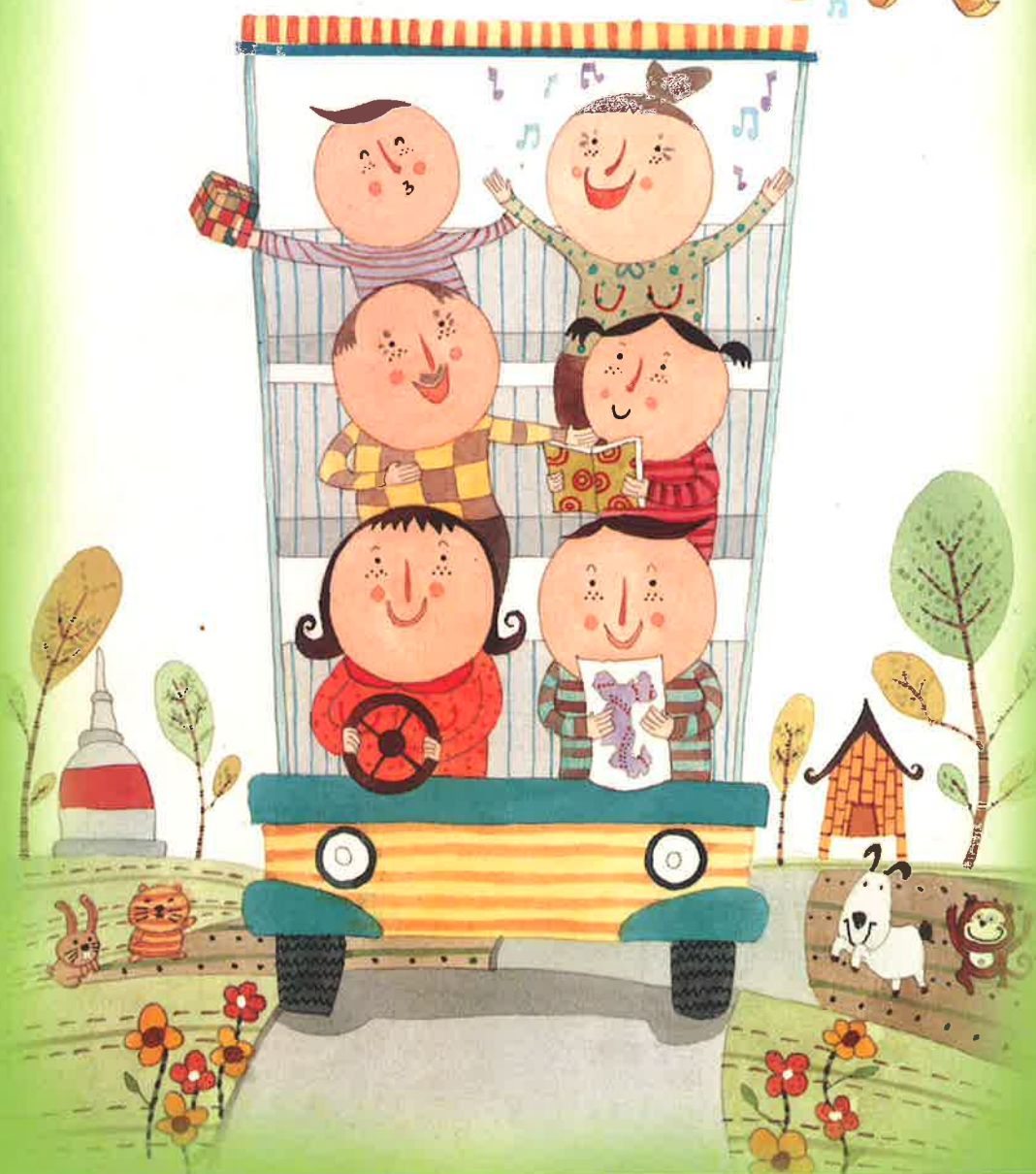




หนังสือ ๑๐ ปี

ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว



๑๐ ปี  
ทศวรรษเพื่อเด็ก  
และภูมิปัญญาของครอบครัว

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๑

National Institute for Child and Family Development (NICFD)  
Mahidol University 2008

# กำหนดการ การประชุมวิชาการ

วาระครบ ๑๐ ปีของการก่อตั้ง สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

“กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า”

วันเสาร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๑ ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

๐๘.๐๐-๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน

## ภาคเช้า :

๐๘.๐๐-๐๘.๑๐ น.

ชมการแสดง "พินแก้ว" โดย คุณวีระพงษ์ ทวีศักดิ์

๐๘.๑๐-๐๘.๓๐ น.

- กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ของการประชุมวิชาการ

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ผู้อำนวยการสถาบัน

- นำเสนอวิทัศน์ เรื่อง "กำเนิดสถาบันแห่งความรู้ เพื่อการพัฒนาชนของชาติ"

- กล่าวเปิดการประชุมวิชาการ

โดย ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ ปิยะสกล สกลสัตยาทร อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

๐๘.๓๐-๑๐.๑๕ น.

เสวนา เรื่อง “แนวทางแห่งปราชญ์และกระบวนทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า”

โดย สมณะแพะพุทฺธ จันทเสฏฐิ และ รองศาสตราจารย์ ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ

ดำเนินรายการโดย คุณศันสนีย์ ศีตะปัญญ เมอลเลอร์

๑๐.๑๕-๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๓๐-๑๒.๑๕ น.

เวทีอภิปราย เรื่อง “ถอดรหัสสมหัตถ์ธรรมแห่งอายตนะเด็กไทย”

โดย ๑. แพทย์หญิง จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ อดีตผู้อำนวยการโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย

๒. อาจารย์เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

๓. แพทย์หญิง พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

๔. อาจารย์เอื้ออำไพ สุวรรณยืน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า

ดำเนินรายการโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร

๑๒.๑๕-๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

## ภาคบ่าย :

๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.

ประชุมปฏิบัติการ : เมนูอาหารสมอง ประกอบด้วย

★ ห้องดนตรี...ขนมหวานอาหารสมองเด็ก : Sound & Learn

โดย ดร.แพง ชินพงษ์ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

★ ห้องหนังสือเล่มแรก (Book start) : Read & Learn

โดย อาจารย์เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

★ ห้องเส้นสีสรร : Feel & Learn

โดย อาจารย์ชวีวัน วิสาสะ นักเขียนและนักวาดภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็ก

★ ห้องของเล่นเป็นสุข : Play & Learn

โดย รองศาสตราจารย์ พูนสุข บุญยสวัสดิ์ อาจารย์ใหญ่โรงเรียนอนุบาลต้นกล้าสาริต (บ้านของเล่น)

๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๔.๔๕-๑๖.๑๕ น.

ประชุมปฏิบัติการ : พอเพียง...ที่เพียงพอ ประกอบด้วย

★ ห้องเด็กปลอดภัยไร้ความเสี่ยง : Child Friendly & Learn

โดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและ  
การป้องกันบาดเจ็บในเด็ก

★ ห้องศาสนาใกล้ใจ : Peace & Learn

โดย พระมหาพวงศันรินทร์ จิตวิโส วัดสุทัศน์เทพวราราม

★ ห้องเสริมทักษะชีวิตเด็กพิเศษด้วยการเล่น : Floortime & Learn

โดย อาจารย์ แพทย์หญิง แก้วตา นพมณีจรัสเลิศ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

★ ห้องเฝ้าดูและเรียนรู้ : Look & Learn

โดย คุณอรพินท์ เลิศอวสตาตระกูล สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

๑๖.๑๕-๑๖.๒๕ น.

มอบเกียรติบัตร และปิดการประชุม โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ผู้อำนวยการสถาบัน



## พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

... เด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการธำรงรักษาอิสระภาพและความสงบสุขของบ้านเมือง ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาความคิดจิตใจให้ปราณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริต และมีปัญญาฉลาดแจ่มใสในเหตุในผล. หน้าทีนี้เป็นของทุกคน ที่จะต้องร่วมมือกันกระทำ โดยพร้อมเพียงสม่ำเสมอ. ผู้ที่เกิดก่อน ผ่านชีวิตมาก่อน จะต้องสังเคราะห์ อนุเคราะห์ผู้เกิดตามมาภายหลัง ด้วยการถ่ายทอดความรู้ ความดีและประสบการณ์อันมีค่าทิ้งปวงให้ด้วยความเมตตาเอ็นดูและด้วยความบริสุทธิ์ใจ ให้เด็กได้ทราบ ได้เข้าใจ และสำคัญที่สุด ให้รู้จักคิดด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง จนสามารถเห็นจริงด้วยตัวเองได้ในความเจริญและความเสื่อมทั้งปวง.

โดยนัยนี้ บิดามารดาจึงต้องสอนบุตรธิดา พี่จึงต้องสอนน้อง คนรุ่นใหญ่จึงต้องสอนคนรุ่นเล็ก และเมื่อคนรุ่นเล็กเป็นผู้ใหญ่ขึ้น จึงต้องสอนคนรุ่นต่อๆ ไปไม่ให้ขาดสาย. ความรู้ ความดี ความเจริญงอกงามทั้งหมดจึงจะแผ่ไพศาลไปได้ ไม่มีประมาณ เป็นพื้นฐานของความพัฒนาผาสุกอันยั่งยืนสืบไป ...

พระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก ประจำปี ๒๕๒๒







หนังสือ ๑๐ ปี  
ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว

สายฤดี วรกิจโกคาทร  
บัญญัติ ยงย่วน  
สาวิตรี ทยานศิลป์  
บรรณาธิการ



## หนังสือ ๑๐ ปี ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หนังสือ ๑๐ ปี ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว. - - นครปฐม : สถาบันแห่งชาติ  
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑.

จำนวน ๑๖๐ หน้า.

๑. เด็ก ๒. เยาวชน ๓. ครอบครัว ๔. ผู้สูงอายุ I. สายฤดี วรกิจโกคาทร, บรรณาธิการ. II. ชื่อเรื่อง.

305.235

ISBN 978-974-11-0940-1

**บรรณาธิการ :** สายฤดี วรกิจโกคาทร

บัญญัติ ยงยวน

สาวิตรี ทยานศิลป์

**กองบรรณาธิการ :** สายสุนีย์ เบ็ญจโกคี

อัจฉริยะ ลิ้มสุวรรณ

สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

สร้อยบุญ ทรายทอง

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ :** เมษายน ๒๕๕๑

**จำนวนพิมพ์ :** ๗๐๐ เล่ม

**ผู้จัดทำ :** สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ ๙๙๙ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร.๐-๒๔๔๑-๐๖๐๒-๘ โทรสาร.๐-๒๔๔๑-๐๑๖๗

<http://www.cf.mahidol.ac.th>

**พิมพ์ที่ :** บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด นนทบุรี โทร.๐-๒๙๐๓-๘๒๕๗-๙

**ภาพปก :** ยอดย้ง เอื้ออรุณแสงใส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

บทความ วรรณคดี หรือผลงานวิจัยที่ปรากฏในหนังสือนี้ เป็นความรับผิดชอบของผู้เรียบเรียง  
ซึ่ง สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป





## รายนามคณะกรรมการจัดประชุมวิชาการ

วาระครบ ๑๐ ปีของการก่อตั้ง สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

### “กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า”

วันเสาร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

๑.	รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี	วรกิจโกคาทร	ประธานกรรมการ
๒.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลพัฒน์	ยศธร	กรรมการ
๓.	อาจารย์ ดร.ประภาพรพรณ	จูเจริญ	กรรมการ
๔.	อาจารย์ แพทย์หญิง แก้วตา	นพมณีจำรัสเลิศ	กรรมการ
๕.	อาจารย์ แพทย์หญิง ทัทยา	ดำรงค์ผล	กรรมการ
๖.	อาจารย์อิทธิพล	ปรีดีประสงค์	กรรมการ
๗.	นางอรพินท์	เลิศอวัสดาตระกูล	กรรมการ
๘.	นางจිරนันท์	ชำนาญ	กรรมการ
๙.	นางสาวสิริวัลย์	เรืองสุรัตน์	กรรมการ
๑๐.	นางสาวสร้อยบุญ	ทรายทอง	กรรมการ
๑๑.	นางสาวปาริชาติ	ชัยสงคราม	กรรมการ
๑๒.	นายสืบพงษ์	มาลี	กรรมการ
๑๓.	นางสาวนฤมล	เปรมเดชา	กรรมการ
๑๔.	นายณรากร	วงษ์สิงห์	กรรมการ
๑๕.	นางนันทนา	อินทะใจ	กรรมการ
๑๖.	นางสาวอัมรินทร์	ผ่านภพ	กรรมการ
๑๗.	นางสาวสัณห์จุฑา	ศรีสุพรรณ	กรรมการ
๑๘.	นางสาวชัชชนัน	เทพพานิช	กรรมการ
๑๙.	นางดวงเดือน	สิทธิธาดาสกุล	กรรมการ
๒๐.	นายอัจฉริยะ	ลิ้มสุวรรณ	กรรมการ
๒๑.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ	ยงยวน	กรรมการแลเลขานุการ
๒๒.	อาจารย์ ดร.สาวิตรี	ทยานศิลป์	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๒๓.	นางสายสุนีย์	เบ็ญจโกคี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ





## คำนิยาม

นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

ชื่อ “ทศวรรษเพื่อเด็ก...” ทำให้หวนคิดว่า เวลานี้กระแสทุนนิยมบริโภคนิยมที่กำลังครอบครองโลก มองเด็กและเยาวชนอย่างไร มองเป็นผู้กำลังพัฒนาศักยภาพสร้างสรรค์ ที่ควรได้รับการปกป้องคุ้มครอง ทะนุถนอม และส่งเสริมการสร้างศักยภาพจากสังคม หรือมองเป็นเป้าของการขยายตลาด ขยายการบริโภค กระตุ้นการบริโภค เพื่อการทำกำไรสูงสุดของธุรกิจ ธุรกิจกำลังทำเพื่อเด็ก หรือกำลังตักตวงลวงล่อจากเด็ก

วงการ “พัฒนาเด็กและครอบครัว” ในทศวรรษหน้า มีโอกาสสูงส่ง ในการทำงานในรูปแบบใหม่ๆ ที่พลิกกลับกระบวนทัศน์ และใช้เทคโนโลยีหรือวิธีการสมัยใหม่ ในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว การทำงานแนวนวัตกรรมดังกล่าวมีอย่างไร้ขอบเขตจำกัด และผู้เขียนคำนิยามไม่สามารถหยั่งไว้ล่วงหน้าได้ว่าจะมีกิจกรรมริเริ่มสร้างสรรค์ในแนวใดได้บ้าง

จึงขอให้ความเห็นไว้ด้วยความจำกัดของสติปัญญาและความรู้ความเข้าใจว่า การพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในทศวรรษหน้า น่าจะได้พิจารณาประเด็นสำคัญอย่างน้อย ๕ ประการ คือ

๑. จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เกิดความสนุกสนาน ภาคภูมิใจ
๒. ส่งเสริมให้เยาวชน และเด็ก ได้เป็นผู้ริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นผู้คิดเอง ทำเอง เน้นการทำเพื่อผู้อื่น ผู้ใหญ่และครอบครัวทำหน้าที่ empowerment เป็นหลัก
๓. เน้นการลงมือทำ แล้วนำความสำเร็จมาชื่นชม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ เพื่อสื่อสารความสำเร็จในการริเริ่มสร้างสรรค์ของเยาวชน
๕. ทำงานเป็นเครือข่าย

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวมีโอกาสเข้าถึงความรู้เชิงทฤษฎีและความรู้เชิงปฏิบัติจากทั่วโลก และสามารถเข้าถึงกลุ่ม/สถาบัน ผู้ปฏิบัติในการส่งเสริมเด็ก เยาวชน และครอบครัวภายในประเทศด้วย สถาบันจึงอยู่ในฐานะที่จะปิดช่องว่างทางปัญญาที่สำคัญที่สุดในเรื่องเด็ก เยาวชน และครอบครัวในสังคมไทย คือช่องว่างระหว่างปัญญาเชิงทฤษฎีกับปัญญาเชิงปฏิบัติ โดยจับสองส่วนที่ไม่เชื่อมโยงกันนี้ มาเสริมพลัง (synergy) กัน โดยกระบวนการจัดการความรู้ ที่เน้นกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จที่เกิดจากการปฏิบัติ เสริมด้วยความรู้เชิงทฤษฎี เป็นโอกาสสูงยิ่งที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จะกระทำการกิจนี้เพื่อสังคมไทย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล





คำนิยม

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ ปิยะสกล สกลสัตยาทร

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหนึ่งในสถาบันวิชาการแนวหน้าของประเทศไทย ที่มหาวิทยาลัยมหิดลภาคภูมิใจ เพราะเป็นผู้นำในการเรียนการสอนด้านพัฒนาการมนุษย์ ตลอดจนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประเด็นทางด้านพัฒนาการเด็ก เยาวชน และครอบครัว เชื่อมโยงบูรณาการกับปรากฏการณ์ทางสังคม

การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี รวมทั้งการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน เพราะบุคคลเมื่อถูกส่งเสริมและพัฒนาอย่างสมดุลทุกด้านทั้ง สุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และคุณธรรม จะส่งผลให้ทำงานและเป็นพลังขับเคลื่อนอย่างสอดคล้อง และมีทิศทางในทุกมิติที่พึงประสงค์ของสังคมส่วนรวม

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ยั่งยืน และป้องกันปัญหาสังคมระยะยาว จำเป็นต้องเน้นให้ครอบครัวเป็นแกนหลัก และชุมชนเป็นฐานร่วมอย่างแท้จริง ร่วมสร้างสำนึกให้เห็นคุณค่าและศักยภาพของเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพิ่มโอกาส กระจายองค์ความรู้สู่ท้องถิ่น จะช่วยให้ชุมชนมีส่วนร่วม เป็นเจ้าของทรัพยากรบุคคล เกิดกลไกการติดตามประเมินผล และสร้างสรรค์วิธีการพัฒนาที่เหมาะสมในแต่ละสภาพชุมชนได้อย่างยั่งยืน

ตลอดช่วงระยะเวลา ๑๐ ปี นับตั้งแต่การก่อตั้งสถาบันซึ่งเป็นหน่วยงานระดับคณะในมหาวิทยาลัยมหิดล จะเห็นได้ว่าสถาบัน ได้ดำเนินงานทางวิชาการในระดับชาติถึงระดับท้องถิ่น ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในภาครัฐและเอกชน ในลักษณะสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว บูรณาการทางวิชาการที่เกี่ยวข้องอย่างสหวิทยาการ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อความเป็น “ปัญญาของแผ่นดิน”

การประชุมวิชาการครบรอบ ๑๐ ปี ในครั้งนี้ ชูประเด็นว่า “กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า” นับเป็นงานบริการวิชาการสู่สาธารณชนอีกรูปแบบหนึ่ง โดยสถาบันตั้งใจเป็นฐานที่แข็งแกร่งด้านการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว ใช้วิชาการ และเครือข่ายด้านเด็ก และครอบครัว ทำบทบาทชี้นำสังคมไทย กระตุ้นส่งเสริมศักยภาพการมีส่วนร่วมของชุมชน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของคนทุกวัย ทุกสถานภาพ ทุกพื้นที่ บนแผ่นดิน

หนังสือ ๑๐ ปี ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว เล่มนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีในการตอบสนองพันธกิจสำคัญของมหาวิทยาลัยมหิดล และการนำข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้ไปใช้จะเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางต่อสาธารณชน

ผมขอแสดงความยินดี และชื่นชมกับก้าว่างที่มั่นคงของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สถาบันจะเป็นกำลังสำคัญของมหาวิทยาลัย และประเทศไทย ในการสร้างสังคมที่งดงาม และโลกที่น่าอยู่สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัวต่อไป

ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ ปิยะสกล สกลสัตยาทร  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล



คำนิยม

กรรมการนโยบายสถาบัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี

### ทำอย่างไรสิ่งที่เรารู้ว่าดีจะเกิดขึ้นเต็มประเทศ ?

ขอแสดงความยินดี ในโอกาสที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มีอายุครบ ๑๐ ปี ในเวลา ๒๐ - ๓๐ ปีที่ผ่านมา เรามีความรู้สึกมากขึ้นถึงความสำคัญของเด็กปฐมวัยและครอบครัว และมีความรู้มากพอสมควรว่าจะเลี้ยงดูเด็กเล็กอย่างไรเขาจึงจะเติบโตขึ้นเป็นคนฉลาด ดี และมีความสุข ประชากรที่ฉลาด ดี และมีความสุข คือพลังของชาติ ถึงเวลาที่นักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กจะต้องตั้งคำถามเชิงนโยบายว่าทำอย่างไรสิ่งที่เรารู้ว่าดีจึงจะเกิดขึ้นกับเด็กทั่วประเทศ การพัฒนานโยบายนั้นไม่ใช่การไปเสนอผู้มีอำนาจ เพราะเขาจะทำได้ และเรื่องดีๆ ที่ควรทำก็จะไม่ได้ทำเป็นสิบปีปีอย่างน่าเสียดายโอกาส

นักวิชาการควรฝึกการทำงานเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ ส่วนใหญ่นักวิชาการจะติดอยู่ที่ความรู้ทางเทคนิคเท่านั้น ไปไม่ถึงความรู้ความชำนาญทางนโยบายและยุทธศาสตร์ ที่จริงนโยบายและยุทธศาสตร์เป็นส่วนของการจัดการระดับสูง การจัดการเป็น “อิทธิปัญญา” หรือปัญญาที่ทำให้สำเร็จ ความรู้ นั่นคือรู้อะไรเป็นเรื่องๆ ส่วนๆ ส่วนปัญญานั้นคือรู้ทั้งหมดอย่างเชื่อมโยง

มหาวิทยาลัยนั้นเอาความรู้เป็นตัวตั้ง แบบที่เรียกว่า Knowledge - oriented จึงไม่ค่อยมีพลังสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยควรจะเอาปัญญาเป็นตัวตั้งหรือเป็น Wisdom - oriented ควรสังเกตว่าคำว่า “วิทยา” หมายถึงความรู้ แต่คำว่า “วิชา” (ช.ข้างสองตัว) หมายถึงปัญญา ในพระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก ทรงใช้คำว่า “มหาวิทยาลัย”

การสับแยกเป็นส่วนๆ เช่น การชำแหละสุกร ชำแหละโค ทำให้หมดชีวิต ชีวิตเกิดจากการเชื่อมโยง การพัฒนาคือการเชื่อมโยง การจะทำงานเรื่องเด็กและครอบครัวให้ได้ผลทั้งประเทศต้องเชื่อมโยงความรู้ทางเทคนิคเข้ากับโครงสร้างและระบบ เรามีโครงสร้างและทรัพยากรเต็มประเทศ แต่ขาดความคิดของคนไทยที่จะเชื่อมโยง

เรามีหมู่บ้านกว่า ๗๐,๐๐๐ หมู่บ้าน ตำบลกว่า ๗,๐๐๐ ตำบล อำเภอและจังหวัด ฐานของสังคมคือชุมชนท้องถิ่น การสร้างพระเจดีย์ต้องสร้างจากฐานฉันท การพัฒนาก็เช่นเดียวกัน เราพยายามสร้างพระเจดีย์จากยอด จึงพังทลายลงทุกเรื่อง ถ้าจะสร้างพระเจดีย์จากฐานก็ต้องส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่น เรามีองค์กรท้องถิ่น คือ อบต. เทศบาล และ อบจ. อยู่ประมาณ ๘,๐๐๐ องค์กร องค์กรเหล่านี้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ การพัฒนาต้องเอาพื้นที่เป็นตัวตั้ง

อบต. เทศบาล และ อบจ. ล้วนต้องการทำงานเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว และมีงบประมาณที่จะทำ เราจะต้องไล่ต่อไปจนถึงการจัดการว่าถ้าทำงานร่วมกันแล้วจะทำอะไร ถ้าองค์กรท้องถิ่นทั้ง ๘,๐๐๐ องค์กรเหล่านี้ต้องการทำศูนย์เด็กเล็ก สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีครูพี่เลี้ยงที่มีคุณภาพสูง หน่วยงานที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยควรเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย แล้วทำแผนร่วมกับองค์กรท้องถิ่นว่าจะฝึกอบรมครูพี่เลี้ยงที่ดีที่สุดสำหรับองค์กรท้องถิ่นทั่วประเทศได้อย่างไร ทั้งนี้โดยองค์กรท้องถิ่นเป็นผู้รับผิดชอบคัดเลือกคนที่เป็นครูพี่เลี้ยง งบประมาณในการฝึกอบรม และเงินเดือนของครูพี่เลี้ยง ถ้าเชื่อมโยงองค์กรที่มีความรู้ทางเทคนิคกับองค์กรท้องถิ่นเข้าด้วยกันทำนองนี้ จะเกิดศักยภาพในการทำเรื่องดีๆ ได้เต็มประเทศต่อเนื่องตลอดไป

ขอให้กำลังใจกับท่านที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและครอบครัวทุกคน ขอให้ประสบความสำเร็จในการสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งงามขึ้นให้เต็มประเทศ

ประเวศ วะสี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี  
กรรมการนโยบายสถาบัน



คำนิยม  
อาจารย์วศิน อินทสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้ขอให้ข้าพเจ้าช่วยเขียนคำนิยมหนังสือ “ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว” ข้าพเจ้ารับด้วยความยินดี

ภูมิปัญญาของครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก เพราะเด็กเป็นอนุชน คือคนที่ตามมาภายหลัง และเป็นเยาวชนคือคนที่ด้อยประสบการณ์ พฤติกรรมของครอบครัวมีพ่อแม่เป็นต้น ย่อมจะเป็นการปลูกฝังนิสัยและอุปนิสัยให้เด็ก โดยที่ผู้ใหญ่จะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เป็นนิทรรศการประจำวันในครอบครัว การสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีนั้น จะต้องปลูกฝังนิสัยที่ดีให้เขาก่อน เหมือนที่เราจะปลูกพืชต้องเตรียมดินให้ดีก่อน เมื่อได้เมล็ดพันธุ์ที่ดีและดินดีและมีปัจจัยต่างๆ เหมาะสม พืชพรรณย่อมออกมามีค่า ถ้าปลูกฝังอุปนิสัยไม่สำเร็จ การสร้างคนให้เป็นคนดีก็ไม่สำเร็จ

เราจะเป็นคนดีได้ ต้องมีคุณธรรม คุณธรรมจะมีได้ ก็ด้วยการศึกษา เรียนรู้ อบรม บ่มและปลูกฝังจนเคยชิน เป็นนิสัย อุปนิสัย ระบบคุณธรรมความดีงามจะต้องเรียนและฝึกฝนอีกต่างหาก ไม่ใช่หมาเอวว่าคนได้เรียนชั้นสูงๆ มีปริญญาสูงๆ แล้วจะมีคุณธรรมไปด้วย นั่นเป็นการตีขลุมเอาและทำให้เราผิดพลาดมามากแล้วเกี่ยวกับการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยแต่โบราณ สอนให้เราอยู่ง่าย กินง่าย และรู้จักความพอดี นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่ดีมากเพราะได้รับต้นแบบมาจากพระอริยเจ้าผู้ไม่มีกิเลส เป็นอริยวัฒนธรรม เมื่อพวกเขาอยู่ในวัฒนธรรมนั้นก็พลอยมีชีวิตที่เรียบง่าย โปร่งเบา มีความสงบสุข เพราะดำเนินชีวิตตามรอยของพระอริยะ

มาในระยะหลังๆ นี้ เราละทิ้งวัฒนธรรมอันดีงามของตนเสีย ไปเดินตามวัฒนธรรมอื่น ซึ่งเป็นของปุถุชนผู้ไม่รู้จักพอในทางวัตถุ มุ่งปรนเปรอตนเองทางวัตถุอย่างไม่สิ้นสุด ผลที่ออกมาก็คือ ดูเหมือนว่าเราเจริญขึ้นแต่มีความสุขน้อยลงๆ

ข้าพเจ้าหวังว่า หนังสือเรื่อง “ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว” นี้ จะเป็นเข็มทิศที่ดีสำหรับครอบครัว และเยาวชนทั่วไป

วศิน อินทสระ

อาจารย์วศิน อินทสระ  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## สารจากผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ชนิกา ตู้จินดา

นับเป็นเวลา ๑๐ ปีของการก่อตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมี รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี เป็นผู้อำนวยการท่านแรก ผลงานของสถาบันปรากฏเป็นประโยชน์ในการพัฒนาเด็กไทยซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ทั้งนี้เพราะจำนวนผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่อัตราการเกิดของเด็กลดลงจากปีละ ๑ ล้านคน เป็นปีละ ๘ แสนคน ยิ่งต้องเร่งพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยกลุ่มนี้ ซึ่งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต้องแบกรับภาระรายได้ เสียภาษี รับผิดชอบผู้สูงอายุรวมถึงประชาชนทุกวัย ตลอดจนดูแลทำนุบำรุงประเทศไทย

๑๐ ปีผ่านไปจึงเห็นได้ชัดว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ล้วนมีผลกระทบต่อเด็กทั้งสิ้น ซึ่งองค์กรด้านเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะสถาบันแห่งนี้ได้มุ่งมั่นจะพัฒนาเด็กและเยาวชนมาตลอด มีผลงานปรากฏต่อเนื่อง รวมทั้งการผลิตบุคลากรที่มีองค์ความรู้ในการพัฒนาเด็กซึ่งมีความต้องการสูงมากในประเทศของเรา

จึงขออำนาจแห่งพระรัตนตรัยอันเป็นสรณะที่พึ่ง ตลอดจนพระราชบารมีแห่งสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ได้อภิบาลรักษา ผู้อำนวยการ รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร และทีมงานทุกๆ คน รวมทั้งครอบครัว ประสบความสุข ความเจริญ และความสำเร็จในการดำเนินการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกประการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ชนิกา ตู้จินดา  
ผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน



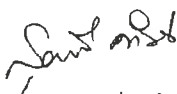


## สารจากผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน นางสุวรรณณี คำมัน

เนื่องในโอกาสที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวครบรอบ ๑๐ ปี ในวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๐ ดิฉันขอแสดงความยินดีและชื่นชมกับท่านผู้อำนวยการ ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันปฏิบัติงานในการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย ฝึกอบรม และสร้างเครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ ตลอดจนมีการนำไปใช้กำหนดนโยบายการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว มาด้วยดี ตลอดจนมีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับจากสังคมมาโดยลำดับ สมควรแก่การภาคภูมิใจเป็นอย่างมาก

ในช่วงที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกระแสโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดโอกาสและภัยคุกคามต่อเด็กและเยาวชน อีกทั้งโครงสร้างประชากรไทยที่จะเปลี่ยนเป็นโครงสร้างประชากรสูงวัยและส่งผลกระทบต่อประชากรวัยเด็กลดลงก็เป็นโอกาสอันดียิ่งที่จักได้พัฒนาคุณภาพเด็กและครอบครัวอย่างเชื่อมโยงและครบทุกมิติ และเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ขอชื่นชมสถาบันที่ได้ตระหนักความสำคัญของการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม สมดุลรอบด้าน และเป็นรูปธรรม มุ่งมั่นในการศึกษาวิจัยสู่การปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องที่เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาสมองและการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ด้านพัฒนาการมนุษย์ และการมีบทบาทที่เหมาะสมของครอบครัว โดยผลงานของสถาบันที่น่าสนใจ ได้รับการยอมรับ และมีการนำไปกำหนดนโยบายที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนมีจำนวนมาก เช่น การพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย การจัดตั้งศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย การวิจัยและพัฒนาระบบการจัดระดับความเหมาะสมของสื่อ ทั้งสื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เกมคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ การส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กในชุมชนศาลายา การพัฒนาการศึกษา การมีงานทำ และการให้ความช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส การวิจัยเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัวโดยชุมชนมีส่วนร่วม การผลิตรายการโทรทัศน์ “รักลูกให้ถูกทาง” ผลิตรายการวิทยุ “ที่นี่...มหาวิทยาลัยมหิดล” เป็นต้น ดิฉันจึงขอชื่นชมการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สถาบันไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ในวาระอันเป็นมงคลนี้ ดิฉันขอส่งความปรารถนาดีและกำลังใจมายังท่านผู้อำนวยการ และเจ้าหน้าที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวทุกท่าน และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก อีกทั้งพระบารมีแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โปรดดลบันดาลให้ทุกท่าน ประสบแต่ความสุข ความเจริญ ขอให้มีความก้าวหน้า ความสำเร็จ และกำลังสติปัญญาที่จะปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบด้วยความ อุตสาหะ วิริยะ สมดังปณิธานของสถาบัน เพื่อให้เด็ก เยาวชน และครอบครัว เติบโตเป็นคนเก่ง คนดีของสังคม อันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทยให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

  
นางสุวรรณณี คำมัน  
ผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน



## สารจากผู้ก่อตั้งสถาบัน รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

การที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างเข้าสู่ทศวรรษที่สองในปีนี้เป็นวาระที่น่ายินดียิ่ง และเป็นเวลาที่ จะทำการเหลียวหลังแลหน้า ทบทวนประสบการณ์ที่เรียน ประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน และแนวโน้ม สำหรับอนาคต เพื่อสร้างเสริมพลังปัญญา - กาย - ใจ ระดมสรรพกำลังทั้งจากภายในและนอกสถาบัน ทั้งในประเทศและ นานาชาติ ที่จะช่วยกันสร้างความรู้ที่ทันโลก และเหมาะสมกับบริบทของไทย มุ่งที่จะผลิตบัณฑิต เพิ่มสมรรถนะ นักวิชาการและผู้ปฏิบัติงาน จะได้สนับสนุนและชี้นำการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวมให้เต็มศักยภาพ อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งๆ ขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่สังคมมีความสับสน แต่ก็มีแนวโน้มทางวิทยาการและเทคโนโลยี อีกอย่างที่สำคัญคือการมีพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่มีผลบังคับใช้ใน เดือนเมษายน ๒๕๕๑ ซึ่งหมายความว่า สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวในฐานะหน่วยงานกลางทาง วิทยาการ จะมีบทบาทภารกิจสำคัญที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ดิฉันระลึกถึงการจุดประกายแนวคิดการก่อตั้งสถาบันในปี พ.ศ. ๒๕๓๔ เมื่อมีการสนทนาหารือเรื่องการพัฒนา เด็กในประเทศไทย ระหว่าง ดร.สายสุรี จุติกุล ศาสตราจารย์ นพ.ประดิษฐ์ เจริญไทยทวี อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล กับ Professor T. Berry Brazelton จาก Harvard Medical School รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี และ ดิฉันนำ เรื่องนี้มาสานต่อกับแผนปฏิบัติการหลักเพื่อเด็กของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่จัดทำโดย สยข. สำนักนายกรัฐมนตรี (คุณอภิลาศ โอสถานนท์ ปลัดฯ) ต่อมามหาวิทยาลัยมหิดลได้ตอบสนองนโยบายรัฐบาลโดยตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจ มาจัดทำโครงการจัดตั้งสถาบันพัฒนาเด็ก ซึ่งช่วงนั้นเป็นปีครอบครัวสากล จึงเห็นควรให้เพิ่มคำ "ครอบครัว" ในชื่อของ สถาบันด้วย โครงการนี้เป็นหนึ่งใน ๑๔ โครงการที่ คุณธรรมรักษ์ การพิสิษฐ์ สภาพัฒนา (สศช.) จัดนำเสนอ จนมี มติคณะรัฐมนตรีเห็นชอบให้จัดตั้งสถาบันในมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๗ ต่อมามหาวิทยาลัย ขอตัวดิฉันไป ศาสตราจารย์ นพ.อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และศาสตราจารย์ นพ.บุญชอบ พงษ์พานิชย์ หัวหน้าภาควิชากุมารเวชศาสตร์ในขณะนั้น ก็ได้อนุมัติให้ดิฉันมาทำหน้าที่ ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งฯ ต่อมาได้ตั้งสำนักงานเล็กๆ ภายในโครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม สถาบันวิจัยวิทย์ฯ ด้วยความกรุณาของรศ.ดร.นัยพินิจ คชภักดี ผู้ที่ช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน จนมีประกาศใน ราชกิจจานุเบกษาให้สถาบันเป็นหน่วยงานระดับคณะในมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ (ปีที่มี วิฤทธิเศรษฐกิจ) นับเป็นความเหลือเชื่อที่การออกแบบ สร้างอาคารสถาบันจนเสร็จตรวจรับได้เมื่อวันที่ ๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ แล้วในวันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ อาจารย์ผู้ใหญ่เกือบทุกท่านที่มีส่วนร่วมก่อตั้งได้ให้เกียรติมาร่วมใน งานทำบุญอาคารฯ รวมทั้ง Professor Brazelton ได้กรุณามารบรรยายวิชาการครั้งแรกในห้องประชุมใหญ่ของสถาบัน โดยศูนย์ศาลายาให้ยืมโต๊ะเก้าอี้มารับรองผู้ร่วมงานประมาณ ๓๐๐ ท่าน ดิฉันได้รับความไว้วางใจให้ทำหน้าที่ ผู้อำนวยการต่อเนื่องสองวาระ ทำงานมาได้ด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรที่มีจำนวนจำกัด แต่เปี่ยมล้นด้วยความ มุ่งมั่นช่วยกันทำงานหนักโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และงานหลายอย่างทั้งด้านบัณฑิตศึกษาศาสาพัฒนาการมนุษย์ งานวิจัยชุมชนศาลายา จัดทำตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข และอบรมการประเมินพัฒนาการ ผู้ดูแลเด็ก ฯลฯ สำเร็จได้ ด้วยความสนับสนุนจากกัลยาณมิตรทั้งภายในและนอกมหาวิทยาลัยมหิดล ต่อมานำยินดีที่ รองศาสตราจารย์ ดร.สายสุดี วรกิจโกศาทร ได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้อำนวยการ ซึ่งขยายงานเพิ่มโดยเฉพาะด้านสื่อและเรื่องพัฒนาผู้สูงอายุ

ดิฉันขอคารวะ และขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการก่อตั้ง การดำเนินงานทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และขอให้ผลแห่งกุศลกรรมที่ร่วมกันกระทำได้นำความสุขความเจริญ และสิ่งที่ดีงามมาสู่ชีวิตของท่านและครอบครัว เป็นพลวปัจจัยให้ได้ช่วยกันส่งเสริมพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างสร้างสรรค์ และต่อเนื่อง ทำให้เมืองไทย เหมาะสมสำหรับเด็กที่จะเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ จนนำไปสู่การเป็นสังคมแห่งปัญญาและสันติสุข

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

ผู้ก่อตั้งสถาบัน



คำนำ  
ผู้อำนวยการ  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร

ดิฉันโชคดีเรื่องของชีวิตการทำงานที่เมื่อหลังจากใช้เวลาเติบโต เรียนรู้ ฝึกทักษะสำหรับทำงานได้ระดับหนึ่ง ได้ทำงานที่ชอบในมหาวิทยาลัยมหิดลมาจนถึงปัจจุบัน และก็ได้อีกโอกาสทำรายการโทรทัศน์ “รักลูกให้ถูกทาง” ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๒๘ มาจนถึงปัจจุบัน รายการแพร่ภาพตอนที่ ๔,๗๐๐ เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา รายการเล็กๆ ทางโทรทัศน์นั้น แดกแขนงมาเป็นรายการวิทยุ เป็นหนังสือ ๕ เล่ม เป็นการประชุมสัมมนาวิชาการและกิจกรรมให้ทุนการศึกษาและอื่นๆ ตามมา แต่สำหรับดิฉันนั้นไม่ใช่ประเด็นที่ถือว่าโชคดี ประเด็นโชคดีคือการได้มีประสบการณ์สัมภาษณ์บุคคลผู้ทรงคุณค่าแก่แผ่นดินและต่อประชาคมโลก จำนวนกว่าพันคน และเผยแพร่ออกอากาศให้ครอบครัวเรียนรู้ถึงอิทธิพลความเป็นพ่อแม่ในครอบครัวเป็นจำนวนหลายล้านครอบครัวต่อวัน

คำถามสุดยอดนิยมของรายการคือ อะไรคือความทรงจำชัดเจนเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตวัยเยาว์ ผู้ใหญ่ผู้ทรงคุณค่านั้นมาตอบมาด้วยคำพูดและเหตุการณ์ที่จำได้ แม้ต่างกันแต่บอกสิ่งเดียวกันคือ ถ้าเห็นพ่อเห็นแม่ เห็นผู้ใหญ่ทำสิ่งต่างๆ เสมอๆ หูได้ยินพ่อแม่ผู้ใหญ่พูดอย่างไรเสมอๆ ได้รับรู้ด้วยสัมผัสอื่นอีก เช่น จมูก ลิ้น กาย และใจ ในบรรยากาศหลากหลายของความเป็นบ้านเสมอๆ เช่น เห็นพ่อแม่อ่านหนังสือ ฟังพ่อแม่พูดและสอน รับกลิ่น รับรส รับการสัมผัส และได้รู้สึกถึงอารมณ์ที่แจ่มชัด เหมือนความรู้ของการพัฒนาสมองของเด็กที่ว่า เด็กรับรู้อะไรเกี่ยวกับผู้ใหญ่ของตน สมองเด็กจะเลียนแบบเหมือนต้นแบบจนแทบเป็นกระจกเงาอย่างไรอย่างนั้น

น่าเสียดายว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ของเราไม่ทราบกลไกเรียนรู้ของคนตัวเล็กกว่า ในวัยเริ่มต้นชีวิตนั้นการเรียนรู้ของเขารวดเร็ว เข้มข้น ชัดเจนอย่างไร เราจึงละเลยหรือย่อหย่อนการวางแผน ย่อหย่อนการจัดโอกาสให้ประสบการณ์ที่น่าสนใจติดตราตรึงใจในความทรงจำวัยเด็กให้ลูกของพวกเขา

เด็กของมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่พิเศษแตกต่างจากสิ่งที่มีชีวิตใดๆ เด็กเรียนรู้จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ประสบการณ์ที่ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านหลายประสาทสัมผัสจะมีอิทธิพลต่อการสร้างโยงใยในสมองที่จะเป็นฐานของการเรียนรู้ การคิด และการกระทำต่อไป

โรงเรียนอนุบาลที่รับเด็กเมื่ออายุ ๓ ขวบขึ้นไป จะทราบเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมที่ดูธรรมดาแต่ไม่ธรรมดาให้เด็ก เพื่อสอนเด็กให้เข้าใจว่าทุกอย่างต้องแบ่งปันกัน ไม่แย่งชิง เข้าคิว รอคอย ไม่โกง ไม่หยิบของของคนอื่น ไม่ตีกัน พูดขอบคุณ หนูขอโทษ ในแต่ละวันมีกิจกรรมวาดเขียนนิทานสั้นๆ ร้องเพลงนิทานสั้นๆ ฟังนิทานสั้นๆ ถามนิทานสั้นๆ กินนิทานสั้นๆ อาบน้ำนิทานสั้นๆ ใช้เวลาทุกวันสังเกตสำรวจธรรมชาติ ฟังเสียงต่างๆ จับ ดู ตม ชิม และเมื่อต้องออกไปข้างนอกก็จับมือกันไว้มองซ้ายมองขวา เมื่อจะออกสู่ท้องถนน ดูๆ แล้วชีวิตเด็กเล็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สมดุลงดี ได้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสภาพที่มีครูที่รัก เข้าใจ อ่อนโยน ไม่เคร่งครัด รู้จักธรรมชาติ กาย ใจของเด็ก มีการเรียนรู้ มีความจริง มีข้อมูล มีพฤติกรรม มีคุณภาพ ไปพร้อมๆ กับเสริมให้คนตัวเล็กเริ่มปลูกปัญญาให้กับชีวิตมนุษย์ของตนเอง ชีวิตในครอบครัวของเด็กไทย บรรยากาศแบบนี้มีอยู่อย่างอุดมไปทุกครอบครัวไทยแล้วหรือยัง

ดิฉันดีใจที่ได้มีประสบการณ์ชีวิตการทำงานกับคนดีๆ มากมาย ดีใจที่ได้ทราบว่าเขาเหล่านี้มีการเริ่มต้นชีวิตด้วยประสบการณ์วัยเด็กที่มีความหมาย และดีใจอีกครั้งที่วันนี้ได้ร่วมกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จัดการประชุมวิชาการในโอกาสครบรอบ ๑๐ ปี ในหัวข้อ “กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า” ด้วยความปรารถนาจะเห็นเด็กของเราเติบโตอย่างรู้ค่าของชีวิต และมั่นใจว่าพวกเราจะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ได้ตลอดเวลา ขอให้คนไทยของเราประสบความสำเร็จในความใฝ่ฝันที่จะสร้างคนมีปัญญา สร้างสังคม และสร้างโลกให้น่าอยู่ เพื่อความเจริญของทุกชีวิตด้วยกัน

รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร  
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

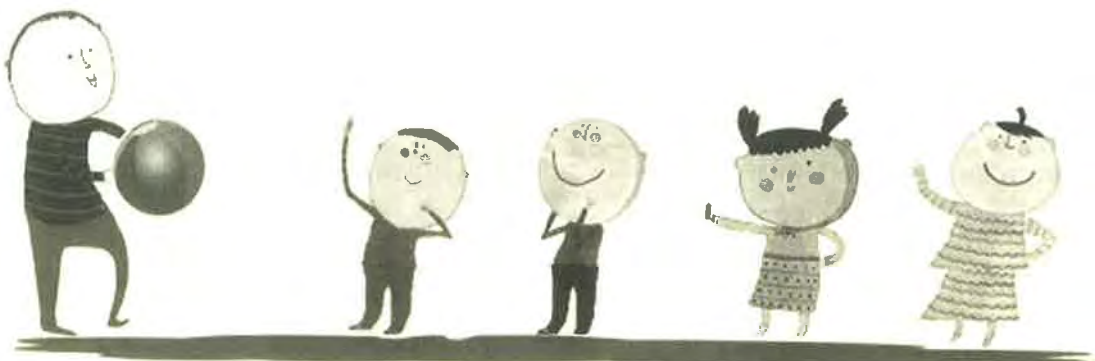




# Children Learn what They Live

Dorothy Law Nolte

1. If children live with criticism, they learn to condemn.
2. If children live with hostility, they learn to fight.
3. If children live with fear, they learn to be apprehensive.
4. If children live with pity, they learn to feel sorry for themselves.
5. If children live with ridicule, they learn to feel shy.
6. If children live with jealousy, they learn to feel envy.
7. If children live with shame, they learn to feel guilty.
8. If children live with encouragement, they learn confidence.
9. If children live with tolerance, they learn patience.
10. If children live with praise, they learn appreciation.
11. If children live with acceptance, they learn to love.
12. If children live with approval, they learn to like themselves.
13. If children live with recognition, they learn it is good to have a goal.
14. If children live with sharing, they learn generosity.
15. If children live with honesty, they learn truthfulness.
16. If children live with fairness, they learn justice.
17. If children live with kindness and consideration, they learn respect.
18. If children live with security, they learn to have faith in themselves and in those about them.
19. If children live with friendliness, they learn the world is a nice place in which to live





## สารบัญ

เรื่อง

หน้า

## คำนิยม

นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล	ง
ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช	
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล	จ
ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ ปิยะสกล สกลสัตยาทร	
กรรมการนโยบายสถาบัน	ฉ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี	
อาจารย์วศิน อินทสระ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	ช

## สารจากผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ชนิกา ตู้จินดา	ช
นางสุวรรณี คำมั่น	ฅ
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี	ญ

คำนำ ผู้อำนวยการสถาบัน รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโภคิน	ฎ
--	---

## บทความพิเศษ

เด็กคือ Little People	๑
รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ	๓
แนวทางแห่งปราชญ์และกระบวนทัศน์ใหม่ เพื่อพัฒนาศักยภาพ เด็กไทยในทศวรรษหน้า	๔
สมณะเปาะพุทธ จันทเสฏฐ์	
องค์ความรู้เรื่องสมองและการเรียนรู้ในปัจจุบัน เพื่อช่วยเหลือ พ่อแม่และครูดูแลเด็ก	๕
แพทย์หญิง จันท์เพ็ญ ชูประภาวรรณ	
ความสุขของเด็ก	๙
แพทย์หญิง พรรณพิมล หล่อตระกูล	
ถอดรหัสมหัศจรรย์แห่งอายตนะเด็กไทย	๑๒
อาจารย์ เอื้ออำไพ สุวรรณยืน	

## บทความประชุมเชิงปฏิบัติการ

ดนตรี...ขนมหวานอาหารสมองเด็ก : Sound & Learn	๑๗
ดร.แพง ชินพงศ์	๑๙





**หนังสือเล่มแรก Bookstart : Read & Learn**

๒๓

คุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป

**เส้นสีสื่อสาร : Feel & Learn**

๒๖

อาจารย์ ชีวัน วิสาสะ

**ของเล่นเป็นสุข : พัฒนาสมอง**

๒๙

รองศาสตราจารย์ พูนสุข บุญยสวัสดิ์

**ธรรมมาตา : อ้อมกอดแห่งมารดาคือธรรม**

๓๓

พระมหาพงศ์นรินทร์ ฐิตวโส

**Floortime and Learn : ส่งเสริมทักษะชีวิตเด็กพิเศษด้วยการเล่น**

๓๖

อาจารย์ แพทย์หญิง แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ

**เด็กเล่นไม่เป็น**

๔๐

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง กิ่งแก้ว ปาจารย์

**ฝ้าดูและเรียนรู้**

๔๓

คุณอรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล

**บทความรับเชิญ**

๔๕

**Baby Signs สื่อสารด้วยท่าทาง กับเด็กก่อนวัยพูดได้**

๔๗

คุณพิเชษฐ สิทธิอำนวย

**โภชนาการในเด็กไทย**

๔๙

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ลัดดา เหมาะสุวรรณ

**โรคสมาธิสั้น Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)**

๕๓

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชาตรี วิฑูรชาติ

**การพัฒนาความนับถือตนเองในเด็กและเยาวชน (Self - esteem)**

๕๙

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุวรรณี พุทธิศรี

**Mind Map® & Brain Gym® เครื่องมือช่วยเสริมสมองสำหรับเด็กและผู้ใหญ่**

๖๒

อาจารย์ ขวัญฤดี และ อาจารย์ รัชฎา ผลอนันต์



**Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว : บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้น ๖๕**  
**เพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม (อำเภอพุทธมณฑล)**  
 ดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา

**เด็กไทยในความหวังของข้าพเจ้า ๖๘**  
 อาจารย์ วศิน อินทสระ

**การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น (Positive Communication with Teenager) ๗๐**  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ พนม เกตุมาน

**ฤาจะฝากชีวิตและอนาคตของลูกไว้กับความไม่แน่นอน ๗๘**  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรพล สินธุนาวา

**รัฐธรรมนูญ ๒๕๕๐ เพื่อเด็กและการสร้างชาติ ๘๑**  
 นายแพทย์ ชูชัย ศุภวงศ์

**บทความการพัฒนาเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ ๘๓**

**กระบวนการทัศน์ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กแนวพุทธ ๘๕**  
 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

**กิจกรรมปลูกเพาะทักษะนิสัยแห่งปัญญา (Mega Skills) ในการพัฒนาเด็กไทย ๘๗**  
**(Mega Skills Activities for Thai Children Development)**  
 รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร

**โครงการ “การศึกษาความก้าวหน้าและการยอมรับในงานด้านนิทานในชีวิต ๙๐**  
**เด็กไทย”**  
 คุณสิริวัลย์ เรืองสุรัตน์, อาจารย์ แพทย์หญิง หทัยา ดำรงค์ผล  
 และ อาจารย์ ดร.สาวิตรี ทยานศิลป์

**การส่งเสริมพัฒนาการเด็กในบริบทของความหลากหลายวัฒนธรรม ๙๓**  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ยงยวน

**กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ ๙๖**  
 คุณอรพินท์ เลิศอวส์ดาตระกูล

**ยุทธศาสตร์ชาติเพื่อการพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์เพื่อเด็กไทย ๙๘**  
 อาจารย์ อธิพิณ ปรีดีประสงค์



<b>วัยเรียนอย่าให้ลูกเครียดเกินไป</b>	<b>๑๐๒</b>
อาจารย์ แพทย์หญิง หทัยา ดำรงค์ผล และ คุณอารี เสียงใหญ่	
<b>สมองวัยรุ่น</b>	<b>๑๐๕</b>
อาจารย์ ดร.ประภาพรรณ จูเจริญ	
<b>ฝึกลักษณะนิสัยที่เสริมให้สมองดี</b>	<b>๑๐๙</b>
รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร และ อาจารย์ ดร. ประภาพรรณ จูเจริญ	
<b>ความสำคัญของการมองตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยง</b>	<b>๑๑๒</b>
คุณสร้อยบุญ ทรายทอง และคณะ	
<b>บทบาทครอบครัวในการสร้างวินัยให้กับลูก</b>	<b>๑๑๕</b>
คุณจีรพันธ์ ขำนอง และคณะ	
<b>การปรับกระบวนการทัศน์และร่วมปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างสร้างสรรค์ : วินัยเชิงบวก</b>	<b>๑๑๙</b>
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลพัฒน์ ยศธร	
<b>พัฒนาศักยภาพคนสู่ชีวิตแห่งปัญญา : ศึกษา พัฒนาดน สร้างสังคมให้ร่มเย็น</b>	<b>๑๒๓</b>
คุณอัจฉริยะ ลิ้มสุวรรณ	
<b>เตรียมพร้อม...เพื่อให้พร้อมตอนแก่</b>	<b>๑๒๖</b>
อาจารย์ ดร.สาวิตรี ทยานศิลป์	
<b>โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัวโดยชุมชนมีส่วนร่วม “ศาลายาร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน”</b>	<b>๑๒๙</b>
คุณนุชนาฏ รัชชี และ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี	
<b>งานวิจัยในชั้นเรียน : ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย</b>	<b>๑๓๓</b>
คุณชวัลรัตน์ หมูหนองสังข์, คุณวิไล พวกยะ และ คุณจีรพันธ์ ขำนอง	
<b>หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาการมมนุษย์</b>	<b>๑๓๖</b>







# บทบาทความพิเศษ









เด็กคือ

# Little People

รองศาสตราจารย์ ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ

Burrhus Skinner นักจิตวิทยาเอกของโลกในกลางศตวรรษที่ ๒๐ เคยกล่าวอย่างอาจหาญว่า มนุษย์สามารถถูกสร้างให้เป็นอย่างไรได้ทั้งนั้น โดยใช้วิธีการลงโทษและให้รางวัล

ผู้เชี่ยวชาญในการฝึกสอนสัตว์ไม่ว่าปลาโลมา สุนัข นก ลิง ม้า ฯลฯ สามารถยืนยันคำกล่าวนี้ได้ อย่างแน่นอน และเราได้เห็นสัตว์เหล่านี้ทำสิ่งที่นึกไม่ถึงได้ด้วยวิธีการลงโทษและให้รางวัล

สิ่งที่ดูจะทำให้เกิดผลมากที่สุดสำหรับการฝึกสอนเหล่านี้ก็คือรางวัล เราเห็นการล่อหลอกสุนัขให้ ทำสิ่งที่มนุษย์ต้องการด้วยการให้เศษอาหารเมื่อทำถูกใจ เราไม่ค่อยเห็นการลงโทษอย่างรุนแรง เพราะ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับในโลกสากลว่าการลงโทษไม่ได้ผลเท่าการให้รางวัล (ในบ้านเราการฝึกเลี้ยงขึ้น มะพร้าวหรือเล่นละครลิง ยังมักใช้การลงโทษ)

อย่างไรก็ดี ในการเลี้ยงดูอบรมเด็กในบ้านเรา พ่อแม่มักใช้วิธีลงโทษจนหลายครอบครัวลืมนำ ไปยังมีอีกหนึ่งวิธีของการอบรมสั่งสอนนั่นก็คือการให้รางวัล

เรามักเห็นพ่อแม่ดูลูก ตีลูก เวลาทำผิดเสมอ แต่เวลาเด็กทำสิ่งที่ถูกใจพ่อแม่กลับเฉยๆ ไม่ให้ รางวัลเพราะใจนึกว่าลูกยังเป็นเด็ก ไม่รู้ความ การกระทำเช่นนี้ทำให้เด็กรู้จักแต่การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิด การลงโทษเท่านั้น จนไม่ได้เรียนรู้ว่าการกระทำที่ถูกต้องนั้นคืออะไร

พ่อแม่เหล่านี้ลืมนำว่าเด็กเล็กเหล่านี้ก็เป็นคน เป็น people มีความรู้สึกนึกคิดเป็นมนุษย์ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่เหมือนกัน เพียงแต่เขายัง Little อยู่เท่านั้น พ่อแม่ลืมนำว่าโดยแท้จริงแล้วเขาคือ Little People

สิ่งที่ควรกระทำต่อ Little People เหล่านี้ก็คือให้รางวัลเมื่อเขาทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ไม่ร้องไห้ โยเยอย่างไม่มีเหตุผล (การร้องไห้โยเยเพราะเจ็บป่วยถือได้ว่ามีเหตุผล) พูดจาไพเราะ รับฟังการใช้เหตุ ใช้ผล ไม่ดื้อรั้น มีพฤติกรรมดี ฯลฯ รางวัลสำหรับสิ่งเหล่านี้ก็ได้แก่คำชมเชย คำอธิบายอย่างรักใคร่ว่า กำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง การกอดจูบให้ความอบอุ่น ฯลฯ

การมองข้ามการเป็น Little People ของเด็กโดยไม่ให้คำชมเชยเพราะคิดว่ายังไร้เดียงสาอยู่ จะรู้เรื่องก็เพียงคำดูว่า หรือขู่ว่าจะลงโทษ หรือลงโทษ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในประเทศอื่นเช่นเดียวกัน ความเอนเอียงไปในทางลงโทษมากกว่าให้รางวัล มีสาเหตุสำคัญจากการที่การกระทำสิ่งที่ผิดนั้นเห็น ชัดแจ้งและทำให้เกิดอารมณ์เสีย ส่วนการกระทำที่ดีนั้นเรามักคิดไปว่าเป็นการกระทำที่ปกติ เป็นสิ่งที่ เราคาดหวังกันอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องบอกกล่าวหรือให้รางวัลกัน

Little People ไม่รู้หรือว่าการกระทำใดที่ถูกหรือผิด เขาไม่รู้ว่าการบัสสวาจรตพรหมสวของ คุณแม่ การเอาไม้พัตต์สุดรักของพ่อมาพินดินเล่น การดึงหางเจ้าแองเจิ้ล ฯลฯ เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ และถ้า ไม่ชมเชยเขา เขาก็ไม่รู้ว่าการนั่งอย่างเรียบร้อย การไม่ร้องโยเยไร้เหตุผล การแบ่งขนมให้น้อง การดูแล สุนัขอย่างอ่อนโยน ฯลฯ เป็นการกระทำที่ถูกต้อง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้ทำงานในหลายด้านและในเรื่องการให้ข้อมูล แนะนำการเลี้ยงลูกแก่พ่อแม่ ผู้อำนวยการสถาบัน รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ก็ได้ทำ มายาวนานอย่างเป็นประโยชน์ยิ่งเช่นกัน ถ้าจะพิจารณาการสื่อสารโดยเน้นประเด็น Little People ของเด็กให้พ่อแม่เข้าใจด้วยก็จะทำให้สังคมเราได้ Little People ที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น





# แนวทางแห่ง **ปราชญ์** และกระบวนทัศน์ใหม่ เพื่อพัฒนาศักยภาพ **เด็กไทย** ในทศวรรษหน้า



**สมณะแพะพุทธ จันทเสฏฐ์**  
สำนักสันติอโศก

เด็กไทยเป็นทรัพยากรบุคคลของชาติที่มีคุณค่ายิ่งนัก ในด้านการสืบสานภารกิจนำพาอนาคตของชาติให้ดำเนินต่อไปข้างหน้าด้วยดี แม้ความเป็นไปในอนาคตจะถูกกำหนดด้วยความเป็นมาในอดีตและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ทราบกันว่าทั้งสองช่วงเวลาที่ผ่านมา หากได้สร้างความหวังและกำลังใจในการเพิ่มพูนไปสู่อุทิศที่ดีขึ้นแต่ประการใดไม่ แต่เมื่อชีวิตของมนุษย์เราย่อมเป็นอยู่ได้ด้วย “มโนสัญเจตนาหาร” ใต้แก้อาหารคือความมุ่งหมาย ความมุ่งหวัง เจตนาธรรมแห่งชีวิต หรือคือความฝันที่ต้องการให้ชีวิตทั้งในแง่ของปัจเจกชนและในระดับของสังคมมีสภาพที่ดีขึ้น เราทำนทั้งหลายจึงควรใช้เวลาพิจารณาให้จงหนักในเรื่องที่จะสนทนากันดังต่อไปนี้

ระบบการศึกษาของเด็กไทยในปัจจุบัน เป็นระบบแก่งแย่งแข่งขันกันสุดขีด ทำให้ชีวิตด้านจิตวิญญาณถูกปล่อยปลงละเลยจนถึงขั้นหลงลืมไปเสียแล้ว เริ่มตั้งแต่การแยกโรงเรียนออกจากแควตวงวัด แยกระบบชีวิตภายใต้ร่มเงาของศาสนาออกจากระบบการศึกษาแสวงหาความรู้ อันเป็นผลผลิตของความคิดแยกส่วน ระหว่างหัวสมองกับหัวใจ ซึ่งเป็นความคิดกระแสหลักจากโลกตะวันตก และเป็นแหล่งผลิตนักวิชาการกระแสหลักป้อนให้กับสังคมสยามในรอบหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา ที่ต้องใช้คำว่า “แหล่งผลิต” ก็เพราะให้ความหมายที่ใกล้เคียงกับการผลิตสิ่งที่เป็นวัตถุออกมาเป็นชิ้นเป็นอันในระบบของโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยเป็นอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา ผลจากการผลิตผู้มีความรู้จากโลกตะวันตกออกมาสู่สังคมในโลกตะวันออก จึงไม่แตกต่างไปจากความพยายามที่จะเปลี่ยนทิศทางการขึ้นของพระอาทิตย์ จากที่เคยขึ้นทางทิศตะวันออก ให้เริ่มฉายแสงแห่งอรุโณทัยทางทิศตะวันตก ซึ่งก็น่าตลกพิลึก

ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา โลกตะวันออกได้ยอมจำนนต่อความเก่งกล้าสามารถของโลกตะวันตก เห็นได้จากการที่ประเทศในโลกตะวันออกจำนวนไม่น้อย ได้อ่อนน้อมยอมจำนนเป็นเมืองขึ้นของประเทศในโลกตะวันตก ด้วยความเกรงกลัวแสนยานุภาพทางอาวุธทันสมัย และกำลังทหารที่ไม่มีชีวิตจิตใจเป็นผู้เป็นคน เข้ามาเบียดเบียนย่ำยีชีวิต ทรัพย์สิน เอกราชและอธิปไตยของประเทศในโลกตะวันออก แม้ประเทศสยาม ซึ่งต่อมาคือประเทศไทย จะไม่เสียเอกราชในทางนิตินัย แต่ก็เสียดินแดนไปมากกว่าที่เหลืออยู่ และในกาลต่อมาเราก็พบความจริงว่า เป็นความสูญเสียที่ไม่อาจนำกลับคืนมาได้อีกเลย ไข้แต่ดินแดนเท่านั้น ผู้ปกครองแห่งสยามประเทศยังได้สูญเสียความภาคภูมิใจในคุณค่าของความเป็นชาติที่มีอายุยืนยาวนานหลายร้อยปีอีกด้วย เราคิดว่าเราเก่งไม่เท่าเขา เราจึงแพ้เขา ดังนั้น ถ้าเราดำเนินตามแนวทางของเขา เก่งอย่างเขา เราจะไม่แพ้เขา หรืออย่างน้อยเราก็สามารถเคียงบ่าเคียงไหล่กับเขาได้ เราจึงพากันละทิ้งสิ่งดีที่มีอยู่ แล้วกระโจนลงไปจับสิ่งที่ดีกว่าดีกว่าสิ่งที่ดีที่มีอยู่ เช่นเดียวกับสุนัขโง่ในนิทานอีสป ที่มองเห็นก้อนเนื้อในเงาใหญ่กว่าก้อนเนื้อที่คาบไว้ในปาก จึงทิ้งก้อนเนื้อในปาก กระโดดตุมลงไปยังก้อนเนื้อในเงาใหญ่ ฉะนั้น





## องค์ความรู้เรื่อง **สมอง** และ การเรียนรู้ในปัจจุบัน เพื่อช่วยเหลือพ่อแม่และครูดูแลเด็ก

แพทย์หญิง จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ  
อดีตผู้อำนวยการโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย

องค์ความรู้จากการวิจัยทางประสาทวิทยาและสมองในยุคปัจจุบัน ได้ช่วยต่อเติมความรู้ด้านพัฒนาการเด็กที่มีมานานหลายทศวรรษ ดังนี้

### ๑. ความแตกต่างระหว่างสมองของชายและหญิง

**จำนวน** ผู้ชายมีจำนวนเซลล์สมองมากกว่าผู้หญิงประมาณ ๔% และมีเนื้อสมองมากกว่าผู้หญิงประมาณ ๑ ซีดี แต่ผู้หญิงมีระบบการเชื่อมโยงของเซลล์สมองมากกว่าผู้ชาย

**ขนาดของสมองส่วนคอร์ปัส คัลโลซั่ม Corpus Callosum** ผู้หญิงมีขนาดของสมองส่วนนี้มากกว่า หมายความว่า ผู้หญิงมีความสามารถในการส่งข้อมูลระหว่างสมองซีกซ้ายกับขวาเร็วกว่าผู้ชาย ผู้ชายมักจะใช้สมองซีกซ้ายได้ดีกว่า แต่ผู้หญิงใช้ได้ทั้งสองข้าง

**ภาษา** สำหรับผู้ชายใช้สมองซีกซ้ายสำหรับภาษา ในขณะที่ผู้หญิงใช้สมองทั้งสองข้าง ซึ่งเป็นผลดีอย่างมาก เช่น หากเกิดการทำลายสมองซีกซ้าย ผู้หญิงยังสามารถใช้สมองซีกขวาในการสื่อสารได้ แต่ผู้ชายทำไม่ได้หรือทำได้ช้ากว่ามาก

**ขนาดของสมองส่วนลิมบิก (Limbic)** (ส่วนสำคัญสำหรับอารมณ์ ความผูกพัน) พบว่าผู้หญิงมีความสามารถในการแสดงความรู้สึก อารมณ์ และสร้างความผูกพันทางอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ชาย ทำให้ผู้หญิงเลี้ยงดูลูกได้ดีกว่าผู้ชายมาก จึงเห็นว่าทุกสังคมจึงมอบหน้าที่ดูแลลูกให้กับผู้หญิง และก็เพราะมีสมองส่วนนี้ใหญ่ ผู้หญิงจึงเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากและบ่อยกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในช่วงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เข้าสู่วัยรุ่น วัยทอง การตั้งครรภ์ ซึ่งมีความตึงเครียดและมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทำให้ผู้หญิงพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้ชายมักฆ่าตัวตายสำเร็จเพราะไม่ค่อยมีความผูกพันกับคนอื่น

**ช่วง ๒ ขวบแรก** เด็กเรียนรู้ด้วยวิธีการฝึกฝนระบบประสาทรับรู้และการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เชื่อมโยงและตอบสนองกันไปมา การคิดของเด็กขึ้นกับประสบการณ์ของร่างกายทุกส่วนร่วมกัน เด็กใช้คำ (ถือเป็นสัญลักษณ์) แทนสิ่งของหรือคน แต่ยังไม่สามารถใช้คำในกระบวนการคิดเพื่อสื่อสารได้ จนเมื่อครบ ๒ ขวบ เด็กจะมีความสามารถในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของสิ่งต่างๆ ในโลก เช่น เด็กรู้ว่าสิ่งของ (หรือแม่) มีอยู่ แม้ว่าเด็กจะมองไม่เห็นหรือสัมผัสไม่ได้ รู้ถึงสาเหตุและผลแม้ดูเสมือนว่าไม่ได้เชื่อมโยงกันอย่างชัดเจนมากนัก เช่น เด็กรู้วิธีที่จะเลิกเล่นของเล่นโดยไม่ต้องมีใครแสดงให้ดู นอกจากนี้ เด็กสามารถพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับผู้คนรอบข้างได้ เช่นรู้ว่าอะไรที่จะทำให้แม่โกรธ อะไรทำให้พ่อหัวเราะ จะมีวิธีเล่นกับพี่อย่างไร หรือแหย่ให้พี่โกรธได้อย่างไร สิ่งสำคัญที่ต้องจดจำเสมออีกคือ เด็กเรียนรู้ได้ดีด้วยการฝึกฝนทักษะ การรับข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส (อายตนะ ๖) จากทุกส่วนประสานกัน พัฒนาการทางสติปัญญาก็เช่นเดียวกัน ต้องผ่านกระบวนการ พัฒนา







ความรู้สึก - กล้ามเนื้อ และเมื่อเด็กรู้จักใช้คำ (พัฒนาการภาษา) ในการทำความเข้าใจสิ่งรอบตัวและคิดได้ ก็จะต้องค่อยเรียนรู้ไปที่ละขั้นตอน คือ ต้องทำความเข้าใจสิ่งที่เรียนรู้มาก่อน ขั้นตอนมีประสบการณ์ใหม่เข้ามา ก็ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น และการเรียนรู้ในขั้นตอนเดิมจะมีผลต่อการทำความเข้าใจสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามา แต่ละขั้นตอนก็จะช่วยให้เด็กสามารถทำความเข้าใจโลกของความคิดได้รวบรวมความคิดเข้าด้วยกัน และสามารถเกิดความคิดใหม่ ๆ ขึ้นได้

ปัจจัยอะไรที่กระตุ้น “ความคิด” ของเด็ก เด็กทุกคนถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิดให้ “กระตือรือร้น” ที่จะทำความเข้าใจโลก ผู้คน สิ่งของ และความคิด แต่ละขั้นตอนของการเติบโตเด็กจะสร้างทฤษฎีของตัวเอง ซึ่งแม้ว่าจะอธิบายให้ผู้ใหญ่ฟังไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่สามารถเข้าใจเด็กได้ด้วยการสังเกต เด็กจะเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วค่อย ๆ ทิ้งทฤษฎีเก่า และสร้างทฤษฎีใหม่ขึ้นมา จนกว่าจะแน่ใจว่ามันเหมาะสมหรือถูกต้องกับการดำเนินชีวิตของตน

เด็กไม่ต้องการคอมพิวเตอร์หรือของเล่นอิเล็กทรอนิกส์อะไรมากมาย สิ่งที่เด็กต้องการก็คือ “ผู้ใหญ่” ที่เข้าใจเขา เข้าใจความรู้สึกของเขาในแต่ละขั้นตอนของการเจริญเติบโต ดังนั้น ผู้ใหญ่ทุกคน (ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ครูอาจารย์ แพทย์ ฯลฯ) ก็สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญที่เข้าใจเด็กได้

## ๒. กระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน มีความหมายอย่างไร

ถ้าหากเปรียบเทียบตัวเรากับเพื่อน ๆ รอบข้าง ก็อาจจะมองเห็นความแตกต่างของกระบวนการหรือวิธีการเรียนรู้ได้ชัดเจนบ้าง ไม่ชัดเจนบ้าง และเนื่องจากธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องเรียนรู้เพื่ออยู่รอด จึงจะสังเกตได้ว่า เด็ก ๆ เรียนรู้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา กระบวนการเรียนรู้ถือเป็นรากฐานสำคัญของความฉลาดทุกระบบในสมองของมนุษย์ เริ่มต้นง่าย ๆ จากการรับข้อมูลหรือสิ่งที่สัมผัสได้จากทั้งภายนอกและภายในตัวเรา เช่น การได้ยินเสียง มองเห็น ได้กลิ่น ลิ้มรส รวมไปถึงการรับรู้ข้อมูลในสมองของเราเอง จินตนาการดึงข้อมูลเดิม ๆ ในสมองออกมาเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ เมื่อรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ แล้ว สมองก็จะลำเลียงเข้าไปเก็บไว้ในฐานเก็บข้อมูลเพื่อจะนำกลับมาใช้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ถ้าข้อมูลใดเก็บไว้ไม่ใช้ออกมาใช้ และไม่มีข้อมูลอะไรเพิ่มเติมใหม่ ๆ ที่จะต่อยอดหรือเพิ่มคุณภาพมากขึ้น สมองก็จะกำจัดทิ้งเหลือไว้แต่ข้อมูลที่ใช้อยู่ มีประโยชน์ในชีวิตของเรา การใช้ประโยชน์ข้อมูล (ดึงออกมาใช้ ฝึกหัดปฏิบัติ นำไปแก้ไขปัญหา รวมถึงคิดค้นเรื่องใหม่ ๆ บนฐานความรู้ข้อมูลเดิม) ก็จะทำให้สมองของเราเก็บข้อมูลเหล่านั้นไว้ในส่วนของ “ความทรงจำระยะยาว” จำไปนาน ใช้นาน จะเห็นว่ากระบวนการเหล่านี้ย่อมแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน การเรียนรู้ของเราแต่ละคนจึงแตกต่างกัน

สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจและจดจำไว้เสมอ สำหรับพ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้จัดการเรียนรู้ให้แก่สังคมทั่วไป ก็คือ ทุกคนใช้กระบวนการเรียนรู้หลาย ๆ อย่างร่วมกัน อย่างไรก็ตาม มักสังเกตได้ว่าแต่ละคนจะถนัดใช้วิธีการเรียนรู้สัก ๑ - ๒ อย่างเป็นประจำ ซึ่งก็จะทำให้ง่ายที่เราอาจจัดกลุ่มคนที่ถนัดใช้วิธีการเรียนรู้คล้าย ๆ กัน เพื่อง่ายที่จะทำความเข้าใจและจัดการเรียนรู้ในส่วนหลัก ๆ ได้ง่ายขึ้น และหากสามารถทำความเข้าใจความถนัดของเด็กแต่ละคนแล้ว เราก็จะสามารถช่วยเหลือสนับสนุนให้เขาทำได้ดีขึ้นในส่วนที่เขาถนัด และช่วยให้เขาก้าวเข้าไปเรียนรู้ด้วยวิธีการอื่น ๆ ที่เขาไม่ถนัดค่อยเป็นค่อยไป ก็เท่ากับเราช่วยพัฒนาให้เขาฉลาดตั้งแต่ยังเล็ก ๆ



## หลักการสำคัญ ๑๒ ประการ ในการออกแบบ brain - based learning จากพื้นฐานความรู้เรื่องสมอง

๑. Uniqueness สมองของแต่ละคนมีความเฉพาะของตน
๒. ภาวะเครียด และ อันตรรกต่าง ๆ จะมีผลหยุดยั้ง สกัดกั้น การเรียนรู้ รวมไปถึงการทำลายเซลล์สมองด้วย
๓. อารมณ์ความรู้สึกมีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้ มีอิทธิพลในการสร้างแรงจูงใจ สมาธิ สุขภาพ การเรียนรู้ การตีความและการทำความเข้าใจ และความทรงจำ
๔. ข้อมูลถูกเก็บและนำออกมาใช้ โดยกระบวนการความทรงจำหลาย ๆ แบบ และความเชื่อมโยงของระบบประสาทหลายระบบในสมอง
๕. การเรียนรู้ทุกชนิดอยู่บนพื้นฐานของ “จิตใจ - ร่างกาย” การเคลื่อนไหว อาหาร วงจรความสนใจ/สติ/สมาธิ ยาและสารเคมี ล้วนมีผลสำคัญต่อการกระตุ้นหรือขัดขวางการเรียนรู้
๖. สมองเป็นอวัยวะที่ซับซ้อนและปรับตัวตลอดเวลา การจะเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต้องการระบบที่ซับซ้อน
๗. รูปแบบ และ โครงสร้างต่าง ๆ จะกระตุ้นและจัดระบบความเข้าใจของเรา - ความฉลาดคือความสามารถในการรับรู้ เก็บ จัดระบบ และสร้างข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ประโยชน์
๘. Brain is meaning driven “ความหมาย” กระตุ้นความสนใจของสมองมากกว่าเนื้อหาของข้อมูลหรือข่าวสาร
๙. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เข้มข้น และ เกิดขึ้นภายใต้จิตสำนึก (ไม่คอยรู้ตัว) เราจะจัดการกับสิ่งที่เรียนรู้ทั้งในลักษณะที่เป็นชิ้น และ ทั้งหมดอย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการเดียวกัน และอิทธิพลของสิ่งประกอบต่าง ๆ มีผลอย่างมากต่อกระบวนการเรียนรู้
๑๐. สมองจะพัฒนาได้ดีมากเมื่อมันมีปฏิสัมพันธ์กับสมองอื่นๆ หมายความว่า ความฉลาดจะมีคุณค่าในบริบทของการมีปฏิสัมพันธ์และอยู่ร่วมกันในสังคม
๑๑. สมองพัฒนาการไปที่ละขั้น แต่ละขั้นมีความจำเป็นต่อการพัฒนาในขั้นต่อไป
๑๒. การทำนุบำรุงสมองเกิดขึ้นได้ทุกอายุ สมองพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยกิจกรรมที่ซับซ้อน สนุกท้าทาย และ การตอบกลับ พัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจ (สติปัญญา) จะดำเนินไปได้ดีกับดนตรีและการพัฒนาการและทักษะการใช้กล้ามเนื้อ

## หลักการออกแบบกระบวนการและสื่อการเรียนรู้แบบ brain - based learning

๑. สิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นความสนใจ กระตุ้นการเรียนรู้ - สี รูปทรง สถาปัตยกรรม สิ่งที่อยู่เรียนออกแบบกันเอง (ไม่ใช่ครูออกแบบให้) เพื่อให้ผู้เรียนจะรู้สึกมีส่วนร่วมและมีความเป็นเจ้าของ
๒. สถานที่สำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่มร่วมกัน - ที่ว่างๆ สำหรับรวมกลุ่มเล็ก ชุ่มไม้ โต๊ะที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เป็นกลุ่ม หรือ ปรับที่ว่างสำหรับกลุ่มให้เป็นห้องนั่งเล่นที่กระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์
๓. เชื่อมโยงสถานที่เรียนในร่มกับนอกห้อง บริเวณภายนอกห้อง - การเคลื่อนไหว กระตุ้นให้สมองส่วนควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อกับสมองส่วนหน้า ให้สมองได้รับอากาศบริสุทธิ์





๔. บริเวณเฉลี่ยง ทางเชื่อมระหว่างตึก และสถานที่สาธารณะ ทำให้การเรียนรู้ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในขอบเขตของห้องเรียน โรงเรียน ทำให้เปิดมุมมองและการเรียนรู้ให้กว้างขวาง เรียนที่ไหนก็ได้
๕. ความปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่างๆ โดยเฉพาะในชุมชนเมือง
๖. จัดหาสถานที่หลากหลาย ที่มีรูปทรง สี แสง ร่อง รู ซอก
๗. เปลี่ยนแปลงการจัดแสดงบ่อยๆ เพื่อให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายเปลี่ยนแปลงจะกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยจัดให้มีสถานที่ที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นเวที ที่จัดนิทรรศการ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบต่างๆ ได้ง่าย
๘. จัดให้มีวัสดุต่างๆ ที่กระตุ้นการเรียนรู้ พัฒนาการต่างๆ ของร่างกาย มากมาย หลากหลาย พร้อมสำหรับนำมาจัดทำสื่อประกอบการเรียนรู้เมื่อเกิดมีความคิดใหม่ๆ โดยให้มีลักษณะบูรณาการ ไม่แยกส่วน จุดมุ่งหมายหลักคือ ให้เป็นแหล่งที่ทำหน้าที่หลากหลาย ระดมความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ซึ่งกันและกันอย่างอุดม
๙. ยืดหยุ่น - ยังคงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและกระตุ้นการเรียนรู้ เพื่อให้เหมาะสมกับสมองที่แตกต่างกันของแต่ละคน และภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป
๑๐. สถานที่สงบและสถานที่สำหรับทำกิจกรรม ทุกคนต้องการสถานที่สำหรับสงบ อยู่กับตนเอง เพื่อพัฒนาจิตของตนเอง ขณะเดียวกัน เช่นเดียวกับสถานที่ที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะกระตุ้นพัฒนาการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
๑๑. สถานที่ส่วนตัว - อยู่บนฐานของแนวคิดที่ว่าสมองแต่ละคนมีความเฉพาะ จึงต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตน จัดสถานที่ส่วนตัวของตน และสามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ของตนได้อย่างอิสระ
๑๒. ชุมชน คือ สถานที่สำหรับเรียนรู้ ต้องหาวิธีที่จะใช้ชุมชนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ให้มากที่สุด ทำให้โรงเรียนเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่ล้อมรอบสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้เทคโนโลยี การเรียนทางไกล ชุมชน ภาคธุรกิจ บ้าน ต้องนำเข้ามามีส่วนร่วม และเป็นทางเลือกในการเรียนรู้

หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ ผู้ดูแลเด็ก และคุณครูจัดปรับกระบวนการ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้เอื้อต่อการเติบโตและความฉลาดของเด็กทุกด้าน





## ความสุข

## ของเด็ก

แพทย์หญิง พรรณพิมล หล่อตระกูล

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

มีคนสงสัยกันว่าเด็กเด็กมีความสุขดีหรือเปล่า คงเป็นเพราะความแข่งขันที่ดุเดือดที่เด็กต้องเผชิญ บางประเทศคิดถึงขนาดว่าจะจัดตั้งสถาบันการเล่นขึ้น เพื่อให้เด็กยังคงสามารถมีความสุขจากการเล่นได้ แทนที่จะต้องคร่ำเคร่งกับการกวดขัน แต่อันที่จริงเด็กสามารถมีความสุขได้ไม่ยาก ด้วยวัยที่ยังอิสระ ปลอดภัยจากความคิดที่ตีกรอบ และมุมมองต่อโลกที่สดใส ความสุขของเด็กจึงเกิดจากการรับรู้ในตัวเด็กเองและจากผู้คนแวดล้อมที่เข้าใจความเป็นเด็กที่อยู่ในตัวเด็กทุกคน

พัฒนาการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามวัยของเด็กผ่านประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละวัย ส่งผลให้เรามีประสบการณ์เดิมสะสมเป็นข้อมูลทางอารมณ์ เมื่อได้รับสิ่งเร้าจะเกิดการเชื่อมต่อแปลความหมายสิ่งที่รับ กระบวนการเชื่อมต่อแปลความหมายมีความสำคัญมากกว่าตัวสิ่งเร้าเอง แต่เรามักคิดว่าสิ่งที่เรารับรู้เป็นข้อเท็จจริง ในความเป็นจริงสิ่งนั้นได้ถูกประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีตบิดเบือนไปแล้ว

การจัดสิ่งแวดล้อมให้เด็กมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดีจึงเป็นฐานต้นทุนให้กับเด็กทุกคน สิ่งที่ต้องตระหนักคือเราเลือกจะรับรู้สิ่งที่ยากจะรู้ คนบางคนรับรู้บางสิ่งได้ไว เพราะเลือกที่จะรับสิ่งนั้นจนบางครั้งไม่สามารถมองเห็นด้านอื่น ความเป็นจริงนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก เด็กทุกคนมีลักษณะทางอารมณ์พื้นฐาน ทำให้เขาเลือกรับด้วยตัวเขาเอง ทำให้การเรียนรู้เรื่องอารมณ์ต้องเข้าใจการเชื่อมต่อเข้าสู่การรับรู้ของตัวเอง

ประการต่อไป เมื่อเกิดประสบการณ์ขึ้นกับเด็ก การรับรู้ของเด็กมักเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งช่องทาง และเกิดกระบวนการจัดการข้อมูลที่ผ่านมาจากหลายช่องทางโดยไม่รู้ตัว เช่น เด็กสังเกตทั้งแววตา ท่าทาง การสัมผัส คำพูด อารมณ์ทั้งกลิ่นกายของแม่ เกิดเป็นความทรงจำที่มีความประทับใจ การเรียนรู้ส่วนที่ซ่อนเร้นมักถูกละเลยไป

ประสบการณ์ทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตทางจิตใจ การเติบโตอย่างเป็นสุขเป็นสิทธิที่เด็กทุกคนควรได้รับ สิ่งผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กได้มีความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกัน ทั้งในชีวิตแต่ละวัน และในวันที่ความสุขในใจเด็กลดลง เกิดจากพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่แสดงให้เห็นว่า**ผู้ใหญ่ฟังสิ่งที่เด็กบอก**

การได้ยินสิ่งที่เด็กบอกกลายเป็นเรื่องยาก เมื่อผู้ใหญ่มัดแต่พันนาการตัวเองอยู่กับภาระหน้าที่ จนไม่ว่างพอสำหรับการฟัง และเป็นเพราะลืมนึกไปจนหมดสิ้น ทำให้ไม่ได้ยินสิ่งที่เด็กกำลังบอกเล่า เด็กเด็กมักมีความสุขที่ได้เล่าสิ่งใหม่ๆ ที่เขาค้นพบ ความสงสัยที่กำลังค้นหาคำตอบ แม้เมื่อเป็นเด็กโต ยังอยากได้ตอบความคิดเห็นของตนเองกับผู้ใหญ่

เวลาที่สิ่งที่เด็กกำลังมีความสุขสื่อสารออกไป แต่ไม่ได้รับการตอบสนองด้วยการฟัง ความสุขของเด็กแพบเล็กลง แต่ผู้ใหญ่มักไม่ค่อยรู้สึกและมองข้ามไป เพราะมุมมองแบบผู้ใหญ่เรื่องตื่นเต้นที่เด็กบอกเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่นานเด็กจะเลิกกระตือรือร้นที่จะบอกเล่าโดยที่ผู้ใหญ่ไม่รู้ตัว แต่ผู้ใหญ่กลับคาดคั้นให้เด็กบอกเล่าสิ่งที่ผู้ใหญ่อยากได้ยินที่กลายเป็นความกดดันสำหรับเด็ก







การฟังที่ทำให้เด็กมีความสุข เริ่มจากการตั้งใจที่จะหยุดฟัง หยุดจากภาระหน้าที่ หันมาตั้งใจ นั่งลงฟังและโต้ตอบด้วยความผ่อนคลาย เพียงเท่านี้เด็ก ๆ ก็มีความสุข แต่ถ้าเป็นวันที่เด็กมีปัญหา นอกจากการตั้งใจฟัง ต้องได้ยินสิ่งที่เด็กพยายามจะบอกเล่า ด้วยความจำกดของการสื่อสารความไม่สบายใจภายใน ผู้ใหญ่จึงต้องเข้าใจความต้องการที่ซ่อนอยู่ภายใน ด้วยการช่วยเด็กลำดับความคิด และทำให้รู้ว่ามีคนเข้าใจ พร้อมทั้งจะอยู่เคียงข้าง บางทีแค่รับรู้ว่ามีคนฟังอย่างเข้าใจ ความสุขของเด็ก ๆ ก็กลับคืนมา

### ไวต่อความรู้สึก

เด็กยิ่งเล็กยิ่งไม่สามารถใช้ภาษาสื่อสารบอกเล่าความรู้สึก ความต้องการ เหมือนที่เด็กทารก มีเพียงเสียงร้องบอกเล่าทุกอย่าง แต่แม่ก็สามารถรับรู้ได้ว่าการร้องแต่ละครั้งต้องการอะไร ความไวต่อความรู้สึกของเด็กเกิดจากการสังเกตอย่างใส่ใจ การใช้ชีวิตด้วยกันแต่ละวันทำให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ พื้นฐานอารมณ์ของเด็ก สามารถเข้าไปสู่อารมณ์ที่อยู่ภายใน ที่ด้วยวัยเด็กไม่สามารถเข้าใจตนเองได้

ด้วยวัยและประสบการณ์ การเผชิญกับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้เด็กมีความทุกข์อย่างมาก ไม่เข้าใจไม่รู้จะทำอย่างไรให้ตนเองออกไปจากความทุกข์ได้ ถ้าเด็กคนหนึ่งเห็นของเล่นเพื่อนและอยากเล่น แต่เมื่อไปแย่งมา เขาถูกว่าและตี สำหรับเด็กสามขวบอาจไม่เข้าใจว่าทำไมความอยากของเขาไม่ได้รับการตอบสนอง ทุกข์ทั้งนี้ไม่ได้อย่างที่ต้องการและทุกข์ที่ถูกลงโทษ

ความไวต่อความรู้สึกทำให้ผู้ใหญ่เลือกที่จะเบนความสนใจเด็กออกไปจากของเล่นเพื่อนไปหาของเล่นที่เขาเล่นได้และกลับมามีความสุขที่ได้เล่นของเล่นที่ต้องการ ไม่ต้องถูกลงโทษ และเรียนรู้ว่าเมื่อเกิดความรู้สึกอยากเล่นขึ้น เขาจะเล่นอย่างไร

### ตอบสนองตามวัย

เด็กมีความพิเศษตรงที่พัฒนาการแต่ละช่วงวัยมีลักษณะเฉพาะ ความสนใจความสุขเป็นไปตามวัย วัยทารกอยากได้ความมั่นใจโอบกอดจากคนที่รัก ได้รับการตอบสนองจากคนรอบข้าง โตขึ้นมาอยากเป็นตัวของตัวเอง สามารถทำอะไรได้เอง โตขึ้นมาอีกอยากได้รับการยอมรับความเป็นตัวตนได้เป็นอย่างดีใฝ่ฝัน การได้เติบโตตามวัยเป็นความสุขสำหรับเด็ก เหมือนผู้ใหญ่ที่มีความสุขจากความสำเร็จ

บ่อยครั้งเด็กถูกทำให้พอใจกับความสุขแบบเด็กเล็ก เมื่อโตขึ้นความสุขแบบนี้กลายเป็นความทุกข์ เหมือนเด็กโตที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ใต้แต่หงุดหงิดอาละวาดเวลาไม่ได้ตั้งใจ จนมีหนังสือที่เขียนเรื่อง พ่อแม่รังแกฉัน รังแกไม่ไห้เขาได้เติบโตตามวัยอย่างมีความสุข

ในทางตรงข้ามผู้ใหญ่มีความคาดหวังที่เกินวัยของเด็กเช่นกัน เช่น คาดหวังความเข้าใจในเรื่องที่ยากเกินวัย อยากเห็นรูปแบบพฤติกรรมที่ได้ใจอย่างใจ จนลืมไปว่าเด็กอายุเท่าไร บ้านที่ทะเลาะกับลูกได้ทุกวัน อาจจะต้องดูเหมือนกันว่าบางทีผู้ใหญ่เอาแต่ใจตัวเอง จนไม่ได้ดูว่าเวลาที่หมดไปกับการทะเลาะกัน เอมามาฝึกพัฒนาลูกตามวัยอาจจะทำให้ทั้งพ่อแม่และลูกมีความสุขร่วมกัน





## บรรยากาศความสุข

เด็กมีความสามารถในการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมากกว่าที่ผู้ใหญ่คิด ความตึงเครียดทางอารมณ์ในผู้ใหญ่เป็นปัจจัยสำคัญของบรรยากาศความสุขในบ้าน “นิตอายุ ๘ ขวบ ถูกพามาปรึกษาด้วยปัญหาหุแว่ว นิตบอกว่าได้ยินเสียงผี พุดอะไรไม่รู้ที่ข้างหู ทำให้นิตนอนไม่หลับ เพราะความกลัว ความกลัวเสียงที่แว่วข้างหูทำให้นิตต้องเดินมาเคาะประตูห้องนอนของพ่อและแม่ และขอให้พ่อไปรับนิตที่โรงเรียน พร้อมกับแม่ เพราะนิตบอกว่ากลัวผีจะตามนิตไปที่โรงเรียนด้วย”

อาการของนิตน่าสนใจ ทั้งพ่อและแม่อธิบายไม่ได้ว่านิตไปได้ยินเรื่องผีจากที่ไหน ถึงได้เกิดอาการกลัวขนาดหลอนจนได้ยินเสียงผี แต่สิ่งที่พ่อและแม่มองข้ามคือปฏิกริยาของทั้งสองคนที่มีต่อกัน พ่อแม่คู่นี้มีความขัดแย้งกันมาหลายเดือน ต่างฝ่ายต่างโทษกัน จนความสัมพันธ์ตึงเครียด พ่อใช้วิธีอยู่ที่ทำงาน กลับบ้านค่ำ กลับเข้าบ้านแม่หงุดหงิด ทะเลาะกัน ทั้งสองคนเข้าห้องนอนปิดประตูทะเลาะกัน เพื่อไม่ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ทะเลาะกัน และพยายามดูแลลูกอย่างที่เคยทำตามปกติ ไม่อยากให้ลูกต้องกังวลกับปัญหาของพ่อแม่

บรรยากาศในบ้านที่เปลี่ยนไปทำให้นิตรู้ว่ามีความไม่ปกติเกิดขึ้น แต่นิตอธิบายไม่ได้ นิตบอกว่าพ่อแม่ไม่มีความสุขเหมือนเมื่อก่อน บางคืนนิตได้ยินเสียงพ่อและแม่ที่ทะเลาะกันลุดออกมา เขาไม่ยิ้มไม่หัวเราะเหมือนเมื่อก่อน เสียงผีที่นิตได้ยินได้ยินจริงๆ เป็นปฏิกริยาของนิตต่อความกลัว นิตไม่อยากจะยินเสียงพ่อแม่ทะเลาะกัน ความวิตกกังวลทำให้นิตเกิดอาการ เมื่อนิตเดินไปเคาะประตูห้อง พ่อและแม่หยุดการทะเลาะ มาพานิตเข้านอน ตอนเย็นพ่อต้องมารับนิตที่โรงเรียนพร้อมแม่ แทนที่จะกลับบ้านค่ำ อาการได้ยินเสียงผีเป็นความพยายามของนิตเพื่อให้บรรยากาศความสุขกลับมาที่บ้านอีกครั้งหนึ่ง

บรรยากาศของบ้านที่มีความสุขทำให้เด็กมีความสุข ผ่อนคลายและเรียนรู้เติบโตตามวัย ไม่ต้องหยุดชะงัก ติดกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และใช้ความพยายามแบบเด็ก เพื่อที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมักไม่สำเร็จ ผู้ใหญ่มีหน้าที่ที่จะทำให้บรรยากาศของการเติบโตเป็นความสุข บางทีผู้ใหญ่มีเรื่องมากมายต้องจัดการ ถ้าต้องดูแลเด็ก การดูแลอารมณ์ของตนเองและของคนรอบข้าง ช่วยให้การสร้างบรรยากาศที่ดีเป็นเรื่องไม่ยาก

การผ่อนคลายตนเองเป็นประโยชน์ ทำให้ได้หยุดพัก หยุดคิด หยุดตั้งหลัก ยังมีหลายบทบาทหลายหน้าที่ จะได้หยุดวางบทบาทนอกบ้าน สลับมาทำหน้าที่ในบ้าน ทำอย่างมีความสุข เพียงเท่านั้น เด็กๆ ที่อยู่ในบ้านก็มีความสุขด้วย



**We can create a supportive family environment and have positive expectations of our children and still set boundaries for them. Don't be afraid to have family rules.**



## ถอดรหัส มหัตถจารย์

### แห่งอายตนะเด็กไทย

เอื้ออำไพ สุวรรณยืน

ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า

มนุษย์มีจิตเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว โดยมีสมองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายเป็นเครื่องมือในการทำงานของจิต แต่เพราะเราไม่สามารถมองเห็นจิตซึ่งเป็นธาตุที่รับรู้ สมองจึงสำคัญต่อการรับรู้และเรียนรู้ สมองมีกลไกการทำงานอย่างอัศจรรย์ยิ่งนัก แม้ว่าทุกวันนี้ทุกประสาทวิทยายังคงเดินหน้าศึกษาเพื่อเปิดเผยความลับของสมองในมิติต่างๆ แต่สำหรับมิติของการศึกษาข้อค้นพบนับว่ามีมากพอที่ผู้สอนจะนำไปใช้ออกแบบการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กไทย ฉลาด เก่งคิด ทำ จำ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและส่วนรวมในฐานไทยที่มีรากเหง้าบนฐานพุทธธรรม

ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๘ ปี สมองและระบบประสาทของเด็กปฐมวัยเติบโตถึง ๘๐ % เป็นช่วงชีวิตที่สมองเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด ซึ่งประสบการณ์การเรียนรู้ในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพและศักยภาพทั้งหลายทั้งปวงเมื่อเจริญวัยขึ้น ผู้ใหญ่จึงต้องคัดกรองสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัวเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีประสบการณ์ชีวิตที่เป็นบวกอันจะนำชีวิตให้เจริญไปในทางโพธิ ผู้ใหญ่ต้องตั้งรับในเชิงรุกเพื่อสกัดกั้นความเลวร้ายในกระแสโลกาภิวัตน์ที่ถาโถมมาทุกทิศทุกทางอย่างไร้รูปแบบและกระบวนท่า เด็กปฐมวัยรับรู้เรียนรู้สิ่งดีงามโดยใช้อายตนะซึ่งแบ่งออกเป็นอายตนะภายนอก ๖ และอายตนะภายในอีก ๖ คือ ความงามแห่งรูป - ตา, ความไพเราะแห่งเสียง - หู, เสน่ห์แห่งกลิ่น - จมูก, ความโอชะแห่งรส - ลิ้น, ความรื่นรมย์แห่งสัมผัส - กาย, และความเบิกบานแห่งจิต - ใจ ผู้สอนจึงต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการเชิงระบบตั้งแต่ตัวป้อนซึ่งคือสิ่งเร้าทางบวก กระบวนการเรียนรู้ตามกลไกการทำงานของสมอง ผลผลิตของการเรียนรู้เชิงพหุปัญญา โดยคำนึงถึงบรรยากาศการเรียนรู้ทั้งทางชีวภาพ กายภาพ จิตภาพ ที่เบิกบาน หลากหลาง ต้องออกแบบการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างปัญญาโดยคำนึงถึงเหตุที่จะกระทำต่อปัจจัยที่ศึกษาจนเกิดเป็นผล ซึ่งก็จะกลายเป็นเหตุที่กระทำต่อปัจจัยต่อเนื่องเกิดเป็นผลต่อเนื่องไป คน สัตว์ พืช ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมคือธรรมชาติรอบตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างนี้สามารถนำมาเป็นฐานของการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์ได้ทั้งสิ้น

หากดูจากคุณภาพของเด็กไทยในทุกวันนี้ ซึ่งเป็นผลผลิตของการจัดการศึกษาไทยที่ผ่านมา เราคงต้องกลับไปทบทวนแนวทางแห่งปราชญ์ที่จะสามารถพัฒนาศักยภาพเด็กไทยได้อย่างแท้จริง จะมีใครบ้างที่ได้รับการจุดประกายให้รู้ถึงกระบวนทัศน์ใหม่ของการจัดการศึกษาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้เป็นจอมปราชญ์แห่งแผ่นดิน ได้พระราชทานให้ชาวไทยดังที่ปรากฏอยู่ในพระราชนิพนธ์ “พระมหาชนก” พรที่พระราชทานปรากฏอยู่บนปกหลังของพระราชนิพนธ์ที่ว่า “ขอจงมีความเพียรอันบริสุทธิ์ ปัญญาที่เฉียบแหลม กำลังกายที่สมบูรณ์” จึงเปรียบประดุจเป้าหมายปลายทางอันสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ และโรงเรียนในทศวรรษหน้าตามนัยแห่งพระราชนิพนธ์นี้ ก็ต้องมุ่งไปสู่ความเป็น “ปุทะเลยมหาวิชาลัย” ซึ่งหมายถึงสถานอบรมสั่งสอนที่ให้การศึกษ โดยใช้ความรู้คู่ปัญญาเพื่อการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรให้เกิดประโยชน์แท้แก่มหาชนบนฐานคุณธรรม เพราะแนวคิดของปราชญ์ย่อมเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิต เราจึงควรทำความเข้าใจ



และน้อมนำมาเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาไทยในทศวรรษหน้า นับเป็นภูมิปัญญาของ **ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร** ประธานคณะที่ปรึกษาและประสานงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ที่ได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ทุกตัวอักษรในพระราชนิพนธ์ เพื่อนำมากำหนดเป็นเป้าหมายคุณภาพ ตลอดจนปรัชญาการสร้างนักอนุรักษ์ทรัพยากร และแบบจำลองแนวคิด แนวทาง วิธีการพัฒนาประโยชน์แท้จากทรัพยากร เพื่อผู้สอนนำไปจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ภายใต้การดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ โดยใช้พรรณไม้ในสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป็นฐานของการจัดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่รูปธรรมของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

เพื่อให้ท่านจินตนาการเห็นว่าเด็กไทยใช้อายตนะในการเรียนรู้อย่างมหัศจรรย์ได้อย่างไร ขอยกตัวอย่างการเรียนรู้ในงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้าได้จัดให้กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ ๑ - ๓ ทุกคนในปีการศึกษา ๒๕๕๐ นี้ โดยใช้ “ต้นบานไม่รู้โรย” เป็นฐานการเรียนรู้ในเชิงลึก การศึกษาประกอบด้วยสาระที่ต่อเนื่องกันดังนี้

๑. **ธรรมชาติแห่งชีวิต** เริ่มตั้งแต่การปลูกจากเมล็ด การดูแลรักษาตลอดช่วงชีวิตของบานไม่รู้โรย (ด้านการเกษตร) การเฝ้าสังเกตอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับรูปลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การเปลี่ยนแปลงของความเจริญเติบโต เช่น ความสูง ปริมาณใบและดอก ฯลฯ (ด้านชีววิทยา) การนำไปใช้ประโยชน์ในลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่น (งานหัตถศิลป์จากดอกบานไม่รู้โรย) ฯลฯ

๒. **สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว** เน้นการศึกษาปัจจัยกายภาพและปัจจัยชีวภาพที่มาพันเกี่ยวทั้งที่พบหน้าดิน ในดิน และบนต้น เช่น มด แมลง ศัตรูพืช ฯลฯ โดยเน้นการศึกษารวมชาติและสัมพันธ์ภาพของปัจจัยชีวภาพนั้นที่กระทำต่อบานไม่รู้โรย ติดตามด้วยการศึกษาสรรพการกระทำของคนต่อบานไม่รู้โรยนั้น โดยการแปรเปลี่ยนปริมาณของแดด (แดดปกติและแดดรำไร) ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบานไม่รู้โรย เช่น ลักษณะการเจริญเติบโต สี รูปทรง ขนาด ปริมาณ ฯลฯ

๓. **ประโยชน์แท้แก่มหาชน** เริ่มการเรียนรู้โดยนักเรียนสังเกตบานไม่รู้โรย (ปัจจัยพืชพรรณ) จากระดับปัจจัยหลัก ร่อง ย่อ ย้อยของย้อย ในเรื่องของรูปลักษณ์ คุณสมบัติ และพฤติกรรมตามธรรมชาติแห่งชีวิตของบานไม่รู้โรย แล้วจึงนำองค์ความรู้นั้นมาใช้เป็นสารสนเทศ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในหัวข้อนี้ โดยนักเรียนจินตนาการคุณของศักยภาพต่าง ๆ ของรูปลักษณ์ คุณสมบัติของบานไม่รู้โรย ที่ได้เรียนรู้มาแล้วจาก การสัมผัสเรียนรู้ชีวภาพ ด้วยการศึกษาละเอียดโดยการสัมผัสด้วยตา หู จมูก และจิตที่แน่วแน่ จดจ่อ อ่อนโยน ให้อารมณ์กับการสัมผัส จากนั้นจึงจินตนาการต่อถึงแนวคิด แนวทาง และวิธีการที่จะสร้างคุณของศักยภาพนั้นให้เกิดเป็นรูปธรรม โดยใช้คำถามหลักที่ถามกับนักเรียน คือ

- สิ่งนี้มีรูปร่างลักษณะ สี ขนาด ผิวสัมผัส เนื้อสัมผัสอย่างไร?
- เห็นสิ่งนี้แล้ว หนูนึกถึงอะไร?
- สิ่งที่หนูนึกถึงมีความเหมือน - ความต่างกับสิ่งนี้อย่างไร?
- หนูจะเอาสิ่งที่หนูนึกถึงไปทำอะไร?
- หนูจะอย่างไรเพื่อให้สิ่งที่หนูนึกถึงเป็นจริงขึ้นมา? (คิดตามประสาเด็ก)

ผลการคิดตามจินตนาการของนักเรียนได้ความคิดทั้งหมด ๑๑๗ ความคิด (๑๐๐ %)





- เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ๗๕ ความคิด (๖๔ %)
- เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล แต่นักเรียนบอกวิธีการไม่ได้ ๒๒ ความคิด (๑๙ %)
- เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล และนักเรียนบอกวิธีการได้ ๒๐ ความคิด (๑๗ %)

ครูนำจินตนาการของนักเรียนมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งบูรณาการวิชาการและบูรณาการชีวิต โดยตอนสัมผัสเรียนรู้ชีวภาพ ก็ให้นักเรียนมาดูตน ดูชีวิต ดูกาย ดูจิตใจ ของตน จึงนำไปสู่บูรณาภาพแห่งชีวิตที่ประกอบด้วย ๑. ความสง่าแห่งกาย ๒. ความงามแห่งจิต ๓. ความงามแห่งจริยะ ๔. ความรู้แจ้งในชีวิต และ ๕. ความรู้แจ้งในวิทยาการ จนทำให้จินตนาการปรากฏขึ้นในรูปของวัตถุ (ประดิษฐกรรม) หรือความรู้สึกนึกคิดเชิงค่านิยม คุณธรรม ที่เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของตน เกิดเป็นประโยชน์แท้ในระดับตน กลุ่มคน โรงเรียน และสังคม

ตัวอย่างเช่น จากความคิดของนักเรียนที่จินตนาการเห็นเส้นกลางโบของโบบานไม่รู้โรยเป็น ก้างปลา ครูนำไปจัดทำแผนการเรียนการสอนหมายเลข ๓.๓.๑-๑ ก้างปลา ซึ่งประดิษฐกรรมที่เกิดขึ้นคือ ปลาบนแผ่นใสและปลาจากงานวาดภาพระบายสีที่นำไปใช้ประโยชน์เป็นของเล่นทางคณิตศาสตร์ เกมการศึกษา การสนทนาเกี่ยวกับปลาที่นักเรียนสร้างขึ้น ซึ่งเมื่อได้ช่วยกันปะติดปะต่อจนเป็นเรื่องราว ก็เกิดเป็นหนังสือนิทานคุณธรรมเล่มใหญ่ที่นักเรียนตั้งชื่อเรื่องว่า “ท้องทะเลแห่งสุข” ซึ่งนักเรียนทุกชั้นเรียนร่วมกันทำฉากท้องทะเลและสร้างปลาที่เป็นตัวละครเอกในหนังสือด้วยตนเอง นักเรียนนำเสนอผลงานเล่มนี้ด้วยการเล่าเรื่องราว และเลียนแบบท่าทางปลา ตลอดจนเต้นประกอบเพลง

ผลงานหนังสือ “ท้องทะเลแห่งสุข” นี้ จึงเป็นผลงานการเรียนรู้ที่มาจากอายตนะทั้ง ๖ ทั้งตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส และจิต ด้วยการออกแบบการสอนเช่นนี้ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง ได้พัฒนาไปถึงขีดสูงสุดของศักยภาพเชิงพหุปัญญาของตนไม่ว่าจะเป็นเด็กปกติหรือเด็กพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของภาษาที่ออกมาเป็นเรื่องราวนำเสนอด้วยการเล่าเรื่องให้ฟัง (word smart) จำนวน เหตุผลของสาระต่างๆ ในเรื่อง (number & logic smart) การใช้ร่างกายเดินตามจินตนาการ (body smart) ไปกับเพลง “F Fish” (sound smart) ภาพที่นำเสนอเพื่อเดินเรื่องราวของฝูงปลาในท้องทะเล (picture smart) การเข้าใจศักยภาพและคุณค่าของตนเองจากโอกาสที่ผู้สอนจัดให้ (self smart) การเข้าใจและชื่นชมยินดีกับผู้อื่นจากกระบวนการทำงานกลุ่ม (people smart) การเข้าใจธรรมชาติการดำเนินชีวิตของปลาในท้องทะเล (nature smart) ตลอดจนการเข้าใจสัจธรรมของชีวิต (dhamma smart) ซึ่งในที่นี้ก็คือคุณธรรมในการดำเนินชีวิต การแบ่งปัน ความรักความเมตตาที่ควรมีต่อกัน

ด้วยนโยบายในการจัดการเรียนรู้ในงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนนี้ จึงทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่า รู้ศักยภาพของพรรณไม้ จึงนำไปสู่การปลูกฝังจิตสำนึกให้อนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แท้บนฐานคุณธรรม ซึ่งเป็นหนทางลัดตรงไปสู่หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพราะมีคำตอบที่สะดุดหูเมื่อครูถามว่า “เด็ก ๆ ได้อะไรบ้างคะจากการนำโบบานไม่รู้โรยมาทำประโยชน์?” เด็กคนหนึ่งตอบว่า “หนูได้วิธีการทำหนังสือ หนูจะไปชวนคุณแม่ทำหนังสือ แล้วหนูจะเอาไปขายค่ะ” นี่แหละค่ะ การเรียนรู้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เริ่มจากต้นทางของการศึกษาทรัพยากรธรรมชาติ ที่แม้แต่เด็กปฐมวัยก็สามารถรับรู้เรียนรู้จนเข้าใจได้ด้วยตนเองอย่างเป็นรูปธรรม





คงจะจินตนาการเห็นแล้วว่า การเรียนรู้แบบสร้างองค์ความรู้ซึ่งบูรณาการธรรมชาติ เข้ากับ บูรณาการชีวิต จะทำให้ผู้เรียนเกิดบูรณาภาพแห่งชีวิตอย่างสามัคคีกัน ๕ ด้านคือ ความสง่าแห่ง กาย ความงามแห่งจิต ความงามแห่งจริยะ ความรู้แจ้งในชีวิต และความรู้แจ้งในวิทยาการ ด้วยแนวทางของปราชญ์นี้ ผู้เรียนจึงได้รับการพัฒนาแบบองค์รวมอย่างมีกระบวนการทางปัญญาและบน ฐานของวัฒนธรรมเมตตา เป็นเด็กไทยที่ฉลาด เบิกบาน ไม่เครียดในการเรียนรู้ ซึ่งย่อมเป็นหนทาง ตรงนำไปสู่ความเป็นคนดี เก่ง มีสุข สุขชีวิตพอเพียงในที่สุด

ขอทุกท่านได้ให้โอกาสตนเองศึกษาพระราชนิพนธ์ “พระมหาชนก” อย่างพิถีพิถะระห์ อย่าง ลึกซึ่งทุกคำ ทุกวรรค ทุกหน้า ทุกบท เพราะคำตอบของกระบวนการทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทย ในทศวรรษหน้า กำลังรอท่านไปค้นพบอยู่ ณ ที่นั้น



*At the end of a tough day, both  
parents and kids can benefit from  
a good hug.*





***It's important to let our children know that we all make mistakes. Tell your child about a time when you made a big mistake when you were about her age - and what you learned from it.***



# บทความ ประชุมเชิงปฏิบัติการ ๑



## คำสอนหลวงพ่ocha สุภัทโท

เธอจงระวังความคิดของเธอ  
เพราะความคิดของเธอ  
จะกลายเป็นความประพฤตินของเธอ

เธอจงระวังความประพฤตินของเธอ  
เพราะความประพฤตินของเธอ  
จะกลายเป็นความเคยชินของเธอ

เธอจงระวังความเคยชินของเธอ  
เพราะความเคยชินของเธอ  
จะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ

เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอ  
เพราะอุปนิสัยของเธอ  
จะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต





## “ดนตรี..ขนมหวาน อาหารสมองเด็ก : Sound & Learn”

ดร.แพง ชินพงศ์  
นักวิชาการอิสระ

“ดนตรีกับเด็ก” นั้น เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เด็กทุกคนจะตอบสนองต่อจังหวะและเสียงดนตรีได้เองโดยอัตโนมัติ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อเด็กได้ยินเสียงเพลงที่มีท่วงทำนองถูกใจและจังหวะที่สนุก เด็กก็จะเคลื่อนไหวร่างกายและกระโดดโลดเต้นอย่างมีความสุขสนุกสนาน ที่เป็นเช่นนี้เพราะโดยธรรมชาติแล้วดนตรีสามารถตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมของเด็กได้โดยตรง และดนตรียังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็กได้อีกด้วย ดังนี้

### ดนตรีช่วยพัฒนาร่างกาย

เมื่อเด็กได้ยินเสียงดนตรี เขาจะกระโดดโลดเต้น ยักเอวยกไหล่เข้ากับจังหวะดนตรี หรืออาจจะร้องเพลงและเล่นดนตรีตามจังหวะ เด็กเล็กๆ ชอบที่จะเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ใช้กล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่เกือบทุกส่วนของร่างกาย และยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

### ดนตรีช่วยพัฒนาอารมณ์และจิตใจ

กิจกรรมดนตรีเป็นสื่อช่วยให้เด็ก ๆ ได้แสดงออกทางอารมณ์ เช่น อารมณ์สนุกสนาน ตื่นเต้น พอใจ สงบ ฯลฯ อารมณ์ความรู้สึกของคน มีขึ้นมีลงคล้ายท่วงทำนองของเสียงดนตรี ดนตรีที่มีจังหวะเร็ว จะทำให้เด็ก ๆ มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ขณะที่ดนตรีที่มีจังหวะช้าจะทำให้เด็กมีอารมณ์ผ่อนคลาย มีสมาธิและช่วยกล่อมเกล่าจิตใจให้สงบเยือกเย็น

### ดนตรีช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม

กิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม เช่น การร้องเพลง เต้นระบำ รำละคร หรือเล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน มีการผลัดกันเป็นผู้นำ - ผู้ตาม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นและรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น

กิจกรรมดนตรีแบบเดี่ยว เช่น การร้องเพลง เล่นดนตรีหรือเต้นรำคนเดียวต่อหน้าคนอื่น ช่วยพัฒนาทักษะทางด้านสังคม เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น รวมทั้งช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กไปในตัวด้วย ข้อควรคำนึงสำหรับการทำกิจกรรมดนตรีแบบเดี่ยวก็คือ ผู้ใหญ่ต้องระวังไม่ให้กิจกรรมนี้เป็นลักษณะ “ฉันทะคนเดียว” หรือ “one man show”



## ดนตรีพัฒนาสมอง

สมองของเราเป็นอวัยวะที่มหัศจรรย์ที่ทำงานหนักตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยทำหน้าที่เป็นกองบัญชาการของระบบประสาทส่วนกลางทั้งหมดและควบคุมการรับรู้ประสาทสัมผัสต่างๆ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ

สมองของเรานั้นมี ๒ ซีก คือ ซีกซ้ายจะเกี่ยวกับทางตรรกศาสตร์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และการคิดเชิงวิเคราะห์ ซีกขวาเกี่ยวกับเรื่องของสุนทรียศาสตร์ ดนตรี ศิลปะและความคิดสร้างสรรค์จินตนาการต่างๆ

ดนตรีเปรียบเหมือน “ขนมหวาน” ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของเด็กโดยตรง เพราะกิจกรรมดนตรีเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมองของเด็กทั้งสองซีกทำงานอย่างสมดุล คือช่วยพัฒนาสมองซีกซ้ายและซีกขวาให้ทำงานไปพร้อมๆ กัน เพราะขณะฟังดนตรีเด็กจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และปล่อยความคิดจินตนาการไปตามบทเพลง ซึ่งส่งผลดีต่อสมองซีกขวา ส่วนตัวโน้ตหรือจังหวะเคาะของดนตรีที่คล้ายกับการอ่านหนังสือแต่ละตัว ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายด้านภาษาและคณิตศาสตร์

## เวลาที่เด็กได้ฟังดนตรี สมองต้องผ่านขั้นตอนการทำงานดังนี้

ได้ยินเสียง ➡ เสียงเดินทางผ่านโสตประสาท ➡ เข้าสู่สมอง



สมองแปลความหมายของเสียงที่ได้ยิน

### การเลือกเพลงสำหรับเด็ก

#### ๑. เพลงที่มีเนื้อร้อง

เพลงที่มีเนื้อร้องสำหรับเด็กนั้น ทำนองของเพลงจะต้องอยู่ในระดับเสียง c-c ( 1 octave) เนื้อหาของเพลงจะต้องสั้นและง่าย ใช้ถ้อยคำสุภาพ ใช้คำซ้ำๆ และคำศัพท์ในเนื้อเพลงต้องไม่ยากเกินความเข้าใจของเด็ก สาระของเนื้อเพลงควรพูดถึงเรื่องที่ใกล้ตัวเด็ก เช่น ครอบครัว โรงเรียน พืช สัตว์ ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เป็นต้น



## ตัวอย่างเพลงที่เกี่ยวกับสัตว์

## เพลงระบำไดโนเสาร์

คำร้องและทำนองโดย ดร.แพง ชินพงศ์

ดูซิดูเจ้าไดโนเสาร์ มันมีคอยาวยาว ชอบสายคอยียักยัก  
 อาย อ้าย อาย ไม่ต้องอาย มาเต้นระบำไดโนเสาร์  
 ดูซิดูเจ้าไดโนเสาร์ มันบินขึ้นบินลง สายสะโพกตุ๊กตุ๊ก  
 อาย อ้าย อาย ไม่ต้องอาย มาเต้นระบำไดโนเสาร์  
 ดูซิดูเจ้าไดโนเสาร์ มันสายพุงอ้วนกลมเต้นระบำฮาวาย  
 อาย อ้าย อาย ไม่ต้องอาย มาเต้นระบำไดโนเสาร์

๒. เพลงบรรเลง แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

## ๑) เพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองและจังหวะช้า

ดนตรีเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก การที่ให้เด็กฟังดนตรีไทยเดิม หรือดนตรีคลาสสิกที่มีท่วงทำนองช้าไพเราะและมีเสียงธรรมชาติประกอบ เช่น เสียงนก เสียงฝนตกเบาๆ หรือเสียงน้ำไหล จะมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง อารมณ์และจิตใจของเด็กโดยตรง ดนตรีที่มีท่วงทำนองและจังหวะช้าจะกระตุ้นคลื่นสมองให้เด็กเกิดความรู้สึกสงบผ่อนคลายและเพิ่มสมาธิในการทำงาน เสียงดนตรีบรรเลงที่มีท่วงทำนองช้าและไพเราะนี้จะช่วยส่งผลดีต่อการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ที่เรียกว่า นีโอคอร์เท็กซ์ ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ลึกซึ่งเกี่ยวกับ IQ คือ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างลึกซึ้ง เพราะดนตรีไทยเดิมและดนตรีคลาสสิก เป็นดนตรีที่มีความละเอียดอ่อนซับซ้อน ทำให้เด็กสามารถคิดอย่างเป็นระบบมากขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยในเรื่อง EQ คือการเรียนรู้ทางสังคมและการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เด็กมีความเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมและผู้อื่นมากขึ้น

## ตัวอย่างเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองและจังหวะช้าที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

ชื่อเพลง	ชื่อผู้แต่ง
เพลงลาวดวงเดือน	พระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าเพ็ญพัฒนพงศ์ กรมหมื่นพิไชยมหินทโรดม
เขมรไทรโยค	สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์
Jesu Joy of Man's Desiring	Bach
Clair de Lune	Debussy

## ๒) เพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองและจังหวะเร็ว

เด็ก ๆ จะมีความสุขและรู้สึกสนุกเมื่อได้ยินเพลงหรือดนตรีที่มีท่วงทำนองและจังหวะที่เร็ว ดนตรีประเภทนี้จะพัฒนาสติปัญญา (IQ) เด็ก ในเรื่องของความจำ คณิตศาสตร์และภาษา เพราะดนตรีก่อให้เกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว อีกอย่างหนึ่งคือดนตรีที่มีจังหวะเร็ว ยังช่วยให้เด็กอยากเคลื่อนไหวร่างกาย กระโดดโลดเต้นตามท่วงทำนองและจังหวะของดนตรี ซึ่งช่วยในการพัฒนาร่างกายของเด็กโดยตรง นอกจากนี้ดนตรีประเภทนี้ยังพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กด้วย เพราะขณะที่เด็กได้ฟังและเคลื่อนไหวไปตามบทเพลง เด็กจะมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส มีความสุขและรู้สึกสนุกสนาน เป็นตัวของตัวเอง





### ตัวอย่างเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองและจังหวะเร็วที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

ชื่อเพลง	ชื่อผู้แต่ง
พม่าเขว	ทำนองไทยโบราณ
ค่างดาวกินกล้วย	ทำนองไทยโบราณ
Piano Sonata in A Major	Mozart
Grande Valse Brillante in E Flat Major	Chopin

### เอกสารอ้างอิง

แพง ชินพงศ์. ๒๕๔๘. ดนตรีเพิ่มพลังสมอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แฮปปี้ แฟมิลี.  
 \_\_\_\_\_. ๒๕๔๙. ดนตรีแสนสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แฮปปี้ แฟมิลี.

*We can help our children learn alternative ways of handling their emotions that won't get them into trouble with us or others. Learning to talk about their feelings will work better for them than throwing things.*



## หนังสือเล่มแรก

๒๓

## Bookstart : Read &amp; Learn

## เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป

## กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

โครงการหนังสือเล่มแรก **Bookstart** ที่ดำเนินการในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ โดยได้แนวคิดมาจากโครงการต้นแบบของประเทศอังกฤษ (Bookstart UK) ซึ่งเริ่มต้นโครงการเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ของเด็กที่มีอายุ ๖ - ๙ เดือน ด้วยการมุ่งเน้นให้พ่อแม่ทุกคนเห็นความสำคัญของการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง รวมทั้งการเลี้ยงลูกด้วยหนังสือตั้งแต่วัยเยาว์ โดยมีเป้าหมายที่จะให้พ่อแม่ลูกมีความสุขร่วมกันในโลกของหนังสือ นำสู่การสร้างพื้นฐานนิสัยรักการอ่านและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

## หนังสือในชุดหนังสือเล่มแรก



หนังสือถูกคัดสรรอย่างรอบคอบ เพราะการอ่านหนังสือให้เด็กฟังนั้น น้ำเสียงที่เด็กได้ยิน ภาพที่เด็กได้เห็น จะช่วยสร้างจินตนาการของเด็กได้อย่างแนบเนียน ทำให้เซลล์สมองของเด็กทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ขึ้น นอกจากนั้น ความคิดจากหนังสือยังเป็นการสร้างโลกแห่งการเรียนรู้ทำให้เด็กเกิดจินตนาการ และที่สำคัญยิ่ง คือ ช่วงของการอ่านหนังสือ เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะได้รับการสัมผัสความรักที่อบอุ่นจากพ่อ แม่ ผ่านน้ำเสียงที่คุ้นชิน เพราะไม่มีสักครั้งที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังด้วยอารมณ์ที่โกรธเกรี้ยววราด ดุดัน มีแต่การสื่อสารในทุกด้านด้วยความอ่อนโยนและด้วยความรักจากใจพ่อแม่สู่ใจลูก

## กระบวนการสำคัญในการใช้หนังสือ

๑. จัดมุมหนังสือในบ้าน เป็นมุมสบายๆ ที่ใช้วางหรือแขวนถุงหนังสือเล่มแรกที่เด็กจะได้เรียนรู้ว่าเมื่อใดที่ต้องการหนังสือจะมาหยิบจากที่นี่
๒. จัดบรรยากาศในบ้านให้เอื้อต่อการอ่านหนังสือ และการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกันของพ่อ แม่ ลูก เช่น ปิดโทรทัศน์แล้วเปิดหนังสือทุกวันหลังอาหาร ๓ มื้อ สร้างช่วงเวลาที่ยื่นชอบของครอบครัวให้เป็นเวลาที่พ่อแม่ได้อุ้มลูกนั่งตัก แล้วสื่อรักด้วยหนังสือ และทำอย่างสม่ำเสมอ ว่าเมื่อถึงเวลานี้ทุกวันจะมีการอ่านหนังสือร่วมกัน





๓. อ่านและเล่าเรื่องจากหนังสือให้เด็กฟังเป็นประจำ **อ่านเมื่อไร ก็ได้ อ่านที่ไหน ก็ได้** หมายถึง พ่อ แม่ ลูก สามารถใช้หนังสือได้ทุกเวลาในทุกสถานที่อย่างไม่จำกัด
๔. อ่านออกเสียงสูงๆ ต่ำๆ ทำ เสียงเล็กเสียงน้อย หรือนั้นเสียงเน้นคำ ตามเนื้อเรื่องในหนังสือ เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในสิ่งที่มีอยู่ในหนังสือแต่ละหน้า พร้อมชี้ชวนให้ดูภาพ และกอด สัมผัส หยอกเย้า และเคลื่อนไหวร่างกายไปตามเนื้อหา
๕. ในกรณีที่พ่อแม่อ่านหนังสือไม่ออก อ่านหนังสือไม่คล่อง หรืออ่านหนังสือไม่แตก ให้ใช้ภาพในหนังสือ เป็นเครื่องมือในการพูดคุย ชี้ชวน และสอนเด็ก จากภาพที่เห็นโยงถึงประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ให้ทำเสมือนอ่านไปกับเด็ก
๖. สร้างความน่าสนใจในการอ่านหนังสือมากขึ้นด้วยการพูดคุยและทำกิจกรรมต่อยอดการอ่าน เช่น เล่นโยกเยก ชี้ออ ชี้อหลัง ทำท่าทางประกอบ เคลื่อนไหวประกอบ และกระตุ้นให้เด็กพูดตาม ให้เด็กเลียนเสียงพ่อแม่

### เหตุผลที่พ่อแม่ต้องอ่านหนังสือให้เด็กฟัง

เชลสมองของเด็กจะเติบโตและแตกกิ่งแยกกันต่อเมื่อได้รับการกระตุ้นให้ได้เรียนรู้ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ โดยเฉพาะทางตาและทางหู ยิ่งมีการกระตุ้นมากเท่าไร เส้นใยสมองจะยิ่งเกิดมากขึ้น เด็กก็ยิ่งฉลาดมากขึ้นตามไปด้วย

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** นอกจากจะเป็นการพัฒนาเด็กบนพื้นฐานของความรัก ความอบอุ่นแล้ว เมื่อพ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟัง ลูกจะได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วน เช่น หู ตา จมูก ลิ้นและสัมผัส ทางกายและทางใจ เมื่อพ่อแม่อุ้มลูกนั่งบนตัก ลูกจะได้รับความอบอุ่นจากการสัมผัส ยิ่งพ่อแม่ทำบ่อยๆ ลูกจะยิ่งได้รับความรักจากพ่อแม่ผ่านการเล่านิทานและอ่านหนังสือมากขึ้นเท่านั้น

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** เป็นสิ่งง่ายๆ ที่พ่อแม่สามารถทำให้ลูกได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพียงอุ้มลูกนั่งบนตัก แล้วเล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ฟัง สมองของลูกจะเกิดการซึ่มซับได้อย่างรวดเร็ว เป็นผลมาจากการได้รับการสัมผัสกายและสัมผัสใจ จากพ่อแม่และทุกคนที่อ่านหนังสือให้ฟัง และสัมผัสอย่างผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดจึงสร้างภาวะที่พร้อมในการเรียนรู้ของเด็ก

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** เป็นการเตรียมความพร้อม และพัฒนาสมองของลูก คำพูดของพ่อแม่ ที่พูดด้วยภาษาที่ดีจากนิทานหรือหนังสือภาพ ทำให้ลูกได้ยิน สำเนียง เสียง ภาษาที่หลากหลายพร้อมความหมายที่เห็นจากภาพ ภาษาและคำพูด ทำให้เด็กเกิดการรับรู้ ที่กระทบความรู้สึกผ่านการออกเสียงที่อ่อนโยนของพ่อแม่ ลูกจะจดจำส่วนภาษาที่สุภาพ สละสลวย สั้น กระชับ ได้ใจความจากการนำเสนอที่ซ้ำ ย้ำ ทวน อย่างถูกต้อง

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** นอกจากลูกจะได้ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่แล้ว ลูกจะได้เรียนรู้จากการฟัง และการดู นำสู่การเรียนรู้ภาษาจากประสาทสัมผัสทางหู เด็กจะเก็บคำที่ได้ยิน ภาพที่ได้เห็นไว้ในสมอง ทำให้มีคำศัพท์เพิ่มขึ้นและเรียนรู้ในสิ่งรอบตัวมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** ทำให้ลูกเกิดจินตนาการเพราะได้ติดตาม ซึ่งจินตนาการนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญก่อนนำไปสู่การคิดหาข้อเท็จจริงของลูก

**การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** ทำให้สมองของลูกถูกกระตุ้นให้ลูกคิดและเรียนรู้ กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น การคิดบ่อยๆ ยิ่งทำให้เชลสมองของลูกยิ่งแตกกิ่ง แยกกันมากยิ่งขึ้น ทำให้ลูกฉลาดมากขึ้น





การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ทำให้ลูกเกิดสมาธิ ดูได้จากขณะที่ลูกฟังการเล่านิทานหรืออ่านหนังสือของพ่อแม่ ลูกจะจดจ่ออยู่กับการฟังเนื้อเรื่องที่พ่อแม่เล่าและดูภาพจากหนังสือ

การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ถือเป็นช่วงมหัศจรรย์ที่พ่อแม่ได้พูดคุยกับลูก เล่าเรื่อง จับลูก กอดลูก อย่างอ่อนโยน อีกทั้งเสียงเพราะๆ ของพ่อแม่ยังเป็นการเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกให้ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น ในขณะที่อยู่บนตักของแม่ หรือในอ้อมกอดของพ่อ และได้ฟังเสียงของพ่อแม่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นด้วยความรัก และสร้างความอบอุ่นทางใจให้ลูกได้อย่างดี ก่อนนอนในแต่ละคืน บางคนอาจจะเพลิดเพลินอยู่กับหนังเรื่องโปรด หนังสือที่ชื่นชอบ หรืออาจจะฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย แต่สำหรับเด็ก นิทานดีๆ สักเรื่อง แม้จะเป็นเรื่องเดิมๆ ที่ฟังมาแล้วนับสิบบรอบ อ่านมาแล้วนับร้อยเที่ยว แต่ก็ทำให้หลับฝันดี และมีความสุขเหนือคำบรรยายจริงๆ

*When children dream, they dream big. In their dreams, anything is possible. We want to value our children's dreams and be there to help them make those dreams come true.*





ภาพที่ ๑

ภาพที่ ๒  
ตด

ภาพที่ ๓

คนใจดี ใส่ใจกัน



ภาพที่ ๔



ภาพที่ ๕

## เส้นสีสื่อสาร : Feel &amp; Learn

## ชีวิต วิสาสะ

นักเขียนและนักวาดภาพอิสระ

“หนังสือภาพสำหรับเด็ก คือ ห้องแสดงงานศิลปะที่ใกล้ตัวเด็กที่สุด”

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าวิธีหนึ่งในการพัฒนาเด็ก คือ การใช้หนังสือภาพ (ต้องเป็นหนังสือภาพชั้นดีด้วย) ซึ่งหากดูกันอย่างผิวเผินเราอาจรับรู้เพียงแค่ว่าหนังสือภาพ คือ นิทาน หรือเรื่องเล่าแล้วก็มีภาพประกอบเท่านั้น

นั่นอาจเป็นเพียงสัมผัสแรกที่ผู้ใหญ่มีต่อหนังสือภาพ แต่สำหรับเด็ก...ในหนังสือภาพมีมากกว่าที่เห็น...มีวิธีการสื่อสารด้วยภาษาในรูปแบบเฉพาะและแตกต่างกันไปในแต่ละเล่มมีภาพซึ่งผ่านกระบวนการคิดในการออกแบบทั้งเส้น สี รูปร่าง มุมมอง ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่ถูกซ่อนไว้ในหนังสือภาพชั้นดี คือ “การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง”

ภาพที่นำมาประกอบในบทความชิ้นนี้เป็นเพียงส่วนน้อยจากโลกหนังสือของเด็กที่จะช่วยให้เราเข้าใจวิธีการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ผสมผสานกับความรู้สึกและอารมณ์อันละเอียดอ่อนของเด็ก

ภาพที่ ๑ และภาพที่ ๒ มาจากหนังสือเรื่อง อนุบาลช้างเบ็มนั้นอะไรคือความแตกต่างระหว่างสองภาพนี้...ภาพแรกช้างเบ็มนั้น เหงาเศร้า (แถมยังสกปรกมอมแมม) ภาพที่สอง “ช้างเบ็มนั้นรูปหล่อขึ้น หันที่หันใด...” เราจะเห็นว่าลักษณะเส้นสีทำทางแสดงอารมณ์ของช้างเบ็มนั้น ทำให้รู้สึกคล้อยตามได้ว่าช้างเบ็มนั้นเหงา (จากภาพที่นอนหัวตกลงทางด้านล่าง) กับภาพที่ออกเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงแกว่งแขนขาและชูวงอย่างร่าเริง...หากเรานั่งในตำแหน่งของเด็กๆ แล้วมีคนอ่านเรื่องนี้ให้ฟัง ทั้งการฟังเรื่องราวและการดูภาพจะให้ความรู้สึกที่อึดอัดใจเป็นอย่างมาก

เป็นไปได้อย่างไร...ภาพที่เราารู้สึกว่าไม่ค่อย “สวย” เอาเสียเลยกลับให้ความรู้สึกได้ดี นั่นเป็นเพราะ “ความเหมาะสมกับเรื่องราว” นั้นไม่จำเป็นต้อง “สวย” ตามความรู้สึกของผู้ใหญ่

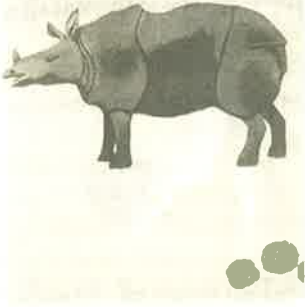
ลองดูภาพที่ ๓, ๔, ๕ และ ๖ แล้วพิจารณาว่ามีอะไรแตกต่างและเหมาะสมอย่างไร

หากเราพูดถึง “ตด” ก็คงนึกถึง “เสียง” นึกถึง อากาศ ความก้องกังวาน แต่ถ้าพูดถึง “อี” ก็คงนึกถึง “ก้อน” หรือความเป็น “มवल”

หนังสือภาพทั้งสองเล่มสามารถใช้เทคนิคทางศิลปะได้อย่างเหมาะสมให้รู้สึกคล้อยตาม (เกือบ) สัมผัสได้ แต่ไม่น่ารังเกียจ ด้วยเส้นบางและสีโปร่งใสทำให้ภาพประกอบในเรื่อง “ตด” นั้นมี “อากาศ” ให้เสียงได้ “กังวาน” ส่วนสีที่ทึบแสงแบบตื้นๆ นั้น ทำให้รู้สึกถึงความ “มवल” หรือ “ก้อน” ของอีได้แต่ไม่ถึงขั้นส่งกลิ่น



อีแล้วทำไมไม่รู้ไม่ชี้



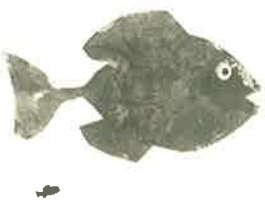
ภาพที่ ๖



ภาพที่ ๗



ภาพที่ ๘



ภาพที่ ๙



ภาพที่ ๑๐

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารกับเด็กด้วยภาพต้องจับความรู้สึกให้ได้เป็นอันดับแรก

ภาพที่ ๗ มาจากหนังสือ “ความลับของเต้านม” เป็นภาพลูกน้อยกำลังดูดนมจากเต้านมของแม่ เป็นภาพสองสี คือ สีส้มที่แสดงรูปร่างของแม่และลูกน้อยในแบบที่ไม่เน้นความสมจริง และใช้เส้นสีดำในบางส่วนของภาพ จะเห็นว่าเพียงเส้นและสีที่ลดทอนจากความเป็นจริงกลับให้ความรู้สึกถึงความรัก ความทะนุถนอม ความอบอุ่นที่ลูกน้อยได้รับจากแม่

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการดูภาพนี้ มิใช่เกิดขึ้นจาก “ภาพ” แต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น แต่เป็นความรู้สึกที่ดึงเอาประสบการณ์ของผู้ดู (ทั้งเด็กและผู้ใหญ่) ให้ผุดขึ้นในขณะที่ดูภาพนี้

การดึงประสบการณ์มาหลอมรวมกับความรู้สึกปัจจุบัน ทำให้เกิดอะไรขึ้น ทำให้ได้ความสุข สุขแล้วอย่างไรต่อ สุขแล้วคิด คิดแล้วเข้าใจว่าจะทำอย่างไร นี่เป็นวงจรหนึ่งที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นการเรียนรู้พฤติกรรมเรียนรู้แบบอย่างและฝังเป็นพฤติกรรม (ที่ดี) ของตนต่อไป

ภาพที่ ๘ มาจากหนังสือ “นิ่ง” หากเทียบกับภาพที่ ๗ จะเห็นว่ารายละเอียดในภาพคือส่วนตา และปากจะแสดงอารมณ์คล้ายกันคือมีความสงบ แต่โครงสีของภาพต่างกัน ภาพแม่ลูกให้ความรู้สึกอบอุ่นจากสีส้ม ส่วนภาพ “ตัวนิ่ง” ให้ความรู้สึกสงบเย็นจากโทนสีฟ้า ฉะนั้นลักษณะของเส้นเป็นส่วนที่แสดงอารมณ์ส่วนสีนั้นแสดงบรรยากาศ

ความรู้สึกที่ได้จากการดูภาพนั้นเปรียบได้กับการ “อ่าน” ซึ่งก็คือการสัมผัส รับรู้ ตีความ เข้าใจ และยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ได้จากการดูภาพ (ที่ดี) คือการซึมซับความสุนทรีย์ในศิลปะ

จะเห็นว่าภาพประกอบที่ยกมาเป็นตัวอย่างนั้น มีความหลากหลายทั้งในแง่ของเทคนิค สี มุมมอง (ซึ่งเนื้อหาเรื่องราวก็ยังต่างกันด้วย) เป็นความหลากหลายที่จำเป็นต้องให้เด็กได้สัมผัสได้รับประสบการณ์เพื่อเรียนรู้โลกกว้าง แต่เป็นโลกกว้างที่อยู่ในมือ

การสื่อสารด้วยภาพ เส้น สี และเรื่องราวนั้นนำไปสู่การรับรู้และเรียนรู้ นี่คือนสิ่งที่เราเชื่อ เป็นความเชื่อพื้นฐาน แต่การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความเข้าใจหรือเกิดปัญญาในระดับที่สูงขึ้นต้องมาจาก “การกระทำ”

สิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ควรละเลยหลังจากการสื่อสารกับเด็กด้วยศิลปะ ด้วยหนังสือภาพที่หลากหลายก็คือ การสังเกต “ความชอบเป็นพิเศษ” ของเด็กๆ ว่าชอบอะไร ชอบเรื่องอะไร อย่างไร และนำไปสู่กิจกรรมต่อยอดจากการสื่อสารด้วย กิจกรรมไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมสำรวจ กิจกรรมศิลปะ เป็นต้น ซึ่งตัวกิจกรรม หรือ “การกระทำ” จะเป็นการนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งอื่นๆ อย่างต่อเนื่องมีชีวิตชีวาและที่สำคัญถือถืออย่างหนึ่งสำหรับเด็กคือมีจินตนาการ



บทความอันแสนสั้นนี้คงไม่สามารถอธิบายความให้ครบถ้วนถึงสาระของการใช้ศิลปะ เส้นสีเพื่อสื่อสาร หากต้องการความเข้าใจ “ที่ดีที่สุด” ด้วยตัวท่านเอง ทำได้ง่ายๆ คือ อ่านและพิจารณาหนังสือภาพ (ที่ดี) สำหรับเด็ก

(ภาพที่ ๙ จากเรื่อง “สวิมมี่” ภาพที่ ๑๐ เป็นภาพวาดของ ด.ช.สนทนา วิสาสะ หรือแดงโม อายุ ๕ ขวบ ชื่อภาพ “ใต้ท้องทะเล”)

### ขอขอบคุณหนังสือภาพสำหรับเด็กที่นำมาประกอบบทความนี้

๑. “อนุบาลข้างเบิ้ม” เรื่องโดย มินามิ นิชิอุจิ ภาพโดย เซอิจิ โฮริอุจิ แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก
๒. “ตด” เรื่องและภาพโดย ชินตะโซ แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก
๓. “อี” เรื่องและภาพโดย ทาโร โกมิ แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก
๔. “ความลับของเต้านม” เรื่องและภาพโดย เกนอิชิโร ยางิว แปลโดย มารินา โฮริคาวา สำนักพิมพ์วาดดาว
๕. “นึ่ง” เรื่องและภาพโดย ชีวัน วิสาสะ สำนักพิมพ์ครูชีวัน
๖. “สวิมมี่” เรื่องและภาพโดย ลีโอ ลีโอเน่ แปลโดย สาธิตา ทรงวิทยา สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก







**พูนสุข บุญยสวัสดิ์**

รองศาสตราจารย์ และอาจารย์ใหญ่โรงเรียนอนุบาลต้นกล้าสาธิต (บ้านของเล่น)



“เด็ก เด็ก ชอบอะไร ใครก็รู้	ชอบรวมหมู่ ชอบเล่น เป็นนิสัย
สอนเด็กเล็ก ต้องหย่อน ผ่อนตามใจ	ชอบอะไร ให้สิ่งนั้น นั่นวิธี
อยากจะร้อง จะรำ หรือทำท่า	ครูไม่ว่า ให้ทำ ได้เต็มที่
แทรกบทเรียน ลงไว้ให้พอดี	วิธีนี้ สอนเด็ก เล็กเล็กเอ๋ย”

บทกลอนข้างต้นนี้ ท่านอาจารย์เจือ สตะเวทิน ได้กล่าวถึงสิ่งที่เด็ก ๆ ชอบ คือ เล่น ร้อง รำ ทำท่า และกล่าวถึงวิธีสอนเด็กเล็ก ๆ ว่า ต้องให้ทำสิ่งที่ชอบ โดยแทรกบทเรียนไว้ให้พอดี นั่นคือ ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นที่หลากหลาย

### ความสำคัญของการเล่น ของเล่น และการเรียนรู้ผ่านการเล่น : การพัฒนาสมอง

การให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น เป็นวิธีการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองมากที่สุด ศาสตราจารย์ ดร.ชัยอนันต์ สมุทวณิช ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพลิน = สมาธิที่สนุก ว่า การสอนเด็ก ๆ ควรผ่านวิธีการ **plearn** คือ **play + learn = เพลิน** เพลินเน้นการเล่นที่สนุก และผู้เล่นเรียนรู้ไปด้วย การเล่นที่สนุกทำให้เกิดความเพลิน เพราะขณะที่เด็กเล่น จะมีใจจดจ่อกับสิ่งที่เล่นหรือของเล่นนั้น นั่นคือ เด็กมีสติ (awareness) รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และเขาจะมีความตั้งใจ เอาใจใส่ (attention) ต่อสิ่งที่เล่นอย่างสนุกเพลิดเพลิน อันนำมาซึ่งสมาธิ (concentration) และปัญญา (intelligence) ดังนั้นการเรียนรู้ผ่านการเล่นจึงทำให้เด็กมีความสุข เซลสมองก็จะเกิดจุดเชื่อมโยงประสานมากมาย ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นความคิด (thought) ความรู้สึก (feeling) หรือการกระทำ (action) อันจะทำให้เกิดความรู้ ยิ่งถ้าให้เด็กมีเวลาเล่นมากๆ ก็จะทำให้เขาสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สังเคราะห์ เข้าใจ และหาข้อสรุปรวบยอดได้

อีกประการหนึ่ง เด็กเล็ก ๆ ยังใช้มือได้ไม่คล่องจนกว่าอายุ ๕ - ๖ ปี จึงต้องฝึกมือ - นิ้วมือ ให้เด็กมีความพร้อมที่จะหยิบจับสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นคง และใช้มือ - นิ้วมือ ให้คล่องแคล่วเสียก่อน การให้เด็กเล่นของเล่นซึ่งเป็นสิ่งโปรดปรานของเด็กๆ ทุกคน เขาจะได้ใช้มือ - นิ้วมือ ทั้ง ๒ ข้าง อย่างมีความสุข เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาพร้อมกันไปด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ของสมองทั้ง ๒ ซีก และพัฒนากระบวนการคิดอย่างต่อเนื่อง

### ของเล่นที่มีคุณค่าของเด็ก : พัฒนากล้ามเนื้อ

ในห้องของเล่นที่จะทำให้เด็ก ๆ เป็นสุข ควรมีของเล่น ๓ กลุ่ม ดังนี้

๑. ของเล่นที่ให้ความรู้พื้นฐาน เป็นของเล่นที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับคำศัพท์ สี รูปร่าง รูปทรง ขนาด จำนวน ตำแหน่ง ทิศทาง ลักษณะภายนอก - ภายใน และประโยชน์ของสิ่งต่างๆ เช่น ของจำลอง ตัวสัตว์ ผลไม้ ผัก ยานพาหนะ ของใช้ต่างๆ ฯลฯ รูปเต็มและแยกส่วน ภาพสัตว์ ผลไม้ ผัก รูปเต็มและ





๓

แยกส่วน ภาพตัดต่อรูปต่างๆ ของเล่นตัวหนังสือ หนังสือภาพ นิทาน เทปเพลง, ไข่ของแม่ไก่สีต่างๆ โดมิโนสี โดมิโนรูปเรขาคณิต ชุดแก้วรูปทรงกระบอก/รูปเหลี่ยมเรียงขนาด กล้องโหวพริบ ฯลฯ

๒. ของเล่นที่ฝึกประสาทสัมผัสและประสาทสัมพันธ์ เป็นของเล่นที่ช่วยให้เด็กได้ใช้มืออย่างคล่องแคล่ว และใช้ตากับมือทำงานให้สัมพันธ์กันอย่างแม่นยำ ของเล่นเหล่านี้เด็กจะได้เล่นตอกต่อหยอด กด ร้อย ปัก เย็บ ผูก เกี่ยว รูด เช่น กระจาดซ่อนดอก บล็อกต่อลาย กล้องหยอดบล็อก แป้งปั้น/ดินน้ำมัน ลูกปัดร้อยเชือก แผ่นภาพเจาะรูร้อยเชือก กระจาดปักหมุด ชุดฝึกแต่งตัว : รูดซิป ตัดกระดาษ เกี่ยวตะขอ ผูกเชือก ฯลฯ

๓. ของเล่นที่ฝึกความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ รวมทั้งรู้จักกลไกของของเล่น

๓.๑ เป็นของเล่นที่ฝึกให้เด็กเล่นสร้างสิ่งต่างๆ ตามโครงสร้างที่กำหนดให้ และใช้จินตนาการ รวมทั้งรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง เช่น ไม้บล็อก ตัวต่อแบบต่างๆ : พลาสติกสร้างสรรค์ ลายี่ (Lazy) เลโก้ (Lego) กล้องโหวพริบ แป้งปั้น ฯลฯ

๓.๒ เป็นของเล่นที่ส่งเสริมความรู้และทักษะทางวิทยาศาสตร์ เช่น ของเล่นไขลาน ของเล่นที่ใช้แบตเตอรี่ กังหัน ลูกโป่ง เครื่องซั่งแบบง่ายๆ ฯลฯ

๓.๓ เป็นของเล่นที่ช่วยให้เด็กเล่นเลียนแบบและสมมติตามจินตนาการ เช่น ของเล่นจำลอง : บ้าน ฟาร์ม สวนสัตว์ เครื่องเรือน เครื่องครัว ของใช้ต่างๆ ชุดเสื้อผ้าเด็กอาชีพต่างๆ กระเป๋า รองเท้า ตุ๊กตา หุ่นมือ ฯลฯ ของเล่นเหล่านี้ จะช่วยให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต จดจำ ชัยนคิด เพื่อพัฒนาให้เป็นเด็กเก่ง ฉลาด ดี และมีความสุข จึงควรจัดหาไว้ใน “ห้องของเล่น”

<b>ของเล่นที่ดีต้องมีคุณค่า</b>	<b>ส่งเสริมปัญญา</b>	<b>หลักแหลมว่องไว</b>
<b>ของเล่นที่ดีต้องมีประโยชน์</b>	<b>ปลอดภัยไร้โทษ</b>	<b>พัฒนาเด็กไทย</b>

### ศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรี : ประสบการณ์ตรงที่เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น

ประมาณ ๒๕ ปีมาแล้ว นวัตกรรมทางการศึกษาเกี่ยวกับ “ศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรี” กำลังเป็นที่สนใจของนักการศึกษา รองศาสตราจารย์ลัดดา นิลละมณี อดีตที่ปรึกษาทางวิชาการของโรงเรียนพลับพลาศิริวิทยา จังหวัดนนทบุรี ได้แนะนำให้ครูอนุบาลจัดศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรี เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ได้เรียนรู้ผ่านการเล่น โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นทดลอง คิดค้นคว้า และสร้างสรรค์ รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ฝึกทักษะการเตรียมความพร้อมด้านประสาทสัมพันธ์ทางตาและมือ ฝึกเชาวน์ปัญญา ฝึกให้ทำงานเป็นกลุ่ม เรียนรู้สิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบ ฝึกให้รู้จักประหยัด รู้จักการเล่นเครื่องเล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์เครื่องเล่นให้เรียบร้อยและครบถ้วน โดยจัดศูนย์การเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เด็กเวียนกันเข้าไปเล่น ได้แก่ ศูนย์บ้าน ศูนย์ไม้บล็อก ศูนย์ดนตรี ศูนย์ปั้น ศูนย์งานกระดาษ ศูนย์สีเทียน ศูนย์สีน้ำ - พู่กัน ศูนย์เครื่องเล่นสัมผัส ศูนย์เครื่องเล่นพัฒนา ศูนย์ทักษะ และศูนย์หนังสือก่อนที่จะให้เด็กๆ เข้าสู่การเรียนรู้ ครูจะปฐมนิเทศก่อน

๑. เพื่อให้เด็กๆ ทราบว่า แต่ละศูนย์มีเครื่องเล่นอะไรบ้าง
๒. สาธิตวิธีเล่นแต่ละศูนย์กิจกรรม
๓. อนุญาตให้เด็กๆ เลือกเล่นในศูนย์ต่างๆ ได้ตามใจชอบ โดยมีกติกาให้เด็กสังเกตแผ่นบัตรประจำศูนย์ ว่ากำหนดจำนวนไว้กี่คน



๓.๑ ถ้าศูนย์ใดมีเด็กเล่นอยู่ครบแล้ว ก็ไปเลือกเล่นศูนย์อื่นซึ่งมีที่ว่างก่อน

๓.๒ เมื่อเล่นของเล่นใดเสร็จแล้ว ให้เก็บของเล่นนั้นให้เรียบร้อย แล้ววางไว้ที่เดิม และเก็บเก้าอี้เข้าที่ให้เรียบร้อย

๓.๓ ถ้ามีผลงานจะต้องนำมาให้ครูดู ให้ถือไว้ก่อน แล้วหยิบไม้สีประจำศูนย์มาด้วย  
๑ ไม้ นำไปเสียบในกรวยที่มีเครื่องหมายประจำตัวของเด็ก

### ห้องเรียน - ห้องเล่น : พัฒนาการเรียนรู้อย่างมีความสุข

นักการศึกษาท่านหนึ่ง คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิติยวดี บุญเชื้อ อดีตหัวหน้าภาควิชา ประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กอนุบาล มากกว่าการเน้นให้เรียนอ่านเขียน และเห็นว่าห้องเรียนของเด็ก ควรเป็นห้องเล่น ดังนั้นในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ท่านได้แต่งกลอน “ห้องเรียน - ห้องเล่น” ดังนี้

- |    |  |  |
|----|--|--|
| ๑  | ณ ที่นี้คือแหล่งที่ส่งเสริมมนุษย์<br>เสริมให้รู้ ให้เข้าใจ ให้แบ่งปัน<br>เสริมให้รัก ให้ช่วยเหลือ เอื้อน้ำใจ | ให้พัฒนา อย่างสูงสุด เต็มขีดขั้น<br>ให้รักกัน ให้ช่วยเหลือ เอื้อน้ำใจ          |
| ๒  | มองดูป้ายไม้หนา ตราประทับ<br>เขียนเป็นคำ ดูเด่น เห็นแต่ไกล   | แต่งประดับ ด้วยอักษร ลายอ่อนไหว<br>อ่านว่า “ไทยพัฒนา” สง่าครัน                 |
| ๓  | เด็กหญิงชาย ตัวน้อยน้อย ค่อยเหยาะย่าง<br>บ้างจูงมือ ค่อยจ้อ หัวร้อกัน  | บ้างวิ่งบ้าง กระโดดกบ ท่าขบขัน<br>ต่างผายผัน ผ่านประตู สู้ข้างใน               |
| ๔  | พบคุณครู หนูน้อยก้ม ประณมหัตถ์<br>ถอดรองเท้า จัดวาง อย่างว่องไว  | แล้วรีบจัด วางกระบ่า เข้าที่ใส่<br>เพื่อจะไป “สู่ห้องเล่น” เช่นทุกวัน          |
| ๕  | ในห้องนี้ มีของเล่น วางเป็นที่<br>แบ่งเป็นหมวด รวมเป็นหมู่ ดูครบครัน   | จัดระเบียบ งามดี มีช่องกัน<br>ล้วน “เครื่องเล่น” สารพัน จัดสรรมา               |
| ๖  | นี่คือศูนย์ เสริมความพร้อม น้อมความคิด<br>ฝึกภูติพิชิต หยิบลงช่อง ของนานา                                    | ร้อยลูกปัด หัดติด กระจุดมผ้า<br>เลือกบรรดา สิ่งแปลก จำแนกไป                    |
| ๗  | มีศูนย์บ้าน ร้านค้า ประดาของ<br>ศูนย์บันเทิง เล่นเสรี ที่ต้องใจ  | ศูนย์ทดลอง งานประดิษฐ์ คิดสร้างใหม่<br>ศูนย์หนังสือ ศูนย์เครื่องมือ ศูนย์วิทยา |
| ๘  | แต่ละศูนย์ ล้วนมีของ ให้ลองเล่น<br>นำความฝัน สรรพประดิษฐ์ คิดพัฒนา   | สมมุติเป็น เรื่องสนุก สุขहरษา<br>เสริมปัญญา ลับสมอง ประลองชัย                  |
| ๙  | ที่กลางห้อง เก้าอี้เคียง เรียงวงชิด<br>ฟังนิทาน ปลอ่ยใจเฟื่อง ตามเรื่องไป                                    | สำหรับหนู ตัวน้อยนิด จิตผ่องใส<br>บ้างแต่งใหม่ เล่าสู้กัน สรรเสกมา             |
| ๑๐ | โต๊ะขาหยั่ง ตั้งไว้ ระบายสี<br>มีไม้เคาะ เกราะฆ้อง กลองรำมะนา  | เครื่องดนตรี ประดิษฐ์เอง เก่งนักหนา<br>ไม้พันผ้า ต่างไมโครโฟน โยนไม่พัง        |
| ๑๑ | มีศูนย์เลอะ เล่นทราย ถ่ายเทน้ำ<br>ครัวนิดนิด ทำอาหาร หวานควาประดั่ง  | มีที่คว่ำ จานใบน้อย ค่อยเรียงตั้ง<br>มีที่นั่ง รับประทาน จานซ้อนเคียง          |
| ๑๒ | มองเพียงผ่าน เหมือนเด็กเล่น ไม่เป็นเรื่อง<br>จับตุ๊กตา ให้หนูหอมอน นอนบนเตียง                                | ดูสิ้นเปลือง ทุเวลา ไม่น่าเสียด<br>หรือนั่งเรียง รูปเล่น ไม่เป็นการ            |
| ๑๓ | แต่ถ้าดู ให้ลึกซึ้ง จึ่งจะเห็น<br>ให้ฝึกคิด ฝึกทำ จนชำนาญ  | สิ่งที่เล่น เปรียบชีวิต ลิขิตผ่าน<br>ประสบการณ์ เพิ่มทวี มีค่าไกล              |



- |    |  |   |
|----|--|---|
| ๑๔ | จากการเล่น ค่อยเปลี่ยนเป็น การเรียนรู้<br>ค่อยเติบโต พร้อมความคิด ติดตามไป | มีคุณครู คอยแนะนำ เอาใจใส่<br>ตัดสินใจ ด้วยเหตุผล แยกสครัน                  |
| ๑๕ | ห้องเรียนใหม่ ดูไป เหมือนห้องเล่น<br>จากเด็กน้อย ฝึกทำงาน ผ่านเล่นนั้น     | แต่ความเด่น อยู่ที่ กิจกรรมสรรค์<br>เรียนรู้พลัน มั่นใจเพิ่ม เสริมวิชา      |
| ๑๖ | เกิดความรู้ ความเข้าใจ ฝึกคิดชอบ<br>รู้เหตุผล ตนประมาณ กาลเวลา             | รู้ระบอบ มีระบบ ครบศึกษา<br>รู้รักษา หน้าที่ตรี สติน่า                      |
| ๑๗ | ห้องเรียนนี้ มีบ้างใหม่ ใครรูบ้าง<br>ห้องที่ช่วย สร้างคนดี มีคุณธรรม       | ห้องที่สร้าง เสริมเด็กไทย ไม้ฝัดต่ำ<br>ความรู้ล้ำ ความดีเลิศ เชิดเกียรติไทย |
| ๑๘ | หากห้องเรียน ใดเป็น เช่นว่านี้<br>ช่วยกันจัด สร้างปรับแก้ จนแน่ใจ          | โปรดเร็ววี แนะนำแจ้ง แถลงไข<br>อนาคต เด็กไทย ต้องพัฒนา                      |

“ห้องเรียน - ห้องเล่น” แสดงให้เห็นภาพห้องเรียนที่จัดเป็น “ห้องเล่น” มีของเล่นมากมาย และจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ เป็นหมวด เป็นหมู่ ในลักษณะศูนย์การเรียนรู้ โดยจำลองสภาพสิ่งต่างๆ ในชีวิตจริง ให้เด็กๆ ได้ลงมือกระทำและเล่นด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เด็กๆ ได้รับประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่า ได้ฝึกคิด ฝึกทำจนชำนาญ และได้เรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างมีความสุข อันจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการและทักษะต่างๆ ดีขึ้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้น และเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพของชาติ

### เอกสารอ้างอิง

กิตติยวดี บุญชื่อ. ๒๕๒๖. “ห้องเรียน - ห้องเล่น” ใน **เครื่องเล่นเพื่อพัฒนาเด็ก** คณะกรรมการการพัฒนาเครื่องเล่นของ ส.ย.ช. ร่วมกับ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: จัดพิมพ์ในงานนิทรรศการเครื่องเล่นเพื่อพัฒนาเด็ก ครั้งที่ ๒ ในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (ส.ย.ช.).

ชัยอนันต์ สมุทวณิช. ๒๕๔๐. **เพลิน = สมานที่สนุก**. กรุงเทพฯ: วชิราวุธวิทยาลัย.

ลัดดา นีละมะณี. ๒๕๓๑. **คู่มือครูอนุบาล นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา ศูนย์การเรียนรู้กิจกรรมเสรี ระดับเด็กวัยก่อนประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณกิจ.

อารี สัตถนวิ. ๒๕๕๐. **ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมองสำหรับพ่อแม่ ครู และผู้บริหาร**. กรุงเทพฯ: เบรน เบส บู้ด.





ธรรมเนียมมาตา :

อ้อมกอดแห่ง

มารดา

คือธรรม



พระมหาพงศ์นรินทร์ ฐิตวิโส

วัดสุทัศนเทพวราราม

เมื่อครั้งที่ได้เดินทางไปร่วมประชุมนานาชาติ เนื่องในโอกาสฉลองความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาระหว่างไทย - ศรีลังกาครบ ๒๕๐ ปี ที่ประเทศศรีลังกา ทำให้ได้พบเหตุการณ์ที่น่าประทับใจและซาบซึ้งใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกระบวนการเลี้ยงดูดูแลเอาใจใส่เด็ก ๆ และเยาวชนของครอบครัวศรีลังกา ที่ใช้ด้านบวกของพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นอ้อมกอดแห่งไออุ่น ที่พุ่มพักให้เด็กและเยาวชนของศรีลังกาได้เติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์ พร้อมกับการสร้างสายใยแห่งครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็งได้อย่างดียิ่ง

### ขบวนแห่งแห่งการเรียนรู้พระพุทธศาสนา

ในงานขบวนแห่งอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุประจำปี ที่วัดกัลยาณิ หรือที่เรียกตามภาษาถิ่นว่า วัด“เกลานีเยา” อาตมภาพได้พบเห็นว่ามีเด็ก ๆ และเยาวชนได้มาร่วมงานเป็นจำนวนมาก ภาพที่ประทับใจก็คือระหว่างทางที่รถวิ่งไปที่วัด เราจะพบเห็นครอบครัวได้เดินเท้ามาด้วยกันจากทุกสารทิศ ทั้งพ่อแม่ลูกเป็นจำนวนเรือนหมื่นเรือนแสน ต่างก็เดินเท้ามาด้วยความกระตือรือร้น มีรอยยิ้มแห่งความสุขบนใบหน้า เมื่ออาตมาไปถึงที่วัดก็อัศจรรย์ใจว่า คนเป็นเรือนหมื่นเรือนแสนทั้งลูกเล็กเด็กแดงทั้งพ่อแม่ปู่ย่าตายายสามารถนั่งรายล้อมบริเวณวัด ฝ้าดูขบวนแห่อย่างพร้อมเพรียงเป็นระเบียบได้เองอย่างลงตัว โดยไม่ต้องให้ใครมาคอยประกาศจัดแถวเลย และที่น่าอัศจรรย์และปีติใจเป็นอย่างยิ่งก็คือ คนศรีลังกาเป็นเรือนหมื่นเรือนแสนมารวมกันก็ไม่พบเห็นใครมีว่สูมอบายมุขเลยแม้แต่ชนิดเดียว บุหรี่จะสูบสักมวนเดียวก็ไม่มีให้เห็นเลย ถ้าจะมีก็คือนักท่องเที่ยวฝรั่งต่างชาติที่สูบบุหรี่ให้เห็นได้บ้าง ภาพของเด็กและเยาวชนจำนวนมากได้วิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน ดูจะมีความสุขความตื่นเต้นดีใจที่ได้มาเข้าร่วมขบวนแห่พระบรมสารีริกธาตุในครั้งนี้ เด็กมีส่วนร่วมในการแสดงในขบวนแห่และการรับชมขบวนแห่อย่างมีความสุขประธาณาธิปไตยที่มาเป็นประธานก็มีความเป็นแบบอย่างที่ดีในฐานะชาวพุทธที่มาร่วมพิธีในครั้งนี้

### พระพุทธศาสนาพาครอบครัวดอกหมุดสร้างวิถีแห่งกตเวที

ที่น่าสนใจเข้าไปอีกก็คือ เมื่อสอบถามถึงพฤติกรรมของเยาวชนวัยรุ่นที่นั่นที่เคยตกเป็นเมืองขึ้นประเทศตะวันตกมาหลายประเทศด้วยกัน จะมีพฤติกรรมเช่นไร ก็ทั้งได้ยินและพบเห็นว่าเยาวชนที่นั่นเกือบทั้งหมดมีค่านิยมและพฤติกรรมรักนวลสงวนตัวเป็นปกติ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสุรายาเสพติด ยึดมั่นวิถีชีวิตตามหลักการของศีล ๕ ทั้งนี้ได้สอบถามและพบเห็นว่าปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนวัยรุ่นยังคงมีพฤติกรรมเป็นชาวพุทธที่ดีอย่างเป็นปกตินั้น มาจากคุณลักษณะที่สำคัญมากก็คือเด็กและเยาวชนชาวพุทธศรีลังกามีความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่อย่างมาก และถ้าเราจะวิเคราะห์พิจารณาต่อไปละว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ระบบการเลี้ยงดูของครอบครัวชาวพุทธศรีลังกานั้นประสบความสำเร็จที่ทำให้ลูกได้มีความรักความกตัญญูเคารพเชื่อฟังพ่อแม่เป็นอย่างดีจนทำให้มีพฤติกรรมที่ดีอย่างที่กล่าวมานี้





## บ้าน - วัด - โรงเรียน - สื่อสารมวลชน ประสานพลังเพื่อลูกหลาน

ทุกเช้าก่อนที่ลูกจะออกจากบ้านไปโรงเรียน เด็กๆ จะกราบไปที่เท้าของคุณพ่อคุณแม่ พร้อมกับสวดมนต์บูชาคุณพ่อคุณแม่ที่มีทำนองเสียงสวดที่ไพเราะมาก ๆ (ขอยืนยันว่าฟังแล้วได้ความรู้สึกซาบซึ้งประทับใจมาก ๆ) ยิ่งเมื่อได้ทราบคำแปลก็ยิ่งรู้สึกซาบซึ้งมาก ๆ เด็ก ๆ จะก้มลงกราบที่เท้าและเปล่งคำสวดเช่นนี้ทุกวัน และเมื่อกลับจากที่โรงเรียนมาที่บ้านหรือก่อนนอน ลูกก็จะก้มลงกราบคุณพ่อคุณแม่ที่เท้าพร้อมกับเปล่งคำสวดบูชาคุณเช่นนี้ทุกคืน พระพุทธศาสนาได้มี กุศโลบายนำพาให้ครอบครัวได้ตอกหมุดความกตัญญู และความเคารพศรัทธาในพระรัตนตรัยมาตั้งแต่เริ่มพองำความหรือพูดได้ ที่บ้านสอนอย่างไรให้ฝึกอย่างไร ที่โรงเรียนและวัดก็สอนให้ฝึกให้ทำเช่นนั้น สื่อสารมวลชนก่อนจะเปิดสถานีออกอากาศในช่วงเช้า ก็จะมีภาพการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยและการสวดบูชาคุณพ่อแม่ สรุปลงได้ว่าทั้งบ้าน วัด โรงเรียน สื่อสารมวลชน ต่างก็ช่วยกันพูดเรื่องเดียวกันทำเรื่องเดียวกัน คือช่วยกันตอกหมุดความกตัญญูและความเคารพศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้เกิดขึ้นในจิตใจของลูกหลานชาวพุทธศรีลังกาที่เป็นคนหมู่ใหญ่ของประเทศ (ประเทศศรีลังกามีชาวพุทธอยู่ประมาณร้อยละ ๗๐) ซึ่งต่างจากวิถีของผู้คนในสังคมไทยอย่างกับฟ้ากะดินเลยทีเดียว

### พระพุทธศาสนาทำให้ระบบนิเวศน์สมบูรณ์

ทุกวันตอนเย็นเราจะเห็นครอบครัวศรีลังกาก็จะนำพาจูงมือกันไปสวดมนต์ที่วัด เมื่อเข้าวัดก็จะมีกิจกรรมดี ๆ ให้ทำทันที เช่น การถอดรองเท้า การถือภาชนะใส่น้ำไปเดินเวียนรอบต้นโพธิ์ ๓ รอบ แล้วก็อธิษฐานจิตผ่านน้ำที่บรรจุรดลงที่โคนต้นโพธิ์ เป็นกุศโลบายที่ดียิ่งที่นำพาให้ผู้คนได้ปฏิบัติเจริญสติฝึกสมาธิเดินจงกรมรอบต้นโพธิ์ในวิถีชีวิต หมั่นให้ตั้งจิตอธิษฐานในทางกุศลธรรมทุก ๆ วันและฝากไว้กับต้นโพธิ์ให้เป็นประจักษ์พยาน และยังเป็นการปลูกฝังให้คนศรีลังกาเป็นคนรักและกตัญญูต่อต้นไม้ต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชาวพุทธศรีลังกามีค่านิยมและพฤติกรรมอยู่ในหลักศีล ๕ จึงไม่ฆ่าสัตว์ทั้งเพื่อกินหรือเพื่อบวงสรวง จึงทำให้พวกเขาเลือกที่จะกินอาหารมังสวิรัตินอกกติกานกกาและสรรพสัตว์ทั้งหลายโยยบินและเกาะอิงอาศัยตามต้นไม้ต่าง ๆ ที่มีอยู่มากอย่างปลอดภัย ระบบนิเวศน์วิทยาในศรีลังกาจึงยังสมบูรณ์อยู่มาก ก็เพราะได้รับอานิสงส์จากพระพุทธศาสนา

### แรงบันดาลใจจากล้งกานำพามาสู่วิถีพุทธของไทย

เอาตามได้เคยนำตัวอย่างของการที่ครอบครัวชาวพุทธศรีลังกา ใช้พระพุทธศาสนามาช่วยโอบอุ้มและเลี้ยงดูลูกหลานของเขา มาเล่าให้กับโรงเรียนที่สมัครเข้าร่วมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธแห่งประเทศไทยได้ฟังบ้าง ก็มีโรงเรียนที่สนใจโดยเฉพาะเรื่องวิถีการตอกหมุดกตัญญูกราบเท้าสวดมนต์บูชาคุณพ่อคุณแม่ทุกวัน ก็มีท่านผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่จ้อง จ.เชียงใหม่ ได้ตั้งข้อสังเกตว่าสำหรับครอบครัวไทยนั้นยากมาก อย่ายว่าแต่กราบเท้าเลย แต่จะให้ยกมือไหว้หรือกล่าวสวัสดิทีกียากแล้ว แต่ด้วยศรัทธาและปัญญาของ ผอ.ท่านนั้น ก็ได้นำไปปรับประยุกต์เป็นอุบายให้เด็กได้เรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่องการนวดเท้า และกำหนดให้กลับไปนวดเท้าพ่อแม่ทุก ๆ วัน เป็นงานของโรงเรียนให้เป็นการบ้าน แม้ว่าใหม่ๆ จะมีการเขินอายบ้าง แต่เมื่อผ่านไปไม่กี่วันพ่อแม่ก็มีความสุขใจ และให้ความร่วมมือกับโรงเรียนอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีที่ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนไม่ได้ปล่อยเรื่องของบ้านหรือครอบครัวไปตามยถากรรม แต่ตั้งใจออกแบบและสร้างอุบายเป็นกิจกรรมที่นำพาให้สายใยภายในของครอบครัวเกิดความเข้มแข็งและอบอุ่นมากขึ้น เวลาทุกครอบครัวมีเท่ากันคือ ๒๔ ชั่วโมง แต่ถ้าจะถามว่าจะมีเวลา



คุณภาพสักกี่ชั่วโมงใน ๑ วัน หลายครอบครัวอาจจะตอบไม่ได้เลย แต่ครอบครัวของโรงเรียนแห่งนี้มีเวลาคุณภาพของครอบครัวทุกวัน วันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ที่พ่อแม่ลูกได้ทำกิจกรรมแห่งความรักความกตัญญูตเวทีนี้อันร่วมกัน ตอนเย็นพ่อแม่จะมีท่าที่รีบกลับบ้าน ถ้าถูกถามว่าจะรีบไปไหน เขาก็จะตอบว่า “กลับไปให้อั้หนุมน่นวด” วิถีตเวทีสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ก็กลายเป็นวัฒนธรรมวิถีชีวิตที่มีความหมายขึ้นมาอีกครั้ง

นอกจากนั้นโรงเรียนวิถีพุทธแห่งนี้ยังได้ประสานความร่วมมือให้มีการฟื้นฟูวิถีชีวิตชาวพุทธและมรดกทางศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นขึ้นมาพร้อมกันจน สร้างความเข้มแข็งกลมเกลียวกันทั้งชุมชนให้กลับคืนมาได้สำเร็จ เป็นที่น่าชื่นชมอย่างมาก โรงเรียนวิถีพุทธจึงทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมประสานระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน หรือ บวร เข้าด้วยกันอย่างยิ่ง โรงเรียนทำหน้าที่เสมือนเป็นเจ้าภาพเริ่มต้น ที่มีอ้างหนึ่งก็ไปจับกับบ้านหรือครอบครัว มีอ้างหนึ่งก็ไปจับกับวัดและศาสนา มาร่วมกันสร้างชุมชนที่อบอุ่นและปลอดภัยให้กับลูกหลานของตนเอง ให้มีอ้างมกอดแห่งมารดาคือธรรมะกลับมาโอบล้อมปกป้องลูกหลานของเราให้ปลอดภัยจากสังคมที่เลวร้ายในทุกวันนี้ได้อีกครั้ง

### วิถีพุทธ : ทางรอดแห่งสังคมไทยแต่ต้องอนาถใจโตตามยถากรรม? เพราะ...

ครอบครัวทุกวันนี้แม่พ่อแม่จะรู้ทฤษฎีเลี้ยงลูกอย่างดีที่สุด แต่ก็ยังมีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลความเลวร้ายจากสังคมไทยที่เสื่อมทรามในทุกวันนี้มาจับหัวลักตัวลูกหลานไปให้เกิดความเหลวแหลกได้ไม่ยาก ทั้งนี้เพราะต่างคนต่างอยู่แบบสังคมเมืองยุควัตตุนิยม แต่โรงเรียนวิถีพุทธที่ก้าวหน้าจะทำหน้าที่เป็นเจ้าภาพเชื่อมโยงประสานพ่อแม่ของทุกครอบครัวของลูก ๆ ในโรงเรียนเข้ามารวมกลุ่มรวมพลังร่วมใจกันสร้างวิถีชีวิตของชุมชนที่อบอุ่นและปลอดภัยมาช่วยกันเลี้ยงดูแลลูก ๆ ของทุกคนร่วมกันให้เติบโตขึ้นมาอย่างปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งถ้าหากโรงเรียนละเลยเพิกเฉยต่อบทบาทการเชื่อมประสานครอบครัวเช่นนี้ ชุมชนที่เข้มแข็งและปลอดภัยก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

โรงเรียนวิถีพุทธที่ตั้งใจทำที่มีคุณภาพก้าวหน้าเป็นที่น่าชื่นใจเช่นนี้ มีจำนวนเพิ่มขึ้นหลายแห่งแล้ว แต่ก็เป็นที่น่าเสียใจและอนาถใจว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นในอัตราที่ช้ามาก เมื่อเทียบกับจำนวนโรงเรียนที่สมัครเข้าร่วมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธทั่วประเทศซึ่งมีมากถึงสองหมื่นกว่าแห่ง ทั้งนี้เพราะขาดการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างเอาจริงเอาจัง ทั้งจากทางภาคการเมืองและจากทางองค์กรหลักคณะสงฆ์และสำนักงานพระพุทธศาสนาเอง ต่างก็ปล่อยให้โรงเรียนวิถีพุทธเติบโตไปตามยถากรรมอย่างขาดแคลนและอนาถมากกว่า ๕ ปีแล้ว แทบจะไม่มีมีการส่งเสริมเชิงรุกแต่อย่างใดเลย ก็นับเป็นอีกหนึ่งเหตุการณ์ที่น่าสังเวชใจน่าสลดใจในด้านองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งหลายไม่ทำงาน แต่ก็เป็นที่น่าประทับใจและปีติใจเป็นอย่างยิ่งต่อโรงเรียนระดับรากหญ้าที่ลุกขึ้นมาเพียรพยายามทำงานอย่างดียิ่ง แม้จะมีความขาดแคลนอยู่มาก แต่ก็ประสบผลสำเร็จที่งดงามอยู่หลายแห่งด้วยกัน ก็ขออนุโมทนาและให้กำลังใจกันไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย เอวัง.



## FloorTime and Learn :

## ส่งเสริมทักษะชีวิต เด็กพิเศษ

## ด้วยการเล่น

แพทย์หญิง แก้วตา นพมณีจรัสเลิศ

กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

## ออทิสติกคืออะไร

ในทางการแพทย์ ภาวะออทิสซึม (Autism) เป็นโรคหรือกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในเด็ก เนื่องจากสมองผิดปกติ เด็กที่เป็นโรคนี้จะอยู่แต่ในโลกของตนเอง และขาดความสนใจที่จะมีสังคมร่วมกับคนอื่น เราเรียกเด็กที่เป็นโรคออทิสซึมว่า “เด็กออทิสติก” สมองที่ผิดปกติทำให้เด็กแสดงความบกพร่องออกมา ๓ ด้านใหญ่ๆ ได้แก่

๑. ความบกพร่องในการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น ไม่แสดงสีหน้าท่าทางในการตอบรับและสื่อสารกับผู้อื่น ไม่สบตา เรียกไม่หัน
๒. ความบกพร่องในการสื่อสาร เช่น พูดซ้ำหรือไม่พูดและไม่มีความพยายามในการสื่อสาร พูดตามหรือพูดสลับคำ
๓. การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น หมกมุ่นอยู่กับการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่เหมาะสมหรือทำซ้ำๆ มากเกินไป ยึดติดกับขั้นตอนในการทำกิจวัตรประจำวัน

## สาเหตุเกิดจากอะไร

ปัจจุบันยังไม่มีข้อสรุปเกี่ยวกับสาเหตุของภาวะหรือโรคออทิสซึมที่แน่ชัด แต่เชื่อว่าน่าจะเกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ทั้งเรื่องของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทำให้สมองผิดปกติทั้งโครงสร้างและการทำงาน โดยความผิดปกติส่วนใหญ่เกิดขึ้นตั้งแต่ตัวอ่อนอยู่ในครรภ์ของแม่

## ประเทศไทยมีรูปแบบในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กออทิสติกอย่างไร

วิธีการที่นิยมใช้ฝึกเด็กออทิสติกในประเทศไทย คือ เน้นฝึกความสามารถของเด็กเป็นส่วนๆ โดยให้เด็กทำในสิ่งที่คิดว่าควรทำได้ตามวัย เช่น เรียนรู้เรื่องสี เรื่องรูปทรง เรื่องการใช้คำพูด โดยให้เด็กทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ จนเด็กท่องจำได้ หรือเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีให้รางวัลหรือทำโทษ แนวคิดการฝึกมุ่งหวังเตรียมความพร้อมให้เด็กเข้าโรงเรียนโดยสิ้นที่จะให้ความสำคัญเรื่องพัฒนาการขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น สัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างเด็กกับพ่อแม่ การแสดงออกทางอารมณ์และการสื่อสารที่เหมาะสม การฝึกในรูปแบบนี้ช่วยให้เด็กออทิสติกหลายคน “ดูคล้าย” เด็กทั่วไปแต่มักจะมีบางสิ่งบางอย่างขาดหายไป คำพูดและกิริยาอาการของเด็กมักจะขาดมิติทางสังคม ไม่มีชีวิตชีวา ขาดความคิดสร้างสรรค์ และไม่เป็นที่ปรารถนา

“เด็กชายเอ มีประวัติพูดซ้ำ แยกตัว ไม่เล่นกับเพื่อน มีพฤติกรรมซ้ำๆ ได้รับการวินิจฉัย ออทิสติก น้องเอได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคุณพ่อคุณแม่เป็นอย่างดี น้องเอได้เข้าโปรแกรมฝึกเด็กออทิสติก โดยฝึกกับนักบำบัดหลายสาขา นักจิตวิทยาส่งเสริมให้เอเรียนรู้เรื่องสีและรูปทรงโดยให้จับภาพคู่ที่เหมือนกัน





นักฝึกพูดส่งเสริมให้เอ็ดพูดเป็นประโยคเวลาบอกความต้องการ โดยให้เอ็ดดูภาพแล้วฝึกพูดตาม นักกายภาพช่วยฝึกเอ็ดให้หัดกระโดดและเดินทรงตัวบนท่อนไม้ไม่ให้ล้ม น้องเอสามารถทำตามที่คุณฝึกได้อย่างดี เมื่อกลับบ้าน น้องเอมักจะนั่งเฉยๆ ไม่ได้มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะทำกิจกรรมใดๆ ไม่ค่อยมีอาการสนุกสนานหรือความรู้สึกอยากทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเหมือนเด็กคนอื่นๆ”

### การส่งเสริมพัฒนาการและทักษะชีวิตผ่านการเล่นและพูดคุยกับเด็ก (DIR/Floortime Model)

Dr. Stanley Greenspan ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชเด็กจาก George Washington University ได้นำเสนอรูปแบบใหม่ในการส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการล่าช้าและเด็กกลุ่มออทิสติก เรียกว่า Developmental - Individual - Difference Relationship - Based (DIR) Model โดยเน้นให้ความสำคัญเรื่องทักษะชีวิตทั้งด้านการมีปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร การคิด และความเข้าใจเรื่องอารมณ์ ดังนี้

- Developmental พัฒนาการของการมีปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร และการคิด โดยมีความต้องการและอารมณ์เป็นแรงจูงใจ
- Individual - Difference ความแตกต่างของระบบการรับรู้ การประมวลข้อมูลและการสั่งการกล้ามเนื้อของเด็กแต่ละคน
- Relationship - Based ใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลกับเด็กเป็นสำคัญ

๑. **Floortime** เป็นช่วงเวลาพิเศษที่สมาชิกในครอบครัวใช้ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ในบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นสุข สนุก และรู้สึกปลอดภัย พ่อแม่หรือผู้ดูแลใช้เวลาไปกับเด็ก (เช่น เล่นด้วยกัน ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันร่วมกัน พูดคุยสนทนา) โดยมีจุดมุ่งหมายชัดเจนเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ

- กิจกรรมที่เลือกเป็นกิจกรรมที่เด็กสนใจและตรงกับระดับพัฒนาการ เด็กเป็นผู้นำและคิดกิจกรรม ส่วนพ่อแม่คอยหาจังหวะหรือสร้างสถานการณ์ให้เด็กคิดแก้ปัญหา สื่อสารโต้ตอบต่อเติมความคิดและอารมณ์ซึ่งกันและกัน
- เด็กเกิดความรู้สึกสนุก สนใจ เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเกิดกระบวนการเรียนรู้และกระตุ้นพัฒนาการที่มีประสิทธิภาพ เพราะเกิดจากความพร้อมในการเรียนรู้ของเด็กผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

๒. **การฝึกทักษะที่บ้าน** เป็นการฝึกที่ผู้ใหญ่เป็นผู้ริเริ่ม เพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถใหม่ๆ ได้แก่

- การช่วยเหลือตัวเองและการฝึกทักษะพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น ความเข้าใจภาษา การพูด กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก (ตามคำแนะนำที่ได้จากนักวิชาชีพ)
- การฝึกเพื่อแก้ไขความบกพร่องพื้นฐานของสมอง
  - o Visual and spatial processing เช่น การมองหาของเล่น การเอื้อมหยิบของจากทิศทางต่างๆ เล่นโยนบอล ไล่ตามแสงไฟฉาย
  - o Auditory processing หัดรับฟังเสียงที่หลากหลาย ฝึกการทำความเข้าใจคำสั่งที่ซับซ้อน ฝึกการตอบคำถาม
  - o Motor planning and sequencing เช่น การเพิ่มขึ้นตอนการเล่นให้ซับซ้อนขึ้น ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งเร็ว - ช้า เกมไฟแดงไฟเขียว เกมจับมือกันเบาๆ แรงๆ
  - o กิจกรรม Sensory เช่น การเล่นชิงช้า การกระโดดบนแทมโบลิน การทรงตัวบนลูกบอล การนวด





๓. การฝึกอย่างเป็นระบบ เป็นการฝึกกับนักวิชาชีพเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเฉพาะด้าน เช่น นักกายภาพบำบัด นักอรรถบำบัดหรือนักแก้ไขการพูด นักกิจกรรมบำบัด นักจิตวิทยาคลินิก ครูการศึกษาพิเศษ

### ตัวอย่าง DIR/Floortime Model

น้องบี อายุ ๓ ปี ๔ เดือน ได้รับการวินิจฉัย Autistic Spectrum Disorders น้องบีพูดได้เป็นคำๆ หรือเป็นวลีสั้นๆ มักตอบคำถามโดยพูดตาม เข้าใจคำสั่ง ๒ ขั้นตอนง่ายๆ ได้ น้องบีชอบ เล่นรถไถไปมา เล่นตีกทรายใส่ถัง ตักเข้าตักออก ยังไม่สามารถเล่นทรายโดยปั้นให้เป็นรูปทรงใดๆ ได้ น้องบีชอบเล่น ตูกตาโดยเอามาอุ้ม กอด เมื่อคุณแม่มาเล่นตูกตาด้วย น้องบีสามารถเล่นเลียนแบบ เอาขวดนมป้อนน้องห่มผ้าให้ น้องบีช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร ถอดกางเกงได้ ช่วยใส่เสื้อ ยังต้องใส่ผ้าอ้อมตอนกลางวัน

**ทักษะชีวิตเบื้องต้นที่ควรส่งเสริม** คือ การสื่อสารโต้ตอบที่ตรงกับสถานการณ์และความต้องการของตัวเอง ทักษะการคิด การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และพัฒนาการด้านอารมณ์

**พัฒนาการย่อยด้านต่าง ๆ** ภาษา การเล่น การช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน

**แนวทางการส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการ**

๑. **Floortime** คุณแม่ของน้องบีพยายามเสริมประสบการณ์ในชีวิตและชี้ชวนพูดคุยกับน้องบีอย่างสม่ำเสมอ น้องบีได้เรียนรู้การพูดคุยโต้ตอบและคำศัพท์ใหม่ๆ จากคุณแม่ทุกวัน เวลาร่วมเล่นด้วยกันที่บ้าน คุณแม่นำประสบการณ์ที่เจอในชีวิตจริงมาลองเล่น (น้องบีกำลังเล่นรถไถไปมา)

คุณแม่ (ถือน้องหมีในมือ)	“บี..จะไปไหนคะ”
น้องบี	“ไปไหน”
คุณแม่ (ถามซ้ำ)	“จะไปไหนคะ....น้องบี”
น้องบี	ไม่ตอบ แต่ ชี้ไปที่บ้านตูกตา
คุณแม่	“ไปโรงเรียนหรือไปบ้านน้องหมีคะ” (คุณแม่ให้ตัวเลือกเมื่อลูกตอบไม่ได้)
น้องบี	“บ้าน”
คุณแม่ (ถือน้องหมีในมือ)	ตูกตาทหมีกระโดดพร้อมส่งเสียงพูด “ขอน้องหมีไปด้วยคะ จะไปด้วย จะกลับบ้าน”
น้องบี	“ได้” น้องบียังคงเล่นรถไถไปมาบนพื้น
คุณแม่	“น้องหมีจะนั่งรถด้วย ให้น้องหมีนั่งข้างหน้าหรือข้างหลังคะ” (แม่ทำท่าชี้ตามที่พูด ชี้น้ำรถ ชี้อหลังรถ)
น้องบี	นั่งนี้ (ชี้ด้านหน้า)
คุณแม่	“ตรงไหน ข้างหน้าหรือข้างหลัง”
น้องบี	มองหน้าแม่แล้วชี้ด้านหน้ารถอีก
คุณแม่ (พูดซ้ำ)	“ตรงไหน ข้างหน้าหรือข้างหลัง” (คุณแม่ถามซ้ำเพื่อให้ลูกใช้คำพูดตอบคำถาม)
น้องบี	ชี้ที่ด้านหน้ารถหันมามองแม่มยิ้มๆ แล้วพูด “หน้า”
คุณแม่	คุณแม่และน้องบีช่วยกันไถรถไปมา สักพักคุณแม่จับรถหยุด “ว้า...รถไม่ยอมไปแล้ว เป็นอะไรเนี่ย” (คุณแม่ใส่อุปสรรคระหว่างการเล่น เพื่อให้ลูกหัดคิดแก้ปัญหา)







## แพทย์หญิง กิ่งแก้ว ปาจริย์

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หากได้มีโอกาสคลุกคลีกับคนในแวดวงการศึกษา อาจจะได้ยินเสียงบ่นว่าอยู่เนือง ๆ ว่าเด็ยนี้ไม่รู้เป็นอะไร เรามีเด็กที่มีปัญหาการเรียนมากเหลือเกิน เด็กบางคนไม่ค่อยฟังครู บางคนชอบเหม่อ บางคนชอบแหย่เพื่อน อยู่ไม่สุข บางคนก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อันที่จริงแนวโน้มอันนี้ไม่ได้มีแต่ที่บ้านเมืองเราเท่านั้น ทั่วโลกก็มีแนวโน้มเช่นเดียวกันนี้ด้วย ถึงแม้จะไม่รู้แน่ชัดว่าเพราะอะไร ก็พอมีทางรู้ล่วงหน้าและป้องกันได้แต่เนิ่น ๆ

ถ้ามีโอกาสศึกษาประวัติย้อนหลังไปในช่วงแรกของชีวิตเด็กกลุ่มที่ว่านี้ จะพบว่าเด็กหลายคนส่งสัญญาณบอกเหตุตั้งแต่ยังเป็นเด็กทารก ในขณะที่บางคนแสดงให้เห็นตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน สิ่งบอกเหตุที่ว่านี้ก็คืออาการ “เล่นไม่เป็น” นั่นเอง

เด็กทารกที่ไม่สนใจของเล่นประเภท แสง สี เสียง เช่น โม่บาย กรู้งกริ่ง หรือไม่สนใจจะเล่นจะเอ่ กอดหอม หรือจับปู้ด้ากับพ่อแม่ นั้น เมื่อถึงเวลาหนึ่งเด็กมักจะแสดงพัฒนาการทางสังคมที่ล่าช้าอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูด ซึ่งถึงตอนนั้น คุณหมอมักจะเป็นผู้พบปัญหาก่อนที่จะได้พบกับคุณครูเสียอีก

โดยทั่วไป เด็กที่มีอายุราว ๑ ปีหรือ ๑ ปีครึ่ง จะมีพัฒนาการด้านภาษาพูด พร้อม ๆ กับทักษะการเล่นบทบาทสมมุติ โดยเด็กจะเริ่มเล่นเลียนแบบประสบการณ์ที่เขาได้รับก่อน เช่น ทำท่าอาบน้ำ ป้อนข้าว หรือเทกล่อมตุ๊กตา พร้อม ๆ กับการเล่นที่ใช้ทักษะทางร่างกายที่เขาเพิ่งพัฒนาขึ้นมา เช่น การเดินสำรวจ รื้อคัน ปีนป่าย ต่อบล็อก เด็กที่เล่นไม่เป็นในช่วงอายุนี้ อาจเกิดจากความบกพร่องในเรื่องพัฒนาการหรือการขาดโอกาสก็ได้

การขาดโอกาสมักจะเกิดแบบนี้ไม่ถึง กล่าวคือพ่อแม่ยุคนี้ มักจะเน้นส่งเสริมพัฒนาการด้วยการจัดหา “เครื่องทุ่นแรง” มาให้ เช่น ของเล่นนานาชาติ แล้วปล่อยให้เด็กเล่นคนเดียว พ่อแม่บางคนจัดหาทีวีดีหรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์มาให้ลูก “ฝึกฝน” เพื่อจะได้พัฒนาการทางภาษา บ้างก็ภาษาเดียว บ้างก็สองหรือสามภาษา ซึ่งภาษาที่ได้มานั้น จะได้จากการจดจำ ซึ่งมักจะขาดชีวิตชีวา แตกต่างกับการพูดคุยกับผู้ใกล้ชิดในชีวิตจริง

พ่อแม่บางคนเกินเลยไปถึงเรื่องการสอน เช่น ตัวอักษร สี จำนวน เพื่อจะได้ภูมิใจว่าลูกเก่งกว่าคนอื่น หรือบางคนพาลูกไป “ซื้อบริการ” การเล่น ตามศูนย์การค้าต่าง ๆ บ้างก็ว่าเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการ บ้างก็ว่าเพื่อให้ลูกได้มีสังคม ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ถึงวัยที่ลูกจะสนใจเล่นกับเพื่อนแต่อย่างใด และการนำเด็กวัยเตาะแตะหลาย ๆ คนไปอยู่รวมกันในสถานที่ที่ระบายอากาศไม่ได้อย่างศูนย์การค้า นั้น รังแต่จะเป็นการแลกเปลี่ยนสายพันธุ์ของโรคติดเชื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคของระบบทางเดินหายใจ

สิ่งที่มักจะขาดหายไปในช่วงชีวิตนี้ของเด็ก ก็คือการเล่นที่เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ซึ่งจะช่วยให้ช่วงเวลาร่วมกันเป็นช่วงเวลาที่จะสนุกด้วยกัน มีการรับรู้และแลกเปลี่ยนอารมณ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองใช้ทักษะทางร่างกายที่เพิ่งพัฒนาขึ้นมาใหม่ แทนที่จะคอยวิ่งตาม แล้วร้องเตือนเป็นระยะ ๆ ด้วยประโยคประเภท “อย่าลุก” “ระวังลุก เด็ยล้ม” หรือคอยแต่อุ้มลูกเข้าเฝ้าไม่ให้ทำน้อย ๆ ของเขาได้สัมผัสพื้น ระบบประสาทซึ่งยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ก็เลยขาดการต่อยอดต่อไปอีก





หากเป็นเมื่อก่อนสมัยที่ครอบครัวไทยยังเป็นครอบครัวขยาย พ่อแม่คงไม่ต้อง “ตั้งใจ” จัดหาช่วงเวลาพิเศษที่จะเล่นกับลูก พี่บ้าน่าอาช่วยกันเล่นกันคนละนิด แหย่กันคนละหน่อย ก็มักจะเพียงพอต่อการเล่นสนุกและการเรียนรู้ของเด็ก แต่ถึงแม้ว่าจะไม่มีญาติพี่น้องในบ้าน สังคมรอบๆ บ้าน เช่น เพื่อนบ้านหรือลานวัด ก็มักจะรองรับส่วนที่ขาดนี้ได้

เมื่อมองดูสังคมนอกบ้านในภาวะปัจจุบัน จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่อัดคัดขัดสนอย่างน่าใจหาย ผู้คนมักไม่ค่อยติดต่อกับเพื่อนบ้าน ส่งผลให้เด็กไม่ได้คุ้นเคยกับเพื่อนข้างบ้านไปด้วย แต่ถึงแม้จะรู้จักกัน เวลาของเด็กแต่คะคนก็มักจะถูกอัดแน่นไปด้วยการเรียนพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นเรียนเพื่อสอนการบ้าน ดนตรี ศิลปะ ภาษาที่สอง ที่สาม เพื่อให้ลูกสามารถ “สอบ” เข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง หรือมี “แต้มต่อ” ที่เหนือกว่า มีโอกาสที่มากกว่า หรือเพื่อเหตุผลอื่นๆ จนลืมนึกไปว่าหน้าที่สำคัญของเด็กคือการเล่น

เด็กอนุบาลบางคนถึงกับเล่นสมมุติไม่เป็น เพราะที่ไม่เคยเล่น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าพ่อแม่ไม่รู้ถึงคุณประโยชน์ของการเล่นแบบนี้ บางคนนอกจากไม่ส่งเสริมแล้วยังพยายามขัดขวางด้วยการเน้นย้ำให้ลูกจดจำเฉพาะ “ข้อเท็จจริง” ที่ท่วมท้น จนไม่เหลือที่ว่างสำหรับ “จินตนาการ” ในการเล่น

เป็นที่น่าเสียดายว่า มีพ่อแม่หลายท่านประเมินคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยอาศัยเพียงมาตรฐานของตนเองเป็นเกณฑ์ เด็กที่จำแม่น เวลาว่างไม่เล่นกับเพื่อน ชอบเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ พุดคุยเรื่องราวกับผู้ใหญ่ราวกับนักวิชาการมักจะได้รับคำชื่นชมว่าเก่ง ในขณะที่เด็กที่เอาแต่เล่นซนกับเพื่อนทั้งวันถูกมองว่าซี้เกียจ เอาแต่เล่นไร้สาระ ไม่มีแก่นสาร

หากพ่อแม่เหล่านี้ลองมองมุมกลับ อาจจะพบความจริงที่น่าตกใจว่าการไม่ชอบเล่นของลูกนั้นแท้จริงแล้ว อาจจะเพราะว่าเขา “เล่นไม่เป็น” โดยเขาอาจจะขาดทักษะพื้นฐานของการเล่น เช่น การวางแผนสั่งการกล้ามเนื้อ เขาจึงไม่สามารถจะใช้สมองสั่งการกล้ามเนื้อให้สร้างสรรค์การเล่นที่ซับซ้อนกับเพื่อน อย่างการสร้างปราสาททราย ที่มีทางเดินและคูน้ำล้อมรอบ เขาจึงหลีกเลี่ยงสิ่งที่ยากสำหรับเขา หันไปทำสิ่งที่ถนัด คือใช้ “ปากพูด” แทน “มือทำ”

เด็กบางรายมีปัญหาในการรับรู้อารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่สามารถ “อ่าน” เพื่อนได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร และต้องทำอะไรจึงจะโน้มน้าวให้เพื่อนอย่างพอดีๆ ให้มาสนใจในสิ่งที่ตนเองสนใจ เขาจึงเลี่ยงไปพุดคุยแต่กับผู้ใหญ่ ซึ่งมักจะเออออกไปกับเขา ไม่ว่าเขาจะอยากพุดหรืออยากจะทำอะไร ผู้ใหญ่ก็มักจะไม่วัด บางครั้งถึงกับส่งเสริมเียนยอด้วยคิดว่าเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม

เด็กที่ไม่ค่อยได้เล่นกับเพื่อน นอกจากจะขาดช่วงเวลาสนุกสนานสันต์ในวัยเด็กแล้ว เด็กจะขาดโอกาสที่จะพัฒนาทักษะสำคัญในชีวิตอีกหลายอย่าง หากพิจารณาให้ดี การเล่นกับเพื่อนในสนามนี้เองคือที่มาของการร่วมรับรู้ประสบการณ์กับคนวัยเดียวกัน รวมทั้งการฝึกกระชับจิตใจ อดทน รอคอย ยืดหยุ่น อดสู่มอล่วย การเอาใจผู้อื่น คาดเดาผลของการกระทำ ฯลฯ ซึ่งต่อไปจะมีการพัฒนาปรับแต่งรายละเอียดให้ละเอียดและลึกซึ้งยิ่งขึ้นๆ เพื่อการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นในภายภาคหน้า

นอกจากนี้การเล่นเกมในสนามกับเพื่อนยังช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ในห้องเรียนด้วย การเล่นที่พัฒนาระบบสัมผัส การทรงตัว การรับรู้จากข้อต่อและกล้ามเนื้อ และความแคล่วคล่องว่องไว อย่างเช่น การเล่นวิ่งเปี้ยว การเล่นตีจับ ในหมู่เพื่อนๆ นั้นทรงคุณค่าชนิดที่ว่าเกมคอมพิวเตอร์ที่นิยมหามาให้ลูกเล่นนั้นๆ ไม่สามารถเทียบเคียงได้เลย





พัฒนาการทุกขั้นทุกตอนรวมทั้งพัฒนาการด้านการเล่นจะไม่มีที่ขาดตกบกพร่อง เด็กจะต้องเรียนรู้ไปทีละขั้นตอน จากการเล่นประเภทสื่อสัมผัส แสงสีเสียง ไปสู่การเล่นบทบาทสมมุติ การเล่นอยู่เคียงข้างเด็กอื่น การเล่นชายของกับเพื่อน รวมไปถึงการเล่นเกมกับเพื่อน

แต่ละขั้นแต่ละตอนย่อมมีอุปสรรค เช่น เด็กอาจจะหกล้ม ร้องไห้ ตอนเล่นไล่จับ อาจจะทะเลาะแย่งของเล่นกัน หรือกระทบกระทั่งกัน จนต้องเดินร้องไห้มาหาพ่อแม่บ้าง พ่อแม่ไม่ควรปิดกั้นการเล่นเมื่อเห็นลูกเสียใจ แต่ควรสอนให้ลูกรู้จักกับความผิดหวัง และสอนให้รู้จักการแก้ปัญหา เพื่อความมั่นคงทางอารมณ์ของเขาในวันข้างหน้า พัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็กนั่นเอง ที่จะทำให้เขาพร้อมสำหรับการเรียนและการทำงานในวันข้างหน้า

*Everyday family life creates the patterns our children will re - create in their own homes when they are grown.*





## อรพินท์ เลิศอวสตาตระกูล

นักจิตวิทยา สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

การสังเกตเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ทำให้เราเรียนรู้เข้าใจเด็กและครอบครัว และยังเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสัมพันธภาพกับเด็กด้วย เราเรียนรู้เกี่ยวกับเด็กจากการเฝ้าดูเขา ฟังในสิ่งที่เขาพูด ทำให้เราเข้าใจความรู้สึก ความคิด และลักษณะการเรียนรู้ของเด็ก ข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เราได้จากการสังเกตจะทำให้เรารู้จักเด็กมากขึ้น ทำให้เราวางแผนการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กได้ เด็กแต่ละคนมีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เด็กบางคนอาจเป็นคนที่ว่องไว ชอบค้นหา อยากรู้อยากเห็นและกระตือรือร้น ในขณะที่เด็กอีกคนอาจจะเฉยๆ เยียบๆ ต้องใช้เวลาในการดู สังเกตรอบๆ ตัวก่อนที่จะเข้าไปเล่นหรือทำกิจกรรมกับใคร

ฐานะที่เราเป็นครู ผู้ดูแลเด็ก หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก เราจำเป็นต้องมีทักษะในการสังเกตและเฝ้าดูเด็ก ในขณะที่สังเกตบางสิ่งบางอย่างเราจะไม่สนใจสิ่งอื่น เราจะให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่เราต้องการสังเกตเท่านั้น

การสังเกตสามารถช่วยทำให้เรียนรู้พฤติกรรมของเด็กได้

๑. การสังเกตทำให้เรารู้ว่าเด็กมีสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร เป็นเด็กที่มีสุขภาพดี แข็งแรงหรือเป็นเด็กป่วยควรได้รับการดูแลที่ใกล้ชิด

๒. การสังเกตทำให้เรารู้พื้นอารมณ์ของเด็กว่าเป็นคนยืดหยุ่นปรับตัวง่าย เป็นคนปรับตัวยากหรือว่าขี้กลัวขี้กังวล การที่เรารู้จักพื้นอารมณ์ของเด็กที่จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมา

๓. การสังเกตทำให้เรารู้ทักษะความสามารถด้านต่างๆ ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และด้านภาษา เราจะสามารถประเมินในเบื้องต้นว่าเป็นเด็กที่พัฒนาการสมวัย ต่ำกว่าวัย หรือเกินกว่าวัย

๔. การสังเกตทำให้เรารู้ว่าเด็กมีความสนใจสนใจในเรื่องใด เราจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเด็ก

๕. การสังเกตทำให้เรารู้จักชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมประจำครอบครัว เช่นสมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง ที่บ้านใช้ภาษาอะไรในการสื่อความหมาย ทางบ้านมีแนวอย่างไรในการปรับพฤติกรรมของเด็ก

๖. การสังเกตทำให้เรารู้ว่าเด็กมีลักษณะการเรียนรู้อย่างไร เป็นเด็กที่เรียนรู้ได้ดีจากการได้ยิน การมองเห็น หรือการลงมือทำ

๗. การสังเกตทำให้เรารู้ว่าเด็กมีวิธีการพูดอย่างไรกับผู้ใหญ่ หรือกับเพื่อน ขึ้นอยู่กับเวลาอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่แต่พูดคุยเก่งเวลาอยู่ต่อหน้าเพื่อน ชอบพูดคุยกับเพื่อนเป็นกลุ่มใหญ่ หรือชอบคุยกับเพื่อนตามลำพังสองคน

๘. การสังเกตช่วยให้เรารู้ว่าเด็กแสดงท่าทางแบบนี้มีความหมายว่าอย่างไร เคลื่อนไหวแบบนี้แปลว่าอย่างไร หรือมีสีหน้าแบบนี้หมายถึงความรู้สึกอย่างไร

๙. การสังเกตทำให้เรารู้ว่าเด็กมีปฏิริยาอย่างไรเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่หรือกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือกับสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่เด็กชอบทำกับเพื่อน วิธีการแก้ไขปัญหของเด็กเป็นอย่างไร



## ตัวอย่างการสังเกตพฤติกรรม

ชื่อเด็ก/อายุ	พฤติกรรมที่สังเกตเห็น	สิ่งที่ควรทำ
ด.ช.หนึ่ง / ๖ เดือน	เล่นน้ำลายหลังจากที่เราพูดคุยกับเขา	- ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาด้วยการพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ ทั้งในขณะที่ป้อนอาหาร เปลี่ยนเสื้อผ้าหรือเล่นด้วยกัน และเว้นจังหวะเวลาให้เด็กตอบสนองด้วยเสียงหรือท่าทาง
ด.ญ.ไก่ / ๓ ปี	นั่งและเฝ้าดูคนอื่นทุกเช้า ก่อนจะเข้าไปเล่น	- พูดคุยทักทายเด็กเมื่อเด็กมาถึงโรงเรียน ให้เวลาเด็กในการสำรวจสิ่งต่างๆ จนรู้สึกปลอดภัย
ด.ช.หมู / ๕ ปี	วาดรูปแมว	- พูดคุยกับเขาเกี่ยวกับรูปที่เขาวาดโดยการถามว่าเป็นสัตว์อะไร และอาจเพิ่มพูนประสบการณ์ด้วยการเล่านิทานหรือหาหนังสือรูปแมวให้เด็กดู
ด.ญ.นก / ๓ ปี	เล่านิทานให้เด็กฟังในวันหยุดสุดสัปดาห์ ได้ทำอาหารกับพ่อแม่	- พูดคุยสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารที่ทำ เช่น ใส่อะไรบ้าง ทำอย่างไร - พาเด็กไปห้องสมุดหาหนังสือเมนูอาหารที่แตกต่างกันไป - ชวนพ่อแม่ของเด็กมาทำอาหารให้เพื่อนๆ ของเด็กบ้าง

### เอกสารอ้างอิง

Jabton, Judy R & Others. 1999. **The Power of Observation for Birth through Eight.** Washington, DC: Teaching Strategies Inc.

*Taking the time to hear our kids out, helping them sort through their feelings, and encouraging them to put their best ideas into practice in everyday life is one way to show that we care about fairness.*





# บทบาทความรับผิดชอบ

---



## เด็กเอ๋ยเด็กน้อย

หากเด็กถูกดูดำมาแต่เนิ่น  
เด็กจะพลอยชอบด่าว่าคนอื่น  
หากเด็กถูกเชี่ยนตีทุกวันคืน  
จะขัดขืนตีต่อยเมื่อเติบโต  
เมื่อยังเล็กถูกข่มเหงไม่หวั่นหวาด  
โตจะชอบอำนาจหยิ่งยโส  
เมื่อยังเล็กต่ำต้อยเมื่อค่อยโต  
โตจะแค้นขุ่นมุ่นโมโหอยู่รำไป  
ถูกเหยียบขยำพยายามล้อจะย่อหย่อน  
เป็นเด็กอ่อนอายเอียงเสียงไถล  
เมื่อยามเด็กถูกอิจจามาแต่ไร  
เมื่อโตไปก็จะชอบอิจจาคคน  
หากอยู่กับความยึดมั่นในขันติ  
เด็กจะได้ดำริไม่โทโส  
เมื่อทำดีมีคนชมสมมโน  
เมื่อเติบโตจะชมคนเช่นตนเคย  
เมื่อเล็กอยู่รู้ว่ามีคนรัก  
โตขึ้นจักรักตอบไม่เชือดเฉย  
มีคนรับนับถือและชมเชย  
ใจนเลยจะไม่รักศักดิ์ตนเอง  
เมื่อเล็กรู้ว่ามีคนเขาเชื่อถือ  
ชีวิตคือจุดหมายวางไว้เฝง  
เมื่อเล็กรู้แบ่งปันกันแต่เพรง  
จะไม่เกรงการแบ่งปันมันอารี  
เมื่อเล็กรู้สัตย์ซื่อถือธรรมะ  
โตก็จะเที่ยงธรรมถือศักดิ์ศรี  
ชีวิตเด็กอบอุ่นมั่นคงดี  
ย่อมจะมีความผูกพันที่มั่นใจ  
หากเด็กเคยได้อยู่กับหมู่มิตร  
ย่อมจะคิดว่าโลกนี้ดีสดใส  
ชีวิตท่านราบรื่นชื่นอำไพ  
บุตรย่อมมีจิตใจสงบครัน

**"Work with Children"** แปลภาษาไทยโดย นายแพทย์ สันต์ สิงห์ภักดี ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนิดา



# Baby Signs

สื่อสารด้วยท่าทาง

กับเด็กก่อนวัยพูดได้

พิเชษฐ สิทธิอำนวย

กรรมการผู้จัดการ บริษัท เพลย์ แอน มิวสิค จำกัด

เมื่อพูดถึงเรื่องการสอนภาษาท่าทางให้กับเด็กก่อนวัยพูดได้ คำถามที่มักเกิดขึ้นในทันทีถ้าสอนเด็ก ๆ ที่ยังไม่ถึงวัยพูดได้ให้ใช้ภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารกับผู้อื่นแล้ว จะทำให้เด็กคนนั้นพูดช้าลงหรือไม่ ก่อนที่ไปถึงคำตอบของคำถามนี้ ผู้ที่ถามคำถามนี้น่าจะกลับไปพิจารณาก่อนว่า แล้วการที่ผู้ปกครองเกือบทุกคนในประเทศไทย สอนลูกให้ยกมือสองข้างมา “ชู จ้า” หรือ โบกมือทำท่า “บ้ายบาย” และแม้กระทั่ง ใช้มือทำท่า “ส่งจูบ” นั้น ทำให้เด็กคนนั้นพูดช้าลงหรือไม่

การศึกษาเรื่องการใช้ภาษาท่าทางในเด็กเล็กหรือเด็กก่อนวัยพูดได้นั้น เริ่มต้นกันมากกว่ายี่สิบปีแล้ว โดย Dr.Linda Acredolo และ Dr.Susan Goodwyn ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ซึ่งในขณะนั้นสอนอยู่ที่ University of California at Davis โดยการศึกษาเรื่องนี้เกิดจากความสนใจส่วนตัวที่เริ่มง่าย ๆ จากการสังเกตหนู Kate ลูกสาวของ Dr.Linda ที่พยายามใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารกับผู้อื่น จากช่วงฤดูร้อนในปี ค.ศ. ๑๙๘๒ ซึ่งหนู Kate และ Dr.Linda ไปเที่ยวกันในสวน และหนู Kate ก็ขึ้นไปที่กอกุหลาบพร้อมกับทำท่าตาม และ Dr.Linda ก็พาไปที่กอกุหลาบให้ลูกได้ดมกลิ่น พร้อมกับพูดว่า “ดูดอกไม้ที่ชื่อ Kate ดอกไม้สวยจัง” และเมื่อเวลาผ่านไป หนู Kate ก็เริ่มที่จะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างท่าทางการดมและดอกไม้ได้ โดยการทำท่า “ดม” เมื่อพบดอกไม้ต่าง ๆ ในบ้าน บนเสื้อผ้า หรือกับรูปที่อยู่ในหนังสือภาพ และ Dr.Linda ก็รู้สึกว่ ลูกช่างน่ารักจัง จนผ่านไปประมาณสองสัปดาห์ ก็เริ่มรู้สึกว่ ลูกของตนได้พยายามใช้ท่าทางต่าง ๆ ในการสื่อสารกับตน และเป็นจุดกำเนิดของความสนใจในการศึกษาการใช้ภาษาท่าทางในเด็กเล็กเพื่อการสื่อสารก่อนที่เด็กนั้นจะพูดได้

ด้วยความที่ทั้งสองท่านเป็นนักวิชาการ จึงตัดสินใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ตามหลักทางวิชาการ เริ่มจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ซึ่งแม้แต่การไปเยี่ยมผู้ปกครองที่บ้านเพื่อเก็บข้อมูล นอกจากที่ทั้งสองท่านจะได้รับฟังจากผู้ปกครองถึงการใช้ภาษาท่าทางของเด็กเพื่อสื่อสารความต้องการต่าง ๆ ยังได้มีโอกาสเห็นการใช้ภาษาท่าทางที่เกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์ด้วย ยิ่งเป็นการตอกย้ำถึงความสามารถของเด็กวัยก่อนพูดที่สามารถที่จะสื่อสารสองทางกับผู้อื่นได้ ทั้ง ๆ ที่ตนพูดได้เพียงไม่กี่คำ จากข้อมูลในเบื้องต้นนี้เอง งานวิจัยอย่างเป็นทางการจึงเริ่มขึ้น โดยได้รับการสนับสนุนจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา โดยที่มีครอบครัวที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้ถึง ๑๔๐ ครอบครัว และเริ่มการวิจัยในขณะที่เด็ก ๆ อายุประมาณ ๑๑ เดือน แต่ละครอบครัวจะได้รับการสุ่มให้เป็นกลุ่มที่ได้รับการสอนภาษาท่าทาง ในขณะที่อีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่มีการสอนหรือการใช้ภาษาท่าทาง โดยงานวิจัยนี้ยังคำนึงถึงความแตกต่างของเพศของเด็ก ลำดับการเกิดของเด็กในครอบครัว ไปจนถึงแนวโน้มที่เด็กสามารถพูดเป็นคำ ๆ ได้ ระดับการศึกษาและรายได้ของผู้ปกครอง



หลังจากที่ครอบครัวในกลุ่มตัวอย่างได้รับการสอนและให้ใช้ภาษาท่าทางในเด็กเล็กแล้ว ก็มีการประเมินความสามารถด้านการสื่อสารต่างๆ เมื่อเด็กอายุ ๑๑, ๑๕, ๑๙, ๒๔ และ ๓๐ เดือน เพื่อติดตามผล และยังมีการศึกษาต่อไปจนเด็กอายุ ๘ ปี ซึ่งผลงานวิจัยในครั้งนั้น พบว่า เด็กในกลุ่มทดลองหรือเด็กที่ได้รับการฝึกและให้ใช้ภาษาท่าทางที่มีอายุ ๒ ปี สามารถพูดได้ในลักษณะเหมือนกับเด็กที่มีอายุ ๒๗ - ๒๘ เดือน นอกจากนี้ ยังสามารถที่จะพูดด้วยประโยคที่ใช้คำมากกว่า และเมื่อเด็กมีอายุได้ ๓ ปี ก็จะมีความสามารถในการใช้คำพูดได้พอกๆ กับเด็กที่มีอายุ ๔ ปี และเมื่อให้เด็กในกลุ่มทดลองที่มีอายุได้ ๘ ปี ทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบมาตรฐานในการวัด IQ ยังพบอีกว่า เด็กในกลุ่มทดลองนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกและใช้ภาษาท่าทางถึง ๑๒ จุด

ถึงแม้ว่างานวิจัยจะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ยืนยันถึงประโยชน์ของการใช้ภาษาท่าทางในเด็กเล็กได้เป็นอย่างดี แต่เครื่องยืนยันที่เป็นสิ่งพิสูจน์ถึงประโยชน์ของ Baby Signs คือ คำยืนยันจากผู้ปกครองต่างๆ ที่บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ยืนยันถึงประโยชน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ปกครอง ไปจนถึงพัฒนาการด้านภาษา รวมไปถึงพัฒนาการด้านสติปัญญาผ่านเรื่องราวสนุก ตัวอย่างเช่น คุณพ่อคุณแม่พาหนูน้อยวัยขวบครึ่งไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ขณะที่กำลังขับรถกลับ หนูน้อยก็ใช้มือแตะที่ศีรษะเพื่อบอกว่า “หวิว” คุณแม่เห็นดังนั้นจึงรีบบอกว่า เต๋ยถึงบ้านค้อยเอานะ หวิวจะอยู่ในกระเป๋าหลังรถ แต่เจ้าตัวน้อยก็ไม่ยอมหยุดทำท่าทางนั้น จนคุณแม่อดทนไม่ไหว ขอให้คุณพ่อจอดรถเพื่อไปเปิดเอาหวิวที่กระเป๋าหลังรถ แต่ก็ได้แต่พบว่า ไม่มีหวิวอยู่ จึงรู้ตัวทันทีว่า หนูน้อยจงใจบอกว่า ลืมหวิวไว้ที่ร้านอาหาร ระหว่างทางกลับไปร้าน หนูน้อยไม่ได้ทำท่าทางอะไร จนกระทั่ง คุณแม่หยิบหวิวมาให้ หนูน้อยก็ทำท่า “ขอบคุณ”

จึงเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจว่า ในขณะที่เกือบทุกครัวเรือนก็สอนภาษาท่าทางให้เด็กก่อนวัยพูดอยู่แล้ว ด้วยการสอนให้เด็กยกมือไหว้ สอนให้เด็กโบกมือ และสอนให้เด็กส่งจูบให้ผู้อื่น ทำไม ผู้ปกครองจึงยังสงสัยว่า การใช้ภาษาท่าทางในเด็กเล็กจะทำให้เด็กพูดช้าลง ทั้งๆ ที่การสอนภาษาท่าทางทุกครั้ง เด็กๆ มีโอกาสที่จะได้เรียนรู้ศัพท์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นเสมอ จากการที่ผู้ดูแลเด็กต้องพูดซ้ำๆ พร้อมๆ กับการทำท่าทาง และจะเป็นประโยชน์มากเพียงใด ถ้าเราสอนให้เด็กๆ สามารถที่จะบ่งบอกถึงความต้องการต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้เรารับรู้เข้าใจได้ ซึ่งนอกจากจะทำให้เราในฐานะผู้ดูแลเด็กเข้าใจความต้องการต่างๆ แล้ว การฝึกภาษาท่าทางในเด็กเล็ก ยังจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาและพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้วยลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในวัยก่อนพูด มากกว่าที่จะพยายามยัดเยียดให้เด็กๆ รู้จักกับตัวอักษรภาษาอังกฤษผ่านการท่องจำ เหมือนที่เรามักจะเห็นกัน ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะให้โอกาสดีๆ อย่างนี้กับลูกน้อยของเรา

***Demonstrative affection is vital for all children. They need the physical assurance that goes with the words, "I love you."***





# โภชนาการใน เด็ก

๔๑

## แพทย์หญิง ลัดดา เหมาะสุวรรณ

รองศาสตราจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เด็กและเยาวชนที่มีคุณภาพเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมไทย ภาวะโภชนาการของเด็กเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ดีของภาวะสุขภาพโดยรวมของเด็ก และภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ

ประเทศไทยได้รับการยกย่องในเวทีโลกให้เป็นตัวอย่างของประเทศที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการจัดปัญหาขาดสารอาหาร ด้วยการใช้นโยบายแก้ไขความยากจนตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ ตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๕ ที่ใช้กลยุทธ์พัฒนาชนบทแบบบูรณาการ ที่รวมการแก้ไขปัญหาด้านขาดแคลนอาหารและน้ำ การอนามัยป้องกันโรคติดต่อ และการสาธารณสุขมูลฐานไว้ด้วย หลังจากที่ภาวะขาดสารอาหารอย่างรุนแรงไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป ประเทศไทยกลับประสบปัญหาใหม่ เด็กไทยมีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนรุนแรงถึงขั้นที่ปัญหาโรคเสื่อมเรื้อรังอันเป็นผลพวงของโรคอ้วนจะบั่นทอนคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติในอนาคตได้

### ปัญหาขาดสารอาหาร - น้ำหนักน้อยลดลง แต่ปัญหาเตี้ยกว่าเกณฑ์ยังรอกการแก้ไข

ในรอบ ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา ภาวะโภชนาการของเด็กไทยดีขึ้น ปัญหาน้ำหนักน้อยลดลงเกือบ ๓ เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก (NCHS) ผลการสำรวจอาหารและโภชนาการครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๒๙ เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีร้อยละ ๒๕.๘ มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๒๔ เตี้ยกว่าเกณฑ์ และร้อยละ ๕.๗ ผอม (Winichagoon P, 1997) การสำรวจ ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๘ พบว่าภาวะน้ำหนักน้อยลดลงเหลือร้อยละ ๑๕.๔ ภาวะเตี้ยเหลือร้อยละ ๑๑.๓ และภาวะผอมใกล้เคียงกับเดิมคือร้อยละ ๕.๘ (Heaver R & Kachondham Y, 2002) การสำรวจล่าสุดในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติและองค์การยูนิเซฟ (Multiple Indicator Cluster Survey (MICS), December 2005 - February 2006) พบว่าภาวะน้ำหนักน้อยลดลงเหลือร้อยละ ๙.๓ และภาวะผอมลดลงเล็กน้อยเหลือร้อยละ ๔.๑ ในขณะที่ภาวะเตี้ยยังคงเดิมที่ร้อยละ ๑๑.๙

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในช่วงเวลา ๒๐ ปี จากปี พ.ศ. ๒๕๒๙ - ๒๕๓๘ ประเทศไทยสามารถลดภาวะน้ำหนักน้อยได้ร้อยละ ๑.๑ ต่อปี การสำรวจล่าสุดในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ยืนยันว่าปัญหาน้ำหนักน้อยลดลงอย่างต่อเนื่องจริง ส่วนปัญหาเด็กเตี้ยกว่าเกณฑ์ แม้ว่าจะลดได้เป็นลำดับในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๙ - ๒๕๓๘ เช่นเดียวกับปัญหาน้ำหนักน้อย แต่ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นในช่วง ๑๐ ปีหลัง

ผลการศึกษาต่างๆ พบว่า ส่วนสูงและภาวะเตี้ยกว่าเกณฑ์สัมพันธ์กับการขาดสารอาหารหลายตัว ได้แก่ พลังงาน โปรตีน สังกะสี เหล็ก ทองแดง ไอโอดีน และวิตามินเอ ผลการวิจัยยังพบว่า ปริมาณพลังงาน โปรตีนจากเนื้อสัตว์ และไขมันที่เด็กได้รับแต่ละวัน อธิบายความแปรปรวนของความยาวหรือส่วนสูงของเด็กได้ถึงร้อยละ ๑๘ - ๓๐ (Neumann CG & Harrison GG, 1994)





หลักฐานจากงานวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะเตี้ยกว่าเกณฑ์และระดับเชาวน์ปัญญา ปัญหาทั้งสองนี้เป็นผลของการขาดสารอาหารชนิดเดียวกันที่ต้องได้รับการแก้ไขแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่เป็นทารก เพื่อป้องกันการสูญเสียความสูงและความสามารถด้านสติปัญญาไปอย่างถาวร และปัญหานี้ยังอาจถ่ายทอดไปยังคนรุ่นต่อไปด้วย

### ไอโอดีน - โรคเอ๋อหายไป แต่ยังเสี่ยงต่อการขาดไอโอดีนและสติปัญญาพร่อง

การขาดธาตุไอโอดีนเป็นสาเหตุของการพร่องทางสติปัญญาที่ป้องกันได้ ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อการเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการของสมอง ทารกที่ขาดไอโอดีนในครรภ์มารดาอาจตายในครรภ์ หรือพิการแต่กำเนิด หากไม่ได้รับการรักษาจะมีพัฒนาการช้ากว่าอายุ ตัวเตี้ยแคระแกร็น สติปัญญาที่บอบบางที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคเอ๋อ” เด็กวัยเรียนที่ขาดไอโอดีนจะมีคอพอก เรียนรู้อาษา เชื้อยชา การขาดธาตุไอโอดีนนานๆ ทำให้ระดับไอคิวโดยเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดถึง ๑๓.๕ จุด (Black MM, 2003)

หลังจากเริ่มโครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติในปี พ.ศ. ๒๕๓๒ สถานการณ์โรคขาดสารไอโอดีนของประเทศไทยดีขึ้นตามลำดับ ไม่มีรายงานโรคขาดไอโอดีนชนิดรุนแรง ความชุกของคอพอกในเด็กนักเรียนก็ลดลงอย่างน่าพอใจจากร้อยละ ๑๙.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เหลือร้อยละ ๐.๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ (ข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

สถานการณ์ความครอบคลุมเกลือเสริมไอโอดีนในครัวเรือนไม่ได้ดีขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ความครอบคลุมอยู่ที่ร้อยละ ๖๕ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๕๖ (ข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) และในการสำรวจล่าสุด (MICS, พ.ศ. ๒๕๔๙) พบว่าความครอบคลุมเกลือเสริมไอโอดีนในครัวเรือนทั่วประเทศมีเพียงร้อยละ ๔๗ โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความครอบคลุมต่ำสุด (ร้อยละ ๒๒.๖) แสดงว่าประเทศไทยยังมีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุไอโอดีนที่อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจระดับสติปัญญาของเด็กไทยในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ (โครงการวิจัยพัฒนาการแบบบองค์รวมของเด็กไทย) ที่พบเด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปีมีค่าเฉลี่ยเชาวน์ปัญญา ๙๑.๒ เด็กอายุ ๑๓ - ๑๘ ปีมีค่าเฉลี่ยเชาวน์ปัญญา ๙๙.๙

เพื่อควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนและยกระดับเชาวน์ปัญญาของเด็กไทย คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติจึงได้จัดทำแผนแม่บท ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๔๙ - ๒๕๕๓) สร้างภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน สนับสนุนอุตสาหกรรมอาหารให้ใช้เกลือเสริมไอโอดีน สร้างความเข้มแข็งของผู้ประกอบการเกลือเสริมไอโอดีน ส่งเสริมสนับสนุนการผลิตและกระจายเกลือเสริมไอโอดีนให้ครอบคลุมทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ ดำเนินการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง โดยเน้นความเชื่อมโยงของไอโอดีนและสติปัญญา และรณรงค์ใหญ่ปีละ ๑ ครั้ง ในวันไอโอดีนแห่งชาติ รวมทั้งติดตามและเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง

### โรคอ้วนในเด็ก - ภัยคุกคามใหม่

โรคอ้วนเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปีทั่วโลก ๒๒ ล้านคนมีน้ำหนักเกิน จำนวนเด็กอ้วนในประเทศไทยก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน ผลการสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ ๒ ครั้งห่างกัน ๕ ปี พบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ ๔๐ จากร้อยละ ๕.๘ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ - ๒๕๔๐ (การสำรวจสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ ๒) เป็นร้อยละ ๗.๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ (โครงการวิจัยพัฒนาการแบบบองค์รวมของเด็กไทย)



ผลการสำรวจเด็กนักเรียนอนุบาลและประถมศึกษาของกรมอนามัย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔, ๒๕๔๕ และ ๒๕๔๖ พบเด็กมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ ๑๒.๓, ๑๒.๘ และ ๑๓.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กชั้นประถมศึกษา ๖ จำนวน ๔๗,๓๘๙ คนในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตเมืองทั่วประเทศจำนวน ๒๖๘ โรงเรียน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ พบว่าเด็กร้อยละ ๑๒ อ้วน ร้อยละ ๕ ท้วม บางโรงเรียนในภาคกลางมีเด็กอ้วนถึงร้อยละ ๒๕ (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย)

โรคอ้วนในวัยเด็กเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพหลายระบบ ร้อยละ ๓๐ - ๘๐ ของเด็กเหล่านี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยังคงอ้วนและป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ เด็กอ้วนที่ขาดวิตามินและแร่ธาตุอาจตรวจพบได้ยาก การที่พบโรคอ้วนเพิ่มขึ้น ทั้งที่ยังมีปัญหาขาดสารอาหาร จึงเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพของประชาชาติ

จากการศึกษา birth cohorts ของประเทศอังกฤษ ฟินแลนด์ อินเดีย และจีน Barker และคณะสรุปว่าเด็กที่มีภาวะขาดสารอาหารในครรภ์มารดาและขาดสารอาหารในช่วง ๒ ปีแรกแล้วอ้วนที่อายุ ๕ ปี เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานประเภท ๒ และความดันโลหิตสูงเป็น ๒ เท่าของเด็กที่เติบโตปกติ การที่อัตราทารกแรกเกิดของไทยน้ำหนักน้อยยังพบถึงร้อยละ ๙.๔ (จาก MICS, พ.ศ. ๒๕๔๙) ร่วมกับแนวโน้มที่เด็กปฐมวัยอ้วนมากขึ้น เป็นแบบแผนเดียวกับข้อค้นพบข้างต้น หากข้อสรุปของ Barker และคณะเป็นจริงสำหรับคนไทย ในอนาคตประเทศไทยก็จะเผชิญกับผู้ใหญ่ที่ป่วยไข้ด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้

องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ ๒ - ๖ ของภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและร้อยละ ๐.๒ - ๑.๒ ของผลผลิตมวลรวมของประเทศที่พัฒนาแล้ว มีการประมาณว่าโรคอ้วนจะเป็นภาระกับผลผลิตมวลรวมของประเทศที่กำลังพัฒนา สูงถึงร้อยละ ๑.๑ - ๒.๑ ซึ่งหากไม่รีบแก้ไข ภาระค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคอ้วนนี้อาจทำให้เศรษฐกิจของประเทศกำลังพัฒนาหยุดชะงักได้

โรคอ้วนเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างกรรมพันธุ์กับสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับการใช้พลังงาน ส่วนที่เกินถูกสะสมเป็นไขมันทำให้มีน้ำหนักเกินจนเป็นโรคอ้วน ในขณะที่พันธุกรรมไม่น่าจะเปลี่ยนแปลงได้มากมายในเวลาเพียงไม่ถึงครึ่งศตวรรษ การที่โรคอ้วนในเด็กอุบัติสูงขึ้นมากในเวลาอันสั้น จึงน่าจะมีสาเหตุจากการเลี้ยงดูเด็กในปัจจุบันที่ตามใจเด็กในด้านการกิน การใช้ชีวิตที่ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และจากปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินมากกว่าการใช้พลังงาน มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า การระบาดของโรคอ้วนและเบาหวานในเด็กของประเทศตะวันตกพบตามหลังการขยายตัวของอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มที่แข่งขันกันโฆษณาและทำกิจกรรมการตลาดอย่างดุเดือด กระตุ้นการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ขนมและอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงอย่างไม่มีขีดจำกัด สถานการณ์เช่นนี้กำลังซบเซาในประเทศไทยเช่นกัน

ประเทศไทยมีการขับเคลื่อนด้านนโยบายเพื่อควบคุมปัญหาโรคอ้วนในเด็กอย่างต่อเนื่อง ประกาศห้ามเติมน้ำตาลทรายในนมผงทารกสูตรต่อเนื่องของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีผลบังคับใช้ตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ นอกจากนี้ยังมีประกาศบังคับใช้ฉลากโภชนาการบนฉลากขนม ๗ ชนิด และมีการผลักดันให้ลดปริมาณน้ำตาลทรายในอาหารเสริมสำเร็จรูปสำหรับทารก ในส่วนของโรงเรียนมีการดำเนินงานเพื่อควบคุมปัญหาโรคอ้วนในนักเรียนจากหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ดังเช่นมาตรการห้ามจำหน่ายน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบในโรงเรียน ส่งเสริมการกินผักและผลไม้ เพิ่มกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย เป็นต้น มาตรการและนโยบายเหล่านี้มีผลกระทบกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายฝ่าย การที่จะผลักดันให้สำเร็จได้ต้องอาศัยพันธสัญญาจากทั้งฝ่ายการเมืองและฝ่ายผู้ประกอบการ มิฉะนั้นแล้วปัญหาโรคอ้วนและผลพวงโรคเรื้อรังที่ตามมา ก็จะเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมจะควบคุมได้ เป็นวิกฤตทางสาธารณสุขในอนาคตอันใกล้



## บทสรุป

ประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาทุโภชนาการสองด้าน เด็กไทยปัจจุบันมีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนมากขึ้น ในขณะที่เด็กอีกส่วนหนึ่งยังมีปัญหาขาดสารอาหารในรูปแบบเดียวกับเกณฑ์เพื่อป้องกันปัญหาทั้ง ๒ ด้าน เด็กต้องได้รับการดูแลจากครอบครัวให้ได้รับอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการครบถ้วนและปริมาณเหมาะสมตามวัย เพื่อให้มีพื้นฐานทางชีวภาพพร้อมที่จะพัฒนาด้านสติปัญญาได้เต็มศักยภาพ ภายใต้การสนับสนุนจากนโยบายของรัฐ เพื่อสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ดังกล่าวได้สมบูรณ์ เด็กไทยในอนาคตจึงจะเป็นเด็กที่พึงประสงค์ เติบโตแข็งแรง มีสุขภาพดีและมีเชาวน์ปัญญาที่พร้อมจะเรียนรู้ ฝึกฝนทักษะ สะสมประสบการณ์ และพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นพลังขับเคลื่อนสร้างสรรค์สังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



*It's our everyday ways of expressing our feelings that create the patterns our children will pass on to their future families - our grandchildren.*



# โรคสมาธิสั้น

## Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

นายแพทย์ ชาติ วีฑูรชาติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และกุมารแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

### คำจำกัดความ

โรคสมาธิสั้น คือความผิดปกติทางพฤติกรรมที่ประกอบด้วยอาการ สมาธิสั้น (inattention), ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) และ หุนหันพลันแล่น (impulsivity) นานกว่า ๖ เดือน ซึ่งไม่เป็นไปตามระดับพัฒนาการและมีความรุนแรงจนส่งผลเสียต่อด้านสังคม การเรียน หรือการทำงาน

### อุบัติการณ์

ความชุกร้อยละ ๒ - ๑๐ ของประชากรเด็ก (Bauermeister, 1994) โดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ๓ - ๖ : ๑ การศึกษาในประเทศไทยกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนประถม ๔ ในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความชุกร้อยละ ๕.๐๙ (เบญจพร ปัญญาวยง, ๒๕๔๑)

การวินิจฉัยมักทำเมื่อเด็กอายุ ๖ - ๑๑ ปี (ป.๑ - ป.๖) การวินิจฉัยในเด็กเล็กยิ่งอายุน้อยยิ่งมีโอกาสผิดพลาดได้มาก เพราะแยกจากเด็กปกติได้ยาก

### เกณฑ์การวินิจฉัย (ตาม DSM-IV-TR criteria)

ก. มีอาการตามข้อ ๑ หรือ ๒ นานอย่างน้อย ๖ เดือน โดยอาการรุนแรงจนเป็นปัญหา (maladaptive) และไม่ตรงกับระดับพัฒนาการ (developmental level)

๑. มีอาการสมาธิสั้น (Inattention) อย่างน้อย ๖ อาการ

- ๑.๑ ไม่มีสมาธิสนใจรายละเอียด หรือทำผิดพลาดด้วยความเลินเล่อ (careless mistakes) ในการเรียนหรือกิจกรรมต่างๆ
- ๑.๒ มักไม่มีสมาธิต่อเนื่อง (sustaining attention) กับงานหรือการเล่น
- ๑.๓ ดูเหมือนไม่ฟังเมื่อคนพูดด้วย
- ๑.๔ มักทำตามคำสั่งไม่จบหรือทำงานไม่เสร็จ ซึ่งไม่ได้เกิดจากการดื้อ หรือไม่เข้าใจคำสั่ง
- ๑.๕ มักมีปัญหาในการจัดระบบงานหรือกิจกรรม
- ๑.๖ มักหลีกเลี่ยงหรือไม่ชอบที่จะทำสิ่งที่ต้องใช้ความพยายาม เช่น ทำการบ้าน
- ๑.๗ ทำของหายบ่อยๆ
- ๑.๘ วอกแวก (distract) ง่าย
- ๑.๙ ลืมกิจวัตรบ่อยๆ

๒. มีอาการซน - หุนหัน (hyperactivity - impulsivity) อย่างน้อย ๖ อาการนานอย่างน้อย ๖ เดือน โดยอาการรุนแรงจนเป็นปัญหา (maladaptive) และไม่ตรงกับระดับพัฒนาการ (developmental level)





### ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity)

- ๒.๑ มักยุกยิก (fidgets) มือเท้าไม่นิ่ง หรือ squirms in seat
- ๒.๒ มักลุกจากที่นั่งขณะอยู่ในห้องเรียนหรือสถานที่ที่ควรนั่งกับที่
- ๒.๓ มักวิ่งหรือปีนป่ายในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม
- ๒.๔ มักเล่นหรือทำกิจกรรมง่ายๆ ไม่ได้
- ๒.๕ มักเคลื่อนไหวตลอดเวลา (on to go) ราวกับติดเครื่องยนต์
- ๒.๖ มักพูดมาก

### หุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

- ๒.๗ มักพูดโพล่ง (blurts out) คำตอบก่อนคำถามจะจบ
  - ๒.๘ มักทนรอคิวไม่ได้
  - ๒.๙ ชอบขัดจังหวะ (interrupt) หรือ แทรก (intrude) ผู้อื่นในวงสนทนาหรือการเล่น
- ข. เกิดก่อนอายุ ๗ ปี
- ค. อาการเหล่านี้ปรากฏให้เห็นในชีวิตประจำวันอย่างน้อย ๒ สถานที่หรือมากกว่า เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน ฯลฯ
- ง. เห็นผลกระทบของอาการดังกล่าวชัดเจนต่อการเข้าสังคม การเรียน หรือการทำงาน
- จ. อาการดังกล่าวไม่ได้เป็นอาการของโรคจิต หรือโรคที่มีพัฒนาการผิดปกติ

### ลักษณะทางคลินิก

ผู้ปกครองมักพาผู้ป่วยมาพบแพทย์เมื่อเด็กเรียนชั้นประถมต้น (อายุ ๖ - ๑๐ ปี) ด้วยปัญหาซุกซนมาก หรือปัญหาขาดสมาธิในการเรียน บ่อยครั้งที่ครูเป็นผู้แนะนำให้พามาพบแพทย์ จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองจะพบว่ามีอาการตั้งแต่เล็กๆ ต่อเนื่องมาตลอด เพื่อนบ้านและญาติๆ ที่รู้จักผู้ป่วยจะทักว่าซนกว่าเด็กคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน ครูอาจรายงานผู้ปกครองว่าเด็กไม่มีสมาธิในการเรียน เรียนไม่เต็มความสามารถหรือรบกวนเพื่อนในชั้นเรียนขณะเรียน โดยมีอาการดังนี้คือ

อาการซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) จะมีอาการซุกซนมาก นั่งไม่ติดที่ มักลุกเดินในห้องเรียนหรือเดินออกนอกห้อง เล่นโลดโผนโครมคราม ขณะนั่งกับที่ก็จะไม่ยุกยิก ไม่อยู่เฉย

อาการซุกซนอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) จะเด่นชัดในวัยอนุบาลและประถมต้น เมื่ออายุมากขึ้นจะลดน้อยลงจนเมื่อเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่อาจสังเกตไม่พบ เหลือเป็นความรู้สึกภายในเท่านั้น

อาการสมาธิสั้น (inattention) จะมีลักษณะวอกแวกง่าย (distraction) ต่อสิ่งกระตุ้นรอบข้าง จดจ่อกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดไม่นาน ทำให้เล่นอะไรไม่นาน เปลี่ยนบ่อย ทำงานไม่เสร็จ บางครั้งจะเหม่อลอย ดูเหมือนเบื่อง่าย ผู้ป่วยจะทำงานที่ละเอียดไม่ค่อยได้และหลีกเลี่ยง แต่ผู้ป่วยอาจทำบางอย่างที่ชอบได้นานๆ (selective attention) เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อ่านการ์ตูน เป็นต้น เนื่องจากความสนุกดึงดูดผู้ป่วยไว้

อาการหุนหันพลันแล่น (impulsivity) จะมีลักษณะหุนหัน ยังตนเองไม่ค่อยได้ทั้งความคิดและพฤติกรรมทำให้ดูเหมือนใจร้อน ก้าวร้าว หรือไม่รอบคอบ เมื่อประกอบกับอาการ hyperactivity จึงอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ หรือทำข่าวของเสียหายบ่อย ผู้ป่วยยังตนเองเพื่อรอคอยได้จำกัดจึงมักรอคิวไม่ค่อยได้ หรือพูดแทรก โพล่ง ขัดจังหวะผู้อื่น



## ความผิดปกติที่พบร่วม

ผู้ป่วย ADHD ถึงประมาณ ๒ ใน ๓ จะมีโรคอื่นทางจิตเวชร่วมด้วย จึงต้องค้นหาและให้การรักษาไปด้วยเสมอ เช่น

- คือ ต่อด้าน ODD ๕๐ %
- พฤติกรรมแปรปรวน Conduct disorders ๓๐ - ๕๐ %
- โรคทางอารมณ์ Mood disorders ๑๕ - ๒๐ %
- โรควิตกกังวล Anxiety disorders ๒๐ - ๒๕ %

## การดูแลรักษา

ปัจจุบันการรักษา ADHD ประกอบด้วยการรักษาโดยการให้ยาและด้านจิตสังคม (psychosocial intervention) ซึ่งจะเน้นทั้งที่ครอบครัว โรงเรียน และผู้ป่วย

**การช่วยเหลือด้านครอบครัว (Family intervention)** ประกอบด้วย

๑. การให้ความรู้ (Psychoeducation) ให้บุคคลในครอบครัวมีความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของโรค ADHD ว่าเป็นอย่างไร รวมทั้งให้ความรู้กับผู้ปกครองในการช่วยเหลือด้านการเรียนของเด็กที่บ้าน โดย

- จัดหาสถานที่ที่เด็กจะทำการบ้าน ต้องเป็นมุมหรือห้องที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวนไม่ มีพสกพล่าน ไม่มีโทรทัศน์ หรือของเล่น มาถึงความสนใจ
- จัดโต๊ะเขียนหนังสือเด็กให้หันเข้าฝาผนัง ไม่ใกล้หน้าต่าง ประตู
- กำหนดเวลาทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน ให้เป็นเวลาแน่นอน
- ต้องมีผู้ปกครองประกบอยู่ด้วยเพื่อเรียกสมาธิ และให้ความช่วยเหลือ แนะนำ
- ผู้ปกครองต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนให้บรรยากาศสงบ เปิดโอกาสให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถ หรือหยุดพักช่วงสั้นๆ ได้ เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิแล้ว

๒. การฝึกอบรมผู้ปกครอง (Parent management training) โดยให้ความรู้และฝึกทักษะให้แก่พ่อแม่ในการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม (behavioral approaches) ด้วยการให้แรงเสริมเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการและลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่นการใช้ token economy การให้ดาว คะแนน สะสมเพื่อแลกรางวัลที่ตกลงกันได้ เช่น ขนม ของเล่น หรือสิทธิพิเศษต่างๆ

## การช่วยเหลือด้านโรงเรียน (School intervention)

แนวทางการให้ความช่วยเหลือเด็กขณะอยู่ในห้องเรียน มีดังนี้

๑. ตำแหน่งโต๊ะเรียน ไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู เพราะเด็กจะวอกแวกเสียสมาธิง่าย ควรให้เด็กนั่งแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู เพื่อคุณครูจะได้สามารถเตือนเรียกสมาธิเด็กได้และควรให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่เล่นหรือคุยระหว่างเรียน

๒. เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิจริงๆ ควรให้เด็กมีกิจกรรมที่เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ไต่บ้าง แต่เป็นทางสร้างสรรค์ เช่น ให้ไปล้างน้ำ หรือมาช่วยคุณครูลบกระดาน หรือช่วยแจกสมุดก็จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลง และทำให้เรียนได้นานขึ้น

๓. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก สามารถใช้วิธีลดระยะเวลาทำงานให้สั้นลง แต่ทำบ่อยกว่าคนอื่นโดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบให้ทำงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาหลายครั้ง





๔. ไม่ประจําจน ประณาม หรือตราหน้าว่าเป็นเด็กไม่ดี และไม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงหากเป็นพฤติกรรมจากโรค ADHD เช่น ชุ่มช้ำม ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น เพราะเด็กมีความลำบากในการคุมตัวเองจริง ๆ แต่ควรจะปราม เตือนและสอนอย่างสม่าเสมอว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร เปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขด้วยตนเอง เช่น เก็บของเข้าที่ใหม่ ซดใช้ของที่เสียหาย

๕. บรรยายกาศที่เข้าใจและเป็นก่าลังใจจะช่วยให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองมากขึ้น ควรให้ความสนใจและชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เช่น สนใจเรียนได้นานขึ้น ไม่รบกวนเพื่อน ช่วยงานครูพยายามทำงาน และเมื่อเด็กทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจควรใช้คำพูดปลอบด้วยท่าทีเห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไขและช่วยให้ปฏิบัติได้จริง

๖. เมื่อต้องการสื่อสารกับเด็ก ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อม หรือมีสมาธิที่จะให้ความสนใจสิ่งที่คุณครูก่าลังจะพูดหรือไม่ หากสนใจอยู่ก็พูดกับเด็กโดยใช้คำพูดที่กระชับแต่ได้ใจความชัดเจน หากเด็กก่าลังอยู่ในช่วงเหม่อ วอกแวก หรือไม่ได้สนใจ ควรเรียก หรือแตะตัวอย่างนุ่มนวลให้เด็กรู้สึกตัว และหันมาสนใจเสียก่อนจึงสื่อกับเด็ก ในเด็กที่มีสมาธิสั้นบางครั้งการออกคำสั่งโดยใช้ “การพูด” อย่างเดียวเด็กอาจไม่ฟังเพราะวอกแวก หรือฟังไม่จบ ทำให้ไม่ตอบสนองคำสั่ง คุณครูควรเข้าไปหาเด็กและใช้ “การกระทำ” ร่วมด้วยเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบกับการโอบหรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่า เรียกเด็กอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรับฟังและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ได้ดีขึ้นในเวลาต่อมา

๗. เด็กอาจมีปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน เพราะเด็กมักจะมีใจร้อน หุนหัน เล่นแรง ในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครูช่วยให้คำตักเตือน แนะนำด้วยท่าทีที่เข้าใจ เพื่อให้เด็กเข้าใจปัญหาของตนเองและระมัดระวัง ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

๘. ให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กที่เป็นโรค ADHD นั้นพบว่าประมาณ ๔๐ % จะมีความพร่องด้านการเรียนรู้เฉพาะด้าน (Learning Disability) เช่น การอ่าน การสะกดคำ การคำนวณ เป็นต้น ซึ่งจะต้องการความเข้าใจและช่วยเหลือจากคุณครูเพิ่มเติม ซึ่งแนวการสอนควรมีลักษณะดังนี้

- มีการแบ่งขั้นตอนเริ่มจากง่ายและจำนวนน้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มความยากและจำนวนมากขึ้นในเวลาต่อมา เมื่อเด็กเรียนรู้ขั้นต้นได้ดีแล้ว
- ใช้คำอธิบายง่าย ๆ สั้น ๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสาธิตตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว
- ควรสอนทีละเรื่อง หรือเปรียบเทียบเป็นคู่ แต่ไม่ควรสอนเชื่อมโยงหลายเรื่องพร้อม ๆ กัน

๙. การสอนแบบ “ตัวต่อตัว” จะได้ผลดีมากในเด็ก ADHD เพราะสามารถเรียกสมาธิเด็กได้ดีกว่า และสามารถปรับจังหวะการสอนได้ตรงกับช่วงสมาธิของเด็ก ผู้ปกครองของเด็กจะช่วยเสริมจุดนี้ได้อย่างดีโดยคุณครูมอบหมายหัวข้อให้

๑๐. ให้ก่าลังใจ และคำชม เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี หรือมีความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยหรือแม้จะยังไม่ดีนักเมื่อเทียบกับมาตรฐานในชั้นเรียนก็ตาม

๑๑. ให้คำแนะนำผู้ปกครองในการช่วยเหลือเด็กด้านการเรียนที่บ้าน โดย





- ก. จัดหาสถานที่ที่เด็กจะทำการบ้าน หรือทบทวน ต้องเป็นมุมหรือห้องที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่าน ไม่มี TV หรือของเล่นมาดึงความสนใจ
- ข. จัดโต๊ะเขียนหนังสือเด็กให้หันเข้าฝาผนัง ไม่ใกล้หน้าต่าง ประตู
- ค. กำหนดเวลาทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน ให้เป็นเวลาแน่นอน นานประมาณ ๓๐ - ๖๐ นาที ต่อวัน
- ง. ต้องมีผู้ปกครองประกบอยู่ด้วยเพื่อเรียกสมาธิ และให้ความช่วยเหลือ แนะนำ
- จ. ผู้ปกครองต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตน ให้บรรยากาศสงบ เปิดโอกาสให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถ หรือหยุดพักช่วงสั้นๆ ได้ เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิแล้ว
๑๒. ในรายที่แพทย์ให้การรักษาโรค ADHD โดยการกินยาด้วย กรุณาให้ความร่วมมือในการดูแลการกินยาของเด็กมือกลางวัน

## การใช้ยา

การใช้ยา เช่น Methylphenidate (Ritalin<sup>R</sup>, Rubifen<sup>R</sup>)

Methylphenidate เป็นยาที่นิยมใช้ในการรักษา ADHD มากที่สุดในปัจจุบัน ยาจะออกฤทธิ์ที่สมองทำให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น มีสมาธิจดจ่อมากขึ้น นิ่งมากขึ้นทำให้เด็กสามารถติดตามการเรียนในห้องดีขึ้น รับฟังคำสั่งได้ต่อเนื่องจนจบมากขึ้น ช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น รบกวนชั้นเรียนน้อยลง และทำตามคำสั่งมากขึ้น

ยาจะออกฤทธิ์หลังกินประมาณ ๓๐ นาที และออกฤทธิ์อยู่นานประมาณ ๔ - ๖ ชั่วโมง ยาไม่มีฤทธิ์กดประสาท และไม่ทำให้ง่วง อีกทั้งไม่สะสมในร่างกาย แม้จะกินติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เด็กที่เป็น ADHD จะตอบสนองต่อยานี้ประมาณ ๖๐ - ๗๐ % ของผู้ที่รับยา เด็กบางคน (ประมาณ ๑๐ % ของผู้ที่รับยา) อาจมีผลข้างเคียงจากยาได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ (ช่วงบ่าย) อารมณ์เศร้า หงุดหงิด งอแง ร้องไห้ง่ายซึ่งมักเกิดในรายที่ได้ยาขนาดสูงๆ อาการข้างเคียงอาจลดลงได้เองหลังได้รับยาประมาณ ๑ - ๒ อาทิตย์ หรือโดยการลดขนาดยาลง หากไม่ดีขึ้นแพทย์จะหยุดยาซึ่งอาการข้างเคียงจะหายไปในเวลาอันรวดเร็ว

คุณครูจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างมาก โดยการช่วยดูแลให้เด็กรับประทานยาตามกำหนด (ในมือกลางวัน) และสังเกตการตอบสนองต่อยาของเด็ก รวมทั้งผลข้างเคียง และรายงานในแบบสอบถามที่แพทย์ฝากผู้ปกครองไป

## การพยากรณ์โรค

ADHD เป็นโรคเรื้อรังซึ่งต้องดูแลรักษาต่อเนื่องยาวนาน ประมาณ  $\frac{1}{3}$  ของผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น หรือหายไปเมื่อผ่านวัยรุ่นไปแล้ว ขณะที่ประมาณ  $\frac{2}{3}$  ยังคงมีอาการอยู่จนถึงวัยผู้ใหญ่และส่งผลเสียต่อการเรียน การทำงาน และการเข้าสังคม ซึ่งครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้ยังมีผลเสียอื่นๆ ที่เกิดตามมาเพิ่มอีกด้วย เช่น antisocial personality, alcoholism, substance abuse และปัญหาทางจิตเวชอื่นๆ



### สรุป

โรคสมาธิสั้น เป็นโรคทาง neuropsychiatry ที่พบได้บ่อย และส่งผลเสียต่อการเรียน พฤติกรรม และอารมณ์จิตใจผู้ป่วยได้มาก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แต่ตอบสนองต่อการรักษาดี ดังนั้นในการวินิจฉัย ADHD และโรคที่พบร่วม (ถ้ามี) ตั้งแต่อายุน้อย และให้การดูแลรักษาแบบ multiple - modality approach จะช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวได้มาก

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปสามารถให้การวินิจฉัย และดูแลรักษาผู้ป่วย ADHD ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีอาการชัดเจน และไม่มีโรคที่พบร่วมอื่นๆ ในกรณีที่ไม่มั่นใจในการวินิจฉัย มีโรคที่พบร่วมที่รุนแรง ควรส่งต่อกุมารแพทย์หรือจิตแพทย์ต่อไป

*The best way to be available to our children is by listening, often at odd moments - when riding in the car, before they go to sleep, while making cookies, or when doing yard work together.*



*Our children need our support, but they also need our honest assessment of their progress as they work at developing and refining their many skills.*



## การพัฒนาความนับถือตนเอง

## ในเด็กและเยาวชน

(self - esteem)

๕๙

แพทย์หญิง สุวรรณี พุทธิศรี

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เคยมีคำกล่าวที่ว่า สิ่งทีเลวร้ายที่สุดอาจเกิดขึ้นกับมนุษย์เราได้ คือการคิดแต่เรื่องเลวร้ายเกี่ยวกับตนเอง นั่นหมายความว่าคนเราควรมีความคิดดี ๆ กับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ชื่นชมตนเอง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โดยทั้งหมดมาจากการมองตนเองแต่ในทางดีเป็นหลัก มิใช่มาจากการตัดสินใจหรือการประเมินของผู้อื่นเสียทั้งหมด ถ้าเป็นไปได้เช่นนี้ชีวิตเราจะมีอิสระมากขึ้น หลุดพ้นจากพันธนาการของสายตาและความเห็นของคนรอบข้าง และเมื่อเราสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีอย่างนี้ได้ เราก็พร้อมที่จะปรับอารมณ์ ปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสังคมได้อย่างดี เราก็จะมองโลกในแง่ดี เพราะเราฝึกมองตนเองในแง่ดีมาจนชำนาญแล้ว และเราก็พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาข้างหน้าได้อย่างมั่นคง แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี โดยไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว หรือประสาทกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง การมีความสุขกับชีวิตที่มีอยู่ จะทำให้เรามีพลังพอที่จะก้าวไปสู่สิ่งที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป

มีคนอยู่กลุ่มหนึ่ง มีความสามารถ มีโอกาส มีปัจจัยภายนอกต่างๆ พร้งพร้อม แต่ทำอะไรไม่ค่อยได้ เพราะมันขาดปัจจัยภายในคือขาดใจ ขาดใจที่เข้มแข็ง ขาดจิตใจที่มั่นคง และเชื่อมั่นเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ จึงดูเหมือนตนเองไม่มีอะไรดี เลยไม่กล้าทำอะไร รอจนกว่าจะมีดีพอ ถ้าคำถามคือเมื่อไหร่คำตอบก็คือเมื่อสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองได้

ในฐานะของพ่อแม่ สิ่งที่สำคัญสิ่งหนึ่งที่มักถูกลืม นั่นคือทำให้ความสนใจว่าลูกมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับตัวเขาเอง เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นตัวกำหนดความสำเร็จ และความสุขของลูก มีคนหลายคนที่วัดความสำเร็จของตนเองจากผลงาน ตัวเงิน ความฉลาด รูปร่างหน้าตา ตีกราม บ้านช่อง รถยนต์ที่ขับ ในความเป็นจริงแล้วสิ่งเหล่านี้สำคัญรองลงมาจากการที่เรามองเห็นคุณค่าของตัวเอง

การที่จะรู้ว่าลูกสามารถเห็นคุณค่าของตนเอง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ได้หรือไม่ พ่อแม่สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการสร้างโอกาสให้ได้พูดคุยกับลูกบ่อยๆ หัดฟังสิ่งที่ลูกพูด ฟังความคิดความรู้สึก สังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ที่ลูกไปเจอมา ส่งคำถามง่ายๆ เช่น “หนูชอบสิ่งที่หนูทำมั้ย” “หนูอยากให้เป็นอย่างไ” “หนูว่าดีพอหรือยัง” คำตอบที่ได้ก็พอจะทำให้เราเห็นได้ว่าลูกคิดอย่างไรกับตนเอง

เพราะคนก็คือคน มีความซับซ้อน มีหลายมุม หลายด้าน คุณค่าของตัวเอง ความภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ในตัวเราก็มีหลายด้านเช่นกัน บ่อยครั้งที่เรามีดีบางอย่างอยากอวด และบ่อยครั้งที่เรามีบางเรื่องที่ไม่ได้เรื่องจนไม่อยากจะคิดถึง เช่นเรียนดีแต่หน้าตาไม่เอาไหน หรือน่าตายน่ารักแต่ไม่ฉลาด ฯลฯ ความเด่น ความด้อยเหล่านี้มาทดแทนกันไม่ได้ แต่จะรู้สึกเด่นหรือด้อยก็ขึ้นกับมุมมองของคนนั้นๆ

ทั้งมุมมองที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความฉลาด ครอบครัว ฐานะ ฯลฯ และความต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไ มักจะได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ ถ้าทั้งความต้องการจะเป็นอย่างไรและมุมมองที่มีต่อตนเองนั้นสอดคล้องกัน หรือใกล้เคียงกัน ก็จะทำให้คนๆ นั้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า นำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ในตนเอง หากไม่ไปด้วยกันเลย ก็คล้ายกับว่าไม่บรรลุเป้าหมายเสียที ก็ย่อมไม่รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง และไม่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ในตนเอง ตัวอย่างที่เห็นได้บ่อยๆ คือพ่อแม่อยากให้





ลูกเรียนเก่ง ก็จะไม่บอกลูกเสมอว่าต้องเรียนเก่งจะดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เด็กส่วนใหญ่ก็จะติดตามที่พ่อแม่บอก ดังนั้นเขาจะรู้สึกอยากเป็นคนเก่ง ถ้าเขาเป็นเด็กไม่เก่ง เขาจะไม่มีทางไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้เลย หรืออีกกรณีถ้าเขาเก่งพอควรแต่พ่อแม่ไม่เคยชม เขาก็จะไม่แน่ใจว่าตนเองเก่งหรือยัง พ่อแม่บางกลุ่มชอบติ เพราะกลัวชมแล้วลูกจะเหลิง หวังว่าดีแล้ว ลูกจะได้พยายามต่อ พอดีมากๆ เด็กก็รู้สึกสงสัยว่าตนเองจะไม่เก่งจริง ทั้งที่ได้พยายามแล้ว และทุกครั้งก็พยายาม ต้องลงทุนลงแรง ขยันเรียน แต่ก็ยังไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้เพราะเขารู้สึกว่า เขาไม่เก่งพอ ในที่สุดเด็กก็จะคิดว่า เขาคงทำไม่ได้แน่นอน และเมื่อวันนั้นมาถึง เขาก็จะไม่พยายามอีกต่อไป

จะเห็นได้ว่าพ่อแม่มีส่วนสำคัญต่อความรู้สึกของลูกว่าตนเองมีคุณค่า ความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองของลูก

ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถสร้างได้หลายวิธี เช่น หัดมองตนเองให้ดีขึ้น หรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนต้องการให้พอเป็นไปได้ หรือปรับปรุงความสามารถในแต่ละด้าน

การปรับปรุงความสามารถในแต่ละด้าน เป็นสิ่งที่น่าจะเริ่มทำก่อนเพราะเป็นการเพิ่มศักยภาพของคนๆ นั้น บางครั้งเราเองที่ผ่านมามาอาจจะยังไม่ได้พยายามเต็มที่ ไม่ขยันพอ ส่วนเด็กนั้นอาจจะยังไม่รู้ว่าต้องทำอะไร พ่อแม่เองก็ช่วยเหลือเขาได้ เช่น ช่วยจัดตารางเวลาได้ชัดเจน ช่วยสอนช่วยตั้งเป้าหมายที่ง่ายๆ ให้เขาลองพยายามทำดู หรือแม้แต่หาเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ต่างๆ เมื่อเขาทำได้ ก็อย่าลืมชม เพราะความรู้สึกถึงความสำเร็จในงานแม้แต่ชิ้นเล็กๆ ก็เป็นความรู้สึกที่สำคัญมาก เพราะเป็นการสร้างพลังให้เด็กทำงานยากๆ ชิ้นต่อไป และคำชมของพ่อแม่ก็เป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้ลูกสามารถทำงานต่อไปได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนเป้าหมายที่ต้องการนั้น พ่อแม่มีอิทธิพลมากมายมหาศาล เป้าหมายชีวิตส่วนใหญ่ของลูกมาจากการโน้มน้าวจิตใจของพ่อแม่ที่ทำมาตั้งแต่เด็ก พ่อแม่หลายคนพยายามใช้วิธีการต่างๆ มากมาย ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อให้ลูกเรารู้ว่าเราต้องการให้ลูกเป็นอย่างนั้น วิธีจะสื่อสารบอกลูกถึงเป้าหมายที่พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นก็แล้วแต่ครอบครัว แต่จะให้ลูกเป็นอะไร ขอให้พ่อแม่ดูความสามารถที่แท้จริงของเขาเสียก่อนว่าพอเป็นไปได้แค่ไหน มีสิ่งแวดล้อมและแรงเสริมให้สำเร็จมากน้อยเพียงใด และต้องระวังใจอย่าเผลอยึดความคาดหวังของตนเองมากกว่าตัวลูก เพราะตั้งไว้มาก ยึดไว้มากก็มีโอกาสผิดหวังมากและนานเช่นกัน และยังมีโอกาสเผลอแสดงออกจนบางครั้งลูกรับรู้ได้ ซึ่งก็จะทำให้ลูกรู้สึกผิดมากที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ และรู้สึกแยกกับตนเองมากที่ทำได้

การเปลี่ยนวิธีการมองตนเองให้ดีขึ้น ดูเหมือนเป็นเรื่องของลูก แต่ในความเป็นจริงแล้ว พ่อแม่ก็มีบทบาทมาก มีเด็กบางคนมีความสุข สนุกสนานดี ทั้งๆ ที่ไม่ได้เรียนเก่งมากมาย ไม่ได้ร่ำรวย แต่พ่อแม่พอใจใช้ รูปร่างหน้าตาธรรมดาเมื่อเทียบกับเพื่อน แต่ดูสดชื่น สดใส เพราะเขาเชื่อมั่นว่า พ่อแม่รักเขา พ่อแม่พอใจที่เขาเรียนดีขึ้นเล็กน้อย พ่อแม่มีเวลาให้เขาเต็มที่ พ่อแม่บอกว่าเขาน่ารักที่สุดในสายตาของพ่อแม่ จะว่าไปก็คือเด็กที่รู้สึกอึดกับความรัก ความภาคภูมิใจที่พ่อแม่มอบให้ เมื่อเขาเจอใครเขาก็มีความรัก ความภาคภูมิใจเหลือพอที่จะแจกจ่ายให้กับเพื่อนๆ คนแบบนี้ในที่สุดก็จะเป็นที่รักของเพื่อน ซึ่งก็เป็นความสุขที่เพิ่มมาอีก เรียกได้ว่าอยู่ที่ไหนก็มีความสุข ความสุขที่เกิดจากตัวเขาเอง ความมั่นใจในตนเองก็ต้องตามมาแน่นอน นั่นคือพ่อแม่ควรมองข้อดีของลูก พุดชม แสดงความรักออกมาเป็นคำพูดบ้าง เป็นการกระทำบ้าง อย่าคิดว่าลูกน่าจะรู้ บางทีแม่แต่สามีภรรยาตนเองยังไม่รู้เลยถ้าไม่แสดงออก ถ้าให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่รักลูกเพราะตัวลูก อะไรดี ๆ เล็กๆ น้อยๆ ของลูก พ่อแม่ก็มองเห็นและชื่นชม ถ้าลูกทำดียิ่งขึ้นไปพ่อแม่ยิ่งมีความสุข พ่อชมแม่ แม่ชมพ่อ ลูกก็จะรู้สึกว่า นอกจากตัวเขาดี พ่อของเขาก็ดีแม่ยังชมเลย แม่ของเขาก็ดีเพราะพ่อทั้งชมและรัก ครอบครัวของเขาก็ดี ทุกคนรักใคร่กันและรักเขา





เมื่อเขาได้ทุกอย่างที่เป็นพื้นฐานสำคัญมาจากครอบครัวแล้ว เขาก็ไม่ต้องเที่ยวไปชวนชวายหารักหาคำชมจากที่อื่น ต่อไปหน้าที่เขาก็คือการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ต่อไป ซึ่งก็ไม่ยากเพราะเห็นตัวอย่างจากพ่อแม่แล้ว

จะเห็นได้ว่าความคิดดีๆ กับตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดในการทำให้เป็นคนที่ไม่มีความจำกัด เมื่อเด็กรักตนเอง เชื้อมั่น และนับถือตนเอง ความคิดเห็นของผู้อื่นย่อมไม่ทำให้เขาหวั่นไหวและเมื่อเด็กรู้สึกว่าเขาดีคุณสมบัติดีพร้อมแล้ว เขาก็ย่อมยินดีที่จะแบ่งปันสิ่งดีงามเหล่านั้นให้คนรอบข้างด้วยเช่นกัน



*We want to help our kids develop enough confidence in themselves so that when they are teenagers they will have a strong self - image and less of a need to conform to the crowd.*



## Mind Map® & Brain Gym®:

เครื่องมือช่วยเสริมสมอง

สำหรับเด็กและผู้ใหญ่

**ขวัญฤดี และ ธัญญา ผลอนันต์**

วิทยากรฝึกอบรม หลักสูตร Mind Mapping (Buzan Licensed Instructor)

ผู้ปกครองบางท่านอาจจะยังไม่เคยได้ยินหรือรู้จักคำว่า Mind Map® และ Brain Gym® บทความนี้จะช่วยแนะนำให้คุณรู้จักและเข้าใจ Mind Map® และ Brain Gym® มากขึ้น Mind Map® เป็นเครื่องมือในการจดบันทึกและบริหารข้อมูลที่พัฒนาขึ้นมาเป็นเวลา ๔๐ กว่าปีแล้ว และเริ่มเป็นที่สนใจและแพร่หลายในเมืองไทยช่วงเวลา ๑๐ ปี ที่แล้วมานี้เอง ถ้าผู้ปกครองได้รู้จักและนำ Mind Map® ไปใช้จะเป็นการเปิดโอกาสให้คุณได้รู้จักและใช้ศักยภาพของสมองที่คุณและบุตรหลานมีอย่างเต็มที่ โดยคุณอาจนึกไม่ถึงว่า คุณเองและลูกหลานก็สามารถทำเรื่องที่เคยยากมากๆ ได้อย่างง่ายๆ

### Mind Map® คืออะไร?

Mind Map® คือ การถ่ายทอดความคิด หรือข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ในสมองลงกระดาษ โดยการใช้ ภาพ สี เส้น และการโยงใย แทนการจดย่อแบบเดิมที่เป็นบรรทัดๆ เรียงจากบนลงล่าง ขณะเดียวกันมันก็ช่วยเป็นสื่อนำข้อมูลจากภายนอก เช่น หนังสือ คำบรรยาย การประชุม ส่งเข้าสมองให้เก็บรักษาไว้ได้ดีกว่าเดิม ซ้ำยังช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายเข้า เนื่องจากคุณเห็นภาพรวม และเปิดโอกาสให้สมองคุณเชื่อมโยงต่อข้อมูลหรือความคิดต่างๆ เข้าหากันได้ง่ายกว่าเดิม

คนที่ประสทธิ์ประสาท Mind Map® ขึ้นมาคือชาวอังกฤษชื่อ “โทนี่ บูซาน” โทนี่เป็นคนที่สนใจศึกษาเรื่องการทำงานของสมองมนุษย์ เมื่อ ๔๐ ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันพบว่าสมองของมนุษย์ ๒ ซีก ถนัดในการทำงานต่างกัน ซีกซ้ายจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับทฤษฎีต่างๆ เหตุผล ตัวเลข/ตัวอักษร สัญลักษณ์ ตรรกะ ลำดับ การวิเคราะห์ ส่วนซีกขวาคือเรื่อง จังหวะ จินตนาการ ภาพ มิติ สี ภาพรวม การสังเคราะห์ แต่กระบวนกรเรียนการสอนในปัจจุบัน ฝึกให้เราใช้สมองซีกซ้ายเพียงข้างเดียว คือจำแต่ตัวหนังสือ อ่านแต่ตัวหนังสือ เราจึงไม่ได้ใช้สมองทั้งสองส่วนอย่างเต็มที่ เมื่อจบการศึกษามาทำงาน เราก็ยังคงถนัดแต่การใช้สมองซีกซ้ายอยู่ตามเดิม

โทนี่สังเกตว่าคนที่เรียนเก่งๆ จะมีวิธีการจดบันทึกที่ไม่เหมือนคนทั่วไป คือ แทนที่จะเริ่มเขียนจากมุมซ้ายของกระดาษเป็นแถวๆ ไปจนจบบรรทัดแล้วขึ้นบรรทัดใหม่ แต่คนเหล่านี้จะเลือกการใช้คำหรือประเด็นหลักๆ หรือภาพแทนประโยคยาวๆ เขาจึงพัฒนาแนวความคิดนี้ขึ้นมาเป็น Mind Map® ก็คือการใช้สมองทั้งสองส่วนมาทำงานร่วมกัน ใช้ภาพและสีสั้นต่างๆ เป็นจุดสนใจ ทำให้เราจำได้ง่ายขึ้น และทำให้เรื่องน่าเบื่อกลายเป็นเรื่องสนุก จึงเป็นผลให้สมองทำงานได้ดีขึ้นและปัจจุบันการใช้ Mind Map® นี้ ก็เป็นที่นิยมไปทั่วโลก ประมาณการใน Global Mind Map Conference 2007 ที่สิงคโปร์ว่ามีคนใช้วิธีการนี้ทั้งในด้านการเรียนและการทำงานเป็นจำนวนกว่า ๒๕๐ ล้านคนทั่วโลก



## ทำไมจึงต้องรู้จัก Mind Map®

อันที่จริงแล้ว Mind Map® ก็คือเครื่องมือในการจดบันทึกอย่างหนึ่ง แต่พบว่ามีประโยชน์มากมายกว่าที่เราคิด เราสามารถใช้ Mind Map® ได้กับทุกเรื่องที่เราต้องใช้สมองคิด ใช้ในการจดบันทึกการประชุม จดคำบรรยาย วางแผนไปพักร้อนกับครอบครัว สรุปรย่อและทบทวนบทเรียน ภาพยนตร์นวนิยาย จากนั้นก็มีคนเริ่มนำไปใช้กับการวิเคราะห์ข้อมูลในสาขาต่างๆ และนอกจากนี้ Mind Map® ยังพัฒนาเรื่องความคิดสร้างสรรค์ด้วย เพราะคำ ๑ คำที่คิดขึ้นมาสามารถที่จะแตกความคิดออกไปได้เป็น ๑,๐๐๐ คำ เท่าที่วิเคราะห์มาพบว่า คนไทยสามารถคิดได้ ๖ - ๙ ความคิดใน ๑ นาที และ Mind Map® ก็ยังเรียนรู้ได้ไม่ยาก ใช้เวลาเพียง ๑ - ๒ วันก็สามารถนำไปใช้ได้แล้ว ทุกคนสามารถนำมาใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนักเรียนจะได้ประโยชน์มากอย่างไม่น่าเชื่อ

## ลักษณะของ Mind Map®

การเขียน Mind Map® จะเริ่มจากตรงกลางหน้ากระดาษในเรื่องที่คุณกำลังคิด และแตกความคิดในเรื่องที่สำคัญรองๆ ลงไปออกไปรอบๆ แต่ละเรื่องก็จะแตกกิ่งไปเหมือนแขนงต้นไม้ ทำให้เราสามารถเห็นความคิดของเราเองว่าคิดไปได้แค่ไหนแล้ว ทำให้เราสามารถวิเคราะห์ปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าวันนี้คิดไม่เสร็จ พรุ่งนี้มาคิดต่อก็ได้ แล้วคุณจะพบว่าเราจะสามารถคิดเรื่องนี้่ออกไปได้เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดจากกระดาษ A4 ก็อาจจะกลายเป็นกระดาษ A3 หลายๆ แผ่นได้ ซึ่งจะทำให้เราคิดได้มากกว่าการคิดวนเวียนอยู่ในสมอง

การเขียน Mind Map® นั้น แม้จะเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ทุกคนจะเขียนไม่เหมือนกัน เพราะต่างคนต่างคิดแต่ไม่มีใครผิด การเขียน Mind Map® ไม่มีการเขียนผิด แต่อาจมีข้อบกพร่องที่สามารถทำให้ดีขึ้นได้ เช่น ควรใช้สีเดียวกันในเรื่อง (กิ่ง) เดียวกัน เส้นทุกเส้นใน Mind Map® ควรจะต่อกัน เพราะถ้าเส้นขาดจะทำให้ความคิดไม่ต่อเนื่อง คำที่ใช้ควรเป็นคำกุญแจ (คำสำคัญ) เท่านั้น ไม่ควรเขียนกลับหัวหรือให้คำเอียง อ่านยาก การแยกคำหรือความคิดใหม่ควรแยกจากปลายของเส้นเสมอ คนที่เพิ่งเริ่มหัดเขียนใหม่ๆ Mind Map® ที่ได้อาจจะดูรก ไม่เป็นระเบียบและเขียนได้ช้า แต่เมื่อเขียนไปสักกระยะหนึ่งจะเขียนได้สวยและเป็นระเบียบขึ้นและเขียนได้เร็วกว่าเดิม ยิ่งเขียนไปนานๆ จะคล่องมากขึ้นและจะคิดได้เร็วกว่าคนอื่นด้วย

## Brain Gym® คืออะไร?

Brain Gym® เป็นผลงานทางความคิดของ **ดร.พอล เดนนิสสัน** นักประสาทวิทยาชาวอเมริกัน ผู้คิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายชุดหนึ่ง ประกอบด้วยท่าต่างๆ ๒๖ ท่าที่จะช่วยให้คุณสามารถบูรณาการการทำงานของสมองเข้ากับการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน ทำให้สมองทำงานได้ดียิ่งขึ้น รู้สึกผ่อนคลายและเป็นสุขมากขึ้น

**ดร.พอล** ได้ความคิดมาจากผลการทำวิจัยเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้เมื่อแรกเข้าโรงเรียน เช่น สะกดไม่ถูก อ่านหนังสือไม่ออก หรือช้ากว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน ดร.พอล พบว่าในวัยทารกเด็กกลุ่มนี้มักจะมีข้ามขั้นตอนในการเรียนรู้ที่เด็กปกติทุกคนจะต้องผ่านไป เช่น เด็กบางคนพ่อแม่กลัวว่าจะเจ็บกันในช่วงตั้งไข่ จึงไปซื้ออรรถพยุงไม่ให้เด็กล้มตอนหัดยืน เด็กก็ข้ามขั้นตอนการตั้งไข่ไปสู่การเดินเตาะเตาะเลย การข้ามขั้นตอนไม่ว่าจะโดยความตั้งใจของผู้ปกครองหรือเด็กเป็นเอง จะมีผลต่อการเรียนรู้เมื่อถึงวัยเรียน



ดร.พอล เปรียบเทียบว่า การเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายในวัยทารก ๒๔ เดือนแรก เสมือนการสร้างซูปเปอร์ไฮเวย์ไว้ในสมอง เพื่อเตรียมรับการเรียนรู้ในอนาคต ดังนั้น ถ้าบางช่วงไม่ได้รับการลงหลักปักฐานอย่างมั่นคง เมื่อถึงวัยเรียนจริงบางส่วนของเด็กจึงไปไม่ได้เร็วและไกลเท่าคนอื่น เพราะไม่มีเส้นทางที่จะเรียนรู้ หรือถนนขาด รถก็เลยไปไม่ถึงที่หมายเช่นเดียวกัน

วิธีแก้ไขปัญหานี้ ดร.พอล จึงคิดทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายขึ้นมาชุดหนึ่ง เรียกว่า Brain Gym ซึ่งเด็กที่มีปัญหาในกลุ่มนี้ทำแล้วปัญหาทุเลาลงได้อย่างอัศจรรย์ ต่อมา พบว่าเด็กที่ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ก็สามารถใช้ท่าทั้ง ๒๖ ท่านี้ได้เช่นกัน และในที่สุดก็พบอีกว่าพ่อแม่ของเด็กก็ใช้ได้ด้วย รวมทั้งคนที่ไม่มีลูกยังใช้ได้ดี จึงแพร่ไปนอกโรงเรียนและรอบๆ โลกด้วย

ตัวอย่าง Brain Gym® ท่าง่ายที่ทุกคนทำได้ก็คือ “ตี่มน้ำ” น้ำช่วยทดแทนของเหลวที่ร่างกายเสียไปกับการขับถ่าย ขับเหงื่อ ฯลฯ ในระหว่างวันจึงควรตี่มน้ำครั้งละน้อย แต่ตี่มบ่อยๆ นอกจากนั้น ก็มี “ปุมสมอง” ซึ่งเป็นช่องว่างระหว่างกระดูกไหปลาร้ากับซี่โครงแถวบนสุด ซึ่งคลำดูจะพบว่าเป็นแอ่งนุ่มๆ ให้ใช้มือคลึงเบาๆ ประมาณ ๒ - ๓ นาที ปุมสมองเป็นบริเวณที่เส้นเลือดไปเลี้ยงสมองผ่านมากที่สุด การกระตุ้นช่วยให้สมองได้รับเลือดมากขึ้น จึงช่วยให้การทำงานของตัวเองและลูกหลานดีขึ้น ตามด้วย ท่าที่ท่าง่ายและแก้ง่วง คือเคลื่อนไหวสลับข้าง ใช้มือข้างหนึ่งสัมผัสกับขาฝั่งตรงกันข้าม โดยจะยืน นั่ง เดิน หรือนอนทำก็ได้

ปัจจุบันมีหนังสือภาษาไทยและ DVD เรื่อง Mind Map® และ Brain Gym® วางจำหน่ายอยู่ทั่วประเทศ และยังสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก website: [mindmap.in.th](http://mindmap.in.th) และ blog : <http://braingymthai.blogspot.com/>



*If we can be open about our own process of continual growth, our children will grow up with a model of lifelong learning.*



**Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว :****บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพ  
และชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม  
(อำเภอพุทธมณฑล)\***

**ดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา**  
นักวิจัย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

**๑. ความเป็นมาและความสำคัญของ Positive Psychology**

โครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม เป็นหนึ่งในความพยายามทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสร้างฐานความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการผลักดันนโยบายส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับปัจจุบัน และเป็นการส่งเสริมการวิจัยเชิงพื้นที่ที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพของการพัฒนาที่เป็นรูปธรรม ในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑลซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดลส่วนหนึ่งตั้งอยู่

จากการทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพในระดับนานาชาติ พบว่า ฐานความรู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพที่ผสมผสานเรื่องที่เป็นนามธรรมกับแนวทางวิทยาศาสตร์ คือ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่กำลังได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วในประเทศตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงแม้ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ แต่เห็นว่าศาสตร์นี้มีคุณค่าต่อการศึกษาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑลต่อไป บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อสะท้อนการเรียนรู้ในเบื้องต้นของผู้เขียนเท่านั้น

Positive Psychology คืออะไร ศาสตราจารย์ Martin Seligman ซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์นี้ได้ให้คำจำกัดความว่า “Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths” นั่นคือเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ที่ไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น จากการที่จิตวิทยาตะวันตกสายหลักในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สองมักมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา วิธีแก้ปัญห การป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น Positive Psychology จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์มีงานวิจัย ตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ แนวคิด Positive Psychology จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาพ

\*โครงการวิจัยภายใต้การสนับสนุนของโครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล





## ๒. แนวทางการประยุกต์ใช้ Positive Psychology ในบริบทครอบครัวไทย

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด หากสถาบันครอบครัวได้รับการเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็ง ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมให้มีความมั่นคงเข้มแข็งด้วยแต่จะดำเนินการอย่างไร การศึกษาของ Positive Psychology เสนอว่าความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาและต้องการตลอดชีวิต ความผูกพันนี้จะสร้างได้ในเด็กต่อเมื่อผู้เป็นแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคงทางจิตใจ มีการศึกษาส่วนหนึ่งระบุว่าคนที่ทารกได้รับสัมผัสที่ดีจากผู้ดูแลมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ มุมมองและความรู้สึกในแง่ดีที่มีต่อตัวเองและต่อผู้อื่นเป็นประเด็นการพัฒนาสุขภาพที่สำคัญในมุมมองของ Positive Psychology ครอบครัวไทยควรได้รับการสนับสนุนให้มีการพัฒนาในด้านนี้ให้มากขึ้น ความสามารถนี้จะเหมือนเกราะป้องกันให้กับคนในครอบครัวให้ดำรงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นได้ นอกจากนี้ความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self Efficacy) ก็เป็นประเด็นการพัฒนาจากมุมมองของ Positive Psychology ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะเด่น (Character Strength) ที่ครอบครัวไทยควรหันมาให้ความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนของครอบครัวให้มากขึ้น นอกจากนี้ Positive Psychology ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาความยืดหยุ่น (Resilience) เพื่อเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การดูแลจิตใจซึ่งกันและกันในช่วงวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวได้ องค์ความรู้ของ Positive Psychology ได้อธิบายและเสนอแนวทางการพัฒนาไว้มากในประเด็นการพัฒนาตามที่ได้ยกตัวอย่างเพียงส่วนหนึ่งในที่นี้

### ๓. สรุปและเสนอแนะ

Positive Psychology เป็นแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่นำที่จะศึกษา ทบทวนและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทในสังคมไทย เป้าหมายของ Positive Psychology คือการพัฒนาคนให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก ซึ่งเป็นเป้าหมายเดียวกันกับการพัฒนาของประเทศไทยที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว การนำแนวคิด Positive Psychology มาประยุกต์ใช้กับบริบทครอบครัวไทยให้ประสบผลสำเร็จนั้น จำเป็นต้องบูรณาการประโยชน์จากศาสตร์นี้ร่วมกับแนวทางการพัฒนาอื่นๆ ที่มีบทบาทสำคัญทางวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งต้องการการระดมพลังและสติปัญญาสู่การพัฒนาให้ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ต่อยอดการพัฒนาจากระดับครอบครัวที่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น Positive Psychology จึงเป็นทางเลือกสำคัญที่สังคมไทยควรพิจารณาศึกษาเรียนรู้ เพื่อนำพาให้คนในสังคมตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าต้องการให้สังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมไทยก็จะมีความสุข และหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดและสำคัญที่สุดคือครอบครัวก็เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ มาพัฒนาโดยเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางกันบ้าง ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาไม่รู้อะไรจะเริ่มต้นการพัฒนาครอบครัวไทยกันอย่างไร



#### ๔. กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก “โครงการศึกษาเพื่อสร้างฐานความรู้ด้าน Positive Psychology” หนึ่งในโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วมปี ๒๕๕๐ โดยคณาจารย์ของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว นำทีมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ตลอดจนนักวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิของโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วมทุกท่าน ที่ร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาวะในการประชุมสังเคราะห์ความรู้ของโครงการฯ เมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

#### เอกสารอ้างอิง

- Carr, A. 2004. **Positive psychology : The science of happiness and human strengths.** New York: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. 1991. **Flow : The psychology of optimal experience.** New York: Harper Perennial.
- Layard, R. 2005. **Happiness : Lessons from a new science.** London: Penguin.
- Nettle, D. 2005. **Happiness : The science behind your smile.** Oxford: Oxford University Press.
- Petersen, C. 2006. **A primer in positive psychology.** New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. 2003. **Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.** London: Nicholas Brealey Publishing.
- Snyder, C.R., Shane L. 2007. **Positive psychology : The scientific and practical explorations of human strengths.** California: Sage.



*It's good idea to explore your child's idea of fairness in a situation. This helps her to accept the out come and develop her own sense of justice.*



# เด็กไทย

## ในความหวังของข้าพเจ้า

วศิน อินทสระ

อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ข้าพเจ้าคิดหวังอยากให้เด็กไทยมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ มีร่างกายแข็งแรง พอที่จะทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนได้ตามที่ตนต้องการ

เด็กไทยมีสุขภาพอนามัยไม่ดีพอ ทั้งนี้มีสาเหตุหลายประการ เช่น ขาดอาหาร เด็กไทยในชนบทเป็นโรคขาดอาหารกันมาก สาเหตุของการขาดอาหารของเด็กในชนบทก็คือความจน ขาดแคลนไปหมดทุกอย่างแม้ส่วนที่จำเป็นแก่ร่างกายที่จะดำรงอยู่และเจริญเติบโตเท่าที่ควร บางท้องถิ่นอากาศหนาวมากในฤดูหนาว ทำให้เป็นหวัดได้ง่าย

ในกรุงเทพฯ เมืองใหญ่เองก็ไม่ใช่ว่า จะขาดแคลนเด็กยากจนเสียเมื่อไหร่ เราจะมองเห็นเด็กยากจนตาชั่งยื่นอยู่ทั่วไป นอกจากขาดแคลนปัจจัย ๔ แล้ว ยังต้องพบกับอากาศที่เป็นพิษอยู่มิใช่น้อยจากโรงงานอุตสาหกรรมบ้าง จากท่อไอเสียรถยนต์

ทางที่พอจะแก้เรื่องนี้ได้ก็คือ คนที่มีโอกาสจะมั่งมีก็อย่าถ่วงโอกาสมั่งมีจนเกินไป เหลือทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพย์ที่ทำกันขึ้นสร้างกันขึ้นไว้ให้คนยากจนบ้าง เพื่อเขาจะได้หาทรัพย์ง่ายขึ้นไม่ลำบากยากเข็ญเหมือนเวลานี้ เมื่อพ่อแม่สบายขึ้นเด็กก็พลอยสบายขึ้นด้วย เพราะเด็กย่อมมีชะตาชีวิตขึ้นลงตามฐานะแห่งพ่อแม่ของตน

พ่อแม่ของเด็กที่ยากจนก็ควรหันมามองข้างใน สำนวญตัวเองให้แน่นอนว่าเราจนเพราะเหตุใดซึ่งเกี่ยวทำงานหรือเปล่า ผักใฝ่ในอบายมุข เช่น เล่นการพนันหรือเปล่า เป็นนักดื่มตัวยง ได้เงินมาเท่าไรเอาไปเฮฮากับพรรคพวกสุราเสียเป็นส่วนมากหรือเปล่า ขอให้ผู้ใหญ่เราคิดถึงเรื่องนี้ให้มาก ถ้าผู้ใหญ่รับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองให้มากขึ้น เด็กๆ ของเราก็จะไม่ลำบากมากนัก เวลานี้เด็กไทยของเราลำบากมาก ส่วนหนึ่งเพราะผู้ใหญ่ไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง

๒. ข้าพเจ้าคิดหวังอยากเห็นเด็กไทยมีระเบียบวินัย ควบคุมตนเองได้ตามโอกาสอันควร มีจิตใจเห็นแก่ส่วนรวม

สภาพความเป็นจริงในเวลานี้เด็กไทยของเราส่วนใหญ่ไม่มีระเบียบวินัย และไม่รักษาระเบียบวินัยเห็นระเบียบวินัยเป็นของน่ารำคาญ จึงปล่อยตัวปล่อยใจ อยากรู้อู้งานของถ่มน้ำลายที่ไหนก็ทิ้งก็ถ่มชอบเขียนข้อความหยาบคายในที่สาธารณะ เช่นกำแพงวัดผนังห้องน้ำห้องส้วมสาธารณะ

เด็กนักเรียนชอบคุยกันในห้องเรียนขณะที่ครูกำลังสอน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำอะไรตามใจอยาก รู้ว่าไม่ถูกต้อง แต่ตามใจตัวเองจนเคยชิน และสร้างความเคยชินไปในทางที่ไม่ดี สิ่งนี้ติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ใหญ่ที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่มีระเบียบวินัยเหมือนกัน

เด็กไทยเรายังไม่ค่อยมีจิตใจเพื่อส่วนรวม อะไรๆ ที่เป็นของส่วนรวมก็เห็นเป็นไม่สำคัญ มักพูดออกมาว่าช่างปะไรไม่ใช่ของเรา ความจริงสิ่งที่ไม่ใช่ของเรานั้นแหละควรใส่ใจให้มาก เพราะเราไม่มีสิทธิ์ไปทำลายไปทำอะไรได้ตามใจชอบ เป็นของเราเสียด้วยซ้ำเรายังมีสิทธิ์ทำอะไรได้ตามใจชอบของส่วนรวมก็คือของคนทุกคน รวมทั้งของเราด้วย





๓. ข้าพเจ้าคิดหวังอยากเห็นเด็กไทย มีค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง สังคม และศาสนา

ค่านิยมหมายถึงทางเลือกของคนแต่ละคน เมื่อมีทางเลือกอยู่หลายๆ ทาง หรือมีสิ่งให้เลือกหลายสิ่ง เขาเลือกทางใดหลังจากได้พิจารณาเทียบเคียงแล้วคำนึงถึงผลที่ดีกว่าแล้ว เขาตัดสินใจเลือกทางใด อันนั้นเรียกว่าค่านิยม

เด็กไทยของเราเวลานี้ ยังให้ค่านิยมทางวัตถุมาก อาจเป็นเพราะผู้ใหญ่ในสังคมของเราชักนำโดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง โดยตรงเช่นพูดให้ฟังตอกย้ำบ่อยๆ ว่าเงินเป็นแก้วสารพัดนึก โดยอ้อมเช่นการแสดงออกโดยการชื่นชมต่อคนมีเงิน คนที่หาความสุขจากความฟุ่มเฟือย อยากได้อะไรก็ได้ และบุคคลผู้นั้นก็พยายามที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย

รวมความว่าปลูกเร้าเด็กให้เห็นดีเห็นงามกับความฟุ่มเฟือย ฟูมฟูมเฟื้อย ให้เด็กแพ้ฝันกับอนาคตอันพร่างพร้อมด้วยเงิน เกียรติยศ ความสุขจากการตามใจตัวเอง การกินดีอยู่ดี ไม่ใช่กินอยู่แต่พอดี เด็กส่วนมากของไทยจึงมีค่านิยมทางนั้น

ทำไมผู้ใหญ่จึงไม่ช่วยกันปลูกเร้าให้เด็กเห็นความสงบสุข เห็นชีวิตแบบเรียบง่ายอย่างไทยๆ เป็นชีวิตอันพึงประสงค์ แต่กลับปลูกเร้าให้เด็กกระหืดกระหอบ สร้างความอยากขึ้นมากมาย เพื่อจะได้สนองความอยากอันไม่มีที่สิ้นสุดนั้น

เราจะต้องสถาปนาศาสนธรรมขึ้นในสังคมโลก เพื่อโลกจะได้สงบสุข โลกของเราในเวลานี้เดือดร้อนเพราะอะไร เพราะคนในโลกไม่ประพฤติธรรม ชวนกันละเลยธรรมะ หันหลังให้ธรรม ดูหมิ่นศาสนา ถ้าเด็กไทยมีค่านิยมที่ถูกต้อง (โดยการชักจูงแนะนำของผู้ใหญ่) แล้ว สังคมไทยของเราจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน

เด็กไทยเวลานี้มีใจสับสน เพราะไม่แน่ใจว่าค่านิยมอย่างใดเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีความรู้สึกขัดแย้งในใจมากมาย ทำให้จิตใจของเขาว่าวุ่น คิดอีกทีพวกเขาเป็นผู้นำสงสาร เพราะถูกชักนำโดยผู้ใหญ่หลายพวกหลายฝ่าย ซึ่งทำให้ลังเลไม่แน่ใจว่าอย่างใดคือสิ่งที่ถูกต้องถ่องแท้ ในกรณีเช่นนี้เด็กที่มีโอกาสอยู่ใกล้หรือคบหาสมาคมกับผู้ใหญ่ (เช่นครู) ที่มีอุดมคติมีความรู้สูง มีค่านิยมที่ดี เด็ดเดี่ยว มั่นคง จึงพลอยมีโอกาสดีในการเลือกค่านิยมอันถูกต้องให้แก่ตน และดำเนินชีวิตไปตามนั้นด้วยความมั่นใจ เพราะความสำเร็จในชีวิตของผู้ใหญ่ที่เด็กนิยมเลื่อมใส่นั้น ย่อมเป็นประกันได้ว่าเขาเลือกทางไม่ผิด



*Our children's first world is the family. From us they learn what to value, how to behave, and what to expect from life.*





# การสื่อสารทางบวกกับ วัยรุ่น (Positive Communication with Teenager)

นายแพทย์ พนม เกตุมาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การสื่อสาร คือ กระบวนการติดต่อ สัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทักษะคติและค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ การสื่อสารที่ดีนำไปใช้ในการสอน ประชาสัมพันธ์ การให้คำปรึกษา การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารทางบวก (positive communication) เป็นรูปแบบและเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องสื่อสารกับวัยรุ่นซึ่งมักมีปัญหาในการพูดคุย สอน ตักเตือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## เทคนิคการสื่อสารทางบวก

เทคนิคต่อไปนี พ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ปฏิบัติงานกับวัยรุ่นสามารถนำไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารกับวัยรุ่น

### ๑. มีทัศนคติที่ดีกับวัยรุ่น (Good Attitudes)

ทัศนคติดีต่อวัยรุ่นที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ร่วมมือ เปิดเผย ยอมรับได้ง่าย คือท่าทีด้านบวกแบบยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (unconditioned positive regard) มองในแง่ดี เป็นกลาง (neutral) มีความเข้าใจ (understanding) ออยากช่วยเหลือ (empathy) เห็นใจ (sympathy) เริ่มต้นจากการค้นหาด้านดี และหยิบยกข้อดีของวัยรุ่นมาเริ่มต้นในการสื่อสาร ความรู้สึกดีนี้จะถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าที และท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ เปิดช่องการสื่อสารสองทาง (two - way communication)

### ๒. จัดสิ่งแวดล้อมให้ดี

สถานที่พูดคุยสื่อสารได้ดีควรเป็นส่วนตัว สงบ ผ่อนคลาย ไม่มีการรบกวน เพื่อส่งเสริมให้เปิดเผยได้ง่าย ทำนองที่ดี ทิศทางของการนั่งควรเป็นมุมฉากเยื้องกัน (square position) ไม่ควรนั่งหันหน้าชนกันตรง ๆ ไม่ควรมีสิ่งของกั้นระหว่างกัน ไม่ควรยืนคุยกับวัยรุ่น หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยืน ระยะระหว่างกันควรใกล้ พอที่จะสัมผัสต้นแขนหรือไหล่ได้ง่าย การสัมผัสอย่างเหมาะสม แสดงความนุ่มนวล ความใกล้ชิด

### ๓. ทักทาย (Greeting)

ในระยะแรก ผู้สื่อสารควรเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยการทักทายอย่างอ่อนโยน นุ่มนวล เป็นกันเอง การทักทาย ตามเรื่องง่าย ๆ (small talk) แสดงความเป็นกันเอง พยายามเรียกชื่อวัยรุ่นมากกว่าใช้สรรพนาม เช่น

“สวัสดีครับ....(เรียกชื่อ)”

“....(ชื่อ) เมื่อกี้ทำอะไรอยู่ครับ”

“ทานข้าวแล้วหรือยังครับ....(ชื่อ)”

“....(ชื่อ) คาบที่แล้วเรียนอะไร ยากไหมคะ”

“....(ชื่อ) ลงแข่งกีฬาที่ผ่านมาผลเป็นอย่างไร”



ถ้าผู้สื่อสารไม่ใช่พ่อแม่ การรู้จักพื้นฐานวัยรุ่นบ้าง เช่น ชอบอะไร ทำอะไร เพื่อนเป็นใคร โดยเฉพาะด้านดี ๆ จะใช้เป็นจุดเริ่มต้นคุยได้อย่างดี พยายามเรียกชื่อเพื่อแสดงความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยเสมอ หลีกเลี่ยงคำว่า “เธอ” หรือสรรพนามอื่น

ในกรณีที่ยังไม่รู้จักกัน ควรแนะนำตัวเอง วัตถุประสงค์ของการคุยกัน เวลาที่จะคุยกัน เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจ บรรยากาศผ่อนคลาย และเป็นกันเอง

#### ๔. เริ่มต้นจากข้อดีของวัยรุ่น (Beginning with Positive Aspects)

พยายามหาข้อดี จุดดี ด้านบวกของวัยรุ่น และหยิบยกมาเป็นจุดเริ่มต้นก่อน เช่น การแสดงความยินดี แสดงข้อดีของวัยรุ่นก่อน เช่น

“ดีมากที่.....(ชื่อ) รีบมาหาครู”

“พ่อกำลังอยากคุยกับลูกพอดี ได้ข่าวดีเรื่องผลสอบของลูกแล้ว”

“ตื่นเช้าดี แม่อยากปรึกษาเรื่อง.....”

“ครูทราบที่.....(ชื่อ) ชนะการแข่งขันวิ่ง ดีใจด้วยนะ”

“ครูยินดีกับผลการสอบที่ผ่านมาของ.....(ชื่อ)”

“การประกวดการแสดงที่ผ่านมา..... (ชื่อ) ทำได้ดีมากนะ”

อาจใช้เวลาสักครู่ในการคุยเรื่องที่วัยรุ่นพอใจเกี่ยวกับตัวเอง แสดงให้เห็นว่าครู หรือพ่อแม่ สนใจดีใจ ชื่นชมตัวเขา ก่อนจะเริ่มต้นในเรื่องที่ต้องการคุยด้วยจริง

#### ๕. สืบรวจลงไปในปัญหา

ครูหรือพ่อแม่พยายามสำรวจความรู้ ความเข้าใจของวัยรุ่นในการพูดคุยครั้งนี้ โดยใช้เทคนิคการถาม

“รู้ไหมว่าพ่ออยากคุยด้วยเรื่องอะไร”

“ทราบหรือไม่ว่าครูอยากคุยด้วยเรื่องอะไร”

“ช่วยเล่าให้ครูฟังว่าเกิดอะไรขึ้น”

“เป็นอย่างไร ถึงมาพบครูที่นี่”

“ลองเดาดูว่า เหตุใดพ่อแม่ถึงพามาพบครู”

“ครูทราบจากพ่อแม่ว่า..... (ชื่อ) คิดอย่างไรบ้าง”

“แล้วปัญหาในความคิดของ..... คืออะไร”

“อยากให้พ่อแม่เข้าใจอย่างไร อยากให้มีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น”

เรื่องที่วัยรุ่นไม่อยากเล่าในช่วงแรก ควรข้ามไปก่อน โดยทิ้งท้ายไว้ว่าน่าจะกลับมาคุยกันอีกในโอกาสต่อไป

“เรื่องนี้น่าสนใจมาก สำคัญทีเดียว แต่....ยังไม่อยากเล่าในตอนนี้เป็นไร เอาไว้เมื่อพร้อมที่จะเล่าแล้วค่อยเล่าก็ได้ ครูขอคุยเรื่องอื่นก่อน แล้วจะขอย้อนกลับมาคุยเรื่องนี้ทีหลัง ดีไหม”

ในการสำรวจลงลึกในประเด็นปัญหา ควรสังเกตท่าที ความร่วมมือ การเปิดเผยข้อมูลว่าวัยรุ่นมีความไว้วางใจมากน้อยเพียงไร มีเรื่องใดที่วัยรุ่นยังกังวล สิ่งที่จะเปิดเผย ไม่แน่ใจว่าจะถูกเปิดเผยจนมีผลเสียตามมา ควรให้ความมั่นใจเรื่องนี้ โดยเน้นการรักษาความลับ (confidentiality) ดังนี้

“เรื่องที่คุยกันนี้ ครูคงไม่นำไปบอกพ่อแม่ หรือคนอื่นๆ ฟัง”

“เรื่องที่เราร่วมกันนี้ รู้กันระหว่างเราสองคนแม่ลูก”

“เรื่องนี้พ่อคงไม่เล่าให้ใครฟัง แต่อยากเข้าใจว่าเกิดขึ้นอย่างไร”

“ถ้ามีเรื่องที่คุณจำเป็นต้องบอกพ่อแม่ ครูจะบอก (ชื่อ)....ก่อน”





## ๖. ฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)

การสื่อสารที่ดีควรเป็นไปแบบสองทาง คือการฟัง และการพูด แต่ในระยะแรกควรพยายามกระตุ้นให้วัยรุ่นพูดและแสดงออก สร้างทัศนคติให้วัยรุ่นรู้สึกที่ “ผู้ใหญ่นใจ และฟัง”

การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) แสดงออกโดยสนใจฟัง จดจำรายละเอียด พยายามเข้าใจ ความคิดความรู้สึก สอบถามเมื่อสงสัย ให้วัยรุ่นขยายความ และถามความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนั้น เป็นระยะๆ

ในขณะที่ฟังอย่าเพิ่งวางแผนว่าจะพูดอะไรต่อไป ให้สนใจจดจำข้อมูลที่วัยรุ่นพูดให้ได้ และอ้างอิงถึงในทางบวก วัยรุ่นจะรู้สึกประทับใจที่ผู้ใหญ่สนใจ จำได้ ทำให้ร่วมมือเปิดเผยมากขึ้น

การคิดวิเคราะห์ไปด้วยในระหว่างการฟัง ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมวัยรุ่นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ระวังทัศนคติของตนเองที่อาจไม่ชอบพฤติกรรมนั้น ทำให้รีบดักเตือน สั่งสอนเร็วเกินไป ทำให้วัยรุ่นหยุดการเปิดเผย

## ๗. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

เวลาวัยรุ่นมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ดี ผู้ใหญ่มักเคยชินกับการถามด้วยคำว่า “ทำไม” เช่น “ทำไมเธอมาโรงเรียนสาย” “ทำไมเธอไม่ตั้งใจเรียน”

การใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม.....” สื่อสารความหมาย ๒ แบบ คือ

๑. เธอแย่มาก ทำไมจึงทำเช่นนั้น

๒. ถ้ามีเหตุผลดีๆ การกระทำเช่นนั้นก็อาจเป็นที่ยอมรับได้

ผลที่ตามมามักเป็นด้านลบ คือ วัยรุ่นรู้สึกถูกตำหนิตัวตนเองไม่ดี และอาจพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้น เพื่อยืนยันว่าความคิดและการกระทำของเขาถูกต้อง คำถาม “ทำไม” จึงกระตุ้นและส่งเสริมให้วัยรุ่นเถียงแบบข้างๆ คูๆ จนในที่สุดผู้ใหญ่โมโหเอง เสียความสัมพันธ์ได้ง่าย ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม”

ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ของพฤติกรรมนั้น ให้เปลี่ยนเป็นคำถามต่อไปนี้

“พออยากจริงจังๆ ว่าอะไรทำให้ลูกทำอย่างนั้น”

“พอจะบอกได้ไหมว่า ..... (ชื่อ) คิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น”

“เกิดอะไรขึ้น ทำให้ .... มาโรงเรียนสายในวันนี้”

“เหตุการณ์เป็นอย่างไร ลองเล่าให้แม่เข้าใจหน่อย”

## ๘. ใช้คำพูดที่ขึ้นต้น “ฉัน.....” มากกว่า “เธอ.....” (I - YOU Message)

ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “เธอ” หรือ “คุณ” นั้นเรียกว่า You-message มักแฝงความรู้สึกด้านลบ คุกคาม และตำหนิ การสื่อสารที่ดีควรเปลี่ยนไปเป็นประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” หรือ “ผม” ที่เรียกว่า I - message ที่สร้างความรู้สึกนุ่มนวลกว่าแทน สังเกตเปรียบเทียบประโยค You และ I - message ในการสื่อสารความต้องการเดียวกันต่อไปนี้

การสื่อสารที่ต้องการให้นักเรียนมาโรงเรียนเช้า

“ครูไม่ชอบการที่นักเรียนมาสาย” (I - message) ดีกว่า “เธอนี้แย่มากที่มาสาย” (You - message)

“ครูอยากให้นักเรียนมาเช้า” (I - message) ดีกว่า “ทำไมเธอมาสาย” (You - message) แถมมีคำว่า ทำไมด้วย)

การสื่อสารให้นักเรียนฟังครูพูด

“ครูไม่ชอบเวลาพูดแล้วไม่มีใครตั้งใจฟัง” (I - message) ดีกว่า “ทำไมพวกเธอไม่ตั้งใจฟัง” (You - message) แถมมีคำว่า ทำไมด้วยเช่นกัน)

“ครูอยากให้นักเรียนหยุดฟัง เวลาครูพูด” ดีกว่า “เธอไม่ฟังครูเลย”

ในสถานการณ์อื่นๆ ลองเปลี่ยนการสื่อสารให้เริ่มด้วย I - message ต่อไปนี้





“คุณเสียใจที่เธอทำเช่นนั้น” ดิกว่า “เธอทำอย่างนั้นไม่ดี”

“พ่อครูอยากให้.....”

“แม่จะดีใจมากที่.....”

“คุณคิดว่า.....”

วิธีฝึกในชีวิตจริง ก่อนจะเริ่มพูดกับวัยรุ่น ลองฝึกนึกในใจว่าจะพูดประโยคใด เป็น You หรือ I - message แล้วเปลี่ยนคำพูดใหม่จาก You - message ให้เป็น I - message จะน่าฟัง และวัยรุ่นรู้สึกด้านบวกกว่า

#### ๙. กระตุ้นให้บอกความคิด ความรู้สึก ความต้องการ

ผู้ใหญ่ควรฝึกให้วัยรุ่นมีทักษะการสื่อสาร กล่าวพูด กล่าวบอกความคิด ความรู้สึก และความ ต้องการ วัยรุ่นบางคนกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ เลยยอมทำตามเพื่อน ไม่กล้าปฏิเสธ ถูกเพื่อนเอาเปรียบ

พ่อแม่และครูช่วยกระตุ้นเรื่องนี้ได้ ด้วยคำถาม

“.....(เรียกชื่อ) คิดอย่างไร เรื่องนี้.....”

“.....รู้สึกอย่างไร ลองเล่าให้ครูฟัง.....”

“.....ต้องการให้เป็นอย่างไร.....”

ผู้ใหญ่ควรรับฟังวัยรุ่นมากๆ ให้เขารู้สึกว่า การพูดบอกเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ เป็นที่ยอมรับ และสามารถบอกกับเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้เช่นกัน

ในระยะท้ายๆ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นดี สังเกตโดยทำที่ว่าเริ่มยอมรับยอมฟังบ้างแล้ว ผู้ใหญ่อาจสื่อสารสิ่งที่คิด รู้สึก และต้องการสั้นๆ อย่างนุ่มนวล สงบ เพื่อให้เขาทราบความต้องการ ความคาดหวังและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

#### ๑๐. ถามความรู้สึก สะท้อนความรู้สึก

การสอบถามความรู้สึก และสะท้อนความรู้สึก ช่วยสร้างความรู้สึกการประคับประคองทางจิตใจ (emotional support) แสดงถึงความเข้าใจ สนใจวัยรุ่น เช่น

“.....(ชื่อนักเรียน) คงเสียใจ ที่คุณครูทำโทษ” (สะท้อนความรู้สึก)

“.....รู้สึกอย่างไรบ้าง ที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน” (ถามความรู้สึก)

“.....รู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง” (ถามความรู้สึก)

“.....คงโกรธที่ถูกเพื่อนแกล้ง” (สะท้อนความรู้สึก)

“.....เรื่องที่คุณกันนี้คงจะกระทบความรู้สึกของ.....มาก ครูจะคุยกันต่อได้ไหม” (สะท้อนความรู้สึก)

“.....รู้สึกไม่พอใจที่คุณแม่ยึดโทรศัพท์มือถือไป”

“.....โกรธที่ถูกทำโทษ”

“.....อึดอัดใจที่ครูถามถึงเรื่องนี้”

“.....กังวลใจจนนอนไม่หลับ”

การสะท้อนความรู้สึก ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกว่าผู้ใหญ่สนใจ เข้าใจอารมณ์ของตน เกิดความสัมพันธ์ที่ดี

การสะท้อนความรู้สึก ช่วยในบางสถานการณ์ได้ เช่น

เมื่อวัยรุ่น (พูดอย่างโกรธๆ ว่า) “ครูไม่เข้าใจผมหรอก”

ครู (ใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก) ว่า “.....คงรู้สึกหมดหวังที่จะมีใครเข้าใจปัญหา”

#### ๑๑. ถามความคิดและสะท้อนความคิด

การสอบถามความคิด เป็นเทคนิคแสดงความสนใจ พยายามเข้าใจ และให้เกิดความคิดวัยรุ่น เช่น “เมื่อ....โกรธ เธอคิดจะทำอย่างไรต่อไป” (ถามความคิด)

เมื่อวัยรุ่นตอบว่า “ผมอยากกลับไปชกหน้ามัน” ควรพูดต่อไปว่า





“เธอโกรธมากจนคิดว่าน่าจะกลับไปชกหน้าเขา” (สะท้อนความรู้สึก และความคิด)

การถามและสะท้อนความรู้สึกและความคิด ได้ประโยชน์มากในการทำให้อัยกรู้สึกว่าเราพยายามเข้าใจ (ความคิด และความรู้สึก) ของเขา เกิดความสัมพันธ์ที่ดี รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน จูงใจให้เปิดเผยข้อมูล ชักจูงให้เปลี่ยนพฤติกรรมง่ายขึ้น

**๑๒. การกระตุ้นให้เล่าเรื่อง (Facilitation)**

การกระตุ้นให้เล่าเรื่องราว ทำได้โดยใช้ชุดคำถามที่จูงใจ ตามปัญหาหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น

“ครูทราบเบื้องต้นมาว่า..... คุณพ่อคุณแม่รู้สึกเป็นห่วงที่.....”

“ที่จริงคุณพ่อคุณแม่เล่าให้ครูฟังบ้างแล้ว แต่ครูอยากฟังจาก.....(ชื่อ) เอง ลองเล่าให้ครูฟังว่าเกิดอะไรขึ้น”

“พ่อแม่กังวลว่า.....”

“พ่อแม่อยากจะทำความเข้าใจปัญหามากขึ้น จึงชวน.....”

“คิดอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไร ยังโกรธพ่อแม่หรือไม่”

การกระตุ้นจะได้ผลมากเมื่อครูแสดงท่าทียอมรับด้วย เช่น

“เรื่องใดที่พูดลำบาก หรืออธิบายไม่ได้ ขอให้บอกครูด้วย”

“ใครๆ ที่อยู่ในสภาพเดียวกับ..... คงจะทำใจยอมรับได้ลำบากเหมือนกัน”

“บางทีมันก็ยากที่จะเล่าเรื่องที่ค่อนข้างส่วนตัวอย่างนี้ เอาไว้พร้อมแล้วค่อยเล่าทีหลังก็ได้”

“เรื่องไหนที่ยังไม่พร้อมจะคุย ขอให้บอกหมอ”

“มีอะไรที่ทำให้รู้สึกหนักใจ กังวลใจ หงุดหงิดใจ”

“ถ้าเป็นไปได้ อยากให้มีการเปลี่ยนแปลงอะไรในบ้าน”

“อยากให้พ่อแม่เป็นอย่างไร”

“ปัญหาอื่นๆ ในบ้านละ มีอะไรหนักใจหรือไม่”

“วางแผนไว้อย่างไรบ้าง ระยะเวลา ระยะเวลา”

“อยากให้พ่อแม่เปลี่ยนแปลง แก้ไขอะไรบ้าง”

ในตอนท้าย ลองสำรวจในเรื่องอื่นๆ เช่นเรื่องความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ความสัมพันธ์กับน้องหรือญาติคนอื่น ๆ

**๑๓. ใช้ภาษากาย**

สีหน้า แววตา ท่าทาง ของผู้ใหญ่จะสื่อให้อัยกรู้สึกได้ดีกว่าคำพูด ทำให้เกิดความเป็นกันเอง อยากเข้าใจ อยากช่วยเหลือ ไม่ตัดสินความผิด หรือแสดงการไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมหรือสิ่งที่อัยกรู้สึกเปิดเผย เวลาคุยกับอัยกรู้สึกไม่ควรนั่งกอดอก ซึ่งแสดงท่าทางปิด ไม่ยอมรับ สายตาควรจับที่ใบหน้า เคลื่อนไหวไปมาระหว่างตาและปาก พยักหน้ายอมรับตามจังหวะเหมาะสม เมื่อเห็นด้วย ยอมรับ ยิ้ม แสดงท่าชื่นชมในสิ่งที่ดี ปิดโทรศัพท์มือถือ หยุดการทำงานทุกอย่างระหว่างพูดคุย สัมผัสที่แขนในจังหวะที่แสดงความเข้าใจ เห็นใจ แต่ระวังการแตะเนื้อต้องตัวระหว่างเพศตรงข้าม

**๑๔. แสดงท่าที่เป็นกลางต่อพฤติกรรมเสียงอัยกรู้**

การแสดงความเห็นที่เป็นกลาง แสดงความเข้าใจพฤติกรรมเสียงต่างๆ ของอัยกรู้ ช่วยให้อัยกรู้สึกเปิดเผยมากขึ้น แสดงโดยใช้ประโยคต่อไปนี้

“ความสนใจเรื่องเพศในอัยกรู้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ .....มีความสนใจเรื่องนี้บ้างไหม”

“อัยกรู้บางคนเขามีแฟนกัน ....สนใจใครบ้างไหม”

“อัยกรู้บางคนมีเพื่อนใช้ยาเสพติด และอาจชกชวน .....เคยเห็นบ้างไหม เคยลองบ้างไหม”



## ๑๕. ชมบทหลังคา ต่ำที่ได้ถูก

เมื่อมีพฤติกรรมดี ผู้ใหญ่ควรชม ให้เกิดความภาคภูมิใจตนเอง ถ้ามีโอกาสควรชมต่อหน้าผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นร่วมชื่นชมด้วย เมื่อชมแล้ว อาจเสริมให้เด็กรู้สึกดีต่อตนเอง ชื่นชมตัวเอง ต่อไปวัยรุ่นไม่ต้องรอให้คนอื่นเห็นความดีของตน หรือรอให้คนอื่นชม ดังตัวอย่างนี้

“ครูดีใจมากที่เธอช่วยเหลือเพื่อน เธอคงรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ทำเช่นนั้น ใช่ไหม”

“พวกเราภูมิใจที่เธอได้รางวัลครั้งนี้ ช่วยกันตบมือให้หน่อย เธอคงภูมิใจในตัวเองเหมือนกัน ใช่ไหมจ๊ะ”

ในทางตรงกันข้าม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่ดี ครูควรมีเทคนิคในการตักเตือน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่เวลาเตือน อย่าให้เกิดความรู้สึกอับอายให้นักเรียนค่อยๆ คิด และยอมรับด้วยตัวเอง อย่าให้เสียหน้า การเตือนเรื่องที่น่าอับอายควรเตือนเป็นการส่วนตัว ก่อนจะเตือน ควรหาข้อดีของเขา บางอย่าง ชมตรงจุดนั้นก่อน แล้วค่อยเตือนตรงพฤติกรรมนั้น เช่น

“ครูรู้ว่าเธอเป็นคนฉลาด แต่ครูไม่เห็นด้วยกับการที่เธอเอาของเพื่อนไปโดยไม่บอก” (ใช้ I - message ร่วมด้วย)

“ครูเห็นแล้วว่าเธอมีความตั้งใจมาก แต่งานนี้เป็นงานกลุ่ม ที่ครูอยากให้ช่วยกันทำทุกคนนะจ๊ะ”

## ๑๖. คำหั้นที่พฤติกรรม มากกว่า ตัวบุคคล

ถ้าจะตำหนิวัยรุ่น ระวังปฏิกิริยาต่อต้านไม่ยอมรับ ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยกลไกทางจิตใจ ที่ปกป้องตนเอง เมื่อเริ่มต้นไม่ยอมรับ จะไม่สนใจฟัง ไม่เชื่อ ไม่เห็นด้วยสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก (แม้ว่าเรื่องที่พูด ต่อมาเป็นเรื่องจริง)

วิธีการที่ทำให้วัยรุ่นยอมรับ และไม่เสียความรู้สึกด้านดีของตนเอง ทำได้ด้วยการตำหนิที่ พฤติกรรม แทนการตำหนิที่ตัววัยรุ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เธอเนี่ยแย่มาก ซี้เกียจจ้งเลยถึงมาสาย” (ตำหนิวัยรุ่น) เปลี่ยนเป็น “การมาโรงเรียนสาย เป็นสิ่งที่ไม่ดี” (ตำหนิพฤติกรรม)

“เธอเนี่ยโง่มากนะ ที่ทำเช่นนั้น” (ตำหนิวัยรุ่น) เปลี่ยนเป็น “การทำเช่นนั้น ไม่ฉลาดเลย” (ตำหนิ พฤติกรรม)

“เธอเนี่ยเป็นคนเอาเปรียบเพื่อนนะ” (ตำหนิวัยรุ่น) เปลี่ยนเป็น “ครูไม่ชอบการไม่ช่วยเหลือ งานกลุ่ม งานนี้ทุกคนต้องช่วยกัน” (ตำหนิพฤติกรรม)

ไม่ควรตำหนิด้วยคำพูดว่า เป็นนิสัยไม่ดี หรือสันดานไม่ดี เพราะจะทำให้วัยรุ่นโกรธ ต่อต้าน ไม่ยอมรับ หรือแกล้งเป็นอย่างนั้นจริงๆ

ไม่ควรตำหนิลามไปถึงพ่อแม่ เช่น “อย่างนี้พ่อแม่ไม่เคยสอน ใช่ไหม” เพราะสร้างความรู้สึก ต่อต้านอย่างแรง เป็นอันตรายต่อการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์

ไม่ควรตำหนิแล้วลามไปถึงเรื่องอื่นๆ เรื่องในอดีต เรื่องที่ผ่านไปแล้ว เรื่องที่เคยตำหนิไปแล้ว

ไม่ควรตำหนิแล้วคาดหวังว่า วัยรุ่นคงแก้ไขไม่ได้ หมดหวัง

ไม่ควรตำหนิแล้วซ้ำเติม ประชดประชัน เสียดสี เช่น “ใช้อะไรคิดเนี่ยะ หัวนะมีหรือเปล่า” “พ่อแม่ให้มาแค่นี้ละ” “เธอไปเกิดใหม่ดีกว่า”

ไม่ควรนำไปผูกพันกับเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกัน เช่น “เธอรักพ่อแม่หรือเปล่า ถ้ารักทำไม ทำอย่างนี้”

ไม่ควรใช้คำพูดหยาบคาย ใช้คำพูดสุภาพ จริงจังแต่นุ่มนวล

## ๑๗. กระตุ้นให้คิดด้วยตนเอง

ในการฝึกให้วัยรุ่นคิดและแก้ปัญหา นั้น ควรฝึกให้คิดเองก่อนเสมอ เมื่อคิดไม่ได้จริงๆ อาจช่วย ชี้แนะให้ในตอนท้าย เช่น

“...คิดว่าปัญหาอยู่ที่ไหน” (ให้คิดสรุปหาสาเหตุของปัญหา)

“แล้ว...จะอย่างไรต่อไปดี” (ให้คิดหาทางออก)

“ทางออกแบบอื่นละ มีวิธีการอื่นหรือไม่” (ให้หาทางเลือกอื่นๆ ความเป็นไปได้อื่นๆ)





“ทำแบบนี้ แล้วคาดว่าผลจะเป็นอย่างไร” (ให้คิดถึงผลที่ตามมา)

“เป็นไปได้ไหม ถ้าจะทำแบบนี้...(แนะนำ).....คิดอย่างไรบ้าง”

### ๑๘. ประคับประคองอารมณ์ (Emotional Support)

จิตใจ อารมณ์ของวัยรุ่นจะรู้สึกดีขึ้น เมื่อเกิดสิ่งต่อไปนี้

**ความหวังด้านบวก (hope)** เช่น ประโยชน์จากการพูดคุยกัน ความเข้าใจที่ดีขึ้น ความหวังที่มีโอกาสสำเร็จ การช่วยเหลือโดยผู้ใหญ่

**การได้ระบายความรู้สึก (ventilation)**

“บางทีการร้องไห้ หรือได้ระบายความทุกข์ใจไม่สบายใจก็ช่วยให้ใจสบายขึ้น”

“ครูอยากให้.....เล่าเรื่องที่อาจไม่สบายใจ แต่อาจทำให้เราเข้าใจเหตุการณ์ดีขึ้น”

“ปัญหาใหญ่เรื่องหนึ่ง คือคุณแม่ไม่ค่อยเข้าใจความต้องการของ.....”

“หลายครั้งที่.....ก็ทำอะไรด้วยอารมณ์ แต่ก็มาคิดเสียใจทีหลัง”

**การชมเชย (positive reinforcing)**

“ครูคิดว่าเป็นการดีมาก ที่...อยากจะทำใจตัวเอง .....อยากแก้ไขเปลี่ยนแปลง”

“ดีนะที่.....มีความสนใจในเรื่องการเรียน”

**ความหวังในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น**

“จากที่เล่ามา คิดว่า อาการต่าง ๆ เกิดจากอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งรักษาได้ การช่วยเหลือต่อไปคือ.....”

“ความคิดที่วนเวียนนั้น คืออาการของความเครียด ครูคิดว่าน่าจะพบแพทย์.....”

“ความไม่เข้าใจกันภายในบ้านมีมากจนทำให้ทุกคนเครียด ปัญหานี้พ่อน่าจะแก้ไขโดย.....”

“ครูคิดว่า การตรวจทดสอบบางอย่างอาจจะช่วยให้เข้าใจสาเหตุของปัญหามากขึ้น แนะนำว่าน่าจะ.....”

“ครูยังไม่ค่อยเข้าใจบางอย่างในบ้าน อยากขอพบคุณพ่อในครั้งต่อไป.....คิดอย่างไร”

### ๑๙. คาดหวังด้านบวก

ในช่วงท้าย ก่อนจะจบการพูดคุย ผู้ใหญ่ควรแสดงความคาดหวังด้านบวกต่อวัยรุ่น มองเขาในแง่ดี และให้โอกาสเขาคิด ไตร่ตรอง ด้วยตัวเอง

“พ่อคาดว่าลูกน่าจะทำได้สำเร็จ”

“ลองดูนะ แม่ว่าน่าจะทำได้”

“ครูคาดว่าสุดท้าย....จะตัดสินใจได้ถูก”

“ลองคิดทบทวนดูก่อนนะ พ่อหวังว่าลูกจะเข้าใจได้ถูกต้อง และเลือกสิ่งที่ดี”

### ๒๐. สรุปและยุติการสนทนา

การยุติการสื่อสารในตอนท้ายควรสรุปสิ่งที่ได้คุยกัน การวางแผนต่อไปว่าจะทำอะไรตอบคำถามที่วัยรุ่นอาจจะมี กำหนดนัดหมายครั้งต่อไป การยุติการสนทนาได้ดีจะช่วยให้อารมณ์วัยรุ่นร่วมมือในการพบอีก การสรุปอาจให้วัยรุ่นสรุปเอง แล้วผู้ใหญ่ช่วยเสริม หรือผู้ใหญ่เป็นฝ่ายสรุปทั้งหมดก็ได้

“คุยกันมานานแล้ว ไม่ทราบว่าจะถามอะไรครูบ้าง”

“ครูดีใจที่...ให้ความร่วมมือดีมาก ครูอยากจะทำเพื่อคุยเรื่องนี้อีก”

“สรุปแล้ววันนี้เราได้คุยอะไรกันบ้าง” (ให้วัยรุ่นสรุป)

“ครูเข้าใจมากทีเดียว วันนี้สรุปว่า.....” (ครูเป็นผู้สรุปเอง)

**สรุป** การสื่อสารทางบวกเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสำหรับพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวัยรุ่น ในการสร้างความสัมพันธ์ ถ่ายทอดความรู้ ทักษะคิดและค่านิยม มีประโยชน์ต่อการสอนและพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่บุคลิกภาพดี





## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่นเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ. พนม เกตุมาน. ๒๕๓๕. สุขใจกับลูกวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: บริษัท แพลน แพลลิซซิ่ง จำกัด

Angold A. 2002. **Diagnostic interviews with parents and children.** In : Rutter M, Taylor E, eds. **Child and Adolescent Psychiatry.** 4<sup>th</sup> ed. Bath: Blackwell Science, 32 - 51.

Geldard D. 1998. **Basic personal counseling : a training manual for counsellors.** 3rd ed. Sydney: Prentice Hall, 39 - 168.

MacKinnon RA. 1998. Yudofsky SC. In : **The psychiatric evaluation in clinical practice.** Philadelphia: J.B.Lippincott Company, 35 - 84.

*Simple conversations, squeezed into odd moments of our busy days, provide opportunities to affirm the positive values our children are developing and to share how those values can be translated into practical situations.*





# สุขภาพ ชีวิต และ อนาคต ของลูก ไว้กับความไม่แน่นอน

**ดร.จิรพล สินธุนาวา**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ่อและแม่ทุกคนต่างรักและทะนุถนอมเลี้ยงลูกให้เติบโตและมีการพัฒนาการที่ดี เพื่อจะมีการเติบโตและมีอนาคตที่ดี สืบสานสายใยของครอบครัวให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยอยากให้ลูกทุกคนมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาว แต่ความปรารถนาที่อยู่ภายในจะต้องถูกถ่ายทอดออกมาเป็นทางการกระทำอย่างเพียงพอ ที่ไม่เพียงแต่การเลี้ยงดูที่ดีในสัปดาห์ เดือน และปี นี้เท่านั้น แต่จะต้องมองออกไปไกลในระยะยาวด้วยที่ลูกควรจะได้รับชีวิตที่ดีท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ซึ่งสภาพแวดล้อมดังกล่าวจะไม่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยความเอื้ออาทรของนักการเมืองบางคน หรือจากความพยายามของข้าราชการบางคน แต่จะได้มาจากความพยายามร่วมกันของผู้ปกครองในการกำหนดแนวทางให้มีการจัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่ดีและมีประสิทธิภาพ นั่นคือถ้ารักลูกจริงจะต้องทำ จะต้องร่วมกันผลักดัน และร่วมมือกันขับเคลื่อนให้มีการตัดสินใจเพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวมในระยะยาวแทนการตัดสินใจเพื่อผลประโยชน์แก่คนเฉพาะกลุ่มในระยะสั้น

พ่อและแม่จำนวนมากยังไม่ทราบเลยว่าวิถีการบริโภคและวิถีชีวิตในปัจจุบันทั้งในประเทศและในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก กำลังส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ และสภาพแวดล้อมที่ทุกคนต้องพึ่งพาและอาศัย เช่นการใช้พลังงานและทรัพยากรที่ขาดประสิทธิภาพ มีการสูญเสียและรั่วไหลในทุกขั้นตอนของการผลิตและการบริโภค เป็นเหตุให้มีการปล่อยมลพิษจากกิจกรรมการใช้ทรัพยากรและพลังงาน รวมไปถึงการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เป็นต้นเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศที่ส่งผลกระทบต่อทุกคนรุนแรงเพิ่มขึ้นสืบทอดไปในอนาคต พ่อและแม่จำนวนมากยังไม่ทราบเลยว่าวิถีการดำรงชีวิตด้วยกิจกรรมการผลิต และการบริโภคในปัจจุบันกำลังบั่นทอนความกินดีอยู่ดี และคุณภาพชีวิตของลูกและผู้คนที่จำนวนมากในอนาคต

นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกได้ร่วมกันค้นคว้าวิจัยและติดตามการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศทั่วโลกที่กำลังส่งผลกระทบต่อผู้คนหลายล้านคนในทุกภูมิภาคและทุกประเทศ ด้วยการเกรงว่าก๊าซที่ได้จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิลและการแผ้วถางป่าไม้นับแต่ปี ค.ศ. ๑๗๕๐ ในชั้นบรรยากาศจะเพิ่มมากขึ้นเร็วเกินไป โดยที่ผลการศึกษาวิจัยล่าสุดระบุว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกจากปลายท่อไอเสียและปล่องควันหลายแห่งนั้นจะลอยขึ้นไปอยู่ในชั้นบรรยากาศและทำให้เกิดการสะสมความร้อนที่ชั้นบรรยากาศของโลก จะไม่หายหรือแปรสภาพไปเป็นเวลายาวนานถึง ๓๐,๐๐๐ ปี ซึ่งการค้นพบใหม่นี้ลบล้างความเข้าใจที่คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศ (IPCC) แห่งสหประชาชาติมีมาช้านานว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้ และกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์จะอยู่ในชั้นบรรยากาศเพียง ๕ ถึง ๒๐๐ ปี จากการศึกษาปริมาณความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศในปี ค.ศ. ๑๗๕๐ ก่อนที่จะมีการปฏิวัติอุตสาหกรรมขึ้น พบว่ามีอยู่เพียง ๒๘๐ ส่วนในล้านส่วน ต่อมาในปี ค.ศ. ๒๐๐๘ หรือ ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ พบว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศมีความเข้มข้นเพิ่มขึ้นเป็น ๓๘๕ ส่วนในล้านส่วน โดยในแต่ละปีกิจกรรมต่างๆ ทั่วโลกของมนุษย์ได้ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



ขึ้นไปในชั้นบรรยากาศปริมาณมาก ขณะที่ท้องทะเลและพืชพรรณได้ดูดซับไว้ส่วนหนึ่งส่งผลให้มีการเพิ่มความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศระหว่าง ๒ ถึง ๕ ส่วนในล้านส่วน ขณะที่นักวิทยาศาสตร์ที่เฝ้าศึกษาและติดตามการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศต่างคาดการณ์ว่าปริมาณความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศที่อันตรายต่อความอยู่รอดของมวลมนุษยชาติคือที่ ๔๕๐ ส่วนในล้านส่วน ซึ่งเชื่อว่าที่ความเข้มข้นดังกล่าวจะส่งผลให้อุณหภูมิเฉลี่ยทั่วโลกสูงขึ้นถึงสององศาเซลเซียส นั่นคือสูงกว่าอุณหภูมิเฉลี่ยทั่วโลกของปี ค.ศ. ๑๗๕๐ ถึง ๒ องศาเซลเซียสโดยที่ในปัจจุบันปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เพิ่มขึ้นถึง ๓๘๕ ส่วนในล้านส่วนในชั้นบรรยากาศได้ทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยทั่วโลกเพิ่มขึ้นจากปี ค.ศ. ๑๗๕๐ คือ ๐.๗ องศาเซลเซียสแล้ว นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าถ้าอุณหภูมิเฉลี่ยสูงขึ้นถึงสององศาเซลเซียสจะทำให้เกิดการแปรปรวนของภูมิอากาศทั่วโลกและเกิดผลกระทบต่อชีวิตมนุษย์เป็นจำนวนมากในทุกภูมิภาค และสิ่งหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ยังไม่มีความเข้าใจเพียงพอคือเมื่อความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศเพิ่มขึ้นถึงระดับที่เข้าใจว่าเป็นอันตรายนั้น (ที่ ๔๕๐ ส่วนในล้านส่วน) โลกใบนี้จะใช้เวลาอีกนานเท่าไรจึงจะเกิดความแปรปรวนในด้านต่างๆ รวมทั้งการเกิดพายุลมแรง การเกิดพายุฝน พายุหิมะ คลื่นขนาดใหญ่ซัดชายฝั่ง การละลายของน้ำแข็งบนภูเขาสูง และที่ขั้วโลก การเกิดภัยแล้งและไฟป่า การแปรปรวนของฤดูกาล และการกระจายของฝน การเกิดฝนตกหนัก ดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก การเกิดหิมะถล่ม การฟอกขาวของปะการัง การอพยพย้ายถิ่นของสัตว์ การแพร่ระบาดของโรคร้ายที่เกิดใหม่ และเกิดซ้ำหลายชนิด ฯลฯ จนทุกวันนี้ยังไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าเมื่อความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศสูงขึ้นถึงระดับอันตรายที่ ๔๕๐ ส่วนในล้านส่วนแล้วผลกระทบต่างๆ จะเกิดขึ้นทันทีหรือจะมีเวลาอีกกี่ปีที่โลกใบนี้จะตอบสนองอย่างเต็มที่ จะอย่างไรก็ตามผลกระทบในด้านต่างๆ ได้เกิดขึ้นแล้วที่ความเข้มข้น ๓๘๕ ส่วนในล้านส่วนของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศทุกวันนี้

เชื่อว่าผลกระทบจะมีความรุนแรงและความถี่มากขึ้นทุกขณะ แน่แน่นอนที่สุดที่วันนี้ปริมาณความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศมากกว่าเมื่อวานและเมื่อสัปดาห์ก่อน แล้วจะคาดหวังว่าภาวะอากาศในวันนี้จะดีกว่าวันก่อนๆ ได้อย่างไร และการศึกษาวิจัยใหม่ๆ ด้วยวิธีการและเครื่องมือที่ทันสมัยมีความถูกต้องมากขึ้น จะนำไปสู่การค้นพบใหม่ที่หักล้างสมมติฐาน ความเข้าใจและข้อสรุปก่อนหน้านี้ในรายงานหลายฉบับของคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศ (IPCC) แห่งสหประชาชาติหรือไม่ การศึกษาด้วยแบบจำลองคอมพิวเตอร์ของคณะกรรมการดังกล่าวและนักวิจัยอีกหลายกลุ่มก็ยังมีจุดบอดมืดอีกหลายแห่งที่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยียังเข้าไม่ถึง การคำนวณความเข้มข้นของก๊าซเรือนกระจกโดยรวมก็ยังให้ความสนใจที่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นหลัก ขณะที่ก๊าซเรือนกระจกอื่นที่มีศักยภาพทำให้เกิดภาวะโลกร้อนมากกว่าก๊าซหลายเท่า เช่น ก๊าซมีเทน หรือก๊าซชีวภาพ ก๊าซไนตรัสออกไซด์ ไอโซไซน และสารประกอบคลอโรฟลูออโรคาร์บอนด์ (CFC) รวมทั้งสารประกอบที่ศักยภาพต่อการเกิดภาวะโลกร้อนเป็น ๒๒,๐๐๐ เท่าของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อย่างสารประกอบซัลเฟอร์เฮกซะฟลูออไรด์ ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการผลิตชิ้นส่วนของแผงควบคุมไฟฟ้า

นอกจากนี้การศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจในแหล่งที่มาของก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญก็ทำได้จำกัด และมีความชัดเจนที่จำกัดมาก เช่นปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกกักเก็บไว้ในน้ำทะเลและในชั้นดิน นักวิจัยบางคนเชื่อว่าหนึ่งในสามของปริมาณคาร์บอนที่สะสมอยู่ในดินหรือเทียบเท่าปริมาณคาร์บอนที่มีอยู่ในชั้นบรรยากาศทั้งหมดถูกกักเก็บไว้ในซากพืชในชั้นดินที่มีการย่อยสลาย



เพียงบางส่วนและถูกหยุดการย่อยสลายด้วยอุณหภูมิที่ต่ำและภาวะความเป็นกรดในชั้นดิน นักวิทยาศาสตร์บางคนประเมินเมื่อปี ค.ศ. 2004 ว่า ปริมาณคาร์บอนในซากพืชที่มีอยู่ในยุโรป ไชบีเรีย และอเมริกาเหนือ มีปริมาณมากเทียบเท่าปริมาณการปล่อยจากอุตสาหกรรมทั่วโลกติดต่อกันเป็นระยะเวลาถึง ๗๐ ปี แต่ปริมาณคาร์บอนและการปล่อยคาร์บอนจากแหล่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ถูกนำมาใช้ในการคำนวณแบบจำลองคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการศึกษาและติดตามการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศของโลก

อุณหภูมิที่สูงขึ้นในรอบปี ค.ศ. 2007 ที่ผ่านมามีได้ทำให้น้ำแข็งในทะเลที่ขั้วโลกเหนือละลายเป็นประวัติการณ์คือละลายมากกว่าปีที่ละลายมากที่สุดเมื่อปี ค.ศ. 2005 ถึงร้อยละ ๒๓ นอกจากนี้ที่น้ำแข็งที่มีการหดตัวลงมามากแล้ว น้ำแข็งในทะเลดังกล่าวยังละลายเร็วกว่าปกติ อุณหภูมิที่สูงขึ้นบรรยากาศมากขึ้นและจะเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศให้มีทั้งความรุนแรงและความถี่ในการเกิดมากกว่าเดิมผลกระทบที่มีต่อชีวิตมนุษย์และระบบนิเวศจะมากขึ้นด้วย และส่วนที่เพิ่มมากขึ้นจากแหล่งที่ไม่มีการคำนวณโดยแบบจำลองคอมพิวเตอร์ได้กลายเป็น “ความไม่แน่นอน” ของการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศ นอกเหนือจากความไม่แน่นอนของเวลาที่โลกใบนี้จะใช้เมื่อความเข้มข้นของก๊าซเรือนกระจกมากถึงระดับที่ไม่ปลอดภัยจึงจะมีการตอบสนองเต็มที่

นอกจากนี้รัฐบาลหลายร้อยประเทศทั่วโลกพึ่งพาผลการศึกษาและรายงานการศึกษาที่จัดทำและเผยแพร่ในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งรายงานที่จัดทำและเผยแพร่จะต้องได้รับการยอมรับจากผู้แทนประเทศต่างๆ ที่จะตกเป็นเหยื่อของการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศและเป็นตัวต้นเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในที่สุดรายงานจะถูกขัดเกลากับภาษาที่น่าอ่าน เป็นกลาง ไม่บ่งบอกถึงความรุนแรงและไม่ระบุต้นเหตุของปัญหาที่จะทำให้เกิดความขัดแย้งใดๆ จนส่งผลให้ผู้นำรัฐบาลในประเทศต่างๆ ทั่วโลกไม่รู้สึกรู้สาถึงความเป็นจริงของปัญหา ไม่ตื่นตัว ไม่จัดให้มีการดำเนินงานในระดับต่างๆ เพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเตรียมรับ และการปรับตัวในระดับที่เหมาะสม จึงกล่าวได้ว่ารายงานที่จัดทำและเผยแพร่โดยคณะกรรมการ IPCC แห่งสหประชาชาติให้ข้อมูลเพียงเล็กน้อยและเพียงบางส่วนของความเป็นจริงทั้งหมด และที่แย่กว่านั้นคือรายงานฉบับที่เผยแพร่ในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2007 ที่ผ่านมามีได้มาจากการรวบรวมและใช้ข้อมูลสุดท้ายในเดือนพฤษภาคม ค.ศ. 2005 ซึ่งเป็นผลสรุปและการเผยแพร่ของรายงานจากคณะกรรมการดังกล่าวเมื่อถึงมือผู้อ่านในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2007 จะมีความล้าสมัยไปแล้วอย่างน้อย ๓๐ เดือน หรือ สองปีครึ่ง แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้รับรายงานและไม่ได้อ่านรายละเอียดที่ปรากฏในรายงานในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2007 ผลการศึกษาและการเผยแพร่รายงานของสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงภาวะอากาศโดยคณะกรรมการ IPCC จึงเล็กน้อยเกินไปและสายเกินไปต่อการตอบสนองที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมของประชากรโลก

แล้วผู้ปกครอง บิดา มารดา ของเด็กน้อยอีกหลายล้านคนที่รอคอยการนำและการผลักดันจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซึ่งส่วนใหญ่เป็นหน่วยงานภาครัฐ จะปล่อยให้หน่วยงานภาครัฐรวมทั้งผู้นำรัฐบาล เอาชีวิตและอนาคตของลูกหลานมาเดิมพันว่าสิ่งที่หน่วยงานเหล่านี้และผู้นำเหล่านี้มีความรู้และความเชื่อเพียงน้อยนิดกระนั้นหรือ





## เพื่อเด็ก และการสร้างชาติ

นายแพทย์ ชูชัย ศุภวงศ์

กรรมการมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

หากการพัฒนาเด็ก หมายถึง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระยะยาว นำไปสู่การสร้างและพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนประเทศชาติในอนาคต

ก็อาจกล่าวได้ว่า รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นรัฐธรรมนูญฉบับสร้างชาติ

ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่า เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของสยามประเทศที่รัฐธรรมนูญได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย (๐ - ๖ ปี) เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะในช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงที่พัฒนาการทุกด้านของเด็กเจริญเติบโตในอัตราที่สูงที่สุด โดยเฉพาะระบบประสาทและสมองเป็นระยะที่เกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต หากได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้อง จะทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ถือเป็น การวางฐานชีวิตเลยทีเดียว

รัฐธรรมนูญ พุทธศักราช ๒๕๕๐ ได้บัญญัติเรื่องสิทธิเด็กที่สำคัญไว้ในมาตรา ๕๒ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๘๐ (๑) มีข้อความบางส่วน ดังนี้

“มาตรา ๕๒ เด็กและเยาวชน มีสิทธิในการอยู่รอดและได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ตามศักยภาพในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ.....”

“มาตรา ๘๐ (๑) คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน.....”

จากมาตราดังกล่าวข้างต้น นำไปสู่การกำหนดทิศทางในการพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยสามารถยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม ดังนี้

### ๑. พัฒนาระบบบริการสุขภาพเพื่ออนามัยแม่และเด็ก

จะต้องมีการพัฒนาระบบบริการสุขภาพเพื่ออนามัยแม่และเด็กอย่างกว้างขวาง เช่น การรวบรวมสังเคราะห์ข้อมูลทางวิชาการเพื่อปรับปรุงเพิ่มเติมชุดสิทธิประโยชน์ของอนามัยแม่และเด็ก ภายใต้นโยบายหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ การพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านสุขภาพที่ให้บริการอนามัยแม่และเด็ก โดยเฉพาะองค์ความรู้ในเรื่องของพัฒนาการของเด็กในทุกด้านตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เป็นต้น

### ๒. ดำเนินการป้องกันและควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ทั้งนี้เพราะโรคขาดสารไอโอดีน เป็นต้นเหตุที่พบมากที่สุดของภาวะปัญญาอ่อนมีผลร้ายแรงชัดเจนในทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ ๓ ขวบ มีผลให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติในอนาคต

การกำหนดและพัฒนาแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติและท้องถิ่น ให้ทุกภาคส่วนในสังคมร่วมกันในการป้องกันและควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนจนหมดไปจากแผ่นดินสยาม



### ๓. พัฒนาศูนย์พัฒนาเด็ก

ศูนย์พัฒนาเด็ก ที่อยู่ในความรับผิดชอบของอบต.ทั่วประเทศมีจำนวนเกือบ ๒๐,๐๐๐ ศูนย์ มีพี่เลี้ยงเด็กประมาณ ๖๐,๐๐๐ คน และมีเด็กที่อยู่ในความดูแลประมาณ ๘๐๐,๐๐๐ คน ทั่วประเทศ หากสถาบันวิชาการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชนท้องถิ่น กระทรวง กรมที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ ร่วมกัน ศึกษาวิจัยและพัฒนา พัฒนาและวิจัย (R&D, D&R) ทำให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีโภชนาการที่ครบถ้วน มีของเล่น ฯลฯ เหมาะสมต่อการพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพพี่เลี้ยงเด็กให้เข้าใจพัฒนาการของเด็ก จะเป็นการวางรากฐานชีวิตและสังคมที่สำคัญที่เดียว

#### ๔. สื่อเพื่อเด็กและครอบครัว

ปัจจุบันพบว่า รายการโทรทัศน์สำหรับเด็กและเยาวชนมีเพียง ๖๒ รายการ คิดเป็นร้อยละ ๕ ของเวลาที่ออกอากาศทั้งหมด ในขณะที่ BBC ของอังกฤษมีสัดส่วนเวลารายการโทรทัศน์เพื่อเด็กและเยาวชนถึงร้อยละ ๑๙.๑๘

อย่างไรก็ตาม นับว่าเป็นเรื่องที่น่ายินดี ที่ขณะนี้สังคมไทยมีโทรทัศน์สาธารณะแล้วถึงจะต้องมีระบบการเฝ้าระวังสื่อ เพื่อเด็กเยาวชนและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องนอกจากนี้ยังต้องมีการสนับสนุน ส่งเสริมสื่ออื่นๆ เช่น การ์ตูนสำหรับเด็กแต่ละช่วงวัย เป็นต้น

#### ๕. ของเล่นเด็กและห้องสมุดของเล่นเด็ก

ของเล่นเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการเข้าสู่สังคมสำหรับเด็ก

แต่ในสภาพความเป็นจริง เด็กทุกคนในสังคม ได้รับโอกาสการเข้าถึง (Accessibility) ของเล่นไม่เท่ากัน โดยเฉพาะเด็กในครอบครัวที่ยากจน รายได้น้อย อาจมีการจัดบริการในรูปแบบการสร้างธนาคารของเล่น (Toy Bank) ของห้องสมุดของเล่น (Toy library) ฯลฯ

#### ๖. อื่นๆ

รูปธรรมดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างที่ภาคีเครือข่ายจากทุกภาคส่วนร่วมกันสร้างกระบวนการนโยบายสาธารณะ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง โดยใช้ข้อมูลความรู้ที่ครบถ้วน ทันสมัย ใช้การเคลื่อนไหวทางสังคม มีการสื่อสารสาธารณะ เพื่อร่วมกันสร้างและพัฒนาเด็ก ซึ่งนำไปสู่การสร้างชาตินั้นเอง

***By accepting our differences and learning to work together as a family, we create the foundation for cooperation and collaboration with schoolmates and future coworkers.***





บทความ  
การพ้องษาเด็ก ยาวจน  
บะผู้สูงอายุ



# I WISH YOU ENOUGH

I wish you enough sun to keep your attitude bright.

I wish you enough rain to appreciate the sun more.

I wish you enough happiness to keep your spirit alive.

I wish you enough pain so that the smallest joys in life appear much bigger.

I wish you enough gain to satisfy your wanting.

I wish you enough loss to appreciate all that you possess.

I wish you enough hellos to get you through the final good - bye.

They say it takes a minute to find a special person, an hour to appreciate them, a day to love them, but then an entire life to forget them.





## กระบวนการทัศน์ในการ

## อบรม เลี้ยงดูเด็ก แนวพุทธ

๘๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

วัดญาณเวศกวัน นครปฐม

## การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา ให้การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ เป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้มีเรี่ยวแรงกำลัง ในการทำกิจ หน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล บริโภคเพื่อเป็นปัจจัย เป็นเครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ตั้งงามได้ยิ่งขึ้นไป

**ข้อปฏิบัติในการฝึกหรือศึกษาเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ**

๑. สำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น (อินทรีย์สังวร)
๒. รู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักกินพอดี กินด้วยปัญญา (โภชนเนมัตตัญญูตา)
๓. เป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน แล้วก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม (ชาคริยานุโยค)

เด็ก ๆ จะต้องฝึกในเรื่องโภชนเนมัตตัญญูตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือ เป็นการฝึกพฤติกรรมในการรับประทานอาหารหรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากิน ใช้ บริโภคทั้งหมด เช่น เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน คือ พิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้

ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ก็เป็นหลักสำคัญ เด็ก ๆ หรือ ลูก ๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดว่าเรายังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเห็นดเหนี่ยวน้อยหนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรบกวนคุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่ายและได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณพ่อคุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอะเลย

การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น โดยเฉพาะเด็ก ๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ก็จะมีความภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญาทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมีคามมั่นใจในตนเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

ทั้งหมดนี้เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการศีล สมาธิ ปัญญา ครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ คือ ระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องตั้งงาม ได้ทั้งประโยชน์และมีความสุขมั่นคง

## วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด

วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้ชีวิตและสังคมมีระบบระเบียบ ดำเนินไปโดยสะดวก คล่องตัว ได้ผล มีประสิทธิภาพ และเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ด้วย





ในระบบการฝึกคนที่เรียกว่า การศึกษา พระพุทธเจ้าจัดเป็น ๓ ด้าน คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** การฝึกในระดับต้นๆ เรียกว่า ศีล การฝึกศีล คือ ฝึกให้มีวินัย เมื่อคนปฏิบัติตามวินัยจนเกิดเป็นคุณสมบัติของเขาขึ้นมา คุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้น เรียกว่า **ศีล**

ความสำคัญของวินัยอยู่ที่การฝึกคนให้มีศีล เป็น**รุ่งอรุณของการศึกษาหรือแสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อน ฉะนั้น ชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้นโดยมีความถึงพร้อมด้วยศีลหรือความมีวินัยนี้เป็นสิ่งบ่งบอกเบื้องต้นด้วย ฉะนั้น ถ้าคนตั้งอยู่ในวินัยมีศีลแล้ว ก็มั่นใจได้ว่าชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้น เท่ากับว่าพระพุทธเจ้าตรัสให้คำรับรองไว้ว่าศีลหรือความมีวินัยเป็นรุ่งอรุณของการศึกษา เป็นสัญญาณว่ามนุษย์จะมีการพัฒนาและมีชีวิตที่ดีงามต่อไป

### วิธีเสริมสร้างวินัยให้กับเด็ก

- สร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน หลักการนี้ใช้ได้ดีกับเด็ก ๆ เพราะเขาเพิ่งเข้ามาสู่โลก เราก็มักเริ่มให้อันที่ดีเข้าไปเสียก่อนเลย ฉะนั้น ตัวแบบจึงมาจากพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่มีวินัยดี ก็มีหวังว่าลูกจะมีวินัยดีด้วย
- ใช้วินัยที่ลงตัวแล้ว คือวัฒนธรรมมาช่วย เช่น พ่อแม่พาเด็กไปในสถานที่ที่ต้องให้บริการแก่คนจำนวนมาก พ่อแม่ไปเข้าแถวรอคิว เด็กก็ไปเข้าแถวด้วย ต่อไปเด็กก็เข้าแถวรอคิวเอง โดยไม่ต้องตั้งใจฝึก ไม่ต้องไปสอนให้ปากเปียกปากแฉะ วัฒนธรรมเข้าแถวก็มีมาเองจากการถ่ายทอดความเคยชิน นี่คือนิสัยที่กลายเป็นวิถีชีวิต
- สร้างวินัยให้ได้ผลด้วยระบบสัมพันธ์ขององค์รวมที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการกันด้วย คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประสานกัน สิ่งที่ฝึกนั้นก็กลายเป็นชีวิตจริงของเขา
- สร้างวินัยโดยใช้ปัจจัยอื่นช่วยเสริม เช่น ความเป็นกัลยาณมิตร ถ้าครูอาจารย์น่ารัก ทำให้เด็กมีความอบอุ่นสบายใจ เด็กก็อยากจะทำดี ครูอาจารย์ที่เขารัก เคารพ และศรัทธานั้น พอพูดอะไรลูกศิษย์ก็อยากทำอยู่แล้ว และเขาก็มีความสุขที่จะทำตามด้วย วินัยก็เกิดได้ง่ายความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นต้นแบบที่ดีของพฤติกรรม (ศีล) มีความรัก ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความเป็นกันเองพร้อมศรัทธาและความสุข (จิตใจ) รู้เหตุรู้ผล สามารถบอกได้ว่าทำอย่างนั้นแล้วมีผลอย่างไร ทำให้เด็กเข้าใจเหตุผลและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ (ปัญญา)

ในการสร้างวินัยต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดมาก คือ

๑. กัลยาณมิตร เป็นผู้นำและแบบอย่าง เป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนพัฒนาดีแล้ว
๒. ฉันทะ คือ ความรักดี ใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรคในสิ่งที่ดีงาม
๓. อัตตสัมปทา คือ การทำตนให้ถึงพร้อม ต้องการพัฒนาดตนเองให้สมบูรณ์ มีจิตสำนึกในการศึกษาการปฏิบัติตามธรรมวินัย คือ ดำเนินการตามหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ถ้าหม่อมุหุขย์ปฏิบัติอยู่ในดุลยภาพนี้สังคม ก็จะไม่เสียหลักและจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี มีดุลยภาพ

*Children learn what honesty is from our ways of handling life situations. When our kids are young, at least, they assume that our way is the right way to do things.*







## Mega Skills สร้างได้ในบ้าน

Mega Skills โดย ดร.โดโรธี ริช เป็นหนังสือ และโครงการการอบรมพ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กให้ทำกิจกรรม Mega Skills กับเด็กเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ยาก ใช้อุปกรณ์พิเศษ มีขั้นตอนง่ายมาก อาจกล่าวได้ว่าใครที่รักเข้าใจเด็ก สนใจในพัฒนาการเด็ก รู้จักเด็กเป็นอย่างดี ก็เรียนรู้และเข้าใจกิจกรรม Mega Skills ได้อย่างรวดเร็ว

### การสร้างทักษะแห่งปัญญาด้วยกิจกรรมในบ้าน

๑. เพื่อสร้างความมั่นใจว่าทำได้ (confidence) ที่บ้านอาจเป็นกิจกรรมที่เรียกว่า “หนูเป็นใคร” ผลจะทำให้เด็กปฐมวัยรู้สึกว่าตนเองเก่งมากขึ้นทุกวัน เป็นกำลังใจจะมีความมั่นใจในก้าวต่อไป ให้ใช้กระดาษโปสเตอร์สี ๑ แผ่น ตีรูปถ่ายของเด็ก รูปภาพ ตัดมาจากนิตยสารที่เด็กเลือกกว่าเป็นภาพที่ชอบ เช่น ภาพถ่ายตอนเด็ก ภาพตุ๊กตา ดอกไม้ ลูกสัตว์ บ้าน ห้องนอน โรงเรียน น้อง คุณพ่อ คุณย่า คุณแม่ เพื่อน อาหารที่ชอบ ห้องนอน โดยให้เด็กติดภาพถ่ายของตนเองตรงกลางโปสเตอร์ และเลือกติดภาพต่างๆ ที่เด็กชอบลกรอบๆ จากนั้นให้เด็กเขียนคำอธิบายสั้นๆ สนุกๆ แต่งโปสเตอร์ให้สวยงาม ติดโปสเตอร์ในบ้านในที่ที่จะมีคนเห็น กิจกรรมโทรศัพท์ถามข้อมูล หรือเตรียมอาหารก็สร้างความมั่นใจได้

๒. การสอนเรื่องแรงจูงใจ (motivation) ก็สอนได้ด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่นการเดินทางไปรอบๆ บ้านกับเด็ก ดูละแวกบ้าน ดูในสวน ดูท้องฟ้า ดูดอกไม้ ต้นไม้ แมลง ก้อนดิน ดูเมฆ ดูแสง และเงา ในเวลาต่างๆ ถ้าใช้แว่นขยายในการดูสิ่งเหล่านี้ด้วย เด็กจะตั้งและสนใจมากๆ ที่ได้เห็นภาพรายละเอียดเล็กๆ ที่ใครๆ มักมองไม่เห็น ทำให้ตื่นเต้น สนใจอยากรู้อะไรละเอียดๆ ที่น่าสนใจที่เป็นทั้งสิ่งประดิษฐ์ และเป็นสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติต่อไป แม้เรื่องใกล้ตัวก็น่าสนใจ ถ้าดูให้ดีๆ และพ่อแม่ก็ให้ความสนใจด้วย การพาไปดูสถานที่ก่อสร้าง คุณคนทำงานส่วนต่างๆ ก็สร้างแรงจูงใจหลายเรื่องได้มากเช่นกัน

๓. การสอนเรื่องความใส่ใจ (effort) ทำได้ด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่นการชี้ให้เด็กเห็นความใส่ใจทุ่มเท ในการทำงานของคนใกล้ๆ ตัว เช่น คำถามว่าในบ้านเรามีใครที่ทุ่มเท ใส่ใจ ในการทำอะไรๆ เป็นคนไหนบ้าง เวลาไปเดินน้ำมันก็ให้ลูกสังเกตบริการที่ได้จากเด็กที่ปั้มน้ำมัน ว่าพนักงานคนไหนใส่ใจในงานหน้าที่ของเขา หรือบริการร้านอาหารคนไหนใส่ใจให้บริการ และผู้ที่สนใจจะมีทำได้อย่างไร

๔. การทำในสิ่งที่ถูก (responsibility) ก็สอนได้ง่ายๆ มากมาย ตัวอย่างเช่น ด้วยการพูดคุยหรือถามคำถามง่ายๆ ได้ เช่น ถ้าคนขับรถเมล์ไม่มาทำงาน คนทำงานหลายคนยังไปไม่ถึงที่ทำงาน ถ้าคนสวนลืมนรดน้ำต้นไม้ ต้นไม้ก็จะเฉาตาย ถ้าคนลืมหาขยะไปทิ้ง ขยะก็จะเน่าเหม็น เด็กจะพอเข้าใจได้ หรือให้เด็กทำกล่องสวยๆ ไวใส่ของที่ต้องนำไปโรงเรียนวางไว้หน้าประตู เพื่อป้องกันการหลงลืมหรือหาของไม่เจอในเวลาเร่งรีบตอนเช้า ฝึกให้รับผิดชอบ โดยเริ่มต้นจากเรื่องของตัวเอง และทำสิ่งที่ถูกเสมอ

๕. กิจกรรมในการสอนความคิดริเริ่มลงมือทำ (initiative) ต้องเกี่ยวกับการเข้าใจคุณค่าของเวลา ความเข้าใจเรื่องของเวลาสอนได้ด้วยการลองจับเวลาในการทำอะไรด้วยกัน เช่น นับเลขได้ในเวลา ๓๐ วินาที พูดคำต่างๆ ตามตัวอักษร เช่น ไก่ แก้ว กิ่งก่า....ใน ๑ นาที หรือแข่งกันอ่านให้ได้มากที่สุด ใน ๓ นาที การฝึกความคิดริเริ่มอาจช่วยได้ด้วยการจัดให้มีกระดาษแผ่นเล็กๆ และปากกาติดนสอไว้ในหลายๆ แห่ง ในบ้าน รวมทั้งข้างเตียงนอนด้วย เพื่อใช้จดความคิดใหม่ๆ ดีๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเวลา เพื่อได้ลองทำอะไรๆ





๖. พ่อแม่ที่อยากให้ลูกทำงานที่เริ่มให้เสร็จด้วยความพากเพียร (perseverance) น่าจะหาโอกาสฝึกความเพียรด้วยการทำงานบ้านกับลูก แบ่งงานยากที่ต้องใช้เวลาเป็นงานง่าย เป็นส่วนๆ และช่วยกันทำกับลูกคนละส่วนจนเสร็จ ถามลูกทุกครั้งที่ทำหน้าที่ว่า “เสร็จแล้วใช่ไหม” เพื่อให้เด็กตรวจตราดูงานของตนเองและเข้าใจความสำคัญของการทำงานให้เสร็จ วิธีนี้ใช้ได้กับการพูดคุย เล่าเรื่องหรือทำกิจกรรมอะไรๆ ก็เหมือนกันควรให้เด็กดูว่าการเล่าเรื่องต่างๆ เสร็จหรือจบหรือยัง เพื่อสร้างความเข้าใจว่า การทำจนเสร็จเป็นสิ่งที่ควรรู้และควรทำ การชมเชยลูกในเรื่องเช่นนี้ก็เป็นที่ควรทำ

๗. ในเด็กไทยการสอนให้เอื้ออาทร (caring) ทำได้มากมาย เพราะนิสัยพื้นฐานทางวัฒนธรรมเอื้ออยู่แล้ว แต่การสอนให้รู้จักอารมณ์ สีหน้า ท่าทาง ของคนก็จะช่วยให้เด็กอ่านภาษากายและไวต่อการเปลี่ยนแปลงและอ่านอารมณ์ท่าทีของคน เช่นลองทำกิจกรรมเขียนภาพคน สีหน้าต่างๆ เช่น โกรธ ดีใจ ประหลาดใจ ตกใจ แล้วให้ลูกลองมองดูและบอก หรือสนุกกว่านั้นก็ได้ด้วยการเล่นกับลูกสลับบทบาทกัน ในการทำสีหน้าต่างๆ แล้วถามกัน คำถามอื่นๆ เช่น “หนูรู้ไหมลูกว่าคุณย่าชอบอะไร...คุณพ่อจะเสียใจมากถ้าอะไรเกิดขึ้น...” เป็นต้น หรือการเขียนในกระดาษแผ่นเล็กๆ ด้วยคำพูดดีๆ ให้กันและกันทุกวัน ก็สอนเรื่องนี้ได้

๘. สมัยนี้การทำงานเป็นทีม (teamwork) เป็นเรื่องสำคัญมากๆ งานสมัยนี้มักเป็นโครงการที่มีงานหลายด้าน ที่มีการวางแผนหลายๆ ขั้นตอน และกระบวนการซับซ้อน ถ้าเด็กทำงานเป็นทีมได้ ก็หมายถึงรู้จักหน้าที่ของตน และหน้าที่คนอื่น รู้จักความสำคัญของงานที่คนต้องพึ่งพากัน รับผิดชอบกัน และกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พ่อแม่แบ่งงานให้ลูกทำได้ในบ้าน หรือดูข่าวหนังสือพิมพ์ด้วยกัน เรื่องความช่วยเหลือของผู้คนมากมายในกรณีที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้น หรือดูโฆษณารับสมัครงานในตำแหน่งต่างๆ ในบริษัท เช่น ถามลูกว่าในบริษัทผลิตบ้านขายต้องมีคนทำหน้าที่อะไรกันบ้าง

๙. สามัญสำนึก (common sense) ดีต้องผ่านการฝึกฝนและผ่านประสบการณ์มา เพราะจะทำให้เด็กมีความคล่องตัวและพร้อมสำหรับการวางแผนทำงานจัดระบบได้มาก กิจกรรมแรกๆ ที่สอนสามัญสำนึกได้ เช่น การรู้จักใช้เวลา เช่นการลองจับเวลาโฆษณาทีวีด้วยกัน จับเวลาอ่านหนังสือด้วยกัน ลองวัดความสูง ความกว้าง ของทุกๆ อย่างในบ้านไม่ว่าจะเป็นประตู โต๊ะ เก้าอี้ โคมไฟ หน้าต่าง หรือซังทุกอย่าง เพื่อให้รู้จักความเข้าใจด้านขนาด ด้านน้ำหนัก จำนวนข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับสิ่งของต่างๆ รู้จักจัดระบบรูปร่างของสิ่งต่างๆ ง่ายกับการนำความคิดมาประยุกต์ใช้ในการทำงานทุกวันได้ดี

๑๐. พ่อแม่คงอยากให้ลูกมีทักษะด้านปัญหา วิธีการแก้ปัญหา (problem solving) และมีความสามารถในการหาคำตอบในสิ่งต่างๆ ได้บ้างจากง่ายไปหายาก ลองให้ลูกดูทีวี และปิดเสียงจะช่วยฝึกได้ด้วย การให้เด็กลองนึกว่าสีหน้าท่าทาง สถานที่นั้นๆ น่าจะเป็นเรื่องอะไร ร้ายหรือดี หรือลองคิดวิธีแก้ปัญหาในเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ลืมกุญแจไว้ในบ้านจะทำอย่างไร? ลืมกุญแจรถจะทำอย่างไร? ถ้าพ่อแม่ไม่กลับบ้านจนตึกตื่นจะทำอย่างไร? ถ้าอยากเดินทางไปลพบุรีจะต้องรู้อะไรบ้าง? ต้องหาข้อมูลที่ไหน? ฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งงาน วางแผนกระบวนการต่างๆ

๑๑. การมีเป้าหมายและสามารถรวบรวมจิตใจ (focus) ในการทำอะไรจะทำให้เรียนรู้ได้ดี รู้จักข้อมูลด้านต่างๆ มากพอที่จะทำให้งานต่างๆ น่าสนใจ หรือสามารถทำงานอย่างมีเป้าหมายจนทำงานสำเร็จได้ดี พ่อแม่สอนลูกได้ด้วยการทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายเล็กๆ ก่อน เช่นอ่านหนังสือ ค้นคว้าบางเรื่องด้วยกัน หรือดูทีวีข่าวต่างประเทศ และดูแผนที่หาข้อมูลของประเทศนั้นๆ หรือสนทนาร่วมกันโดยผลักดันให้โอกาสแต่ละคนพูด ๕ นาที ให้ทุกคนตั้งใจฟัง อุดหนุน หรือให้ดูละครทีวี และถามเนื้อหาเรื่องราว ชื่อตัวละคร คำพูด สีเสื้อผ้า และให้ลองเดาเรื่องราวตอนจบ จะช่วยให้เด็กใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ ได้ดีขึ้น





# โครงการ “จิตตปัญญาศึกษา ก้าวหน้า และครอบครัว ในงานด้าน นิทาน ในชีวิตเด็กไทย”

**สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์**

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**แพทย์หญิง หทัยา ดำรงค์ผล**

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**ดร.สาวิตรี ทยานศิลป์**

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**คุณเชื่อหรือไม่ว่า นิทาน...เป็นสื่อชั้นดีที่ใช้ในการพัฒนาเด็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย**

หลายคนคงยังไม่เชื่อถือกับสื่อชั้นนี้ แต่ในแวดวงวิชาการยอมรับกันว่า นิทานเป็นทั้งโลกของภาษา โลกของจินตนาการ ตลอดจนหนังสือที่ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่ช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกให้แน่นแฟ้นขึ้น โดยปกติแล้วเซลล์สมองแต่ละเซลล์ จะเชื่อมต่อกันเมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม การเล่านิทานเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถกระตุ้นเส้นประสาทในสมองเด็กให้แตกแขนงเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายได้อย่างมาก และยังส่งผลต่อความฉลาดทางด้านสติปัญญา ดังที่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของนิทานในการพัฒนาการเรียนรู้ พบว่าเด็กปัญญาอ่อนระดับปานกลางซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและมีข้อจำกัดในการเรียนรู้สามารถพัฒนาการเรียนรู้ให้เร็วขึ้นได้ด้วย “นิทาน”

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเด็กที่พ่อแม่เล่านิทานให้ฟัง กับเด็กที่พ่อแม่ไม่ได้เล่านิทานให้ฟัง พบว่าเด็กที่ได้ฟังนิทานจะมีพัฒนาการทางภาษาดีกว่า มีทักษะด้านความคิดและจินตนาการ ดีกว่า ทั้งยังมีทักษะทางคณิตศาสตร์ดีกว่า เพราะเรื่องของรูปทรง พื้นที่ ขนาด และความสัมพันธ์ทางคณิตศาสตร์ต้องอาศัยพื้นฐานทางความคิดประกอบกับจินตนาการ นิทานจึงช่วยเสริมเติมในส่วนนี้ได้เป็นอย่างดี

นอกจากด้านสติปัญญาแล้ว การฟังนิทานยังเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์อีกด้วยในขณะที่เด็กฟังนิทาน เขาจะรับรู้ถึงความอบอุ่นและความรักที่พ่อแม่มีให้ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความมั่นคงทางด้านอารมณ์ ซึ่งช่วยให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รักตนเอง และรักผู้อื่น

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ กิจกรรมการเล่านิทานเป็นการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่สามารถใช้นิทานเป็นช่องทางในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็กตั้งแต่วัยเยาว์ เรื่องราวในนิทานมักจะทำให้คิดสอนใจ เช่น ความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความซื่อสัตย์ ฯลฯ ซึ่งช่วยหล่อหลอมให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนดีของสังคม<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> “ดนตรีและนิทานกับการพัฒนาไอคิว - อีคิว”. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). ไอคิวและอีคิวความฉลาดสองด้านเพื่อความสมบูรณ์ของมนุษย์. กรุงเทพฯ: บริษัทบียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.



ด้วยเหตุที่นิทานมีประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กมากมาย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.) จึงได้จัดทำโครงการ “การศึกษาความก้าวหน้าและการยอมรับในงานด้านนิทานในชีวิตเด็กไทย” เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมงานด้านนิทานที่หน่วยงานหลายแห่งได้ดำเนินการไปแล้ว ในที่นี้ขอนำเสนอเพียง ๔ หน่วยงานหลัก ดังนี้

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| ๑) มูลนิธิซิเมนต์ไทย        | ๒) มูลนิธิศึกษาเอเชีย      |
| ๓) สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก | ๔) มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก |

ขอเริ่มที่ **มูลนิธิซิเมนต์ไทย** กิจกรรมที่ศึกษาได้แก่ “โครงการเทศกาลนิทานในสวน ปีที่ ๔” ซึ่งจัดโดย “มูลนิธิซิเมนต์ไทย” ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ - ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ กิจกรรมจัดขึ้นทุกวันเสาร์ที่สวนลุมพินี บริเวณสวนปาล์ม และที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ตั้งแต่เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. ผู้ใดที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนี้ คงได้เคยเห็นบรรยากาศของการจัดกิจกรรมที่เป็นกันเอง มีโต๊ะเก้าอี้หน้าตาน่ารักให้นั่งฟังนิทาน มีตู้หนังสือที่มีรูปแบบเหมือนเทพนิยาย มีตัวตุ๊กตมาผูกถูกโป่งเป็นรูปดอกไม้ สุนัข เป็นต้น มีผี ๆ ช่วยแต่งแต้มสีสันหน้าตาของเด็ก ๆ ที่เป็นตัวสัตว์ต่าง ๆ มีการจับสลากมอบของขวัญของที่ระลึกเมื่อจบงาน แต่สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ ก็คือ **ละครนิทาน** ที่มีผี ๆ จากกลุ่มนิทานต่าง ๆ มาผลัดเปลี่ยนกันเล่านิทานในหลากหลายรูปแบบ มีวิทยากรมาแนะนำเทคนิคการเล่านิทาน มีลานเสวนาที่มีคุณหมอมานพุดคุยในเรื่องใกล้ตัว และมีงานประดิษฐ์ที่ทำให้เด็ก ๆ ไม่ยอมลุกไปไหนเลย เช่น กังหันเล่นลม ที่คั่นหนังสือรวงข้าว ว่าวน้อยลอยลม

**มูลนิธิศึกษาเอเชีย** กิจกรรมที่ศึกษาได้แก่ “โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพครูปฐมวัย” ซึ่งทางมูลนิธิฯ ได้ดำเนินการเมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๕๐ ที่ผ่านมา ณ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก โดยมีวิทยากรมาอบรมเทคนิคการเล่านิทาน อบรมกิจกรรมสนทนากาชาสำหรับเด็ก และการผลิตสื่อประกอบการเล่านิทานให้กับครู ผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดูแลเด็กปฐมวัย รวม ๓ วัน

**สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก** กิจกรรมที่ศึกษาได้แก่ การอบรมเชิงปฏิบัติการ “หนังสือเด็กไม่เล็กอย่างที่คิด ครั้งที่ ๓” เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๐ ณ ห้องประชุมของบริษัททอมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด โดยมีวิทยากรที่เชี่ยวชาญด้านการทำหนังสือเด็กมาบรรยายในเรื่องหนังสือเด็กไม่เล็กอย่างที่คิด สาธิตเทคนิคการเล่านิทานและทำกิจกรรมจากนิทานด้วยวิธีง่าย ๆ และการฝึกปฏิบัติ โดยมีกลุ่มเป้าหมายของการอบรม คือเจ้าหน้าที่และพนักงานขายในร้านหนังสือ ในฐานะที่เป็นกลุ่มผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการแนะนำหนังสือนิทานดี ๆ และเสนอแนะเทคนิคการเล่านิทานให้แก่ผู้ปกครองและผู้สนใจ รวม ๑ วัน

**มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก** กิจกรรมที่โดดเด่นและเป็นที่รู้จัก คือ โครงการหนังสือเล่มแรก (BOOKSTART) เป็นโครงการที่มุ่งยกระดับมาตรฐานการอ่านของคนไทยให้สูงขึ้น โดยเริ่มต้นที่เด็กวัย ๖ - ๑๒ เดือน ด้วยการส่งเสริมให้พ่อแม่ลูกมีความสุขร่วมกันในโลกของหนังสือ เพื่อสร้างพื้นฐานการอ่านและสานสัมพันธ์ในครอบครัว ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยนิสัยรักการอ่าน โดยผู้ที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับถุงหนังสือเล่มแรก เพื่อมุ่งให้ครอบครัวได้นำนิทานที่บรรจุในถุงหนังสือนั้นมาอ่านให้ลูกฟัง







## สรุปผลการศึกษา

การศึกษาในเบื้องต้น ได้ศึกษาจากผู้ดำเนินกิจกรรมใน ๔ หน่วยงานที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปรูปแบบการทำกิจกรรมเกี่ยวกับนิทานได้ดังนี้

๑. กิจกรรมที่ดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นเด็กและครอบครัวโดยตรง ได้แก่ เทศกาลนิทานในสวนของมูลนิธิซิเมนต์ไทย โครงการหนังสือเล่มแรกของมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

๒. กิจกรรมที่ดำเนินการกับครูและครูพี่เลี้ยง ได้แก่ การอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมูลนิธิศึกษาเอเชีย

๓. กิจกรรมที่ดำเนินการกับพนักงานขายหนังสือนิทาน ได้แก่ การอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับพนักงานหน้าร้านของสำนักพิมพ์แพรวเพื่อเด็ก

สำหรับความก้าวหน้าและการยอมรับในงานด้านนิทาน การถอดบทเรียนจากผู้ดำเนินกิจกรรมพบว่า

๑. ด้านเทคโนโลยีในการผลิตหนังสือนิทานนั้น พบว่าปัจจุบันมีความก้าวหน้า มีการพัฒนารูปแบบที่ทันสมัย และปลอดภัยสำหรับเด็กมากขึ้น กระดาษมีหลากหลายกว่าในอดีต การผลิตหนังสือก็ทันสมัย หนังสือมีรูปและสีสันสวยงาม

๒. ด้านความก้าวหน้าในการนำนิทานมาเป็นสื่อในการพัฒนาเด็ก พบว่าประเทศไทยก้าวหน้ากว่าอดีตมาก แต่ก็ยังก้าวหน้าสู้ประเทศอื่นๆ ไม่ได้ โดยเฉพาะประเทศอังกฤษและญี่ปุ่นที่ให้ความสำคัญกับการอ่านหนังสือมาก

๓. ด้านการยอมรับนิทานในชีวิตเด็กไทย พบว่าผู้ดำเนินกิจกรรมเห็นพ้องกันว่า นิทานเป็นสื่อที่ให้ประโยชน์ในหลายๆ ด้าน สามารถเล่านิทานได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ และเมื่อคลอดก็สามารถเล่านิทานให้ลูกฟังได้ไม่จำกัดอายุ และเด็กที่มีผู้ใหญ่เล่านิทานให้ฟังก็จะมีพัฒนาการในด้านต่างๆ มากกว่าเด็กที่ผู้ใหญ่ไม่ได้เล่านิทานให้ฟัง

สำหรับผลการศึกษาอย่างสมบูรณ์นั้น ขณะนี้ยังอยู่ในระหว่างดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ที่ได้สัมผัส และเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างรอบด้านและสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งจะได้นำเสนอผลการวิจัยในวาระต่อไป หรือหากมีผู้อ่านท่านใดสนใจรายละเอียด หรือข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อทีมเราได้ที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ทีมของเรายินดีตอบคำถาม และพูดคุยกับผู้สนใจทุกท่านค่ะ ยินดีต้อนรับเข้าสู่ “โลกของหนังสือนิทาน” นะคะ





## การส่งเสริมพัฒนาการ **เด็ก**

### ในบริบทของความหลากหลายวัฒนธรรม

**ดร.บัญญัติ ยงย่วน**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

องค์ประกอบของประชากรในหลายๆ ประเทศ ประกอบด้วยประชากรที่มีคุณลักษณะทางด้านชาติพันธุ์ เชื้อชาติ ศาสนา ภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน อาทิเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย ประเทศในยุโรปตะวันตกบางประเทศ เช่น สวีเดน ฝรั่งเศส และประเทศอื่นๆ รวมทั้งประเทศไทย ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาการเด็กโดยผ่านกระบวนการจัดการศึกษาในประเทศหรือในสังคมที่มีความหลากหลายของคุณลักษณะประชากร ดังที่กล่าวข้างต้น จึงควรมีรูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้องกับลักษณะของสังคมนั้นๆ ด้วยเช่นกัน

#### ความหมายของ “วัฒนธรรม”

มีผู้ให้ความหมายของ “วัฒนธรรม” ดังนี้

Taylor (1871 : 1 cited in Banks, 2001 : 70) ได้ให้ความหมายของคำว่า วัฒนธรรม แบบกว้างๆ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป กล่าวคือ วัฒนธรรมเป็นลักษณะรวมๆ ที่มนุษย์ในสังคมคิดค้น และยึดถือเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ จริยธรรม กฎระเบียบ ขนบธรรมเนียม ตลอดจนลักษณะนิสัย และความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้

Barrett (1984 cited in Grant and Ladson - Billings, 1997 : 72) กล่าวว่า วัฒนธรรม หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ประเพณี และแนวปฏิบัติ ซึ่งเรียนรู้และถ่ายทอดระหว่างคนในสังคมหนึ่ง

Grant and Ladson - Billings (1997 : 74) ได้สรุปว่า วัฒนธรรม หมายถึง ค่านิยม และการประพฤติปฏิบัติของสมาชิกในสังคมใดสังคมหนึ่ง ซึ่งปรากฏในรูปของเนื้อหาและกระบวนการอันเป็นผลมาจากพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคมของคนในสังคมนั้น

ในประเทศหนึ่งมักไม่ได้ประกอบด้วยวัฒนธรรมเดียวเพียงอย่างเดียว แต่ยังประกอบด้วย วัฒนธรรมย่อยๆ อีกมากมาย วัฒนธรรมที่คนในชาติยึดถือปฏิบัติร่วมกัน เรียกว่าวัฒนธรรมหลักหรือ วัฒนธรรมชาติ (Macroculture) ขณะที่กลุ่มคนหรือสังคมน้อยๆ ก็จะมีวัฒนธรรมเฉพาะเป็นของตนเอง จึงเรียกว่าวัฒนธรรมรอง (Microcultures) ซึ่งในชาติหนึ่งอาจมีจำนวนวัฒนธรรมรองมากน้อย แตกต่างกันไปตามคุณลักษณะของประชากรที่อยู่อาศัยในประเทศนั้นๆ

สำหรับประเทศไทยประกอบด้วยประชากรหลากหลายชาติพันธุ์ หลักๆ ได้แก่ คนไทยพื้นเมือง คนไทยเชื้อสายจีน คนไทยเชื้อสายมลายู คนไทยภูเขา เป็นต้น ซึ่งคนไทยเหล่านี้จะมีวัฒนธรรมหลักร่วมกัน เช่น การใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน การเคารพในสถาบันพระมหากษัตริย์ การปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับเดียวกัน เป็นต้น ขณะที่คนไทยในแต่ละชาติพันธุ์ก็จะมีวัฒนธรรมย่อย แตกต่างกันไป เช่น คนไทยเชื้อสายมลายูส่วนใหญ่จะนับถือศาสนาอิสลาม พูดภาษามลายู มีการแต่งกายและวิถีชีวิตเป็นแบบมลายู คนไทยเชื้อสายจีนก็จะปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม ประเพณีดั้งเดิมของตนเอง เช่น การไหว้เจ้า ไหว้บรรพบุรุษในช่วงเทศกาลตรุษจีน ส่วนคนไทยพื้นเมืองก็จะมีวัฒนธรรมเฉพาะของตนเอง เช่น คนไทยภาคเหนือก็จะใช้ภาษาไทยเหนือในการติดต่อสื่อสาร การนิยมรับประทานข้าวเหนียว การแต่งกายพื้นเมือง รวมทั้งผลงานศิลปะก็จะมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง





จึงอาจกล่าวได้ว่า ประเทศไทยเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม (Multicultural Society) โดยแท้จริง ดังนั้น การจัดการศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม จึงควรมีรูปแบบเฉพาะที่เหมาะสมต่อการพัฒนาผู้เรียน จากทุกกลุ่มวัฒนธรรม ที่เรียกว่า การศึกษาพหุวัฒนธรรม (Multicultural Education) ดังที่ Banks (๒๐๐๑: ๗๗ - ๗๘) กล่าวว่า การศึกษาพหุวัฒนธรรมเป็นรูปแบบของการจัดการศึกษาประเภทหนึ่ง ที่สภาพแวดล้อมทางการศึกษาประกอบไปด้วยนักเรียนที่มาจากกลุ่มวัฒนธรรมที่ต่างกัน เช่น เชื้อชาติ หรือกลุ่มชาติพันธุ์ เพศ ชั้นทางสังคม กลุ่มภูมิภาค กลุ่มความต้องการพิเศษ โดยปัญหาของกลุ่มต่างๆ ดังกล่าวได้รับการตีแผ่และเปรียบเทียบ ซึ่งสภาพแวดล้อมทั้งหมดในโรงเรียนจะได้รับการปฏิรูปเพื่อ ส่งเสริมให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และเกิดความยุติธรรมระหว่างกลุ่มนักเรียนต่างวัฒนธรรม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อตกลงที่ว่า อคติ การแบ่งแยกและความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติของกลุ่มคนที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

อาจสรุปได้ว่า การศึกษาพหุวัฒนธรรม คือ การปฏิรูปการจัดการศึกษา โดยการจัด สภาพแวดล้อมภายในสถาบันการศึกษา ซึ่งมีผู้เรียนที่มาจากต่างวัฒนธรรม เช่น เชื้อชาติหรือกลุ่มชาติพันธุ์ ภาษา ศาสนา เพศ ชั้นทางสังคม และความต้องการพิเศษอื่นๆ ได้เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับในความ แตกต่างทางวัฒนธรรม ไม่มีอคติต่อกัน ไม่เกิดการแบ่งแยกและเลือกปฏิบัติ ลดความขัดแย้งระหว่างกัน ในการจัดการศึกษาแนวพหุวัฒนธรรม สถานศึกษาสามารถกระทำได้ใน ๕ มิติ หรือ ๕ ขอบข่าย ดังนี้ (Banks, 2001 : 4 - 15 and Banks, 2002 : 13 - 18)

### ๑. การบูรณาการในเนื้อหาวิชา (Content Integration)

คือการที่ครูผู้สอนยังคงสอนวิชาต่างๆ เหมือนที่เคยสอนมา ขณะเดียวกันก็นำเนื้อหาที่ เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของกลุ่มต่างๆ มาสอดแทรก บูรณาการในเนื้อหาเดิมที่กำลังสอนอยู่ โดยครูอาจ นำข้อมูลข้อสนเทศจากกลุ่มวัฒนธรรมของนักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนในโรงเรียนหรือในชุมชน มายกตัวอย่าง มาอภิปรายร่วมกัน ซึ่งวิธีการนี้นอกจากจะเหมาะสมกับการสอนวิชาทางด้านภาษาและ สังคมศึกษาแล้ว ยังสามารถสอดแทรกในวิชาทางด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ได้อีกด้วย เช่น การสอดแทรกประวัติศาสตร์ของบุคคลสำคัญที่คิดค้นทฤษฎี ความรู้ต่างๆ จากกลุ่มคนสีผิว เป็นต้น

### ๒. กระบวนการสร้างองค์ความรู้ (The Knowledge Construction Process)

การศึกษาพหุวัฒนธรรมในมิตินี้ ครูจะมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ว่าความรู้ถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร องค์ประกอบทางเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ เพศ ชั้นทางสังคม ของบุคคล หรือกลุ่มบุคคล มีอิทธิพลต่อการก่อเกิดความรู้นั้นๆ อย่างไร ข้อสรุป กรอบการอ้างอิง ทรรศนะ และความลำเอียงของคนในวัฒนธรรมหนึ่งๆ เกิดขึ้นมาจากปัจจัยใด

ดังนั้น การจัดการศึกษาพหุวัฒนธรรมในมิตินี้ สถานศึกษาและครูจะต้องเปลี่ยนจากการเรียน ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาที่มีอยู่เดิม เป็นการกระตุ้นส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินการจากการ อ่าน การฟัง การร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ตัดสินใจ เกิดความเข้าใจในผู้อื่นที่มาจากวัฒนธรรมที่ต่างจากตน เข้าใจถึงทรรศนะ การมองโลกของพวกเขา

### ๓. การลดอคติ (Prejudice Reduction)

การศึกษาพหุวัฒนธรรมในมิตินี้ เชื่อว่า เด็กส่วนใหญ่เข้าโรงเรียนมาพร้อมกับเจตคติต่อ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์อื่นๆ ในทางลบ ซึ่งสะท้อนถึงเจตคติของพ่อแม่ผู้ปกครองของพวกเขาเช่นกัน ดังนั้น แนวคิดสำคัญคือทำอย่างไรที่สถานศึกษาและครูจะปลูกฝังเจตคติทางเชื้อชาติในทิศทางบวกและปลูกฝัง เจตคติค่านิยมความเป็นประชาธิปไตยให้เกิดในตัวนักเรียน



การจัดหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้นักเรียนมีเจตคติต่อเชื้อชาติในทางบวกและมีค่านิยมแบบประชาธิปไตยด้านกิจกรรม ๔ ประการ คือ ๑) การให้การเสริมแรงนักเรียน ๒) การให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความแตกต่างทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในห้องเรียนและในสังคม ๓) การปรับเปลี่ยนหลักสูตร ๔) การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นความร่วมมือและมีการติดต่อสัมพันธ์กัน

#### ๔. การสอนที่ยึดหลักความยุติธรรม (Equity Pedagogy)

การศึกษาพหุวัฒนธรรมในมิตินี้มุ่งเน้นให้ครูปรับวิธีการสอนที่จะเอื้ออำนวย สนับสนุนให้นักเรียนที่มาจากต่างเชื้อชาติ วัฒนธรรมได้ประสบความสำเร็จในการเรียน โดยครูส่งเสริมให้นักเรียนจากกลุ่มต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในชั้นเรียนอย่างทั่วถึง ทั้งในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

#### ๕. การปรับโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมในโรงเรียน (An Empowering School Culture and Social Structure)

การจัดการศึกษาพหุวัฒนธรรมในมิตินี้ เน้นการปรับวัฒนธรรมองค์กรของโรงเรียนให้เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มต่างๆ ให้เกิดความเสมอภาคเท่าเทียมกัน โดยผู้บริหาร ครู บุคลากรทุกคนในโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ควรมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจ การสร้างบรรยากาศของความร่วมมือกัน การปรับรูปแบบการสื่อสารที่เอื้อต่อสมาชิกทุกคนในโรงเรียน ปรับหลักสูตรและการสอนรวมทั้งกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้ส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนทุกกลุ่ม

กล่าวโดยสรุปก็คือการจัดการศึกษาในบริบทของความหลากหลายวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ควรต้องดำเนินการในลักษณะองค์รวม คือ จัดกิจกรรมพร้อมๆ กันทั้ง ๕ มิติ ทั้งในด้านการบูรณาการเนื้อหา กระบวนการสร้างองค์ความรู้ การลดอคติ การสอนที่ยึดหลักความยุติธรรม และการปรับโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมในโรงเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการจัดการศึกษาแนวพหุวัฒนธรรม นั่นคือ การปลูกฝังเยาวชนของชาติที่มีความแตกต่างกันด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวิถีชีวิต ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนโดยเสมอภาคกัน และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย ยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมพหุวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข

#### เอกสารอ้างอิง

- Banks, James A. 2001. **Cultural Diversity and Education : Foundations, Curriculum, and Teaching.** Boston: Allyn and Bacon.
- Banks, James A. 2002. **An Introduction Multicultural Education.** Boston: Allyn & Bacon.
- Grant, Carl A. and Ladson - Billing, Gloria. (Eds). 1997. **Dictionary of Multicultural Education.** Phoenix, Arizona : Oryx Press.





# กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ

**อรพินท์ เลิศอัสดาตระกูล**

นักจิตวิทยา สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

การส่งเสริมพัฒนาการเป็นการจัดกิจกรรมให้กับเด็กเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือตนเอง ด้านสังคม ด้านกล้ามเนื้อเล็ก ด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ด้านภาษาติดต่อสื่อความหมาย และด้านคุณธรรม จริยธรรม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูและผู้ดูแลเด็ก สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กได้ เพราะเด็กได้สังเกต สำรวจ ทดลอง คิดแก้ปัญหาและค้นพบสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมด้วยตนเองอย่างอิสระ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็ก คือ

๑. ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการเด็กแต่ละวัย เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างเฉพาะตัว อันเนื่องมาจากอิทธิพลทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย เพื่อให้เกิดการตอบสนองตามความต้องการของเด็กได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับบุคลิกภาวะและศักยภาพของเด็ก

๒. เป้าหมายทางการส่งเสริมพัฒนาการ จะต้องให้เด็กได้รับการพัฒนาความสามารถทุกด้านอย่างสมดุล

๓. วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ ธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะไม่อยู่นิ่ง อยากรู้อยากเห็นและชอบสำรวจ การส่งเสริมพัฒนาการจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละวัย ต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยจัดประสบการณ์ตรงให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการกระทำและการเลียนแบบ

## ตัวอย่างการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ

### กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา

#### กิจกรรม “อะไรเอ่ย”

อุปกรณ์ บัตรภาพ จำนวน ๑๐ - ๒๐ ใบ

- วิธีเล่น
๑. ผู้ใหญ่เลือกบัตรภาพ ๑ ใบ แล้วอธิบายเกี่ยวกับภาพนั้นเพื่อให้เด็กลองทายว่าคือภาพอะไร
  ๒. เด็กคนไหนต้องการตอบให้ยกมือ ถ้าตอบถูกให้บัตรภาพนั้นแก่เด็กที่ตอบถูก ถ้าตอบผิดให้เด็กคนอื่นตอบ ใครตอบถูกได้บัตรภาพนั้นไป
  ๓. เล่นแบบเดียวกันจนครบทุกใบ แล้วนับจำนวนบัตรภาพใครได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ
  ๔. ให้เด็กเป็นผู้ับบัตรภาพ แล้วให้เพื่อนทายบ้าง

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เด็กได้คิดเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้อง
๒. ฝึกการทำตามกติกา
๓. ฝึกการคิดเพื่ออธิบายภาพต่างๆ ให้เพื่อนเข้าใจ





## กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม

### กิจกรรม “เมืองเต็นท์”

อุปกรณ์ แก้ว และ ผ้าห่มผืนใหญ่ จำนวน ๑ - ๒ ผืน

วิธีเล่น ๑. เลือกห้องในบ้านที่เป็นห้องโล่งๆ

๒. วางแก้วที่ต้องการสร้างเป็นเต็นท์ จำนวนที่เหมาะสมคือ ๒ ตัวหรือ ๔ ตัว อาจจะวางตรงข้ามกัน วางเป็นแนวตรง หรือวางในแนววงกลมก็ได้

๓. นำผ้าห่มที่เตรียมไว้มาคลุมลงบนแก้ว

๔. ให้เด็กๆ เล่นสมมติเป็นเมือง โดยเข้าไปเล่นภายในเต็นท์ อาจจะสมมติเป็นบ้าน ที่ทำงานหรืออื่นๆ ตามจินตนาการและอาจหาวัสดุอื่นๆ ประกอบการเล่นด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ได้จินตนาการเล่นสมมติ
๒. ได้ฝึกทักษะทางสังคมเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ

## กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่

### กิจกรรม “นั่งไว้อย่าขยับ”

อุปกรณ์ วิทย์ และ เทปหรือซีดีเพลง

วิธีเล่น ๑. ครู/พ่อแม่เปิดเพลงแล้วให้เด็กๆ ทำท่าทางต่างๆ เช่นกระโดด วิ่ง เดินถอยหลัง เดินข้างๆ

เมื่อเพลงหยุดให้เด็กหยุดนิ่งห้ามขยับ

๒. ครู/พ่อแม่ เดินดูรอบๆ ถ้าเด็กคนไหนขยับตัวจะถูกนำออกมาออกกลุ่ม

๓. อาจเพิ่มเติมกติกา เช่น ถ้าเพลงหยุดให้กอดเพื่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. รู้จักทำตามคำสั่ง ทำตามกติกา
๒. พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

## กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก

### กิจกรรม “พิมพ์ลายใบไม้”

อุปกรณ์ ๑. กระดาษวาดเขียน หรือ กระดาษปอนด์แผ่นใหญ่คนละ ๑ ใบ

๒. สีโปสเตอร์หลายสี

๓. ใบไม้ที่มีรูแบบหลากหลายจำนวนหลายๆ ใบ

๔. พู่กันหลายขนาด

วิธีเล่น ๑. ครู/พ่อแม่ แจกกระดาษให้เด็กคนละ ๑ แผ่น ผสมสีโปสเตอร์หลายๆ สี

๒. ให้เด็กนำใบไม้มาจุ่มสีและนำมาแปะบนกระดาษทำเป็นรูปต่างๆ ตามจินตนาการ

๓. อาจใช้พู่กันวาดเพิ่มเติมเป็นรูปต่างๆ ตามต้องการ

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
๒. เปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างสรรค์ตามจินตนาการ

เอกสารอ้างอิง

นิตยา คชภักดี. ๒๕๔๖. หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย.

Barbara Sher. 1995. Popular Games for Positive Play.



## ยุทธศาสตร์ชาติเพื่อการพัฒนา

### สื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์สำหรับเด็กไทย

อิทธิพล ปฏิบัติประสงค์

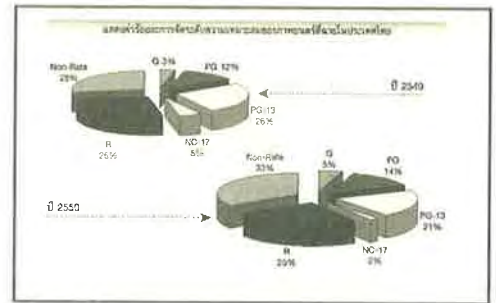
อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

#### (๑) สถานการณ์ด้านสื่อในสังคมไทย

ในทุกวันนี้เราคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ในสังคมไทย สื่อที่อยู่รอบตัวเราทั้งในโลกของสื่อเก่าในยุคกระดาษ ยุคคลื่นวิทยุโทรทัศน์ มาถึงยุคอิเล็กทรอนิกส์ เช่น เว็บไซต์ Cam Frog, Hi 5 รวมทั้งเกมคอมพิวเตอร์ ที่เด็ก ๆ ส่วนใหญ่เข้าไปใช้บริการในร้านเกมคาเฟ่ ซึ่งหากคำนวณจากจำนวนร้านที่มีอยู่กว่า ๓๐,๐๐๐ ร้านทั่วประเทศ ในหนึ่งชั่วโมงอาจมีเด็กเข้าไปใช้บริการกว่า ๔๕๐,๐๐๐ คน (โดยเฉลี่ย ๑๕ เครื่อง ต่อ ๑ ร้าน) ยุคนี้สื่อออนไลน์เหล่านี้กระโดดเข้ามาสู่โทรศัพท์มือถือพบว่าตัวเลขของผู้ใช้บริการมือถือเหล่านี้กำลังเพิ่มขึ้นทุกวัน

จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าเด็กและเยาวชนจะต้องใช้ความเข้มแข็งเพียงใดในการต่อสู้กับความเบี่ยงเบนที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคสื่อที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา ทั้งสื่อที่มีพฤติกรรมรุนแรง ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ โดยเฉพาะสื่อลามกอนาจาร รวมไปถึงสื่อที่นำเสนอการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม

**ด้านสื่อโทรทัศน์** พบว่า รายการประเภท ป (ปฐมวัย ในช่วง ๓ - ๕ ปี) และ รายการ ด (เหมาะสำหรับเด็ก อายุ ๖ - ๑๒ ปี) ในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๕๐ ถึง เดือนธันวาคม ๒๕๕๐ โดยศึกษา ในช่วง ๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๓๐ น. ซึ่งเป็นเวลาที่กรมประชาสัมพันธ์<sup>๑</sup> กำหนดให้มีรายการสำหรับเด็กและเยาวชนร้อยละ ๒๕ ของช่วงเวลา แต่ความเป็นจริง ในแต่ละสถานี มีรายการ ป และ ด เพียงร้อยละ ๑.๗ เท่านั้น

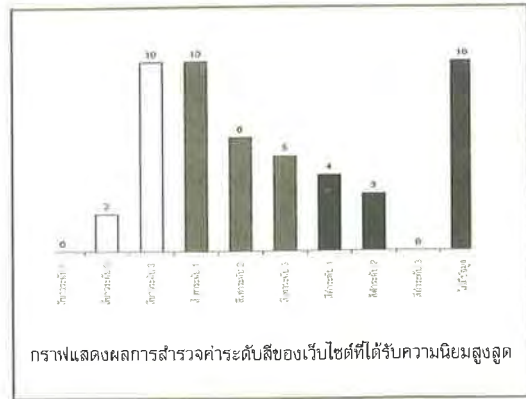


**ด้านสื่อภาพยนตร์** ที่ฉายในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๐ พบว่า ภาพยนตร์กว่า ๓๑๙ เรื่องในปี ๒๕๔๙ และ ๒๔๘ เรื่องในปี ๒๕๕๐ ส่วนใหญ่เป็นภาพยนตร์ในระดับที่ผู้ชมอายุต่ำกว่า ๑๓ ปีต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่กว่าร้อยละ ๓๕ และมีภาพยนตร์ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี (คือ ระดับ NC 17 และ R ถึงร้อยละ ๒๗ - ๓๑)

<sup>๑</sup>ประกาศสำนักงานเจ้าพนักงานผู้ออกใบอนุญาต กรมประชาสัมพันธ์ เรื่องกำหนดสัดส่วนเวลาออกอากาศรายการวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ กรมประชาสัมพันธ์ กำหนดสัดส่วนรายการเด็ก และเยาวชน ในช่วงเวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. โดยให้มีสัดส่วนของรายการเด็กและเยาวชน นั้นหมายถึง ในแต่ละสถานีต้องมีรายการประเภท ป (ปฐมวัย ๓ - ๕ ปี) และ รายการประเภท ด (เด็ก อายุระหว่าง ๖ ปี - ๑๒ ปี) อย่างน้อย ๐.๕ ชั่วโมง หรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕ ของช่วงเวลาที่กำหนด



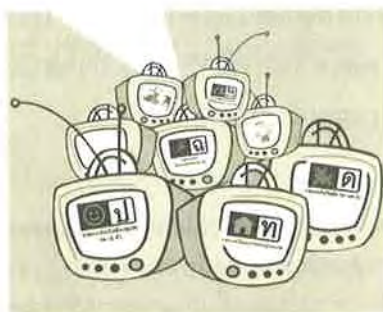
ในกรณีของสื่ออินเทอร์เน็ตในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ มีเว็บไซต์ลามกอนาจารถึงกว่า ๑.๓ ล้านเว็บ ๒๖๐ ล้านเว็บเพจ<sup>๒</sup> ในปี ๒๕๕๘ ตัวเลขขยับขึ้นมา อยู่ที่ ๔๒๐ ล้านเว็บเพจ<sup>๓</sup> และในกรณีของประเทศไทย จาก ๔๐ เว็บไซต์<sup>๔</sup> ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ใน ประเทศไทย ร้อยละ ๕๒.๕ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ เรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม เนื้อหาของเว็บไซต์มีการใช้ ภาษาที่ไม่เหมาะสม (กลุ่มสีเทา) และอีกกว่าร้อยละ ๑๗.๕ เป็นเว็บไซต์ที่มีลักษณะเป็นสีดำ โดยเฉพาะ ในเรื่องของเนื้อหาสื่อทางเพศที่เข้าข่ายลามก อนาจาร<sup>๕</sup> การใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหา ที่รุนแรง



เกมคอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบในเชิงลบ ทั้งในเรื่องของการใช้เวลาในการเล่นเกม และการ เลียนแบบพฤติกรรมในเกม จากการสำรวจร้านเกมคาเฟ่ในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ อุบลราชธานี พิษณุโลก ปทุมธานี และกรุงเทพมหานคร พบว่าเกมที่ได้รับความนิยมจากผู้เล่นใน ๕ อันดับแรก คือ (๑) Cabal (๒) Dot A (๓) Audition (๔) Special Force (๕) Tales Runner พบว่า ๔ ใน ๕ ของเกม คอมพิวเตอร์เป็นเกมที่เน้นการต่อสู้และการใช้ความรุนแรงที่เหมาะสมสำหรับผู้เล่นอายุกว่า ๑๓ และ ๑๘ ปีขึ้นไป ในขณะที่เกมที่สร้างสรรค์ เช่น เกมที่เน้นการฝึกทักษะในการพัฒนาความคิด ฝึกการวางแผน ในทางอาชีพต่างๆ กลับไม่ได้รับความนิยมจากผู้เล่นเกมในสังคมไทย

### (๒) อะไรคือสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

สื่อปลอดภัย หมายถึง สื่อที่ไม่ขัดต่อกฎหมาย ยกตัวอย่างสื่อที่ขัดต่อกฎหมาย เช่น สื่อลามก สื่อที่มีลักษณะหมิ่นประมาทผู้อื่น สื่อที่แนะนำการใช้สารเสพติด สื่อโฆษณาการค้าประเวณี เป็นต้น สื่อที่ สร้างสรรค์นั้น หมายถึงสื่อที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และการศึกษาให้กับเด็กเยาวชนไทยในประเด็นหลักๆ ๖ เรื่อง คือ ส่งเสริมระบบคิด ส่งเสริมความรู้ทางวิชาการ เน้นเรื่องคุณธรรม - จริยธรรม ส่งเสริมทักษะใน การใช้ชีวิต สื่อที่ทำให้เข้าใจและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันหรือการผสมผสานความหลากหลายในแง่มุมต่างๆ และสุดท้ายก็คือ สื่อที่ทำให้เข้าใจและเกิดความรักของคนในครอบครัว



<sup>๒</sup><http://www.safefamilies.org/sfStats.php>

<sup>๓</sup>LaRue, Jan. "Obscenity and the First Amendment." Summit on Pornography. Rayburn House Office Building. Room 2322. May 19, 2005

<sup>๔</sup>[http://truehits.net/index\\_ranking.php](http://truehits.net/index_ranking.php)

<sup>๕</sup>ผลจากการจัดทำห้องทดลองเชิงปฏิบัติการในการจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์ ๔๐ เว็บแรกที่ได้รับความนิยมสูงสุดในวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐ ณ โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย



### (๓) อะไรคือปัญหาด้านสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ในสังคมไทย

ในปัจจุบันพบว่า สื่อที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชนมีน้อยมาก ในขณะที่สื่อที่ไม่ปลอดภัยนั้นกลับมีจำนวนมากขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะเหตุปัจจัยสำคัญ ๖ ประการ ดังนี้ (๑) การใช้ระบบเรตติ้งเชิงปริมาณ ทำให้รายการสำหรับเด็ก เยาวชน ไม่สามารถอยู่รอดในผังรายการได้ (๒) ขาดระบบการส่งเสริมสื่อที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืน (๓) ขาดการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับเด็ก เยาวชน และครอบครัวอย่างจริงจัง (๔) ขาดการปลูกฝังจริยธรรมที่ดีในการใช้งานไอซีที (๕) ขาดระบบการส่งเสริมการมีส่วนร่วมให้กับเด็ก เยาวชน และครอบครัว (๖) ขาดระบบการบังคับใช้กฎหมายและการสร้างกฎหมายใหม่ที่มีประสิทธิภาพ

### (๔) ข้อเสนอในการจัดการอย่างเป็นระบบผ่าน “ยุทธศาสตร์ชาติ ๗ ข้อ”

**ประการแรก การจัดการที่เนื้อหาของสื่อ : จัดระดับของเนื้อหาสื่อที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน** หลักการของการจัดระดับความเหมาะสมของสื่อนั้นมีอยู่ ๒ ประการ ก็คือ เป็นเครื่องมือให้กับพ่อแม่ในการเลือกรับสื่อให้กับลูก และเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้เกิดสื่อที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ให้มีจำนวนมากขึ้นและหลากหลายมากขึ้น ที่สำคัญก็คือ ต้องเพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน

ตุลาคม ๒๕๔๘ ทางรัฐบาลได้มอบหมายให้กระทรวงวัฒนธรรมดำเนินการจัดทำระบบการจัดระดับความเหมาะสมของสื่อ โทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต และสื่อสิ่งพิมพ์

มิถุนายน ๒๕๕๐ มีการปรับปรุงให้การจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ ประกอบด้วย การประเมินคุณภาพเนื้อหา<sup>๖</sup> การจำแนกเนื้อหาตามช่วงอายุ และสนับสนุนการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ **ยังเหลือ การทำงานที่ต่อเนื่อง และ ยังเหลือ** เกมคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต และสื่อสิ่งพิมพ์ที่กำลังอยู่ในการดำเนินการ

**ประการที่ ๒ การจัดการที่ผู้รับสื่อ : การสร้างความเข้มแข็งให้กับเด็ก เยาวชน และครอบครัว** ต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในการเรียนรู้เท่าทันระว่างสื่อทั้งเด็ก เยาวชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และชุมชน ให้ตระหนักรู้ถึงพิษภัยของสื่อที่ไม่ปลอดภัย รู้ถึงช่องทางการเข้าถึงสื่อที่ไม่ปลอดภัย รู้ถึงวิธีการป้องกันเด็ก เยาวชน ไม่ให้เข้าถึงสื่อที่ไม่ปลอดภัย อีกทั้ง การเสริมสร้างให้ใช้ไอซีทีในฐานะผู้ผลิตเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์

**ประการที่ ๓ การส่งเสริมให้เกิดสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์** การส่งเสริมทำได้ทั้งการจัดตั้งกองทุนสื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว<sup>๗</sup> หรือการสนับสนุนในรูปแบบอื่นที่มีใช้เงินทุน เช่น การใช้มาตรการทางภาษี และการสนับสนุนด้านเวลา<sup>๘</sup>

<sup>๖</sup>ระบบการประเมินคุณภาพเนื้อหาซึ่งเป็นมาตรการเชิงส่งเสริมเพื่อให้เกิดสื่อที่มีคุณภาพและสร้างสรรค์เอื้อต่อการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว ประกอบด้วย กลุ่ม +๖ กล่าวคือ การส่งเสริมระบบคิด วิชาการ คุณธรรม - จริยธรรม ทักษะในการใช้ชีวิต การเรียนรู้ความหลากหลาย และครอบครัว กับระบบการจำแนกเนื้อหาตามช่วงอายุซึ่งเป็นมาตรการเชิงควบคุมเพื่อปกป้องเด็ก เยาวชน และครอบครัวจากการนำเสนอของสื่อที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสังคมในการเลือกรับสื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวุฒิภาวะและวิจรรย์ญาณของผู้ชมในแต่ละวัย โดย อาศัยเกณฑ์เรื่องความรุนแรง ภาษา และ เพศ เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยจากชุดโครงการวิจัยและพัฒนารายการโทรทัศน์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยมี พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล เป็นที่ปรึกษางานวิจัย

<sup>๗</sup>ปิยวัฒน์ สุทธิเจริญสุข, ข้อเสนอองานวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดตั้งกองทุนสื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว, มูลนิธิศาสตราจารย์ คณิง ภาไชย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๔๘

<sup>๘</sup>มานะชัย วัฒนาวงศ์วรากรณ์, ข้อเสนอองานวิจัยเรื่อง แนวทางการใช้มาตรการทางภาษีเพื่อส่งเสริมสื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว, มูลนิธิ ศาสตราจารย์ คณิง ภาไชย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๐



การจัดตั้งกองทุนสื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว ยังอยู่ไกลจากความเป็นจริง เพราะขาดการสนับสนุนอย่างจริงจังในการดำเนินการจัดตั้ง เวลานี้อาจจะต้องหันมาพิจารณาเงินในกองทุนกิจการโทรคมนาคม ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเทคโนโลยีทางการศึกษา อีกทั้งการใช้มาตรการทางภาษีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาบริจาคเงินเข้ากองทุนดังกล่าว

**ประการที่ ๔ การส่งเสริมให้เกิดพื้นที่ในการบริโภคสื่อที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์**  
การส่งเสริมให้เกิดร้านเกมคาเฟ่ที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ ก็เป็นอีกหนึ่งประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เน้นการส่งเสริมการลงทุนให้กับร้านที่ปลอดภัย<sup>๙</sup> และ สร้างสรรค์<sup>๑๐</sup> โดยให้ “คณะกรรมการชุมชน” มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ โดยส่งเสริมทั้งในแง่ของ (๑) ตัวเงิน เช่น การลดค่าซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์ การให้กู้ยืมเงินอัตราดอกเบี้ยต่ำ (๒) ความรู้ เช่น การอบรมความรู้ด้านกฎหมาย เทคโนโลยี แผนธุรกิจ

**ประการที่ ๕ การเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการสื่อที่เป็นภัยต่อสังคมไทย** ต้องดำเนินการจัดการปราบปราม และควบคุมสื่อไม่ปลอดภัย ที่เป็นภัยต่อสังคมไทยอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มกลไกในการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การสร้างระบบเครือข่ายเฝ้าระวัง การพัฒนาโปรแกรมในการปิดกั้นกลั่นกรองเว็บไซต์ที่เป็นภัยเหล่านี้

**ประการที่ ๖ การสร้างองค์กรเจ้าภาพ** องค์กรเจ้าภาพจะเป็นผู้สร้างระบบการทำงานที่เป็นเอกภาพ อย่างมีทิศทาง ในปี ๒๕๔๘ มีคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยสื่อสร้างสรรค์ ในปี ๒๕๕๐ มีคณะกรรมการสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ เป็นองค์กรเจ้าภาพในการทำงานทั้งการปราบปรามสื่อร้าย การขยายสื่อสร้างสรรค์ และการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก เยาวชน ครอบครัว ในขณะนี้มีการจัดทำเป็นระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยคณะกรรมการสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ขึ้น เหลือแต่เพียงว่าคณะกรรมการชุดนี้จะเกิดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อใด และเริ่มทำงานจริงหรือไม่ เพียงใด?

**ประการที่ ๗ การปฏิรูปกฎหมาย นโยบาย** ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างยุทธศาสตร์ในทั้ง ๖ ข้อข้างต้น หากมองย้อนกลับไปทีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสื่อ พบว่ากฎหมายด้านสื่อส่วนใหญ่เน้นการสร้างโครงสร้างพื้นฐาน และ เน้นการเข้าไปปราบปราม กำกับดูแลเนื้อหาของสื่อเป็นหลัก กระนั้นก็ตาม ยังคงต้องสร้างกฎหมายที่มีผลต่อสื่อที่เป็นภัยอย่างรุนแรง<sup>๑๑</sup> รวมถึงสร้างกฎหมาย นโยบายที่มีผลต่อการส่งเสริมให้เกิดสื่อสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งให้กับเด็ก เยาวชน ครอบครัว การพัฒนาการส่งเสริมการลงทุนด้านสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ รวมถึงการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิต และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการสร้างสรรค์สื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

ประเด็นต่างๆ เหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ไม่เช่นนั้นแล้วเราก็คงจะต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากสื่อต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด

<sup>๙</sup> โดยใช้เกณฑ์ตามกฎหมาย กล่าวคือ พรบ.ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ. ๒๕๕๑

<sup>๑๐</sup> โดยใช้เกณฑ์เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลเด็กที่เข้ามาใช้บริการ การดูแลการใช้งานซอฟต์แวร์กฎหมาย การส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามาเรียนรู้และใช้งานคอมพิวเตอร์ในร้าน เป็นต้น

<sup>๑๑</sup> เช่น สื่อลามกอนาจารเด็ก สื่อที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ของคนสืบสายโลหิต (Incest) สื่อที่ได้มาจากการแอบถ่าย ช่มชู้ แลกเปลี่ยนคู่นอน สื่อที่ยั่วยุพฤติกรรมอันตรายเหล่านี้ ก็ยังไม่ได้มีการพัฒนากฎหมายเพื่อการจัดการที่มีประสิทธิภาพ



**แพทย์หญิง หทัยา ดำรงค์ผล**

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**อารี เสียงใหญ่**

กองบรรณาธิการนิตยสารรักลูก

ความเครียดสามารถส่งต่อกันได้ จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง พ่อแม่ที่มีความเครียด พฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่างก็จะส่งไปยังลูกได้เช่นกัน เช่น พ่อแม่คาดหวังให้ลูกเก่ง สอบเข้าโรงเรียนนั้น โรงเรียนนี้ได้ ความคาดหวังนี้ย่อมถูกแสดงออกผ่านทางท่าทางและคำพูดของพ่อแม่ ซึ่งเป็นแรงกดดันที่ทำให้ลูกเกิดความเครียดหรือความกังวลได้ พอเครียดมากๆ ก็จะไปทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ของลูกแย่ลง ลูกก็เลยยิ่งเครียดไปอีก เป็นวงจรต่อกันไปเรื่อยๆ

ความเครียดของเด็กวัยนี้ ส่วนหนึ่งยังอาจมาจากการที่พ่อแม่ทำงานจนไม่มีเวลาให้ หรือมีเวลาให้ลูกน้อยมาก และภายในเวลาที่น้อยนั้น ลูกยังอาจรู้สึกขาดความอบอุ่น อาจรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เอาใจใส่ รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักได้ และความเครียดที่มีอยู่ภายในตัวลูกกลับยังคงมีตลอดเวลา และเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

พ่อแม่บางคนก็กังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูกมาก เลยพาลูกไปเรียนพิเศษต่างๆ นานา ทำให้ลูกมีเวลาส่วนตัวน้อยลง ยิ่งถ้าต้องเรียนต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบด้วยแล้ว ความเครียดของลูกจะทวีขึ้นมากทีเดียว

ดร.ลินดา เมย์ส์ (Dr.Linda Mayes) จากศูนย์เด็กมหาวิทยาลัยเยส มีความเห็นว่าถ้าเด็กได้รับประสบการณ์ที่กระทบกระเทือน ที่ทำให้เด็กเกิดความกลัว หรือมีความเครียด สารเคมีที่ปล่อยออกมาเมื่อเกิดความกลัวหรือเครียด มีส่วนสำคัญมากในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมอง และถ้าหากประสบการณ์ที่กระตุ้นให้มีความเครียดนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็จะเปลี่ยนโครงสร้างของสมองไปโดยถาวรได้ (จากหนังสือ สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร หน้า ๑๔๕ บรรทัดที่ ๕ - ๑๑)

**พฤติกรรมของเด็กที่มีความเครียด**

การสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติหลังจากประสบภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด

ถ้าเป็นกรณีเด็กเล็ก เมื่อเด็กได้รับความเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียด เช่น

**เครียดในเกณฑ์เล็กน้อย :** เด็กจะยังคงมีพฤติกรรมที่สมวัย มีการพัฒนาไปตามวัยนั้นๆ เช่น การคลาน ยืน เดิน พูด เหมาะสมตามอายุทั่วไปที่ควรจะเป็น

**เครียดปานกลาง :** เด็กจะมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม และบางอย่างอาจมีพัฒนาการที่หยุดยั้งหรือถดถอยลงไปบ้างเล็กน้อย เช่น ไม่ปัสสาวะรดที่นอนมานานแล้ว แต่พอมีความเครียดก็กลับมีอาการปัสสาวะรดที่นอนอีก โดยไม่มีสาเหตุหรือโรคอื่น เช่น โรคของทางระบบทางเดินปัสสาวะเข้ามาเกี่ยวข้อง และอายุก็เลยวัยปัสสาวะรดที่นอนแล้ว เป็นตัวอย่างให้เราเห็นได้ว่าผิดปกติไปจากเดิมของเขาก็เคยเป็นอยู่

**เครียดที่รุนแรงมาก :** เด็กจะมีพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่พบว่าเปลี่ยนไป หรือถดถอยไปมากกว่าวัยปกติของเขามาก หรือพัฒนาการที่ถดถอยกลับไปกลายเป็นเด็กมากขึ้น เช่น อายุ ๕ - ๖ ปี แล้วกลับไปงอแงร้องดิ้นกับพื้นเหมือนเด็ก ๒ - ๓ ขวบ หรือเคยพูดได้ปกติสมวัย กลับไปพูดติดอ่างหรือไม่ยอมพูด เป็นต้น และจากการสังเกตเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์กับการวาดภาพของเด็ก พบว่าเด็กที่เครียดหรือมีอาการโกรธ โมโห เขาจะวาดหรือระบายสีโดยลงลายเส้นแบบหนักๆ รุนแรง ออกแรงกดดินสอมากๆ วาดและระบายแบบไร้ระเบียบ หรือภาพที่วาดออกมาดูมีความรุนแรง เช่น มีการเข่นฆ่ากัน หรือเป็นภาพอาวุธต่างๆ เป็นต้น

### ถ้าเด็กเครียดจะเป็นอย่างไรได้บ้างเมื่อโตขึ้น

ถ้าเด็กมีความเครียดบ่อยๆ นานๆ หรือรุนแรง และประกอบกับมีแนวทางการปฏิบัติตัวหรือการดูแลแก้ไขของผู้ปกครองที่ไม่เหมาะสม เมื่อโตขึ้นอาจเป็นไปได้หลายแบบ เช่น อาจเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ฝ่าฝืน ไม่เผชิญหน้า ไม่พยายามเอาชนะอุปสรรค หรือมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น อาจมีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง ท้อแท้ ไม่สู้ หมดอาลัยตายอยาก หรืออาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว โมโหง่าย และอาจถึงขั้นนำไปสู่การมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น สรุปอาการที่พบได้ในเด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ หากเครียดมากๆ บ่อยๆ หรือนานๆ อาจมีอาการทางร่างกาย หรือมีความรู้สึกดังต่อไปนี้ได้ เช่น

- คลื่นไส้อาเจียน
- หายใจไม่เต็มอิ่ม
- เบื่ออาหาร
- หัวใจเต้นเร็ว
- ปวดตามกล้ามเนื้อ
- ปวดศีรษะ มึนงง
- รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ
- เบื่อหน่าย ท้อแท้
- ไม่อยากพบปะผู้คน
- รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ
- หมดหวังในชีวิต ซึมเศร้า หดหู่

### แนวทางการคลายเครียด

วิธีคลายเครียดทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีแนวทางดังนี้

๑. มองในแง่บวก ต้องเริ่มจากความคิดของเราก่อนเป็นอันดับแรกมองสิ่งที่ผิดพลาดให้เป็นบทเรียน
๒. หากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกสบายทั้งกายและใจ
๓. เล่นกีฬา
๔. พักผ่อนให้เพียงพอ



๕. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
๖. สามารถเล่าถึงความรู้สึกไม่สบายใจให้ญาติหรือเพื่อนๆ ฟัง เพื่อเป็นการระบายความ อึดอัด คับข้องใจต่างๆ
๗. เขียนบันทึกระบายความในใจลงในกระดาษ
๘. ไปในที่ที่ชอบ เช่น สปา สระว่ายน้ำ หรือร้านเสริมสวย เป็นต้น
๙. ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การดูภาพยนตร์ การเดินช้อปปิ้ง สะสมแสตมป์
๑๐. ใช้ชีวิตประจำวันให้สมดุล เช่น กิน นอน พักผ่อน ทำงาน ออกกำลังกาย
๑๑. ฟัง อ่าน ดู ในสิ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
๑๒. พาเด็กและครอบครัวไปพักผ่อนต่างจังหวัด รับอากาศบริสุทธิ์
๑๓. กลิ่นบำบัด เช่น กลิ่นโรสแมรี่ช่วยคลายความกังวล เพิ่มความตื่นตัว กลิ่นลาเวนเดอร์ ทำให้คลื่นสมองมีลักษณะคล้ายกับอยู่ในสภาวะผ่อนคลายได้
๑๔. พยายามไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำให้เรามีความเครียด
๑๕. ปรึกษาจิตแพทย์

สรุปได้ว่าทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ความเครียดเองก็เช่นกัน เมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความเครียดขึ้น แล้วเราสามารถจัดการดูแลความเครียดนั้นได้ และพยายามไม่เครียดอยู่นานเกินไปจนเกิดเป็นความเครียดที่เรื้อรัง นำด้านดีของความเครียดมาปรับเป็นประสบการณ์ในชีวิต คือการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เปลี่ยนวิกฤติความเครียดให้เป็นไปในทางบวกให้ได้ แล้วความเครียดก็จะเป็นเพียงแค่อุปสรรคหนึ่ง ที่ฝึกให้เรารู้จักการแก้ไขปัญหา ฝึกความอดทน เป็นบททดสอบของชีวิต เป็นแนวทางการเรียนรู้ ก็จะสามารถทำให้เราอยู่กับความเครียดได้อย่างมีความสุข และมีความสุขที่ครบถ้วนทั้งด้านครอบครัวและการงาน



**“ทุกปัญหาล้วนมีทางออกที่เป็นทางเลือกหลาย ๆ ทางเสมอ  
เราเพียงแค่ว่าใคร่ครวญถึงผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือก  
ให้รอบคอบก่อนการตัดสินใจเท่านั้นเอง”  
ไม่ยากเกินไปใช่ไหมคะ?**

(บทความนี้ดัดแปลงมาจากข้อมูลที่เคยให้สัมภาษณ์เพื่อนำไปลงใน Scoop ของนิตยสารรักลูก ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒๗๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๘)



# สมอง วัยรุ่น

ดร.ประภาพรณ จูเจริญ

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สมองเป็นอวัยวะที่มีพัฒนาการของการเจริญเติบโต ในแต่ละการเจริญเติบโตแสดงออกถึงความสามารถของพฤติกรรม นั้นหมายถึงมีกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ พัฒนาการของการเจริญเติบโตใช้เวลา ถึงแม้ว่าจะเร่งเวลาไม่ได้ แต่เติมเต็มศักยภาพในแต่ละจังหวะของช่วงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับพัฒนาการสมองมนุษย์นั้น ขอก้าวโดยสรุปว่า มนุษย์เรานั้นมีพัฒนาการของสมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา (ตั้งภาพ) และสามารถรับรู้สึกรู้ใจได้ เช่น ในกรณีแม่ตั้งครรภ์อยู่ในภาวะเครียด จะมีการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ตลอดจนการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่ผิดปกติไปจากเดิม เด็กในครรภ์ก็จะมีปฏิกริยารับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในเหล่านี้ และตอบสนองด้วยการตื่น เป็นต้น จากการศึกษาในระดับชีวโมเลกุลพบว่าในสภาวะเครียด สมองจะหลั่งฮอร์โมน คอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งคุณสมบัติของฮอร์โมนชนิดนี้สามารถผ่านรกไปที่ตัวอ่อนในครรภ์ มีผลต่อระบบการแบ่งตัวของสายยีน (DNA proliferation) ในลักษณะยับยั้ง และจากการศึกษาติดตามมารดาและทารกหลังคลอด พบว่าเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าเด็ก



ที่มารดาไม่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์จะมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กที่มารดาไม่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะสังเกตได้ว่าจะมีภาวะการเจ็บป่วยบ่อยกว่าเด็กที่มารดาไม่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นสูติแพทย์และผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์จึงเน้นในการแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์มีสภาวะอารมณ์ดีอยู่เสมอตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ เพื่อคุ้มครองสิทธิการมีสภาวะแรกคลอดของเด็กนั่นเอง ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นเพียงตัวอย่างของปัจจัยด้านธรรมชาติ หรือเรียกว่า Nature ที่ควบคุมปัจจัยทางพันธุกรรมแต่พัฒนาการของสมองมนุษย์ยังมีปัจจัยด้านการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมซึ่งรวมเรียกว่า Nurture อันเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อพัฒนาการสมองและพฤติกรรมของมนุษย์ตลอดตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัยทีเดียว



ปัจจัยด้านการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นได้ทั้งปัจจัยเชิงบวก และปัจจัยเชิงลบ หมายถึงเป็นได้ทั้งปัจจัยส่งเสริม และปัจจัยควบคุม จากองค์ความรู้ด้านพัฒนาการสมองที่กล่าวว่าสมองมีพัฒนาการตั้งแต่ในครรภ์นั้นคือสมองมนุษย์จะถูกพัฒนาโครงสร้าง (structure) ซึ่งประกอบด้วยเซลล์สมองนับแสนล้านเซลล์และพัฒนาหน้าที่การทำงาน (function) เกือบสมบูรณ์ตั้งแต่ในครรภ์ เหลือเพียงแต่การพัฒนาจุดเชื่อมต่อ (synapse) ของข่ายใยประสาทต่างๆ (network) ให้ทำงาน ให้เกิดวงจรที่ทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพ (ตั้งภาพ) แต่ถ้าผ่านหน้าที่ต่างแห่ง





โอกาสหรือไม่มีโอกาส (windows of opportunity) ให้โครงข่ายใยประสาทได้ทำหน้าที่ ได้สร้างวงจรเชื่อมโยง (Firing) ในช่วงเวลาเหมาะสม (critical period) แล้วนั้น ใยประสาทที่มีอยู่จะลดประสิทธิภาพลง จนถูกกระบวนการทำลายทิ้ง (pruning) ของสมองทำลายไป ผลก็คือไม่สามารถแสดงพฤติกรรมด้านนั้นได้ต่อไปแม้ถูกกระตุ้นในภายหลังก็ตาม (เนื่องจากไม่มีวงจรเชื่อมโยง) จากข้อเท็จจริงตรงนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาพยายามแสดงให้เห็นถึงช่วงเวลาสำคัญของชีวิตคือ พัฒนาการในช่วง ๒ ปีแรก ที่จะเตรียมสร้างจุดเชื่อมต่อของใยประสาทให้มาก เกิดวงจรเชื่อมโยงของสมองในหลายบริเวณ และจะต้องไม่กระตุ้นใยประสาท หรือสร้างวงจรเชื่อมโยงในด้านที่ไม่ดีนั้นให้แสดงออกมา ทั้งนี้เพื่อให้ต้นทุนของสมองของทุกชีวิตที่ได้มาแต่บรรพบุรุษได้ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ

สมองมนุษย์นั้นมีส่วนที่ต่างกับสัตว์คือสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่คิดเป็นเหตุเป็นผล มีความสามารถในการวิเคราะห์ เกิดปัญญา มีจินตนาการ เรียกสมองบริเวณนี้ว่า cerebral cortex ส่วนนี้เองที่จะทำให้มนุษย์เราเจริญถึงจิตปัญญาได้ จากรายงานการวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์พบว่าสมองส่วนนี้สามารถพัฒนาได้จนถึงอายุ ๒๐ - ๒๕ ปีทีเดียว ประเด็นนี้ทำให้เข้าใจและอธิบายพัฒนาการวัยรุ่นได้ว่าทำไมวัยรุ่นจึงถูกชักจูงได้ง่าย เพราะสมองส่วน cerebral cortex ยังพัฒนาไม่เต็มที่นั่นเอง แต่สมองบริเวณ limbic ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นประกอบด้วยสมองในหลายส่วนเชื่อมโยงเป็นวงแหวน (limbic system) ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณพื้นฐาน (basic instinct) ต่างๆ เช่น การกิน การต่อสู้ และการหนีเพื่อความอยู่รอด การสืบพันธุ์ และยังควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ความจำ และการเรียนรู้ ระบบลิมบิกนี้จะมีพัฒนาการเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุวัยรุ่น โดยประมาณ ๑๓ ปี ดังนั้นจึงมีหลายเหตุการณ์จะเห็นการตัดสินใจของวัยรุ่นบนพื้นฐานของอารมณ์ทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตาม สมองส่วนหน้าหรือ cerebral cortex นี้ แม้จะมีพัฒนาการช้ากว่าก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีพัฒนาการเลย จะมีพัฒนาการและทำหน้าที่ได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับฝึกฝนการใช้งาน สิ่งสำคัญที่สุดของพัฒนาการสมองมนุษย์ คือยิ่งใช้งานบ่อยยิ่งมีประสิทธิภาพ เช่นยังมีประสบการณ์ในเรื่องใดก็จะเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นยิ่งขึ้น ฉะนั้นจะเห็นวัยรุ่นหลายคนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวัฒนธรรมที่พึงประสงค์ของสังคมส่วนรวม และเป็นเยาวชนตัวอย่างมากมาย ก็เพราะเขาเหล่านั้นมีวิสัยคิด มีวิธีให้เหตุผลกับการเลือก หรือไม่เลือกกระทำสิ่งต่างๆ การยับยั้งชั่งใจ การวิเคราะห์ไตร่ตรอง ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นการใช้งานของสมองส่วนหน้าหรือ cerebral cortex ที่กำลังพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ มาถึงตรงนี้เกิดคำถามว่าทำอย่างไรที่จะให้ทุกคนมีการทำงานของสมองส่วนหน้านี้ในเชิงสร้างสรรค์ มีคุณธรรม มีจริยธรรม ต่อเนื่องเชื่อมโยงตั้งแต่วัยเด็กไปตลอดอายุขัย ตัวช่วยที่ดีที่สุดคงหนีไม่พ้นการเลี้ยงดูของครอบครัว และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานของพัฒนาการสมอง

ปัจจุบันสังคมไทยประสบปัญหาเด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ติดเพื่อน (มั่วสุม) ติดเกม ใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม เสพสื่อไม่สร้างสรรค์ ไม่สนใจเรียนหนังสือ ไม่มีจิตสาธารณะ หลายงานวิจัยวิเคราะห์ว่าเป็นปัญหาจากครอบครัวไม่มีเวลา ไม่มีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ระบบการศึกษาไม่เอื้อในการส่งเสริมการเรียนรู้ สังคมไม่เข้มแข็ง มีแหล่งอบายมุข และที่โอ้อวดให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงง่าย จะด้วยสาเหตุจากอะไรก็ตาม แต่จากเหตุผลทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ชี้ชัดแล้วว่าเป็นเพราะการไม่เข้าใจและไม่รู้เท่าทันพัฒนาการสมองของวัยรุ่น

เมื่อประจักษ์แล้วว่าช่วงวัยรุ่นจะมีพัฒนาการของระบบลิมบิกเจริญที่สุด ผู้ใหญ่ และผู้ใกล้ชิดทั้งญาติ ครู ผู้ซึ่งเคยผ่านวัยรุ่นกันมาแล้วทุกคนต้องเข้าใจ ทำใจให้เย็น และเป็นธรรม ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้เป็นแบบอย่าง เพราะมีการยืนยันจากทฤษฎีเซลล์กระจกเงาของสมองส่วนหน้า



ว่าทุกคนจะมีพฤติกรรมเลียนแบบทั้งดีและไม่ดีผ่านเซลล์กระจกเงา呢 เมื่อสังเกตพบพฤติกรรมไม่เหมาะสม ต้องค่อยพูดค่อยสอนอย่างมีศิลปะ เพราะจะพูดจะสอนแบบเด็กก็ไม่ได้ ครั้นจะสอนแบบผู้ใหญ่ก็ไม่ได้ เพราะวัยรุ่นนี้จะเด็กก็ไม่ใช่ว่าผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง จะเห็นได้ว่าแม่แต่งตัวก็ยาก อาจดูเด็กไป หรือดูเกินวัยไป ฮอโรโมนเพศทุกตัวทำงานแล้ว จึงต้องมีความระมัดระวังในสื่อกระตุ้นต่างๆ ต้องอธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจในชีวิตวิทยาของการขับฮอโรโมนเพศ และการแสดงออกที่เหมาะสม และไม่ละเมิดสิทธิต่อบุคคลอื่น ใช้สื่อต่างๆ อย่างสร้างสรรค์เพราะเป็นช่วงของวัยเรียน ทุกคนยังเรียนหนังสือ และต้องเรียนหนังสือเพื่อเป็นทุนในการประกอบสัมมาอาชีพ วัยรุ่นหลายคนไม่ชอบเรียนหนังสือเพราะไม่มีแรงจูงใจในห้องเรียน ครูสอนไม่ “โดน” ดังนั้นครูที่สอนนักเรียนวัยรุ่นต้องปรับตัวทั้งวิธีการสอนและพฤติกรรมของครูเพื่อเป็นแบบอย่าง สร้างแรงจูงใจในการใฝ่เรียน มีกิจกรรมให้วัยรุ่นได้มีพื้นที่แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สื่อการเรียนการสอนต้องสร้างสรรค์ เพราะสื่อที่สร้างสรรค์จะเป็นปัจจัยด้านบวกกับการพัฒนาจุดเชื่อมโยงของข่ายใยประสาท และเก็บเป็นความจำ และการเรียนรู้ จากความจำสั้นเป็นความจำถาวร จากความรู้ด้านบวกของสื่อต่อพัฒนาการมนุษย์ทำให้เห็นได้ว่าสื่อที่ดีมีคุณภาพ จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถเกิดการเรียนรู้ที่ดี แต่ในทางกลับกันถ้าเราผลิตสื่อที่มีแต่ความรุนแรง สนองกิเลส ไม่สร้างจิตปัญญา จะทำให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้ในวิถีอารมณ์ ถูกชักจูงและตัดสินใจง่าย ๆ อาทิการแสดงออกของอารมณ์บนสื่อโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ มักแสดงออกเกินกว่าขนาดอารมณ์ที่ควรจะเป็น ด้วยตามเหตุผลของการแสดงที่ต้องการการแสดงออกมาสมจริง แต่เด็กและเยาวชนมีความจำกัดในพัฒนาการสมองส่วนหน้าจึงมีความจำกัดในจินตนาการและการนึกคิด ที่จะรู้เท่าทันสื่อจึงไม่สามารถเกิดการวิเคราะห์ วิจรรณญาณ และปัญญาได้ การทำงานของเซลล์กระจกเงาอาจเป็นการเสริมให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบการแสดงออกบนพื้นฐานสมองส่วนอารมณ์ง่าย ๆ ก่อน ถ้าเกิดซ้ำและบ่อย จะพัฒนาไปเป็นอุปนิสัยติดตัวเมื่อเป็นผู้ใหญ่ แต่ถ้ามีผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความเข้าใจพัฒนาการวัยรุ่นมาช่วยชี้แนะ กลับกรองในทางสร้างสรรค์ให้เรื่องสื่อ กับวัยรุ่นจะไม่เป็นกังวลของสังคม แต่ในสภาพความเป็นจริง เด็กและเยาวชนถูกปล่อยให้เสพสื่อ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีซีดี สื่อประเภทอิเล็กทรอนิกส์ เช่น อินเทอร์เน็ต เกมคอมพิวเตอร์ตามลำพัง จึงเป็นจุดที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งต่อสมองและพฤติกรรม

เมื่อลูกเป็นวัยรุ่น พ่อ แม่ ผู้ดูแล ครู ญาติ จะต้องทำอย่างไร อย่าลืมนะว่าเราทุกคนก็ผ่านช่วงวัยนี้มาแล้วทั้งนั้น ผ่านกันมาคนละแบบ คนละยุค ข้อเสนอแนะในเบื้องต้นคือ กอด จากงานวิจัยทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า การสัมผัสจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงของสมองในส่วนความรักความผูกพัน และฮอโรโมนที่เกี่ยวข้อง เช่น ออกซีโทซิน จากความรู้สู่การปฏิบัติพบว่าเป็นความจริง จากการพูดคุยกับเด็กผู้หญิงวัยรุ่นติดยา ระหว่างพูดคุยจะพูดคุยด้วยความอ่อนโยน จับมือ สัมผัส ลูบหลัง ให้กำลังใจ อย่างมีจังหวะเพื่อให้เขาไวใจ ผ่อนคลาย พอพูดคุยเสร็จก็กอด กอดแบบใจโดนใจเหมือนกอดลูก ตอนแรกวัยรุ่นหญิงคนนี้เกร็ง แต่เพียงอึดใจเดียวเขาก็กอดพร้อมร้องไห้สะอึกสะอื้น คราวนี้กอดไม่ยอมปล่อยพร้อมบอกว่า “ตั้งแต่เด็ก ๆ มาหนูไม่เคยมีใครกอดและพูดคุยชมเชย ให้กำลังใจหนูแบบนี้มาก่อนเลย ถ้ามีสักคนหนูคงไม่เป็นแบบนี้!!!” จึงเห็นด้วยกับหลายการศึกษาวิจัยที่พบว่า วัยรุ่นต้องการความรักและกำลังใจทุกคน ไม่ว่าจะพฤติกรรมไม่ดีที่สุด ๆ หรือแม้ทำดีสุด ๆ และมีคนชมเชยมากแล้วก็ยังอยากได้ยินคำชมและกำลังใจอยู่ดี และจากการถอดบทเรียนคนใกล้ชิดที่ประสบความสำเร็จดูก็จะพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จผ่านแต่ละช่วงวัยอย่างมีความหมายได้นั้น เขามีคนคอยเป็นกำลังใจและไว้วางใจได้อย่างน้อย ๆ หนึ่งคนทุกคน





จึงสรุปได้ว่าผู้ที่อยู่ใกล้ชีวิตวัยรุ่นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นแบบอย่าง มีความใจเย็น ค่อยๆ ฟังคำอธิบายของวัยรุ่น แม้อาจดูเหมือนว่าเป็นคำแก้ตัว ต้องคอยสอนถึงวิธีคิด วิธีการแก้ปัญหาด้วยกัน ลองนั่งเล่นเกมด้วยกัน นั่งเล่น Hi 5 ด้วยกัน วัยรุ่นต้องการพ่อแม่เข้าใจเขาทุกเรื่อง รวมถึงการแต่งกาย และการแสดงออก ดังนั้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนเป็นพลังสร้างสรรค์ พลังแห่งปัญญา พลังครอบครัว นำพาสังคมในภายหน้าต่อไป เราควรหันมาให้ความสำคัญกับคุณภาพของการดูแล คุณภาพของการ บ่มเพาะ รวมถึงคุณภาพของสังคม ชุมชน

**วันนี้กอดลูกกันหรือยัง!!!**

*By providing our children with a model of acceptance and tolerance for people of different colors, from different cultures, with different abilities and beliefs we can teach our children to respect, value, and enjoy the difference among all people.*





## ฝึกลักษณะนิสัยที่ เสริม ให้สมองดี

**ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร**

รองศาสตราจารย์ และผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**ดร.ประภาพรณ จูเจริญ**

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

นิสัยของบุคคลเป็นสิ่งที่สามารถสอน ชัดเจน ะมัดระวังได้ทุกขณะ ทุกวัย นิสัยมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการสมองอย่างยิ่ง ในเด็กปฐมวัยมีโครงข่ายใยประสาทของสมองที่พร้อมสร้างจุดเชื่อมโยงได้มาก แต่ถ้าจุดเชื่อมโยงเหล่านี้ไม่ถูกเชื่อมโยงไว้ โครงข่ายเหล่านั้นจะสลายไปตามธรรมชาติ ผลลัพธ์ก็คือทำให้บุคคลนั้นสูญเสียโอกาสแห่งพฤติกรรมที่ควรมี

วิทยาการและเทคโนโลยีด้านประสาทวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาการทำงานของสมองก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้ได้รู้ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของสมองมนุษย์ จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวทำให้สรุปได้ว่าลักษณะนิสัยที่ต้องฝึกให้มีเพียงพอจะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้สมองมีพัฒนาการดีขึ้น เกิดจุดเชื่อมโยงในสมองหลายส่วนมากขึ้น และส่งผลให้ชีวิตในทุกมิติดำเนินไปอย่างราบรื่นและเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่นๆ ได้มาก เพราะสมองเป็นอวัยวะที่กำหนดทางเลือกให้กับชีวิตในทุกๆ สถานการณ์ วิธีฝึกลักษณะนิสัยเพื่อให้สมองดีทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่สามารถฝึกได้ทุกวัน ดังนี้

๑. ฝึกหายใจให้ถูกต้อง หายใจลึกๆ ให้เต็มปอด เพื่อให้สมองได้รับออกซิเจนในปริมาณที่มากพอ ด้วยการมีท่าหนึ่งในอิริยาบถ ที่ทำให้สามารถหายใจได้คล่อง ลึก หรือเปลี่ยนอิริยาบถให้ร่างกายและปอดขยายตัวให้ได้รับอากาศ (ออกซิเจน) ดีๆ เป็นระยะๆ จะทำให้ออกซิเจนถูกพาไปสู่สมองในบริเวณต่างๆ โดยเฉพาะสมองส่วนบนที่มีความซับซ้อนและมีบทบาทหน้าที่มาก

๒. ออกกำลังกายเพียงสม่ำเสมอ ในทฤษฎี Brain Gym ได้มีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่าเมื่อร่างกายมีการออกกำลังกายให้ทำงานประสานกันดี มีความสดชื่น มีความคล่องตัว หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก จะกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด จะมีผลทำให้การพาสารอาหารและออกซิเจนสู่สมองได้ดีมากขึ้น เกิดการสังเคราะห์สารสื่อประสาทมากขึ้น เช่น สารสื่อประสาทกลุ่มแคทีโคลามีน (catecholamines) มีผลทำให้เกิดการตื่นตัว การรับรู้และพัฒนาการดีขึ้น

๓. ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่มีส่วนของน้ำถึงร้อยละ ๘๐ การทำงานของสมองต้องใช้กระบวนการทางชีวเคมี เพื่อตอบสนองต่อกิจกรรมในการส่งต่อข้อมูล มีสารเคมี มีประจุไฟฟ้า มีการแตกตัว ประสานงานในส่วนต่างๆ หากสมองไม่ได้รับน้ำ หรือสมองขาดน้ำจะนำไปสู่อันตรายถึงแก่ชีวิต แต่ถ้าได้รับน้ำไม่เพียงพอจะนำไปสู่ปัญหาในระบบคิด เกิดอาการคิดไม่คล่อง คิดช้า จึงควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘ แก้วต่อวัน

๔. เลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันทุกช่วงวัย และครบทั้ง ๕ หมู่ สารอาหารเป็นสิ่งจำเป็นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทในสมอง โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เมื่อรับประทานผ่านระบบการย่อยจะได้สารทริปโทฟาน (tryptophan) คือสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์ หากมีระดับซีโรโทนินไม่สมดุลบุคคลจะมีภาวะซึมเศร้า ไขมันมีความสำคัญและจำเป็นควรเลือกรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันสำคัญ เช่น โอเมก้า ๓ โอเมก้า ๖ และโอเมก้า ๙ ซึ่งร่างกายไม่สามารถ





สังเคราะห์ได้เอง ต้องรับประทานจากอาหารเท่านั้นจึงสังเคราะห์กรดไขมันเหล่านี้ได้ และมีความสำคัญต่อพัฒนาการสมองมากตั้งแต่เริ่มสร้างเซลล์สมองและระบบประสาทตั้งแต่ในครรภ์ทีเดียว สารอาหารสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งคือวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการทำงานของสมอง เช่น วิตามินเอ จะมีความสำคัญต่อจอประสาทตา วิตามินบีต่อระบบสัมผัสและเคลื่อนไหว วิตามินซีต่อการทำลายอนุมูลอิสระ สารโพลีกลีมีความสำคัญต่อการปิดของหลอดเลือดประสาทในระหว่างพัฒนาการในครรภ์ สารไอโอดีน มีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญา เป็นต้น

๕. หลีกเลี้ยงการเสพติด การพนัน อดายมุข และการไปในที่โจคร สิ่งเหล่านี้มีผลในการทำลายพัฒนาการสมองอย่างยิ่ง เช่น การเสพติดทั้งยาเสพติด การพนัน เกม และสถานที่เที่ยวโจคร จะทำให้สมองหลังสารโดปามีนในบริเวณ reward system จะทำให้คนเสพมีอาการเคลิ้มสุข ต่อมาถ้าไม่ได้เสพยา หรือเล่น เทียว ในขนาดเดิม สารโดปามีนก็ไม่หลั่ง จึงเกิดอาการเครียด หงุดหงิด ก้าวร้าว อดอยาก และลงแดง การเสพสื่อที่ไม่เหมาะสมกับวัยทำให้เกิดการฝังจำในพฤติกรรม เลียนแบบ และทำตามพฤติกรรมที่เห็นในสื่อ เช่น พฤติกรรมใช้ความรุนแรง พฤติกรรมไม่เหมาะสมทางการแสดงออกทางเพศ และภาษา ปัจจุบันพบเด็กปฐมวัยใช้ความรุนแรงต่อกันมากขึ้น ใช้ภาษาไม่เหมาะสมมากขึ้น และแต่งกายเกินวัยมากขึ้น ผู้ใหญ่ใจดีทุกคนคงไม่อยากจะให้เด็กในวันนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีแต่ความรุนแรงในสังคมข้างหน้า ดังนั้นจึงต้องฝึกทักษะนิสัยให้เด็กมีศักยภาพสมอง มีวิธีคิด มีทักษะในการหลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยง

๖. ฝึกความคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นบ่อยๆ เพื่อลดพลังงานสมองที่เสียไปกับความเครียด อารมณ์ และความคิด ความรู้สึกเชิงลบ หารสิ่งที่ทำให้ยิ้ม หัวเราะ เปลี่ยนอารมณ์บ่อยๆ จนเป็นนิสัยเชิงบวกให้ เป็นสุขง่ายและเป็นทุกข์ยาก เป็นการสร้างให้สมองหลังสารเอนโดฟิน (endorphin) เป็นสารสื่อประสาทแห่งความสุข

๗. ให้โอกาสในการได้รับรู้ในสิ่งใหม่ๆ บ่อยๆ เปลี่ยนกิจกรรมหรือทางเลือกของชีวิตในทุกวัน บ้าง เช่น เดินทางเส้นทางใหม่ ฟังเพลงใหม่ แต่งตัว แต่งหน้าแบบใหม่ หนังสือ อาหาร เพื่อนใหม่ ความคิดสิ่งใหม่ ทำให้สมองต้องฝึกฝนทำงานเชื่อมโยงกับสมองในหลายส่วน เกิดจุดเชื่อมโยงใหม่ๆ ตลอดเวลา ผลลัพธ์เกิดเป็นพฤติกรรมตื่นตัว ทันสมัย สดชื่น มีชีวิตชีวา ชีวิตมีความหมายต่อตัวเองและสรรพสิ่งทุกวัน

๘. ให้ชีวิตมีเสียงเพลง จะเห็นได้ว่าท่วงทำนองของเสียงเพลงมีลักษณะคล้ายการทำงานของสมอง คือมีวงจร มีการเชื่อมโยง จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “The Mozart Effect” พบว่าเด็กที่ผ่านการฟังเพลงคลาสสิก จะมีผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ฟัง ในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงวัยเมื่อได้รับเสียงเพลงซึ่ง จะมีผลให้ความคิดคล่อง สงบ มีสมาธิ ร่างกายและระบบประสาทประสานกันดีขึ้น

๙. ขอบคุนทุกคนและทุกสิ่งบ่อยๆ ขอบคุนคุณพ่อคุณแม่กับความแข็งแรง สติปัญญา โอกาสของชีวิต ความรัก ความเสียสละ การศึกษา ที่อยู่อาศัย อาหารที่ทำให้มีชีวิตดี คุณธรรมดี ขอบคุนเพื่อนญาติ ในความอบอุ่นมิตรไมตรี คำแนะนำ กำลังใจ ขอบคุนสรรพสิ่งที่ทำให้ชีวิตอยู่ได้ นำสนใจมีคุณค่า และปลอดภัย การขอบคุนนี้เป็นการฝึกทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมองส่วนคิดเป็นเหตุเป็นผลจริยธรรมคุณธรรม ถึงแม้ว่าสมองส่วนนี้จะมีพัฒนาการช้ากว่าสมองส่วนอื่นคือจะเจริญเต็มที่เมื่อมีอายุประมาณ ๒๕ ปี แต่ในปฐมวัยสมองส่วนนี้ก็มีพัฒนาการไม่ใช่ไม่มี จึงควรต้องฝึกฝนหมั่นใช้ หมั่นสร้างจุดเชื่อมโยงให้เกิดความแข็งแรงเพื่อเป็นการสร้างต้นทุนทางจริยธรรมคุณธรรมให้แข็งแรงตั้งแต่ปฐมวัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความแข็งแรงทางจริยธรรมคุณธรรมในการดำเนินชีวิต



๑๐. มีเวลาเงียบสงบ เพื่อได้ทำสมาธิสัก ๑๐ - ๑๕ นาที ทุกวัน หรือเพื่อบันทึกความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้นทั้งบทเรียนชีวิต ประสบการณ์ สิ่งต่างๆ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รู้สึก การอยู่สงบเงียบ หรือการทำสมาธิจะทำให้สมองหลังสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำและการเรียนรู้ดีขึ้น ทำให้สามารถจัดเก็บจัดประเภทข้อมูลที่รู้ในวันนี้ปรุปรุรวมมาเป็นความคิดรวบยอดที่เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้น การสวดมนต์สงบๆ เสียงของตนเองที่เป็นมงคลกับจิตใจจะมีผลมหาศาลต่อการลดความตึงเครียดผ่อนคลายของสมองได้ดี

๑๑. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เด็กควรนอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง การที่เด็กนอนไม่พอ และเมื่อตื่นขึ้นมามีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากสมองได้รับเลือดและออกซิเจนไม่เพียงพอ นั่นเอง ดังนั้น หลอดเลือดในสมองต้องขยายตัวเพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น และการขยายตัวนี้จะไปดันเยื่อหุ้มสมอง จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะในผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุเช่นเดียวกันต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อความสดชื่น และความตื่นตัวในการรับสิ่งใหม่ๆ

๑๒. ฝึกความพอใจที่เรียบง่ายมีความสุขกับสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็น เป็นความพอเพียงและนึกว่า ทุกวันยังมีโอกาสของการให้ชีวิตเรายังประโยชน์กับผู้อื่นด้วยการทำความดีทุกวันทั้งต่อตนเอง ต่อคุณพ่อคุณแม่ ต่อพี่น้อง ต่อครู ต่อเพื่อน และต่อสรรพสิ่ง ลักษณะนิสัยเชิงบวกที่ฝึกเป็นประจำ จะเสริมพลังปัญญา และส่งผลต่อพัฒนาการสมองและพฤติกรรมมนุษย์ ดังคำสอนของหลวงพ่อบุญมาแห่งวัดหนองป่าพงได้กล่าวไว้ว่า “จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นความประพฤติ จงระวังความประพฤติ เพราะความประพฤติจะกลายเป็นความเคยชิน จงระวังความเคยชิน เพราะความเคยชินจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกำหนดชะตากรรมชั่วชีวิต”

ด้วยวิธีฝึกนิสัยเพื่อมีสมองดีที่แสนง่ายนั้นนอกจากจะได้พัฒนาสติปัญญาหรือ IQ แล้วยังมีผลต่อภาวะทางอารมณ์หรือ EQ ด้วย เพราะทั้งสองสิ่งนี้แยกจากกันไม่ได้แต่ว่าพัฒนาสอดคล้องไปพร้อมๆ กันได้ จึงจะเรียกว่าเป็นสมองมนุษย์อันสมบูรณ์

### เอกสารอ้างอิง

คาร์ลา ฮันนาฟอร์ด. นพดล จำปา แบล. ๒๕๕๐. **ขยับกาย ขยายสมอง : ทำไมการเรียนรู้ถึงไม่ได้ อยู่แค่ที่หัวของคุณเท่านั้น.**

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. ๒๕๔๙. **คีนอิสระสู่สมองเด็กไทย แก้วกฤตชาติ.**

โทนี บูชาน.ธัญกร วีระนนท์ชัย แบล. **How to Mind Map.**

วนิษา เรช. ๒๕๕๐. **อัจฉริยะสร้างได้ : เคล็ดลับพัฒนาอัจฉริยภาพ ๘ ด้าน เพื่อก้าวสู่ความเป็นอัจฉริยะ.**

Michael K Georgieff. 2007. **Nutrition and the developing brain: nutrient priorities and measurement.** American Journal of Clinical Nutrition, 85 : 614 - 620.

<http://www.dietaryfiberfood.com>



## ความสำคัญของการมอง

# ตนเอง กับ พฤติกรรมเสี่ยง

**สร้อยบุญ ทรายทอง**

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร**

รองศาสตราจารย์ และผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**ดร.สาวิตรี ทยานศิลป์**

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์**

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

การมองตน (self perception) เป็นการสะท้อนภาพของตนเองด้วยทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ เมื่อมองตนอย่างไรก็มักจะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ตามความรู้สึกของตนเอง เช่น หากบุคคลมีทัศนคติในทางบวกกับตนเองก็จะมองภาพของตนเองไปในทางบวก ซึ่งจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และจะนำพาตนเองออกห่างจากสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่จะลดทอนคุณค่าต่างๆ ของตนเอง เป็นต้น

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้ดำเนินการโครงการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเยาวชนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสู่การเป็นกรอบของการฝึกอบรมเยาวชน ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจจากพฤติกรรมเสี่ยงที่มีความเหมาะสม และง่ายต่อการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งการวิจัยนี้มีกิจกรรมสำคัญ ๒ ประการ คือ ๑) จัดโครงการฝึกอบรม ให้กับเยาวชนที่กำลังศึกษาในสถานศึกษา และมีอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๔ ปี ใน ๔ จังหวัด ได้แก่ สงขลา บัตตานี ยะลา และนราธิวาส จำนวน ๗,๕๐๐ คน ๒) การประเมินผลการฝึกอบรมที่มีต่อระดับความรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม ได้ดำเนินการ ๒ ช่วง คือ ประเมินผลหลังการอบรมทันทีโดยนักเรียน นักศึกษา และครู อาจารย์ ที่เข้าร่วมการอบรม และได้ติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนนักศึกษา ภายหลังการอบรมแล้ว ๑ เดือน มีนักเรียนนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมแล้วให้ข้อมูลแบบสอบถามจำนวน ๙๒๐ คน ครูอาจารย์ ๒๐๐ คน ผู้ปกครอง ๒๐๐ คน ในทุกจังหวัดที่ทำการศึกษา

เนื้อหาสาระในการอบรม ประกอบด้วยเนื้อหาที่ให้ความรู้ข้อมูลด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และเนื้อหาการมองตน การสร้างลักษณะนิสัยที่ดี ความกตัญญูกตเวทีก่อนเนื้อหาสาระที่นำเสนอในครั้งนี้จึงให้ข้อมูลที่เป็นทั้งความรู้และการสร้างลักษณะที่ดี เพราะผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงกับชีวิตตนเองได้ หากได้ลึกซึ้งกับชีวิตและวิธีการที่จะมีชีวิตที่ดี

การอบรมแบ่งเนื้อหาเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกเป็นการให้ความรู้และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสรีระวิทยา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครมภ์ การทำแท้ง ยาเสพติด โรคเอดส์ เหล้า อุบัติเหตุ บุหรี่ และโรคระบบทางเดินหายใจ ส่วนที่สองเป็นเรื่องที่มุ่งให้มีความเข้าใจในประเด็นเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การคิดในแง่บวก ความเครียด การทำหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การมีลักษณะนิสัยที่ดี ได้แก่ เรื่องบุญ บาป ความเพียร โชคกับโอกาส เรื่องกฎแห่งกรรม ความกตัญญูกตเวทีก่อนเนื้อหาสาระที่นำเสนอในครั้งนี้จึงให้ข้อมูลที่เป็นทั้งความรู้และการสร้างลักษณะที่ดี เพราะผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงกับชีวิตตนเองได้ หากได้ลึกซึ้งกับชีวิตและวิธีการที่จะมีชีวิตที่ดี





ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่านักเรียนนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเรื่องการตั้งครรภ์ การทำแท้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ยาเสพติด โทษและพิษภัยของยาเสพติด ในระดับ ปานกลางถึงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๗๕ - ๓.๓๘ คะแนน (คะแนนเต็ม ๕.๐) เรื่องโทษและพิษภัยของ ยาเสพติดเป็นเรื่องที่เยาวชนมีความรู้มากที่สุด รองลงมาคือเรื่องชนิดและประเภทของยาเสพติด โรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนเรื่องการตั้งครรภ์และการทำแท้งนั้นเยาวชนมีความรู้ที่น้อยที่สุด กล่าวได้ว่าการอบรมครั้งนี้ สามารถเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง การตั้งครรภ์และการ ทำแท้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ยาเสพติด โทษและพิษภัยของยาเสพติดได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งเดือนพบว่า ความเข้มข้นของการนำความรู้ในเรื่องต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันมี แนวโน้มลดลงเรื่อยๆ

ในทางตรงกันข้ามแง่คิดในเชิงการสร้างลักษณะนิสัยที่ดี ทั้งด้านสภาพจิตใจ ด้านลักษณะนิสัย ด้านจริยธรรม ด้านทักษะพื้นฐานทางสังคม ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นในทุก เรื่อง ซึ่งผู้ปกครองและครูได้ให้มุมมองที่เหมือนกันว่า นักเรียนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมมี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต และความกตัญญูทวดเวทไปไปในทิศทางที่ดีขึ้น และยังพบว่านักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง มีความเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การอบรมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง และความนึกคิดจิตสำนึก ด้านจริยธรรมเพิ่มมากขึ้น ในเรื่องความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความ อดทน การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบวินัย ลดพฤติกรรมเสี่ยง มีความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ต่อบิดามารดาและผู้มีพระคุณมากขึ้น

ในภาพรวมของการประเมินประเด็นด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พบว่านักเรียนนักศึกษา ส่วนใหญ่ได้มองตนเองเป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและการปฏิบัติตน สภาพจิตใจ จริยธรรม ความสามารถ พื้นฐานทางสังคม ในภาพรวมในระดับดีถึงดีมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียน นักศึกษาในจังหวัดชายแดน ไต้ยังเห็นว่า ตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตัวเอง มีจุดยืนในการเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่ดี มีอุปนิสัยที่ ใช้ได้ สะท้อนให้เห็นว่าในความดีงามและความถูกต้อง นักเรียนนักศึกษายังรู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิต แม้ว่า จะอยู่ในท่ามกลางของสถานการณ์ของความรุนแรง นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ยังคงมีความหวังในชีวิต ยังไม่ได้รู้สึกท้อแท้หรือสิ้นหวัง แต่ในขณะที่เดียวกันพบว่านักเรียนนักศึกษาจำนวนมากสะท้อนการมอง ตนว่า ต้องการความเข้าใจและการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

จากการวิเคราะห์การมองตนเองในเรื่องความภาคภูมิใจกับพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องการสูบบุหรี่ การดื่ม สุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมพบว่า

- นักเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นกลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงที่สุดมีพฤติกรรมเสี่ยง ในระดับกลาง
- นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นกลุ่มที่มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับ ปานกลางมีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับต่ำ
- นักศึกษาในระดับอาชีวศึกษาทั้งระดับ ปวส. และ ปวช. เป็นกลุ่มที่มีความภาคภูมิใจใน ตนเองในระดับต่ำที่สุดมีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับสูง

ในภาพรวมพบว่านักเรียนนักศึกษาหญิงให้คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียน นักศึกษาชาย ในขณะที่มีพฤติกรรมเสี่ยงน้อยกว่านักเรียนนักศึกษาชายในทุกพฤติกรรมเสี่ยง

การมองตนเองประเมินจริยธรรม ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความมีระเบียบวินัย ความกตัญญูกตเวทีก ความมีสติสัมปชัญญะ การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมเสี่ยงด้วย โดยพบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษามองตนเองประเมินจริยธรรมในเรื่องต่างๆ ดังกล่าวสูงกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและนักศึกษาในระดับ ปวส. และ ปวช. แต่กลับพบว่า เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในระดับปานกลาง ตรงกันข้าม นักศึกษาในระดับ ปวส. และ ปวช. ซึ่งมองตนเองประเมินจริยธรรมน้อยกว่าระดับอื่นๆ แต่พบว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นคนดีมากกว่าระดับอื่นๆ เพราะการมองตนเองในลักษณะเช่นนี้ เป็นไปได้ว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีวุฒิภาวะในการมองตนเองมากกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับ ปวส. และ ปวช.

ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เมื่อนักเรียนนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับสูง ย่อมมีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับต่ำ ในทางตรงกันข้าม หากมีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำจะมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง ดังนั้นการอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงให้กับเยาวชนนั้น ควรผสมผสานทั้งการให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และความรู้ในประเด็นเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ต้องมีภาพให้เห็น มีเสียงให้ได้ยินชัดเจน เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาสามารถประเมินตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อเยาวชนมีความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ก็ย่อมจะสามารถควบคุมจิตใจและพฤติกรรมของตนได้ และสามารถเลือก กำหนด กำกับ และแสดงลักษณะที่ดี ดังสำนวนไทยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หากสามารถกำกับจิตใจของตนได้แล้ว ถือว่าได้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่

### เอกสารอ้างอิง

สายฤดี วรภิกโกคาทร และคณะ. ๒๕๕๐. รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม เยาวชนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยง. สถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.



# บทบาท ครอบครัว

## ในครอบครัว ให้กับลูก

๑๑๕

**จิรพันธ์ ขำนอง**

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**อริวัฒน์ เปล่งสอาด**

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

**ณัฐนารี เอมยงค์**

อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ประคิณ สุจนายา**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**จินตนาภรณ์ วัฒนธร**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**นายแพทย์ อมร รอดคล้าย**

โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี**

รองศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

## ความนำ

ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ ซึ่งเป็นลูกหลานของเรามากจะมาจากการขาดวินัย ที่นี้ก็อยากจะทำอะไรก็ทำ ทำตามใจตนเอง โดยไม่ค่อยตระหนักถึงกฎระเบียบที่สังคมกำหนดว่าดี และเหมาะสม ปัญหาของเด็กที่ขาดระเบียบวินัยจึงมาจากครอบครัวทั่วไป ที่ขาดการควบคุมดูแล ขาดการอบรมระเบียบวินัยให้รู้จักควบคุมตนเอง (อัมพล สุอัมพันธ์, ๒๕๔๙) มาจากครอบครัวที่มี สัมพันธภาพถดถอย ครอบครัวที่ไม่ได้ทำบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ ละเลยการปลูกฝัง จริยธรรม คุณธรรม ค่านิยม รวมทั้งการหล่อหลอมบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลักภาระให้เป็นหน้าที่ของสถาบันทางสังคมอื่น เช่น โรงเรียน สื่อต่าง ๆ ฯลฯ ทำให้เกิดปัญหาเด็กตามมามากมาย

การสร้างวินัยให้ลูกจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง การที่เด็กจะมีวินัยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัย หลายอย่าง ปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการสร้างวินัย มี ๔ ปัจจัยหลัก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, ๒๕๔๗) คือ ตัวเด็ก ตัวพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก และกลวิธีในการฝึกวินัย กล่าวคือ ปัจจัยด้านเด็ก ได้แก่ อายุ การทำงานของสมอง ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา โรคสมาธิบกพร่อง พื้นอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์ ปัจจัยด้านพ่อแม่ ได้แก่ ทศนคติของพ่อแม่ ความตั้งใจจริงของพ่อแม่ วินัยในตัว พ่อแม่ อารมณ์ของพ่อแม่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับลูก ลูกจะต่อต้านกฎระเบียบที่ตั้งขึ้น และเมื่อถูกกำหนดกรอบให้อยู่ในวินัย หรือถูกลงโทษ ก็จะไม่มีความเข้าใจ วัตถุประสงค์ของพ่อแม่ผิด ๆ และปัจจัยด้านกลวิธีในการฝึกวินัย พ่อแม่ต้องมีเทคนิควิธีที่เหมาะสม มีความสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย และฝึกฝนตั้งแต่ยังเล็กโดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย กลวิธีในการฝึก วินัยให้เด็กเล็ก ๆ มีหลายเทคนิควิธี อาจจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีผสมผสานก็ได้ เช่น การให้เหตุผล การใช้ท่าที การเบี่ยงเบนความสนใจ การเพิกเฉย การให้รางวัล การเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นรูปแบบที่ถูกต้อง และการทำโทษ (อัมพล สุอัมพันธ์, ๒๕๔๙) “วินัย” ยังเป็นองค์ประกอบ





หนึ่งที่สำคัญของทักษะชีวิต เด็กที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะสามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้นกับปัญหารอบตัวในสภาพปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖)

การศึกษาในบทความนี้ใช้ข้อมูลจากข้อมูลตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข จากงานวิจัยเรื่อง “โครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย” โดย นิตยา คชภักดี และคณะ (๒๕๕๐) ได้เก็บข้อมูลจากครอบครัวจาก ๕ จังหวัด สุ่มตัวอย่างแบบ Stratified Two - stage Sampling ตามวิธีของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เก็บข้อมูลได้ทั้งหมด ๑,๖๗๐ ครอบครัว แบ่งเป็นครัวเรือนในเขตเทศบาล ๙๙๔ ครัวเรือน และครัวเรือนนอกเขตเทศบาล ๖๗๖ ครัวเรือน จาก ๗๕ ชุมชน ๕ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ ๓๖๔ ครัวเรือน ขอนแก่น ๓๒๐ ครัวเรือน นครปฐม ๓๖๔ ครัวเรือน สงขลา ๓๐๐ ครัวเรือน และกรุงเทพมหานคร ๓๒๒ ครัวเรือน เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์หัวหน้าครัวเรือน หรือผู้ที่รู้ความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี โดยจะนำข้อมูลตามตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี การฝึกวินัย และการสอนวินัยเพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ และทักษะในการดำรงชีวิต มาอธิบายให้เห็นบทบาทของครอบครัวในการสร้างวินัยให้กับลูกของครอบครัวไทยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### ลักษณะของครอบครัวที่ศึกษา

ครอบครัวร้อยละ ๕๓.๖ เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ ๓๔.๕ เป็นครอบครัวขยาย โดยร้อยละ ๑๑.๙ เป็นครอบครัวแบบอื่นๆ เมื่อพิจารณาครอบครัวที่อยู่ในและนอกเขตเทศบาล พบว่า มีร้อยละของครอบครัวเดี่ยวใกล้เคียงกัน แต่พบครอบครัวขยายที่อยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ ๓๙.๓ และร้อยละ ๓๑.๒)

### ยกย่องชมเชยกับการลงโทษ : ดาบสองคมของการฝึกวินัย

การฝึกวินัยให้กับลูก ด้วยการให้แรงเสริมโดยการให้รางวัลเพื่อให้พฤติกรรมดี ๆ นั้นคงอยู่ และกลายเป็นอุปนิสัยประจำตัวเด็กนั้นมีความจำเป็นมาก แต่การให้รางวัลนั้นควรมีความหลากหลายและไม่จำเป็นต้องให้ทุกครั้ง การให้การยอมรับด้วยการพูดคุยยกย่องชื่นชมก็เป็นรางวัลทางจิตใจที่ดีมาก ซึ่งควรสลับให้กับการให้สิ่งของ สำหรับการลงโทษยังคงจำเป็นในการฝึกวินัย แต่ต้องไม่ทำด้วยอารมณ์ การลงโทษต้องมีความเหมาะสมและไม่รุนแรงร่วมกับการที่พ่อแม่ต้องบอกเหตุผลให้เด็กรู้ว่าที่ต้องทำโทษเพราะอะไร

ข้อมูลจากการศึกษาครอบครัว ๕ จังหวัด พบว่าในภาพรวมครอบครัว ๓ ใน ๔ มีการยกย่องชมเชยเมื่อสมาชิกทำความดี และมีครอบครัวประมาณ ๒ ใน ๓ เมื่อสมาชิกทำความผิดจึงจะมีการตักเตือน/ทำโทษ ครอบครัวในจังหวัดสงขลามีการยกย่องชมเชยเมื่อสมาชิกทำความดีมากที่สุด ร้อยละ ๘๐.๓ ขณะที่ครอบครัวจังหวัดเชียงใหม่ไม่เคยตักเตือนหรือทำโทษสมาชิกในครอบครัวเมื่อทำความผิดมากที่สุดร้อยละ ๗.๕

### ครอบครัวที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิต : วินัย องค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต

ครอบครัวที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตนั้น ควรเริ่มต้นฝึกฝนและสั่งสอนลูกตั้งแต่ปฐมวัยผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ อันจะเป็นการวางรากฐานการพัฒนาในช่วงชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคง





จากการสำรวจพบว่า ครอบครัวที่มีเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี โดยรวมมีผู้เล่นกับเด็กหรือทำของเล่นให้เด็กเล่นเป็นประจำร้อยละ ๗๕ สำหรับการเล่านิทาน พูดคุยกับเด็ก ชักชวนให้อ่านหนังสือในบ้าน สอนให้รู้จักระเบียบวินัยกาลเทศะ อบรมให้มีคุณธรรม และมีน้ำใจ จะพบว่าครอบครัวส่วนใหญ่ประมาณครึ่งหนึ่งจะปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการสอนให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว ครอบครัวมักจะสอนเป็นประจำร้อยละ ๖๖.๗

เมื่อพิจารณาเป็นรายจังหวัดจะพบว่า ครอบครัวในจังหวัดนครปฐมจะเล่นหรือทำของเล่นให้ลูกหลาน และเล่านิทาน/คุยกับเด็กเป็นประจำมากที่สุดร้อยละ ๘๘.๒ และ ร้อยละ ๖๗.๗ ตามลำดับ สำหรับครอบครัวในจังหวัดกรุงเทพฯ จะสอนให้รู้จักระเบียบวินัยและกาลเทศะ ให้มีคุณธรรมและมีน้ำใจ ให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว ช่วยเหลือตัวเองเรื่องกินนอนสูงที่สุด ในขณะที่ครอบครัวชักชวนให้ลูกหลานอ่านหนังสือในบ้านเป็นประจำ พบมากที่สุดที่จังหวัดสงขลา (ร้อยละ ๕๔.๒) ครอบครัวในจังหวัดเชียงใหม่จะพาเด็กไปดูสิ่งของนอกบ้านเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ ๖๑.๕)

จากการสำรวจพบว่า ครอบครัวที่มีเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี โดยรวมมีผู้เล่นกับเด็กหรือทำของเล่นให้เด็กเล่นเป็นประจำร้อยละ ๗๕ สำหรับการเล่านิทาน พูดคุยกับเด็ก ชักชวนให้อ่านหนังสือในบ้าน สอนให้รู้จักระเบียบวินัยกาลเทศะ อบรมให้มีคุณธรรม และมีน้ำใจ จะพบว่าครอบครัวส่วนใหญ่ประมาณครึ่งหนึ่งจะปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการสอนให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว ครอบครัวมักจะสอนเป็นประจำ ร้อยละ ๖๖.๗

เมื่อพิจารณาเป็นรายจังหวัดจะพบว่า ครอบครัวในจังหวัดนครปฐมจะเล่นหรือทำของเล่นให้ลูกหลาน และ เล่านิทาน/คุยกับเด็กเป็นประจำมากที่สุดร้อยละ ๘๘.๒ และ ร้อยละ ๖๗.๗ ตามลำดับ สำหรับครอบครัวในจังหวัดกรุงเทพฯ จะสอนให้รู้จักระเบียบวินัยและกาลเทศะ ให้มีคุณธรรมและมีน้ำใจ ให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว ช่วยเหลือตัวเองเรื่องกินนอนสูงที่สุด ในขณะที่ครอบครัวชักชวนให้ลูกหลานอ่านหนังสือในบ้านเป็นประจำ พบมากที่สุดที่จังหวัดสงขลา (ร้อยละ ๕๔.๒) ครอบครัวในจังหวัดเชียงใหม่จะพาเด็กไปดูสิ่งของนอกบ้านเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ ๖๑.๕)

## บทสรุป

การส่งสอนลูกให้เป็นคนดีของครอบครัวไทยเห็นได้ชัดว่าเมื่อลูกทำผิดจะว่ากล่าวตักเตือน/ทำโทษ ยังคงมีมากกว่าการทำดีแล้วยกย่องชมเชย ครอบครัว ๓ ใน ๔ ที่มีลูกเล็กก็จะให้เวลากับลูกในการเลี้ยงดู เล่น และพูดคุย ชักชวนให้อ่านหนังสือในบ้าน แต่การสอนให้รู้จักระเบียบวินัยกาลเทศะ อบรมให้มีคุณธรรม และมีน้ำใจ และการสอนลูกหลานให้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกวินัยในครอบครัว และยังสามารถสร้างวินัยผ่านกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี พบว่ามีครอบครัวเพียงครึ่งหนึ่งที่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ครอบครัวในจังหวัดขอนแก่นจะต่ำสุด ซึ่งอาจเป็นเพราะครอบครัวในจังหวัดขอนแก่นตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการอพยพย้ายถิ่นของประชากรวัยแรงงาน ที่ต้องเข้ามาทำงานในเมืองหลวงเป็นจำนวนมาก ที่เหลืออยู่มีเพียงเด็กและคนแก่ซึ่งเป็นวัยฟุ้งฟิง ทำให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูลูกซึ่งเป็นหน้าที่หลักของพ่อแม่ถูกละเลยมองข้าม หรือย่อหย่อนไป

## ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

๑. ครอบครัวควรให้ความสำคัญกับการฝึกวินัยตั้งแต่ยังเล็ก โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยของชีวิต ซึ่งสามารถฝึกได้จากกิจวัตรประจำวันของเด็ก โดยพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูจะต้องใส่ใจให้เวลาเป็นแบบอย่างที่ดี และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ





๒. รัฐควรให้การส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัวทำบทบาทหน้าที่ในการสร้างวินัยอย่างเต็มที่ ในขณะที่เดียวกันโรงเรียน ชุมชน และสังคมรอบข้างควรจะเข้ามามีส่วนร่วมให้ครอบครัวได้ทำบทบาทนั้นอย่างเต็มที่ ไม่เป็นการทำเพียงลำพังหรือแยกส่วน ก็จะช่วยคลี่คลายปัญหาต่างๆ ที่ตามมากับเด็กและครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๖. คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน สำหรับครู (พรรณพิมล หล่อตระกูล, บรรณาธิการ). พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

นิตยา คชภักดี และคณะ. ๒๕๕๐. รายงานวิจัยเรื่อง โครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย. กรุงเทพฯ: เอกสารอัดสำเนา.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. ๒๕๔๗. ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างวินัย.

<http://203.157.56.1/news/view.asp?id=834> (สืบค้นเมื่อ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑)

อัมพล สุอัมพันธ์. ๒๕๔๙. การสร้างวินัยให้ลูก.

[http://www.elib-online.com/doctors49/child\\_discipline001.html](http://www.elib-online.com/doctors49/child_discipline001.html) (สืบค้นเมื่อ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑)



*When our young children learn that laughter, fun, warmth, and closeness are all part of family life, they will enjoy spending time with us even after they're all grown up and have families of their own.*



## การปรับกระบวนการทัศน์และร่วมปฏิบัติ

# ในการ **อบรมเลี้ยงดูเด็ก** อย่างสร้างสรรค์ : วินัยเชิงบวก

**ดร.ดลพัฒน ยศธร**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

### ความนำ

วินัยของคนในสังคม มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการพัฒนาคน อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศได้ ขณะที่ประเทศไทยได้พัฒนาคน เพื่อมุ่งให้ประเทศเกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน แต่ยังมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นหลายประการอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งเชิงกายภาพและชีวภาพ ปัญหาสังคม การเมือง เศรษฐกิจรวมถึงปัญหาคนไทยขาดวินัย ฯลฯ

ปัญหาการขาดวินัยของคนในสังคม โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก อันได้แก่ การขาดความรับผิดชอบ ไม่มีความขยันหมั่นเพียร ไม่อดทน ไม่ซื่อสัตย์ ไม่ตรงต่อเวลา ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่เคารพและรักษากฎเกณฑ์ของสังคม มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรง ฯลฯ ซึ่งมีผู้วิจัยพบว่า เกิดมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว และจากสภาพแวดล้อม ทั้งจากโรงเรียน ชุมชน กระแสสังคม อาทิ การแข่งขัน การบริโภคนิยม ฯลฯ ดังนั้น ความมุ่งหวังที่จะให้เด็กได้มีพื้นฐานที่สำคัญและเจริญเติบโตตลอดจนพัฒนาตนเองไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ ส่งผลต่อทั้งครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ให้สามารถบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จึงไม่ประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริง ซึ่งคงต้องถึงเวลาที่จะต้องปรับกระบวนการทัศน์และร่วมปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูใหม่

**ประเด็นสำคัญ** คือจะต้องเริ่มต้น “สร้างหรือปลูกวินัย” ให้เกิดขึ้นและดำรงอยู่ในแต่ละบุคคลอย่างยั่งยืนถาวรได้อย่างไร?

คุณสมบัติต่างๆ ดังต่อไปนี้ เช่น การมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส มีความรักตัวเองและคนอื่นได้ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า สามารถพึ่งตนเองได้ มีความรับผิดชอบ สามารถแสดงออก ไม่เก็บกด มีความมั่นใจในตนเอง มีจิตใจมั่นคง มีค่านิยมที่ถูกต้อง มีความคิดสร้างสรรค์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความยืดหยุ่นปรับตัวได้ดี สามารถแก้ปัญหาเป็น มีอารมณ์ขัน และอยากมีส่วนช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ ถ้าหากพ่อแม่ต้องการให้ลูกมีคุณสมบัติเป็นอย่างไร ก็จะต้องปลูกฝัง ด้วยการอบรมสั่งสอน ควบคู่ไปกับการเลี้ยงดู รวมทั้งพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างด้วย (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, ๒๕๔๒)

สาระเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก จึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ซึ่งพลาโต (Plato) และ อริสโตเติล (Aristotle) เห็นว่า “การอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ทารุณ จะทำให้เด็กกลายเป็นคนยอมจำนน ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ และเศร้าซึม...” (อ้างถึงใน ม.ร.ว.สุมพร สุทนต์, ๒๕๔๑) แม้แต่หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ (มปป.) ก็กล่าวเช่นกันว่า “จงละเว้นการเข่นข่ม ทรมานอย่างโง่เขลา ควรใช้ไหวพริบของท่าน เป็นเครื่องตัดสินนิสัยของเขาแทน” และ “การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ควรจะเป็นศาสตร์ที่ชาวโลกควรเรียนรู้”





## พัฒนาการเด็กกับการอบรมเลี้ยงดู : สาระจำเป็นที่ต้องรู้

เด็กแต่ละช่วงวัยมีความสามารถที่จะพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่แตกต่างกันไป ตามวุฒิภาวะในแต่ละช่วงวัย แตกต่างกันไปตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งมีความเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ เด็กจะได้รับการเรียนรู้ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบข้างทั่วไปตลอดเวลา ซึ่งทำให้พฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น ความรู้ที่เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก ในทุก ๆ ระยะ การเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านสติปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ตลอดจนด้านสังคม เป็นการเจริญเติบโตที่มีความเกี่ยวพันกันตลอดเวลา พัฒนาการด้านหนึ่ง จะมีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ และพัฒนาทุก ๆ ด้านนี้ ก็มีอิทธิพลต่อพัฒนาการโดยทั่ว ๆ ไปของเด็กด้วย (นิตยา คชภักดี, ๒๕๕๓) ประเด็นเหล่านี้ จึงเป็นสาระสำคัญที่พ่อแม่ยุคใหม่ต้องเรียนรู้ด้วย ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบในการพัฒนาเด็กและสร้างควมมีวินัยให้แก่เด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีประสิทธิภาพ

อนึ่ง วูลฟสัน (Woolfson, 2004) พูดถึงการเลี้ยงลูกเชิงบวกไว้ว่า เด็กทุก ๆ คน ไม่ว่าจะมีความลักษณะเฉพาะตัวแบบใดก็ตาม หรือกรณีที่เป็นเด็กเลี้ยงยาก ทุกคนก็สามารถพัฒนาได้ทั้งนั้น ควรเลี้ยงดูตามแบบที่เขาเป็น ยอมรับความสามารถเฉพาะของตัวลูก แบ่งปันและเปิดโอกาสแก่ลูกทุกคนอย่างเท่าเทียม ไม่เปรียบเทียบ และให้ระวังเรื่องผลกระทบจากลำดับการเกิดของลูกด้วย ซึ่งในทัศนะของหลวงพ่อบัณฑิตานันท์ภิกขุ (มปป.) เห็นว่า “วิธีการอบรมเด็กให้เป็นไปตามความประสงค์ของผู้เลี้ยงดู หรือ บิดามารดานั้น เป็นการยากที่จะวางหลักเกณฑ์ตายตัวลงไปว่า ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ บอกได้แต่หลักสำคัญอันเกี่ยวแก่อำนาจทางจิตใจของเด็ก.....เป็นหน้าที่ของความฉลาด ไหวพริบของบิดามารดา และความเอาใจใส่ดูแล จงศึกษาธรรมชาติของเด็กให้เข้าใจ แล้วคิดหาทางแก้ไขว่า ควรทำอย่างไร” และท่านได้กล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็กไว้ในหนังสือชุด “รักลูกให้ถูกทาง” ไว้หลายประการ เช่น

“...วันหนึ่ง ๆ ควรมีเวลาที่พ่อแม่จะได้อยู่พร้อมหน้ากับลูก ๆ ให้มากที่สุด...การเลี้ยงดูทารกขณะคลอดมาใหม่ ๆ เป็นเรื่องสำคัญมาก...เรื่องของเด็กมาจากผู้ใหญ่...พ่อแม่ต้องมีใจเย็นและอดทนในการบอกการสอนเสมอ ในการบอกการสอน ก็ต้องพูดด้วยเหตุผล พูดด้วยคำพูดที่เด็กรับเอาได้ง่าย ๆ....อย่าต้องการให้เด็กเป็นอย่างที่ตนสอนมากเกินไป....จงพยายามตอบปัญหาให้กับเด็กเสมอ....ในการปกครองเด็ก ต้องใช้ความเป็นธรรมให้มากที่สุด...จะสอนผู้อื่นด้วยเรื่องใด ควรทำเรื่องนั้นให้เกิดขึ้นในตนเสียก่อน....อย่าได้ออกกฎเกณฑ์บังคับลูกของท่าน ให้หุยมหุยมเกินไป เพราะกฎมาก ความผิดก็มาก....”

## การอบรมเลี้ยงดูอย่างสร้างสรรค์ : วินัยเชิงบวก

พระธรรมปิฎก (๒๕๓๙) กล่าวว่า “วินัยในความหมายที่ถูกต้อง จะไม่เป็นเรื่องของการบังคับ ซึ่งเป็นนัยลบ แต่วินัยเป็นเรื่องของการจัดสรรโอกาสในการพัฒนา” ซึ่งคำว่า “วินัยเชิงบวก” หรือ “Positive Discipline” นี้ ดร.เดอรัลแลนท (Durrant, 2007) กล่าวว่า วินัยเชิงบวกไม่ใช่เรื่องที่ตามแต่พ่อแม่เห็นสมควร ไม่ใช่การปล่อยให้เด็กทำตามที่เขาต้องการ ไม่ใช่เรื่องของการไม่มีกฎเกณฑ์ ขอบบังคับ หรือความคาดหวัง ทั้งไม่ใช่ปฏิกริยาโต้ตอบในช่วงเวลาสั้น ๆ หรือทางเลือกในการลงโทษด้วยการตี ส่วนนลินี เชื้อวณิชชากร (๒๕๕๑) อธิบายว่า “Positive Discipline” เป็นการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างสร้างสรรค์ คือ การอบรมเลี้ยงดู สร้างขอบเขตที่เหมาะสมกับวัย และอยู่บนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้ว่า “เขาควรทำ” หรือ “ไม่ควรทำอะไร” หากพิจารณาถึงกระบวนการหรือวิธีการในการปลูกฝัง หรือเสริมสร้างความมีวินัยให้เกิดขึ้นกับเด็กนั้น จะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ครอบครัว





ซึ่งใกล้ชิดเด็กมากที่สุด รวมทั้งควรฝึกจากโรงเรียน โดยการอบรมเลี้ยงดูอย่างสร้างสรรค์นี้ สมอลิน (Samalin, 2003) เสนอว่า การที่พ่อแม่สามารถแสดงอารมณ์โกรธได้โดยไม่ทำร้ายเด็ก สงวนไม้เรียว (ไม้ตี) หาแนวทางหรือวิธีการอื่นในการคลี่คลายปัญหา ระมัดระวังคำพูด ใช้อารมณ์ขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ อย่าลงโทษ - แต่ใช้การสอน ปลุกสำนึกให้รู้สึกเสียใจต่อการกระทำของตนเอง - แต่ไม่เครียดแค้น หันเหความคิดไปยังสิ่งเร้าอื่น ที่น่าสนใจกว่า สอนให้เด็กรู้ว่า อารมณ์หงุดหงิดไม่ใช่สิ่งเลวร้าย ให้สะสมความรู้สึกดีดี ส่วนการอบรมสั่งสอนเด็กโดยครูนั้น เว็บสเตอร์ - สตรัทตัน (Webster - Stratton, 1999) เสนอว่า ครูต้องหลีกเลี่ยงการไต่สวนและการเทศนา ควรพูดตรงประเด็น และใช้วาจาสุภาพ หลีกเลี่ยงอารมณ์รุนแรง และการทำให้สถานการณ์ยุ่งยากขึ้น ตลอดจนวางแผนปรับพฤติกรรมโดยอาศัยลำดับขั้นทางพฤติกรรม

พ่อแม่จึงควรเข้าใจลักษณะทางร่างกาย และลักษณะความต้องการทางจิตใจของเด็ก และควรจะจัดให้เป็นไปตามพัฒนาการของเด็ก โดยสอดคล้องสิ่งที่ดี และประสบการณ์ตามระดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็ก หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความคับข้องใจในเด็ก สิ่งที่พ่อแม่จะให้และจะติดตามพร้อมกันกับเด็ก คือ การให้ความสำคัญกับเด็กในเรื่องเกี่ยวกับชีวิต และความอยู่รอดในสังคม ทักษะในการติดต่อสื่อสารที่ใช้ในชีวิต เพื่อที่เด็กจะนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ในวัยผู้ใหญ่ และพร้อมที่จะเผชิญสิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว (Attachment Parenting From Wikipedia, the free encyclopedia)

## สรุป

กระบวนการและวิธีการปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงต้องอาศัยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย เริ่มตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน สังคม และผู้รับผิดชอบในระดับต่างๆ ของประเทศ ร่วมมือกันอบรมเลี้ยงดูเด็กดังกล่าวแล้ว รวมทั้งต้องช่วยกันปรับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมความมีวินัยอย่างจริงจัง จนทำให้สังคมไทยมีผู้ที่มีวินัย รับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม เคารพและรักษา กฎเกณฑ์ของสังคมอันเป็นพฤติกรรม เป็นจริยธรรมและคุณธรรมที่ยั่งยืนภายในตัวบุคคล ดังความเห็นของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ (มปป.) ที่ว่า “ขอให้งจำไว้ว่า มนุษย์ผู้มีใจสูง เพราะมีระเบียบวินัยรักษาไว้ คนดีทั้งหลายจึงมีระเบียบสำหรับตน สำหรับครอบครัว สำหรับงาน เป็นคนมีระเบียบอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง”

## เอกสารอ้างอิง

- นางพาง ลิมสุวรรณ. ๒๕๔๒. เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข. กรุงเทพฯ: เมดอินโฟ จี.ดี. จำกัด.  
 นลินี เชื้อวณิชชากร. ๒๕๕๑. โครงการกิจกรรมพัฒนาระบบการอบรมเลี้ยงดูอย่างสร้างสรรค์แก่เด็กไทยช่วงปฐมวัย. เอกสารอัดสำเนา.  
 นิตยา คชภักดี. ๒๕๔๓. ขั้นตอนการพัฒนาของเด็กปฐมวัย ตั้งแต่ปฏิสนธิถึง ๕ ปี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.  
 พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). ๒๕๓๙. จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.  
 วิภาดา อังสมอลิน และ ศรีนทิพย์ สติรศิลป์. (ผู้แปล). ๒๕๔๖. วิธีเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็ก. กรุงเทพฯ: สถาบันการแปลหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.  
 สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. ๒๕๔๑. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: บริษัทคอมฟอร์ท จำกัด.  
 หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ. (มปป.) หนังสือชุด “รักลูกให้ถูกทาง.” กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม.





Attachment Parenting From Wikipedia, the free encyclopedia.

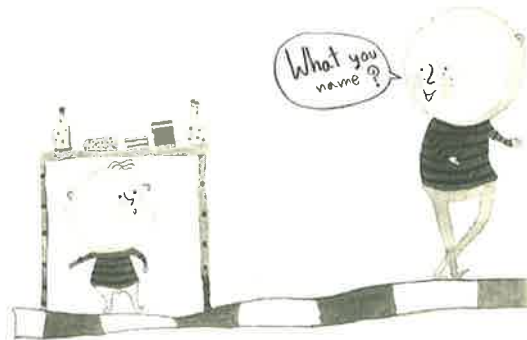
From [http://en.wikipedia.org/wiki/attachment\\_parenting](http://en.wikipedia.org/wiki/attachment_parenting)

Durrant, E. Joan. 2007. **Positive Discipline : What it is and How to do it.** Save the Children: Keen Media (Thailand) Co. Ltd.

Samalin, Nancy. 2003. **Loving without Spoiling : And 100 Other Timeless Tips for Raising Terrific Kids.** U.S.A: McGraw - Hill.

Webster - Stratton, Carolyn. 1999. **"How to Promote Children's Social and Emotional Competence."**

Woolfson, C. Richard. 2004. "Why Do Kids Do That?" สมพร พึ่งอุดม. (ผู้แปล). ๒๕๕๐. **เตรียมก่อนโต.** กรุงเทพฯ: โครงการสรรพสาสน์ สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก.



*The best way to stay close to your child is to avoid creation feelings of guilt. Shaming him can creates a barrier between the two of you.*



## พัฒนาศักยภาพคนสู่ชีวิตแห่งปัญญา :

## ศึกษา พัฒนาดน สร้างสังคมให้ร่มเย็น

อัจฉริยะ ลืมสุวรรณ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

การที่ได้เกิดเป็นมนุษย์นับว่าเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความพิเศษแตกต่างจากสัตว์อื่นทั้งหลาย ธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถศึกษา ฝึกฝนอบรม ฝึกหัด ปฏิบัติให้มีปัญญาได้ นับว่ามนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ เพราะสัตว์ชนิดอื่นอยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณของมัน เป็นวัฏจักรแห่งพฤติกรรมที่วนเวียนตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย แต่มนุษย์ฝึกได้ และต้องฝึกด้วย ตั้งแต่เกิดมีชีวิตขึ้นมา มนุษย์ทำอะไรไม่ได้เลย มนุษย์จึงต้องได้รับการฝึกหัดทุกอย่าง หากไม่ฝึกหรือเรียนรู้ ก็ไม่สามารถอยู่ได้ มนุษย์ต้องได้รับการฝึกตั้งแต่การกิน นั่ง นอน ยืน เดิน แม้กระทั่งพูดก็ตาม ชีวิตของมนุษย์จะเป็นชีวิตแห่งปัญญาได้ โดยการศึกษา (ปริยัติ) ฝึกฝนพัฒนาดน (ปฏิบัติ) ในที่สุด ผล (ปฏิเวธ) ที่ดีงามจึงเกิดขึ้น มีปัญญาเต็มเปี่ยม ร่วมสร้างสันติสุขให้สังคมอยู่อย่างร่มเย็น

ร่างกายมนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดขึ้นจากการรวมกันของกายและใจ รับรู้ได้โดยผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (ตามองเห็น หูได้ยิน จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส และใจรู้สึก) สรุปลือร่างกายที่สมบูรณ์ต้องมีกายกับจิตควบคู่กัน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว จะทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถพัฒนาได้ มีร่างกายปราศจากจิตใจเปรียบเป็นร่างที่ไม่มีวิญญาณหรือสูญเสียดวงจิตเป็นศพที่นอนตาย มีจิตใจแต่ไร้ร่างกายเปรียบเป็นวิญญาณที่ล่องลอย จากการค้นพบธรรมชาติความเป็นจริงที่มีอยู่แล้วโดยพระพุทธเจ้า และผู้รู้ที่ฝึกฝนกายและใจพร้อมแล้วทั้งหลาย จะรับรู้ว่าจิตหรือใจมีความสำคัญยิ่ง มีคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตคิดแล้วสั่งให้ปากพูด สั่งให้กายกระทำหรือมีกิริยาอื่นได้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นให้มีการฝึกอบรมจิตอยู่เสมอ และนับว่ากิจนี้มีความสำคัญมาก มนุษย์เป็นสภาวะที่สามารถสั่งสมบุญ สร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ การเกิดขึ้นโดยสภาวะอื่นแม้เป็นเทวดา ก็ยังไม่สามารถสั่งสมบุญได้อย่างเต็มที่ เพราะการเกิดเป็นเทวดาเป็นการเสวยผลบุญที่ได้สั่งสมมาในกาลก่อน

พระพุทธเจ้าตรัสไว้เมื่อครั้งทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ว่า

“สพฺพปาปสฺส อภินฺน การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

กุสลสฺสุปสมฺปทา การทำความดีให้ถึงพร้อม

สจิตฺตปริโยทปนํ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส

เอตํ พุทฺธาน สาสนํ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

การละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีปัญญา โดยการพัฒนากาย วาจา ใจ และปัญญา ชาวพุทธจึงควรหมั่นฝึกฝนพัฒนาดนอยู่ทุกเวลาโดยทำเสมือนกับเป็นลมหายใจเดียวของเรา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงคำสอนมากมายที่พระองค์ทรงค้นพบ ธรรมะมากมายเปรียบเสมือนกับใบไม้ที่มีอยู่มากมายในป่าใหญ่ แต่พระพุทธองค์ก็ทรงสรุปแค่เพียงใบไม้ในกำมือเดียวเท่านั้น กล่าวคือคำสอนทั้งหมดก็เป็นไปเพื่อชีวิตแห่งปัญญา แก่ปัญหาดับทุกข์ได้ การพัฒนาศักยภาพคนสู่ชีวิตแห่งปัญญาสามารถทำได้โดยการศึกษาและปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน





การศึกษา (สิกขา) เป็นการฝึกฝน ฝึกหัด พัฒนา บ่มเพาะ เพื่อที่จะเปลี่ยนจากมนุษย์ที่เป็นเพียงสัตว์พิเศษ ให้เป็นมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ มีชีวิต ความคิด คำพูด การกระทำที่ดีงาม เพิ่มพูนปัญญา และพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง

การศึกษาในพระพุทธศาสนาได้จำแนกออกเป็น ๓ กระบวนการหลักใหญ่ๆ ที่เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อที่จะต้องศึกษา เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด เป็นชีวิตแห่งปัญญาได้ ดังนี้

**๑. ศีล (หรือ อธิศีลสิกขา)** เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมด้านความประพฤติอย่างสูง ควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติ เรียบร้อย ตั้งอยู่ในความดีงาม ทำให้ตัวเรา ครอบครัวยุคน และสังคม ไม่เดือดร้อน อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ได้แก่ สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากรรม (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สร้างระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีพ โดยมีเบญจศีล (ศีล ๕) และเบญจธรรม (ธรรม ๕) เป็นพื้นฐาน

ศีลใช้ควบคุม ชัดเกลากิเลสอย่างหยาบ ทำให้กายและวาจาสงบ ศีลเป็นพื้นฐานการสร้างเสริมคุณภาพจิต เป็นการละจากบาป ไม่ทำความชั่วทั้งปวง

**๒. สมาธิ (หรือ อธิจิตตสิกขา)** เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูง ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) สร้างเสริมคุณภาพ พัฒนาสมรรถภาพและศักยภาพของจิต สมาธิ เพื่อฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจ ภาวนาหัดใจไม่ให้คิดถึงความกำหนัด ได้แก่ รัก โลภ โกรธ หลง และความกลัว ความฟุ้งซ่าน เป็นการระงับชัดเกลากิเลสอย่างกลาง สอนให้รู้ทันปัจจุบันทันที คือ ความไม่ประมาท ให้มีสติอยู่เสมอ สมาธิเป็นพื้นฐานการพัฒนาปัญญา เป็นการทำความดีให้ถึงพร้อม

**๓. ปัญญา (หรือ อธิปัญญาสิกขา)** เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ รู้ต้นเหตุปัจจัยที่มาของปัญหา นำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลโดยใช้ปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสและเป็นอิสระ ปัญญาสอนให้คนคิดเห็นด้วยปัญญา ด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นประจำ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ต้องเสื่อมลง มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ตัวตน และดับสลายในที่สุด โดยการอบรมปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์เป็นการชัดเกลา ขจัดกิเลสอย่างละเอียด สามารถดำรงชีวิตแห่งปัญญา เป็นอิสระภาพอย่างแท้จริง

ไตรสิกขา หรือกระบวนการศึกษา ๓ หลักใหญ่ๆ เป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา คือ “ละชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์” และยังเป็นแนวทางสายกลางที่มีคุณค่า สร้างสรรค์ปัญญาให้เกิดขึ้น หากหมั่นศึกษา ปฏิบัติ พัฒนาดนอยู่เป็นประจำแล้ว จะทำให้มีกาย วาจา จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ปัญญาที่สว่างไสวจะบังเกิดขึ้นได้โดยอัศจรรย์ ด้วยอานุภาพแห่งการคิด พุฒ และทำแต่ความดี เลิกทำความชั่ว และพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดปราศจากมลทิน ความไม่รู้ที่เรียกว่า อวิชชา จะพลันหายไป มายาภาพลวงตา ดับสิ้น เราจะพบว่าศัตรูที่แท้จริงของตัวเราไม่ใช่ใครอื่นไกล เพราะอยู่ที่ใจของเราเอง





“ยาทิสั วปะเต พืชั  
ตาทิสั ลภเต พลั  
ภลยาณภการี ภลยาณั  
ปาปภการี จ ปาปภั

บุคคลหว่านพืชเช่นไร  
ย่อมได้รับผลเช่นนั้น  
คนทำดีย่อมได้รับผลดี  
คนทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว”

คนปลูกถั่วย่อมได้กินถั่ว ปลูกงา ย่อมได้กินงา ปลูกข้าว ย่อมได้กินข้าว ปลูกอะไร ย่อมได้กินเช่นนั้น ยังเป็นพุทธพจน์ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา แม้กาลเวลาจะล่วงเลยมาเกือบ ๒,๖๐๐ ปีก็ตาม มีตัวอย่างให้เห็นในสังคมมากมาย คนทำอะไรก็จะได้สิ่งนั้นเป็นผลตอบแทน ถึงเวลาแล้วที่สังคมไทยต้องตระหนัก ถึงการศึกษา พัฒนาตน และสร้างสังคมให้ร่มเย็น สถาบันที่ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญ คือ ครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยแรกของสังคม ในการให้การศึกษา ฝึกฝน พัฒนาคอนให้เป็นคนดี โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาเด็ก เยาวชน โดยมีครอบครัว พ่อ แม่ เป็นต้นแบบแห่งความดี ขยายวงกว้างสู่ชุมชน สังคม ตลอดจนประเทศชาติ ต้นกล้าที่จะเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ที่สวยงาม แผ่กิ่งก้านให้ร่มเงาและร่มเย็น ต้องได้รับการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน อย่างสม่ำเสมอ ฉันทักก็ฉันทันนั้น คนจะมีปัญญาได้ต้องหมั่นศึกษา ฝึกหัด ฝึกฝน พัฒนาดนอย่างสม่ำเสมอเช่นกัน ศักยภาพที่ได้รับการพัฒนาจะทำให้เรามีชีวิตแห่งปัญญา

### เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ๒๕๔๕. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๔๖. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ๒๕๕๐. แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพฯ: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๙๗) จำกัด.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๔๗. ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์ครั้งที่ ๖๘. นครปฐม: สำนักพิมพ์ระฆังทอง.



## “เตรียมพร้อม

## เพื่อให้พร้อมตอนแก่”

**ดร.สาวิตรี ทยานศิลป์**

อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

“สังคมไทยกำลังกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ” เป็นคำกล่าวที่สะท้อนภาพการเปลี่ยนแปลงทางประชากรที่เกิดขึ้นในสังคมไทยขณะนี้ ผลพวงจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม การแพทย์ สาธารณสุข และสุขภาพสิ่งแวดล้อม ทำให้อัตราการตายของประชากรกลุ่มวัยต่างๆ ลดต่ำลง อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มสูงขึ้น จากเมื่อ ๔๐ - ๕๐ ปีที่ผ่านมา อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทยเคยอยู่ที่ต่ำกว่า ๕๐ ปี แต่ในปัจจุบันคนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเพิ่มขึ้นมาอยู่ที่เกือบ ๗๓ ปี โดยผู้หญิงมีอายุขัยเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชายเล็กน้อยคือ ๗๖ ปี ส่วนผู้ชายมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ ๗๐ ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๕๑)

การที่อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ ๒๕ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนประชากรสูงอายุ (อายุมากกว่า ๖๐ ปี) เพิ่มมากขึ้น ตัวเลขล่าสุดปี ๒๕๕๑ ระบุว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุถึง ๗ ล้านคน หรือกว่าร้อยละ ๑๑.๒ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๕๑) ซึ่งถือว่าเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ที่สุดเท่าที่ประเทศไทยเคยมีมา มีการคาดการณ์ว่าสัดส่วนดังกล่าวจะยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึงร้อยละ ๑๔.๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ และอาจสูงถึงร้อยละ ๒๕.๑ หรือประมาณ ๑๖ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๗๘

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรไทยไปสู่สังคมผู้สูงอายุเช่นนี้ ทำให้สังคมไทยในวันข้างหน้าอาจต้องประสบกับปัญหาใหญ่ คือ ปัญหาการขาดผู้ดูแล เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุก็จะยิ่งมากขึ้น ความต้องการการช่วยเหลือดูแลย่อมเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว แต่ตัวเลขอัตราส่วนเกื้อหนุนกลับชี้ว่า จำนวนคนวัยแรงงานที่มีความสามารถในการให้การดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุจะลดน้อยลง จากจำนวนถึง ๖.๕ คน (ในปี ๒๕๔๘) เหลือเพียง ๒ คนในปี ๒๕๗๘ (ปีต่อมา ว่าพัฒนาวงศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล, ๒๕๔๘) นอกจากปัญหาผู้สูงอายุขาดคนดูแลแล้ว ผู้สูงอายุบางคนอาจต้องทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุด้วยกันหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ อีกด้วย เมื่อมีแนวโน้มว่าสถาบันครอบครัวจะสามารถให้การเกื้อหนุนผู้สูงอายุได้น้อยลง ในขณะที่เครือข่ายทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนบ้าน วัด กลุ่มหรือสมาคมในชุมชน ก็ไม่สามารถปฏิบัติบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเข้มแข็งเพียงพอ วิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุย่อมเกิดปัญหา และสังคมโดยรวมก็คงได้รับผลกระทบอย่างปฏิเสธไม่ได้

ด้วยเล็งเห็นความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จึงร่วมมือกับเครือข่ายทางวิชาการในมหาวิทยาลัยมหิดล ๕ สถาบัน คือ สถาบันวิจัยโภชนาการ สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท และคณะเทคนิคการแพทย์ ร่วมกันสร้างสรรคงานด้านผู้สูงอายุมิติต่างๆ อย่างบูรณาการภายใต้ชื่อ MERIT (Mahidol Elderly Research Institute Taskforce) หรือเครือข่ายการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในปี ๒๕๔๙ ที่ผ่านมา สถาบันได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเบื้องต้น (Pilot project) ในประเด็นเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวัยปลายในสังคมไทย” เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดนครปฐม และค้นหาประเด็นน่าสนใจที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป รวมทั้งปัญหาและความต้องการของผู้ที่ต้องการให้การดูแลผู้สูงอายุที่มีอายุมากเหล่านี้ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (จำนวน ๕๐ คน จากทั้งสิ้น ๘๔ คน) สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มาก คือสามารถเดินไปไหนมาไหนได้คล่องแคล่ว สามารถทำกิจวัตรส่วนตัวต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทาน อาหาร การแต่งตัว การขับถ่าย การอาบน้ำ บางท่านสามารถหุงหาอาหารได้เองอีกด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ปานกลาง ต้องการผู้ช่วยบ้าง มีจำนวน ๒๓ คน เป็นผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรส่วนตัวต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง แต่ยังคงต้องการความช่วยเหลือในบางเรื่อง ผู้สูงอายุเหล่านี้โดยส่วนใหญ่ประสบปัญหาเรื่องการเดิน บางคนเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม บางคนตาบอด บางคนเดินได้แต่ไม่คล่อง บางรายต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน บ้างก็ใช้การถัดเอา ผู้ดูแลอาจให้ความช่วยเหลือเพียงแค่การเตรียมสำหรับอาหารให้ หรือประคองพาไปเข้าห้องน้ำ กลุ่มสุดท้ายคือผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเองน้อย ไม่สามารถเคลื่อนย้ายตนเองได้ ต้องมีผู้ดูแลคอยช่วยเหลือในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การแต่งตัว การอาบน้ำ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น ๘ คน ในเรื่องผู้ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุนั้น แม้จะพบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังคงเป็นลูกหลาน (รวมลูกเขยและสะใภ้) แต่มีสิ่งที่น่าสนใจประการหนึ่งที่พบคือ ภาพของผู้สูงอายุที่ต้องดูแลกันเอง ซึ่งความสัมพันธ์มีทั้งที่เป็นคู่สามีภรรยาดูแลกันเอง หรือลูกที่เป็นผู้สูงอายุต้องดูแลพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาพที่ปรากฏอยู่เช่นในขณะนี้มีความโน้มเอียงว่าในอนาคตอาจพบเห็นได้ง่ายยิ่งขึ้น เมื่อประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้นและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ประเด็นเรื่องการดูแลจึงเป็นประเด็นที่สถาบันให้ความสำคัญและจับตามอง

นอกจากความห่วงใยในปัญหาการดูแลผู้สูงอายุแล้ว ความห่วงใยในเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ที่จะต้องเป็นผู้สูงอายุในทศวรรษหน้า ก็เป็นอีกหนึ่งประเด็นที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวให้ความใส่ใจ จากผลการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙ ชี้ว่าในจำนวนประชากรไทยที่มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว เกือบครึ่งเป็นผู้สูงอายุ ในด้านการมีงานทำพบว่าผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๖๕.๙ ไม่มีงานทำ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ ๖,๐๙๓ บาท ด้านการออมพบว่าครัวเรือนไทยยังมีการออมในระดับต่ำ โดยสัดส่วนการออมกับรายได้ส่วนบุคคลอยู่ที่ร้อยละ ๗.๘ ในปี ๒๕๔๘ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๐) ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนว่าสถานการณ์ด้านสุขภาพร่างกายและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุยังคงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นและขาดผู้เกื้อหนุนทั้งในเรื่องของการดูแลและการช่วยเหลือด้านการเงิน ดังนั้น ผู้ที่ยังไม่สูงอายุหากปล่อยให้การดำเนินชีวิตยังคงเป็นไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ อย่างไม่มีการวางแผนเผื่อไว้สำหรับวันข้างหน้าดังที่หลายคนเป็นอยู่ คนในยุคนี้ก็คงไม่สามารถดูแลและเลี้ยงดูตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในทศวรรษหน้า การฝากความหวังไว้ที่ลูกหลานในความช่วยเหลือและเลี้ยงดูเมื่อยามแก่เฒ่า คงไม่สามารถเป็นหลักประกันได้แจ่มชัดเมื่อหลายสิบปีก่อน

ด้วยเหตุนี้ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวจึงได้ริเริ่มโครงการวิจัยต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความตระหนักแก่คนไทยทุกช่วงวัย ในการเตรียมตนให้พร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ และต้องการการเกื้อหนุนจากครอบครัวให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเตรียมพร้อมในเรื่องสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดภาวะความเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพให้น้อยลง มีการออมเงินเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงด้านรายได้ยามสูงอายุ สถาบันมุ่งหวังว่าความตระหนักนี้จะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีความมั่นคงในทศวรรษหน้า



ผลการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ในจังหวัดนครปฐม ของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สะท้อนภาพชีวิตความเป็นอยู่บางส่วนของผู้สูงอายุไทยได้ ดังนี้

พื้นที่ศึกษา	รวม	เขตที่ดูแล		เพศ		อายุ	
		เมือง	ชนบท	ชาย	หญิง	80-90 ปี	91-99 ปี
1 ชัยเกษมจักร	11	11	0	3	8	9	2
2 ชัยแดนนครจักร	8	8	0	3	5	7	1
3 ชัยเกษมสวนพวน	13	13	0	2	11	12	1
4 ชัยเกษมทุ่งมะพร้าว	9	0	9	5	4	8	1
5 ชัยเกษมคันธนู	9	0	9	3	6	9	0
6 ชัยเกษมสวนมะ	25	0	25	6	19	20	5
7 ชัยเกษมกำแพงแสน	9	0	9	5	4	9	0
รวมทั้งสิ้น	84	21	63	27	57	74	10

ภาวะสุขภาพ

- ต้องการความช่วยเหลือไม่มาก 50 คน
- ต้องการความช่วยเหลือปานกลาง 23 คน
- ต้องการความช่วยเหลือในทุกเรื่อง 8 คน

ปัญหา

- บุตร 55 คน
- คู่ครองดูแลกันเอง 9 คน
- คนในครอบครัว 15 คน
- คนอื่น 2 คน
- ไม่มีคนดูแล 3 คน



ภาพสะท้อนปัญหาผู้สูงอายุ

- ขาดคนดูแล
- ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม
- ต้องทำหน้าที่ดูแลสมาชิกคนอื่นในครอบครัว
- ไม่สามารถทำงานอาชีพได้
- ขาดโอกาสการมีส่วนร่วมในสังคม
- ขาดอำนาจในการกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง
- ขาดศักดิ์ศรีและการยอมรับนับถือจากครอบครัวและสังคม
- ไม่ได้รับสวัสดิการสังคมตามสิทธิอันสมควรจะได้รับ

เอกสารอ้างอิง

ปัทมา ว่าพัฒนางศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล. ๒๕๔๙. ประชากรไทยในอนาคต. ประชากรและสังคม ๒๕๔๙ “ภาวะการตาย...ภาพสะท้อนความมั่นคงทางประชากร.” นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. ๒๕๕๐. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๔๙. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. ๒๕๕๑. สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. ปีที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๑.





# โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาเด็ก

## และครอบครัวโดยชุมชนมีส่วนร่วม

### “ศาลายาร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน”

นุชนาฏ รัชสี

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

รองศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการของประเทศในการพัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ จึงจัดทำโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัวโดยชุมชนมีส่วนร่วมในตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ระหว่างตุลาคม ๒๕๔๓ ถึง ๒๕๕๐ เพื่อพัฒนาแนวทางการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมที่ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง การส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กและเยาวชน รวมทั้งเสริมศักยภาพของเครือข่ายองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ ส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและเด็กในศาลายา ช่วยกันทำให้ชุมชนศาลายาเอื้อต่อเด็ก ซึ่งหมายถึงทั้งชุมชนและภาวะแวดล้อมส่งเสริมการเติบโตและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนให้เต็มศักยภาพ เป็นคนดี คนเก่งที่มีความสุขโดยการลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยเกื้อหนุน และให้โอกาสเรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อถอดบทเรียนกระบวนการพัฒนาคนอย่างครบวงจร ต่อเนื่องและยั่งยืนที่สามารถนำไปประยุกต์กับชุมชนอื่นๆ

ระยะที่ ๑ ปี ๒๕๔๓ - ๒๕๔๔ เริ่มสร้างการมีส่วนร่วมและเสริมพลังครอบครัวในพื้นที่หมู่ ๑ , ๓ และ ๕ ในกลุ่มครอบครัวนาร่องที่มีลูกตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๑๒ ปี จำนวน ๙๖ ครอบครัว เด็ก ๑๔๐ คน ระดมความคิดแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันประเมินเด็กและสิ่งแวดล้อมวางแผนร่วมกัน ระยะที่ ๒ ปี ๒๕๔๖ - ๒๕๔๖ ชุมชนร่วมกับหน่วยงานในท้องถิ่น และคณะวิจัย จัดกิจกรรมพัฒนาเด็กในหมู่บ้านของตน ระยะที่ ๓ ปี ๒๕๔๗ ขยายการประเมินและพัฒนาเด็กถึงอายุ ๑๘ ปี ให้ครอบคลุมทั้งหมู่ ๑ , ๓ และ ๕ รวม ๑,๐๐๔ คน ระยะที่ ๔ ปี ๒๕๔๘ - ๒๕๔๘ โครงการศาลายาเอื้อต่อเด็กและเยาวชน ขยายโครงการครอบคลุมตำบลศาลายาทั้ง ๖ หมู่ ในครอบครัวที่มีลูกตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๑๘ ปี รวม ๑,๔๐๐ คน เพิ่มการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน โดยจัดค่ายเยาวชนคนรักศาลายา ทำกิจกรรมพัฒนาการเคลื่อนที่ไปในชุมชน ทั้ง ๖ หมู่ และโรงเรียน และจัดทำโครงการเฉพาะกิจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของเด็กในชุมชนที่ค้นพบคือ

- การออกกำลังกายสร้างเสริมสมรรถนะในเด็กอนุบาล ๓ ประถมปีที่ ๑ และ ๒
- การใช้เวลานอกเวลาเรียนของเด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี และการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว
- การส่งเสริมพัฒนาการภาษาในเด็กปฐมวัย อายุ ๑ - ๕ ปี

**ผลการศึกษา :** ครอบครัวและชุมชนร่วมสร้างวิสัยทัศน์ ร่วมประเมินเด็ก ร่วมกิจกรรมเวทีครอบครัว และร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ จากการประเมินเด็กพบว่าปัญหาหลักคือภาวะพัฒนาการสงสัยว่าช้าถึงร้อยละ ๔๐ โดยเฉพาะด้านภาษาพบถึงร้อยละ ๒๔ ในกลุ่มเด็กปฐมวัย ส่วนเด็ก





วัย ๖ - ๑๘ ปี พบว่ามีคะแนนเซอร์วิญญาเฉลี่ย ๙๐.๕๑ และต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ๙๐ ถึงร้อยละ ๕๕.๔๑ นอกจากนี้ยังพบโรคอ้วนถึงร้อยละ ๑๕ และ ในเด็กกลุ่มปฐมวัย ๐ - ๖ ปี ดูโทรทัศน์  $\geq 2$  ชั่วโมงถึงร้อยละ ๔๕ และมีแนวโน้มสูงขึ้น

จากการทดสอบสมรรถภาพร่างกายพบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติ ดังนั้น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนแหล่งเดียวไม่เพียงพอ ต้องสร้างเสริมสุขภาพของเด็กด้วยการที่ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งที่บ้านและในชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กต่อไป

การศึกษาการใช้เวลา พบว่าเด็กในหมู่ ๑ , ๓ และ ๕ ต.ศาลายา ช่วงอายุ ๖ - ๑๒ ปี ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ใช้เวลาส่วนใหญ่ดูโทรทัศน์ เด็กชายช่วงอายุ ๑๐ - ๑๒ ปี มีโอกาสเล่นกีฬาประมาณสัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง นอกจากนี้พบว่า เด็กผู้หญิงใช้เวลาช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านมากกว่าเด็กผู้ชาย

เด็กวัย ๑๑ - ๑๖ ปี มองเห็นตนเองเผชิญกับปัญหา การปรับตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านอารมณ์ สมาธิ สัมพันธภาพกับเพื่อนและสังคม มากกว่าที่ผู้ใหญ่มองเห็น ดังนั้นผู้ใหญ่ควรหันมาเฝ้าระวัง ติดตาม ลูกหลานของตัวเองอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น เพื่อจะได้สนับสนุนได้อย่างเหมาะสม และป้องกัน แก้ไขปัญหาได้ทันท่วงที

ในกลุ่มวัยรุ่น ๑๓ - ๑๘ ปี ๒๔๘ คน พบว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่นไม่สวมหมวกกันน็อค หรือคาดเข็มขัดขณะขับขี่ยานพาหนะ เคยอยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ ทำร้ายร่างกายถึงร้อยละ ๓๐.๒ รู้สึกเศร้าและหมดหวังร้อยละ ๑๐.๒ และใช้สารเสพติดถึงร้อยละ ๓.๒

ในระยะที่ ๓ และ ๔ มีการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชนที่สถาบันทำร่วมกับเครือข่ายท้องถิ่นและชุมชนอย่างสม่ำเสมอและมีการวางแผน ดำเนินการและประเมินผลเพื่อปรับปรุง ดังนี้

๑. จัดกิจกรรมพัฒนาเด็กเคลื่อนที่ในชุมชนและโรงเรียน เพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีเหมาะสมกับพัฒนาการเด็ก ตั้งแต่ ก.พ. ๔๙ ถึงปัจจุบันจำนวน ๙๖ ครั้งมีเด็กและครอบครัว ร่วมกิจกรรมจำนวน ๒,๕๕๓ คน โดยเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมวางแผนและลงมือปฏิบัติร่วมกับเจ้าหน้าที่สถาบัน

๒. ค่ายเยาวชนคนรักศาลายา ๓ รุ่น มีเยาวชนอายุ ๑๐ - ๑๕ ปี ในชุมชนศาลายาทั้ง ๖ หมู่ รวม ๑๗๖ คน พบว่าเยาวชนศาลายามีศักยภาพและมีแรงจูงใจที่จะเป็นแกนนำเยาวชนในการพัฒนาชุมชนศาลายา และผู้ใหญ่ฝ่ายต่างๆ ในชุมชนให้ความสนใจสนับสนุนเพิ่มขึ้นตามลำดับ

๓. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กปฐมวัย สำหรับเครือข่ายและอาสาสมัครชุมชน ในวันที่ ๙ , ๑๑ ก.ย. ๔๘ จำนวน ๕๖ คน และประเมินพัฒนาการเด็กเพิ่มพัฒนาคุณภาพบริการสุขภาพและพัฒนาการเด็กปฐมวัย

๔. จัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพเด็กร่วมกับ ร.ร.ศาลวัน และ ร.ร.วัดสุวรรณาราม

๕. จัดกิจกรรมธรรมหรธา ศาลายาร่วมใจ ร่วมกับวัดศาลวัน และวัดสุวรรณาราม มีเด็กและครอบครัวร่วมกิจกรรมประมาณ ๒๐๐ คน เป็นการเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัวและสร้างเสริมพลังพัฒนาการทางคุณธรรม

๖. จัดหมายข่าวศาลายารักลูกหลานเพื่อเป็นสื่อกลางข่าวสารการพัฒนาเด็กและครอบครัวในชุมชน รวมเล่มโดยเด็กและผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมจัดทำ

๗. เป็นที่ปรึกษาและช่วยคุณครู ร.ร.วัดศาลวันในการจัดกิจกรรมการรวนสร้างเสริมเด็กของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในการจัดกิจกรรมครอบครัวโดยได้ทุนสนับสนุนจาก สพฐ. ในวันที่ ๒๗ ส.ค. , ๑๐ ก.ย. ๔๙ มีเด็กและครอบครัวร่วมกิจกรรมประมาณ ๑๒๐ คน



จากการติดตามพบว่าเด็กในกลุ่มครอบครัวนำร่องมีภาวะพัฒนาการสมวัย (๗๕ %) มากกว่าเด็กกลุ่มเด็กอื่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการนำร่องที่พบพัฒนาการสมวัย (๖๘.๑ %) เมื่อเปรียบเทียบเด็กในกลุ่มครอบครัวนำร่องด้วยกันพบว่าเด็กมีพัฒนาการช้าร้อยละ ๒๕.๙๓ พบพัฒนาการล่าช้าถึง ๔๐.๕๑ % ซึ่งลดเป็น ๒๕ % ในปี ๒๕๔๗ เมื่อมองจากภาพรวมพบว่าปี ๒๕๔๗ เด็กทั้ง ๒ กลุ่มมีพัฒนาการสมวัยเพิ่มจาก ๕๙ % ในปี ๒๕๔๓ เป็น ๖๘.๑ % ในปี ๒๕๔๗ เป็นไปได้ว่าในการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กของครอบครัวและชุมชนในกลุ่มครอบครัวนำร่องส่งผลกระทบต่อพัฒนาการเด็กที่ดีขึ้น

ในด้านภาวะสุขภาพการเจ็บป่วย ภาวะโภชนาการในเด็กในกลุ่มครอบครัวนำร่องดีกว่าเด็กกลุ่มอื่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการนำร่องและพบว่าภาวะโภชนาการทั้งน้ำหนักและส่วนสูงมีผลกระทบต่อภาวะพัฒนาการและระดับสติปัญญา ในเด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงน้อยทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าและมีคะแนนเชาวน์ปัญญาน้อยด้วยซึ่งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่น่ามาหาเด็กกลุ่มเสี่ยงเพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือแต่เนิ่นๆ ให้ทันช่วงที่ต่อไป

### เพื่อก้าวต่อไปการสร้างศักยภาพชุมชนเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่องโดยชุมชน ตุลาคม ๒๕๔๙ - เมษายน ๒๕๕๐

หลังจากการมีส่วนร่วมเรียนรู้ประเมินผลจัดกิจกรรม และติดตามผลร่วมกันในโครงการแล้วเพื่อมองไปข้างหน้าร่วมกัน ได้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของเครือข่ายองค์กรในระดับท้องถิ่น ซึ่งประกอบด้วย อำเภอ เทศบาล อ.บ.ต. สาธารณสุข ศึกษา พัฒนาสังคม ผู้บริหารโรงเรียน พระภิกษุ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ผู้แทนเด็กเยาวชน และ นักวิชาการ คณะผู้วิจัยโครงการฯ (๑๑ ต.ค. ประชุมเครือข่าย, ๑๗ - ๑๘ และ ๒๔ - ๒๕ ต.ค. ๒๕๔๙ จัดค่ายเยาวชน และเตรียมการนำเสนอจากเด็ก ศาลาया ๒๙ ต.ค. ๒๕๔๙ ประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกันทั้งระดับท้องถิ่น ผู้แทนจากจังหวัด หน่วยงาน ส่วนกลาง และฝ่ายวิชาการ เพื่อทำแผนปฏิบัติการ) จัดทำ Mind map ของปัจจัยที่เกี่ยวกับความเสี่ยงและความสำเร็จของการพัฒนาเด็ก

จากประชุมระดมความคิดเห็น “การพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างยั่งยืนในชุมชนศาลาया” ในวันที่ พุธที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๙ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างสถาบัน ผู้นำองค์กร และเครือข่ายชุมชน ในประเด็นสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยบทบาทการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนฝ่ายต่าง ๆ เป็น Mind map ซึ่งมีประเด็นตามลำดับความเร่งด่วนที่ต้องพิจารณาร่วมกันและดำเนินการขั้นต่อไปดังนี้ ประเด็นสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เครือข่ายชุมชนเสนอแนะให้พิจารณาร่วมกัน เพื่อดำเนินการในขั้นต่อไป ทั้งนี้จะตอบสนองนโยบายที่ระบุไว้ในพระราชบัญญัติ การส่งเสริมพัฒนาการเด็กและเยาวชน ๒๕๕๐ ซึ่งชุมชนและองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น และตัวเด็กและเยาวชนเอง เป็นผู้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติเพื่อความต่อเนื่อง และการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

๑. พัฒนาระบบการเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลือเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงและประสบปัญหาในชุมชน
๒. เพิ่มพลังครอบครัวและชุมชนด้วยการสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดีต่อกัน ช่วยลดช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
๓. การสร้างจิตอาสาสมัครการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของครอบครัวเด็ก และเยาวชน
๔. ปัญหาในการประสานงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล การจัดกิจกรรมพัฒนาเด็ก และเยาวชนของชุมชนศาลาयाอย่างต่อเนื่อง





๕. จัดกิจกรรมออกกำลังกายและส่งเสริมพัฒนาการอย่างเป็นองค์รวมให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอายุโดยเฉพาะเด็กเล็ก

ภายหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ในปี ๒๕๕๑ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้ดำเนินงาน “โครงการพัฒนาเด็กเคลื่อนที่โดยครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม” ในพื้นที่ตำบลศาลายา ต่อเนื่องร่วมกับเครือข่ายครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่น โดยมี คุณจิรพันธ์ ขำทอง เป็นผู้ประสานงาน

**สรุปบทเรียน**จากงานวิจัยแบบมีส่วนร่วมนี้ เพื่อสร้างรูปแบบกลไก การประสานงานพัฒนาเด็กที่ดำเนินการโดยเครือข่ายองค์กรต่างๆ ในท้องถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ ชุมชนมีระบบการเฝ้าระวังติดตามสถานการณ์ของเด็ก และคุณภาพการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กและเยาวชน ช่วยกันทำให้ชุมชนเอื้อต่อเด็ก โดยการลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยเกื้อหนุน ให้โอกาสเด็กพัฒนารอบด้านและเรียนรู้จากการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้อย่างแท้จริง เพื่อนำไปสู่วิสัยทัศน์ของครอบครัวและชุมชนศาลายาที่อยากให้ลูกหลานศาลายาเติบโตขึ้นมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรม อาศัยอยู่ในสังคมที่มีแต่ความรักและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และไม่มียาเสพติด

**คณะทำงานโครงการ :** รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี (หัวหน้าโครงการ) นายแพทย์วัฒนา เทียมปฐุม, รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร, รองศาสตราจารย์ ดร. นัยพินิจ คชภักดี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลพัฒน์ ยศธร และทีมนักวิจัยของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ผู้ประสานงานโครงการฯ คุณนุชนาฏ รักษ์ และขอขอบคุณครอบครัว ชุมชนและเด็ก ๆ ชาวศาลายา, เจ้าหน้าที่หน่วยงานท้องถิ่นในอำเภอพุทธมณฑล (สาธารณสุขอำเภอ, ร.พ, ส.อ, โรงเรียน, วัด, เทศบาล, และอบต.ศาลายา)





# งานวิจัยในชั้นเรียน : ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย

ธวัลรัตน์ หมูหนองสังข์

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล  
วิไล พวงยะ

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล  
จิรพันธ์ ขำทอง

นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

## ๑) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้เรื่องรูปทรง

การเรียนรู้เรื่องรูปทรงสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น ถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ทางด้านคณิตศาสตร์ เพื่อเด็กจะได้รู้จัก เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เข้าใจความสัมพันธ์ของวัตถุกับเนื้อที่ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างรูปทรงกับรูปร่าง ด้วยการใช้ประสาทสัมผัส

ครูผู้วิจัยซึ่งเป็นครูประจำชั้นห้องกิจกรรม ๕ อายุตั้งแต่ ๒ ๑/๒ - ๓ ปี มีเด็กจำนวน ๑๙ คน ได้จัดของเล่นตามมุมประสบการณ์เกี่ยวกับรูปทรง พบว่ามีเด็ก ๑ คน ที่ไม่สามารถบอกชื่อรูปทรงได้เลย สักรูปเดียว ครูเห็นว่าเด็กจะเรียนรู้ได้ดีโดยผ่านการเล่น จึงได้จัดกิจกรรมเสริมทักษะการเรียนรู้เรื่องรูปทรง เพื่อให้เด็กรู้จักรูปทรง  $\bigcirc$   $\square$   $\triangle$  ให้ดียิ่งขึ้น โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านเกมให้กับเด็กทั้งหมด สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง/เกม ในช่วงเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. รวมทั้งหมด ๑๒ ครั้ง ในระยะเวลา ๑ เดือน เกมที่ใช้ประกอบด้วย

๑) เกม  $\bigcirc$   $\square$   $\triangle$  อยู่ไหน

๒) เกมจับฉลากพาสุนัข

๓) เกมตาดูหูฟัง และ

๔) เกมหนูทำได้ พร้อมทั้งสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของเด็กที่มีปัญหาเป็นพิเศษ และพบว่าเด็กมีการเรียนรู้เรื่องรูปทรงดีขึ้น และสามารถบอกชื่อรูปทรงได้ถูกต้องทั้งหมดในสัปดาห์สุดท้าย



## ตารางบันทึกพฤติกรรมการบอกชื่อรูปทรง ○□△

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	ครั้งที่	รูปทรงที่เด็กสามารถบอกได้	รูปทรงที่เด็กไม่สามารถบอกได้	หมายเหตุ
๑	“เพลง ○□△ อยู่ที่ไหน”	๑	-	-	-
		๒	○	□△	ครูช่วยแนะ
		๓	○	□△	ครูช่วยแนะ
๒	“จับฉลากพาสุนัข”	๔	○	□△	ครูช่วยแนะ
		๕	○	□△	-
		๖	○	□△	-
๓	“ตาดูหูฟัง”	๗	○	□△	ครูช่วยแนะ
		๘	○	□△	-
		๙	○□	△	-
๔	“หนูทำได้”	๑๐	○□△	-	ครูช่วยแนะ
		๑๑	○□△	-	-

### ๒) เรื่อง การใช้งานศิลปะเพื่อปรับพฤติกรรมในการฟังและปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ

พฤติกรรมการฟัง และปฏิบัติตามข้อตกลง คำสั่ง และกติกาต่างๆ มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทางสังคม รู้จักที่จะรอคอย มีระเบียบวินัย และสามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน สามารถเป็นผู้ฟังที่ดีได้ในอนาคต

โดยธรรมชาติของเด็กเล็กวัย ๒ - ๒ ๑/๒ ปี มักจะชอบเล่น เคลื่อนไหว ชุกชนตามวัย ครูประจำชั้นห้องกิจกรรม ๔ ซึ่งคลุกคลีอยู่กับเด็กทุกวันเห็นว่ามีเด็ก ๑ คนในห้อง ที่มีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่งชอบวิ่งเล่นไปมารอบห้อง ไม่รู้จักรอคอย ต้องให้ครูพี่เลี้ยงประกบเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ครูเห็นว่าน่าจะนำเอาศิลปะสำหรับเด็กปฐมวัยมาใช้ในการปรับพฤติกรรม เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่นิ่งและสงบมากขึ้น สามารถเรียนรู้การรับฟังและปฏิบัติตามกติกา และคำสั่งง่ายๆ จากครูได้



ครูจึงได้คิดงานศิลปะทั้งหมด ๔ รูปแบบ ใช้ระยะเวลา ๔ สัปดาห์ (จัดกิจกรรมวันเว้นวัน มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน) โดยเริ่มต้นจากสัปดาห์ที่ ๑ ชีตเขียนภาพด้วยสีเทียน สัปดาห์ที่ ๒ พิมพ์ภาพโดยใช้อวัยวะของร่างกาย สัปดาห์ที่ ๓ พิมพ์ภาพด้วยวัสดุเหลือใช้ และสัปดาห์ที่ ๔ บีบกาวยสีให้เป็นภาพ พร้อมทั้งชี้แนะและขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้มีส่วนร่วมในการนำไปฝึกต่อที่บ้าน

ผลจากการสังเกตของครู พบว่า

- ๑) เด็กมีพฤติกรรมมารับฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งดีขึ้นตามลำดับ (และจะให้ความสนใจในศิลปะประเภทสีน้ำ ซึ่งอาศัยการพิมพ์ภาพเป็นพิเศษ)
- ๒) เด็กแสดงออกด้วยการขอบคุณครูทำก่อน
- ๓) เด็กทำตามกติกาที่ครูกำหนดไว้ได้ เมื่อตนเองทำเสร็จแล้วมักจะขออนุญาตครูดูเพื่อนทำงาน
- ๔) เด็กให้การช่วยเหลือเพื่อนที่ยังไม่เสร็จ และบางครั้งเอื้อมมือจับเพื่อนให้ทำตามแบบตนเอง



***We have to remember that our children are different from us and that they will face their own challenger - not necessarily the ones we faced at their age.***



## หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาการมนุษย์

หลักสูตรเริ่มก่อตั้งและได้รับการอนุมัติจากสภามหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔ โดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี และดำรงตำแหน่งประธานหลักสูตร ระหว่าง ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๕๐ ในปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๑) รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ดำรงตำแหน่งประธานหลักสูตร ปัจจุบันมีนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา จำนวน ๑๑ คน (ได้รับทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์ ๗ คน และนำเสนอผลงานในที่ประชุมวิชาการ ๕ คน) มีนักศึกษาที่กำลังศึกษา จำนวน ๒๘ คน ในจำนวนนี้มีผู้ผ่านขั้นตอนของการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์จำนวน ๗ คน มีนักศึกษาใหม่ที่สอบผ่านเพื่อเข้าศึกษาในปีการศึกษา ๒๕๕๑ จำนวน ๗ คน

### ปรัชญาของหลักสูตร

มุ่งสู่การเป็นเลิศด้านศาสตร์การพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพทั้งสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และคุณธรรม โดยจะผลิตบุคลากรให้มีความรู้แบบบูรณาการทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และสังคมศาสตร์และนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กและครอบครัว สามารถศึกษา ค้นคว้า วิจัย ติดตามดัชนีชี้วัด ประเมินสถานการณ์และสร้างสรรค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีแนวคิด เจตคติที่เอื้อต่อการสร้างคุณภาพมนุษย์ เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่มีจริยธรรมในการมองปัญหาพัฒนาการมนุษย์ที่นำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างกว้างไกล ลุ่มลึกและมีประสิทธิภาพ

### หลักสูตรการศึกษา

เป็นหลักสูตรที่มีระยะเวลาศึกษาอย่างน้อย ๑ ปีการศึกษาและไม่เกิน ๕ ปีการศึกษา (ศึกษาแบบเต็มเวลา) โดยจะต้องศึกษาอย่างน้อย ๓๖ หน่วยกิต ประกอบด้วย

#### หมวดวิชาปรับพื้นฐาน (ไม่นับหน่วยกิต) ได้แก่

- วิชา Fundamental of Bio-behavioral Sciences
- วิชา Fundamental of Social Sciences and Humanities

#### หมวดวิชาบังคับ ๑๙ หน่วยกิต ได้แก่

- วิชา Human Development
- วิชา Measurement and Assessment in Human Growth and Development
- วิชา Research Methodology in Human Development
- วิชา Nutrition in Human Life Cycle
- วิชา Human Brain and Behavioral Development
- วิชา Seminar in Human Development
- วิชา Promotion and Intervention for Human Development
- วิชา Practicum





## หมวดวิชาเลือก ๕ หน่วยกิต เช่น

วิชา Counseling, Computer Application to Statistics

## หมวดวิทยานิพนธ์ ๑๒ หน่วยกิต

### คุณสมบัติของผู้สมัคร

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาแพทยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือจิตวิทยา สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ และสาขาวิชาอื่นที่เทียบเท่า หรือมีประสบการณ์การทำงานด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างน้อย ๑ ปี ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า ๒.๗๕ (คุณสมบัตินอกเหนือจากนี้อาจได้รับการพิจารณาให้เข้าศึกษาตามดุลพินิจของกรรมการบริหารหลักสูตรและบัณฑิตวิทยาลัย)

ผู้เข้าศึกษาเสียค่าหน่วยกิต ค่าธรรมเนียมและค่าบำรุงการศึกษาตลอดหลักสูตรประมาณ ๔๓,๐๐๐ บาท รับนักศึกษาปีละไม่เกิน ๑๕ คน ต่อ ๑ ปีการศึกษา

### รายชื่อวิทยานิพนธ์ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนการมนุษย์

#### ปีการศึกษา ๒๕๕๘ :

๑) การวาด - เขียนของเด็กปฐมวัยสัมพันธ์กับกำลังมือ นิ้ว และวิธีการจับดินสอ (*The Relations of Drawing and Writing Ability in Young Children to Pencil Grip and Muscle Power.*) สุวิมล พิริยะกุลธร, ภาควิชาที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

๒) การศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้มีอายุยืนยาวในจังหวัดนครปฐม (*The Study of The Way of Living and The Livelihood of People with Longevity in Nakhon Pathom Province.*) จินตนา โปธิสถิตยีนยอง, ภาควิชาที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรภิโจภาคาร

๓) การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็กที่เข้ารับการฝึกอบรมและไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม ตามหลักสูตรส่งเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (*A Comparative Study of The Effectiveness of Child Care Attendants Who Attended and Not Attended The Capacity Building for Early Childhood Care and Development with Participatory Approach Program in Bang Pa - In District Pha Nakhon Si Ayutthaya, Province.*) พรปวีณ์ อุไรสวัสดิ์, ภาควิชาที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

#### ปีการศึกษา ๒๕๕๙ :

๑) ความคาดหวังของครอบครัวและพฤติกรรมการส่งเสริมพัฒนาการของครอบครัวผู้มีภาวะสมองยื่น (*Family's Expectation and Supportive Behaviors for Development of Persons with Frontoethmoidal Encephalomeningocele.*) ภัทริภา บัวพูล, ภาควิชาที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร.ประภาพรรณ จูเจริญ

๒) ระดับความเครียด วิธีการปรับตัว และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวิทยาศาสตร์ จังหวัดนครปฐม (*Stress Level, Coping Styles and Related Factors among Grade 10 Students in The Science School, Nakhon Pathom Province.*) ธีรรัตน์ ทศนปิติกุล, ภาควิชาที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี



๓) การบำบัดแบบเล่นเป็นกลุ่มในเด็กปฐมวัยกลุ่มอาการออทิสติก : การศึกษาในเด็กชาย ๖ คน (*Playgroup Intervention in Young Children with Autistic Spectrum Disorders A Series of 6 Boys.*) กัณนิกา เพิ่มพูนพัฒนา, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

๔) ลักษณะการนอนหลับในเด็กไทย อายุระหว่าง ๐ ถึง ๖ ปี ในประเทศไทย (*Characteristic of Sleep in Thai Children (0-6 Years) in Thailand.*) ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี

**ปีการศึกษา ๒๕๕๐ :**

๑) ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ภาวะสุขภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยคริสเตียน (*The Relationships Between Anxiety, Health Status, and Academic Achievement of First-Year Female Students of Christian University.*) โสภิน ทวีพงศากร, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

๒) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องพฤติกรรมการรังแกกันกับพฤติกรรมการรังแกกันของกลุ่มเด็กนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ (*The Relationship between The Perception of Bullying Behaviors and the Actual Bullying Behaviors among Groups of Students in Chiangmai.*) ภัทรา จุลละปิยะ, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร

๓) คุณภาพชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่มีภาวะกระเพาะปัสสาวะไวเกิน (*Health-Related Quality of Life and Social Support of Patients with Overactive Bladder.*) กกกร ขลายแย้ม, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร.ประภาพรพรณ จูเจริญ

**ปีการศึกษา ๒๕๕๑ :**

๑) ความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการในช่วงปฐมวัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับประถมศึกษา (*Correlation between Development Performance in Early Childhood and Academic Achievement in Primary School.*) มีนา โรจน์ไพรินทร์, ประชานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี



ข้อมูล ณ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๑



# สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

## มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ก่อตั้งขึ้นภายในมหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ในฐานะองค์กรระดับประเทศที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการด้านการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว ปัจจุบันสถาบันมีบทบาทหลักทั้งในด้านการเป็นคลังข้อมูลความรู้เชิงบูรณาการทางการศึกษาและวิจัย เป็นองค์กรที่มุ่งพัฒนา และส่งต่อความรู้สู่ครอบครัวและชุมชน อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็กและเยาวชน อย่างสมบูรณ์ในทุกด้าน โดยได้ดำเนินงานใน ๕ ภารกิจหลัก คือ

๑. จัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์
๒. จัดศูนย์สาธิตการรับเลี้ยงและพัฒนาความพร้อมเด็กปฐมวัย
๓. ให้บริการตรวจวินิจฉัย ให้คำปรึกษา และประเมินพัฒนาการ เด็กปกติและเด็กพิเศษ
๔. ศึกษาวิจัยและพัฒนาด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว

๕. ให้บริการด้านวิชาการในรูปแบบต่างๆ เช่น การอบรม การบรรยาย การประชุมขับเคลื่อนชั้นนำสังคม ให้คำปรึกษาทางวิชาการ ต่อการทำงานด้านนโยบายเพื่อเด็ก การให้บริการวิชาการเคลื่อนที่ และการผลิตเผยแพร่งานวิชาการโดยสื่อรูปแบบต่างๆ

### หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ (Human Development) ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อผลิตบุคลากรด้านพัฒนามนุษย์ ที่สามารถพัฒนาและประยุกต์ใช้ความรู้แบบบูรณาการ ในการพัฒนาคนทุกวัยได้อย่างสมบูรณ์ทุกด้าน

วิชาหลักของหลักสูตร คือ หลักมูลทางวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์, วิทยาการด้านพัฒนาการสมอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง, พฤติกรรมของมนุษย์วัยต่างๆ และปัจจัยร่วม, การวัดและประเมินการพัฒนารวมทั้งเด็กและเยาวชน, การส่งเสริมและแก้ไข ปัญหาพัฒนาการเด็กและเยาวชน, ระเบียบวิธีการวิจัยและการใช้สถิติ ดำเนินการเรียนการสอนโดยคณาจารย์ในลักษณะสหสาขาวิชา

### ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยของสถาบัน ให้บริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยสำคัญที่สุดของพัฒนาการมนุษย์ และยัง เป็นศูนย์สาธิตสำหรับผู้ปกครอง ประชาชน และหน่วยงานต่างๆ ในสังคมทุกระดับ ได้ศึกษาเรียนรู้และประยุกต์วิชาการ ทั้งทางวิทยาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ เพื่อนำไปประเมิน กระตุ้น และส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ให้เหมาะสมตามมาตรฐานความรู้ที่มีการวัดความ สัมฤทธิ์ผลอย่างสม่ำเสมอ

### คลินิกเด็กและครอบครัวบำบัด

สถาบันให้บริการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา และฟื้นฟู แก่เด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนาการและพฤติกรรม เช่น เด็กออทิสติก เด็กสมาธิสั้น และเด็กที่มีความบกพร่องในพัฒนาการด้านต่างๆ รวมถึงการให้คำปรึกษา และประเมินพัฒนาการของเด็ก โดยนักวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ได้แก่ กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยาเด็ก นักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัด โดยบริการยังเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว และชุมชนเป็นหลัก

### การวิจัยและพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว

สถาบันได้ดำเนินโครงการวิจัยในลักษณะสหวิทยาผสมผสาน วิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยมีประเด็นหลักเพื่อขับเคลื่อน สังคมใน ๑๒ ประเด็น ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและครอบครัว ดังนี้ ๑) พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๒) พฤติกรรมเสี่ยง ด้านต่างๆ ของเด็กและเยาวชน ๓) ลักษณะครอบครัวที่มีผลต่อการพัฒนาเด็ก ๔) พัฒนาการและความต้องการของคนวัยต่างๆ ๕) เพศภาวะและโอกาสในการพัฒนาอย่างเสมอภาคของหญิงชาย ๖) ความรุนแรงในครอบครัวและผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ๗) บทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม และความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน และสังคม ๘) การพัฒนาเกณฑ์ ตัวชี้วัด และมาตรฐานการพัฒนาด้าน ต่างๆ ๙) ปัญหาเร่งด่วนของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ๑๐) การพัฒนางานคุ้มครองสิทธิมนุษยชน ๑๑) การส่งเสริมและพัฒนาสื่อ คุณภาพ ๑๒) นโยบายสาธารณะในการมีส่วนร่วม การเสริมพลัง และความมั่นคงของมนุษย์

เพื่อสามารถยกระดับความรู้ของบุคลากรที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กให้เป็นสากลมากขึ้น สถาบันได้จัด หลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง “การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยอย่างคัดกรอง” (Denver II) ให้กับบุคลากรด้านพัฒนาการเด็กในทุกระดับ ของประเทศ

### นวัตกรรมสื่อสาระทางวิชาการเพื่อกำหนดนโยบายด้านเด็กอย่างยั่งยืน

สถาบันมีพันธกิจสำคัญในการสื่อสารความรู้ ที่เกิดขึ้น จากการทำงานวิชาการไปยังสังคม ทั้งในส่วนของภาคนโยบาย ภาคประชาชน ภาควิชาการ ภาควิชาชีพ และภาคธุรกิจ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ และความเข้าใจถึง “องค์ความรู้” ด้านต่างๆ ในการพัฒนา เด็ก เยาวชน และครอบครัว

สถาบันให้บริการวิชาการและสื่อสารความรู้ด้วยสื่อหลายรูปแบบ เช่น รายการโทรทัศน์ “รักลูกให้ถูกทาง” รายการวิทยุ “ที่นี่... มหาวิทยาลัยมหิดล” สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คู่มือประเมินคุณภาพสื่อ อินเทอร์เน็ต โครงการ ME ([www.me.in.th](http://www.me.in.th)) และบทความวิชาการตลอดปี นอกจากนี้ ยังมีโครงการห้องเรียนประชาคมด้านการประเมินคุณภาพสื่อและผลกระทบต่อสื่อ เพื่อการกำหนดนโยบายของรัฐ ให้สื่อมีความ เหมาะสมกับผู้รับสื่อ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสภาพทางประชากรและสังคม อย่างมีมาตรฐานสากลมากขึ้น สถาบันเป็นแกนจัดตั้งหลักสูตรเพื่อ พัฒนาสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน สำหรับผู้ผลิตรายการในสื่อต่างๆ โดยผ่านเครือข่ายสาขาวิชานิติศาสตร์ของสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ เพื่อชีวิตที่มีปัญญา สังคมที่งดงาม และโลกที่น่าอยู่มากขึ้น





# เพลงประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

เด็กหลังคาเขียวนั้นมีความสุขอยู่ข้างใน  
ดั่งของขวัญกล่องใหญ่มอบกลับสู่สังคม  
มุ่งมั่นพัฒนาสร้างภูมิคุ้มกันแต่ชุมชน  
เพื่อให้ทุกคนมีสุขดังปรัชญา



จะขออาสามอบสิ่งดีๆ นี้ต่อไป  
เพื่ออนาคตของเด็กและครอบครัว  
ให้ดีและมีสุขจนเป็นคนเก่งได้รอบตัว  
เพื่อให้เขาไม่กลัวที่จะโตและเป็นคนดี



นี่คืองานของคนสถาบันแห่งชาติ  
เราพัฒนาเพื่อเด็กและครอบครัวที่ดี  
ให้สังคมที่มีสุขคืนกลับสู่ไทยอีกที  
เพื่อให้บ้านหลังนี้ร่มเย็นตลอดไป



เด็กหลังคาเขียวยังมีความสุขอีกมากมาย  
อยู่ท่ามกลางเขตแห่งปัญญามหิดล  
ผู้คอยส่งความสุขสู่สังคมและชุมชน  
ให้เราทุกคนได้อยู่อย่างสุขใจ  
(ให้เราทุกคนได้อยู่อย่างมั่นใจ)



สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล  
National Institute for Child and Family Development  
Mahidol University

๙๙๙ ถนนพุทธมณฑล สาย ๔ ตำบลศาลายา 999 Buddhamonthon 4 Road, Salaya,  
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ Nakhonpathom, 73170 Thailand  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๒-๘ โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๐๑๖๗ Tel : +66 (0) 2441-0602-8 Fax: +66 (0) 2441-0167

<http://www.cf.mahidol.ac.th>