

ใบงานที่ 2.3

ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....ม.1/.....

คำชี้แจง กิจกรรมที่ 1 : นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วเขียนตอบคำถามต่อไปนี้

ปฏิบัติกิจกรรม

นักเรียนหายใจเข้าออก ลึก ๆ ยาว ๆ สัก 3 รอบลมหายใจ เพื่อให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย แล้วกลับมาทบทวนความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดอีกครั้งหนึ่งใน 2 ประเด็น ดังนี้

- 1) ให้ลองคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำให้เรา แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม อะไรก็ได้ที่เราอาจ มองข้ามไป ลองใคร่ครวญดูใหม่อีกครั้ง โดยใช้เวลาใคร่ครวญสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำให้เราสัก 3 นาที ระหว่างคิดใคร่ครวญให้รู้ลมหายใจไปด้วยเล็กน้อย เพื่อให้มีสติในการทบทวนมากขึ้น (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- 2) จากนั้นให้ลองใคร่ครวญถึงสิ่งแย่ ๆ ที่เราเคยทำกับเขา แม้โดยไม่ตั้งใจ ลองใคร่ครวญดูว่ามีอะไรบ้าง โดยใช้เวลาประมาณ 3 นาที ระหว่างคิดใคร่ครวญให้รู้ลมหายใจไปด้วยเล็กน้อย เพื่อให้มีสติในการทบทวนมากขึ้น (เมื่อครบ 3 นาทีแล้ว) บันทึกข้อค้นพบลงในตารางด้านล่างนี้ (โดยระหว่างบันทึกให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยเพื่อให้มีสติในการใคร่ครวญ)

สิ่งดี ๆ ของเขาแม้เพียงเล็กน้อย ที่เราอาจมองข้าม	บางสิ่งที่เราทำแย่ ๆ กับเขา แม้ไม่ได้ตั้งใจ
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

◆ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทบทวนดังกล่าว

.....

◆ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพ

.....

.....

การปล่อยวาง ช่วยให้เราองสัมพันธ์ภาพต่างไปอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



และมีผลต่อสัมพันธ์ภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

