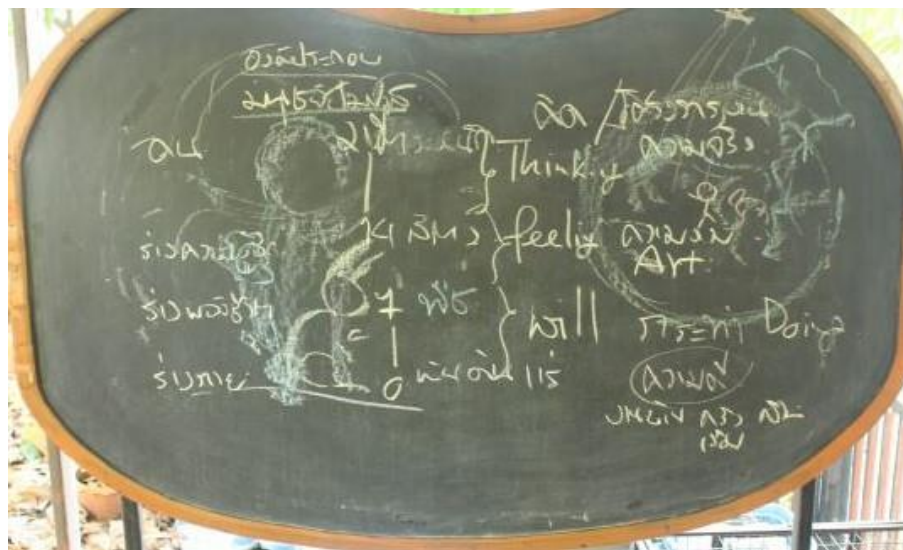


สำหรับพ่อแม่เด็กปฐมวัย

“เล่นรู้โลก ผ่านความงาม” ครั้งที่ 2

โดย อภิสิริ จรัสชวนะเพท (ครูอุ้ย) และคณะครูอนุบาลบ้านรัก
และณภัทร ชัยสุบรรณกนก (ครูมัย)



จัดโดย

อนุบาลบ้านรัก มูลนิธิสยามกัมมาจล และธนาคารไทยพาณิชย์



วันเสาร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2561

ณ โรงเรียนอนุบาลบ้านรัก

การอบรมโครงการห้องเรียนพ่อแม่ไทยพาณิชย์ หลักสูตร “เล่นรู้โลก ผ่านความงาม”

ณ อนุบาลบ้านรัก กรุงเทพฯ (เสาร์ที่ 10 พ.ย.61)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- ผู้ปกครองร่วมกันเรียนรู้เรื่องงานบ้าน งานครัว งานสวน การเล่นนิทาน และดนตรี เพื่อเตรียมวิธีคิด เตรียมกาย และความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมพัฒนาการลูกทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

ผลที่เกิดขึ้น

- ผู้ปกครองได้เรียนรู้แนวคิดและฝึกปฏิบัติเครื่องมืองานบ้าน งานครัว งานสวน การใช้เสียงและดนตรีที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก และการให้ข้อมูลที่เป็นจริงผ่านการเล่านิทาน รวมถึงแนวคิดของการเล่นนิทานที่เสริมสร้างจินตนาการสำหรับเด็กในวัย 0-7 ปี และสามารถนำไปใช้กับลูกที่บ้าน

กำหนดการ

08.00 น.	กิจกรรมทำขนมปัง
09.00 น.	พ่อแม่และเจ้าของวันเกิดทำขนมเค้กร่วมกัน
09.30 น.	กิจกรรมวงกลมนิทานเพลง
09.45 น.	สวดมนต์และพูดคุยเรื่องของการเล่นสำหรับเด็ก
10.00 น.	“มนุษย์ปรัชญา และการปฏิบัติอนุบาลแบบบ้านตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟ”
10.30 น.	จัดงานวันเกิด
10.45 น.	รับประทานอาหารว่างเช้า (เค้กวันเกิด)
11.00 น.	ดนตรีและเสียงเพลงเพื่อการพัฒนาภายในจิตใจ
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน เก็บล้าง
13.00 น.	นิทานตั้งโต๊ะ
14.00 น.	สรุปการเรียนรู้ และปิดวง

กิจกรรมทำขนมปัง

กิจกรรมทำขนมปังเป็นการพาให้พ่อแม่เห็นคุณค่าของการชวนลูกประกอบอาหาร ซึ่งลูกไม่เพียงได้เรียนรู้แค่การทำขนม แต่ลูกยังได้เรียนรู้วิชาชีวิต และที่สำคัญเป็นการปลูกพลังเจตจำนงของลูกให้ชัดเจนขึ้น

ทุก ๆ เช้าที่มาพบกันพ่อแม่จะเริ่มต้นด้วยการทำขนมปัง นวดแป้ง ปั้นขนมปังเป็นรูปทรงต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมนี้ถ้าพ่อนำกลับไปทำกับลูก สิ่งที่คุณจะได้รับคือการพัฒนากล้ามเนื้อ เรียนรู้สารพันกายและสัมผัสจากมือ สัมผัสกลิ่นที่เราได้ดมแป้ง นม เนย และการใช้จินตนาการในการปั้นขนมปังเป็นรูปร่างต่าง ๆ



พ่อแม่เจ้าของวันเกิดทำขนมเค้กวันเกิด

ในวันที่จัดงานวันเกิดพ่อแม่พร้อมกับลูกเจ้าของวันเกิดจะมาทำขนมเค้กแต่เช้าเพื่อเตรียมไว้เป็นอาหารว่างในช่วงกิจกรรมงานวันเกิดพร้อมกับเพื่อน ๆ คนอื่น โดยขนมเค้กที่ทำในวันเกิดของเด็กแต่ละคนจะเป็นเค้กนมสดธรรมดาที่เหมือนกันหมด เป็นเค้กไม่มีหน้าตา ไม่มีใครพิเศษกว่าใคร

ขนมเค้กเป็นเพียงผลพลอยได้ สิ่งที่ต้องการ คือ ความร่วมแรงร่วมใจของคนในครอบครัว ทำให้เจ้าของวันเกิดรู้สึกภาคภูมิใจว่ามีคนทำเค้กให้ รู้สึกมีคุณค่า



ขนมเค้กวันเกิด

ส่วนผสม

1. แป้ง 3 ถ้วย
2. ผงฟู 1 ช้อนชา
3. เกลือ 1 ช้อนชา
4. น้ำตาล 1 ½ ถ้วย
5. ไข่ไก่ 6 ฟอง
6. นมสด ¼ ถ้วย
7. วานิลลา 1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. ร่อนแป้งและผงฟูพักไว้
2. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว (พยายามแยกไข่แดงออกให้หมด)
3. นำไข่ขาวที่แยกไว้ผสมลงในน้ำตาลแล้วตีจนกระทั่งเป็นเนื้อโฟมตั้งยอดได้ (ไข่ที่แช่เย็นจะฟูขึ้นเร็วกว่า)
4. ใส่ไข่แดงลงไป คนให้เข้ากัน
5. ค่อย ๆ เติมนมสด (ที่ร้อนแล้ว) คนให้เข้ากัน
6. ค่อย ๆ เติมนมสดสลับกับแป้ง คนให้เข้ากัน
7. เติมนวนิลลา คนให้เข้ากัน เทใส่แม่พิมพ์กลม
8. นำเข้าเตาอบอุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส นาน 30-40 นาที (ควรตั้งเตาอบไว้ล่วงหน้า 10-20 นาที)
9. นำออกจากเตาอบ ตั้งทิ้งไว้ 2-3 นาที ร่อนออกจากแม่พิมพ์ แล้วโรยน้ำตาลไอซิ่ง



กิจกรรมวงกลมนิทานเพลง

เตรียมความพร้อมของพ่อแม่ในการฝึกถ่ายทอดเรื่องราว แทนการบอกสอน ด้วยบทกลอน บทกวี บทเพลง ที่มีภาษาอันไพเราะ และได้เคลื่อนไหวประกอบท่าทางอย่างมีทิศทาง ผ่านจังหวะอันพลิ้วไหวอ่อนโยน ปนสนุก เพื่อเชื่อมโยงลูกไปสู่ความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติอย่างงดงาม



ครูอุ้ยชวนพ่อแม่จับมือกันเป็นแถวร้องเพลงออกมาจากห้องไปสู่โถงภายนอก แล้วล้อมวงเป็นวงกลม ชวนเข้าสู่กิจกรรมวงกลมนิทานเพลง

วงกลมนิทานเพลง “ช้าง”

เข้าวันหนึ่ง ลูกช้างและแม่ช้างเดินออกไปเที่ยวเล่น ทันใดนั้นเอง เมฆครี้มก็ลอยลงมา และแล้วฝนก็ตั้งเค้า ฝนตกลงมา แล้วฝนก็ตกหนักขึ้น หนักขึ้น ลูกช้างแอบอยู่ใต้ท้องแม่ และแล้วฟ้าก็ผ่าดัง เปรี๊ยะ! ลูกช้างวิ่งหนี (ทุกคนวิ่งหนีไปรอบ ๆ ลานกิจกรรม) เมื่อกลับมาไม่เห็นแม่ช้างแล้ว ทำยังไงดี ลูกช้างก็ต้องเดินต่อไป

“แม่จ๋า ๆ แม่จ๋า ๆ แม่อยู่ไหน” ไปเจอเจ้าเปิดตัวน้อย ก้าบ ก้าบ ก้าบ ลูกช้างถามว่า “พี่เปิด ๆ พี่เปิดเห็นแม่ของฉันไหม” เปิดถาม “ก้าบ ก้าบ ก้าบ แม่ของเธอหน้าตาอย่างไร”

ลูกช้างตอบ “แม่ของฉันหน้าตาอย่างนี้นะ ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่างวง มีเขี้ยวโค้งงอเรียกว่างา มีหู มีตา หางยาว” พี่เบ็ตตอบ “ก๊าบ ก๊าบ ก๊าบ ไม่เคยเห็นอะไรแบบนี้เลย ไปข้างหน้าเหอะ”

ลูกช้างเดินหาแม่ช้างต่อไป “แม่จ๋า ๆ แม่จ๋า ๆ แม่อยู่ไหน พี่กระต่าย ๆ พี่กระต่ายเห็นแม่ของฉันไหมจ๊ะ” ลูกช้างไปเจอพี่กระต่าย พี่กระต่ายถาม “แม่ของเจ้าเหรอ หน้าตาอย่างไรเหรอ” ลูกช้างตอบ “แม่ของฉันหน้าตาอย่างนี้นะ ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่างวง มีเขี้ยวโค้งงอเรียกว่างา มีหู มีตา หางยาว” พี่กระต่ายตอบ “ไม่เคยเห็น ไม่เคยเห็น ไปข้างหน้าเหอะ”

“ฮือฮือ ฮือฮือ” ลูกช้างร้องไห้แล้วเดินหาแม่ช้างต่อไป “แม่จ๋า ๆ แม่จ๋า ๆ แม่อยู่ไหน ๆ” ลูกช้างได้ยินเสียงคำรามของเสือ (ทำท่าเสือคำรามเบา ๆ) จึงร้องถามพี่เสือไปว่า “พี่เสือ พี่เสือเห็นแม่ของฉันไหม” (เสือทำท่าขู่ไล่) “ว้ายย น่ากลัว ไม่เอาดีกว่า ๆ ”

“เฮ้อ แม่จ๋า ๆ แม่อยู่ไหน ๆ แม่อยู่ไหนล่ะจ๊ะ” ลูกช้างไปเจอพี่กวาง “พี่กวาง พี่กวางเห็นแม่ของฉันไหม” พี่กวางอดเขาที่สวดยงามของเขาแล้วถามว่า “แม่ของเจ้าหน้าตาอย่างไรล่ะ” ลูกช้างตอบ “แม่ของฉันหน้าตาอย่างนี้ ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่างวง มีเขี้ยวโค้งงอเรียกว่างา มีหูมีตาหางยาว” พี่กระต่ายตอบ “ไม่เคยเห็น ไม่เคยเห็น ไปข้างหน้าเหอะ”

“ฮือฮือ ฮือฮือ” ลูกช้างร้องไห้แล้วเดินหาแม่ช้างต่อไป “แม่จ๋า ๆ แม่จ๋า ๆ แม่อยู่ไหน ๆ” ลูกช้างมองเห็นพี่ลิง (ทำท่าลิง) “พี่ลิง ๆ เห็นแม่ของฉันไหม” พี่ลิงตอบ “เดี๋ยวขอฉันขึ้นไปดูข้างบนก่อน แม่ของเจ้าหน้าตาอย่างไร?” ลูกช้างตอบ “อย่างนี้นะจ๊ะ ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่างวง มีเขี้ยวโค้งงอเรียกว่างา มีหู มีตา หางยาว” พี่ลิงตอบ “อ้อ... อยู่ตรงนั้นนน” ลูกช้างดีใจ ร้องเรียก “ไปดีกว่า.. แม่จ๋า ๆ ๆ ๆ” และแล้วเจ้าลูกช้างก็ได้อยู่กับแม่ของเขา แล้วแม่ก็กอดเขาเอาไว้ (ทำท่ากอดค้ำไว้ครึ่งนาที)



สรุปกิจกรรมวงกลม

การที่ครูอยากสอนเนื้อหาสาระ หรือให้ข้อมูลกับเด็กในเรื่องบางเรื่อง ในขณะที่ข้อมูลบางเรื่องเข้าถึงยาก จึงนำบทกลอน หรือเพลง หรือนิทานซึ่งเป็นศาสตร์ของศิลปะความสุนทรีย์ เข้ามาเชื่อมโยงข้อมูลเหล่านั้นไปพร้อม ๆ กับการ “พาทำ” เพื่อเชื่อมโยงเด็กเข้าสู่บรรยากาศของข้อมูลที่มีภาษาสละสลวย ไพเราะ ลื่นไหลผ่านจังหวะ และเป็นการนำพาเด็กสัมผัส ความรู้สึก และประสบการณ์จากกิจกรรมนี้ อาทิ ถ้าเราอยากจะบอกเด็กเรื่องฤดูฝนที่จะมีทั้งวันที่เราต้องหลบฝน และวันที่เราจะต้องตกใจกับเสียงฟ้าผ่า ก็จะมีเพลงที่จะบอกเขาอย่างอ้อม ๆ และสนุกสนาน

นอกจากนี้ กิจกรรมวงกลมยังเป็นไปเพื่อปรับอารมณ์ของเด็ก เตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในแต่ละวัน



กิจกรรมเชิญเทียนและสวดมนต์ไหว้พระ

กิจกรรมเชิญเทียนเป็นกิจกรรมหนึ่ง que แสดงออกถึงการให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ด้วยความอ่อนน้อม และนำไปสู่ความสงบ เพื่อเตรียมพร้อมสดีสำหรับการสวดมนต์ไหว้พระ เป็นการทํางานกับ “จํงหะ” ที่ต่อเนื่องกัน

กิจกรรมเชิญเทียน

เริ่มด้วยครูอุ้ยจุดเทียน และส่งต่อให้คุณพ่อคุณแม่ส่งเทียนต่อๆ กันไปจนครบรอบวง โดยผู้รับเทียนจะไหว้ผู้ส่งอย่างอ่อนน้อม และแบมือรับเทียน และผู้ส่งเมื่อส่งแล้วก็จะไหว้ผู้รับอย่างอ่อนน้อมเช่นกัน

จากนั้น สวดมนต์ไหว้พระ

“น้อมใจไหว้คุณพระ สักการะ พระพุทธรองค์
พระธรรม และพระสงฆ์ สอนให้สร้างแต่ความดี”



ของเล่นเด็กตามธรรมชาติ และงานฝีมือของเด็ก

ให้พ่อแม่เข้าไปสำรวจมุมของเล่นของเด็ก ๆ หยิบ จับ สัมผัส และสังเกต ของเล่นต่างๆ และชวนพูดคุย แลกเปลี่ยนกันว่าพ่อแม่เห็นอะไรบ้างและคิดว่าเด็กจะจินตนาการกับของเล่นเหล่านั้นอย่างไร



พ่อแม่แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ของเล่นส่วนใหญ่ทำจากวัสดุธรรมชาติ ขอนไม้ในมุมของเล่น เด็กอาจจะนำมาต่อเป็นบ้าน
- เมล็ดพืช เด็กอาจจะนำมาใช้เล่นเป็นเงิน
- ลูกสะบ้า เด็กอาจจะนำมาเล่นขายของหรือทำกับข้าว
- ตะกร้า น่าจะเอามาเล่นจ่ายตลาด

ครูผู้เสริมว่า การเล่นอิสระหรือเล่นตามมุม เด็ก ๆ มักจะเล่นบทบาทสมมุติ ของเล่นส่วนมากจะไม่มีรูปลักษณะที่กำหนดชัดว่าเป็นได้แค่ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ซึ่งการเล่นของเล่นแบบนี้จะช่วยเสริมสร้างจินตนาการให้กับเด็ก ๆ ในระหว่างเล่นได้ด้วย

นอกจากของเล่นเด็กแล้ว ในมุมห้องอนุบาลยังมีงานเย็บปักถักร้อย เป็นส่วนหนึ่งของงานครัว (เรือน) ซึ่งเป็นผลงานของเด็กอนุบาล ที่ครูจะมอบหมายให้เด็กทำทุกวันศุกร์ ทุกกิจกรรมที่让孩子ทำจะเริ่มจากง่ายไปยาก เช่น เด็กเล็กอนุบาล 1 จะฉวนเชือก เด็กอนุบาล 2 จะปักสะดึง เด็กอนุบาล 3 ทอผ้า หรือเด็กทุกคนต้องปักลูกบอล จนกระทั่งเด็กอายุ 6 ขวบจะได้ลูกบอลกลับบ้านคนละลูก หรือบางคนทอผ้าเช็ดเท้าให้พ่อได้

กิจกรรมเย็บปักถักร้อยนี้ มีเป้าหมายหลักเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ การประสานสัมพันธ์ของตาและมือ นอกจากนี้ สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ เรื่อง “การเพิ่มจำนวน” หากเขาขยั่นและสม่าเสมอ เขาจะสามารถถักด้าย หรือทอผ้าได้ยาว

แม่ครูจะไม่ให้เด็กทำสิ่งที่เกินอายุเขา จะให้งานที่เหมาะสมกับอายุ เช่น การทอผ้า เด็กต้องโตพอ และเห็นรุ่นพี่ เห็นแม่ครูทำมาก่อนแล้ว จน**เขาคิดว่าเขาจะทอได้เอง และแม่ครูคิดว่าเด็กทำได้แล้ว จึงจะให้เขาทำ** แต่ผู้ปกครองบางคนรอไม่ได้ เร่งเร้าลูกให้ทำ แม่ครูก็จะบอกว่า “ต้องรอให้เด็กเรียนรู้ก่อน” ให้เป็น “คุณแม่รอได้” ด้วย เพราะการเรียนรู้ของอนุบาล 3 ก็มีศักดิ์ศรี



ความรู้พื้นฐาน “มนุษย์ปรัชญา”

โดย อภิสิทธิ์ จรัสชนะเพท (ครูอุ้ย)

ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาอนุบาลวอลดอร์ฟ และผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบ้านรัก



ภาพลักษณะของการเป็นมนุษย์มีองค์ประกอบ 4 อย่าง

- ร่างกาย เปรียบเทียบร่างกายมนุษย์กับหิน ดิน แร่ “ร่างที่ไม่มีชีวิต” จะกลายเป็น “หิน ดิน แร่” เมื่อตายไปทุกอย่างจะกลายเป็นซากและกลายเป็นส่วนหนึ่งของดิน
- ร่างพลังชีวิต เราจะพบว่าวันไหนที่ร่างพลังชีวิตของเราดูไม่สดชื่น วันนั้นคือ วันที่เราป่วย ต่างจากวันที่เรากระชุ่มกระชวย
- ร่างความรู้สึก เป็นร่างพลังชีวิตที่มีความรู้สึกเหมือนสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก
- ความตระหนักรู้ เป็นสิ่งที่ทำให้เป็น “ตัวตน” ของฉันขึ้นมา

พืชมี 2 ร่าง คือ ร่างพลังชีวิตและร่างกาย ขณะที่สัตว์มี 3 ร่าง คือร่างพลังชีวิต ความรู้สึก และร่างกาย แต่มนุษย์มีครบทั้ง 4 ร่าง ซึ่งทำให้มนุษย์แตกต่างจากพืชและสัตว์



จากความรู้เรื่องมนุษยปรัชญา พ่อแม่สามารถนำกลับมาใช้ที่บ้านได้คือ **ให้ลูกได้เล่นดิน ดิน ทราย บ้าง** เพื่อให้เขาค้นค้นและรู้ว่าร่างกายของเขาเทียบเท่ากับหิน ดิน แร่ ถ้าจะทำให้เด็กมีร่างพลังชีวิต พ่อแม่ก็ควร**พาลูกปลูกพืช ปลูกต้นไม้ หรือวันหยุดพาลูกไปเที่ยวภูเขาทะเลอยู่กับธรรมชาติ**สิ่งแวดล้อมสีเขียว หากเราอยากจะสนับสนุนให้ลูกได้สัมผัสกับร่างพลังชีวิตก็พาเขาไปเห็นสัตว์ สิ่งมีชีวิตรอบๆ ตัว รอบๆ บ้าน เช่น เอาข้าวไปโปรยหน้าบ้านนกก็จะบินมาจิกกิน ปลูกต้นไม้ หนอนก็จะมากินใบไม้ แล้วนกก็จะลงมาหาหนอนกิน เขาก็จะได้เห็นพลังชีวิตอื่นๆ สอนให้เขาเห็นว่าบนโลกนี้ไม่ได้มีแค่ตัวเขาและพ่อแม่เท่านั้น แต่ยังมีสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อีกมากมายบนโลกใบนี้ เป็นเหมือนเพื่อนร่วมโลกที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และสุดท้ายคือ ร่างของความตระหนักรู้ **พ่อแม่จะต้องเป็นคนดี เป็นแบบอย่าง และสอนให้ลูกเป็นคนดีเช่นกัน**

กิจกรรมงานวันเกิด

ครูอุ้ยพาพ่อแม่จำลองสถานการณ์จัดงานวันเกิดให้กับลูก เพื่อสร้างความเข้าใจของการจัดงานวันเกิดอย่างมีความหมายต่อลูกและตัวพ่อแม่เอง เป็นการส่งผ่านความรู้สึกยินดีกับเจ้าของวันเกิดในฐานะบุคคลสำคัญของครอบครัว ของสังคม ของโลกที่จะมาสร้างสิ่งดี ๆ ในปีต่อไป



ในงานวันเกิด แม่ครูจะสวมมงกุฎและผ้าคลุมให้เจ้าของวันเกิด จากนั้น แม่ครูพูด “บทกลอนวันเกิด” พร้อมกับจับมือกันเป็นวงกลมและเดินล้อมรอบคนที่เป็นเจ้าของวันเกิด เป็นการแสดงความชื่นชมยินดี

บทกลอนวันเกิด

“ตัวเจ้าเป็นดาวดวงน้อย อยู่บนฟากฟ้า ในยามค่ำคืน
มองเห็นโลกใบกลมสดชื่น ต้นไม้ร่มรื่น ผู้คนมากมาย
อยากลงมาช่วยสร้างโลก ให้หมดทุกข์คลายโศก มีสุขเต็มที
มองดูพ่อแม่คู่นี้ รักกันนานปี อยากมีลูกผูกใจ
จึงชวนหมู่ดาวหลายดวง เรียงร้อยเป็นพวง ลดเลือนเล่นไป
รู้งทอดสะพานรักให้ เจ้าจงลงไป รออยู่ในครรวร์
พ่อแม่ต่างเฝ้ารอคอย เฝ้าคอยลูกน้อย เฝ้าคอยใจมั่น
ลูกน้อยเติบโตในครรวร์ พ่อแม่นับวันรอเจ้าเกิดมา
วันนี้เป็นวันเกิดเจ้า ในครอบครัวเรา ตื่นเต้นนักหนา
ปากนิต จมูกน้อย หน้าตา เจ้าแบ่งเอามาจากพ่อแม่เท่ากัน
เติบโตเจ้าจงมั่นใจ เป็นคนดีให้ได้ อย่างเจ้าตั้งมั่น
จงรักและจงผูกพัน นำความสุขสันต์ ให้โลกเราเอย ”



เมื่อจบบทกลอนแล้ว แม่ครูจะชวนเด็กทุกคนมานั่งล้อมวงกัน เพื่อบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเจ้าของวัน เกิดผ่านการเล่านิทานถึงที่มาของเด็กคนนั้น ตั้งแต่ลงจากฟ้ามาอยู่ในครรภ์ของแม่ จนกระทั่งคลอดออกมา

“กาลครั้งหนึ่ง บนฟากฟ้าที่กว้างใหญ่ ไกลแสนไกลหลายหมู่ดาว มีดวงดาวดวงหนึ่ง เขาเฝ้ามองดู ความสวยงามของโลกทุกๆ วัน เขาเห็นน้ำทะเลเป็นสีฟ้าคราม เห็นต้นไม้เขียวชอุ่ม เขาคิดที่จะมาเกิดที่โลก มนุษย์ เขาจึงถามเทวดาประจำตัวของเขาว่า “จะขอลงมาเกิดที่โลกมนุษย์ได้ไหม” แล้วเทวดาประจำตัวก็ตอบ ว่า “ได้สิจ๊ะ แต่จำไว้นะ ฉันจะดูแลและติดตามเธอไปทุกหนทุกแห่งที่เธอไปเลย และฉันก็จะรอคอยจนกว่าเธอ จะกลับมาขึ้นมานี่อีกครั้งหนึ่ง” เท่านั้นเอง ดาวดวงน้อย ๆ ก็เฝ้ามองดูคุณพ่อคุณแม่ มองอยู่นาน จนกระทั่งวันหนึ่ง เขาพบคุณพ่อคุณแม่คู่หนึ่งกำลังรอคอยลูกที่น่ารักพอดี เขาจึงตัดสินใจลงไปเกิดเป็นลูกของ คุณพ่อคุณแม่คู่นี้ เขาบอกกับคุณแม่ว่า เขาจะขอลงมาเกิดเป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ คุณแม่ตอบตกลง เท่านั้นเอง เขาลงไปนอนรอในท้องคุณแม่ คุณแม่ไปไหนเขาก็ไปด้วย คุณแม่กินอะไรเขาก็กินด้วย คุณแม่ร้อง เพลงเขาก็ได้ยินแต่ตอนนั้นยังพูดไม่ได้ จนท้องของคุณแม่ใหญ่ขึ้นๆ จนครบ 9 เดือน เขาจึงตัดสินใจที่จะ ออกมาเจอหน้าคุณพ่อคุณแม่ที่ใจดีคู่นี้ แล้วคุณพ่อคุณแม่ก็ช่วยกันตั้งชื่อลูกน้อยว่า “...” (ชื่อเจ้าของวันเกิด)

จากนั้น คุณพ่อคุณแม่จะจุดเทียนและเล่าถึงสิ่งที่ลูกทำได้เมื่อลูกเติบโตขึ้นมาในแต่ละปี คือ

- จุดเทียนเล่มที่ 1 เมื่อลูกอายุ 1 ขวบ ลูกเดินได้แล้ว

- จุดเทียนเล่มที่ 2 เมื่อลูกอายุ 2 ขวบ ลูกพูดได้
- จุดเทียนเล่มที่ 3 เมื่อลูกอายุ 3 ขวบก็เข้าเรียนอนุบาล
- จุดเทียนเล่มที่ 4 เมื่อลูกอายุ 4 ขวบ ก็ช่วยงานบ้านได้
- จุดเทียนเล่มที่ 5 แม่ถามลูกว่า “วันนี้หนูอายุครบ 5 ขวบแล้ว หนูอยากทำอะไร”

จากนั้น คุณแม่อวยพรวันเกิดให้ลูก ลูกกล่าว “ขอบคุณ” และเพื่อน ๆ ลูกมาอวยพรวันเกิด คุณครูก็จะให้ตุ๊กตาเป็นของขวัญ แล้วเจ้าของวันเกิดจะเป่าเทียน เด็กที่เหลือปรบมือแสดงความยินดี



จากนั้น เจ้าของวันเกิดจะตัดขนมเค้กวันเกิดที่เจ้าของวันเกิดและพ่อแม่ได้ทำเตรียมไว้ตั้งแต่เช้า แจกให้กับเพื่อนทุกคน แล้วทุกคนที่อยู่รอบโต๊ะอาหารก็จะจับมือกันและร้องเพลง

“Happy Birthday to You, Happy Birthday to You, Happy Birthday, Happy Birthday, Happy Birthday to You ขอให้เธอมีความสุข ขอให้เธอมีความสุข สุขสันต์ในวันเกิด ขอให้เธอมีความสุข” จากนั้นรับประทานเค้กพร้อมกัน แล้วเก็บล้าง

ความหมายของงานวันเกิด

การจัดงานวันเกิดเป็นตัวอย่างหนึ่งของการแสดงความ “เคารพเด็ก” เพื่อแสดงความรู้สึกว่าเราดีใจกับเขาด้วยที่เขาได้เกิดมาเป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ แล้วได้ลงมาทำหน้าที่ที่ดีที่สุดในโลกมนุษย์ ในฐานะที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะฉะนั้น ทุกๆ คนจะได้รับการจัดวันเกิด นอกจากนี้ การจัดงานวันเกิดยัง

ทำให้ลูกได้เห็นภาพความร่วมมือร่วมใจของพ่อแม่และคนในครอบครัวมาร่วมกันทำขนมเค้กให้เขา ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในฐานะเจ้าของวันเกิด และหัวใจสำคัญคือ **ความชื่นชมยินดีที่เขาเกิดมาเป็นลูก และอวยพรให้เขาคิดดี ทำดี เป็นคนดี**

ดนตรีและเสียงเพลงเพื่อการพัฒนาภายในจิตใจ

โดย ญภัทร ชัยสุบรรณกนก (ครูมัธยม)

นักดนตรีบำบัดตามแนวมนุษยปรัชญา

เรียนรู้เรื่องดนตรีและการร้องเพลง เพื่อเตรียมความพร้อมพ่อแม่ก้าวข้ามความกลัวที่จะให้เสียงตนเองร้องเพลง สนุกและมีความสุขกับการร้องเพลง และเข้าใจการใช้ดนตรีที่เหมาะสมและส่งเสริมพัฒนาการแก่เด็กเล็ก



วอร์มเสียงก่อนร้องเพลง

- เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการผ่อนคลาย เริ่มจากสับนิ้วมือ หมุนตัว ขยับเท้า เพราะการร้องเพลงต้องทำตัวเองให้เป็นเครื่องดนตรี
- ผ่อนคลายใบหน้าทั้งหน้า ด้วยการออกเสียง “เห-มียวรววรวว” พร้อมกับทำหน้าทั้งตาและปาก ขยับให้เล็กที่สุดและกว้างที่สุดตามเสียงที่เปล่งออกมา
- ออกเสียง “บรื้อๆๆๆๆ” ให้ยาวที่สุด และให้มีสูงต่ำตามโทนของดนตรี
- เปล่งเสียงต่าง ๆ ตามคีย์ของเปียโน จาก โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

- เพลงเสียงตามक्रमย์ ที่มีคีย์สูง กลาง และต่ำ
 - “ล้า ล้า ล้า ล้า ลา ลา ลา หล่า หล่า ลา ล้า ลา หล่า”
 - “หล่า ลา ลา หล่า ลา ล้า ลา ล้า ลา หล่า ลา ล้า ลา ลา หล่า”
 - “โอ้ เอ โอ้ เอ โอ้ “ (ร้องประกอบเสียงเปียโน)
 - “How are you ฮู้ ฮู้ today”

การยกแขนขึ้นสูง จะช่วยยกกระบังลม ทำให้ออกเสียงได้สูงขึ้น

ตอนออกเสียง ฮู้ ฮู้ today ให้ทำคอคคล้าย ๆ กับตอนเราหาว (ให้กว้าง ๆ) เรียกว่า “การเปิดคอ” ซึ่งการเปล่งเสียงโดยเปิดคอ จะทำให้ร้องเพลงแล้วไม่เจ็บคอ

ปกติแล้ว ก่อนร้องเพลงควรจะทำ warm up เสียงก่อนร้องประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เส้นเสียงเสีย



ร้องเพลงประสานเสียง

- เริ่มจากร้องพร้อมกันทั้งเพลงตั้งแต่ต้นจบจบ
- เมื่อทุกคนร้องเพลงได้จนคุ้นเคยกับเนื้อเพลงแล้ว ครูแบ่งพ่อแม่เป็น 2 กลุ่ม ให้ร้องเพลงเดียวกัน ร้องพร้อมกัน แต่เริ่มไม่พร้อมกัน กลุ่มแรกเริ่มร้องก่อนไปจนจบเพลง กลุ่ม 2 เริ่มร้องวรรคแรกเมื่อกลุ่มแรกร้องวรรคแรกจบ

- ระหว่างร้องเพลง ทุกคนต้องมองหน้ากัน สบตากัน ยิ้มให้กัน
- ร้องประสานเสียง โดยแบ่งกลุ่มเพิ่มเป็น 3 กลุ่ม และ 4 กลุ่ม

เพลง กลัวยบวชชี

“กลัวยบวชชี อร่อยดี
ฉันชอบกินทุกที กินแล้วตัวอ้วนพี”

เทคนิคการร้องเพลงประสานเสียงให้ไพเราะ ต้องเปล่งเสียงให้เสียงกลม ๆ เสียงจะได้ไม่ตื้น



เพลงทุกเพลงจะมีซีฟเจอร์หรือจังหวะของเพลง เหมือนกับว่าเรามีชีวิตแต่เราไม่รู้สึกว่าหัวใจเราเต้นจนกว่าจะมีอะไรผิดปกติเราถึงจะรู้ เหมือนกับซีฟเจอร์ในเพลงที่มีอยู่**ควรจะมีจังหวะคงที่** เพราะฉะนั้น **การร้องเพลงต้องมีจังหวะที่สม่ำเสมอด้วยเช่นกัน**



เพลง ยามเช้า

“แสงตะวันฉาย ยามเช้าอันสดใส พากันไปไม้ ต้องลมอ่อน
และหยดน้ำค้าง เกาะพร่างพร่างพราว เต็มความสดใสให้พื้นดิน
ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ ฮู้ เต็มความสดใสให้พื้นดิน”

เพลง ชาร์ลี

“อาจไม่มีบ้านหลังใหญ่ อาจไม่มีเงินทองมากมาย
อาจไม่มีสิ่งของสุขสบาย แต่หัวใจไม่เคยเหินห่าง
ภายใต้ท้องฟ้ากว้างใหญ่ ยังมีดวงดารามากมาย
เต็มไปด้วยความรักอันสบาย เต็มหัวใจของกันและกัน
แม้จะมีความทุกข์ มีเรื่องราวราวโหดร้าย เราจะผ่านมันไปด้วยกัน
เราจะจับมือกัน ร่วมเผชิญขวากหนาม จนกว่าจะผ่านพ้นไป
‘ไม่ต้องมีบ้านหลังใหญ่ ไม่ต้องมีเงินทองมากมาย
เต็มไปด้วยความรักอันสบาย เต็มหัวใจของกันและกัน”

ดนตรีแบบไหนที่เหมาะสมกับเด็ก

เด็กเริ่มฟังเสียงตั้งแต่ยังอยู่ในท้องแม่ ไม่ว่าจะเป็นเสียงคุย เสียงดนตรี ครุฑชัยพิสุทธิด้วยตัวเองมาแล้ว เพราะว่าสามีเป็นนักเรียนดนตรีจึงมีโอกาสไปดูคอนเสิร์ตบ่อยมาก และทุกครั้งที่ได้ฟังเพลงเสียงดัง เพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ ลูกจะเตะท้องดิ้นมาก พอเพลงหยุดลูกก็หยุด พอเพลงดังลูกก็ดิ้นใหม่ **ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง แต่เสียงที่เด็กคุ้นเคยจริง ๆ นั่นคือ “เสียงของแม่”**

ดนตรีมีมาก่อน ค.ศ. 500 สำหรับนักประวัติศาสตร์ดนตรีจะนับตั้งแต่ยุคกลาง (ประมาณ ค.ศ.500) ดนตรีที่เกิดขึ้นจริง ๆ ดนตรีที่มีรายละเอียดมาก ๆ นั้นเกิดขึ้นมาจากในโบสถ์ก่อน เพราะว่าคนเข้าโบสถ์แล้วสวดมนต์ การสวดมนต์ในโบสถ์นั้นจะมีลักษณะเป็นห้องโถงแล้วจะมีผนังที่เป็นกระจก ทำให้เสียงก้อง ตอนแรกสวดมนต์ด้วยเสียงโทนเดียวกัน แล้วสักพักจะเกิดเสียงคู่ขนาน เพราะเสียงผู้ชายและผู้หญิงไม่เท่ากัน เสียงกันคนละโทน แต่เมื่อผสมกันแล้วไพเราะมาก ครุฑชัยจึงชวนทุกคนลองสวดนะโมพร้อมกัน ด้วยโทนเสียงสูงบ้าง ต่ำบ้าง ละครกันไป ซึ่งโน้ตเสียงที่ครุฑชัยชวนพ่อแม่สวดมนต์นั้น เรียกว่า **“โน้ตเสียงคู่ 5”**

นะโมตัสสะ ภาคะวาโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ภาคะวาโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโมตัสสะ ภาคะวาโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ”

โน้ตเสียงคู่ที่ 5 คือ เสียงของโน้ตดนตรีที่ห่างกัน 5 ตัว เช่น โด และ ซอล เป็นคู่ที่มีความสำคัญมากในทางดนตรี ถ้าดูในประวัติศาสตร์ดนตรีจริง ๆ แล้ว เสียงคู่นี้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ไม่ได้มีใครคิดขึ้นมาก่อนแล้ว ค่อยร้อง เสียงคู่นี้เวลาที่สวดมนต์อยู่ในโบสถ์คริสต์ จะเกิดเสียงดังก้องกังวาน แสดงออกถึงความศักดิ์สิทธิ์มาก โดยคุณภาพเสียงคู่นี้จะให้ความรู้สึกลอยฝัน ซึ่งก็คือ ลักษณะของเด็กเล็ก 0-7 ปี

เด็กเล็กจะมีลักษณะเหมือนกับคุณภาพเสียงของโน้ตคู่ 5 นี้ คือ เด็กจะยังอยู่ในภวังค์ เหมือนเขายังลอยหรือฝันอยู่ในโลกของเขา พ่อแม่ต้องระวังอย่าไปปลุกด้วยเสียงดังให้ลูกตกใจตื่น หรืออย่าทำลายภวังค์ของลูก ปล่อยให้เขาอยู่ในนั้น ตามทฤษฎีมนุษยปรัชญา เด็กเล็กช่วง 0-7 ปี เป็นช่วงที่เด็กอยู่ใน Bubble แต่เด็กเล็กจะอยู่ใกล้แม่เสมอ หากว่าแม่สามารถกลืนตัวเองไปกับภวังค์ของลูกได้ กลืนไปกับสิ่งที่ลูกกำลังเล่น หรือกำลังฝัน นั่นคือ ดีที่สุด



สีแรกที่เด็กอนุบาลคุ้นเคยมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ คือ **สีชมพูมาเจนตา** เวลาเด็กอยู่ในท้องแม่จะมีเลือด ฉะนั้น เวลาที่เด็กอยู่ในท้องมอง (เขาไม่สามารถมองเห็นทะลุท้องออกมาได้ แต่จะมีแสงผ่านเล็กน้อย) เขาจะ เห็นสีแดง ๆ นวล ๆ เพราะฉะนั้น สีนี้จึงเป็นเป็นสีที่สะดุดต่องเด็กอนุบาลเพราะเป็นสีแรกที่เขาเห็นตั้งแต่อยู่ใน ท้องแม่ เป็นสีชมพูที่ไม่แรงเกินไป

ดนตรีที่เหมาะสมกับเด็กในวัยอนุบาลจึงควรจะอ่อนหวาน ไม่ทุ้มดังเกินไป เด็กจะเหมือนกับพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ฟังอะไรลูกก็ได้ฟังแบบนั้น แต่บางทีพ่อแม่เลือกฟังเพลงที่สะใจ เพลงร็อค ทำให้ลูกตื่น ภาวค์หายหมด และตื่นเร็ว ซึ่งเมื่อเด็กตื่นแล้ว เขาก็จะไม่ฝันอีก

เช่นเดียวกันกับภาพฝันหรือจินตนาการของเด็กจากการฟังนิทาน การอ่านนิทานให้เด็กที่ยังอยู่ในภวังค์ หรือเด็กที่ยังฝันอยู่ฟัง ถ้าเราเล่านิทานโดยไม่让他ดูภาพประกอบ ปล่อยให้เขาคิดภาพขึ้นเอง เขาจะ จินตนาการได้เยอะมาก เปรียบเทียบกับเด็กที่ดูการ์ตูนในทีวี ถ้าเราลองถามเด็ก 2 คนนี้ว่า “เจ้าหญิงใส่กางเกง ได้ไหม” เด็กที่ยังมีจินตนาการเขาจะตอบว่า “ใส่ได้” แต่ถ้าเป็นเด็กที่ดูการ์ตูนเยอะ ๆ เขาจะตอบว่า “ไม่ได้ เจ้า หิงจะต้องใส่กระโปรงเท่านั้น” เพราะภาพในหัวเขาถูกบล็อกไว้แบบนี้จากภาพการ์ตูนที่เขาเห็น ดังนั้น พ่อแม่ อย่าคิดว่าดูการ์ตูนแล้วลูกจะได้ความคิดสร้างสรรค์ เพราะเด็กจะได้ความคิดสร้างสรรค์จากแบบที่การ์ตูนนั้น สร้างมาแล้ว เด็กไม่ได้สร้างสรรค์ด้วยตนเอง **ดังนั้น ถ้าพ่อแม่ไม่ให้ภาพที่บล็อกจินตนาการเด็กตั้งแต่แรก เด็กก็จะมีจินตนาการต่อไปได้เรื่อย ๆ**

ในยุคก่อนที่ยังไม่มีเครื่องเล่นซีดี แต่มีอวัยวะทางดนตรีอย่างโมซาร์ท และบีโทเฟน เกิดขึ้น ในยุคที่ยังไม่มีเครื่องมือบันทึกเสียงต่าง ๆ เด็กเกิดมาจะอยู่บ้านกับพ่อแม่ เวลาที่แม่ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ภูบ้าน ลูกก็อยู่กับแม่ตลอด ถ้าลูกเล็กไม่หลับลูกก็จะอยู่กับอก หรืออยู่กับหลังของแม่ เมื่อแม่ภูบ้านก็มีจังหวะ ทำงานบ้านแม่ร้องเพลง เด็กก็ได้จังหวะจากแม่ ได้ยินเสียงแม่ ไม่ว่าจะทำงานในไร่นา จังหวะการขุดดินเด็กก็ได้จากพ่อแม่ ในช่วงเย็นเลิกงานก็จะมีเสียงระฆังโบสถ์เป็นสัญญาณบอกว่า นี่เป็นเวลาเลิกงานแล้ว ดังนั้น เด็กจะได้ทุกอย่างจากพ่อแม่หมดเลย แต่ในยุคใหม่พ่อแม่มักจะเปิดเพลงให้ลูกฟัง

การให้ลูกฟังดนตรีปัจจุบันมีผลเสียหรือไม่

สิ่งที่เด็กมองเห็นสื่แรก คือ สีชมพูมาเจนน้า เป็นสีเรียบ ๆ ถ้ายังเป็นสีที่ดูตลก เด็กก็จะยิ่งตื่น ดนตรีก็เช่นเดียวกับสี ดังนั้น **ดนตรีที่เหมาะสมกับเด็กควรเป็นดนตรีที่อ่อนหวาน พังสabay** พ่อแม่จะเลือกฟังเพลงอะไรก็ได้ที่พ่อแม่ชอบ เพียงแต่อย่าดัง สะใจ หรือทิ่มหนักรบกวนเกินไป **เลือกเพลงที่ไพเราะด้วยทำนอง อย่าเลือกเพลงที่ปลูกให้เด็กตื่นจากภวังค์**

ไม่ควรเปิดเพลงซีดีให้ลูกฟัง เพราะเสียงเพลงจากซีดีนั้นแทบไม่ต่างอะไรจากเสียงรบกวนเลย เสียงเพลงจากซีดีสู้เสียงร้องจากพ่อแม่ไม่ได้ (หรือถ้าจะเปิดเพลงแม่ก็ควรร้องไปพร้อมกับเสียงเพลงนั้นด้วย ไม่ใช่เปิดให้ฟังเฉย ๆ) เพราะเวลาพ่อแม่ร้องเพลงกับลูก ลูกไม่ได้ฟังแค่เสียงแม่เท่านั้น แต่ลูกฟังเสียงในตัวเองที่ผ่านเส้นเสียง ผ่านกระบวนการคิดและออกมาเป็นคำพูด ซึ่งถ้ากระบวนการนี้ไม่สมบูรณ์เด็กจะพูดไม่ได้ เช่น กรณีเด็กออทิสติกที่เป็นมากจะพูดไม่ได้ แสดงความโกรธได้ กรีดได้ แต่พูดออกมาเป็นคำพูดไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น **เสียงร้องเพลงของแม่ช่วยในกระบวนการฝึกพูดของเด็กได้ด้วย** การร้องเพลง คือการที่เสียงเกิดจากข้างใน นำพาความรู้สึกมากับเสียงเยอะมาก ความรู้สึกโกรธของแม่มากับเสียงที่ลูกรู้สึกได้ (เสียงข้างใน) เพราะเสียงนำพาความรู้สึกที่อยู่ข้างในตัวเราออกมาให้เด็กรับรู้ ดังนั้น **เสียงแม่จึงเป็นเสียงที่พิเศษมากสำหรับลูก** ไม่จำเป็นต้องเปิดเพลงให้ลูกฟัง แม่อาจจะฝึกร้องกับซีดี แล้วร้องให้ลูกฟังตอนอยู่กับลูกหรือร้องไปด้วยกันกับซีดี คือ แม่ต้องมีส่วนในการร้องไปด้วย

พ่อแม่ควรจะหลีกเลี่ยงเปิดเพลงเสียงดัง จังหวะเร็ว ๆ ให้ลูกฟัง และมักจะพูดว่า “ลูกชอบอันนี้ค่ะ” ... จริง ๆ แล้ว ลูกชอบหรือพ่อแม่ชอบกันแน่ เพราะมีตัวอย่างให้เห็นมากกว่าเด็กชอบเพราะแม่ชอบ หรือการกระทำบางอย่างที่เด็กทำแล้วพ่อแม่ชมเขาเยอะมาก เขาก็จะทำแบบนั้นบ่อย ๆ เพราะเขารู้ว่าพ่อแม่ชอบ เชื่อมโยงไปถึงเรื่องการเรียนรู้ของเด็กด้วยว่า **สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กสำคัญมาก**

เพลงในปัจจุบันส่วนมากทำให้เด็ก “ตื่นเร็ว” คนตรีที่ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ จัดให้เด็ก 0-7 ปี จะเป็นดนตรีที่มีลักษณะคู่ 5 คล้ายเสียงสวดมนต์ เป็นเสียงที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

ดร. รูดอล์ฟ สไตเนอร์ เป็นชาวเยอรมัน ผู้คิดทฤษฎีมนุษยปรัชญา จะมีสาขาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทั้งหมด ได้แก่

- **การแพทย์** มีหมอที่เรียนมนุษยปรัชญาซึ่งจะต้องเป็นคนที่เรียนจบหมอแล้วเรียนมนุษยปรัชญาเพิ่ม ในเยอรมันมีโรงพยาบาลมนุษยปรัชญาโดยเฉพาะ

- **การศึกษา** คือ โรงเรียนแนวลดคอร์ฟ

ครูมักเป็นนักดนตรีบำบัด ก็จะอยู่ระหว่างสองข้อนี้ รับเคสจากหมออีกที ส่วนในโรงเรียนก็จะมีเด็กบางคนที่มีปัญหา เราก็ต้องคอยดูว่าเขาไปได้ตามพัฒนาการเด็กหรือไม่ ถ้าเด็กคนไหนไม่ผ่าน ส่งมาหาเราแล้วเราจะดูว่าเขาต้องการอะไร เป็นหน้าที่ของนักบำบัด

- **ด้านอาหาร** คือ Bio Dynamic Farm ที่ละเอียดกว่า Organic อย่างเช่น การปลูกพืชต้องดูว่าควรจะปลูกช่วงข้างขึ้นหรือข้างแรม ตามอิทธิพลของดวงดาว ต้องเรียนเกี่ยวกับดวงดาว ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ทั้งหมด

เสียงที่เหมาะสมกับเด็กวัย 0-7 ปี คือ เสียงคู่ 5 เป็นเสียงที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เป็น “ภวังค์” ในทางดนตรีนั้นคู่ 5 มีความสำคัญมาก สำหรับคนที่เล่นไวโอลินและเปียโนมักจะจูนเสียงให้เป็นโน้ตคู่ 5 เสมอ แม้กระทั่งเวลาที่นักดนตรีฝึกฟังก็จะฝึกฟังคู่ 5

ดังนั้น สไตเนอร์ จึงออกแบบเสียงที่เหมาะสมกับเด็กอนุบาล ซึ่งบังเอิญสอดคล้องกับเสียงดนตรีตะวันออก ญี่ปุ่น จีน อินเดียไทย อินเดียน และไทย ซึ่ง**เสียงเพลงไทยเดิมทั้งหมดเป็นเพลงกล่อมเด็กได้** อย่างเช่น เพลงลอยกระทง หากร้องใน 5 โน้ต

“วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำนองเต็มตลิ่ง เราทั้งหลายชายหญิง สนุกกันจริงวันลอยกระทง”

คุณภาพของเสียงที่ออกมาขึ้นอยู่กับสิ่งที่พ่อแม่ถ่ายทอดออกมาด้วย อย่าเอาสนุกอย่างเดียว แต่ต้องร้องให้ไพเราะ จริง ๆ ร้องเพลงอะไรก็ได้ ไม่ใช่ร้องเอาแบบที่สะใจเร็ว ๆ เด็กเขาก็สนุกไปด้วย เพราะพ่อแม่สนุก แต่ถามว่าร้องแบบนี้แล้ว เพลงจะให้อะไรกับเขาหรือไม่ ลูกก็แค่แค่เต้นสนุก ดังนั้น **ถ้าร้องเพลงกับลูกจะร้องเพลงอะไรก็ได้ แต่ขอให้ร้องสบาย ๆ เด็กเขาก็จะมีความสุขมาก เสียงแม่ที่ออกมาเด็กฟังได้หมด ขอให้เสียงแม่ร้องออกมาให้พอ**

เวลาเล่นดนตรีให้เด็กฟัง ไม่จำเป็นต้องเล่นเสียงดัง ยิ่งเบา เด็กยิ่งฟัง **เด็กในช่วง 0-7 ปี เป็นช่วงที่พัฒนามากที่สุด** ดังนั้น ถ้าให้เขาฟังอะไรก็ได้ เขาจะพัฒนาได้เยอะมาก และที่สำคัญไม่จำเป็นต้องเปิดเพลงเด็กให้ฟัง **ใช้เพลงธรรมดาทั่วไปที่ฟังแล้วสบาย ๆ ได้เลย และเด็กไม่ได้ต้องการความสนุกตลอดเวลา** แค่เปิดเพลงที่หวาน ๆ ให้เขาฟัง แล้วปล่อยให้เขาอยู่ในภวังค์ของตัวเอง ถ้าพ่อแม่ไม่รู้ว่าอะไรที่จะเหมาะ แต่จินตนาการว่าอะไรที่จะอยู่ใน Bubble ของลูกได้บ้างก็น่าจะพอเข้าใจ

พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเปิดเพลงเดิมเสมอ แต่เด็กมักจะชอบเพลงเดิม ๆ ชอบฟังนิทานเรื่องเดิม ๆ แต่ถ้าเป็นเพลงที่แม่ร้องเองก็จะยิ่งดี เพราะพ่อแม่สมัยนี้ไม่ค่อยเล่นกับลูก

ปัจจุบันคุณพ่อส่วนใหญ่ไม่ค่อยอยู่บ้าน คุกกี้มีประสบการณ์ตอนที่ทำงานบำบัด พบเด็กหลายคนที่ไม่มีความคลึงของผู้ชายอยู่ในตัวเลย แม้แต่เด็กผู้ชาย เพราะอยู่กับแม่มากไป ทำให้เขามีแบบอย่างที่เป็นผู้หญิงอย่างเดียว จิตใจเขาเป็นผู้ชายแต่ท่าทางที่แสดงออกเหมือนผู้หญิงเพราะมีแบบอย่างเป็นแม่ หรืออีกรายหนึ่งเป็นเด็กผู้ชายที่เรียนอยู่ในห้องที่มีเด็กผู้หญิงเยอะ เขาก็ต้องเล่นกับเด็กผู้หญิง เขาก็จะติดรูปแบบการเล่นแบบเด็กผู้หญิงไปเล่นที่บ้าน ซึ่งที่บ้านจะมีคุณแม่อยู่ด้วยตลอดเพราะพ่อไม่ค่อยอยู่บ้าน เมื่อแม่เห็นว่าลูกเล่นแบบเด็กผู้หญิง แม่ก็กรีด เพราะตกใจและเกรงว่าลูกจะเบี่ยงเบนทางเพศ เพราะคุณแม่ค่อนข้างเข้มงวด แต่เมื่อลูกเห็นว่าแม่กรีด เขาก็คิดว่าแม่ชอบและสนุกไปกับเขาด้วย เขาจึงเล่นแบบผู้หญิงต่อไป แต่สุดท้ายเด็กในเคสนี้ถูกวินิจฉัยว่าสมาธิสั้น และเมื่อย้อนกลับไปดูจังหวะที่บ้านเขา จะพบว่าคุณแม่เป็นสาวสังคม ซ้อปบ๊ิง กินเลี้ยง ลูกก็ไปด้วยตลอด ไม่มีวันไหนเลยที่คุณแม่พาลูกกลับบ้าน เด็กจึงเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา จังหวะชีวิตไม่นิ่ง จึงเป็นสมาธิสั้น พอถึงเวลาที่ต้องทำบำบัด คุกกี้จึงเสนอให้คุณแม่เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองก่อนเลย หลังเลิกเรียนให้พาลูกกลับบ้าน ทำทุกอย่างให้เป็นจังหวะ ยกเว้นว่าวันหยุดเสาร์อาทิตย์อาจจะพาลูกออกไปเที่ยวได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ต้องรักษาจังหวะให้ได้ ทำทุกอย่างเป็นเวลา และคุณแม่ต้องเลิกกรีดกับลูก

เรื่องจังหวะชีวิตเด็กนั้นเป็นเรื่องสำคัญ มีนักเรียนคนหนึ่งในโรงเรียนวอลดอร์ฟ เป็นเด็กที่เล่นกีฬาได้ เล่นดนตรีได้ และเก่งมาก สามารถทำทุกอย่างได้ดี จึงสอบถามคุณแม่ของเด็กคนนั้นว่าทำอะไรลูกจึงเก่งแบบนี้ ซึ่งคำตอบก็เพราะว่าเรื่องเหล่านี้มาตั้งแต่ช่วงอนุบาลแล้ว **ทำทุกอย่างเป็นจังหวะ ทำเป็นเวลาทุกวัน** เวลาตื่น กิน ออกจากบ้าน กลับบ้าน ทุกอย่างให้เป็นจังหวะเวลาเดิมทุกวัน ทำซ้ำ **รักษาจังหวะไว้ให้ดี** ดังนั้นสิ่งที่คุกกี้อยากจะฝากพ่อแม่ในห้องเรียนพ่อแม่ก็คือ **ลูกจะเป็นอย่างไรนั้น อยู่ที่พ่อแม่ทั้งหมดเลย**

เวลาที่พ่อแม่ร้องเพลงกับลูก ให้ร้องอะไรก็ได้ สบาย ๆ แล้วเด็กจะมีความสุข ส่วนเรื่องความรู้สึกถึง ความหมายของเนื้อเพลงนั้น เด็ก ๆ จะเริ่มเข้าใจหลัง 9 ขวบไปแล้ว ซึ่งลูกจะเริ่มรู้จักเลือกฟังเพลง ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นเด็กวัยอนุบาล พ่อแม่จะสามารถร้องเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าให้เด็กไม่เศร้าได้ (อยู่ที่คน ร้องว่าจะใช้ทำนองแบบไหน) **ไม่ว่าอะไรที่เป็นเสียงออกมาจากแม่ เด็กเขาฟังได้หมดเลย เขาไม่ได้ฟัง เนื้อหา เขาฟังเสียงแม่ ทำนองจากแม่ แต่อย่าสนุกอย่างเดียว ต้องร้องให้เพราะด้วย**

คำถาม : ถ้าลูกสนใจด้านดนตรี เราควรส่งเขาไปเรียนไหม เพราะลูกยังเล็กอยู่ เพิ่งจะ 3 ขวบ 10 เดือน

ครูมั : จริง ๆ ไม่แนะนำเลย ในโรงเรียนวอลดอร์ฟ เด็ก ป.1 จะต้องเป่าขลุ่ย เป็นขลุ่ยพิเศษที่มี 5 เสียง และ เมื่อขึ้น ป.3 จึงค่อยเป่าขลุ่ยธรรมดา แล้วเขาก็ต้องหัดเป่าทำนองเพลงให้ได้ เพราะฉะนั้น นี่จะทำงาน ฟังแล้วเป่า ๆ พอขึ้น ป.3 เทอม 2 อายุประมาณ 9 ขวบ เด็กจะได้เริ่มเล่นเครื่องสายเชลโล่ หรือ ไวโอลิน เพราะเวลาเล่นเครื่องสายเราต้องฟังเสียง ฟังแล้วต้องหาเสียง จูนให้ตรงโน้ต จะได้ใช้หูฟังค่อนข้างมาก แต่ถ้าเด็กเรียนเปียโนเขาจะไม่ได้ตั้งเสียงอะไรเลย เพียงแค่กดถูกตัวโน้ตก็ได้แล้ว การเรียนเปียโนใช้ Thinking เพียงแค่คิดให้ถูกที่ถูกเวลา ถ้าใครจะให้ลูกเรียนเปียโนให้เริ่มที่ ป.5 ขึ้นไปแล้วเขาจะไปได้เร็ว แต่ตอนเล็ก ๆ แค่ว่าลูกไปดูเฉย ๆ ก็พอว่ามีเครื่องดนตรีอะไรบ้าง ลูกอยากเล่นอะไร พ่อแม่ อย่าไปยึดเยียดให้เขาเรียน ไม่ต้องรีบให้ลูกเรียนดนตรี การร้องเพลงเองกับลูกดีที่สุดแล้ว

คำถาม : ควรเรียนเปียโนแบบไหน

ครูมั : ให้เลือกเรียนแบบคลาสสิก แต่เล่น by heart กับพ่อแม่แบบไม่ได้อ่านโน้ต เล่นได้เลย เล่นเมื่อไหร่ก็ได้ เป็นการเล่นระหว่างพ่อแม่ลูกสำคัญกว่า ถ้าเขาอยากกดเปียโนเล่น ปล่อยให้เลย ไม่ต้องห้าม แต่การเรียน ดนตรีที่ต้องอ่านโน้ตด้วย ให้เริ่มช้าหน่อย ในโรงเรียนวอลดอร์ฟทดลองเองมาแล้ว ให้เด็กคนหนึ่งเริ่ม เรียนเปียโน ตอน ป.1 กับเด็กอีกคนหนึ่งเริ่มเรียนตอน ป.6 สองคนนี้อายุเท่ากัน และเมื่อขึ้น ม.1 ปรากฏว่าเด็กทั้งสองคนเล่นเปียโนได้เท่ากัน ดังนั้น รอให้นิวเขาแข็งแรงก่อน (เด็ก ป.6 นิวพร้อมแล้ว) เมื่อพร้อมแล้วเขาก็จะไปต่อได้เลย

คำถาม : ควรใช้เปียโนแบบใดจึงจะฝึกความแข็งแรงนิ้ว

ครูมั : ควรใช้เปียโนแบบไม้ดีกว่า เพราะเดี๋ยวนี้มีเปียโนไฟฟ้ากับเปียโนอะคริลิก เปียโนอะคริลิกนั้น คีย์บอร์ดทำจากไม้ เวลาเล่นต้องกดต้องใช้น้ำหนัก นิวก็จะมีแรง เปียโนไฟฟ้าในปัจจุบันมีน้ำหนัก เหมือนกันก็ใช้ได้ แต่ถ้าเป็นคีย์บอร์ดพลาสติกมันไม่ต้องใช้แรงกด นิวก็จะมีแรง และยังถ้าไปเล่น

อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเบามากนี้ก็จะไม่มีแรง และเมื่อกลับไปเล่นเปียโนก็จะเล่นไม่ได้ ยิ่งไม่มีแรง กดไม่ไหว ดังนั้น การเล่นเปียโน ที่สำคัญคือ นิ้วเขาต้องพร้อมด้วย ต้องมีแรงที่จะกดคีย์แล้วจะไปได้เร็ว

คำถาม : ทำไมจึงมีคนบอกว่าเด็ก 4 ขวบ ก็เล่นเปียโนได้แล้ว

ครูมั : ก็มีเด็กที่เล่นได้ แต่เหมือนว่าเด็กเขาถูกขัดเยียดก่อนเวลา เพราะมือเขายังไม่พร้อมยังไม่แข็งแรงพอ และเรื่องของ thinking ด้วย เพราะช่วงอายุเท่านี้เด็กเขาจะทำงานกับ Will อายุ 0-7 ปี เป็นช่วงที่เด็กเติบโตขึ้นด้วย will หรือเจตจำนง ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน นอน เขาไม่ได้คิดก่อน เขาลงมือทำเลยโดยที่ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำอะไร แต่ช่วง 7-10 ขวบ เด็กทำงานกับความรู้สึก ถ้าสอนเขาด้วยความงาม สอนอะไรที่เป็นหัวใจมาก ๆ เขาจะเรียนรู้ได้เร็ว แต่ 14 -21 ขวบ เขาจะทำงานกับ thinking ดังนั้น ช่วงอนุบาลเขายังฝึนอนอยู่ในวงค์ ก็พาทำสิ่งที่เขาทำได้ก่อน งานบ้าน งานครัว ทำให้จบ

คำถาม : ถ้าพ่อแม่ไม่มีเวลาที่จะเปิดเพลงฟัง หรือร้องเพลงด้วยกันกับลูกเลย แต่เล่นอย่างอื่นด้วยกัน เล่นดิน เล่นทราย ปั่นจักรยาน วาดรูป จะเป็นอะไรหรือไม่

ครูมั : เมื่อถึงเวลาที่เด็กเขาเติบโตเป็นวัยรุ่น เขาก็จะหาเพลงฟังเอง แล้วก็จะฟังเพลงเยอะกว่าคนอื่นเพราะเขาไม่เคยฟังมาก่อน แต่มีงานวิจัยว่าทำนองเพลงเพราะ ๆ มีผลต่อสมองเด็กในช่วงวัยนี้ จึงอยากให้พ่อแม่ร้องเพลงให้ลูกฟัง หรือร้องไปด้วยกัน

สรุปกิจกรรมดนตรี เป็นการที่ครูมัมาคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ว่าดนตรีที่เหมาะสมกับลูกในวัยอนุบาลควรจะเลือกเพลงที่จะไม่รบกวนการเติบโตของเด็กมากเกินไป เพราะว่าดนตรีในปัจจุบันนี้มีหลายเพลงที่ทำให้เด็กตื่นก่อนวัย (คือ 7 - 8 ขวบ) ซึ่งช่วงเวลาที่เด็กจะตื่นเต็มที่เลยคือ 9 ขวบ ดังนั้น เพลงที่เหมาะสมควรเป็นเพลงที่เข้ากับลักษณะของเด็ก อ่อนหวาน ไม่ปลุกเร้ารุนแรง ไม่ปลุกเร้าให้เขาตื่นมากเกินไป ถ้าพ่อแม่สามารถเห็นภาพนี้ เขาจะเลือกดนตรีที่เหมาะสมกับลูกได้ดีขึ้น

เด็กอนุบาลเป็นวัยที่เขา กำลังอยู่ในวงค์ ฝัน ล่องลอย เขากำลังมีความสุขอยู่ในโลก bubble ของเขา แต่คำว่า “ ตื่นของเด็กอนุบาล” คือ รับรู้โลกมากขึ้น พอถึง 9 ขวบ โดยธรรมชาติเด็กจะรู้สึกเหมือนตลกสรวรค์เลย เพราะแต่ก่อนมีความสุข พอ 7 ขวบก็เริ่มเปลี่ยน แต่พอ 9 ขวบ คือเขาออกมาอยู่ในโลกความจริงแล้ว เด็กบางคนเศร้ามากที่เห็นว่าโลกจริง ๆ ที่เขาอยู่นี้ มันไม่ได้สวยงามเหมือนตอนเขาเด็ก ๆ

กิจกรรมรับประทานอาหารกลางวัน

เพื่อให้พ่อแม่เกิดความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีความประณีต ตั้งแต่การเตรียมอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก วิธีการจัดวางที่มีสีสันดึงดูดใจ การรับประทาน อาหารพร้อมกัน โดยมีพ่อแม่เป็นต้นแบบให้เด็กได้เรียนรู้มารยาทบนโต๊ะอาหาร และทำให้เป็น ช่วงเวลาแห่งความสุข



ขั้นตอนการจัดโต๊ะอาหารกลางวัน

1. แม่ครัววางผ้ารองจาน วางจาน ช้อนและช้อน และแก้วน้ำ ตามลำดับ
2. ส่งต่อถาดอาหาร (เมนูเป็นไฮบะไก) ให้พ่อแม่แต่ละคนตักอาหารเอง โดยแม่ครัวจะเน้นย้ำให้ตักแต่พอ อิ่ม ถ้าไม่อิ่มแล้วจึงเติม จะได้ไม่ทานเหลือ
3. อาสาสมัครรินน้ำใส่แก้วให้ครบทุกคน
4. จุดเทียน 2 เล่มบนโต๊ะอาหาร เป็นสัญญาณว่าทุกคนเตรียมพร้อมรับประทานอาหารแล้ว

ที่อนุบาลบ้านรัก เด็ก ๆ จะต้องตักเอง เพื่อให้เขารู้จักคำนวณว่าตักแค่ไหนจึงพอดีกับตัวเอง เพราะเราบอกเขาว่าอย่ากินให้เหลือ ใครตักอาหารเสร็จก็จะส่งต่อกับข้าวไปรอบวงเพื่อให้เพื่อนคนที่อยู่ถัดไปจากเราตักบ้าง ดังนั้น เขาต้องรู้จักรอด้วย ตอนทานข้าวหากลูกร้องไห้ เราก็ต้องบอกให้เขารู้ว่า ร้องได้นะ แต่ห้ามรบกวนคนอื่น เราต้องเป็นพ่อแม่ที่รอได้ก่อน เพื่อให้ลูกเรารอได้ อาหารของอนุบาลจะแยกข้าว และกับข้าวเป็นช่อง ๆ เพราะเห็นแล้วว่าทานกว่า ดังนั้น การจัดอาหารให้เด็ก เราต้องระวัง เพื่อให้คนกินมีความสุข เพราะเด็กเขาไม่ได้กินแค่อาหาร แต่เขากินพลังในอาหารด้วย



ก่อนเริ่มรับประทานอาหารแม่ครูชวนทุกคนรอบโต๊ะอาหารจับมือกันแล้วท่องบทกลอน “คุณค่าของอาหารที่รับประทานมีมากมาย ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ข้าวทุกจาน อาหารทุกอั่ง อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า ผู้คนอดยาก มีมากหนักหนา สงสารบรรดา เด็กไม่มีกิน” จากนั้นจุดเทียนตั้งไว้กลางโต๊ะ 2 เล่ม พร้อมกล่าวคำสัญญาร่วมกันว่าจะรับประทานอาหารให้หมด และขอบคุณอาหารมื้อนี้

นิทานตั้งโต๊ะ

เตรียมพ่อแม่ในการเป็นนักเล่านิทาน เพื่อให้ลูกน้อยวัยก่อน 7 ขวบได้เรียนรู้เรื่องราว มีจินตนาการ ไปพร้อมๆ กับได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจากเนื้อหาในนิทาน ที่เด็กๆ จะรู้สึกอึดอึดและซึมซับได้ โดยไม่ต้องการข้อสรุป



ครูเริ่มร้องเพลงนำเข้าสู่ช่วงนิทาน (เพลงหิ่งห้อย) จุดเทียน ใช้เพลงนำผู้ชมเข้าสู่โลกนิทาน ค่อยๆ เปิดผ้าที่คลุมโต๊ะนิทานเอาไว้ทีละน้อย

“ได้เวลาของโลกนิทาน ได้เวลาของโลกนิทาน

สะพานสายรุ้งทอดยาว จากดวงดาวสู่ตัวเจ้า

จากตัวเจ้าสู่ดวงดาว มาฟัง มาล้อมวง”

นิทานเรื่อง “หมีป่า 13 ตัว” (แต่งโดยครูอุ้ย)

“ณ ถ้ำหลวงน้ำ ลูกหมีป่าทั้ง 13 ในวัยชน แอบหนีแม่ไป เข้าถ้ำผจญ ฝึกความอดทน ปีนหินเขาย้อย พี่ใหญ่หมีป่า เป็นห่วงน้องๆ กลัวแม่จะคอย น้องๆ ยังสนุก จนตะวันบ่ายคล้อย ฝนตกปรอยๆ พยอกลับทันที พอถึงปากถ้ำ น้ำไหลเอ่อดัน ลูกหมีถอยหนี รีบกลับเข้าถ้ำ เดินย่ำเร็วรี่ ปีนป่ายให้ดี ที่สูงปลอดภัย ยิ่งมีเตียงหนาว น้องกลัวถึงคราว ติดถ้ำทำใจ มาเถื่อน้องๆ พี่จะกอดไว้ พี่ใหญ่ปลอบใจ ไม่ให้น้องกลัว

ฝ่ายแม่หมูป่า ร้องเรียกตามหา ลูกหมูจนทั่ว สัตว์ป่าพร้อมใจ มากันหลายตัว ผู่งปลาสาวยหัว สายหางว่ายตาม พญานาคูใหญ่ พวกมันร่วมใจ ช่วยกันสูบน้ำ ตัวตื้นรู้ข่าว ทำฝ่ายกันห้าม ชาวบ้านใจงาม ให้ระบายน้ำเข้านา ช้างช่วยชนหิน นกน้อยช่วยบิน มองหาน้องยา เจ้าลิงลอดมุด เจาะชุดหินผา จนเหนื่อยจนล้า ไม่พบน้องเลย อาสาตลอดถ้า เจ้าน้อยดำน้ำ แหวกว่ายอย่างเคย ผู่งปลาสาวยหาง ไม่นิ่งอยู่เฉย ไม่รอให้เอื่อย ว่ายตามคลอไป น้ำหลากทะเลลึก ใครจะรู้จัก ลูกหมูอยู่ไหน ลูกหมูอ่อนเพลีย แต่มีแรงใจ คงต้องมีใคร มาช่วยสักคน พี่ใหญ่สอนดี หากลูกหมูหิว เจ้าจงอย่าบ่น น้ำหยดจากหิน กินได้ทุกคน เจ้าจงอดทน เช่นนกก็ฟ้า ง่วงมานอนตัก เหนื่อยมานั่งพัก ใกล้เคียง พี่นา เจ้าอย่าร้องไห้ อย่าเสียน้ำตา จงสงบกายา นั่งสมาธิกัน

(ร้องเพลง “ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังดอกไม้บาน

ภูผาใหญ่กว้าง ดังสายน้ำจืดเย็น ดังนภาอากาศ อันบางเบา”)

อาศัยโพรงถ้ำ เป็นเรือนยามค่ำ นอนใจตั้งมั่น สวดมนต์ก่อนนอน ขอพรร่วมกัน ขอเทพเทวัญ ปกป้องคุ้มครอง วันหน้าได้ออก สู่โลกภายนอก อย่างที่ใจปอง แต่ในวันนี้ เราจะปรองดอง เป็นทีมพี่น้อง จึ่งจะพินภัย กบแหวกว่ายผลุบ โผล่ๆ ผลุบๆ โผล่ขึ้นทันใด มองเห็นลูกหมู อยู่ครบดีใจ รีบแจ้งทุกฝ่าย ให้มาช่วยกัน บอกลูกหมูป่า มาเกาะที่ป่า พวกกบอย่างฉัน จะพาเจ้าออก จากถ้ำหลวงพลัน เร่งเวลาให้ทัน ก่อนน้ำใหม่จะมา ลูกหมูสวมกอด กบน้อยตลอด ผ่านซอกหินผา ต้องมุดต้องลอด ลูกหมูหลับตา ตื่นตันอุรา ลูกหมูป่าปลอดภัย 13 ลูกหมูป่า ติดถ้ำนานมา กลับบ้านดีใจ ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกกำลังใจ ลูกหมูป่าพินภัย เพราะน้ำใจสามัคคี”

(ร้องเพลง “ดวงดาวน้อย ๆ พักผ่อนกาย พวกเราพักผ่อน พักผ่อนกาย”

และค่อย ๆ ปิดผ้าคลุมโต๊ะนิทาน)

นิทานสำหรับเด็กเล็ก

นิทานเรื่อง “หมูป่า 13 ตัว” นี้แต่งจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริง แต่ถ้าเราเล่าเรื่องนี้ให้เด็กอนุบาลฟัง เหมือน การรายงานข่าว เด็กอาจจะไม่ยากฟัง หรือไม่เข้าใจ แต่การนำมาแต่งเป็นนิทาน เขาจะรู้สึกลุ้น รู้สึกสนุกกับ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อน และสุดท้ายหัวใจหลักๆ ของเรื่องนี้เราต้องโยงออกมาให้ได้ ด้วยวิธีที่จะทำให้เขา เข้าใจได้ หลายครั้งที่ผู้ใหญ่พยายามจะให้ข้อมูลมากมายแก่เด็ก แม้ว่าเด็กจะพูดตามเราได้แต่เขาไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น เรามาช่วยกันดูว่าแนวการศึกษาแบบไหนจะค่อยเป็นค่อยไป และทำให้ลูกเราเข้าใจได้ จำต้องได้ ซึ่งจากการสังเกตการใช้นิทานหรือละครหุ่น จะพบว่า **การศึกษาแบบวอลดอร์ฟจะพยายามนำนิทาน คุณธรรมหรือเรื่องราวปรัมปรามาปรับให้เข้าใจง่าย และเด็กเข้าถึงเนื้อหาที่ต้องการสอนเด็ก**

ควรมีการสรุปหรือตั้งคำถามหลังจากเล่นนิทานจบไหม?

หากมีการ “**ทำซ้ำ**” ก็**ไม่จำเป็นต้องสรุป** เพราะทั้งการเล่าและบทสรุปของนิทานจบลงด้วยความสุข ลูกหมูน้อยกลับมาหาแม่ สัตว์ก็มาห้อมล้อมกัน แล้วทุกคนก็ดีใจ จบลงด้วยสิ่งที่เด็กเห็นเองว่าหากสามัคคีก็จะได้ดี ไม่ต้องสรุป แต่หากถามว่าสรุปแล้วจะดีไหม ... **ในขณะที่เด็กฟังนิทาน เขากำลังสร้างภาพในจินตนาการ ขณะที่เราเล่าไปและหุ่นนิทานเคลื่อนไหวไป เด็กจะมีภาพในหัว เราควรจะให้เวลาให้ภาพนั้นค่อยๆ จางหายไป เด็กจะมีบทสรุปที่ดีของตัวเอง** แต่หากเรากลับถามเขาว่า “นิทานเรื่องนี้ว่าอย่างไร” ภาพในจินตนาการจะถูกดึงลงมาสู่โลกความจริงที่มีคำตอบ “ถูก” “ผิด” จากภาพที่กำลังจินตนาการ เขาก็ต้องหยุดฝันแล้วคิดว่าจะตอบว่าอะไรดี ตอบไปจะถูกหรือผิด

หลักการของนิทานตั้งโต๊ะ อย่าเพิ่งปิดผ้าเร็ว ผ้าจะต้องค่อยๆ คลี่ขึ้น แล้วค่อยๆ คลี่ปิดแล้วเหลือค้างไว้หน่อยหนึ่ง ให้เด็กเขาได้คิดต่อ จินตนาการต่อ เพราะเรากำลังทำงานกับร่างที่มองไม่เห็นของมนุษย์ นั่นคือความตระหนัก จินตนาการ ดังนั้น เวลาเล่นนิทานพ่อแม่อย่าด่วนสรุป ว่า “ที่เล่าไปแล้วเป็นอย่างไร บอกมาซิ” อยากให้เป็นคุณแม่ที่รอได้มากกว่า



หากพ่อแม่เล่นนิทานเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีกหลาย ๆ รอบ จะเห็นผลที่ออกมาจากตัวเขาเอง เช่น หากเล่าวันนี้ พรุ่งนี้จะเห็นเขานำมาเล่นบทบาทสมมติกันเอง (เลียนแบบเรา) จัดโต๊ะเหมือนเราเลย เขานำสิ่งที่เขาเห็น

มาทำทุกอย่างเหมือนจริง แล้วหากในเนื้อเรื่องของนิทานที่หนูป่าสามัคคีกันขนาดนี้ หนูป่ามีการนั่งสมาธิ ไม่คุยกัน คิดว่าเด็กก็จะเลียนแบบและเอาไปใช้บ้างเหมือนกัน อาจจะผ่านการเล่นบทบาทสมมติ แปลว่าเขาเข้าใจ ดังนั้น อย่าเพิ่งถามความเห็น เพราะเด็กกำลัง *take in* เราต้องรอให้เขาค่อยๆ เก็บสะสมประสบการณ์ไว้ก่อน เหมือนกินอาหารให้เขาได้กินได้ย่อยก่อน แล้วรออีกนิดนึง แต่การรอก็ไม่ใช่รอเฉย ๆ คุณพ่อคุณแม่ต้องรอแบบเฝ้าติดตาม เรามองเด็ก เราเห็นเด็กทุกคน เราก็เฝ้าดูทุกคนในทุกวัน มีทั้งวันดี วันกร๊อต ซึ่งเราก็ต้องรอว่าเมื่อไหร่จะถึงวันที่เขาไม่ออกฤทธิ์

ใช้วัสดุอะไรมาทำตุ๊กตาสำหรับเล่นนิทานได้บ้าง

หากเราไม่ได้เย็บตัวคนหรือตัวสัตว์ อาจจะใช้ลูกสน พันด้วยโยขนแกะ แต่สามารถนำวัสดุอื่นมาเป็นตัวสมมติแทนได้ เพราะเด็กเล็กมีจินตนาการสูงมาก บางทีเขาก็นั่งบนเก้าอี้ แล้วเล่นเป็นคนขับรถได้เลย คือ เขามีคุณสมบัติเหมือนนักเล่นละครใบ้เลย จับเก้าอี้คว่ำลง จากเก้าอี้ธรรมดา ๆ ก็กลายเป็น “รถเข็น” ทั้ง ๆ ที่เราเองมองยังไงก็เป็นเก้าอี้ แต่เด็กเล่นได้ทั้งเป็นรถยนต์ รถเข็น ที่นั่งในโรงหนัง แสดงว่าจินตนาการเด็กสูงมาก ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้วัสดุใกล้ตัว เช่น ตะเกียบ ช้อน มาเล่นจินตนาการเป็นตัวละครต่างๆ เป็นเจ้าหญิงเจ้าชาย ซึ่งเด็กจะเห็นเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นและอยู่บนความจริงแล้ว หรือเด็กที่ไม่เคยให้จินตนาการถูกล่อลวงเลย จะเลยเวลาที่เขามีจินตนาการไปแล้ว



ความหมายของขั้นตอนในการเล่นนิทาน

การเล่นนิทาน ทำให้เด็กเกิดภาพในใจหรือภาพจินตนาการขึ้นในหัว เราจึงต้องรักษาภาพในจินตนาการของเขาให้ค่อยๆ ชัดเจนขึ้น หรือระมัดระวังอย่าให้ภาพที่เขา กำลังสร้างขึ้นมาสลายเร็วไป หรือไม่ให้ความสำคัญกับภาพเหล่านั้น และให้ความสำคัญกับลำดับ คือ

- อุปกรณ์ที่จะเป็นตัวละครในนิทานจะถูกจัดทุกอย่างไว้ในโปงผ้าที่คลุมไว้เรียบร้อยแล้ว มีฉากที่ต่อเนื่องกัน จัดแบ่งโต๊ะให้เหมาะสมกับฉากและการเดินเรื่องนิทาน
- ร้องเพลงหรือมีบทกลอนเพื่อให้เด็กนั่งนิ่ง ๆ ก่อน อาจมีการจุดเทียนเพื่อให้เด็กมีศูนย์รวมใจว่า “เมื่อจุดเทียนแล้ว คือ การเริ่มต้นจะเกิดขึ้นแล้ว”
- ค่อย ๆ เปิดผ้าคลุมโต๊ะนิทานจากด้านนอก เป็นจังหวะทำให้เด็กรู้ว่า “นิทานกำลังจะเริ่มแล้วนะ” พร้อมกับร้องเพลงไปด้วยว่า “ได้เวลาของโลกลูกนิทาน” โดยจะมีจังหวะให้ทอดนึ่งเหมือนลมหายใจ
- ครูสองคนที่เล่า (คนเล่า คนเดินหุ่นนิทาน) จะต้องมีจังหวะลมหายใจตรงกัน เดินเรื่องประสานกัน
- นิทานสำหรับเด็กเล็กจะต้องจบลงด้วยความสุขทุกครั้ง เพื่อยืนยันเรื่อง “ความดี” และทุกอย่างต้องนิ่ง ภาพความสุขต้องค้างอยู่ แล้วจึงค่อยๆ ปิดม่าน (ผ้าคลุมโต๊ะนิทาน) เพื่อให้เด็กยังคงคิดถึงได้อีกหน่อย



ทบทวนแนวคิดมนุษยปรัชญา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

โดย อภิสิทธิ์ จรัสชนะเพท (ครูอุ้ย)

ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาอนุบาลวอลดอร์ฟ และผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบ้านรัก

ในช่วงสรุปบทเรียน ครูอุ้ยได้ทบทวนแนวคิดมนุษยปรัชญา เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น



องค์ประกอบมนุษย์

มนุษย์แต่ละคน มี 4 องค์ประกอบ

- ร่างกาย (Physical Body) อยู่ใกล้กับดิน ร่างกายมีส่วนเชื่อมโยงหรือเทียบเท่ากับหินดินแร่
- ร่างพลังชีวิต (Etheric Body) เทียบเท่าพืช งอกงามได้ เติบโตได้ มีชีวิตชีวา วันที่เราไม่มีชีวิตชีวาคือวันที่เราไม่สบาย เหมือนพืชที่ต้องการน้ำรด มนุษย์ก็ต้องการพักผ่อน
- ร่างความรู้สึก (Astral Body) เทียบเท่ากับสัตว์ ที่มีสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นไปกับโลก เพราะสัตว์จะมีการดำรงเผ่าพันธุ์
- ตัวตน (Ego) คือ เป็นสิ่งที่มนุษย์มีเหนือกว่าสัตว์และพืช

ตามแนวคิดมนุษยปรัชญาเชื่อว่าเด็กมาจากฟ้า มองโลกจากเบื้องบนลงมาแล้วเห็นว่าสวย เลือกว่าอยากลงมาเกิดกับครอบครัวนี้ เขาตั้งเจตจำนงจะลงมาเกิดเป็นลูกของพ่อแม่คู่นี้ และมีเจตจำนงลงมาทำให้โลกสวยงามขึ้น ต้นไม้งาม น้ำใส หรือตั้งจิตอธิษฐานว่าจะเป็นคนดี

จากความรู้เดิมเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่แนวคิดนี้ “เราเลือกเกิดได้” ว่าจะเกิดเป็นลูกของพ่อแม่คู่นี้ ครูอุ้ยเคยสงสัยว่า เด็กติดเชื่อบางคนทำไมโชคร้ายจังที่เกิดในครอบครัวที่มีเชื่อ และต้องระงับการใช้ชีวิต แต่เมื่อได้ทำงานกับเด็กเหล่านี้ พบว่าก็มีข้อดี เพราะทำให้ชีวิตเขาใคร่ครวญ และทบทวนตัวเองเร็วขึ้น และระงับตัวเองทุกอย่างก้าว ขณะที่เด็กวัยรุ่นปกติอาจจะไม่ระงับตัวเอง ครูอุ้ยคิดว่าอาจจะเพราะเจตจำนงคือเขาต้องการเกิดมาเพื่อระงับตัวเอง ทำให้เขามีเชื่อหรือเลือดที่ไม่ปกติ เพราะฉะนั้น การที่เด็กทุกคนสามารถเลือกเกิดมาเป็นลูกของใคร ก็อาจจริงได้ เขาอาจจะมีภาระอะไรบางอย่างที่จะต้องมาทำเพื่อครอบครัวนี้ก็ได้ ดังนั้น พ่อแม่จึงมีหน้าที่ดูแลเขาให้ดี

เมื่อทุกคนตั้งใจมาเกิดบนโลก มีสัตว์มากมายเป็นเพื่อน มีพืช มีภูเขาต้นไม้ ที่สวยงาม มีน้ำสะอาด คือตอนเขามองลงมา ทุกสิ่งดูสวยงามหมด แต่พอลงมาจริง ๆ ทุกอย่างไม่ได้สวยอย่างที่เข้าใจ น้ำก็มีปัญหา อากาศก็ไม่สดใส ทำให้เด็กแต่ละคนมีเป้าหมายว่าจะต้องทำให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งพ่อแม่จะช่วยให้เขาทำไปตามที่เขาตั้งใจได้อย่างไร หน้าที่ของผู้เลี้ยงเด็กจึงเสมือนเป็นผู้ช่วยนางฟ้า ให้เด็กลงมาเกิดเพื่อทำหน้าที่นี้บนโลก



ก่อนที่คุณพ่อคุณแม่จะให้กำเนิดลูก จะอธิษฐานขอพรให้ลูกที่เกิดมาครบ 32 แข็งแรงสุขภาพดี และโตขึ้นเป็นเด็กดี ซึ่งผู้ที่ทำให้คำขอนั้นเป็นจริงได้ นอกจากพ่อแม่แล้วคือ แม่ครูอนุบาลนั่นเอง ดังนั้น **พ่อแม่ต้องเตรียมคนดีไว้เลี้ยงเด็ก** “หากคุณยังไม่ดีพอ ก็ต้องทำให้ตัวเองดีขึ้น ให้โอกาสตัวเองที่จะทำให้ดีขึ้น” ทั้งแม่ครู และคุณพ่อคุณแม่ และเมื่อเราเตรียมคนดีไว้แล้ว ก็ต้องเตรียมชุมชน เตรียมสังคมด้วย

พัฒนาการมนุษย์แต่ละช่วงวัยตามแนวมุขยปรัชญา

เด็กช่วงอายุ 0 – 7 ขวบ สิ่งติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด คือ Will หรือ เจตจำนง คือ ความมุ่งมั่นที่จะทำอะไรให้สำเร็จ เช่น ปีแรกเดินได้ เล่นได้ในสามปี โดยลูกเขาจะรู้ว่าเขาเป็นสมาชิกของโลก ด้วยการยื่นด้วยขาตัวเองแล้วพูดว่า “ไม่” (ไม่กิน ไม่อาบน้ำ) ไม่.... ฯลฯ) เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องเราก็เปลี่ยนให้ เช่น เมื่อเขาพูด “ไม่อาบน้ำ” เราบอก “เด็กต้องอาบน้ำ” และเราก็ต้องทำให้เขาอาบน้ำ “ไม่กินข้าว” ก็ต้องพาให้เขากิน “ไม่นอน” ก็ต้องพาเขานอน เพื่อเขาจะได้พักผ่อนและเติบโตอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น พ่อแม่ต้องตระหนักรู้ว่าเราต้องทำอะไร แม้เราจะเคารพในความเป็นมนุษย์ของลูก แต่ก็ต้องไม่ให้เขาเหนือเรา เพราะเราจะพาเขาไปในแนวทางที่ดีงาม หากเขาแข็งกว่าเรา เราต้องคิดว่าทำไมเราถึงยอมเขา ทำไมใจเราไม่แข็งพอ รักเขามากไปไหม หรือกลัวเขาเสียใจ หรือแอบเสียใจเล็ก ๆ เวลาลูกเราไม่เหมือนคนอื่น เวลาลูกดีคนอื่น เราจะเสียใจมากกว่าลูกเราถูกคนอื่นตีเสียอีก หน้าเราจะเศร้ามากเลย ต้องอย่าเสียใจกับตรงนั้นนาน ต้องรีบดูว่าเกิดอะไรบ้าง จังหวะในการเลี้ยงดูลูกของเราเป็นยังไง การกระทำซ้ำ สิ่งดี ๆ ที่ต้องทำมีอะไรบ้าง การให้ความเคารพ ดูแลนับถือมีตรงไหนบ้าง บางที่ย้อนกลับไปก็คือ “การเลี้ยงดู” และ “รอยต่อในการเข้าสู่สังคม”

เมื่อโลกทั้งใบเหมือนกับมนุษย์ 1 คน หรือมนุษย์ 1 คนเหมือนโลกทั้งใบ เวลานี้โลกเปลี่ยนแปลงมากมาย คนก็เปลี่ยนไป เราไม่ค่อยคุยกัน แต่อยู่กับเครื่องมือสื่อสาร เราอยู่กับตัวเองมากเกินไป ทำให้เห็นเราอยู่อยู่กับตัวเองทั้งที่เรามีคนรอบข้างมาก จะทำอย่างไรเมื่อโลกป่วย แล้วเราจะตั้งรับอย่างไรกับเด็กที่เกิดมา... เราก็ต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ คือ ให้เขา **“เป็นธรรมชาติอย่างที่มีมนุษย์ควรจะเป็น”**

เราจึงต้องกลับมาเรียนรู้ว่า เด็กตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น เป็นอย่างไร ธรรมชาติของมนุษย์มีความเชื่อมสัมพันธ์กับโลก

เด็กช่วง 0-7 ปี มี will คือ พลังเจตจำนง หรือมีความมุ่งมั่น มาพร้อมเขาตั้งแต่เกิด ดังนั้น การศึกษาที่ควรทำหน้าที่ให้เด็กเป็นไปตามธรรมชาติที่สุด คือ **การศึกษาที่สนับสนุนพลังเจตจำนง** ตัวอย่างเช่น กิจกรรมทำขนมปัง ตอนที่ทำครั้งแรกไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พอทำซ้ำในสัปดาห์ที่สอง เรารู้แล้วว่า

ต่อไปครูจะทำอะไร เราจะนัดแบ่งอย่างไร และเราทำได้เร็วขึ้น คือ รู้ว่าจะทำจากไหนไปไหน กระบวนการชัดเจนขึ้น... นี่คือวันเดียว เด็กอนุบาลที่นั่นหากอยู่กับเรา 3 ปี และทำขนมปังกับเราทุกสัปดาห์ ปีละประมาณ 30 กว่าครั้ง เด็กจะคล่องมากจนโตไปอนุบาล 3 เทบจะเตรียมของให้ครูได้เลย มือไม่เขาคล่องแคล่วมาก ดังนั้น **การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ (Doing)** เพื่อชี้ชัดว่า “จริงนะ โลกนี้มีความดีจริง ๆ ด้วย” เพราะมีคนดีที่อยู่ข้างเขา เป็นคนดีจริง ๆ เขาเห็นคนที่พยายามพัฒนาตัวเอง คือแม่ครู คุณพ่อคุณแม่ที่ปรับตัวเองตอนมีลูก ตอนโมโหลูก ที่ไม่เคยอดทนก็อดทนตอนมีเขา การกระทำทั้งหมด เพื่อยืนยันว่า **“โลกนี้มีคนดี มีความดี”** โดยกิจกรรมที่ทำคือ **“งานบ้าน งานครัว งานสวน”**

เด็กช่วงอายุ 7 - 14 ปี เป็นช่วงอายุประมัตถถึงมัธยมต้น สิ่งที่ติดตัวเด็กมา คือ Feeling หรือ “ความรู้สึก” เรียนรู้ว่าโลกนี้มี “ความงาม” ผ่านศิลปะทั้งวาดรูป ระบาย ดนตรี นาฏศิลป์ หากเด็กไปเรียนรำหลังอายุ 14 ปีจะสายไปแล้ว แต่พ่อแม่ควรให้โอกาสลูกทำในช่วงอายุนี้อย่างเต็มที่ โดยพ่อแม่ต้องทำก่อน เช่น หากอยากให้ลูกเล่นดนตรี พ่อแม่ก็ต้องสนใจและเล่นก่อน ทำให้เขาเห็น เขาก็จะทำตามพ่อแม่ได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งงานศิลปะเป็นการยืนยันว่าโลกนี้มีความงาม

เด็กช่วงอายุ 14 - 21 ปี จะมีสิ่งที่ติดตัวเด็กมาคือ “Thinking “ หรือ “ความคิด” ซึ่งเมื่อเขาได้โอกาสคิด ได้โอกาสทำโครงการหรือโครงการต่าง ๆ จะทำให้เด็กยืนยันกับตัวเองได้ ว่า “โลกนี้มีความจริง” ที่เขาต้องพิสูจน์ สิ่งที่เด็กต้องการมากคือ คนที่จะนำเขาได้อย่างมืออาชีพ เขาจะเชื่อคนที่เขาศรัทธา เขาจะหาแบบอย่างหาคนที่เขาเชื่อ เพื่อไปเรียนรู้จากแบบอย่างนั้น”

บทบาทของพ่อแม่ในการสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กแต่ละช่วงวัย

การเป็น **“มนุษย์ที่สมบูรณ์”** ตามแนวคิดมนุษยปรัชญา ต้องใช้เวลา 7 ปี 3 รอบ

- **ช่วง 7 ปีแรก** เด็กต้องฝึกฝนด้วยการลงมือทำ ผ่าน “งานบ้าน งานครัว งานสวน” เพื่อให้ได้รู้ว่า **“มีคนดีจริง”**
- **ช่วงอายุ 7-14 ปี** ฝึกทักษะให้เข้าถึงความงาม เข้าถึงความรู้สึก เพื่อยืนยันว่า **“โลกนี้มีความงาม”** ซึ่งเป็นช่วงที่ นพ.ประเสริฐ เรียกพ่อแม่ของเด็กวัยรุ่นช่วงนี้ว่าเป็นเทพชาลง ที่เขาไม่เชื่อพ่อแม่แล้ว เขาจะเชื่อเพื่อนและโลก social ที่เขาเข้าถึง เขาจะมีชุดคำที่พ่อแม่ไม่เข้าใจเขา แต่อย่างไรก็ตาม **พ่อแม่ต้องเอาความงามของศิลปะมาซ้อนเพื่อพัฒนาจิตใจเขาให้สูงขึ้นไปสู่คุณธรรมความดี** ถ้าพ่อแม่มีคุณธรรมความดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ไม่ยากสำหรับครอบครัวนั้น เช่น พาเข้าวัด ค่ายต่าง ๆ

ให้เขามีทักษะชีวิตที่ดี ให้อยู่ใกล้ครูอาจารย์ที่นำลูกเราได้ เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่เขามีอารมณ์พาไป มีใจเป็นใหญ่ จะมีความงามพวกนี้ ช้อนเขาไปสู่สิ่งที่ดีงามได้

- **ช่วงอายุ 14-21 ปี** เด็กเริ่มมีความคิด ให้พ่อแม่เชื่อมั่นว่าความคิดของลูกใช้ได้ คิดอะไรก็สนับสนุน อย่าไปบ่น **ให้ฟังเขาก่อนว่าเขาคิดอะไร เขาต้องการคนที่ทำให้เขาเชื่อมั่น พิสูจน์ความรู้ในโลกใบนี้เป็นความจริง**

ทั้งหมดนี้ทำให้เด็กผ่านพ้นวัยเด็กไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งพ่อแม่และครูสำหรับเด็กเล็กช่วง 0-7 ปี ทำงานในระดับ Will คือ สนับสนุนให้มีเจตจำนงเต็มที่

สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ

- **สิ่งที่เราไม่พูดกับเด็กเลย คือ คำว่า “อย่า”** เราต้องมองก่อนว่าสิ่งที่เราจะพูดสมควรต้อง “อย่า” ไหม บางเรื่องเด็กมีความตั้งใจจะช่วย แม้เรามองว่ามันจะทำให้งานที่เราทำอยู่ช้าลง เราก็จะไม่ห้าม ไม่ควรบอกเขาว่า “อย่าทำ หนูทำไม่ได้หรอก” **เขาจะเสียใจมาก พ่อแม่ควรจะทำไปด้วยกันกับลูก** บอกลูกว่า “มา มาช่วยกัน”
- **“ไม่เร่งอ่านเขียน” ควรเป็นคุณแม่อรได้** พ่อแม่บางคนหัดให้เด็กคัด ก.ไก่ ก่อนวัย ครูต้องพยายามบอกพ่อแม่ว่าให้รออีกนิด ให้เขาวาดรูปไปก่อนดีไหม **หล่อเลี้ยงจินตนาการให้เด็กได้วาดรูปดีกว่า**
- **รู้จักควบคุมความโกรธ** หากเด็กทำอะไรไม่ถูกใจ อย่าเพิ่งโกรธเขา พยายามควบคุมอารมณ์ตัวเอง มองเด็กให้เป็นเด็ก เพราะยิ่งเราโกรธ เขายิ่งรับรู้ได้ แล้วเขาจะยิ่งทำมากขึ้น แต่หลังจากเด็กหยุดพฤติกรรมไม่ดี (งอแง/กรี๊ด) แล้ว เขาจะกลับมาน่ารักเหมือนเดิม ไม่มีความรู้สึกไม่พอใจติดค้างอยู่
- พยายาม**รักษาจังหวะ** อย่าทำจังหวะชีวิตของลูกแตก เช่น ที่อนุบาลบ้านรักจะรักษาจังหวะที่เสมือนลมหายใจเข้า-ออก ตรงนี้ไว้ตลอดวัน ตั้งแต่เช้า เริ่มจากอยู่ในห้อง (หายใจเข้า) สายออกไปเล่นในสนาม (หายใจออก) จนถึงเที่ยง ทานข้าว พักผ่อน นอน และพอตื่นขึ้นมาก็จะกลับบ้านเลย เราไม่ให้เขาเล่นแล้ว เพราะทุกอย่างหลับหมดแล้ว ตันไม้ ใบหญ้าที่นี่หลับหมดแล้ว ไว้ค่อยมาปลุกทุกอย่างใหม่ พู้งี้ หากจังหวะเพี้ยนไป เช่น แม่ให้ลูกเล่นก่อนกลับบ้าน พอวันรุ่งขึ้นเด็กกลุ่มนี้จะรวนหมดเลย

เพราะรับรู้ว่ามีแม่ยังละเมิดกฎเกณฑ์ของคุณครูได้เลย ฉะนั้น วันนี้ก็จะอยากทำอีก ซึ่งครูก็ต้องคอยไปอธิบายว่า “วันนี้เล่นไม่ได้แล้วนะ” ไม่ใช่ว่าหงสนาม แต่คุณแม่ทำให้จังหวะชีวิตของลูกแตกต่างไม่ได้

- สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องระวังคือ “การให้โอกาสในการรับเข้าของเด็กให้มากเพียงพอ” ให้เป็นคุณแม่ที่รอได้ ถ้าเด็กยังไม่มีโอกาสในการรับเข้า **ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศหรือประสบการณ์ต่าง ๆ** เมื่อการรับเข้าไม่เพียงพอ แต่พ่อแม่รีบไปถามหรือขอดูก่อนว่ารับเข้าไปเท่าไร และไปทำให้เด็กต้องมาบอกเราว่าที่ให้ไปนี้รับได้เท่านี้ เท่านั้น เด็กคนไหนที่ถูกย่ำมาก ๆ เขาจะจำเฉพาะประโยคที่ต้องตอบ ที่เป็นการถามการตอบ จะไม่ใช่การรับเข้าที่เปลี่ยนแปลงภายในของเขาจริง ๆ