

โครงการห้องเรียนพ่อแม่

สำหรับพ่อแม่เด็กปฐมวัย

เวลาคุณภาพกับลูกรักในยุค 4.0

ครั้งที่ 6 : เวลาของเราเป็นเวลาคุณภาพ

โดย ครูสุนิสา ชื่นเจริญสุข (ครูโม) และคณะครูอนุบาลโรงเรียนรุ่งอรุณ



จัดโดย

มูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณ มูลนิธิสยามกัมมาจล และธนาคารไทยพาณิชย์



วันเสาร์ที่ 20 ตุลาคม 2561

ณ โรงเรียนรุ่งอรุณ

สาระสำคัญ

ในยุคที่หลายๆ ครอบครัว พ่อแม่ต้องช่วยกันทำงานนอกบ้านเกือบทั้งนั้น เราเผชิญกับความถาโถมรวดเร็วของข้อมูลข่าวสาร และเครื่องทุ่นแรงและทุ่นเวลาต่างๆ เพื่อจัดการกับข้อมูลเหล่านั้น สิ่งที่มาคือกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์ที่เราให้ต้องทำงานขึ้นแล้วขึ้นเล่าแข่งกับเวลา และรู้สึกว่ามีเวลาน้อยนิดสำหรับครอบครัว เรามองหาเวลาที่พิเศษสุดที่เชื่อแน่ว่าจะก่อให้เกิดความสุขสำหรับทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะลูกๆ ซึ่งสามารถทำได้หลายกิจกรรม เช่น ไปปิกนิกที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน ไปตากอากาศ เล่นน้ำทะเล รับลมหนาวชมทะเลหมอก ไปสวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ เทียวต่างประเทศ ฯลฯ เวลาเช่นนี้เป็นเวลาที่พิเศษสุดจริงๆ หรือ

ห้องเรียนพ่อแม่ชวนกันมองว่าการใช้เวลาคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมที่สุพิเศษ หรือปริมาณของเวลา/วัน ที่เราจะได้รับโอกาสออกจากหน้าที่การงานและความเคยชินเพื่อไปหาความสุขเพียงเท่านั้น แต่เวลาคุณภาพ คือ เวลาแห่งคุณค่าที่ทุกคน โดยเฉพาะพ่อ/แม่ ลูก “Be there” อยู่ด้วยกันทั้งตัวและหัวใจ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้ๆ เช่น งานบ้าน งานครัว งานสวน งานกิจวัตรส่วนตัว โดยตั้งต้นที่พ่อแม่เป็นผู้สร้างพื้นที่และโอกาส ผ่านการลงมือทำแบบ “เล่นๆ” ฝึกลูก และฝึกตน ลด ละ เลิกความกังวล ความกลัว ความเป็นห่วง และความต้องการของตนพร้อมๆ กับการฝึก พาลูกเล่น ทำงาน และเรียนรู้ไปตามจังหวะที่ “ฟัง” และ “เห็น” ลูก

เคล็ดลับของห้องเรียนพ่อแม่ที่มอบให้ ไม่ใช่เทคนิคนอกตัว แต่เป็นเรื่องในตัว การล้มเลิกของเครื่องมือการเรียนรู้เป็นจุดเริ่มของเวลาคุณภาพ คือ การรู้จักธรรมชาติของตน โดยเฉพาะด้านใน ได้แก่ ความรู้สึก นึกคิดและสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตใจในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ เมื่อระลึกได้จึงเกิดสติที่รู้สึกถึงความไม่ปกติเหล่านั้นและจัดปรับที่ใจตนเองเป็นเบื้องต้น จึงสามารถสร้างพื้นที่คุณภาพและความสุขสำหรับการเติบโตของตนและลูก

ห้องเรียนพ่อแม่ครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นความเป็นพ่อแม่ซึ่งเป็นต้นแบบของผู้เรียนรู้จากการปฏิบัติและหยิบดีจากสิ่งและบุคคลรอบตัวด้วยการร่วมกันนำความรู้ ความเข้าใจจากการอบรม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับกลุ่ม มาถักทอสร้างสรรค์ฐานการเล่นที่เกิดจากหนึ่งสมอง สองมือและหัวใจของพ่อแม่ พาลูกเล่นและใช้เวลาอยู่กับพื้บ้านอา และชุมชนแห่งมิตรไมตรี ที่ทุกคนช่วยกันดูแลลูกๆ ให้เติบโตอย่างอิสระด้วยความเข้าใจว่า...

...ลูกจะเติบโตและเป็นอย่างที่เราเป็น ไม่ได้เป็นอย่างที่เราบอก...

จุดประสงค์

- พ่อแม่ได้ประมวลความรู้ ทำงานร่วมกับกลุ่ม รับฟังความคิดเห็น สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ของพ่อแม่ นำมาสร้างเป็นฐานการเล่น
- ได้สังเกตพัฒนาการด้านต่างๆ ของลูก รู้วิธีส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามธรรมชาติ
- สะท้อนและจัดการความรู้ร่วมกัน

วิธีดำเนินกิจกรรม

- กลุ่มพ่อแม่ออกแบบการเล่น จัดฐานกิจกรรมการเล่น ๓ ฐาน บูรณาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านสำหรับลูก ที่รองรับความแตกต่างของพัฒนาการของกลุ่มลูกๆ ลูกๆ เล่นเวียนฐานจนครบ
- ปิกนิกร่วมกับลูกและครอบครัว
- พ่อแม่สรุปการเรียนรู้ (Knowledge Management) และบันทึกการเรียนรู้

ผลที่เกิดขึ้น

ลูกๆ ได้อยู่ในพื้นที่และเวลาคุณภาพท่ามกลางมวลมิตร เป็นพื้นที่ซึ่งผู้ใหญ่เมตตาาร่วมกันสร้างสรรค์ขึ้น คนละไม้คนละมือด้วยความใส่ใจ ให้เป็นเวลาของความอบอุ่นและความสุข จากความเมตตาของพ่อแม่ทุกคน

กำหนดการ

08.00 – 08.30 น.	ผู้ปกครองลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	ย่อนรอยการเรียนรู้/แจ้งกำหนดการ
09.00 – 09.30 น.	พ่อแม่แบ่งกลุ่มเตรียมฐานการเล่นสำหรับลูก ลูกแยกไปอยู่กับพ่อหรือแม่หรือญาติที่มาดูแลและครูประจำกลุ่ม
09.30 – 10.10 น.	กิจกรรม “ปิกนิก”
10.10 – 12.00 น.	กิจกรรมฐานการเล่น ๓ ฐาน (ประมาณฐานละ 20 นาที)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	พ่อแม่สรุปการเรียนรู้ (KM) และบันทึกการเรียนรู้
14.30 – 15.00 น.	นำเสนอในกลุ่มใหญ่/อำลา

ทบทวนการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ชมคลิปสรุปการอบรมครั้งที่ 5 : เลี้ยงลูกให้เป็นพลเมืองโลก



พ่อแม่แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการเรียนรู้ครั้งก่อน

โจทย์ : จากการอบรมครั้งก่อนได้เกิดความรู้ความเข้าใจใหม่อะไรบ้าง และนำเรื่องใดไปใช้ปรับเปลี่ยนตัวเอง

- เดิมลูกเคยดกข้าวครั้งละเยอะๆ ปัจจุบันเขาดกเท่าที่ทานได้หมด รู้สึกดีใจที่เขารู้จักใช้ทรัพยากรให้พอเหมาะพอควรกับตัวเอง
- จากการที่กลับไปชวนลูกคัดแยกขยะ ที่ใช้ล้าง และเอาไปหนีบตากให้แห้ง และเก็บ โดยเฉพาะขยะที่เป็นพลาสติก เช่น ขวดนม ลูกสนุก แม่ก็รู้สึกดีใจ ได้เห็นลูกทำผ่านความสนุก และประหลาดใจเมื่อลูกบอกว่า “เดี๋ยวหนูล้างให้” เพราะเขาทำแล้วสนุกจึงอยากที่จะทำ

ครูโม : การเป็นพลเมืองโลก เราทำเรื่องเล็กๆ เรื่องใกล้ตัว เห็นคุณค่าของสิ่งนั้น แล้วเชื่อมโยงกลับมาที่คุณค่าของตัวเอง พ่อแม่เป็นผู้นำพาลูกเข้าสู่ความหมายของสรรพสิ่ง เพื่อรู้จักเข้าถึงประโยชน์และคุณค่าแท้ที่มีต่อชีวิตของตน ด้วยกลไกการเรียนรู้ของชีวิต นั่นคือ “หนึ่งสมอง สองมือและหัวใจ” (Head Hand Heart) เราจะรู้สึกว่าส่งผลกระทบอย่างใหญ่หลวงสำหรับกิจกรรมในวันนี้จะเป็นเวลาคุณภาพของคุณพ่อคุณแม่ อย่าลืมนำไปเป็นไปตามธรรมชาติใช้เวลาให้เป็นช่วงที่มีความสุขที่สุดของพวกเขา

กิจกรรม “ปิกนิก”

คุณพ่อคุณแม่เตรียมอาหารว่างมารับประทานร่วมกัน โดยแบ่งกลุ่มตามฐานออกแบบการเล่น บางครอบครัวอาจจะชวนลูกทำอาหารหรือช่วยกันเตรียมอาหารมาเผื่อเพื่อนๆ ในกลุ่ม



กิจกรรม “ฐานการเล่น”

ลูกๆ เล่นเวียน “ฐานการเล่น” 3 ฐาน ที่กลุ่มพ่อแม่ช่วยกันออกแบบการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการสำหรับลูก

กลุ่ม 1 : กิจกรรม “หนูน้อยช่วยนางฟ้า”

สถานที่จัดกิจกรรม ในห้องเรียน

วิธีการเล่น

- นางฟ้าที่โดนหมี 3 ตัวรังแก ขอให้เด็กๆ ช่วยไปหยิบการ์ดมาจากบ้านที่มีหมีเฝ้าอยู่มาให้นางฟ้า



- เด็กๆ ต้องระวัง ไปแบบเงียบๆ ไม่ให้หมีตื่น



- เด็กๆ หยิบของอะไรก็ได้ที่มีสีชมพูมาคนละ 1 ชิ้น



กลุ่ม 2 : กิจกรรม “คู่หูคู่ฮา”

สถานที่จัดกิจกรรม สนามเด็กเล่นอนุบาล

อุปกรณ์ ที่หนีบผ้า การ์ดจับคู่ เหรียญทอง

วิธีการเล่น

- จับคู่ พี่โตกับน้องเล็ก



- เดินวิบาก

- ตักทรายใส่ภาชนะ และช่วยกันหิ้วภาชนะนั้นเดินมาเป็นคู่
- เดินผ่านอุปสรรคที่กำหนด เช่น เดินขึ้นลง



- หยิบการ์ดคนละ 1 แผ่น เพื่อนำไปจับคู่



- เดินลอดอุโมงค์เพื่อนำการ์ดไปจับคู่ โดยผ่านอุปสรรค คือ ปีนเชือก ปีนที่สูง



- หยิบการ์ดจับคู่ที่ถูกต้อง ส่งที่จุด start เพื่อรับเหรียญทองเป็นรางวัล



กลุ่ม 3 : กิจกรรม “หนูน้อยน่ารักพิทักษ์โลก”

สถานที่จัดกิจกรรม ลานทราย

อุปกรณ์ ขยะประเภทต่างๆ เช่น ขวดพลาสติก กระป๋องน้ำอัดลม กล่องนม ถูพลาสติก เชือก เป็นต้น

วิธีการเล่น

- การเล่นจะเล่นร่วมกันเป็นทีมเดียวกัน มีทั้งพี่และน้อง ให้เด็กๆ ดูแลกันเอง



- ให้เด็กๆ เดินหาขยะ ซึ่งจะมีถังซ่อนอยู่บนต้นไม้ ให้เด็กปีนขึ้นไปเอา และฝังทราย



- นำของที่ค้นหาได้ไปแยกขยะให้ถูกประเภท



- เมื่อเล่นเสร็จจะให้เด็กๆ ยืนล้อมวงจับมือกัน เพื่อให้เด็กๆ ได้กล่าวชื่นชมกันและกัน หรือพูดอะไรก็ได้ อาจจะชื่นชมตัวเอง หรือคนอื่นก็ได้



สรุปการเรียนรู้ (KM)

สะท้อนและสรุปการเรียนรู้ตามกลุ่มที่ออกแบบฐานการเล่น

โจทย์ :

1. ความรู้สึกจากการจัดกิจกรรมการเล่นให้เด็ก ๆ
2. กิจกรรมที่เด็ก ๆ ทำบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร
3. วันนี้เป็นเวลาคุณภาพหรือไม่ อย่างไร ช่วงจังหวะไหนเป็นเวลาคุณภาพ
4. เวลาคุณภาพเช่นนี้/กิจกรรมนี้สอนอะไรเรา หรือสิ่งที่เป็นคุณค่าของห้องเรียนพ่อแม่คืออะไร

กลุ่ม 1 : กิจกรรม “หนูน้อยช่วยนางฟ้า”



ความรู้สึกจากการจัดกิจกรรมการเล่นให้เด็ก ๆ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ วันที่เด่นชัดที่สุด จะเป็นช่วงการเตรียมของ หรือช่วงเด็กๆ เล่นฐานก็ได้

- รู้สึกง เด็กกลัวหมีมากกว่าที่เราคิด
- ประหลาดใจ เด็กเข้าใจโจทย์ได้ดีจากนิทาน ตอนที่บอกโจทย์ว่าอย่าให้หมีตื่น เขาก็จะหรีเสียงลง เราเองรู้สึกตื่นเต้นที่เขาเข้าใจ เพราะตอนแรกทำโจทย์มาเป็นนิทาน เราแค่อยากให้มันเล่าง่าย แต่กลายเป็นว่าถ้าเราทำให้หมีตื่น มันมีพลังมากกว่า
- รู้สึกตื่นเต้น ลุ้นไปกับเขาว่าเขาจะทำได้ไหม ฟังแล้วเข้าใจหรือเปล่า สื่อสารไปแล้วเด็กๆ คิดได้

- รู้สึกประหลาดใจ รู้สึกว่าเขาเก่ง ตอนที่เขาตกลงกัน เขาทำได้ เขาทำตามคำสั่ง เขาต้องเงี้ยวๆ แต่เราเองประเมินผลเยอะ เราจึงดูว่ามันยากไป คือเราอาจคิดซับซ้อนไป
- กว่าที่เราจะออกแบบตกผลึกกันได้ รู้สึกว่า “เฮ้ะ ไม่นั่นใจ จะออกมาเหมือนที่เราคิดมากน้อยแค่ไหน” “จะสนุกไหม” “เด็กจะให้ความร่วมมือมั๊ย” “น่าจะลำบาก” แต่พอถึงเวลาจริงๆ แล้ว เราชัดเจนในหน้าที่ของแต่ละคนและรู้สึกว่ามันโอเค ดีใจ พอเราได้ลองทำ ได้ทบทวน มองจุดที่ปรับเปลี่ยนแก้ไข เราจึงเปลี่ยนจากความรู้สึกสงสัยไม่แน่ใจ มาเป็นความรู้สึกโล่งใจ ขำ คิดว่ารอบนี้เราจะแก้มันเด็กอย่างไร เขาจะตกใจ เขาจะล้มไหม
- เราอยากรู้ว่าเด็กมีความระมัดระวังตนตลอดเวลาไหม เราจึงให้โจทย์หนีไปว่าทำอะไรก็ได้ให้เด็กระวังหนี ให้หนีทำท่าหวาด ให้ท่าท้วง ให้พลิกตัวไปมา แต่ระหว่างที่เล่น ได้เห็นว่าเด็กกลัวจริงๆ หนีมีการหันหลังให้ เพื่อให้เด็กสบายใจ เพื่อให้เด็กหลุดร้วไปเอง
- แปลกใจ ว่าทำไมเด็กกลัวหนีได้ขนาดนี้ น่าจะเป็นเพราะเขามีจินตนาการเยอะ เราไม่คิดว่าเขาจะจินตนาการตามเราไปได้ไกลขนาดนี้ พอบอกว่าเป็นคือ “หนี” นะ เขาก็กลัวหนีจริงๆ และคิดว่าต้องช่วยนางฟ้าจริงๆ พอนางฟ้าบอกว่าจะเสกให้หนีมองไม่เห็น เขาก็เชื่อว่าหนีมองไม่เห็นจริงๆ ทำให้เขาสามารถเดินผ่านหนีไปได้
- เรากระตุ้นเขาไป ตอนเราให้โจทย์ แวดตาเขาอยากช่วยนางฟ้าจริงๆ และเขารู้สึกว่าเขาทำได้ เขามีพลังทางสายตา และคนที่อายุโตนิดหนึ่ง (ประมาณ 4 ขวบ) เขาเข้าใจนิทาน เข้าใจเหตุผล เข้าใจว่านางฟ้าต้องการความช่วยเหลือและพี่หมีมายืนกระตุ้นอยู่ด้านหลัง ส่งเสียง “เฮ้ยๆ” แล้วเด็กเขารู้สึกว่าเขาต้องจัดการหนีให้ได้ โจทย์ที่เราเอามามันช่างไปกระตุ้นจินตนาการของเด็ก แล้วให้เด็กแสดงออกมา
- อยากช่วยให้เด็กๆ ผ่านจุดๆ หนึ่งไปได้ ทำอย่างไรก็ได้ให้เขารู้สึกสบายใจ เด็กกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มที่มีเด็กเล็กเยอะ และกลัวหมีทุกคน ทำอย่างไรก็ได้ให้เขาไปอีกขั้นหนึ่ง ไม่จำเป็นว่าต้องไปถึงจุดไหน แต่ให้มันผ่านไปแค่นี้หนึ่งก็ดีย

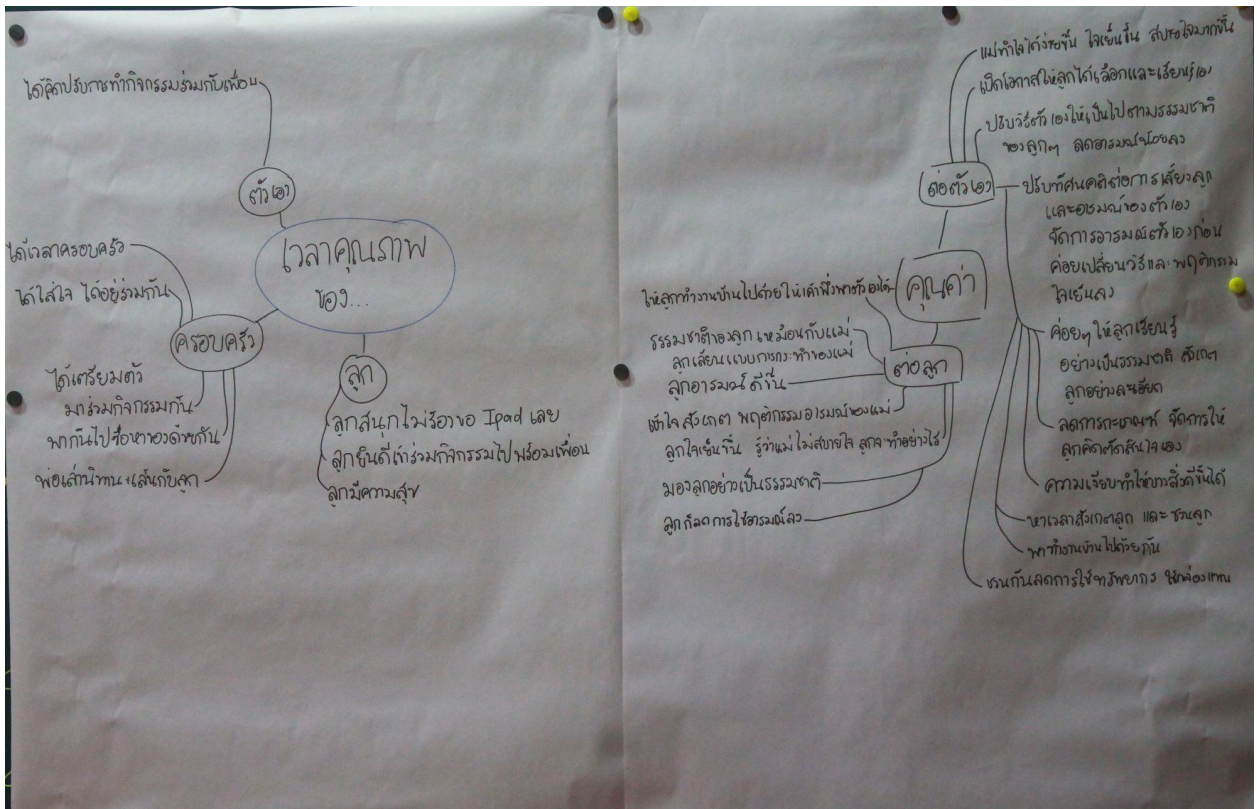
กิจกรรมที่เด็กๆ ทำบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร

- เป้าหมายกิจกรรม คือ กาย ใจ ปัญญา คือ
 - กาย ให้เด็กได้หยิบของ ต้องเคลื่อนไหวเงี้ยวๆ ระวังไม่ให้โดนกระดิ่ง

- ใจ คือ ใจมีความกล้าหาญ บอกเขานางฟ้ามาบอกว่าเพื่อนยังมาไม่ถึง ติดอะไรอยู่ ใครอยากอาสาไปช่วยเพื่อนบ้าง มีเด็กโตอาสาไปให้ อยากช่วยเหลือน้องตัวเล็กๆ หยิบการ์ดมาเผื่อด้วย เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ พอไปหยิบการ์ดได้ เขารู้สึกภูมิใจ คนที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ ก็รู้สึกดี ที่สำคัญเขามีความมุ่งมั่น คือ ครั้งแรกเขาเดินมาแล้วเขาต้องถอยไปตั้งหลักก่อน จะไม่มั่นใจเท่าไร พอรอบสองดูว่าพี่หมีไม่ทำอะไร เขาจึงกล้าและมั่นใจมากขึ้น
- ปัญญา คือ เขาต้องใช้ความคิด ต้องระวังพี่หมีตื่น เขาจะเคลื่อนไหวกันอย่างเบามาก บางจังหวะก็หยุดนิ่งไม่เคลื่อนไหว ค่อยๆ คลานไป พอเห็นหมีแล้วเขาหยุด พอหมีขยับเขาจะหยุด เขาหยุดเอง โดยที่เราไม่ต้องมีคำสั่งอะไรเลย เขาต้องคิดว่าเขาจะลอดหรือจะข้ามเชือกไปดี นอกจากนี้ เขาต้องมีสมาธิฟังโจทย์ แล้วไปหาของให้ถูกต้อง มีครั้งแรกที่เราบอกว่าให้ไปหยิบของอะไรได้ รู้สึกว่าโจทย์กว้างไป ไม่ได้โฟกัส เด็กๆ หยิบของตามกันหมดเลย แต่พอครั้งต่อไปเปลี่ยนโจทย์ ให้เด็กๆ หาของที่มีสีแดง พอเปลี่ยนโจทย์ ให้หาของที่มีสีแดง ทุกคนวิ่งไปหาสีแดง ไม่ออกแวก เขาโฟกัสได้
- หากจะประเมินผลจากกิจกรรม คือ เราเข้าใจเรื่องการสื่อสาร คือ เราตั้งโจทย์เป็นนิทานแล้วเข้าถึงเด็กทุกคน ที่เหลือเด็กจะไปใส่ใจจินตนาการเพิ่มเติมต่อ แต่เราต้องเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับช่วงวัย เด็กทุกคนเข้าใจนางฟ้ากับหมี เด็กเล็กที่พูดไม่ได้ สื่อสารไม่ได้แต่เขาก็เข้าใจ เพียงแต่ไม่ได้ทำตามเท่านั้นเอง
- กิจกรรมนี้อาจจะง่ายมากสำหรับเด็กโตเพราะเด็กโต 5 – 6 ขวบขึ้นไป ไม่มีใครกลัวหมีเลย แต่เด็กที่กลัวหมีส่วนใหญ่จะเป็นเด็กเล็กประมาณ 3 ขวบ เขาไม่กล้าเดินมาเลย อาจเป็นเพราะเด็กเล็กมีจินตนาการมากกว่าเด็กโต โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ภาพในหัวของเขาอาจจะไม่เหมือนภาพของเรา
- เป็นธรรมชาติของเด็กโต เมื่อเขาทำภารกิจเสร็จกลับมา เขามีความภูมิใจมาก นางฟ้าจะให้กำลังใจว่าเก่งมาก รู้สึกว่าเด็กโตจะเข้าใจและเล่นได้ง่ายกว่า
- พยายามพูดชื่อเขา เพราะว่าถ้าเราพูดชื่อเขา เหมือนเราจำเขาได้ เขาจะมาช้ามาเร็วหรือไม่ทำ เราพูดชื่อเขาหมด “อยู่ตรงนี้ดีแล้วลูก ไม่เป็นไรค่ะ เตียวให้นางฟ้ามาช่วย เตียวได้คทา ได้การ์ดมาช่วยเพื่อน” ดูกิริยาหรือสีหน้าของการที่เขาได้ถูกเรียกชื่อแล้ว “ฉันนี่ไง ฉันเลย” เขาจะมีความภูมิใจ แม้ว่าจะดูเล็กน้อย แค่ว่าไปหยิบของ ระวังหมี ข้ามรั้ว ดูเล็กน้อย แต่เขารู้สึกว่าเขาได้ช่วยกัน

พี่เลี้ยง : มีเด็กหลายคนไม่ได้เข้าร่วมเล่นเลย คุณแม่รู้สึกอย่างไรบ้าง

- เราต้องเข้าใจเขา เราอยากเข้าไปหาเขา แต่เราเห็นว่าคุณแม่อยู่กับน้องแล้ว คิดว่าเขาไม่ได้ต่อต้านเกม แต่คิดว่าช่วงวัยของเขาไม่เหมาะกับกิจกรรมของเรา เขาอาจจะง่วงมา หิวมา อาจจะไม่พร้อมที่จะเล่น
- เราไม่ได้วางแผนไว้ว่าถ้าเด็กไม่เล่นจะทำอย่างไร เราคิดแต่สถานการณ์ที่เด็กเล่น เด็กหิบบอกมาผิด เด็กป็นไม่ได้ แต่เราไม่ได้มีแผนว่าเด็กไม่เล่น ไม่ให้ความร่วมมือ แม้ว่าเด็กไม่เล่น เราก็อยากให้เขาเข้าใจ จึงส่งคหาให้เขาเล่นแทน พอเขาได้คหาเหมือนเขาได้พลังพิเศษ ความมั่นใจจะมา นางฟ้าบอกว่าได้คหาแล้วทำให้หมีมองไม่เห็นอีกเลย หมีหลับหมดแล้วเขายังมั่นใจใหญ่



วันนี้เป็นเวลาคุณภาพหรือไม่ อย่างไร ช่วงจังหวะไหนเป็นเวลาคุณภาพ

- เราใส่ใจเขามากขึ้น มีเวลาให้เขามากขึ้น ได้คุยได้เล่นกันมากขึ้น
- เราคิดถึงเขา เราเลือกวิธีสื่อสารกับเขา เราเตรียมอุปกรณ์ที่คิดว่าเข้าถึงเขา แล้วเราสังเกตและดู ตั้งเป้าว่าเราจะทำสิ่งนี้แล้วลูกเราจะทำอย่างไรต่อ หรือเราคิดเกมแบบนี้แล้วถ้าเด็กเข้าใจแล้วจะทำอะไร ถ้าเด็กไม่เข้าใจแล้วเขาจะทำอะไร เล่นเสร็จต่อรอบแล้วเรามาคูยกัน ปรับเปลี่ยน คำว่าคุณภาพ คือ เราทำให้มันเข้มข้น เพื่อเด็กจริงๆ ไม่ได้ปล่อยเลยไป

- ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ให้เหมาะกับเด็ก เราปรับที่ตัวเอง ไม่ได้ปรับที่เด็ก ยอมรับความเป็นธรรมชาติของเขา ไม่เล่นก็ไม่เล่น ปรับให้เขาารู้สึกสนุกที่สุด เล่นแล้วรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรม
- โดยปกติแล้ว ลูกจะอยู่กับไอแพด/มือถือ แต่ตั้งแต่เมื่อคืนที่เตรียมของ ซื้อมาให้กรอกมาหั่นกัน หรือตอนเช้า เขาพยายามตื่นมาตอนตี 5 ครั้งเพื่อช่วยเราทำ ซึ่งปกติแล้ว ทุกเช้าพอตื่นขึ้นมาจะถามว่า “แม่จำวันนี้จะได้ดูการ์ตูนอะไร” ดังนั้น การที่เขาทำกิจกรรมแบบนี้ แล้วไม่เรียกหาไอแพดหรือมือถือเรียกว่า “ใช่”
- เมื่อวานเราชวนเขา ว่าวันนี้มาทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ มาเจอกับแม่ๆ ที่โรงเรียนนี้ แล้วชวนเขาไปซื้อขนมมาแบ่งเพื่อนๆ กัน เขาเป็นคนคิดว่าจะเอาขนมอันนี้ไปดีไหม อันนี้เด็กๆ ชอบ หรือแบบไหนที่เด็กไม่ชอบ เป็นการวางแผนเมื่อวาน คุณภาพของเราคือ เขาสนใจในสิ่งที่เราชวน พอมาแล้วรู้สึกว่าเขาให้ความร่วมมือในการเล่น ปกติลูกจะไม่ค่อยเล่นกับใคร ค่อนข้างระวังตัวเอง เขาจะลังเลก่อน เล็งนานมาก ก่อนหน้านั้นแม่จะค่อนข้างเครียด พยายามผลักดันให้เขาไป จนมาฟังครูหม่อม เราจึงหยุด เพราะอาจจะ เป็นธรรมชาติที่เขาจะระวังตัวเป็นพิเศษ เราต้องรอเขาพร้อมก่อน “เขาอาจจะพร้อมซักนะ” อาจจะค่อยๆ ไป แต่วันนี้ เขาให้ความร่วมมือในการเล่น เมื่อถามเขาว่า “สนุกไหม” เขาบอกว่า “สนุก ดีที่ได้มา” ... วันนี้เป็นเวลาคุณภาพของเราจริงๆ

พี่เลี้ยง : จากที่ฟังคุณแม่เล่า เด็กไม่ได้มีความสุขแค่ตอนที่ทำกิจกรรม เขามีความสุขตั้งแต่ตอนที่ช่วยคุณแม่เลือกของ เพราะว่าวินาทีที่เลือกของ ลูกอยู่กับแม่ แม่อยู่กับลูก เราคิดเรื่องเดียวกันอยู่ เป้าหมายเดียวกัน ว่าเราจะทำสิ่งนั้นด้วยกัน ไม่มีที่ไหนสนุกเท่ากับอยู่กับพ่อแม่ และเป็นช่วงเวลาที่ดีและใจอยู่ด้วยกัน

เวลาคุณภาพเช่นนี้/กิจกรรมนี้สอนอะไรเรา หรือสิ่งที่เป็นคุณค่าของห้องเรียนพ่อแม่คืออะไร

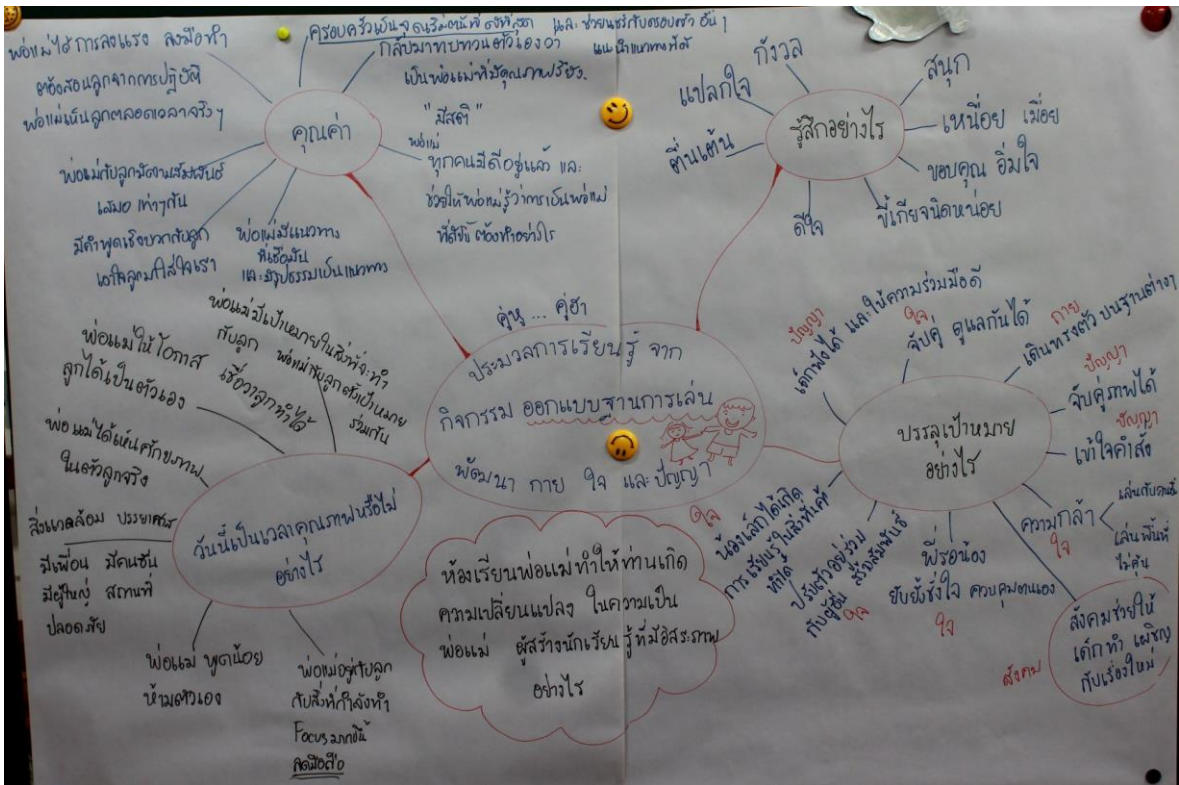
- ตัวเองปรับทัศนคติตัวเองไปเลย เดิมเราคิดว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูกเสมอ อยากให้ลูกเป็นแบบนี้ อยากให้ลูกเข้มแข็ง อยากจะให้มีความมุ่งมั่นพยายาม จนเรามาเรียนรู้ที่นี้ ครูหม่อมให้เราเรียนรู้อารมณ์ตนเองว่าเราเป็นอย่างไร เริ่มจากต้องปรับอารมณ์ของตัวเองก่อน จากเดิมที่คิดว่าถ้าลูกขึ้นแล้วเราจะต้องหยุดให้ได้ เราเปลี่ยนใหม่ เช่น พุดซ้ำๆ ทำตัวเองให้เย็นลง แล้วมันเห็นผลกลับมาชัดเจน เราค่อยๆ ผูกมาเรื่อยๆ ค่อยๆ ฟังเขา ไม่พูด ปรับอารมณ์ตัวเอง ปรับความคิดตัวเองใหม่ ใจเย็นลง แล้วเรารู้สึกว่าเรากลับมาดีขึ้น ลูกเราอารมณ์ดีขึ้นจริง เขาเข้าใจเราด้วย หมายถึงว่าพอเรานิ่งๆ เขาจะรู้แล้วว่าเราเริ่มไม่พอใจ เราไม่ได้โมโหเขา ไม่ได้สอนเหมือนเมื่อก่อน พอเรานิ่ง เขาเริ่มนิ่ง สิ่งที่ได้ตั้งแต่

มาเรียน คือ เราปรับอารมณ์ตัวเองได้ทัน เหมือนเรารู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง ถ้ารู้ว่ามีไหว เราก็เดินออกไป มีบางครั้งที่เราหลุดแต่หลุดน้อยลง ทำให้ลูกเราใจเย็นขึ้น ผลที่เราได้กลับมาคือ เขาเข้าใจเรา เขาจะรู้ว่าเราโกรธแล้วเขาจะทำดีได้ เขาจะรู้ว่าเขาเริ่มที่จะไม่สบายใจแล้ว

สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ อาทิตย์ที่ผ่านมาตัวเองไม่สบาย ไปเที่ยวซาฟารีเวิลด์กับธนาคาร แล้วอากาศร้อนมาก พอกลับมาแล้วไม่สบาย ลูกเข้ามาถามว่า “แม่กินยาหรือยัง” เขาเอามือมาอังที่หน้าผาก แล้วคอยปลอบใจ “เดี๋ยวก็หายนะ ถ้าไม่หายเดี๋ยวไปหาหมอกัน” มันคือคำพูดเรา ได้สะท้อนกลับมาหมด ลูกทำเหมือนที่เราทำกับเขาเวลาที่เขาป่วยเลย แล้วเขานั่งเฝ้า ... การที่เราใจเย็นลง ได้ผลมาก จริงๆ

- เอาเรื่องลูกไปแชร์กับเพื่อน เขาถามว่าทำไมต้องเลี้ยงลูกอย่างนี้ ยากจัง ทำไมต้องเยาะเย้ยอย่างนี้ด้วย มันดีอยู่แล้ว ... แต่เราต้องเรียนรู้แล้วไม่ทำก็ได้ แต่พอทำแล้วได้ผลกลับมาดีที่สุด คือ ตัวเรากับลูก เราแค่เปลี่ยนวิธีมอง เปลี่ยนวิธีเข้าใจธรรมชาติของลูก วิธีการรับมือ พอเรามองเขาอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เราตัวเองโดยธรรมชาติแล้วมันจะเป็นอย่างไร โดยเฉพาะกิจกรรมวันนี้ เรารู้เลยว่าเรามองทุกอย่างเป็นธรรมชาติ และจะรับมือกับธรรมชาติได้อย่างไร และเราจะมีสารพัดวิธีที่ไม่ได้เป็นการเริ่มต้นจากเราอยากให้มันเป็น แต่เป็นวิธีที่เราคิดว่ามันรับมือกับธรรมชาติได้อย่างไร แค่เปลี่ยนวิธีมอง วิธีเข้าใจ วิธีลงมือทำ มันสอดคล้องและเหมือนกัน คือ ตอนเห็นน้องลงไป ไม่ให้ความร่วมมือ “ลูกฉันนี่นา” แต่ความรู้สึกเรา เราใจเย็นกับสถานการณ์ได้ มีกล่องเครื่องมือว่าสถานการณ์อย่างนี้ธรรมชาติอย่างนี้ มีอะไรได้บ้างที่ทำให้เป็นอย่างนี้ แล้วเราเลือกวิธีที่จะใช้ ครั้งแรกอาจจะไม่ได้ผลก็ไม่เป็นไร ลองใหม่ เมื่อก่อนถ้าลูกไม่ได้เป็นอย่างที่เราอยากให้มันเป็น เราจะมีอารมณ์ตลอดเวลา ซึ่งมันไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้นเลย ยังคงเป็นเหมือนเดิม
- พอเรามีอารมณ์ เขาก็จะมีอารมณ์กับเรา พอเราใจเย็นลง เขาก็จะเลียนแบบสิ่งที่เราทำ เขาตอบสนองทันทีทันใด แต่พอเราบอกว่าใจเย็นๆ นะ เดี่ยวก็หาย เขาก็จะเย็นลง
- ปกติเป็นคนใจเย็น เด็ดขาด ตั้งแต่เข้าจรรดเย็นจะมีเรื่องให้โมโหได้ไม่กี่อย่าง แล้วเราจะเครียดมาก พอได้ฟังของอาจารย์หมอประเสริฐ หรือของครูหม่อม “ถ้าหิวก็กินเยอะ ถ้าไม่หิวก็กินน้อย” “ถ้าอ้อยก็กินเยอะ ถ้าไม่อ้อยก็กินน้อย” ลูกตอบว่า “ไม่กิน ไม่อ้อย” เราก็จะตามสบายลูก คือ ถ้าลูกมีความสุขกับการได้กินและเขาอยู่ได้ก็ต้องปล่อยเขา แต่จะถามเขาว่า “โตขึ้นอยากเป็นอะไร” เขาบอกว่า “อยากเป็นเจ้าหญิง” แม่ถามต่อว่า “รู้ไหมเจ้าหญิงตัวสูงแค่ไหน” เขาบอกว่า “อย่างน้อยต้องสูงเท่าพ่อ” แม่ถามว่า “ทำอะไร” เขาบอกว่า “ต้องกินไข่เยอะๆ กินนมเยอะๆ กินทุกอย่างเยอะๆ” จะถาม

กลุ่ม 2 : กิจกรรม “คู่หูคู่ฮา”



เวลาคุณภาพเช่นนี้/กิจกรรมนี้สอนอะไรเรา หรือสิ่งที่เป็นคุณค่าของห้องเรียนพ่อแม่คืออะไร

- ตัวเองมองว่าพ่อแม่ทุกคนมีคุณภาพอยู่แล้วในตัวเอง เพียงแต่คอร์สนี้ทำให้ถูกเจียรไนกลายเป็นเพชร ทำให้พวกเราดีขึ้น คอร์สนี้บอกเราว่าการเป็นพ่อแม่ที่ดีต้องทำอะไร
- ห้องเรียนพ่อแม่เป็นการเรียนรู้การเป็นพ่อแม่ที่ดีผ่านการลงมือปฏิบัติ ไม่ใช่การเรียนรู้เพียงทฤษฎี จึงทำให้เราเข้าใจจริง ทำเป็นจริงๆ และเห็นผลจริง ได้เห็นว่าลูกทำได้ เป็นการมองเห็นลูกจริงๆ

พี่เลี้ยง : จากเมื่อก่อนเราจะมองแต่ว่าลูกเราทำอะไรได้หรือไม่ได้ แล้วเราก็บอกลูกว่าลูกควรทำอย่างนี้ๆ ดี แต่เท่าที่ฟังคุณพ่อคุณแม่บอกมา ภาพตรงนี้เปลี่ยนไป กลายเป็นเราสังเกตว่าเขาทำได้แล้วหรือยัง ถ้าทำได้เขาทำได้แค่ไหน แล้วเราจะทำอย่างไรกับเขา แทนที่จะเป็นการมองลูกเป็นอีกคนหนึ่ง แต่ตอนนี้เราปรับเข้าหากัน จนเราพอจะรู้แล้วว่าเราจะแนะนำหรือจะอย่างไรจึงจะพอดี เมื่อก่อนเราจะมองว่าเราเป็นผู้ใหญ่ เขาเป็นเด็ก แต่ตอนนี้ความสัมพันธ์นี้เกือบจะเสมอกันแล้ว ไม่ใช่ระบบสั่งการกันอีกแล้ว

- เมื่อก่อนไม่เคยชมลูกมากมาย แต่พอมาย้อนคิดว่าเวลาคนอื่นชมเรา เรายังรู้สึกดี พอได้ลองกลับไปชมลูกบ้างในเหตุการณ์เดียวกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ลูกเขาก็ตอบกลับมาในลักษณะเดียวกัน และเขายิ้มให้เราอย่างมีความสุข เขาแสดงให้เห็นว่าเขาเอาใจใส่พ่อแม่ด้วยเหมือนกัน
- ห้องเรียนพ่อแม่ทำให้เชื่อมั่นในคำพูดที่ว่า “ครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุด” มากขึ้น และเราจะพยายามทำครอบครัวออกมาให้ดีที่สุด เพื่อผลดีที่เกิดขึ้นกับลูกของเราเอง
- ได้นำเรื่องราวในห้องเรียนพ่อแม่ไปแบ่งปันกับเพื่อนด้วย เพื่อให้เขาสามารถนำไปปรับใช้กับ ครอบครัวของเขา

พี่เลี้ยง : เราบอกว่าเราอยากให้ลูกเราอยู่ในสังคม สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่ดี แต่ความเป็นจริงเราไม่สามารถเอาลูกหนีไปได้ อย่างไรก็ตามก็ต้องเจอ ดังนั้น เราต้องทำเท่าที่เราทำได้ เท่าที่เราู้ และอย่างน้อยรอบๆ เราใกล้ๆ เรา เขาจะค่อยๆ เข้าใจ และผลดีส่งกลับมาที่ลูกเราเอง เป็นการฉีดวัคซีนให้ลูกเราเอง

- ลูกรับรู้ถึงการความตั้งใจของพ่อแม่ ลูกเคยถามกลับมาว่าที่เราทำอย่างนี้กับเขา ใช่ว่าครูหมอสอนมาหรือไม่ เขารับรู้ไว้มาก และปรับตัวไว้มาก หากเราเผลอสติ หลุดไป เขาจะตอบสนองกลับมาทันทีเหมือนกัน สถิติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เราต้องกลับมาที่ตัวเองว่าเรากำลังทำอะไร มันจะเกิดการพิจารณาไตร่ตรองเองโดยอัตโนมัติ

เวลาคุณภาพเช่นนี้/กิจกรรมนี้สอนอะไรเรา หรือสิ่งที่เป็นคุณค่าของห้องเรียนพ่อแม่คืออะไร

- เราเรียนรู้พร้อมลูก และลูกเรียนรู้จากสิ่งที่เราปฏิบัติกับเขา เราใส่ใจลูก เราได้มองตาเขา ลูกมองเรา เราไม่ได้ไปสนใจอย่างอื่น เราเห็นเขาจริงๆ
- ได้มาสัมผัส มาเห็นเองกับตาตัวเอง ได้ข้อพิสูจน์ว่าลูกเป็นอย่างไรจริงๆ
- ไม่ใช่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนที่อยากได้เวลาคุณภาพแล้วจะได้โอกาสมีเวลานั้น บางคนติดงาน บางคนอยู่ไกลกับลูก ดังนั้น วันนี้เป็นโอกาสที่ดีที่คุณพ่อคุณแม่ได้มีเวลาคุณภาพกับลูก ได้ปล่อยให้ลูกได้ทำตามศักยภาพของตัวเอง และแม่มีโอกาสร่วมทำสิ่งที่เขาอยากจะทำ ลูกรู้สึกปลอดภัยที่ได้ทำอะไรๆ เพราะทุกอย่างถูกเตรียมพร้อมมาอย่างใส่ใจ ทำให้เขามั่นใจ
- มีน้องคนหนึ่งพยายามเอื้อมหยิบของ แล้วหยิบไม่ถึง เราถามว่าเขาต้องการให้ช่วยไหม เขาบอกว่าเขาขอพยายามเองก่อน เขาเอื้อมไม่ถึงจริงๆ เราถามเขาอีก เขาจึงขอเราว่าช่วยอุ้มเขาได้ไหม แล้วให้เราหยิบเอง พอเขาหยิบของได้ เขาดีใจ เขาเกิดความภูมิใจที่ได้ทำเอง
- ส่วนหนึ่งที่ได้ก็คือ ตอนที่เด็กเล่นเสร็จ และเราจะปล่อยให้เด็กออกไปจากฐาน เราบอกเขาว่า “เด็กๆ ทุกคนเป็นหนูน้อยน่ารักทุกคนเลย คุณพ่อคุณแม่ทั้งหมดปรบมือให้เขาหน่อย” ฝมว่าเขารู้สึกพอใจ อิ่มเอมใจมาก เพราะว่าในความเป็นจริงของที่บ้าน เราจะไปปรบมือเฉพาะบ้านเรา แต่เราอาจจะไม่ได้ปรบมืออย่างนี้ ที่นี้ทุกคนนั่งล้อมวงกัน แล้วบอกว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกคนปรบมือ เขาก็ดีใจ ภูมิใจ
- ระหว่างจัดกิจกรรมเรามีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมบางอย่าง เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เราปรับวิธีการเล่นตามสถานการณ์ ยืดหยุ่นให้เหมาะสม และได้จัดการกับเฉพาะหน้า คนที่เล่นเกมไม่ใช่พ่อแม่ที่ช่วยกันออกแบบมา เมื่อเด็กมาและต้องปรับเปลี่ยนเกม ทั้งตัวเด็กที่เป็นผู้เล่นก็ช่วยกันปรับเปลี่ยนเกมให้สนุกมากขึ้น

พื้เลี้ยง : เป็นการเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่น และปรับเปลี่ยน เรียนรู้และลงมือทำไป แม้ว่าการทำแต่ละครั้งจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ได้เรียนรู้จากการทำ

- ได้คุณค่าด้านจิตใจ เห็นเด็กๆ สนุก รู้สึกอิ่มเอมใจ เด็กๆ ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ
- เรามีความสุขที่ได้เห็นเด็กๆ สนุก มีความสุข เขาได้เล่น และมีความรู้สึสดแทรกให้เขา
- ตัวเองได้ประสบการณ์ เช่น การปรับแผน การยืดหยุ่น การพูดคุยกับเด็กๆ คนอื่นที่ไม่ใช่ลูกเรา พูดอย่างไรจึงจะเข้าใจเขาได้ เวลาเขาเล่นสนุกอยู่ เราจะร่วมเขาอย่างไร เราทำแล้วเราได้เห็นพลังในตัวเอง

- การลงมือทำ ทำให้เราได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะได้ผลอย่างไร ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ ไม่มีถูกผิด
- ได้รู้จักการทำของเล่นจากของเหลือใช้มาทำให้เกิดคุณค่า
- นอกจากเรามาสสร้างประสบการณ์ให้ตัวเองแล้ว เรายังสร้างประสบการณ์ให้เด็กไปด้วยไม่มากนักน้อยเด็ก ๆ ดูเราอยู่ และเขาได้ซึมซับไปด้วย
- กิจกรรมที่เด็กๆ มาทำ เหมือนเป็นหลักสูตรนอกห้องเรียน เป็นสิ่งที่ในหนังสือสอนไม่ได้ เช่น ได้ฝึกเรื่องความสามัคคี เขาต้องเรียนรู้ด้วยการลงมือทำด้วยตัวเอง
- เรากำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกแบบไม่ดูตั้งใจจนเกินไป
- รู้สึกวางใจ หัวใจของโต เชื้อในลูกเรา ยกตัวอย่างเช่น น้องเซน อายุ 2 ขวบครึ่งแต่สามารถดูแลตัวเองได้บ้างแล้ว ผู้ใหญ่ในบ้านของน้องพยายาม empower ยกย่องชมเชยน้องอยู่ตลอด ทำให้เราเห็นแล้วว่าเปิดพื้นที่ให้ เขาจะดูแลแบบต่างๆ ไม่ประคบประหม่มากเกินไป

บันทึกการเรียนรู้

ให้คุณพ่อคุณแม่ทบทวนและเขียนบันทึกถึงตัวเอง

โจทย์ : “ห้องเรียนพ่อแม่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการเป็นพ่อแม่ผู้สร้างนักเรียนผู้ที่มีอิสระภาพของตัวเองได้อย่างไร”

สะท้อนความรู้สึกในวงใหญ่

โดย ครูโม

ขอให้สะท้อนสิ่งที่เราเขียนถึงตัวเองว่า “ห้องเรียนพ่อแม่ทำให้พ่อแม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเป็นพ่อแม่ผู้สร้างนักเรียนผู้ที่มีอิสระภาพได้อย่างไร” ห้องเรียนพ่อแม่สร้างการเปลี่ยนแปลงอะไรให้กับเรา ในการที่เราไปสร้าง หรือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับลูกของเรา ให้เป็นนักเรียนผู้ที่มีอิสระได้อย่างไร ... วันนี้เราได้เห็นไหม นักเรียนผู้ที่มีอิสระ

- ผมเขียนสั้นๆ ว่า “ขอบคุณนะครีที่สร้างเวลาที่มีคุณค่า วิธีการพัฒนาตัวเองในการเลี้ยงลูก ในการดูแลครอบครัว ใจเย็นลง ดีใจที่ได้มันนะ”

- เมื่อได้มาเรียนรู้ถึงคำว่า “EF” และได้มาเปิดหัวตัวเองให้รู้จักวิธีเลี้ยงลูกให้ได้คุณภาพ ได้เรียนรู้วิธีการทำของเล่นจากของที่ไม่ใช้แล้ว หรือจากของใกล้ตัว สามารถสอนลูกได้ว่าสิ่งใดทำให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง และได้รู้จักการสอน การสังเกตสิ่งรอบข้าง และตัวเองได้สังเกตพฤติกรรมของลูกโดยใส่ใจ โดยใช้ “ใจ” สังเกตร่วมกับการมองเห็นด้วยสายตา ทำให้ตัวเองรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ หรือความนึกคิดของลูกได้มากขึ้น และได้เรียนรู้ในการเปิดกว้างให้ลูกได้ทดลอง ได้ลงมือทำ
- ได้ความรู้ ได้ประสบการณ์เพิ่มเติมจากพ่อแม่ท่านอื่นที่มาแบ่งปัน ชอบตรงนี้มาก เพราะบางอย่างเรายังไม่เจอ เราจะได้เอาไปใช้
- ได้รู้จักการแยกแยะคำพูด ในเรื่องของอารมณ์ เรื่องของความคิด จากเดิมที่ไม่เข้าใจว่ามันต้องแยกออกจากกัน ไม่เข้าใจว่ามันสามารถเอามาสอนลูกให้อยู่กับอารมณ์ได้ว่าลูกรู้สึกแบบนี้มันคืออารมณ์อะไร และเขาจะจัดการกับอารมณ์แต่ละแบบได้ด้วยระยะเวลาอย่างน้อยแค่ไหนในแต่ละอารมณ์ของเขา พอเจอกับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้มาเรียนที่นี้ และเอาไปใช้ร่วมกับการสร้าง EF ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่พยายามเย็นขึ้น และเห็นผลการตอบรับจากลูก บางทีแม่ทำน้ำหก เขาจะบอกว่า “เดี๋ยวหนูเช็ดให้” เขาไปเอาผ้ามาเช็ดแล้วพูดว่า “ไม่เป็นไรนะ แม่ ที่หลังระวังนะ” ชัดเจนว่าได้ไปจากแม่
- รู้สึกดีใจที่ได้มีโอกาสมาเรียนรู้ที่ห้องเรียนพ่อแม่ของไทพาวนิชนะคะ มีโอกาสได้เรียนรู้ให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเอง เข้าใจธรรมชาติของตัวเองและของลูกมากขึ้น และได้วางใจในตัวลูกเพิ่มมากขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการคิดในแง่มุมที่ต่างออกไปจากที่เพื่อนๆ ได้แบ่งปันกัน และการได้มาที่นี้ทำให้ได้มาสัมผัสธรรมชาติ รู้สึกสงบ ได้เรียนรู้และใส่ใจในทุกสรรพสิ่ง นอกจากตัวเราเอง ทุกสิ่งที่ได้เรียนรู้สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ใช่แค่ตัวทฤษฎีเฉยๆ แต่เรานำไปทำได้จริง
- ในครั้งแรกที่รู้ว่ามีโครงการห้องเรียนพ่อแม่ อยากจะสมัครโครงการนี้มาก เพราะอยากรู้กระบวนการเลี้ยงลูกเชิงบวก ที่จะทำให้ทั้งตัวเราเองและลูกมีความสุขและสนุกไปด้วยกันเป็นแบบไหน เมื่อได้เข้าโครงการแล้วพบว่ามียุทธศาสตร์มากมายที่ตัวเองเข้าใจผิด ก่อนนี้เคยคิดว่าการใช้วิธีการวางแผน บังคับเพื่อให้ลูกไปในสิ่งที่แม่ต้องการเป็นสิ่งที่ดี โดยไม่ได้เข้าใจในธรรมชาติ ว่าทุกคนมีอิสระในความคิด และมีความชอบและความไม่ชอบที่แตกต่างกัน แต่คิดว่า “ดี” อยากให้ลูกได้เป็นและได้ทำ พอเข้าโครงการแล้วพบว่าธรรมชาติและตัวตนของลูกต่างหากที่สำคัญกว่า อยากให้ลูกมีความสุขต้องให้ลูกได้เลือกในสิ่งที่ลูกชอบและไม่ชอบเอง ลูกจะเข้มแข็งได้จะต้องให้ลูกก้าวผ่านเวลาที่ลูกพร้อมทั้งกายและใจของลูกเอง และการจะให้ลูกรู้จักรับผิดชอบ โดยให้ลูกรู้จักทำหน้าที่ของตัวเอง จากการ

ฝึกฝนและการทำต่อเนื่อง ไม่ใช่แบบที่แม่พูดๆ อย่างนั้นอย่างนี้ และพบว่าเมื่อแม่ใจเย็นลง ลูกจะใจเย็นตาม เมื่อแม่มีเหตุผล ลูกจะเริ่มมีเหตุผลกับแม่เหมือนกัน เมื่อแม่ไม่บังคับ ผลักดัน ลูกจะเริ่มมีความอยากและความกล้าเกิดขึ้นได้เอง อิสระภาพในการเรียนรู้ของลูกจะเกิดขึ้นได้จากแม่ที่เข้าใจในตัวตน ความรู้สึก ธรรมชาติของลูก และยอมรับในตัวตนของลูก ลูกกล้าก็คือกล้า ลูกกลัวก็คือกลัว แม่เป็นเพียงโค้ชผู้แนะนำ แต่ให้ลูกมีอิสระในการเลือกเอง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงเกิดได้ทั้งตัวแม่และลูก แม่รู้สึกว่ปล่อยวางมากขึ้น ลูกผ่อนคลายและกล้าพูดกับแม่มากขึ้น จะทำสิ่งนี้ต่อเนื่องต่อไปเรื่อยๆ เหมือนกับพบหนทางและพบเป้าหมายที่จะเดินต่อไป พบว่าเราสามารถเลี้ยงลูกอย่างมีความสุขและสนุกไปด้วยกันได้ ฟัง ทำความเข้าใจ

ครูโมคิดว่าวันนี้เห็นความเปลี่ยนแปลง ทั้งของคุณพ่อคุณแม่และลูกๆ ครูโมเห็นเขาตั้งแต่ครั้งแรก ครั้งนี้เขาเปลี่ยน เขาสงบมากขึ้น ฟังมากขึ้น และมีความมั่นคง เหมือนเขากลับมาที่ที่เขาคุ้นเคย วางเนื้อวางตัวถูกมากๆ เลย อยู่ในห้องก็เล่นกันอยู่ในห้อง ไม่ได้วุ่นวายอะไร นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่เห็น ประกอบกับการที่คุณพ่อคุณแม่เปลี่ยนแปลง **การปล่อยวางหรือการวางใจเป็นจุดที่ทำให้เกิดอิสรภาพในใจเราก่อน** คือ เราไม่ถือไว้ เราวาง เมื่อเราเป็นอิสระแล้ว ผลคือลูกที่เป็นอิสระ ที่เขาจะเติบโตไปอย่างที่เขาจะเติบโต เป็นอย่างที่เขาเป็น ไม่ได้เป็นอย่างที่พ่อแม่บอก นี่คือการที่เราเขียนมา บอกตรงนี้ชัดเลย

“ลูกจะเติบโตและเป็นอย่างที่เราเป็น ไม่ได้เป็นอย่างที่เราบอก”

