**ห้องเรียนพ่อแม่: 12 Senses ที่มีผลต่อสุขภาวะในระยะยาว**

**โดย นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล และอาจารย์อภิสิรี จรัลชวนะเพท**

**วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2562**

**กำหนดการ**

8.30 – 09.30 น. ดนตรีเพื่อการพัฒนาภายใน

09.30- 10.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

10.00 – 11.30 น. บรรยายพิเศษ “12Senses ที่มีผลต่อสุขภาวะในระยะยาว”

11.30 – 12.00 น. ซักถาม-ตอบข้อสงสัย

12.00 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 – 14.15 น. ดนตรีเพื่อการพัฒนาภายใน

14.15 – 14.30น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

14.30 – 15.30น. ฝึกหัดสัมผัสรู้

15.30– 16.00น. สะท้อนการเรียนรู้

**ดนตรีเพื่อการพัฒนาภายใน โดยอาจารย์ณภัทร ชัยสุบรรณกนก(ครูมัย)**

* สะบัดมือ สะบัดเท้า กระโดด หมุนคอไป-กลับ หมุนไหล่ เพื่อให้ผ่อนคลาย
* ทำเสียง “เหมียว”
  + ให้ใช้กล้ามเนื้อหน้าทั้งหมด ทำตาโตๆ ทำปากให้เล็กจนถึงกว้างที่สุด
* ทำเสียง “ปรืออออออ”
  + ทำเสียงให้ยาวที่สุด
* ทำเสียง “ห๊า”
  + ให้กระโดด และกางมือออกไปให้กว้าง
* ทำจังหวะโดยใช้ตัวทำจังหวะ ประกอบเพลงที่ครูมัยร้อง
  + ดีดนิ้วซ้าย
  + ดีดนิ้วขวา
  + ดีดนิ้วซ้าย
  + ดีดนิ้วขวา
  + ตบมือ
  + ตบหน้าอกซ้าย
  + ตบหน้าอกขวา
  + ตบหน้าขาซ้าย
  + ตบหน้าขาขวา
  + ย่ำเท้าซ้าย
  + ย่ำเท้าขวา
* ทำเสียง “ลา ลา ล้า ลา ลา ล่า ลา ลา ลา ลัล ลา ลา ลา ล้า”
* ทำเสียง “อู้ย อู้ว โอ้ย ยูฮู้ว”
* ทำเสียง “ โอ เอ โอ้ เอ โอ้ว”
  + เวลาร้องให้ทำเสียงคล้ายคนเมา
* ทำเสียง “อูว อิ อู้ อี อู้ว”
  + เวลาร้องให้ทำตัวกลมๆ และใหญ่ๆ
* ทำเสียง “โอ เอ โอ้ เอ โอ้ว”
* ทำเสียง “ปับ ปั๊บ ปับ ปั๊บ ปับ ปั๊บ ป่า”
* ร้อง “How are you ฮูหู้……….. today”
* ร้อง “ซิง ซิง ซ่า......................”
  + คำว่า “ซ่า” ให้ทำท่าเหมือนขวางจานบินออกไป และก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า

**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

* ไม่ควรร้องแบบตะเบงเสียง เพราะจะทำให้เสียงไม่ประสานกัน
* ให้แบ่งครึ่งห้อง ให้ครึ่งห้องแรกร้องไปก่อน 1 ท่อน แล้วครึ่งห้องหลังค่อยเริ่มร้องท่อนแรก ให้ต่างฝ่ายต่างร้องจนจบเพลง
* ให้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ให้กลุ่ม 1 ร้องก่อน เมื่อจบท่อนแรกให้กลุ่ม 2 ค่อยเริ่มร้อง เมื่อกลุ่ม 2 ร้องท่อนแรกจบ ให้กลุ่ม 3 ค่อยเริ่มร้องท่อนแรก ให้แต่ละกลุ่มร้องจนจบเพลง
* ไม่ให้ก้มหน้าก้มตาร้องเพลง ไม่ควรเอากระดาษเนื้อเพลงบังหน้า เพื่อให้เปล่งเสียงออกไปได้ ให้มองหน้ากัน ส่งยิ้มให้กันขณะร้องเพลงด้วย

**เพลง อุทยานดอกไม้ โดย วงจันทร์ ไพโรจน์**

ชมผกา จำปา จำปี

กุหลาบ ราตรี พะยอม อังกาบ ทั้งกรรณิการ์..

ลำดวน นมแมว ซ่อนกลิ่น ยี่โถ ชงโค มณฑา

สายหยุด เฟื่องฟ้า ชบา และสร้อยทอง..

บานบุรี ยี่สุ่น ขจร ประดู่ พุดซ้อน

พลับพลึง หงอนไก่ พิกุลควรปอง..

งามทานตะวัน รักเร่ กาหลง ประยงค์ พวงทอง

บานชื่นสุขสอง พุทธชาติสะอาดแซม…

\*\*พิศพวงชมพู กระดังงาเลื้อยเคียงคู่ ดูสดสวยแฉล้ม

รสสุคนธ์ บุญนาค นางแย้ม สารภีที่ถูกใจ…

งามอุบลปน จันทร์กะพ้อ ผีเสื้อแตกกอ

พร้อมเล็บมือนาง พุดตาน กล้วยไม้…

ดาวเรือง อัญชัน ยี่หุบ มะลิวัลย์แลวิไล

ชูช่อไสว เร้าใจในอุทยาน

* + เพลงนี้จะร้องให้เสียงลอยๆ ลากเสียงยาวๆ เช่น เมื่อร้องคำว่า “เฟื่องฟ้า” “เลื้อย” “แย้ม”

**เพลง สายลมแห่งรัก โดย เบน ชลาทิศ**

รักเคยพัดผ่านมา แล้วลับลาดั่งลม

ทิ้งเพียงความขื่นขมอยู่ในใจ

เฝ้ารอใครสักคน เมื่อสายลมพัดมาใกล้

อาจเจอใครสักคนที่ไม่ผ่านเลย

เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ

เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ

เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ

อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮึมๆ

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

หัวใจที่ขาดรัก เหมือนฟ้าที่ขาดดาว

ทุกค่ำคืนเงียบเหงาและอ้างว้าง

ได้เจอเธอวันนี้ เหมือนดังปาฏิหาริย์

ฟ้าบันดาลให้รักมาเกิดกลางใจ

เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ

เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ

เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ

อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮึมๆ

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

**พักรับประทานอาหารว่าง**

**12 Senses ที่มีผลต่อสุขภาวะในระยะยาว” โดย นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล**

จริงๆ แล้วเรื่องเหล่านี้มีอยู่ในสังคมไทยอยู่แล้ว แต่ในมุมมองของมนุษย์ปรัชญาจะเรียบเรียงแบบใหม่ที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Facebook:หมอปอง

ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาการบรรยาย อยากให้ทำลองทำอะไรสนุกๆ ร่วมกัน

*ให้ทุกคนหลับตาลง จินตนาการว่าเรากำลังเดินอยู่กลางทะเลทรายแห่งเดิน เดินไป อากาศร้อนมาก แสงแดดที่ส่องลงมาแรงเหลือเกิน รู้สึกถึงความร้อนที่อากาศ ไอร้อนที่แผ่มาจากผืนดิน ระหว่างที่เดินเรารู้สึกหิวน้ำมาก*

*ท่ามกลางทะเลทรายนั้น เราเห็นว่ามีบ้านหลังหนึ่ง เราเดินไปที่บ้านหลังนั้น เปิดประตูเข้าไป พบว่ามีโต๊ะอยู่ตัวหนึ่ง เดินเข้าไปใกล้ๆ บนโต๊ะนั้นมีเหยือกน้ำที่ใส่น้ำเอาไว้ ข้างๆ เหยือกน้ำมีมะนาววางอยู่ เราหยิบมะนาวลูกนั้นขึ้นมาผ่า ตอนที่ผ่ามีน้ำมะนาวอันชุ่มฉ่ำหยดลงไปในน้ำ เราดื่มน้ำที่มีมะนาว เราดื่มจนหมด เรารู้สึกว่าน้ำมะนาวยังให้ความสดชื่นกับเราไม่พอ เรามองไปที่มะนาวซีกที่เหลือ แล้วจึงบีบมะนาวใส่ปาก ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร ลืมตาได้*

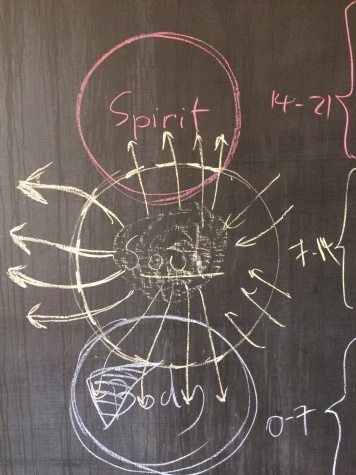
**ทำไมร่างกายจึงตอบสนองแปลกๆ สังเกตว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะตอบสนองกับความคิดและความจำของเรา เรามีร่างกายซึ่งเป็นเหมือน Hardware ใน Hardware ก็ Software คือมีจิตใจ “Mind” ทางการแพทย์มนุษยปรัชญาเรียกว่าดวงจิต Soul และจิตวิญญาณ Spirit ทั้งสองส่วนนี้เรามองไม่เห็น เรามองเห็นแต่กายเนื้อ Body ซึ่งทั้งสามส่วนนี้เข้ามาอยู่ในร่างกายและทำงานเชื่อมโยงกัน

ในกระบวนการเลี้ยงดูเด็กทั้งกายและจิตที่ดี เราต้องทำการสร้างประสบการณ์ผ่านผัสสะต่างๆ เพื่อให้เด็กเกิดการรับรู้โลกในทางที่ดี ถ้าผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดี Software ที่เขียนขึ้นมาก็จะไม่ดีตามไปด้วยเช่นกัน

กรณีที่มีคนมาพบหมอด้วยอาการใจสั่นเมื่อต้องเข้าไปห้องเล็กๆ แคบๆ ทั้งๆ ที่เป็นคนที่มีชีวิตดีมากเลย มีฐานะ มีกินมีใช้ ซึ่งที่ผ่านเขาจะได้รับยาที่เป็นยาลดอาการใจสั่น แต่เมื่อมารักษากับหมอได้สักพัก วันหนึ่งเขานึกขึ้นมาได้ว่าทำไมเมื่ออยู่ห้องแคบๆ เขาจึงมีอาการใจสั่น เขาพบว่าเมื่อตอนเป็นเด็ก พ่อลงโทษเขาโดยการพาไปขังในห้องน้ำแคบๆ และปิดไฟ เขาทุบประตูห้องน้ำจนสลบไป ตื่นมาอีกทีเขาก็อยู่บนเตียง แล้วเขาก็ลืมเรื่องนี้ไปแล้ว แต่ร่างกายของเขาไม่ลืม

ร่างกายมีการตอบสนอง ร่างกายจะหลั่งสารบางอย่างออกมา เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายเดินไปสู่สถานการณ์ใกล้เคียงในตอนนั้น ร่างกายก็จะเกิดอาการทันที แต่ใจอาจจะไม่รู้ หรือลืมไปแล้วว่าเราเคยมีประสบการณ์ทางกายที่ไม่ดี แต่ร่างกายไม่ลืม ดังนั้นเขาพบว่าสิ่งที่เคยกลัวในอดีตไม่ใช่ความเป็นจริงในปัจจุบันแล้ว เมื่อเขาสร้างความเข้าใจใหม่ได้ อาการทางกายจึงหายไป

เราจะพบว่าเด็กมักไม่ได้คิดอย่างที่เราสอน แต่เด็กจะเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และผัสสะของเขา ดังนั้นหากเราใส่อะไรให้เขา สิ่งนั้นจะฝังในตัวตนของเขาและส่งผลต่อเขาในระยะยาว

มีผัสสะอยู่ 12 ชนิด (12 Senses) ซึ่งทางบ้านเราจะบอกว่ามี “ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ” หากพูดถึงพัฒนาการของผัสสะ **“ดวงจิต Soul” จะเป็นเหมือนประตูเปิดสู่โลก 3 โลก คือ 1) ร่างกาย Body 2) โลกภายนอก 3) ปัญญา Spirit**

**ช่วงอายุ 0-7 ปี**

* Senses of Touch
* Senses of Life
* Senses of Movement
* Senses of Balance

**Senses of Touch**

เมื่อเด็กเกิดขึ้นมา เด็กต้องมาเรียนรู้ว่า “เขามีร่างกาย” เคยมีการทดลองว่าถ้าให้มนุษย์อวกาศมาอยู่ให้ห้องใหญ่ๆ มืดๆ ปิดตาและให้ลอยอยู่ในน้ำ เขาบอกว่าประสบการณ์ในช่วงแรกที่เขาไม่ได้มองเห็น ไม่ได้สัมผัส ไม่ได้รู้ตัวรู้ตน เราจะรู้สึกเหมือนหลับ เมื่อผัสสะของเราไม่ได้รับการกระตุ้น เราจะรู้สึกง่วงงง เมื่อหลับไปสักพักแล้วตื่นมา เขาบอกคล้ายๆ กันว่า เขาไม่รู้สึกถึงการมีตัวตน และส่วนใหญ่จะมีอาการกลัว นี่คืออาการเช่นเดียวกับเด็กที่ขวัญหาย หรือตกใจ

สำหรับเด็กเกิดใหม่ ภาวะการรับรู้ทางกายจะยังไม่ชัดเจน ถ้าเราให้การสัมผัสที่ดีทางกาย จะทำให้เด็กมีความมั่นคง มั่นใจต่อโลก ดังมีจึงมีผลงานวิจัยออกมาบอกว่า เด็กที่ได้รับการสัมผัสโอบกอด ได้รับสัมผัส การลูบ การได้ดื่มนมจากเต้าจะทำให้เด็กมีความมั่นใจ มั่นคง รู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัย เราเรียกการสัมผัสรับรู้ทางกายว่า “Senses of Touch”

**Senses of Life**

เมื่อเราหิว จะเป็นการรับรู้ว่าตอนนี้พลังงานของเราเหลือน้อยแล้ว เด็กเป็นวัยที่ซื่อตรงต่อความหิว ถึงเวลาเขาจะหิวและร้องไห้ เพราะเขามี Sense ที่จะรับรู้ว่าชีวิตเขาเริ่มไม่มั่นคง ไม่สมดุล หรือถ้ามีมากเกินไปเขาจะเริ่มง่วงหรือไม่สบาย เขาจึงมีปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อที่จะบอกให้พ่อกับแม่รู้ หรือบอกกับตัวเอง ซึ่ง Senses of Life จะทำงานเป็นจังหวะ ซึ่งจะทำงานอย่างซื่อตรงและตรงเวลา ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เราไม่ได้เลี้ยงลูกให้ตรงเวลา ภาษาทางด้านมนุษยปรัชญาจะบอกว่า เราต้องมี Rhythem ที่ดี ถ้า Rhythem ไม่ดีเด็กจะงง และมีอาการงอแง เลี้ยงยาก เช่น ถ้าเราไม่ได้อยู่บ้าน พาลูกออกไปข้างนอก เปลี่ยนที่ นั่นเท่ากับว่าเรากำลังทำให้ Senses of Life ของลูกเสียจังหวะ ซึ่งจะทำให้เขางอแงผิดปกติ สิ่งที่เราจะแก้ไขเพื่อช่วยให้ลูกมีความมั่นคง มีพลังของการมีชีวิต คือ เราต้องมีการจัดจังหวะให้กับเด็ก เมื่อเด็กเข้ามาในโรงเรียน ในห้องเรียนแต่ละห้องต้องมีจังหวะที่ชัดเจน เมื่อเข้ามาในห้องอาหาร เด็กต้องร้องเพลงขอบคุณอาหาร ทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันล้างจาน แล้วไปรวมกันที่อีกห้องหนึ่งที่มีนิทานและที่นอน ถ้าเราทำเช่นนี้ทุกวันซ้ำๆ เด็กที่อยู่ในการดูแลของเราก็จะรู้ตัวว่า ตอนนี้ถึงเวลากินข้าว ถึงเวลานอน ดังนั้นพ่อแม่ต้องชัดเจน ถ้าเข้าไปห้องนอนแต่มีของเล่นมากมาย จะทำให้ลูกสับสนว่าจะให้เล่นหรือให้นอน หรือมีนิทานอยู่ที่โต๊ะอาหาร นั่นเท่ากับว่าเราไม่ชัดเจนว่าจะสื่อสารกับลูกไม่ชัดเจนว่าจังหวะนี้ เราต้องการให้ลูกทำอะไร ดังนั้นเรื่องของจังหวะชีวิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะเป็นการกล่อมเกลาเด็กให้กินอยู่หลับนอนอย่างง่ายดาย และสิ่งเหล่านี้จะอยู่ในตัวตนของเขาไปอีกยาวนาน

ปัจจุบันพบว่า มีหลายคนที่ถึงเวลากินไม่กิน ถึงเวลานอนไม่นอน ถึงเวลาป่วยก็ยังไปทำงานหามรุ่งหามค่ำ ซึ่งในระยะยาวจะทำให้สุขภาพของเขาไม่ดี เพราะเขาไม่มี Senses of Life ไม่มีจังหวะ ไม่รับรู้ถึงพลังชีวิตของตัวเอง ซึ่งเขาอาจจะไม่เคยถูกสอนมาก่อนเลย ดังนั้นถ้าเราอยากให้ลูกมีสุขภาพดีในระยะยาว แม้จะห่างจากเราไปแล้ว เราสามารถฝึกลูกในเรื่องเหล่านี้เพื่อให้เขารับรู้พลังชีวิตของตัวเองได้ ซึ่งคนที่ไม่เคยฝึกในเรื่อง Senses of Life ต่อให้เราบอกให้เขาเข้าใจทางความคิด เป็นเหตุผล เช่น ต้องกินและนอนให้เป็นเวลา เขาก็จะทำไม่ได้

**Senses of Movement**

เมื่อเด็กเกิดมาใหม่ๆ เขายังไม่มี Senses of Movement ยังไม่รู้ว่ามีตัวอยู่ จนเกิดพัฒนาการ จากนอนอยู่เฉยๆ เขาจะเริ่มกรอกสายตาได้ เริ่มหันศรีษะได้ เริ่มยกมือ รู้ว่าตัวเองมีมือ เขาก็จะเกิดผัสสะ รับรู้ได้ว่าตัวเองเคลื่อนไหวได้ เด็กที่มี Senses of Movement จะพยายามไขว่คว้าหาของ เริ่มมีการคว่ำ ชันตัวขึ้น

สิ่งต่อไปที่เด็กจะเรียนรู้ต่อไปในเรื่อง Senses of Movement คือการคลาน เริ่มจากคลานทั้งตัว และสักพักเขาจะเรียนรู้ว่าถ้าจะไปได้ต้องเอาแขวนขวาไปแล้วเขาเท้าซ้ายถีบ แล้วทำเป็นจังหวะ สิ่งที่ทำให้รู้ว่า Senses of Movement ยังทำงานได้ดีอยู่คือ ให้หลับตาแล้วเอามือไปแตะที่อวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายของเรา ถ้าทำได้ แสดงว่าเรารู้ตำแหน่งของอวัยวะในร่างกายว่าอยู่ที่ไหน แต่บางคนที่เป็นเส้นเลือดในสมองแตกจะไม่สามารถทำได้ ดังนั้น Senses of Movement ทำให้รู้ว่าร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้ สิ่งนี้มีความสำคัญก็คือ เมื่อเรารู้ว่าเราเคลื่อนไหวได้ ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงความปรารถนาหรือความอยาก เมื่อเด็กเห็นว่ามีส้มอยู่ตรงนั้น และเขารู้ว่าจิตของเขาสามารถสั่งร่างกายให้ไปหยิบของสิ่งนั้นได้ เป็นการเชื่อมโยงความคิดกับเจตจำนงค์ในตัวของเขา

ตอนนี้มีอุปกรณ์ เครื่องมือที่ทำให้เด็กเดินได้เร็วขึ้น เช่น เดินในน้ำ มีที่พยุงเดิน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีหากเราจะวัดแค่การเดินของเขาที่เขาเดินได้เร็วขึ้น แต่ในมุมมองของมนุษยปรัชญา พบว่าสิ่งที่เด็กกลุ่มนี้จะขาดไปคือ เขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะความพยายามในการหาจังหวะที่จะคืบคลาน ที่จะเดินด้วยตัวเอง ซึ่งในตอนท้ายจะเชื่อมโยงให้เห็นภาพว่าเด็กเหล่านี้จะมีจังหวะที่เข้ากับคนอื่นได้ไม่ดี เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะพยายามหาจังหวะด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น การขับรถ เราอาจจะเคยเห็นว่ามีคนที่ขับช้าแต่ก็ชน การขับรถให้ปลอดภัยไม่ได้เกี่ยวกับการขับช้าหรือเร็วอย่างเดียว แต่ต้องมีจังหวะด้วย คนที่ขับรถชน คือเขาลังเลว่าจะเลี้ยวดีหรือไม่ เพราะเขาไม่มีจังหวะภายใน

เด็กที่ไม่เคยออกไปวิ่งเล่น เขาจะไม่ได้เรียนรู้ว่าจะสร้างจังหวะอย่างไร เราจะพบว่ามีคนจำนวนหนึ่งที่ไม่เคยทำอะไรที่เป็นจังหวะสอดคล้องกับสังคม นั่นเป็นเพราะว่าเราไปขัดขวางการเรียนรู้ในการที่จะสร้างจังหวะ ในการที่จะควบคุมการกระทำของตัวเองให้ตอบสนองสอดคล้องอย่างกลมกลืน

เรื่องจังหวะ เราบอกด้วยเหตุผล หรือตรรกะไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่เขาต้องฝึก ดังนั้นเมื่อเห็นว่าลูกกำลังคลานได้ดีใจว่าเขากำลังได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้ว ให้เขาได้พยายามด้วยตัวของเขาเอง

**Senses of Balance**

หลังจากคลาน เด็กจะนั่ง และมักจะชอบหยิบจับของ การที่เขานั่งได้ และพบว่ามือของเขาเป็นอิสระ เป็นพัฒนาการจากการคลานสี่ขาขึ้นมาใกล้เคียงกับการเป็นมนุษย์มากขึ้น เด็กมักจะหยิบของเข้าปาก โยนสิ่งของ เขย่าของเพื่อฟังเสียง และพบว่าเด็กชอบเอาไม้บล๊อบนั่งต่อให้สูงขึ้นไป เมื่อไม้บล๊อกล้มก็จะหัวเราะ แล้วก็ต่อใหม่ นี่คือ ความพยายามบางอย่างที่เด็กจะเรียนรู้ เขาอยากเรียนรู้เกี่ยวกับแรงโน้มถ่วง ความสมดุล การ Balance ไม่ให้ล้ม นี่เป็นความพยายามโดยจิตใต้สำนึกเพื่อที่จะเรียนรู้ว่าจะยืนอย่างไรเพื่อไม่ให้ล้ม ดังนั้นการเล่นต่อไม้บล๊อกเช่นนี้แสดงว่าเด็กกำลังพัฒนาผัสสะที่เรียกว่า Senses of Balance การทรงตัว ส่วนใหญ่มักจะพัฒนาภายในอายุ 1 ปี และพัฒนาการนี้เมื่อเด็กทำได้สำเร็จแล้ว จะทำให้เขาเกาะและยืนในขั้นต่อไป

สิ่งที่สำคัญคือ เราพบว่าเด็กจะเริ่มพูดเป็นคำครั้งแรกหลังจากที่เขายืนได้แล้วเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถในการทรงตัวและยืนได้ เพราะเด็กได้พัฒนาก้าวผ่านจากการยืนตั้งไข่ล้ม ยืนแล้วล้มมาแล้ว เมื่อเด็กยืนได้อย่างมั่นคง เขาจะสามารถมองไปไกลๆ ได้ เห็นว่าตรงนั้นมีคนอยู่ เห็นว่าแม่กำลังทำอะไร และความอยากรู้อยากเห็นนี้เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เขาพูดคำที่มีความหมายได้ เช่นเดียวกับคนเมาที่เดินเซๆ ก็จะพูดไม่รู้เรื่อง ทั้งสองอย่างนี้เป็นศักยภาพที่ถูกติดมาด้วยกัน เพราะฉะนั้นเด็กที่ไม่ก้าวผ่าน ฝึกฝนผัสสะการรับรู้ทรงตัวที่ดีได้ เขาจะมีปัญหาในการพูดอยู่เสมอ และทางการแพทย์จะมีการสังเกตคนจากท่าเดิน เช่น เดินตัวลอย หรือเดินไม่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ถ้าเป็นเช่นนี้เราจะบอกว่าเห็นเคสที่น่าสนใจ ดังนั้นสติปัญญาจะเริ่มตัวด้วยการที่ยืนขึ้นมาได้ และสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากลิงแค่ 1% นี่ คือ พลังงานบางอย่างที่ทำให้คนสามารถที่จะยืนตรงได้ เพราฉะนั้นถ้าอยากให้เด็กมีพัฒนาที่ดี เราต้องฝึกการ Balane

มีเด็กคนหนึ่งอายุ 8 ขวบ มาพบหมอด้วยอาการติดอ่าง ซึ่งปกติโดยทั่วไปจะบอกว่าถ้าเด็กติดอ่างต้องไปฝึกออกเสียง ฝึกพูด แต่หมอพบว่าเด็กคนนี้อายุ 8 ขวบแล้วแต่ยังปั่นจักรยานสองล้อไม่ได้ จึงแนะนำให้พ่อพาไปขี่จักรยาน หรือเล่นโรลเลอร์เบรก เมื่อเขากลับไปฝึกได้ประมาณครึ่งปี เมื่อเด็กคนนั้นเริ่มปั่นจักรยานได้คล่องขึ้น มี Balace ที่ดีขึ้น เขาก็เริ่มจะพูดได้ดีมากขึ้น จะเห็นได้ว่าเรื่องของผัสสะ หากเราดูได้ถูกต้องจะนำไปสู่การออกแบบหรือการเลือกกิจกรรมให้กับลูกได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องทางกายทั้งหมด

ผัสสะทางกายจะพัฒนาอย่างยิ่งในช่วง 0-7 ปี แต่ไม่ได้หมายความว่าผัสสะเหล่านี้จะไม่พัฒนาในช่วงอายุอื่น เพียงแต่ว่าผัสสะเหล่านี้จะพัฒนาในช่วง 0-7 ปีมากเป็นพิเศษ และหากว่าผัสสะเหล่านี้มีปัญาหาก็จะทำให้ผัสสะในขั้นต่อไปที่สูงขึ้นมีปัญหาตามมาด้วย เป็น Lower Senses

ทั้งหมดนี้ในมุมมองของมนุษยปรัชญาจะบอกว่า เป็นช่วงที่จิตใจ Soul มาเรียนรู้ตัวเอง Body ซึ่งจะมีพัฒนาการขั้นถัดไป เมื่อเรายืนได้ดี ทรงตัวได้ดีก็จะเข้าสู่ช่วงวัยที่ 2 การดมกลิ่น การลิ้มชิมรส

สิ่งที่จะทำให้รู้ว่าเด็กเล็กจะเริ่มเป็นเด็กประถมศึกษาเมื่อไหร่ ก็คือ ถ้าเป็นเด็ก หากพาไปเล่นน้ำ ตากแดด เขาจะไม่บ่น เพราะโฟกัสของเขาอยู่ที่ร่างกาย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เขาเริ่มบ่นว่า “ร้อน เย็น” เมื่อเห็นอาหารแล้วบอก “ดำ ไม่อยากกิน” สิ่งเหล่านี้ทำให้เห็นว่าดวงจิตของเขาเริ่มเข้าสู่พัฒนาในขั้นถัดไป เป็นการมองไปที่โลกภายนอก จะมีพัฒนาการของผัสสะที่เป็น Soul Senses เป็น Middel Senses

**ช่วงอายุ 7-14 ปี**

* Senses of Smell
* Senses of Taste
* Senses of Sight / Vision
* Senses of Warmth

**Senses of Smell**

สิ่งแรกที่จะพัฒนาคือการดมกลิ่น เมื่อเราสูดหายใจเข้าไป กลิ่นจะเข้าไปสัมผัสกับปลายประสาทที่โพร่งจมูกโดยตรงแล้วเข้าสู่สมอง ยิ่งที่พัฒนาการมากเท่าไหร่ในส่วนนี้จะหายไปและทำให้ส่วนสมองโตขึ้น สัตว์จะมีผัสสะการดมกลิ่นที่ดีมาก มันคิดด้วยจมูกดังนั้นเมื่อไหร่ที่ผิดกลิ่นมันจะเห่า และในอดีตคนเรามีชีวิตรอดมาได้เพราะใช้การดมกลิ่น และเรามีความรับรู้ต่อกลิ่น เรื่องบางเรื่องเราจะเห็นว่าเรื่องนี้มีกลิ่นตุๆ บางครั้งเราใช้สมองส่วนหน้าคิดไม่ได้ แต่เรามีการรับรู้อะไรบางอย่างต่อกลิ่น บางครั้งตรรกะก็อาจจะฟังได้ แต่เรารู้ว่ามันไม่ค่อยถูกต้อง ดังนั้นในทางการแพทย์มนุษยปรัชญา ผัสสะทางจมูก การดมกลิ่นจะทำให้เรารับรู้ว่าสิ่งนี้ดีหรือไม่ดี อาหารนี้กินเข้าไปแล้วจะท้องเสีย หรือจะบำรุงร่างกาย เรารับรู้ได้จากกลิ่น

ถ้าเด็กถูกฝึกจมูกให้รับกลิ่นที่เป็นธรรมชาติ เด็กอาจจะรู้ว่าปุ๋ยมีกลิ่นที่ไม่ดี แต่อีก 3 เดือนข้างหน้าปุ๋ยนี้จะมีประโยชน์ต่อต้นไม้ ขนมนี้มีกลิ่นเปรี้ยว กินเข้าไปแล้วท้องเสีย ในที่สุดเขาก็จะถูกกระตุ้นจากการรับรู้สิ่งที่เป็นธรรมชาติ และยังเป็นการกระตุ้นการแยกแยะว่า สิ่งนี้ดีหรือไม่ดี แยกแยะความปกติและความผิดปกติ

แต่ถ้าลูกได้รับแต่กลิ่นสังเคราะห์ จะทำให้ Senses of Smell ของลูกเสียไป และขาดทักษะในการแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดี คนนี้เป็นคนดีหรือไม่ดี Commom Sense ว่าเรื่องนี้ดี หรือว่าเรื่องนี้ทำไม่ได้มันหายไป คนที่ไวต่อกลิ่นจะมี senses บางอย่างที่คนอื่นไม่รับรู้ แต่เขาสามารถบอกได้

แต่ในสมัยนี้ เราไม่เคยให้ลูกได้ไปสัมผัสกั

บดอกไม้ของจริง กลิ่นดิน กลิ่นโคลน ไปสัมผัสกับธรรมชาติของจริง ทำให้สมองไม่สามารถคิดไปถึงได้ เพราะฉะนั้นเด็กจึงไม่มี Commom Senses ซึ่งตอนนี้ senses ด้านนี้ของเราเองก็ค่อยๆ หายไป เราไม่แน่ใจว่าควรจะให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไหร่ ควรจะใช้อะไรในการเลี้ยงลูกดี แต่หากเราอยากจะพัฒนาในรุ่นลูก เราต้องคิดว่าจะเลี้ยงอย่างไรเพื่อให้เขาได้สัมผัสกับของจริง

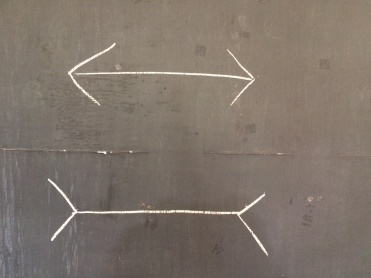
**Senses of Taste**

สัมผัสการรับรู้ทางรสชาติ ปัจจุบันเราใช้ Senses of Taste เพื่อตอบสนองความอยากของเรา แต่ไม่ได้ฝึก Senses of Taste เพื่อที่จะรับรู้ว่าอะไรดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพของเรา การที่ Senses of Taste ดีหรือไม่ดีจะมีความสัมพันธ์กับ “ตับ” ซึ่งอวัยวะภายในที่ช่วยกำหนดการรับรู้รสชาติ ตับจะสร้างน้ำย่อย การดูดซึม การคสบคุมน้ำในร่างกายของเรา ถ้าตับมีปัญหาจะทำให้ลิ้นฝาดเฝือน รับรู้รสไม่ได้ ดังนั้นคนโบราณมีชีวิตรอดมาได้ เพราะมี Senses of Taste สรรพคุณยาจะอยู่ที่รส การชิมจะทำให้รู้ว่า สิ่งที่มีรสชาติฝาดๆ จะทำให้ชีวิตกลับมาสู่สมดุล รสชาติแบบนี้อาจจะทำให้เกิดร้อนใน คนในอดีตจึงมี Senses of Taste ที่รับรู้ว่าอะไรดีหรือไม่ดีต่อร่างกาย อีกนัยยะหนึ่งคือ การที่เราจะรับสิ่งใหม่ๆ เข้าไปสู่ร่างกายของเรา สิ่งนั้นจะเข้ากับร่างกายของเราหรือไม่ เราต้องอาศัย Senses of Taste ที่ดีเป็นตัวกำหนด ดังนั้นจึงมีรากคำศัพท์ทางภาษา คือ เมื่อไหร่ที่ Senses of Taste ของเราเสียไป ไม่ใช่เฉพาะแค่เรื่องอาหาร แต่จะทำเสียในเรื่องความคิดด้วย เช่น เมื่อเราอะไรใหม่ใส่เข้าไปแล้วมันจะเข้ากันหรือเปล่า เราก็ต้องใช้ Senses of Taste เช่นเดียวกัน บางคนแต่งตัวดูดี แต่เมื่อเอาบางอย่างใส่เติมเข้าไปแล้วทำให้ดูแย่ไปเลย Taste ไม่ดีไปเลย แต่บางคนไม่มีเงิน แต่งกายธรรมดา แต่เมื่อติดเครื่องประดับบางอย่างลงไปแล้วดูดี เราจึงบอกว่าเขาTaste ดี คนกลุ่มนี้จะมีผัสสะการรับรสที่ดีเป็นพื้น

การทำลาย Senses of Tasteที่ดีที่สุด คือ ไม่ทานอาหารสด แต่ทานอาหารกระป๋อง ไม่ทานอาหารธรรมชาติ แต่ทานอาหารสังเคราะห์แทน ถ้าเราทานสิ่งเหล่านี้จะทำให้ Senses of Taste หายไป ผิดเพี้ยนไป ทำให้เราไม่มี Commom Senses

เรื่อง Senses of Taste มันไม่ใช่เรื่องสมองส่วนหน้า ดังนั้นเราจึงไม่สามารถจะพูดหรือสอนกันได้ แต่เป็นเรื่องของการคุ้นชินและการฝึกฝน ฝึกเพื่ออดในสิ่งที่อยาก ทนในสิ่งที่ไม่อยาก เช่น อดที่จะไม่กินของหวาน ทนที่จะกินผักขมๆ ถ้าลูกฝึกอดทนในความอยากและไม่อยากจะทำให้เขาไม่ถูกล่อด้วยความอยากจากภายนอก

ลิ้นเป็นเรื่องของรสนิยม เป็นที่มาที่เราเรียกคนที่แต่งตัวดีว่า มีรสนิยมดี ถ้าอยากให้ลูกมีรสนิยมดี เราต้องให้ลูกทานอาหารที่ดี ถ้าเราไม่ได้ให้เขาทานของดี เขาก็จะคิดเรื่องดีๆ ไม่ได้

**Senses of Vision**

ผัสสะทางจมูกและลิ้น เราไม่สามารถหลอกกันได้ กลิ่นเหม็นก็คือเหม็น เราไม่สามารถหลอกว่าหอมได้ แต่ผัสสะทางสายตาสามารถหลอกได้ จากรูปเราจะเห็นว่า เส้นทั้งสองยาวไม่เท่ากัน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วทั้งสองเส้นมีความยาวเท่ากัน สุนัขมีความคิดอยู่ที่จมูก แต่มนุษย์มีความคิดอยู่ที่สายตา ถ้าเราเชื่อ เรียนรู้และรับรู้จากสายตาของเราเพียงอย่างเดียวก็มีโอกาสที่จะรับรู้ผิดพลาด คลาดเคลื่อนได้สูง เพราะสายตาถูกหลอกได้ง่ายกว่าผัสสะอื่นๆ ดังนั้นสิ่งที่ครูหรือพ่อแม่ตามแนวทางมนุษยปรัชญาจะต้องทำ คือ ต้องสอนให้เด็กมองข้ามสิ่งที่ตาเห็น แต่ให้เด็กสัมผัสสิ่งที่มีคุณค่าที่อยู่ข้างในโดยไม่ได้มองเฉพาะสิ่งที่มองเห็น และสิ่งนี้จะอยู่กับเด็กๆ ตลอดไป คือใจที่สามารถก้าวข้ามสิ่งที่มองเห็นด้วยตา

ในปัจจุบัน เราเชื่อแต่สิ่งที่ตาเห็นเท่านั้น โดยที่เราไม่ได้มองที่คุณค่าภายในเลย คนส่วนใหญ่จึงอยากสวย อยากหล่อ ซึ่งก็เป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่หน้าที่ของครูและพ่อแม่ คือ จะทำอย่างไรที่สอนลูกมองข้ามสิ่งที่มองเห็นด้วยตา แล้วมองไปที่คุณค่าภายใน เป็นสิ่งที่จะเราจะต้องสอนให้ลูกได้เรียนรู้จาก Senses of Vision

**Senses of Warmth**

อีกสิ่งหนึ่งที่ลูกจะมีพัฒนาการมากในช่วง 7-14 คือ เรื่องร้อน-เย็น ลูกมักจะบ่นเมื่อร้อนหรือหนาว ดังนั้นเป็นสิ่งที่พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกมีความอดทนต่อผัสสะภายนอก

ผัสสะเรื่องร้อน-เย็นจะสัมพันธ์กับความอบอุ่นที่อยู่ข้างในด้วย ถ้ามีกาละมัง 3 ใบ ใบที่ 1 เป็นน้ำอุ่น ใบที่ 2 เป็นน้ำร้อน ใบที่ 3 เป็นน้ำเย็น แล้วให้เอามือขวาจุ่มในน้ำร้อน เอามือซ้ายจุ่มน้ำเย็น เป็นเวลา 5 นาที จากนั้นให้เอามือทั้งสองข้างมาจุ่มในน้ำอุ่น มือที่เคยอยู่ในน้ำเย็นจะรู้สึกร้อน ส่วนมือที่อยู่ในน้ำร้อนจะรู้สึกเย็น ดังนั้นการรับรู้เรื่องร้อน-เย็น ไม่ใช่เป็นเหมือนปรอทที่วัดค่าได้จริงแท้แน่นอน แต่เป็นการรับรู้ว่ากำลังมีบางสิ่งเข้ามาในตัวเรา สิ่งนั้นเข้ามาทำให้อุ่น หรือเข้ามาแล้วทำให้เราเสียความอบอุ่นไป เราจึงรู้สึกร้อนหรือเย็น

ซึ่ง Senses of Warmth ก็ทำงานอยู่ในการรับรู้ของดวงจิตเช่นเดียวกับ Sense of Smell และ Senses of Vision ดังนั้นถ้าเด็กคนไหนร้องไห้จนน้ำตาแห้งแต่ก็ไม่มีคนสนใจ ปล่อยออกไปแล้วก็ไม่มีสิ่งใดกลับเข้ามาหาเขา เขาก็จะรู้สึกหนาวเหน็บอยู่ข้างในดวงจิตของเขา เพราะฉะนั้นเด็กเหล่านี้จะต้องทำตัวดื้อ ทำให้โดนตี เพราะทำให้เขายังอยู่ในสายตา แต่เด็กคนหนึ่งหกล้ม เจ็บ ร้องไห้แล้วมีคนมาสนใจ ปลอบประโลม นั่นเท่ากับว่ามีอะไรบางอย่างจากข้างนอกมาทำให้เขาอบอุ่นอยู่ข้างใน

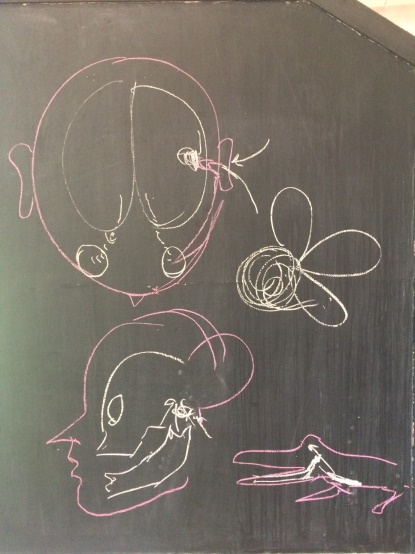
การเลี้ยงลูกมี 3 แบบ คือ เลี้ยงแบบตี(แย่) เลี้ยงแบบรัก(ดี) เลี้ยงแบบไม่สนใจ(แย่ที่สุด) ถ้าพ่อแม่สนใจแต่โลกภายนอก ลูกไม่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่ เมื่อโตขึ้นบอกให้เขาทำตัวอบอุ่น เขาก็จะทำไม่ได้ เพราะพ่อแม่ไม่เคยใส่ผัสสะรับรู้ Senses of Warmth ให้กับเขาเพื่อให้เขาได้เรียนรู้

ผัสสะเหล่านี้จะพัฒนามากในช่วง 7-14 ปี ซึ่งลูกๆ จะอยู่ในช่วงประถมศึกษา หากใครมีลูกอยู่ในช่วงวัยประถมศึกษาก็พยายามดูแลสิ่งเหล่านี้ให้กับลูกด้วย โตขึ้นเขาจะได้มีอนาคตที่ดี อนาคตของลูกอยู่ที่ครอบครัว

**ช่วงอายุ 14-21 ปี**

* Senses of Hearing
* Senses of Language
* Senses of Thought
* Senses of “I”

**Senses of Hearing**

เด็กจะมีพัฒนาการเรื่อง Senses of Hearing มากขึ้น ในโครงสร้างของสมองและพัฒนาการของสมอง พบว่าอวัยวะที่รับรู้เกี่ยวกับการมองเห็น “ตา” จะงอกออกมาจากข้างใน Senses of Vision จึงเป็นการอยากรู้จากดวงจิตข้างในที่จะพยายามเชื่อมโยงกับโลกข้างนอก แต่พัฒนาการของ “หู” มองทางกายภาพ เมื่ออยู่ในครรภ์ของแม่ เด็กจะไม่มีรูหู เมื่อออกมาหูก็จะมีรูเข้าไปข้างใน วนๆ เข้าไปเป็นก้นหอย นั่นแสดงว่า “หู” ไม่ได้ต้องที่จะได้ยินออกไปภายนอก ซึ่งเหมือนการเปิดบางสิ่งบางอย่างจากข้างนอกเข้ามาสู่ตัวเรา

จระเข้เป็นสัตว์ที่ไม่มีลิ้น มีกรามแต่ไม่มีหู จระเข้จะได้ยินเสียงเหยื่อผ่านกระดูกหน้าอกที่ส่งเป็นความสั่นสะเทือนจนกลายเป็นการรับรู้ ดังนั้นสัตว์ชั้นต่ำจึงได้ยินเสียงในความถี่ต่ำ หรือเมื่อเราได้ยินเสียงกลอง เราอยากจะลุกขึ้นเต้น เพราะเป็นเสียงเข้ามาทำงานผ่านร่างกาย แต่สำหรับคน ถ้ามองในเชิงพัฒนาการ กระดูกหูมาจากส่วนที่เป็นกรามและแยกออกมาเพื่อพัฒนาตัวเองเป็นกระดูกหู เป็นรูปเหมือนระฆังที่แขวนอยู่ ถ้าเราตีระฆังที่แขวนไว้ เสียงระฆังจะดังก้องกังวาน แต่ถ้าเราตีระฆังที่ถูกยึดอยู่กับฐาน เสียงจะไม่ดังก้องกังวาน รับรู้ได้แต่คลื่นเสียงความถี่ต่ำ

พัฒนาการหูของมนุษย์มีสูงขึ้นมากเท่าไหร่ เราจะต้องการได้ยินเสียงที่ละเอียด ละเมียดละไมมากขึ้น เสียงทางสุนทรียภาพ ดนตรี บทกวี เพื่อที่มนุษย์จะพัฒนาการเรื่องการได้ยินที่ดี หูจะต้องถดถอยตัวเอง ห่างออกจากร่างกาย หรือ Hardware มากที่สุดเพื่อรับรู้บางสิ่งที่เป็นเรื่องของจิตใจ สุนทรียภาพ การได้ยินของหูจึงตัดขาดจากความหยาบของโลก เพราะการได้ยินเช่นนี้จึงทำให้คนมีทักษะในการแยกเสียง เสียงที่รบกวน เสียงของหล่นลงไปที่พื้นกับเสียงดนตรี เสียงคนร้องเพลง หูของมนุษย์จึงได้ยินสิ่งที่ละเอียดกว่าสัตว์ทั่วไป

นอกจากนี้ หูจะมีอวัยะที่เอาไว้รับรู้เรื่องการทรงตัว ทำให้เรามองเห็นความเชื่อมโยงว่าเมื่อ Senses of Balance เสียจะทำให้ Senses of Hearing เสียไปด้วย เพราะทั้งสองสิ่งนี้มีการทำงานร่วมกัน และการได้ยินจะพัฒนาไปสู่การอ่าน ดังนั้นถ้าเด็กอ่านหนังสือไม่แตก เราต้องกลับไปฝึกเรื่อง Balance มากขึ้น เช่นเดียวกับเด็กที่พูดติดอ่าง ทางแก้ไขคือให้ไปฝึกปั่นจักยาน 2 ล้อ

**Senses of Language**

แต่ถ้าเราต้องการให้เด็กอ่านหนังสือให้เก่ง เราจะต้องให้เด็กเห็นคำเหล่านี้อยู่ในหัว เช่น “ไก่จิกเด็กตาย” ต้องอ่านเป็นจังหวะ มีการเชื่อมคำแต่ละคำให้เป็นประโยคและเกิดความหมายได้ ดังนั้นเราจึงต้องมี Senses of Language

เราพบว่า เด็กสะกดคำศัพท์ได้ อ่านเป็นคำๆ ได้ แต่เขากลับไม่มีพัฒนาการทางภาษา ดังนั้นหากต้องการจะพัฒนา Senses of Language เราจะต้องเสริมเรื่อง Movement เช่น การให้เด็กโยนลูกบอลสลับกับเพื่อน พร้อมพูดคำศัทพ์/ประโยคต่างๆ การเคลื่อนไหวจะช่วยให้พัฒนาการทางภาษาของเด็กดีขึ้น จะทำให้เขาเชื่อมโยงจากคำเป็นประโยคได้ เพราะการเคลื่อนไหวได้รับการกระตุ้น

**Senses of Thought**

เราอาจจะอ่านประโยคต่างๆ ได้ แต่อาจจะยังไม่เข้าใจความคิด ถ้าเราเข้าใจว่า “ไก่จิกเด็กตายบนปากโอ่ง” ไม่ได้เป็นประโยคที่บอกว่ามีไก่จิกเด็กตาย แต่เป็นวิธีการท่องจำพยัญชนะ แสดงว่าเราเข้าใจได้ว่าประโยคนี้ต้องการสื่อความคิดบางอย่าง

เวลาที่เราพูด เราพูดเป็นวัจนภาษาเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่เหลือจะเป็นการสื่อสารผ่านอวัจนภาษา Senses of Thought จะทำเรารับรู้ความหมายของภาษาผ่าน Movement รับรู้ภาษาที่ไม่ใช่การแค่พูด เราพบว่ามีเด็กออทิสติกจำนวนที่มีปัญหาด้านนี้ เขาจะไม่มี Movement ในการสื่อสาร

ถ้าต้องการฝึกให้เด็กผ่านจาก Senses of Language ไปสู่ Senses of Thought เราจะให้เขาฝึกภาษาผ่านการเคลื่อนไหว โรงเรียนตามแนวมนุษยปรัชญาจึงฝึกเด็กผ่านการเล่นละคร ซึ่งเป็นการหลมอรวมความมคิดกับภาษา แสดงออกมาผ่านการเคลื่อนไหว เชื่อมโยงความคิดกับภาษากายด้วยกัน

สิ่งที่สำคัญคือ Senses of Thought จะมีความเชื่อมโยงกับ Senses of Life เช่น ถ้าเรามีความคิดที่จะเป็นนักปั้นเครื่องเบญจงค์ แต่เราไม่เคยมี Senses of Life ที่ดี เราไม่มีพลังในการดำเนินชีวิตเลย เมื่อผ่านไป 5 ปี สิ่งนี้ก็จะยังคงเป็นความคิดเช่นนั้นอยู่ จะพบว่าเด็กจำนวนมากที่ไม่ได้รับการพัฒนา Senses of Life เมื่อโตขึ้น เขาจะพูดนำเสนองานด้วยความคิดที่ดีมาก แต่ไม่สามารถทำให้สำเร็จเป็นจริงได้ เพราะเขาไม่สามารถเชื่อมโยงความคิดที่มีไปสู่การกระทำที่เป็นจริงได้

**Senses of “I”**

เมื่อเราได้อ่านบทกลอนสักบทหนึ่ง แล้วเรารับรู้ว่า “นี่เป็นกลอนของนักเขียนที่เราชอบ” หรือ เราอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วเรารู้ว่า “นี่ต้องเป็นหนังสือเล่มใหม่ที่นักเขียนคนนั้นแต่งแน่ๆ เมื่อเราสะสม เข้าใจ Senses of Thought เข้าใจคนอื่นมามากขึ้น เข้าใจความคิดต่างๆ มากขึ้น แล้ววันหนึ่งเราจะรวบรวมความคิดเหล่านี้ และรับรู้ว่ามีตัวตนของคนๆ หนึ่งสื่อสารกับเราอยู่ และเราก็เข้าใจตัวตนของเขา ดังนั้นเมื่อเราไปอ่านเจอผลงานของเขาอีกครั้งหนึ่งโดยที่เราไม่รู้มาก่อนว่าเป็นผลงานชิ้นใหม่ของเขา เราจะนึกได้ว่าต้องเป็นผลงานของคนๆ นี้แน่ๆ เพราะเราได้รู้จัก “ตัวตน” เราเรียกสิ่งนี้ว่า Senses of “I” เราสัมผัสรับรู้ความตัวตนของคนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย

Senses of “I” จะเกิดขึ้นได้ดี เมื่อเขารู้ตัวรู้ตนของตัวเอง ถ้าเด็กไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน ไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร เขาก็จะไม่รู้ตัวตนของตัวเอง และถ้าเด็กไม่เคยถูกกอด สัมผัส เขาก็จะไม่รู้ว่ามีตัวตนอยู่ในสรรพสิ่ง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นต่อมา คือ เมื่อเขาเจอสิ่งของสิ่งหนึ่ง และเขาไม่รู้ว่าของนี้มีตัวตนของคนอื่นอยู่ เขาก็หยิบของสิ่งนั้นมา เราจะพบว่าบางคนจะไม่ค่อยมีความเกรงใจ อยากได้อะไรก็หยิบ เพราะเขาไม่รู้ว่าของนี้มีตัวตนของคนอื่นอยู่ เขาจึงหยิบมาโดยไม่ได้บอกกล่าว เขาไม่รู้ว่าคนๆ นั้นอาจจะเสียใจได้

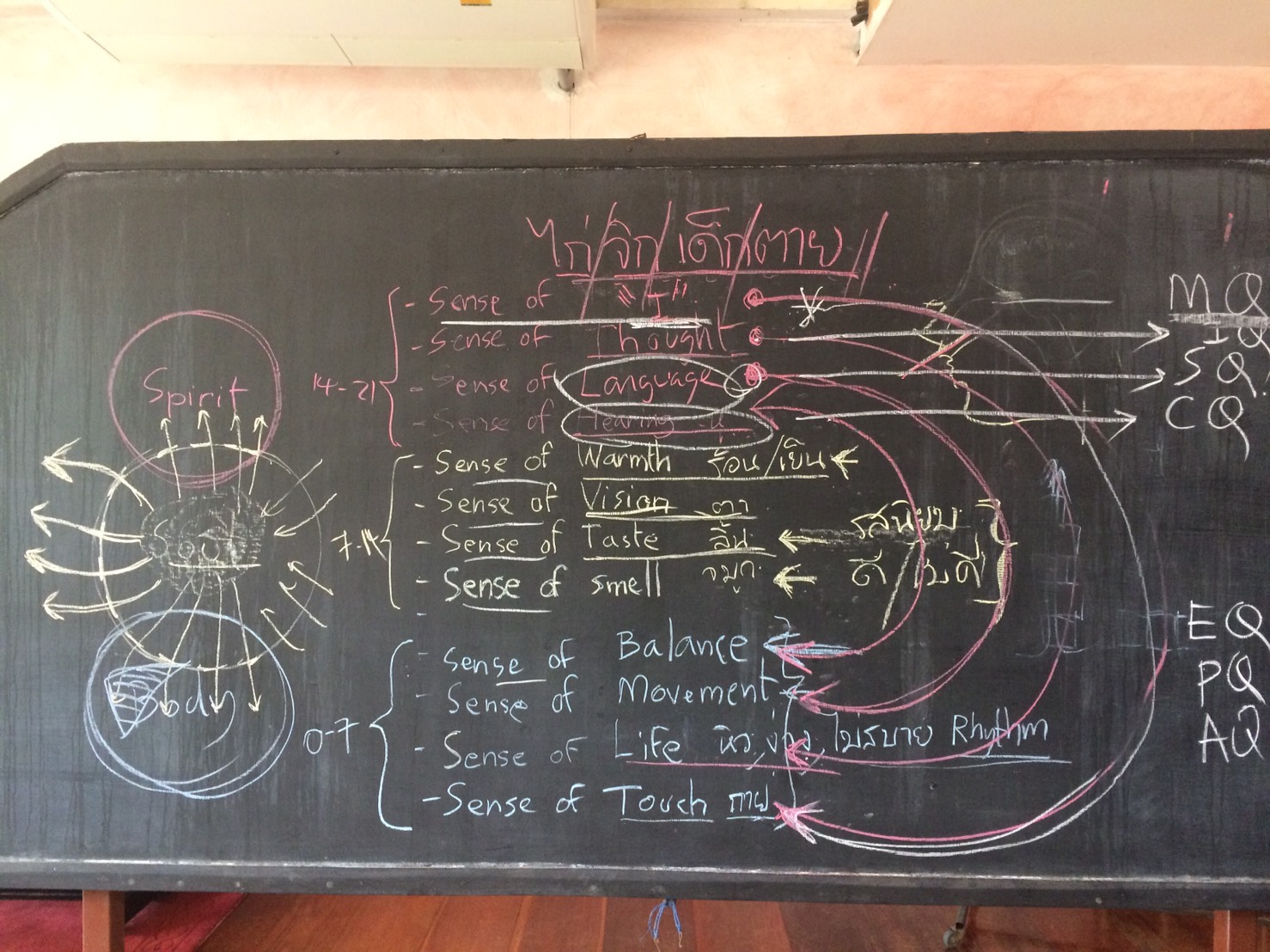
รูดอร์ฟ สไตเนอร์ จึงบอกว่า คุณธรรม (Morol) จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัย Senses of “I” ความรู้สึกเกรงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การคิดถึงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าเราให้เด็กๆ ท่องศีล 5 แต่จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราโอบกอดเด็กคนนี้ให้มาก ให้สัมผัสที่ดีกับเขา จึงจะทำให้คุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เมื่อโตขึ้น เขาจะเห็นว่ามีคนอื่นที่เราจะต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

ตอนนี้เรามีการพัฒนา AI ให้คล้ายคนมากที่สุด มีการสัมภาษณ์คนที่ชนะเลิศการประกวด AI ที่ทำให้เหมือนคน จนคนจับไม่ได้ว่านี่คือ AI ว่า “พัฒนา AI อย่างไรจึงทำให้คนไม่สามารถบอกได้ว่านี่คือ AI” เขาตอบว่า “AI ไม่ได้เก่งขึ้น แต่ Senses of “I” ของคนต่างหากที่มีน้อยลง”มองสิ่งต่างๆ เป็นคนได้น้อยลง เรามองคนๆ หนึ่งโดยไม่ได้เห็นความเป็นคนของเขา เราไม่ได้มองคนที่มีความคิดเห็นต่างจากเราว่าเขาเป็นคน จึงง่ายมากที่เราจะถูก AI หลอกว่าเขาก็เป็นคนเหมือนเรา เพราะเราได้สูญเสียความเป็นคนของเราไปแล้ว

ดังนั้นถ้าเราอยากอยู่รอด หรือยากให้ลูกหลานของเราอยู่รอดต่อไปได้ในยุคถัดไป เราต้องทำให้ Senses of “I” ลูกของเราแข็งแรงโดยการกอด เราต้องเป็นคนให้มากขึ้น เราต้องกอดกันให้มากขึ้น แต่ถ้าลูกโตขึ้นมากแล้วก็จะแก้ไขได้ยากขึ้น เพราะลูกจะเป็นเหมือนดินที่เซ็ตตัวแล้ว หมอที่คลินิกอาจจะรักษาได้ยากขึ้น ต้องเพิ่มเรื่อง Senses of Hearing มีการร้องเพลง มีศิลปะ มีสุนทรียภาพ เราต่างจากคอมพิวเตอร์ เพราะเรามีสุนทรียภาพ ถ้าเรามีเพียงแค่ถูก-ผิด เราก็เป็นไม่ต่างจากคอมพิวเตอร์ แต่เพราะเรามีศิลปะ มีดนตรี มีศิลปะของการใช้ชีวิต มีสุนทรียภาพ มีปรัชญา จะทำให้เราเข้าสู่ความเป็นคน “I” มีการทำนายว่าต่อไปอาชีพที่เหลืออยู่คือ นักปรัชญา เพราะคอมพิวเตอร์ยังทำแทนไม่ได้ แต่ก็ไม่แน่เพราะถ้าเราเก่งด้านนี้น้อยลงไปเรื่อยๆ เราก็จะเหลือเท่าคอมพิวเตอร์เท่านั้นเอง

* ถ้าเรามี Senses of Thought และ Senses of Life ที่ดี เราก็ทำงานได้ดี ทำประสบความสำเร็จ เราเรียกว่า AQ (Adversity Quotient)
* ถ้าเรารู้จังหวะในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ขับรถไม่ชน เราสามารถเล่นกับคนอื่นได้ เรียกว่ PQ (Play Quotient)
* ถ้าเรามี Balance เรารู้ว่าตอนนี้เราล้ำเส้นไป เราอาจจะเสียเพื่อน เราต้องถอยบ้าง มีวิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์และความขัดแย้ง ถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้ดี ก็จะนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า EQ (Emotional Quotient) ที่ดี
* ถ้าเรามีศิลปะ มีการรับฟังที่ไม่ได้ฟังเพียงเสียงที่รบกวน แต่เราสามารถรับรู้ถึงสุนทรียภาพได้ สุนทรียภาพนี้จะนำเราไปสู่ CQ (Creativity Quotient)
* ถ้าเรามี Senses of Language ที่ดี เราก็จะมี SQ (Social Quotient) ที่ดี
* ถ้าเรามี Senses of Thought ที่ดี แน่นอนว่าเราจะมี IQ (Intelligence Quotient) สูง แต่สิ่งที่เราอยากได้มากกว่า คือความเป็นคน

ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากการนั่งเรียนเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ทุกคนในทุกช่วงวัย

* 0-7 ปี สร้างจังหวะที่ดี ให้ลูกได้เคลื่อนไหวให้มาก
* 7-14 ปี สอนให้อดทน (อดในสิ่งที่ชอบ ทนในสิ่งที่ไม่ชอบ) ให้มองข้ามสิ่งที่ตาเห็นเข้าไปสู่คุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ
* 14-21 ปี พัฒนาเรื่องปรัชญา ความคิด ศิลปะ กวีกลอน สุนทรียภาพ ถ้าทำเช่นนี้ได้เราจะได้นักปรัชญาที่เป็นมนุษย์

**ถาม-ตอบ**

**แม่อุ้ย(อาจารย์อภิสิรี จรัลชวนะเพท) :**

เป็นโอกาสที่ดีที่เราได้รับฟังคุณหมอปอง อยากให้เราใช้เวลานี้ถามคำถามกับหมอปอง ให้นั่งนิ่งๆ ทบทวนถึงสิ่งที่เราจะถาม ขอให้เป็นคำถามที่สำคัญ

*กระต่ายน้อยนอนอยู่บนพื้นโลก*

*กระรอกน้อยนอนอยู่ในโพรง*

*ยืดตัวตรงเหมือนกับต้นไม้*

*หัวไหล่เบาสบาย เหมือนนกบินในอากาศ*

*ศีรษะของเราอยู่ใต้ดวงดาว*

*เรานั่งอยู่ระหว่างพื้นโลกและดวงดาว เรานั่งอยู่ใต้ต้นไม้*

*ค่อยๆ หลับตาลง ใคร่ครวญ ทบทวนว่าเราจะถามอะไร เรานึกถึงใครและคำถามนี้จะประโยชน์*

*ลมพัดเย็น หายใจสบายๆ หายใจเข้าและออก*

**คำถาม :** ลูกสาวอายุ 9 ขวบ เมื่อก่อนเขาจะให้เราลงไปส่งที่โรงเรียน ตอนนี้เขาบอกให้เรารออยู่บนรถ ไม่ต้องลงไปส่งแล้ว

**หมอปองตอบ:** เราต้องมองว่าเป็นการเติบโต เป็นพัฒนาการ คิดว่าถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เกิดจะเป็นอย่างไร ให้ลองคิดดูว่า ถ้าเรามีลูก 3 คน เรากอดลูกคนละ 5 นาที ลูกแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนรู้สึกว่าเรากอดได้ บางคนอาจจะรู้สึกว่าน้อยไป ทุกอย่างอยู่ที่ตัวลูกของเรา ประสบการณ์ของเด็กจะเป็นเหมือนดาวหาง คือช่วงแรกจะวนเวียนอยู่กับพ่อแม่ แต่เมื่อเขาโตขึ้น มั่นใจมากขึ้นก็จะเริ่มห่างออกไปจากเรา วงจะขยายออกตามการเติบโตของเขา

การที่เขามั่นใจออกไปสู่โลก แสดงว่าเขาอิ่มแล้ว เขาจึงพร้อมจะไปสู่โลก ขอให้เราเป็นเหมือนบ้านที่อบอุ่น ให้เขากลับมาหาเราได้เสมอที่เขาต้องการ

**คำถาม :** ลูกจะบอกว่า ชอบ-ไม่ชอบบางสิ่ง เราไม่อยากจะไปยุ่งกับตัวตนของเขา แต่เราอยากจะรู้และสนับสนุนเขา เราไม่รู้ว่าเรากำลังจะยุ่ง หรือปล่อยเขามากเกินไป

**หมอปองตอบ:** เด็กต้องการสติ และพ่อแม่ต้องเป็นสติให้กับเขา เช่น ถ้าเขาบอกว่า “ไม่ชอบกล้วย ไม่ชอบเล่นดนตรี เบื่อแล้ว” เราแค่นิ่ง และชื่นชมเขาถ้าเขามีพัฒนาการที่ดี นี่เป็นสิ่งที่เราต้องเจอ และต้องผ่านโจทย์นี้ไปให้ได้ การที่เรามีเรียนรู้เรื่องเหล่านี้เหมือนกับว่าเรามีแผนที่ เมื่อเกิดขึ้นเราจะได้ทำใจได้ง่ายมากขึ้น และเห็นว่านี่เป็นพัฒนาการ

**ครูมัยกล่าวเสริม:** เด็กช่วงวัย 7-14 ปี จะมีช่วงวิกฤติคือ 9 และ 12 ขวบ ซึ่งในช่วงวัยนี้จะมีโดฟามีนหลั่ง มักมีอาการเหวี่ยงวีน ทำให้บางครั้งเรารับลูกของเราไม่ได้ ในช่วงอายุ 12 เขาจะฉีกตัวออกจากพ่อแม่ เป็นช่วงที่ตัวตนของเขาชัดเจน และตัวตนนั้นจะไม่ได้จากพ่อแม่

**แม่อุ้ยกล่าวเสริม:** เด็กช่วงวัย 7-14 ปี ตอนอายุ 7-8 ปี ก็ยังดูเป็นเด็ก แต่เมื่ออายุ 9-10-11-12 ปี ครูอาจารย์บอกว่าให้เรามองเช่นนี้ 9 ปี เหมือนแตะสะพาน ซึ่งเป็นสะพานที่จะก้าวข้ามความเป็นเด็ก แล้สะพานก็จะค่อยๆ โค้ง เขาค่อยๆ ขึ้นสะพาน สะพานก็ยิ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ เขาไม่กลับไปเป็นเด็กแล้ว แต่เขาก็ยังไม่โตเป็นผู้ใหญ่ เขาไม่มองมาที่ครูอนุบาลอีกแล้ว แต่เขาก็ยังมองไม่เห็นใครข้างหน้า พ่อแม่ควรจะเป็นราวสะพาน ประคองลูกให้ก้าวขึ้นและลงไปสะพานด้วยความอุ่นใจ และปลอดภัย

**คำถาม:** ตามที่คุณหมอบอกว่า พัฒนาการช่วง 0-7 ปี จะนำไปสู่พัฒนาการช่วง 14-21 ปี และเราก็พยายามทำความเข้าใจ แล้วเราจะดูแลลูกอย่างไรในเมื่อเราก็มีขีดจำกัดของความเข้าใจในเรื่องราวเหล่านี้

**หมอปองตอบ:** สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงโลกได้คือ “พลังงาน” เช่น น้ำในแก้ว เมื่อเอาไปใส่ในตู้เย็น น้ำก็จะกลายเป็นน้ำแข็ง เมื่อเอาน้ำในแก้วนี้ที่เอาไปต้ม น้ำนี้ก็จะระเหยกลายเป็นไอ น้ำจะเปลี่ยนรูป/สถานะ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากพลังงานที่เราใส่เข้าไป พลังงานที่เราใส่เข้าไปจะเปลี่ยนสถานะของทุกสิ่งทุกอย่าง

ถึงแม้ตอนนี้เราจะไม่มี ทางมนุษยปรัชญาจะบอกไว้เสมอว่า “ลูกจะทำให้พ่อแม่โต” ตอนนี้เรารู้ว่าเราไม่มี แต่เราต้องแสดงให้เห็นว่าเราพร้อมที่จะพัฒนาตัวเราไปพร้อมๆ กับเขา นี่เป็นพลัง เรารู้ว่าเรายังไม่ได้เป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์ ไม่มีใครเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์ได้เลย แต่เด็กจะรับรู้ถึงพลังงานและความพยายามนั้น แล้วเขาจะรับรู้ว่าทุกคนอยากจะดีขึ้น นี่เป็นสิ่งที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโต

แต่ถ้าเรารู้ทุกอย่างแล้ว แต่เรากลับไม่ทำ ไม่พยายามทำให้ดีขึ้น เช่น พ่อแม่บอกให้ลูกอดทน บอกให้ลูกไปวิ่ง แต่พ่อแม่ก็ไม่ได้ออกไปวิ่งกับลูก และไม่อดทน ลูกก็รับรู้ได้ว่า พ่อแม่ไม่ได้ทำ แล้วทำไมเขาต้องทำ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับพลังงาน ตอนนี้เรารู้แล้ว พลังที่เราใส่ให้กับครอบครัว-ลูกจะเป็นตัวเปลี่ยนแปลงสถานะลูกจากที่เป็นเด็กอยู่ในโตขึ้น ถ้าพ่อแม่อยู่ในทิศทางนี้ด้วย เราก็จะเติบโตไปพร้อมกับลูก

**แม่อุ้ยกล่าวเสริม:** เด็กจะเป็นสิ่งที่เราเป็น ไม่ได้เป็นจากสิ่งที่เราพูด เด็กจะรู้ว่าความดีคืออะไร และถ้าเราจะเป็นคนดีให้กับเขา เด็กก็จะรู้สึกได้ว่าคนๆ นี้ไม่ได้หลอกเขา เพราะคนๆ นี้พยายามจะเป็นคนดีขึ้นในทุกๆ วัน บางวันเราอาจจะหงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึ่งเด็กจะเป็นคนแหย่เรา เขาตรวจสอบเราว่าเรายังมีอารมณ์เหล่านี้อยู่หรือไม่ เมื่อเราอารมณ์เย็นก็จะไม่มีเด็กคนไหนที่ร้อน ดังนั้นเราควรให้โอกาสตัวเองก่อน เมื่อให้โอกาสเราก็จะพัฒนาได้

เด็กที่เราบอกว่าเขามีปัญหา เราก็ต้องให้โอกาสและให้เวลากับเขา เหมือนที่เราให้โอกาสตัวเอง เราเป็นคนใจร้อนก็อยากจะพัฒนาให้ใจเย็น เราจะใจเย็น ไม่ร้อนตามเด็ก เมื่อเด็กเห็นว่าเราใจเย็น เด็กก็จะเปลี่ยน เราต้องเลี้ยงเด็กให้ดีเพื่อให้เขาเป็นพลังที่ดี

**คำถาม:** สมองจำบางอย่างไม่ได้ แต่ร่างกายจำได้ ในปัจจุบันเป็นโลกที่เร่งรีบ พ่อแม่มักลืมความรู้สึกที่ฝังในร่างกาย จะทำอย่างไรให้พ่อแม่ตระหนักเรื่องนี้

**หมอปองตอบ:** ถ้าคนเป็นโรคเครียด หรือซึมเศร้า เมื่อก่อนจะไปหาสารที่สมอง แต่ปัจจุบันผลการวิจับพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็ส่งผลไปที่สมอง และเป็นไปไม่ได้ที่เราจะให้ประสบการณ์ที่ดีกับลูกหรือคนที่เกี่ยวข้องในทุกวินาที แต่ขอให้เชื่อว่า เราจะจำเกี่ยวกับอารมณ์ ความทรงจำระยะยาวจะทำงานร่วมกับสมองส่วนอารมณ์ ถ้าไม่มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เราจะลืม แต่เมื่อไหร่ที่ทำงานร่วมกับอารมณ์จะกลายเป็นความจำระยะยาว ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้รับ แต่ขึ้นอยู่กับความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และถ้าลูกโกรธ แต่เขาจำได้ว่าทุกครั้งที่โกรธแล้วเรากอดเขา ทำให้เขารู้ว่าไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาที่ดีหรือไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเขา พ่อแม่จะอยู่กับเขา

**แม่อุ้ยนำท่องบทกลอนก่อนรับประทานอาหารกลางวัน :**

*ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า*

*ผู้คนอดยาก มีมากนักหนา สงสารบรรดา เด็กตาดำ*

*โลกผู้มอบอาหารนี้ให้ ตะวันผู้ทำให้สุกเหลืองงาม*

*บุญคุณโลกและดวงตะวัน จะจารึกไว้ในใจเราตลอดกาล*

*ขอขอบคุณอาหารมื้อนี้*

**พักรับประทานอาหารกลางวัน**

**ดนตรีเพื่อการพัฒนาภายใน โดยอาจารย์ณภัทร ชัยสุบรรณกนก(ครูมัย)**

ดนตรีเป็นวิชาเกี่ยวกับจังหวะ จังหวะของโลกคือ พระอาทิตย์ขึ้น-ตก กลางวัน-กลางคืน ร่างกายของเรามีจังหวะคือ การเต้นของหัวใจ ลักษณะของจังหวะที่ดีคือ ความสม่ำเสมอ คงที่

ครูมัยสอนในโรงเรียนพบว่า มีเด็กที่มีจังหวะที่ดี เด็กบางคนรักษาจังหวะได้ดีมาก เด็กคนนี้เมื่อโตขึ้นจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย เขาสามารถแบ่งเวลา จัดระเบียบตัวเองได้ดี และพบว่ามีเด็กที่มารักษากับครูมัย เป็นเด็กที่ไม่มีจังหวะ เพราะหลังเลิกเรียน แม่มักจะพาไปทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่สม่ำเสมอ จึงทำให้ลูกไม่มีจังหวะ เมื่อบอกให้แม่หยุด แล้วทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ให้แม่นิ่งก่อน แล้วลูกจึงจะนิ่งตาม

**เพลง รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก**

รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก มันทำด้วยเหล็ก ฉึกฉัก ฉึกฉัก

รถเจ๊ก ไม่ใช่รถไฟ มันทำด้วยไม้ กรุบกรับ กรุบกรับ

* + รถไฟ = ย่ำเท้า
  + ไม่ใช่รถเจ๊ก =ตบตักทีละข้าง สลับกัน
  + มันทำด้วยเหล็ก = ตบมือ
  + ฉึกฉัก ฉึกฉัก = ดีดนิ้ว
  + รถเจ๊ก = ดีดนิ้ว
  + ไม่ใช่รถไฟ = ตบมือ
  + มันทำด้วยไม้ =ตบตักทีละข้าง สลับกัน
  + กรุบกรับ กรุบกรับ = ย่ำเท้า
* ทำท่าทาง
  + ย่ำเท้าขวา ปรบมือ 5 ครั้ง
  + ย่ำเท้าซ้าย ปรบมือ 5 ครั้ง
  + ย่ำเท้าขวา
  + ปรบมือ 1 ครั้ง
  + ย่ำเท้าซ้าย
  + ตีหน้าอก 3 ครั้ง
  + ตีมือ 3 ครั้ง
  + ตีหน้าอกและมือสลับกัน 3 ครั้ง ครั้งสุดท้ายให้ดีดนิ้วขวา

**เพลง อิม ปอม เบ**

กำ แบ กำ แบ กำ แบ

อิม ปอม เบ กำแล้ว แบ แบแล้วกำ

อิม ปอม เบ อิม ปอม เบ

อิม ปอม เบ กำแล้ว แบ แบแล้วกำ

อิม ปอม เบ

* ทำมือกำ-แบ สองข้างเหมือนกัน
* ทำมือกำ-แบบ โดยที่สองมือต้องทำไม่เหมือนกัน
* จับคู่ แล้วทำมือสลับกับเพื่อน
* จับคู่ ทำมือสลับกับเพื่อน โดยเปลี่ยนเป็นการคว่ำ-หงายมือ
  + ให้แปะมือกับเพื่อนแบบให้ผ่าน ไม่ต้องหยุดชะงัก
  + การแปะมือผ่าน แสดงถึงการ Let’s it go การปล่อยผ่าน ไม่ยึดติดจริงจัง ซึ่งเด็กๆ จะแปะมือผ่านกับเพื่อนโดยที่เราไม่ต้องสอน
* กำมือขวา เอามือซ้ายวางบนกำมือ แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือ จากนั้นให้กำมือซ้าย เอามือขวาวางบนกำมือ แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือ ทำแบบนี้สลับกัน
* จับคู่ กำมือขวา เอามือซ้ายวางบนกำมือเพื่อน แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือเพื่อน จากนั้นให้กำมือซ้าย เอามือขวาวางบนกำมือเพื่อน แล้วเปลี่ยนมาวางด้านล่างกำมือเพื่อน ทำแบบนี้สลับกัน

**เพลง ฟุมเจ อาลาฟียา**

ฟุมเจ อาลาฟียา

อะเช อะเช เฮ

ฟุมเจ อาลาฟียา

อะเช อะเช

* ย่ำเท้าสลับข้างตามจังหวะเพลง
* ปรบมือตามจังหวะเพลง
* ปรบมือ และย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

**บทพูด**

ในหนองน้ำแห่งหนึ่ง มีกบตัวหนึ่ง เจ้ากบตัวนี้ก็ว่ายน้ำในหนองน้ำอย่างมีความสุข และในหนองน้ำแห่งนี้ก็มีปลาอยู่ตัวหนึ่งเช่นกัน มันว่ายน้ำอย่างมีความสุขมาก น่าแปลกที่ทั้งสองไม่เคยเจอกันเลย จนวันหนึ่งเจ้ากบกระโดดไปเจอปลา กบตกใจกระโดหนี ส่วนเจ้าปลาดีใจมากก็ว่ายไปหากบ

**เพลงกบ**

กบตัวน้อย กระโดดไปมา เมื่อเจอปลากระโดดทันใด

เมื่อเจอปลากบก็ตกใจ กระโดดทันใด กระโดดไปกระโดดมา

ปลาตัวน้อย ว่ายน้ำเร็วรี่ ว่ายไปทางนี้เจอกบทันใด

เมื่อเจอกบ ปลาแสนดีใจ รีบว่ายเร็วไว ว่ายไปก็ว่ายมา

* ท่อนกบให้เอามือซ้ายตีที่พื้น
* ท่อนปลาให้เอามือขวาทำเป็นปลาว่ายน้ำ
* ท่อนที่ปลากับกบมาเจอกัน ให้เอามือซ้ายตีที่พื้น เอามือขวาทำเป็นปลาว่ายน้ำพร้อมๆ กัน
  + สามารถเอาไปทำกับลูกได้
  + ก่อนเริ่มอาจจะต้องมีบทพูดก่อน ร้องเพลง เพื่อให้เด็กเข้าใจเพลงมากขึ้น
  + กิจกรรมนี้เป็นพื้นฐานของการเล่นดนตรีเครื่องสาย เช่น ไวโอลีน

**เพลง**  กบกระโดด ลงน้ำ กระโดดขึ้นบน

* ให้แบมือซ้าย แล้วเอามือขวาวางบนมือซ้ายของเพื่อน (กบกระโดด) เอามือขวาวางลงพื้น(ลงน้ำ) เอามือขวา วางบนมือซ้ายของตัวเอง(กระโดดขึ้นบก)

**เพลง ลอยกระทง**

วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง

เราทั้งหลายชายหญิง สนุกกันจริงวันลอยกระทง

ลอย ลอย กระทง ลอย ลอย กระทง

ลอยกระทงกันแล้ว ขอเชิญน้องแก้วออกมารำวง

รำวงวันลอยกระทง รำวงวันลอยกระทง

บุญจะส่งให้เราสุขใจ บุญจะส่งให้เราสุขใจ

* ให้แบมือซ้าย แล้วเอามือขวาวางบนมือซ้ายของเพื่อน
* เอามือขวาตีเข่าขวา
* เอามือขวาตีเข่าซ้าย
* เอามือขวาตีมือซ้ายของตัวเอง

ทำจังหวะนี้ไปเรื่อยๆ จนจบเพลง

* แบ่งครึ่งห้อง กลุ่มแรกร้องท่อนแรกก่อน เมื่อกลุ่มแรกร้องท่อนแรกจบ ให้อีกกลุ่มค่อยเริ่มร้องท่อนแรก โดยให้ทำมือตามจังหวะ จนจบเพลง
* แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้กลุ่ม 1 ร้องไปก่อนแค่คำว่า “วันเพ็ญ” แล้วกลุ่มต่อไปก็ขึ้นต้นเพลง โดยเอามือตีหัวเขาซ้าย-ขวา สลับกันตามจังหวะจนจบเพลง
* มีสิ่งของอยู่ในมือซ้าย ให้หยิบของแล้วทำตามจังหวะมือ และร้องเพลงจนจบ

**เพลง รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก**

รถไฟไม่ใช่รถเจ๊ก มันทำด้วยเหล็ก ฉึกฉัก ฉึกฉัก

รถเจ๊ก ไม่ใช่รถไฟ มันทำด้วยไม้ กรุบกรับ กรุบกรัม

* + รถไฟ = ย่ำเท้า
  + ไม่ใช่รถเจ๊ก =ตบตักทีละข้าง สลับกัน
  + มันทำด้วยเหล็ก = ตบมือ
  + ฉึกฉัก ฉึกฉัก = ดีดนิ้ว
  + รถเจ๊ก = ดีดนิ้ว
  + ไม่ใช่รถไฟ = ตบมือ
  + มันทำด้วยไม้ =ตบตักทีละข้าง สลับกัน
  + กรุบกรับ กรุบกรับ = ย่ำเท้า
* ทำท่าทาง
  + ย่ำเท้าขวา ปรบมือ 5 ครั้ง
  + ย่ำเท้าซ้าย ปรบมือ 5 ครั้ง
  + ย่ำเท้าขวา
  + ปรบมือ 1 ครั้ง
  + กระมืบเท้าซ้าย
  + ตีหน้าอก 3 ครั้ง
  + ตีมือ 3 ครั้ง
  + ตีหน้าอกและมือสลับกัน 3 ครั้ง ครั้งสุดท้ายให้ดีดนิ้วขวา

**พักตามอัธยาศัย**

**ฝึกหัดสัมผัสรู้ โดยแม่อุ้ย(อาจารย์อภิสิรี จรัลชวนะเพท)**

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วสามารถอยู่ได้นาน จะมีขั้นตอนคือ

1. เราต้องศรัทธา ไม่สงสัย ถ้าเราสงสัย เราจะมีการลองผิดลองถูก ซึ่งจะทำให้รู้ไม่จริง เราอยากจะรู้จริง
2. เวทนาน้อย เราไม่ป่วยและไม่แก่เกินไป ถ้าเราป่วยหรือแก่จะทำให้เรามีข้ออ้าง เพราะเราไม่คล่องแคล่วพอ ถ้าเรามีเวทนาน้อย เราจะไปต่อได้ดี
3. ไม่มีมารยา ไม่มีข้ออ้าง ข้อแก้ต่างกับตัวเอง
4. ทำอย่างสม่ำเสมอ
5. มีปัญญา

5 ข้อนี้จะทำให้เราทำทุกอย่างต่อเนื่องได้ นี่คือการทำตามพระพุทธเจ้า ให้พิจารณาว่าเรามี 5 ข้อนี้หรือไม่ เมื่อก่อนแม่อุ้ยทำการศึกษาแนวนี้ คนเขาบอกว่าเป็นการศึกษาทางเลือก เราก็เสียใจว่าสิ่งที่เราทำเป็นเพียงทางเลือก ไม่ใช่ทางหลัก แต่ตอนนั้นเรายังมีเรี่ยวแรง ไม่มีข้ออ้าง ไม่มีข้อแก้ต่าง และตอนนี้ถึงแม้ไม่ได้ทำเป็นหน้าที่หลักแต่ก็ให้การสนับสนุนน้องๆ ให้ทำ และทำอย่างสม่ำเสมอ และในอาชีพการงานนี้ทำให้เรามีปัญญาและเติบโตขึ้นเรื่อยๆ

**การประยุกต์ Lower senses กับการศึกษา**

**Sense of Touch**

เมื่อคุณพ่อคุณแม่มาส่งลูกที่โรงเรียน ครูจะจับมือเด็กๆ และส่งต่อเด็กๆ จับมือต่อมือ ต่อกันเรื่อยๆ หรืออาจจะให้เด็กจับมือต่อๆ กัน อาจจะให้เด็กต่อแถวเป็นรถไฟ

เมื่อครูทำวงกลม จุดเทียนแล้ว ครูจะเดินไปกอดเด็กเวียนจนครบทุกคน และเมื่อมีการร้องเพลง จะมีการ Touching อยู่ในเพลง มีการแตะตัว สัมผัส โอบกอดกัน โดยใส่ท่าทางเหล่านี้ในเพลงอย่างเป็นธรรมชาติ และในช่วงวงอำลา ก็ให้มีการ Touching เช่นกัน

**Sense of Life**

“เล่นดีคู่กับนอนดี กินดีคู่กับขับถ่ายดี” เราควรเอื้อให้เด็กได้กินอิ่มและนอนหลับ มีผู้ปกครองบอกว่า “อย่าให้ลูกหลับเพราะกลางคืนลูกจะนอนไม่หลับ” เด็กเล็กจะหลับ 4 ครั้งต่อวัน แล้วต่อมาจะเปลี่ยนเป็น 3 ครั้งต่อวัน เมื่อมาชั้นอนุบาล เขาจะหลับ 2 ครั้งคือกลางวัน และกลางคืน

ทุกครั้งที่เด็กหลับ เด็กจะได้กลับไปเจอนางฟ้าบนสวรรค์ เจอนางฟ้าที่ดูแลเขา และเป็นการกลับไปเติมพลัง

เมื่อเขาอยู่ช่วงวัยประถมศึกษา เขาจะนอนเหมือนผู้ใหญ่ คือ นอน 1 ครั้งต่อวัน เมื่อเราอายุ 40 ปี เราก็จะง่วงในตอนบ่ายๆ เมื่ออายุ 60 ปี เราก็จะนอน 2 ครั้งต่อวัน อายุ 70 ปี เราก็จะนอน 3 ครั้งต่อวัน แล้วเราก็จะนอนมากขึ้นๆ จนนอนตลอดทั้งวันเมื่อเราใกล้จะจากโลกนี้ไป

ดังนั้นเราไม่ควรปลุกเด็ก เพราะเป็นช่วงวลาที่เขาจะมีโอกาสไปเจอกับนางฟ้า ไปเติมพลัง 2 ครั้งต่อวัน เด็กที่หลับดี ตัวของเขาก็จะขยายออกและยืดตัวขึ้น เด็กจะเติบโตตอนนอนด้วย

เด็กต้องได้รับการขับถ่ายที่ดี มีห้องน้ำที่สะอาด อยู่ใกล้ๆ ห้องเรียน ครูต้องมองเห็นว่าเด็กได้เข้าห้องน้ำแล้ว ช่วงนี้เด็กจะยังไม่กังวลเรื่องกลิ่น ควรทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้าห้องน้ำ เมื่อได้ขับถ่ายแล้วเด็กจะรู้สึกโล่ง ดังนั้นบรรยากาศการขับถ่ายจะต้องดี

***การกิน*** ถ้าเราทำได้ดี การที่เด็กอายุ 6 ขวบ สามารถจัดจาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ถ้วยซุปได้ เขาจะได้เรียนรู้เรื่องคณิตศาสตร์(การแบ่งกลุ่ม Set) เรียนรู้เรื่องการเข้าสังคม เช่น วางช้อนด้านขวา วางส้อมด้านซ้าย ควรได้เด็กได้เรียนรู้กติกาสังคม แม้เด็กจะเป็นคนถนัดซ้ายก็ตาม

เด็กจะได้เรียนรู้เรื่องการล้างจาน เก็บโต๊ะ จัดโต๊ะ การที่พี่อนุบาล 3 รินน้ำให้น้องอนุบาล 1 แล้วน้องบอก “ขอบคุณ” การที่พี่เห็นว่าน้องตักอาหารไม่ได้ แล้วพี่ตักให้ แสดงว่าเขาเป็นคนมีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น ถ้าเขาไม่เคยอยู่ในบรรยากาศเช่นนี้ เขาจะไม่รู้ว่า Sense of Life คืออะไร

***การเย็บปักถักร้อย*** มีพ่อแม่มาถามว่า “ควรให้ลูกชายทำเย็บปักถักร้อยหรือไม่” ที่ผ่านมาเราอาจจะถูกโปรแกรมว่า ผู้ชายควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร เราควรเปลี่ยนความคิดใหม่ ขอให้ลูกสามารถทำสิ่งที่เป็นพื้นฐานในชีวิตได้ สามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองได้ เช่น เมื่อกระดุมเสื้อหลุด เขาก็สามารถทำเองได้

สำหรับเด็กบางคน ไม่ยอมทำงานทอ เพราะไม่อยากทำ มัวแต่เล่น การทอผ้าจะมีการสลับสีและทอสลับเส้นกันเพื่อไม่ให้ด้ายหลุด แต่สุดท้ายใกล้จะเปิดภาคเรียน เด็กต้องมีงานมาส่ง เขาก็จะทำได้ แต่เราก็จะเห็นว่าผลงานไม่เรียบร้อย

เด็กจะเรียนรู้ผ่านการเลียบแบบ จะเรียนรู้จากการที่ครูพาทำ และดูพี่ๆ ทำ เด็กอนุบาล 1 เฝ้าดูพี่อนุบาล 3 ทำมานาน เมื่อถึงเวลาที่เขาจะต้องทำบ้าง เขาจะทำได้รวดเร็ว การทำตามแบบอย่างเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก บางเรื่องเราไม่สามารถสอนได้ด้วยหลักการ แต่ต้องสอนผ่านการทำเป็นแบบอย่าง

เด็กตัวเล็กนิดเดียวแต่ต้องเรียนรู้โลกกว้าง เด็กจะไม่รู้ว่าจะเรียนรู้อะไรในโลกกว้าง ดังนั้นจำเป็นต้องมีพ่อแม่ แม่ครูที่เป็นแบบอย่างให้เด็กๆ ได้เรียนรู้โลกกว้าง

ถ้าครูมีความละเอียดปราณีต เด็กจะได้เรียนรู้ความละเอียด ปราณีตจากเรา เด็กเรียนรู้ผ่านการกระทำของเรา แค่ทำให้เด็กดูอย่างสม่ำเสมอ เด็กเล็กจะทำตามพี่อนุบาล 3 และพี่อนุบาล 3 จะทำตามครู แล้วเด็กๆ ก็จะค่อยๆ โตและเรียนรู้จากกัน พี่อนุบาล 3 ก็จะดูแลน้องอนุบาล 1

**Bee Wax** การปั้นขี้ผึ้ง Bee Wax จะช่วยทำให้มือได้ทำงานทุกส่วนทั้งหมดและส่งผลไปถึงสมอง

ผึ้งเป็นสัตว์ที่มีระเบียบ ผึ้งจะทานเฉพาะของที่เป็นของสุดยอดของธรรมชาติ และเขาอยู่กันเป็นสังคม เมื่อเราให้เด็กเล่น Bee Wax ที่เรารู้ที่มาที่ไปของมัน เมื่อเด็กได้สัมผัส Bee Wax เขาจะซึมซับคุณสมบัติของ Bee Wax ไปด้วย

เด็กสามารถเกิดจินตนาการจากการปั้น Bee Wax ได้ อาจจะให้เด็กปั้น Bee Wax รอเพื่อนในตอนเช้า ถ้าเด็กปั้นเป็นปลา ให้เขาวางที่เป็นน้ำ(ฉากสมมุติในชั้นเรียน) ถ้าเป็นนก ให้เขาวางบนที่สูง เมื่อถึงเวลาก็ให้เด็กเก็บ Bee Wax ด้วยการปั้นให้เป็นลูกกลมๆ เก็บไว้

ขี้ผึ้ง Bee Wax มีความแข็ง แต่มือของคนมีความร้อนและทำให้ขี้ผึ้งละลายได้ เด็กต้องใช้ความพยายาม will ในการปั้นขี้ผึ้ง

**ตุ๊กตา** ที่ไม่ได้ทำจากพลาสติก ตุ๊กตาคนถูกปั้นขึ้นมาตามหลักสรีระร่างกายของคน ถ้าเด็ก Touching สัมผัสกับของเล่นที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งอุณหภูมิของของเล่นจากธรรมชาติจะเปลี่ยนไปตามอุณหภูมิห้อง ถ้าเราเข้าใจเราจะเลือกของเล่นที่เหมาะสมและถูกต้องให้กับลูก

สำหรับช่วงประถมศึกษา ในหลวงราชการที่ 6 ทำให้มีกิจกรรมลูกเสือ ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้เด็กๆ ได้ออกไปข้างนอก ได้สัมผัส กับsmell, taste, vision และ warmth

แม่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กทำโครงการต่างๆ ที่เขาคิด เช่น ขายลูกชิ้น ถ้าเรามองเห็นว่าเขาสามารถทำได้ และเขาเสนอตัวอยากทำ นั่นแสดงว่าเขาเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นพอแล้ว พ่อแม่ควรให้การสนับสนุนลูก

****สำหรับเด็กอนุบาล ครูจะมีการเช็คความพร้อมสำหรับการขึ้นไปสู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งในวัยนี้นอกจากเขาจะวิ่งเล่นเก่ง เราควรจะให้โอกาสเด็กและท้าทายเขา

**ให้ทุกคนลองทำกิจกรรมดังนี้**

* ท่องบทกลอน

*โยกเยกเอย กระต่ายลอยคอ หมาหางงอ กอดคอโยกเยก*

* ให้เข้าแถว 2 แถว และหันหน้าเข้าหากัน
* ให้แต่ละคนทำขาเป็นตัว V หันหน้าเข้าหาคู่ของตัวเอง เริ่มจากขาของทั้งคู่อยู่ใกล้ๆ กัน
* เมื่อครูท่องบทกลอน ให้ส่งลูกบอลไม้ให้เพื่อน โดยส่งสลับกันทีละวรรค
* ทำซ้ำ แต่ค่อยๆ ขยับขาให้ห่างออกจากกัน

กิจกรรมนี้ได้เรียนรู้เรื่องจังหวะ การมอง มือสัมพันธ์กับตา และ movement ที่สำคัญคือ เด็กจะได้เรียนรู้เรื่องเป้าหมาย จากชั้นอนุบาลจะไปสู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เราเรียนมนุษยปรัชญาเพื่อที่จะออกแบบว่าจะทำอะไรที่จะเหมาะกับเด็ก มีสิ่งต่างๆ ที่เด็กในวัยนี้ต้องทำมากมาย ซึ่งยังไม่จำเป็นต้องรีบให้อ่าน-เขียน เมื่อเด็กเป็นคนที่มีวินัยและมีเป้าหมาย เรื่องการอ่านเขียนจึงไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปเมื่อเขาขึ้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

**ร้องเพลงอนุบาลบ้านรัก**

**สะท้อนการเรียนรู้โดยแม่อุ้ย:**

*กระต่ายน้อยนอนอยู่บนพื้นโลก*

*กระรอกน้อยนอนอยู่ในโพรง*

*ยืดตัวตรงเหมือนกับต้นไม้*

*หัวไหล่เบาสบาย เหมือนนกบินในอากาศ*

*ศีรษะของเราอยู่ใต้ดวงดาว*

*เรานั่งอยู่ระหว่างพื้นโลกและดวงดาว เรานั่งอยู่ใต้ต้นไม้*

*ค่อยๆ หลับตาลง หายใจยาว ๆ ลมพัดเย็นสบาย วันนี้เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง*

* *ได้ร้องเพลงอนุบาลบ้านรัก*
* *ได้เล่นโยนลูกบอลไม้ เพื่อให้เพื่อนรับได้*
* *เราได้เรียนรู้ว่า เราจะพา senses เหล่านั้นมาอยู่ในชีวิตของลูกได้อย่างไร*
* *เราได้เรียนรู้เรื่อง 12 senses จากหมอปอง*
* *เราได้สนุกสนานจากการร้องเพลงกับครูมัย ได้เรียนรู้เรื่องจังหวะ*

**สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้**

* ครู: สนุกที่ได้เรียนรู้จากครูมัย ครูมัยบอกว่าการร้องเพลงไม่ได้เรียนครั้งเดียวแล้วจบ เราต้องเรียนรู้ไปเรื่อยๆ มีความสุขที่ได้ร้องเพลงกับทุกคน เมื่อได้ฟังหมอปองก็คิดถึงการเลี้ยงลูกในห้อง สารภาพว่าบางอย่างที่เราก็ยังทำผิด เราเติมให้เด็กได้ไม่เต็มที่ จะพยายามพัฒนาตัวเองต่อไป
* ครู: มีความสุขที่ได้ร้องเพลงกับครูมัย ทำงานมานานพบว่าบางครั้งเราก็ทำงานตามความเคยชิน ตอนที่เราร้องเพลง เราต้องตะหนักว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
* เพิ่งเคยมาเล่นมาเต้นแบบนี้ครั้งแรก หลักการแบบนี้เหมาะกับการพัฒนาเด็ก พ่อแม่ในเมืองมีศักยภาพที่จะเลี้ยงเด็กแบบนี้ ไม่อยากให้เด็กต่างจังหวัดขาดโอกาสแบบนี้ อยากให้มีการขยายเรื่องราวแบบนี้ออกไป และอยากให้ SCB ให้การสนับสนุน
* สิ่งที่ได้เป็นความรู้สึก รู้สึกว่าเป็นความโชคดี เราค้นหาว่าจะพาลูกไปทางไหน เห็นว่าตอนนี้เราพาลูกมาถูกทางแล้ว และจะทำต่อไป
* ฟังคุณหมอแล้วรู้สึกคลิ๊ก บางอย่างเราก็มี บางอย่างก็ไม่มี ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป ขอบคุณครูมัยที่พาพวกเราทำสิ่งที่สนุก ลืมไปแล้วว่าเคยทำอะไรสนุกแบบนี้ เราจะต้องกลับไปหาความสนุกแบบนี้อีกครั้ง
* ครู: เป็นครั้งแรกที่มาเรียน รู้สึกสนุก โดนใจในสิ่งที่หมอปองพูด สามารถเอาไปปรับใช้ได้จริงในห้องเรียน ขอบคุณครูมัย ที่ผ่านมาไม่ชอบร้องเพลงหรือเต้น แต่ครั้งนี้ชอบ
* ครู: ได้รับความรู้หลายอย่าง ขอบคุณครูมัย แม่อุ้ย หมอปอง ทำให้เราเรียนรู้ว่าเด็กทำแบบนี้เพราะเขาต้องการอะไร
* ครู: สนุกเหมือนเดิมเวลาที่เรียนกับครูมัย ได้เรียนรู้เรื่อง sense มากขึ้น
* นักศึกษาฝึกงาน: สนุก ได้ความรู้ ได้ทักษะในการใช้ชีวิต มีสติและสมาธิ สามารถเอาไปใช้กับการเรียนได้
* พี่ทัช: ตอนนี้ทำงานเรื่องนวกรรมพื้นที่การศึกษา เห็นความเชื่อมโยงบางอย่าง พบว่าเด็กไทยอ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้ เพราะขาดการบ่มเพาะเรื่อง Senses ไม่ได้ถูกเติมเต็มจากพ่อแม่ที่เลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก ถ้าสถาบันครอบครัวเข้าช่วย จะทำให้สามารถแก้ปัญหาเรื่องเด็กอ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้ได้ ดีใจที่เห็นพ่อแม่ไทยพาณิชย์เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูลูก
* ตาล: สนุก ผ่อนคลาย อยากจะเอาสิ่งนี้ไปให้พนักงานธนาคารได้ผ่อนคลายบ้าง เห็นว่าเรื่องดนตรีและศิลปะน่าจะช่วยได้ สำหรับเรื่อง 12 senses ได้เห็นการเชื่อมโยงทั้งหมด ได้เข้าใจว่าเด็กบางคนที่ชอบแย่งของคนอื่น เพราะเขาไม่ได้รับการกอดและไม่ได้รับความรักในวัยเด็ก ตัวเองไม่มีลูก แต่จะนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นต่อไป
* พี่แดง: เรียนกับครูมัยมาหลายรอบ เข้าใจ มองเห็นความเชื่อมโยงเรื่อง 12 senses มากขึ้น เห็นความสำคัญของ 12 senses ในช่วงอนุบาลมากขึ้น ความแตกต่างนี้จะทำให้เราเอาจะชนะ AI ได้ ทำให้เราสามารถสู้กับอะไรก็ได้ เห็นว่าเรามาถูกทางแล้วในการพัฒนามนุษย์ให้กลายเป็นมนุษย์ที่แท้
* นัท: ชอบดนตรี และกิจกรรมจังหวะ จะเอาไปเล่นกับลูก เรื่อง 12 senses เคยฟังมาบ้าง วันนี้ก็เข้าใจง่ายดี เห็นวิธีการแก้ไขปัญหา และการเลือกซื้อของให้กับลูกที่จะเป็นการฝึกลูกไปด้วย มากกว่าการให้ความสะดวกสบายแก่เขาเท่านั้น
* นักศึกษาฝึกงาน: เอาไปปรับใช้ในการเรียนและการทำงานในอนาคต เป็นเรื่องที่ไม่มีเคยมีโอกาสได้ฟัง ขอบคุณที่ให้โอกาส ทำให้ได้ความรู้
* นักศึกษาฝึกงาน: ได้รับความรู้ ทำให้เข้าใจเด็กมากขึ้น ว่าทำไมเขาเป็นแบบนี้ ได้ร้องเพลง ทำจังหวะ ทำให้เรามีสติมากขึ้น
* เคยฟัง 12 senses มาบ้าง ตอนนี้ลูกอายุ 9 ขวบ ต้องทำงานกับ sense ระดับกลางมากขึ้น สนุกที่ได้ร้องเพลงกับเพื่อนๆ
* พ่อแม่SCB: ได้เข้าโครงการห้องเรียนพ่อแม่ ดีใจที่ได้มาฟัง 12 senses เป็นสิ่งที่รู้เบาบางมาก รู้สึกว้าว เห็นความเชื่อมโยง ทำให้มีเปhาหมายในการเลี้ยงลูกที่ชัดเจนมากขึ้น เชื่อเรื่อง EF และเห็นว่าเรื่อง 12 senses เอื้อต่อกัน อยากจะเลี้ยงลูกให้เป็นคนของครอบครัวและสังคม ถ้ามีโอกาสก็อยากจะสื่อสารถ่ายทอดเรื่องนี้กับคนอื่นต่อไป เพราะลูกไม่ได้อยู่แต่กับเรา ถ้าเด็กทุกคนได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีงาม จะทำให้โลกน่าอยู่มากขึ้น การเรียนกับครูมัย เมื่อก่อนเราเรียนร้องเพลง เห็นว่าเป็นการนำทฤษฎีออกมาเป็นแนวปฏิบัติได้เลย เห็นแนวทางที่นำไปเล่นกับลูก
* พ่อแม่SCB: ได้เข้าโครงการห้องเรียนพ่อแม่ เรียนกับครูมัย 2 ครั้ง ทำให้มีเพลงเอาไปร้องกับลูก ลูกร้องตามได้ ดีใจที่ได้มาร้องเพลงกับครูมัย เหมือนเป็นการปลดล็อค สำหรับหมอปอง เห็นความเชื่อมโยง เห็นว่าเวลาที่ลูกมีปัญหา เราควรจะปรับแก้อะไรกับเขา ดีใจที่ได้มาอนุบาลบ้านรัก ขอบคุณที่จัดให้มีกิจกรรมดีๆ
* พ่อแม่SCB: ดีใจที่มีดนตรี รู้สึกชอบ นำเพลงไปร้องกับลูก ลูกก็ชอบ ทำให้มีเพลงไปร้องกับลูกเพิ่มขึ้น ได้เรียนเรื่องจังหวะ เรื่องหมอปอง แม่อุ้ยเคยสอนมาบ้าง แต่ 12 senses นี้เป็นการเจาะลึกเข้าไป ทำให้เห็นแนวทางที่จะดูแลลูก ลูกทำให้เราโต วันนี้เราจะโตไปกับลูก
* พ่อแม่SCB: ส่วนของหมอปอง ชอบที่คุณหมออธิบายได้ดี ชอบการเล่นของเล่นธรรมชาติ อยากจะเปลี่ยนของเล่นให้กับลูก เพราะที่ผ่านมาลูกเล่นแต่ของเล่นพลาสติก ตอนนี้ลูกชอบเล่นขายของ สำหรับครูมัย รู้สึกสนุก มีเพลงใหม่ มีการทำกิจกรรม จะได้เอาไปเล่นกับพ่อและลูก
* พ่อแม่SCB: เป็นสมาชิกใหม่ โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมากๆ เชื่อว่าถ้าเพื่อนพนักงานได้มาเรียนรู้จะนำไปสู่การต่อยอดได้ พ่อแม่และครอบครัวจะสามารถปลูกอะไรบางอย่างให้ดีขึ้น ขอบคุณแม่อุ้ยที่เปิดบ้าน ประทับใจสถานที่ ชอบบรรยากาศ ชอบการร้อยเรียงเรื่องราวของแม่อุ้ย ชอบที่บอกว่า เราจะวางตัวเป็นราวสะพานเพื่อที่จะ support ลูก ไม่ก้าวก่ายลูก แต่ก็ไม่ให้ลูกออกไปจากเรา ชอบการร้องเพลงกับครูมัย เหมือนได้ปลดล๊อค เราสามารถเอาไปต่อยอดกับลูก ทำให้มีกิจกรรมในครอบครัวนอกเหนือจากการอยู่กับหน้าจอ 4 เหลี่ยม ซึ่งเราเจ็บปวดทุกครั้งที่ลูกหยิบมือถือ แต่เราก็หยิบมือถือเช่นกัน ฟังหมอปองแล้วรู้สึกว่าใช่ มีความเข้าใจ ชัดเจนมากขึ้น คมมากขึ้น ขอบคุณตัวเองที่ลุกมาจากเตียง

**แม่อุ้ยปิดท้าย:**

ครั้งหน้าเจอกันวันที่ 23 กพ. จะมีอาจารย์มาสอนเรื่องยูริบมี่ในช่วงบ่าย ซึ่งตอนเช้าแม่อุ้ยจะชวนคุยเรื่องจังหวะชีวิตในตลอดทั้งปี

**ร้องเพลงร่วมกัน**

**เพลง สายลมแห่งรัก โดย เบน ชลาทิศ**

รักเคยพัดผ่านมา แล้วลับลาดั่งลม

ทิ้งเพียงความขื่นขมอยู่ในใจ

เฝ้ารอใครสักคน เมื่อสายลมพัดมาใกล้

อาจเจอใครสักคนที่ไม่ผ่านเลย

เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ

เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ

เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ

อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮึมๆ

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

หัวใจที่ขาดรัก เหมือนฟ้าที่ขาดดาว

ทุกค่ำคืนเงียบเหงาและอ้างว้าง

ได้เจอเธอวันนี้ เหมือนดังปาฏิหาริย์

ฟ้าบันดาลให้รักมาเกิดกลางใจ

เพียงสายลมแผ่วๆ ทำให้ใจสั่นๆ

เธอคนนั้นเหมือนคนในฝันของใจ

เพียงสายตาตรงกัน ทำให้ใจไหวๆ

อยากจะรักอีกครั้งได้ไหม ฮึมๆ

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

สายลมแห่งรักพัดมา ขอจงอย่าพารักไป

อย่าพัดให้เธอ ห่างไกลให้เราห่างกัน

หากลมได้ยินหัวใจ ขอจงเมตตาบ้างสักครั้ง

ให้รักได้อยู่คู่กัน ให้เธอได้อยู่คู่ฉันตลอดไป

จบการอบรม.