

“ICE-BREAKING”

สำคัญอย่างไรในการรวมกลุ่ม



‘ส่วนประกอบสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือบุคลากรได้เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ’

ในการทำงานเป็นทีม หัวใจหลักคือ **การสื่อสารความคิดเห็นระหว่างกัน** การได้เรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากสมาชิกในทีมเกิดความรู้สึกปิดกั้นความคิดเห็นต่อกัน และไม่สบายใจที่จะร่วมกันสร้างสรรค์และทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกิจกรรมการอบรมพัฒนาทักษะต่างๆ ที่หากว่าผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้สึกไม่ผ่อนคลาย ปิดกั้นตัวตน ก็อาจจะทำให้ไม่ได้รับความรู้จากกิจกรรมเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ การเตรียมบุคลากรให้พร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมหรือก่อนการทำงานร่วมกันนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ

เพราะจะทำให้สมาชิกเปิดใจพร้อมรับข้อมูลพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจและความรู้สึกในทางบวกต่อกิจกรรมนั้น ๆ กล้าเสนอแนะเพื่อให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ ซึ่ง **“การละลายพฤติกรรม หรือ Ice breaking”** ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือบุคลากร ได้เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกรณีที่สมาชิกไม่รู้จักหรือไม่คุ้นเคยกันมาก่อน

“ICE-BREAKING”

สำคัญอย่างไรในการรวมกลุ่ม

การละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย ลดอคติ สบายใจ หยุดการยึดติดในภาพลักษณ์หรือการแบ่งแยกปิดกั้น กล้าเปิดใจ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น แสดงตัวตน ให้กับสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมหรือทำงานร่วมกัน ได้รู้จักกันมากขึ้น และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายไปด้วยกัน ซึ่งในการสร้างกิจกรรมละลายพฤติกรรมขึ้นมา



สิ่งที่ต้องคำนึง

1. วัตถุประสงค์ของการละลายพฤติกรรม

ควรจะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักของการอบรมหรือการจัดกิจกรรม เช่น การอบรมเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม การละลายพฤติกรรมก่อนการอบรมควรเกี่ยวข้องกับทีม โดยสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการเล่นเป็นทีม เป็นต้น

2. คำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายหรือสมาชิกในกลุ่ม

เช่น จำนวน เพศ อายุ อาชีพ เป็นต้น ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ทุกคนหรือคนส่วนใหญ่สามารถทำได้ หรือยินดีที่จะทำ

3. เหมาะสมกับเวลา

ควรใช้เวลาในการละลายพฤติกรรม ประมาณ 10 - 30% ของเวลาทำกิจกรรมทั้งหมด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยผู้จัดควรมีการทดลองทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยตนเองก่อน เพื่อทดสอบความยากง่ายและความเหมาะสม รวมถึงสะท้อนความคิดของผู้เข้าร่วมอบรม หลังจากการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยการทำ After Action Review (AAR) เสมอ



สิ่งที่ไม่ควรทำ

1) กิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึก
ในแง่ลบต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง หรือต่อตัวบุคคล

2) กิจกรรมที่ทำให้ความพร้อมในการทำ
กิจกรรมหลักลดลง

เช่น กิจกรรมที่เหนื่อยเกินไป กิจกรรมที่เข้มข้น
และทำให้เกิดความรู้สึกอยากเอาชนะจนเกินไป
รู้สึกโมโหเมื่อไม่สามารถทำได้ และสร้างความ
แตกแยกภายในกลุ่ม

3) กิจกรรมที่ทำให้เกิดการเหยียดหรือแบ่งแยก
ไม่ว่าจะเป็น เพศสภาพ เชื้อชาติ ศาสนา เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดกำแพงที่
สูงขึ้น ส่งผลให้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไม่มี
ประสิทธิภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีการใช้กระบวนการจัดการความรู้ในรูปแบบชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practices หรือ CoP) ที่ต้องมีการพบปะ พูดคุย เพื่อร่วมกันทำกิจกรรม ออกความคิดเห็น แลกเปลี่ยนและสกัดความรู้และประสบการณ์ แม้ว่าส่วนใหญ่ของสมาชิกในกลุ่มจะรู้จักกันอยู่แล้ว แต่ก็มี ความจำเป็นที่จะต้องมีการละลายพฤติกรรมขึ้น เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มอาจมาจากหน่วยงาน/ตำแหน่ง งานที่ต่างกัน ทำให้อาจมีทัศนคติและความเป็นตัวตนแตกต่างกัน อันอาจเป็นปัญหาในระหว่างกิจกรรมการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ งานจัดการความรู้จึงมีการสนับสนุนในเรื่องการละลายพฤติกรรมก่อนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ในหลายกิจกรรม

ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องทักษะการเป็นหัวหน้างาน ซึ่งแน่นอนว่าคนที่เข้าร่วม กิจกรรมทั้งหมดเป็นหัวหน้างานประมาณ 20 คน มาจากหลากหลายสังกัด ซึ่งมีอายุ เพศ และวัฒนธรรมใน หน่วยงานที่แตกต่างกัน วัตถุประสงค์ในการละลายพฤติกรรมจึงไม่เพียงแต่ต้องส่งเสริมวัตถุประสงค์หลักคือ เรื่องการเป็นหัวหน้างานเท่านั้น แต่ต้องเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดอัตตาของแต่ละคน เพื่อให้พร้อมต่อการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วย งานจัดการความรู้จึงจัดกิจกรรมที่เรียกว่า “ตะเกียบวิเศษ” ขึ้นมา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ ต้องทำงานเป็นทีม มีผู้กำกับ มีคนรับฟัง มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ยากเกินไป เหมาะกับเวลา สอดแทรกเรื่องทักษะการเป็นผู้นำในกิจกรรม และที่สำคัญคือ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนเกิด ความสนุกสนาน

“ICE-BREAKING”

สำคัญอย่างไรในการรวมกลุ่ม

กติกาของกิจกรรมนี้ คือ

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 ทีม ทีมละ 6-7 คน โดยแต่ละคนในทีมจะมีตะเกียบคนละ 1 อัน
2. ให้ทุกคนในทีมใช้ปลายตะเกียบด้านใดด้านหนึ่งจิ้มไปที่ลูกบอล เพื่อยกขึ้นพร้อมกัน และนำไปวางในจุดที่กำหนด โดยมีข้อแม้คือ หากลูกบอลตก หรือมีคนในทีมทำตะเกียบหลุดจากลูกบอล ต้องนำลูกบอลมาวางในจุดเริ่มต้น และเริ่มใหม่อีกครั้ง

กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีเท่านั้น จากเวลาของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งหมด 2 ชั่วโมง แรกเริ่มผู้ร่วมกิจกรรมมองว่าเป็นกิจกรรมที่ง่ายมาก แต่เมื่อได้ลองทำจริงจึงพบว่า การบังคับทิศทาง การลงน้ำหนัก มือไปที่ลูกบอลที่มีน้ำหนักเบา นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย และยังต้องร่วมมือร่วมใจกันเป็นทีม ทุกคนจึงเริ่มพูดคุยปรึกษาหารือกันเพื่อกำหนดวิธีการ เช่น มีการกำหนดคนในทีมให้เป็นผู้กำกับทิศทาง การลงน้ำหนักมือ และคนอื่นๆ ในทีมก็รับฟังเป็นอย่างดี เมื่อเริ่มเดิน เกิดความผิดพลาดบ้างก็กลับมาเริ่มใหม่ มีการตะโกน และส่งเสียงบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องดี เป็นไปในทางบวก เพราะเกิดความสุขสนุกสนานขึ้น สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้คือ สมาชิกในกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย เริ่มกล้าที่จะพูดคุยกัน ออกความคิดเห็นกันมากขึ้น ทำให้บรรยากาศในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวันนั้นเป็นไปในทิศทางที่ดี เพราะทุกคนพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้ เปิดใจ ลดอัตตา และรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์หลักในการจัดกิจกรรม



จะเห็นได้ว่าการละลายพฤติกรรม สามารถทำให้เกิดความสบายใจในการเรียนรู้ หรือแม้แต่ในที่ทำงาน สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน หรือการอยู่ร่วมกันได้โดยไม่เกิดความกดดัน ลดช่องว่างระหว่างกัน และช่วยลดความตึงเครียดในที่ทำงานได้ ซึ่งเมื่อบุคลากรรู้สึกมีความสุขในการทำงานจะส่งผลในเรื่องการสื่อสารภายในหน่วยงานหรือองค์กรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการที่จะเรียนรู้ หรือทำงาน สุดท้ายกิจกรรมเล็กๆ นี้ จะมีส่วนทำให้บรรลุเป้าหมายของหน่วยงาน หรือองค์กรไปด้วยกัน

ดัดแปลงจาก

<https://www.urbiner.com/post/what-is-ice-breaking>

<http://www.pahdongdoy.com/Icebreaking.asp>