



โยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด

เลขที่ 120/212 ถ.วัดโพธิ์-บางใหญ่ (วัดโพธิ์ซอย 17) ต.มะขามเตี้ย อ.เมืองฯ จ. สุราษฎร์ธานี

กรณีศึกษา

การสอนโยคะในเด็กพิเศษ (PDD nos)

* ปภพงศธร ศักดา



| | |
|------------|---|
| ชื่อ | คช. กานต์ ชูณรงค์ |
| ชื่อเล่น | กานต์ |
| อายุ | 8 ขวบ |
| โรค | PDD nos |
| ผู้ปกครอง | นางปริญดา ชูณรงค์ |
| ครูสอนโยคะ | นายปภพงศธร ศักดา (ครูกบ) โยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด |

จากการพูดคุยกับผู้ปกครอง (คุณแม่) นางปริญดา ชูณรงค์ เล่าให้ฟังว่าน้องกานต์ หรือเด็กชายกานต์ ชูณรงค์ เป็น PDD nos มีความบกพร่องรอบด้าน แต่ระดับความรุนแรงไม่ได้มากจนจัดเข้าประเภทใด ประเภทหนึ่ง แต่อยู่ใน Spectrum ของออทิสติก สนใจที่จะให้น้องกานต์พัฒนาด้านจิตใจและร่างกายด้วยศาสตร์ของ โยคะ ก็เลยให้ความไว้วางใจในตัวครู และโยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด

เริ่มเข้าเรียนโยคะที่ “โยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด” เมื่อวันที่ 30 ก.ค. 2551 ครั้งแรกที่เข้ามาเรียน น้องกานต์มีอาการติดคุณแม่มาก อาจเป็นเพราะยังไม่สนิทกับครู และไม่มีความคุ้นเคยกับสถานที่ ครูได้จัดให้น้องกานต์เรียนโยคะ วันละ 1 ชั่วโมง ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น. (ตอนเย็นหลังเลิกเรียน)

ชั่วโมงแรกที่เริ่มเรียน น้องกานต์ใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการวิ่งรอบ ๆ ห้องเรียน ระบายความตื่นเต้น สถานที่ที่ไม่คุ้นเคย โดยมักจะวิ่งไปรอบ ๆ ห้องเพื่อสำรวจมุมต่าง ๆ อย่างแปลกตา มีอาการอยากรู้ อยากเห็น ว่านอกหน้าต่างมีอะไร ชั้นบน (ชั้นที่ 2 3 4) มีอะไรให้ค้นหา ใช้เวลาหมดไปอย่างเผลอตามประสา

หลังจากแนะนำตัว และทำความรู้จักกับครูแล้ว สังเกตว่าน้องกานต์ไม่ได้ให้ความสนใจในตัวครูและท่าทางโยคะที่ครูพยายามสอนเท่าใดนัก นอกจากสิ่งที่ตนเองสนใจเท่านั้น ประกอบกับความไม่อยู่นิ่ง และติดคุณแม่จนต้องให้คุณแม่มานั่งเฝ้าข้าง ๆ เวลาเรียนในชั่วโมงแรก ๆ

น้องกานต์มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึกโยคะได้ ประมาณ 1-3 นาทีเท่านั้น และจะวิ่งไปมา มีการกระโดด บ้าง ด้วยท่าที่แจ่มใสสำเร็จ พร้อมกับสำรวจสิ่งแปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะรูป (บอร์ดความรู้เกี่ยวกับโยคะ) ที่ทางร้านใช้เป็นสื่อการสอน ประมาณ 5 – 10 นาที สลับกับการเรียนโยคะท่าต่าง ๆ ประมาณ 1 – 3 นาที เท่านั้น สร้างความหนักใจให้ครูไม่น้อยเลยทีเดียว

หลังจากนั้น (การสอนครั้งที่ 2 – 5) เมื่อน้องกานต์เริ่มคุ้นเคยกับครู ก็ให้ความสนใจการฝึกโยคะในท่าต่าง ๆ ที่ครูสอน แสดงความสนใจเสมอเมื่อบอก และสอนท่าโยคะใหม่ ๆ เริ่มยินดี / เต็มใจให้ครูสอนได้นานขึ้น มีสมาธิจดจ่อได้นาน 3-5 นาที แต่ความอยากรู้อยากเห็น รอบ ๆ ห้อง โดยเฉพาะนอกหน้าต่างยังคงเหมือนเดิม

การเรียนโยคะ ครั้งที่ 6-12 มีพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อแขน ขา ประสาทการทรงตัว ตลอดจนการมีสมาธิจดจ่อในการฝึกโยคะมากขึ้นตามลำดับ ครูสามารถเพิ่มเวลาการเรียนโยคะได้เป็น 10 – 15 นาที ได้ (อาจจะมีอาการไม่เต็มใจบ้าง แต่น้องกานต์มีความอดทนมากขึ้น) สร้างความตื่นเต้น ดีใจ ให้ครูและคุณแม่ไม่น้อย น้องกานต์สามารถทำท่าโยคะอาสนะต่าง ๆ ที่ครูสอนต่อเนื่องได้ นาน 10 – 15 นาที (1 เซ็ท) โดยเมื่อทำจบ ครูจะให้รางวัลน้องกานต์ในการสำรวจและวิ่งรอบ ๆ ห้องเรียนได้ 1 – 2 นาที เพื่อคลายความตึงเครียด และเริ่มฝึกโยคะรอบที่ 2 (เซ็ท ที่ 2) ใช้เวลา 10 – 15 นาที และพัก 1 – 2 นาที สลับกันจนครบ 1 ชั่วโมง จำนวน 3 เซ็ท ซึ่งช่วงหลังๆ ของการเรียนการสอนน้องกานต์มีความตั้งใจ ปฏิบัติตามและให้ความร่วมมือกับครูเป็นอย่างดี จำชื่อท่าโยคะได้ทั้งหมด ตลอดจนสามารถทำท่าต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยครูไม่ต้องทำให้น้องกานต์ดูเป็นตัวอย่าง

จุดอ่อนด้านร่างกาย

1. ในช่วงแรกน้องกานต์ไม่สามารถนั่งเหยียดขาได้ อาจเป็นเพราะกล้ามเนื้อขาทั้งสองข้างไม่แข็งแรง
2. การทรงตัวยังไม่ดีพอ
3. ลักษณะการยืนตัวตรงไม่สามารถทำได้ไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะขา และคอที่มีอาการเกร็ง
4. บางครั้งมีการหายใจทางปาก และหายใจสั้น ๆ

เทคนิคการสอนโยคะในเด็กพิเศษ (น้องกานต์)

1. สอนโยคะโดยเริ่มต้นจากท่ายืน ครูยืนข้างหลัง ถ้าน้องกานต์จะวิ่งครูจับเอาไว้ (หัวปีก) และดึงกลับมาฝึกต่อ เป็นการจำกัดพฤติกรรมช่วยให้การเรียนการสอนได้ผลดีขึ้น อาจลดความเครียดโดยการชวนพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนใจ

2. สอนท่าที่เด็กง่าย และสนุก เช่น

- ท่าชูปเปอร์แมน เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อหลัง แขน ขา และกระดูกสันหลัง
- ท่าผีเสื้อ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและกระดูกเชิงกราน และกระดูกสันหลัง
- ท่าภูเขา เพื่อพัฒนาประสาทการทรงตัว และกล้ามเนื้อขา
- ท่าแมว เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลัง
- ท่าสุนัข เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา
- ท่างู เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อหลัง
- ท่ากิม (ท่ากิมไม่ใช่ชื่อของเล่น น้อง 1 บอก) เพื่อพัฒนาประสาทการทรงตัว และพัฒนากล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
- ท่าต้นไม้ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขา และการทรงตัว
- ท่ากั๊กหัน (ครูตั้งชื่อให้เอง) เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อด้านข้าง การทรงตัว และสมอง
- ท่าคั่นโลกครึ่งตัว เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขา และพัฒนาสมอง
- ท่าฟองน้ำ (หายใจเข้าท้องป่องและหายใจออกท้องแฟบ) เพื่อพัฒนาระบบหายใจ ปลูกฝังการหายใจให้ถูกต้อง
- ท่าเด็ก ฝึกการใช้สมาธิ ลดความเครียด รู้จักความอดทน
- ท่าคันธนู พัฒนากล้ามเนื้อหลัง
- ท่ากระต่าย พัฒนากล้ามเนื้อไหล่
- ท่านักรบ พัฒนากล้ามเนื้อขา หัวเข่า แขน กระดูกสันหลัง

3. เทคนิคการหายใจเข้าท้องป่อง ออกท้องยุบ (ท่าฟองน้ำ) น้องกานต์มีความตั้งใจมาก (เต็มที่จะจนครูกลัวว่าน้ำชาเขียวที่กินเข้าไปเมื่อตะกี้จะทะลักออกมา (แต่น้องกาญจน์ ไม่กลัว)) เทคนิคนี้ครูให้น้องกานต์นำของ

เล่นที่ชอบมาจากบ้าน คือรถคันโปรดเล็ก ๆ สีสดใส 1 คัน นำมาตั้งบนโต๊ะ หายใจเข้าฟองน้ำฟองขึ้น รถก็สูง
ขึ้น หายใจออก ฟองน้ำแฟบลง รถก็ต่ำลง โดยให้น้องกานต์นอนหงาย วางศีรษะบนตักครูในช่วงแรก เพื่อ
สะดวกในการสอนและควบคุมจังหวะการหายใจ จุดประสงค์เพื่อให้น้องกานต์พัฒนาระบบการหายใจโดยใช้กระ
บังลมและพัฒนาอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจดีขึ้น รวมทั้งส่งผลต่อการสร้างสมาธิ ทำให้น้องกานต์
สามารถควบคุมอารมณ์ อดทน และมีการจดจ่อในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งผ่านเทคนิคนี้

4. ฝึกเสร็จ 1 เซ็ท 15-16 ท่า หาร่างวัลหนึ่งวิ่งรอบห้อง หรือสำรวจสถานที่แล้วแต่ความพอใจ โดย
ครูคอยอยู่ห่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายและลดความเครียด

5. แต่ละท่าโยคะให้น้องกานต์คงอยู่ในท่า และนับระยะเวลาด้วยตนเอง 1 2 3 4...10 แล้วเปลี่ยน
ท่า (อารมณ์ น้ำเสียงการนับ ออกแนวทหารเกณฑ์) บางครั้งใช้เทคนิคการนับด้วยภาษาอังกฤษ (ได้เรียนภาษากับ
ครูด้วย) เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจ และสร้างความแปลกใหม่ ชวนให้น่าสนใจในการฝึกโยคะยิ่งขึ้น

6. น้องกานต์มีปัญหาการยืนตัวตรง (ยืนไม่ตรง) ครูใช้เทคนิคโดยให้น้องกานต์ฝึกยืนตรงโดยการให้ยืนนั่ง
ๆ แขนทั้ง 2 ข้างวางแนบชิดลำตัว และสังเกตว่าน้องกานต์มีปัญหาส่วนใด เทคนิคการฝึกคือ ยืนนั่ง ๆ นับ 1 2 3
...10 ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว และ นับ 1 2 3 ...10 ถอยหลังไปข้างหลัง 1 ก้าว แล้วนับ 1 2 3 ... 10 นอกจากจะช่วย
พัฒนาการยืนและการทรงตัวที่ดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ก่อเกิดสมาธิ รู้จักความอดทน มีการจดจ่อในกิจกรรม หรือหน้า
ที่ในชีวิตประจำวันได้ดี

7. น้องกานต์มีปัญหา PDD nos ครูจึงต้องการให้น้องกานต์ได้ฝึกโยคะเพื่อพัฒนาสมาธิด้วย แต่การที่จะ
ให้เด็กอายุ 8 ขวบ มานั่งฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องง่าย และน้องกานต์คงไม่เข้าใจ ตลอดจนอาจไม่ยอมทำ ครูใช้เทคนิค
การฝึกสมาธิโดยใช้โยคะในท่าเด็ก มีกฎกติกาว่าห้ามขยี้ศีรษะ / เลิกทำงานกว่าครูจะบอกให้หยุด น้องกานต์คงอยู่
ในท่าเด็กได้นาน 3 นาที แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีความบกพร่องๆ สามารถพัฒนาศักยภาพโดยใช้การฝึกสมาธิผ่าน
เทคนิคโยคะในท่าเด็กได้

ความก้าวหน้า/ ความเปลี่ยนแปลง

1. น้องกานต์มีสมาธิจดจ่อ มากขึ้นตามลำดับ สามารถฝึกโยคะและอยู่กับครูต่อเนื่องได้จนครบ 1 ชั่วโมง
และฝึกโยคะที่โยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัดจนจบคอร์ส
2. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ แขน และขา ตลอดจนกล้ามเนื้อมัดเล็ก ๆ พัฒนาขึ้น
3. ประสาทการทรงตัวดีขึ้นในขณะที่ทำท่าต้นไม้ สามารถทรงตัวอยู่ได้บนขาข้างเดียวนาน 5 วินาที
4. สามารถนั่งเหยียดขาในท่าคิมได้
5. การยืนตัวตรงดีขึ้น นานขึ้น เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีเมื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคม
6. ครูสังเกตว่าบางครั้งน้องกานต์สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความอดทน แม้บางครั้งสีหน้า และท่า
ทางแสดงออกว่าไม่อยากทำท่าโยคะ ไม่อยากเรียน ไม่อยากฝึกก็ตาม น้องกานต์สามารถอดทนเรียน
/ ฝึก จนครบชั่วโมงได้

7. นื่องานต์รู้จักการพกฎเกณฑ์ ระเบียบ กติกา ที่ครูกำหนดในชั้นเรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะมีประโยชน์ในการใช้ชีวิตกับบุคคลอื่นในอนาคต แสดงให้เห็นถึงการมี EQ ที่ดี

สิ่งที่ต้องแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนา

1. ทำต้นไม้ บางครั้งนื่องานต์บอกว่าไม่ชอบทำต้นไม้ มึงอแงบ้างเพราะไม่ชอบเท่านั้น อาจเป็นเพราะมีการทวงตัว นื่องานต์ยังทวงตัวด้วยข้างเดียวไม่ได้นานเท่าที่ควร และทำได้ไม่ดีจึงเกิดความอายคุณครู ครูสอนควรให้กำลังใจ และชมเชย สร้างทัศนคติเชิงบวก
2. การเข้าห้องน้ำ และการทานอาหารระหว่างเรียน (เป็นเหตุผลที่ต้องการจะออกจากสถานการณ์ที่เริ่มไม่น่าสนใจ)
3. สิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ครูนาง (ครูโยคะคนสวย) เสียงจากบ้านข้าง ๆ เสียงรถ อารมณ์อยากกลับบ้าน ความหิว และความเครียดระหว่างวันของนื่องานต์ เสียงกรี๊ด และการเลียนแบบพฤติกรรมบางอย่างจากบุคคลอื่น ทำให้เบนความสนใจในการเรียนโยคะ ครูจำเป็นต้องใช้เทคนิคการจูงใจในการเรียน

ตัวอย่างบทสนทนาระหว่างครู และนื่องานต์ (น่ารักดี)

1.

- นื่องานต์ : ครูทบทรับ นื่องานต์เอาของเล่นใหม่?
 ครูทบท : งง!
 นื่องานต์ : นื่องานต์เอาของเล่นใหม่?
 ครูทบท : งง!
 นื่องานต์ : นื่องานต์เอาของเล่นใหม่?
 ครูทบท : นื่องานต์เอาของเล่นใหม่.....
 นื่องานต์ : เอา!
 ครูทบท : งง! (โคนหลอกแล้วเรา.....)

2.

- ครูทบท : ต่ไปทำท่าแมวให้ครูทบทดูซิครับ!
 นื่องานต์ :(กำลังทำท่าแมว)
 ครูทบท : นับด้วย
 นื่องานต์ : 1 2 3 ... 10
 ครูทบท : อีกครั้ง นับด้วย (ครูนับพร้อมกับนื่องานต์ 1 2 3 ... 10)
 นื่องานต์ : ครูทบทรับ พุดเบา ๆ หน่อย อย่าเสียงดัง
 ครูทบท : (วันนี้โคนแล้ว...หนึ่งดอก)

ความคิดเห็นของผู้ปกครอง (คุณปริญา ชูณรงค์)

การฝึกและพัฒนาเด็กกลุ่มนี้ต้องใช้ความพยายามและความอดทนอย่างมาก และเหนืออื่นใด คือ ความเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก เมื่อคุณครูได้เปิดหัวใจที่จะอดทนในการทำความเข้าใจสิ่งที่เด็กเป็นเท่ากับช่วยเด็กเปิดประตูสู่โลกแห่งการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่ให้ เด็กแต่ละคนทั้งเด็กปกติ และเด็กพิเศษต่างมีศักยภาพที่ต่างกัน อาจต้องใช้ระยะเวลาและวิธีการที่ไม่เหมือนกัน รวมถึงผลสำเร็จที่สวยงามมากน้อยแตกต่างกัน ขอเพียงทุกคนได้รับโอกาส ผู้ให้โอกาสจะต้องได้สัมผัสหอมหวานจากผลสำเร็จนั้นแน่นอน ขอขอบพระคุณครูผู้สอนที่ได้แบ่งปันโอกาสนั้นให้กับน้องกานต์ค่ะ

ยินดี / ยินยอมให้เผยแพร่ข้อมูลนี้เพื่อประโยชน์สำหรับบุคคลอื่นต่อไป และกรณีศึกษาฉบับนี้เป็นของโยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด

แง่คิด.... (น้องกานต์สอนครู)

1. ความอดทน คือ สิ่งที่น้องกานต์สอนครู ชั่วโมงแรกครูคาดหวังว่าน้องกานต์ต้องหาย ต้องดีขึ้น ต้องใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติได้อย่างรวดเร็ว เมื่อครูต้องพบกับความผิดหวัง ทำให้บางครั้งครูท้อ แต่หลังจากนั้นพัฒนาการของน้องกานต์ดีขึ้นตามระยะเวลาที่เรียน จนครูรู้สึกภูมิใจ และดีใจมาก ก็ได้ค้นพบว่า การที่เราจะได้ในสิ่งที่หวังนั้นเราต้องรู้จักกับคำว่า “อดทน” อดทนกับเมล็ดพืชเม็ดเล็ก ๆ ที่หว่านลงไปในดิน เมื่อถึงวาระ ระยะเวลาที่เหมาะสม หมั่นรดน้ำ พรุนดิน ใส่ใจ ก็จะได้สัมผัสผลของมัน คุ่มค่ากับการรอคอย

ระยะหลังครูไม่หวังให้น้องกานต์หายขาด ขอเพียงในอนาคตน้องกานต์สามารถใช้ชีวิตกับครอบครัว อยู่กับเพื่อน ๆ อยู่กับสังคม และเป็นคนดี ก็น่าจะเพียงพอแล้ว

2. ทุกคนมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้

***ขอบคุณครับน้องกานต์ที่สอนครู.....ครูกบ

ภาพการฝึกโยคะอาสนะของน้องกานต์



เทคนิคการสอนโยคะอาสนะในเด็กพิเศษ



ท่าแมว



ท่าสุนัขแสดง



ทำผีเสื้อ



ทำคิม (ทำคิมไม่ใช่ของเล่น)



เทคนิคการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ (ท่าฟองน้ำ)



ท่าชูปเปอร์แมน



กลุ่มท่าก้างหัน



ท่าต้นไม้



ทำคันธนู



ทำคันไถครึ่งตัว



ทำนักรบ



และทำภูเขา (น้องกานต์เรียก “ทำภูเขาทำเพชร”)
