



คู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา
(RESTORATIVE JUSTICE IN SCHOOLS)
ฉบับพกพา



RJ **IN**
SCHOOLS
HANDBOOK

คู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา
(RESTORATIVE JUSTICE IN SCHOOLS)
ฉบับพกพา

RJ IN SCHOOLS HANDBOOK

คู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา
(Restorative Justice in Schools) ฉบับพกพา

พิมพ์ครั้งที่ 1

พฤศจิกายน 2568

จัดพิมพ์โดย

สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (องค์การมหาชน)
คณะทำงาน

อุกฤษฏ์ ศรพรหม
อรรุจิ อ่อนหวาน
อปรารักษ์ พรเพิ่มพูน

เรียบเรียงเนื้อหา ออกแบบ และพิสูจน์อักษร

สายใจ สงสมบุญ
แก้วขวัญ นวลไม้หอม
สุภัทรา มิ่งนิมิตร

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ บริษัท มคิชน จำกัด (มหาชน)
12 ถนนเทศบาลนฤมาล หมู่บ้านประชานิเวศน์ 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2589-0020

คู่มือนี้ พัฒนารับขึ้นจากเอกสารคู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา (2568) ภายใต้ความร่วมมือของสถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (TIJ) และคณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

อุกฤษฏ์ ศรพรหม.

RJ in Schools handbook คู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา
(Restorative Justice in Schools) ฉบับพกพา.-- กรุงเทพฯ :
สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (องค์การมหาชน), 2568.
112 หน้า.

1. กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ในโรงเรียน. I. อรรุจิ อ่อนหวาน, ผู้แต่งร่วม. II. อปรารักษ์ พรเพิ่มพูน, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

371.5

ISBN 978-616-94059-6-2

เปิดใจก่อนเริ่ม

ในฐานะครูและบุคลากรทางการศึกษา เราต่างทราบกันดีว่าโรงเรียนไม่ใช่เป็นเพียงสถานที่ให้ความรู้ทางวิชาการ แต่ยังเป็นเสมือนบ้านหลังที่สองที่เด็ก ๆ ได้เติบโตและเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งการทำงานใกล้ชิดกับเด็กนักเรียน ทำให้เรามักต้องสวมหลายบทบาทไปพร้อม ๆ กัน ทั้งผู้สอน ผู้ดูแล ผู้ให้คำปรึกษา หรือแม้แต่เป็นคนกลางไกล่เกลี่ยเมื่อเกิดข้อพิพาทหรือความขัดแย้งขึ้นในโรงเรียน

หลายครั้งครูอาจรู้สึกหนักใจหรือไม่แน่ใจว่าจะรับมืออย่างไร เพราะวิธีการที่คุ้นเคยในการจัดการปัญหาอาจทำให้สถานการณ์สงบลงได้ชั่วคราว แต่ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้หรือฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่เสียหายให้กลับคืนมาได้ และอาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจระหว่างกันมากขึ้น

คู่มือฉบับพกพาเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาอย่างสันติ ผ่านการประยุกต์ใช้ **"กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยา (Restorative Justice: RJ) ในสถานศึกษา"** เราหวังว่าคู่มือนี้จะเป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางที่มอบวิธีคิด หลักการ และแนวทางปฏิบัติใหม่ ๆ ให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาใช้เป็นเครื่องมือเมื่อเผชิญเหตุความขัดแย้ง ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพภายในโรงเรียน



เส้นทางการประยุกต์ใช้ RJ ในโรงเรียน



สื่อสาร
อย่างสร้างสรรค์



ฟังด้วยใจ
ไม่ใช่แค่ได้ยิน



เข้าใจต้นเหตุ
ความขัดแย้ง



รู้จักความยุติธรรม
เชิงพื้นที่ผู้เสียหาย





ใช้วงสนทนา
สร้างวัฒนธรรม
การอยู่ร่วมกัน



ใช้วงสนทนา
จัดการความขัดแย้ง



ร่วมสร้างโรงเรียน
แห่งความเป็นมิตร



ค่อย ๆ เรียนรู้
ไปด้วยกันนะคะ

"ครูฟ้าใหม่"

ครูฝึกหัดที่มีความมุ่งมั่น
ใฝ่ฝันเป็นครูที่ดี
เป็นที่รักของนักเรียน
แต่มีกษัตริย์
กับเรื่องปวดหัวทุกวัน
จนรู้สึกเหนื่อยล้า
และท้อแท้บ่อย ๆ

"ครูใจดี"

ครูพี่เลี้ยงที่ใจดี มีเมตตา
คอยให้คำแนะนำปรึกษา
ด้วยความใส่ใจ
และผ่านการอบรม
กระบวนการยุติธรรม
เชิงพื้นที่ผู้เชี่ยวชาญ
ในสถานศึกษามาแล้ว



RJ ตามมาตรฐาน ระหว่างประเทศ



เมื่อเกิด
ความเสียหาย



ระบุความเสียหาย
และผู้เกี่ยวข้อง
(ทั้งทางตรง/ทางอ้อม)



ออกแบบกระบวนการ
มีส่วนร่วมที่ได้รับ
ความยินยอมจากทุกฝ่าย
(บางกรณีอาจใช้มาตรการ
ช่วยเหลือ/ทั้งฟื้นฟูเยียวยา)



กำหนดเป้าหมาย
ที่ชัดเจนอย่างน้อย
3 ด้าน

- 1 เยียวยาความเสียหาย
- 2 ฟื้นฟูสำนึกและพฤติกรรม
- 3 ป้องกันการกระทำผิดซ้ำ



ดูเพิ่มเติม

- เข้าใจต้นเหตุความขัดแย้ง
- รู้จักความยุติธรรม
เชิงฟื้นฟูเยียวยา

- รู้จักความยุติธรรม
เชิงฟื้นฟูเยียวยา
- ฝังค้ำใจ ไม่ใช่แค่ได้ยิน
- สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- ใช้วงสนทนาจัดการ
ความขัดแย้ง

สิ่งที่ต้องพิจารณาเพิ่มเติม
ควบคู่กับการใช้กระบวนการ

- 1 มาตรการแทรกแซง เช่น
 - การสังเกตสัญญาณเตือน
ระยะแรก
 - การดูแลภาวะบอบช้ำทางจิตใจ
 - การเสริมพลังและ
ใช้จิตวิทยาเชิงบวก
 - การใช้กีฬาหรือศิลปะบำบัด
- 2 กฎหมาย/กฎระเบียบ

แนวคิดของ RJ เป็นหลักการพื้นฐานแห่งสหประชาชาติ ที่คำนึงถึงผู้เสียหายเป็นศูนย์กลาง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้กระทำผิดได้มีส่วนร่วมแก้ไขปัญหา เกิดสำนึก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนมุ่งฟื้นฟูความสัมพันธ์ของคู่กรณีและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

ในทางปฏิบัติ สามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ โดยแต่ละประเทศมีรูปแบบที่สร้างสรรค์มาก สำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (UNODC) และสถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (TIJ) จึงได้ร่วมกันจัดหมวดหมู่ให้เป็นระบบมากขึ้น โดยจำแนกออกเป็น 2 กลุ่มกว้าง ๆ ได้แก่ 1) กระบวนการหลักที่ใช้กันทั่วไป (Main Restorative Justice Processes) และ 2) กระบวนการกึ่งฟื้นฟูเยียวยา (Quasi-restorative Processes) ในกรณีที่ผู้เสียหายหรือผู้กระทำผิดไม่สามารถเข้าร่วมได้

โรงเรียน : _____ วันที่ : _____
 ผู้กรอก : _____ ตำแหน่ง : _____

- 1 มีความเสียหายเกิดขึ้น (ระบุ)
- 2 ระบุความเสียหายและผู้เกี่ยวข้อง
 - ความเสียหาย
 - ผู้เสียหาย
 - ผู้กระทำผิด
 - มีผู้เกี่ยวข้องอื่น (ระบุ)
- 3 กระบวนการที่ใช้
 - โกล์เกลีย ประชุมกลุ่ม ววงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยา
 - อื่น ๆ (ระบุ)
- 4 เป้าหมายของกระบวนการ (ข้อตกลงร่วมกัน)
 - เยียวยาความเสียหายโดย
 - ฟื้นฟูสำนึกและพฤติกรรมโดย
 - ป้องกันการกระทำผิดซ้ำโดย
 - อื่น ๆ (ระบุ)
- 5 การติดตามและประเมินผล
 - มีกรณีความขัดแย้งที่ใช้ RJ
 - กรณีเข้าร่วมครบทุกฝ่าย
 - เตรียมการเสร็จภายใน
 - ดำเนินกระบวนการเสร็จภายใน
 - ข้อตกลงสำเร็จลุล่วง
 - ผู้ผ่าน RJ ที่กระทำผิดซ้ำ
 - มีค่าใช้จ่ายรวม
 - ความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้อง : สูง ปานกลาง ต่ำ



เข้าใจต้นเหตุ
ความขัดแย้ง



สารพันปัญหาของคนเป็นครู

ณ โรงเรียนพร้อมก้าววิทยาคม

โรงเรียนที่ทุกอย่างดูเหมือนปกติ แต่กลับมีปัญหาซ่อนอยู่แทบทุกวัน

ครูฟ้าใหม่ ก็เหมือนครูอีกหลาย ๆ คน
แต่ละวันต้องสอนหนังสือ ตรวจสอบบ้าน
ทำงานเอกสาร ทำกิจกรรมโรงเรียน ประชุม
รับนโยบายใหม่ ๆ ฯลฯ เมื่อต้องเจอห้องเรียน
ที่แสนวุ่นวาย เด็กเสียงดังไม่หยุด
บางคนทะเลาะกัน บางทีถึงขั้นปลัดศึกัน
ฟ้าใหม่ก็รู้สึกอ่อนล้า หมคแรง



วันนี้เจออะไรมาบ้าง?
หน้าเครียดเซียว

ฟ้าใหม่คงเป็นครูที่คิดไม่ได้แล้ว
เหนื่อยเหลือเกินค่ะ



เบื้องหลังความขัดแย้ง

ความวุ่นวายในห้องเรียน...อาจเป็นสัญญาณเตือนว่ามีความขัดแย้งซ่อนอยู่

โรงเรียนคือสังคมขนาดย่อมที่รวมสมาชิกหลายร้อยหลายพันชีวิตไว้ด้วยกัน แต่ละคนต่างมีบทบาท ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง และพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน ความแตกต่างเหล่านี้ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งได้เสมอ โดยเฉพาะระหว่างนักเรียนที่มาจากพื้นฐานครอบครัวต่างกัน หรือระหว่างครูกับนักเรียนที่ต้องใกล้ชิดกันแต่ต่างกันอย่างบทบาทหน้าที่และช่องว่างระหว่างวัย

ความขัดแย้งมักถูกมองว่าเป็นปัญหาส่วนตัวของแต่ละบุคคล แต่แท้จริงแล้วมักมีปัจจัยเบื้องหลังซ่อนอยู่ เช่น โครงสร้างของโรงเรียนที่ไม่เอื้อต่อการสื่อสาร ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือปัญหาจากนอกโรงเรียนที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กอย่างคาดไม่ถึง การสังเกตสัญญาณเตือนในระยะเริ่มต้น และมองให้ลึกกว่าพฤติกรรมที่เห็นภายนอกจึงเป็นประเด็นที่ท้าทายสำหรับครูทุก ๆ คน



พฤติกรรมที่ดูแข็งกร้าวของเด็ก หลายครั้งไม่ได้เกิดจากความดีหรือขาดวินัย แต่อาจเป็นภาพสะท้อนของบาดแผลที่เรามองไม่เห็น

จากการสำรวจเด็กและเยาวชนกว่า 1,500 คน ที่ก้าวพลาดและเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมภายใต้การดูแลของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กส่วนใหญ่เคยเผชิญความรุนแรงมาก่อน โดยเฉพาะความรุนแรงทางอารมณ์ และผู้กระทำมักเป็นคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน หรือแม้แต่ครู ประสิทธิภาพเหล่านี้ทั้งร่องรอยบาดแผลลึกในใจเด็ก บางคนกลายเป็นโรคซึมเศร้าหรือทำร้ายตนเอง ขณะที่บางคนซึมซับความรุนแรงและนำไปใช้กับผู้อื่น เมื่อถึงจุดนั้นการแก้ปัญหาที่ปลายทางด้วยการบำบัดหรือฟื้นฟูพฤติกรรมก็อาจไม่ทันการณ์

ความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนก่อนเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ความรุนแรงทางร่างกาย
เช่น เขียน ตี ตบ ตะบอง
จับกดน้ำ ใช้น้ำร้อนราด

73.55%



ความรุนแรงทางอารมณ์
เช่น ทวาด ตะคอก คำก่อกวน
ดูถูกเหยียดหยาม ประจาน เพิกเฉย
ทำลายของรัก เป็นต้น

95.4%



ความรุนแรงทางเพศ
อนาจาร ลวนลาม ส่อลวง
กดดัน ช่มชู้ คุกคาม
ใช้กำลังบังคับ เป็นต้น

10%



ที่มา : Troubled Childhood, TIJ, 2022

โรงเรียนคือสถานที่ที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ 5 วันต่อสัปดาห์ วันละมากกว่า 8 ชั่วโมง แต่ทุกวันนี้ ยังมีเด็กที่ต้องเผชิญความรุนแรงในโรงเรียนเป็นจำนวนมาก

เมื่อหันมามองเด็กและเยาวชนไทยในวัยเรียนซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระบบการศึกษา พบว่าเด็กจำนวนมากต้องเผชิญกับความรุนแรงในหลายรูปแบบ โดยอาจเกิดจากเพื่อนนักเรียนด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการล้อเลียน แกล้งรังแก ทำร้ายร่างกาย ใช้คำพูดหยาบคาย ล้อเลียน ดูถูก เหยียดหยาม เยาะเย้ย รวมถึงการทำร้ายจิตใจ อย่างการขโมยของรักหรือก็ดก้นออกจากกลุ่มเพื่อน ความรุนแรงเหล่านี้ทำให้โรงเรียนซึ่งควรเป็นพื้นที่ที่ช่วยป้องกันความรุนแรงในเด็กและเยาวชนตั้งแต่ต้นทาง กลายเป็นพื้นที่ไม่ปลอดภัย

การกระทำของครูเองในบางครั้งก็อาจสร้างบาดแผลทางใจให้กับเด็ก ๆ เช่น การพูดประชดประชัน เปรียบเทียบ หรือตัดสินด้วยสายตา เด็กบางคนเลือกที่จะเก็บเงียบเพราะกลัวถูกตำหนิ ขณะที่บางคนตอบโต้ด้วยความก้าวร้าวเพื่อป้องกันตัวเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนในระยะยาว



ที่มา : Equitable Education Fund (EEF) and ThaiPBS, 2024

เมื่อวิธีการเดิม ๆ ไม่ได้ผล

การใช้วัฒนธรรมแบบอำนาจนิยมในการควบคุมและปกครองนักเรียน เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ความรุนแรงหลายรูปแบบถูกมองเป็นเรื่อง “ปกติ” ในชีวิตประจำวัน ดังที่ปรากฏให้เห็นเป็นข่าวในสังคมอยู่บ่อยครั้ง เช่น การกลั่นแกล้ง การลงโทษรุนแรงเกินกว่าเหตุ หรือการประจานนักเรียนต่อหน้าเพื่อน ๆ

เมื่อนักเรียนทำผิดหรือเกิดความขัดแย้ง แนวทางที่หลายโรงเรียนคุ้นเคยมักเป็นการลงโทษตามกฎหมาย เช่น ว่ากล่าวตักเตือน ทำทัณฑ์บน ตัดคะแนนความประพฤติ โดยหวังว่านักเรียนที่กระทำผิดจะเข็ดหลาบ แต่บ่อยครั้งที่ยังมีการทำผิดซ้ำ ๆ ส่วนผู้เสียหายก็ยังรู้สึกเจ็บปวดและไม่ได้รับการเยียวยาอย่างแท้จริง

งานวิจัยจำนวนมากชี้ว่าการใช้อำนาจที่เหนือกว่าของครูหรือการใช้วิธีลงโทษที่รุนแรง แม้จะเห็นผลทันที แต่ไม่ได้แก้ปัญหาระยะยาว ทั้งด้านจิตใจและการเรียนรู้ เด็กอาจยิ่งก้าวร้าวขึ้น เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเอาตัวรอด และไม่ได้เข้าใจว่าพฤติกรรมของตนผิดอย่างไร สิ่งเหล่านี้ชวนให้เราต้องมาร่วมกันทบทวนว่าวิธีการเดิม ๆ เพียงพอหรือยัง หรือควรมองหาวิธีการที่ช่วยสร้างความรับผิดชอบ ฟื้นฟูความสัมพันธ์ และทำให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนมากขึ้น

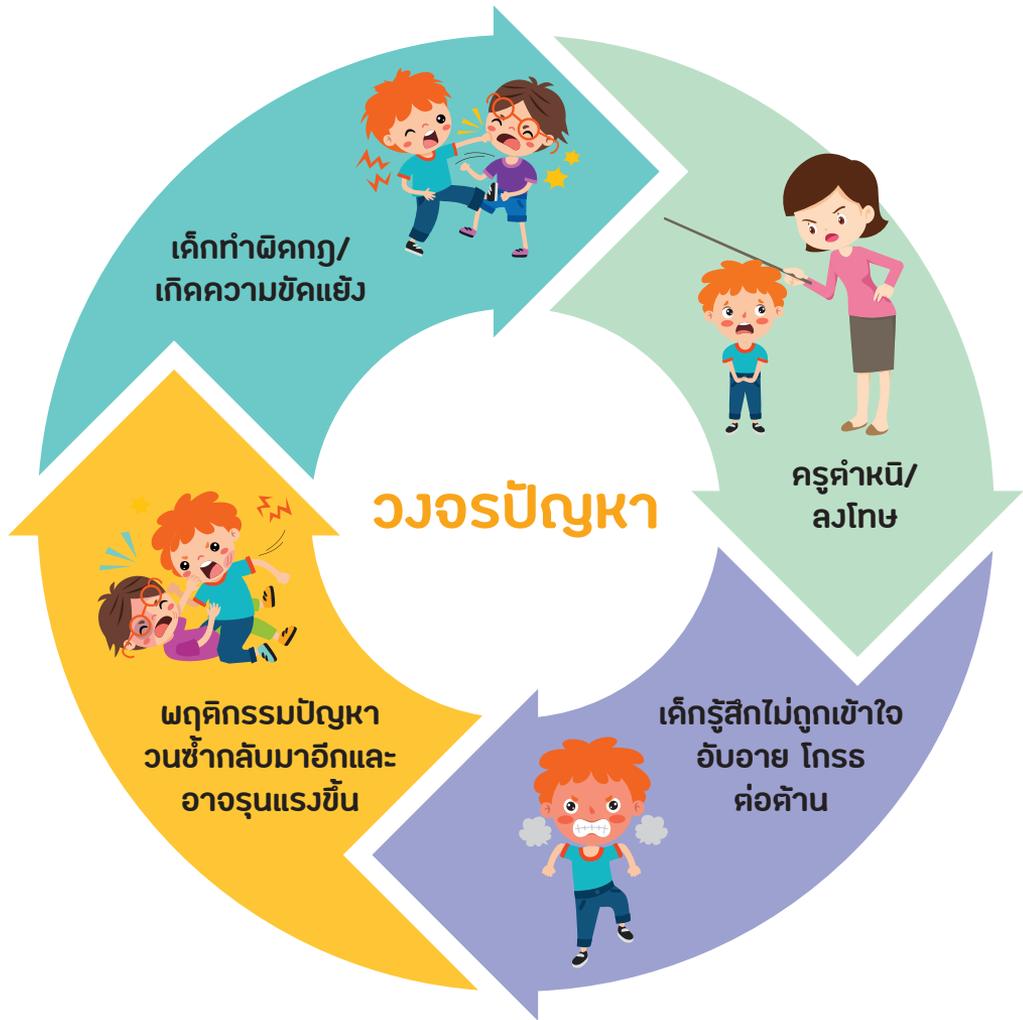
สมัยเด็ก ๆ โคนไม่เรียวครู
เป็นเรื่องปกติ



ฟ้าใหม่ก็โดนทำโทษ
ให้อินหน้าห้องประจำค่ะ



มาร่วมทบทวนไปด้วยกันว่าทุกวันนี้เรายังเจอปัญหาแบบนี้หรือไม่?



กล่องเครื่องมือครู : เช็กลิสต์...สิทธิเด็กและพฤติกรรมที่อาจเข้าข่ายละเมิดสิทธิเด็ก

สิทธิเด็ก

พฤติกรรมที่เข้าข่ายละเมิดสิทธิเด็ก



สิทธิที่จะมีชีวิตรอด

- ปล่อยให้เด็กเล่นหรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย
- ไม่ตรวจสอบความปลอดภัยของห้องเรียน สนามเด็กเล่น หรืออุปกรณ์



สิทธิที่จะได้รับการพัฒนา

- ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจ เช่น คำว่า คุณดก เปรียบเทียบในทางลบ จนมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์หรือความมั่นใจของเด็ก
- ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในการเรียนรู้หรือไม่สนับสนุนทักษะที่เด็กสนใจ



สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง

- ลงโทษรุนแรงเกินไป เช่น การตี ช่มชู้ ประจาน หรือทำให้อับอาย
- ใช้วิธีลงโทษที่สร้างความกลัวแทนการสอน หรือแก้ไขพฤติกรรม



สิทธิที่จะมีส่วนร่วม

- ไม่ฟังความคิดเห็นของเด็กในการทำกิจกรรม หรือการตัดสินใจ
- ปิดกั้นไม่ให้เด็กที่มีความแตกต่างจากคนอื่น เข้าร่วมกิจกรรม



กล่องเครื่องมือครู : แบบสำรวจ...เจอปัญหาแบบนี้ แก้ปัญหาแบบนี้?

ครูสามารถนำแบบสำรวจนี้ไปใช้กับตนเอง หรือใช้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนครูด้วยกันว่า วิธีไหนใช้ได้ผลอย่างไร หรือมีวิธีใหม่ ๆ ที่น่าสนใจหรือไม่

ปัญหาที่เจอบ่อย

วิธีการแก้ปัญหา

(ทำเครื่องหมาย ✓ ได้มากกว่า 1 ช่อง)

ผลลัพธ์

(ทำเครื่องหมาย ✓ ได้มากกว่า 1 ช่อง)

ตักเตือน ทัณฑ์บน ตักคะแนน อื่น ๆ (ระบุ) ได้ผลดี เกิดซ้ำ ต่อต้าน อื่น ๆ (ระบุ)



คุยเสียยงคยเวลาสอน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



ใชมือถือในหองเรียน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



ไมทำการบ้าน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



พูดคำหยาบ

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



บูลลี่เพื่อน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



ทะเลาะวิวาทกัน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



หนีเรียน

<input type="radio"/>							
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

อื่น ๆ (ระบุ)



ครูใช้แนวทาง RJ ช่วยลดพฤติกรรมรุนแรงได้ดี เลยอยากชวนเพื่อน ๆ ครู มาลองใช้แนวทางนี้ดูค่ะ

รู้จักความยุติธรรม
เชิงพื้นที่ैयाวยยา



กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาคืออะไร?

ที่ห้องพักครู โรงเรียนพร้อมก้าววิทยาคม

ครูฟ้าใหม่รู้สึกตื่นเต้นที่ได้ยิน**ครูใจดี**พูดถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เรียกว่า "**RJ**" ขณะที่ครูคนอื่น ๆ ที่ได้ยินก็ยังไม่รู้สึกมั่นใจ
แม้บางคนได้เห็นผลลัพธ์ที่แตกต่างไปจากสิ่งที่ครูใจดีทำอยู่ทุก ๆ วัน
บางคนก็รู้สึกว่า การลงโทษยังคงเป็นวิธีที่ช่วยให้นักเรียนหลายจำได้ดีที่สุด



RJ ให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูเยียวยาและชดเชยแก่ผู้เสียหาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดหายไปจากกระบวนการยุติธรรมกระแสหลัก

ปัจจุบัน การจัดการปัญหาเมื่อเกิดการกระทำผิดขึ้นในสังคมมักอยู่บนฐาน **"แนวคิดของกระบวนการยุติธรรมเชิงแก้แค้นทดแทน" (Retributive Justice)** ซึ่งเน้นการลงโทษผู้กระทำผิด โดยรัฐเป็นผู้ดำเนินการตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการ ตั้งแต่กำหนดกฎหมาย สอบสวน พิเคราะห์ตัดสิน และลงโทษ เช่น ปรับ จำคุก หรือให้ชดเชยค่าเสียหาย วิธีการนี้จึงถูกมองว่าไม่ให้ความสำคัญกับผู้เสียหาย เพราะผู้เสียหายและผู้ได้รับผลกระทบไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการชดเชยหรือการลงโทษ ทำให้บางครั้งอาจไม่ตอบโจทย์ความต้องการที่แท้จริง เช่น ผู้เสียหายที่ทุพพลภาพอาจต้องการอวัยวะเทียม หรือผู้ได้รับผลกระทบอาจอยากให้ผู้กระทำผิดเข้ารับการบำบัดเพื่อป้องกันการกระทำผิดซ้ำอีก เป็นต้น

ขณะที่ **"แนวคิดของกระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยา" (Restorative Justice: RJ)** มองว่าความผิดไม่ใช่เพียงการละเมิดกฎ แต่ทำให้เกิด "ความเสียหาย" ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ถูกกระทำโดยตรง รวมถึงบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัวและชุมชน ดังนั้น กระบวนการนี้จึงให้ความสำคัญกับการ "เยียวยาความเสียหาย" โดยยึดความต้องการของผู้เสียหายเป็นศูนย์กลาง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งผู้เสียหาย ผู้กระทำความผิด และสมาชิกชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการหาทางออก และหาข้อตกลงร่วมกัน เพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ และช่วยให้ผู้กระทำผิดได้เข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ได้รับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองทำ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการกระทำผิดซ้ำในอนาคต



พลังที่แตกต่าง



แนวทางของกระบวนการยุติธรรมเชิงแก้แค้นทดแทน (Retributive Justice)

"มุ่งลงโทษผู้กระทำผิดให้สาสมกับความเสียหายที่ก่อขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความยุติธรรมแก่ผู้เสียหายและสังคม"



แนวคิด

ความผิดเป็นการละเมิดกฎหมายของรัฐ ผู้กระทำผิดเป็นฝ่ายตรงข้ามกับรัฐ

หลักการ

- 1 การลงโทษผู้กระทำผิดตามสัดส่วนเพื่อให้เกิดความยุติธรรม
- 2 การลงโทษเท่ากับเป็นการรับผิดชอบของผู้กระทำผิด
- 3 การตัดสินโดยเจ้าหน้าที่รัฐหรือผู้มีอำนาจตามกฎหมาย
- 4 การแยกผู้กระทำผิดออกจากผู้เสียหายและสังคมเพื่อความปลอดภัย



รูปแบบ/วิธีการ

กระบวนการยุติธรรมทางอาญา (สอบสวน พิสูจน์คดี ลงโทษ)

วัฒนธรรม/ฐานความเชื่อ

มองกฎหมายเป็นศูนย์กลางในการสร้างความสงบและความปลอดภัยในสังคม เชื่อว่าความยุติธรรมคือการทำให้ผู้กระทำผิดได้รับโทษเพื่อชดเชยความผิด และความกลัวการลงโทษจะช่วยป้องกันการกระทำผิดซ้ำ



แนวทางของกระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยา (Restorative Justice: RJ)

"เน้นเยียวยาความเสียหายและฟื้นฟูความสัมพันธ์ ผ่านการมีส่วนร่วม
ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาทางออกร่วมกันและป้องกันการกระทำผิดซ้ำ"

แนวคิด

ความผิดเป็นการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนและชุมชน

หลักการ

- 1 การเยียวยาผู้เสียหาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน
- 2 ความรับผิดชอบและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้กระทำผิด
- 3 การมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
- 4 การฟื้นฟูความสัมพันธ์และการป้องกันการกระทำผิดซ้ำ

รูปแบบ/วิธีการ

การไกล่เกลี่ย การประชุมกลุ่ม การใช้วงสนทนาเพื่อฟื้นฟูเยียวยา เป็นต้น

วัฒนธรรม/ฐานความเชื่อ

มองว่าการกระทำผิดทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้ถูกกระทำและผู้ที่เกี่ยวข้อง
เชื่อว่าคนเรามีศักยภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ ให้ความสำคัญกับการรับฟัง
ความเห็นอกเห็นใจ และการแก้ปัญหาอย่างมีส่วนร่วม



โรงเรียนของเราใกล้เคียงแบบไหนมากกว่ากัน?

หากเปรียบ **"โรงเรียนระเบียบวิทยา"** เป็นโรงเรียนที่จำลองแนวคิดของกระบวนการยุติธรรมเชิงแก้แค้น ทดแทนมาใช้ กฎระเบียบของโรงเรียนจึงเปรียบเสมือนกฎหมายที่ทุกคนต้องปฏิบัติตาม เมื่อนักเรียน ละเมิดกฎ เช่น มาสาย แต่งกายผิดระเบียบ หรือไม่ส่งการบ้าน ก็จะถูกทำโทษตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด และ หากเกิดการทะเลาะวิวาทหรือการกระทำความผิดที่ก่อให้เกิดความเสียหาย ครูจะทำหน้าที่เสมือนผู้พิพากษา ทำการสอบสวน ตัดสิน และลงโทษตามที่เห็นสมควร

ในขณะที่ **"โรงเรียนฝันวิทยา"** ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ใช้แนวทางแบบ RJ ครูจะมองว่าปัญหา ไม่ได้อยู่เพียงแต่การละเมิดกฎ แต่คือการที่ความสัมพันธ์ในโรงเรียนถูกทำให้เสียหาย ครูจึงทำหน้าที่เป็น "ผู้ประสานงาน" ชวนผู้เกี่ยวข้องมาพูดคุยกันในพื้นที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้นักเรียนที่ทำผิดได้เข้าใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้น เรียนรู้ความรับผิดชอบ และหาทางเยียวยาหรือชดเชยแก่ผู้เสียหาย รวมทั้งร่วมกับผู้ที่ ได้รับผลกระทบเพื่อซ่อมแซมความเสียหายและฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่เสียไปให้กลับคืนมา



โรงเรียนระเบียบวินัย VS โรงเรียนฟื้นฟูจิตใจ



โรงเรียนระเบียบวินัย

VS

โรงเรียนฟื้นฟูจิตใจ

ปัญหาเกิดจากกฎของโรงเรียนถูกละเมิด

ปัญหาเกิดจากผู้คนและความสัมพันธ์
ถูกทำให้เสียหาย

ความเป็นธรรมคือการสร้างความรู้สึกผิด
ให้แก่ผู้กระทำผิด

ความเป็นธรรมคือการมองเห็นความต้องการ
และทำให้เกิดความรับผิดชอบ

การลงโทษ/รับโทษ คือการรับผิดชอบ
ต่อการกระทำผิด



การรับผิดชอบต่อการกระทำผิดคือ
การเข้าใจผลกระทบ และมีส่วนร่วม
ในการเยียวยาความเสียหาย

กระบวนการยุติธรรมมุ่งเป้าไปที่ผู้กระทำ
ความเสียหาย แต่ละเลยผู้เสียหาย

ผู้กระทำความเสียหาย ผู้ได้รับผลกระทบ และ
โรงเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการยุติธรรม

กฎสำคัญกว่าผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น
ไม่ว่าด้านดีหรือด้านเสีย

ผู้กระทำความเสียหายเป็นผู้รับผิดชอบต่อ
พฤติกรรมที่สร้างผลเสีย แก้ไขความเสียหาย
และมุ่งสู่การสร้างผลลัพธ์เชิงบวก

มีโอกาสน้อยในการสำนึกผิดและแก้ไข

มีโอกาสให้สำนึกผิดและแก้ไขความผิด

เรื่องเล่าสองโรงเรียน : ตอน "เมื่อมาโรงเรียนสาย"



"เด็กชายต้นกล้า" มาถึงโรงเรียนสายและเข้าเรียนคาบแรกช้าไป 10 นาที เพราะเมื่อคืนพ่อกับแม่ของเขาทะเลาะกัน ความวุ่นวายในบ้านทำให้เขานอนไม่เต็มอิ่ม ตื่นสาย และพกพาความเศร้าเข้ามาในห้องเรียน

โรงเรียนระเบียบวิทยา

ระบบสแกนใบหน้าเข้า-ออกโรงเรียน
บันทึกเวลาและตัดคะแนน
ความประพฤติทันที 5 คะแนน



เมื่อก้าวเข้าสู่ห้องเรียน เขาถูกครู
ตำหนิต่อหน้าเพื่อน ๆ และ
ลงโทษให้ไปวิ่งรอบสนาม 10 รอบ



เขาเป็นลมจนต้องนอนห้องพยาบาล
ไม่ได้เรียนตลอดครึ่งวันแรก



เขารู้สึกว่าทั้งบ้านและโรงเรียน
ไม่ใช่สถานที่ที่ปลอดภัยเลย



VS

การจัดการ ความขัดแย้ง

โรงเรียนฝันพิววิทยา

ระบบสแกนใบหน้าเข้า-ออกโรงเรียน
บันทึกเวลา แต่ยังไม่ตัดคะแนนทันที
เพราะเพิ่งมาสายเป็นครั้งแรก



ครูยิ้มรับอย่างอบอุ่น เพราะสังเกตเห็นความไม่สบายใจของเขา
พอมคบคาบเรียน ครูพูดคุย
เป็นการส่วนตัว และเสนอให้คำปรึกษา
ในช่วงพักกลางวันหรือหลังเลิกเรียน



เขาได้เรียนคาบแรก
และคาบต่อ ๆ มา



เขารู้สึกสบายใจขึ้นที่ครูรับฟังปัญหา
ของเขา แม่เขาจะไม่ถูกลงโทษ
แต่ก็ได้เข้าใจว่าการมาสาย
ทำให้ตัวเองเสียโอกาสเรียนรู้และ
อาจเป็นตัวอย่างให้เพื่อนเลียนแบบได้



ผลลัพธ์

เรื่องเล่าสองโรงเรียน : ตอน "เมื่อเด็กนักเรียนชกต่อยกัน"



เด็กชายตักถ้ำถูก "เด็กชายเก่งกาจ" ล้อว่า "อ่อน" หลังโดนลงโทษให้วิ่งรอบสนาม แต่เป็นลมจนต้องนอนห้องพยาบาลไปครึ่งวัน ด้วยความโกรธทำให้ตักถ้ำชกเก่งกาจจนปากแตก

โรงเรียนระเบียบวิทยา

ครูเรียกตักถ้ำมาท้วง
โดยใช้คำพูดตอกย้ำว่า
"เธอนี้จอมสร้างปัญหา"



ครูลงโทษด้วยการตัดคะแนน
ความประพฤติ พร้อมกำกับว่า
หากมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นอีกครั้ง
จะพักการเรียน



ตักถ้ำรู้สึกที่ครูไม่เข้าใจและลงโทษ
โดยไม่เป็นธรรม ส่วนเก่งกาจ
ก็ยังระแวงตักถ้ำอยู่ตลอดเวลา



เด็กทั้งสองไม่พูดคุยกันอีกเลย



เพื่อนในห้องเริ่มแบ่งเป็นฝักฝ่ายและ
บรรยากาศในห้องเรียนตึงเครียดขึ้น



VS

การจัดการ ความขัดแย้ง

ผลกระทบ ต่อคุณครู และเพื่อน ในห้องเรียน

โรงเรียนฝันวิทยา

ครูเรียกตักถ้ำและเก่งกาจมาพูดคุย
ทีละคน ให้ทั้งคู่สะท้อนความรู้สึก
ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



มีการจัดวงพูดคุยระหว่างเด็กทั้งสอง
และเพื่อนในห้อง เพื่อรับฟังผลกระทบ
และหาข้อตกลงร่วมกัน



เด็กทั้งสองเข้าใจว่าการล้อเลียนและ
การชกต่อยเป็นการใช้ความรุนแรง
ที่ส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่น



เด็กทั้งสองได้ช่วยกันรณรงค์
โครงการเด็กรุ่นใหม่ไม่นิยม
ความรุนแรง และบรรยากาศ
ในห้องกลับมาเป็นปกติ



เมื่อนำ RJ มาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน

RJ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับผู้เสียหาย ผู้กระทำผิด และผู้เกี่ยวข้อง จึงสามารถนำมาปรับใช้ได้หลายรูปแบบ ทั้งการฟื้นฟูเยียวยาบางส่วน เช่น การชดเชยค่าเสียหาย การสร้างความเข้าใจให้กับผู้กระทำผิด ไปจนถึงกระบวนการฟื้นฟูเยียวยาอย่างเต็มรูปแบบที่มีผู้เสียหาย ผู้กระทำผิด ครอบครัวและชุมชนในโรงเรียนเองก็สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายลักษณะเช่นกัน

รูปแบบของ RJ : วิธีปฏิบัติและระดับการฟื้นฟูเยียวยา



ที่มา : McCold และ Wachtel, 2003

4 รูปแบบของ RJ ที่นิยมใช้แพร่หลายในโรงเรียน



1

การใช้บทเรียนเชิงฟื้นฟูช่วยยาในชั้นเรียน

ฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นผ่านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสังคม เช่น การวิเคราะห์สถานการณ์สมมติ การสะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเอง กิจกรรมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ความขัดแย้ง การฝึกฝนทักษะการฟังและการเจรจา เวิร์กช็อปพัฒนาทักษะที่จำเป็น หรือให้นักเรียนที่เคยทำผิดเป็นผู้นำจัดกิจกรรมรณรงค์แก้ไขเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระทำผิด



2

การใช้วงสนทนาเชิงฟื้นฟูช่วยยาเพื่อจัดการความขัดแย้ง

เป็นกระบวนการที่ครู นักเรียน และผู้เกี่ยวข้องทั้งหมดมานั่งพูดคุยกันเป็นวงกลม โดยมีผู้ดำเนินวงสนทนาที่ได้รับการฝึกฝนมาเพื่อจัดการกับความขัดแย้ง กระบวนการนี้เหมาะสำหรับการแก้ไขปัญหาที่ต้องการความคิดเห็นจากหลายฝ่าย ทั้งผู้เสียหาย ผู้กระทำความเสียหาย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง



3

การเจรจาต่อรองผู้กระทำความเสียหายกับ

ผู้เสียหาย เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้คู่กรณีได้มาพบกันอย่างปลอดภัย โดยมี “ผู้ไกล่เกลี่ย” เป็นคนกลางช่วยประสานการสนทนา การเจรจานี้ช่วยให้ผู้กระทำความเสียหายเข้าใจผลกระทบจากการกระทำของตน และสร้างโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเยียวยาความเสียหาย เช่น การขอโทษ การทำงานร่วมกัน หรือการปรับปรุงพฤติกรรม เป็นรูปแบบที่ช่วยสร้างความเข้าใจและฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



4

การประชุมกลุ่มครอบครัวและชุมชน

เป็นการเชิญครอบครัวของนักเรียนทั้งฝ่ายผู้กระทำผิดและผู้เสียหาย รวมถึงบุคคลในชุมชน เช่น ครูหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง มาพูดคุยเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา เน้นให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กระบวนการนี้ช่วยให้เกิดการสนับสนุนและการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของนักเรียน ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและสร้างความร่วมมือในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ในโรงเรียนและชุมชน

ข้อพึงคำนึงถึงในการใช้ RJ ในโรงเรียน

RJ ไม่สามารถใช้แทนที่กฎหมายได้ทั้งหมด หากมีการกระทำผิดกฎหมายขึ้นในโรงเรียน เราทุกคนยังมีหน้าที่ปฏิบัติตามกฎหมายด้วย แต่ในกรณีที่ไม่มีผิดกฎหมาย โรงเรียนสามารถนำมาเสริมการลงโทษทางวินัยของโรงเรียนและใช้แทนการลงโทษที่ไม่จำเป็นได้เป็นอย่างดี

ใช้อย่างไร?

- **ใช้แทนการลงโทษที่ไม่จำเป็น** สำหรับพฤติกรรมที่ผิดระเบียบแต่ไม่ได้สร้างความเสียหายต่อผู้อื่นโดยตรง เช่น มาสาย แต่งกายผิดระเบียบ หรือไม่ส่งการบ้าน แทนที่จะลงโทษรุนแรง ครูสามารถใช้ RJ เป็นเครื่องมือช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และปรับพฤติกรรมเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม
- **ใช้ควบคู่กับการลงโทษทางวินัย** ในกรณีที่มีความขัดแย้ง เช่น การทะเลาะวิวาท ครูสามารถลงโทษตามระเบียบได้โดยเสริม RJ เพื่อให้นักเรียนได้สะท้อนสาเหตุ เข้าใจถึงผลกระทบ และขอโทษหรือชดเชยแก่คู่กรณี ซึ่งช่วยสร้างความสำนึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาวได้
- **ตรวจสอบความสมัครใจ** ผู้เข้าร่วมกระบวนการเชิงฟื้นฟูเยียวยา โดยเฉพาะ “ผู้เสียหาย” ต้องยินยอมและได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนก่อนเข้ากระบวนการ



ผลลัพธ์ที่พิสูจน์ได้

ผลการศึกษาระดับทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนที่นำ RJ ไปใช้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างโดดเด่น โดยไม่เพียงช่วยลดพฤติกรรมความรุนแรงและการลงโทษ แต่ยังส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน และเสริมสร้างสภาพแวดล้อมโรงเรียนให้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนว่า RJ เป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพสูงในการสร้างโรงเรียนที่ปลอดภัยและเป็นมิตรมากขึ้น

1 ลดพฤติกรรมรุนแรงและการลงโทษทางวินัย

งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การนำระบบ RJ มาใช้ในโรงเรียนช่วยลดความรุนแรงและการทำผิดระเบียบวินัย ตัวอย่างเช่น ในนครนิวยอร์ก อัตราการพักการเรียนลดลง 35% จากกว่า 69,000 เหตุการณ์ เหลือไม่ถึง 45,000 เหตุการณ์ และในเขตโอ๊คแลนด์ แคลิฟอร์เนีย อัตราการพักการเรียนลดลงอีก 22.6% หลังขยายการใช้กระบวนการเชิงฟื้นฟูเยียวยา นอกจากนี้ การศึกษาเชิงระบบยังพบรายงานการลดลงของการกระทำผิดซ้ำและการทะเลาะวิวาทระหว่างนักเรียน เช่น ลดการส่งตัวเพื่อลงโทษทางวินัยลง 73-75% ในโรงเรียนนำร่อง

พักการเรียน



ที่มา : Weber & Vereenoghe, 2020; Byer, 2016

2 ผลด้านจิตใจและพฤติกรรมของนักเรียน

งานวิจัยชี้ว่า RJ ส่งเสริมทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนอย่างชัดเจน การใช้วงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยาช่วยเพิ่มความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบของนักเรียน รวมถึงช่วยให้จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ RJ มักรายงานความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งสะท้อนว่าการมี “พื้นที่ปลอดภัย” ผ่านกระบวนการฟื้นฟูเยียวยาช่วยให้นักเรียนมีสภาพจิตใจดีขึ้น



ที่มา : Lodi et al., 2021; Alonso-Rodriguez et al., 2025

3 ผลต่อบรรยากาศและความสัมพันธ์ในโรงเรียน

RJ ส่งผลดีต่อบรรยากาศโดยรวมในโรงเรียนอย่างเด่นชัด โดยช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนดีขึ้นและสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ ระบบนี้ช่วยทำให้นักเรียนสามารถประพฤติตนให้สอดคล้องกับระเบียบวินัยและลดข้อขัดแย้งภายในโรงเรียน การใช้วงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยาเป็นกิจกรรมปกติยังสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การเคารพซึ่งกันและกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในโรงเรียน



ที่มา : Lodi et al., 2021; Weber & Vereenooghe, 2020; Alonso-Rodriguez et al., 2025



**ฟังด้วยใจ
ไม่ใช่แค่ได้ยิน**



เด็กเวียนเพราะเสียงเขาไม่ถูกฟัง?

เข้าวันหนึ่ง ในห้องเรียนของครูฟ้าใหม่

ครูฟ้าใหม่สังเกตเห็นว่า "เด็กหญิงพลอยใส" ดูอึดอัดเมื่อต้องทำงานกลุ่ม จึงเรียกมาพูดคุยด้วยความห่วงใย พลอยใสทำท่าจะเล่าเรื่องคับข้องใจให้ฟัง แต่สุดท้ายกลับบอกว่า "ไม่มีอะไรค่ะ"

สัปดาห์ถัดมา กลุ่มของพลอยใสไม่มีงานส่ง และครูฟ้าใหม่เพิ่งรู้ว่าที่ผ่านมามีพลอยใสเป็นคนแบกรับภาระทำงานกลุ่มคนเดียวมาตลอด จึงสงสัยว่าทำไมจึงไม่เปิดใจบอกเล่าก่อนที่ปัญหาจะบานปลาย ทั้งที่ก็ได้สอบถามแล้ว



การไม่ฟังกันอาจเป็นต้นตอของความไม่เข้าใจและความขัดแย้ง การฟังจึงเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่สุดของ RJ และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราตั้งใจฟังนักเรียนหรือเพื่อนครูด้วยกัน เราจะรับรู้ได้ว่าคำพูดของตนเองมีความหมาย แต่หากถูกละเลยหรือฟังเพียงผ่าน ๆ ความห่างเหินและความไม่ไว้วางใจก็จะเข้ามาแทนที่ การฟังอย่างตั้งใจ จึงเป็นสะพานที่ช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดี คลี่คลายความตึงเครียดในห้องเรียน และเปิดทางไปสู่การแก้ปัญหาาร่วมกัน

ทำไมการฟังถึงสำคัญต่อ RJ

การฟังเป็นองค์ประกอบสำคัญของ RJ ทุกรูปแบบ

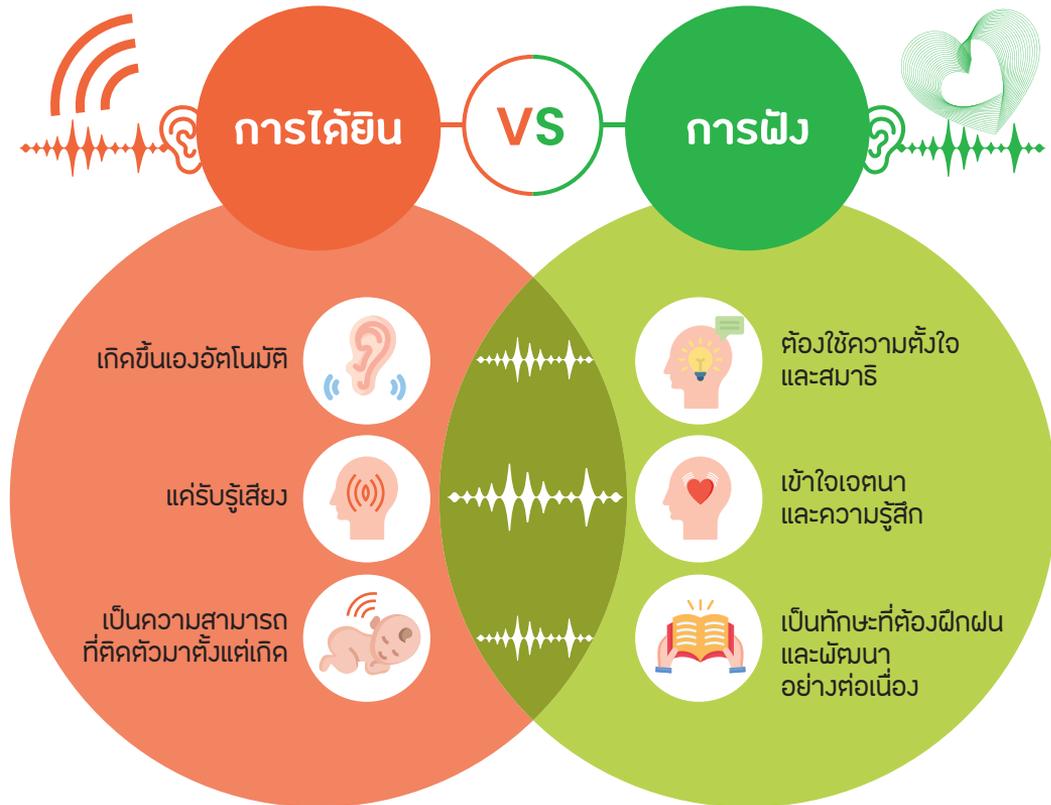
- ช่วยให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณค่า
- ลดความขัดแย้ง สร้างความไว้วางใจ
- ช่วยให้คู่ขัดแย้งและผู้เกี่ยวข้องได้เปิดใจแสดงความรู้สึก
- ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการเบื้องต้นหลังพฤติกรรม
- สร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพซึ่งกันและกัน และลดวัฒนธรรมอำนาจนิยม



คู่มือการใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในสถานศึกษา
(RESTORATIVE JUSTICE IN SCHOOLS)

เช็กให้ชัวร์ ใค่ฟังหรือแค่ได้ยิน

หลายครั้งเราคิดว่าการได้ยินกับการฟังคือเรื่องเดียวกัน แต่จริง ๆ แล้วสองคำนี้มีความหมายต่างกันมาก เพราะการได้ยินเป็นเพียงกระบวนการทางร่างกาย ส่วนการฟังต้องอาศัยสมาธิและความตั้งใจ เพื่อทำความเข้าใจสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการสื่อสารจริง ๆ



รู้จักความท้าทายในการฟัง

เวลาพูดคุย สมองของคนเราจะทำงานเร็วมาก ทั้งทำความเข้าใจ ประเมินค่า และเตรียมตอบกลับ สิ่งนี้ช่วยให้การสื่อสารราบรื่น แต่ก็มักทำให้เรา “ตีความคลาดเคลื่อน” จากเจตนาของผู้พูดได้ง่าย

ตัวอย่างง่าย ๆ เมื่อนักเรียนได้ยินคำถามสั้น ๆ ว่า “จะไปไหนคะ” จากสามคนที่มีความสัมพันธ์ต่างกัน การตอบสนองอาจแตกต่างกันทั้งในแง่ของความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของคนเราไม่ได้แปลความหมายตรงไปตรงมาตามข้อความที่ได้ยิน



รู้สึกเหมือนถูกคุกคาม

ยิ้มให้ไม่ตอบ



รู้สึกถึงความห่วงใย

อธิบายรายละเอียด
และอาจชวนไปคุยด้วยกัน

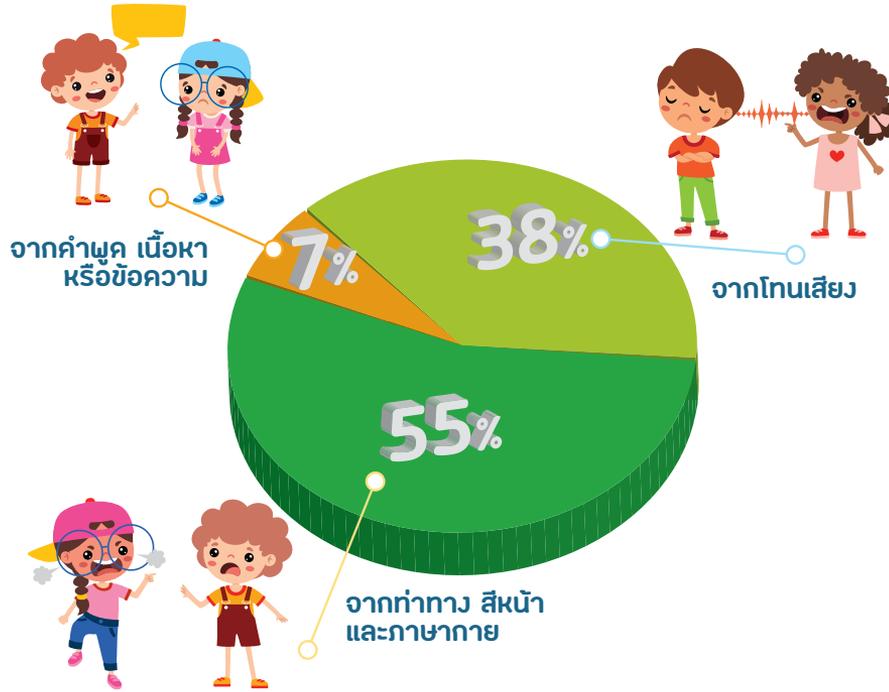


รู้สึกเหมือนกำลังถูกจับผิด

พยายามอธิบายว่า
ต้องไปทำธุระสำคัญ
และจะรีบกลับมา
ให้ทันคาบเรียนต่อไป

ฟังให้ลึกด้วยกฎ 7-38-55 : ฟังทั้งเนื้อหา น้ำเสียง และท่าทาง

นอกจากความสัมพันธ์ระหว่างคู่สนทนาแล้ว สิ่งที่เราตีความยังมาจากน้ำเสียง สีหน้า และท่าทางด้วย แนวคิดของ Albert Mehrabian ชวนให้เราจดจำได้ง่าย ๆ ว่า เมื่อสื่อสารคนเรามักได้รับสารจากหลายส่วนพร้อมกัน



ตัวอย่างคำว่า **"ไม่เป็นไร"**

- ถ้าโทนเสียงเคร่งเครียด สีหน้าบึ้งตึง - มักสื่อความหมายว่าไม่สบายใจหรือไม่เต็มใจ
- ถ้าโทนเสียงอ่อนโยน มีรอยยิ้ม ท่าทางผ่อนคลาย - มักสื่อความหมายว่าเข้าใจและสบายใจจริง ๆ

ไซรหัสคุณภาพการฟัง 4 ระดับ

คุณภาพของการฟังมีความสำคัญมากต่อการนำ RJ มาใช้ในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นวงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยา การเจรจาไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง หรือการประชุมกลุ่มผู้ปกครอง แนวคิดการฟัง 4 ระดับ จากทฤษฎี U ของ Otto Scharmer ชวนให้เราเห็นว่าระดับการฟังมีผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์โดยตรง ซึ่งจะช่วยให้นักพัฒนาทักษะการฟังของตัวเองและนำไปฝึกฝนทักษะของเด็ก ๆ นักเรียนได้



รหัสที่ 1 : ก้าวข้ามการฟังเพื่อโต้เถียง

มากบทวนตัวเราไปพร้อมกัน...ระหว่างคุย เรามีข้อสรุป อยู่ในใจแล้วหรือไม่ เรารู้สึกพอใจกับสิ่งที่อีกฝ่ายพูด เพราะมันตรงกับความคิดเดิมของเราหรือเปล่า ถ้าใช่ นี่คือระดับ การฟังที่ต่ำที่สุด เรียกว่า **"การฟังเพื่อโต้เถียง"** เราไม่ได้ฟัง เพื่อความเข้าใจ แต่ฟังเพื่อหาช่องโหว่และเตรียมตอบโต้ เน้น ฟังเสียงของตัวเองเป็นหลัก ข้อมูลใหม่ ๆ จะถูกกรองผ่านอคติ และประสบการณ์เดิม จึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ และเป็น อุปสรรคสำคัญต่อการใช้ RJ เพราะต่างฝ่ายต่างยังยึดตัวเอง เป็นศูนย์กลาง จนไม่สามารถก้าวเข้าไปฟังเรื่องราวข้อเท็จจริง รวมถึงมุมมอง ความรู้สึก หรือความต้องการของคู่กรณีได้



รหัสที่ 2 : พร้อมรับฟังข้อเท็จจริง

มาสำรวจตัวเราไปด้วยกัน...เราสนใจฟังข้อมูล ข้อเท็จจริง และเหตุผลหรือไม่ เราพร้อมรับข้อมูลจากสถิติ งานวิจัย หรือ สิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อนไหม ถ้าใช่ แสดงว่าเราเริ่ม **"เปิดใจรับฟัง มุมมองใหม่ ๆ"** มากขึ้นแล้ว การฟังระดับนี้เน้นข้อเท็จจริง พร้อมรับข้อมูลที่ต่างไปจากความเชื่อเดิม พยายามแยกตัวเอง ออกจากประสบการณ์ส่วนตัว และมองโลกตามสิ่งที่เห็นตรงหน้า เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เข้าใจเรื่องราวทั้งหมดอย่างเป็นระบบ และใน RJ จะช่วยให้สามารถหาทางออกที่ทุกฝ่ายยอมรับได้ แม้อาจไม่ใช่คำตอบที่ทุกฝ่ายพอใจที่สุด เพราะยังไม่ได้มุ่งเน้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี



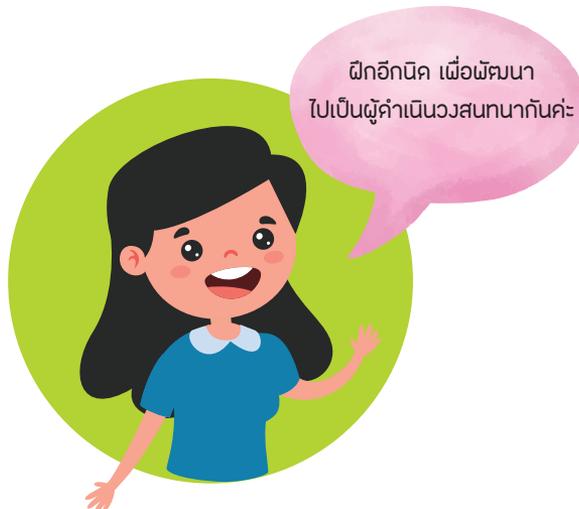
รหัสที่ 3 : ฟังแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา

มาสังเกตตัวเราไปด้วยกัน...

- เรามักมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมไปกับผู้พูด ราวกับเป็นเขาคนนั้นเสียเอง
- เราไม่หงุดหงิดหรือคัดค้าน แต่สนใจว่าเขาพูดเช่นนั้นเพราะมีความรู้สึกอย่างไร

หากเป็นเช่นนั้น แสดงว่าเรามี **"ทักษะการฟังเพื่อเข้าใจคนอื่น"** และพร้อมใช้ RJ แล้ว

การฟังระดับนี้ไม่ใช่แค่รับข้อมูล แต่พยายามมองโลกผ่านมุมมองและความรู้สึกของผู้พูดจริง ๆ เชื่อมโยงกับอารมณ์และประสบการณ์ของเขา เหมาะอย่างยิ่งสำหรับ RJ เพราะช่วยให้คู่กรณี ถ่ายทอดความรู้สึก ความเจ็บปวด และความต้องการ ขณะเดียวกันก็สร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความร่วมมือ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการลดความขัดแย้งและฟื้นฟูความสัมพันธ์ในระยะยาว



ฝึกอีกนิด เพื่อพัฒนา
ไปเป็นผู้ค้าเงินวสวนกนกันคะ

รหัสที่ 4 : มุ่งสู่การฟังเพื่อความเข้าใจ

มาฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งไปพร้อมกัน...

- ฟังจิตของเราให้สงบนิ่ง มีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน
- ฟังฟังให้ครบทั้งข้อมูล อารมณ์ และบริบทรอบตัว
- ฟังตระหนักถึงสิ่งรอบกวนหรืออารมณ์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

หากทำได้เช่นนี้ ถือว่าเรามี **"ทักษะการฟังเพื่อความเข้าใจ"** ซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมที่สุดสำหรับใช้ RJ การฟังระดับนี้เป็นการผสมผสานคุณสมบัติของการฟังทั้ง 3 ระดับเข้าด้วยกัน ในขณะที่ฟังเรารู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเหมือนการฟังระดับแรกและเท่าทันความคิดนั้น เรารับข้อมูลทั้งหมดที่ถ่ายทอดออกมาเช่นเดียวกับระดับสอง และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงภาษากายของผู้พูดเหมือนในระดับสาม นอกจากนี้ยังตระหนักถึงบรรยากาศรอบตัว เช่น ความอึดอัดหรือสิ่งรบกวนที่อาจส่งผลต่อการสนทนา

การฟังเช่นนี้ทำให้เราอยู่กับ **"ปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่"** เชื่อมโยงกับผู้พูดอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจทั้งตัวเขาและตัวเราไปพร้อมกัน จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ดำเนินกระบวนการ RJ ในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เพื่อให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังเข้าใจตัวเองและคนอื่นได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการฟื้นฟูความสัมพันธ์ได้อย่างแท้จริง



สรุปคุณภาพการฟังแต่ละระดับกับผลลัพธ์ที่ได้ใน RJ

ระดับการฟัง



I-in-me
(ฟังเสียงตัวเอง)



I-in-it
(ฟังข้อเท็จจริง)



I-in-you
(ฟังคู่สนทนา)



I-in-know
(ฟังอย่างเข้าใจ)

จุดเด่น/ลักษณะเฉพาะ

ให้ความสำคัญกับจุดยืน
ของตนเอง ฟังเพื่อ
หาข้อผิดพลาด และตอบโต้

ให้ความสำคัญกับข้อมูล
เหตุผล และข้อเท็จจริง

ให้ความสำคัญกับผู้พูด
ทั้งเนื้อหา อารมณ์
ความรู้สึก

ฟังครบทุกเสียง ทั้งเสียง
คู่สนทนา เสียงในใจตนเอง
และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ
ที่ไม่มีบทบาทในการพูดคุย

ผลลัพธ์เมื่อใช้ในกระบวนการ RJ

ต่างฝ่ายต่างยืนมั่นในหลักการของตนเอง
อาจนำไปสู่ความขัดแย้งรุนแรงมากกว่าเดิม

ได้แนวทางแก้ปัญหาบางอย่างที่ทุกฝ่าย
ยอมรับได้ แต่ยังไม่ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น

กระบวนการใช้เวลานาน
อาจไม่ได้ข้อตกลงทันที แต่ช่วยเปิดใจสื่อสาร
และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สร้างความเข้าใจอย่างแท้จริง เหมาะสำหรับ
ผู้ดำเนินกระบวนการ RJ เพราะทำให้
มองเห็นอารมณ์และความเจ็บที่สะท้อน
ความไม่ปลอดภัยหรือความไม่พอใจ
จึงช่วยให้กระบวนการสำเร็จตามเป้าหมาย

ฟังดูยากเหมือนกันนะคะ



การฟังก็เป็นทักษะหนึ่ง
ที่ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ
ถึงจะเชี่ยวชาญค่ะ

กล่องเครื่องมือครู : แบบสำรวจคุณภาพการฟัง 4 ระดับ

ครูสามารถใช้แบบสำรวจนี้กับตัวเองเพื่อสะท้อนการฟังในชีวิตประจำวัน หรือจะนำไปชวนเด็ก ๆ
ทำเป็นกิจกรรมในชั้นเรียนก็ได้



● พฤติกรรมการฟัง

● สรุปผลและข้อเสนอแนะ

กล่องเครื่องมือครู : เกมฝึกฟังและรอยความรู้สึก

เกมกลุ่มที่ครูชวนเด็ก ๆ มาลองสวมบทบาทนักสืบความรู้สึก ฟังเพื่อนเล่าเรื่อง แล้วเดาดูว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร

วิธีการเล่น



แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ
กลุ่มละ 4-5 คน



ให้แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องสั้น ๆ
โดยไม่บอกความรู้สึกอย่างไร



สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทาย
ความรู้สึกทีละคน
พร้อมอธิบายเหตุผล



นักเรียนที่เป็นผู้เล่าเฉลยว่าจริง ๆ
แล้วรู้สึกอย่างไร



ปิดท้ายด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยน
สิ่งที่แต่ละคนสังเกตได้

สิ่งที่ครูและนักเรียน จะได้เรียนรู้ไปด้วยกัน

นักเรียนจะได้ฝึกทักษะ
การฟังอย่างเข้าใจ
ไม่ใช่แค่ฟังเนื้อหา
แต่พยายามเข้าใจ
ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่
เบื้องหลังคำพูด
และทำให้ครูได้เข้าใจวิธีคิด
และการรับรู้ความรู้สึก
ของนักเรียนแต่ละคนได้

ว้าว...ต้องไปชวนเด็ก ๆ
เล่นบ้างแล้ว





**สื่อสาร
อย่างสร้างสรรค์**



เด็กเวียนเพราะเสียงเขาไม่ถูกฟัง?

เมื่อคำปลอบใจ กลายเป็นคำบาดใจ...

"เด็กหญิงโมนา" เด็กหญิงชาวมุสลิมเพียงคนเดียวในห้องถูกเพื่อนล้อเสียงดัง เธอหน้าเสีย น้ำตาคลอ ครูฟ้าใหม่เข้ามาเห็นเหตุการณ์พอดีเลยรีบเข้าไปปลอบว่า "อย่าร้องไห้เลยคะ เพื่อนแค่ล้อเล่น" แต่แทนที่สถานการณ์จะดีขึ้น โมนากลับร้องไห้หนักกว่าเดิม



ฟ้าใหม่พลาดตรงไหน
อีกแล้วคะ

การพูดก็เป็นอีกทักษะ
การสื่อสารที่ละเอียดอ่อน
ถ้าสนใจมาลองเรียนรู้
ไปด้วยกันนะคะ



การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์คือสะพานเชื่อมใจคน

การสื่อสารเป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะช่วยให้เราเข้าใจกัน สร้างความไว้วางใจ และรักษาความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องผสมผสานหลายทักษะเข้าด้วยกัน ทั้งการพูด การฟัง การใช้ภาษากาย และการสะท้อนความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด ทักษะเหล่านี้ช่วยเปลี่ยนความขัดแย้งให้กลายเป็นความเข้าใจได้

4 ทักษะการสื่อสารที่จำเป็นสำหรับ RJ



พูดอย่างไร ไม่ซ้ำเติมปัญหา

เมื่อเราอยู่ในบทบาทที่มีอำนาจเหนือกว่า เช่น ครู หรือผู้ดำเนินวงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยา คำพูดของเราสามารถสร้างความเข้าใจหรือความตึงเครียดให้กับเด็ก ๆ ได้ คำพูดบางอย่างอาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกถูกสั่งสอน ถูกตัดสิน ถูกกดดัน หรือถูกห้ามไม่ให้แสดงความรู้สึก การเลือกใช้ถ้อยคำอย่างระมัดระวังจึงช่วยเปิดพื้นที่ให้นักเรียนหรือผู้ฟังรู้สึกปลอดภัย สามารถสื่อสารความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

ตัวอย่างคำพูด 10 แบบ ที่ก่อให้เกิดความไม่เข้าใจ



5 วิธีผูกสร้างบรรยากาศปลอดภัย



1

ไม่พูดขัดจังหวะ

ให้เวลาผู้พูดได้ถ่ายทอดความคิด และความรู้สึกอย่างเต็มที่ เน้นฟังเพื่อทำความเข้าใจ พร้อมภาษากายหรือคำรับรู้อื่น ๆ เพื่อสร้างความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ที่เปิดเผย



2

ทวนความและสรุปประเด็น

ผู้ทวนใจความสำคัญ คีย์คำพูดของเราเองโดยไม่แสดง ถึงการตัดสินใจ เช่น "ถ้าเข้าใจไม่ผิด (ชื่อ) กำลังจะบอกครู่ที่..." วิธีนี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกเข้าใจตรงกัน และทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณเอง ได้รับความเอาใจใส่



3

ใช้คำพูดเชิงบวกและไม่ตัดสิน

เลี่ยงคำตำหนิหรือตัดสิน เช่น "เธอผิดเองที่ทำแบบนี้" เปลี่ยนเป็นเชิญชวนให้ร่วมแก้ปัญหา เช่น "เรามาลองคิดหาวิธีปรับปรุง ไปด้วยกันดีไหม"



4

ให้พื้นที่เรียบอย่างเหมาะสม

ความเรียบช่วยให้ผู้พูดได้ใช้เวลาทบทวน ความคิดและอารมณ์ของตัวเอง ส่งผลให้การสื่อสารชัดเจน และจริงใจมากขึ้น



5

ตั้งคำถามปลายเปิด

คำถามที่ดีจะช่วยให้เราเข้าใจเรื่องราวได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะคำถามปลายเปิดที่ช่วยให้ผู้พูด เล่าเรื่องราวอย่างเต็มที่ และช่วยสะท้อนความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของตัวเองอย่างอิสระ

1.

ถามข้อเท็จจริง

เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ เช่น ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ตัวอย่างเช่น "มีใครได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้บ้าง"

4.

ถามถึงสิ่งที่ดีที่สุด/แย่ที่สุด

เพื่อเปิดโอกาสให้มองเห็นโอกาสที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน เช่น "สิ่งที่ดีที่สุดที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์นี้คืออะไร" "ข้อดีของ...มีอะไรบ้าง"

2.

**ถามความรู้สึก
และความคิดเห็น**

เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และมุมมองของผู้พูด ตัวอย่างเช่น "รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้" หรือ "คิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้"

5.

ถามมุมมองของฝ่ายที่สาม

ใช้ในกรณีประเด็นที่มีความอ่อนไหว ผู้พูดอาจไม่กล้าพูดตรง ๆ ตัวอย่างเช่น "มีคนบอกว่าการระบอบการนี้ใช้เวลามากจนเกินไป คุณคิดเห็นอย่างไรบ้าง"



**6 กลุ่มคำถามปลายเปิด
ช่วยเปิดใจ**

3.

ถามเพื่ออธิบายเพิ่มเติม

เพื่อช่วยให้ผู้พูดได้ขยายความหรือเล่ารายละเอียดให้ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างเช่น "ช่วยเล่าเรื่อง...เพิ่มเติมได้ไหมคะ"

6.

ถามเวทมนตร์

เป็นคำถามที่ส่งเสริมให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และเชื่อมโยงกับคุณค่าที่ผู้พูดให้ความสำคัญ เช่น "ถ้ามีพลังวิเศษสามารถย้อนเวลากลับไปได้ จะแก้ปัญหาได้อย่างไร"

สะท้อนความต้องการและคุณค่าที่ซ่อนอยู่

คำพูดที่รุนแรงหรือเติมไปด้วยอารมณ์มักไม่ได้สะท้อนความจริงทั้งหมด แต่แสดงถึงความรู้สึกภายใน ซึ่งซ่อน “ความต้องการที่แท้จริง” ไว้เบื้องหลัง ตัวอย่างเช่น เด็กที่ไม่ทำตามกติกา อาจไม่ได้ต่อต้านครู แต่กำลังแสวงหาอิสระในการคิดและแสดงออก ซึ่งสะท้อนคุณค่าเบื้องต้นคือ “เสรีภาพในการเลือก”

การสะท้อนคุณค่าเบื้องต้น ช่วยเปลี่ยนมุมมองจากถ้อยคำที่อาจก่อความขัดแย้ง ให้กลายเป็นกรอบที่ช่วยสร้างความเข้าใจ เปิดพื้นที่ให้คู่สนทนาฟังกันโดยไม่รู้สึกถูกโจมตีหรือป้องกันตัว วิธีนี้ไม่ได้เปลี่ยนข้อเท็จจริง แต่ปรับวิธีสื่อสารให้ลดความตึงเครียดและสนับสนุนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ใน RJ วิธีนี้สำคัญมาก เพราะผู้เข้าร่วมกระบวนการมักมีอารมณ์โกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ ซึ่งอาจหลุดออกมาเป็นคำกล่าวโทษหรือถ้อยคำรุนแรง หากคำพูดเหล่านี้ถูกส่งตรงไปยังอีกฝ่าย อาจนำไปสู่ความขัดแย้งมากกว่าการเยียวยา ผู้ดำเนินกระบวนการจึงต้องใช้ทักษะการสะท้อนคุณค่าเบื้องต้น เพื่อรักษาใจความสำคัญของผู้พูด พร้อมปรับโครงสร้างและน้ำเสียงของข้อความให้เป็นกลางและสร้างสรรค์ขึ้น

การสะท้อนคุณค่าเบื้องต้น
ต้องทำอย่างไร好呢?



3 ขั้นตอนสะท้อนคุณค่าเบื้องต้น



1

ฟังเพื่อความเข้าใจ
คือการตั้งใจฟังโดยไม่ขัดจังหวะ
หรือรีบตัดสิน เพื่อเข้าใจความคิด
ความเชื่อ ความต้องการ
และคุณค่าที่ผู้พูดให้ความสำคัญ
รวมถึงแรงผลักดัน
เบื้องหลังคำพูด



2

**ค้นหาความรู้สึก ความต้องการ
หรือคุณค่าเบื้องต้น**
บ่อยครั้งที่ผู้พูดไม่สามารถเชื่อมโยง
ความรู้สึกและความต้องการ
ของตัวเองได้เพราะยังอยู่ภายใต้
สถานการณ์ความขัดแย้ง
จึงต้องอาศัยทักษะการตั้งคำถาม
และทวนความเพื่อช่วยให้ผู้พูด
สามารถถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้
ได้ชัดเจน เช่น "จากที่นักเรียนเล่า
นักเรียนกำลังรู้สึก...
เพราะให้ความสำคัญกับ...ใช่ไหม"



3

**สะท้อนความต้องการ
หรือคุณค่าเบื้องต้น**
นำเสนอข้อความที่สอดคล้อง
กับความรู้สึกและ
ความต้องการของผู้พูด
ด้วยภาษาที่เป็นกลาง
ไม่ตีความเกินจริง
และหลีกเลี่ยงคำพูดที่ตัดสิน
หรือประเมินผู้พูด

สะท้อนคุณค่า
และความต้องการนี้
ยิ่งฟังคุณานะคะ

เดี๋ยวเราจะค่อย ๆ
เจาะลึกวิธีการไปด้วยกันนะคะ



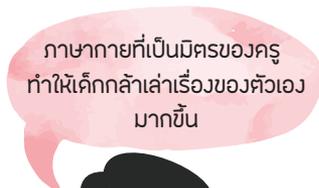
เปรียบเทียบการสะท้อนคุณค่าเบื้องต้นที่ดีและไม่ดี

คำพูด ของนักเรียน	การสะท้อน ที่ไม่ดี	ท่าไม่ถึงไม่ดี	การสะท้อนที่ดี	เหตุผลที่ดีกว่า
เขาไม่เคยฟัง ผมเลย แถมยัง ทำให้ผมดูไม่ ต่อหน้าคนอื่น	“เธอกำลังบอกว่า เขาทำให้เธอดูโง่ ใช่ไหม”	ใช้คำพูดรุนแรงซ้ำ เพิ่มความตึงเครียด และตอกย้ำ ความขัดแย้ง	“(ชื่อ) รู้สึกว่า ความคิดเห็น ของตัวเอง ไม่ได้รับการรับฟัง และไม่สบายใจ ที่เกิดเหตุการณ์ ต่อหน้าคนอื่น ใช่ไหม”	ลดถ้อยคำรุนแรง รักษาใจความสำคัญ และเน้นความรู้สึก ที่แท้จริง
เขาเป็นคน หยาบคายและ ไม่มีความเกรงใจ	“เธอกำลังบอกว่า เขาไม่มีมารยาทเลย ใช่ไหม”	ย้ำคำกล่าวโทษ ทำให้สถานการณ์ แย่ลง	“(ชื่อ) รู้สึกว่า พฤติกรรม ในตอนนั้นทำให้ ตัวเองไม่รู้สึกรถึง การให้เกียรติ ใช่ไหม”	เปลี่ยนจาก การโจมตีตัวบุคคล เป็นชี้ให้เห็น ผลกระทบ จากพฤติกรรม
ฉันโกรธมาก ที่เขาทำแบบนี้ มันไม่ยุติธรรมเลย	“เธอโกรธ เพราะเขาทำสิ่ง ที่ไม่ยุติธรรม ใช่ไหม”	ทวนความ แต่ยัง ชี้โทษอีกฝ่าย	“(ชื่อ) รู้สึกโกรธ และเห็นว่า สถานการณ์นี้ ไม่เป็นธรรม ต่อตัวเองใช่ไหม”	เน้นที่อารมณ์และ มุมมองของผู้พูด ไม่ชี้โทษโดยตรง

ระบวนการใช้ภาษากาย

ภาษากายคือ “เสียงเงียบ” ที่ดังที่สุด เพราะร่างกายสามารถบอกความรู้สึกแทนคำพูดได้ทันที การเคลื่อนไหว สีหน้า หรือท่าทาง ล้วนส่งผลต่อการรับรู้และความสัมพันธ์โดยตรง หากภาษากายดูแข็งกร้าวหรือไม่เหมาะสม อาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกอึดอัด ถูกกกดตัน หรือไม่กล้าแสดงออก ในทางตรงข้าม หากใช้ภาษากายที่เปิดกว้าง เป็นมิตร และผ่อนคลาย จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เอื้อต่อการสร้างความเข้าใจ และทำให้ทุกฝ่ายกล้าแลกเปลี่ยนความคิดอย่างจริงใจ

ภาษากายมีบทบาทสำคัญมากต่อ RJ เพราะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการรู้สึกไว้วางใจและมั่นใจว่าตนเองกำลังอยู่ใน “พื้นที่ปลอดภัย” ผู้ดำเนินกระบวนการที่ใส่ใจต่อภาษากายของตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น เกิดการรับฟังอย่างแท้จริง และนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างทุกฝ่าย



5 วิธีใช้ภาษากายให้เป็นมิตร



1

ท่าที่เป็ดกว้างและไม่คุกคาม
เช่น ท่าทางเปิดไหล่ ไม่กอดอก
ไม่ยื่นค้ำหัว หันหน้าเข้าหาผู้สนทนา
และอยู่ในระดับสายตาเดียวกัน
วิธีนี้ช่วยลดความตึงเครียด
ทำให้ผู้สนทนาด้วยไม่รู้สึกรู้สึกคุกคาม
หรือรู้สึกว่ากำลังเผชิญหน้า
กับอำนาจที่เหนือกว่า
จึงกล้าเปิดเผยความคิด
และความรู้สึกมากขึ้น



2

สบตอย่างเหมาะสม
การสบตาที่พอดีช่วยสร้าง
ความไว้วางใจและสื่อถึงการฟัง
อย่างตั้งใจ แต่ถ้าจ้องเขม็งเกินไป
อาจทำให้รู้สึกว่าคุณคุกคาม
ลองสบตาแล้วเบนสายตาลง
เป็นระยะ จะช่วยให้การสนทนา
ดูเป็นธรรมชาติและผ่อนคลาย



3

ใช้สีหน้าสื่อถึงความเข้าอกเข้าใจ
สีหน้าของเราคือกระจกสะท้อนอารมณ์
การแสดงสีหน้าเห็นอกเห็นใจ
จะช่วยกระตุ้นความไว้วางใจ
และเพิ่มความเต็มใจในการร่วมมือ
แต่ควรหลีกเลี่ยงสีหน้าที่สื่อถึง
การตัดสินหรือสงสารเกินพอดี
เพราะอาจทำให้ผู้ร่วมสนทนา
รู้สึกไม่ได้รับเกียรติ



4

ใช้มือและท่าทางประกอบเสริมการสื่อสาร
เช่น การกางมือเล็กน้อยขณะอธิบาย
หรือเชื้อเชิญให้พูด เป็นท่าทางที่สื่อถึง
ความเปิดกว้างและความพร้อมรับฟัง
ควรเลี่ยงการชี้นิ้ว เคาะโต๊ะ หรือขยับมือที่ ๆ
เพราะอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกถูกกดขี่



5

การเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสม
เป็นการเคารพพื้นที่ส่วนตัว การจัดที่นั่งเป็นวงกลม
หรือครึ่งวงกลมสื่อถึงความเท่าเทียมและการมีส่วนร่วม
ของทุกคน ทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศปลอดภัย
ทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนา รู้สึกมั่นใจ
ตั้งแต่เริ่มกระบวนการสนทนา

เชื่อมทักษะการสื่อสารสานสัมพันธ์

นอกจากทักษะการฟัง การพูด การสะท้อนคุณค่าเบื้องต้น และการใช้ภาษากายที่เราได้เรียนรู้กันแล้ว ยังมีแนวคิด “การสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์” (Non-violent Communication: NVC) ที่เชื่อมโยงทักษะเหล่านี้เข้าด้วยกันอย่างน่าสนใจ

NCV เชื่อว่าคนเรามีความต้องการพื้นฐานที่คล้ายกัน และทุกพฤติกรรมก็มาจากการพยายามตอบสนองความต้องการเหล่านั้น แนวคิดนี้จึงชวนให้เราแสดงออกและรับฟังกันอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสิน เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เปิดโอกาสให้เกิดความเข้าใจกันอย่างแท้จริง ใน RJ แนวคิดนี้ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องของเปิดใจถ่ายทอดความรู้สึกและความต้องการอย่างตรงไปตรงมา พร้อมรับฟังคนอื่นด้วยความเคารพ สิ่งนี้ช่วยเปลี่ยนแปลงบรรยากาศความขัดแย้งให้เป็นพื้นที่เรียนรู้และหาทางออกร่วมกัน



ฝึกสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

การสังเกตในที่นี้ คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า
อย่างตรงไปตรงมา เสมือนกล้องบันทึกเหตุการณ์
โดยปราศจากอารมณ์ความรู้สึก ใน RJ การสังเกต
อย่างไม่ตัดสินเป็นรากฐานของการฟังที่แท้จริง เพราะ
ช่วยลดอคติและสร้างความไว้วางใจในวงสนทนา



ฝึกสังเกตอย่างไร?

- 1 ฟังจนจบ** โดยไม่พูดแทรก เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาทั้งหมด แม้ไม่เห็นด้วยหรือรู้สึกเบื่อหน่ายก็ตาม
- 2 รั้งกับเสียงในหัว** เมื่อมีความคิดตัดสินหรืออารมณ์ทางลบเกิดขึ้น เช่น “เขาพูดยาวเกินไป” ก็เพียงแต่รับรู้ความคิดนั้น แต่ไม่ตอบสนอง
- 3 มองอารมณ์และกิริยา** สังเกตสีหน้า น้ำเสียง และท่าทางของผู้พูด เพื่อเข้าใจเจตนาที่ซ่อนอยู่
- 4 กลับมาที่ปัจจุบัน** ถ้ารู้ตัวว่าความคิดล่องลอยไป นำความสนใจกลับมาที่ผู้พูดตรงหน้าอย่างอ่อนโยน

- 5 มุ่งเป้าฟังเพื่อความเข้าใจ**

จดจำไว้เสมอว่าเป้าหมายของ RJ คือ
การสร้างความสัมพันธ์ไม่ใช่การตัดสิน
ถูกผิดหรือเอาชนะกัน



ฝึกเข้าใจความรู้สึกด้วยขั้นตอนง่าย ๆ

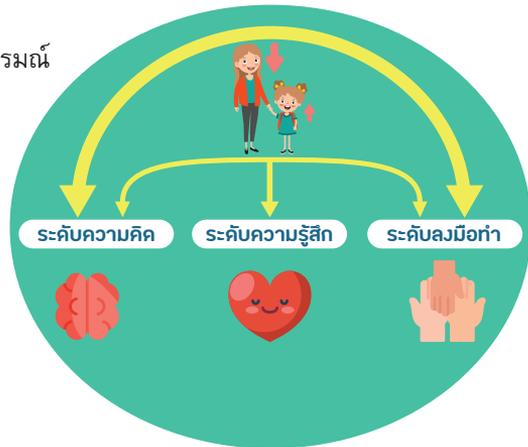
การเข้าใจความรู้สึกช่วยให้เราเข้าถึงความหมายที่แท้จริงของผู้พูด และเปิดพื้นที่สำหรับความไว้วางใจและการเชื่อมโยงทางใจ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและเกื้อกูล

ขั้นตอนเข้าใจความรู้สึก

- 1 เข้าใจตัวเอง** สังเกตอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน เช่น รู้ตัวว่ากำลังเครียด โกรธ หรือกังวล ก่อนที่จะสอนหรือพูดคุยกับนักเรียน
- 2 เข้าใจผู้อื่น** รับรู้ความรู้สึกคนอื่น ทั้งในเชิงอารมณ์และเหตุผล มองโลกจากมุมของพวกเขา
- 3 ตระหนักถึงความรู้สึก** เข้าใจว่าคนเรามีทั้งความรู้สึกที่ได้รับการตอบสนอง เช่น มีความสุข รัก สดชื่น และความรู้สึกที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น โกรธ เศร้า กังวล กลัว

4 ใช้ความเข้าใจ 3 ระดับ

- **ระดับความคิด** เข้าใจความคิดและอารมณ์ของอีกฝ่ายอย่างเป็นเหตุเป็นผล
- **ระดับความรู้สึก** สัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่อีกฝ่ายกำลังเผชิญอยู่
- **ระดับลงมือทำ** เข้าอกเข้าใจ จนอยากทำบางอย่างเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น



ระบุความต้องการที่ซ่อนอยู่ภายใน

เมื่อเราฟังและเข้าใจความรู้สึกของนักเรียนหรือผู้พูดได้แล้ว ก้าวต่อไปคือการมองลึกกว่าอารมณ์นั้นว่าแท้จริงแล้วเขากำลัง “ต้องการอะไร” ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัย ความยุติธรรม การยอมรับ หรือความรัก สิ่งเหล่านี้คือแรงขับที่อยู่ใต้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เราเห็น การระบุความต้องการอย่างแม่นยำช่วยให้เราตอบสนองได้อย่างตรงจุด

ตัวอย่างความต้องการพื้นฐานของเรา



ความปลอดภัย
การปกป้อง
ความมั่นคง
การเยียวยา



ความสุข
ความสนุกสนาน
ความคิดสร้างสรรค์
ความสบายใจ



การดูแลร่างกาย
การพักผ่อน
ความผ่อนคลาย
การสัมผัส



การเรียนรู้
ความเข้าใจ
การเติบโต
ความมีประสิทธิภาพ



คุณค่าในตัวเอง
อิสระ ศักดิ์ศรี
ความเคารพตนเอง



ความสัมพันธ์
การสนับสนุน มิตรภาพ
ความเข้าใจ ความไว้วางใจ



ความหมายของชีวิต
เป้าหมายชีวิต สันติสุข
การช่วยเหลือผู้อื่น

มีรายการความต้องการพื้นฐานแบบนี้ทำให้เราเข้าใจนักเรียนได้ง่ายขึ้นนะคะ



ใช่ค่ะ...ครูมักลองเครื่องมือเป็นลิสต์รายการไว้เดี่ยวจะให้ฟ้าใหม่ไปศึกษาเพิ่มเติมนะคะ

ตอบสนองด้วยความเอาใจใส่

การตอบสนองด้วยความเอาใจใส่ คือ การแสดงความเข้าใจและตอบสนองต่อความรู้สึก ความคิด หรือสถานการณ์ของผู้อื่น เพื่อช่วยสร้างความเชื่อมโยงและความไว้วางใจ และทำให้การสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ เป็นไปอย่างสมบูรณ์

ขั้นตอนการตอบสนอง



อยู่กับปัจจุบันขณะ
เน้นฟังเพื่อความเข้าใจ



ตรวจสอบความเข้าใจ

สะท้อนและตั้งคำถามเชื่อมโยงความรู้สึก-ความต้องการ เช่น "ครูสังเกตเห็นว่าเธอถอนหายใจก่อนจะเล่าเรื่องที่เกิดขึ้น เธอกำลังรู้สึกอึดอัด และต้องการความปลอดภัยใช่ไหม" สิ่งสำคัญไม่ใช่ทายถูก แต่เพื่อให้ผู้พูดรับรู้ถึงความเอาใจใส่ และค้นพบความต้องการของตัวเอง

3

เสนอแนวทางแก้ปัญหาอย่างเอาใจใส่
หลังเข้าใจความรู้สึกและความต้องการที่ชัดเจนแล้ว ค่อยเสนอกาเลือกหรือแนวทางแก้ไขเมื่อถูกฝ่ายพร้อม สังเกตบรรยากาศและความพร้อมของผู้พูด เช่น สีหน้าและท่าทางที่ผ่อนคลายขึ้น เพื่อให้การสนทนา เป็นไปอย่างราบรื่น



กล่องเครื่องมือครู : กิจกรรมพูดใหม่ให้ได้ใจ

เกมฝึกพูดเชิงสร้างสรรค์ ช่วยให้เด็ก ๆ ลองเปลี่ยนคำพูดที่กล่าวโทษหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น ให้กลายเป็นคำพูดที่สื่อถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน

วิธีการเล่น



1

ครูแจกสถานการณ์
ความขัดแย้งสั้น ๆ
ให้แต่ละคนพูดตาม เช่น
"เธอไม่เคยสนใจฉันเลย"



2

ระบุความรู้สึกในตอนนั้น เช่น
โกรธ เศร้า เหนง เสียใจ



3

ค้นหาเบื้องหลังความรู้สึกนั้นว่า
แท้จริงแล้วตนเองต้องการอะไร
เช่น ความเคารพ การยอมรับ



4

พูดประโยคใหม่
โดยเปลี่ยนประโยคจากข้อ 1 เป็น
"ฉันรู้สึก...เพราะฉันต้องการ..." เช่น
จาก "เธอไม่เคยสนใจฉันเลย"
เป็น "ฉันรู้สึกเหงา
เพราะอยากให้เธออยู่กับฉัน"



5

ครูชวนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
เปรียบเทียบการพูดสองแบบ

สิ่งที่ได้เรียนรู้ : เด็ก ๆ ได้ฝึกใช้คำพูดที่ชัดเจน สื่อความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ใช้คำพูดเชิงสร้างสรรค์แทนการกล่าวโทษ และรู้จักเลือกใช้คำพูดที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจ

กล่องเครื่องมือครู : เช็กลิสต์บิทรคำ "ความรู้สึก-ความต้องการ"

บิทรคำช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และสื่อสารความรู้สึก-ความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ครูสามารถใช้เช็กลิสต์นี้ทำเป็นบิทรคำสำหรับกิจกรรมพูดคุยหรือสะท้อนอารมณ์ร่วมกับนักเรียนได้ง่ายขึ้น

ความรู้สึก

ความรู้สึกดี

ความรู้สึกที่ไม่ดี



มีความสุข (ดีใจ สนุก เบิกบาน ปลื้ม ตลก)



โกรธ (ไม่พอใจ รำคาญ โมโห เจ็บใจ เคือง ไม่พอใจ)



ขอบคุณ (เกรงใจ ตื่นเต้นใจ ซาบซึ้ง อิ่มเอิบใจ)



เหนื่อย (เบื่อ เซ็ง อ่อนแรง ลำ้า ท้อ หมดแรง หมดไฟ)



รัก (เป็นมิตร เอ็นดู อบอุ่น ห่วงใย ห่วงหา เห็นใจ)



คิดถึง (เหงา โหยหา)



มั่นใจ (มั่นคง เต็มใจ ปลอดภัย หนักแน่น ภูมิใจ)



กลัว (อาย ไม่มั่นคง ไม่ไว้ใจ ตกใจ ระแวง ประหม่า)



สดชื่น (สดใส ร่าเริง ชุ่มชื้นใจ มีชีวิตชีวา)



สับสน (แปลกใจ งง สงสัย ลังเล ไม่แน่ใจ)



ตื่นเต้น (มีความหวัง มีกำลังใจ คึกคัก มีพลัง)



เศร้า (ผิดหวัง ทุกข์ใจ ทรมาน น้อยใจ เสียใจ เจ็บปวด)



สงบ (พอใจ สบายใจ ไว้ใจ วางใจ ไล่อก ปล่อยวาง ฝ่อนคลาย)



กังวล (เครียด เป็นห่วง หงุดหงิด อึดอัด กลุ้มใจ บั่นบ่วน ลำ้าปากใจ หนักใจ กระวนกระวาย)

ความต้องการ	หมวดหมู่	ตัวอย่างความต้องการ
	ความปลอดภัย	การปกป้องจากอันตราย การมีชีวิตรอด ความมั่นใจ ความมั่นคง การเยียวยารักษา
	ความสุข	ความสนุกสนาน การค้นพบ ความมั่นใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความสบายใจ
	การดูแลร่างกาย	การพักผ่อน ความผ่อนคลาย การแสดงออกทางเพศ สัมผัส
	การเฉลิมฉลอง	การแสดงความยินดี ความหวัง การแสดงความเสียใจ
	การเรียนรู้	ความชัดเจน ความเข้าใจ การเติบโต การมีความสามารถ ความมีประสิทธิภาพ
	คุณค่าในตัวเอง	อำนาจในตัวเอง อิสระ ศักดิ์ศรี ทางเลือก ฝั่งตัวเอง ความเคารพตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง พื้นที่ของตัวเอง
	ความหมายของชีวิต	เป้าหมายชีวิต สันติสุข ความสงบ ความงดงาม การอุทิศตน ความเมตตากรุณา การช่วยเหลือผู้อื่น
	ความสัมพันธ์	การสนับสนุน มิตรภาพ การรับรู้ กำลังใจ ความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ ความจริงใจ ความเท่าเทียม ความเห็นใจ ความอบอุ่น การรับฟัง การชื่นชม การสื่อสาร ความมีน้ำใจ การเป็นส่วนหนึ่ง ความเคารพ ความสามัคคี ความใกล้ชิด ความไวใจ การดูแลเอาใจใส่ ความเอื้ออาทร

ใช้วงสนทนา
สร้างวัฒนธรรม
การอยู่ร่วมกัน



ทำไมต้องวงกลม?

เช้าวันจันทร์ที่สดใส ในห้องเรียนของครูใจดี

ครูใจดีชวนครูฟ้าใหม่มาคุยการใช้วงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมแบบ RJ ในห้องเรียนของจริง หลังจากได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ RJ มาบ้างแล้ว...

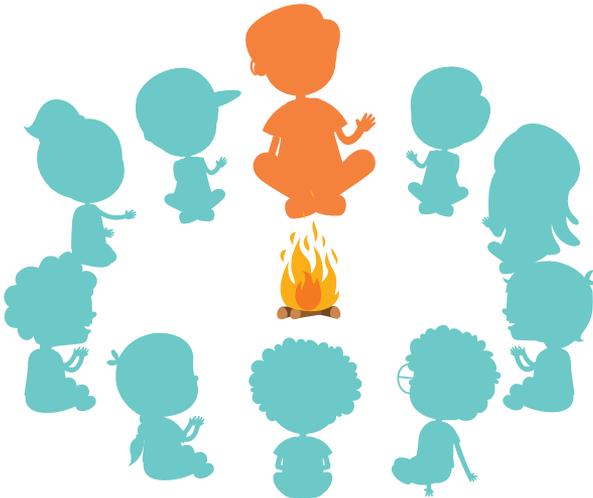
ในวงสนทนา เด็ก ๆ เริ่มแบ่งปันเรื่องราวช่วงวันหยุดทีละคน บางคนขี้อาย แต่ครูใจดีช่วยสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ในห้องเต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และการเคารพให้เกียรติกัน ครูฟ้าใหม่รู้สึกตื่นเต้นและอยากนำไปปรับใช้บ้าง จึงขอเรียนรู้เพิ่มเติมหลังหมุดคาบเรียน



วงกลมเป็นสัญลักษณ์ของการสื่อสารเชิงฟื้นฟูเยียวยา ที่ย้ำว่าไม่มีใครใหญ่กว่าใคร ทุกเสียงมีความสำคัญเท่าเทียมกัน

การนั่งล้อมวงกันเป็นรูปแบบที่มีมายาวนาน เหมือนเวลาคนนั่งล้อมวงฟังไฟเวลาอากาศหนาวเพื่อให้ทุกคนได้เข้าถึงและได้รับความอบอุ่นอย่างเท่าเทียมกัน และเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยสารทุกข์สุกดิบเพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคนในกลุ่ม

วงกลมยังเป็นสัญลักษณ์ของความเชื่อมโยง ความเป็นชุมชน และความเสมอภาค การได้เห็นหน้ากันชัด ๆ ทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีอำนาจร่วมในการตัดสินใจ จึงเหมาะสำหรับการนำมาใช้บ่มเพาะวัฒนธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาในโรงเรียน



วงกลมนี้มีความหมาย...

- 1 ทุกคนเท่าเทียม ไม่มีหัวแถว-ท้ายแถว
- 2 ทุกคนในวงสนทนามีอำนาจร่วมกัน
- 3 ผู้ดำเนินวงสนทนาเป็นสมาชิกคนหนึ่ง
- 4 ช่วยให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น
- 5 เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน

● ผู้ดำเนินวงสนทนา
● ผู้ร่วมวงสนทนา

ลงมือจัดวงสนทนา เพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมแบบ RJ

"วงสนทนา" เป็น RJ รูปแบบหนึ่งที่ได้รับคามนิยมนำมาใช้ในโรงเรียน เพราะเป็นวิธีที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ในห้องเรียนของตนเองได้ง่าย ไม่ซับซ้อน เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ การบ่มเพาะวัฒนธรรมแห่งการฟื้นฟูเยียวยา การเคารพความแตกต่างหลากหลาย การรับฟังด้วยความเข้าใจ การสื่อสารสานสัมพันธ์ และเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

เมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมวงสนทนาอย่างสม่ำเสมอ พวกเขาจะได้เรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง หลุดพ้นจากกรอบความคิดเดิม ๆ และเข้าใจว่าการมีมุมมองที่หลากหลายเป็นเรื่องปกติในสังคม ทักษะเหล่านี้ จะช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เป็นการฝึกเครื่องมือให้นักเรียนสามารถหยิบไปใช้แก้ปัญหาได้อย่างละมุนละม่อมในยามเกิดเหตุความขัดแย้งโดยไม่ต้องพึ่งพาครูเสมอไป



จากแถวสู่วง : ก้าวแรกของวงสนทนาในห้องเรียน

เด็กนักเรียนมักคุ้นเคยกับการเรียนแบบเป็นแถวโดยมีครูเป็นศูนย์กลาง การปรับเปลี่ยนห้องเรียนให้เด็ก ๆ นั่งล้อมวง จะเปลี่ยนโฉมห้องเรียนไปอย่างสิ้นเชิง ไม่มีเด็กหน้าห้องหรือเด็กหลังห้องอีกต่อไป ครูสามารถนำวงสนทนามาใช้ในห้องเรียนได้โดยเริ่มเป็นผู้ดำเนินวงสนทนา ก่อน เพื่อให้เวลาเด็ก ๆ ค่อย ๆ ปรับตัว จนกว่าจะคุ้นชิน

หลักการเบื้องต้นในการจัดวงสนทนา

1

ผู้ดำเนินวงสนทนา

อย่างน้อย 1 คน
ดูแลให้การพูดคุย
เป็นไปอย่างราบรื่น
กระตุ้นให้ทุกคน
ได้แลกเปลี่ยน
ความคิดเห็น
และช่วยสรุปประเด็น
จากสมาชิก

2

ขนาดกลุ่มเหมาะสม

ไม่ควรมีสมาชิก
มากเกินไป
เพื่อให้ทุกคน
มีโอกาสได้พูดคุยกัน
อย่างทั่วถึง

3

ตั้งกฎร่วมกัน

สมาชิกร่วมกำหนด
ข้อตกลงก่อนเริ่ม
เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัย
สำหรับทุกคน
และผู้ดำเนินวงสนทนา
อย่าข้อตกลง
หากมีการละเมิด
ระหว่างพูดคุย

4

เข้าใจสิทธิ์ของตัวเอง

สมาชิกต้องเรียนรู้
สิทธิ์ของตนเอง
เช่น สิทธิการพูด
เมื่อถึงเวลา ไม่พูดขัด
และสามารถข้ามได้
ถ้ายังไม่พร้อม



3 ขั้นตอนการใช้วงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมแบบ RJ

การจัดวงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันนั้นไม่ได้ซับซ้อนอย่างที่คิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่เราสามารถทำได้ในห้องเรียน



1

ขั้นเตรียมความพร้อม
เป็นขั้นตอนวางแผน
ก่อนนำวงสนทนามาใช้จริง
ทั้งจำนวน วัน เวลา
สถานที่ อุปกรณ์
ข้อตกลงร่วมกัน
รวมถึงความพร้อม
ของผู้เข้าร่วมวงสนทนา



2

ขั้นสร้างความคุ้นเคย
คือช่วงที่ครูนำพานักเรียน
เข้าสู่บรรยากาศ
ของวงสนทนาอย่างแท้จริง
ผ่านกิจกรรมและคำถามใกล้ตัว
เพื่อให้นักเรียนได้ลองแบ่งปัน
ได้ฟังเพื่อน และค่อย ๆ
เรียนรู้ข้อตกลงร่วมกัน
เป็นการสร้างความคุ้นเคย
ก่อนเข้าสู่ขั้นต่อไป



3

ขั้นก้าวหน้า
เป็นขั้นที่ครูนำพานักเรียน
ก้าวออกจากคำถามใกล้ตัว
ไปสู่ประเด็นที่ซับซ้อน
และลึกซึ้งขึ้น เช่น
เรื่องของความรู้สึก
ความสัมพันธ์ในห้องเรียน
ไปจนถึงประเด็นทางสังคม
โดยยังคงใช้กระบวนการเดิม
แต่เน้นการฟังเพื่อความเข้าใจ
และการสะท้อนความคิดเห็น
ที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 1

ขั้นเตรียมความพร้อม เพื่อวงสนทนาที่ทุกคนมีส่วนร่วมได้อย่างราบรื่น



1

ทำความเข้าใจก่อนเพื่อวางแผน เริ่มจากกิจกรรมที่ช่วยให้ครูและนักเรียนได้ทำความคุ้นเคยกัน เช่น การแนะนำตัว หรือทำกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนแต่ละคนเพื่อนำมาเป็นข้อมูลช่วยวางแผนวงสนทนาได้



2

กำหนดวัน เวลา และความถี่ กำหนดวัน เวลา และจัดสรรเวลาที่เหมาะสมสำหรับวงสนทนา โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างวัฒนธรรมการรับฟังและการมีส่วนร่วม แต่แต่ละครั้งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรเกิน 60 นาที



3

จัดเตรียมสถานที่ เลือกพื้นที่โล่ง จัดเก้าอี้หรือเบาะนั่งเป็นวงกลมให้ทุกคนเห็นหน้ากันอย่างทั่วถึง หลีกเลี่ยงโต๊ะหรืออุปกรณ์ที่กีดขวางกลางวงสนทนา



4

เตรียมอุปกรณ์ “ดินสอพูดได้” เพื่อเป็นอุปกรณ์หลักในการกำหนดสิทธิในการพูด อาจเป็นสิ่งของอื่นก็ได้ แต่ควรจับง่าย ปลอดภัย ราคาไม่แพง เช่น ปากกา ลูกบอล ธงสี เป็นต้น



5

กำหนดข้อตกลงและกติกา ครูอธิบายข้อตกลงและกติกาให้ทุกคนเข้าใจ โดยอาจชวนเด็ก ๆ เสนอข้อตกลงร่วมกันได้

ตัวอย่างข้อตกลงในการร่วมวงสนทนา

ข้อตกลง



พูดเมื่อถึงคิวเรา

คำอธิบาย

"คินสอพูดได้" เป็นสัญลักษณ์ของสิทธิในการพูด และเป็นข้อปฏิบัติให้สมาชิกรู้ว่าผู้ที่ถือคินสอพูดได้เท่านั้นที่จะมีสิทธิ์พูดและได้รับการรับฟังอย่างเต็มที่ โดยไม่มีการพูดแทรก หรือพูดขัดจังหวะ



ทุกคนได้มีส่วนร่วม 100%

การร่วมวงสนทนาหมายถึงทั้งการพูดและการฟัง ทุกคนต้องตั้งใจทำตามข้อตกลง หากไม่พร้อมพูดสามารถข้ามก่อนได้ แล้วกลับมาแชร์ใหม่เมื่อพร้อม



พูดเสียงคังฟังซัด

ทุกเสียงมีค่า สมาชิกสามารถพูดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนได้อย่างมั่นใจ เสียงดังฟังชัด โดยไม่ต้องกลัวว่าถูกผิดหรือแปลกแยก ซึ่งเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่โอบรับความแตกต่างหลากหลาย



ฟังด้วยความตั้งใจ

เมื่อผู้พูดตั้งใจ คนฟังก็ต้องฟังอย่างตั้งใจ ฟังด้วยความเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่ตีตรา ไม่มีอคติ ไม่กีดกันความเห็นต่าง หรือไม่ล้อเลียนหรือแซวผู้พูด



ทุกคนรักษาความลับ

การรักษาความลับช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย สมาชิกสามารถแชร์เรื่องราวหรือความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนได้อย่างมั่นใจ ไม่ต้องกังวลว่าข้อมูลจะถูกเผยแพร่ หรือนำไปสร้างความเข้าใจผิดนอกวงสนทนา

ขั้นตอนที่ 2

สร้างความคุ้นเคย

ด้วยบรรยากาศที่ทุกคนสบายใจ

- 

เรามากบว
ข้อตกลงกันก่อนนะคะ

1 **บทกวนข้อตกลง** เมื่อทุกคนพร้อม ครูเริ่มต้นด้วยการทบทวนกติกา เช่น การฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรก และเคารพความเห็นต่าง เพื่อให้ให้นักเรียนมั่นใจว่านี่คือพื้นที่ปลอดภัยจริง ๆ
- 

2 **เริ่มด้วยคำถามใกล้ตัว** ใช้คำถามปลายเปิดที่ไม่มีถูกหรือผิด เช่น กิจกรรมที่ชอบทำในวันหยุด สถานที่ในฝันที่อยากจะไป หรือคุณสมบัติของเพื่อนที่ดี
- 

3 **ใช้คินสอพูดได้** วางอุปกรณ์ชิ้นนี้ไว้กลางวง ใครอยากพูดหยิบไปก่อน แล้วส่งต่อให้เพื่อน วิธีนี้ช่วยจัดลำดับการพูด ทำให้ทุกเสียงได้รับฟังอย่างเท่าเทียม
- 

4 **เปิดโอกาสให้ "ข้าม"** นักเรียนที่ยังไม่พร้อม ส่งคินสอพูดได้ให้เพื่อนต่อได้ โดยบอก "ข้าม" การไม่บังคับทำให้เด็ก ๆ รู้สึกสบายใจ และครูสามารถชวนอีกครั้งเมื่อเห็นว่าพร้อมแล้ว
- 

วันนี้รู้สึกอย่างไร
ที่ได้ฟังเพื่อนๆ

5 **สะท้อนปิดท้าย** ก่อนปิดวงสนทนา ครูอาจถามสั้น ๆ เช่น "วันนี้รู้สึกอย่างไรที่ได้ฟังเพื่อน" หรือ "อยากให้ครั้งหน้าพูดเรื่องอะไร" การสะท้อนเช่นนี้ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการแลกเปลี่ยน และพัฒนาทักษะการฟังและการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่ 3

ขั้นก้าวหน้า

เจาะลึกสู่การสนทนาที่มีความหมาย



1

เลือกหัวข้อที่ลึกซึ้ง เมื่อเด็กคุ้นเคยแล้ว ครูชวนขยับจากเรื่องใกล้ตัวไปสู่ประเด็นสังคม เช่น ความเท่าเทียม ความยุติธรรม ความขัดแย้ง หรือสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน



2

ใช้คำถามชวนคิด ตั้งคำถามที่让孩子สะท้อนมุมมอง เช่น “เวลาทะเลาะกับเพื่อนรู้สึกอย่างไร” หรือ “ถ้าอยากให้ห้องเรียนปลอดภัย เราช่วยกันอย่างไรได้บ้าง”



3

ให้เวลาตกผลึก บางเรื่องซับซ้อน ครูอาจ让孩子เขียนความคิดลงกระดาษก่อน แล้วค่อยอ่านออกมา วิธีนี้ช่วยให้เด็ก ๆ ได้คิดอย่างสงบก่อนแลกเปลี่ยน



4

วางตัวเป็นกลาง ครูรับฟังด้วยใจ ไม่แสดงอคติหรือเลือกข้าง ไม่เพิกเฉยหรือชื่นชมคำตอบใดเป็นพิเศษ เพื่อให้เด็กมั่นใจว่าวงสนทนาปลอดภัยและทุกเสียงมีค่า



5

ปิดวงสนทนาด้วยการสะท้อนมุมมอง ครูชวนเด็กเล่าความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสนทนา เพื่อเสริมแรงและต่อยอดสู่ครั้งถัดไป

แนวทางสำหรับผู้ดำเนินวงสนทนา

- **กล่าวต้อนรับและทบทวนข้อตกลง** เพื่อสร้างบรรยากาศที่มั่นคงและเป็นมิตร
- **นั่งร่วมวงอย่างเท่าเทียม** เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเสมอภาคและการเป็นสมาชิกคนหนึ่ง
- **ให้คุณค่ากับทุกเสียง** เปิดพื้นที่ให้ทุกความคิดเห็นได้รับการรับฟัง ลดการตัดสิน โอบรับทั้งความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่แตกต่าง
- **จัดการเวลาอย่างเหมาะสม** ให้ทุกคนมีโอกาสพูด และมีเวลาสะท้อนความคิดอย่างสงบ
- **ย้ำข้อตกลงเมื่อจำเป็น** โดยเฉพาะเมื่อต้องเจอสถานการณ์ท้าทาย หรือมีคนไม่ทำตามข้อตกลง
- **ตระหนักเรื่องอำนาจเหนือ-อำนาจร่วม** สนับสนุนให้เกิดอำนาจร่วมมากที่สุด
- **ชื่นชมและให้กำลังใจ** เมื่อสมาชิกให้ความร่วมมือในวงสนทนา
- **ปิดวงสนทนาด้วยการสรุปข้อค้นพบ** ข้อเสนอแนะ หรือแนวทางแก้ปัญหา และขอบคุณสมาชิกวงสนทนาสำหรับความร่วมมือและความตั้งใจในการมีส่วนร่วมในวงสนทนา



เริ่มต้นด้วยวงสนทนาง่าย ๆ ในห้องเรียน

การใช้วงสนทนาในชั้นเรียนเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการบ่มเพาะวัฒนธรรมแบบ RJ ครูสามารถนำมาใช้ได้ทั้งในการเรียนการสอน กิจกรรมโฮมรูม หรือเพื่อรับมือกับปัญหาพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การใช้คำหยาบคาย หรือการกลั่นแกล้งกัน เพื่อให้ทุกคนในห้องเรียนได้เรียนรู้วิถีจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ก่อนที่ปัญหาจะบานปลาย

การใช้วงสนทนาง่าย ๆ ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ครูสามารถเป็นตัวอย่างที่ดี ทั้งการฟังอย่างตั้งใจ การแสดงความเคารพต่อทุกความคิดเห็น และการวางตนอย่างเป็นกลาง สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการสื่อสารอย่างเคารพและเท่าเทียม ทำให้ห้องเรียนไม่ใช่เพียงแค่สถานที่ที่ครูให้ความรู้เพียงฝ่ายเดียว แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และเติบโตร่วมกัน ทั้งทางวิชาการและทักษะชีวิต



ตัวอย่างวงสนทนาในห้องเรียน

- **วงสนทนาแบ่งปันประจำสัปดาห์** ครูอาจจัดให้มีวงสนทนาทุกวันจันทร์ โดยให้เด็ก ๆ ได้เล่าเรื่องราวที่น่าสนใจในช่วงวันหยุดที่ผ่านมาเพื่อกระตุ้นความสนใจและเตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ หรือจัดทุกวันศุกร์ เพื่อชวนนักเรียนทบทวนว่า “สัปดาห์นี้มีเรื่องอะไรที่รู้สึกภูมิใจบ้าง” หรือ “มีเรื่องไหนที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยใจบ้าง” เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ ได้ระบายความรู้สึกและรับกำลังใจจากเพื่อน ๆ ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง



- **วงสนทนาสะท้อนบทเรียน** ครูอาจจัดให้มีวงสนทนาเดือนละครั้งเพื่อทบทวนว่า “นักเรียนได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ” หรือ “มีเรื่องไหนที่ยังสงสัยและอยากให้คุณครูหรือเพื่อนช่วยอธิบายเพิ่ม” วงสนทนาไม่เพียงช่วยทบทวนเนื้อหา แต่ยังฝึกการสื่อสารและการช่วยเหลือกันในห้องเรียน



- **วงสนทนาแก้ปัญหาเล็ก ๆ ในห้องเรียน** เมื่อเกิดปัญหาอย่างการใช้คำหยาบหรือความเข้าใจผิดระหว่างเพื่อน ครูสามารถใช้วงสนทนาให้นักเรียนสะท้อนเหตุการณ์ ความรู้สึก หาทองแก้ไขและข้อตกลงร่วมกัน วิธีนี้ช่วยฝึกการรับฟังและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ครูรู้สึกไม่ค่อยสบายใจที่เห็นนักเรียนใช้คำพูดไม่สุภาพ



กล่องเครื่องมือครู : กิจกรรมคืนสอพูดได้



คืนสอขึ้นเดี่ยวเปลี่ยนวงสนทนาให้ทุกคนได้พูดทีละคน
และได้รับฟังอย่างตั้งใจ

วิธีการเล่น

กิจกรรมนี้มีความยืดหยุ่นสูง
ใช้ได้ทั้งแบบกลุ่ม
หรือแค่สองคนก็ได้ค่ะ

สิ่งที่ชอบในวิชานี้
คืออะไร



- 1 จัดนักเรียนให้นั่งล้อมวง
วางคืนสอพูดได้ไว้ตรงกลาง

- 2 ครูเริ่มด้วยคำถามง่าย ๆ เช่น "สิ่งที่ชอบในวิชานี้คืออะไร"
ใครพร้อมพูดก็หยิบคืนสอขึ้นมา พูดจบแล้วส่งต่อให้เพื่อน
คนอื่นฟังอย่างตั้งใจ ห้ามพูดแทรก



- 3 ใครยังไม่พร้อมบอก "ขอผ่าน"
แล้วส่งต่อไป และย้อนมาใหม่เมื่อพร้อม



- 4 เมื่อทุกคนได้พูดครบแล้ว ครูชวนแลกเปลี่ยนความรู้สึก
สิ่งที่เรียนรู้ และสังเกตตัวเองขณะฟัง

กล่องเครื่องมือครู : กิจกรรมเรื่องเล่าทรงพลัง

ใช้เรื่องเล่าฝึกการฟังและสะท้อนความหมาย โดยจับใจความสำคัญและถ่ายทอดคำพูดในรูปแบบใหม่ โดยยังรักษาใจความเดิมไว้ แต่มีพลังสร้างสรรค์มากขึ้น

วิธีการเล่น

- 

1 จักนักเรียนเป็นคู่ หรือกลุ่มเล็ก 2-4 คน
- 

2 คนแรกเล่าเรื่องสำคัญ เช่น เหตุการณ์ที่ทำให้ภูมิใจ หรือความรู้สึกเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 

3 ผู้ฟังสะท้อนเรื่องราว ด้วยการสรุปใจความสำคัญ และทายความรู้สึก
- 

4 หากผู้ฟังสะท้อนสิ่งที่ เข้าใจผิด ผู้พูดช่วยปรับแก้ และอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจถูกต้อง
- 

5 สลับบทบาทให้ผู้ฟัง กลายเป็นผู้เล่าและผู้เล่า เป็นผู้ฟัง
- 

6 หมุนเวียนจนทุกคนได้เล่า และสะท้อนครบ
- 7 ปิดท้ายด้วยการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เรียนรู้จากการฟัง และการถ่ายทอดความหมาย

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ : ฟังอย่างเข้าใจ ถ่ายทอดความหมายอย่างสร้างสรรค์ และเห็นคุณค่า ในเรื่องราวของกันและกัน

ใช้วงสนทนา
จัดการความขัดแย้ง



เมื่อความขัดแย้งมาเยือน

ในห้องเรียนที่แสนอัมครึม...เมื่อเด็กนักเรียนทะเลาะกัน

ยังไม่ทันจะได้ใช้วงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยาก็เกิดเหตุเสียก่อน...

เช้าวันนี้ในห้องเรียนของครูฟ้าใหม่ "เด็กชายพายุ" แอบนำโทรศัพท์มาโรงเรียน และถูก "เด็กหญิงนุโม" หัวหน้าห้องตักเตือนต่อหน้าเพื่อนและบอกว่าจะฟ้องครู พายุชี้หน้าและตะโกนใส่ว่า "ยัยคนขี้ฟ้อง" ครูฟ้าใหม่เข้ามาเห็นเหตุการณ์พอดี จึงพยายามทบทวนสิ่งที่ครูใจดีสอนว่าควรหยิบทักษะและเครื่องมือใดมาใช้ได้บ้าง



วงสนทนาจัดการความขัดแย้ง ต่างจากวงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมเชิงฟื้นฟูอย่างไร?

วงสนทนาเชิงฟื้นฟู เป็นกระบวนการที่จัดพื้นที่หนึ่งเป็นวงกลมให้ผู้เกี่ยวข้อง ทั้งผู้กระทำผิด ผู้เสียหาย และผู้ได้รับผลกระทบได้พูดคุยถึงเหตุการณ์ ความรู้สึก และผลกระทบที่เกิดขึ้นร่วมกัน เพื่อหาวิธีชดเชยความเสียหาย ฟื้นฟูความสัมพันธ์ และสร้างความเข้าใจร่วมกัน วิธีนี้ช่วยลดความรุนแรงในโรงเรียน และสร้างชุมชนเรียนรู้ที่ปลอดภัย

วงสนทนาแตกต่างจากวงสนทนาเพื่อบ่มเพาะวัฒนธรรมเชิงฟื้นฟูตรงที่จะใช้ก็ต่อเมื่อเกิดข้อพิพาทจริงระหว่างบุคคลและมีผู้ได้รับผลกระทบ และครูหรือผู้ดำเนินวงสนทนาต้องใช้ทักษะเพิ่มเติมอย่างน้อย 2 ทักษะ ได้แก่ การใช้คำถามเพื่อฟื้นฟูเยียวยา และการจัดวงสนทนาเพื่อฟื้นฟูเยียวยา



ใช้คำถามเพื่อฟื้นฟูเยียวยาในห้องเรียน

คำถามเพื่อการฟื้นฟูเยียวยา เป็นเครื่องมือที่ไม่เป็นทางการมากนักเมื่อเทียบกับวงสนทนา แต่ก็ถือว่ามีทรงพลังสำหรับจัดการความขัดแย้งในห้องเรียน เพราะเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เล่าเหตุการณ์ในมุมมองของตัวเอง บอกความรู้สึก และเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเพื่อนหรือบรรยากาศในห้อง คำถามจะค่อย ๆ พาย้อนมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (อดีต) เชื่อมโยงกับผลกระทบที่เกิดขึ้น (ปัจจุบัน) และชวนคิดว่าจะทำอย่างไรให้สถานการณ์ดีขึ้น (อนาคต) การถามแบบนี้ไม่ใช่การตำหนิ การหาคนผิด การกล่าวโทษ หรือการหาข้อแก้ตัว แต่เพื่อสร้างความเข้าใจกัน โดยผู้ถามต้องรักษาท่าที่เป็นกลาง รับฟังด้วยความเข้าใจ และเปิดพื้นที่ให้ทุกฝ่ายรู้สึกปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ในเหตุการณ์ตัวอย่างกรณีของพายุกับนะโม ครูอาจเริ่มจากคำถามให้ทั้งคู่ได้เล่าและทบทวนตัวเอง เช่น “ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง” “พอเจอเหตุการณ์แบบนี้ หนูรู้สึกอย่างไร” หรือ “คิดว่ามีใครได้รับผลกระทบบ้าง” จากนั้นจึงค่อยชวนคิดหาทางออก เช่น “เราจะทำอย่างไรให้บรรยากาศในห้องกลับมาเหมือนเดิม” คำถามลักษณะนี้ช่วยให้เด็ก ๆ ได้เปิดใจฟังกันและกัน และมองหาทางแก้ปัญหาพร้อมกัน



ตัวอย่างคำถามเพื่อการฟื้นฟูเยียวยา



1 ทำความเข้าใจเหตุการณ์

- ช่วยเล่าเหตุการณ์ให้ฟังหน่อยได้ไหม
- มีใครอยู่ในเหตุการณ์นี้บ้าง

จุดมุ่งหมาย

ช่วยให้เด็ก ๆ ทบทวนและเล่าเหตุการณ์ตามข้อเท็จจริงเพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ชี้ถูกชี้ผิด

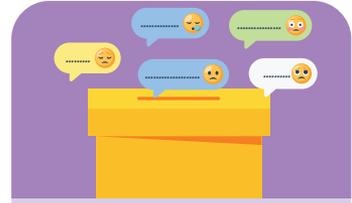


2 สะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็น

- ตอนเกิดเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร
- หลังจากเหตุการณ์จบลงแล้วรู้สึกอย่างไร
- ตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้
- คิดว่ามีใครบ้างที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและได้รับผลอย่างไร

จุดมุ่งหมาย

ช่วยให้เด็ก ๆ รับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สร้างความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน



3 หาแนวทางแก้ไข/ฟื้นฟูความสัมพันธ์

- คิดว่าจะทำอย่างไรให้สถานการณ์ดีขึ้น
- เราจะช่วยให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้นได้อย่างไร
- เราจะทำอย่างไรเพื่อขอโทษหรือชดเชยให้เพื่อนที่ได้รับผลกระทบ

จุดมุ่งหมาย

มุ่งสร้างการรับผิดชอบและฟื้นฟูความสัมพันธ์ ช่วยให้เด็ก ๆ หาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

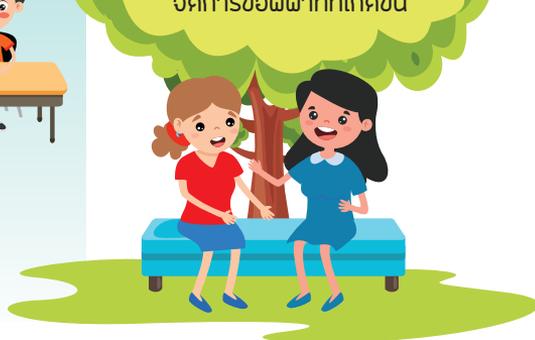
ถึงเวลาใช้วงสนทนาจัดการความขัดแย้ง

ในวันที่ชุมชนโรงเรียนแตกแยก...เมื่อครูและนักเรียนขัดแย้งกัน

"สิงหา" นักเรียนชั้น ม.4 โปศศัพทาคณิ "ครูเพ็ญศรี" ในสื่อโซเชียลว่า "ครูบางคนมันน่าโดนตบ" ครูเพ็ญศรีเห็นเข้าก็โกรธมาก เล่าให้ครูคนอื่นฟังและประกาศจะฟ้องคดี เมื่อสอนในห้องที่มีสิงหาอยู่ ก็พูดประชดและแสบอารมณ์ใส่ บรรยากาศในห้องตึงเครียดขึ้นเรื่อย ๆ และนอกห้องเรียนทั้งสิงหา และครูเพ็ญศรีกลายเป็นเป้าชุบชิบนิทา นักเรียนบางส่วนไม่พอใจที่ครูขู่ฟ้องแต่ไม่กล้าแสดงออก ครูเพ็ญศรีถูกมองว่าใจร้ายและถูกต่อต้านเวียบ ๆ ขณะที่สิงหาถูกเพื่อนบางส่วนตีตัวออกห่าง เพราะไม่อยากขัดใจครู แต่ก็มีเพื่อนอีกกลุ่มที่เห็นด้วยและอยากทำตาม



ครูใจดีเห็นว่าปัญหา ระหว่างสิงหากับครูเพ็ญศรี สามารถแก้ไขด้วยแนวทางแบบ RJ โดยเฉพาะการใช้วงสนทนา จัดการความขัดแย้ง จึงอาสาเข้ามาช่วย จัดการข้อพิพาทที่เกิดขึ้น



การจัดวงสนทนาเพื่อจัดการความขัดแย้ง

การจัดวงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยาเพื่อจัดการความขัดแย้ง เป็นกระบวนการที่มีความเป็นทางการมากกว่า การใช้คำถามเชิงฟื้นฟูเยียวยา มักใช้ในสถานการณ์ที่ความขัดแย้งอยู่ในระดับรุนแรง สร้างความเสียหายในวงกว้างทั้งต่อร่างกาย จิตใจ หรือทรัพย์สิน

เครื่องมือนี้ จะช่วยให้ทุกฝ่ายรับทราบผลกระทบของการกระทำไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ผู้กระทำผิดมีโอกาสขอโทษและแสดงความรับผิดชอบ ส่วนผู้เสียหายได้รับการรับฟังถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่เสียไปให้กลับคืนมา

หลักการสำคัญในการจัดวงสนทนา

- **สมัครใจเข้าร่วม** ผู้เข้าร่วมทุกฝ่ายต้องเต็มใจ ไม่บังคับ
- **สร้างความปลอดภัย** จัดวงสนทนาให้ผู้เข้าร่วมมั่นใจว่าจะได้รับความเป็นกลางและปลอดภัย
- **สื่อสารผลกระทบ** ให้ผู้เสียหายและผู้ได้รับผลกระทบเล่าความรู้สึกและผลเสียที่เกิดขึ้น
- **รับผิดชอบและชดเชย** ผู้กระทำผิดมีโอกาสขอโทษและเสนอแนวทางแก้ไข
- **หาข้อตกลงร่วมกัน** ร่วมกำหนดวิธีซ่อมแซมความเสียหายและฟื้นฟูความสัมพันธ์
- **มีผู้ดำเนินวงสนทนา** ช่วยให้การเจรจาเป็นไปอย่างราบรื่น



เตรียมความพร้อมผู้กรณีและผู้เกี่ยวข้องก่อนเริ่มวงสนทนา

ก่อนทำวงสนทนา ผู้ดำเนินวงสนทนาจะช่วยให้ผู้กรณีและผู้เกี่ยวข้องรู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย เข้าใจเป้าหมาย และพร้อมเข้าร่วมวงสนทนา กระบวนการนี้ครอบคลุมถึงการประเมินความคาดหวัง วางเป้าหมาย กำหนดผู้เข้าร่วม รวมถึงการเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และมาตรการความปลอดภัย

ขั้นตอนสำคัญ



- 1 นัดพบล่วงหน้า** ทั้งผู้กรณีและผู้เกี่ยวข้องแต่ละฝ่าย เพื่อทำความเข้าใจและประเมินความพร้อม
- 2 ใช้คำถามเพื่อการฟื้นฟูเยียวยา** สอบถามความรู้สึก ผลกระทบ และความคาดหวัง
- 3 กำหนดผู้เข้าร่วม** สอบถามผู้กรณีทั้งสองฝ่ายว่าต้องการชวนใครเข้าร่วม เช่น พ่อแม่ ครอบครัว เพื่อนสนิท หรือผู้เกี่ยวข้องอื่น
- 4 จัดเตรียมสถานที่** เช่น ห้องที่มีความเป็นส่วนตัว แสง และอุณหภูมิเหมาะสม ไม่มีเสียงรบกวน จัดเก้าอี้วงกลมให้ทุกคนมองเห็นหน้ากันได้ชัดเจน มีระยะห่าง และความสูงเท่ากัน
- 5 เตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกให้พร้อม** เช่น น้ำดื่ม แก้วกระดาษ กระดาษเช็ดหน้า และตรวจสอบทางไปห้องน้ำและทางหนีไฟ

ฟ้าใหม่
มาช่วยครูเตรียมการ
ได้ไหมคะ



ด้วยความยินดีเลยคะ



4 ขั้นตอนการทำวงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยา

การทำวงสนทนาเชิงฟื้นฟูเยียวยา มี 4 ขั้นตอนหลัก ที่ช่วยให้การจัดการความขัดแย้งเป็นระบบและราบรื่น เริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจร่วมกัน สนับสนุนให้ทุกฝ่ายสะท้อนเหตุการณ์ ความรู้สึก ผลกระทบ และความต้องการของตนเอง ร่วมหาทางออกและข้อตกลงที่ทุกฝ่ายยอมรับร่วมกัน และสุดท้ายคือ การสรุปบทเรียน และสะท้อนตนเอง



ขั้นตอนที่ 1 อธิบายกระบวนการวงสนทนา

ขั้นตอนนี้เป็นการนำผู้ร่วมวงสนทนาเข้าสู่กระบวนการวงสนทนา โดยเริ่มจากผู้ดำเนินวงสนทนากล่าวต้อนรับ และเล่าให้ทุกคนเข้าใจว่ากระบวนการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสะท้อนเหตุการณ์ ความรู้สึก และผลกระทบที่เกิดขึ้นเพื่อหาทางแก้ไขร่วมกัน จากนั้นจึงชี้แจงกติกา เช่น เคารพการพูดของผู้อื่น ไม่พูดขัดจังหวะ รักษาความลับ และเปิดโอกาสให้ทุกคนเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม พร้อมย้ำบทบาทของตนเองว่าเป็นผู้ประสานวงสนทนาเท่านั้น ไม่มีอำนาจตัดสินหรือลงโทษ และไม่กำหนดทางออกให้ใคร แต่จะช่วยให้ทุกฝ่ายได้พูดคุยกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจได้ว่าทุกคนจะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่

ขั้นตอนที่ 2 พูดคุยและรับฟังเรื่องราว ความรู้สึก ผลกระทบ และความต้องการ

เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาแล้ว ผู้ดำเนินวงสนทนาจึงให้ผู้เข้าร่วมแต่ละฝ่ายผลัดกันเล่าเหตุการณ์ ความรู้สึก และผลกระทบต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น โดยใช้คำถามเพื่อฟื้นฟูเยียวยาช่วยให้ทุกคนได้สะท้อนและเข้าใจมุมมองของกันและกัน พร้อมทวนความสิ่งที่ฟังและสะท้อนความต้องการเบื้องต้น เพื่อให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจน และนำพาผู้ร่วมวงสนทนาไปสู่การคิดแนวทางแก้ไข ในขั้นตอนนี้ผู้ดำเนินวงสนทนาต้องสังเกตอารมณ์และความพร้อมของทุกคน และดูแลบรรยากาศให้ทุกเสียงมีค่า โดยไม่กดดันใคร



ขั้นตอนที่ 3 หาและสรุปข้อตกลง

หลังจากคู่กรณีเล่าความรู้สึก ผลกระทบ และมุมมองแล้ว ในขั้นตอนนี้คือการหาข้อตกลง ผู้ดำเนินวงสนทนาจะสังเกตทุกคน หากพบเสียงเจียบหรือท่าทางลังเล อาจสะท้อนอย่างใจเย็น เช่น “ครูสังเกตว่า (ชื่อ) เจียบไปมีอะไรอยากแบ่งปันไหม” แต่จะไม่กำหนดคำตอบหรือทางออก ทำหน้าที่เป็นเพียงพยานและสนับสนุนให้ทุกฝ่ายตกลงร่วมกันเอง พร้อมตรวจสอบว่าข้อตกลงชัดเจนและทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน เมื่อเสร็จแล้วให้ร่างข้อตกลงเป็นลายลักษณ์อักษร เก็บเป็นหลักฐาน และวางแผนติดตามผลในอนาคต

ขั้นตอนที่ 4 ปิดวงสนทนาและสะท้อนตนเอง

เมื่อถึงช่วงท้าย ผู้ดำเนินวงสนทนาจะเชิญชวนทุกคนทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น และสะท้อนบทเรียนที่ตนเองได้รับ บางคนอาจพูดถึงความกล้าที่ได้เปิดใจ บางคนอาจเห็นคุณค่าของการรับฟังกันและกัน ผู้ดำเนินวงสนทนาทำหน้าที่สรุปภาพรวมและย้ำว่ากระบวนการนี้ไม่ใช่การตัดสินผิดถูก แต่เป็นการสร้างความเข้าใจและซ่อมแซมความสัมพันธ์ และชี้ให้เห็นว่าผู้กระทำผิดเมื่อได้เรียนรู้ความรับผิดชอบแล้วก็ควรได้รับการกลับสู่ชุมชนอย่างปลอดภัย ไม่ถูกตีตรา ก่อนกล่าวปิดท้ายด้วยการกล่าวขอบคุณและชื่นชมความพยายามของทุกฝ่ายที่ร่วมมือกัน



เมื่อนำมาใช้กรณีความขัดแย้งระหว่างสิงหา-ครูเพศครู

ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกรณีนี้ ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรงทั้งต่อคู่กรณีและชุมชนโรงเรียน สิงหา รู้สึกอับอาย โกรธ และเครียดจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์และที่จะถูกดำเนินคดี ส่วนครูเพศครูรู้สึกเสียหน้า หมกดำลั้งใจ ไม่เป็นที่นับถือ ขณะเดียวกันห้องเรียนก็เต็มไปด้วยบรรยากาศไม่เป็นมิตร กระทบความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และเกิดความแตกแยกระหว่างสมาชิกในชุมชนโรงเรียน

เมื่อครูใจดีนำหลักการวางสนทนาจัดการความขัดแย้งมาใช้ ทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน

- 1 เยียวยาผู้เสียหาย** ครูใจดีชวนครูเพศครูมาพูดคุย ให้ครูเพศครูสำรวจว่าตนได้รับผลกระทบจากการกระทำของสิงหาอย่างไร และอยากได้การชดเชยแบบไหน ครูใจดีใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ ทำให้ครูเพศครูทบทวนว่าความต้องการแท้จริงไม่ใช่การให้สิงหาถูกลงโทษทางกฎหมาย แต่เป็นการได้รับความเคารพและคำขอโทษที่จริงใจจากสิงหา

- 2 ให้ผู้กระทำผิดรับผิดชอบ** ครูใจดีพูดคุยกับสิงหา เพื่อรับฟังเหตุผลเบื้องหลังการโพสต์ข้อความ พบว่าเกิดจากความอับอายและโกรธที่เคยถูกครูเพศครูวิจารณ์ต่อหน้าเพื่อน ด้วยถ้อยคำรุนแรง ครูใจดีตั้งคำถามให้สิงหาสะท้อนผลจากการกระทำ ทำให้สิงหาเข้าใจว่าครูเพศครูเสียใจ จากนั้นก็ได้สะท้อนมุมมองของสิงหาให้ครูเพศครูฟัง ซึ่งครูเพศครูลืมเหตุการณ์นั้นไปแล้ว ในที่สุดต่างฝ่ายต่างเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน





3 ใช้วงสนทนาจัดการความขัดแย้ง ครูใจดีจัดวงสนทนาเพื่อฟื้นฟูเยียวยาให้สิงหา ครูเพ็ญศรีและนักเรียนในห้องได้พูดถึงผลกระทบจากความขัดแย้ง นักเรียนสะท้อนว่าบรรยากาศในชั้นเรียนที่เต็มไปด้วยความตึงเครียดทำให้รู้สึกเหมือนถูกลงโทษไปด้วย วงสนทนาพูดคุยถึงวิธีป้องกันเหตุการณ์ซ้ำ เช่น นักเรียนควรพูดคุยกับครูโดยตรงแทนการใช้โซเชียลมีเดีย ขอให้มิกกล่องส่งข้อความนิรนาม และขอให้ครูประเมินผลงานด้วยคำแนะนำเชิงสร้างสรรค์แทนการพูดประชดประชัน



4 ฟื้นฟูความสัมพันธ์ สิงหาขอโทษครูเพ็ญศรีอธิบายผลกระทบจากการกระทำ พร้อมเสนอชดเชยในขอบเขตที่ตนรับผิดชอบได้ และสัญญาว่าจะใช้วิธีสื่อสารแบบสันติแทนโพสต์ลงโซเชียล ครูเพ็ญศรีก็ได้ขอโทษที่ใช้ถ้อยคำรุนแรงและไม่ดำเนินการทางกฎหมาย พร้อมระบุว่า การชดเชยที่ดีที่สุดคือการตั้งใจเรียนและทำคะแนนให้ดี หลังจากนั้นบรรยากาศในห้องเรียนกลับมาปกติ นักเรียนกลับมาเรียนได้อย่างเต็มที่ ครูเพ็ญศรีก็ไม่รู้สึกอึดอัดในการสอนอีกต่อไป

บทบาทของผู้ดำเนินวงสนทนา

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ดำเนินวงสนทนาเพื่อจัดการความขัดแย้งไม่แตกต่างจากวงสนทนาเพื่อปมเพาะวัฒนธรรมเชิงฟื้นฟูเยียวยามากนัก ตั้งแต่ขั้นตอนการกล่าวต้อนรับ ชี้แจงกฎกติกา ไปจนถึงการปิดวงสนทนา แต่จะมีความท้าทายและต้องอาศัยทักษะซับซ้อนกว่า เช่น



- **ตัดสินใจเลือกผู้เริ่มพูด** โดยอิงความพร้อมและสถานการณ์ แต่ไม่แนะนำให้ผู้กระทำผิดเริ่มก่อน เพราะเป้าหมายหลักคือมุ่งเยียวยาผู้เสียหาย



- **ตั้งคำถามเพื่อสร้างความกระจ่าง** เพื่อให้ทุกฝ่ายอธิบายเหตุการณ์ ความรู้สึก และผลกระทบของตนเอง ไม่ใช่มุ่งโต้สวนเพื่อเอาผิด เช่น "มีอะไรอยากจะเล่าเพิ่มเติมไหม"



- **สะท้อนคุณค่าเบื้องต้น** แปลงคำพูดให้เป็นความต้องการ หรือแรงผลักดันเบื้องต้น เพื่อสร้างความเข้าใจและความกระจ่าง



- **พาทุกฝ่ายไปสู่การหาทางแก้ไขร่วม** สนับสนุนให้คู่กรณีหาข้อตกลง และมาตรการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยผู้ดำเนินวงสนทนาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตและอำนวยความสะดวก



- **อ่านสัญญาณอารมณ์และพฤติกรรม** เช่น ความเวียนหรืออ้วนภาษา เพื่อปรับบรรยากาศและเชื่อเชิญให้ทุกเสียงถูกรับฟัง



- **จัดเวลาและบรรยากาศ** ให้เวลาพูด คิด และการใช้พื้นที่เวียนอย่างเหมาะสม รักษาข้อตกลงและให้ทุกเสียงมีคุณค่า



นักเรียนก็เป็นผู้ดำเนินวงสนทนาได้

ผู้ดำเนินวงสนทนาไม่จำเป็นต้องเป็นครูหรือผู้ใหญ่เท่านั้น นักเรียนก็สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินวงสนทนาได้ งานวิจัยในต่างประเทศพบว่า การให้นักเรียนทำหน้าที่นี้มีประสิทธิภาพและมีคุณค่าต่อการปลูกฝังวัฒนธรรมแบบ RJ ในโรงเรียน

ครูอาจเริ่มสำรวจว่ามีนักเรียนคนใดที่สนใจรับบทบาทนี้ โดยอาจให้นักเรียนในห้องเสนอชื่อเพื่อนที่เหมาะสมเป็นตัวแทน ให้นักเรียนที่สนใจเสนอชื่อตนเอง หรือครูอาจจะหมายต่อนักเรียนที่มีแวว แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีการใด กระบวนการเสนอชื่อและการคัดเลือกต้องมาจากความสมัครใจของนักเรียน และให้นักเรียนคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจด้วย

หลังได้ตัวแทนแล้ว ครูให้นักเรียนสังเกตการณ์วงสนทนาที่ครูดำเนินการโดยยังไม่เข้าไปมีส่วนร่วม เพียงจับบันทึกลำดับขั้นตอน การย้ายข้อตกลงร่วม การจัดการปัญหาเฉพาะหน้า และคำถามที่สงสัย หลังจบวงสนทนา ครูชวนนักเรียนสะท้อนสิ่งที่สังเกต ตอบคำถามคาใจ และสอบถามถึงสิ่งที่ต้องการให้ช่วยเหลือเพิ่มเติม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนลงมือทำหน้าที่ผู้ดำเนินวงสนทนาจริง



ข้อพึงระลึกถึงในการเป็นผู้ดำเนินวงสนทนา



- **เข้าใจบทบาทตัวเอง** เป็นผู้ประสานความสัมพันธ์ ไม่ใช่ผู้ลงโทษหรือชี้ขาด



- **สร้างพื้นที่ปลอดภัย** ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกไว้วางใจ เปิดใจพูดคุยได้



- **ฟังอย่างเข้าใจ** ใช้ทักษะการฟังเพื่อความเข้าใจ การสะท้อนใจความและคุณค่าของผู้พูด



- **รักษาความเป็นกลาง** ไม่เลือกข้าง ไม่ตัดสินความคิด หรืออารมณ์ของใคร



- **ให้โอกาสเท่าเทียม** ให้ทุกคนมีสิทธิพูด และมีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน



- **ยอมรับความแตกต่าง** เคารพประสบการณ์ ความรู้สึก และมุมมองที่ต่างกัน



- **ใช้คำถามปลายเปิด** ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความกระฉับ และเห็นทางออกร่วม



- **ให้เวลาและพื้นที่ความเงียบ** เปิดโอกาสให้คิด และสะท้อนความรู้สึก



- **จัดการความไม่เท่าเทียม** หากมีอำนาจต่างกัน ควรใช้ผู้ใดที่เสียกลางที่ทุกฝ่ายยินยอม



กล่องเครื่องมือครู : เทคนิคปรับพฤติกรรมเด็ก

นักนวัตกรรมเครือข่ายผู้ดูแลเด็กกล่าวไว้ว่า "เมื่อผู้ดูแลปรับ พฤติกรรมเด็กก็จะเปลี่ยน"

ดังนั้น สิ่งที่ต้องโฟกัสคือการปรับเปลี่ยนที่ตัวผู้ดูแลเด็ก ไม่ใช่การมุ่งแก้ไขพฤติกรรมของเด็กโดยตรง ในการปรับพฤติกรรมเด็กทั่วไป สิ่งสำคัญคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตอย่างมั่นคง และทำให้เด็กรู้สึกที่บ้านและโรงเรียนคือ "พื้นที่ปลอดภัย" ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ RJ เช่น

- **เน้นการสื่อสารเชิงบวก** ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจแทนการตำหนิ เช่น "ครูเห็นว่าหนูพยายามทำข้อนี้ได้ดีมากเลยนะ"
- **ฝึกทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง** ตั้งใจฟังสิ่งที่เด็กต้องการจะสื่อสารอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ได้ยิน โดยให้พวกเขา รู้สึกว่าความคิดเห็นของพวกเขา มีค่า
- **สร้างความไวใจ** เริ่มต้นด้วยการแสดงความเข้าใจเพื่อให้เด็ก รู้สึกปลอดภัยและพร้อมเปิดใจ
- **เปิดโอกาสให้เรียนรู้จากชีวิตจริง** จัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะชีวิตและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งจะช่วยพัฒนาศักยภาพนอกห้องเรียน



ร่วมสร้างโรงเรียน
แห่งความเป็นมิตร



พร้อมก้าว...สู่โรงเรียนแห่งความเป็นมิตร

ในห้องประชุม โรงเรียนพร้อมก้าววิทยาคม

ผู้อำนวยการโรงเรียนประกาศนโยบายให้นำแนวคิด RJ มาใช้ หลังจากที่ครูใจดีทดลองใช้แล้ว เห็นว่าพื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนได้เป็นอย่างดี **ครูฟ้า**ใหม่ตั้งใจที่โรงเรียนกำลังก้าวสู่การเป็นโรงเรียนฟื้นฟูวิทยาอย่างเต็มรูปแบบ แต่แอบได้ยิน "**ครูวินัย**" กระซิบกับ "**ครูระเบียบรัตน์**" ว่า "งานเยอะอยู่แล้ว ยังต้องมาทำอะไรแบบนี้อีก เสียเวลาแน่ ๆ" ขณะที่ผู้ปกครองบางส่วนเมื่อทราบเรื่องก็กังวลว่าแนวทางใหม่อาจทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้เรื่องระเบียบวินัย



เมื่อครูปรับ เด็กก็เปลี่ยน

การเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนไม่จำเป็นต้องเริ่มจากนโยบายเสมอไป แต่สามารถเริ่มได้จาก “ตัวเรา” ในฐานะครูและบุคลากรทางการศึกษา หากเราเลือกที่จะปรับวิถีคิดจากการควบคุมด้วยอำนาจมาเป็นการสร้างความเข้าใจและยอมรับในตัวตนของเด็ก ๆ แสดงให้เห็นถึงการเคารพ รั้ง และแก้ไขปัญหาด้วยสันติวิธี เด็ก ๆ จะซึมซับพฤติกรรมเหล่านี้และนำไปปรับใช้กับเพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ ในสังคม

เมื่อครูเปิดใจและใช้ความเมตตาแทนการตัดสิน จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะเปิดใจและเคารพซึ่งกันและกัน นี่คือพลังของการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากจุดเล็ก ๆ แต่มีผลสะสมจนกลายเป็นวัฒนธรรมใหม่ในโรงเรียน หลายโรงเรียนพิสูจน์แล้วว่า การปรับเปลี่ยนของครูเพียงคนเดียวสามารถจุดประกายการเปลี่ยนแปลงในวงกว้างได้

ยิ่งเมื่อผู้บริหารเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนอย่างจริงจัง ก็จะเป็นแรงเสริมที่สำคัญ ผู้บริหารที่ให้ความไว้วางใจจะทำให้ครูรู้สึกมั่นใจและกล้าที่จะทดลองใช้วิธีการใหม่ ๆ ซึ่งไม่เพียงแต่สร้างขวัญกำลังใจ แต่ยังทำให้ครูมีพลังที่จะส่งต่อแรงบันดาลใจนี้ไปสู่เด็กนักเรียนและเพื่อนครูคนอื่น ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง



การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดขึ้นจากครูเพียงฝ่ายเดียว แต่พลังที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงจากตัวเด็กนักเรียนเอง

ในฐานะกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากที่สุดในโรงเรียน นักเรียนสามารถเข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยฝึกทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการใช้ RJ เช่น การระบุความต้องการ การตัดสินใจร่วม ไปจนถึงการเป็นผู้ดำเนินกระบวนการไกล่เกลี่ยหรือผู้ดำเนินวงสนทนาแทนครูได้ กรรมการนักเรียน หัวหน้าห้อง แกนนำชมรมต่าง ๆ หรือเด็กบางคนที่เป็นเพื่อน ๆ ยอมรับ ล้วนสามารถทำหน้าที่นี้ได้ เพราะหลายครั้งนักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยกันเองมากกว่าการมีผู้ใหญ่เป็นผู้ดำเนินการ

การเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วม ไม่เพียงช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังเป็นการฝึกทักษะชีวิตที่มีค่า เช่น การฟังอย่างเข้าใจ การเคารพความแตกต่าง และการหาทางออกร่วมกัน พวกเขาจะได้เห็นว่าตัวเองไม่ใช่เพียงผู้ทำตามกฎ แต่คือ “ผู้สร้างวัฒนธรรม” ของโรงเรียนอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าและกล้าที่จะลุกขึ้นมาช่วยดูแลชุมชนของตนเอง

หลายครั้ง เราได้เห็นเด็กที่เคยเป็นผู้ก่อปัญหา กลัปกกลายเป็นคนกลางที่ทุกคนไว้วางใจ หรือหัวหน้าห้องที่กล้าลุกขึ้นมาชวนเพื่อนปรับความเข้าใจจนบรรยากาศทั้งห้องเปลี่ยน สิ่งเหล่านี้สะท้อนว่า เมื่อครูพร้อมส่งไม้ต่อ เปิดพื้นที่ให้เด็กได้แสดงศักยภาพ เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้นำเชิงบวกที่สร้างแรงบันดาลใจให้เพื่อน ๆ หรือแม้แต่ครูเอง ความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงเกิดขึ้นเมื่อครูและนักเรียนเดินไปด้วยกัน



สิ่งเล็กๆ สู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

การส่งเสริมวัฒนธรรมแบบ RJ ในโรงเรียนไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องใหญ่ สิ่งเล็ก ๆ รอบตัว สามารถเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้



ทักทายด้วยรอยยิ้ม รอยยิ้มเป็นภาษาที่สื่อถึงความจริงใจและเป็นมิตร สร้างความรู้สึกอบอุ่นได้ตั้งแต่ประตูทางเข้าโรงเรียนในทุก ๆ เช้า



แบ่งปันเรื่องราวระหว่างรับประทานอาหาร การได้นั่งคุยกับนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการในโรงอาหาร ช่วยลดกำแพงระหว่างครูกับนักเรียน และทำให้ความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น

เปลี่ยน "ฝ่ายปกครอง" เป็น "ฝ่ายพัฒนาศักยภาพนักเรียน"

เปลี่ยนชื่อและบทบาทของฝ่ายปกครองจากพื้นที่ที่เต็มไปด้วยความกลัวและความผิด มาเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับพูดคุยและให้คำปรึกษาเพื่อการเติบโต



ฝ่ายพัฒนา
ศักยภาพนักเรียน

ตั้งกล่องนิรนามสำหรับเด็กที่ไม่กล้าพูด

เพื่อรับฟังความคิดเห็นหรือปัญหาโดยไม่ต้องระบุชื่อ เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ระบายความรู้สึก และปัญหาที่พวกเขาอาจไม่กล้าพูดออกมาตรง ๆ



นี่เป็นแค่ตัวอย่าง
ครูสามารถสร้างสรรค์
ให้เหมาะกับโรงเรียน
ของเราได้เสียค่ะ

กล่อง
ส่งข้อความนิรนาม

จากห้องเรียนสู่โรงเรียน

การเปลี่ยนแปลงอาจเริ่มต้นจากห้องเรียนเพียงห้องเดียว

หลายคนอาจมองว่าการเปลี่ยนแปลงระดับโรงเรียนเป็นเรื่องยาก แต่แท้จริงแล้วสามารถเริ่มต้นจาก “ห้องเรียน” เพียงห้องเดียวได้ ครูที่สนใจสามารถเริ่มต้นด้วยการใช้วงสนทนาหรือกิจกรรมที่เน้นการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง นั่นคือการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งมิตรภาพและความเข้าใจที่พร้อมจะเติบโต

ครูสามารถปรับวิธีการจัดการชั้นเรียน เช่น ไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกาย วาจา และอารมณ์กับนักเรียน โดยเด็ดขาด ลดการใช้อำนาจในห้องเรียน เน้นรับฟังเสียงและความต้องการของนักเรียนก่อน และเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันในชั้นเรียน

ผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงห้องเรียนของครูที่ใช้แนวทาง RJ คือความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนเชื่อใจและเปิดใจเล่าปัญหาให้ครูฟัง ครูหลายคนพบว่ายิ่งนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองมากเท่าไร ก็จะมีพฤติกรรมเกรงใจและไม่สร้างปัญหามากขึ้น เมื่อครูและนักเรียนเริ่มเห็นผลลัพธ์ที่ดี ความเปลี่ยนแปลงนี้จะค่อย ๆ ขยายวงกว้างออกไปสู่ห้องเรียนอื่น ๆ จนในที่สุดจะกลายเป็นวัฒนธรรมและบรรยากาศแห่งมิตรภาพของทั้งโรงเรียนในที่สุด



การทำงานเชิงป้องกันและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ

การขยายผลจากห้องเรียนสู่ระดับโรงเรียนต้องอาศัย “นโยบาย” ที่ชัดเจน ซึ่งไม่ใช่เพียงคำสั่ง แต่เป็นการประกาศคุณค่าร่วมที่ทำให้ทุกคนในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นครู นักเรียน หรือบุคลากรทางการศึกษายึดถือร่วมกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในทุกระดับ

หัวใจสำคัญคือการทำงานเชิงป้องกัน โดยเสริมพลังให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อความรุนแรง ซึ่งสามารถทำได้หลายมิติ เช่น การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม ส่งเสริมความภูมิใจในตนเอง และสร้างระบบดูแลความปลอดภัยในโรงเรียน

อย่างไรก็ตาม การสร้างโรงเรียนแห่งมิตรภาพจะยั่งยืนได้ก็ต่อเมื่อมีเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็ง การเชิญผู้ปกครอง ชุมชน สมาคมศิษย์เก่า และภาคส่วนอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วม จะช่วยสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ครอบคลุมในทุกมิติ

ปัจจุบัน TIJ ได้ทำงานร่วมกับโรงเรียนในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ รวมทั้งพัฒนาเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น บอร์ดเกม การสนับสนุนโรงเรียนต้นแบบ และการเชื่อมโยงเครือข่ายกับชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนร่วมกัน



กล่องเครื่องมือครู : โมเดลโรงเรียนต้นแบบที่นำแนวทางแบบ RJ มาใช้ทั้งระบบ

จริง ๆ แล้ว การสร้างวัฒนธรรมแบบ RJ ในโรงเรียน “ไม่ได้มีสูตรสำเร็จตายตัว” แต่ละโรงเรียนย่อมต้องปรับให้เข้ากับบริบทของตนเอง แต่เพื่อให้เห็นภาพและเกิดแรงบันดาลใจ กรณีศึกษาโรงเรียน 5 แห่งในนิวยอร์กจึงเป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ โรงเรียนเหล่านี้เคยเต็มไปด้วยความรุนแรงและมีอัตราการลาออกของนักเรียนสูง แต่เมื่อขับเคลื่อน RJ อย่างเป็นระบบ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือบรรยากาศในโรงเรียนเปลี่ยนไป นักเรียนรู้สึกปลอดภัยขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแน่นแฟ้นขึ้น และโรงเรียนกลับมาเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ได้อีกครั้ง

ความสำเร็จดังกล่าวเกิดขึ้นจากการใช้แนวทาง “พัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ” หรือ “Whole School Approach” โดยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทั้งครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ร่วมรับรู้และนำไปปฏิบัติ โดยพร้อมเพรียงกัน โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน

- 1 ด้านการเตรียมความพร้อม** โรงเรียนเริ่มจากการฝึกอบรมครูและบุคลากรในช่วงปิดเทอม เพื่อเสริมทักษะการทำงานสนทนา การสื่อสารเชิงบวก การดูแลจิตใจตนเอง และการรับมือกับภาวะความบอบช้ำทางใจ นอกจากนี้ ยังมีการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียน เช่น วัฒนธรรมโรงเรียน ความเชื่อด้านระเบียบวินัย รวมถึงการหาพันธมิตรและสร้างทีมขับเคลื่อนที่เข้มแข็ง
- 2 ด้านการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมโรงเรียน** เช่น จัดให้มี “ห้อง RJ” เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ทุกคนสามารถเข้ามาพูดคุยหรือขอคำปรึกษาได้เสมอ สร้างชมรม RJ ที่นักเรียนเป็นแกนหลัก จัดวงสนทนาอย่างสม่ำเสมอทั้งในประเด็นความขัดแย้งและเรื่องที่น่าสนใจ เพื่อฝึกการฟังและแบ่งปันความคิดเห็น รวมถึงการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะให้ครูและบุคลากรอย่างต่อเนื่อง สนับสนุนวิธีการจัดการชั้นเรียนเชิงบวก รวมถึงเชื่อมโยงเครือข่ายพันธมิตรเพื่อเสริมทรัพยากรในการดำเนินกระบวนการ

3 คำนการฟื้นฟูความเสียหาย เมื่อเกิดความขัดแย้ง โรงเรียนเลือกใช้วงสนทนา หรือวิธีการอื่น ๆ ตามแนวคิด RJ ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายได้แสดงความรู้สึก รับผิดชอบ และหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน การจัดการแบบนี้ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาลุกลามและยังสร้างการเรียนรู้ว่าความสัมพันธ์สามารถซ่อมแซมได้

บทเรียนสำคัญ การเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลาและเริ่มจากการลงมือทำมากกว่าการสั่งการ ตัวอย่างความสำเร็จที่จับต้องได้ทำให้ชุมชนเชื่อมั่นมากขึ้น แต่ละโรงเรียนต้องปรับใช้ให้เหมาะกับจุดแข็งของตนเอง แม้ RJ จะไม่ใช่คำตอบของทุกปัญหา แต่เป็นหัวใจที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ทำให้โรงเรียนกลับมาเป็นพื้นที่ปลอดภัย เต็มไปด้วยความไว้วางใจ และพร้อมสำหรับการเรียนรู้อย่างแท้จริง



ความยุติธรรมเพื่อความกลมกลืน :
แนวทางของประเทศไทย
เพื่อนำไปสู่ความยุติธรรมเชิงสมานฉันท์

สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย
(องค์การมหาชน)



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

คู่มือว่าด้วย
กระบวนการ
ยุติธรรม
เชิงสมานฉันท์
ฉบับปรับปรุงครั้งที่สอง



เพื่อนครูและผู้ที่เกี่ยวข้อง
สามารถดูรายละเอียด
เพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

ฝากติดตามซีรีส์
ต่อ ๆ ไปด้วยค่ะ



