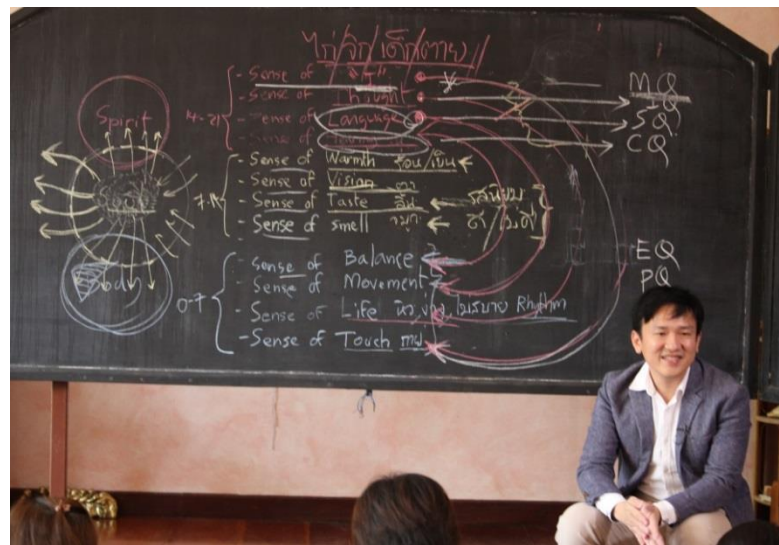


โครงการห้องเรียนพ่อแม่

สำหรับพ่อแม่เด็กปฐมวัย

“เรียนรู้โลก ผ่านความงาม” ครั้งที่ 5

โดย อภิสิทธิ์ จรัสชวณะเพท (ครูอุ้ย)
นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล (หมอปอง)
และณภัทร ชัยสุบรรณกนก (ครูมัย)



จัดโดย

อนุบาลบ้านรัก มูลนิธิสยามกัมมาจล และธนาคารไทยพาณิชย์



วันเสาร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2562

ณ โรงเรียนอนุบาลบ้านรัก

การอบรมโครงการห้องเรียนพ่อแม่ไทยพาณิชย์ หลักสูตร “เล่นรู้โลก ผ่านความงาม”

ณ อนุบาลบ้านรัก กรุงเทพฯ (เสาร์ที่ 16 ก.พ.62)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- เตรียมความพร้อมผู้ปกครองด้วยการร้องเพลงร่วมกัน
- ผู้ปกครองและผู้ที่มีสนใจรับฟังการบรรยายเรื่อง “12 Senses ที่มีผลต่อสุขภาวะในระยะยาว” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติเด็กแต่ละช่วงวัย ว่าเด็กมีพัฒนาการผ่านสัมผัส (sense) ที่แตกต่างกัน และฐานที่มั่นคงแข็งแรงต้องได้รับการดูแลในช่วงเด็กปฐมวัย ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในอนาคต
- ผู้ปกครองเรียนรู้และทำกิจกรรมดนตรีและจังหวะ เพื่อความเข้าใจและฝึก sense of life

กำหนดการ

8.30 – 09.30 น.	ดนตรีและเสียงเพลงเพื่อการพัฒนาภายใน
09.30- 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.00 – 11.30 น.	บรรยายพิเศษ “12 Senses ที่มีผลต่อสุขภาวะในระยะยาว”
11.30 – 12.00 น.	ซักถาม-ตอบข้อสงสัย
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ดนตรีและจังหวะกับการพัฒนา senses
14.00 – 14.20น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
14.20 – 15.20 น.	การจัดการศึกษาเพื่อสนับสนุน Lower senses
15.20– 16.00น.	สะท้อนการเรียนรู้

ดนตรีและเสียงเพลงเพื่อการพัฒนาภายใน

โดย ฅนภัทร ชัยสุบรรณกนก (ครูมัธยม)

นักดนตรีบำบัดตามแนวมนุษยปรัชญา

การร้องเพลงประสานเสียงกันคือ การส่งเสียง (ให้เพื่อน) และการรับเสียง (ของเพื่อน) ในเวลาเดียวกัน เสียงที่เปล่งออกมาของแต่ละคนต้องเท่ากัน ไม่มีใครนำใคร เมื่อเปล่งเสียงแข่งกัน ให้ร้องเบาลง เพื่อให้เรารับเสียงของเพื่อนได้ และเพื่อนรับเสียงของเราได้ และที่สำคัญ การมองหน้ากัน สบตา ส่งยิ้มให้เพื่อน เป็นการร้องเพลงให้แกกันด้วยความรู้สึกเบิกบานภายในใจ...

ศิลปะการร้องเพลงด้วยกันเช่นนี้ เป็นเครื่องมือที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปปรับใช้เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ทำร่วมกันได้ง่ายๆ ภายในครอบครัว



เตรียมความพร้อมในการร้องเพลง ด้วยการวอร์มเสียงและสับัดส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ผ่อนคลาย

- สบัดมือ สบัดเท้า กระโดด หมุนคอไป-กลับ หมุนไหล่ เพื่อให้ผ่อนคลาย
- ทำเสียง “เหมียว” โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าทั้งหมด ทำตาโตๆ ทำปากให้เล็กที่สุดและกว้างที่สุด
- ทำเสียง “ปรือออออออ” ทำเสียงให้ยาวที่สุด

- ทำเสียง “ฮ้า” ให้กระโดด และกางมือออกไปข้างหน้าให้กว้าง
- ทำจังหวะประกอบเพลงที่ครูมัยร้อง
 - ดิดินี้ฮ้าย
 - ดิดินี้ขวา
 - ดิดินี้ฮ้าย
 - ดิดินี้ขวา
 - ตบมือ
 - ตบหน้าอกฮ้าย
 - ตบหน้าอกขวา
 - ตบหน้าขาฮ้าย
 - ตบหน้าขาขวา
 - ย่ำเท้าฮ้าย
 - ย่ำเท้าขวา
- ร้อง “ลา ลา ล้า ล้า ลา ลา ลา ลา ลา ล้า ลา ลา”
- เพลงเสียง “อู๊อู อู๊ว อู๊อู อู๊อู”
- เพลงเสียง “โอ เอ โอ เอ โอ๊ว” (เวลาร้องให้ทำเสียงคล้ายคนเมา)
- เพลงเสียง “อูว อู อู อู อูว” (เวลาร้องให้ทำเสียงกลมๆ และใหญ่ๆ)
- ทำเสียง “บับ บับ บับ บับ บับ บับ บับ ปา”
- ร้อง “How are you อู๊อูอู..... today”
- ร้อง “ซิงซิงซ่า อะอาอา...” (คำว่า “ซ่า” ให้ทำท่าเหมือนขว้างจานบินออกไป และก้าวเท้าข้างเดียวกันออกไปข้างหน้า)

เพลง Banaha -- Congolese folksong

Si-si, si	- si, Do-la-da,	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Si-si, si	- si, Do-la-da,	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Ba-na-ha	Ba-na-ha	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Ba-na-ha	Ba-na-ha	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha

Ha	Ba-na-ha	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Ha	Ba-na-ha	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Si-si, si	-si, Do-la-da,	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha
Si-si, si	-si, Do-la-da,	Ya-ku si-ne la-du	ba-na-ha

- ให้แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มแรกร้องไปก่อน 1 ท่อน แล้วกลุ่มหลังเริ่มร้องท่อนแรก ให้ต่างฝ่ายต่างร้องจนจบ
- ให้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ให้กลุ่ม 1 ร้องก่อน เมื่อจบท่อนแรกให้กลุ่ม 2 เริ่มร้อง เมื่อกลุ่ม 2 ร้องท่อนแรกจบ ให้กลุ่ม 3 เริ่มร้องท่อนแรก ให้แต่ละกลุ่มร้องจนจบเพลง
- การร้องเพลงประสานเสียง ไม่ควรร้องตะเบ็งเสียงแข่งกัน เพราะจะทำให้เสียงไม่ประสานกัน
- ไม่ก้มหน้าก้มตาร้องเพลง ไม่ควรเอากะดาษเนื้อเพลงบังหน้า เพื่อให้เปล่งเสียงออกไปได้ ให้มองเห็นเพื่อนและส่งยิ้มให้กัน ขณะร้องเพลง เป็นการร้องเพลงให้เก๋กัน



เพลง “อุทยานดอกไม้” โดย วงจันทร์ ไพโรจน์

ชมผกา จำปา จำปี กุหลาบ ราตรี พะยอม อังคาบ ทั้งกรรณิการ์..

ลำดวน นมแมว ช่อนกลิ้ง ยี่โก ชงโค มณฑา สายหยุด เฟื่องฟ้า ชบา และสร้อยทอง..

บานบุรี ยี่สุ่น ขจร ประดู่ พุดซ้อน พลับพลึง หงอนไก่ พิกุลควรรปอง..

งามทานตะวัน รักเร่ กาหลง ประยงค์ พวงทอง บานชื่นสุขสอง พุทธชาติสะอาดแซม...

****พิศพวงชมพู กระดังงาเลื้อยเคียงคู่ ดุจดสวยแฉล้ม รสสุคนธ์ บุนนาค นางแย้ม สารภีที่ถูกใจ...**

งามอุบล ปนจันทร์กะพ้อ ผีเสื้อแตกกอ พร้อมเล็บมือนาง พุดตาล กล้วยไม้...

ดาวเรือง อัญชัน ยี่หุบ มะลิวัลย์แลวิไล ชูช่อไผ่ ไร่ใจในอุทยาน

- เพลงนี้จะร้องให้เสียงลอยๆ ลากเสียงยาวๆ เช่น เมื่อร้องคำว่า “เฟื่องฟ้า” “เลื้อย” “แย้ม”

เพลง สายลมแห่งรัก โดย เบน ชลาทิศ

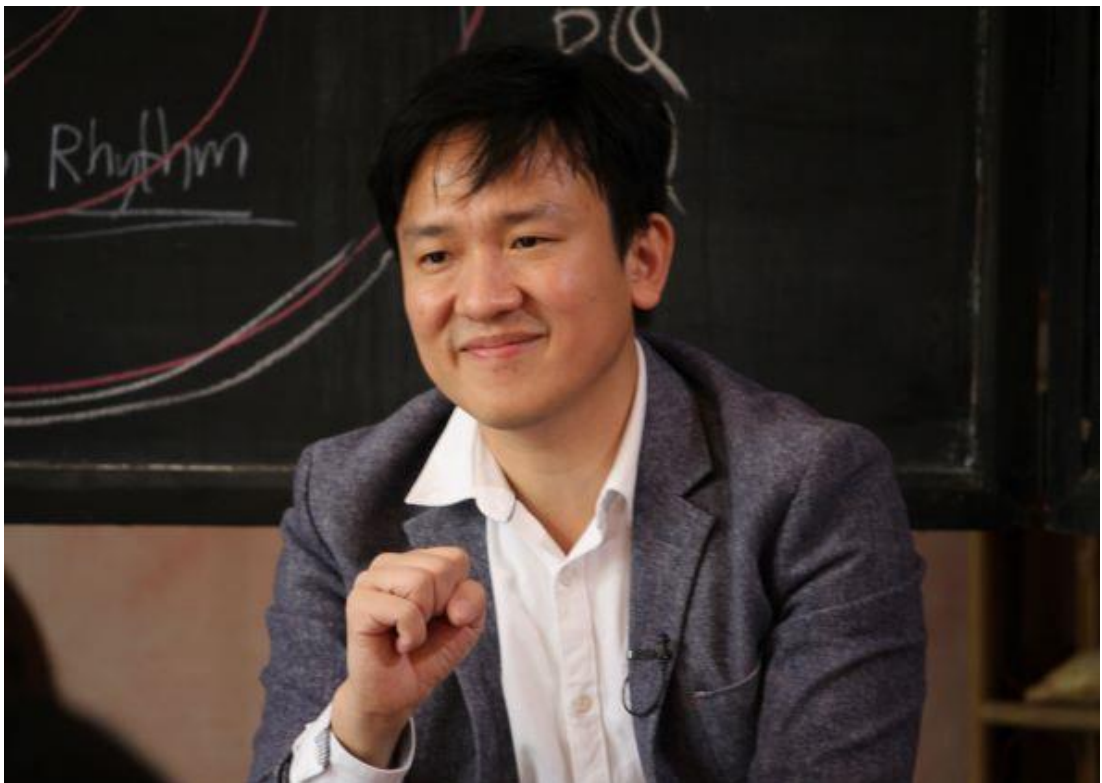
รักเคยพัดผ่านมา แล้วลับลาดังลม	ทิ้งเพียงความชื่นชมอยู่ในใจ
เฝ้ารอใครสักคน เมื่อสายลมพัดมาใกล้	อาจเจอใครสักคนที่ไม่ผ่านเลย
เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ	เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ
เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ	อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮี้มๆ
สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป	อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน
หากลมได้ยिनหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง	ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป
หัวใจที่ขาดรัก เหมือนฟ้าที่ขาดดาว	ทุกคำคืนเจียบเหงาและอ้างว้าง
ได้เจอเธอวันนี้ เหมือนดังปาฏิหาริย์	ฟ้าบนดาดให้รักมาเกิดกลางใจ
เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ	เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ
เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ	อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮี้มๆ
สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป	อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน
หากลมได้ยिनหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง	ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

12 Senses ที่มีผลต่อสภาวะในระยะยาว

โดย นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล (หมอปอง)

นายแพทย์ธรรมชาติบำบัดตามแนวมนุษยปรัชญา

จริงๆ แล้วเรื่องเหล่านี้มีอยู่ในสังคมไทยอยู่แล้ว แต่ในมุมมองของมนุษยปรัชญาจะเรียบเรียงใหม่ที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ผู้ที่สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook หมอปอง



ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาการบรรยาย ให้ทุกคนหลับตาลงและจินตนาการ

เรากำลังเดินอยู่กลางทะเลทรายแห่งหนึ่ง เดินไป อากาศร้อนมาก แสงแดดที่ส่องลงมาแรงเหลือเกิน รู้สึกถึงความร้อนที่อากาศ ไอร้อนที่แผ่มาจากผืนดิน ระหว่างที่เดินเรารู้สึกกระหายน้ำมาก

ท่ามกลางทะเลทรายนั่น เราเห็นว่ามีบ้านหลังหนึ่ง เราเดินไปที่บ้านหลังนั้น เปิดประตูเข้าไปพบว่ามีโต๊ะอยู่ตัวหนึ่ง เดินเข้าไปใกล้ๆ บนโต๊ะนั้นมีเหยือกน้ำที่ใส่น้ำเอาไว้ ข้างๆ เหยือกน้ำมีมะนาววางอยู่ เราหยิบมะนาวลูกนั้นขึ้นมาผ่า ตอนที่ผ่ามีน้ำมะนาวอันชุ่มฉ่ำหยดลงไปเหยือกน้ำ เราหยิบเหยือกน้ำนั้นรินใส่แก้ว มีน้ำมะนาวเย็นฉ่ำอยู่ในแก้ว เราดื่มน้ำในแก้วนั้นจนหมด เรารู้สึกว่าน้ำมะนาวยังให้ความสดชื่นกับเราไม่พอ เรามองไปที่มะนาวซีกที่เหลืออยู่ แล้วจึงบีบมะนาวใส่ปาก ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร ลืมตาได้

ทำไมร่างกายจึงตอบสนองแปลกๆ สังเกตว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะตอบสนองกับความคิดและความจำของเราในแบบที่เราเองควบคุมไม่ได้ เรามีร่างกายซึ่งเป็นเหมือน Hardware ใน Hardware ก็มีจิตใจ “Mind” เป็นเหมือน Hardware ที่ทำงานและสั่งการร่างกาย



ทางการแพทย์มนุษย์ปรัชญา **Mind มี 2 ส่วน คือ ดวงจิต (Soul) และจิตวิญญาณ (Spirit)** ทั้งสองส่วนนี้เรามองไม่เห็น เรามองเห็นแต่**กายเนื้อ (Body)** ร่างกายจะตอบสนองและมีปฏิกิริยาตามจิตใจ ซึ่งทั้งสามส่วนนี้เข้ามาอยู่ในร่างกายและทำงานเชื่อมโยงกัน และประสบการณ์ในอดีตจะเป็นตัวปรับให้ความคิดจิตใจตอบสนองในแบบที่คุ้นชินหรือเคยถูกเลี้ยงดูมา

ในกระบวนการเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการทั้งกายและจิตที่ดี เราต้องผ่านการสร้างประสบการณ์ให้ ผัสสะต่างๆ ที่เป็นการรับรู้โลกในทางที่ดี ถ้าผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดี Software ที่เขียนขึ้นในช่วงที่เด็กเติบโตขึ้นมาก็จะไม่ดีตามไปด้วยเช่นกัน

มีกรณีที่เคยคนไข้มาพบหมอด้วยอาการ panic และใจสั่น ทุกครั้งที่ต้องเข้าไปห้องเล็กๆ แคบๆ ทั้งๆ ที่เป็นคนที่มีความสุขดีมากเลย มีฐานะ มีกินมีใช้ ซึ่งที่ผ่านมาเขาจะได้รับยาที่เป็นยาลดอาการใจสั่น แต่เมื่อมารักษากับหมอได้สักพัก วันหนึ่งเขานึกขึ้นมาได้ว่า “ทำไมเมื่ออยู่ในที่แคบๆ เขาก็มีอาการใจสั่น” เขาพบว่าเมื่อตอนเป็นเด็ก เคย



โดนพ่อลงโทษโดยการพาไปขังในห้องน้ำแคบๆ และปิดไฟ เขาทูประตุห้องน้ำจนสลบไป ตื่นมาอีกทีเขาก็อยู่บนเตียง แล้วเขาก็ลืมเรื่องนี้ไปแล้ว **แต่ร่างกายของเขาไม่เคยลืม แม้ว่าจิตใจเขาจะจำไม่ได้**

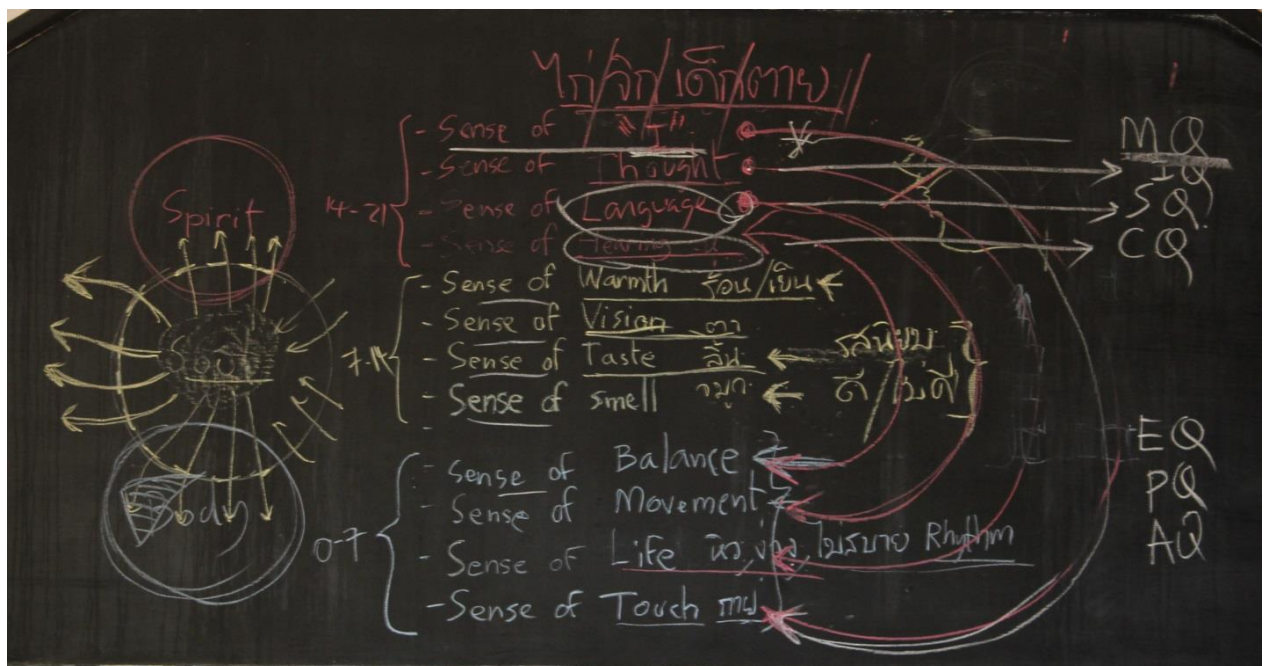
เมื่อร่างกายมีการรับรู้อะไรบางอย่าง จะมีการตอบสนอง เช่น หากเผชิญกับความเครียดความกลัว ร่างกายจะหลั่งสารบางอย่างที่เป็นความเครียดความกลัวออกมา เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายเดินไปสู่สถานการณ์ใกล้เคียงในต่อนั้น ร่างกายก็จะเกิดอาการทันที แต่สมองไม่สามารถเชื่อมโยงความคิดกับอาการทางกายได้ จึงเรียก

อาการนั้นว่า อาการวิตกกังวลหรือ panic เมื่อไรที่ระลึกได้ว่าเขาเคยมีประสบการณ์ทางกายที่ไม่ดี แต่เมื่อเขาเข้าใจเหตุและผล สมองจะสร้างวงจรความคิดใหม่ เข้าใจว่า “สิ่งที่เคยกลัวในอดีตไม่ใช่ความเป็นจริงในปัจจุบันแล้ว” เมื่อเขาสร้างความเข้าใจใหม่ได้ อาการทางกายจึงหายไป

การศึกษาและการแพทย์ตามแนวนุชนิยมปรัชญาจึงมีแนวคิดที่ว่า **เด็กไม่ได้คิดอย่างที่เราสอน แต่เด็กจะเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และผัสสะของเขา** ดังนั้น หากเราใส่อะไรให้เขา สิ่งนั้นจะฝังในตัวตนของเขาและส่งผลต่อเขาในระยะยาว

ผัสสะมีอยู่ 12 ชนิด (12 Senses) ซึ่งทางศาสนาพุทธมี “ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ” หากพูดถึงพัฒนาการของผัสสะ “ดวงจิต (Soul)” จะเป็นเหมือนประตูเปิดสู่โลก 3 โลก คือ

- 1) ร่างกาย ดวงจิตรับรู้ความเป็นไปของตนเองผ่านผัสสะทางกาย หรือ *Body Senses*
- 2) โลกภายนอก ดวงจิตรับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอกผ่านผัสสะที่เป็น *Soul Senses*
- 3) ปัญญา Spirit ดวงจิตเชื่อมโยงความคิดหรือปัญญาผ่านผัสสะทางความคิด *Spirit Senses*



ช่วงอายุ 0-7 ปี พัฒนาการทางร่างกาย

- Sense of Touch
- Sense of Life
- Sense of Movement
- Sense of Balance

Senses of Touch

เมื่อเด็กเกิดขึ้นมา เด็กต้องมาเรียนรู้ว่า “เขามีร่างกาย” เคยมีการทดลองให้มนุษย์อวกาศมาอยู่ให้ห้องใหญ่ๆ มีดๆ ปิศาและให้ลอยแช่อยู่ในน้ำ เขาบอกว่าประสบการณ์ในช่วงแรกที่เขาไม่ได้มองเห็น ไม่ได้สัมผัส ไม่ได้รู้ตัวตัวตน เราจะรู้สึกงง เพราะเมื่อผัสสะของเราไม่ได้รับการกระตุ้น เราจะรู้สึกงงง เมื่อหลับไปสัปดาห์แล้วตื่นมา เขาบอกคล้ายๆ กันว่า เขาไม่รู้สึกรู้ถึงการมีตัวตน และส่วนใหญ่จะมีอาการกลัว นี่คือการเช่นเดียวกับเด็กที่ขวัญหาย หรือตกใจ

สำหรับเด็กแรกเกิด ภาวะการรับรู้ของดวงจิตที่มีต่อร่างกายจะยังไม่ชัดเจน ถ้าเราให้การสัมผัสที่ดีทางกาย จะช่วยให้เด็กมีความมั่นคง ไม่กลัว มั่นใจต่อโลก มีผลงานวิจัยออกมาตรงกันว่า **เด็กที่ได้รับการสัมผัสโอบกอด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้สัมผัสดูคนมาจากเต้า การลูบหัว จะทำให้เด็กมีความมั่นใจ มั่นคง รู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัย เราเรียกการผัสสะรับรู้ทางกายว่า “Sense of Touch”**

Sense of Life

การที่เราารู้สึกหิวจะเป็นการรับรู้ว่าตอนนี้พลังงานของเราเหลือน้อยแล้ว เด็กเป็นวัยที่เชื่อตรงต่อความหิว ถึงเวลาเขาจะหิวและร้องให้ตรงเวลา เพราะเขามี Sense ที่จะรับรู้ชีวิตเขาเริ่มไม่มั่นคง ไม่สมดุล หรือถ้าเล่นมากเกินไปเขาจะเริ่มง่วง หรือไม่สบาย เขาจึงมีปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อที่จะบอกให้พ่อกับแม่รู้ หรือบอกกับตัวเอง ซึ่ง **Sense of Life จะทำงานเป็นจังหวะ ซึ่งจะทำงานอย่างซื่อตรงและตรงเวลา** ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เราไม่ได้เลี้ยงลูกให้ตรงเวลา หรือต้องมี **Rhythm (ทางมนุษยปรัชญา) ที่ดี** ถ้า Rhythm ไม่ดี เด็กจะงงและมีอาการงอแง เลี้ยงยาก เช่น ถ้าเราไม่ได้อยู่บ้าน พาลูกออกไปเที่ยวข้างนอก เปลี่ยนที่ทาง นั้นเท่ากับว่าเรากำลังทำให้ Sense of Life ของลูกเสียจังหวะ ซึ่งจะทำให้เขาหงุดหงิดผิดปกติ

สิ่งที่เราจะแก้ไขเพื่อช่วยให้ลูกมีความมั่นคง มีพลังของการมีชีวิต คือ เราต้องมีการจัดจังหวะให้กับเด็ก สำหรับการจัดการศึกษาแนวออลดอร์ฟ เมื่อเด็กเข้ามาในโรงเรียน ในห้องเรียนต้องมี**จังหวะที่ชัดเจน** เมื่อเข้ามาในห้องอาหาร เด็กต้องร้องเพลงขอบคุณอาหาร ทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันล้างจาน แล้วไปรวมกันที่ห้องนอนที่มีนิทานและที่นอน ถ้าเราทำเช่นนี้ทุกวันในจังหวะเดิมๆ ซ้ำๆ เด็กที่อยู่ในการดูแลของเราก็จะรู้ตัวว่าตอนนี้ถึงเวลากินข้าว ถึงเวลานอน ดังนั้น **พ่อแม่ต้องชัดเจน** ถ้าเข้าไปห้องนอนแต่เต็มไปด้วยของเล่นมากมาย จะทำให้ลูกสับสนว่าจะให้เล่นหรือให้นอน หรือมีหนังสือนิทานอยู่ที่โต๊ะอาหาร นั่นเท่ากับว่าเราสื่อสารกับลูกไม่ชัดเจน ว่าจังหวะนี้เราต้องการให้ลูกทำอะไร ดังนั้น **จังหวะชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะกล่อมเกลาเด็กให้กินอยู่หลับนอนอย่างง่ายตาย และสิ่งเหล่านี้จะอยู่ในตัวตนของเขาไปอีกยาวนาน**

ปัจจุบันพบว่า มีหลายคนถึงเวลากินไม่กิน ถึงเวลานอนไม่นอน ถึงเวลาป่วยก็ยังไปทำงานหามรุ่งหามค่ำ ซึ่งในระยะยาวจะทำให้สุขภาพของเขาไม่ดี เพราะเขาไม่มี Sense of Life หรือผัสสะต่อชีวิต ไม่รับรู้ถึงพลังชีวิตของตัวเอง ซึ่งเขาอาจจะไม่เคยถูกสอนมาก่อนเลย ดังนั้น ถ้าเราอยากให้ลูกมีสุขภาพดีในระยะยาว แม้จะเติบโตห่างจากเราไปแล้ว **เราสามารถฝึกลูกในเรื่องเหล่านี้เพื่อให้เขารับรู้พลังชีวิตของตัวเอง เป็นจังหวะชีวิตที่ดีได้** ซึ่งคนที่ไม่เคยฝึกในเรื่อง Sense of Life ต่อให้เขาบอกเป็นตรรกะ ให้เขาเข้าใจทางความคิด เช่น ต้องกินและนอนให้เป็นเวลา เขาก็จะทำได้

Sense of Movement

เมื่อเด็กเกิดมาใหม่ๆ เขายังไม่มี Sense of Movement ยังไม่รู้ว่ามิตัวอยู่ จนเกิดพัฒนาการ จากนอนอยู่เฉยๆ เขาจะเริ่มกรอกสายตาไปซ้าย-ขวาได้ เริ่มหันศีรษะได้ เริ่มยกมือ รู้ว่าตัวเองมีมือ เขาก็จะเกิดผัสสะ เรียนรู้ได้ว่าตัวเองเคลื่อนไหวได้

เด็กที่มี Sense of Movement จะพยายามไขว่คว้าหาของ เริ่มมีการคว้า ชันตัวขึ้น สิ่งต่อไปที่เด็กจะเรียนรู้ผ่าน Sense of Movement คือ การคลาน เริ่มจากคลานทั้งตัว (คลานไปบนพุงตัวเอง) แต่ติดพุง ไปไม่ได้ และสักระยะหนึ่งเขาจะเรียนรู้ว่าถ้าจะไปได้ต้องเอาแขนขาไปแล้วเอาเท้าซ้ายยัน และทำสลับกันไปเป็นจังหวะ

สิ่งที่ทำให้รู้ว่า Sense of Movement ยังทำงานได้ดีอยู่คือ ให้หลับตาแล้วเอามือไปแตะที่อวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายของเรา ถ้าทำได้แสดงว่าเรารู้ตำแหน่งของอวัยวะในร่างกายว่าอยู่ที่ไหน แต่บางคนที่เป็นเส้นเลือดในสมองแตกจะไม่สามารถทำได้ ดังนั้น **Sense of Movement ทำให้รู้ว่าร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้**

สิ่งที่สำคัญคือ **เมื่อเราทราบว่าเราเคลื่อนไหวได้ ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงความปรารถนาหรือความอยาก** เช่น เมื่อเด็กเห็นว่ามีส้มอยู่ตรงนั้น และถ้าเขารู้ว่าจิตของเขาสามารถสั่งร่างกายให้ไปหยิบของสิ่งนั้นได้ เป็นการ **เชื่อมโยงความคิดกับพลังเจตจำนงในตัวของเขา**

ตอนนี้มีอุปกรณ์ เครื่องมือที่ทำให้เด็กเดินได้เร็วขึ้น เช่น เดินในน้ำ มีที่พยุงเดิน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีหากเราจะวัด เพียงแค่พัฒนาการการเดินของเขาที่เขาเดินได้เร็วขึ้น แต่ในมุมมองของมนุษยปรัชญาพบว่าสิ่งที่เด็กกลุ่มนี้จะขาดไปคือ **เขาไม่ได้เรียนรู้กระบวนการสำคัญ คือการใช้ความพยายามในการหาจังหวะที่จะคืบคลานไปซ้าย-ขวา ที่จะเดินด้วยตัวเอง ซึ่งหากดูในระยะยาวเด็กเหล่านี้จะมีจังหวะที่เข้ากับคนอื่นได้ไม่ดีเท่าที่ศักยภาพเขาควรจะเป็น เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะพยายามหาจังหวะด้วยตัวเอง** ตัวอย่างเช่น การขับรถ เราอาจจะเคยเห็นว่ามีคนขี่ข้ามแต่ก็ชน การขับรถให้ปลอดภัยไม่ได้เกี่ยวกับการขี่ช้าหรือเร็วเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีจังหวะด้วย คนที่ขับรถชน คือ เขาลังเลว่าจะเลี้ยวดีหรือไม่ เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้จังหวะภายในของตนเอง

เด็กที่ถูกเลี้ยงด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เด็กที่ไม่เคยออกไปวิ่งเล่น เขาจะไม่ได้เรียนรู้ว่าจะเข้าจังหวะกับคนอื่นอย่างไร เราจะพบว่ามีคนจำนวนมากขึ้นที่ทำอะไรไม่เคยสอดคล้องกับจังหวะของสังคม นั่นเป็นเพราะว่าเราไปขัดขวางกระบวนการเรียนรู้ของเขาที่จะใช้จังหวะในการควบคุมการกระทำของตัวเองให้ตอบสนองสอดคล้องอย่างกลมกลืน ดังนั้น การศึกษาสมัยใหม่ที่ใส่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้เด็ก กำลังทำให้เด็กสูญเสีย *Sense of Movement*

เราบอกสอนเรื่องของ “จังหวะ” ด้วยเหตุผลหรือใช้ตรรกะไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่เขาต้องฝึก ดังนั้น เมื่อเห็นว่าลูกกำลังคลานอยู่ ขอให้ดีใจว่าเขากำลังจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้ว ให้เขาได้พยายามด้วยตัวของเขาเอง

Sense of Balance

พัฒนาการต่อมาของเด็กหลังจากคลานได้แล้ว คือ การนั่ง และหยิบจับสิ่งของ เพราะการที่เขาั่งได้ มือของเขาเป็นอิสระ เป็นพัฒนาการอีกขั้นหนึ่งจากการคลานสี่ขาขึ้นมาใกล้เคียงกับการเป็นมนุษย์มากขึ้น เด็กจะเริ่มคว้าของ หยิบของเข้าปาก โยนสิ่งของ เขย่าของเพื่อฟังเสียง และพบว่าเด็กชอบนั่งต่อไม้บล็อกให้สูงขึ้นไป เมื่อไม้บล็อกล้มก็จะหัวเราะ แล้วก็ต่อใหม่ นี่คือการพยายามบางอย่างที่เด็กจะเรียนรู้ **เขาอยากเรียนรู้เกี่ยวกับแรงโน้มถ่วง ความสมดุล การ Balance ตัวเองไม่ให้ล้ม นี่เป็นความพยายามโดยจิตใต้สำนึกเพื่อที่จะเรียนรู้ว่าจะยืนอย่างไรเพื่อไม่ให้ล้ม** ดังนั้น การเล่นต่อไม้บล็อกเช่นนี้แสดงว่าเด็กกำลังพัฒนาผัสสะ

การทรงตัว Sense of Balance ส่วนใหญ่มักจะพัฒนาภายในอายุ 1 ปี และพัฒนาการนี้เมื่อเด็กทำได้สำเร็จแล้ว จะทำให้เขาเริ่มเกาะและยืนในขั้นต่อไป

สิ่งที่สำคัญคือ เราพบว่า**เด็กจะเริ่มพูดเป็นคำครั้งแรกหลังจากที่เขายืนได้แล้วเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถในการทรงตัวและยืนได้** เพราะเด็กได้พัฒนาก้าวผ่านจากการตั้งไข่ล้ม ยืนแล้วล้มมาแล้ว เมื่อเด็กยืนได้อย่างมั่นคง เขาจะสามารถมองไปไกลๆ ได้ และเห็นว่าตรงนั้นมีคนอยู่ เห็นว่าแม่กำลังทำอะไร และความอยากรู้อยากเห็นที่มองออกไปได้ไกลขึ้นเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เขาสามารถพูดคำที่มีความหมายได้ เช่นเดียวกับคนเมาที่เดินเซๆ ก็จะไม่รู้เรื่อง ทั้งสองอย่างนี้เป็นศักยภาพที่ผูกติดมาด้วยกัน เพราะฉะนั้น **เด็กที่ไม่ก้าวผ่าน หรือไม่ได้ฝึกฝนผัสสะการรับรู้ทรงตัวที่ดี เขาจะมีปัญหาในการพูดคุยกอยู่เสมอ** และทางการแพทย์จะมีการสังเกตคนจากท่าเดิน เช่น เดินตัวลอย หรือเดินไม่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะเป็นเคสที่น่าสนใจ ดังนั้น สถิติปัญญาจะเริ่มด้วยการที่สามารถยืนขึ้นมาได้ และสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากลิงคือ พลังงานบางอย่างที่ทำให้คนสามารถที่จะยืนตรงได้ เพราะฉะนั้น **ถ้าอยากให้เด็กมีพัฒนาการทางความคิดที่ดี เราต้องให้เด็กฝึกการ Balance**

มีเด็กคนหนึ่งอายุ 8 ขวบ มาพบหมอด้วยอาการพูดติดอ่าง ซึ่งโดยทั่วไปจะบอกว่าถ้าเด็กติดอ่างต้องไปฝึกออกเสียง ฝึกพูดให้มาก แต่พบว่าไม่ค่อยตอบสนองเท่าไร หมอพบว่าเด็กคนนี้อายุ 8 ขวบแล้วแต่ยังขี่จักรยานสองล้อไม่ได้ หมอจึงแนะนำให้พ่อพาไปฝึกขี่จักรยาน หรือเล่นโรลเลอร์เบลด เมื่อเขากลับไปฝึกได้ประมาณครึ่งปี เมื่อเด็กคนนั้นเริ่มขี่จักรยานได้คล่องขึ้น **Balance ตัวเองได้ดีขึ้น เขาก็เริ่มพูดได้คล่องมากขึ้น** ดังนั้น จะเห็นได้ว่า **หากเราดูพัฒนาการเรื่องผัสสะได้ถูกต้องจะนำไปสู่การออกแบบหรือการเลือกกิจกรรมให้กับลูกได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องทางกายทั้งหมด**

ผัสสะทางกาย (Lower Senses) จะพัฒนาอย่างมากในช่วง 0-7 ปี แต่ไม่ได้หมายความว่าผัสสะเหล่านี้จะไม่พัฒนาในช่วงอายุมากขึ้น เพียงแต่ว่าผัสสะเหล่านี้จะพัฒนาในช่วง 0-7 ปีมากเป็นพิเศษ และ**หากว่าผัสสะเหล่านี้มีปัญหาจะทำให้ผัสสะในขั้นที่สูงขึ้นต่อไปมีปัญหาตามมาด้วย**

ทั้งหมดนี้ในมุมมองของการแพทย์มนุษย์ปรัชญาจะเป็นช่วงที่จิตใจ (Soul) มาเรียนรู้ตัวเอง (Body) ซึ่งจะมีพัฒนาการขั้นถัดไป เมื่อเรายืนได้ดี ทรงตัวได้ดีก็จะเข้าสู่ช่วงวัยที่ 2 ที่จะมีพัฒนาการผัสสะด้านการดมกลิ่น การลิ้มชิมรส การมองเห็น

ช่วงอายุ 7-14 ปี พัฒนาผัสสะที่เป็น Soul Senses

สิ่งที่ทำให้รู้ว่าเด็กเล็กเริ่มมีพัฒนาการเป็นเด็กประถมศึกษาแล้ว คือ ถ้าเป็นเด็กเล็ก หากพาไปเล่นน้ำ ตากแดด เขาจะไม่บ่น ให้กินอาหารที่ตกพื้นแล้วก็ไม่รู้สึกละอะไร เพราะโฟกัสของเขาอยู่ที่ร่างกาย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เขาเริ่มบ่นว่า “ร้อนไป” “เย็นไป” เมื่อเห็นอาหารแล้วบอก “อื้ม ดำ ไม่อยากกิน” สิ่งเหล่านี้ทำให้เห็นว่าดวงจิตของเขาเริ่มเข้าสู่พัฒนาการในขั้นถัดไป **เขาเริ่มมองออกไปที่โลกภายนอก จะมีพัฒนาการของผัสสะที่เป็น Soul Senses หรือเป็น Middle Senses**

- Sense of Smell
- Sense of Taste
- Sense of Sight / Vision
- Sense of Warmth

Sense of Smell

สิ่งแรกที่จะพัฒนา คือ การดมกลิ่น เมื่อเราสูดหายใจเข้าไป กลิ่นจะเข้าไปสัมผัสกับปลายประสาทที่โพรงจมูก โดยตรงแล้วเข้าสู่สมอง ยิ่งมีพัฒนาการมากเท่าไร ในส่วนนี้จะหายไป และส่วนสมองจะยิ่งโตขึ้น สัตว์จะมีสมองในส่วน cortex ไม่มากแต่ส่วนจมูกจะใหญ่มาก ทำให้มีผัสสะการดมกลิ่นที่ดีมาก โดยเฉพาะสุนัขและแมวมีสัญชาตญาณการรับรู้ที่ดี รับรู้จากจมูกตรงเข้าสู่สมอง หรือคิดด้วยจมูก ดังนั้น เมื่อไหร่ที่ผิดกลิ่น สุนัขจะเห่า และในอดีตคนเรามีชีวิตรอดมาได้เพราะใช้การดมกลิ่น และเรามีการรับรู้ต่อกลิ่น จนมีคำว่า “เรื่องนี้มีกลิ่นตุๆ” เพราะความคิดทำงานตรงสมองส่วนหน้า แต่เรามีการรับรู้ที่ดีต่อกลิ่น บางเรื่องอาจจะมีตรรกะดี แต่มีความรู้สึกเล็กๆ ว่ามันไม่ค่อยถูกต้อง ดังนั้น **ในทางการแพทย์มนุษย์ปรัชญา ผัสสะการรับกลิ่นจะทำให้เรารับรู้สิ่งนี้ดีหรือไม่ดี** อาหารนี้กินเข้าไปแล้วจะต้องเสีย หรือจะบำรุงร่างกาย เรารับรู้ได้จากกลิ่น

ฉะนั้น **เด็กเล็กจึงควรถูกฝึกจมูกให้รับกลิ่นที่เป็นธรรมชาติ** นอกจากเด็กจะรับรู้ “ปุ๋ยมีกลิ่นที่ไม่ดี แต่อีก 3 เดือนข้างหน้าปุ๋ยนี้จะมีประโยชน์ต่อต้นไม้” “ขนมนี้มีกลิ่นเปรี้ยว กินเข้าไปแล้วต้องเสีย” ในที่สุดเขาก็จะถูกกระตุ้นการรับรู้สิ่งที่เป็นธรรมชาติ และยังเป็นการกระตุ้นทักษะการแยกแยะระหว่างสิ่งที่ดีกับไม่ดี แยกแยะความถูกต้องและความผิดปกติดได้

ถ้าลูกได้รับกลิ่นน้ำหอมหรือกลิ่นสังเคราะห์มากๆ Sense of Smell ของลูกจะเสียไป และขาดทักษะในการแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดี คนนี้เป็นคนดีหรือไม่ดี Commom Sense ว่าเรื่องนี้ดี หรือเรื่องนี้ทำไม่ได้ ...sense นี้จะหายไป คนที่ไวต่อกลิ่นจะมี sense บางอย่างที่คนอื่นไม่รับรู้ แต่เขาสามารถบอกได้

การเลี้ยงลูกสมัยใหม่ที่เน้น Virtual Reality ไม่เคยให้ลูกได้ไปสัมผัสกับดอกไม้ กลิ่นดิน กลิ่นโคลน สัมผัสกับธรรมชาติของจริง จะทำให้สมองไม่สามารถจำแนกไปถึงสิ่งที่ดีและไม่ดีได้ เพราะฉะนั้น เด็กจึงไม่มี Commom Sense หรือเราเองก็ไม่แน่ใจว่าควรจะให้ลูกจนถึงอายุเท่าไร ควรจะใช้อุปกรณ์อะไรเป็นพิเศษในการสร้างพัฒนาการลูก เพราะเราเองก็มีความซังกัสนในการพัฒนา sense เหล่านี้ แต่หากเราอยากจะทำให้ลูก เราต้องคิดว่าจะเลี้ยงอย่างไรเพื่อให้เขาได้สัมผัสกับของจริง

Sense of Taste

สัมผัสการรับรู้รสชาติ ปัจจุบันเราใช้ Sense of Taste เพื่อตอบสนองความอยากของเรา แต่ไม่ได้ฝึก Sense of Taste เพื่อที่จะรับรู้ว่าจะอะไรดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพของเรา การที่ Sense of Taste ดีหรือไม่ดีจะมีความสัมพันธ์กับ “ตับ” ซึ่งเป็นอวัยวะภายในที่ช่วยกำหนดการรับรู้รสชาติ ตับทำหน้าที่สร้างน้ำย่อย การดูดซึม การควบคุม น้ำในร่างกายนของเรา ถ้าตับมีปัญหา จะทำให้มีอาการลิ้นฝาดเผื่อน รับรู้รสไม่ได้ ซึ่งคนโบราณ (สมัยที่ยังไม่มีตำรายาทางการแพทย์) มีชีวิตรอดมาได้ เพราะมี Sense of Taste สรรพคุณของยาส่วนใหญ่จะอยู่ที่รส การชิมจะทำให้รู้ว่าสิ่งที่มีรสชาติฝาดๆ จะทำให้ร่างกายกลับมาสมดุลอย่างไร รสชาติแบบไหนอาจจะทำให้เกิดร้อนใน ดังนั้น คนในยุคก่อนจึงมี Sense of Taste ที่แยกแยะได้ว่ากินอะไรแล้วดีหรือไม่ดีต่อร่างกาย อีกนัยยะหนึ่งคือ การที่เราจะรับสิ่งใหม่ๆ เข้าไปสู่ร่างกายของเรา สิ่งนั้นจะเข้ากับร่างกายของเราหรือไม่ เราต้องอาศัย Sense of Taste ที่ดีเป็นตัวกำหนด ดังนั้น เมื่อไหร่ที่ Sense of Taste ของเราเสียไป จะไม่เสียเฉพาะแค่เรื่องอาหารเท่านั้น แต่จะเสียในระดับความคิดด้วย เช่น ถ้าเรามีของอยู่ แล้วเอาอะไรใหม่ใส่เข้าไปแล้วมันจะเข้ากันหรือไม่ เราต้องใช้ Sense of Taste เดียวกัน บางคนแต่งตัวดูดี แต่เมื่อเอาบางอย่างใส่เต็มเข้าไปแล้วทำให้ไม่เข้ากัน ดูแย่ไปเลย... Taste ไม่ดีเลย บางคนแม้จะไม่มีเงิน แต่งกายธรรมดา แต่เมื่อติดเครื่องประดับบางอย่างลงไปแล้วดูดี ... Taste ดี เพราะคนกลุ่มนี้จะมีผัสสะการรับรู้รสที่ดีเป็นพื้นฐาน

การทำลาย Sense of Taste ที่ง่ายที่สุด คือ ไม่ทานอาหารสดหรืออาหารธรรมชาติ แต่ทานอาหารกระป๋องหรืออาหารสังเคราะห์แทน ถ้าเราทานสิ่งเหล่านี้จะทำให้ Sense of Taste หายไป ผิดเพี้ยนไป ทำให้เราไม่มี Commom Sense

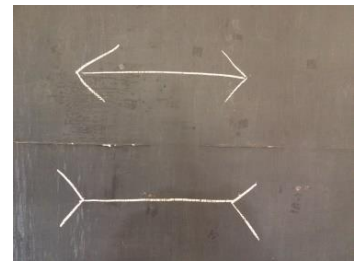
เรื่อง Sense of Taste ไม่ใช่เรื่องสมองส่วนหน้า เราจึงไม่สามารถจะพูดหรือสอนกันได้ แต่**เกิดจากการคุ้นชิน และการฝึกฝน ฝึกให้อดในสิ่งที่อยาก ทนในสิ่งที่ไม่อยาก** เช่น อุดที่จะไม่กินของหวาน ทนที่จะกินผักขมๆ ถ้าลูกฝึกอดทนในความอยากและไม่อยาก จะทำให้เขาไม่ถูกล่อลวงด้วยความอยากจากภายนอก

ลิ้นเป็นเรื่องของรสนิยม เป็นที่มาของการเรียกคนที่แต่งตัวดีว่ามี “รสนิยม” ดี ถ้าอยากให้ลูกมีรสนิยมดี เราต้องให้ลูกทานอาหารที่ดี ถ้าเราไม่ได้ให้เขาทานของดี เขาก็จะคิดเรื่องดี ๆ ไม่ได้

Sense of Vision

เราไม่สามารถหลอกผัสสะทางจมูกและลิ้นได้ กลิ่นเหม็นก็คือเหม็น เราไม่สามารถหลอกว่าหอมได้ แต่ผัสสะทางสายตาสามารถหลอกได้

จากรูป เราอาจจะบอกว่า เส้นทั้งสองยาวไม่เท่ากัน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วทั้งสองเส้นมีความยาวเท่ากัน สนุกคิดด้วยจมูก แต่มนุษย์มีความคิดอยู่ที่สายตา ถ้าเราเรียนรู้และรับรู้ด้วยสายตาของเราเพียงอย่างเดียว ก็มีโอกาสที่จะรับรู้



ผิดพลาด คลาดเคลื่อนได้สูง เพราะสายตาถูกหลอกได้ง่ายกว่าผัสสะอื่นๆ ดังนั้น สิ่งที่ครูหรือพ่อแม่ตามแนวทางมนุษยปรัชญาจะต้องทำ คือ ต้อง**สอนให้เด็กมองข้ามสิ่งที่ตาเห็น ให้เด็กสัมผัสสิ่งที่มีคุณค่าที่อยู่ข้างใน**โดยไม่ได้มองเฉพาะสิ่งที่มองเห็น และ**สิ่งที่จะอยู่กับเด็ก ๆ ตลอดไป คือใจที่สามารถก้าวข้ามผ่าน การมองเห็นด้วยตา**

ในปัจจุบัน เราเชื่อแต่สิ่งที่ตาเห็นเท่านั้น โดยที่เราไม่ได้รู้สึกถึงความเป็นจริงด้านอื่นที่มีอยู่ตรงหน้า คนส่วนใหญ่จึงอยากสวย อยากหล่อ ซึ่งก็เป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่หน้าที่ของครูและพ่อแม่ คือ ทำอย่างไรที่จะสอนลูกมองข้ามสิ่งที่มองเห็นด้วยตา แล้วมองไปที่คุณค่าภายใน เป็นสิ่งที่จะเราจะต้องสอนให้ลูกได้เรียนรู้จาก Sense of Vision

Sense of Warmth

ผัสสะที่ลูกจะพัฒนามากในช่วง 7-14 ปี คือ เรื่องร้อน-เย็น ลูกมักจะบ่นเมื่อร้อนหรือหนาว ดังนั้น เป็นสิ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกมีความอดทนต่อผัสสะภายนอก

ผัสสะเรื่องร้อน-เย็นสัมพันธ์กับความอบอุ่นที่อยู่ข้างในด้วย ถ้าทดลองด้วยใช้กาละมัง 3 ใบ ใบที่ 1 เป็นน้ำอุ่น ใบที่ 2 เป็นน้ำร้อน ใบที่ 3 เป็นน้ำเย็น แล้วให้เอามือขวาจุ่มในน้ำร้อน เอามือซ้ายจุ่มน้ำเย็น เป็นเวลา 5 นาที จากนั้น ให้เอามือทั้งสองข้างมาจุ่มในน้ำอุ่น มือที่เคยอยู่ในน้ำเย็นจะรู้สึกร้อน ส่วนมือที่อยู่ในน้ำร้อนจะรู้สึกเย็น ดังนั้น การรับรู้เรื่องร้อน-เย็น ไม่ใช่เป็นเหมือนปรอทที่วัดค่าได้จริงแท้แน่นอน แต่เป็นการรับรู้ว่ากำลังมีบางสิ่ง เคลื่อนเข้ามาในตัวเรา สิ่งนั้นเข้ามาทำให้อุ่น หรือเข้ามาแล้วทำให้เราเสียความอบอุ่นไป เราจึงรู้สึกร้อนหรือเย็น

ซึ่ง Sense of Warmth ทำงานอยู่ในการรับรู้ของดวงจิตด้วย เช่นเดียวกับ Sense of Smell และ Sense of Vision ดังนั้น ถ้าเด็กคนไหนนอนร้องให้อยู่ในเปลก็ไม่มีคนสนใจ ร้องจนน้ำตาแห้งก็ไม่มีคนสนใจ ปล่อยออกไป แล้วก็ไม่มีสิ่งใดกลับเข้ามาหาเขา เขาก็จะรู้สึกหนาวเหน็บอยู่ข้างในดวงจิตของเขา เพราะฉะนั้น เด็กเหล่านี้ จะต้องทำตัวดีคือ เรียกร้องความสนใจ ทำให้โดนดี เพราะทำให้เขายังอยู่ในสายตา แต่ถ้าเด็กคนหนึ่งหกล้ม เจ็บ ร้องไห้แล้วมีคนมาสนใจ ปลอบประโลม นั้นหมายความว่าเมื่อไรบางอย่างจากภายนอกมาทำให้เขาอบอุ่นอยู่ข้างใน

การเลี้ยงลูกมี 3 แบบ คือ เลี้ยงแบบดี(แย่) เลี้ยงด้วยความรัก(ดี) เลี้ยงแบบไม่สนใจ(แย่ที่สุด) ถ้าพ่อแม่สนใจแต่โลกภายนอก ลูกไม่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่ เมื่อโตขึ้นบอกให้เขาทำตัวให้เป็นคนอบอุ่น เขาก็จะทำได้ เพราะพ่อแม่ไม่เคยใส่ Sense of Warmth ให้กับเขาเพื่อให้เขาได้เรียนรู้

ผัสสะเหล่านี้จะพัฒนามากในช่วง 7-14 ปี ซึ่งลูกๆ จะอยู่ในช่วงประถมศึกษา หากใครมีลูกอยู่ในช่วงวัยประถม ก็พยายามดูแลสิ่งเหล่านี้ให้กับลูกด้วย โตขึ้นเขาจะได้มีอนาคตที่ดี อนาคตของลูกอยู่ที่ครอบครัว

ช่วงอายุ 14-21 ปี พัฒนาผ่านทางปัญญา

- Sense of Hearing
- Sense of Language
- Sense of Thought
- Sense of “I”

Sense of Hearing

เด็กจะมีพัฒนาการเรื่อง Sense of Hearing มากขึ้น ซึ่งในโครงสร้างของสมองและพัฒนาการของสมองพบว่า อวัยวะที่รับรู้เกี่ยวกับการมองเห็น “ตา” จะค่อยๆ ออกออกมาจากข้างใน Sense of Vision จึงเป็นการอยากรู้จากดวงจิตข้างในที่จะพยายามออกไปเชื่อมโยงกับโลกข้างนอก

แต่พัฒนาการของ “หู” ในเชิงกายวิภาค เมื่อเด็กยังเป็นตัวอ่อนในครรภ์แม่จะไม่มีหู และจะมีบางส่วนหย่อนเข้าไปภายในหู และมีระบบประสาทอื่นๆ เข้าไปเป็นกันหอย นั่นแสดงว่า “หู” ไม่ได้ต้องการที่จะได้ยินเรื่องราวออกไปภายนอก แต่เปิดบางสิ่งบางอย่างจากข้างนอกเข้ามาสู่ข้างในตัวเรา



จะเข้เป็นสัตว์ที่ไม่มีลิ้น มีกรามแต่ไม่มีหู จะเข้จะได้ยินเสียงเหยื่อผ่านกระดูกหน้าอกที่ส่งเป็นความสั่นสะเทือนจนกลายเป็นการรับรู้ที่คอ ดังนั้น สัตว์ชั้นต่ำจึงได้ยินเสียงในความถี่ค่อนข้างต่ำ หรือเมื่อเราได้ยินเสียงกลอง เราอยากจะถูกขึ้นเต้น เพราะเป็นเสียงเข้ามาทำงานสัมพันธ์ผ่านร่างกาย

แต่สำหรับคน ถ้ามองในเชิงพัฒนาการ กระดูก “หู” มาจากส่วนที่เป็นกรามและแยกออกมา ตัดตัวเองออกมาจากกรามเพื่อพัฒนาตัวเองเป็นกระดูกหู ทำไมกระดูกหูต้องตัดตัวเองออกมา ให้นึกภาพว่ากระดูกหูมีลักษณะเป็นรูปเหมือนระฆังที่แขวนอยู่ ถ้าเราตีระฆังที่แขวนไว้ เสียงระฆังจะดังก้องกังวาน แต่ถ้าเราตีระฆังที่ถูกยึดอยู่กับฐาน เสียงจะไม่ดังก้องกังวาน รับรู้ได้แต่คลื่นเสียงความถี่ต่ำ

ยิ่งพัฒนาการหูของมนุษย์มีสูงขึ้นมากเท่าไร เราจะต้องการได้ยินเสียงที่ละเอียด ละเมียดละไมมากขึ้น สามารถได้ยินเสียงทางสุนทรียภาพ ดนตรี บทกวี ได้ ดังนั้น เพื่อที่มนุษย์จะพัฒนาการเรื่องการได้ยินที่ดี หูจะต้องถดถอยตัวเองห่างออกจากร่างกายที่เป็น physical หรือส่วนที่เป็น Hardware มากที่สุดเพื่อรับรู้บางสิ่งที่เป็นเรื่องของจิตใจ สุนทรียภาพ การได้ยินของหูจึงตัดขาดจากความหยาบของโลก **หูของคนจึงมีทักษะในการแยกระหว่างเสียงที่รบกวน (เสียงของหล่นลงไปพื้น) กับเสียงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ (เสียงคนเล่นดนตรี เสียงคนร้องเพลง) หูของมนุษย์จึงได้ยินสิ่งที่ละเอียดกว่าสัตว์ทั่วไป**

นอกจากนี้ ภายในหูจะมี Vestibular เป็นอวัยวะที่รับรู้เรื่องการทรงตัว ทำให้เรามองเห็นความเชื่อมโยงว่าเมื่อ Sense of Balance เสียจะทำให้ Sense of Hearing เสียไปด้วย เพราะทั้งสองสิ่งนี้มีการทำงานร่วมกัน และการได้ยินจะพัฒนาไปสู่การอ่าน ถ้าเด็กอ่านหนังสือไม่แตก (อ่านติดๆ ขัดๆ) เราต้องให้

กลับไปฝึกเรื่อง Balance มากขึ้น เช่นเดียวกับเด็กที่พูดติดอ่าง ทางแก้ไขคือ ให้ไปฝึกปั่นจักรยาน 2 ล้อ เล่นเสกิต เป็นต้น

Sense of Language

ถ้าเราต้องการให้เด็กอ่านหนังสือให้เก่ง อ่านเป็นประโยคได้ดี เราจะต้องให้เด็กเห็นคำเหล่านั้นอยู่ในหัว เช่น “ไก่จิกเด็กตาย” ต้องอ่านเป็นจังหวะ ซึ่งถ้าเด็กมี Sense of Language เด็กจะสามารถเชื่อมคำแต่ละคำให้เป็นประโยคและเกิดความหมายได้ หมอพบว่าเด็กหลายคนที่เป็น Learning Deficit มี Sense of Hearing สามารถสะกดคำศัพท์ได้ แต่เขาไม่มี Movement ในการแตกคำเป็นจังหวะได้ ดังนั้น เด็กบางคนจึงอ่านได้เป็นคำๆ แต่ไม่มีพัฒนาการทางภาษา ดังนั้น หากต้องการจะพัฒนา Sense of Language เราจะต้องเสริมเรื่อง Movement มากๆ เทคนิคหนึ่งที่ใช้ คือ การให้เด็กโยน-รับของ (Juggling) อาจจะเป็นลูกบอลหรือหมอนเล็กๆ พร้อมพูดคำศัพท์/เรียกชื่อ ให้เด็กรับ กระบวนการเคลื่อนไหวจะช่วยให้พัฒนาการทางภาษาของเด็กดีขึ้น เพราะเขาสามารถเชื่อมโยงจากคำเป็นประโยคได้ เพราะ Sense of Movement ได้รับการกระตุ้น

Sense of Thought

เราอาจจะอ่านหนังสือเป็นประโยคต่างๆ ได้ แต่อาจจะยังไม่เข้าใจความคิด เช่น ประโยค “ไก่จิกเด็กตายบนปากโอ่ง” ไม่ได้เป็นประโยคที่หมายถึงมีไก่จิกเด็กตาย แต่เป็นวิธีการท่องจำพยัญชนะที่เป็นอักษรกลาง แสดงว่าเราเข้าใจว่าประโยคนี้ต้องการสื่อความคิดบางอย่าง หรือที่เรียกว่า Read between the Line

โดยปกติแล้ว เราพูดเป็นวัจนภาษาเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือจะเป็นการสื่อสารผ่านอวัจนภาษา Sense of Thought จะทำให้เรารับรู้ความหมายผ่านอวัจนภาษา หรือ Movement เป็นภาษากาย หรือผัสสะที่ไม่ใช่การแคंपูด เราพบว่าเด็กออทิสติกจำนวนมากที่มีปัญหาด้านนี้ เขาไม่มี Movement ในการสื่อสาร

ถ้าต้องการฝึกให้เด็กข้ามผ่านจาก Sense of Language ไปสู่ Sense of Thought ได้ เราจะต้องให้เขาฝึกภาษาผ่านการเคลื่อนไหว ดังนั้น โรงเรียนตามแนวคิดมนุษยปรัชญาจึงฝึกเด็กเล่นละคร เพราะเป็นการหลอมรวมความคิดกับภาษา แสดงออกมาสู่การเคลื่อนไหว เพื่อให้เด็กเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับภาษากายมาด้วยกัน

สิ่งสำคัญคือ *Sense of Thought* มีความเชื่อมโยงกับ *Sense of Life* เช่น ถ้าเรามีความคิดที่จะเป็นนักปั้น เครื่องเบญจรงค์ที่เก่งที่สุดภายใน 5 ปี แต่ถ้าเราไม่เคยถูกสร้าง *Sense of Life* ที่ดี เราไม่มีพลังในการดำเนินชีวิตเลย เมื่อผ่านไป 5 ปี สิ่งนี้ก็จะยังคงเป็นความคิดเช่นนั้นอยู่ จะพบว่าเด็กจำนวนมากที่ไม่ได้รับการพัฒนา *Sense of Life* เลย เพราะใช้เวลาในช่วงอนุบาลไปกับการติวเข้าป.1 เมื่อโตขึ้น แม้ว่าเขาจะเป็นเด็กที่เรียนเก่ง สามารถพูดนำเสนองานด้วยความคิดที่ดีมาก แต่เขาไม่สามารถทำให้สำเร็จเป็นจริงได้ เพราะเขาไม่สามารถเชื่อมโยงความคิดที่มีไปสู่การกระทำที่เป็นจริงได้

Sense of “I”

เคยไหมที่เมื่อเราได้อ่านบทกลอนสักบทหนึ่ง แล้วเรารู้ว่า “นี่เป็นกลอนของนักเขียนที่เราชอบ” หรือเราอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วเรารู้ว่า “นี่ต้องเป็นหนังสือเล่มใหม่ที่นักเขียนคนนั้นแต่งแน่ๆ” ... เมื่อเราสะสมและเข้าใจ *Sense of Thought* เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจความคิดต่างๆ มากขึ้น วันหนึ่งเราจะรวบรวมความคิดเหล่านี้ และรับรู้ว่ามีตัวตนของคนๆ หนึ่งที่กำลังสื่อสารกับเราอยู่ และเราก็เข้าใจตัวตนของเขา ดังนั้นเมื่อเราไปอ่านผลงานของเขาอีกครั้งหนึ่งโดยที่เราไม่รู้มาก่อนว่าเป็นผลงานชิ้นใหม่ของเขา เราจะนึกได้ว่าต้องเป็นผลงานของคนๆ หนึ่งแน่ๆ เพราะเราได้รู้จัก “ตัวตน” เราเรียกสิ่งนี้ว่า *Sense of “I”* สัมผัสรับรู้ความเป็นตัวตนของคนที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วย

Sense of “I” จะเกิดขึ้นได้ดี เมื่อเขารู้ตัวตนของตัวเอง ถ้าเด็กไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน ไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร ใครชอบอะไรก็ชอบตาม เขาก็จะไม่รู้ตัวตนของตัวเองและของคนอื่น และถ้าเด็กไม่เคยถูกกอด สัมผัส เขาก็จะไม่รู้ถึงตัวตนที่มีอยู่ในสรรพสิ่ง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นต่อมาคือ เมื่อเขาเจอสิ่งของสิ่งหนึ่ง และเขาไม่รู้ว่าของนี้มีตัวตนของเจ้าของคนอื่นอยู่ เขาก็หยิบของสิ่งนั้นมา เราจะพบว่าบางคนจะไม่ค่อยมีความเกรงใจ อยากได้อะไรก็หยิบ เพราะเขาไม่รู้ว่าของนี้มีตัวตนของเจ้าของอยู่ เขาจึงหยิบมาโดยไม่ได้ออกกล่าว เขาไม่รู้ว่าเจ้าของคนนั้นอาจจะเสียใจก็ได้

รูดอล์ฟ สไตเนอร์ จึงบอกว่า คุณธรรม (Moral) จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัย *Sense of “I”* ความรู้สึกเกรงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การคิดถึงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการท่องจำ แต่จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราโอบกอดเด็กคนนี้อย่างมาก ให้สัมผัสที่ดีกับเขา จึงจะทำให้คุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เมื่อโตขึ้น เขาจะเห็นว่ามีคนอื่นที่เราจะต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

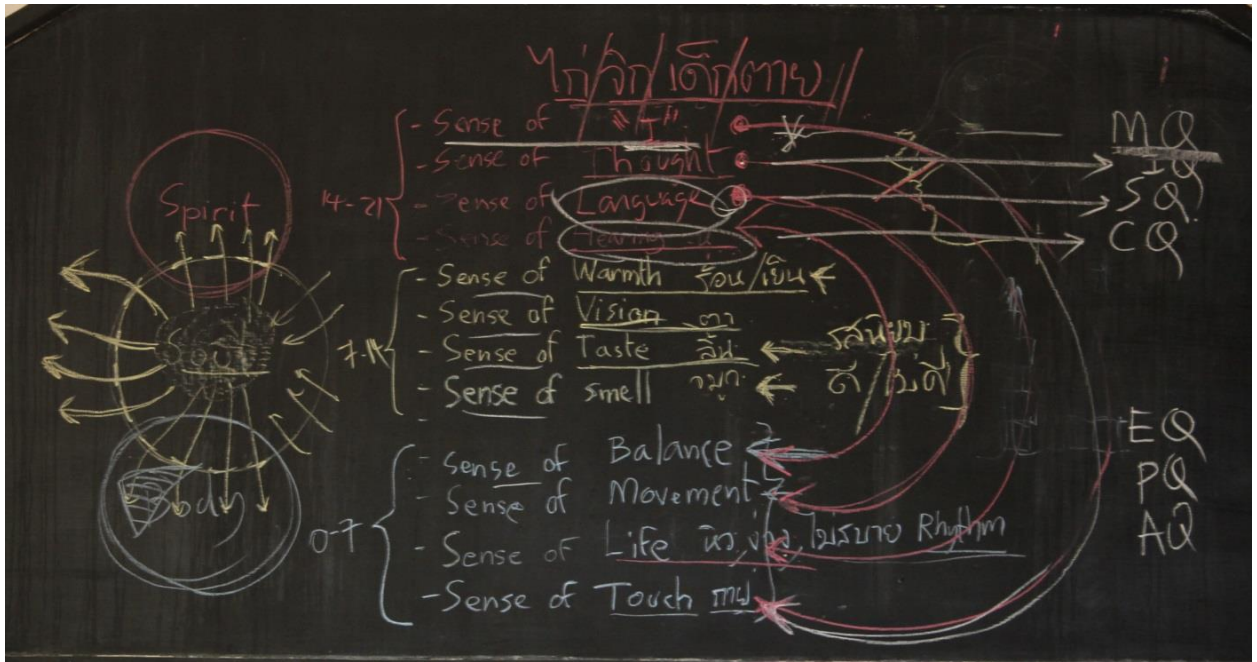
ตอนนี้เรามีการพัฒนา AI ให้คล้ายคนมากที่สุด มีการสัมภาษณ์คนที่ชนะเลิศการประกวดโปรแกรม AI สร้าง chatbot ที่ลอกกรรมการได้มากที่สุดว่าเหมือนคน ด้วยคำถามว่า “พัฒนา AI อย่างไร จึงทำให้กรรมการจับไม่ได้” เขาตอบว่า “AI ไม่ได้เก่งขึ้น แต่ Sense of “I” ของคนต่างหากที่มีน้อยลง” มองคนเป็นคนได้น้อยลง เรามองคน ๆ หนึ่งโดยไม่ได้เห็นความเป็นคนของเขา เราไม่ได้มองคนที่มีความคิดเห็นต่างจากเราว่าเขาเป็นคน ทำให้เราแยกไม่ออกว่าเป็น chatbot หรือคน sense ต่าง ๆ ก็ขาดหายไป จึงง่ายมากที่เราจะถูก AI หลอกว่าเขาก็เป็นคนเหมือนเรา เพราะเราได้สูญเสียความเป็นคนของเราไปแล้ว

ดังนั้น ถ้าเราอยากอยู่รอดหรืออยากให้ลูกหลานของเราอยู่รอดต่อไปได้ในยุคถัดไป เราต้องทำให้ Sense of “I” ของลูกแข็งแรงโดยการกอด เราต้องเป็นคนให้มากขึ้น เราต้องกอดกันให้มากขึ้น แต่ถ้าลูกโตขึ้นมากแล้วก็จะแก้ไขได้ยากขึ้น เพราะลูกจะเป็นเหมือนดินที่เซ็ดตัวแล้ว หมออาจจะรักษาได้ยากขึ้น ต้องมีกระบวนการบำบัดใส่ Sense of Hearing มีการร้องเพลง มีศิลปะ มีสุนทรียภาพ ซึ่งทำให้เราต่างจากคอมพิวเตอร์ เพราะเรามีสุนทรียภาพ ถ้าเรามีเพียงตรรกะ แค่ออกผิด เราก็ไม่ต่างจากคอมพิวเตอร์ แต่เมื่อเรามีศิลปะ มีดนตรี มีศิลปะของการใช้ชีวิต มีสุนทรียภาพ มีปรัชญา เท่ากับเราเข้าสู่ความเป็นคน “I” มีการทำนายว่าต่อไปอาชีพที่ยังคงเหลืออยู่คือ นักปรัชญาและศิลปิน เพราะคอมพิวเตอร์ยังทำแทนไม่ได้ แต่ก็ไม่แน่ ถ้าเราเก่งด้านนี้น้อยลงไปเรื่อย ๆ เราก็จะเท่าคอมพิวเตอร์เอง

- ถ้าเรามี Sense of Thought และ Sense of Life ที่ดี เราก็ทำงานได้ดี ประสบความสำเร็จ เรียกว่า AQ (Adversity Quotient)
- ถ้าเรารู้จักทำงานเป็นจังหวะร่วมกันกับผู้อื่น สามารถเล่นกับคนอื่นได้ เรียกว่า PQ (Play Quotient) ดี
- ถ้าเรามี Balance รู้ว่าตอนนี้เราล้ำเส้นเกินไป เราอาจจะเสียเพื่อน เราต้องถอยบ้าง มีวิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์และความขัดแย้ง ก็จะนำไปสู่ EQ (Emotional Quotient) ที่ดี
- ถ้าเรามีศิลปะ Sense of Hearing มีการรับฟังที่ไม่ได้ฟังเพียงเสียงที่รบกวน แต่เราสามารถรับรู้ถึงสุนทรียภาพบางอย่างได้ สุนทรียภาพนี้จะนำไปสู่ CQ (Creativity Quotient) ที่ดี
- ถ้าเรามี Sense of Language ที่ดี เราจะมี SQ (Social Quotient) ที่ดี
- ถ้าเรามี Sense of Thought ที่ดี แน่นอนว่าเราจะมี IQ (Intelligence Quotient) สูง แต่สิ่งที่เราอยากได้มากกว่า คือความเป็นคน

ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากการนั่งเรียนในห้องเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ในทุกช่วงวัย

- ช่วงอายุ 0-7 ปี สร้างจังหวะที่ดี ให้ลูกได้เคลื่อนไหวให้มาก
 - ช่วงอายุ 7-14 ปี สอนให้อดทน (อดในสิ่งที่ชอบ ทนในสิ่งที่ไม่ชอบ) ให้มองข้ามสิ่งที่ตาเห็นเข้าไปสู่คุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ
 - ช่วงอายุ 14-21 ปี พัฒนาเรื่องปรัชญา ความคิด ศิลปะ โคลงฉันทกาพย์กลอน สุนทรียภาพ
- ถ้าทำเช่นนี้ได้ เราจะได้นักปรัชญาที่มีความเป็นมนุษย์



ถาม-ตอบ

ครูอ้อย (อภิสิทธิ์ จรัสขนะเพท)

เป็นโอกาสดีที่เราได้รับฟังคุณหมอบอก ยิ่งฟังเราก็กยิ่งเห็นเด็กชัดขึ้นว่าเรากำลังทำอะไรกับเขาอยู่ อยากให้เราใช้เวลานี้ถามคำถามกับหมอบอก ให้นั่งนิ่งๆ ทบทวนถึงสิ่งที่เราจะถาม

กระต่ายน้อยนอนอยู่บนพื้นโลก
 กระรอกน้อยนอนอยู่ในโพรง
 เรายืดตัวตรงเหมือนต้นไม้
 หัวไหล่เบาสบาย เหมือนนกบินในอากาศ
 ศีรษะของเราอยู่ใต้ดวงดาว
 เรานั่งอยู่ระหว่างพื้นโลกและดวงดาว เรานั่งอยู่ใต้ต้นไม้



ค่อยๆ หลับตาลง ใคร่ครวญ ทบทวนว่าเราจะถามอะไร เรายืนถึงใครและคำถามนี้จะเป็นประโยชน์



คำถาม : ลูกสาวอายุ 9 ขวบ เมื่อก่อนเขาจะให้เราลงไปยังที่โรงเรียน ตอนนั้นเขาบอกให้เราอยู่บนรถ ไม่ต้องลงไปส่งแล้ว

หมอปอง : เราต้องมองว่าเป็นการเติบโต เป็นพัฒนาการ ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เกิดจะเป็นอย่างไร ให้ลองคิดดูว่า ถ้าเรามีลูก 3 คน เราคิดว่าจะเลี้ยงลูกอย่างยุติธรรม จะกอดลูกคนละ 5 นาที ลูกแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ลูกบางคนรู้สึกกว่า 5 นาทีนานเกินไป บางคนอาจจะรู้สึกว้นน้อยไป ทุกอย่างอยู่ที่ตัวลูกของเรา ประสบการณ์ของเด็กจะเป็นเหมือนดาวหาง คือ ช่วงแรกจะวนเวียนอยู่ใกล้กับพ่อแม่ แต่เมื่อเขาโตขึ้น มั่นใจมากขึ้น ก็จะเริ่มห่างออกไปจากเรา วงจะขยายออกตามการเติบโตของเขา

การที่เขามั่นใจออกไปสู่โลก แสดงว่าเขามีพัฒนาการ เขาคืบแล้ว เขาก็พร้อมจะไปสู่โลก แต่หากลูกไม่ยอมไปไกลจากแม่ ให้แม่กอดลูกก่อน ใช้เวลากับเขาเพิ่มขึ้นอีก ขอให้เราเป็นเหมือนบ้านที่อบอุ่น ให้เขารู้สึกว่าเมื่อต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัย เขาสามารถกลับมาหาเราได้เสมอ

คำถาม : ลูกจะบอกว่า ชอบ-ไม่ชอบบางสิ่ง เราไม่อยากจะไปยุ่งกับตัวตนของเขา แต่เราอยากรู้และสนับสนุนเขาในส่วนที่เขาเป็นจริงๆ เราไม่รู้ว่าเรากำลังจะยุ่ง หรือปล่อยเขามากเกินไป

หมอปอง : ต้องกลับไปทีี่เรื่องอดทน เด็กต้องการสติ และพ่อแม่ต้องเป็นสติให้กับเขา เช่น ถ้าเขาบอกว่า “ไม่ชอบกล้วย” “ไม่ชอบเล่นดนตรี” “เบื่อแล้ว” เขาอาจจะใช้อารมณ์ พ่อแม่มีหน้าที่แค้นึง และพูดว่า “แต่มันก็ดีกับลูกนะ” เมื่อเวลาผ่านไป ลูกอาจจะกลับมาพูดเรื่องเดิม พ่อแม่อาจจะประคองความรู้สึกลูก “แม่ภูมิใจนะที่ลูกอดทน หนูเล่นเพลงใหม่ได้ดีเลย” ชื่นชมลูกที่อดทนเพื่อให้ได้ศักยภาพใหม่บางอย่างเพิ่มขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับความเหมาะสม บางเรื่องอาจจะต้องตัดออกเพื่อสร้างขอบเขตที่ดีให้กับลูก ถ้าเขามีพัฒนาการที่ดี นี่เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเจอ และต้องผ่านใจทยีนี่ไปได้ การที่เราเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ เหมือนกับว่าเรามีแผนที่ เมื่อเกิดขึ้นเราจะได้ทำใจได้ง่ายมากขึ้น และเห็นว่าเป็นพัฒนาการ

ครูมัย : เด็กช่วงวัย 7-14 ปี จะมีช่วงวิกฤติ 2 จุด คือ 9 และ 12 ขวบ ซึ่งในช่วงวัยนี้จะมีโดพามีนหลัง มักมีอาการเหวี่ยงวีน ทำให้บางครั้งเราจับลูกของเราไม่ได้ ในช่วงอายุ 12 เขาจะฉีกตัวออกจากพ่อแม่ เป็นช่วงที่ตัวตนของเขาชัดเจน และตัวตนนั้นอาจจะไม่ได้จากพ่อแม่ เขจะมี Idol ที่อยากทำตาม

ครูอุ้ย : เด็กเมื่อพ้นวัยอนุบาล ตอนอายุ 7-8 ปี ก็ยังดูเป็นเด็ก แต่เมื่ออายุ 9-12 ปี ครูบาอาจารย์สอนให้เรามองว่า ตอนอายุ 9 ปี เหมือนเขาเริ่มแตะสะพาน ซึ่งเป็นสะพานที่จะก้าวข้ามความเป็นเด็ก (อายุ 9-12 ปี เป็นช่วงกลางของวัย 7-14 ปี) แล้วสะพานก็จะค่อยๆ โค้งขึ้น เขากำลังค่อยๆ ข้ามสะพาน สะพานก็ยิ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ เขาก็ไม่มั่นใจ

ใครควรจะเป็นผู้ดูแลเด็กในช่วงนี้ ซึ่งเขาก็กังไม่โตเป็นผู้ใหญ่ และเขาจะไม่มองมาที่ครูอนุบาลอีกแล้ว แต่เขาก็กังมองไม่เห็นใครข้างหน้า จึง**ควรจะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะเป็นราวสะพานให้ลูก อย่าให้ลูกโดดเดี่ยว แต่ควรจะต้องลูกให้ก้าวขึ้นและลงสะพานด้วยความมั่นใจ และปลอดภัย**

คำถาม: ตามที่คุณหมอบอกว่า พัฒนาการช่วง 0-7 ปี จะนำไปสู่พัฒนาการช่วง 14-21 ปี และเราก็พยายามทำความเข้าใจ แต่พ่อแม่ก็เป็นกลุ่มคนที่ขาด sense ที่สำคัญนี้ แล้วเราจะดูแลลูกอย่างไรในเมื่อเราก็กังซีดจำกัดของความเข้าใจในเรื่องราวเหล่านี้

หมอปอง : สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงโลกได้คือ “พลังงาน” เช่น น้ำในแก้ว เมื่อเอาไปใส่ในตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง น้ำก็จะกลายเป็นน้ำแข็ง หรือถ้านำน้ำในแก้วนี้ไปต้ม น้ำจะระเหยกลายเป็นไอ น้ำจะเปลี่ยนรูป/สถานะ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากพลังงานที่เราใส่เข้าไป พลังงานนี้จะเปลี่ยนสถานะของทุกสิ่งทุกอย่าง

ทางการแพทย์มนุษยปรัชญาจะบอกไว้ว่า **“ลูกจะทำให้พ่อแม่โต”** ตอนนี้อย่างไรว่าเราไม่มี แต่เราต้องแสดงให้เห็นว่า**แม้กระบวนการจะยาก แต่เราพร้อมที่จะพัฒนาตัวเราให้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กับเขา** นี่เป็นพลังงาน เราเห็นว่าเรายังไม่ได้เป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์ ไม่มีใครเคยเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์มาก่อน แต่**เด็กจะรับรู้ถึงพลังงานและความพยายามของพ่อแม่ที่จะทำให้ดีขึ้นได้** แล้วเด็กจะรับรู้ว่าคุณคนจะดีขึ้น ตรงนั้นต่างหากที่ทำให้ลูกของเราเจริญเติบโต

แต่ถ้าเราทฤษฎีทุกอย่างแล้ว แต่เรากลับไม่ทำ ไม่พยายามทำให้ดีขึ้น เช่น พ่อแม่บอกให้ลูกอดทน บอกให้ลูกไปวิ่ง แต่พ่อแม่ก็ไม่ได้ออกไปวิ่งกับลูก และไม่อดทน ลูกก็รับรู้ได้ว่า “พ่อแม่ไม่ได้ทำ แล้วทำไมเขาต้องทำ” ทุกอย่างขึ้นอยู่กับสิ่งที่พ่อแม่ใส่เข้าไปให้ลูก ตอนนี้อย่างไร พลังที่เราใส่ให้กับครอบครัว ในการดำเนินชีวิตจะเป็นตัวเปลี่ยนแปลงสถานะของลูกจากที่เป็นเด็กอยู่ให้โตขึ้น ถ้าพ่อแม่อยู่ในทิศทางนี้ด้วย เราก็จะเติบโตไปพร้อมกับลูก

ครูอุ้ย : “เด็กจะเป็นอย่างที่เราเป็น ไม่ได้เป็นอย่างที่เราพูด” สำหรับเด็กอนุบาลจะรู้ว่าคุณดีคืออะไร และถ้าเราเป็นคนดีให้กับเขา เด็กก็จะรู้สึกได้ว่าคนๆ นี้ไม่ได้หลอกเขา เพราะคนๆ นี้พยายามจะเป็นคนดีขึ้นในทุกๆ วัน บางวันเราอาจจะหงุดหงิด อารมณ์เสีย ใจร้อน ซึ่งเด็กจะเป็นคนแหย่เรา เพื่อตรวจสอบเราว่าเรายังมีอารมณ์เหล่านี้หรือไม่ เมื่อเราอารมณ์เย็นก็จะมีเด็กคนไหนที่ร้อน ดังนั้น เราควรให้โอกาสตัวเองก่อน เมื่อให้โอกาสตัวเองก็จะเป็นคนที่พัฒนาได้

เด็กที่เราบอกว่าเขามีปัญหา เราก็ต้องให้โอกาสและให้เวลากับเขา เหมือนที่เราให้โอกาสตัวเอง เราเป็นคนใจร้อนก็อยากจะพัฒนาให้ใจเย็น เราจะใจเย็น ใจร้อนตามเด็ก เมื่อเด็กเห็นว่าเราใจเย็น เด็กก็จะเปลี่ยน เราต้องเลี้ยงเด็กให้ดีเพื่อให้เขาเป็นพลังแผ่นดิน

คำถาม: สมองจำบางอย่างไม่ได้ แต่ร่างกายจำได้ ในปัจจุบันเป็นโลกที่เร่งรีบ ทำให้พ่อแม่มักลืมความรู้สึกที่ฝังในร่างกาย จะขอวิธีการฝึกให้พ่อแม่ได้ sense of self ก่อน และเข้าใจในตัวลูก หรือการทำอะไรบางอย่างอาจจะไม่ได้ฝังเป็นความทรงจำแต่จะเป็น sense ที่ติดตัวลูกไปตลอดชีวิต

หมอปอง : ถ้าคนเป็นโรคเครียด หรือซึมเศร้า เมื่อก่อนจะรักษาด้วยการให้สารหรือยาบำรุงสมอง แต่ปัจจุบันผลการวิจัยพบว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็ส่งผลไปที่สมอง และเป็นไปไม่ได้ที่เราจะให้ประสบการณ์ที่ดีกับลูกหรือคนที่ปฏิสัมพันธ์ด้วยในทุกวินาที เพราะคนเราจะจำเฉพาะที่มี**

อารมณ์ร่วมเท่านั้น ความทรงจำระยะยาว (Longterm Memory) จะทำงานร่วมกับสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) ดังนั้น ถ้าให้เด็กท่องจำโดยที่ไม่มีอารมณ์ร่วม เด็ก 90% ก็จะลืมภายใน 2 สัปดาห์ แต่เมื่อไหร่ที่ครูทำงานกับอารมณ์ร่วมของเด็กได้ จะกลายเป็นความจำระยะยาว ดังนั้น **ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้รับ แต่จะมีความสุขเมื่อระลึกได้ถึงสิ่งที่มีความสุข หรือช่วงเวลาดี ๆ** ดังนั้น พ่อแม่ต้องระลึกไว้ว่าเมื่อลูกเข้ามาปฏิสัมพันธ์ด้วย ไม่ว่าจะเรื่องอะไร ถ้าเราคิดว่าลูกมีอารมณ์อยู่ ไม่ว่าจะโกรธ ดีใจ เสียใจ นั่นคือเวลาที่ลูกจะจำพ่อแม่ด้วย **พ่อแม่ต้องใช้สติให้ดี** เช่น ถ้าลูกโกรธ แต่เขาจำได้ว่าทุกครั้งโกรธแล้วเรากอดเขา เขาร้องไห้ เราก็ยังกอดเขาอยู่ มั่นใจได้ว่าลูกจะจำสิ่งนี้ได้ ดังนั้น **เมื่อมีสถานการณ์ที่มีอารมณ์ร่วม ลูกจะมีความทรงจำระยะยาวว่าพ่อแม่เป็นประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดีในช่วงเวลานั้น ๆ**

ดนตรีและจังหวะกับการพัฒนา Senses

โดย ภัทร ชัยสุบรรณกนก (ครูมัธยม)

นักดนตรีบำบัดตามแนวนุชนิยม

ดนตรีเป็นวิชาเกี่ยวกับจังหวะ (Rhythm) ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้กิจกรรม “ดนตรีและจังหวะ” นี้ เป็นประสบการณ์หนึ่งให้ลูกได้ฝึกฝน sense of life (จังหวะชีวิต)

จังหวะของโลก ที่มีความชัดเจนมากๆ คือ พระอาทิตย์ขึ้น-ตก กลางวัน-กลางคืน ฤดูกาล

ร่างกายของคนเราก็มีจังหวะ เช่นการหายใจ ชีพจรการเต้นของหัวใจ

ลักษณะของจังหวะที่ดีคือ ความสม่ำเสมอ คงที่ ไม่เร็วไม่ช้าเกินไป

จังหวะชีวิตที่ดี คือ จังหวะที่สอดคล้องไปกับโลก คนที่มีจังหวะชีวิต ไม่ค่อยสมดุลกับจังหวะของโลก ไประยะหนึ่ง อาจเกิดอาการป่วยขึ้นได้ มีตัวอย่างของเด็กที่ คุณแม่จัดเวลาให้ดีมากตั้งแต่เด็ก ตื่นเป็นเวลา ทานข้าวเป็นเวลา... มีจังหวะสม่ำเสมอ เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะมีจังหวะชีวิตที่ดี จะแบ่งเวลาได้ เมื่อถึงตอนที่เขาต้องจัดเวลาเป็นของตัวเอง เขาจะสามารถทำได้ดี รวมทั้งเรียนได้ดี

ทั้งนี้ การทำท่าประกอบจังหวะเพลง นอกจากจะช่วยให้เด็กๆ สามารถจำเนื้อเพลงได้เร็วขึ้นแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายไปกับดนตรีอย่างกลมกลืนจะทำให้เด็กมีจังหวะในตัวที่ดี การดำเนินชีวิตในอนาคตก็จะดีไปด้วย

เพลง รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก

รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก

มันทำด้วยเหล็กฉีกฉัก ฉีกฉัก

รถเจ๊กไม่ใช่รถไฟ

มันทำด้วยไม้ กรูบกรับ กรูบกรับ

- รถไฟ = ย่ำเท้า
- ไม่ใช่รถเจ๊ก = ตบตักที่ละข้าง สลับกัน
- มันทำด้วยเหล็ก = ตบมือ
- ฉีกฉัก ฉีกฉัก = ดัดนิ้ว
- รถเจ๊ก = ดัดนิ้ว

- ไม่ไช่รถไฟ = ตบมือ
- มันทำด้วยไม้ = ตบตักที่ละข้าง สลับกัน
- กรูบกรับ กรูบกรับ = ย่ำเท้า

➡ **การย่ำเท้าเสียงดังรู้ว่าเหยียบบนพื้น จะทำให้ได้รู้สึกตื่นรู้ว่าอยู่บนโลกนี้ เป็นจังหวะดนตรีที่เหมาะสมกับเด็ก Hyper Active**

เพลง อิม ปอม เป

อิม ปอม เป กำแล้วเบ แเบแล้วกำ อิม ปอม เป อิม ปอม เป

อิม ปอม เป กำแล้วเบ แเบแล้วกำ อิม ปอม เป



- ท่าที่ 1 : นั่งเป็นวงกลม แล้วทำมือกำเบ ทั้งสองข้างเหมือนกันไป ตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 2 : นั่งเป็นวงกลม ทำมือกำเบ โดยที่มือหนึ่งกำ อีกมือหนึ่งเบ (2 มือไม่เหมือนกัน) สลับไปตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 3 : จับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วทำมือประกบกับเพื่อน โดยที่มือหนึ่งกำ อีกมือหนึ่งเบ โดยให้มือที่กำ ไปประกบกับมือที่เบของเพื่อน และมีที่เบประกบกับมือที่กำของเพื่อน ทำมือสลับไปตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 4 : จับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากัน ยื่นมือออกมาข้างหน้า ประกบมือกับเพื่อน มือหนึ่งหาย อีกมือหนึ่งคว่ำ มือที่คว่ำตอบมือที่หายของเพื่อน ส่วนมือที่หายจะรับมือที่คว่ำของเพื่อนที่ตกลงมา ทำพร้อมกันทั้ง 2 มือ
- ➡ การตบมือให้ตบผ่านซึ่ง **การตบผ่าน แสดงถึงการ Let's it go การปล่อยผ่าน ไม่ยึดติด** (หากตบมือ ค้างบนมือเพื่อน แสดงถึงการเอาจริงเอาจัง) ซึ่งเด็กๆ จะตบมือผ่านกับเพื่อนโดยที่เราไม่ต้องสอน
- ท่าที่ 5 : กำมือขวา เอามือซ้ายวางบนกำมือ แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือ จากนั้น สลับมากำมือซ้าย เอามือขวาวางบนกำมือ แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือ ทำแบบนี้สลับกันไปตามจังหวะเพลง

เพลง ฟุ่มเจ อาลาฟียา

ฟุ่มเจ อาลาฟียา อะเซ อะเซ เฮ

ฟุ่มเจ อาลาฟียา อะเซ อะเซ

ทำยืน

- ท่าที่ 1 : ย่ำเท้าสลับข้างตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 2 : ตบมือตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 3 : ตบมือ และย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

➡ การย่ำเท้าหรือตบมือตามจังหวะเพลง เป็นการใช้ร่างกายทำจังหวะไปตามซีพอร์จังหวะของเพลง ถ้าต้องการให้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ก็อาจจะเดินและตบมือตามจังหวะเพลงไปด้วย

ทำนั่ง

- ท่าที่ 1 : ตบมือ ตบตัก ตบพื้น ตบตัก ตบมือ (เป็น 1 จังหวะ) ทำไปเรื่อยๆ ตามจังหวะเพลง
- ท่าที่ 2 : มือซ้ายจับจุมูก มือขวาจับหู (ทำพร้อมกัน) ตบตัก สลับมาเป็นมือขวาจับจุมูก มือซ้ายจับหู ตบตัก (เป็น 1 จังหวะ) ทำไปเรื่อยๆ ตามจังหวะเพลง

➡ การที่ได้ได้ไขว้มือเป็นกากบาทข้างหน้า จะทำให้เด็กตระหนักรู้ในตัวตนของตัวเองมากขึ้น

นิทานเรื่อง “กบตัวน้อย”

ในหนองน้ำแห่งหนึ่ง มีกบตัวหนึ่ง เจ้ากบตัวนี้ก็ว่ายน้ำในหนองน้ำอย่างมีความสุข และในหนองน้ำแห่งนี้ก็มีปลาอยู่ตัวหนึ่งเช่นกัน มันว่ายน้ำอย่างมีความสุขมาก น้าแปลกที่ทั้งสองไม่เคยเจอกันเลย จนวันหนึ่งเจ้ากบกระโดดไปเจอปลา กบตกใจ กระโดดหนี ส่วนเจ้าปลาดีใจมากก็ว่ายน้ำไปหา

เพลงกบ

กบตัวน้อย กระโดดไปมา เมื่อเจอปลากระโดดทันใด

เมื่อเจอปลากบก็ตกใจ กระโดดทันใด กระโดดไป กระโดดมา

ปลาตัวน้อย ว่ายน้ำเร็วรี่ ว่ายน้ำไปทางนี้ เจอกบทันใด

เมื่อเจอ กบ ปลาแสนดีใจรีบว่ายน้ำเร็วรี่ ว่ายน้ำไปก็ว่ายน้ำมา

- ก่อนกบกระโดดไปมา ให้สมมติว่ามีมือซ้ายเป็นกบ โดยใช้มือตบที่พื้นเป็นจังหวะเร็วๆ เหมือนกบกระโดด เมื่อร้องคำว่า “ตกใจ” ให้ยกมือทั้ง 2 ขึ้นทำท่าตกใจ แล้วทำท่ากบต่อไป
- ก่อนปลา ให้สมมติว่ามีมือขวาเป็นปลา โดยขยับมือซ้ายไปมา เหมือนเป็นปลาว่ายน้ำ

- ท่อนที่ปลากับกบมาเจอกัน ให้มือซ้ายเป็นกบกระโดด มือขวาเป็นปลาว่ายน้ำ ทำ 2 มือพร้อมๆ กันจนจบเพลง
 - ➡ คุณพ่อคุณแม่สามารถนำเพลงนี้ไปเล่นกับลูกได้ ก่อนเล่นควรจะต้องมีบทพูดหรือเล่าเป็นนิทานก่อนร้องเพลง เพื่อให้เด็กเข้าใจเพลงมากขึ้น
 - ➡ ท่าทางของเพลงนี้เป็นการแยกประสาทที่ 2 มือจะทำท่าที่ต่างกันซึ่งมีความยากพอสมควร ควรให้โอกาสเด็กๆ ได้ทำหลายๆ ครั้ง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นพื้นฐานของการเล่นดนตรีเครื่องสาย เช่น ไวโอลิน ที่มีมือทั้ง 2 ข้างเคลื่อนไหวแตกต่างกัน

เพลง ลอยกระทง

วันเพ็ญเดือนสิบสอง	น้ำกั้นองเต็มตลิ่ง
เราทั้งหลายชายหญิง	สนุกกันจริงวันลอยกระทง
ลอย ลอย กระทง	ลอย ลอย กระทง
ลอยกระทงกันแล้ว	ขอเชิญน้องแก้วออกมารำวง
รำวงวันลอยกระทง	รำวงวันลอยกระทง
บุญจะส่งให้เราสุขใจ	บุญจะส่งให้เราสุขใจ

- นั้งล้อมเป็นวงกลม ให้แม่มือซ้ายออกไปข้างๆ แล้วเอามือขวาวางบนมือซ้ายของเพื่อน
- มือซ้ายแปไว้ ขยับมือขวาเป็นจังหวะ 1 2 3 4
 1. ตบมือเพื่อน
 2. ตบตักขวา
 3. ตบตักซ้าย
 4. ตบมือซ้ายของตัวเอง

ขยับไปตามจังหวะนี้ไปเรื่อยๆ จนจบเพลง
- แบ่งครึ่งห้อง กลุ่มแรกร้องท่อนแรกก่อน เมื่อกลุ่มแรกร้องท่อนแรกจบ ให้อีกกลุ่มค่อยเริ่มร้องท่อนแรก โดยให้เคลื่อนไหวมือขวาตามจังหวะ จนจบเพลง
- แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้กลุ่ม 1 ร้องไปก่อน เมื่อจบคำว่า “วันเพ็ญ” กลุ่มต่อไปก็ขึ้นต้นเพลง โดยให้เคลื่อนไหวมือขวาตามจังหวะจนจบเพลง
- เมื่อทำจนคล่อง วาดสิ่งของ (ขนาดเหมาะมือ) บนมือซ้าย มือขวาหยิบของแล้วเคลื่อนไหวของนั้นไปตามจังหวะมือ ของนั้นจะถูกย้ายไปตามจังหวะเพลง จนครบวง

การจัดการศึกษาเพื่อสนับสนุน Lower senses

โดย อภิสรี จรัสชนะเพท (ครูอุ้ย)

Lower Senses หรือ Senses สำหรับเด็กเล็กในช่วงวัย 0-7 ปี ได้แก่ Sense of Touch, Sense of Life, Sense of Movement, Sense of Balance ในการนำมาปรับใช้ในการศึกษา เมื่อเราฟังบรรยาย เราอาจจะคิดว่าง่าย แต่เมื่อต้องทำจริง จะต้องมีการบวนการคิด ลงมือทำ และทำให้เกิดความสม่ำเสมอ

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วสามารถอยู่ได้นาน จะมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) **ศรัทธา** เช่น เมื่อเราฟังเรื่อง 12 senses แล้วเราชอบ เราเชื่อ และเราต้องมีศรัทธาก่อนด้วย ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความสงสัยว่า “จริงหรือเปล่า” เราก็มักจะลองผิดลองถูก ทำให้เราตั้งใจทำบ้าง ไม่ตั้งใจทำบ้าง ถ้าจะทำให้การกระทำนี้ส่งผลจริง เราต้องมีศรัทธาและเชื่อว่า “ใช่” เราอยากจะรู้จริงๆ ว่าเด็ก 0-7 ขวบ จะต้องได้รับการเลี้ยงดูอย่างไร
- 2) **เวทนาน้อย** เรายังไม่ป่วยและไม่แก่เกินไป ถ้าเรามีเวทนาจะทำให้เรามีข้ออ้างต่างๆ นานา เราจะอ้างว่า เราทำแบบนี้ไม่ไหวเพราะเราไม่คล่องแคล่วพอ เราป่วยและแก่ ถ้าเรามีเวทนาน้อย เราจะเห็นว่าเราเป็นหนุ่มสาว ยังมีแรงทำ เราจะไปต่อได้ดี
- 3) **ไม่มีมารยา** ไม่มีข้ออ้าง ข้อแก้ต่างกับตัวเอง เช่น คนอื่นไม่ทำกัน ทำแค่นี้ก็พอ ข้อแก้ต่างก็คือ อันนี้เราทำต่างจากคนอื่น คนอื่นไม่ทำแบบนี้เลย มีการแก้ตัวมากมาย ทำเช่นนี้เรียกว่า มีมารยา
- 4) **ทำอย่างสม่ำเสมอ** เราจะไม่ทำเพียงแค่ว่า ทำแต่ไม่มีความสม่ำเสมอในการทำซ้ำ ทำพอเป็นพิธี ทำเพื่อทดลองแล้วจบไป

5) มีปัญญา

5 ข้อนี้จะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำรงอยู่ได้ สำหรับครูอุ้ยได้รับแรงบันดาลใจใน 5 ข้อนี้มาจากพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านตรัสสอนเรื่องนี้ เพราะมี 5 ข้อนี้จึงทำให้เราทำทุกอย่างสำเร็จ ดังนั้น ขอให้พิจารณาว่าเรามี 5 ข้อนี้หรือไม่ ตอนที่ครูอุ้ยอยู่ในวัยหนุ่มสาว มีศรัทธา ชอบการศึกษาแนวนี้ มีคนบอกว่า “เป็นการศึกษาทางเลือก” เราก็เสียใจว่าสิ่งที่เราทำเป็นเพียงทางเลือก ไม่ใช่ทางหลัก แต่เราบอกกับตัวเองเสมอว่า ถ้าไม่ป่วยก็จะถูกมาทำงาน เราไม่มีมารยา ตอนที่เราไม่ได้ทำงานคนเดียว เราต้องให้การสนับสนุนน้องๆ ให้ทำงานให้สำเร็จ มีความสม่ำเสมอ มาดูว่าน้องๆ ทำตามแนวทางอยู่หรือไม่ ไม่อยากให้เป็นแนวทางผิดเพี้ยน พบว่าคุณครูที่มีความเคารพ

ต่ออาชีพของตัวเอง ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นอย่างดี สุดท้ายก็มีการทบทวนกันอยู่เสมอว่า เราทำแล้ว เราได้อะไร ซึ่งเราพบว่าในอาชีพการงานนี้ทำให้เรามีปัญญาและเติบโตขึ้นเรื่อยๆ

การประยุกต์ Lower senses กับการศึกษาของเด็กอนุบาล



Sense of Touch

เมื่อคุณพ่อคุณแม่มาส่งลูกที่โรงเรียน ครูจะจับมือเด็กๆ ด้วยความนุ่มนวล และส่งต่อเด็กๆ ให้ทุกคนจับมือต่อกันเรื่อยๆ จะเห็นว่าการจับมือต่อมือ เป็น Touching ที่น่ารัก เป็นการพากันไป หรืออาจจะให้เด็กต่อแถวเป็นรถไฟก่อน แล้วตอนเดินก็ให้จับมือต่อมือกันเดินไป

ถ้าเราได้เรียนรู้เรื่อง Sense of Touch เราจะเห็นว่าการจับมือต่อมือมีความหมาย และจะทำให้บรรยากาศในการรับเด็ก และการอยู่กับเด็กมีความหมายมากขึ้น

เมื่อครูทำกิจกรรมวงกลม เชิญเทียนเรียบร้อยแล้ว ครูจะเดินไปกอดเด็ก เวียนจนครบทุกคน และเมื่อมีการร้องเพลง จะมีการสัมผัสอยู่ในเพลง ซึ่งการสัมผัสสามารถใช้ได้เป็นอย่างดีกับเด็กอนุบาล เด็กจะต้องการสัมผัสเป็นสิ่งแรก จะมีการแตะตัว สัมผัส โอบกอดกัน โดยใส่ท่าทางเหล่านี้ในเพลงอย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งเด็กและครูจะรู้สึกอบอุ่นแบบพอดีๆ และในช่วงวงกลมอำลาจะมีการสัมผัสกันเช่นกัน

Sense of Life

เป็นเรื่องของจังหวะชีวิต “กินดีคู่กับขับถ่ายดี เล่นดีคู่กับหลับดี” ห้องอนุบาลควรจะมีลักษณะเหมือนเป็น “บ้าน” ให้เด็กอยู่ มีห้องครัว ห้องทานอาหาร ห้องนอน การที่เด็กเป็นสุขในความหมายของ “อนุบาลแบบบ้าน” คือ เขาได้กินอิ่มและนอนหลับ

การนอน มีผู้ปกครองบอกว่า “อย่าให้ลูกหลับ เพราะกลางคืนลูกจะนอนไม่หลับ” แต่ในความเป็นจริง เด็กเล็กๆ จะหลับ 4 ครั้งต่อวัน แล้วต่อมาจะเปลี่ยนเป็น 3 ครั้งต่อวัน เมื่อมาชั้นอนุบาล เขาจะหลับ 2 ครั้ง คือ กลางวัน และกลางคืน

ทุกครั้งที่เด็กหลับ เด็กจะได้เพิ่มพลังชีวิตจากเบื่องบน ได้กลับไปพบเทพดาประจำตัว นางฟ้าที่ดูแลเขาอยู่ เขาจะหลับและมีรอยยิ้มที่มุมปาก

เมื่อเด็กอยู่ช่วงวัยประถมศึกษา เขาจะนอนเหมือนผู้ใหญ่ คือ นอน 1 ครั้งต่อวันในตอนกลางคืน ถ้าเด็กที่เพิ่งเกิดได้ไม่นาน ไม่เกิน 7 ปี แต่เขาต้องมาใช้ชีวิตแบบผู้ใหญ่ อาจจะเป็นการทรมานร่างกายของเขามากเกินไป เมื่อเราอายุ 40 ปี เราก็มจะเริ่มง่วงในตอนบ่ายๆ เมื่ออายุ 60 ปี เราก็มจะเริ่มนอนกลางวันด้วย เป็นการนอน 2 ครั้งต่อวันเหมือนเด็กอนุบาล เมื่ออายุ 70-80 ปี เราก็มือนอน 3 ครั้งต่อวัน จะนอนตอนสายอีกรอบหนึ่ง แล้วเราก็มือนอนมากขึ้นๆ เมื่อเราใกล้จะจากโลกนี้ไป

ดังนั้น เราไม่ควรปลุกเด็ก ถ้าเด็กเป็นสุข เขาจะต้องกินอิ่มและนอนหลับ เมื่อเด็กหลับได้ดี ตอนหลับตัวของเขาก็จะขยายออกและยืดตัวขึ้น เด็กจะเติบโตตอนนอน

การขับถ่าย กินดีคู่กับขับถ่ายดี ดังนั้น ถ้าเราสรรหาอาหาร มีอุปกรณ์ภาชนะที่เหมาะสม ตอนที่ลูกรับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำได้อย่างสะดวก มีห้องน้ำที่สะอาดอยู่ใกล้ๆ ห้องเรียนอนุบาล เพื่อที่ครูจะได้มองเห็นว่าเด็กได้เข้าห้องน้ำแล้ว ช่วงนี้เด็กจะยังไม่กังวลเรื่องกลิ่น เพราะ Sense of Smell ยังไม่ถูกปลูกให้ทำงาน เขาจะรู้สึกว่าการเข้าห้องน้ำเป็นเรื่องความสบายใจ **ควรทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้าห้องน้ำ เมื่อได้ขับถ่ายแล้วเด็กจะรู้สึกโล่ง ดังนั้น บรรยากาศการขับถ่ายจะต้องดี เด็กๆ จะต้องมองเห็นหน้ากัน**



การทำงานบ้าน กิจกรรมรับประทานอาหาร การจัดโต๊ะอาหาร จะช่วยให้เด็กมี Sense of Life ถ้าเราเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะได้เรียนรู้ระบบมากกว่าคณิตศาสตร์ บนโต๊ะมีจาน ส้อม ช้อน แก้วน้ำ ถ้วยชุป การที่เด็กอายุ 6 ขวบจัดโต๊ะอาหารเช่นนี้ เขาจะได้**เรียนรู้เรื่องคณิตศาสตร์ (การแบ่งกลุ่ม Set)** ถ้ามีสิ่งใดหายไปเขาจะรู้ ถ้าวันนี้มีชุป เขาก็จะไปหยิบถ้วยชุป เขาจะเรียนรู้ว่า 1 คนจะใช้ 1 ช้อนนี้ และได้เรียนรู้เรื่องชาย-ขวา ซ้ายเป็นส้อม ขวาเป็นช้อน เขาจึง**เรียนรู้กติกาสังคม การเข้าสังคม** เด็กที่ถนัดซ้ายจะจัดโต๊ะแบบที่เขาถนัด แต่ครูก็ต้องสอนโดยการพูดอย่างถ่อมหน้าใจเพื่อให้เด็กได้เข้าใจและเรียนรู้กติกาสังคม เพราะเมื่อต้องไปทานอาหารที่โรงแรม จะมีการจัดตามหลักเช่นนี้ เราก็ต้องเคารพกติกา คือ ซ้ายเป็นส้อม ขวาเป็นช้อน หากเขารู้สึกทำไม่ได้จริงๆ ก็ค่อยเปลี่ยนหลังจากเริ่มทานไปแล้ว แต่ครูอาจจะเปลี่ยนเป้าหมายเป็นให้เด็กคนนี้มีคามถนัดทั้งสองข้าง และเด็กจะรู้เองว่าเขาไปได้แค่ไหน ถ้าไม่ได้จริงๆ เมื่อขึ้นชั้นประถมศึกษา เด็กจะมามอบด้วยตัวเองว่า เขาจะเขียนหนังสือด้วยมือซ้าย

นอกจากนี้ การล้างจาน เก็บโต๊ะ เก็บของ เป็น**การสร้างวินัยในชีวิตประจำวัน** ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนให้ทำเช่นนี้มา เมื่อโตขึ้นไป เขาก็จะไปอยู่ในกติกาสังคมได้ไม่ยาก เขาก็จะมีมารยาท เช่น การที่เพื่อนบอล 3 รินน้ำให้น้องอนุบาล 1 แล้วน้องบอกว่า “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้ก็จะติดตัวเด็กไป การที่เพื่อนบอล 3 ส่งถาดอาหารมาให้ แล้วเห็นว่าน้องอนุบาล 1 ตักอาหารไม่เป็น พี่จึงตักให้ เมื่อโตขึ้นไป เขาก็จะเป็นคน**มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น** เพราะเขาเคยปฏิบัติเช่นนี้มาก่อน ถ้าเขาไม่เคยอยู่ในบรรยากาศเช่นนี้ ไม่เคยถูกสะสมสิ่งเหล่านี้รู้แต่เพียงเหตุผลตรรกะ Sense of Life ก็จะไม่ปรากฏออกมา ดังนั้น **ชีวิตของเด็กอนุบาลจึงเต็มไปด้วยการทำงานบ้าน งานครัว งานสวน เพียงแค่นี้เด็ก ๆ ก็มีชีวิตอย่างเป็นสุขแล้ว และสิ่งเหล่านี้ก็จะติดตัวเด็ก ๆ ไป**

เรื่องการเขียนหนังสือเป็นเรื่องที่ตามมาภายหลัง **เด็กที่มีวินัย มีวิถีชีวิตเช่นนี้ เราไม่ต้องห่วงว่าเขาจะอ่านหนังสือไม่ได้ ถ้าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อเขา เขาก็จะทำสิ่งนั้นได้** เช่น ถ้าเด็กพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย แต่เมื่อพ่อแม่ส่งไปอยู่ต่างประเทศ ไม่นานเขาก็พูดได้ เพราะทุกคนที่นั่นพูดแต่ภาษาอังกฤษ

Sense of Life เชื่อมโยงไปถึง Senses of Thought ซึ่งเป็นสิ่งที่คุ้มที่เราจะลงทุนให้กับลูก



งานเย็บปักถักร้อย เคยมีพ่อแม่ถามครูอนุบาลว่า “ควรให้ลูกชายเย็บปักถักร้อยหรือไม่” จึงบอกคุณแม่ว่า “เรารู้สึกอย่างไรที่หมอผ้าตัดสามารถเย็บผ้าได้สวย” ส่วนใหญ่เราจะมองว่างานเย็บปักถักร้อยเป็นเรื่องของผู้หญิง แต่ในความเป็นจริง ช่างเย็บผ้า ช่างทำสุท ช่างเย็บรองเท้า ล้วนเป็นผู้ชาย เราเห็นว่าการครัวเป็นงานของผู้หญิง แต่มีผู้ชายเป็นเชฟมากมาย ที่ผ่านมามีโอกาสจะถูกโปรแกรมบางอย่างไว้ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเสมอไป เราไม่จำเป็นต้องคิดว่า ผู้ชายควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร ขอให้เปลี่ยนความคิดใหม่ เป็น**ขอให้ลูกสามารถทำสิ่งที่พื้นฐานในชีวิตด้วยตัวเองได้ โดยที่ไม่ต้องรบกวนใคร** เช่น เมื่อกระดุมเสื้อหลุด เขาก็สามารถซ่อมเองได้

สำหรับงานทอผ้า ถ้าเด็กๆ ไม่มีวินัย 5 ข้อ เขาจะไม่สามารถทำงานทอผ้าได้สำเร็จ เด็กบางคนมีเวทนาและมีความระมัดระวัง ไม่ยอมทำงานทอผ้า เพื่อนทำก็ไม่ทำ แต่สุดท้ายก็เปิดภาคเรียน เด็กต้องมียานมาส่ง เขาก็จะทำได้ แต่เราก็จะเห็นว่าผลงานไม่เรียบร้อย เราไม่แน่ใจว่าเด็กจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง ในห้องครูจะมีด้าย ก็ทอผ้า และอุปกรณ์ให้ทุกอย่าง เพียงแต่เด็กๆ จะจัดเวลามาทำ บางห้องอาจจะมึนงงๆ มีการจัดเวลาให้เด็กๆ ทอผ้า เช่น ทำทุกวันศุกร์ เด็กๆ จะมีเวลาทอผ้าที่ละเล็กที่ละน้อย มีการสลับสีและทอสลับเส้นกันเพื่อไม่ให้ด้ายหลุด เป็นเรื่องที่ยากที่จะอธิบายการทอผ้าให้เข้าใจได้ง่ายๆ ซึ่ง**เด็กวัยอนุบาลจะเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ คือ เรียนรู้**

จากการที่ครูพาทำ และเรียนรู้ด้วยการดูพี่ๆ ทำ เด็กอนุบาล 1 ฝ้าดูเพื่อนูบาล 3 ทอผ้า ซึ่งในตอนนี้เขายังไม่มีที่ทอผ้า (ให้เด็กทอผ้าเมื่ออายุ 6 ขวบเป็นต้นไป) เมื่อถึงเวลาที่เขาจะต้องทำบ้าง เขาจะทำได้รวดเร็ว เพราะเขาฝ้าดูและสังเกตมานาน ดังนั้น **การเรียนรู้ที่ทรงพลังสำหรับเด็กเล็ก คือ การทำตามแบบอย่าง** ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีแบบอย่างเด็กจะเดินตามได้ยากมาก เพราะเด็กตัวเล็กนิดเดียวแต่ต้องเรียนรู้โลกกว้าง เด็กจะไม่รู้ว่าจะเรียนรู้อะไรในโลกกว้าง ดังนั้น **จำเป็นต้องมีพ่อแม่ แม่ครูที่เป็นแบบอย่างให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้โลกกว้าง การเรียนรู้ในวัยเด็กเล็กจึงให้ความสำคัญกับการเป็นแบบอย่าง แม่ครูจึงต้องเป็นแม่และเป็นแบบให้กับเด็ก ๆ**

ถ้าครูทำดี ปฏิบัติตัวให้มีความละเอียดประณีต เป็นระเบียบเรียบร้อยในทุกๆ วัน ให้โอกาสตัวเองได้เป็นคนดีทุกวัน ความดีนี้จะแผ่ไปสู่เด็ก เด็กจะมองเห็น รับรู้ว่าครูมีความพยายามมาก เด็กเขาก็มักจะชื่นชมยินดีลง และจะทำให้เกิดบรรยากาศดี ๆ ในห้องเรียน เด็กจะได้เรียนรู้เป็นระเบียบ ความละเอียด ประณีตจากเรา ดังนั้น ในวัยเด็กเล็กจะไม่มีคำสั่งสอน เพราะเด็กไม่ได้เรียนรู้ผ่านคำพูดของเรา แต่เด็กเรียนรู้ผ่านการกระทำของเรา เราแค่ทำให้เด็กดูอย่างสม่ำเสมอ แล้วเด็ก ๆ ก็จะได้ทำตาม เด็กอนุบาล 1 จะทำตามเพื่อนูบาล 3 และเพื่อนูบาล 3 จะทำตามครู ซึ่งจะหมุนเวียนอยู่เช่นนี้ เมื่อเพื่อนูบาล 3 ขึ้นไปชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 น้องอนุบาล 2 ก็ขึ้นไปเป็นเพื่อนูบาล 3 น้องอนุบาล 1 ก็ขึ้นไปเป็นเพื่อนูบาล 2 และเราก็รับน้องอนุบาล 1 เข้ามาใหม่ ดังนั้น ห้องเรียนของเราก็จะไม่สะเทือนมาก เมื่อเพื่อนูบาล 3 ขึ้นไปชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เมื่อรับน้องใหม่มา น้องร้องไห้ เพื่อนูบาล 3 ก็จะช่วยกันดูแลน้องอนุบาล 1 ห้องเรียนของเราก็จะหมุนเวียนกันเช่นนี้



การปั้นขี้ผึ้ง (Bee Wax) เหมือนการปั้นดินน้ำมัน ดินเหนียว แต่**ขี้ผึ้งจะต้องใช้แรงในการปั้น จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อนิ้วมือได้ทำงานทุกส่วน และส่งผลไปถึงพัฒนาการของสมอง**

ขี้ผึ้งเกิดจากสิ่งที่เหลืออยู่ในรังของผึ้ง ซึ่งผึ้งเป็นสัตว์ที่มีระเบียบ จะกินอาหารเฉพาะของที่เป็นสุดยอดที่อยู่ในธรรมชาติ และผึ้งอยู่กันเป็นสังคม เมื่อให้เด็กเล่นขี้ผึ้งที่เราทำที่มาจากขี้ผึ้งที่เรารู้ที่มาที่ไป ย่อมดีกว่าของเล่นที่เราไม่รู้ที่มาที่ไป เช่น ดินน้ำมัน และเมื่อเด็กได้สัมผัสขี้ผึ้ง เขาจะซึมซับคุณสมบัติความเป็นระเบียบของผึ้งไปด้วย และขี้ผึ้งนี้นำมาทำเป็นเทียนด้วย เราจึงเอาสิ่งนี้มาให้เด็กเล่น

ในตอนเช้า เด็กจะมาโรงเรียนไม่พร้อมกัน ครูจึงให้เด็กปั้นขี้ผึ้งรอเพื่อนในตอนเช้า ครูจะจัดโต๊ะให้เด็กๆ วางขี้ผึ้ง ถ้าเด็กปั้นเป็นปลา จะให้เขาวางตรงที่สมมติว่าเป็นน้ำ ถ้าเป็นนกก็ให้เขาวางบนที่สูง เมื่อถึงเวลาเข้าชั้นเรียน จะให้เด็กเก็บขี้ผึ้งด้วยการปั้นให้เป็นลูกกลมๆ เก็บไว้ เด็กๆ ก็จะได้ปั้น สัมผัสขี้ผึ้งทุกวัน หากทำเช่นนี้ **เด็กจะได้ฝึก Sense of Touch ตั้งแต่ตอนเช้าในทุก ๆ วัน** ขี้ผึ้งมีความแข็ง แต่มือของคนมีความอ่อนจึงทำให้ขี้ผึ้งละลายได้ **เด็กต้องใช้ความพยายาม หรือพลังเจตจำนง (will) ในการทำให้ขี้ผึ้งละลาย และให้สามารถปั้นขี้ผึ้งตามที่ต้องการให้ได้** มีเด็กหลายคนทำไม่ไหว ครูก็จะใช้เทียนชนขี้ผึ้งเพื่อให้มีความนุ่มนวลมากขึ้น

ครูบางท่านจะคลี่ขี้ผึ้งบางๆ แล้วนำไปส่องไฟ และถามเด็กว่า เห็นอะไรในนั้นบ้าง เด็กสามารถเกิดจินตนาการมากมายจากแผ่นขี้ผึ้ง



ตุ๊กตาผ้า ตุ๊กตาเป็นตัวแทนของเด็กๆ ไม่ได้ทำจากพลาสติก ตุ๊กตาคนถูกเย็บขึ้นมาจากหลักสรีระของมนุษย์ จะต้องทำให้มีสัดส่วน ถ้าเป็นตุ๊กตาเด็กเล็ก ก็จะมีศีรษะที่โตขึ้นมานิดหนึ่ง มีผ้าอ้อม ถ้าเป็นตุ๊กตาเด็กโตก็จะมีศีรษะขนาด 1 ใน 6 ส่วน ครูจะทำตุ๊กตาตามหลักการ มีการใส่เสื้อผ้าให้กับตุ๊กตา

ลูกไม้หรือลูกหิน ถ้าเด็กสัมผัสกับของเล่นที่เป็นธรรมชาติ มือของเขาจะสัมผัสถึงอุณหภูมิของของเล่นเหล่านี้ ซึ่งอุณหภูมิของของเล่นจากธรรมชาติจะเปลี่ยนไปตามอุณหภูมิห้อง นี่คือ Sense of Touch ถ้าเราเข้าใจว่าการสัมผัสมีความสำคัญสำหรับเด็กวัย 0-7 ขวบ เราจะเลือกของเล่นที่เหมาะสมให้กับลูก

สำหรับเด็กประถมศึกษา คือ ช่วงอายุ 7-14 ปี คือ Sense of Smell, Sense of Taste, Sense of Sight / Vision, Sense of Warmth เราโชคดีที่อยู่ในหลวงรัชกาลที่ 6 จัดให้มีกิจกรรมลูกเสือ ซึ่งกิจกรรมนี้มีทั้งดิน น้ำ ลม ไฟ เด็กได้เข้าค่าย ได้เดินป่า เดินทัศนศึกษา ในชั้นประถมศึกษาจะมีวิชาลูกเสือที่ทำให้เด็กๆ ได้ออกไปข้างนอก ได้สัมผัสกับsmell, taste, vision และ warmth ดังนั้น พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกให้อยู่แต่ในห้องก็จะเสียเปรียบ และถ้าเลี้ยงลูกให้อยู่กับจอก็ยิ่งเสียเปรียบ เพราะวันเวลาของลูกก็จะหมดไปกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องจริง ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลมอยู่ในหน้าจอ เราจะได้สิ่งเหล่านี้หากเราพาลูกออกไปข้างนอก

สำหรับเด็กวัยรุ่น คือ ช่วงอายุ 14-21 ปี ถ้าลูกมีโครงการจะทำบางสิ่งบางอย่าง **พ่อแม่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำโครงการที่เขาคิด** ถ้าเรามองเห็นว่าเขาสามารถทำได้ **ไม่จำเป็นต้องคาดหวังสูง และเมื่อเขาเสนอตัวอยากทำเอง นั้นแสดงว่าเขาเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นพอแล้ว พ่อแม่ควรให้การสนับสนุนลูก**

กิจกรรม “ฝึกหัดสัมผัสรู้”

มีกิจกรรมสำหรับเด็ก 6 ขวบที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยประถม ซึ่งในวัยนี้นอกจากเขาจะวิ่งเล่นเก่ง ปีนต้นไม้เก่ง แต่การทอยลูกบอล แล้วกระเด้งทาง หรือการทำให้ลูกบอลวิ่งไปเป็นเส้นตรงยังเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กเล็ก ดังนั้น เราควรจะให้โอกาสเด็กสัมผัสทักษะเหล่านี้ โดยให้เด็กๆ ได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับบทกลอน

ให้ทุกคนลองทำกิจกรรมดังนี้

- ท่องบทกลอน

โยกเยกเอย น้ำท่วมเมฆ กระต่ายลอยคอ หมาหางงอ กอดคอโยกเยก

- นั่งเป็นแถว 2 แถว และหันหน้าเข้าหากัน
- ให้แต่ละคนทำขาเป็นตัว V หันหน้าเข้าหาคู่ของตัวเอง เริ่มจากนั่งให้ปลายเท้าชิดกับเพื่อน
- เมื่อครูอ่านบทกลอนที่ละวรรค ให้กลิ้งส่งลูกบอลไม่ให้เพื่อน เพื่อนที่นั่งตรงข้ามรับลูกบอลไม้ และส่งกลับเมื่อครูอ่านบทกลอนวรรคต่อมา ทำสลับกันไป
- ทำซ้ำ แต่ค่อยๆ ขยับตัวให้ห่างออกจากกันเรื่อยๆ
- การเก็บลูกบอลไม้ ให้คนที่มีลูกบอลไม่อยู่ในมือ กลิ้งส่งลูกบอลไม้ม้าให้คุณครู



กิจกรรมนี้ทำให้ได้เรียนรู้เรื่องจังหวะ ทิศทาง การมอง มือสัมพันธ์กับตา และ movement แต่สิ่งที่สำคัญคือ เด็กจะได้เรียนรู้เรื่องเป้าหมาย เด็กๆ จะต้องก้าวต่อไป จากชั้นอนุบาลจะไปสู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เด็กๆ มีเป้าหมายว่าจะไปไหน

เราเรียนรู้เรื่อง “มนุษย์ปรัชญา” เพื่อที่จะเข้าใจธรรมชาติของเด็กและออกแบบว่าจะทำกิจกรรมอะไรที่เหมาะสมกับเด็ก ซึ่งยังไม่จำเป็นต้องมีเรื่องเขียนอ่านในช่วงวัยอนุบาล ให้ทำเรื่องอื่นๆ ก่อน แล้วเรื่อง การเขียนอ่านจะดีตามมาเอง เมื่อเด็กเป็นคนที่มีความรู้และมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีการฝึกทักษะที่ดี มีความตั้งใจในการฟังนิทาน เรื่องเรียนก็จะเป็นปัญหา

สะท้อนการเรียนรู้

กระต่ายน้อยนอนอยู่บนพื้นโลก
 กระรอกน้อยนอนอยู่ในโพรง
 ยืดตัวตรงเหมือนกับต้นไม้
 หัวไหล่เบาสบาย เหมือนนกบินในอากาศ
 ศีรษะของเราอยู่ใต้ดวงดาว
 เรานั่งอยู่ระหว่างพื้นโลกและดวงดาว เรานั่งอยู่ใต้ต้นไม้
 ค่อยๆ หลับตาลง หายใจยาว ๆ ลมพัดเย็นสบาย

โจทย์ : วันนี้เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง

- ได้เล่นโยนลูกบอลไม้ เพื่อให้เพื่อนรับได้
- เราได้เรียนรู้ว่า เราจะพา senses เหล่านั้นมาอยู่ในชีวิตของลูกได้อย่างไร
- เราได้เรียนรู้เรื่อง 12 senses จากหมอบอง
- เราได้สนุกสนานจากการร้องเพลงกับครุฑมัย ได้เรียนรู้เรื่องจังหวะ

สะท้อนจากผู้เข้าร่วมเรียนรู้

- สนุกที่ได้เรียนรู้จากครุฑมัย ครุฑมัยบอกว่าการร้องเพลงไม่ได้เรียนครั้งเดียวแล้วจบ เราต้องเรียนรู้ไปเรื่อยๆ มีความสุขที่ได้ร้องเพลงกับทุกคน เมื่อได้ฟังหมอบองก็คิดถึงการเลี้ยงลูก สารภาพว่าบางอย่างที่เราที่ยังทำผิด เราเต็มใจให้เด็กได้ไม่เต็มที่ จะพยายามพัฒนาตัวเองต่อไป
- มีความสุขที่ได้ร้องเพลงกับครุฑมัย ทำงานมานานพบว่าบางครั้งเราก็ทำงานตามความเคยชิน ตอนที่เราร้องเพลง เราต้องตระหนักว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
- เพิ่งเคยมาเล่น มาเต้นแบบนี้ครั้งแรก หลักการแบบนี้เหมาะกับการพัฒนาเด็ก พ่อแม่ในเมืองมีศักยภาพที่จะเลี้ยงเด็กแบบนี้ ไม่อยากให้เด็กต่างจังหวัดขาดโอกาสแบบนี้ อยากให้มีการขยายเรื่องราวแบบนี้ออกไป และอยากให้ SCB ให้การสนับสนุน
- รู้สึกว่าเป็นความโชคดี เราค้นหาว่าจะพาลูกไปทางไหน เห็นว่าตอนนี้เราพาลูกมาถูกทางแล้ว และจะทำต่อไป

- ฟังคุณหมอแล้วรู้สึกคลึก บางอย่างเราก็มี บางอย่างก็ไม่มี ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป ขอขอบคุณครูมัธยมที่พาพวกเราทำสิ่งที่สนุก ลืมไปแล้วว่าเคยทำอะไรสนุกแบบนี้ เราจะต้องกลับไปหาความสนุกแบบนี้อีกครั้ง
- เป็นครั้งแรกที่มาเรียน รู้สึกสนุก โดนใจในสิ่งที่หมอบอกพูด สามารถเอาไปปรับใช้ได้จริงในห้องเรียน ขอขอบคุณครูมัธยม ที่ผ่านมาไม่ชอบร้องเพลงหรือเต้น แต่ครั้งนี้ชอบ
- สนุก ได้ความรู้ ได้ทักษะในการใช้ชีวิต มีสติและสมาธิ สามารถเอาไปใช้กับการเรียนได้
- ตอนนี้งานเรื่องนวัตกรรมพื้นที่การศึกษา เห็นความเชื่อมโยงบางอย่าง พบว่าเด็กไทยอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ เพราะขาดการป้อนเพาะเรื่อง Senses ไม่ได้ถูกเติมเต็มจากพ่อแม่ที่เลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก ถ้าสถาบันครอบครัวเข้าช่วย จะทำให้สามารถแก้ปัญหาเรื่องเด็กอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ได้
- สนุก ผ่อนคลาย อยากจะเอาสิ่งนี้ไปให้พนักงานธนาคารได้ผ่อนคลายบ้าง เห็นว่าเรื่องดนตรีและศิลปะ น่าจะช่วยให้ สำหรับเรื่อง 12 senses ได้เห็นการเชื่อมโยงทั้งหมด ได้เข้าใจว่าเด็กบางคนที่ชอบแหย่ของคนอื่น เพราะเขาไม่ได้รับการกอดและไม่ได้รับความรักในวัยเด็ก ตัวเองไม่มีลูก แต่จะนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นต่อไป
- เข้าใจและมองเห็นความเชื่อมโยงเรื่อง 12 senses มากขึ้น เห็นความสำคัญของ 12 senses ในช่วงอนุบาลมากขึ้น ความแตกต่างนี้จะทำให้เราเอาชนะ AI ได้ ทำให้เราสามารถสู้กับอะไรก็ได้ เห็นว่าเรามาถูกทางแล้วในการพัฒนามนุษย์ให้กลายเป็นมนุษย์ที่แท้
- ชอบดนตรีและกิจกรรมจังหวะ จะเอาไปเล่นกับลูก ได้ฟังเรื่อง 12 senses ในวันนี้ก็เข้าใจง่ายดี เห็นวิธีการแก้ไขปัญหา และการเลือกซื้อของให้กับลูกที่จะเป็นการฝึกลูกไปด้วย มากกว่าการให้ความสะดวกสบายแก่เขาเท่านั้น
- เคยฟัง 12 senses มาบ้าง ตอนนี้อยู่อายุ 9 ขวบ ต้องทำงานกับ sense ระดับกลางมากขึ้น สนุกที่ได้ร้องเพลงกับเพื่อนๆ
- ดีใจที่ได้มาฟัง 12 senses เป็นสิ่งที่รู้เบามาก รู้สึกว่า เห็นความเชื่อมโยง ทำให้มีเป้าหมายในการเลี้ยงลูกที่ชัดเจนมากขึ้น เชื่อเรื่อง EF และเห็นว่าเรื่อง 12 senses เชื่อมต่อกัน อยากจะเลี้ยงลูกให้เป็นคนของครอบครัวและสังคม ถ้ามีโอกาสก็อยากจะสื่อสารถ่ายทอดเรื่องนี้กับคนอื่นต่อไป เพราะลูกไม่ได้อยู่แต่กับเรา ถ้าเด็กทุกคนได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีงาม จะทำให้โลกน่าอยู่มากขึ้น การเรียนกับครูมัธยม เมื่อก่อนเราเรียนร้องเพลง เห็นว่าเป็นการนำทฤษฎีออกมาเป็นแนวปฏิบัติได้เลย เห็นแนวทางที่นำไปเล่นกับลูก

- เรียนกับครุฑครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ทำให้มีเพลงเอาไปร้องกับลูก ลูกร้องตามได้ ดีใจที่ได้มาร้องเพลงกับครุฑ เหมือนเป็นการปลดปล่อย สำหรับหมอปอง เห็นความเชื่อมโยงว่าเวลาที่ลูกมีปัญหา เราควรจะปรับแก้อะไรกับเขา
- ดีใจที่มีดนตรี รู้สึกชอบ จะนำเพลงไปร้องกับลูก ลูกก็ชอบร้องเพลง ทำให้มีเพลงไปร้องกับลูกเพิ่มขึ้น ได้เรียนเรื่องจังหวะ แม่อยู่เคยสอน 12 senses มาบ้าง ครั้งนี้หมอปองจะเล็ค ทำให้เห็นแนวทางที่จะดูแลลูก ลูกทำให้เราโต วันนี้เราจะโตไปกับลูก
- ชอบที่คุณหมอปองอธิบายได้ดี ชอบการเล่นของเล่นธรรมชาติ อยากจะเปลี่ยนของเล่นให้กับลูก เพราะที่ผ่านมาลูกเล่นแต่ของเล่นพลาสติก ตอนนี้ลูกชอบเล่นทรายของ สำหรับครุฑ รู้สึกสนุก มีเพลงใหม่ มีการทำกิจกรรม จะได้เอาไปเล่นกับพ่อและลูก
- เป็นสมาชิกใหม่ โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมากๆ เชื่อว่าถ้าเพื่อนพนักงานได้มาเรียนรู้จะนำไปสู่การต่อยอดได้ พ่อแม่และครอบครัวจะสามารถปลุกฝังอะไรบางอย่างให้ดีขึ้น ชอบคุณแม่อุ้ยที่เปิดบ้านประทับใจสถานที่ ชอบบรรยากาศ ชอบการร้อยเรียงเรื่องราวของแม่อุ้ย ชอบที่บอกว่า เราจะวางตัวเป็นราวสะพานเพื่อที่จะ support ลูก ไม่ก้าวก่ายลูก แต่ก็ไม่ให้ลูกออกไปจากเรา ชอบการร้องเพลงกับครุฑ เหมือนได้ปลดปล่อย เราสามารถเอาไปต่อยอดกับลูก ทำให้มีกิจกรรมในครอบครัวนอกเหนือจากการอยู่กับหน้าจอสี่เหลี่ยม ซึ่งเราเจ็บปวดทุกครั้งที่ถูกหยิบมือถือ แต่เราก็หยิบมือถือเช่นกัน ฟังหมอปองแล้วรู้สึกว้าว ใจ มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น คมมากขึ้น