

คู่มือโยคะเด็ก

โครงการ โยคะเพื่อการพัฒนาจิตสู่สุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ
นายกี คงภักดีพงษ์
คณะทำงาน
นางสาวกุลธิดา แซ่ตั้ง
นางพรจันทร์ จันทนไพรวิน
นางภัทราภรณ์ นิยมไทย
นางภุมรา แก้วศรี
รศ สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์
นางสาวสุจิตรา นิมวิจิตร
นางอรพินท์ บรรจง
พญ. อรุณ วงศ์จิราษฏร์
นางสาวอำไพ ทองเงิน

โดยสถาบันโยคะวิชาการ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

มกราคม 2551

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)
และ มูลนิธิสตรีศึกษา (มสส.)

สารบัญ

บทนำ	3
การจัดทำคู่มือเล่มนี้	
คำนำ	4
บทที่ 1 พัฒนาการเด็ก	5
สรุปจากคำบรรยายประกอบแผ่นใส วันที่ 5 ก.ย. 50	
ศ.พญ.วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ	
บทที่ 2 พัฒนาการสมองเด็ก	10
ภาพจากแผ่นใสประกอบคำบรรยาย วันที่ 21 ก.ย. 50	
พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ	
บทที่ 3 การพัฒนาจริยธรรม คุณธรรม สำหรับเด็ก	13
อ. อำไพ ทองเงิน	
บทที่ 4 การสอนโยคะเด็ก	19
ตามแนวทาง Yoga Institute เมืองมัมไบ ประเทศอินเดีย	
แปลโดย ครูภุมรา แก้วศรี	
หัวข้อที่ 1 ความรู้สึกรู้ตัว การมีสมาธิในการเรียน การผ่อนคลาย สติ ปัญญา	20
หัวข้อที่ 2 ลมหายใจ อารมณ์ จิตใจ	28
หัวข้อที่ 3 การสอนจริยธรรม ศีล วินัย การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น	31
หัวข้อที่ 4 ทำโยคะอาสนะสำหรับเด็ก	37
บทที่ 5 แนวทางการสอนท่าอาสนะแต่ละท่า	42
รวบรวมจากหนังสือโยคะเด็ก (บางส่วน)	
บทที่ 6 ท่าโยคะอาสนะสำหรับเด็ก ชื่อภาษาไทย ภาษาสันสกฤต และ ภาษาอังกฤษ รวม 92 ท่า	62
รวบรวมโดย ครูสุจิตรา นิมวิจิตร	
บทที่ 7 ลมหายใจ อารมณ์ จิตใจ	72
ครูภัทราพร นิยมไทย	
บทที่ 8 สมาธิ	81
ครูภัทราพร นิยมไทย	
บทที่ 9 สุขอนามัยในเด็ก	93
รศ. สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์ุ์	
บทที่ 10 บทสัมภาษณ์ครูโยคะเด็ก 4 ท่าน	107
ครูอัจฉรา วิกกรวิทย์, ครูเสาวลักษณ์ วังกังวาน, ครูภัทราพร นิยมไทย, ครูภุมรา แก้วศรี	
บทที่ 11 โรงเรียนที่นำโยคะมาเป็นนโยบาย	131
โรงเรียนอมตยกุล	
เด็กอัจฉริยะ “นีโอ ฮิวแมนนิส” / การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส /	
สรุปหนังสือ สอนให้เป็นอัจฉริยะ ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส / บทสัมภาษณ์ อ.เกียรติวรรณ อมาตยกุล 1	
โรงเรียนเปรียบดั่งบ้านหลังที่สอง / บทสัมภาษณ์ อ.เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2	
บทที่ 12 โรงเรียนสัตยาไส	145
คำบรรยายของ ดร.อาจอง ชุมสาย / บทสัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนสัตยาไส /	
บทสัมภาษณ์ ดร.อาจอง ชุมสาย	

บทนำ

สังคมก้าวล้ำทางวัตถุและเทคโนโลยีไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนเหนื่อยล้ากับการวิ่งไล่ การวิ่งตามให้ทัน ต่างคนต่างกลัวตก ขบวนการ ไม่เพียงผู้ใหญ่ แม้แต่เด็กเองก็ตกเป็นเหยื่อของสังคมอันเร่งรีบเช่นนี้ ภาพของเด็กซึ่งเป็นวัยอันสดใส มีความสุข มีอิสระ ในการเรียนรู้ เปลี่ยนไป กลับกลายเป็น ผู้ใหญ่ตัวเล็ก ที่เต็มไปด้วยภาระการเรียน กิจกรรมต่างๆ แม้แต่ผู้ใหญ่เลย กลายเป็นผู้ แบกโลก เครียด

เมื่อเด็กเริ่มขาดความสมดุลแบบเดียวกับผู้ใหญ่ โยคะอันเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลสำหรับผู้ใหญ่ จึง นำมาตอบโจทย์ให้กับผู้ที่ผู้ใหญ่ก่อนวัยไปด้วย โดยปริยาย

ครูโยคะเริ่มได้รับการเชิญให้ไปสอนเด็กอายุน้อยลงๆ จนในปัจจุบัน ก็คือสอนกันตั้งแต่นักเรียนในระดับอนุบาล ข้อสังเกตคือ ทั้งตัวโรงเรียน ตัวนักเรียน ต่างเห็นว่าโยคะมีส่วนช่วยจัดปรับสมดุลให้กับผู้เรียนที่เป็นเด็กได้ ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 เลยทีเดียว

สถาบันโยคะฯ โดยการสนับสนุนจาก มสส และ สสส จึงทำการรวบรวมความรู้เกี่ยวกับเด็ก ความรู้เกี่ยวกับการสอน โยคะให้เด็ก โดยจัดทำเป็นคู่มือการสอนโยคะเด็ก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสอนโยคะให้กับเด็กต่อไป

การทำคู่มือเล่มนี้

เป็นการระดมความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ กุมารแพทย์ นักจิตวิทยา ครูโยคะ ครูโยคะเด็ก ผู้ปกครอง สถานศึกษาที่นำโยคะ เข้าไปใช้ในโรงเรียน

คู่มือเริ่มจากพัฒนาการของเด็กก่อน จากนั้นจึงนำเสนอเนื้อหาโดยเรียงลำดับตามมรรควิถี 8 ประการของปัทมฐิติ โยคะสูตร ตำราที่ถือเป็นแม่บทแห่งโยคะศาสตร์ ซึ่งขึ้นต้นด้วยการสอนจริยธรรมให้กับเด็ก ทำโยคะสำหรับเด็ก การสอนลม หายใจ-การสอนสมาธิให้กับเด็ก และ การดูแลสุขอนามัยเด็กตามมุมมองของโยคะ

ในตอนท้าย เป็นตัวอย่างการบูรณาการเรื่องของโยคะเข้ากับการสอน โดยมีบทสัมภาษณ์ครูโยคะเด็ก 4 ท่าน และมี ตัวอย่าง โรงเรียนที่บรรจุโยคะเข้าเป็นนโยบายหลักของโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอมตยกุล และโรงเรียนสัตยาไส

การสอนโยคะเด็กยังเป็นเรื่องใหม่มากของมนุษยชาติ คู่มือโยคะเด็กเล่มนี้ จัดทำขึ้น โดยหวังให้ผู้อ่านนำข้อมูลไปใช้ ทดลองใช้สอนเด็ก เมื่อได้ผลอย่างไร ช่วยส่งผลที่ได้รับกลับมายังสถาบันฯ เพื่อปรับปรุงคู่มือนี้ ให้เป็นเครื่องมือในการสอน โยคะเด็ก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือทำให้เด็กมีความสุข สามารถเติบโตได้อย่างสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขอันประณีต

คำนำ

เด็กทุกคนมีลักษณะเฉพาะของตัวเอง สำหรับเด็กแล้ว สิ่งสำคัญมากคือ พัฒนาการที่สมวัยของเขา พัฒนาการที่เหมาะสมกับเขาอย่างพอเหมาะพอดี ไม่น้อยเกิน ไม่มากเกินไป

ปัญหาของเด็กเริ่มเกิดเมื่อผู้ปกครองผู้ใหญ่ขาดความเข้าใจในเรื่องนี้ ผู้ปกครองบางคน ส่งลูกไปโรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่เน้นการเตรียมความพร้อม ซึ่งไม่สอนการอ่านเขียนในช่วงอนุบาล เมื่อไปเทียบกับเด็กวัยเดียวกันในโรงเรียนอื่น ที่อ่านหนังสือได้แล้ว เกิดความวิตก มาคัดค้านเอาที่โรงเรียน โรงเรียนทหารบีบบังคับไม่ไหว ก็ต้องปรับเปลี่ยนนโยบายไปตามผู้ปกครองที่ขาดความรู้ความเข้าใจ

ผลก็คือตัวเด็ก ที่ถูกบีบบังคับ ถูกคาดหวัง ถูกกดดัน อย่างไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม

คู่มือเล่มนี้ตั้งใจจะทำให้ครู จากการเตรียมทำคู่มือนี้ ทีมงานมีข้อสรุปพร้อมกันว่า สิ่งที่ครูสอนโยคะเด็กต้องมีคือ มีหัวใจที่รักเด็ก ชอบที่จะสอนเด็ก มีเมตตาสูง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ ครูสอนด้วยใจ อันเป็นคุณสมบัติสำคัญ

ด้วยคุณสมบัติดังกล่าว หน้าทีชของครูกลับไม่ใช่การสอนเด็ก แต่เป็นการพัฒนาตนเอง ท่ามกลางเด็กๆ ในชั้นเรียนจริงๆ แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียนคือ เด็กไม่ได้เรียนรู้จากสิ่งที่ครูพร่ำบ่นปาวๆ เด็กเลียนแบบครูต่างหาก ถ้าครูคนหนึ่งมีบุคลิกพร้อมที่จะเรียนรู้ เด็กจะเลียนแบบ เด็กจะเติบโตมาด้วยทัศนคติของการเป็นนักเรียน แต่ถ้าครูมีบุคลิกแห่งการสั่ง เด็กก็เลียนแบบ เขาจะเติบโตมาเป็นนักสั่ง เชื่อว่าตนเองเป็นใหญ่ ฟังไม่เป็น ฯลฯ

ปัจจัยของการเป็นครู ได้แก่ ความรู้ คือ รู้จักพัฒนาการเด็ก จิตวิทยาเด็ก (เข้าใจเด็ก) รู้จักที่จะฟังเด็ก และ รู้โยคะ ครูควรมีบุคลิกคือ มีทักษะ ในการสื่อสาร ทั้งต่อเด็กและผู้ปกครอง อดทน ใจเย็น ช่างสังเกต มีความยืดหยุ่น เป็นผู้พัฒนาตนเอง เรียนรู้ ค้นคว้า ตลอดเวลา มีวิจรรย์ญาณ สามารถดูแลความปลอดภัย สามารถเลือกสื่อการเรียนการสอนให้สมวัยของเด็ก มีไหวพริบ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้วิธีจัดการชั้นเรียนของเด็ก และทำการสอนแบบองค์รวม

สังคมเองก็มีบทบาทมาก สังคมที่มีข้อมูลความรู้ มีทัศนคติที่ถูกต้อง จะส่งผลให้ผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน ไปตามแนวทางที่ควรจะเป็น กล่าวคือ สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก อันจะทำให้การเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้ เป็นไปอย่างมีความสุข เป็นไปตามเป้าหมายของการศึกษา คือนำมาซึ่งปัญญา รู้จักตนเอง เคารพตนเอง ซึ่งก็จะเคารพผู้อื่น เติบโตเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณภาพ เป็นสังคมที่มีความสุขสงบ

บทที่ 1 พัฒนาการเด็ก

สรุปจากคำบรรยายประกอบแผ่นใส วันที่ 5 กันยายน 2550

ศ.พญ. วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

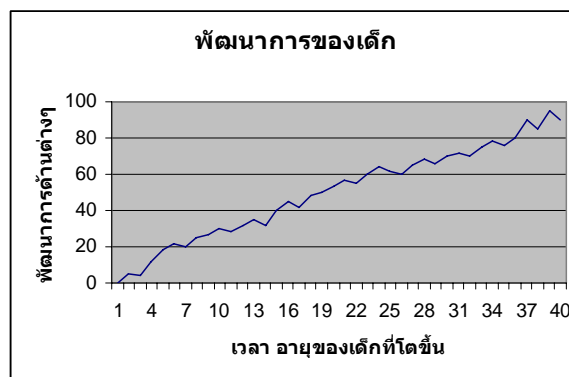
พัฒนาการเด็ก วัย 3 – 5 ปี (วัยอนุบาล)

การเคลื่อนไหว เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่ายคล่อง ถีบจักรยาน
ด้านภาษา เจริญทางด้านคำพูด เป็นประโยค ถาม เล่าเรื่อง
อาจมีพูดไม่ชัดหรือติดอ่างในเบื้องต้น

ศ.พญ.วัฒนเพ็ญได้ให้ข้อคิดไว้ว่า เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็ก เด็กมีการเจริญ พัฒนาการไปทุกๆ ด้านพร้อมๆ กัน ทั้งการเคลื่อนไหว ภาษา สถิติปัญญา อารมณ์ ศิลธรรม ไอคิว อีคิว ร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนัก และ กาย-จิตสัมพันธ์

เด็กยิ่งเล็ก พัฒนาการยิ่งละเอียด กล่าวคือ เด็ก 3 4 5 ขวบ ขวบนั้นต่างกันมาก ไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ที่อายุ 20 21 22 ปี อาจแทบไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย

พัฒนาการของเด็กเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน เมื่อดูในระยะเวลาสั้นๆ อาจรู้สึกว่าเป็นการพัฒนาขึ้นๆ ลงๆ แต่หากดูในภาพรวม จะพบว่า ทิศทางการจะเป็นพัฒนายิ่งๆ ขึ้นไป



เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบตัว เราสังเกตพัฒนาการของเด็กได้จากการดูว่าอะไรกระทบเด็กอยู่ในสภาวะนั้น ส่วนทางด้าน การสื่อสาร เด็กเล็กสื่อสารด้วยการกระทำมากกว่าคำพูด เด็กพูดเป็นคำได้ แต่ยังไม่สามารถเล่าเป็นเรื่องราวได้ และเด็กพูดจริงเสมอ

สมองของเด็กยังไม่เต็มที่ เด็ก 9 ปี สมองเติบโต 90 % ของผู้ใหญ่ ทางด้านสมองนี้ มีความเชื่อใหม่ว่า สมองของเด็กพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง ยิ่งได้เรียนรู้มาก สมองจะยิ่งเชื่อมโยงเครือข่ายกันได้ดี (synapse) หมายความว่า เด็กควรต้องมีการเรียนรู้ตลอดเวลา

สำหรับครูที่จะไปสอนโยคะเด็ก ซึ่งอาจไม่เคยใกล้ชิดเด็กมาก่อน ครูต้องเป็นคนช่างสังเกตอย่างยิ่ง ต้องมีความเข้าใจเด็ก เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันเลย เมื่อเด็กเติบโตด้วยหลากหลาย การสอนจึงต้องเติบโตด้วยความหลากหลายเฉพาะจะจงไปยังเด็กแต่ละคน

ทางด้านภาษา เด็กจะพัฒนาการพูดได้ดีหากผู้ใหญ่ตั้งใจฟัง และคอยตอบสนองการพูดของเด็ก เด็กยังเรียนรู้ได้ไม่คล่อง เด็กจึงถามซ้ำ เพื่อย้ำให้เกิดความเข้าใจ กล่าวคือต้องตื่นตัวไปกับเด็กตลอดเวลา หากผู้ใหญ่รำคาญ หนึ่งเฉย หรืออารมณ์เสีย จะยิ่งไปกันใหญ่ การพูดกับเด็กควรใช้คำง่ายๆ สั้น ประทับ เป็นรูปธรรม พูดไปทำตัวอย่างไป หรือมีรูปภาพประกอบ

โดยส่วนตัว อ.วัฒนเพ็ญมองว่า โยคะก็คือ กายาคตานุสตินั่นเอง

ความคิด

มีมโนภาพ การคิดนึก ที่ยังไม่เข้าใจตามความเป็นจริง เช่น

ยังไม่เข้าใจเหตุผล คิดว่าสัตว์พูดได้ วัตถุพูดได้ เดินได้ พ่อแม่สามารถ “ให้ได้ทุกอย่าง”

มีความคิดเป็นรูปธรรม ชอบซักถาม เล่าเรื่องตามความคิดของตนเอง หรือสิ่งที่พบเห็น

เด็ก 3 – 5 ขวบ เริ่มคิด มีจินตนาการ ซึ่งไม่ใช่การโกหก ในวัยนี้ เมื่อสัญญากับเด็กต้องรักษา แต่ในทางกลับกัน เราไม่สามารถไปคาดหวังสัญญาอะไรจากเด็กวัยนี้ได้

อารมณ์

-เอาตนเป็นศูนย์กลาง และเริ่มรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น เมื่อเติบโต

-มีความกลัว การพลัดพราก การถูกทอดทิ้งการไม่ได้รับความรัก

-กลัวความมืด กลัวสัตว์ ฯลฯ

-มีอิจฉา

เด็กโดยทั่วไปในวัยนี้จะมีอารมณ์หลากหลาย ยกเว้นเด็กพิเศษ เช่น เด็กไฮเปอร์ ซึ่งต้องดูเป็นกรณีไป โยคะเข้ามามีบทบาทช่วยเรื่องอารมณ์ได้

เด็กวัยนี้กลัวถูกทอดทิ้ง หากมาเข้าเรียนโยคะกับเราในช่วงแรก ควรใช้เวลาให้ผู้ปกครองอยู่ด้วยในช่วงต้น อาจจะเป็นการสอนจากครูไปยังคุณแม่ แล้วจึงไปที่เด็กอีกที จนกว่าเด็กจะคุ้นเคยครูแล้ว

เด็ก 3 ขวบดูจะยังเล็กมาก ถ้าซัก 4 ขวบจึงพอไหม เริ่มรับฟังคำสั่งได้ การมาเรียนโยคะก็ช่วยฝึกการฟัง ควรสอนเป็นกลุ่มเล็กๆ เพื่อตอบสนอง รับฟัง กับเด็กที่แตกต่างกันได้ทั่วถึง สิ่งที่เด็กต้องการคือ การเอาใจใส่

เด็กวัยนี้ เริ่มอิจฉา เริ่มหวงของ เราสามารถเริ่มสอน ยมะ หรือ ศีล 5 แก่เด็ก เรื่องการไม่รังแกสัตว์ ไม่ขโมย ไม่พูดปด โยคะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยสอนให้เด็กเรียนรู้เรื่องกตกา โยคะสอนให้เด็กมีวินัยได้

สังคมและการเล่น

- สนใจ ยอมรับเด็กอื่น และบุคคลอื่นนอกครอบครัว

- เริ่มมีเพื่อน เล่นสนุกกับเพื่อน

- เล่นเป็นสัญลักษณ์ (Symbol) และเล่นสมมุติ

- การเล่นยังเอาแต่ใจตนเองเป็นที่ตั้ง

- ยังไม่ยอมรับกฎเกณฑ์

- เป็นวัยที่เริ่มหัดเป็นตัวเอง ช่วยตัวเองได้ ชอบทำเอง

- มีความคิดริเริ่ม เริ่มเรียนรู้คุณธรรมจากการสั่งสอนฝึกรอบรม

เด็กจะเล่นด้วยกันและตีกัน เป็นเรื่องปกติ เขายังไม่สามารถให้ความร่วมมือได้อย่างเต็มที่ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรม ไม่ใช่เรียนจากคำสอน ดังนั้น ครูต้องระวังพฤติกรรมของตัวเอง

เด็กเริ่มสมมุติเป็น จินตนาการได้ และมีความสุขสนุกสนานกับจินตนาการ

เราสามารถสอนได้ทุกวัย ซึ่งควรจะสอนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งทำโยคะ การเคลื่อนไหว มารยาท สังคม วิธี

ชีวิตประจำวัน เช่น สอนโยคะทำใส่เสื้อ และ วินัย ฯลฯ

เราใช้โยคะเป็นตัวตั้ง โดยจุดมุ่งหมายจริงๆ คือ การพัฒนาอารมณ์ พัฒนาสติปัญญา พัฒนาจิต ทำให้เด็กรู้จักการรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ รู้จักการที่จิตสงบ จิตนิ่ง ทำให้เด็กมีจิตดี อารมณ์ดี มีเมตตา

ระเบียบวินัย

- ฝึกการรอคอย และยับยั้งพฤติกรรมความถูก-ผิด ชั่ว-ดี
- เป็นวัยที่เหมาะสมในการหัด การช่วยตัวเอง การช่วยผู้อื่น การแบ่งปัน กริยามารยาท และคำพูดดี
- เรียนรู้การแยกเพศ รับรู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือชาย การแต่งตัว และพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศของตน

เด็กหุนหันพลันแล่น จะเอาให้ได้ ใจร้อน เราควรสอนแบบบูรณาการ เริ่มหัดเด็ก แม้เขาจะยังทำได้ไม่ดี ให้เด็กทำไป โดยเราคอยส่งเสริม ไม่ตำหนิ ให้เด็กได้ฝึกทำ

เด็กเริ่มรู้จักแยกเพศ ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กเติบโตอย่างสมหญิง หรือ สมชาย

วัยเรียน 6 – 12 ปี ประถม 1 – 6

วัยประถม 3 – 4 จะต้องเกิดทักษะที่ตนเองสามารถทำได้ในบทบาทหน้าที่ของวัย เช่น

- ทำความสะอาดตนเองได้
 - รับผิดชอบตนเองได้ ทำการบ้านได้เอง
 - ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ได้ เป็นต้น
- สมองพัฒนาขึ้น มีน้ำหนักเกือบเท่าผู้ใหญ่ (90%)
ภาษาเจริญขึ้นมาก ใช้สื่อสารได้ดี

ถึงประถม 4 แต่ยังไม่ถึงประถม 6 เด็กเริ่มรับผิดชอบตนเองได้ และมีทักษะทางภาษาดีขึ้น

ความคิด

- รู้จักและเข้าใจ เวลา วัน เดือน ปี
- คิดย้อนกลับเป็น
- ยอมรับและเข้าใจกฎเกณฑ์
- เข้าใจแบ่งแยก และจัดหมวดหมู่สิ่งมีชีวิต พืช สัตว์ สิ่งของ
- รู้จักสภาพคงอยู่ และการเกี่ยวข้องกัน เช่นญาติ พี่น้อง
- เริ่มรับรู้ความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น และในมุมมองของผู้อื่น
- การเอาตัวเองเป็นใหญ่ ลดลง

เด็กเริ่มคิดเลข พูดยสลับกันได้ ชอบทายอะไรเอ่ย และ รู้จักผวนคำ

อารมณ์เริ่มเปลี่ยน เริ่มไวต่อความรู้สึก มีร้องไห้ มึนงง

เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะจัดหมวดหมู่ได้

อารมณ์

ช่วง 6 – 7 ปี

- อารมณ์อ่อนไหวง่าย
- ยังชอบเอาชนะและอาจพบมีกลโกง

เติบโตต่อไป จะมี

- ความอดทน รอคอยเพิ่มขึ้น
- รับฟังเหตุผล มากขึ้น
- ทำตามกฎเกณฑ์ และทำตามคำสั่ง

เด็กอยากเอาชนะ และ เริ่มคิดที่จะโกง

เราควรระวังอย่าให้เด็กเกิดปมด้อยในช่วงนี้

สังคม

- ชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน
- ทำงานเป็นกลุ่มได้ ให้ความร่วมมือเป็น
- ชอบเล่นนอกกำลัง

การมีเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมอง อารมณ์ สังคม และ จริยธรรม คุณธรรม

เด็กช่วงวัยนี้จะจับกลุ่มเพศเดียวกัน แม้เป็นโรงเรียนสหศึกษา เด็กก็จะจับกลุ่มในเพศเดียวกัน ถ้าเด็กวัยนี้ไปอยู่ในกลุ่มเพศตรงข้าม อาจจะสื่อเค้าความปิดปกติ

วัย 2 – 7 ปี

เด็กประพฤติดี และทำตามคำสั่งผู้ใหญ่ เพราะกลัวการลงโทษ

วัย 7 – 10 ปี

เด็กกระทำดี เพื่อการได้รับรางวัล คำชมเชย ให้ตนพอใจ

วัย 10 – 13 ปี

ต้องการเป็นที่ยอมรับ และชื่นชอบของพ่อแม่

ในช่วงวัย 7 – 10 ขวบ ให้เราชมเด็กเป็นจุดๆ ชมพฤติกรรมของเขาแบบเฉพาะเจาะจง จะช่วยให้เด็กมีความก้าวหน้า เด็กกำลังต้องการการยอมรับ ถ้าเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม เด็กจะทำดีเพราะความดี จะทำดีโดยคำนึงถึงสังคม ซึ่งดูเหมือนเด็กไทยจะมีตรงนี้น้อย

คำถาม

เราควรสอนให้เด็กนั่งสมาธิไหม

จริงๆ เด็ก 3 ขวบ คงยังไม่เข้าใจ เมื่อ 4 – 5 ขวบแล้ว จึงจะพอรู้เรื่อง แต่เราก็สามารถฝึกเด็กได้ ครั้งละ 1 – 2 นาทีก็ได้ ค่อยๆ ฝึกไป โดยเรารู้ว่าเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน

การทำให้เด็กสงบ ในอิริยาบถอื่นๆ ที่ไม่ต้องนั่งสมาธิได้ไหม

ได้ สำหรับเด็กเล็ก ต้องมีเป้าหมาย มีรางวัลที่เป็นรูปธรรม ที่เด็กชอบ ซึ่งจะเป็นอุบายฝึกเด็กจริงๆ แล้ว การรอคอยเริ่มจากขวบที่ 1 เช่นการรอคอยที่จะกินนม การรู้จักยับยั้ง การรู้จักรอคอยเป็นพื้นฐานของจิต

ส่วนเรื่องอิริยาบถ ถ้ามีโอกาสก็น่าจะสอนให้เด็กนั่ง เพื่อให้เด็กรู้จักการนั่งตัวตรง เพราะตัวตรงจะช่วยให้เด็กมีจิตที่มั่นคงด้วย

โยคะเหมาะกับเด็กไหม ในด้านใด

โยคะน่าจะไปด้วยกันได้เป็นอย่างดีเป็นองค์รวม อิริยาบถที่เคลื่อนไหวไปช้าๆ จิตรู้การเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกาย ใจ เป็นการสร้างจิตที่เป็นกุศล อาจฝึกเป็นชุด และเป็นการสัมพันธ์กับครูด้วย

อย่างวิชาพลະ บางที่ทำให้เด็กเครียด ขณะที่โยคะ ทำให้จิตเยือกเย็น สมองผ่อนคลาย ทำให้เด็กมีคลื่นสมองต่ำ

การสอนสมาธิให้กับเด็ก หากเด็กเล็กเกินไปเป็นอันตรายไหม

จริงๆ แล้ว สมาธิแปลว่า จิตที่ตั้งมั่น แค่อ่านหนังสือก็คือสมาธิแล้ว สมาธิคือการที่จิตวนอยู่ภายใน ไม่ออกมาข้างนอก ซึ่งก็เป็นการสำรวจจิตที่อยู๋ภายในนั่นเอง

การฝึกสมาธิ การฝึกสมถะ การเข้าฌาน ทำให้เด็กเรียนหนังสือเก่ง แต่ก็ควรมีครูคอยสอดบารมณ อย่างเด็กที่มีอาการซึมเศร้าก็ไม่ควรฝึกสมาธิ ต้องต้องเลือกให้เหมาะกับเด็ก

เด็กที่ฝึกได้ การฝึกสมาธิ ก็จะทำให้เกิดสติ เด็กจะคุ้นเคยกับสติ คุ้นเคยกับสติปัญญา ทำไงให้มีสมาธิทั้งในวัด มีสมาธิในชีวิตประจำวัน สนับสนุนกัน ทำให้เด็กรู้จักความสุขภายใน รู้จักสันโดษ รู้จักเศรษฐกิจพอเพียง อันส่งผลช่วยในด้านคุณธรรม

อย่างเด็กบางคน อายุ 4 ขวบ มีอารมณ์รุนแรง อาละวาด สอนให้เด็กนั่งนิ่งๆ 4 นาที เขาทำได้ ทำให้เขารู้จักใคร่ครวญ ไตร่ตรอง อารมณ์เป็นเรื่องที่ฝึกได้ และ ต้องฝึก

การฝึกโยคะในโรงเรียนมีประโยชน์ แต่พอกลับบ้าน ก็เหมือนเดิม

เรื่องแบบนี้ คงต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย ทั้งเด็ก ผู้ปกครอง ทำด้วยกันได้ใหม่ ด้วยกันดีใหม่

เคยมีความคิดว่าสมาธิเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ การให้เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบไปฝึก ดูเหมือนจะไม่สอดคล้องกับวัยของเขา

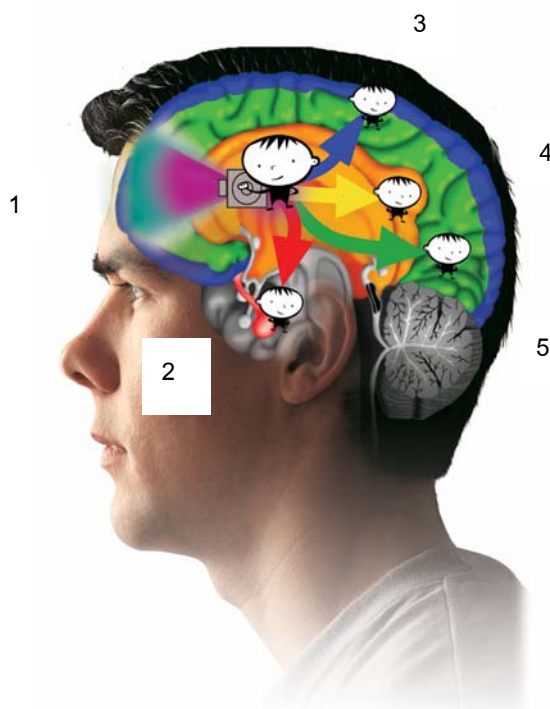
ถ้าในความคิดปัจจุบัน ควรมีการฝึกสมาธิตั้งแต่เด็ก ส่วนเรื่องเหมาะ ไม่เหมาะ คิดว่าน่าจะอยู่ที่วิธีการสอนมากกว่า ถ้าครูมีความเข้าใจ เข้าใจพัฒนาการของเด็ก ก็จะสามารถสอนให้สอดคล้องเฉพาะกับเด็ก เกิดประโยชน์กับเด็กได้ คือไม่ใช่การไปบังคับเด็กให้ทำแต่รูปแบบ บังคับให้ทำตามรูปแบบตายตัว ไม่ยืดหยุ่น บังคับจนเกินไป

คือเรียนจริงจึงไปชะหมดก็ไม่ใช้ ให้มันเป็นกันเอง สนุก พอดี ซึ่งขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง ไม่มีกฎตายตัว เป็นเช่นนี้ทุกเรื่อง

บทที่ 2 พัฒนาการสมองเด็ก

ภาพจากแผ่นใสประกอบการบรรยาย วันที่ 21 กันยายน 2550

พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ



1 สิ่งเร้าจากภายนอก และภายในใจเรา กระทบบผัสสะ บนอคติที่มีอยู่ทำให้แต่ละคนรับรู้ไม่เหมือนกัน

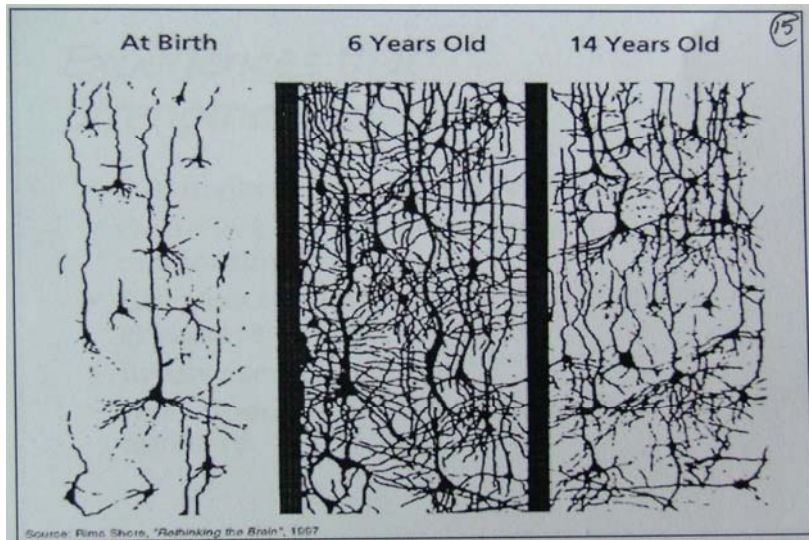
2 สมองส่วนหน้า – แรงแบนดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ แนวคิดของตน และความเชื่อมั่น ความหวังและทศท้อ สร้างอนาคตโดยวาดฝัน ผลักดันจินตนาการ-คิดในใจ

3 สมองส่วนบน – ความคิด ณ ปัจจุบันขณะ การคิดระดับสูง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา คิดทางเลือกหลายทางในขณะเดียวกัน
ผลักดันการคิดตรรกะในตัวเอง

4 สมองส่วนกลาง – ความรู้สึก
จัดการกับความรู้สึกของเรา
สร้างอารมณ์ ก่อความต็มตำในชีวิต
ถูกกระตุ้นโดยสมองส่วนหน้า
ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตน
ควบคุมการแสดงออกทางกายให้เหมาะสมกับความรู้สึก คิดในใจตามความรู้สึก

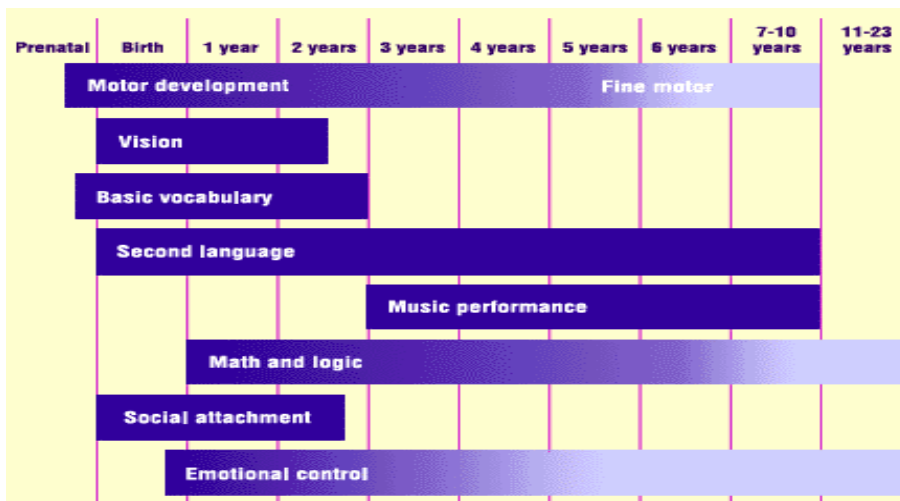
5 ก้านสมอง – ดำรงตนให้รอด
จัดการเรื่องความกลัวและโกรธ
ส่งสารเคมีกระตุ้น/ตัดวงจรกับสมองส่วนบน แสดงออกโดยละเอียดผลที่ตามมา อัตโนมิติ/วิกฤต กลไกปกป้องทางจิต
แสดงออกตามอารมณ์
สืบพันธุ์

โอกาสทองของการเรียนรู้



ภาพแสดงเส้นใยประสาทในสมอง ที่ขยายอย่างมากในช่วงแรกเกิดถึง 6 ขวบ เส้นใยเหล่านี้ เมื่อกระตุ้นมาก ก็เกิดวงจรไฟฟ้า และเคมีในเซลล์ความทรงจำหนาแน่น ยาวนาน หากมีการเรียนรู้ที่ดี ที่เหมาะสมในวัยเด็ก ก็จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่ดี หากพ้นวัยไปแล้ว มาเรียนรู้ภายหลัง การเรียนรู้ก็จะมีประสิทธิภาพเท่าตอนเด็ก

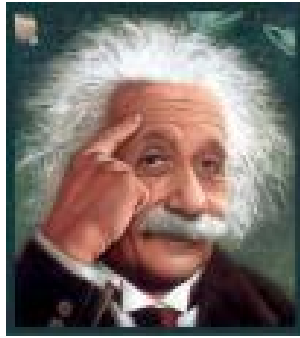
เวลาทองของสมองลูก



พัฒนาากล้ามเนื้อ
การมองเห็น
คำศัพท์
ภาษาแม่ และภาษาที่สอง
ดนตรี สุนทรีย์ยะ
ตรรกะ คำนวน เหตุผล
การเข้าสังคม
การควบคุมอารมณ์

การเคลื่อนไหว ดนตรี ศิลปะ ภาษาจากหนังสือ คือฐานการเรียนรู้ทุกวัย

ปรัชญาของไอส์ไตน์



อะไรคือความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสิ่งอื่น ๆ

ภารกิจของมนุษย์คือ การปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากเครื่องจองจำ ด้วยการขยายขอบเขตของความเมตตา ให้สามารถโอบอุ้มมนุษย์ทั้งหลายและธรรมชาติทั้งมวล ตามที่มันเป็น

หลักการสำคัญ 12 ประการของการเรียนรู้

สมองทำงานทำงานอย่างคู่ขนานไปพร้อม ๆ กัน

การเรียนรู้นั้น อาศัยสรีระวิทยาทั้งหมดของมนุษย์

การเรียนรู้นั้นสามารถพัฒนาได้

สมองของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน

สมองทุกสมอง รับรู้และสร้างสรรค์ ทั้งแบบแยกส่วนและแบบองค์รวม ไปพร้อม ๆ กัน

การเรียนรู้เกิดขึ้นทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

การพยายามหาความหมายนั้นเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์

อารมณ์มีความสำคัญในการเรียนรู้

การเรียนรู้เกิดได้ดีในความท้าทาย และ เกิดได้ยากในภาวะที่ถูกคุกคาม

การค้นหาคความหมายเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝน

เราสามารถจัดระบบความทรงจำได้หลากหลายวิธี

สมองเป็นอวัยวะที่เชื่อมโยงกับสังคม

บทที่ 3 การพัฒนาจริยธรรม – คุณธรรมสำหรับเด็ก

อ.อำไพ ทองเงิน

ตามศาสตร์ของโยคะ จะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการ ซึ่งเรื่องของจริยธรรม-คุณธรรม จะเป็นขั้นตอนที่ 1 และ 2 ดังมีรายละเอียด คือ

1. **ยามะ** : หลักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสันติ เกี่ยวข้องกับทัศนคติและพฤติกรรมของเราที่มีต่อคนรอบๆข้าง มีทั้งหมด 5 ประการ
 - 1.1 **อหิงสา** คือการไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น มีเมตตากรุณาเอื้ออาทร ใส่ใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน คิดใคร่ครวญให้รอบคอบก่อนที่จะกระทำสิ่งใดอันจะเกิดโทษหรือเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะรวมถึงการไม่ทำร้ายสัตว์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่จะเอื้อต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย
 - 1.2 **สัตยา** คือ การรักษาสัจย์ ไม่โกหก พูดความจริงพิจารณาใคร่ครวญด้วยว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พูดแล้วเกิดผลกระทบต่อน้อยอย่างไร
 - 1.3 **อัสเตยะ** คือ การไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมภ ไม่นำของผู้อื่นมาเป็นของตน รวมทั้งการไม่แสวงหาผลประโยชน์จากหน้าที่การงาน
 - 1.4 **พรหมจรรย์** คือ การประพฤติตนบนหนทางของความดีงาม (พรหม) การมีความรับผิดชอบ หรือมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในอันที่จะนำไปสู่หนทางของความจริงที่สูงสุด
 - 1.5 **อปริครหะ** คือ การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น
2. **นียามะ** : หลักการมีวินัยต่อตนเอง 5 ประการ
 - 2.1 **เศาจา** คือ การรักษาความสะอาด ความบริสุทธิ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ
 - 2.2 **สันโดษ** คือ ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ รวมทั้งการยอมรับความจริงใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา
 - 2.3 **ตะบะ** คือ ความอดทนอดกลั้น การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพทั้งในเรื่องการบริโภคอาหารที่พอเหมาะ ท่วงท่าของร่างกายและลมหายใจ
 - 2.4 **สวาทศิยายะ** คือ หมั่นศึกษาหาความรู้ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับโยคะและที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
 - 2.5 **อิศวรปณิธาน** คือ ความอ่อนน้อมต่อมตน

ยามะ นียามะ กับ ความฉลาดทางอารมณ์แบบไทย ๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ “ อีคิว ” (EQ) ย่อมาจากคำว่า Emotional Quotient ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาเรื่องนี้ขึ้นตั้งแต่ปี 2545 โดยยึดกรอบแนวคิดของต่างประเทศและนำมาปรับเป็น อีคิวแบบไทยๆ แปลความได้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นรวมถึงความสามารถในการปรับและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งหากพิจารณาแล้วจะเห็นความสอดคล้อง คล้ายคลึงกัน กับ ยามะ นียามะ หลายประการด้วยกัน

ความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 – 5 ปี

1. **ด้านดี** : คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วย
 - 1.1 รู้จักอารมณ์ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
 - 1.2 มีน้ำใจ รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น
 - 1.3 รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร
2. **ด้านเก่ง** คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย
 - 2.1 กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ เป็นความสนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยการซักถามหรือการกระทำด้วยตนเองได้

- 2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการยอมรับและยืดหยุ่นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง
- 2.3 กล้าพูดกล้าบอก เป็นการกล้าพูดกล้าบอกถึงความรู้สึก ความต้องการหรือเรื่องราวต่างๆ กับผู้อื่น
- 3. **ด้านสุข** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่จะทำให้เกิดความสุขซึ่งประกอบด้วย
 - 3.1 มีความพอใจ เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก ความสนใจและความชื่นชมจากผู้อื่น
 - 3.2 อบอุ่นใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการดูแล ปกป้องคุ้มครอง
 - 3.3 สนุกสนาน ร่าเริง เป็นความสามารถในการสนุกสนานกับการเล่นทำกิจกรรม ตามลำพังและร่วมกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 6 – 11 ปี

- 1. **ด้านดี** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วย
 - 1.1 ควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตนเองได้
 - 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้และใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น
 - 1.3 ยอมรับผิด รับผิดชอบการกระทำของตัวเอง รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ยอมรับผิดถ้าทำไม่ดี ไม่ถูกต้อง
- 2. **ด้านเก่ง** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ
 - 2.1 มุ่งมั่นพยายาม เป็นความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ
 - 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา เป็นการกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 2.3 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นความรู้สึกกล้าที่จะบอกเล่าความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อเรื่องราว หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 3. **ด้านสุข** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุข
 - 3.1 พอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองเก่ง และมีคุณค่าเมื่อปฏิบัติดีหรือทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ และได้รับคำชมเชย
 - 3.2 รู้จักปรับใจ เป็นความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดจากการปรับหรือยืดหยุ่นความต้องการของตนเอง
 - 3.3 รื่นเริง เบิกบาน เป็นความสามารถในการสร้างความสนุกสนาน

จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จะเป็นไปในลักษณะของพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยที่มีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน ดังตารางต่อไปนี้

EQ เด็กอายุ 3 – 5 ปี	EQ เด็กอายุ 6 – 11 ปี
ด้านดี	
1. รู้จักอารมณ์	1. ควบคุมอารมณ์
2. มีน้ำใจ	2. ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
3. รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด	3. ยอมรับผิด
ด้านเก่ง	
1. กระตือรือร้น / สนใจใฝ่รู้	1. มุ่งมั่นพยายาม
2. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	2. ปรับตัวต่อปัญหา
3. กล้าพูดกล้าบอก	3. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
ด้านสุข	
1. มีความพอใจ	1. พอใจในตนเอง
2. อบอุ่นใจ	2. รู้จักปรับใจ
3. สนุกสนานร่าเริง	3. รื่นเริงเบิกบาน

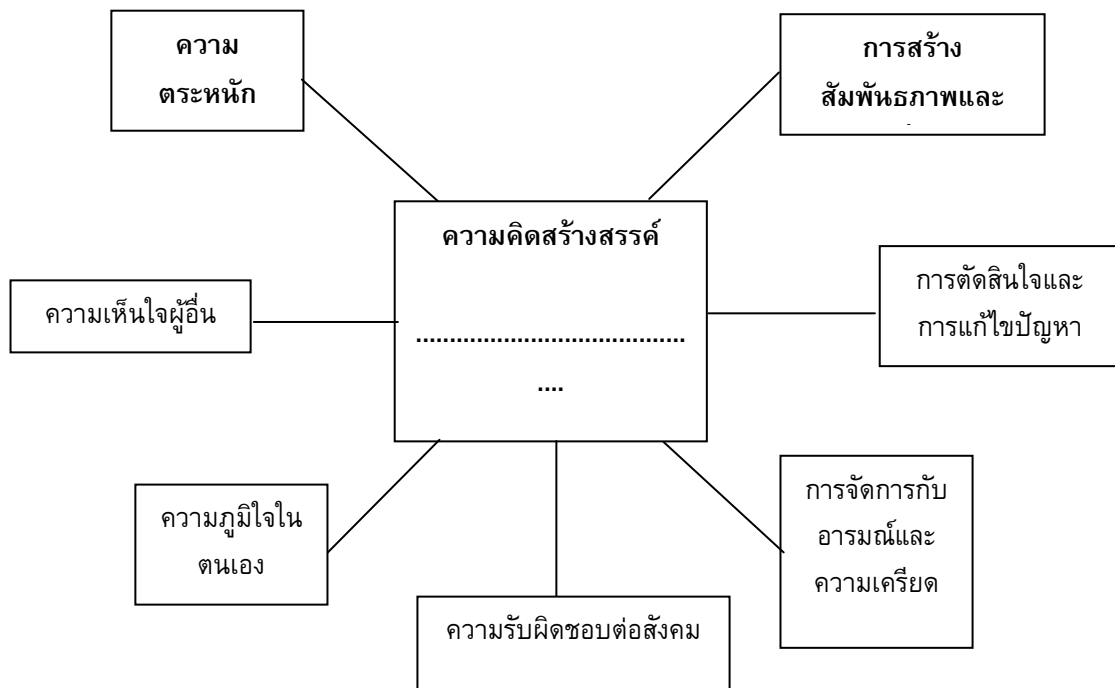
ยามะ นียามะ กับ ทักษะชีวิต (Life Skills)

คำว่า ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นแนวความคิดที่เริ่มต้นจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถพื้นฐานของบุคคลในการจัดการที่เหมาะสมกับตัวเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตัวเองมีความสุขและอยู่รอดปลอดภัยในสังคม ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ หรือ 5 คู่ โดยแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้านดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้) ได้แก่ คติวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) และความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
2. ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) และความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
3. ด้านทักษะพิสัย (ทักษะ) ได้แก่
 - 3.1 การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship) และการสื่อสาร (Communication)
 - 3.2 การตัดสินใจ (Decision making) และการแก้ปัญหา (Problem solving)
 - 3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress)

สำหรับประเทศไทยได้มีการปรับปรุงโดยจัดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบพร้อมเพิ่มด้านจิตพิสัยอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง (Self – esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่สถานการณ์มีความรุนแรงในกระแสเจตคติและค่านิยมที่ผิดๆ ตลอดจนละเลยหรือขาดความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสังคม ซึ่งรายละเอียดต่างๆ ในเรื่องนี้จะมีความสอดคล้องกับยามะนียามะ เช่นกัน

แผนภูมิ ทักษะชีวิต (Life Skills)



ด้านพุทธิพิสัย

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์: ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีจุดหมาย เช่น สามารถวิเคราะห์ระบุปัญหา สามารถตั้งสมมติฐาน สร้างข้อสรุปและตัดสินใจสรุปได้
2. ความคิดสร้างสรรค์: ความสามารถในการคิดได้หลากหลาย และ กว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ ทั้งการคิดริเริ่ม คิดคล่องแคล่ว คิดยืดหยุ่น และคิดละเอียดละออ

ด้านจิตพิสัย

3. ความตระหนักรู้ในตน: ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากผู้อื่น สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้
4. ความเห็นใจผู้อื่น: การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม
5. ความภาคภูมิใจในตนเอง: ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน มีความเชื่อมั่นและ นำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและ ผู้อื่น
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม: ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ตั้งใจทำหน้าที่ให้สำเร็จและได้ผลดี และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ซึ่งรวมถึงการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม
- 7-8. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร: ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน สามารถติดต่อหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี หรือแสวงหาความร่วมมือที่ดี
- 9-10. การตัดสินใจและแก้ปัญหา: ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือก และลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม
- 11-12. การจัดการอารมณ์กับความเครียด: ความสามารถในการประเมิน และรู้เท่าทันอารมณ์ หรือความเครียดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียด และวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม

ยามะ นิยามะ กับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล

อดุลยเดชที่ทรงพระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทยทุกคน ว่าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้แก้ไขปัญหาได้ทุกเรื่อง ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ และ 2 เงื่อนไข หรือที่พูดกันติดปากว่า 3 ห่วง 2 เงื่อนไข รายละเอียดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ก็จะมีลักษณะสอดคล้อง คล้ายคลึงกับยามะ-นิยามะ อีกเช่นกัน

ประการแรก

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น รายจ่ายสมดุลกับรายรับ มีที่อยู่อาศัย พาหนะ สิ่งของเครื่องใช้ที่อำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็นและเหมาะสมกับฐานะ รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่เหลือทิ้ง ใช้น้ำ ไฟฟ้า เครื่องปรับอากาศเท่าที่จำเป็น ไม่โลภหรือหักโหมงานจนเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ประการที่สอง

ความมีเหตุผล หมายถึง ความพอเพียงที่กระทำอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ด้วยว่าไม่ทำให้ตนหรือผู้อื่นเดือดร้อน เช่น ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินตัว ไม่ก่อหนี้โดยไม่จำเป็นและเกินกำลัง รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพการทำงานของตน หมั่นเอาใจใส่ดูแล รักษาสิ่งแวดล้อม และปรับปรุงสภาพการที่อยู่อาศัย รวมทั้งสถานที่ทำงานให้ร่มรื่น สวยงามน่าอยู่ น่าทำงาน

ประการที่สาม

กรณีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล เช่น การรู้จักเก็บ มีเงินออม ประกอบอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ปลูกพืชผักไว้กินเอง ออกกำลังกาย รักษาสุขภาพและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีน้ำใจ เอื้ออาทร ช่วยเหลือ เกื้อกูลและแบ่งปันผู้อื่น รวมทั้งการร่วมมือ ร่วมกิจกรรม รู้รักสามัคคี คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ

นอกจากคุณลักษณะสามประการดังกล่าวแล้ว บุคคลยังต้องเป็นผู้ที่มีความรู้คู่คุณธรรม คือมีความรอบรู้ รอบคอบ ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ขยันหมั่นเพียร ละเอียดรอบคอบ คิด พุด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อหน้าที่และปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ หมั่นศึกษาหาความรู้ในงานที่รับผิดชอบ และรู้จักใช้สติปัญญาตัดสินใจให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทุกเรื่อง

จากหลักการของยามะ-นิยามะ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทักษะชีวิต (Life Skills) และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เราจะมองเห็นความเหมือนความเป็นเรื่องเดียวกัน ความคล้ายคลึงหรือความเป็นปัจจัยเสริมเกื้อกูลกันและกันในการนำไปสู่วิธีการพัฒนาจริยธรรม คุณธรรมในเด็กได้อย่างชัดเจนมากขึ้นหรือกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะเป็น ยามะ นิยามะ ,EQ , ทักษะชีวิตและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนาเด็กไปสู่ความเป็นบุคคลที่สมดุล ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

การจัดกิจกรรมการสอนจริยธรรม – คุณธรรมในเด็ก

การสอนจริยธรรมคุณธรรมในเด็ก ผู้สอนสามารถจัดได้โดยการบูรณาการไปพร้อมๆกับการสอนอาสนะ อาจจัดเป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (ก่อนสอนอาสนะ) หรือ กิจกรรมหลังฝึกอาสนะ หรือกิจกรรมที่สอดแทรกไปพร้อมๆกับการฝึกอาสนะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้สอนจะออกแบบการเรียนการสอนอย่างไร ตามความถนัดส่วนบุคคล โปรดดู ตัวอย่างแผนการสอน ในบทถัดไป

แผนการสอน 1 : การฝึกอาสนะประกอบการเล่านิทาน (พระจันทร์หรือยามี่เพื่อน)(ครูผู้ช่วย)

แผนการสอน 2 : นิทานเรื่องมัสเมิลโล(ครูผู้ช่วย)

แผนการสอน 3 : ความคิดเชิงบวก(ของครูหน่อย)

แผนการสอน 4 : การปิดวาจา(ของครูหน่อย)

แผนการสอน 5 : เกมสปีดตา – พาเพื่อนเดิน

นอกจากนี้ผู้สอนสามารถศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อออกแบบแผนการสอน ได้จาก แหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้

หนังสือ

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 – 11 ปี กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2545
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย , 2549
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กสำหรับครูโรงเรียนอนุบาล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เชี่ยวชาญฉลาดคิดสร้างสรรค์ คู่มือสำหรับพ่อแม่. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549
5. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ไอคิวและอีคิวความฉลาดสองด้านเพื่อความสมบูรณ์ของมนุษย์. กรุงเทพฯ : ปิยอนต์พับลิชชิงจำกัด , 2550.
6. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แนะนำหนังสือสำหรับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างไอคิว อีคิวลูกวัยเรียน (6 – 11 ปี). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549
7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แนะนำของเล่นและเกมสำหรับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างไอคิวลูกวัยเรียน (6 – 11 ปี). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549
8. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 10 เรื่องเล่าบนเส้นทางความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548
9. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการดำเนินงานพัฒนาไอคิวอีคิวสำหรับโรงเรียนอนุบาล. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550
10. จันท์เพ็ญ พันธุ์โอสถ. เมฆเรียงร่า สายน้ำร้องเพลง. กรุงเทพฯ : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ม.ป.ท.
11. อักษร จันทวิมล. 108 วิธีมอบน้ำใจให้แกกัน กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา , 2544
12. กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ (ผู้แปล) 20 คุณธรรมสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ : นามมีบุ๊คส, 2550
13. วณิชา เรช. อัจฉริยะสร้างได้. กรุงเทพฯ : ไทยยูเนียนกราฟฟิกส์, 2550

เว็บไซต์ ต่างๆ (website)

1. [www. Ricd.go.th. / toy Library / index.html](http://www.Ricd.go.th / toy Library / index.html).
2. www.inventionatplay.org
3. [www. Winbookclub.com](http://www.Winbookclub.com)
4. [http : //www.rakclek.or.th](http://www.rakclek.or.th)
5. [http : // www.thaifamily learning.com](http://www.thaifamily learning.com)
6. [http : // www.family network.or.th](http://www.family network.or.th)
7. [http : // www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)

บทที่ 4 การสอนโยคะเด็ก

ตามแนวทาง Yoga institute เมืองممไบ อินเดีย ระดับประถมศึกษา อายุ 6 – 10 ปี

แปลโดย ครูภุมรา แก้วศรี

ทำความเข้าใจและเข้าใจ เด็กวัย 6 - 10 ปี

พัฒนาการของเด็ก

- ด้านกายภาพ ร่างกายสูงขึ้น โตขึ้น ความสามารถทางร่างกายเพิ่มขึ้น สามารถประสานการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น ใช้แขน ขา มือ นิ้วประสานร่วมกับสายตาได้ดีขึ้น วิ่ง กระโดด ตีลังกากลาง แต่ก็ต้องรู้จักการกะส่วนสูงตัวเองให้พอดีกับระยะ รู้จักที่จะระมัดระวังอุบัติเหตุด้วยตัวเองดีขึ้น
- ด้านอารมณ์ กระตือรือร้นและสนใจทุกอย่างรอบตัว จดจ่อได้มากขึ้น เข้าใจและยอมรับในกติกามากขึ้น สามารถเข้ากลุ่มได้ดีขึ้น สนุกกับการแข่งขันและยอมรับการแพ้ชนะได้ ว่ายน้ำเริ่มอ่านหนังสือได้แล้ว แต่ก็ยังสนุกกับการฟังนิทาน

การนำโยคะมาสอนเด็ก ในระดับชั้นประถมศึกษา

โยคะ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนามนุษย์ เป็นศาสตร์ที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ และพัฒนาถึงในระดับที่ลึกซึ้ง ถึงจิตวิญญาณ ในการเรียนรู้ศาสตร์แห่งโยคะ ผู้เรียนจะได้พัฒนาสติ การรับรู้ และการมีสมาธิที่ดี การรู้จักฟังเสียงจากภายใน โดยเรียนรู้ตั้งแต่การดูแลร่างกาย (ด้วยท่าอาสนะ) ชัดเจนความคิดและจิตใจ ให้มีจริยธรรม (ด้วยหลักยามะ นียามะ) นอกจากนี้ ยังได้เรียนรู้การหายใจหรือการฝึกควบคุมการหายใจ (ด้วยปราณยามะ)

เพื่อการแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมและง่ายต่อการเข้าใจมากขึ้น ได้แบ่งแนวทางในการสอนเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา เป็นดังต่อไปนี้

หัวข้อที่ 1 ความรู้สึกตัว การมีสมาธิในการเรียน การผ่อนคลาย สติ และ ปัญญา

- การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การสำรวจจิต
- เรื่องความรู้สึกตัว (Body Awareness)
- ฝึกการผ่อนคลาย
- การระลึกรู้อยู่ในท่วงท่าอิริยาบถที่ดี
 - การนั่ง การยืน อย่างมีสติ มีความสมดุลและมั่นคง

หัวข้อที่ 2 ลมหายใจ อารมณ์ จิตใจ

- ฝึกให้สังเกตการหายใจ
- ฝึกการหายใจ
 - การหายใจด้วยท้อง
 - การหายใจด้วยอก
 - ฝึกการหายใจแบบฝั่ง
 - Laughter Yoga

หัวข้อที่ 3 การสอนจริยธรรมในใจเด็ก การมีศีล มีวินัยและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

- ปลุกฝังให้เด็กๆ มีความคิดเชิงบวก
- ปลุกฝังจริยธรรม คุณธรรมด้วยนิทาน
 - รู้จักกล่าวคำขอโทษและขอบคุณ
 - ฝึกคิดร่วมกันและหาทางแก้ปัญหาพร้อมกันกับเพื่อนๆ
- ฝึกการควบคุมตนเอง ในการพูด เรียนรู้การปิดวาจา

หัวข้อที่ 4 ท่าโยคะอาสนะสำหรับเด็ก

- ฝึกความสมดุลของร่างกาย ความมั่นคงและความนิ่ง
- การทำงานสอดประสานกันของร่างกาย
- ฝึกให้เด็กมีความมุ่งมั่น จดจ่อ

แนวทางในการสอน

หัวข้อที่ 1 ความรู้สึกตัว การมีสมาธิในการเรียน การผ่อนคลาย สติ และ ปัญญา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การสำรวจจิต
ผลที่จะได้รับ เด็ก ๆ รู้จักการสงบนิ่ง
มีความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมของใจและกาย

บทบาทผู้การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครูเริ่มต้นด้วยการเดินไปลบกระดาน แล้วถามว่า

ครู: เด็ก ๆ รู้มั๊ย ทำไมครูถึงลบกระดาน เกิดอะไรขึ้น .. หลังจากที่ครูลบกระดานแล้ว

นักเรียน: ก็.. กระดานมันสกปรก แต่ตอนนี้มัน สะอาดแล้ว

ครู: ถ้าครูเขียนหนังสือทับลงไปบนกระดานที่ยังไม่ได้ลบ จะเป็นอย่างไร?

นักเรียน: มันก็อ่านไม่ออก

เราต้องลบกระดานให้สะอาดเสียก่อน จะได้มีพื้นที่ว่าง ๆ ให้เราเขียนสิ่งใหม่ ๆ ลงไป

ครู: แล้วใจ หรือความคิดของเราล่ะ .. เป็นเหมือนกระดาน ในตอนไหน ตอนที่ครูลบออกไปแล้วหรือก่อนที่ครูจะลบ?

ครู: เด็ก ๆ จำเรื่องที่ตัวเองคิดก่อนหน้านี้ได้สัก 5 เรื่องมั๊ย

เวลาที่ในใจเรามีเรื่องคิดมากมาย เรายังมีที่ว่างพอสำหรับสิ่งใหม่ ๆ หรือเรื่องใหม่ ๆ มั๊ย

ครู: แล้วเด็ก ๆ อยากลบความคิดเหล่านี้ ออกไป .. ให้ใจสะอาดโล่งเหมือนกระดาน?

ปฏิบัติ ทำนั่งสุขอาสนะ

1. หลับตา หันตัวตรง ดำรงสติมั่น หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสียงไม่มี เป็นคำพูดประจำที่ครูใช้
ไหลผ่อนคลาย ข้อศอก ท้องผ่อนคลาย วางมือไว้บนเข่าสบาย ๆ
2. หายใจสบาย ๆ สนใจและจดจ่อกับลมหายใจสัก 3 นาที

ครู: เด็ก ๆ รู้มั๊ย .. เมื่อไหร่ที่เด็ก ๆ ควรนั่งในท่านี้นั่ง ? นั่งวันละ 1 ครั้ง / บ่อยเท่าที่เราต้องการ / ทุกครั้งที่จะเริ่มต้นช่วงใหม่ / ในห้องสอบตอนที่เรานั่งรอกระดาษข้อสอบ ยกตัวอย่างของกิจกรรมที่ต้องมีการเตรียมความพร้อม เช่น การตั้งสายเครื่องดนตรีก่อนเล่น การล้างตัว (Shower) ก่อนลงสระว่ายน้ำ การวอร์มร่างกายก่อนเล่นกีฬา การสวดมนต์หรือเคารพธงชาติก่อนเข้าเรียน เป็นต้น

การบ้าน กลับถึงบ้านเย็นนี้ ก่อนเด็ก ๆ จะท่องศัพท์ให้เด็ก ๆ นั่งสุขอาสนะสัก 3 นาทีได้? เด็ก ๆ จะได้สงบและมีสมาธิ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องความรู้สึกตัว (1)

ผลที่จะได้รับ เด็ก ๆ รู้จักและเข้าใจความสำคัญของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย
รู้สึกถึงการมีอยู่ และสังเกตความรู้สึกของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครูเริ่มต้นด้วยการให้เด็ก ๆ เอามือมาวางบนมือครู

ครู : นี่ คือ อะไร?

นักเรียน : มือของหนูค่ะ

ให้เด็ก ๆ ถามและตอบแบบนี้ โดยอาจเปลี่ยนเป็นอวัยวะส่วนอื่นๆ

ครู : ให้เด็ก ๆ พุดถึงอวัยวะส่วนอื่นในร่างกาย ชัก 1 ชื่น ว่า ชื่นนั้นใช้ทำอะไรได้บ้าง
และครูขอยืม ดินสอสักแท่งซีจ๊ะ

ครู : แล้วถ้าวันนี้มือครูเจ็บ .. หมอบอกว่า ให้งดใช้มือหยิบจับโน่นนี่ ชั่วคราว ครูจะขอยืมมือใครสักคนมาใช้ก่อน
ได้มั๊ย

นักเรียน : ไม่ได้ค่ะ

ครูสรุป : มือ เป็นอวัยวะที่สำคัญสำหรับเรา และเราไม่สามารถให้คนอื่นยืมได้ ดังนั้นเราจะต้องดูแลให้ดี ต้องดูแล
ร่างกาย อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทั้งหมดของเราให้ดีด้วย

ปฏิบัติ **Kapalarandhra Dhouti**

1. นวดหน้าผาก
2. ขมับ
3. เริ่มจากหน้าผาก → ใต้ตา → ไปตามสันจมูก → ขมับ และกลับไปเริ่มต้นที่ → หน้าผาก

การบ้าน ตื่นนอนตอนเช้า ให้สังเกตความรู้สึกของร่างกาย (อวัยวะในร่างกาย) ว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ฝึกการผ่อนคลาย

ผลที่จะได้รับ เด็ก ๆ รู้จักวิธีผ่อนคลายร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

- ให้เด็ก ๆ นั่งจับคู่กันโดย A จับแขน (เหนือข้อมือ) ของ B ไว้ ให้ B ผ่อนคลายเต็มที่ ปลดปล่อยน้ำหนักแขน สบาย โดยไม่ฝืนรั้งไว้ (ถ้า B ผ่อนคลายเต็มที่ หาก A ปลดปล่อยแขน B แขนของ B จะตกลงบนพื้นทันที)
- ให้ A และ B สลับกันทำ และมานั่งคุยกัน

ครู : แขนเพื่อนหนักมีย รู้สึกอย่างไร ทำไมถึงรู้สึกไม่เท่ากัน
ถ้าเพื่อปลดปล่อยน้ำหนักแขนเต็มที่ 100% เราจะรู้สึกหนัก แต่ถ้าเราไม่รู้สึกรหนัก อาจแปลว่าเพื่อนของเราไม่ได้ทิ้งน้ำหนักแขนเต็มที่

ครู : มีส่วนอื่นในร่างกายที่เรา ควรจะผ่อนคลาย 100% .. ไม่ใช่แค่มือและแขนเท่านั้น ? แต่เป็นร่างกายของเราทั้งหมดใช่มั้ย ?

ปฏิบัติ Savasana

1. ให้เด็ก ๆ นอนหงาย ทิ้งน้ำหนักของร่างกายลงไปกับพื้น 100% หลับตา
2. ให้กางแขนออกไปสัก 10 นิ้ว และแยกขาออกจากกันสัก 20 นิ้ว
3. หายใจสบาย ๆ ฝึจดจ่อกับการหายใจสัก 5 นาที

ระหว่างนี้ เพื่อเป็นการจูงใจเด็กและให้เด็ก ๆ นอนได้อย่างสงบนิ่งอยู่ในภาวะนี้ได้ ครูจะคอยเดินเช็คแขนและขาของเด็กแต่ละคน ว่าอ่อนแรง ไร้น้ำหนักหรือไม่

การบ้าน ให้เด็ก ๆ ทำท่าศพครั้งละ 5-10 นาที ทุกวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
ผลที่จะได้รับ

ความรู้สึกตัว (2) และระลึกอยู่ในท่วงท่าอิริยาบถที่ดี

เด็ก ๆ รับรู้และรู้จักการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ
รู้จักร่างกายและเรียนรู้การผ่อนคลายในแต่ละส่วนของร่างกายได้

แยกแยะได้ว่าอวัยวะต่างๆ มีบทบาทอย่างไร ใช้ทำอะไร ส่งผลอย่างไรและผ่อนคลายได้อย่างไร

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

เด็ก ๆ เคยสังเกตที่ขาของตัวเองในเวลาที่เราเดิน? หรือเคยรู้สึกถึงมือ ..เวลาที่เราเขียนหนังสือ?

ครูให้เด็ก ๆ ฝึกสังเกต

เรารู้สึก .. ตอนมันปกติดี หรือเรารู้สึกตอนที่มันมีบางอย่างผิดปกติ ? (อาจถามคำถามนี้กับ อวัยวะส่วนอื่นๆ ด้วย)

ครู : เด็ก ๆ เคยไม่สบาย? เคยปวดหัว? ตอนที่ปวดหัวมันเป็นยังไง รู้สึกอย่างไร

เคยปวดท้อง? ตอนที่ปวดท้อง ท้องมันเป็นยังไง เป็นต้น

- มีส่วนใดอีกบ้างที่เด็ก ๆ เคยรู้สึกเวลาที่มันไม่ค่อยสบาย (ให้เด็ก ๆ รู้จัก และหัดสังเกตส่วนที่บอบบางและไวต่อความรู้สึกในร่างกาย)
- เด็ก ๆ เห็นว่า ส่วนนั้นมีบทบาทอย่างไร หรือใช้ทำอะไรได้บ้าง
- ฝึกให้เด็กเรียนรู้การผ่อนคลายในส่วนนั้น เป็นการป้องกันความเครียดที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เราเจ็บป่วย เช่น ให้เด็กนั่งหลับตาแล้วนึกถึงที่บริเวณหัวของตัวเอง แล้วใส่ความรู้สึกเบา ๆ ว่าง ๆ เข้าไว้ที่หัว

ครู : บอกเด็ก ๆ ว่า Sensitive Parts มีที่ไหนบ้าง

- มีถึง 16 ส่วน แต่ที่สังเกตง่าย ๆ คือ ที่ ขาทั้ง 2 ข้าง มือ ท้อง หน้าผาก และดวงตา เป็นส่วนที่ไวต่อการรับรู้และความรู้สึก เมื่อเรามีความกลัวหรือวิตกกังวล มือและขาของเราอาจจะสั่น หรือท้องไส้ปั่นป่วน ถ้าเราเครียดหรือมีความกังวล เราอาจปวดหัว
- เมื่อเรารู้เช่นนี้ .. เราจะสามารถเรียนรู้การผ่อนคลายในแต่ละส่วนของร่างกายได้ เมื่อเราผ่อนคลายได้ เราก็จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก กลัว หรือวิตกกังวล โกรธ หรือโมโหได้ และเราจะมีอารมณ์ มีความสงบ มีความมั่นคงในอารมณ์และจิตใจ

ปฏิบัติ

Nishpandabhava

1. นั่งพิงผนังหรือกำแพง หลับตา ผ่อนคลายมือ เท้า ขา ท้อง ข้อศอก
2. วางมือไว้บนต้นขา ฝ่ามือหงายขึ้น ปล่อยวาง ผ่อนคลาย ประมาณ 5 นาที
3. อาจจะดูการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้อง ในขณะที่หายใจเข้าออก หรือสังเกตมือที่วางบนหน้าขา .. รู้สึกว่า มันหนักหรือไม่ ถ้าไม่หนัก แปลว่า เรายังเกร็งอยู่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
ผลที่จะได้รับ

การนั่งหลังตรงและการระลึกรู้อยู่ในท่วงท่าอริยาบถที่ดี
ฝึกให้นั่งอย่างมั่นคงและ เรียนรู้วิธีการนั่งที่ถูกต้อง
รู้จักทำนั่ง Sukhasana

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครู : เด็ก ๆ รู้จักการนั่ง? เด็ก ๆ นั่งในท่าไหนได้บ้าง ทำไมเราถึงต้องเปลี่ยนท่านี้
ให้เด็ก ๆ อธิบายการนั่งที่ถูกต้อง และคำถามสำคัญ ทำไมเราถึงต้องนั่งให้ถูกท่า ถูกต้อง ??

ครู : การนั่งที่ไม่ดีทำให้เรารู้สึกไม่สบาย ส่งผลต่ออวัยวะภายในร่างกาย อาจทำให้จิตใจของเราสับสน ไม่จดจ่อ
การนั่งที่ถูกต้องจะช่วยยั้งรักษาอวัยวะภายในให้อยู่ในที่ที่ควรอยู่ และช่วยทำให้เรามีการจดจ่อและสมาธิที่ดี
และเราจะเป็นคนที่มีบุคลิกที่ดีด้วย

ปฏิบัติ Sukhasana

1. มีฐานของการนั่งที่กว้างและมั่นคง หลังตรง แขนพ่อนคลาย
2. เปิดไหล่ผาย อย่างพ่อนคลาย เขม่วท้องเล็กน้อย
3. หลับตา วางมือไว้บนหัวเข่า
4. หายใจปกติ และจดจ่อกับการหายใจ สัก 3 นาที

ครู : เกิดอะไรขึ้นบ้างเวลาที่เรานั่งแบบนี้ รู้สึกอย่างไรบ้าง รู้สึกมึน ถึงความมั่นคง?
เลือกเด็กที่นั่งได้ถูกต้อง ชี้ให้เพื่อน ๆ เห็น และให้เด็ก ฝึกการนั่งแบบนี้เป็นประจำ ทุกครั้งที่นึกขึ้นมาได้

ครู : ให้เด็ก ๆ ช่วยกันคิด ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้าง .. ที่เด็ก ๆ สามารถนั่งในท่าสุขอาสนะ แบบนี้ได้
ทบทวนกันอีกครั้ง เวลานั่งหลังตรงแบบนี้ หลับตา นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสียงไม่มี ให้
สนใจและจดจ่ออยู่กับ

1. หลังที่ตั้งตรง
2. ไหล่ผาย แต่ไม่เกร็ง
3. ข้อศอกที่พ่อนคลาย
4. เท้าที่วางอยู่ใต้ต้นขาอีกข้าง ไม่มีแรงกดมากเกินไป

(หากไม่สามารถหรือไม่สะดวกกับการนั่งบนพื้น ให้นำหมอนเก้าอี้ โดยวางเท้าไว้บนพื้นสบายๆ และวางมือไว้บนโต๊ะ)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การนั่งหลังตรง (2)

ผลที่จะได้รับ

ฝึกให้นั่งอย่างมั่นคงและ เรียนรู้วิธีการนั่งที่เอื้อต่อการจัดจ่อและทำให้เกิดความสงบ
รู้จักทำนั่ง Ardhapadmasana

บทบาทผู้การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตั้งสถานการณ์ต่อไปนี้

เด็กชาย 2 คนกำลังทะเลาะกัน ผลักกัน และกล่าวหาอีกฝ่ายหนึ่งอย่างดุเดือด เพื่อนๆ ที่เหลือพยายามแยก 2 คนนี้ออกจากกัน และทำให้ต่างฝ่ายต่างสงบ

ครู : เด็กๆ พยายามทำอะไรให้เพื่อนสงบ และมีสติ

นักเรียน : เด็กๆ พยายามดึงให้เพื่อนทั้งสอง แยกออกจากกัน

ครู : แล้วเด็ก 2 คนที่ทะเลาะ หยัดทะเลาะกันได้มีขั้นตอนที่ถูกเพื่อนแยกจากกัน แล้วเพื่อนๆ ทำอย่างไรต่อ

นักเรียน : เพื่อนก็จะกอดเค้าไว้แน่นๆ พยายามหยุดทั้ง 2 คนจากการเตะ การตอย หรือชี้หน้าด่ากัน

ครู : แล้วเด็กๆ ทั้งหมดคิดว่า สิ่งนี้ช่วยได้มีัย

นักเรียน : ได้ ..หลังจากผ่านไปสักพัก เด็กทั้ง 2 คนก็จะสงบขึ้น

ครู : สรุปร จิตใจที่ปั่นป่วน รุ่มร้อน ทั้งความโกรธ หงุดหงิด มักจะออกมาด้วยการแสดงออกทางกาย เช่น การตีกัน การเตะตอย เราสามารถทำให้ใจเราสงบได้ ? การควบคุมการเคลื่อนไหวของกายช่วยให้จิตใจเราสงบขึ้น? การฝึกควบคุมร่างกายช่วยนำเราไปสู่การจัดจ่อหรือมีสมาธิได้?

เมื่อเราเดิน หยุด และยืนอยู่หนึ่ง ๆ เมื่อเราพบว่า มือและหัวของเรามันสั่น มันยุกยิก ๆ ไม่อยู่เฉย ๆ ให้เราเอามือกุมกันไว้ นั่งลง เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด นั่งให้อยู่ในท่วงท่าที่ดีที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด .. ท่าหนึ่งที่เราใช้ คือ Ardhapadmasana

ปฏิบัติ

Ardhapadmasana

1. นั่งหลังตรง ให้เท้าข้างหนึ่งวางไว้บนต้นขาของอีกข้างหนึ่ง
2. หลังตา ผ่อนคลายข้อศอก เก็บท้องเล็กน้อย
3. วางฝ่ามือไว้บนหัวเข่าสบายๆ ผายไหล่ไปด้านหลัง ศีรษะตั้งตรง
4. หายใจตามธรรมชาติ และจัดจ่อกับลมหายใจ 3 นาที

การนั่งท่านี้ช่วยให้เราหยุดการเคลื่อนไหวของร่างกายได้? ทำให้เราหยุดร่างกายและจิตใจของเราได้? และช่วยให้เราเตรียมตัวสำหรับการจัดจ่อและสมาธิได้?

การบ้าน

เมื่อถึงเวลาทำการบ้านและเรายังไม่ยอมทำ เราจะจัดการกับตัวเองอย่างไร
ให้นั่งท่านี้ ก่อนทำการบ้าน ครั้งละ 3 นาที

ทบทวนกันอีกครั้ง เวลานั่งหลังตรงแบบนี้ หลังตา นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสียงไม่มี ให้สนใจและจัดจ่ออยู่กับ

1. การจัดวางขาทั้ง 2 ข้าง เท้าที่อยู่ข้างใต้ต้นขา / เข่าข้างที่วางอยู่บนพื้น
2. เท้าที่วางอยู่ด้านบน ฝ่าเท้าที่หงายขึ้น
3. ตำแหน่งของแขน ฝ่ามือที่วางลงบนเข่า หัวไหล่ที่ผายไปด้านหลัง
4. กระดูกสันหลังตั้งตรง
5. เช็กดูหน้าท้อง
6. ดูพื้นฐานของตัว มีฐานที่กว้างและมั่นคง?
7. การหายใจ ..สม่ำเสมอ?
8. และมีการจ่อมีสมาธิที่ดี ?

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

การนั่งหลังตรง (2)

ผลที่จะได้รับ

ฝึกให้นั่งอย่างมั่นคงและ เรียนรู้การมีท่วงท่าอิริยาบถที่ดีนำไปสู่สภาวะของสมาธิได้

รู้จักทำนั่ง Vajrasana

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครูตั้งคำถามกับเด็กๆ

- อะไรเป็นคุณสมบัติสำคัญที่สุดที่จำเป็นที่สุด .. ในการที่เราจะมีสมาธิที่ดีในการเรียน
- ให้เด็กๆ สังเกตตัวเอง เวลาที่นั่งเรียนในห้อง กระตุกสันหลัง เป็นอย่างไร ตั้งตรงตลอด?
- เราสามารถรักษาหลังของเราให้ตั้งตรงได้ตลอดเวลา ?

ปฏิบัติ

Vajrasana

1. นั่งพับขาไว้ได้ก้น สันเท้าแยกกัน แต่ปลายนิ้วของเท้า 2 ข้าง ชนกัน หัวเข่าชิดกัน
2. วางแขนและมือไว้บนหน้าขา ผ่อนคลายข้อศอก
3. ผายไหล่ไปด้านหลัง หลังตั้งตรง เป็นระนาบเดียวกันกับศีรษะ
4. หลับตาสบายๆ หายใจตามปกติ จดจ่อกับลมหายใจ ประมาณ 3 นาที

ครู : เวลาเรานั่งในท่านี้แล้ว เรารอหลัง หรือนั่งหลังงอได้ ? จะทำให้การนั่งเป็นอย่างไร นั่งได้ง่ายกว่าหรือยากกว่า? มีใครที่รู้สึกสบายกับการนั่งแบบนี้บ้าง เห็นความแตกต่างก่อนนั่งในท่านี้กับหลังจากที่นั่งท่านี้แล้ว? หากนั่งแล้วเจ็บข้อเท้าสามารถหาหมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนูมารองที่ใต้ข้อเท้าได้ แต่นั่นไม่ใช่การแก้ปัญหา การเจ็บข้อเท้านั้น แสดงถึงการติด ยึดของข้อ เราต้องบริหารข้อเท้าสม่ำเสมอเพื่อให้แข็งแรงและยืดหยุ่น และถึงแม้ว่า จะมีความเจ็บหรือปวดในการนั่ง Vajrasana ก็ขอให้นั่งทุกๆ วัน วันละนิดวันละน้อย จะทำให้นั่งได้ดีขึ้นเอง

การบ้าน

ฝึกนั่งท่านี้ทุกวันเวลาทำกิจกรรมต่างๆ และ จดบันทึกไว้ว่า เราสามารถนั่งได้นานขึ้นๆ หรือไม่ ได้นานเท่าไร

ทบทวนกันอีกครั้ง เวลานั่งหลังตรงแบบนี้ หลับตา นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสียงไม่มี ให้สนใจและจดจ่ออยู่กับ

1. ตำแหน่งของขา หัวเข่าและนิ้วเท้าชิดกัน?
2. ตำแหน่งที่วางแขนและมือ ฝ่ามือวางบนหน้าขาและข้อศอกผ่อนคลาย
3. ศีรษะและหลังตั้งตรงอยู่ในระนาบเดียวกัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การยืน
ผลที่จะได้รับ ให้รู้จักและเรียนรู้การยืนที่ถูกต้อง
เรียนรู้ Tadasana ทำภูเขา

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

- ให้ทุกคนยืนขึ้นอย่างถูกต้องท่าและสมดุล เท้าวางราบอยู่กับพื้นอย่างมั่นคง เข่าไม่งอ หน้าท้องแบนราบ ออกผายไหล่ ผึ่ง ทิ้งแขนไว้ข้างตัวสบายๆ ศีรษะตั้งตรง

ครู : ให้เด็กๆ ถามตัวเองว่า เราเคยมีปัญหากับการยืนเช่นนี้หรือไม่ หรือทุกที่ที่เรายืน เรายืนเช่นนี้หรือไม่ ยืนแบบนี้ง่าย ? มีปัญหาหรือมันยากตรงไหน? ถ้าเรายืนแบบนี้เป็นประจำ มันจะกลายเป็นนิสัยของเราเลย? ทุกครั้งที่เด็กๆ นึกขึ้นได้ ให้ยืดหลังขึ้น ยืดตัวให้ตรงแบบนี้ได้? มีกิจกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง .. ที่เราสามารถยืนในท่านี้ได้

เรื่องเล่า ท่าที่เรายืนอยู่นี้เรียกว่า ท่าภูเขา ให้เด็กๆ ฝึกยืนเช่นนี้อีก แต่ใช้จินตนาการนึกถึงภูเขาด้วย ภูเขาที่สูงที่สุดในโลก คือ เทือกเขาหิมาลัย หรือ เอเวอร์เรสต์ อยู่ที่อินเดีย ชาวอินเดียเชื่อว่าเป็นภูเขา ศักดิ์สิทธิ์ เทพเจ้าของโยคะ คือ พระศิวะ อาศัยอยู่ที่นั่น ในเทือกเขาไกรลาส พระศิวะมีภรรยาชื่อ ภาวตี ซึ่งเป็นลูกสาวของหิมาลัย พระศิวะและภาวตีมีลูกชายชื่อ กานะช เป็นผู้จัดบำบัดเป่าปัญหาต่างๆ ได้ มีลูกสาวชื่อ แกงก้า เป็นแม่น้ำที่เกิดจากการละลายของหิมะในเทือกเขาหิมาลัย ที่นั่น นอกจากจะเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แล้ว ยังมีความเงียบสงบและสวยงามมากจริงๆ มักมีครู อาจารย์หรือคนแก่ๆ ไปพักอยู่ที่นั่น เพื่อฝึกฝนร่างกายและจิตใจ

ปฏิบัติ Tadasana เป็นประจำทุกวัน

1. ยืนตรง วางเท้าราบกับพื้น เข่าไม่งอ ผายไหล่ไปด้านหลังอย่างผ่อนคลาย
2. หลังตรง ศีรษะตั้งตรง ให้เด็กๆ รู้สึกถึงฐานรากที่มั่นคง ที่เท้าทั้งสองข้าง
3. รู้สึกถึงความมั่นคง แข็งแรงและสงบนิ่งแบบภูเขา
4. หายใจสบายๆ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ 3 นาที

การบ้าน ฝึกการยืน Tadasana ทุกวัน ครั้งละ 2-3 นาที
ทุกครั้งที่ยืนในท่านี้ ให้เด็กๆ สำรวจหรือเช็คส่วนที่เราสำคัญ และอาจจดบันทึกไว้

ส่วนที่สำรวจ

1. เท้าที่วางราบอยู่กับพื้นอย่างมั่นคง
2. ศีรษะและหลังที่ตั้งตรง
3. เก็บท้องเล็กน้อย
4. ผ่อนคลายหัวไหล่
5. อาจนำมือไปพนมไว้ที่ระหว่างอกด้วยก็ได้
6. ข้อศอกที่ผ่อนคลาย

แนวทางในการสอน
หัวข้อที่ 2 ลมหายใจ อารมณ์ จิตใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ผลที่จะได้รับ	ฝึกการหายใจด้วยท้อง เพื่อปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น เริ่มต้นรู้จักและหัดสังเกตการหายใจของตัวเอง โดยรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่หายใจ ฝึกการหายใจด้วยท้อง เกิดความผ่อนคลายและมีความสุข
--	--

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

1. ให้เด็กๆ นั่งหลังพิงหลังของเพื่อน เพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีส่วนใดขยับบ้าง
2. ให้เด็กๆ นอนคว่ำสบายๆ สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาที่หายใจเข้า-ออก
3. เปลี่ยนมานอนหงาย ชันเข้าทั้งสองข้าง มือข้างหนึ่งวางบนท้อง อีกข้างวางบนอก สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาที่หายใจเข้า – ออก
4. ให้เด็กๆ ฝึกหายใจด้วยท้อง ในท่านอนหงาย ชันเข้า วางตุ๊กตาตัวโปรดของเด็กๆ ไว้บนท้อง
 - หายใจเข้า รู้สึกว่าเรากำลังเติมลมเข้าไปในท้อง
 - หายใจออก รู้สึกว่าเรากำลังปล่อยลมออกมาจากท้อง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ป่องขึ้น ๆ
 - หายใจออก ท้องแฟบลง ๆ ๆ
 - ย้ำกับเด็กๆ ให้หายใจสบายๆ ไม่ต้องเบ่งท้อง เบ่งลมหายใจ ให้เด็กๆ สนใจและสังเกตการเคลื่อนไหวขึ้นลงของตุ๊กตาตัวโปรดที่วางอยู่บนท้อง
 - จากนั้น ให้เด็กๆ เหยียดขา และกลับไปนอนพักหายใจสบายๆ

คุณครูอาจให้รางวัลที่เด็กๆ ตั้งใจฝึก ด้วยการนวดหน้าให้เด็กๆ ในขณะที่เด็กๆ นอนพัก จะช่วยทำให้เด็กๆ ผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้น

การบ้าน ให้เด็กๆ ฝึกหายใจเช่นนี้ครั้งละ 5 นาที ก่อนนอนทุกวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ฝึกการหายใจแบบผีเสื้อ

ผลที่จะได้รับ

รู้จักการหายใจแบบโยคะ และสนุกกับการฝึก

เข้าใจว่าการหายใจมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ช่วยให้ผ่อนคลายได้

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครูถามเด็กว่า เคยรู้สึกโกรธ? เวลาโกรธแล้ว เราเป็นอย่างไร เราทำอะไรบ้าง? เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเราบ้าง หัวใจเต้นเร็วขึ้น? เหงื่อ ? มือสั่น?

เด็กๆ ชอบมั้ย เวลาที่ตัวเองโกรธ แล้วเด็กๆ มีวิธีทำให้ตัวเองหายโกรธได้อย่างไร?

ปฏิบัติ

การหายใจแบบผีเสื้อ

1. ให้เด็กๆ เลือกทำหนึ่งที่ตัวเองชอบที่สุด (จากทำที่ได้เรียนมา สุขอาสนะ อารณะปัทมาอาสนะ หรือวีราอาสนะ) แล้วตั้งใจ หลับตา นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสียงไม่มี
2. หายใจเข้าสบายๆ ทางจมูก
3. หายใจออก ปิดปากให้สนิท เปล่งเสียงอือ เบาๆ ที่คอ ปล่อยยาว จนหมดเสียง หมดลมหายใจออก
4. หายใจเข้าทางจมูก สบายๆ
5. หายใจออก ทำเสียงอือ ให้เกิดขึ้นที่คอ ลากเสียงยาวไปจนหมดเสียง
6. ทำซ้ำอยู่เช่นนี้สักครู่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ฝึกหายใจด้วย Laughter Yoga

ผลที่จะได้รับ

รู้จักการหายใจและสังเกตอวัยวะที่ใช้ในการหายใจ

เด็ก ๆ มีความสุขและสนุกกับการฝึก

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ให้เด็ก ๆ ยืนเป็นวงกลม มีช่องว่างระหว่างกันเล็กน้อย ครูถามเด็ก ๆ ว่าใครหัวเราะเป็นบ้าง ให้ลองหัวเราะให้ดูซี

ปฏิบัติ

Laughter Yoga

1. ให้ทำ “เสียงโอ/ท้องหัวเราะ” : เป็นการออกเสียงจากท้อง

- ให้เด็ก ๆ ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างของลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง
- สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อย ๆ เปล่งเสียง “โอ โอะ ๆ ๆ...” เหมือนเสียงซานตาคลอสหัวเราะ ขณะเดียวกันให้ค่อย ๆ ปลดลมหายใจออก พร้อม ๆ กับขยับแขนขึ้นลง

2. ให้ทำ “เสียงอา/อกหัวเราะ” : เป็นการเปล่งเสียงออกจากอก

- ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หงายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย
- ตามองตรง สูดลมหายใจลึก ๆ กักลมไว้ ค่อย ๆ เปล่งเสียง “อา อะ ๆ ๆ...” ดัง ๆ เหมือนเสียงเจ้าพ่อหัวเราะ ขณะเดียวกัน ให้ปลดลมหายใจออกพร้อม ๆ กับกระพือแขนขึ้นลง

ประโยชน์ของท่าอกหัวเราะ เมื่อเปล่งเสียงอา จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอดและไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ทำนี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้การสูดหายใจและการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น

3. ให้ทำ “เสียงอุ/คอหัวเราะ” : เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ

- ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉากขึ้นไปข้างหน้า งอนิ้วนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นและชี้นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนทำยิงปืน
- ตามองตรง จากนั้นสูดลมหายใจลึก ๆ กักลมไว้ แล้วค่อย ๆ เปล่งเสียง “อุ อุ ๆ ๆ...” เหมือนเสียงหมาป่าหอน ขณะเดียวกันค่อย ๆ ปลดลมหายใจออก พร้อมกับแทงมือไปข้างหน้า

4. ให้ทำ “เสียงเอ/ใบหน้าหัวเราะ” : ทำนี้จะทำแบบสบาย ๆ

- ยืนตามสบาย ค่อย ๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด สูดลมหายใจลึก ๆ แล้วขยับทุกนิ้วทั้งหัวแม่มือ ชี้ กลาง นาง และ ก้อย
- ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ เอะ ๆ ๆ...” ออกมา เหมือนหยอกล้อเด็ก นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้วยังช่วยบริหารสมองด้วย

ประโยชน์ของท่าใบหน้าหัวเราะ คนสมัยนี้ชอบคิดมาก บึ้งตึง จึงทำให้เครียด ปวดศีรษะ ปวดสมอง เมื่อเปล่งเสียงเอ ใบหน้าจะมีลักษณะเหมือนกำลังฉีกยิ้มโดยอัตโนมัติ เหมือนเรากำลังเล่นจะเอ้กับเด็กตัวเล็ก ๆ เสียงเอจะทำให้เรายิ้มง่ายขึ้น

แนวทางในการสอน

หัวข้อที่ 3 การปลูกจรรยาบรรณในใจเด็ก การมีศีล มีวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	ปลูกฝังให้เด็ก ๆ มีความคิดเชิงบวก
ผลที่จะได้รับ	ฝึกเด็ก ๆ ให้คิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ อันจะนำมาซึ่งความสุข เป็นการแบ่งปันรอยยิ้มและความสุขร่วมกัน

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ทุกครั้ง ก่อนเริ่มต้นชั้นเรียน เด็ก ๆ ที่มาถึงก่อน จะเปลี่ยนเสื้อผ้าและเขียนเรื่อง ชื่นใจ ของตัวเองบนกระดาน เรื่องชื่นใจ (Positive Thinking) เป็นเรื่องในชีวิตประจำวันของเรา เป็นเหตุการณ์ที่เราอาจได้ทำความดีกับใครสักคน หรือมีใครมาทำความดีกับเรา แล้วเรารู้สึกประทับใจ ปลื้มใจ และมีความสุข อาจเป็นการช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ต่อกัน การแบ่งปัน การมีน้ำใจ การแสดงความรัก หรืออะไรก็ได้ที่ทำให้เรายิ้มและมีความสุข

หลังจากเด็ก ๆ ทำความเคารพและสวัสดิ์คุณครูแล้ว ก็จะมาพูดคุยกันถึงเรื่องชื่นใจของกันและกัน ตัวอย่างเรื่องชื่นใจของเด็ก ๆ

- วันนี้ช่วยคุณครูจัดโต๊ะ เก้าอี้ในห้องเรียน
- เมื่อเช้า ได้หอมแก้มคุณพ่อก่อนมาโรงเรียน
- วันนี้ ให้เพื่อนยืมดินสอสี
- วันนี้ เขียนศัพท์ภาษาอังกฤษถูกหมด ได้ดาวเด็กดีด้วย เป็นต้น

การบ้าน ให้เด็ก ๆ จัดบันทึกลงในสมุดโยคะไดอารี่ เป็นประจำทุกวัน (ถ้าเด็กไม่ลืม)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ปลูกฝังจริยธรรมด้วยนิทาน

ผลที่จะได้รับ

เด็ก ๆ รู้จักหลักยามะ ของโยคะ

เข้าใจเรื่องอหิงสา การไม่เบียดเบียนและทำร้ายผู้อื่น และสัตตเดเย การไม่พูดโกหก

ฝึกให้เด็กรู้จักการสงบนิ่งและมีสมาธิในการฟัง

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

หลังจากฝึกอาสนะและผ่อนคลายเสร็จแล้ว ครูให้รางวัลเด็ก ๆ ด้วยการเล่านิทานให้ฟัง

นิทานเรื่อง นกเจ้าเล่ห์กับปูเจ้าปัญญา

ยังมีนกกะยางตัวหนึ่ง มันเป็นนกที่เจ้าเล่ห์มาก เช้าวันหนึ่งมันบินออกไปหาอาหาร ผ่านบึงแห่งหนึ่ง ซึ่งมีปลามากมาย มันจึงคิดหาวิธีจะหลอกกินปลาทั้งหมด

แล้วมันก็นบินลงมาที่บึง มันแก้งทำเป็นยืนเฉย ๆ อยู่นาน จนพวกปลาแปลกใจว่าทำไมนกกะยางไม่จับพวกมันไปกิน จึงว่าเข้าไปถามเจ้านกว่า “ท่านมาทำอะไรที่นี่หรือจะ”

นกกะยางทำเป็นมิตร บอกว่า “เรามีข่าวดีมาบอกพวกท่านนะซี รุ้มั๊ย มีบึงใหม่อยู่ตรงโน้นนะ มันกว้างใหญ่และสมบูรณ์มาก มีน้ำใสสะอาด ถ้าพวกท่านย้ายไปอยู่ที่นั่นละก็ รับรองว่าจะสุขสบายกว่านี้เยอะเลย”

ฝูงปลาก็สนใจมาก จึงถามว่า “แล้วพวกเราจะไปที่นั่นได้อย่างไรล่ะ”

นกกะยางรีบบอก “เรานี่ไง จะอาสาพาพวกท่านไปเอง เราจะคาบพวกท่านทีละตัวไปส่งให้”

แต่ฝูงปลาเริ่มฉกคิด “พวกเราจะไวใจท่านได้อย่างไรล่ะ ไม่มีนกกะยางตัวไหนหรอกที่ไม่กินปลา”

นกบอกว่า “เราหวังดีกับท่านจริงๆ นะ เออจ้ ท่านส่งตัวแทนไปกับเราก่อนก็ได้ เราจะพาไปดูก่อน แล้วจะพากลับมาเล่าให้พวกท่านฟัง”

ฝูงปลาจึงส่งปลาตัวใหญ่ที่สุดและแข็งแรงที่สุดเป็นตัวแทนไปกับนกกะยาง

แล้วนกกะยางก็คาบปลาตัวใหญ่ไปแล้วปล่อยให้แหวกว่ายสำรวจจนทั่ว

แล้วก็พากลับมาส่งที่บึงเดิม ปลาใหญ่ก็กลับมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังอย่างตื่นเต้นว่า บึงใหม่ช่างน่าอยู่เหมือนที่นกบอกไว้จริงๆ ฝูงปลาจึงตัดสินใจจะย้ายไปอยู่ที่บึงนั้น

นกกะยางก็คาบปลาตัวแรกไป ซึ่งก็คือ ปลาตัวใหญ่นั้นเอง แต่พอไปถึงบึงใหม่ นกกะยางก็ไม่ยอมปล่อยปลาลงน้ำ แต่พาไปที่ต้นไม้มริมบึง และฉกกินปลาจนเหลือแต่ก้าง และทิ้งซากไว้ใต้ต้นไม้

แล้วนกก็นบินกลับมาที่บึงเดิม คาบปลาไปกินทีละตัว ทีละตัว จนหมดบึง มันชื่นชมตัวเองเป็นนักหนาที่ใช้อุบายหลอกปลามากินได้หมด

เมื่อมันเริ่มหิวอีก ก็บินออกไปหาเหยื่อใหม่ มันใช้อุบายเดิมหลอกกุ้งและกบไปกินจนหมด

ตอนนี้ เหลือปูอยู่เพียงตัวเดียว มันก็ใช้อุบายเดิมหลอกปูอีก แต่ปูไม่ค่อยเชื่อใจนก จึงคิดหาอุบายป้องกันตัวเอง ปูบอกว่า “ตัวของเราเป็นกระดองแข็ง ท่านคาบไม่ถนัดหรอก เรากลัวพลัดตกลงมา ขอใช้ก้ามจับคอท่านไว้ดีกว่านะ”

นกกะยางดีใจจะได้กินปูก็ตกลงทันที

เมื่อมาถึงบึงใหม่ นกก็ไม่ยอมร่อนลงกลับบินผ่านไปที่ต้นไม้มริมบึง ปูเห็นซากของเพื่อนๆ อยู่เกลื่อนพื้นไปหมด จึงรู้ว่าตนถูกนกลอกมาซะแล้ว

ปูพยายามขอร้องให้นกปล่อยตนลงน้ำ แต่นกก็ไม่ยอมปล่อย

“ถ้าท่านไม่ปล่อยเรา เราจะใช้ก้ามหนีบคอท่านให้ขาดไปเลย” นกกะยางใช้จะงอยปากขบปูอย่างแรง แต่ปูไม่เจ็บเพราะมีกระดองแข็ง แล้วปูก็ใช้ก้ามหนีบคอนกบ้าง ก้ามของปูแข็งแรงและคมมาก หนีบคอนกจนเป็นแผลลึก นกกะยางทนเจ็บไม่ไหว จึงอำปากปล่อยตัวปูไว้ที่ริมบึง

ปูชูก้ามสั่งสอนว่า “ท่านใช้ปัญญาหลอกลวงทำลายผู้อื่น ช่างเป็นหนกที่ร้ายกาจและน่ารังเกียจ จงไปให้พ้นเดี๋ยวนี้”

นกกะยางบินจากไปด้วยความเจ็บและอาย และไม่กลับมาหลอกลวงใครอีกเลย

ครูพูดสรุป นิทานให้เข้ากับหลักยามะของโยคะ .. เด็ก ๆ ฟังนิทานด้วยความเบิกบานและได้ข้อคิดกลับไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ฝึกการควบคุมตนเอง ในการพูด การปิดวาจา
ผลที่จะได้รับ รู้จักควบคุมตนเอง เมื่อใดควรพูด เมื่อใดควรเงียบและฟัง

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครู : เป็นไปไม่ได้ใช่ไหม ที่เด็กๆ จะเงียบ สักครู่หนึ่ง ห้ามตัวเองไม่ให้พูดสักครู่หนึ่ง
มีตอนไหนบ้างที่เด็กๆ ควรจะปิดปากเงียบ เช่น เวลาอยู่ในโรงหนัง เวลาที่กำลังทำสอบหรืออยู่ในห้องสอบ
เด็กๆ ห้ามตัวเองได้อย่างไร?

คนที่พูดน้อย เมื่อถึงเวลาพูดอะไรออกมา คนฟังมักสนใจและตั้งใจฟัง

เล่าเรื่อง : ในสถานการณ์ ที่มีคนแปลกหน้าเดินเข้ามาในหมู่บ้านและนั่งอยู่ที่ต้นไม้ใจกลางเมือง ชาวบ้านก็ถามว่า
“ท่านมาจากไหนกัน?” แต่คนแปลกหน้า กลับเงียบไม่ตอบ

ชาวบ้านคนเดิมก็เลยถามซ้ำไปอีกว่า “ท่านมาจากไหน?” ก็ยัง เงียบ .. ไม่มีคำตอบ

“เธอหูหนวกหรือ?” เงียบอีก

แล้วชาวบ้านคนอื่นๆ ก็มามุงดู

ชาวบ้านคนแรกถามว่า “เธอหูหนวกและเป็นใบ้ด้วยใช่ไหม?”

ชาวบ้านคนที่สองก็บอกว่า สงสัยสติไม่ค่อยดีรีเปล่า

คนที่สามบอกว่า ดูไม่ค่อยน่าไว้วางใจ ไม่รู้หนัดคิดอะไรมารีเปล่า

ชายแปลกหน้าคนนั้น .. ก็ยังคงนั่งนิ่ง ไม่พูดไม่จา

ชาวบ้านบางคนนึกว่า ชายแปลกหน้าคนนั้นเป็นโยคี ถึงกับเอาพวงมาลัยมาคล้องคอ ซึ่งชายแปลกหน้าคนนั้นก็ยังคงนั่งนิ่ง

หลายวันต่อมา .. ชาวบ้านในหมู่บ้านกำลังถกเถียงกันเรื่อง จะทำอย่างไร ที่ไม่มีวิธีแหวเลยว่าจะตัก ต่างคนบอกให้ทำอย่าง

นั้น อย่างนี้ แต่ไม่มีใครฟังใครเลย ทันใดนั้นเอง ก็มีเสียงพูดขึ้นว่า

“ทั้งหมด .. จงฟังฉัน”

แล้วทุกคนก็หันไปมองที่ชายแปลกหน้าเป็นตาเดียวกัน

ครู : ชายแปลกหน้าปฏิบัติตนเอาไว้ว่าจะเข้าสู่ความเงียบเป็นเวลา 1 อาทิตย์ นั่นคือเหตุผลที่เค้าไม่พูดเลย
ตลอดทั้งอาทิตย์ที่ผ่านมา และถ้าหากเด็กๆ เป็นชายแปลกหน้าคนนี้ เด็กๆ จะสามารถปิดวาจาได้ครบ
อาทิตย์แบบนี้มี

เด็กๆ คิดว่าทำแบบนี้ ยากม๊าย เมื่อถูกชาวบ้านถาม ว่าเรามาจากไหน เมื่อถูกหาว่าเป็นคนหูหนวก หรือ
เป็นใบ้เป็นขโมย หรือเมื่อมาราบไหวเรา และนึกว่าเราเป็นโยคีเด็กๆ สามารถปิดวาจา ได้สักครึ่งชั่วโมง
1 ชั่วโมงหรือ ตลอดทั้งวันได้ม๊าย

เมื่อมีคนมาเรียกชื่อเรา หรือมากล่าวหา กล่าวโทษเราในสิ่งที่เราไม่ได้ทำ

(Manuna ไม่ใช่ภาวะที่เราต้องอยู่คนเดียวตามลำพัง หรือไม่พูดอะไรเท่านั้น ตรงข้าม เป็นภาวะที่เราถูกบังคับให้พูดแต่เรา
สามารถที่จะควบคุมตัวเองโดยไม่พูดได้ เป็นภาวะที่สร้าง ความแข็งแกร่งภายในในการควบคุมตนเองและเป็นการสร้างความ
มั่นใจในตัวเองด้วย Manuna เป็นการเงียบ Silence จากภายใน ไม่ใช่แค่การไม่พูด หรือการอยู่ในที่ที่ไม่มีคนพูดด้วยแต่
หมายถึงการอยู่กับตนเอง ด้วยการเฝ้าสังเกตใจ ซึ่งเราจะได้เห็นหัวใจเรามันคิดตลอดเวลา เราเพียงแค่เฝ้าดู และปล่อยให้
ความคิดหรือเสียงในใจเหล่านั้นมันผ่านไป จนในที่สุด เสียงเหล่านั้นมันจะหายไปเอง)

ปฏิบัติ การปิดวาจา

1. ฝึกปิดวาจา สัก 10 นาที

การบ้าน

- เขียนถึงสถานการณ์สัก 2 เหตุการณ์ ที่เรานึกว่า จะเป็นการดีกว่าที่เราจะไม่พูดอะไรออกมา
- จดบันทึกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ยั่วหรือกระตุ้นให้เราพูด สัก 3 เหตุการณ์ แล้วเด็กๆ ปิดวาจาได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ปลูกฝังจริยธรรมด้วย .. เกมสปีดตา..พาเพื่อนเดิน

ผลที่จะได้รับ

ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกคิดร่วมกันและหาทางแก้ปัญหาาร่วมกัน

ฝึกความคิดสร้างสรรค์

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

แบ่งกลุ่มเด็กๆ เป็น กลุ่มละ 3 คน โดยให้ตกลงกันว่า ใครจะเป็นคนถูกปิดตา

ปฏิบัติ

1. ปิดตัวเพื่อน 1 คน ให้เพื่อนคนนั้นอยู่ตรงกลาง โดยมีเพื่อนขวาข้าง ซ้ายละ 1 คน
2. ให้เด็กๆ ที่เหลือ ทำท่าอาสนะที่ตัวเองชอบ และทำตัวเป็นสิ่งที่กีดขวาง คอยขวางทางเดินไว้ โดยไม่ขยับ และอยู่อย่างสงบนิ่ง
3. เริ่มต้นให้กลุ่มปิดตา พาเพื่อนเดิน จากจุดเริ่มต้นไปถึงเส้นชัย โดยไม่ชนหรือโดนสิ่งกีดขวางใดๆ เลย เด็กที่ถูกปิดตาจะต้องคอยฟังคำแนะนำจากเพื่อนทั้งสอง ซึ่งเพื่อนทั้งสองคนจะต้องทำงานประสานไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน

สรุป

ด้วยการถามความรู้สึกของเด็กที่ถูกปิดตา และเพื่อนทั้งสอง และชี้ให้เห็นว่า ในการทำอะไรร่วมกันกับผู้อื่น จำเป็นจะต้องมีความเคารพในความคิดของกันและกัน เชื่อฟังกันและต้องช่วยเหลือกัน งานนั้นจึงจะสำเร็จ แต่หากไม่เชื่อฟังกัน ไม่เชื่อใจกัน คอยแต่จะขัดแย้งกัน ก็ไม่มีทางทำงานนั้นได้สำเร็จ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
ผลที่จะได้รับ

ปลูกฝังจริยธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคม
ให้เด็ก ๆ เห็นถึงความแตกต่างของกันและกัน
รู้จักการขอโทษ การขอบคุณและการอยู่ร่วมกันในสังคม
ฝึกการรับฟังกันอย่างแท้จริง

บทบาทผู้การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

1. ครูเตรียม แจกันดอกไม้เล็ก ๆ ใส่ดอกไม้ต่างชนิดกันไว้
2. ให้เด็ก ๆ นั่งล้อมวงกัน เป็นวงกลม และคุณครูนั่งด้วย
3. ครูชี้ให้เด็ก ๆ ดูดอกไม้ในแจกัน และอธิบายว่า ในแจกันนี้ มีดอกไม้ที่อยู่หลายดอก และมีความแตกต่างกันไม่เหมือนกัน มาจากต้นไม้คนละต้น .. เป็นดอกไม้มานานาชนิดที่มาอยู่รวมกันในแจกันใบเดียวกัน แต่ ก็ทำให้แจกันนี้สวยงามขึ้นมาได้

ก็เหมือนกับเด็ก ๆ ในห้องนี้ ที่มาจากคุณพ่อคุณแม่คนละคน มาจากที่ต่างกัน เป็นเหมือนดอกไม้คนละดอก จึงมีลักษณะที่ต่างกัน เช่น สีผิวไม่เหมือนกัน ผมยาวสั้น หน้าตา ความสูง หรือแม้แต่นิสัย ความชอบ ฯลฯ และเด็ก ๆ ก็มีความสวยงามที่แตกต่างกันไป แต่เมื่อทุกคนมารวมกันอยู่ในห้องเรียนนี้ เด็ก ๆ ทุกคนทำให้ห้องนี้สวยงาม เต็มไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และทุกคนมีความสุขเหมือนกัน

4. ที่นี่ ขอให้เด็ก ๆ หยิบดอกไม้จากแจกันคนละ 1 ดอก โดยเริ่มต้นจากคนที่หนึ่ง ต้องพนมมือไหว้กันก่อน แล้วเอื้อมไปหยิบดอกไม้จากแจกัน
5. ถอดดอกไม้ชิ้นไว้ แล้วพูดถึง
 - สิ่งที่ตัวเองมีความสุขที่สุดในชั้นเรียนนี้
 - สิ่งที่ตัวเองประทับใจที่สุด ชอบที่สุด
 - สิ่งที่ตัวเองได้กระทำไม่ติ่งไป ในขณะที่อยู่ในห้องนี้ และอยากเอ่ยคำว่า ขอโทษ

ในขณะที่มีคนพูด เพื่อน ๆ ในห้องทั้งหมด ต้องรับฟัง อย่างสงบ ยิ้มให้กันและกัน

จากนั้น ก็เวียนกันพูดไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

คุณครูเตรียมชามลาเปา น้ำเต้าหู้ เท่ากับจำนวนเด็ก ๆ

ก่อนจะแจกให้เด็ก ๆ ทุกคน คุณครูอธิบายถึงวิธีการรับประทานแบบมิตรอาหาร

- คุณครูตั้งคำถามและอธิบายถึงอวัยวะที่ใช้ในการย่อย มีที่ใดบ้าง
ข้อดี ข้อเสียของการทานอาหารเร็ว ๆ และทานอาหารด้วยความอยาก ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์
- ค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียด และรู้ตัวในขณะที่เกี่ยวข้อง
- การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- การรับประทานอาหารเพื่อร่างกาย ไม่ได้ทานเพื่อความอยาก
- ที่มาของอาหาร จากธรรมชาติ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง ให้เด็ก ๆ แสดงความขอบคุณต่ออาหารเหล่านั้น
ด้วย บทพิจารณาอาหารอย่างง่าย ๆ

รับประทานอาหารด้วยกัน ในความสงบ (ปิดวาจา)

การบ้าน ให้เด็ก ๆ ฝึกรับประทานอาหารเช่นนี้ ทุกครั้งที่ระลึกได้

แนวทางในการสอน
หัวข้อที่ 4 ท่าโยคะอาสนะสำหรับเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ผลที่จะได้รับ	ฝึกความสมดุลของร่างกาย ความมั่นคงและความนิ่ง รู้สึกถึงความมั่นคงของจิตใจโดยใช้ความมั่นคงของร่างกาย ความไม่มั่นคงทางร่างกายส่งผลไปถึงจิตใจด้วย เรียนรู้ Ekapadasana
--	---

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ครูใช้น้ำ 1 แก้ว

- ให้เด็กคนหนึ่ง หยิบแก้วน้ำที่วางอยู่บนโต๊ะขึ้น ให้เด็ก ๆ คนอื่นสังเกตดูว่าน้ำในแก้วนิ่งหรือไม่ ถามเด็ก ๆ ว่า ทำอย่างไรถึงจะทำให้น้ำในแก้วนิ่งได้ สังเกตมือที่ถือแก้วอยู่นิ่งหรือไม่
- ครูชี้ให้เห็นว่า น้ำในแก้วจะนิ่ง เมื่อแก้วน้ำนิ่ง เมื่อน้ำนิ่งในขณะที่เราถือแก้วอยู่แปลว่ามือของเรานิ่ง

ครูสรุป เหมือนกับการที่แก้วนิ่ง ทำให้น้ำในแก้วนิ่งไปด้วย ฉะนั้นฉันนั้น เราสามารถนิ่งได้ เมื่อร่างกายของเรานิ่ง

ปฏิบัติ Ekapadasana ทำให้เราเรียนรู้ความนิ่ง มั่นคง

1. ยืนด้วยขาข้างเดียว ศีรษะตั้งตรง หลังตรง พนมมือไว้กลางอก
2. ผ่อนคลายข้อศอก ไม่เกร็งไหล่ หากจุดวางสายตาไว้ที่ใดที่หนึ่ง
3. หายใจตามปกติ และจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ใช้เวลา 1 นาที กับการยืนแต่ละข้าง

ครูให้เด็ก ๆ เช็ควิธีการรู้สึกและประเมินผล

1. เด็ก ๆ รู้สึกถึงความแตกต่าง? ตอนนี้นิ่งและมั่นคงขึ้น?
2. อะไร ที่ช่วยให้เรานิ่งและมั่นคงขึ้น
3. ใครช่วยให้เรานิ่งและมั่นคงขึ้น
4. เด็ก ๆ จะทำอะไรเมื่อต้องการความนิ่งและมั่นคง
5. ทำไม เราจึงควรมีความนิ่งและมั่นคง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
ผลที่จะได้รับ

ฝึกความสมดุลของร่างกาย ความมั่นคงและความนิ่ง (ต่อ)

ฝึกการทรงตัว สมดุล ความมั่นคงและความนิ่ง

เรียนรู้ท่าต้นไม้ Vriksha-Asana

ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างความไว้วางใจและเชื่อมั่นในกันและกัน

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

เรื่องเล่า

วะริक्षा หมายถึง ต้นไม้ กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มนุษย์ทั้งหลายยังเป็นคนดีกันหมด มีความซื่อสัตย์และไม่โลก ในวันนั้น ต้นไม้วีเศษต้นหนึ่ง ชื่อว่า กัลปะวริक्षा Kalpa Vriksha ก็ถือกำเนิดขึ้นบนโลก เป็นต้นไม้สมปรารถนา ผู้คนในยุคนั้นก็ยังคงไม่มีความอยากได้ อยากเป็น อยากมี อยู่กันอย่างเรียบง่ายพอเพียง

จนต่อมา ผู้คนก็เริ่มเปลี่ยนไป ดุร้ายมากขึ้น ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน ดังนั้น ต้นไม้วีเศษต้นนี้ก็เลยย้ายที่อยู่ ไปอยู่ในสวนของพระอินทร์บนสวรรค์

ต้นไม้ต่างๆ ไปให้อะไรกับพวกเราบ้าง? ให้ดอกไม้สวยๆ ให้ร่มเงา ให้ไม้เพื่อให้เราไปสร้างบ้าน เป็นบ้านให้กับพวกนกและสัตว์ต่างๆ

จากการปฏิบัติทำยืนด้วยขาเดียว Ekapadasana ให้เด็กได้พัฒนาและสนุกขึ้นด้วยท่าต้นไม้

1. ยืนด้วยขาข้างเดียว ศีรษะตั้งตรง หลังตรง พนมมือไว้กลางอก
2. ผ่อนคลายข้อศอก ไม่เกร็งไหล่ หากจุกดวงสายตาไว้ที่ใดที่หนึ่ง
3. ค่อยๆ ยืดแขนและมือที่พนมให้สูงขึ้น และนำมาวางไว้ที่กลางศีรษะ เมื่อทรงตัวได้แล้ว ให้ยืดแขนขึ้นสูง จนสุดเท่าที่ทำได้
4. หายใจตามปกติ ยืนขาเดียวด้วยความมั่นคงและนิ่ง จดจ่ออยู่กับลมหายใจ
5. จากนั้น ลดแขนลง นำกลับมาวางไว้ที่ระหว่างอก และค่อยๆ ปล่อยขาลง กลับมายืนตรง วางแขนข้างลำตัว เหมือนตอนเริ่มต้น
6. ทำสลับอีกข้าง

ครูอาจทำให้สนุกขึ้นด้วยการให้เด็กๆ จับคู่กัน และทำท่าต้นไม้คนละข้าง ใช้มือและแขนที่อยู่ด้านในกอดเอวกันไว้ ส่วนมือและแขนอีกข้างที่อยู่ด้านนอก ยกขึ้นสูงและนำฝ่ามือมาประกบกัน เด็กๆ จะสนุกกับท่านี้มาก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

การทำงานสอดประสานกันของร่างกาย

ผลที่จะได้รับ

ให้เด็ก ๆ รู้จักการทำงานประสานกันระหว่าง ร่างกายและจิตใจ

ให้เข้าใจถึงความหมายของการร่วมมือกัน การประสานกัน

รู้จัก Talasana I

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

ให้เด็กนั่งอยู่บนเก้าอี้

เกมส์ที่ 1 เขียนวงกลมด้วยขาขวา (ตามเข็มนาฬิกา) พร้อมกับใช้มือขวาวาดรูปวงกลมบนกระดาษ (ทวนเข็มนาฬิกา) ให้เด็กจดบันทึก ได้ผลเป็นอย่างไร

เกมส์ที่ 2 ให้เขียนวงกลมด้วยขาขวา ตามเข็มนาฬิกา และใช้มือขวาวาดรูปวงกลมตามเข็มนาฬิกาเช่นเดียวกัน ให้เด็กจดบันทึก ได้ผลเป็นอย่างไร

ครู : อธิบาย ความสามารถในการทำ 2 อย่างหรือทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เรียกว่า การร่วมมือกัน หรือ การประสานกัน มือและขาไม่ประสานกัน เพราะเขียนวงกลมไปในทิศทางตรงกันข้าม ในขณะที่ มือและขา สอดประสานกันไปในทิศทางเดียวกัน จึงสามารถทำได้สำเร็จ

ครู : ในเกมส์ที่ผ่านมา เด็ก ๆ ได้พยายามทำอะไร ทำงานสอดประสานกัน?

นักเรียน : มือและขา

ครู : อะไรเป็นตัวสั่งการให้มือและขาทำงานประสานกัน?

นักเรียน : สมองสั่งการ

ปฏิบัติ Talasana I

1. ยืนตรง แยกขาจากกันเล็กน้อย เข่าไม่งอ
 2. หลังและศีรษะตั้งตรง หาจุดวางสายตาไว้
 3. ยกแขนขึ้น 1 ข้าง ปลายมือชี้ออกไปด้านหน้า พร้อมกับเขย่งเท้า หายใจเข้า
 4. ยกแขน ยืด สูงชี้ฟ้า พยายามให้แขนชิดใบหู
 5. หายใจออก ลดเท้าลงวางราบลงกับพื้น ลดแขนลง ฝ่ามือคว่ำลง
- ให้เด็ก ๆ สังเกตแขนและเท้า ในขณะที่เคลื่อนไหว เพราะทั้งสองส่วนนี้ จะเริ่มต้นพร้อมกัน และเคลื่อนไหวสอดประสานกัน และการหาจุดวางสายตาไว้จะช่วยให้เด็ก ๆ ทรงตัวได้ดีขึ้น
 - ให้เด็ก ๆ ฝึกทำ Talasana 3 ครั้ง หายใจเข้า เมื่อเขย่งเท้ายกแขนขึ้น และหายใจออกเมื่อลดระดับลง
 - ให้เด็กสังเกต เมื่อให้หายใจเข้า-ออก พร้อมกับการเคลื่อนไหว เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไร มั่นคง หรือเกิดความจดจ่อมากขึ้น

การบ้าน ให้เด็ก ๆ ฝึก Talasana I ทุกวัน ทำการสังเกตและจดบันทึก ใน 1 สัปดาห์ โดยทุกครั้งฝึกทำนี้ให้สังเกตที่

- สันเท้าที่ยกขึ้น ยกแขนขึ้น
- ยกสันเท้าและยกแขนขึ้นพร้อมกัน
- ลดสันเท้าลง
- ลดแขนลง
- ลดสันเท้าและลดแขนลงพร้อมกัน

เพิ่มการสังเกตการหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกาย Co-Ordination of Body

การเคลื่อนไหวและการหายใจ

1. การหายใจเข้าหยุดก่อนหรือหลังการยกสันเท้าหรือแขนขึ้น
2. หายใจเข้าสิ้นสุดพอดีกับการเขย่งและยกแขนขึ้น
3. การหายใจออกหยุดก่อนหรือหลังการลดเท้าและแขนลง
4. หายใจออกสิ้นสุดพอดีกับการลดเท้าและแขนลง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ฝึกให้เด็กมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ
ผลที่จะได้รับ เห็นความสำคัญของความตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆ
รู้จักทำอะไรจะเข้า

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

เรื่องเล่า มีนกอยู่ 2 ตัว สร้างรังไว้ที่ริมหาด อยู่มาวันหนึ่ง ในขณะที่นกไม่ได้อยู่ที่รัง ลมทะเลก็พัดแรง ชะจนหอบเอารัง
นกลอยหายไป เมื่อนกกลับมาไม่เห็นรังของตัวเองและรู้เรื่องเข้า ก็โมโหทะเลเป็นอย่างมาก นกคู่นั้น ก็เลย
เริ่มอมน้ำจากทะเล แล้วบิน ไปบ้วนน้ำทะเลทิ้งในฝั่งไกลๆ
จนมีนกอีกตัวสังเกตเห็น ก็เลยบอกนกคู่นี้ว่า “เธอไม่มีวันจะทำให้หน้าทะเลมันแห้งเหือดไปได้ ด้วยวิธีนี้หรอก”
แต่นกคู่นี้ ไม่สนใจ มันยังคงตั้งใจที่จะทำเพื่อให้ได้รังของตัวเองกลับคืนมา มันจะยังคงทำเช่นนี้ต่อไป แม้ว่า
จะต้องใช้เวลาทั้งชีวิตก็ตาม”
ทะเลได้เย็นลงนั้น ก็เกิดความประทับใจในความมุ่งมั่นตั้งใจของเจ้านก ทะเลก็เลย คืนรังให้กับเจ้านก โดยให้
ลมพัดเอารังนกลอยกลับมาอยู่ที่ริมหาดเหมือนเดิม

คำถามเด็ก ๆ ว่า อะไรคือข้อดีที่สุดของเจ้านกทั้งสอง
ความตั้งใจที่จะทำเรื่องใดๆ จริงๆ มันจะช่วยเราในเรื่องอะไร ได้อย่างไรบ้าง
เด็ก ๆ มีเวลาที่แน่นอนที่จะทำการบ้านใช่ไหม แล้วเคยมี ที่มันมีรายการโปรดทางทีวีแล้วเด็ก ๆ อยากดู แล้ว
เด็ก ๆ ทำยังไง ตามใจตัวเองไปดูทีวี หรือ ตั้งใจทำการบ้านให้เสร็จก่อนแล้วค่อยไปทำอย่างอื่น อย่างไหน
ดีกว่ากัน

ปฏิบัติ นอนคว่ำ พักอยู่ในท่าจะเข้า

1. แยกขาออกจากกันพอประมาณ โดยให้ปลายเท้าชี้ออกไปหาเพื่อน
2. วางศีรษะและหน้าไว้บนท่อนแขน รู้สึกถึงความสบายที่แผ่นหลัง พักอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง พร้อมกับฟังนิทาน

นิทาน ของท่าจะเข้า

เมื่อประมาณ 1,300 ปีที่แล้ว มีนักบวชคนหนึ่งชื่อ จันทรการะ เขาเกิดในแคว้นทางตอนใต้ของอินเดีย ตอนที่เค้าเป็นเด็ก เขามี
ความตั้งใจและมุ่งมั่นอยากจะออกบวช เป็นเป็นสันยาสี (นักบวช) อยู่ในป่าและมีชีวิตที่เรียบง่ายสงบ เขาก็ขออนุญาตแม่ของ
เขา แต่ปรากฏว่า แม่ของเขานอกจากจะไม่อนุญาตแล้วยังจัดงานแต่งงานให้กับเขากับอีกตัว
อยู่มาวันหนึ่ง ในขณะที่ จันทรการะและแม่ของเขากำลังอาบน้ำอยู่ในแม่น้ำ ก็มีจระเข้ตัวหนึ่ง มาจากไหนก็ไม่รู้ มางับที่เท้าของ
เขา ไม่ยอมปล่อย เขาคิดว่า ตอนนั้น ตัวเองต้องตายแน่ๆ จึงขอร้องแม่
“แม่จ๋า โปรดให้ความตั้งใจของลูกเป็นจริงด้วยเถอะจ๊ะ ลูกขอให้แม่ยอมให้ลูกไปเป็นนักบวชเถอะนะ เพื่อที่ลูกจะได้ตายอย่างมี
ความสุข”
แม่ฟังดังนั้น สงสารลูกจับใจ จึงยอมตกลง และ ทันใดนั้นเอง .. จระเข้ตัวนั้นก็ปล่อยขาจันทรการะ แล้วคลานลงน้ำจากไป
จากนั้นมา จันทรการะก็ได้กลายเป็นนักบวช ออกเดินทางไปที่แคว้นของอินเดีย เพื่อเผยแพร่คำสอนของพุทธศาสนา ได้สร้าง
วัดวาอารามมากมาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ฝึกให้เด็กมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ (2)
ผลที่จะได้รับ เห็นความสำคัญของความตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆ
รู้จักทำงู

บทนำสู่การเรียนรู้และวิธีการที่ใช้สอน

นิทานของทำงู

Bhujanga แปลว่างู ในบรรดาภูตใจดีที่สุด คือ งูใหญ่ที่ชื่อว่า วาสูกิ เมื่อครั้งที่พระเจ้าต้องการจะทำให้มหาสมุทรปั่นป่วนเป็นคลื่นลมแรง พระเจ้าต้องให้वासูกิไปช่วยทำหน้าที่เป็นเชือกใหญ่ จึงไปขอให้กอินทรีรี่ การรุดำนำพา วาสูกิไปที่ชายฝั่งทะเล เจ้ากอินทรีรี่ต้องการจะโชว์ความแข็งแรงของตัวเอง ด้วยความภาคภูมิใจจึงรีบบินไปรับवासูกิตามสั่ง

เมื่อพบवासูกิ พญานกก็บอกว่า วาสูกิ เราจะรีบไปกัน เพราะพระเจ้าต้องการการช่วยเหลือจากเจ้าอย่างเร่งด่วน วาสูกิก็ตอบไปว่า “ข้าเองก็ยินดีที่จะได้ช่วยนะ แต่ท่านจะต้องพาข้าไปที่ชายฝั่ง”

ว่าแล้วพญานกก็ใช้กรงเล็บจับไปที่ลำตัวของवासูกิ แล้วก็ออกบิน บินสูงขึ้นๆ ไปจนถึงสวรรค์ เมื่อมองลงมา อ้าว เห็นหัวและหางของवासูกิยังอยู่ที่พื้นดินอยู่เลย เจ้าการรุดำ ก็เลยบินกลับไปหาพระเจ้า

เมื่อเป็นเช่นนั้น องค์ศิวะก็เลยเอื้อมแขนของพระองค์ลงมา ให้वासูกิพันตัวเองเข้าไปในสร้อยข้อมือของพระองค์ แล้วพระศิวะก็พาवासูกิไปถึงชายฝั่งทะเล

ปฏิบัติ จากท่าจะเซ

1. รวบรวมขาชิด ย้ายมือมาวางไว้ข้างอก ให้ข้อศอกตั้งขึ้น
2. วางหน้าผากไว้บนพื้น
3. ค่อยๆ เลื่อนคางมาวางบนพื้น ค่อยๆ แอนตัว แอนหลังขึ้น และค้างไว้สักครู่
4. จากนั้น ค่อยๆ ลดระดับลงมาช้าๆ กลับมาวางหน้าผากไว้บนพื้นเหมือนตอนเริ่มต้น
5. เมื่อพร้อม ทำซ้ำใหม่อีกรอบ

Reference : Yoga for Childrean; A Complete Illustrated Guide to Yoga including a Manual For Parents and Teachers by Swati Chanchani & Rajiv Chanchani

Yoga for Childrean; Teacher's Handbook : The Yoga Institute, Sri Yogendra Marg, Prabhat Colony, Santacruz (East), Mumbai

บทที่ 5 แนวทางการสอนท่าอาสนะแต่ละท่า
รวบรวมจากหนังสือโยคะเด็ก (บางส่วน)

คู่มือเล่มนี้ใช้วิธีรวบรวมตัวอย่างการสอนโยคะให้กับเด็ก จากหนังสือโยคะเด็กที่มีอยู่แล้ว โดยใช้ตัวอย่างจากหนังสือโยคะเด็ก 6 เล่ม ดังนี้

- 1) เกศสุดา ซาตยานนท์ โยคะฝึกสมาธิ
- 2) แม จองฮี โยคะเด็ก Diy อรชรธรณ จุลแก้ว แปล
- 3) Stewart M and Phillips K. Yoga for Children simple exercises to help children grow strong and supple
- 4) เกศสุดา ซาตยานนท์ โยคะเด็กแปลงกายเป็นดอกไม้บ้าน
- 5) นันทกา ทวีปกุล อยากให้ลูกเก่งฝึกลูกด้วยโยคะ
- 6) เกศสุดา ซาตยานนท์ แปลงกายเป็นโยคะเด็ก

โดยเลขที่กำกับคือ เลขหนังสือ ที่นำมาเป็นตัวอย่างข้างต้น



ท่าฟองน้ำ(1) หน้า60

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นอนคว่ำ หน้าผากแตะพื้นเหยียดขาทั้งสองให้ตรงวางหลังทำให้แนบพื้นปลายเท้าชิดกันชี้ตรง เหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ

หรือใช้ภาษาสื่อกับเด็ก นอนคว่ำ เหยียดขาและแขนขึ้นเหนือศีรษะตรงเป็นเลขหนึ่ง

ท่าฟองน้ำ ขยับตัวนอนให้สบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะไปจนถ่วงปลายเท้า ปลดปล่อยลมหายใจให้สบายตามปกติ
ตัดความกังวลทั้งหมดออกไป ให้รู้สึกเบาสบายตัว ลองหลับตานึกว่าตัวเราเป็นเหมือนสำลี หรือฟองน้ำลอยละล่องไปในทะเล แล้วนอนพักในที่นี้สัก 3 นาที
สังเกตลมหายใจที่หน้าท้อง วางมือบนหน้าท้อง สัมผัสลมหายใจของเราว่า เคลื่อนไหวอย่างไร ต่อจากนั้นหายใจเข้าให้หน้าท้องพองออก ตัวเราเหมือนลูกโป่งลอยขึ้นจากพื้น แล้วหายใจออกช้า ๆ หน้าท้องแฟบลง ๆ ให้ตัวเรารู้สึกหนักขึ้น เหมือนก้อนหินแบนติดพื้น ลองทำดูลสัก 5 ครั้ง
ปลดปล่อยลมหายใจให้สบาย ไม่ควบคุมหรือบังคับลมหายใจ ให้เรารู้สึกถึงความสบายกาย ลมหายใจแผ่วเข้าสู่สบายและจินตนาการเหมือนว่าตัวเราเบาสบายเหมือนฟองน้ำล่องลอยสบายไปตามสายน้ำ เรามีความสุข เย็นสบาย ยิ้มน้อย ๆ ให้ตัวเองที่มุมปาก แล้วค่อย ๆ ลืมตาตื่นขึ้นมายิ้มให้คนรอบ ๆ ข้าง

ข้อดีของการฝึกท่านี้

หากฝึกท่านี้ประจำ ทำให้เราแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ไม่ปวดหัว ทำให้หลับสบาย จิตใจดี เป็นการเชื่อมโยงกับจินตนาการตัวเลขด้วย



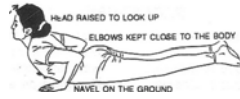
ท่าจรเข้1) หน้า 57

วิธีฝึก

- ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าผากจรดพื้น วางแขนทั้งสองข้างลำตัว หงายฝ่ามือ ขาชิดกัน
- ท่าจรเข้ส่วนหัว ยกแขนขวาไขว้มาจับที่ต้นแขนซ้าย มือซ้ายสอดใต้รักแร้ขึ้นไปจับต้นแขนขวา หรืออาจทำสลับแขนกันตามความถนัด วางศีรษะโดยพักหน้าผากไว้ที่ข้อพับข้อศอกในท่าสบาย สามารถขยายแขนออกเพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้นได้
- ท่าจรเข้นอนพัก แยกขาห่างจากกันพอประมาณให้สบาย ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ออกจากกันไปด้านข้าง สันเท้ากันเข้าหากัน นิ่งในท่านี้สักครู่ นับลมหายใจสัก 10 รอบจนหายใจน้อย การดัดแปลงท่าจรเข้ให้หลากหลาย
- ท่าจรเข้ยืด จากท่าจรเข้นอนพัก เยกหน้ายกมือทั้งสองมาท้าวคาง แล้วส่งยืมให้กัน
- ท่าจรเข้ยืดอีก จากนั้นเราจะให้เด็กบริหารหน้าโดยผ่านการออกเสียง เช่นการทำปากเล็กที่สุด (ปากจู๋) และการอ้าปากกว้างที่สุด และการหยีตาเล็กที่สุด เบิกตากว้างที่สุด เป็นการบริหารหน้าของเด็ก ๆ

ข้อดีของการฝึกท่านี้

การฝึกเป็นจรเข้ เป็นท่าที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาอนหงายไม่สบาย ผู้ที่ตัวอ้วน น้ำหนักมาก นอนท่านี้จะสบาย ช่วยนวดท้องอย่างดี ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น หลังกึดอึดมักนอนพักในท่าจรเข้ อย่างนี้ ท่าจรเข้เป็นท่าพักระหว่างการฝึกอาสนะในท่านอนคว่ำ การสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ โดยผ่านการยืม สร้างเสริมกล้ามเนื้อใบหน้าช่วยมีการไหลเวียนและเป็นสร้าง และเป็นการพัฒนาการใช้ภาษาทางร่างกาย



ท่างู(1) หน้า 53

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าผากจรดพื้น เขยียดแขนทั้งสองขึ้นไปเหนือศีรษะ คว่ำฝ่ามือ ขาชิดกัน ช่วงนอนคว่ำหน้าผากจรดพื้น ให้เด็กทำความรู้สึกผิวสัมผัสที่ร่างกายยกดอยู่บนพื้นตั้งแต่หน้าผากลำตัวและขา

ท่างูชูคอ

ลากมือทั้งสองมาวางข้างลำตัวระดับบราวนม งอข้อศอกตั้งขึ้นให้แขนแนบลำตัว ขาชิดกัน ค่อย ๆ เงยหน้าจนคางจรดพื้น ยกศีรษะ คาง คอ ไหล่ หน้าอก ตั้งขึ้นในท่าแอ่นอกขึ้น หนีบข้อศอกทั้งสองให้ชิดลำตัวไว้ โดยให้หน้าท้องยังคงกดแนบพื้นอยู่ ทรงตัวในท่านี้สักครู่ นับ 1- 10

ท่าคืนกลับ

ค่อย ๆ คลายข้อศอกที่หนีบไว้ ออก ลดหน้าอก ไหล่ คอ และคางลงจนหน้าผากจรดพื้น เลื่อนมือทั้งสองมานอนพักในท่าจะเข้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน

ท่างูตัวโต

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าผากจรดพื้น เขยียดแขนทั้งสองขึ้นไปเหนือศีรษะ คว่ำฝ่ามือ ขาชิดกัน

ท่างูแผ่แม่เบี้ย

ลากมือทั้งสองมาวางข้างลำตัวระดับบราวนม งอข้อศอกตั้งขึ้นให้แขนชิดลำตัว ขาชิดกัน ค่อย ๆ เงยหน้าจนคางจรดพื้น ยกศีรษะ คาง คอ ไหล่ หน้าอก ออกแรงที่ฝ่ามือทั้งสองยันลำตัวตั้งขึ้น แอ่นอก เขยียดแขนตั้งจนหน้าท้องเหนือสะดือยกตาม ให้หน้าหน้าขายังคงกดแนบพื้นอยู่ ทรงตัวในท่านี้สักครู่ นับ 1- 10

ท่าคืนกลับ

งอศอกค่อย ๆ ลดระดับหน้าท้อง ท่อนหลังลงทีละส่วน หน้าอก ไหล่ คาง หน้าผาก จนกระทั่งนอนราบกับพื้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน นอนพักในท่าจะเข้ สามารถแปลงเป็นงูตั้งแต่ตัวเล็กถึงตัวใหญ่ต่อกันได้เลย อาจทำ 2-3 รอบได้

การดัดแปลงท่างูให้หลากหลาย

ท่างูเลื้อย จากท่างูตัวเล็ก ก็ให้เด็ก ๆ คืบไปรอบ ๆ ห้อง โดยรักษาพื้นที่ไม่ให้ชนกัน

ข้อดีของการฝึกท่านี้

กระตุ้นประสาทสัมผัสที่ผิวหนัง

การฝึกเป็นงูบ่อย ๆ จะทำให้มีกระดูกสันหลังอ่อนช้อย แข็งแรง ไม่ปวดหลัง ช่วยลดขนาดช่องท้อง ระบบขับถ่ายดี และลดกรดในกระเพาะอาหาร

เป็นเสริมสร้างความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่ โดยเฉพาะในเด็กเล็กจะกระตุ้นพัฒนาการสมองด้านการเคลื่อนไหวในด้านมิติสัมพันธ์



ท่าตักแตน(1) หน้า 50

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นอนคว่ำ วางแขนทั้งสองข้างลำตัว หงายฝ่ามือ ขาชิดกัน วางคางจรดพื้น

ตักแตนยกขาหลัง(ทีละข้าง)

ยกขาข้างขวาขึ้น เข้าไม่งอ ขาเหยียดตรง ยกสูงเท่าที่แต่ละคนสามารถยกได้โดยเข้าไม่งอ ให้นำหน้าท้องส่วนบนรู้สึกถูกกดแนบกับพื้น นั่งไว้สักครู่ นับ 1-20 ค่อย ๆ ลดขาลง วางราบบนพื้น แล้วยกขาซ้ายขึ้นบ้าง ทำเหมือนข้างขวา ทำสลับกันสัก 3 รอบ

ท่าคืนกลับ ค่อย ๆ ลดขาซ้ายลงวางราบกับพื้น แยกขา ลดคางคว่ำหน้าพักในท่าจระเข้

ท่าตักแตนตัวโต

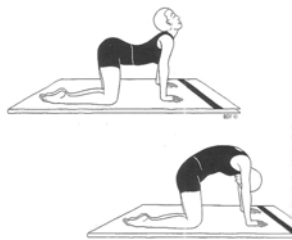
ท่าเตรียม นอนคว่ำ วางแขนทั้งสองข้างลำตัว หงายฝ่ามือ ขาชิดกัน วางคางจรดพื้น

ตักแตนยกขาหลัง 2 ข้างพร้อมกัน

ฝ่ามือกำหมัดหลวม ๆ สอดไว้บริเวณข้อพับสะโพก เหยงหน้าวางคางจรดพื้น ค่อย ๆ ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน เข้าตึง ขาเหยียดตรง ขาชิดกัน หายใจเข้าออกปกติ นั่งในท่านี้นับ 1-10 หายใจออกแล้วลดขาลงพร้อมกัน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำซ้ำยกขาขึ้นสัก 3 รอบ

ท่าคืนกลับ คลายหมัดเลื่อนฝ่ามือออกวางแขนข้างลำตัว ลดคาง คว่ำหน้าพักในท่าจระเข้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อดีของการฝึกท่านี้นี้

หากฝึกแปลงเป็นตักแตนประจำทำให้ไม่เป็นหอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการปวดสะโพก สะเก็ดเงิน ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ไม่อ้วน ท้องไม่ผูก แก้ก้อนอืด ตัวเบา คล่องแคล่วว่องไว เหมือนตักแตน(1)



ท่าแมว(1)หน้า 29

วิธีฝึก

ท่าเตรียม อยู่ในท่าคลาน เข้าชิด วางมือบนพื้นห่างกันระดับหัวไหล่

ท่าแมวขยับเหยื่อ ค่อย ๆ ลดหน้าอกลงพร้อมกับพับศอกให้หน้าอกวางและหน้าผากลงสัมผัสพื้นโดยยังกางข้อศอกฝ่ามือค้ำพื้นไว้ ก้นโค้งอยู่ นิ่งอยู่ในท่านี้ นับ 1-10 เหมือนแมวเหมียวกำลังขยับเหยื่อ

ท่าแมวขู่

- 1) ทำต่อจากท่าแมวขยับเหยื่อ ยกศีรษะเงยหน้าเล็กน้อย ยกหน้าผาก คาง คอ หน้าอก ขึ้นมาอยู่ในท่าคลาน หายใจเข้า แอ่นหลัง เชิดหน้าขึ้น เหมือนแมวเตรียมป้องกันตัว
- 2) ใช้มือทั้งสองดันข้อศอกและลำตัวโก่งหลังขึ้นสุดตัวพร้อมหายใจออกจนสุดแขนขาเหยียด ห้อยศีรษะลงต่ำ เหมือนแมวกำลังทำท่าขู่ นิ่งในท่านี้สักครู่ นับ 1-10
- 3) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง โดยลดแผ่นหลังลง หายใจเข้า กลับมาอยู่ในท่าเตรียมคลาน ทำท่าแมวขู่ซ้ำอีก 2-3 ครั้ง

ท่าคืนกลับ โยกลำตัวมาด้านหลัง หย่อนก้นลงบนสันเท้า วางแขนไว้เหนือศีรษะวางศีรษะบนพื้น หมอบพักในท่านี้สักครู่ แล้วค่อย ๆ ยกศีรษะ ยืดหลังให้ตรง ยกลำตัวขึ้นจนอยู่ในท่านั่งเทพธิดา

การดัดแปลงท่าแมวให้หลากหลาย

ท่าแมวสับตาง เป็นท่าแถมเริ่มจากท่าเตรียมในท่าคลาน สับตางไปทางซ้ายและขวาสลับกัน 4-8 ครั้ง เหมือนแมวกำลังสับตาง

ท่าแมวขี้เกียจ ต่อจากท่าเตรียม โยกสะโพกไปด้านหลังจนนั่งบนสันเท้า แขนข้างหนึ่งเหยียดอยู่เหนือศีรษะ อีกข้างหนึ่งดึงมือข้อศอกพร้อมเอียงคอเงยหน้าตามแขนข้างที่เอียง

ข้อดีของการฝึกทำนั้ง

การฝึกเป็นแมวจะทำให้หลัง หัวไหล่ หน้าท้อง ผ่อนคลาย ปอดแข็งแรง ระบบหายใจดีขึ้น ไม่ปวดศีรษะ มีความจำดีขึ้น (1)

ทำนั้งฝึกการยืดหยุ่นแนวกระดูกสันหลังรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของข้อต่อกระดูกสันหลังได้ (3) p34

ส่งเสริมให้รับรู้ถึงการเหยียดยืดด้านซ้ายและขวาของแขนและลำตัวว่าข้างใดเหยียดยืดได้ดีกว่ากันหรือไม่



ทำสุนัข(1)หน้า 26

วิธีฝึก

ทำเตรียม นอนคว่ำ หน้าผากแตะพื้นเหยียดขาทั้งสองให้ตรงวางหลังทำให้แนบพื้นปลายเท้าชิดกันชี้ตรง เหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ

หรือใช้ภาษาสื่อกับเด็ก นอนคว่ำ เหยียดขาและแขนขึ้นเหนือศีรษะตรงเป็นเลขหนึ่ง

ทำหมาแหงน งอศอกลากแขนทั้งสองเอาฝ่ามือมาวางไว้ข้างราวมเตรียมพร้อมจะยันตัวขึ้น ค่อยๆ เยกหน้ายกศีรษะตั้งตรง ใช้มือยันตัวยกหน้าอก หลัง เอวให้ลอยขึ้นในระดับเหยียดสุดแขน เหยียดขาให้ตรง ทำซ้ำ ๆ หนึ่งไว้ที่ตำแหน่งนี้ นับ 1-20

ทำคืนกลับ ลดแขน หน้าอก หน้าท้อง ลำตัวที่ละส่วน จนกลับมานอนคว่ำ ลดศอกวางแขนข้างลำตัว แนบหน้าไปกับพื้น นอนพักสักครู่

ทำหมาก้ม หรือสุนัขบิดขี้เกียจ

ทำเตรียม เริ่มตามลำดับอย่างทำหมาแหงนจนอยู่ในท่าหมากแหงน

ทำหมาก้ม ตั้งเท้าทั้งสองขึ้น โยกลำตัวไปด้านหลังก้มหน้าห้อยศีรษะลงต่ำ ยกกันและสะโพกขึ้นสูงให้เข้าตึง ข้อศอกเหยียดตรงมือทั้งสองยันพื้นไว้อยู่ในแนวเส้นตรงกับแผ่นหลัง เกิดมุกนากที่ตำแหน่งสะโพก กดสันเท้าลงให้ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างขนานกันหนึ่งไว้ที่ตำแหน่งนี้ นับ 1-20 คล้ายท่าทำบิดขี้เกียจของสุนัข หลังจากลุกจากการนอนหลับอย่างสบาย

ทำคืนกลับ ลดศอกลดสะโพกพร้อมกับยกศีรษะขึ้น แล้วค่อย ๆ ลดลดสะโพก ลำตัวลง จนนอนคว่ำราบกับพื้น แล้วพักในท่าจระเข้

การดัดแปลงทำสุนัขให้หลากหลาย

ทำสุนัขฉี่ ทำต่อจากทำสุนัขก้ม โยกสะโพกยกขาขวาขึ้นให้เข่างอเหมือนทำสุนัขยกขาฉี่ ให้ทำสลับข้าง

การเล่นเป็นกลุ่มทำสุนัข ทำสุนัขบิดขี้เกียจนี้สามารถนำมาเล่นเป็นกลุ่มได้ โดยให้เด็กตัวสูงทำทำนี้เรียงแถวใกล้กันจะเป็นทางอุโมง ให้เด็กอีกกลุ่มคลานมุดลอดผ่านได้ (3) p32

ข้อดีของการฝึกทำนี้

ทำสุนัขเมื่อทำจนครบทั้งทำหมาแหงนและหมาก้มแถมด้วยทำสุนัขบิดขี้เกียจจะได้ประโยชน์ดังนี้

เวลาที่เร่อ่อนเพลีย ขี้เกียจ ทำสุนัขขุดนี้จะช่วยขจัดความเมื่อยล้า แก้อาการปวดข้อเท้า สันเท้า หัวไหล่ และหลัง ทำให้ข้อเท้าแข็งแรง ขาทั้งสองข้างได้สัดส่วน บรรเทาอาการข้อไหล่อักเสบ ทำให้เลือดไหลมาเลี้ยงสมองได้สะดวก เซลล์สมองฟื้นตัว กระชุ่มกระชวย เบิกบาน ขยันเรียน และขยันทำงาน (1)

เป็นการเชื่อมโยงกับจินตนาการตัวเลขด้วย

เด็กเรียนรู้การรักษาสสมดุลร่างกายเมื่อเปลี่ยนจากการทรงตัว 4 ขาเป็น 3 ขา เมื่อยกขาขึ้นข้างหนึ่งเพิ่มทักษะการถ่ายน้ำหนักเพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้ นอกจากนี้ทำเลียนแบบนี้เด็กจะสนุกขบขัน

การเล่นคลานลอดอุโมงค์นี้ช่วยส่งเสริมทักษะมิติสัมพันธ์ให้เด็กได้โดยเน้นให้เด็กที่ลอดต้องระวังไม่ให้ชนอุโมงค์ และต้องเว้นจังหวะไม่ให้ชนเพื่อนที่คลานตามกันมา



ท่าเต่า (1)หน้า 69

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงบนส้นเท้า เหมือนท่าเทพธิดา คว่ำฝ่ามือวางบนเข่า

ท่าเต่านิ่ง

ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ โนมตัวไปข้างหน้า วางมือทั้งสองลงบนพื้น และค่อย ๆ ก้มตัวให้หน้าท้องแนบต้นขา หน้าอก ศีรษะแตะพื้น แต่ก้นยังนั่งอยู่บนส้นเท้า ค่อย ๆ เคลื่อนมือทั้งสองเข้าหาตัว โดยงอศอกเล็กน้อยให้สบาย นิ่งอยู่ในท่านี้นับ 1-10

ท่าคืนกลับ

ค่อย ๆ ยกศีรษะ ตั้งคอขึ้น ตามด้วยส่วนอก หน้าท้อง ยืดหลังให้ตรง พร้อมทั้งเคลื่อนแขนและมือมาวางที่หน้าขา จนลำตัวตั้งตรงกลับมาในท่านิ่งเริ่มต้นแล้วหงายฝ่ามือวางบนเข่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นิ่งหลังตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป ในท่านิ่งพักให้สบาย

การดัดแปลงท่าเต่าให้หลากหลาย

ท่าเต่า

นั่งงอขา ให้เข่าลอยปลายเท้าชิด ค่อย ๆ โนมตัวพร้อมกับสอดมือทั้งสองไปใต้ขาให้ลึกที่สุด สูดลมหายใจเข้า ลำตัวส่วนบนยกขึ้น มองตรงไปข้างหน้า

ค่อย ๆ ปลดลมหายใจออก พร้อมกับค่อย ๆ โนมตัวหมอบราบให้หน้าผากแตะกับพื้น นิ่งไว้ในท่านี้อีก สูดลมหายใจเข้าออกตามปกติ

ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นคืนกลับในท่านิ่งปกติ

**อาจจะบูรณาการใช้เพลงเต่ากับเด็กเพื่อส่งเสริมจินตนาการและภาษา

เพลงเต่า

เต่า เต่า เต่า เต่ามันมี สี ขาวเวลาเดินมามันทำหัวผลุบ ๆ โผล่ ๆ

ข้อดีของการฝึกท่านี้

ท่าเต่าเป็นท่าที่เรามักใช้เวลาพัก เก็บพลังไว้กับตัวเอง ทำให้ไม่ปวดหลัง ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยνωดอวัยวะในช่องท้อง และกระตุ้นให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองดี (1)

ช่วยให้กระดูกสันหลัง ซึ่งโครงแข็งแรง โค้งตัวยืดหยุ่นห่อหุ้มปอดกับหัวใจไว้เหมือนกับรังนก เด็ก ๆ ที่มีนิสัยเขินอายตกใจง่ายอ่อนไหว จะรู้สึกมั่นใจ สงบเยือกเย็นขึ้น และมีระเบียบวินัย (2)



ท่ากระต่าย (1) หน้า 32

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงบนส้นเท้า เหมือนท่าเทพธิดา คอว่าฝ่ามือวางบนเข่า

ท่ากระต่ายหมอบ เลื่อนมือทั้งสองไปจับฝ่าเท้าโดยนิ้วโป้งกำบนหลังเท้าพร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวมาข้างหน้า ยกสะโพกขึ้น โดยมียังก้าวเท้าไว้ ก้มหน้าให้ศีรษะจรดพื้น เลื่อนศีรษะให้เข้าไปใกล้เข่า ส่วนที่สัมผัสพื้นคือ ศีรษะ(ส่วนเหนือหน้าผาก) เข่าทั้งสอง และปลายเท้า นิ่งสักครู่ นับ 1-10

ท่าคืนกลับ ค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้น ตามด้วยส่วนอก ยืดหลังให้ตรง จนลำตัวตั้งตรงกลับมาในท่านิ่งเริ่มต้นแล้วหงายฝ่ามือวางบนเข่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นิ่งหลังตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป ในท่านิ่งพักให้สบาย

การดัดแปลงท่าเกรนให้หลากหลาย

ท่ากระต่ายหมอบหูตั้ง(2) หน้า 112

ท่าเตรียม นิ่งท่าเทพธิดา มือจับข้อเท้า

ท่ากระต่ายหมอบหูตั้ง ก้มศีรษะลงไปข้างหน้าหัวเข่า ยกสะโพกขึ้นให้ศีรษะชิดหัวเข่า อย่าเคลื่อนศีรษะขณะยกสะโพกขึ้น เปลี่ยนมือที่จับข้อเท้ามาประสานกัน(ให้นิ้วโป้งและชี้กางตรงออก)ไว้ข้างหลังแล้วค่อย ๆ ม้วนตัวยกสะโพกให้สูงขึ้นพร้อม ๆ กับยกแขนชูขึ้นตั้งฉากกับพื้น จะดูเหมือนกับเป็นหูกระต่าย นิ่งท่านิ่งไว้ นับ 1-10

ท่าคืนกลับ ปลดปล่อยลมหายใจออก ลดสะโพกลงพร้อมกับค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้นช้า ๆ กลับสู่ท่าเริ่ม

ท่ากระต่ายกินผัก

ท่าเตรียม นิ่งท่าเทพธิดา ชูสองนิ้วมาวางไว้ข้างใบหูเหมือนหูกระต่าย

ค่อยโน้มตัวไปข้างหน้าจนหน้าอกชิดเข่าหลัง นิ่งไว้

จากนั้นให้ถามเด็ก เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์เช่นผักผลไม้ กระต่ายชอบกินอะไร เช่น แครอท ผักกาด แอปเปิ้ล แล้วเด็ก ๆ ชอบทานผักผลไม้อะไรบ้าง

ข้อดีของการฝึกท่านิ่ง

ฝึกท่านิ่งเป็นประจำทำให้ไม่ปวดหลังช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น จิตใจแจ่มใส สบายตัว

กระปรี้กระเปร่า และบรรเทาอาการปวดไหล่และคอได้ (1)

ท่านิ่งช่วยกระตุ้นเส้นประสาทและหลอดเลือดในสมองให้ทำงานรวดเร็วมีประสิทธิภาพ พัฒนาสมองให้แจ่มใสและมี

ความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังช่วยกระตุ้นประสาทหู ตา จมูก การฟังและการใช้สายตาของเด็ก ๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้ต้น

คอมีความยืดหยุ่น หลังฝึกจะรู้สึกว่องไว สดชื่น ผ่อนคลาย (2)

ท่านิ่งฝึกเป็นคู่หันหน้าเข้าหากันจะสนุกเป็นกระต่ายคู่

เป็นการบูรณาการเรื่องรับประทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์



ทำสิงโต (1) หน้า 38

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงบนส้นเท้า เหมือนท่าเทพธิดา คว่าฝ่ามือทั้งสองวางบนเข่า

ท่าสิงโตพองขน ตั้งคอตตรง ยึดลำตัวให้ตรง แอ่นหน้าอกหายใจเข้าให้เต็มปอด เหมือนสิงโตกำลังทำท่าพองขนชูศัตรู เลื่อนฝ่ามือทั้งสองมาค้ำที่พื้นข้างหน้า ยกสะโพกขึ้นมาอยู่ในท่าคุกเข่า เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วน

ท่าสิงโตคำราม กักลมหายใจไว้ แล้วอ้าปากแลบลิ้นปล่อยลมหายใจออกทางปากโดยเปล่งเสียง อา ฮา ออกมาดัง ๆ ยาว ๆ จนสุดลม พร้อมกับกางนิ้วออก ตาเบิ่งกว้างเหลือบจ้องขึ้นบน

ท่าคืนกลับ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนทั่วตัว นิ่งหลับตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป นิ่งพักจนหายใจน้อย

ข้อดีของการฝึกทำนี้

การได้แปลงกายเป็นสิงโตบอย ๆ ทำให้มีลมหายใจสะอาด ลึนสะอาดขึ้น เป็นการฝึกเปล่งเสียงออกมาจากท้อง ใครพูดไม่ชัด ตะกุกตะกักหรือติดอ่าง จะทำให้พูดชัดเจขึ้น รู้วิธีการเปล่งเสียงที่ถูกต้องด้วย(1) เป็นการออกกำลังกายลิ้นที่จะช่วยให้เปล่งเสียงได้ถูกต้อง รู้สึกสดชื่น การเหลือบตาขึ้นไปด้านบนช่วยให้ตามีกำลังแข็งแรง(2)



ท่ากบ (1) หน้า 66

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงบนसनเท้า เหมือนท่าเทพธิดา คว่ำฝ่ามือทั้งสองวางบนเข่า ตัวตรงหลังตรงศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า

ท่ากบ แยกเข่าทั้งสองออกจากกันให้มากจนนิ้วเท้าชิดกัน ก้นอยู่บนพื้น หลังตรงตัวตรง คอตั้งตรง มองไปข้างหน้า แล้วหลับตา หายใจเข้าออก ยาว ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 ต่อการหายใจแต่ละรอบ

ท่าคืนกลับ เคลื่อนเข่าเข้าหากัน เหยียดขาออก แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน นักพสกสบาย ๆ ดัดแปลงท่ากบให้หลากหลาย

ท่ากบกระโดด

ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าชิด ประสานมือกันยกขึ้นวางเหนือศีรษะกางศอกออกให้เป็นระนาบกับลำตัว เขย่งขาให้ยืนด้วยปลายเท้า ค่อย ๆ ย่อตัวลงโดยแยกเข่ากางออกไปด้านข้างจนก้นนั่งบนसनเท้าที่เขย่งอยู่ รักษาหลังให้ตรงไว้ตลอดเวลาที่ย่อตัวลง ให้นิ่งอยู่ในท่านี้สักพักหนึ่ง

กบกระโดด ให้เด็กเริ่มต้นกระโดดพร้อมกันทั้งสองขาไปข้างหน้า โดยรักษาพื้นที่ไม่ให้ชนกัน
ท่ากบหาอาหาร
นอนคว่ำ พับขาทั้งสองเข้าหาลำตัว ใช้มือจับปลายเท้าทั้งสองข้าง พยายามกดสันเท้าทั้งสองลงให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้โดยแยกเข่าออกจากกัน แล้วดันหน้าอกแอ่นขึ้น นิ่งอยู่ในท่านี้สักครู่จนเท่าที่รู้สึกสบาย

ข้อดีของการฝึกทำนี้

การฝึกท่ากบเป็นประจำทำให้อวัยวะรอบ ๆ กระดูกเชิงกรานแข็งแรง ยืดเส้นเอ็นต้นขาและเข่า ทำให้มีความอดทน สามารถหลับตานิ่งอยู่ได้นาน ๆ เหมือนกบกำลังจำศีลในหน้าแล้ง
ท่ากบกระโดดนี้จะสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และฝึกการทรงตัว
ทำนี้จะช่วยให้ข้อเท้าแข็งแรงผ่อนคลายกล้ามเนื้อเส้นเอ็น ต้นขา เข่า หน้าแข้ง ลดอาการตึงเจ็บที่หัวไหล่และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น (4)



ท่าผีเสื้อ(1) หน้า 46

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงเหยียดขาทั้งสองออกไปข้างหน้า

ท่าผีเสื้อกางปีก ดึงเข่าทั้งสองข้างเข้าหาตัวให้ฝ่าเท้าประกบกัน มือทั้งสองจับที่ข้อเท้า ดันสันเท้าเข้าให้ชิดตัวมากที่สุด แยกต้นขาออกและลดเข่าลงให้มากที่สุด พยายามให้ชิดพื้นโดยยื้อหลังให้ตรง

ท่าผีเสื้อขยับปีกบิน จินตนาการว่าขาทั้งสองของเราเป็นปีกผีเสื้อ และกระพือปีกโดยยกเข่าทั้งสองขึ้นสลับ ประมาณ 20-30 รอบ

ท่าคืนกลับ ปล่อยมือจากข้อเท้า เหยียดขาทีละข้าง อยู่ในท่านั่งพัก แยกขาทั้งสองออกจากกัน วางแขนทั้งสองไปด้านหลัง เอนตัวไปด้านหลังให้สบาย ผนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน พักให้หายเหนื่อย

ดัดแปลงท่าผีเสื้อให้หลากหลาย

ผีเสื้อดูต้นข้าว/ดมดอกไม้ ทำต่อจากท่าผีเสื้อกางปีก มือจับปลายเท้าให้มั่น เหยียดหลังให้ตรงค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าจนหน้าจรดปลายเท้าหรือเท่าที่ทำได้ ให้เด็กจินตนาการว่าเป็นผีเสื้อกำลังดูต้นข้าวหรือดมดอกไม้

ผีเสื้อขาเหยียด(2) นิ่งเหยียดขาทั้งสองออกไปด้านหน้า ค่อย ๆ วาดขาทั้งสองออกไปด้านข้างช้า ๆ นิ่งทำนี้ไว้ ปล่อยเท้าชี้ไปด้านบน มองตรงไป

สุดลมหายใจเข้าทางแขนและไหล่ให้ขนานกับพื้น นิ่งทำนี้สักครู

ปล่อยลมหายใจออกแล้วค่อย ๆ โน้มตัวหอบรอบช้า ๆ พร้อมกับเหยียดแขนออกไปด้านหน้าตรง ๆ ใ

หน้าผาก คาง และหน้าอกแนสบกับพื้น ถือเป็นท่าจบ นิ่งไว้สักครูโดยหายใจปกติ 12 ครั้ง

สุดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ กลัดมานั่งตัวตรงวางมือพักไว้บนหัวเข่าแล้วทำใหม่ตั้งแต่ท่าเริ่ม

ข้อดีของการฝึกท่านี้

เป็นการเหยียดยืดต้นขาด้านใน เสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพก

สร้างเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อตลอดแนวสันหลัง จินตนาการและเด็กจะได้กลิ่นของเท้า หากมีกลิ่น

เหม็นจะสอนเรื่องการรักษาความสะอาดได้

ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นในส่วนกระดูกเชิงกราน ต้นขาด้านในและกล้ามเนื้อ และทำให้เด็กมีนิสัย

อ่อนโยน มีน้ำใจ รู้จักเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ท่านักรบ (4) หน้า 61

วิธีฝึก

ท่าเตรียม นิ่งชันเข่า วางเท้าขวาราบกับพื้น เหยียดขาซ้ายออกไปด้านหลัง ยกแขนทั้งสองขึ้น หายใจเข้า พนมมือแล้วแอ่นลำตัวไปด้านหลัง นิ่งไว้สักครู่ สลับฝึกอีกข้างเช่นเดียวกัน

การดัดแปลงท่านักรบให้หลากหลาย

นักรบเหาะ ลูกเข่าตั้งตัวตรง ชันเข่าซ้ายให้เข่าเป็นมุมฉาก พนมมือ ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักไปที่ซ้ายซ้ายข้างหน้า นิ่งไว้ โดยการเปลี่ยนตำแหน่งของมือทั้งสอง กางแขนออกด้านข้างให้เสมอหัวไหล่

นักรบปล่อยพลัง เคลื่อนมือที่พนมอยู่เหนือศีรษะมาด้านหน้าพร้อมกับบอกให้เด็กปล่อยพลังความรักและความเมตตาส่งไปให้เพื่อน

ข้อดีของการฝึกท่านี้

สร้างเสริมต้นขาและสะโพกให้ยืดหยุ่นแข็งแรง กระดูกสันหลังและหัวไหล่อีกแข็งแรงด้วย ยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว ช่วยขยายช่องปอด หายใจเข้าได้เต็มที่ ส่งเสริมจินตนาการ การคิดในแง่บวก



ท่าต้นไม้ (1) หน้า 24

วิธีฝึก

ท่าเตรียม
ฝั่ง

ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว ให้ฝ่าเท้าทั้งสองวางสัมผัสพื้นเต็มฝ่าเท้า ฝ่าเท้า หลัง คอตั้งตรง ออกผายไหล่

ท่าต้นไม้

งอเข่าซ้ายขึ้นให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับต้นขาขวาต้านใน ให้เข่าที่งอชี้ออกด้านข้างลำตัว มือเท้าสะเอว ตามองตรงไปข้างหน้าจุดใดจุดหนึ่ง รักษาการทรงตัวไว้ไม่ให้ล้ม เมื่อรักษาสมดุลได้แล้ว ยกมือมาพนมไว้ระหว่างอก แล้วค่อย ๆ ยกมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะจนเหยียดสุดแขน ตลอดการเคลื่อนไหวให้รักษาการทรงตัวไว้ไม่โอนเอนไปมา ยืนขาเดียวในท่านี้หนึ่งให้เหมือนต้นไม้ นับ 1-20

ท่าคืนกลับ

ค่อย ๆ ลดมือลงมาที่อกแล้ววางข้างลำตัว พร้อมกับปล่อยขาซ้ายวางลงพื้นยืนสองขา พักสักครู่ สลับงอเข่าข้างขวาบ้าง

การดัดแปลงท่าต้นไม้ให้หลากหลาย

ท่าต้นไม้คู่

ให้เด็กจับคู่ท่าต้นไม้คู่กัน โดยการยกขาขึ้นคนละข้าง ไหล่พิงกัน และยกมือคนละข้างมาประกบมือเป็นท่าพนมมือด้วยกัน

ข้อดีของการฝึกทำนี้

การฝึกเป็นต้นไม้ ทำให้เรามีสมาธิ ฝึกขาและเข่าให้แข็งแรง การทรงตัวของเรดีขึ้น ทำให้มีใจจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้นานขึ้น เช่นถ้าเราตั้งใจฝึกทำนี้จะทำให้เรามีความอดทนเหมือนต้นไม้ มีใจที่มุ่งมั่นอดทน ไม่เปลี่ยนใจบ่อย ๆ อยากทำอะไรก็ทำได้นานขึ้น

เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการอยู่ร่วมกันโดยผ่านการทำโยคะส่งเสริมทักษะรักษาสมาดุลย์ร่วมกัน



ท่าภูเขา (1) หน้า 21

วิธีฝึก

ท่าเตรียม

ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว

ท่าภูเขา

กางขาแยกออกจากกันให้กว้างกว่าไหล่ เข่าตั้ง กางแขนเสมอไหล่ หายใจฝ่ามือ ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ มือประกบกัน หายใจเขาลีบ ๆ ลากขาชิดกัน แล้วยืดตัวให้เหยียดสุด

ท่าคืนกลับ

ลดแขนลงมาวางข้างลำตัว หายใจออก
ยกแขนขึ้นเป็นภูเขาสูง ๆ อีก 3 ครั้ง
การดัดแปลงท่าภูเขาให้หลากหลาย

ภูเขาสูง(2)

ยืนตัวตรง สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้าง ๆ ไปด้านหน้าในระดับไหล่หยุดนิ่ง
ปล่อยลมหายใจออกแล้วหันฝ่ามือเข้าหากัน
สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยืดแขนทั้งสองขึ้นไปตรง ๆ ให้แนบไปหู
ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ เป็นท่าจบ นิ่งทำนี้ไว้หายใจปกติ 12 ครั้ง แล้วค่อย ๆ หายใจออก

ภูเขาต่ำ(5)

นั่งขัดสมาธิ หลังตรง พนมมือไว้ที่อก หายใจเข้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างแนบชิดไปหู พนมมือเหนือ
ศีรษะ หายใจออกพร้อมกับวาดแขนลง วางมือไว้ข้างตัว

ภูเขาสูงภูเขาต่ำ

เริ่มต้นด้วยท่าภูเขาสูง ค่อยเขย่งเท้าขึ้นแล้วย่อตัวลงช้า ๆ จนก้นนั่งอยู่บนส้นเท้ารักษา รักษาแผ่นหลังให้
ตรงเพื่อให้เกิดสมดุลย์ นิ่งไว้สักครู่ ค่อย ๆ ยืดตัวคืนกลับในท่าภูเขาสูง ลดแขนลง ยืนพัก

ข้อดีของการฝึกทำนี้

การแปลงร่างเป็นภูเขาน้อย ๆ ทำให้เรายืนตัวตรง ยืนได้มั่นคงอย่างภูเขา แข็งขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง
กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสสว่างไว มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นผู้ที่มีความสุข
ดูสง่า(1)

วิธียืนตัวตรงเหมือนภูเขาที่มียอดสูงลิบช่วยให้เด็ก ๆ ตัวสูงขึ้นและช่วยยืดขยายร่างกายของเด็กที่กำลัง
เจริญเติบโตให้ตรงได้สัดส่วน ทั้งยังเพิ่มสมาธิและความอดทน

ขณะที่ย่อลงเป็นการสร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา และการรักษาสมดุลย์ของการทรงตัวในท่านั่ง
ยอง ๆ ขณะในการทำภูเขาสูง สลับภูเขาต่ำ เด็กได้เรียนรู้คณิตศาสตร์ความสูง ต่ำ



ท่าต้นตาล (4) หน้า 32

วิธีฝึก

ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว

ท่าต้นตาล ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะหายใจเข้า ปลายนิ้วชนกัน นิ้วโป้งเกี่ยวกันไว้ทำมือคล้ายดอกบัวตูม เอนตัวเข้าไม่ถึง ข้อศอกเหยียดออก พับเอวไปด้านขวา ไม่บิดสะโพก หายใจออก นิ่งไว้ในท่าสักครู่ หายใจเข้ากลับมาตรงกลางและหายใจออก เอนไปด้านซ้ายบ้าง หายใจเข้าลึก แล้วกลับมาตรงกลางเหมือน ต้นตาลโอนเอนไปมา

ท่าคืนกลับ ลดแขนลงมาวางข้างลำตัว หายใจออก
ยกแขนขึ้นเป็นต้นตาล อีก 3 ครั้ง

การเชื่อมโยงท่าต้นตาลกับท่าโยคะต่าง ๆ

โดยการผ่านการเล่านิทานอย่าง เช่น เข้านี้เราตื่นขึ้นมาพระอาทิตย์ขึ้น เด็กมาไหว้พระอาทิตย์กัน พระอาทิตย์ส่องแสงไปทางภูเขา เราไปเจอภูเขาสูงภูเขาต่ำ ที่ภูเขามีสันไม้ มีต้นตาลพายุพัดเอนซ้าย แล้วเอนขวา ฯลฯ

ข้อดีของการฝึกทำนี้

ลดอาการตึงหัวไหล่และแผ่นหลังทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นคลายความปวดเมื่อยทั่วร่างกาย การทำโยคะเรียงร้อยผูกเรื่องราวทำให้เด็ก ๆ ได้เกิดสนุกสนาน สร้างสรรค์จินตนาการ และได้เสริมสร้างสมรรถนะทางกล้ามเนื้อในด้านต่าง ๆ



ท่าแคเรน (4)หน้า 77

วิธีฝึก

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกขาห่างกันเล็กน้อย ประสานมือไว้ด้านหลัง

ท่าแคเรน ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ให้ก้มศีรษะก่อน แล้วส่วนต่าง ๆ ก้มลงต่ำเท่าที่ทำได้ ยกแขนเหยียดข้อศอกดึงมือทั้งสองจะชูขึ้นเหนือศีรษะ คล้ายแคเรนที่กำลังยกตัวขึ้นสูงสุด นิ่งไว้ในท่านี้สักครู่

ท่าคืนกลับ ค่อย ๆ ยกลำตัวคืนกลับในท่าเตรียม แล้วปลดมือออกวางไว้ข้างลำตัว ยืนพักให้สบาย การดัดแปลงท่าแคเรนให้หลากหลาย

ท่าแคเรนหมุน ทำต่อจากท่าแคเรนขณะก้มอยู่ ให้ค่อย ๆ หมุนเอวไปทางซ้าย ค้างไว้สักครู่ หมุนเอวคืนกลับมาทำตรง หยุดนิ่งสักครู่ โดยให้ฝ่าเท้านี้อยู่กับที่ สลับหมุนเอวไปทางขวานิ่งไว้ แล้วคืนกลับมาทำตรง

ท่าคืนกลับ คืนกลับสู่ท่าเตรียม

ข้อดีของการฝึกทำนี้

บรรเทาอาการปวดตึงที่หัวไหล่ หลัง และเอว ทำให้เลือดไหลเวียนสู่ศีรษะ บรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว และกล้ามเนื้อมัดเล็กกรอบแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว



ท่าลิง (1) หน้า 35

วิธีฝึก

ท่าเตรียม

ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่

ท่าลิง 4 ขา

ค่อย ๆ โน้มตัวลงไปข้างหน้า จนฝ่ามือวางบนพื้น แขนตั้ง เหมือนมีสี่ขา อาจให้งอเข่าได้เล็กน้อยเพื่อให้
วางมือราบกับพื้นได้

ท่าลิง เดินเล่น

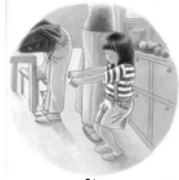
เงยหน้ายกศีรษะมองไปข้างหน้า ก้าวขาและมือเดินเหมือนลิงไปรอบ ๆ ห้องสัก 20 ก้าว หรืออาจให้เดินซิกแซกไปตามแถวเด็กที่ทำท่านี้ไม่เป็นระยะ ๆ

ท่าคืนกลับ

หายใจเข้าลึก หยุดในท่าลิง 4 ขา ยกศีรษะ หน้าอก แผ่นหลังตลอดลำตัว หน้าท้อง ขึ้นที่ละส่วนจนกลับมา
อยู่ในท่ายืน ยืนพักสักครู์

ข้อดีของการฝึกท่านี้

ฝึกท่านี้เป็นประจำทำให้ไม่ปวดหลัง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น มือ แขน ขาแข็งแรง คล่องแคล่วเหมือนลิง และ
ระบบไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้น



ท่าโตะ เก้าอี้ (6) หน้า 15

วิธีฝึก

ท่าเตรียม

ยืนตรงเท้าชิดมือท้าวสะเอว

ค่อยโน้มตัวไปข้างหน้าจนแผ่นหลังทำมุมฉากกับแนวขา นิ่งไว้

**จะนำตุ๊กตานี้ม ๆ หรือหนังสือเบา บางๆ วางไว้ที่หลังเด็ก ๆ เพื่อให้เด็กมีความจดจ่อ นิ่งและรักษาระดับตรงของแผ่นหลังได้

ท่าคืนกลับ

ยกลำตัวขึ้นตรง ปล่อยแขนลงข้างลำตัว

ท่าเก้าอี้

ยืนตรงแยกปลายเท้าเล็กน้อย ยกมือมาข้างหน้าเสมอหัวไหล่ ค่อย ๆ ย่อตัวลง ให้แนวต้นขาขนานกับพื้นหรือเท่าที่ทำได้ นิ่งไว้

การทำเป็นคู่

เด็กจับคู่ ให้เด็กหนึ่งคนเป็นโตะ อีกหนึ่งคนเป็นเก้าอี้โดยให้เด็กที่เป็นเก้าอี้แตะโตะแล้วค้างนิ่งไว้สักครู

ข้อดีของการฝึกทำนี้

เสริมสร้างความแข็งแรงของข้อสะโพกเหยียดยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและตลอดแนวกระดูกสันหลัง

พัฒนาสมองให้รู้จักการรักษาสมดุลย์ในท่าครึ่งตัว

เสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขา ข้อสะโพก ข้อเข่าให้แข็งแรง

เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ทำไหว้พระอาทิตย์(1)หน้า 18

วิธีฝึก

ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว

ทำไหว้พระอาทิตย์ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ให้สุดแขน แล้วค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมแอ่นตัวไปด้านหลัง หยุด โนมัดมือในท่านี้สักครู่ ค่อย ๆ โนมัดตัวและแขนทั้งสองมาด้านหน้าค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกขณะที่โน้มตัวต่ำลง จนมือทั้งสองจรดพื้นแล้วก้มศีรษะให้ต่ำสุด

ท่าคืนกลับ











ยกศีรษะขึ้นแล้วค่อย ๆ ยกแขนและลำตัวส่วนบนขึ้นจนตัวตรงมือทั้งสองอยู่เหนือศีรษะ แอ่นตัวไปด้านหลังอีกครั้ง โนมัดลำตัวส่วนบนกลับมาสู่แนวตรงช้า ๆ มือค่อย ๆ ลดลงวางแนบลำตัว แล้วลงนอนพักในท่า ฟองน้ำ เบาลอย สบาย จนหายเหนื่อย









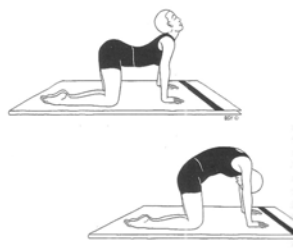


ข้อดีของการฝึกทำนี้












ท่าแปลงกายนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรง ยืดเส้นเอ็นหลังและไหล่ คลายปวดเมื่อย บริหารให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่วงท้องแข็งแรง กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนเลี้ยงทั่วศีรษะ ระบบประสาทได้รับเลือดมากขึ้น หัวใจปอดแข็งแรงกันพร้อมหน้า









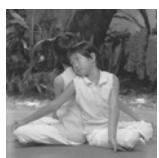

(1)











บทที่ 6 ท่าโยคะอาสนะสำหรับเด็ก ชื่อภาษาไทย ภาษาสันสกฤต และภาษาอังกฤษ รวม 92 ท่า











1 อาสนะท่านอนหงาย					
ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
101		ฟองน้ำ / ปูยฝ้าย / สายลมเย็น / ปลาดาว / ศพ	Savasana / Shava-asana / Shavasana	Corpse pose	Floating pose / Sponge pose / Lying Flat pose
102		โลมา / ปลาหางยาว	Matsyasana	Fish pose	
103		กระสุนพระอินทร์ / แมงกะพรุน / ขั้วลม / กอดเข้า	Pawanmuktasana	Leg Lock pose	
104		เทียน / วิปริตกรณี	Viparit Karani	Inverted pose	
105		แมงมุม	Yoga Nidrasana		Snooze pose
106		เรือ	Nava-asana / Naukasana	Boat pose	
107		คันไถ	Hala-asana / Halasana	Plough pose, Wheelbarrow pose	
108		เทียน / ยืนด้วย ไหล่	Sarvanga-asana / Sarvangasana	Shoulder Stand pose	Candle pose
109		ล้อ / สะพานโค้ง	Urdhva Dhanur- asana / Chakrasana / Urdhva Dhanurasana	Wheel pose	
110		สะพาน	Setu Bandha Sarvanga-asana / Setu Baddhasana / Setubandha Sarvangasana	Bound Bridge pose / Bridge pose	

2 อาสนะทำนอนคว่ำ					
ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
201		สุนัข	Sumeru asana / Adho Mukha Svanasana	Summit pose	Dog pose
202		ห่าน / หงส์	Poorna Bhujangasana	Full Cobra pose	Swan pose
203		ตั๊กแตน	Shalabha-asana / Shalabhasana / Salabhasana	Locust pose	Grasshopper pose
204		งู	Bhujangasana	Serpent pose / Cobra pose	Cobra pose / Snake pose
205		จระเข้	Makrasana / Makara-asana / Makarasana	Crocodile pose	
206		แมวน้ำ / งูใหญ่	Bhujanga-asana / Shashank Bhujangasana	Striking Cobra pose	
207		กบ แบบนอน	Bheka-asana		
208		ธนู	Dhanur-asana / Dhanurasana	Bow pose	
3 อาสนะทำนั่ง					
ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
301		แมว	Marjariasana / Bidalasana	Cat Stretch pose	Cat pose
302		กระต่าย			Rabbit pose
303		กระต่ายแปลง			

ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
304		สิงโต	Simha-asana / Simhasana	Lion pose	Lion pose
305		อูฐ	Ushtra-asana / Ushtrasana	Camel pose	Camel pose
306		ผีเสื้อ / นั่งแบบ ดอกเบญจมาศ	Baddha Kona- asana / Poorna Titali asana / Baddha Konasana	Full Butterfly pose	Butterfly pose
307		ปลา แบบง่าย	Matsya-asana / Matsyasana	Fish pose	Fish pose
308		ปลา	Matsya-asana / Matsyasana	Fish pose	Fish pose
309		กบ แบบนั่ง			Frog pose
310		เต่า แบบง่าย	Shashankasana	Pose of the Moon, Hare pose	
311	 <small>in or chest on the floor. This is Kurma-asana.</small>	เต่า	Kurma-asana / Koormasana / Kurmasana	Tortoise pose	Turtle pose
312		เต่า แบบยาก	Supta Kurma- asana		
313		หนู / เด็ก	Pindasana		Child pose / Mouse pose
314		ยิงธนู / โทรศัพท์	Akarna Dhanur- asana / Akarna Dhanurasana		Bow & Arrow pose / Telephone pose






ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
315		ดอกไม้อาน			
316		हनอน / อัฐางคประดิษฐ์	Ashtanga Namaskara	Salute with 8 limbs	
317		ชิงช้า / ตาชั่ง	Tola-asana	Swinging pose	
318		นกพิราบ			
319		พระจันทร์	Ardha Chandrasana	Half Moon pose	
320		นกยาง	Ardha Padma Padmottanasana	Half Lotus Leg Stretch pose	Letter L pose
321		ดอกบัว	Padmasana / Padma-asana	Lotus pose	Lotus pose
322		เขรน			Crane pose
323		ความสุข / นิ่งบิต ในท่าสูชอาสนะ			
324		ค้ำควา / หกสามเส้า / ยืนด้วยศีรษะ	Shirsha-asana		










ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
325		กวาง 1			Deer pose
326		กวาง 2			
327		ผีเสื้อครึ่งตัว / หัวจรดเข่า	Janu Shirsha-asana / Janu Sirsasana	Head to Knee pose	Half Butterfly pose
328		ภูเขา	Parvatasana / Parvata-asana	Mountain pose	
329		นกนางแอ่น			
330		ม้าโยก			
331		นั่งเพชร / วิชระ	Vajrasana	Strong pose / Thunderbolt pose	Diamond pose
332		นั่งนักรบ	Virasana / Vira-asana		Hero pose
333		นั่งนักรบ แบบ ชันเข่าข้างหนึ่ง		Warrior pose	
334		นั่งนักรบ นอนหงาย	Supta Vira-asana / Supta Virasana / Supta Vajrasana	Sleeping Thunderbolt pose	


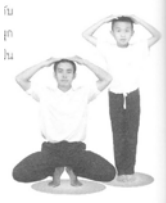


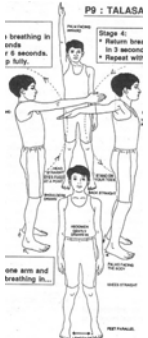
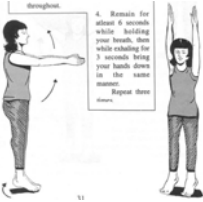
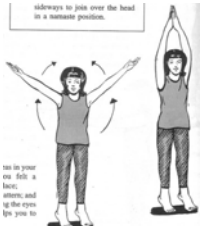
ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
335		แซนวิช / คีม	Paschima-uttana- asana / Paschimottanasana	Pliers pose	Sandwich pose
336		ผีเสื้อขาเหยียด / ร่มกาง	Upavista Kona- asana		
337		นั่งบิดตัวครึ่ง เดียว			
338		หัววัว / หน้าวัว	Go-mukha-asana / Gomukhasana	Cow's Face pose	Cow pose
339		นั่งขัดสมาธิ / สุขอาสนะ	Sukhasana	Peaceful pose / Meditation pose / Easy pose	
340		นั่งนิ่ง	Nishpandabhava	No movement	
341		ครึ่งดอกบัว	Ardhapadmasana / Ardha Padmasana	Half Lotus pose	
342		โยคะมูทรา (นั่งดอกบัว)	Yogamudra	The Symbol of Yoga / Psychic Union pose	
343		ปิดสัมผัส / โยนีมูทรา	Yonimudra	Yoni Mudra	
344		ไม้เท้า / นั่งหลังตรง	Danda-asana / Dandasana	Stick pose	






ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
345		นั่งบิด	Marichi-asana III / Marichyasana		Sitting Twist pose
346		นกพิราบ	Kapota-asana		
347		เขรณ / นก / หกกบ	Baka-asana / Baka Dhyanasana / Bakasana	Patient Crane pose	Bird pose
348		นกบิน	Bhujapidasana		Flying Bird pose

4 อาสนะทำยี่น

ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
401		ไหว้พระอาทิตย์	Surya Namaskara / Surya Namaskar	Sun-Salutation poses / Salutations to the Sun	Sundance
402		ภูเขา	Tada-asana / Tadasana		Mountain pose
403		ต้นไม้	Vriksha-asana / Vrksasana		Tree pose
404		ลิง			Monkey pose
405		ไก่โต้ง			Rooster pose

ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
406		โต๊ะ			Table pose
407		เก้าอี้			Chair pose
408		นักรบ 1	Virabhadra-asana I / Virabhadrasana	Warrior pose 1	Warrior pose 1
409		นักรบ 2	Virabhadra-asana II	Warrior pose 2	Warrior pose 2
410		เครื่องบิน / นักรบ 3	Virabhadra-asana III	Warrior pose 3	Airplane pose / Warrior pose 3
411		กิ่งไม้			
412		ต้นตาลโอนเอน / พระจันทร์เสี้ยว	Tiryaka Tadasana	Swaying Palm Tree pose	
413		นกกระเรียน / นกกระสา			Stork pose
414		อินทรี / กรูฑา / นก	Garuda-asana / Garudasana	Eagle pose	Eagle pose

ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
415		เสออากาศ			
416		กบ แบบยี่น			
417		ต้นทานตะวัน / มือจรดเท้า	Padahasthasana / Hastapadasana / Uttana-asana / Pada Hastasana	Hand to Foot pose / Forward Bending pose, Pincer pose	
418		พระจันทร์เสี้ยว / กงล้อ	Ardha Kati Cakrasana	Lateral Arc pose	Wheel pose
419		ต้นปาล์ม 1	Talasana I	Palm Tree pose 1	
420		ต้นปาล์ม 2	Talasana II	Palm Tree pose 2	
421		ต้นปาล์ม 3	Talasana III	Palm Tree pose 3	

ลำดับ	ท่าอาสนะ	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาสันสกฤต	ชื่อภาษาอังกฤษ	ชื่อสำหรับเด็ก
422		สามเหลี่ยม / ตรีโกณ	Utthita Trikona- asana / Trikonasana	Triangle pose	Triangle pose
423		ยืนขาเดียว	Ekapadasana / Eka Pada Pranamasana	One Legged Prayer pose, Tree pose	
424		พนม	Sthitaprarthanasana	Steady pose	
425		ย่อตัว	Utkatasana / Utkata-asana		
426		หกสูง	Adho Mukha Vrikshasana		

บทที่ 7 ลมหายใจ อารมณ์ จิตใจ

ครูภัทราพร นิยมไทย

หลักการ

ลมหายใจเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต ดังนั้นระบบหายใจที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของชีวิตทั้งทางกายภาพและอารมณ์ด้วยส่วนหนึ่ง กล่าวคือ ระบบหายใจจะถูกกระทบด้วยปัจจัยสามประการ ได้แก่ กายภาพ อารมณ์ และด้วยการกำหนดรูปแบบการหายใจ ในบทนี้ เรามุ่งเน้นการใช้โยคะในการจัดการด้านอารมณ์ของเด็ก เนื่องจาก ในห้วงอารมณ์หนึ่งนั้น สามารถมีผลต่อรูปแบบการหายใจได้ เช่น ขณะที่สะอื้น การหายใจจะกระตุก สั้น ขณะที่หัวเราะ ลมหายใจจะลึก ขณะที่กอดกัน ลมหายใจจะตื้น นั่นคือ การหายใจเป็นกระจกสะท้อนสภาวะอารมณ์นั่นเอง ด้วยเหตุผลเหล่านี้ ในทางกลับกันจึงมีแนวโน้มที่ว่า ด้วยการควบคุมรูปแบบลมหายใจ เราสามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งเชื่อมต่อกับระบบหายใจ กายภาพบางส่วนเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลถึงการควบคุมในระดับสภาวะอารมณ์ และจิตใจของเราได้ในระดับหนึ่ง¹

เราหายใจอย่างไร

กระบังลมของเราไม่เคยเห็นแต่เห็น้อยจากการทำงานตลอด 24 ชั่วโมง กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อรูปโดมที่แบ่งพื้นที่ของช่องทรวงอกและช่องท้องของเรา เมื่อกระบังลมตึง หดรัศตัว จะผลักอวัยวะในช่องท้องลดลงต่ำ เปิดพื้นที่ให้กับช่องอกเพิ่มขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงของความดัน ทำให้ปอดต้องขยายตัวเพื่อรับเอาอากาศเข้ามา อวัยวะภายในอื่นๆ ได้แก่ อก ท้อง ด้านข้าง ด้านหลัง เกิดการขยายตัวตาม เมื่อกระบังลมคลายตัว พื้นที่ในช่องอกลดลง ปอดไล่อากาศออก อวัยวะภายในอื่นๆ หดกลับเข้ามา เป็นรูปแบบปรกติของการหายใจที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใด ในระหว่างการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อระหว่างชายโครง จะเป็นตัวช่วยกล้ามเนื้อกระบังลมในการหายใจได้ลึกขึ้น ชายโครงส่วนล่างขยายออก เพิ่มพื้นที่ในช่องทรวงอก อากาศเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น ให้ออกซิเจนสำหรับการเคลื่อนไหวต่อเนื่องมากขึ้น²

ประโยชน์ของการฝึกหายใจ

ในการหายใจด้วยหน้าท้อง เน้นการบริหารกล้ามเนื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระบังลม ช่วยสร้างความสงบและผ่อนคลายให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เวลาที่ต้องการคลายความโกรธ โมโห หรือ ตื่นเต้น ส่วน การหายใจด้วยทรวงอก เกิดชัดที่บริเวณซี่โครง ให้ผลถึงความรู้สึกตื่นตัว การฝึกหายใจออกให้ ช้า ลึก ยาว ส่งผลให้ระยะเวลาในการแลกเปลี่ยนกาซออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดมีมากขึ้น การทำงานของระบบหายใจจึงมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย (มีข้อควรระวังคือไม่ควรฝึกหายใจด้วยอก มากจนเกินไป อาจทำให้อึดอัด คล้ายจะเป็นลมได้)

แนวคิด

ลมหายใจสามารถสะท้อนถึงความรู้สึกของเรา ด้วยการเรียนรู้ถึงสภาวะอารมณ์ อันเนื่องมาจากจิตใจ ของตัวเอง และฝึกหัดควบคุมลมหายใจในรูปแบบต่างกัน ทั้งการหายใจเข้าและออก จากทางปากจมูก การจับความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่บริเวณท้องหรือ ทรวงอก การรับรู้ถึงกำเนิดของเสียงจากอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย การเฝ้าสังเกตถึงอุณหภูมิของลมหายใจในสภาวะต่างๆ ระดับความลึก ความยาว ความละเอียด ความสม่ำเสมอของลมหายใจ จะส่งผลให้อารมณ์ผ่อนคลาย และจิตใจสงบขึ้น กลับมาพัฒนาความรู้สึกถึงความมั่นคงเชิงอารมณ์ของตน รวมทั้งเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานให้กับระบบหายใจด้วย

¹ จุลสาร โยคะสารัตถะ หน้าที่ 7 ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนพฤษภาคม 2550

² Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

รูปธรรมการสอน

ธรรมชาติโดยปรกติ ของเด็ก บ่อยครั้งมีความสับสนและมีภาวะอารมณ์ที่เป็นคลื่นไต่ต่าง ยุกยิก อยู่ไม่สุข การเริ่มต้นการเรียนการสอนด้วยการฝึกหายใจ จะช่วยให้ภาวะอารมณ์ของเด็กสงบง่ายขึ้น ผ่อนคลาย จากการสะท้อนออกของลมหายใจตัวเอง รู้จักควบคุมลมหายใจของตัวเอง บรรยากาศจะเริ่มสงบลง และเด็กสามารถที่จะจดจ่อและเรียนรู้มากขึ้น จิตนิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยในกรณีที่เด็กมีอาการเครียดที่กล้ามเนื้อใบหน้า และลำคอ หายใจติดขัด เมื่อเกิดความตื่นเต้นหรือเครียดที่จะต้องแสดงออกต่อที่สาธารณะ

สำหรับเด็ก ลำดับขั้นตอนการฝึก มักเริ่มจากการนั่งกระดุกสันหลังตั้งตรง นิ่งๆ สักครูเพื่อเข้าสู่การสำรวมจิตของเด็ก ประมาณ 2-3 นาที จากนั้นเพิ่มความรู้สึก จดจ่อ ด้วยการฝึกพรหมณี หรือการทำเสียงผึ้ง (จนกว่าจะมีความจดจ่อ สังเกตได้จากการเริ่มและหยุดการฝึกให้ตรงกับสัญญาณมือที่ครูให้) แล้วจึงผ่อนคลายเป็นด้วยการฝึกหายใจ ซึ่งออกแบบให้ตรงกับความสะดวกสบายของช่วงวัยและรอยต่อของกิจกรรม เช่นในเด็กเล็กอนุบาล 1 การฝึกหายใจแบบเป่ายาววง คงจะยากไป ควรเริ่มจาก เป่าลูกปิงปองไปไม้ หรือก้อนสำลี ก่อน เป็นต้น ในส่วนการฝึกหายใจมักใช้ ระยะเวลาไม่เกิน 5-10 นาที ทั้งนี้พิจารณาจากการเรียนกลุ่มเล็กหรือใหญ่ และความพร้อมของเด็ก ณ ขณะนั้น (เช่น เหนื่อยจากการเล่นพละมาหรือไม่ ความจดจ่อมาแล้วหรือยัง มี ความผ่อนคลายเป็นธรรมชาติของเขายู่ในระดับใด เป็นต้น)³

ปัญหาอุปสรรค

- กรณีเด็กมีความตั้งใจมากในการฝึก เบื่องตัน ขณะที่หายใจเข้าและออก การเคลื่อนไหวของท้องและอก อาจเป็นไปในลักษณะ จงใจ ใช้ความพยายามมาก และยังไม่เป็นไปตามธรรมชาติมากนัก หลังจากฝึกฝนไปได้ระยะหนึ่ง จึงมีความผ่อนคลายและลมหายใจเป็นธรรมชาติมากขึ้น
- หากบรรยากาศก่อนการเรียนการสอนมีความตื่นตัวก่อนการเรียนสูง เช่น การมีการร้องรำทำเพลงอย่างสนุกสนาน หรือในขณะที่มีการเรียนการสอน มีสิ่งเร้าให้ความสนใจเด็กเบี่ยงเบน เช่น เสียงดนตรีจากห้องข้างๆ หรือเพื่อนที่มีภาวะอารมณ์เป็นคลื่นเริ่มไม่นิ่ง นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการโน้มน้าวจิตเด็กให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจหรือ อาจต้องใช้เวลาหนึ่งในการคุมอารมณ์ของเด็กให้สงบลงด้วยตัวเด็กเอง

การประเมินผล

- การคงอยู่นิ่งในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติของเด็ก (สังเกตทั้งจากการนั่ง ลมหายใจที่สม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวขึ้นลงของอกและท้อง) ในระยะเวลาที่นานขึ้น เปรียบเทียบขณะก่อนฝึก และหลังจากฝึกไปได้สักระยะหนึ่ง (เป็นการเปรียบเทียบรายบุคคล ไม่เปรียบเทียบระหว่างกันในระดับ)
- การจดจ่อขณะเรียนรู้และฝึกฝน ที่เพิ่มขึ้นด้วยตัวเอง โดยไม่ฝืนหรือทำเพราะถูกคาดหวังจากครู
- จากการตอบคำถามที่สื่อถึงความรู้สึกสตรๆที่เกิดขึ้นขณะฝึก
- จากภาพรวมของเด็ก หากเด็กมีลักษณะไม่นิ่ง มีพลังงานสะสมเยอะ อารมณ์เป็นคลื่น หลังการฝึก เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร สงบลงไหม สำหรับเด็กที่ค่อนข้างนิ่ง ซึม พลังงานน้อย หลังการฝึก เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร มีความสดชื่นตื่นตัวมากขึ้นหรือไม่
- สอบถามจากผู้ปกครองที่บ้านถึงการเปลี่ยนแปลง หรือความสนใจต่อชั้นฝึกโยคะ หรือจากการสังเกตอาการภูมิแพ้ หายใจขัด ตื่นเขิน (กรณีนี้ ต้องมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ)

³ การถอดบทเรียนจากประสบการณ์สอน โยคะเด็กของครู กัทรพร นิยมไทย

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	หายใจด้วยหน้าท้อง มีสติอยู่กับลมหายใจ สร้างความผ่อนคลายให้กับจิตใจ
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	เสื่อโยคะ การหายใจด้วยหน้าท้อง เป็นการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อประสิทธิภาพในการเติมลมให้เต็มปอดได้มากยิ่งขึ้น
กิจกรรม	เด็กนอนหงายชันเข่า สองมือวางที่หน้าท้อง ถ้ามถึงความรู้สึกตัวเมื่อมีการขยับขึ้นลงของท้องขณะที่หายใจให้กำลังใจ ขณะฝึก เมื่อหายใจเข้าให้ท้องพองเหมือนลูกโป่งที่โตขึ้น เมื่อหายใจออก ท้องควรยุบแฟบจมลงแต่ไม่ควรบังคับกับการเคลื่อนไหวนั้นจนเกินไป ลองสำรวจถามความรู้สึกเด็กๆหลังจากเสร็จสิ้นการฝึก
เทคนิคการสอน	วางตุ๊กตาลงที่หน้าท้องของเด็ก สังเกตการเคลื่อนไหวของตุ๊กตานั้น ให้เด็กนอนคว่ำ สังเกตการหายใจเข้าออกที่ท้องเช่นกัน เพิ่มการจดจ่อด้วยการเขียนรหัสลับตัวเลขที่ แผ่นหลังของเด็ก แล้วให้ทายตัวเลขนั้น
ประโยชน์	บรรเทาความเครียด สร้างความผ่อนคลาย หายใจได้เต็มประสิทธิภาพของปอด กิจกรรมทำท่าย ลองออกกำลังกาย แบบ aerobic exercise สังเกตลมหายใจที่แรงขึ้น หยุด และลองฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง สังเกตผลที่เกิดขึ้น
Reference :	Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	ทำเสียงผึ่งกันเถอะ ลดความสับสน สร้างอารมณ์สงบ มีจิตจดจ่อ หนึ่งรู้อยู่กับตัว
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	เสื่อโยคะ ฝึกการหายใจแบบ พราหมรี รับรู้ถึงการสั่นที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ เชื่อมโยงการเกิดขึ้นของเสียง ณ จุดต่างๆกันของร่างกาย เช่น ศรีษะ คอ ช่องอก
กิจกรรม	เด็กนั่งครึ่งปทุม หลังตรง หายใจเข้าลึกลงไปที่ท้อง หายใจออกทางปากที่แคบเข้า พร้อมทำเสียง หึ่ง งงงง งงง เหมือนเสียงของผึ่ง ลองสำรวจถามความรู้สึกเด็กๆ เกิดอะไรขึ้นกับปากของเรา รู้สึกอย่างไรบ้างไหม ความรู้สึกถึงการสั่นที่ริมฝีปาก ลึกลงที่อก ลึกเข้าไปในหัวใจ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึก
เทคนิคการสอน	ให้เด็กจดจ่อและสังเกตมาขึ้นด้วยการให้จ้งหวะมือ เมื่อเริ่มและหยุดการส่งเสียงผึ่ง ลองให้เด็กเอามือปิดหูทั้งสองขณะส่งเสียงผึ่ง ให้จดจ่อกับเสียงในหัวและริมฝีปาก ลองทำเสียงต่างๆดูบ้าง เช่น เสียง ซี ซซซ (Z) , โอ O , อี E หรืออ้าปากหา กว้างๆ สังเกตดูถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น บริเวณส่วนใด ศรีษะ ลิ้น ปาก คอ ออก
ประโยชน์	เด็กมีความจดจ่ออยู่กับเสียงที่เกิด ลดความสับสน สร้างอารมณ์สงบจากเสียงที่มีคลื่นความถี่ต่ำ เด็กเรียนรู้และเชื่อมโยงการเกิดขึ้นของเสียง ณ จุดต่างๆกันของร่างกาย เช่น ศรีษะ คอ ช่องอก ช่วยบริหารช่องท้อง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ
กิจกรรมท้าทาย	ลองทำเสียงผึ่ง หรือเสียงอื่นๆ ในขณะที่ ยืน หรือ เดิน สังเกตผลที่เกิด
Reference :	Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter Hourse Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ เป่าลูกโป่งปอง หรือ ก้อนสำลี
วัตถุประสงค์ ฝึกการควบคุมการหายใจออก

อุปกรณ์ หลอด ลูกโป่งปอง หรือก้อนสำลี
สาระเรียนรู้ เรียนรู้การใช้กล้ามเนื้อกระบังลมและช่องท้องเพื่อควบคุมการหายใจออก

กิจกรรม แบ่งกลุ่มเด็กประมาณกลุ่มละ 5 คน นอนคว่ำเป็นวงกลม กระตุ้นให้หายใจเข้าลึกลงที่ท้อง ก่อนเป่าลมแรงผ่านหลอดเพื่อส่งก้อนสำลีหรือลูกโป่งปองไปให้เพื่อน โดยห้ามจับลูกโป่งปอง และหลอด ถ้ามถึงความรู้สึกเมื่อหายใจผ่านหลอด

ประโยชน์ การใช้กล้ามเนื้อกระบังลมและช่องท้องเพื่อควบคุมการหายใจออก
กิจกรรมทำท่าย ลองนั่งเป่าบนโต๊ะ แทนที่จะนอนคว่ำ
เปลี่ยนจากลูกโป่งปองเป็นยางวง
ลองเปลี่ยนจากการเป่าออกเป็นดูดลูกโป่งปองหรือก้อนสำลีด้วยลมหายใจเข้า

Reference : Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	เป้าก่อนสำเร็จ รู้จักรูปแบบและจังหวะลมหายใจของเรา ฝึกหายใจด้วยทรวงอก
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	ก้อนสำลี จังหวะและรูปแบบของลมหายใจ
กิจกรรม	วางก้อนสำลีไว้ในฝ่ามือ ตำแหน่งใกล้กับจมูก ให้เด็กสังเกตก้อนสำลี การเคลื่อนไหวของสำลี ขณะที่เราหายใจเข้าเต็มปอด ขณะหยุด และขณะหายใจออกจนลมหมดจากปอด
ประโยชน์ กิจกรรมท้าทาย	รู้จักรูปแบบและจังหวะลมหายใจของเรา และฝึกหายใจด้วยปอด ทดลองด้วยการหายใจเข้าและออกทางปากบ้าง เปลี่ยนจากก้อนสำลีมาเป็นใบไม้
Reference :	Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้

ลมหายใจและอุณหภูมิต

วัตถุประสงค์

สังเกต และรับรู้ความรู้สึกละเอียดอ่อน จากการจับอุณหภูมิตขณะหายใจ

อุปกรณ์

สาระเรียนรู้

ฝึกการควบคุมอารมณ์ตน จับความรู้สึกตัวและสติที่ละเอียดมากขึ้น จากการรับรู้ถึงอุณหภูมิตที่เกิดในร่างกายเรา ขณะหายใจ

กิจกรรม

เด็กหายใจปรกติ จับมือข้างหนึ่งไว้ใกล้กับจมูกและปาก หลับตา นึกถึงมือข้างนั้นของเรา ถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่มือนั้น ขณะหายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกและหยุดหายใจ อีกครั้งหนึ่ง รู้สึกอย่างไร ทดลองหายใจในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น หายใจทางปาก จมูก ด้วยการหาว หายใจแรงที่สุด หรือเบาที่สุด ถามเด็กสามารถทำให้ลมหายใจของเรา เย็นได้หรือไม่ ? (หายใจออกทางปากเหมือนเป่าซูปให้เย็นถามเด็กสามารถทำให้ลมหายใจของเรา ร้อนได้หรือไม่? (หายใจออกทางปาก ร้องฮ่า เหมือนเวลาเราเป่ามือให้อุ่น)

ประโยชน์

จดจ่อมากขึ้น พัฒนาสติ สร้างความผ่อนคลายให้กับจิตใจ

Reference :

Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ รู้สึกถึงเสียงผ่านหลังของเรา
วัตถุประสงค์ จดจ่ออยู่กับเสียง และความรู้สึก เกิดภาวะอารมณ์สงบ

อุปกรณ์

สาระเรียนรู้ ฝึกความรู้สึกตัวและสติ จากการสังเกต

กิจกรรม เด็กจับคู่ นั่งหลังตรง (ต้นตะอาสนะ) แผ่นหลังชนกัน ให้เด็กคนหนึ่ง ร้องเพลง ส่งเสียง หรือเปล่งเสียง อา...
ถามคู่ของตนว่า รู้สึกถึงเสียงที่ตำแหน่งใดของแผ่นหลัง ความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร ทดลองทำเสียงแบบอื่นๆ
อีก มีความรู้สึกเหมือนหรือแตกต่างกัน ตำแหน่งของเสียงเกิดขึ้นจากที่ใดของร่างกาย

ประโยชน์ รู้จักรูปแบบและจังหวะลมหายใจของเรา และฝึกหายใจด้วยปอด

กิจกรรมท้าทาย ทดลองด้วยการหายใจเข้าและออกทางปากบ้าง

Reference : Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma
and Marjoke Visscher, A hunter Hourse Smart Fun Book

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	การผ่อนคลายอย่างลึก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ฝึกฝนจินตนาการเชิงบวก
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	เพลงบรรเลงเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ตุ๊กตา ฝึกสร้างความผ่อนคลายทั้งกายและใจ จินตนาการเชิงบวก เรียนรู้ที่จะสร้างความสุขได้ด้วยตัวเอง
กิจกรรม	เด็กนอนหงายด้วยท่าศพ เปิดเพลงสร้างบรรยากาศคลอเบาๆ เริ่มด้วยการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึกกับทุกอวัยวะ ถามเด็กถึงความรู้สึกหนักๆของร่างกายส่วนที่แนบไปกับพื้น รู้สึกเหมือนไอศกรีมที่ละลายลงไปกับพื้น ทำแบบ ทดสอบ “ เส้นกล้วยเตี้ยว” หากเด็กมีการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เมื่อครูยกขาเด็กขึ้น และให้เด็กทำให้รู้สึกหนักมากๆที่ขาของเขา นั่นคือเด็กเริ่มผ่อนคลาย ครูสามารถยกแขนขาของเด็กพันกันได้อย่างอิสระเหมือนเส้นกล้วยเตี้ยวที่พันกัน ให้เด็กกลับมาความรู้สึกที่ลมหายใจเข้า ท้องพองเหมือนปลาตาวที่ลอยตามน้ำขึ้น หายใจออกท้องแฟบ ยุบลงเหมือนปลาตาวจมลงตามน้ำลง ให้เด็กจินตนาการตามไปกับการเดินทางพิเศษต่างๆ เช่นนั่งพรมหေးผ่านท้องฟ้า ก้อนเมฆ รุ่ง ป่าฝน หรือไปที่ยวทะเล เล่นน้ำกับปลาโลมา ฯลฯ ด้วยประโยคเล่าเรื่องที่ไม่ซับซ้อน หรืออาจให้เด็กจินตนาการเอง เมื่อเด็กผ่อนคลายเต็มที่แล้ว พูดคุยกับเด็ก ถึงการดูแลร่างกายตัวเอง ความรู้สึกของจิตถึงความสุขและเป็นอิสระ
ประโยชน์	เด็กได้สัมผัสถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริง ความสงบ และอิสระ
Reference :	Yoga for children , Bel Gibbs, Aness Publishing Ltd. 2003

บทที่ 8 สมาธิ

ครูภัทราพร นิยมไทย

หลักการ สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต การทำสมาธิ คือ การสร้างความมั่นคงทางจิตใจ เฟื่องความจดจ่อ ให้จิตเปลี่ยนสภาพไปสู่ ความนิ่งมากขึ้น ตั้งมั่นมากขึ้น เพื่อให้จิตมีความแข็งแรง มั่นคง มีพลังเหมาะแก่การใช้งาน และการดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน⁴ สำหรับเด็ก มักพบทเรียนหรือประสบการณ์ในการทำสมาธิได้อย่างเป็นธรรมชาติมากกว่าผู้ใหญ่ เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะผ่อนคลาย เด็กจะมีแนวโน้ม จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นและความรู้สึกสดๆ ณ ขณะนั้น เด็กมีความคิดที่ผ่านเข้ามาหรืออยู่ในหัวไม่มากนัก เขาไม่ตัดสินตัวเองถึงความเหมาะสม หรือใส่ใจความรู้สึกเล็กๆ ภายในของตนมากนัก ซึ่งความไม่คิดปรุงแต่งมากมายเหล่านี้ จำเป็นต่อการนั่งสมาธิ ดังนั้น เด็กจึงมีความสามารถที่จะค้นพบตัวเอง อย่างที่เขาเป็นด้วยธรรมชาติของตัวเอง⁵

แนวคิด สมาธิจะทำได้ จำเป็นต้องฝึกฝน และฝึกฝนจากความเคยชินเก่าๆ ฝึกร่างกายแม้อยู่ในสภาวะที่ไม่ชอบใจ บางครั้งเด็กมักบ่นเจ็บข้อเท้า หัวเข่า หรือ ปวดเมื่อยต้องขยับตัวบ่อยๆ การฝึกให้คงนั่งอยู่ในท่านั่งสมาธิได้นานขึ้น จึงนับเป็นการฝึกความอดทนและการปล่อยวางทางใจอีกด้วย สำหรับเด็กเล็ก การจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งนอกตัว จึงเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ได้ดี เช่น การรอคอยเสียงระฆังสัญญาณที่จะดังขึ้นอีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการนั่งสมาธิ หรือการจดจ่อกับภาพในนิทานที่สนใจ (ต้องเป็นนิทานที่สามารถรวมใจให้หนึ่งได้ดี ไม่มีคำพรรณนามากนัก) หรือฝึกสมาธิ ผ่านการเฝ้าสังเกตธรรมชาติ ใช้จิตจดจ่อกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เรียนรู้พื้นฐานความจริง ความงาม ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จากธรรมชาติ และกลมกลืน เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ นับเป็นตัวอย่างที่นำมาประยุกต์ใช้สำหรับเด็กเข้าสู่สมาธิได้อย่างไม่ไกลตัวนัก

รูปธรรมการสอน

- เริ่มจากการเรียนรู้การดำรงอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งให้หนึ่ง สบาย และมั่นคง ลองให้เด็กจับความรู้สึก และท่วงทำนองไว้ ธรรมชาติของมนุษย์ (โดยเฉพาะเด็ก) เรียนรู้ได้จากการฝึกทำซ้ำ ๆ ดังนั้น ความสม่ำเสมอของการฝึก ในช่วงเวลาเดิม ใช้สัญลักษณ์เดิมนำการสำรวจจิต นับว่าจำเป็นยิ่งในระยะเวลาเริ่มต้นของการฝึกนั่งสมาธิ
- ขวนเด็กพูดคุยถึงความรู้สึก หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาหลังจากเสร็จสิ้นการฝึก เพื่อรับทราบถึงความคิด การเปลี่ยนแปลงทางจิตที่เกิดขึ้น อาจสอดแทรกแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตประจำวันลงไป เช่น เรื่อง การควบคุมจิตใจตนเมื่อโกรธ การนั่งสำรวจจิต หรือนั่งสมาธิ ในช่วงรอแจกกระดาษข้อสอบ หรือ ก่อนห้องศัพท์ ประยุกต์ข้อมูลที่ได้จากเด็กเพื่อประโยชน์ในการปรับบทเรียนต่อไป (แต่มีข้อควรระวังคือไม่ไปตัดสินความรู้สึกของเด็ก) หลังจากนั้นยึดระยะเวลาในการฝึกอยู่ในอิริยาบถสำหรับสมาธิให้นานขึ้น

ปัญหาอุปสรรค

- สมาธิในระดับเด็กอนุบาล เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกและสอบถามความรู้สึก เด็กบางคนอาจ ไม่ชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองและให้คำตอบตามที่เพื่อนบอก ครูจึงต้องคอยสังเกตในขณะฝึก พร้อมให้กำลังใจและความเชื่อมั่นด้วย
- หลีกเลียง การเปรียบเทียบหรือระบุความคาดหวังที่มากเกินไปในการนั่งสมาธิของเด็ก ตามกรอบเวลาที่กำหนด เนื่องจากมีปัจจัยเกี่ยวข้องของหลายประการ หากต้องการวัดความก้าวหน้า ควรพิจารณาบนพื้นฐานของแต่ละปัจเจก
- เด็กบางคนอาจมีอาการเจ็บข้อเท้า หรือหัวเข่า ที่เกิดจากการนั่ง สามารถใช้หมอนเล็กๆหรือผ้าขนหนูมารองไว้ที่ข้อเท้าได้ แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา ดังนั้นจึงควรบริหารข้อเท้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ข้อเท้ามีความแข็งแรงและยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถนั่งนานขึ้นได้

⁴ จุลสาร โยคะสารัตถะ คอลัมน์ สมาธิ หน้าที่ 15 ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 เดือนสิงหาคม 2550

⁵ Yoga game for children, and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter House Smart Fun Book

การประเมินผล

- ความสามารถในการนั่งนิ่งได้อย่างสงบ ไม่รบกวนเพื่อน ได้ด้วยตัวเอง โดยใช้ความพยายามในการอดทนข่มกลั้น น้อยลง นั่นคือ การนั่งนิ่งค่อยๆเกิดขึ้นและเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติด้วยตัวเองมากขึ้น
- การตอบคำถามอันสื่อถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ใกล้เคียงกับธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งที่เกิดขึ้น

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้	การเตรียมความพร้อม การสำรวจจิต
วัตถุประสงค์	เพื่อเตรียมพื้นที่ว่างทางความคิด ฝึกนั่งท่าสุขาสนะให้จิตสงบ
อุปกรณ์	กระดาน และ แปรงลบกระดาน
สาระเรียนรู้	ฝึกการลบความคิด จากการโต้ตอบกับครู และฝึกการสำรวจจิต ให้จิตสงบลง เรียนรู้เพื่อให้นำไปใช้ในทุกช่วงเวลาที่จะเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ เช่น ในห้องสอบตอนที่เรารอกระดาษข้อสอบ
กิจกรรม	ครูเริ่มต้นด้วยการลบกระดาน และถามถึงความสำคัญของการลบกระดาน เพื่อสื่อถึง การลบความคิดของเราที่เป็นเหมือนกระดาน หากในใจของเรามีเรื่องคิดมากมาย เราจะไม่มีที่ว่างพอสำหรับการเปิดรับสิ่งใหม่ๆ หรือเรื่องใหม่ๆ อธิบายท่านั่งสุขาสนะ ให้เด็กสนใจและจดจ่ออยู่กับ หลังที่ตั้งตรง ไหล่ผายไม่เกร็ง ข้อศอกที่ ผ่อนคลาย และน้ำหนักของเท้าที่วางอยู่ใต้ต้นขาอีกข้างไม่รองรับแรงกดที่มากเกินไป รู้สึกถึงพื้นหรือเก้าอี้ที่นั่งอยู่ รู้สึกถึงความแข็งแรงของมัน และมันรองรับตัวเราอย่างไร ปล่อยให้ความคิดผ่านเข้ามา และผ่านไปเหมือนก้อนเมฆที่เคลื่อนผ่านท้องฟ้าด้วยตัวมันเอง ไม่พยายามตัดสินถึงสิ่งนั้น สิ่งนี้ ดีหรือไม่ดี ถูกหรือไม่ดี หายใจสบายๆ สนใจและจดจ่ออยู่กับลมหายใจสัก 1-3 นาที (ระยะเวลาสามารถปรับได้ตามช่วงวัยของเด็ก)
ประโยชน์	การนั่งที่ถูกต้อง ช่วยยืด รักษาอวัยวะภายในให้อยู่ในที่ที่ควรอยู่ และช่วยให้เรามีความจดจ่อและสมาธิที่ดี
กิจกรรมท้าทาย	ทดลองนั่งสุขาสนะสัก สามนาทีก่อนท่องศัพท์ เพื่อความสงบและมีสมาธิ ฝึกนั่งในท่านี้เป็นประจำทุกครั้งที่นั่งขึ้นมาได้
หมายเหตุ	: หากไม่สามารถหรือไม่สะดวกกับการนั่งบนพื้น ให้นั่งบนเก้าอี้ โดยวางเท้าไว้บนพื้นสบายๆ และวางมือไว้บนโต๊ะ
Reference :	Yoga for children , Santacruz ,Mumbai

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	ทำนั่งวัชระ เรียนรู้ถึงการอยู่ในอิริยาบถที่กระดูกสันหลังตั้งตรง จากทำนั่งวัชระ นำไปสู่สภาวะของสมาธิได้
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	เรียนรู้ถึง การมีท่วงท่าอิริยาบถที่ดี เข้าใจวิธีเอาชนะความเจ็บปวดและการทำให้การทำสมาธิง่ายขึ้น
กิจกรรม	ครูให้เด็ก ๆ สังเกตกระดูกสันหลังของตนเองขณะนั่งเรียน อธิบายทำนั่งวัชระ ให้ศีรษะและหลังตั้งตรงอยู่ในระนาบเดียวกัน และตำแหน่งที่วางแขนและมือ ฝ่ามือที่วางบนหน้าขา และข้อศอกผ่อนคลาย หายใจสบายๆ สนใจและจดจ่ออยู่กับลมหายใจสัก 1-3 นาที (ระยะเวลาสามารถปรับได้ตามช่วงวัยของเด็ก)
ประโยชน์	การนั่งที่ถูกต้อง ช่วยยืด รักษาอวัยวะภายในให้อยู่ในที่ที่ควรอยู่ และช่วยให้เรามีความจดจ่อและสมาธิที่ดี
กิจกรรมท้าทาย	ทดลองนั่งวัชระ สัก สามนาทีก่อนห้องศัพท์ เพื่อความสงบและมีสมาธิ ฝึกนั่งในท่านี้นี้เป็นประจำทุกครั้งที่นึกขึ้นมาได้
หมายเหตุ	หากนั่งแล้วเจ็บข้อเท้า ใช้หมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนูมารองไว้ที่ใต้ข้อเท้าได้ แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา ดังนั้นจึงควรบริหารข้อเท้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ข้อเท้ามีความแข็งแรงและยืดหยุ่น สามารถนั่งในท่าวัชระได้นานขึ้น
Reference :	Yoga for children , Santacruz ,Mumbai

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้	การเตรียมตัวสำหรับการจัดจ้อ ด้วยท่าหนึ่งครั้งดอกบัว
วัตถุประสงค์	เรียนรู้วิธีการทำให้ตัวเองสงบ เตรียมพร้อมสำหรับความจัดจ้อ ฝึกท่าหนึ่งครั้งดอกบัว

อุปกรณ์

สาระเรียนรู้ เข้าใจถึงความจำเป็นของการเตรียมตัวสำหรับการจัดจ้อ เรียนรู้ท่าหนึ่งครั้งดอกบัว
เรียนรู้วิธีสร้างความสงบด้วยตนเอง

กิจกรรม ครูให้เด็กๆ เล่นบทบาทสมมติ มีเด็กสองคนที่ทะเลาะวิวาทกัน และให้เพื่อนๆ ที่เหลือพยายามแยกสอง คนนี้ ออกจากกันและทำให้ต่างฝ่ายต่างสงบ ถามเด็กๆ ถึงวิธีการใด ที่จะหยุด เพื่อนสองคนนี้ได้ ?
การกอดเพื่อนไว้ ช่วยได้ไหม หากจิตใจเราหงุดหงิด รุ่มร้อน เรามักแสดงออกมาทางกาย เราสามารถทำให้ ใจเราสงบได้หรือไม่ การฝึกการควบคุมร่างกายช่วยนำเราไปสู่ความจัดจ้อหรือมีสมาธิได้ เราเอามือกุม กันไว้ นั่งลง เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด นั่งอยู่ในท่วงท่าที่ดี เอื้อต่อการเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด สอนท่าหนึ่งครั้งดอกบัว (ให้มีฐานที่กว้างและมั่นคง กระตุกสันหลังตั้งตรง ข้อศอกผ่อนคลาย เก็บท้อง เล็กน้อย หายใจตามธรรมชาติและจัดจ้ออยู่กับลมหายใจ สามนาที่)

ประโยชน์ การนั่งที่ถูกต้อง ช่วยยืด รักษาอวัยวะภายในให้อยู่ในที่ที่ควรอยู่ และช่วยให้เรามีความจัดจ้อและสมาธิที่ดี

กิจกรรมทำท่าย ทดลองนั่งครั้งดอกบัว สัก สามนาที่ก่อนลุกออกจากเตียงนอนทุกวัน
เมื่อเราต้องทำอะไรที่เราไม่อยากจะทำ เราจะจัดการตัวเองอย่างไร ลองนั่งสงบในท่าครั้งดอกบัว

หมายเหตุ หากนั่งแล้วเจ็บข้อเท้า ใช้หมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนูมารองไว้ที่ใต้ข้อเท้าได้ แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา ดังนั้นจึง ควรบริหารข้อเท้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ข้อเท้ามีความแข็งแรงและยืดหยุ่น สามารถนั่งในท่าวัชระได้นานขึ้น

Reference : Yoga for children , Santacruz ,Mumbai

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	สุนทรียภาพ - ธรรมชาติ สังเกต และจดจ่อ เรียนรู้ความจริง ความงามของธรรมชาติ ผ่านอินทรียั้ง ห้า
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	บรรยากาศแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ (เช่นสวนหย่อมหน้าโรงเรียน) กระบวนการเรียนรู้เรื่อง สุนทรียภาพ - ธรรมชาติ เป็นการนำความรู้สึกเข้าไปทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ของธรรมชาติรอบ เรียนรู้ และเข้าถึง ในความงาม ความรัก ในธรรมชาติ รอบๆตัวเด็ก สร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้เด็กได้เลือกเรียนรู้สิ่งที่ตนเองชอบ สังเกต แยกแยะ จดจ่อรับรู้ในระดับที่ละเอียดลงไป จาก อินทรียั้งห้า อาจมีการบันทึก เก็บรายละเอียดที่ได้ในแบบของตนเอง ด้วยกระบวนการนี้ เด็กจะถูกปลูกฝัง ความละเอียด ความอ่อนโยน ความเข้มแข็ง และมีความเข้าใจในสิ่งอื่น ๆ ที่จะต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยกัน และมี เหตุมีผลในการกระทำสิ่งใดๆ สามารถเชื่อมโยงไปสู่คำถามคำตอบของตัวเอง รวมทั้งมีความกระตือรือร้นที่จะหาความรู้จากแหล่งอื่นๆหรือองค์ความรู้แบบอื่น พร้อมทั้งจะดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข
กิจกรรม	ครูเล่าเรื่องราวของธรรมชาติ ซึ่ให้เห็นความงาม ความสำคัญ และความสัมพันธ์ของเรากับธรรมชาติรอบตัว ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เด็กนั่งทำสมาธิหรือทำเครื่องดอกบัว หลับตา รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ที่มีอยู่จริง จากอินทรียั้งห้า เปลือกตาอุนๆที่ปิดทับลง รับรู้อุณหภูมิของลมหายใจเข้าออก หรือกลิ่นหอมของดิน ดอกไม้ ที่มี แรงลมที่ สัมผัสผิวหนัง ความชุ่มชื้นในช่องปาก และความรู้สึกของจิต ณ ขณะนั้น เด็กพูดคุยประสบการณ์นี้กับครู (อาจมีบทเพลง หรือคำกล่าวขอบคุณสรรพสิ่งในธรรมชาติ) เด็กระดับชั้นอนุบาล สามารถใช้เพลงเกี่ยวกับธรรมชาติ ในการเชื่อมเด็ก ธรรมชาติ และการนั่งอยู่ในสมาธิ เข้าด้วยกัน เช่นเพลง ดอกไม้บาน ในชุดชมสวน ของเสถียรธรรมสถาน หรือ เพลงครูแต่งเองง่ายๆ เช่น เพลง หิ่งห้อย เด็กตัวน้อย ๆ นั่งคอยหิ่งห้อยมา เก็บแข่งเก็บขาปัดวาจาเร็วไว หากใครส่งเสียงแม้เพียงลมพัดไหว หิ่งห้อยหนีไปไม่มีวันหวนมา ” (แต่งโดยครูกันทิมา เย็นฉ่ำ โรงเรียนอนุบาลบ้านพลอยภูมิ)
ประโยชน์	ได้รับการปลูกฝัง ความละเอียด ความอ่อนโยน ความเข้มแข็ง และมีความเข้าใจในสิ่งอื่น ๆ ที่จะต้อง ดำรงชีวิตอยู่ด้วยกัน และมีเหตุมีผลในการกระทำสิ่งใดๆ พัฒนาการรับรู้จากอินทรียั้งห้าให้มีความละเอียด ชัดเจน ฝึกจิตให้รับรู้ ค้นหา และทำความเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จากธรรมชาติ ช่วยลดการปรุงแต่งของ จิต
กิจกรรมท้าทาย	เด็กเดินแถวเรียงเดี่ยว จับเชือกยาวต่อ ๆกัน และหลับตา เปิดอินทรียั้งห้ารับรู้ ตลอดเส้นทางเดิน และเล่า ประสบการณ์ให้ครูฟัง
หมายเหตุ	ควรให้เด็กับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง ณ ขณะนั้น ไม่ควรนำไปปะปนกับจินตนาการเช่น เห็นเครื่องบิน ชูเปอร์ฮีโร่ต่างๆ หรือยานอวกาศลอยมา โนม้ใจเด็กให้มีความจดจ่ออยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อย่างที่มันเป็น
Reference	อาจารย์วัชร อยุธยา สวัสดิ์ อาจารย์พิเศษ วิชาจิตใกล้ชิดธรรมชาติ โรงเรียนอนุบาลบ้านพลอยภูมิ คุณครู กันทิมา เย็นฉ่ำ โรงเรียนอนุบาลบ้านพลอยภูมิ

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้	หึ่งอย่างสมดุลและหึ่งอย่างไม่วอกแวก
วัตถุประสงค์	ฝึกนั่งหลังตรงและได้สมดุล พัฒนาความรู้สึกตัว หัดหยุดนิ่งอยู่กับตัวเอง
อุปกรณ์	เสื่อโยคะ / หนังสือนิทาน “ตัวนึ่ง”
สาระเรียนรู้	ฝึกนั่งหลังตรง รู้สึกตัว และเรียนรู้การถ่ายน้ำหนักตัวอย่างไรให้สมดุล ฝึกความนึ่งและสมาธิจดจ่อในระยะเวลาที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก เรียนรู้การใช้ภาษา ตามแนวการศึกษาภาษาธรรมชาติ จากการเล่าเรื่อง
กิจกรรม	ลองถามเด็กถึงทำนึ่งหลายๆแบบ ให้เด็กนึ่งตามแบบที่เขาพอใจ แล้วให้ลองคิดและทำดูว่าจะนึ่ง อย่งไรให้หลังตรงที่สุด (ลองหลายๆทำ เช่น นึ่งวัชระ นึ่งปทุม นึ่งเหยียดขา นึ่งยองๆ) ถามถึงความรู้สึก ต่อกัน หลังขา ฟันห่อง มีความรู้สึกไหม อย่งไร? ให้เด็กลองนึ่งแล้วโยกตัวไป ซ้าย ขวา หน้า หลัง เอียง หมุน ถามถึงน้ำหนักตัวและแรงกดอยู่ที่ไหน? ลองหมุนตัวในทำนึ่งนั้นเป็นวงกลมจากใหญ่ ไปเล็กที่สุด กระทั่งหยุดนึ่งอยู่กับที่ นึ่งฟังนิทาน “ตัวนึ่ง”ระหว่างฟังให้นึ่งนึ่งๆ จบแล้วผ่อนคลายในท่าปลาตาว
นิทาน	ตัวนึ่ง นึ่งนึ่งๆ ตัวนึ่งลอยอยู่ในทะเล ฯลฯ (นิทานตัวนึ่ง ชีวัน วิสาสะ)
ประโยชน์	พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ แผ่นหลัง พลังชีวิตไหลเวียนไม่ติดขัดจากการนึ่งหลังตรง พัฒนาความนึ่งและมีสมาธิจดจ่อในระยะเวลาที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก พัฒนาทักษะการฟัง พัฒนาการใช้ภาษา ตามแนวการศึกษาภาษาธรรมชาติ จากการเล่าเรื่อง
กิจกรรมท้าทาย	ใครนึ่งนึ่ง ที่สุด ? (สติรู้ตัว ไม่วอกแวก) ใครนึ่งหลังตรงได้สมดุลที่สุด ? ใครเล่านิทานตัวนึ่งได้ใกล้เคียงที่สุด ? (สมาธิในการฟัง)
Reference	Yoga Games for children Fun and fitness with Postures, movements and breath , Danielle Bersma and Marjoke Visscher, A hunter Hourse Smart Fun Book นิทานตัวนึ่ง, ชีวัน วิสาสะ

นิทานมาร์ชเมลโล เชื่อมเรื่อง นิยามะ ด้านความอดทน
รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	ฝึกความอดทน (ตบะ) ผ่านนิทาน ฝึกความอดทน และผ่อนคลายในท่าปลาตาว (ท่าศพ)
อุปกรณ์	เสื่อโยคะ / เรืองเล่า “มาร์ชเมลโลว์”
สาระเรียนรู้	ฝึกนั่งและผ่อนคลายในท่าปลาตาว (ท่าศพ) ฝึกความอดทนต่อสิ่งเร้าตรงหน้า
กิจกรรม	เด็กนอนผ่อนคลาย นิ่งในท่าศพ ครูวางขนม(ที่มีประโยชน์ เช่น นมอัดเม็ด) ลงที่ห้องของเด็กขณะที่เล่าเรื่อง การทดลอง มาร์ชเมลโลว์ เรื่องจริงนี้มีอยู่ว่า วอลเตอร์ มิตเชล นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด ได้ทำการทดลองกับเด็ก อายุ สี่ปี กลุ่มหนึ่ง เขาวางขนม มาร์ชเมลโลว์ นี้ไว้กลางห้องและบอกกับเด็กว่า หากใครอดใจรอได้ เขาจะกลับมาใน อีกหนึ่งชั่วโมงพร้อมเพิ่มมาร์ชเมลโลว์ให้อีกคนละสองก้อน แต่หากใครรอไม่ไหว จะหยิบกินก่อนก็ได้ หนึ่งใน ในตอนนี้ หรือ สองในภายหลัง เมื่อมิตเชลกลับมา เขามอบขนมอีกสองก้อนให้กับเด็กที่มีความอดทนข่ม กลิ่นสูง นักวิจัยได้ติดตามผลการทดลองต่อไปจนถึงการเรียกระดับมัธยมปลาย พบว่าเด็กที่อดใจได้ดี พวก เขาปรับตัวง่ายกว่า มีความเชื่อมั่น เป็นที่รักและไว้วางใจของเพื่อน และมีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กอีกกลุ่มที่ ทานขนมก่อนหน้านี้ไปแล้ว ⁶ เมื่อเด็กออกจากท่าศพ สังเกตการตอบสนองที่เกิดขึ้น ซึ่งให้เห็นประโยชน์ของความอดทนข่มกลิ่น
ประโยชน์	นิ่ง สบาย ผ่อนคลายในท่าศพ ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของความอดทนข่มกลิ่น โยงเข้าสู่ชีวิตประจำวันของเด็ก ได้
Reference	หกการตัดสินใจท้าทายชีวิตวัยรุ่น หน้า 62-63 , Sean Covey , แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์, ดนัย จันท์เจ้า ฉาย บรรณาธิการ , กุณาพันธ์ 2550

⁶ หกการตัดสินใจท้าทายชีวิตวัยรุ่น หน้า 62-63 , Sean Covey , แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์

ตัวอย่างการฝึกอาสนะด้วยเทคนิคต่าง ๆ
เช่น ฝึกผ่านการละเล่น การเล่านิทาน หรือการร้องเพลง

รูปธรรมการเรียนรู้ให้ชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้	ฝึกอาสนะประกอบเพลง
วัตถุประสงค์	สร้างความแข็งแรง ยืดหยุ่น สมดุล ให้กับร่างกาย และ เสริมสร้างความมั่นคงทางจิต
อุปกรณ์	เพลงโลกนิเวศน์
สาระเรียนรู้	ฝึกสมดุลกระดูกสันหลัง สองทิศทาง ในอิริยาบถ ก้ม แอ่น รวมทั้งบริหารข้อต่างๆ ฝึก บริหารกล่องเสียง และ ฝึกความสงบของจิต (ระยะเวลาสั้น)
กิจกรรม	เด็กจินตนาการถึงกริยาของสัตว์ต่างๆ และปรับเข้าสู่ท่าอาสนะ ตามแบบดั้งเดิม โดยฝึกท่าอาสนะตามครู บนพื้นฐานของความพร้อมของร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน
	ท่า ผีเสื้อ : บริหารข้อสะโพก เขิงกราน กล้ามเนื้อต้นขา
	ท่า ตัวต่อ : บริหารข้อไหล่ และแขน
	เสียงผึ้ง : เป็นเทคนิคการหายใจแบบพราหมณ์ เพื่อสร้างความจดจ่อ สติ ไปกับเสียงที่เกิดขึ้น
	ท่านกกระยาง : ทำอุตตานาสนะ บริหารกระดูกสันหลังและอวัยวะภายในช่องท้อง
	ท่าเปิด : บริหาร ข้อเท้า หัวเข่า และ ฝึกสมดุลการทรงตัว
	ท่าม้า : เป็นท่าประยุกต์ บริหารกระดูกสันหลังและอวัยวะภายในช่องท้องและ ฝึกสมดุลการทรงตัว
	ท่าภูเขา : ฝึกนั่งอย่างสมดุล เอื้อต่อการนั่งสงบในสมาธิ และช่วยการบริหารข้อไหล่ และแขน
ประโยชน์	เด็กได้เรียนรู้การใช้ร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ และการรักษาสมดุลการทรงตัว พัฒนา ความมั่นคง ตื่นตัว ในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถผ่อนคลายได้ ทั้งกายและใจ
กิจกรรมทำท่าย	เด็กร้องเพลงเอง หรือจินตนาการถึงสัตว์อื่นๆ และลองแสดงท่าทางเลียนแบบ (ท่าอาสนะดั้งเดิมเป็นการเลียนแบบอิริยาบถของสัตว์อยู่แล้ว) เพิ่มเติมการฝึกอาสนะในอิริยาบถ บิดและเอียง เพื่อความสมดุลในการบริหารตลอดแนวกระดูกสันหลัง

Reference : การถอดบทเรียนจากประสบการณ์สอนของครูภัทรพร นิยมไทย

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้	ฝึกอาสนะประกอบนิทาน
วัตถุประสงค์	สร้างความแข็งแรง ยืดหยุ่น สมดุล ให้กับร่างกาย และ เสริมสร้างความมั่นคงทางจิต
อุปกรณ์	นิทาน Max love sunflower
สาระเรียนรู้	ฝึกสมดุลกระดูกสันหลัง ในอิริยาบถ ก้ม เอียง บริหารข้อต่างๆ ฝึกรักษาสมดุลการทรงตัว ฝึก บริหารกลองเสียง และ ฝึกความสงบของจิต (ระยะสั้น)
กิจกรรม	เด็กจินตนาการถึงกริยาของตัวละครต่างๆในนิทาน และปรับเข้าสู่ท่าอาสนะ ตามแบบดั้งเดิม โดยฝึกท่าอาสนะตามครู บนพื้นฐานของความพร้อมของร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน ท่า เด็ก : เป็นการกอดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง ให้เลือดหล่อเลี้ยงศีรษะ บริหารหัวเข่า ข้อเท้า ท่า ตัวต่อ : บริหารข้อไหล่ และแขน เสียงผิง : เป็นเทคนิคการหายใจแบบพราหมณี เพื่อสร้างความจดจ่อ สติ ไปกับเสียงที่เกิดขึ้น ท่าฝึกบัวรดน้ำต้นไม้ ทำหนึ่งครั้งดอกบัว บริหารกระดูกสันหลัง และกล้ามเนื้อด้านข้างด้วย การเอียงพัฒนาการรักษาสมดุลร่างกายซ้ายขวา ท่าต้นตาล : ท่าธาตาสนะ บริหาร ข้อเท้า และ ฝึกสมดุลการทรงตัว
ประโยชน์	เด็กได้เรียนรู้การใช้ร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ และการรักษาสมดุลการทรงตัว พัฒนา ความมั่นคง ตื่นตัว ในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถผ่อนคลายได้ ทั้งกายและใจ
กิจกรรมทำท่าย	เด็กจินตนาการถึงตัวละครอื่นๆ และลองแสดงท่าทางเลียนแบบ เพื่อกระตุ้นจินตนาการของเด็ก และครูสามารถปรับประยุกต์ ให้เข้ากับท่าอาสนะดั้งเดิม นำสอนได้เพิ่มเติม เพิ่มเติมการฝึกอาสนะในอิริยาบถ บิดและแอ่น เพื่อความสมดุลในการบริหารตลอดแนวกระดูกสันหลัง
Reference :	การถอดบทเรียนจากประสบการณ์สอนของครูภัทรพร นิยมไทย

รูปธรรมการเรียนรู้ให้ชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	ฝึกอาสนะประกอบการละเล่น มอญช้อนผ้า สร้างความแข็งแรง ยืดหยุ่น สมดุล ให้กับร่างกาย และ เสริมสร้างความมั่นคงทางจิต
อุปกรณ์ สาระเรียนรู้	บัตรภาพท่าอาสนะรูปสัตว์ต่างๆ หรือตุ๊กตาสัตว์ ฝึกสมดุลกระดูกสันหลัง สีทึบทาง ในอิริยาบถ ก้ม แอน บิด และ เอียง รวมทั้งบริหารข้อต่างๆ ฝึก บริหารกลองเสียง และ ฝึกความสงบ จดจ่อ ของจิต (ระยะเวลา)
กิจกรรม	<p>ใช้รูปแบบการละเล่นมอญช้อนผ้า (ปรับเป็นการซ่อนบัตรภาพหรือ ตุ๊กตา) เป็นตัวนำเพื่อกระตุ้นความสนใจอย่างต่อเนื่อง โดยเด็กจินตนาการถึงกริยาของสัตว์ต่างๆ และปรับเข้าสู่ท่าอาสนะ ตามแบบดั้งเดิม เด็กฝึกท่าอาสนะตามครู บนพื้นฐานของความพร้อมของร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน</p> <p>ท่า ช้าง ฝึกระบบประสาทสัมผัส บริหารกระดูกสันหลังในแนวบิด กระตุ้นการทำงานของระบบ ประสาทตลอดแนวนั้น และบริหารข้อไหล่</p> <p>ท่าแมงมุม บริหารกระดูกสันหลังในแนวแอน ยึดกล้ามเนื้อด้านหน้าของช่องท้องและต้นขา รวมถึงอวัยวะในช่องท้อง บริหารข้อไหล่ และฝึกความแข็งแรงของแขน</p> <p>เสียงผิง: เป็นเทคนิคการหายใจแบบพราหมณ์ เพื่อสร้างความจดจ่อ สติ ไปกับเสียงที่เกิดขึ้น</p> <p>ท่าฝึกบัวรดน้ำต้นไม้ ทำนึ่งครึ่งดอกบัว บริหารกระดูกสันหลัง และกล้ามเนื้อด้านข้างด้วยการเอียง พัฒนาการรักษาสมดุลร่างกายซ้ายขวา</p> <p>ท่าต้นไม้ พัฒนาความแข็งแรงของ ข้อเท้า น่อง หัวเข่า ฝึกรักษาสสมดุลทรงตัว และ ฝึกความจดจ่อตั้งมั่น</p> <p>ท่าสุนัข ให้เลือดหล่อเลี้ยงสมองและใบหน้าเพิ่มขึ้น ยึดกล้ามเนื้อ และเอ็นด้านหลังของร่างกาย</p> <p>ท่าภูเขา ฝึกนั่งอย่างสมดุล เอื้อต่อการนั่งสงบในสมาธิ และช่วยการบริหารข้อไหล่ และแขน</p>
ประโยชน์	เด็กได้เรียนรู้การใช้ร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ และ การรักษาสมดุลการทรงตัว พัฒนา ความมั่นคง ตื่นตัว ในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถผ่อนคลายได้ ทั้งกายและใจ ฝึกทักษะการสังเกต และทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม จากการละเล่นนี้

Reference : การถอดบทเรียนจากประสบการณ์สอนของครูภัทรพร นิยมไทย

รูปธรรมการเรียนรู้ในชั้นฝึกโยคะ

กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์	ฝึกอาสนะประกอบเพลงโยคะ สร้างความแข็งแรง ยืดหยุ่น สมดุล ให้กับร่างกาย และ เสริมสร้างความมั่นคงทางจิต
สาระเรียนรู้	ฝึกสมดุลกระดูกสันหลัง สรีรวิทยา ในอิริยาบถ ก้ม แอน บิด และ เอียง รวมทั้งบริหารข้อต่างๆ ฝึก บริหารกลองเสียง และ ฝึกความสงบ จดจ่อ ของจิต (ระยะสั้น)
กิจกรรม	ใช้รูปแบบการร้องเพลงเป็นตัวนำเพื่อกระตุ้นความสนใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมฝึกทำโยคะประกอบ โดยเด็กจินตนาการถึงกริยาของสัตว์ต่างๆ และปรับเข้าสู่ท่าอาสนะ ตามแบบดั้งเดิม เด็กฝึกทำอาสนะตามครู บนพื้นฐานของความพร้อมของร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน
ทำต้นไม้	พัฒนาความแข็งแรงของ ข้อเท้า น่อง หัวเข่า ฝึกรักษาสสมดุลทรงตัว และ ฝึกความจดจ่อตั้งมั่น
ทำต้นไม้	ทำ ท่าอาสนะ บริหาร ข้อเท้า และ ฝึกสมดุลการทรงตัว
ทำกบ	บริหารกระดูกสันหลัง และกล้ามเนื้อด้านข้างด้วยการเอียงลงด้านข้าง
ทำอุตตานาสนะ	บริหารกระดูกสันหลังในแนวก้ม และกตนวนตอวัยะภายในช่องท้อง ให้เลือดหล่อเลี้ยง ศรีษะและใบหน้า
ทำจระเข้	บริหารกระดูกสันหลังในแนวแอ่นเบาๆ
ทำบิดกระดูกสันหลัง	บริหารกระดูกสันหลังในแนวบิด เป็นการกระตุ้นระบบประสาท ตลอดแนว และ ลดไขมันด้านข้างลำตัว
ทำแมว	บริหารกระดูกสันหลังในแนวก้มและแอ่น พัฒนาประสิทธิภาพของระบบหายใจ และการรักษาสสมดุลการทรงตัว
ทำกบ	บริหารข้อเท้า หัวเข่า ข้อไหล่ สายตา และ ฝึกนั่งหลังตรง
เสียงผึ้ง	เป็นเทคนิคการหายใจแบบพราณมयी เพื่อสร้างความจดจ่อ สติ ไปกับเสียงที่เกิดขึ้น
ทำสิงโต	ระบายความเครียด บริหารกลองเสียง ลดอาการเจ็บคอ
ทำผีเสื้อ	บริหารข้อสะโพก เขิงกราน กล้ามเนื้อต้นขา
ทำปลาตัว	ชาวสนะ เป็นท่าเพื่อพัก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
ฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง	พัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ เรียนรู้การผ่อนคลายอารมณ์
ประโยชน์	เด็กได้เรียนรู้การใช้ร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ และ การรักษาสสมดุลการทรงตัว พัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบฮอร์โมน เป็นต้น พัฒนา ความมั่นคง ตื่นตัว ในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถผ่อนคลายได้ ทั้งกายและใจ พัฒนาสติ ความจดจ่อ ความรู้สึกตัว ณ ปัจจุบันขณะ
Reference	การถอดบทเรียนจากประสบการณ์สอนของครูภัทรพร นิยมไทย

บทที่ 8 สุขอนามัยในเด็ก

รศ. สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์

สุขอนามัยตามแนวทางของโยคะ

การปฏิบัติโยคะมีเป้าหมายให้เกิดภาวะแห่งความสมดุล และความเป็นปกติสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ คุณธรรม รวมไปถึงจิตวิญญาณทางวัฒนธรรม เด็กนักเรียนทุกคนตามหลักวิชาการของโยคะ ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นของการเรียนให้มีความตระหนักรู้และเข้าใจความหมายอย่างชัดเจนถึงการมีสุขภาพทางกายที่ดีของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นวิธีทางในด้านดีที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทุกสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นหน้าที่อันดับแรกของเด็กนักเรียนได้แก่ การดำรงรักษาไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ด้วยการมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ซึ่งในปัจจุบันหมายถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล ตลอดระยะเวลาในอดีตที่ยังไม่มีความรู้อย่างเป็นระบบเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล การปฏิบัติโยคะได้รับผลสำเร็จด้วยการกำหนดรูปแบบของการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความรู้เกี่ยวกับชีวิตอย่างเคร่งครัด ซึ่งรูปแบบเหล่านี้ได้ใช้กันมานานกว่า 3,000 ปี สิ่งที่เป็นความรู้ของโยคะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาสุขภาพที่ดี และเมื่อวิเคราะห์ตามแนวทางพัฒนาการทางวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน เป็นที่ประหลาดใจว่าสิ่งที่ปรากฏปฏิบัติทั้งหมดของโยคะมีเหตุผลที่อธิบายได้ตามหลักวิชาทางวิทยาศาสตร์ อาจจะกล่าวได้ว่าสุขอนามัยส่วนบุคคลตามแนวทางของโยคะในหลักการและทฤษฎีที่สำคัญเป็นแนวทางเดียวกับความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยในยุคปัจจุบัน เช่น การเน้นถึงปฏิสัมพันธ์ของร่างกาย และจิตใจ ที่ทำให้เกิดความสะอาดภายในร่างกายและการกำจัดสารพิษซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ต้องการผลลัพธ์เช่นเดียวกัน

สุขอนามัยตามหลักของโยคะมีเป้าหมาย 6 ประการ คือ

1. ทำให้ปราศจากโรค การปฏิบัติโยคะและการดำเนินชีวิตตามหลักวิธีของโยคะมีความชัดเจนในด้านการรักษาโรค โดยการคงสภาพของการมีสุขภาพที่ดี และยังช่วยรักษาโรคที่อาจเกิดขึ้นตลอดเวลาของการดำเนินชีวิต
2. การทำร่างกายให้บริสุทธิ์ เป็นที่ยอมรับว่า หลุยส์ โยคะ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายบริสุทธิ์ แต่ยังช่วยในด้านการรักษาความเจ็บป่วยด้วยการทำลายพิษต่างๆ และกระบวนการชำระล้าง ที่มีการล้างเอาของเสียที่เป็นแหล่งของเชื้อโรคออกจากอวัยวะสำคัญภายในร่างกาย
3. การดำรงรักษาสมรรถภาพสูงสุดของร่างกาย การปฏิบัติโยคะทำให้เกิดความสมดุลของการทำงานและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการรักษาสมรรถภาพสูงสุดของร่างกาย
4. ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ใช้ต่อต้านเชื้อโรคและสารพิษ ซึ่งได้จากการดูแลรักษาสุขภาพส่วนบุคคล เป็นที่ประจักษ์จากวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบันว่าร่างกายที่มีสุขภาพดีจะปราศจากเชื้อโรค โดยภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติจะทำลายเชื้อโรคได้หมดทุกชนิด ซึ่งเป็นหลักข้อเท็จจริงทาง สรีรวิทยาว่าไม่มีเชื้อแบคทีเรียตัวใดที่จะทำอันตรายต่ออวัยวะที่สมบูรณ์แข็งแรงภายในร่างกายได้ มีการศึกษาพบว่า เชื้ออหิวาตกโรคที่มีชีวิตไม่สามารถทำให้เกิดอาการท้องร่วงในผู้ที่มีสุขภาพของลำไส้แข็งแรง เช่นเดียวกับเชื้อไข้หวัดไม่สามารถทำให้เกิดอาการหวัดได้ในคนที่มีสุขภาพภายในลำคอดี และเชื้อวัณโรคไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้ในคนที่มีสุขภาพปอดแข็งแรง ดังนั้นจึงมีความหมายชัดเจนว่า การดูแลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นปกติหรือสามารถรักษาสุขภาพร่างกายให้อยู่ในระดับสูงสุดได้นั้น ปัญหาของระบบภูมิคุ้มกันย่อมจะไม่เกิดขึ้นหรือจะได้รับการแก้ไขโดยอัตโนมัติ
5. การมีอายุยืนยาว ในหลักความจริงของโยคะเช่นเดียวกับหลักของชีวิตทุกคนต้องอยู่จนอายุยืนยาวจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต
6. การมีคุณธรรม และจิตวิญญาณที่สูงขึ้น เป้าหมายของโยคะไม่ได้สิ้นสุดลงที่การมีสุขภาพดี และการมีชีวิตยืนยาวเท่านั้น แต่ยังมีจุดมุ่งหมายถึงการมีจิตใจ คุณธรรม และจิตวิญญาณที่สูงขึ้น ดังนั้นนอกจากการมีกระบวนการทางร่างกาย ยังมีรูปแบบทางจริยธรรม ทำให้เกิดระเบียบวินัยทางจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดส่วนสำคัญของสุขอนามัยของโยคะในการรับรู้ที่กว้างขึ้น หลุยส์ โยคะสนับสนุนให้มีความสมบูรณ์ทางคุณธรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดของโยคะและเป็นสภาวะของความจริงสูงสุด

สุขอนามัยในเด็ก

การสร้างนิสัยให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ควรต้องเริ่มฝึกหัดให้เด็กมีความคิดเห็นที่ถูกต้องในสิ่งที่ปฏิบัติ และควรจะมีวิธีฝึกหัดเด็กอย่างมีระบบเพื่อให้เด็กมีนิสัยในพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในคนได้นั้น ต้องปฏิบัติอย่างเข้มงวดและจริงจัง ร่วมกับ การอบรมสั่งสอนด้วยความมุ่งหวังอย่างแรงกล้า และต้องทำอย่างต่อเนื่องจึงจะได้ผลสำเร็จ คงไม่มีใครที่จะคิดหรือกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความต้องการของตน ดังนั้นการปฏิบัติทุกอย่างถ้าทำอย่างต่อเนื่องตลอดไป พร้อมกับความต้องการการเปลี่ยนแปลงยอมส่งให้เกิผลดีในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น ผู้ปกครองทุกคนมีความต้องการที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของลูกให้ดี แต่ผู้ปกครองไม่ได้ทำสิ่งใดให้เกิดผลตามความต้องการดังกล่าว เนื่องจากสถานการณ์ที่ยุ่ยากเช่นนี้ทำให้กำลังของการเริ่มต้นที่จะทำถูกหักเหไป เรามักจะสูญเสียความกระตือรือร้นและความตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวในช่วงเวลาสั้น ๆ ในขณะที่มีอารมณ์ที่เราตัดสินใจที่จะเริ่มต้นการกระทำใหม่ แต่พอเวลาผ่านไปเรามีงานอื่นเข้ามากิจกรรมที่ตั้งใจจะทำก็ถูกทอดทิ้ง เราก็คงเป็นเหมือนเดิมที่ไม่มีสิ่งใดเปลี่ยนแปลง เราไม่ได้ทำกิจกรรมใดอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้สิ่งที่มุ่งหวังโดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพ สิ่งที่ต้องการควรเป็นการเริ่มต้นใหม่มีแรงผลักดัน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างเข้มแข็งและมั่นคงด้วยการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ต้องการอย่างมาก ซึ่งอาจจะต้องใช้วิธีการหลายๆ อย่างเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราไม่สามารถปลูกต้นกล้าไม้ (ไม้ต้นอ่อน) แล้วล้มทิ้งไว้ แล้วคาดหวังว่าต้นไม้ต้นนั้นจะโตขึ้น ต้นกล้าไม้ นั้นต้องการการดูแลและประคับประคองให้อยู่รอด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการสร้างความกระตือรือร้นและความสำคัญ ตั้งแต่เริ่มต้นและต้องบำรุงรักษาความรู้สึกรักคิดถึงความรักนิยมนั้นในหน้าที่ต่อตัวเอง และรับภาระหน้าที่อันยิ่งใหญ่ต่อชีวิตให้เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น คนไข้โรคหอบหืดที่มีความต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดี เขาต้องรู้ถึงหน้าที่ของตนเอง ต้องตระหนักถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามคำแนะนำของผู้ที่มีความรู้ตามหลักวิชาการในเรื่องนี้ เขาต้องยอมรับการปฏิบัติภารกิจที่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดี เขาต้องรู้ว่าตัวผู้ป่วยเองต้องสร้างแรงจูงใจและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในเรื่องสุขภาพของตนเอง เขาต้องมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตัวเองได้อย่างถูกต้อง ในเรื่องของปฏิบัติตามหลักโยคะถ้าคนเชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักโยคะเพื่อช่วยให้มีสุขภาพดีและมีความสุขคนก็จะรับเอาสิ่งนั้นมาปฏิบัติ โดยทั่วไปคนเรามักไม่ตระหนักถึงความรับผิดชอบหรือการทำหน้าที่ใดๆ ในชีวิต ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในการทำหน้าที่ของชีวิต ในความหมายตรงนี้วิธีทางของโยคะบางประการมีความสำคัญที่ต้องเรียนรู้ และเป็นวิธีทางที่จะนำไปสู่การตัดวงจรแห่งความชั่วร้าย ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต การปฏิบัติภารกิจใดก็ตามจะไม่ได้รับผลหรือความสำเร็จถ้าไม่มีความรู้สึกถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างแท้จริง

ปัจจัยหลักในการพัฒนาเด็กจึงมีความสำคัญในเรื่องสุขภาพ ให้เด็กเริ่มต้นรักษาสุขภาพตั้งแต่ยังเล็ก ตามหลักหลักโยคะกล่าวว่า ถ้าเราไม่รู้จักร่างกายของเราและไม่รู้ว่าร่างกายทำงานได้อย่างไร เราจะไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต ร่างกายเปรียบได้กับเครื่องจักร เราต้องมีความรู้และมีความชำนาญที่จะดูแลและใช้ร่างกายของเราได้อย่างดี พลังงานและกำลังของร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้เราต้องใช้ด้วยความเอาใจใส่ และมีเจตคติที่ดีที่จะใช้ร่างกายให้ทำงานและดูแลรักษาให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ดีที่สุด

สุขอนามัยทั่วไปที่สำคัญ ได้แก่ อากาศ อาหาร น้ำ และการทำกิจกรรม

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เกิดจากสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ดังนี้

1. **อากาศ** การมีฝุ่นละออง ความชื้น และการไม่มีกระแสลมอากาศ
2. **อาหาร** ที่ไม่มีความพอเหมาะพอดี เช่น ได้อาหารไม่เพียงพอ การปรุงอาหารที่ไม่สะอาด หรือไม่เหมาะสม
3. **น้ำ** น้ำที่สกปรก ไม่บริสุทธิ์ ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือน้ำที่ไม่มีทางระบายถ่ายเทอย่างถูกวิธี
4. **การทำกิจกรรม** ได้แก่ การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน และการพักผ่อน

1. อากาศ

อากาศเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสิ่งแรกของชีวิต มนุษย์อาจจะมีชีวิตอยู่ได้เป็นสัปดาห์โดยไม่ได้กินอาหาร และอยู่ได้หลายวันโดยไม่ได้ดื่มน้ำ แต่ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากอากาศเพียง 2-3 นาที การได้รับอากาศอย่างเพียงพอจึงมีความสำคัญมากกว่าการได้รับอาหารและน้ำ การระบายอากาศที่ดีจึงเป็นหลักการข้อแรกของสุขอนามัย ลักษณะที่สำคัญที่สุดของการระบายอากาศ ได้แก่ มีการเคลื่อนไหว ความเย็น และระดับที่เหมาะสมของความชื้น และอากาศที่บริสุทธิ์

ลักษณะที่แตกต่างกันของอากาศ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

1. บรรยากาศที่อยู่รอบตัวเรา
2. บ้านที่อยู่อาศัย
3. เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
4. การอยู่ในที่กลางแจ้ง
5. การหายใจ

1) **บรรยากาศที่อยู่รอบตัวเรา** ลักษณะของบรรยากาศที่เหมาะสมคือ สภาพอากาศไม่ร้อนหรือไม่หนาวจนเกินไป เพราะอุณหภูมิที่ผิดปกติมากๆ จะทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ เราจึงต้องพยายามหลีกเลี่ยง สภาพอากาศที่ดีที่คนเราต้องการคือ อยู่ภายนอกอาคารหรือสิ่งก่อสร้างให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และควรอยู่ในพื้นที่ที่มีความสูงระดับกลาง ไม่อยู่ในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล เช่น ภูเขา หรือในที่ต่ำกว่าระดับปกติเช่นในหุบเขา เป็นต้น

2) **บ้านที่อยู่อาศัย** การเกิดโรคหรือการเสียชีวิต ยังมีส่วนสัมพันธ์กับลักษณะของบ้าน สุขอนามัยในการก่อสร้างบ้าน ควรได้รับการเอาใจใส่ตั้งแต่ที่ตั้งของบ้าน เป็นที่สังเกตว่าสถานที่ใช้ในการฝึกโยคะไม่ควรจะอยู่ในที่ที่ห่างไกลจากชุมชน ไม่ควรอยู่ในป่า และไม่ควรอยู่ในใจกลางเมืองที่มีผู้คนหนาแน่น สถานที่ตั้งที่เหมาะสม ต้องไม่มีหิน น้ำและไฟ

- หิน หมายถึง การถูกรบกวนจากแมลง สัตว์เลื้อยคลาน และเสื่อ เป็นต้น
- น้ำ หมายถึง ความชื้น
- ไฟ หมายถึง แผ่นดินไหว และภูเขาไฟ

สถานที่ตั้งที่เหมาะสมควรได้รับอากาศบริสุทธิ์ และแสงอาทิตย์ส่องผ่าน ขนาดของห้องที่ใช้ในการฝึกโยคะ อาจจะใช้ขนาดที่พอเหมาะ คือ 9×12×12 ฟุต สำหรับผู้ใหญ่

3) **เสื้อผ้า** การเลือกชนิดของเสื้อผ้าเพื่อให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ และการระบายอากาศที่ดีมีความสัมพันธ์กับผิวหนัง เช่นเดียวกับปอดที่ใช้ในการหายใจ ซึ่งควรได้รับการเอาใจใส่และให้ความสำคัญ ได้แก่ เสื้อผ้าที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่มีแรงกดรัด มีความอบอุ่นเหมาะสม และมีความสะอาด ในการดำเนินชีวิตปัจจุบันนิยมการใช้สิ่งที่เป็นธรรมชาติ โดยใช้เสื้อผ้าที่หลวมมีการระบายอากาศได้ดี ส่วนใหญ่ทำจากฝ้ายหรือไหม น้ำหนักเบาและทำความสะอาดได้ง่าย เสื้อผ้าควรจะซักทำความสะอาดทุกวันหลังจากใช้และตากให้แห้งด้วยแสงอาทิตย์ ผ้าที่มีสีอ่อน เช่น สีขาว เหลือง และสีส้ม จะดูดความร้อน และดูดแสงอัลตราไวโอเล็ตได้น้อยจึงเป็นสีที่นิยมใช้

4) **การอยู่ในที่กลางแจ้ง** ผู้ที่ฝึกโยคะจะใช้เวลาที่นอกเหนือจากการฝึกปฏิบัติโยคะและการฝึกสมาธิมาใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติและการทำงานหรือกิจกรรมในที่กลางแจ้ง เช่น การทำสวน ปลูกพืชผัก เก็บพืชผักผลไม้และดอกไม้ และการเดินเล่น การเดินทางท่องเที่ยวเป็นเวลานานไม่เป็นสิ่งที่พึงกระทำ เพราะจะทำให้เกิดความตึงเครียด ความไม่สุขสบายและทำให้ขาดสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าในบ้านที่มีการระบายอากาศที่ดีที่สุดยังไม่ใช่อากาศบริสุทธิ์ที่ตีเท่ากับอากาศในที่กลางแจ้ง และผู้ปฏิบัติโยคะใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตในที่กลางแจ้งและมีแสงอาทิตย์ ทำให้มีความสุขกับสุขภาพที่ดีที่สุดและอายุยืนยาวที่สุด

5) **การหายใจ** การแลกเปลี่ยนอากาศในขณะที่หายใจปกติ มีเปอร์เซ็นต์ของการแลกเปลี่ยนอากาศไม่ดี ส่วนการหายใจอย่างมีสติและหายใจลึกตามแบบอย่างของการฝึกโยคะ ทำให้มีเปอร์เซ็นต์ของการแลกเปลี่ยนก๊าซมากกว่าการหายใจปกติมาก วิธีการฝึกการหายใจแบบโยคะทำให้ประสาทมีความสงบได้อย่างมาก ซึ่งมีผลต่อส่วนประกอบของจิตและการรวมเป็นหนึ่งเดียวของจิต ซึ่งการฝึกการหายใจได้กล่าวไว้ในส่วนต้นของหนังสือเล่มนี้

2. อาหาร

คุณค่าของอาหารมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีอายุยืนยาว และยังช่วยในการรักษาโรค เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางทั้งในด้านสุขอนามัยของผู้ฝึกโยคะ และทางการแพทย์ในอดีต เป็นที่น่าประหลาดใจถึงการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ พบว่ามีความจำเป็นและต้องให้ความสำคัญอย่างมีหลักการและเหตุผลในเรื่องของสุขภาพกับอาหาร จากการศึกษาวิจัยด้วยการทดสอบในห้องทดลอง พบว่าการจัดปรับอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่เพียงแต่จะป้องกันโรคแต่ยัง

ช่วยรักษาโรคและช่วยให้มนุษย์มีอายุยืนยาว ดังนั้นสิ่งสำคัญที่ต้องทำต่อไป คือ การเปลี่ยนแปลงในเรื่องอาหาร และ ความสำคัญอย่างยิ่ง คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในเรื่องของการกินอาหาร คุณค่าของอาหาร ทั้งอาหารแข็งหรือ อาหารเหลว มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการให้พลังงาน และความร้อน โดยมีหน่วยวัดเป็นแคลอรี ความต้องการ พลังงานของร่างกายแต่ละวันมีความแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ น้ำหนักตัว การทำงานในอาชีพ และองค์ประกอบปลั๊กย่อย อื่นๆ และพลังงานที่ร่างกายต้องการ อาหารยังมีการเปลี่ยนแปลงไปตามปริมาณและคุณภาพของชนิดอาหารและเครื่องดื่ม การ ได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไปกว่าค่าเฉลี่ยที่ควรจะได้รับในแต่ละบุคคลย่อมส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่อ ร่างกายได้ทั้งสิ้น

คุณภาพของอาหาร ตามหลักของโยคะเชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่กินพืชผักสมุนไพร และผลไม้เป็นอาหารจึงจะไม่เกิด โทษต่อร่างกาย อาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่เหมาะกับระบบการย่อยอาหารของมนุษย์ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุให้เกิดโรคได้มากกว่า การกินอาหารที่เป็นส่วนผสมหรือส่วนที่เป็นพืชผักหรือผลไม้ นักโภชนาการในปัจจุบันให้การรับรองอย่างเข้มแข็งว่า การได้รับ อาหารประเภทนมเนย ผัก ผลไม้ และถั่ว เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ หลีกเลียงอาหารเผ็ดร้อนหรือเครื่องเทศที่มีส่วน กระตุ้นความรู้สึกและทำให้เกิดอันตราย แม้แต่อาหารที่มีรสเค็มก็ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากผักใบเขียวและผลไม้มี คุณค่าของสารอาหารเพียงพอตามความต้องการ รวมทั้งส่วนประกอบของเกลือแร่ต่างๆ และจากการวิจัยโดยแพทย์พบว่า คนที่ รับประทานอาหารที่มีปริมาณเกลือจำนวนมากในอาหาร จะเป็นการขาดกรรมตัวเองได้เร็วกว่าที่เป็นไปตามธรรมชาติ อาหารที่ ควรหลีกเลี่ยงหรือเป็นที่ต้องห้าม เช่น อาหารเผ็ดร้อน เปรี้ยว กลิ่นฉุน ขม และร้อนจัด อาหารที่ปรุงสุกแล้วทิ้งให้เย็นและนำมา อุ่นให้ร้อนใหม่ ก็จัดว่าเป็นอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับอาหารประเภท ทอด ย่าง และอาหารที่ถูกทำให้ สูญเสียคุณค่าของอาหารก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน ข้อดีของอาหารประเภทผักผลไม้สด คือ 1) เป็นอาหารที่ย่อยง่าย 2) เมื่อ รับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสมจะได้คุณค่าอาหารที่สมบูรณ์เท่ากับค่าเฉลี่ยตามที่ร่างกายต้องการในรายบุคคล 3) รูปแบบของ อาหารที่สมบูรณ์ตามหลักการของโยคะส่งผลต่อจิตใจให้มีความสุข สงบ สดชื่นนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขสบาย และมีผลดีต่อการ ประกอบอาชีพได้มากขึ้น

ปริมาณของอาหาร ไม่สามารถกำหนดน้ำหนักที่วัดได้โดยตรง สำหรับปริมาณอาหารที่ได้พลังงานตามมาตรฐานของ แต่ละคน และยังมีองค์ประกอบที่ไม่สามารถกำหนดได้เหมาะสม ดังนั้นการบริโภคอาหารของผู้ฝึกโยคะจะพิจารณาถึงสุขภาพ และสภาพที่เป็นจริงของกระเพาะอาหาร ปริมาณอาหารขนาดปานกลางจึงเป็นแนวทางที่แนะนำ ไม่รับประทานอาหารมาก เกินไปหรือน้อยเกินไปกว่าความจำเป็นหรือความต้องการ โดยประเมินความต้องการด้วยการตอบสนองจากความ รู้สึกหิว (ความอยากอาหาร) การอดอาหารหรือรับประทานอาหารวันละมื้อ จะเกิดอันตรายเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารมากเกินไป ปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ พิจารณาดังนี้ แบ่งความจุของกระเพาะอาหารเป็น 4 ส่วน 1 ใน 2 ส่วนของกระเพาะ อาหาร ควรเป็นปริมาณของอาหารที่รับประทาน และ 1 ใน 4 ส่วนของกระเพาะ ควรเป็นส่วนของน้ำ (ควรดื่มน้ำครึ่งชั่วโมงก่อน อาหารและ 1 ชั่วโมงหลังมื้ออาหาร) และเหลือพื้นที่ในกระเพาะอาหารไว้ 1 ใน 4 ส่วนเป็นที่ว่าง เพื่อให้อาหารในกระเพาะได้มีการ เคลื่อนไปมาในขณะที่ย่อยอาหาร และเป็นส่วนที่อยู่ของก๊าซที่เกิดขึ้น การกะปริมาณอาหารให้ได้ 1 ใน 2 ส่วนของ กระเพาะอาหาร จะประเมินได้จากการใช้เวลาในการทำหน้าที่ย่อยและส่งผ่านสารอาหารหมดจากกระเพาะอาหารภายใน 4 ชั่วโมง โดยเราจะรู้สึกหิวหรือต้องการอาหารภายใน 4 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร

เวลาของมื้ออาหาร มื้อเช้าควรเป็น 8 โมงเช้า แต่เวลาอาจปรับเปลี่ยนไปตามเวลาดึ้นนอน โดยรับประทานอาหารเช้า เข้าภายใน 2 ชั่วโมง ที่ตื่นนอน ดังนั้นอาหารเช้าบางคนอาจจะเริ่มที่ 5 หรือ 6 โมงเช้าก็ได้ อาหารมื้อกลางวันควรจะเป็นเวลา ที่เที่ยง (12 นาฬิกา) และอาหารมื้อเย็นควรจะเป็น 6.30 น. ตอนเย็น และไม่เกิน 8 โมงเย็น ในคนที่ เป็นโรคเบาหวานหรือโรค กระเพาะอาหาร ซึ่งรับประทานอาหารเช้าได้น้อย อาจจะเพิ่มมื้ออาหารทุก 2 ชั่วโมง ตามความจำเป็น แต่ไม่ควร รับประทานอาหารใกล้กับเวลาเข้านอน และอาหารมื้อเย็นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและอาหารหนักที่ย่อยยาก

การมีสติในขณะที่รับประทานอาหาร

ขณะรับประทานอาหารควรอยู่ในความสงบ ตามหลักโยคะเชื่อว่าการให้ความใส่ใจอย่างสมบูรณ์ในกิจกรรมที่กำลังทำ เป็นการควบคุมจิต เป็นสิ่งที่ทำได้ยากแต่ไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้ การทำกิจกรรมใดก็ตามต้องใส่ใจกับสิ่งนั้นในขณะที่กำลังทำนั้นในทุก กิจกรรม เช่น ขณะรับประทานอาหาร อ่านหนังสือ ปรุงอาหาร หรือกิจกรรมต่างๆ เช่น แปร่งฟัน มีความสำคัญที่ต้องการความ ใสใจหรือตั้งใจทำอย่างจดจ่อ ขณะรับประทานอาหารจิตใจควรจดจ่ออยู่กับการเคี้ยวอาหารไม่ควรไปคิดถึงสิ่งบันเทิง ควรใช้

ความคิดอยู่กับวิธีเคี้ยวอาหาร ความละเอียดอ่อน ความอร่อยของรสชาติในแต่ละชนิดของอาหาร ตลอดทางเดินของอาหาร ผ่านหลอดอาหารไปยังกระเพาะอาหาร เมื่ออาหารที่รับประทานด้วยการจืดจางเพียงสิ่งเดียว การได้รับอาหารและการดูดซึมอาหารจะได้ผลดีเป็นเลิศ เมื่อจิตใจรวมเป็นส่วนเดียวกับกับการรับประทานอาหาร ร่างกายและจิตใจจะช่วยกันเสริมหน้าทึนกระบวนการเหล่านี้มีผลให้เกิดความผ่อนคลายของการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในแต่ละส่วนของร่างกาย การฝึกปฏิบัติในกิจกรรมดังกล่าวควรนำมาปฏิบัติใช้อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย หรือทำให้ได้มากเท่าที่จะสามารถทำได้ ในทางตรงกันข้ามในคนที่รับประทานอาหารไปพร้อมกับดูโทรทัศน์ ผลที่เกิดขึ้นคือ การรับประทานอาหารมากเกินไป หรือในขณะที่ดูโทรทัศน์เกิดอารมณ์ไม่ดีย่อมมีผลเสียถึงระบบการย่อยอาหาร ขณะรับประทานอาหารควรหลีกเลี่ยงการอภิปรายหรือการเกิดความโต้แย้งอย่างเคร่งครัด ขณะรับประทานอาหารควรพยายามมีสติมีการรับรู้ถึงความสุขและบรรยากาศที่ดี ควรฝึกการมีเจตคติที่ดีในเรื่องของอาหารโดยตัดความรู้สึกชอบ รู้สึกไม่ชอบ หรือความคิดในด้านลบเกี่ยวกับอาหารให้หมดไป รับประทานอาหารอย่างมีความสุข คิดถึงความพยายามของการได้มาของอาหารที่กำลังรับประทาน และขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยให้ได้อาหาร น้ำ และอากาศ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่รอดได้

ตัวอย่างของการฝึกให้เด็กมีใจจดจ่อในขณะที่รับประทานอาหาร ทำได้ด้วยการฝึกให้เด็กทดลองเคี้ยวแครอท โดยให้ทุกคนอยู่ในความสงบเอาใจจดจ่ออยู่กับพื้นที่บดเคี้ยวแครอทในแต่ละคำให้รับรู้ถึงการแตกตัวของเนื้อแครอท ความละเอียดของเนื้อแครอทในปากรับรู้ถึงรสหวานของแครอท รับรู้ขณะกลืนส่วนละเอียดของแครอทลงไปในลำคอ ไปในกระเพาะอาหาร รับรู้ถึงคุณค่าของแครอทต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย คิดถึงความดีของคนปลูกต้นแครอทดูแลแครอทให้โตจนเป็นอาหารของเรา

สิ่งสำคัญในเรื่องของอาหารอีกอย่างหนึ่ง คือ การปรุงอาหาร ควรได้รับการจัดเตรียมและปรุงอาหารด้วยความรัก เมตตา ความสงบ และความสุข เพื่อให้ผู้รับประทานอาหารได้รับพลังของความรัก ความเมตตา และความสุขจากผู้ปรุงอาหารด้วย

ตัวอย่างสูตรของอาหารสำหรับความสุข

ส่วนผสม : ประกอบด้วย

- 2 ถ้วยพูนของความอดทน
- 1 หัวใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก
- 2 กำมือของความใจดี
- 1 สมอของความเข้าใจ

วิธีปรุงอาหาร

1. ผสมส่วนต่างๆ ทั้งหมดให้เข้ากัน โปรยความใจดีและความเมตตาให้ทั่ว
2. เติมความซื่อสัตย์ จริใจ และผสมให้เข้ากัน
3. ใส่อารมณ์ความขบขัน ผสมให้เข้ากันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
4. บริการอาหารด้วยรอยยิ้มให้กับทุกคนที่ได้พบให้ได้รับความสุข

ตามข้อเท็จจริง ผู้ปฏิบัติโยคะให้ความสำคัญกับคุณค่าของอาหารมากกว่าตัวอาหารหรือสารเคมีในอาหาร ในหลักของโยคะจึงแบ่งอาหารออกเป็น 3 ชนิด ตามผลลัพธ์ที่ได้จากสารอาหาร ได้แก่

1. อาหารกลุ่มสัตตะ เป็นอาหารที่เป็นธรรมชาติ ทำให้ย่อยง่าย ทำให้เกิดพลังงาน และความตื่นตัว อาหารกลุ่มนี้ทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสงบ ทำให้รู้สึกมีความสุขใจ และความเบิกบานใจ อาหารกลุ่มนี้ได้แก่

- นม และผลิตภัณฑ์ของนม
- ผลไม้ และผลไม้แห้ง
- ผักที่ปลูกได้ตามฤดูกาล
- พืชจำพวกข้าว – ข้าวสาลี ข้าวที่ไม่ผ่านการฟอกสี ข้าวฟ่าง ข้าวเดือย ข้าวโพด
- เมล็ดของพืชประเภทถั่ว ทั้งชนิดสีเขียวและเหลือง

- พีชประเภทหัว และผัก
- ชিং เมล็ดเครื่องเทศ ที่ไม่ใช่พริกและเครื่องเทศที่ร้อน
- น้ำผึ้ง น้ำตาล

2. อาหารกลุ่มราชะ เป็นอาหารที่ย่อยยาก เป็นพวกไขมัน และทำให้เกิดความเฉื่อยชา ถึงแม้ว่าอาหารกลุ่มนี้ทำให้เกิดพลังงานสูง แต่มีผลต่อจิตใจโดยทำให้เกิดความไม่สงบ มีอารมณ์ก้าวร้าว โกรธ กระวนกระวาย และหงุดหงิด อาหารกลุ่มนี้เหมาะกับฤดูกาลที่อากาศหนาวเย็น หรือในบุคคลที่ออกแรงใช้กำลังในการทำงานหนัก อาหารกลุ่มนี้ได้แก่

- เนื้อวัว ไข่ เนื้อเป็ด ไก่ และไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ของผักทุกชนิด
- เครื่องเทศเผ็ดร้อน พริกไทดำ และพริก
- หอมและกระเทียม

3. อาหารกลุ่มทมะ อาหารกลุ่มนี้ย่อยยากมาก ทำให้เกิดก๊าซจำนวนมากและทำให้เกิดความเฉื่อยชา ไม่สร้างพลังงาน หลักจากรับประทานจะรู้สึกซึม เกียจคร้าน และเฉยเมย ได้แก่

- ชา กาแฟ โกโก้ สารกระตุ้นทุกชนิด
- น้ำตาลฟอกขาว เกลือไอโอดีน
- ข้าวฟอกขาว ขนมปัง ขนมปังกรอบ
- อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรงรูป เช่น ผลไม้กวน ซีอิ้ว น้ำปลา เครื่องดื่ม อาหารดอง
- อาหารที่มีส่วนประกอบของกลืนหรือรสเทียม อาหารผสมสี อาหารที่นำมาอุ่นให้ร้อน และอาหารทอดในน้ำมันที่มากเกินไป

สิ่งสำคัญบางประการเกี่ยวกับอาหาร

● อาหารประเภทผลไม้ ควรรับประทานทั้งผลดีกว่าการทำให้เป็นน้ำผลไม้ เพราะการเคี้ยวอาหารในปาก น้ำลายในปากจะช่วยให้การย่อยอาหาร และกากใยของผลไม้ยังเป็นประโยชน์ช่วยในการขับถ่ายได้ดี

● ควรรับประทานอาหาร ในกลุ่มทมะจำนวนน้อยๆ ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

● น้ำชาขิง เหมาะกับฤดูหนาว หรือในช่วงที่มีอาการคัดจมูก หรือช่วงมีน้ำมูกมาก แต่ไม่ควรรับประทานทุกวัน

● อาหารกลุ่มราชะ เหมาะกับบุคคลที่มีสุขภาพดี และคนที่มึนงงหรือการใช้แรงงานมาก ในคนที่ออกแรงหรือใช้แรงงานน้อย เช่น เด็กนักเรียน นักบริหาร นักวิทยาศาสตร์ อาหารกลุ่มสตัดตะ เป็นอาหารที่ควรแนะนำ

● ในปัจจุบันอาหารจากไข่เป็นสิ่งที่ต้องระวัง เพราะไข่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม และได้รับการฉีดยาเพื่อให้โตเร็ว สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอารมณ์ของไข่ ซึ่งมีผลมาถึงไข่ไก่และขอมมีผลต่อผู้รับประทานไข่ไก่ด้วย

● ในคนที่มีอายุน้อย ยังดีมนมทั่วไปได้ ในคนอายุ 20 – 30 ปี ควรดีมนมพร่องมันเนย และคนอายุมากกว่า 30 ปี ควรดีมนมที่มีความเจือจางมากขึ้น (นม 1 ส่วน น้ำ 2 ส่วน) โดยเฉพาะคนที่มึนงงหรือการย่อยอาหารไม่ดี

● ควรลดอาหารประเภทไขมัน และเนยให้น้อยลง ในแต่ละวันควรได้รับไขมันไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ และมันเนย 1 ช้อนชา โดยเฉพาะคนที่อายุเกิน 30 ปี

● อาหารไขมันสูง ไม่เพียงแต่จะย่อยยาก แต่ยังใช้เวลานานมากขึ้นในการย่อย อาหารชนิดใดก็ตามที่ใช้เวลาในการย่อยมากขึ้น มีผลทำให้ลดความสามารถทางจิตใจลง

3. น้ำ

น้ำที่สะอาดมีความสำคัญต่อชีวิต ใช้สำหรับภายในร่างกาย ได้แก่ น้ำดื่มและใช้ปรุงอาหาร ใช้สำหรับภายนอกร่างกาย ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกายและของใช้ เช่น เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย

น้ำที่ใช้ภายในร่างกายมีผลต่อการชำระล้างทำความสะอาดอวัยวะภายใน ได้แก่ ปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตลอดถึงระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ ไต และกระเพาะปัสสาวะ ปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันไม่ควรน้อยกว่า 2 ลิตร ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรมีพื้นที่ในกระเพาะอาหารประมาณ ¼ ของกระเพาะไว้สำหรับน้ำดื่ม

4. การทำกิจกรรม ได้แก่ การทำงานและการพักผ่อน

การทำงาน เป็นการทํากิจวัตรประจำวัน และการทำงานทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน เช่น การกวาดบ้าน ล้างจาน ซักผ้า การทำสวน การเดินทางระยะใกล้ๆ การทำงานหนักอาจทำให้เหนื่อยล้า จึงควรเริ่มทำงานเบาๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมจนทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ หรืออาการปวด จัดให้มีการพักระหว่างการทำกิจกรรม

การพักผ่อน ได้แก่ การนอนหลับ และการพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญของการสร้างสุขภาพ ในผู้ฝึกโยคะจัดแบ่งเวลา 7 – 11 โมงเช้า เป็นเวลาการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาและการดูแลสุขภาพ เวลา 2 – 6.30 โมงเย็น เป็นเวลาทำงานในหน้าที่ของแต่ละบุคคล ในช่วงเวลาตอนเย็นอาจจะเป็นเวลาของการสวดมนต์หรือเล่นดนตรี เวลาของการนอน ควรนอนให้ได้วันละ 8 – 9 ชั่วโมง โดยเข้านอนตั้งแต่ 10 โมงเย็น โดยไม่รบกวนหรือไม่ฝัน ที่นอนที่ใช้ควรเป็นเตียงที่แข็ง ใช้ผ้าหรือผ้าฝ้ายสำหรับเครื่องนอน ทำให้อากาศอบอุ่น สบายไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป

สุขอนามัยส่วนบุคคล

การดูแลสุขภาพสะอาดฟันและปาก

อวัยวะที่เป็นแหล่งของการติดเชื้อ และเกิดเป็นพิษภายในร่างกาย โดยเป็นทางผ่านของเชื้อโรคได้ทุกชนิด โดยเฉพาะเชื้อหนองน้ำได้แก่ ปาก การติดเชื้อที่เกิดขึ้นในปากและเกิดได้บ่อยด้วยเหตุผลธรรมดา คือ น้ำลายและผนังเยื่อเมือกภายในปากไม่สามารถสร้างกลไกการป้องกันโรคได้เหมือนอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย

จากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ พบว่า การติดเชื้อส่วนใหญ่เกิดที่รากฟันหรือตัวฟัน และมักจะมีผลต่อสุขภาพทั่วไป การดูแลสุขภาพของปากและฟันไม่ดีทำให้เกิดอันตรายและเกิดโรคที่มีความรุนแรงหลายโรค เช่น โรคข้ออักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจ อักเสบ กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ความผิดปกติที่รุนแรงของหัวใจ และอาจทำให้เกิดโรคของตา หู และจมูกได้ วิธีการทำความสะอาดฟันตามหลักโยคะ พบว่ามีประสิทธิภาพมาก กระบวนการของโยคะมีหลักง่ายๆ โดยการกำจัดสิ่งสกปรกด้วยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน การทำความสะอาดปากและฟันประกอบด้วย 1) แปรงที่มีคุณภาพ 2) ยาสีฟัน 3) น้ำยาบ้วนปาก

1. **แปรงสีฟัน** ตามแบบโยคะใช้กิ่งไม้สดพวกกระถิน ไทร หรือสะเดา ทำเป็นแปรงสีฟัน ด้วยเหตุผลจากไม้ส่วนใหญ่ที่ใช้เป็นแปรงสีฟันมีฤทธิ์เป็นด่าง และมีความฝาด การทำความสะอาดด้วยการเคี้ยว ตรงส่วนปลายของไม้สดๆ ช่วยทำให้มีเคลือบฟันเป็นเงาและยังช่วยให้ฟันแข็งแรง

2. **ยาสีฟัน** ช่วยให้ฟันเป็นเงา และผลในการบดขยี้จะทำให้ชำระล้างฟันให้สะอาด ทำลายแบคทีเรีย การใช้ประโยชน์ร่วมกันของแปรงสีฟันและยาสีฟัน จากการทดลองทางห้องวิทยาศาสตร์พบว่า การใช้ใบมะม่วงทำความสะอาดฟันด้วยการเคี้ยวและใช้ภูมิผลใช้ได้อย่างกว้างขวาง การใช้ส่วนผสมของยาสีฟันที่มีสีเขียวของพืช ในส่วนผสมของยาสีฟันของโยคีเป็นผง ประกอบด้วย สีเสียด สมอไทย ขมิ้น บดเป็นผงละเอียด ผสมกับเปลือกมะพร้าวที่เผาเป็นผงถ่าน ใช้ยาสีฟันประมาณ 20 กรัม วางบนส่วนปลายของแปรงสีฟันถูระหว่างซี่ฟันจนสิ่งสกปรกหลุดออกหมดทุกด้าน

3. **น้ำยาบ้วนปาก** ตามหลักสุขอนามัยของโยคะ ใช้ น้ำบริสุทธิ์ล้างปากและกลั้วคอ 3 – 4 ครั้ง ภายหลังการทำความสะอาดปากและลิ้น น้ำลายในปากมีน้ำย่อยอาหารประเภทแป้ง ซึ่งทำให้เกิดกรดซึ่งจะทำให้ฟันผุ น้ำลายมีฤทธิ์เป็นด่างจะทำให้เกิดการสมดุลกับกรดที่เกิดขึ้นได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

การดูแลสุขภาพสะอาดลิ้น

คงไม่มีใครรู้ว่า หินปูนที่เกาะอยู่ตามซอกฟันและสารที่เสื่อมสลายเน่าเปื่อยที่เกาะติดอยู่ที่โคนลิ้น เป็นสาเหตุของการมีกลิ่นเหม็นของลมหายใจได้มากกว่าสิ่งที่เกิดจากกระเพาะอาหาร ในการวินิจฉัยโรคทางการแพทย์ยอมรับว่า สภาพของลิ้นเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะสุขภาพของช่องทางเดินอาหารได้มากกว่าอวัยวะภายนอก การปฏิบัติโยคะด้วยวิธีทำความสะอาดลิ้นและด้านหลังของลิ้นเท่าที่จะทำได้ โดยระวังไม่ให้เกิดอาการอาเจียน การใช้แปรงสีฟันถูลิ้นและด้านหลังลิ้นอาจจะทำให้เกิดการ

บาดเจ็บ การทำความสะอาดลิ้นโดยใช้ปลายนิ้วมือ 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง) ทำความสะอาดบริเวณด้านหลังของลิ้น จนกว่าจะสะอาด ขณะถูต้องกวาดเอาสิ่งที่เป็นเมือกและเสมหะออกให้หมด

การดูแลความสะอาดหู

การดูแลความสะอาดหูไม่มีข้อปฏิบัติพิเศษแต่อย่างใด เพราะโดยธรรมชาติขี้หูและฝุ่นจะหลุดออกมาได้เองเป็นระยะๆ จึงไม่มีลักษณะที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ แต่ควรสังเกตลักษณะที่ผิดปกติ การล้างทำความสะอาดไปหูส่วนนอกด้วยน้ำสะอาดธรรมดาทุกวัน โดยไม่ต้องใช้น้ำยาใดๆ ใช้นิ้วชี้ใส่เข้าไปในรูหู หมุนมือจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งซ้ำๆ ด้วยแรงกดเบาๆ เพื่อให้ขี้หู ฝุ่น และผิวหนังที่แห้งหลุดออกมา

การดูแลความสะอาดผิวหนัง

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกจากการสัมผัส ซึ่งมีความสำคัญรองลงมาจากมองเห็น การรับรู้ของการสัมผัสเป็นการรับรู้ที่สำคัญที่สุดในกระบวนการรับรู้ ผิวหนังยังทำหน้าที่ 1) ป้องกันอวัยวะที่อยู่ภายใน 2) ควบคุมความร้อน 3) ระบายอากาศ และ 4) กำจัดของเสีย

1. **การป้องกันอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย** โดยปกคลุมอวัยวะต่างๆ ให้พ้นจากอันตรายของการติดเชื้อโรคหรือการได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นการดูแลผิวหนังให้แข็งแรงไม่มีรอยแตกหรือเกิดบาดแผลจะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปทำอันตรายแก่อวัยวะภายในร่างกายได้

2. **การควบคุมความร้อน** ผิวหนังทำหน้าที่ปรับอุณหภูมิภายในร่างกายให้เป็นปกติในสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น สภาพอากาศที่ร้อนกว่าอุณหภูมิภายในร่างกาย หลอดเลือดที่ผิวหนังจะขยายตัว ขับเหงื่อออกมาตามผิวหนัง ช่วยปรับให้อุณหภูมิภายในร่างกายเย็น ในทางตรงกันข้ามถ้าอากาศภายนอกหนาวเย็นกว่าอุณหภูมิภายในร่างกาย หลอดเลือดที่ผิวหนังจะหดตัวและเก็บความอบอุ่นภายในร่างกายไว้ โดยส่งเลือดมาที่ผิวหนังที่เย็นน้อยลง

3. การแลกเปลี่ยนอากาศทางผิวหนัง เกิดขึ้นในปริมาณที่น้อยแต่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ

4. **การกำจัดของเสีย หรือสิ่งที่ปนเปื้อนออกจากร่างกาย** เมื่อผิวหนังสัมผัสกับสารพิษ ถ้าไม่ถูกระบายออกหรือไม่ล้างออกอย่างเหมาะสม สารพิษจะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในร่างกาย ถ้ากระบวนการกำจัดสารพิษไม่ได้ผลจะทำให้เกิดโรคของผิวหนังได้ เช่น ผิวหนังแห้ง คัน และมีลักษณะเป็นผื่น การรักษาที่ทำได้ง่ายด้วยการถูกับแสงอาทิตย์ อากาศ และการอาบน้ำ ถ้าอาการผิดปกติไม่หายและอาการเกิดขึ้นติดต่อกันนานหรือเป็นเรื้อรัง จำเป็นต้องรักษาด้วยยาทาที่เหมาะสม โรคที่เกิดขึ้นในร่างกายหลายโรคตรวจพบความผิดปกติได้จากผิวหนัง เช่น โรคตับ ทำให้ผิวหนังมีสีเหลือง ลักษณะของผิวหนังจึงบอกร่างกายของสุขภาพที่ดี การดูแลสุขภาพของผิวหนังมีส่วนประกอบที่สำคัญในเรื่องของอาหาร การบริหารร่างกาย การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย

การดูแลสุขภาพของผิวหนัง ตามหลักโยคะดั้งเดิมให้ความสำคัญกับพลังงานจากแสงอาทิตย์ (เวลา 6.30 – 8.30 น.) อากาศ การอาบน้ำ และการใช้โคลนหุ้มผิวหนัง เป็นการกระตุ้น และเป็นวิธีการบำรุงผิวหนังที่ดี

การดูแลความสะอาดผมและเล็บ

การทำความสะอาดหนังศีรษะเป็นวิธีการรักษาและทำความสะอาดผมได้ดีที่สุด การระคายเคืองผมจากขี้น้ำแข็ง และสิ่งอื่น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงและรบกวนการทำงานของระบบประสาท การดูแลผมรวมถึงหนังศีรษะตามแนวทางของโยคะ ประกอบด้วย การอาบน้ำแดดในตอนเช้าเป็นเวลา 20 นาที การปล่อยให้ผิวหนังสัมผัสกับอากาศยามเช้าและเย็น ครั้งละ 5 นาที การใช้โคลนพอกผิวหนังและผมสัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 20 นาที การใช้นิ้วและฝ่ามือในขณะถูเอาโคลนออกจากศีรษะเป็นการกดนวดกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การดูแลความสะอาดของเล็บ โยคีใช้การตัดเล็บให้สั้นด้วยการใช้หินที่เรียบขัดถูเล็บ การทำความสะอาดเล็บและมือมีความละเอียดรอบคอบ ในการล้างมือทำความสะอาดทันทีที่ทำภารกิจที่ไม่สะอาด

การปฏิบัติสุขอนามัยตามหลักของโยคะ เป็นวิธีการดั้งเดิมที่สืบทอดมาเป็นเวลานาน มีการพัฒนาและได้รับผลสำเร็จโดยใช้วิธีการทางธรรมชาติที่เป็นปฏิบัติด้วยตนเอง และการรักษาด้วยตนเองในเรื่องสุขอนามัย ทั้งการป้องกันและการรักษาที่มีคุณค่า ซึ่งนำไปสู่สุขภาพทางจิตใจ คุณธรรมและสุขภาพทางกายของมนุษย์ การใช้หลักของโยคะในการดูแลสุขภาพในเด็กอาจจะมีลักษณะที่นำมาใช้ได้จากวิธีการที่ใช้กับผู้ใหญ่ โดยการฝึกสอนให้เด็กรู้จักวิธีการและประโยชน์ของการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย และฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยความเข้าใจ การทำได้ง่ายและได้เรียนรู้ถึงความสุขสบายที่เกิดขึ้น

ย่อมส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีพัฒนาการทุกด้านที่ดีเลิศ การนำความรู้สุขอนามัยตามหลักโยคะมาอธิบาย และประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะช่วยเสริมแรงการดูแลสุขภาพให้ถูกต้องและเป็นประโยชน์มากขึ้น โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านการสื่อสาร การใช้เครื่องจักรกล และยุทธวิธีประกอบการทำงานอาชีพ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการบั่นทอนหรือลดความสงบสุขของร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงสังคมรอบตัวมนุษย์ ในหลักการของโยคะให้ความหมายและความสัมพันธ์ของร่างกาย จิตใจ คุณธรรม รวมไปถึงสภาพของสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามหลักของโยคะมุ่งสู่ความมีสุขภาพดี และเป็นสุขของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

การเปรียบเทียบสุขอนามัยในเด็กตามแนวทางโยคะกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งประกาศใช้โดยคณะรัฐมนตรี ตั้งแต่วันที่ 28 พฤษภาคม 2539 และกองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ปรับปรุงเนื้อหาให้ทันสมัยถูกต้องตามหลักวิชาการ ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในปี 2545 โดยกำหนดเป็น “10 แนวทางสร้างสุขภาพ” ประกอบด้วย

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ในส่วนที่มีความสำคัญต่อสุขอนามัยในเด็กในที่นี้ขอสรุปไว้ 5 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 3, 4 และ 8 ดังนี้

ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด การเสริมสร้างและปลูกฝังการรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้กับบุตรหลานตั้งแต่เยาว์วัย เป็นการปลูกฝังสุขนิสัยที่ดี ให้เป็นคนรักความสะอาดและเป็นระเบียบ ต่อไปจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ที่สำคัญผู้ใหญ่ต้องทำเป็นแบบอย่างในการรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบแก่บุตรหลานในครอบครัวด้วย

ข้อปฏิบัติ

1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันครั้ง

ในฤดูที่มีอากาศร้อนมีเหงื่อไคลมาก ควรอาบน้ำชำระร่างกายเพิ่มขึ้น และควรอาบน้ำก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 3 ชั่วโมง การทำความสะอาดร่างกายให้ทั่วทุกส่วน

- ด้วยการฟอกสบู่ที่มือ (ฝ่ามือ หลังมือ ง่ามนิ้วมือ ซอกเล็บ) แขน (ปลายแขน ต้นแขน ไหล่ รักแร้) คอ (รอบคอ) ลำตัว (อก ท้อง หลัง ก้น อวัยวะเพศ) ขา (รอบโคนขา ข้อพับ ปลายขา หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้า นิ้วเท้า ทั้ง 2 ข้าง)

● ใช้ผ้า หรือฟองน้ำขัดถูตามซอกหู ซอกคอ รักแร้ ข้อพับแขน-ขา ง่ามนิ้วมือ อวัยวะเพศ และง่ามนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง

- ล้างตัวน้ำให้สะอาดทั่วร่างกาย
- ใช้ผ้าเช็ดให้ทั่วทั้งตัว บริเวณซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ง่ามก้น อวัยวะเพศ ง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้าให้แห้ง

1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ในเด็กที่มีเหงื่อออกมากหรือเล่นในบริเวณที่มีฝุ่นละอองมาก ควรสระผมให้บ่อยขึ้น สระผมด้วยแชมพูอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือจนกว่าสะอาด ในขณะที่สระผมด้วยแชมพูใช้นิ้วขยี้ผมให้ทั่ว และกดนิ้วชี้ระยะเบาๆ ล้างแชมพูออกด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำอุ่น เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

เล็บมือ เล็บเท้า เป็นแหล่งสะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรค โดยเฉพาะเล็บมือมีโอกาสสัมผัสกับอาหารก่อนเข้าสู่ร่างกาย การตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ การปฏิบัติให้ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดก่อนลงมือตัดเล็บ ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอแนวเนื้อใต้เล็บ ลบรอยคมของเล็บที่ตัดใหม่ด้วยตะไบเล็บ และล้างมือและล้างเท้าให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง

1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

การขับถ่ายอุจจาระ เป็นการกำจัดกากอาหารออกจากร่างกาย คนที่ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เรียกว่า มีภาวะท้องผูก การป้องกันภาวะท้องผูกปฏิบัติได้ดังนี้

- ฝึกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ถ้าทำได้ให้ฝึกเป็นประจำทุกวันตอนเช้า
- กินผักสด ผลไม้ เพื่อให้มีกากอาหารมาก ช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายและสะดวก
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การออกแรงในกิจวัตร

ประจำวัน สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

หลังการขับถ่ายล้างหรือเช็ดทวารหนักให้สะอาด ผู้หญิงควรล้างทำความสะอาดจากด้านหน้าไปทางด้านหลัง (จากอวัยวะเพศไปทางทวารหนัก) เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักติดต่อนัยังช่องคลอด

1.5 ใส่เสื้อผ้าสะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ

ปฏิบัติดังนี้

- ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำ และไม่ใส่เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น
- เสื้อผ้า และเสื้อผ้าชั้นในที่ใส่แล้ว นำไปซักด้วยสบู่หรือผงซักฟอก เพื่อกำจัดเชื้อโรค และกลิ่น แล้วนำไปตาก

แดดให้แห้งทุกครั้ง

- รongเท้า ถุงเท้าที่สกปรกเปียกชื้น ไม่ควรสวมใส่ นำไปซักให้สะอาดและตากแดดให้แห้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ซักผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ให้สะอาดอยู่เสมอ
- นำที่นอน หมอน มุ้ง ออกตากแดด อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

• จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ ทั้งส่วนตัวและส่วนรวมให้เป็นหมวดหมู่ เป็นระเบียบ สะอาด สะดวก ปลอดภัย และเมื่อหยิบใช้แล้วควรเก็บเข้าที่เดิม

- ควรมีตู้ยาสามัญประจำบ้าน และติดตั้งไว้ในที่สูงพ้นมือเด็ก
- ยาสามัญประจำบ้าน ควรมีฉลากกำกับบอกชื่อยา ชนิดของยา และอายุการใช้ยาแต่ละชนิด ยาอันตรายหรือยาใช้ทาภายนอก ควรปิดด้วยฉลากสีแดง และยารับประทานควรปิดด้วยฉลากสีขาว
- สารเคมี วัตถุอันตราย ของมีคม ควรจัดเก็บไว้ในที่มิดชิดปลอดภัย พ้นมือเด็ก

ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ปัจจุบันพบว่า คนส่วนใหญ่ยังขาดการดูแลรักษาฟันให้สะอาด จึงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เป็นโรคฟันผุและโรคเหงือก

ข้อปฏิบัติ

2.1 แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง ทุกซี่ ทุกด้านทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านบดเคี้ยว แปรงสั้นๆ เบาๆ 4 – 5 ครั้ง ในแต่ละส่วน ใช้เวลานานอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป และอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนเข้านอน และแปรงลิ้นทุกครั้ง

หลังการแปรงฟัน เนื่องจากลึนมีลักษณะเป็น ปุ่มเล็กๆ ทำให้เศษอาหารหรือคาบเครื่องดื่มติดค้างหมักหมมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก การแปรงลึนให้ทำเบาๆ โดยใช้แปรงสีฟันวางที่บริเวณกลางลึน ลากมาตามความยาวทางปลายลึน เพียง 1 – 2 ครั้ง หลังจากแปรงฟันแล้วทุกครั้ง

2.2 เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ช่วยเสริมความแข็งแรงของฟันและป้องกันฟันผุ การได้รับฟลูออไรด์ที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อฟันนั้น จะต้องได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสมและได้รับบ่อยๆ การแปรงฟันเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้ได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง การเลือกยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ต้องดูที่ฉลากข้างกล่องว่ามีเครื่องหมาย อย. และระบุปริมาณฟลูออไรด์ที่ใส่ในยาสีฟันนั้นๆ ประมาณ 900 – 1,100 พีพีเอ็ม สำหรับเด็กให้ใช้แต่น้อย ปริมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว และห้ามกลืนยาสีฟัน การใช้ยาสีฟันไม่จำเป็นต้องใช้ปริมาณมาก เพียงแต่ป้ายยาสีฟันบนขนแปรงให้ทั่วบางๆ ก็เพียงพอ

2.3 ควรกินอาหารที่มีแร่ธาตุ และวิตามินซึ่งมีประโยชน์ต่อฟัน

อาหารที่มีแร่ธาตุ และวิตามิน เช่น ไข่ นม กุ้ง ปู ปลา จะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ผักหลายชนิด เช่น กุยช่าย ตังโอ้ ถั่วงอก แครอท มะเขือยาว มีฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ชมพู มันแกว พุทรา มีวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออกตามไรฟัน และวิตามินบีช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก นอกจากนี้ ผักและผลไม้สด ยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน

สิ่งสำคัญในการดูแลฟัน ควรหลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว เพราะส่วนใหญ่เป็นน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อโรคในช่องปากทำให้เกิดครดมาทำลายฟัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรกินในมื้ออาหารและแปรงฟันทุกครั้งหลังการกินทุกครั้ง

2.4 ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอและไปพบ ครัง้บุคลากรอย่างน้อย

ปีละ 1 ครั้ง

ควรตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองหลังแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เมื่อพบสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นจะได้รับไปรักษาเป็นการประหยัดเวลาค่าใช้จ่าย และไม่เจ็บปวดทรมานจากปัญหาโรคฟันผุ และโรคเหงือก

2.5 ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่

การใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่น ใช้ฟันกัดของแข็งๆ เปิดฝาขวด กัดปากกา ดินสอ กัดด้าย จะทำให้ฟันแตก บิ่นหรือเอียงได้ และอาจทำให้กล้ามเนื้อที่ยึดขากรรไกรอักเสบ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องคือใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารเท่านั้น และไม่ใช้กัดของแข็งๆ

ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย จึงเป็นอวัยวะที่สัมผัสร่างกายตนเอง ร่างกายของผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป ซึ่งมีทั้งสิ่งสะอาด และสกปรก โดยเฉพาะเด็กเล็กมักใช้มือหยิบอาหารเข้าปากโดยตรง หรือชอบดูดนิ้วมือ มือที่สกปรกจะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ บิด เป็นต้น บริเวณที่มีเชื้อโรคและสิ่งสกปรกติดอยู่เป็นประจำได้แก่ บริเวณปลายนิ้วมือ นิ้วโป้ง ตามซอกนิ้วมือ และบริเวณหลังมือ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ วิธีง่าย สะดวกและประหยัดที่สุดคือการล้างมือให้สะอาดด้วย สบู่ ล้างให้ถูกต้องทั่วถึงทุกส่วนมือ

วิธีปฏิบัติกรดูแลรักษามือให้สะอาด และมีสุขภาพดี

- 1) ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
- 2) ถ้ามีแผลที่มือหรือนิ้วมือ ต้องรักษาให้หาย และปิดพลาสเตอร์
- 3) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่เป็นประจำทุกครั้ง
 - ก.) ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
 - ข.) ก่อนกินอาหาร
 - ค.) หลังหยิบจับสิ่งสกปรก
 - ง.) หลังการขับถ่าย
 - จ.) ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย

วิธีล้างมือ ที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพซึ่งใช้ปฏิบัติได้กับทุกโอกาส รวมทั้งในการดูแลผู้ป่วยหรือในโรงพยาบาล มีขั้นตอนดังนี้

1. ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำ
2. ฟอกด้วยสบู่ หรือสบู่เหลว
3. ล้างถูมือ เพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออกไป โดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง และทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง (มือซ้ายและมือขวา)
 - (1) ฝ่ามือถูฝ่ามือ
 - (2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
 - (3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
 - (4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
 - (5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
 - (6) ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
 - (7) ถูรอบข้อมือ
4. เมื่อถูมือทุกจุดครบทั้งข้างซ้ายและข้างขวาแล้ว ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

สภาพสังคมไทยปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ประจำวัน ทำให้พฤติกรรมกรรมการกินเปลี่ยนแปลงไป มีการเลือกใช้บริการอาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค ถ้าการจัดเตรียมอาหารที่มีการปนเปื้อน ไม่สะอาด ไม่ได้สัดส่วน ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ ย่อมทำให้ผู้บริโภคมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ทั้งโรคจากระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ โรคบิด ไทฟอยด์ โรคพยาธิ โรคมาเร็งดับ เป็นต้น และอาจเกิดโรคทางโภชนาการ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้ผู้บริโภคทุกคนในครอบครัว มีสุขภาพดี จึงควรกินอาหารให้ถูกต้อง คือ ให้ครบถ้วน เพียงพอ หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม และเป็นอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษที่เป็นอันตราย

วิธีปฏิบัติ

4.1 เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึง

ประโยชน์ เลือกซื้อและกินอาหารที่สด ใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการของคนในแต่ละวัย

ปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารอันตราย ผลผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้

ประหยัด เป็นอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล ราคาถูก

4.2 ปรุงและกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะและสุกเสมอ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ข้อ

- สงวนคุณค่าของอาหารเดิมไว้มากที่สุด เช่น การปรุงต้องใช้ไฟแรงในเวลาสั้นๆ เพื่อรักษาวิตามินและแร่ธาตุในผัก การล้างผักให้ล้างทั้งต้นหรือแกะออกเป็นใบ ล้างให้สะอาดแล้วจึงหั่น
- สุกเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนก่อนกินทุกครั้ง และไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
- สะอาดปลอดภัย ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ถ้ากินอาหารร่วมกันต้องใช้ช้อนกลาง และใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่สะอาด ผู้ปรุงอาหาร ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการปรุงอาหาร เช่น แต่งกายสะอาด ไม่สูบบุหรี่ ในขณะที่ปรุงอาหาร ไม่พูดคุย และขี้เล็บ ขี้มูก เวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก ใช้ช้อนตักชิมอาหารไม่ใช่ทัพพี เป็นต้น

4.3 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลาย และมีสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

เด็กวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหาร เพื่อการเจริญเติบโต พัฒนาร่างกายและสมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังนั้นครูและผู้ปกครองควรดูแลเด็กวัยเรียนให้ได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 โปรตีน ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพ และปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโต และมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันในเพศชายและเพศหญิง ปริมาณโปรตีนจึงแตกต่างกันตามกลุ่มอายุและเพศ ใน 1 วัน ควรได้รับอาหารโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ อาหารในกลุ่มนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในแต่ละวันควรได้รับอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50-60 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด

หมู่ที่ 3 ไขมัน ได้แก่ ไขมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันสัตว์ทุกชนิดพบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และยังมีกรดไขมัน โอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด อาหารกลุ่มไขมันให้พลังงานสูง (เป็น 2 เท่า ของคาร์โบไฮเดรต) ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และยังเป็นตัวละลายวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย ใน 1 วัน ควรกินอาหารหมู่ไขมัน ร้อยละ 25-30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด

หมู่ที่ 4 และ 5 พืชผักและผลไม้ต่าง ๆ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุมีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างปกติ

แร่ธาตุที่สำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน ได้แก่

1) ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ใช้สำหรับการสร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ได้แก่ ไทรอยด์ฮอร์โมน ทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกาย กระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโต และพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะระบบประสาท อาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีน ได้แก่ อาหารทะเล เด็กวัยเรียนมีความต้องการสารไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย ประมาณ 120-150 ไมโครกรัมต่อวัน

2) ธาตุเหล็ก เป็นสารอาหารที่ใช้ในการสร้างเม็ดเลือด ถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงในระยะที่มีประจำเดือน ถ้ามีการสูญเสียเลือดมากกว่าปกติ อาจจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ ในเด็กหญิงวัยเรียนจึงต้องกินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากกว่าเด็กผู้ชาย อาหารที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อสัตว์ นานม ปลา ถั่วลิสง ถั่วต่างๆ ผักใบที่มีสีเขียวเข้ม และผลไม้แห้ง และเพื่อให้การดูดซึมธาตุเหล็กดียิ่งขึ้น ควรกินผักสดหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงด้วย เด็กวัยเรียนต้องการธาตุเหล็กประมาณวันละ 12-15 มิลลิกรัม

3) แคลเซียม ร่างกายต้องการเพื่อใช้สร้างกระดูก และฟัน และช่วยในการแข็งตัวของโลหิต อาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง แคลเซียมจำเป็นสำหรับเด็ก และพบว่าถ้าเด็กได้รับในปริมาณเพียงพอจะทำให้มีความหนาแน่นของกระดูกมาก โดยมีการสะสมของแคลเซียมที่กระดูก ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในเด็กอายุ 10-18 ปี ควรได้รับแคลเซียมประมาณวันละ 1,200 มิลลิกรัม ในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี ควรได้รับแคลเซียม 800 มิลลิกรัมต่อวัน ในปัจจุบันมีข้อเสนอแนะให้เด็กและวัยรุ่นในช่วงอายุ 10-18 ปี รับประทานแคลเซียม ปริมาณที่มากกว่านี้ คือ 1,300 มิลลิกรัมต่อวัน โดยให้ดื่มนม หรือกินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม และควรให้ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ด้วยเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก สำหรับวิตามินที่มีความสำคัญในการดูดซึมและการสะสมของแคลเซียมในกระดูกคือวิตามินดี ซึ่งได้จากแสงแดดธรรมชาติ เด็กส่วนใหญ่ได้ออกกำลังและเล่นกลางแจ้งอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาการขาดวิตามินดี

วิตามินมีความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนี้

วิตามินเอ เป็นสารช่วยบำรุงสายตา ผิวหนังและเส้นผม บำรุงเนื้อเยื่อในส่วนทางเดินหายใจ อาหารที่มีวิตามินเอ ได้แก่ ผักสีเขียวเข้ม มันเทศชนิดหวานสีเหลืองเข้ม แครอท ฟักทอง มะม่วง มะละกอ ไข่ และตับ

วิตามินบี เป็นสารที่มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายในเรื่องการเจริญเติบโต ปฏิกริยาเคมีในร่างกาย ระบบประสาท และไต อาหารที่มีวิตามินบี ได้แก่ ผักใบสีเขียว เมล็ดธัญพืช จมูกข้าวสาลี ถั่วลิสง ถั่วต่างๆ เนื้อปลา และไข่

วิตามินซี เป็นสารช่วยในการประสานเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ จึงช่วยในการหายของแผล บำรุงสายตา วิตามินซีจะรวมตัวกับสารพิษและของเสียต่างๆ ในร่างกาย และถูกขับออกมา ช่วยชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ อาหารที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผลไม้และผักเกือบทุกชนิด รวมทั้งมันฝรั่ง

4.4 ต้มนมให้เหมาะสมกับวัย

นมและผลิตภัณฑ์นม เป็นแหล่งโปรตีน ไขมัน พลังงาน ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัส จะช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ในเด็กและวัยรุ่นควรดื่มวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี หรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงควรเลือกดื่มที่มีไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

4.5 ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ปกติร่างกายต้องการน้ำประมาณวันละ 2 ลิตร โดยได้รับจากน้ำดื่มและน้ำในอาหาร

ข้อ 5 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กันนานพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้มีสุขภาพดี ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค การไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมตามอายุที่เพิ่มขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน หรือไขข้อเสื่อม

นอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรไปตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

ข้อปฏิบัติ

5.1 เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

การเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำงานบ้าน เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได กวาดกิ่งไม้ ล้างรถ ซักผ้า รีดผ้า

5.2 ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์

เป็นวิธีออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ หัวใจ และปอด ควรใช้เวลา 20-60 นาทีต่อวัน ด้วยความหนักหรือเหนื่อยระดับปานกลาง โดยสังเกตว่ามีการหายใจแรงขึ้นแต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่อง การออกกำลังกายอย่างเป็นแบบแผน เช่น กรเดินเร็ว การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การเต้นรำ การเล่นกีฬา

5.3 การตรวจสุขภาพประจำปี ตามความเหมาะสมและประสิทธิผลตามวัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

การสังเกตและตรวจสอบสภาวะร่างกาย ในวัยเด็กโตและวัยรุ่น ช่วงอายุ 5-14 ปี รายการตรวจร่างกาย ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจตา ฟัน ความเสี่ยง และความปลอดภัยทางเพศ การบาดเจ็บจากยานพาหนะ อันตรายจากยา บุหรี่ เหล้า และสารเสพติด การตรวจสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอทำให้พบสิ่งผิดปกติของร่างกาย จะได้รับการรักษาหรือแก้ไขได้รวดเร็ว

Shri Yogendra. Hatha Yoga Simplified. 21st edition. Mumbai : The Yoga Institute Santacruz, 2001.

Shri Yogendra. Yoga Hygiene Simplified. 23rd ed. Mumbai : The Yoga Institute Santacruz, 2001.

Hansaji Jayadeva Yogendra. Recipes for Happiness Yogic lifestyle diet. 2nd ed. Mumbai : International Board of Yoga. Yoga Bhavan Santacruz, 2002.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 10 แนวทางสร้างสุขภาพ :

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ. 3rd ed. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2547.

Hansaji Jayadeva Yogendra. Growing with yoga. 3rd ed. Mumbai : The Yoga Institute, 2002.

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 26 ([http : // www. Kaned 1.org / wangkanai / food student. htm.](http://www.Kaned1.org/wangkanai/foodstudent.htm))

บทที่ 10 บทสัมภาษณ์ครูโยคะเด็ก 4 ท่าน
ครูอัจฉรา วิกกรวิทย์, ครูเสาวลักษณ์ วั่งกังวาน, ครูภัทราพร ยินมไทย, ครูกมลรา แก้วศรี
วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2550

ครูอัจฉรา วิกกรวิทย์ ครูน้อย สอนโยคะเด็กอนุบาล

ครูน้อยได้แบ่งเด็กตามการพัฒนาของกล้ามเนื้อ และ การพัฒนาสมอง ออกเป็น 2 กลุ่ม

- 1) เนอร์สเซอร์ – อนุบาล 1 และ
- 2) อนุบาล 2 – 3

ครูน้อยสอนเด็กตั้งแต่ 2-6 ขวบ มาเป็นเวลา 5 ปี แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม เด็ก 2 ขวบกับ 3 ขวบ คือเนอร์สเซอร์กับอนุบาลหนึ่ง และอนุบาล 2 กับอนุบาล 3 สาเหตุที่แบ่งออกเป็นสองกลุ่มก็เนื่องจากการพัฒนาของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะเด็ก 2-3 ขวบ เข้ามาโรงเรียนใหม่ๆ เป็นช่วงที่กำลังพัฒนาทั้งกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ อีกประการคือการพัฒนาของสมอง และการใช้คำพูด หรือการใช้ภาษายังไม่สามารถสื่อสารได้เต็มอย่างที่ เลยแบ่งแยกเป็นกลุ่ม ส่วนเด็กอายุ 4 - 5 ขวบ ภาษาเขาเริ่มดีขึ้น การพัฒนาเรื่องของกล้ามเนื้อก็จะดีขึ้นตามลำดับ

ใช้โยคะสร้างกิจกรรม เพื่อช่วยทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ (และช่วยให้เด็กอยากมาโรงเรียน)

ครูน้อยจะแบ่งไปเลยว่า 2-3 ขวบ เริ่มสอนอะไร เอาโยคะสอดแทรกเข้าไปเพื่อให้เขาเกิดการพัฒนา อยากเรียนรู้ในโรงเรียน ครูน้อยเป็นผู้จัดการเนอร์สเซอร์ ก็จะต้องทำอะไรจะให้เด็กอยากมาโรงเรียน มีความสนุก ไม่ร้องไห้ มีการปรับตัว เพราะเด็กเล็ก การปรับตัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เปลี่ยนจากบ้านมาเป็นโรงเรียน ทำอย่างไรให้เขารู้สึกว่าเขาสบายใจและก็เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดี เพราะว่าเด็กบางคนยังไม่สามารถบอกหรือสื่อสารอะไรได้เลย ครูเป็นคนที่สำคัญที่จะบอกถึงการเรียนรู้ โยคะช่วยในเรื่องการเคลื่อนไหว โดยการพัฒนาเรื่องของกล้ามเนื้อเล็กกับกล้ามเนื้อใหญ่ ครูจะประยุกต์ทำที่ใช้มือกับขาสัมพันธ์กัน เช่นอาสนะท่าแมว ได้เรื่องของกล้ามเนื้อเล็กกับกล้ามเนื้อใหญ่ โดยการฝึกไม่เหมือนผู้ใหญ่ เด็กเล็กจะเริ่มจากการกอดตัวแล้วยกตัวขึ้น เราก็อาจจะใช้ท่าทางแล้วก็ให้เขาเปล่งคำว่าแมว พูดคำว่าแมว แล้วออกเสียงว่าเมี้ยวๆ เพื่อให้เขาออกเสียงเป็น แล้วก็เป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้เขารู้จักการคลาน เพราะฝึกไปประสาทสมองเขาจะสั่งงานการเคลื่อนไหว ทำต่างๆ เขาจะเกิดการเรียนรู้ เกิดจินตนาการ แล้วเขาจะไปสังเกตการณ์ที่บ้านว่าแมวจริงๆ ที่บ้านเขาเคลื่อนไหวอย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาสมองของเด็ก

เด็กจะเกิดการเรียนรู้ในท่าของสัตว์ต่างๆ อย่างเช่นห่านู แต่ของเด็กรๆ เราอาจจะดัดแปลงโดยการแลบลิ้นด้วย เพราะว่าเราต้องการเพิ่มศักยภาพการใช้อวัยวะของเด็กเล็กๆ แลบลิ้นเพื่อให้เขาได้พัฒนาเรื่องของการใช้เสียงและลิ้น เป็นการกระตุ้นแล้วพูดคำว่างูก็จะเรียนรู้คำว่างู สามารถกระตุ้นโดยเฉพาะเด็กเล็กๆ เขาจะรู้คำว่างู คลานเขาจะรู้ เพราะว่าปัญหาของเด็กในปัจจุบันคือการคลาน การคืบมีปัญหาเด็กที่ไม่เรียนรู้การคืบหรือการคลาน เด็กอาจจะมีปัญหาในเรื่องของการเขียนเรื่องของ dyslexia คือครูน้อยจะสอดแทรกการเรียนรู้แต่ละช่วงวัยมาใช้ให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก ให้เป็นไปตามขั้นตอน จะได้ว่ากล้ามเนื้อเขามีปัญหาอ่อนแรงหรือเปลา มีความผิดปกติทางเรื่องภาษาหรือเปลา คือถ้าเป็นครูเด็ก จะรู้เลยว่าเด็กคนนี้มีปัญหาผิดปกติในเรื่องของพัฒนาการหรือเปลา เพราะว่าท่าทางเหล่านี้จะช่วยครูได้เยอะมาก การคืบการคลานและการทรงตัว เราสามารถรู้เลยว่า เราควรจะใช้ท่าอะไรต่อเนื่องไป

สอนการหายใจ

ในเรื่องของลมหายใจ สอนให้หายใจเข้าหายใจออกเด็กไม่รู้จัก แต่บอกให้เด็กเป่าลูกโป่งนี้ เด็กจะเข้าใจแน่นอนเพราะเด็กชอบลูกโป่ง หรือบอกว่าเป็นผี ให้เปล่งเสียงอืม (หายใจออก) ซึ่งมันสอดคล้องกับอาสนะท่าผี เด็กจะเรียนรู้แล้วก็ทำตามเขาจะเคลื่อนไหวไปกับเรา แล้วก็มีการจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ติดอยู่กับตัวเขาแล้วเขาก็มีความสุข เป็นการพัฒนาทั้งศักยภาพและจินตนาการ

บูรณาการ thinking skill กับ สุขอนามัย

ในส่วนในเรื่องของสุขอนามัยที่ใช้กับเด็ก ในโรงเรียนเขามีอยู่แล้ว แต่ก็สอดแทรกโยคะ สมมุติว่าทำปัจฉิมโมทนาสะที่ครูน้อยสอน ก็จะบอกว่าเป็นท่าแซนวิช ไม่เรียกชื่อสันสกฤต แล้วก็เสริมด้วยว่าวันนี้เด็กๆ จะทำท่าแซนวิชอะไร คือเป็นการดึงความคิดของเด็ก จะใช้ทฤษฎีของ thinking skill ดูศักยภาพของเด็กว่ามีความคิดอะไรออกมา เช่น วันนี้เด็กๆ จะทำแซนวิชอะไร เด็กจะทำหมี ปลา ไส้กรอก ชีส อะไรอย่างนี้ และจะสอดแทรกว่า เด็กอย่าลืมนะว่า เด็กจะต้องทานอะไรเพิ่มไหมคะ ผักไหมคะ ผักมีประโยชน์ใช้ไหมคะ แล้วก็บอกว่าถ้าแซนวิชผลไม้ห่อหุ้มผลไม้เข้าไป ยิ่งทานยิ่งดีนะคะ แซนวิชผลไม้ก็ดี มีประโยชน์แก่เด็กอะไรอย่างนี้ การสอดแทรกต่างๆ ของครู เทคนิคของครูเป็นสิ่งที่เราจะสามารถใช้ได้ตลอดเวลา เด็กถ้าปลูกฝังตั้งแต่ยังเล็กเท่าไรยิ่งดี ปัญหาที่จะยิ่งแก้ได้ง่ายตามลำดับ

การใช้เพลงปรับอารมณ์เด็ก

อารมณ์ของเด็กสำคัญมาก เราไม่สามารถกำหนดได้ว่าวันนี้เขาจะอารมณ์ดีหรือไม่ แต่สิ่งหนึ่งที่ช่วยครูคือเพลง ใช้เพลงบรรเลง เช่น เพลงของจาร์วิส ของ mother care fairly child เพราะมันให้บรรยากาศ เพลงนี้เมื่อก่อนจะลดคลื่นเด็กได้ง่าย เพลงที่ช่วยในการสอนคือเพลงชมสวน เพลงดอกไม้บาน เด็กพอจำเพลงได้ เขาก็จะมีการเคลื่อนไหว บทเพลงเหล่านี้มีความหมายที่ดี และก็ช่วยเก็บเด็กได้ง่าย ครูสอนเด็กจะต้องมีจิตวิทยา อารมณ์เด็กเอาแน่ไม่ได้เลย เราอาจจะเปลี่ยนท่า เช่น เกิดวันนี้เขาอยากจะทำท่าสิงโต ก็ต้องสิงโตกับเขา ครูน้อยสอนท่าสิงโตอาจจะไม่เหมือนคนอื่น เพิ่มเทคนิคเฉพาะแบบไทยๆ ใช้การ “จะเอ”เสริมเข้าไปด้วย ครูน้อยใช้ท่าทางต่างๆ คือปิดตาแล้วนับ ซึ่งก็เป็นการฝึกเด็กให้รู้จักการนับด้วย และรู้จักการรอคอยที่จะเล่นเกมกับเรา ฝึกหนึ่ง สอง สาม เขาจะต้องรอ แล้วก็เฮ้ เราให้เขาเปิดเต็มที่ ทั้งหน้าตา การออกเสียง เป็นการพัฒนาเรื่องของศักยภาพการออกเสียงของเขา เสร็จแล้วก็ชวนเด็กเคลื่อนไหวต่อ เช่น วันนี้สิงโตจะไปไหนดี เอ้าเราจะไปเที่ยวกัน แล้วเขาก็จะคลานเป็นการกระตุ้นพัฒนาศักยภาพ เขาก็จะได้บริหารทั้งหน้าทั้งหลัง นิ้วมือ และการเคลื่อนไหว

การใช้เพลงช่วยให้เด็กมีสมาธิ ฝึกให้รู้จักสมาธิตั้งแต่เล็กๆ

การฝึกสมาธิเด็ก ครูน้อยใช้เพลงชมสวน เพลงแผ่เมตตา เปิดเพลงนี้ที่ไร ก็ฝึกเด็กนั่งสมาธิ ทำช้าๆ เขาจะเข้าใจ พอเปิดเพลงนี้ปุ๊บเขาจะนั่งทันทีเลย เพราะว่าเรามีประสบการณ์ เราไปเข้าอบรมสมาธิ เห็นเลยว่าฝรั่งนั่งสมาธิไม่เป็น เพราะเขาไม่เคยฝึกมาเลย นั่นแหละคือความคิดของครูน้อยว่า ต้องฝึกตั้งแต่เด็ก ในหลายๆ ประเทศนี่ไม่เป็น แล้วไม่รู้วิธีการนั่งด้วย ไม่สามารถที่จะรู้ว่านั่งอย่างไรที่จะควบคุมตัวเองได้ เด็กๆ 2 ขวบ ก็ควรจะเริ่มฝึกให้นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ มือขวาทับมือซ้าย ปิดตานะลูก เราคงให้เขากำหนดพุทโธไม่ได้ แต่ว่าถ้าจิตเขากำหนดอยู่ที่เพลงนี้เขาทำได้ โดยธรรมชาติ เด็กจะชอบสองสิ่งคือ ศิลปะ กับดนตรี มันจะเป็นอะไรที่สื่อถึงเขาง่าย พอเราทำช้าๆ เขาก็อยู่นิ่งได้ ตอนแรกเริ่มที่ 3 นาที ตอนนี่ประสบความสำเร็จคือเด็กอนุบาล 3 นั่งได้นานต่อเนื่องกันถึง 3 เพลง จากการที่ลองสอนมา 5 ปี โดยเขาขอเองด้วย เพลงที่ใช้คือ Little Happiness เพลงแผ่เมตตา และเพลงอธิษฐานจิต รวมทั้งเพลง “ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก” ของเสถียรธรรมสถาน มันจะมีท่าซึ่งเป็นกึ่งโยคะ เด็กก็จะทำท่า โดยใจอยู่กับเพลง ทุกวันนี้ ครูเตรียมการสอนโดยทำเป็นเพลงออกมา 30 นาที เรียงลำดับเพลง ทำไปเรื่อยๆ พอเราเปิดเพลงนี้เด็กเขาทำเลย ครูยังไม่ทันสอน เขาทำโดยที่เราไม่ต้องไปบอกเลย

ใช้ท่าโยคะปรับสมดุลให้เด็ก

การสอนช้าๆ ในเด็กเล็กเป็นสิ่งที่สำคัญ และสิ่งที่ช้าๆ นี้เราจะต้องสังเกตด้วยว่าทำอะไรที่เขาชอบ เราต้องไม่ลืมที่จะให้ฝึกทำนั้น เอ้าวันนี้หนูอยากเรียนท่ากระต่ายกับคุณครู หนูอยากเป็นแซนวิช อยากเล่นท่ากอนหิน ฯลฯ เทคนิคหนึ่งที่ครูน้อยทำให้เด็กสงบคือท่ากอนหินซึ่งคล้ายท่าเด็ก ให้เด็กก้มแล้วพักสงบ เพราะเด็กบางที่เขาเรียนหลายวิชามาก คนที่อยู่โรงเรียนอนุบาลจะรู้ว่ากิจกรรมในชั้นเรียนนี่มหาศาลเลย เรียนดนตรี เทควอนโด๊ วายน้า ภาษาอังกฤษ เป็นอัจฉริยะเลย เขาเรียนเยอะมาก พอมาถึงชั่วโมงเรา ครูโยคะต้องมีความสามารถพิเศษสูงสุด เพราะว่าเข้ามาที่นี่ เด็กมีอารมณ์อย่างไรต้องสังเกตเด็กทันที แล้วจะควบคุมเด็กได้ดีขึ้น บางทีจะต้องให้เขาสงบลงก่อน เด็กบางคนเข้ามา “โอ้ยวันนี้เหนื่อยแล้ว” บางทีก็ต้องให้นอนเลย แล้วแต่จังหวะและอารมณ์ของเด็กตอนนั้น อีกท่าคือท่าฟองน้ำ หรือที่เราเรียกท่าศพ แล้วก็เล่นเกมรู้สึกตัวเพื่อให้มีสมาธิดีขึ้น

เช่น การใช้รูปได้ การใช้นิ้วเขียนตัวหนังสือบนหลังเด็กก็ใช้ได้ผล เด็กเขาจะจดจำ เด็กเล็กอาจจะเขียน ก ไก่ เลข 0 เลข 3 ที่หลัง เขาก็ได้นะคะ เหล่านี้คือวิธีการควบคุมเด็ก เพราะเด็กชอบเกม ชอบความท้าทาย

เด็กกลุ่มที่สอง 4 – 6 ขวบ ต่อยอดเพิ่มขึ้น

ส่วนที่สอง เด็กอายุ 4 - 6 ขวบ เราสอนมาแล้ว 1-2 ปี เด็กจะเริ่มเรียนรู้กับเราแล้วว่า เปิดเพลงนั้นทำแบบนี้ เปิดเพลงนี้ทำแบบนี้ เราก็หาเทคนิคใหม่ๆ เพิ่มความท้าทาย เพราะเด็กรุ่นนี้ชอบความท้าทาย ที่ครูใช้คือ หลักการของเบรนนิม brain gym บางท่าทำเหมือนโยคะ เราเป็นครู เราต้องอ้างอิงอ้างอิงถึงแหล่งที่มาที่เราไปของในแต่ละท่า โดยเฉพาะเวลาพูดคุยกับพวกศึกษานิเทศก์ อย่างที่ครูน้อยบริหารร่างกายที่ครูน้อยไม่ได้ให้ทำอะไรมาก ให้อ่านหัวแม่มือ การอ่านหัวแม่มือคือการพัฒนาศักยภาพการเขียนของเด็ก เด็กจะวน ถ ถ เป็นเพราะการอ่านหัวแม่มืออย่างนี้ เขาค้นคว้าวิจัยในเรื่องของท่าพวกนี้ มันก็เป็นท่า วอร์มอัพง่าย ๆ

ในเด็กเล็กความสัมพันธ์ชายชวาจะไม่มี สังเกตได้จาก ถ้าใครสอนเด็กจะรู้ว่า ถ้าสลับชายชวาเด็กจะทำไม่เป็น เด็ก ๆ จะไม่รู้จักร่างกาย ให้เอามือจับคิ้ว จับไม่ถูก เด็กบางคนคิดว่าคิ้วเขาอยู่ที่หู เขายังไม่รู้ เราก็เอาทฤษฎีพวกนี้มาเป็นท่าบริหาร และบางที่ประยุกต์เล่นกับเด็กคือ พอถึงท่านี้ จมูก เราออกนี่จมูก จมูกเราอยู่ตรงนี้แล้วเราก็แหงนยิ้มกับเขา ยิ้มกับเขาสักหน่อย ถามเขาว่าวันนี้ยิ้มหรือยัง ยิ้มวันละหน่อย ชีวิตเด็ก ๆ จะได้สดใส กลับไปยิ้มให้คุณพ่อคุณแม่ด้วยนะ เขาก็จะเอาสิ่งดี ๆ กลับไปฝากคุณพ่อคุณแม่ วันหนึ่งเขาเรียนเรื่องนี้มา สอนให้คุณพ่อคุณแม่เขายิ้ม ถ้าเครียดและปวดหัว วิธียืดและปวดหัว วิธียืดและปวดหัวแบบนี้ นวดคิ้วไม่ให้คิ้วขมวด ก็ถามว่าเคยเห็นคุณพ่อคุณแม่ขมวดคิ้วไหมคะ เขาก็จะไปสอน มันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว เป็นจิตวิทยาเล็กๆ น้อยๆ ที่เราปลูกฝังให้แต่เด็ก เพื่อให้เขาไปพูดกับผู้ใหญ่ พอถูกไปพูดอะไรกับพ่อแม่จะคลายเครียด แล้วมีความสุขร่วมกัน

การสัมผัสเด็ก

ในตอนท้าย ครูน้อยจะมีรูปแบบเหมือนกันในการสอนทุกระดับ คือการแผ่เมตตา แผ่เมตตาโดยเพลง แผ่เมตตาโดยภาษาต่างๆ ขอขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ทุกคนที่เลี้ยงเรามา ขอขอบคุณคุณครูที่ให้ความรู้แก่เรา แล้วก็ขอขอบคุณเพื่อนๆ และสิ่งที่เด็กเล็กขาดไม่ได้คือ การสัมผัสด้วยความรัก เด็กเล็กจะชอบมากเลยการสัมผัสกาย ในปัจจุบันนี้ดูเหมือนกับว่าโรงเรียนใหญ่ๆ ที่ค่าเล่าเรียนแพงๆ อาจจะนึกว่าเด็กได้รับความรักเยอะแยะเลย แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ เขาได้รับแต่เพียงวัตถุ แต่ถ้าเรารักกัน เราสัมผัสเขา เราจะรู้เลย กว่าครั้งเขาจะให้เรากอดแล้วเขาจะมีความสุข การกอดเด็ก การสัมผัสเด็กแม้ว่าจะเรียนทำหรืออะไร พอสัมผัสตัวเขาเราจับหัวเขา เขาจะมีความสุขมาก ครูรักเขา เอาใจใส่เขาและต่อจากนั้น การนำเข้าสู่การเรียนก็จะง่ายขึ้น ให้เขาทำอะไรเขาจะเชื่อฟัง เพราะว่าเขาต้องการสัมผัส และการสัมผัสจากครู เขาจะชื่นชมมาก เหมือนกับเวลาเขานั่งสมาธิ แล้วเราไปจับหัวเขา เขาจะนับไว้เลยว่าเราจับหัวเขาก็ครั้ง วันนี้คุณครูจับหัวหนูสองครั้งนะ เขาจะไปพูดกับเพื่อนแล้วคุณล่ะ ครูจับหัวเขาก็ครั้ง เราอาจจะรู้สึกแปลกใจว่าเด็กเขารอคอยการสัมผัสจากครู พอสอนไป เทคนิคก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราจะเข้าใจความละเอียดอ่อนในเรื่องพวกนี้ มันค่อยๆ ซึมซับเข้าไป ให้เรารู้ว่า ช่วง 2 - 6 ขวบ เขาเรียกช่วงทอง golden period ทุกคนลองคิดซิคะ ถ้าเรื่องเด็ก ๆ ทุกคนจะจำได้ พอเริ่มประถมนี้ทุกคนจะเริ่มจำแล้ว จะจำแต่เรื่องวีรกรรมเด่นๆ ณ ปัจจุบันก็จะจำปัญหาความรับผิดชอบของเราต่อเพื่อน ถ้าเรื่องเล็กๆ นี้อิงเล็ก เราจะยิ่งจำได้นั้นแหละ ตอนนี้อย่าเราปลูกฝังสิ่งที่ดีๆ ให้เขาตั้งแต่เด็ก ๆ เขาจะจดจำได้ดี

การใช้ตุ๊กตาหรือของเล่นที่ไม่เป็นอันตรายสัมผัสกับเด็ก ให้เด็กเขาแยกได้โดยการสัมผัส เป็นการพัฒนาการรับรู้ของเด็ก เด็กจะรับรู้ได้ในอนาคต เพราะว่าในเด็กเล็กส่วนมากเขาจะเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส ยิ่งถ้าเป็นสิ่งของ ให้เขารู้ว่านี่คืออะไร จะยิ่งทำให้ประสาทสัมผัส การเรียนรู้ของเขาดีขึ้น คือเราอาจจะบูรณาการจะเล่นโยคะ หยิบของขึ้นมาแล้วก็ให้รู้ว่าสิ่งที่สัมผัสเขานั้นเป็นนิ้วมือหรือเป็นตุ๊กตา ให้เขาแยกแยะการสัมผัส เพราะการเรียนรู้การแยกประสาทสัมผัสจะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวเด็กเลยคะ

สมาธิเริ่มสอนได้แต่เล็กเลย

เคยมีคนบอกว่าเด็กนั่งสมาธิไม่เป็นหรือต้อง 7 ขวบถึงจะฝึกได้ เราก็นึกว่า ในเมื่อทำไม ทุกอย่างที่เราจำแต่เรื่อง ตอนเด็ก ๆ ได้ แล้วเรารู้ได้ว่าสมาธิก็คือจิตเป็นหนึ่ง ถ้าจิตเป็นหนึ่งนี่ไม่จำเป็นต้องนั่ง อะไรที่ทำให้เด็กจดจ่อในเรื่องนั้น แล้วนั่ง ในเรื่องนั้นได้นี่มันก็เป็นสมาธิ และถ้าเราทำตรงนั้นให้มันต่อเนื่องเป็นระยะเวลาไปเรื่อยๆ เด็กเขาก็จะเพิ่มศักยภาพในด้าน สมรรถกึ่งคือการรับรู้เขาจะดี การรับรู้ การรับฟังเขาจะดีมาก เพราะชีพเขาสะอาด เราจะใส่ข้อมูลได้ง่าย เราใส่ข้อมูลอะไรดี ๆ เข้า ไปนี่เขาจะรับรู้ได้เยอะมาก แล้วก็ล่ะคะ ถึงบอกว่าโยคะอาสนะนี่เป็นเครื่องมือ และครูแต่ละคนที่มานี่ มีจิตที่รักเด็กอยู่แล้ว สามารถใส่สิ่งดี ๆ ความรัก ความเมตตา รวมถึงภาษาธรรม เช่น ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อยู่กับตัวเอง มีสติจดจ่อ คำพูดนี้ ใช้ไปเลยคะ เมื่อเขานั่งสมาธิตอนโต อันนี้เขาจะเอามาใช้ได้หมดเลย เพราะจากประสบการณ์ตัวเอง รู้เรื่องพวกนี้เพราะเราเคย ได้ยินครูของเราพูดเรื่องนี้ มันมีข้อมูลเก่านะ ถึงบอกว่าภาษาดี ๆ ภาษาสวย ๆ นี่ใส่เข้าไปเลย ยิ่งตอนที่คลื่นสมองเขาลดแล้วนี่ ครูโยคะก็ต้องมีความสามารถในการลดคลื่นสมองเด็ก ใช้เทคนิคอย่างไรว่า อาจจะใช้เพลง ทำเก็บบเด็กอะไรอย่างนั้น เมื่อคลื่น สมองเขาลดแล้ว เป็นหน้าที่ทองของครู ที่จะใช้คำพูดสิ่งที่ดี ๆ แล้วเด็กเขาก็จะมีความสุข คุณเดินเข้าชั้นเรียนนี้ เขาเห็นคุณ เหมือนกับเห็นสิ่งวิเศษเข้ามาเลย เหมือนดาราเลย โอ้ ครูมาแล้วอะไรอย่างนี้ เขาจะเตรียมตัว นั่งตามแบบที่เราจัดให้เขาเลย มันจะยากแค่ตอนเนอร์สเซอร์รี่เท่านั้นละคะ อย่างอาทิตย์แรกแทบไม่ได้สอนอะไรเลย นั่งดูครูอย่างเดียว ผ่านอนุบาล 1 2 3 ก็จะเป็นเรื่องง่าย แล้วก็ปัญหาที่เจอตอนนี้คือ จะมีเด็กหลายแบบ ออทิสติก ไฮเปอร์แอคทีฟ อะไรอย่างนี้ ซึ่งมันเยอะ มีรายละเอียด ต่างหาก แต่คงไม่ได้พูดคราวนี้

ตอนนี้ครูน้อยได้รับการติดต่อจากนักศึกษานิเทศศาสตร์ มศว. มาขอทำวิจัย ซึ่งกำลังคิดว่าจะให้เขา ทำประเด็นไหน และเราจะได้อางานวิจัยนั้นมาอ้างอิงในสิ่งที่เราทำ

ครูน้อย (ต่อ) 003553 การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์

อีกเรื่องคือ การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ (creative movement) เรารู้ว่าเด็กไทยขาดการคิด ซึ่งช่วยได้โดยใช้เรื่อง ภาษาร่างกายของเด็ก เราเริ่มกระตุ้นเขาในเรื่องการเคลื่อนไหว อย่างในโยคะ เด็กเล็กเขาเล่นได้เยอะมาก เพราะเขา จินตนาการจากอาสนะต่าง ๆ เราให้เด็กเขาคิดว่าเขาอยากเป็นท่าอะไร เขาอยากแปลงร่างเป็นไอ้มดแดง ก็ให้เขาแปลงร่าง เขา อยากเป็นอูลตราแมนก็ให้เขาทำ เขาจะได้ภาษากาย การแสดงออก แทนที่จะเก็บกดอยู่ข้างใน เขาจะได้แสดงออกมาในชั่วโมง ของเรา และเวลาเขาไปทำอะไร เขาสามารถที่จะสื่อสารความคิดของเขาเองได้ในอนาคต

กฏระเบียบ

การอยู่กับเด็กเล็กเราจะต้องคุยกันเรื่องกฏกติกา มารยาทกันก่อน เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าวันนี้เราจะทำอะไรกัน มีกฏกติกา เขาต้องเรียนรู้ ถ้าทำผิดเขาจะรู้ว่าเขาจะต้องโดนทำโทษอะไร ซึ่งเราไม่ใช่ระบบตี เขารู้ว่าต้องถูกออกไปนั่งหนึ่ง ๆ หรือเขาจะไม่ ส่งเสียงรบกวนเพื่อน การเรียนรู้กฏกติกาสามารถสอดแทรกได้ในหลักสูตรโยคะ สามารถใช้กติกากฎ หรือให้รางวัล รางวัลของครู น้อยจะเป็นเพลง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ตามเสียงเพลง เช่น เสียงแมวเหมียว หรือหมีแพนด้า อยู่ที่เข่า ถ้าเขาเรียนรู้ ได้เร็ว เขาก็จะได้รางวัลนั้น แล้วเรามีกฎการฟัง พอเราหยุดเพลง ไม่ว่าเขาทำอะไรอยู่ เขาจะแปลงร่างทันที เขาก็เรียนรู้จากการ ฟัง ก็เป็นหนึ่งมิติ ให้เขาแปลงท่าด้วย ก็ขยับเพิ่มเป็นสองมิติ ถ้าเราเพิ่มการใช้สมองด้วยก็เป็นการเรียนรู้สามมิติ แปลงท่าแล้ว ใหนึ่งด้วย หรือคุณจะต้องอยู่ที่พื้น เราก็กเพิ่มคำสั่งไปเรื่อยๆ เด็กก็จะใช้สมองไปเรื่อยๆ เรียนรู้จากการเล่น พัฒนาการใช้สมอง พัฒนากล้ามเนื้อ เป็นสองส่วนอย่างี่ระบุแต่ต้น

ในเรื่องของจิตใจ เรื่องของอารมณ์ ให้เขามีความคิด มีความสร้างสรรค์ด้วยการสอดแทรก อย่างตัวอย่างเรื่องผัก บอก ว่าวันนี้ทานผักหรือยัง ใครทานผัก เป็นเด็กเก่งนะ อะไรอย่างนี้ เก่งมาก แล้วทานผักอะไร ถ้ามไปเรื่อยๆ ผักอะไรดี เด็กจะพูด จากประสบการณ์ เด็กคนไหนที่ไม่ทาน ก็เริ่มสังเกตว่าเพื่อนเขาทาน เขาจะแข่งขันกันตรงนี้ กลับไปต้องไปบอกแม่ให้เขาทาน แล้วกระต่ายชอบกินอะไร ชอบกินแครอทใช่ไหม แล้วกระต่ายกินผักอะไรอีก เราจะพูดไปเรื่อยๆ พูดเกี่ยวกับประโยชน์ มี สาระ ให้เขารู้สึกว่าเออเนะ ของพวกนี้มีประโยชน์ เขาจะไปบอกที่บ้านต่อ

ครูเสาวลักษณ์ วั่งกังวาน

เริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติเด็ก

เริ่มจากเด็กโตขึ้นมาหน่อยนะคะ หมูจะสอนเด็กประถม ป.5 ป.6 ขอบุคตามกรอบที่กำหนดไว้ การสอนโยคะเด็ก ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่าเด็กคืออะไร ต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก เด็กชอบเล่น ชอบสนุก เราต้องเข้าใจตรงนี้ก่อน และการที่เราจะไปอะไรกับเด็กมากมายก็คงไม่ใช่ น่าจะเริ่มจากอะไรที่เด็กชอบมากกว่า

การเตรียมตัวก่อนสอน

ของหมูก็คือ ชั้นเรียนหนึ่งมีเด็กประมาณ 20 คน เราต้องรู้ว่าเด็กอายุเท่าไร ก็จะเตรียมแผนการสอน ชั่วโมงแรก อาจจะมีแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามที่ใช้ เป็นการสอนที่อาศรมแสงอรุณ กับที่สาธิตจุฬา เป็นแบบสอบถามผู้ใหญ่ คือ ผู้ปกครอง ว่าทำไมถึงเอากลูมาเรียนโยคะ เราก็อ่านข้อมูลเหล่านี้ เพื่อรู้ความคาดหวัง จบแล้วลูกลูกจะเป็นอย่างไรที่เขาคิดใหม่ ให้ตรงกับความต้องการของเรา จบแล้วลูกศิษย์จะเป็นอย่างไรที่เราคาดหวังใหม่

เรามีแบบสอบถามให้เด็ก ๆ ด้วย คือชั่วโมงแรกที่เด็ก ๆ เข้ามา ก็จะถามว่าทำไมหนูมาเรียน เรียนแล้วอยากได้อะไร คิดว่าโยคะเป็นอย่างไร อะไรทำนองนั้น คือควรรู้ก่อนว่า ทำไมเด็กจึงเลือกเรียนโยคะ เพราะที่สาธิตจุฬาฯ มันเป็นวิชาเลือก เด็ก ๆ จะตัดสินใจมาเรียนเอง ส่วนที่อาศรมแสงอรุณ ส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะพาเด็กมาเรียนเสียมากกว่า ไม่ใช่เป็นการตัดสินใจของเด็กเอง ต้องแยกกลุ่มนะคะ และพอจบ ก็มีแบบสอบถามประเมินตัวครูผู้สอนเองด้วย

จากนั้นก็เตรียมการสอน คือจะเตรียมเลยว่าในเทอมนี้ จะมีชั่วโมง โยคะที่เราสอนเด็กกี่ครั้ง ครั้งแรกเราจะสอนอะไร ครั้งที่สองจะสอนอะไร ก็คือเตรียมเป็นแบบแผนไปเลย

สื่อการสอน

สื่อการสอนจะอ่านจากหนังสือโยคะเด็ก ทั้งของเมืองนอก มีโยคะเด็ก โยคะกับเกมต่างๆ ของครูเกตุที่อ่านนะคะ แล้วก็ยังมีนิตานเพลง บางทีก็เอาเรื่องศิลปะเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ศิลปะการประดิษฐ์ การพับ อะไรอย่างนี้ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยในแต่ละชั่วโมงที่เราสอน

เตรียมตัวเด็กอย่างไร

ชั่วโมงแรกเด็ก ๆ จะต้องแนะนำตัวให้ทุกคนรู้จักกันก่อน และเตรียมตัวเด็กก็คือคุยเรื่องการแต่งกายก็คือสบายๆ เรื่องอาหารว่าควรจะทำอย่างไร ซึ่งมักจะมีคำถาม เด็กบางคนก็อยากสวย อยากผอม ในเด็กนะคะ ไม่ใช่เป็นแต่ผู้ใหญ่ ซึ่งก็ต้องมาจัดปรับกันใหม่จริงๆ นี่ทุกคนสวยอยู่แล้ว คือการมาเรียนนี้ มันเป็นการพัฒนาจากภายใน ถ้าเรามีจิตใจที่ดี ข้างในมันก็ส่งผลออกมาภายนอกเองใช่ไหม

การสอน

แล้วก็ให้เด็ก ๆ เตรียมทำสมุด โยคะไดอารี่ เพื่อแต่ละวันให้เด็ก ๆ เขียนว่าวันนี้เรียนอะไร ได้อะไร แล้วก็ชอบอะไร โดยปล่อยตามสบาย ตามสไตล์ของเขาเลย ว่าเขาอยากจะเขียนอะไร หรือวาดรูปอะไรก็ได้ นี่เป็นตัวอย่างที่แสงอรุณ ที่หมูไปสอน ก็จะทำเล่มนี้ ขนาดนี้เลยนะคะ อันนี้คือให้เขาฝึกบรรยายสิ เขาเรียนโยคะ เรียนทำไม เกี่ยวกับอะไรบ้าง มันก็ต้องมีเรื่องร่างกายเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ก็บรรยายสิ คือเราไม่ได้สอนถึงขั้นว่าขึ้นไหนๆ มีประโยชน์อะไร ทำหน้าที่อะไร ไม่ใช่แค่เอาแค่ง่ายๆ ให้คุณรู้จักส่วนประกอบของกระดูกสันหลัง แล้วก็ให้บรรยายสิ อันนี้คือเรื่องระบบหายใจที่สอน ก็บรรยายสิเหมือนกัน แล้วก็อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทานอาหาร เอาแค่อธิบายให้เขาเดี๋ยว เขาก็จะให้เดี๋ยวๆ เดี่ยวนานๆ ระหว่างเดี๋ยวก็ให้รู้สึกถึงตัวเอง เดี่ยวให้ทานที่สุด แล้วรู้สึกอย่างไร แล้วเอากระดาษให้เด็กเขียนออกมาว่าเขารู้สึกอย่างไร คือเป็นการให้เขามองตัวเอง แล้วก็ฝึกสมาธิ อยู่กับตัวเอง

พอสอนอย่างนี้ ก็เกรงว่าทุกครั้งที่เด็ก ๆ มาเรียน แล้วกลับไปคุยให้ผู้ใหญ่ ผู้ปกครองฟัง กลัวว่า เอ๊ะทำไมให้ลูกเขาทาน เดี่ยวอะไรอย่างนี้ละ อันนี้เราก็ทำเอกสารไปให้ เพื่อให้ผู้ใหญ่อ่าน คือทำไม่ต้องเดี๋ยวๆ ทำไม่เอามาให้ทาน เพื่ออะไร แล้วก็จะมีอธิบายประโยชน์ของการเดี๋ยวๆ คราวนี้นะ พอเด็ก ๆ เรียนอันนี้ไป ทุกมื้ออาหารก็คือจะบอกเขาเด็ก ๆ ควรทานแบบนี้ นะ พอต่อมาวันรุ่งขึ้นก็ถามว่าเดี๋ยวๆหรือเปล่า เดี่ยวได้กี่ที อย่างนี้ ทุกคนก็จะยกมือ ได้ 100 ที่ 80 ที่ก็จะบอกอ้อ โอเค ถ้าเป็นที่อาศรมแสงอรุณ เวลาเรียนมันจะต่อเนื่อง คือเรียนติดต่อกันทุกวัน เด็ก ๆ ก็จะได้ความรู้สึกแบบต่อเนื่อง แต่ถ้าเป็นพวก

ประภทที่สาธิตจตุพา เรเรียนอาทิตยัละครั้ง เราไม่สามารถที่จะควบคุมให้เด็กมาใส่ใจกับตรงนี้ได้มาก อันนี้เราเจอกันทุกวัน พอมาครูก็จะถามแล้ว เมื่อวานใครทานผัก เมื่อวานใครทานอาหารอะไร เป็นอย่างไรก็มาเล่า คือแต่ละมือเด็ก ๆ ก็จะต้องดูแล้วว่าวันนี้จะต้องทานอะไร พรุ่งนี้ก็ต้องไปเล่าให้คุณครูฟัง อะไรอย่างนี้คะ

Folio ของนักเรียน

ในส่วนนี้คือการรวบรวมงาน เวลาสอนอาสนะ หนึ่งชั่วโมง จะให้เด็ก ๆ มานั่งทำอาสนะทั้งชั่วโมงคงไม่ได้ ก็คือ วันนี้เราสอนท่าเต่า ท่าอะไรที่มันเกี่ยวกับสัตว์ เราสามารถเอามาเสนอ เอากระดูกนี่นะคะ นั่งพับ ให้เขาพับเป็นภาพสัตว์ วันนี้เด็กเรียนท่าอะไรไป ชอบท่าไหน ก็พับออกมา พับแล้วก็ให้เขาเก็บไว้ใส่ในช่องนี้นะคะ

ส่วนอันนี้คือภาพวาดความประทับใจ คือจะให้เด็ก ๆ วาด หลังจากนั่งสมาธิ แล้วก็ให้เด็ก ๆ นึกถึงสิ่งดี ๆ สิ่งประทับใจที่ตัวเองจำได้ แล้วก็ให้วาดลงมา คือจะให้เด็กนั่งคิดแป๊บหนึ่ง ให้เวลานึกสิ่งที่ดี ๆ ตอนไหน อย่งไร ก็ให้วาดลงมา แล้วเด็ก ๆ ก็ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง อันนี้คือภาพท่าโปรด อันนี้คือเมื่อเรียนจบ ก่อนวันสุดท้าย ก็จะให้เด็ก ๆ ออกมาเล่า คือชอบท่าไหน ท่าไม่ถึงชอบท่าไหน ก็จะออกมาทำท่าแล้วเล่า ท่าโปรด ให้เด็ก ๆ ทำท่า แล้วหมูก็กถ่ายรูปเอาไว้ วันสุดท้ายก็แจกรูป แล้วก็แปะให้เขา คือเล่มนี้เอาให้เขาไปเลย ให้เขาเก็บเอาไว้ เหมือนกับเป็นไดอารี่ ว่าครั้งหนึ่งนะเราเคยมาเรียนโยคะเด็ก คิดถึงครูหรือนึกถึงโยคะ ได้มีโอกาสไปเรียนอะไรอย่างนี้ แล้วมาเปิดดูว่าเอาตอนเล็ก ๆ นะทำไปได้อะไรอย่างนี้

ท่าอาสนะ

เรื่องท่าอาสนะที่สอนจะเป็นท่าง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ไม่ยุ่งยาก ภาษาที่ใช้ก็เป็นภาษาที่ง่าย ไม่ใช้ศัพท์สันสกฤต ใช้ศัพท์ภาษาไทยง่าย ๆ ภาษาอังกฤษง่าย ๆ จะเข้ก็จะมีเข้เลย แมวก็ก็กแมว งูก็งู อย่งบางท่าก็เรียกชื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่เด็กคุ้นเคย เช่น ท่าปัจฉิมโพทนา ก็จะเรียกเป็นท่าแซนวิช อย่งที่ครูน้อยทำนั่นเอง ท่าศพก็จะเรียกเป็นท่าปลาตาว คือนึกถึงภาพปลาตาวได้เลย แล้วการสอนก็จะใช้ชื่อสัตว์ สิ่งของมาประกอบ รวมทั้งมีพวกของเล่นมาเป็นสื่อการสอนเสริมด้วย

สนุก สงบ และมีความสุขกลับไป

ในหนึ่งคาบ หนึ่งชั่วโมง เด็กจะต้องสนุก สงบ และก็มีความสุขกลับไป คือเด็กแต่ละคนจะกระหืดกระหอบกันมา ก็นั่งสมาธิสักแป๊บหนึ่ง รวบรวมจิตใจสักครู่ พอเสร็จปั๊บ ลูกขึ้นมา หมูก็กก็ให้เขาเล่นเกม พอเล่นเกมเสร็จ ก็ฝึกอาสนะ อาสนะก็คือต้องนั่ง ต้องสงบอยู่ในท่า แล้วก็พอฝึกอาสนะเสร็จ ก็จะผ่อนคลาย ผ่อนคลายเสร็จเด็ก ๆ ตื่นขึ้นมา ก็จะรู้สึกสดชื่น และมีความสุขกลับไป คือใช้ 3 ตัวนี้คะ

อินเทอร์เน็ต

การสอนนะคะ บางทีเราต้องรู้ว่าตอนนี้เด็ก ๆ เขาใช้การ์ตูนอะไร ที่เขาอินเทอร์เน็ต คือต้องรู้ว่าช่วงในวัยนี้เขาสนใจอะไร อย่งไร เพื่อที่จะพูดถึงจุดนั้น ดึงตรงนั้นเข้ามาเชื่อมโยงกับสิ่งที่เราสอน มันจะเป็นอะไรที่ง่าย และช่วยให้เขาเข้าใจได้มากขึ้น อย่งมีอีเมลล์อันหนึ่ง ที่ส่งเป็นคำสอน ข้อคิด ซึ่งใช้ภาพการ์ตูนโดเรม่อนเป็นคนพูด หมูก็กก็แบกเครื่องคอมพิวเตอร์ เอาไปทั้งเครื่อง ให้เด็ก ๆ ดู คือว่าเราไม่ต้องเป็นคนสอน ให้โดเรม่อนไปสอนเขาเองคะ เขาก็จะอ่านของเขาไปเอง แล้วก็อย่งตอนนั้นมีแฮรี่ พอตเตอร์ หมูก็กก็มีไม้เท้ากายสิทธิ์ของแฮรี่ พอตเตอร์นะคะ มีเสื้อพอมด หมวกแม่มด อะไรอย่างนั้น ก็จะให้เด็ก ๆ เขาใส่แล้วก็ส่งเพื่อนให้ทำท่าไหน ทำนี่อะไรอย่างนั้น คือทุกคนอยากจะเป็นแฮรี่ เพื่อที่ว่าส่งคนโน้นคนนี้ อยากที่จะมาเป็นตัวละครนั้น แล้วอย่งพวกท่าอาสนะ ท่าผีเสื้อ หมูก็กจะมีปีกผีเสื้อ ปีกผีเสื้อนี้มีทั้งแบบเด็ก ๆ แบบประถมเป็นอย่งนี้ มีหลายสี ผู้ชายให้เขาใช้สีชมพูเขาจะไม่ใช้คะ เขาอายุ ก็จะมีปีกสีขาวอะไรอย่างนี้ อันนี้ก็จะทำท่า คือถ้าเขาได้เห็นของเล่น เด็ก ๆ จะอยากทำอยากสัมผัส อันนี้เป็นเทพีเสรีภาพ มีแฮรี่ พอตเตอร์ด้วย คือจะต้องเข้าใจเด็ก

ของเล่น

มีของเล่นเยอะ การเป็นครู เวลาไปไหน จะมองหาของเล่น หรือมองหาสื่อการสอน พอเห็นอันนี้ปั๊บ ก็ปั๊งขึ้นมา เราเอามาเชื่อมโยง เราเอามาสอนเด็ก อย่งหมูก็กสอนการหายใจด้วย ระบบหายใจ เปิดขึ้นไปอย่งนี้ คิดว่าเด็กจะสนใจไหมคะ ไม่สนใจ

อย่างพูดถึงคุณลมในปอด จะสอนให้เขาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ไซ้ไหมคะ เวลาหายใจเข้าลึกๆ นี้คุณลมเราก็จะพอง ออกมามาก เพื่อว่าออกซิเจนจะได้เข้าไปได้มาก ถ้าสมมุติเราหายใจน้อยๆ เหมือนกับคุณลมเราไปงอกแค่นิดหน่อยไซ้ไหมคะ หมุกก็เจอของเล่นชิ้นหนึ่ง เป็นตัวนี้ เราจะเอาตัวนี้ขึ้นมาแสดงด้วย ก็เปรียบกับคุณลม ถ้าเด็กๆ หายใจเข้าลึกๆ มันก็จะพอง ออกมามากๆ แบบของเล่นชิ้นนี้ ชื่อมาหลายลูก แล้วก็วิ่งส่งให้เด็กเล่น ให้ลองบีบเบาๆ ก็เหมือนเด็กๆ หายใจเข้าน้อยๆ บีบ แรงๆ ก็เหมือนหายใจเข้าลึกๆ ผลัดกันให้เขาสัมผัส ได้เล่น ก็จะได้จำได้ บางทีผู้ปกครองมาถามครู จะหาซื้อคุณลมแบบนี้ได้ที่ไหน ะไรอย่างนี้ เรียกว่าเราไปที่ไหน ะไรที่เราสามารถที่จะนำมาสอนเขาได้ ก็จะมีมา เขาก็จะจำได้ รับรองครูเด็กนะคะ ทั้งบ้านมี แต่ของเล่น เก็บของเล่นไว้ที่บ้าน เอาไว้ใช้ดึงดูดความสนใจ ครูเด็กเป็นทุกคน

ครูน้อยเสริมเรื่องสื่อการสอน ภาพวาดลายเส้น ทำอาสนะ ครูน้อยมีภาพวาดลายเส้นทำอาสนะ ซึ่งได้มาจาก อินเทอร์เน็ต เป็นลายเส้นทำโยคะอาสนะต่างๆ สามารถเอามาใช้สอนเด็กระดับประถมได้ ถ้าทำเป็นรูปภาพถ่ายอย่างนี้เขาไม่จำ ถ้าเป็นลายเส้นเขาจำคะ เพราะประสบการณ์ของครูน้อยเอง เรียนจากอ.ธีรเดช แกวาดเป็นภาพลายเส้น นี้จำได้หมดเลย แต่ถ้า เป็นรูปภาพถ่ายนี้ เราไม่ค่อยจำทำ

สำหรับหนู เวลาที่เด็ก ๆ ส่งงาน ตอนส่งคืน จะบีบกลับไปจะเป็นรูปสัตว์คะ เขาก็จะกลับไปดู เอ๊ะ ได้ทำอะไรมา รูป ะไรมา แล้วก็เอามาให้ดู เราเห็นอะไรที่ครูอื่นทำไว้ดี ก็เลียนแบบ ถือว่าเป็นการเรียนรู้คะ หนูว่าถ้าสอนแล้วไม่เรียนรู้ หรือ ดูข้างนอกว่าเป็นอย่างไร เราก็จะอยู่แค่ตรงนั้นนะคะ มันก็จะไม่เกิดการพัฒนา

สอนโยคะเด็ก ต้องมีใจ

จะบอกนิดหนึ่งว่าสอนโยคะเด็กต้องมีใจ สอนโยคะเด็กนี้ ใจสำคัญนะคะ เพราะว่าอารมณ์เด็กแปรปรวน เหตุการณ์ไม่ คาดไม่ฝันมีเยอะ ถ้าเราสอนโยคะผู้ใหญ่ เราให้เขาทำอะไร เขาก็จะนั่งอยู่ตรงนั้น คือทำไป ไซ้ไหมคะ ต่างจากโยคะเด็ก คือนึก จะวิ่งก็วิ่ง นึกจะตีกันก็ตีกัน ประมาณว่าอย่างนี้คะ เราต้องทำใจ ต้องเข้าใจเด็กใจคะ ประการแรกก็ต้องเข้าใจเด็กก่อน

ตัวอย่าง โยคะกับการควบคุมอารมณ์

พี่น้องสองคน มาเรียนด้วยกัน แล้วก็ทะเลาะกันตีกัน พ่อแม่ก็บอกว่าพี่น้องสองคนชอบตีกัน เราก็ต้องมานั่งคิดว่า พอ ตีกันในชั้นเรียน มันสอนไม่ได้ จึงจับมานั่งคุยกัน เป็นพี่น้องต้องรักกันนะ หมุกก็บอกว่าเรียนโยคะแล้ว ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้ระงับสติอารมณ์ใจคะ ถ้ายังระงับไม่ได้ ก็ให้เดินหนี เดินไป อย่ตีกัน อย่อย่างนี้ พอเสร็จปุ๊บ อีกวันเขามา เขาก็เล่าให้ฟังว่าเมื่อวานโดยแหยอีก เขาทำแบบที่ครูบอก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ อดทนๆ แล้วก็ไม่ได้ กลับ ก็เริ่มเรียนกันต่อไป วันนั้น ในชั้นเรียน น้องก็จะคอยแหยพี่ เราก็คอยมองอยู่ว่าเขาจะอย่างไร เขาก็เฉย ะไรอย่างนี้ ถ้าไม่ไหวเขาก็จะลุกหนี ก็คือฟังเรา ที่เราสอนให้รู้จักควบคุมตัวเอง ไม่ใช่พอเจอเหตุการณ์อะไรเข้ามาปุ๊บ ก็ตอบโต้ทันที

สอนทัศนคติ

การเริ่มต้นในชั้นเรียนคือ จะให้นั่งสมาธิครูหนึ่ง แล้วก็ให้เล่นเกม แล้วก็เข้าสู่อาสนะ และจบด้วยการผ่อนคลาย การจบ ชั่วโมงก็จะฝากข้อคิด พอผ่อนคลายเสร็จปุ๊บ ลูกขึ้นมา หมุกก็จะมีคติสอนใจเล็กๆ น้อยๆ โดยเขียนไว้บนกระดานอย่างนี้คะ เช่น ถ้าวันไหนเราอยากจะทำให้เขาพูดเกี่ยวกับความดี พูดถึงความดี เขียนถึงความดี เราจะเขียนขึ้นกระดานว่า “ความดีไม่มีขาย ถ้า อย่จะได้ต้องทำเอง” อาจจะเขียนแล้วเว้นไว้ให้เขาต่อเติมอะไรทำนองนั้น เป็นคำที่เขาติดหูง่าย แล้วก็ให้เขาเขียนเรื่อง ความดีมา จากนั้น นั่งสมาธิอีกครูหนึ่ง แล้วก็ให้พูดขอบคุณ การพูดขอบคุณนี้ได้มาจากครูน้อย ให้พูดขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ เด็กๆ ถ้าให้เขาพูดทุกวันเขาจะซึมซับไปได้เองนะคะ

ความคิดสร้างสรรค์ ทำงานเป็นกลุ่ม

เวลาที่สอนอาสนะเด็กๆ บางทีก็จะแบ่งกลุ่ม ให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ ว่ากลุ่มหนึ่งก็คน แล้วเราก็ให้โจทย์เขาไป อย่างนี้ ให้โจทย์เขาไปทำทำช้าง ทำปลา ฯลฯ อันนี้ทำดอกไม้ โดยให้เขาแสดงออกมา ทำขึ้นมาได้ขนาดนี้ ก็คือจะให้เขาทำงาน เป็นกลุ่มด้วย คือฝึกให้รู้จักคิดด้วย กลุ่มนี้ทำอันนี้ๆ ให้เวลาแค่นี้ แล้วไปทำ บางกลุ่มก็ได้ บางกลุ่มก็ไม่ได้ กลุ่มที่ได้ก็จะได้ถาม ว่าทำไมทำไม่ได้ ก็จะทำให้เขาเล่า คนโน้นจะเอาอย่างนี้ คนนี้จะเอาอย่างนั้น คนนี้ไม่ยอมอย่างโน้น คือทะเลาะกันตีกัน บางกลุ่มก็

ใช้เวลาแป็บเดียวเลย ยกมือเสร็จแล้ว คือเป็นการฝึกให้เขาได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รับฟังเหตุผล กลุ่มที่ดีกัน ก็จะจัดการ จะคุยด้วยว่า ดีกันใช่ไหม งานก็ไม่เสร็จถูกไหมคะ หนูเรียนโยคะ ทำไม่มันนิ่ง แล้วก็คิด แล้วก็สอนหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ นิ่งแป็บหนึ่ง แล้วก็คิดใหม่ ทำใหม่ เขาก็จะรู้สึกแล้ว บางทีเห็นกลุ่มอื่นเสร็จแล้ว กลุ่มตัวเองยังไม่เสร็จก็จะเกิดการแข่งขัน

เวลาเราสอนเขา อธิบายเขา เขาฟังนะคะ คือพอดีกันแล้ว เราไปคุย เขาจะนิ่ง นิ่งแป็บหนึ่ง เราก็มองกลุ่มอื่น ไปถ่ายรูป ช่วงนั้น เขาก็จะกลับมาพร้อมกัน ก็ทำงาน ในลักษณะที่ว่าบ่นๆ กัน แต่งานก็เสร็จ ทันตอนเราวนกลับมา เขาก็เรียนรู้ ถ้าไม่ดีกัน รับฟังกันใช่ไหม งานมันออกมาได้ แต่ถ้าคนโน้นอย่างนี้ คนนี้อย่างนี้ มันก็ไม่เสร็จ ใช่ไหมคะ ประมาณนี้

ขอสนับสนุนเรื่องการสัมผัสที่ครูน้อยยกกล่าวถึง การสัมผัสนี่เรื่องจริง อย่างเด็กทะเลาะกัน ดีกัน เวลาจะคุยกับเด็กๆ ต้องกอดเค้า ไม่ได้นั่งคุยเฉยๆ ต้องกอดหนุนอย่างโน้นหนุนอย่างนี้ ได้ผลคะ เรื่องสัมผัสเนี่ย ได้ผลจริงๆ

ปัญหาที่พบบ่อย

ปัญหาที่พบบ่อยในการสอนเด็กคือ การทะเลาะกัน ดีกัน แล้วก็เรื่องความไม่ค่อยรับผิดชอบ เกี่ยวกับเรื่องสมุดงาน ลืม เช่น บางทีเอากางเกงมา ไม่ได้เอาเสื้อมาอะไรอย่างนี้ ซึ่งถ้าสาธิตดูพว หนูก็เห็นใจนะคะ เพราะเขามีสัมภาระเยอะมาก กระเป๋าโรงเรียนตัวเองก็ใบหนึ่ง แล้วถุงพละใบหนึ่ง วันไหนเรียนศิลปะก็กล่องศิลปะใบหนึ่ง เป็นนักกีฬากระเป๋าก็พาหนึ่งใบ วันนั้นเรียนโยคะเสื้อแมทอีกหนึ่งผืน หอบมาเป็นเต่าเลย หอบแบบสองมือ แล้วก็ข้างหน้าข้างหลังด้วยนะคะ

การทำโทษเด็กบ้างก็ช่วยได้ ตัวอย่าง เด็กลืม ไม่ได้เอาอะไรมาเลย หนูก็ถามว่าอยากเรียนไหม เด็กตอบว่าอยากเรียน แต่ทำไม่ลืมละ ก็จะไปนั่งดูเพื่อนๆ ให้เข้ามาอยู่แป็บเดียว พอให้เขารู้สึกตัว ว่าเออเขาอยากร่วมกิจกรรม แต่ว่าเขาลืมเขาไม่พร้อม ผลก็คือ คราวต่อไป เขาก็ไม่ลืมอีกเลย

ครูน้อยเสริมเรื่องการแก้ปัญหา เช่น ใช้คำชม คำชื่นชมสำหรับเด็กที่เขาทำดี เช่น นิ่งเรียบร้อย รอเพื่อน เราควรชมไปเลย บอกเขาว่านี่ยอดเยี่ยมมาก พูดภาษาที่เด็กเขาชอบ ให้เขารู้ว่าคนที่นิ่งเรียบร้อย รอเพื่อน ไม่ใช่เรื่องของการเสียเวลา แต่เป็นสิ่งดี ครูชื่นชม คนอื่นก็จะเรียนรู้ อยากได้คำชม ก็จะทำตามอะไรอย่างนี้ คำพูดของครูนี่จะเป็นการเก็บเด็ก ทำให้เด็กสงบ เป็นการใช้จิตวิทยา อีกวิธีที่ใช้ได้คือ การให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่ใช้พลังมากๆ เช่น ให้ทำท่าสุริยนัมัสการ ก็ช่วยลดความพลุ่งพล่านของเด็กลงได้เช่นกัน หรือเด็กบางคนอาจยังไม่สนใจ ซี้เกียจ ครูก็ค่อยๆ เข้าหา บางทีก็ต้องไปจับมือเด็กมาเริ่มกิจกรรม ธรรมชาติของเด็กชอบสนุก ชอบการยอมรับ ครูก็ใช้เครื่องมือเหล่านั้น ใช้อย่างพอเหมาะพอดี เพราะถ้าใช้มากเกินไป ก็อาจจะทำให้เด็กติดครู เป็นการสุดขีดไปอีกด้านหนึ่ง

สิ่งใดที่จะช่วยสนับสนุนการสอนโยคะเด็ก

หม่อมมองว่าเป็นที่ “ตัวครู” ครูผู้สอนเป็นหลักสำคัญต้องมี “ใจรัก” และ “ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา” เพราะว่าสังคมมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้องเรียนรู้ว่าตอนนี้สังคมเป็นอย่างไร และเราต้องการให้เด็กเป็นอย่างไร หมู่อำนาจพูดของครูท่านหนึ่งว่า “ครูเป็นอย่างไร เด็กก็เป็นอย่างนั้น” เพราะฉะนั้นเราอยากได้เด็กเป็นอย่างไร เราต้องเป็นแบบอย่าง เหมือนกับว่าถ้าเขาสนใจใคร หรือใครเป็นต้นแบบ เขาก็จะพยายามที่จะทำตามให้คล้ายหรือเหมือนนะคะ

การสอนจริยธรรม

เรื่องสอนจริยธรรมเด็ก ก็คือตัวเองเป็นคนเล่าไม่เก่ง จะไปหาซีดีเกี่ยวกับนิทานอย่างนี้คะ วันนี้จะสอนเรื่องอะไร ก็ลองมาฟังนิทานดู แล้วก็บทสรุปออกมาคืออะไรอย่างนี้คะ คือเอาไปเปิด แล้วให้เด็กนั่งฟังกัน แล้วตอบออกมาว่า ที่ได้ฟังพอจบแล้วเป็นอย่างไร เพราะเคยเล่านิทานครั้งแรกนะคะ เรื่องต้นพริก ไม่ได้เรื่องเลย ต้องหาตัวช่วย ที่จะช่วยสอนเขาอย่างไร ต้องคอยหาว่า ถ้าเอาอย่างนี้ไม่ได้ เราจะเอาอะไร ที่สื่อให้เด็กเข้าใจได้อย่างนี้คะ

ครูภัทราพร นิยมไทย

ลำดับการสอน สงบ อาสนะ ผ่อนคลาย

เมื่อครูเป็นของเด็กประถม คราวนี้ดูเป็นเด็กอนุบาลอีกครั้งหนึ่งนะคะ ชั้น อ.1 ถึง อ.3 ดุ่ยเล่าบรรยากาศในห้องก่อน เวลาที่สอนนักเรียน เด็กมีความแตกต่างกันด้านสภาพร่างกายและด้านจิตใจ ระหว่างอนุบาล 1 กับ อ.2 - อ.3 ซึ่งเขาค่อนข้างจะไปได้เร็วกว่า

หลักการสอนของดุ่ย สำหรับเด็กเล็กอนุบาล ดุ่ยจะไม่เน้นท่าที่แอ่นมากหรือก้มมากจนเกินไป ท่าปัจฉิมโพทนะ ท่าธนู ยังไม่แนะนำ เพราะดูเขายังเล็กเกินไป ถ้าจะทำท่าก้มก็เป็นเพียงเวลาสั้นๆ เช่น ให้ก้มลงไปจิกจี้เท้าตัวเองซิ อะไรทำนองนั้น จะไม่เห็นอะไรที่มันเป็นท่าจริงจัง หรือมากจนเกินไปนัก

บรรยากาศการเรียนในห้องก็จะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกมาถึงก็จะให้เขาสงบก่อน แล้วถึงจะเป็นสอนอาสนะ ซึ่งก็ใช้รูปแบบหลากหลาย เช่น เกมตัดภาพ มอญซ่อนผ้า ค้นหาขุมทรัพย์กันไหมวันนี้ หรืออะไรหลากหลายวิธีกันไป สุดท้ายพักให้อ่อนท่าศพ ซึ่งเรียกท่าปลาตาวเหมือนครุฑ

การเคลื่อนไหว 4 ทิศทาง

การสอน พิจารณาจากผู้เรียนว่าวันนี้เขาอยากจะทำอะไร แต่สุดท้ายก็เพื่อให้ได้เคลื่อนไหวกระดูกสันหลัง 4 ทิศทาง ก้ม แอ่น บิด เอียง ดูว่าวันนี้เขาอาจจะมีความขี้เกียจ เราเล่นท่าเคลื่อนไหวมากหน่อย หรือถ้าวันนี้เขาขี้เกียจ อยู่แล้ว เราก็ทำท่าหนึ่งมากขึ้น

ทำให้เด็กสงบ

ตอนแรกๆ ยังไม่ค่อยมีประสบการณ์ ไปถึงก็พูดๆ สอนๆ รู้สึกว่าเด็กก็ยังไม่ค่อยสนใจเท่าไร คราวหลังคิดว่า ถ้าครูไม่รีบ ไปสอนเด็ก เด็กก็ไม่ฟัง ถ้าครูนิ่งไป เด็กก็นิ่งมาเหมือนกัน ยกตัวอย่าง ไปถึง ดุ่ยไม่ได้พูดอะไรเลย อยู่ๆ ดุ่ยก็ตบมือของดุ่ยไปเรื่อยๆ เขาจะเริ่มสังเกตได้ และเขาก็จะมาตามตาม ดบไปข้างหน้า ดบไปข้างหลัง ดบไปข้างๆ ก็ถือเป็นการเตรียมร่างกายไปในตัวด้วย เขาก็จะทำตามเรามากขึ้นเรื่อยๆ พอเริ่มทำให้เขามาอยู่กับเราได้แล้ว ก็บอกกฎกติกาในวันนี้ขอแค่ 2 ข้อเท่านั้นเอง ก็จะมีสัญญาณระฆัง กฎกติกาคือ ระฆัง 1 ที หลังตรงหลังตา ระฆังอีก 1 ที ค่อยล้มตาได้ แรกๆ เด็กงง พอเคาะระฆังเด็กก็ตะโกนว่า เคาะระฆัง ตอนหลังเขาจะรู้คะ เขาก็จะคอยเสียงระฆังอีก 1 ทีดัง แล้วเขาจึงจะล้มตา

ถ้าระฆังยังไม่ดังพอ ก็อาจจะใช้เพลง ของดุ่ยให้เด็กทำเสียงด้วยปากตัวเอง อย่างเช่นในการทำเสียงผึ้ง ให้เขาทำเสียงอึม แล้วก็จะถามเขาว่าเขา รู้สึกถึงการสั่นตามร่างกายใหม่ ที่ส่วนไหน บางคนสามารถตอบได้ว่ามันสั่นอึมๆ ที่อก แต่ถ้าให้เขาทำไปเฉยๆ โดยเราไม่กำหนดจังหวะ เขาก็จะหลุดเพราะว่าเขาขี้เกียจ เพราะฉะนั้นดุ่ยก็ให้เขาฝึกสลายตา และฝึกความไวของประสาทไปด้วย โดยจะใช้สัญญาณมือ ตัวอย่างเช่น ถ้าเปิดมือกว้างๆ อย่างนี้เสียงดัง และถ้าค่อยๆ ลดมือ จนเป็นแบบนี้ไม่มีเสียงแล้ว เด็กก็จะหัดสังเกตตามไปด้วย บางทีเราก็นอนบริหารคอ เรากะรอกตาไปเรื่อยๆ ทำเสียงผึ้งไปเรื่อยๆ โยกไปโยกมาแบบนี้ก็ประสานกันได้เลยหลายส่วน

อีกอันเป็นเสียงจิ้งจก คือคล้ายท่าสิงโตที่เริ่มให้เคาะลิ้น ดุ่ยให้เขาดูสัญญาณมือ แล้วก็ให้เขาเคาะลิ้นไปเรื่อยๆ ตรงนี้ก็ค่อยๆ ดึงเขาให้ลงมากอยู่กับตัวเองได้ จังหวะก็จะมีหลายๆ แบบ

มีการสอนหายใจด้วยช่องท้อง โดยให้เด็กหายใจเข้าท้องพองแล้วก็ใช้หลอดเป่าสาลี่ลูกกลมๆ ออกไป เป่าออกไปท้องแฟบก็เป็นอีกวิธีในการฝึกหายใจด้วยท้อง

หรือหายใจด้วยอก ด้วยการดูสำลี่ยี่ขยับตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจออกของเรา สำลี่ยี่จะเต่งเต่งออกไป ถ้าเราหายใจแรงแบบนี้ เด็กก็จะสนุก ทั้งยังได้เรื่องสุขอนามัยด้วย เด็กบางคนเป่าน้ำลายกระจายมาก แล้วก็ไปหยิบมาเป่าใหม่ เราก็สอน ก็แนะนำ ค่อยๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

อาสนะ

พอเขาเริ่มนิ่งอยู่กับเรา ต่อไปก็จะเริ่มเข้าสู่อาสนะ อาสนะที่ใช้ก็มีอยู่หลายท่า ท่าที่ใช้บ่อยๆ ก็จะมีถุสมบัติน้อยๆ หนึ่งคะ ข้างในก็จะมีรูปสัตว์ต่างๆ มากมาย จะให้เด็กมาเลือก ถ้าเด็กคนไหนตั้งใจเรียน นิ่งๆ ก็ให้มาช่วยครูซิ เขาก็จะมาจับจะมามากกว่าเขาอยากจะได้สัตว์ตัวไหน และก็ให้จำไว้เลยนะ ว่าทำนี่เป็นท่าประจำของเขาเนาะ ครั้งหน้ามา ก็ต้องมาเป็นผู้ช่วยครูนะ มาช่วยครูสอนทำนี่ ทีละเล็กทีละน้อย เขาก็จะจำทำได้ด้วยตัวเขาเอง

ก็มีหลากหลายรูปแบบ บางทีก็จะเล่นมอญซ่อนผ้า ซึ่งเด็กเล่นได้อยู่แล้ว แต่แทนที่จะเป็นผ้า ก็เป็นตุ๊กตาแทน พอเขาได้ตุ๊กตาตัวไหนเขาก็จะลุกขึ้นมาทำท่าสัตว์ตัวนั้นแล้วเพื่อนๆ ก็ต้องทำตาม ฝึกความไวของประสาทด้วย เพื่อนคนอื่นๆ ต้องคอยสังเกต ก็จะได้ตรงนี้ละ

ใช้เพลงประกอบ

หรืออย่างบางทีเล่นเกมเบื่อกันแล้วเราอาจจะร้องเพลง ตู๋แต่งเพลงไว้ 3 4 เพลง ซึ่งเป็นเพลงร้อยเรียงทำอาสนะ เข้าไว้ด้วยกันละ แล้วก็ให้เขาร้อง แล้วก็ทำตาม ในเนื้อเพลงเราก็จะสอดแทรก อย่างเช่นอย่างต้นไม้เนอะ เราก็จะสอดแทรกจริยธรรมไปด้วย

“ต้นไม้ต้นไม้ใหญ่ต้นไม้เล็ก เราต้องคอยฟังพากัน

ให้ยกขาขึ้นหนึ่งขาแล้วเรามาเคารพกัน (ต้นไม้เล็ก ๆ ทั้งหลายก็จะสวัสดีคะ)

หยุดยืนพระนง

ตัวตรง ๆ แล้วก็เหยียดแขนไป

เขย่งเท้าให้สุดฟ้า

เราจะคว่ำดาราได้

บางครั้งลมพัดพา

ไปทางขวา ไปทางซ้าย

แต่เราไม่มีลมตัวตนเอง ว่าเราจะลดกาย น้อมใจคืนแม่พระธรณี”

ให้เด็กคือลดมือลงไป ซึ่งถ้าเกิดเขาซึม ๆ เราก็จะบอกให้เขารู้จักจักขาตัวเองซิ อะไรอย่างนี้ อันนี้เป็นการสอนต่อเนื่องค่อนข้างยาว ก็เป็นหลายๆ รูปแบบละ

ปัญหา อุปสรรค

แต่บางครั้งเวลาเราดำเนินการสอน ก็มีปัญหาอุปสรรคยอม อย่างเช่นที่ครูน้อยบอก บางทีเด็กก็ไม่ฟัง หรือบางทีเด็กกวน ซึ่งเขาจะมาเป็นคลื่นเนอะ คนนี้เริ่ม คนนี้ต่อ คนนี้ต่ออีก ส่งกันได้ดีเลยละ ก็จะแนะนำ “ที่จอตรก” เด็ก ๆ รู้จักไหมคะ คล้ายๆ การเข้าวงของครูหนู ถ้าตอนนี้ยังไม่พร้อมไปจอตรกก่อนนะลูก พร้อมเมื่อไหร่ค่อยขยับรถออกมา

หรืออย่างบางทีทำสอนของเรา เด็ก ๆ เขาจะสร้างสรรค์ของเขาได้ เราก็จะต้องตามน้ำกับเขาเหมือนกันนะคะ อย่างเช่นเวลาเราสอนทำนั่ง ท่ากบ บอกให้เขาแยกขาแล้วพนมมือสวัสดี เขาก็บอกว่าทำนี่เหมือนจรวดเลย เราก็เปลี่ยนชื่อทำนี่เป็นท่าจรวด ก็แล้วแต่เด็ก

การสอนจะต้องมีมุขใหม่เรื่อยๆ อย่างวันนี้ครูต๋อยจะไปแล้ว เรามาสวัสดีกันนะ ตอนแรกเราก็สวัสดีกันธรรมดา ตอนหลังๆ เราก็จะสวัสดีแบบอื่นๆ เป็นการบริหารร่างกายไปด้วย ตัวอย่างเช่น สวัสดียกมือขึ้นข้างบน สวัสดีก้มลงไปกราบข้างล่างเลย แต่ว่าต้องนั่งแบบวัชระนะ อะไรแบบนี้ เด็กเขาก็จะเรียนรู้ วันหลังเราก็ชวน เอะละวันนี้เรามาสวัสดีกันก่อน เขาก็จะพากันหลากหลายวิธีสวัสดีมากมาย ก็ดีเหมือนกัน

การพัฒนาของเด็ก / การประเมินผล สมาธิ ร่างกาย สมดุล แข็งแรง ยืดหยุ่น

เด็กอนุบาล ครูต๋อยสอนแค่อาทิตย์ละครั้ง ในระยะปีแรกหรือปีที่สองอาจจะยังไม่ค่อยเห็นผลได้ชัด เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่อายุจะประเมินกัน จะเห็นผลชัดในอาทิตย์ที่ 3

ต๋อยแบ่งออกเป็นสองส่วน คือผลทางสมาธิอย่างสั้นที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเขา หรือเขาอาจจะได้ยาวมากขึ้นกว่าปกติอีกนิดหน่อยก็โอเคเนอะ และอีกส่วนในเรื่องของร่างกาย จะดูว่าสมดุลของการทรงตัวเป็นอย่างไร ร่างกายแข็งแรงไหม ยืดหยุ่นหรือเปล่า ถ้าเทียบกับเดิมที่เขา มีเนอะ ก็ประเมินผลออกประเด็นตามนี้

นิทาน

วิธีนี้เพิ่งลอง ก็รู้สึกใช้ได้ดีนะคะ เมื่อก่อนเราจะแต่งนิทานของเราเอง หรือไม่ก็ผสมจากความคิดของเด็ก ให้เหมาะกับรูปแบบทำนองที่สอน ตอนหลังๆ หนังสือนิทานเยอะขึ้น หลายๆ เรื่องสนุกมากเลย แล้วก็ใช้ได้ อย่างคราวที่แล้วใช้นิทานเรื่องตัวนึ่ง ทั้งเรื่องไม่มีอะไรเลยมีแต่คำว่า นึ่ง นึ่งแล้วเบิกบาน นึ่งแล้วสุขใจ นึ่งๆ เป็นอย่างไร อะไรแบบนี้แล้วเด็กอนุบาล 1 นึ่งได้นานมากเพราะว่าให้เป็นตัวนึ่ง นึ่งหรือยัง นึ่งๆ นะคะ เขาก็จะนึ่ง

หรืออย่างเทคนิคประกอบการเล่านิทาน อย่างเช่นเล่านิทานไป ตัดกระดาษไป ทำท่าไป ออกแบบท่าให้สอดคล้องกับนิทาน เด็กก็จะชอบ บางทีเล่านิทานแล้วก็เป็นตัวอย่างนี้คะเด็กๆ ก็จะวิ่งออกมา เป็นงู เป็นเต่า เป็นอะไรของเขา พอเล่าๆ ไปในสวนสัตว์เจอตัวอะไรเด็กก็จะวิ่งออกมาทำท่านั้น

เวลาที่สอนเราก็จะผสมผสานกันไปเรื่อยๆ นะคะ บางครั้งเราก็จะเรียนตัวเลขไปด้วย อย่างโยคะกับตัวเลข เราก็อาจจะสามารถออกแบบท่าให้เหมาะกับตัวเลข เรียนเลขไปด้วยกันเลย เช่น วันนี้เรามาทำตัวเป็นเลข 1 กันซิ ทำอย่างไร ก็ให้เขาคิด แล้วก็ค่อยตอบกลับมาให้ใกล้เคียงกับท่าโยคะนะคะ เลข 1 ก็คือยืนตรงๆ ธรรมดาใช่ไหมคะ แต่เลข 2 นี่ตัวก็คิดไม่ออกจริงๆ เลย ตูยก็มุขตุนมาก ให้เด็กนั่งธรรมดาแล้วก็เหยียดขาขึ้นมาทีละขาแล้วก็วาดเป็นเลข 2 นะคะ แต่ถ้าอยู่กับเด็กเขาจะน่ารักคะ เขาจะบอกครูตูยว่าครูๆ ปากกาไม่ติดเขายาหน่อย เขายาเสร็จยังเขียนไม่ได้คะ เพราะอันแกายังมีอยู่ ต้องลบก่อนแล้วทำท่ายกขาขึ้นมาลบน่ารักคะ

ครูน้อยเสริมที่โรงเรียนจะประสบผลสำเร็จในเรื่องคำคล้องจอง คือการท่องเป็นกลอนเลย อย่างจะให้เด็กสงบ เราก็สร้างสรรค์ เป็นคำแบบที่เราเรียนกัน เช่น เด็กเอ๋ยเด็กน้อยอะไรอย่างนี้ ให้เขาท่องก็จะได้ในเรื่องของภาษา ได้เรื่องความจำสามารถจำข้อมูลได้มากขึ้นเรื่อยๆ ส่วนของครูตูยที่ออกแบบท่าไปด้วย ยิ่งได้มากกว่า คือนอกจากการมีสติอยู่กับคำที่เขาพูด เขายังได้นึกถึงท่า ได้คิดว่า ณ ตรงนั้นเขาจะได้เรื่องท่าเข้าไปสอดแทรกด้วย เช่นต้นไม้ต้องยืนขาเดียวอะไรอย่างนี้คะ

ครูกุมรา แก้วศรี ตำรา

ส่วนของน้อยสอน ป1 ถึงป5 นะคะ ก่อนสอนไปดูพื่อน้อยมา ดั่งนั้น ก็จะมีอะไรบางอย่างที่ตรงกับพื่อน้อยด้วย แต่ว่าบางอย่างเราทำได้ไม่เหมือนพื่อน้อย เป็นการค่อยๆ สะสมขึ้นมาเรื่อยๆ

หลักการในชั้นเรียนโยคะเด็ก

หนังสือเล่มหนึ่งที่พื่อน้อยให้มาใช้ศึกษาคือ เกมสียโยคะสำหรับเด็ก Yoga Games for Children ซึ่งดีมากคะ น้อยอ่านแล้วสรุปให้ได้อ่าน เขาจะบอกหลักการเป็นผู้นำในชั้นเรียน คือ

ข้อ 1 รักษาบรรยากาศของความสนุกสนาน ข้อ 2 รักษาสมดุลระหว่างสิ่งที่เราต้องการจะสอนเขา กับหลายๆ สิ่งของเด็กอยากจะทำ ด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์ ภายในกรอบความเป็นไปได้ของบทเรียนที่เราจะสอน ที่นี้เราอาจจะใช้การผสมผสานกันระหว่างการสอนบวกเกมเช่น การหายใจบวกเกม ท่วงท่าโยคะการเคลื่อนไหวบวก การผ่อนคลายบวกการนั่งนิ่งฝึกสมาธิ อะไรอย่างนี้ แล้วก็หนังสือเขาบอกว่าเราควรจะมีประเด็นหลักของแต่ละบทเรียนด้วย แต่ละบทเรียนจะประกอบไปด้วยคำนำ ซึ่งเป็นเรื่องการฝึกหายใจ แล้วก็จะมีอาสนะ การเคลื่อนไหว การให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แล้วก็ผ่อนคลาย ควรจะให้เด็กๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำ แลกเปลี่ยนความรู้สึกกับกิจกรรมนั้นๆ ด้วย นอกจากนี้ก็จะมีหัวข้อเรื่องเกร็ดสำหรับครูสอนเด็ก เช่น นำเสนอพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่อบอุ่น ไม่กดดันกับเด็ก แล้วก็สังเกตว่าวันนี้เด็กเป็นแบบไหน ถ้าสมมุติว่าเด็กดูตื่นตัวมาก เราจะทำอย่างไร วันนี้ดูเด็กง่วงซึม จะทำอย่างไร

ข้อ 2 ย้ำให้เด็กรู้ว่าในชั้นเรียนเราไม่มีการแข่งขัน มีความสุขกับการปฏิบัติ และไม่หัวเราะเยาะเพื่อน ต่างคนต่างทำไปตามศักยภาพของตน

ข้อ 3 บอกกติกาในชั้นให้ชัดเจนเลย ว่าเราต้องการอะไรอะไรที่เราไม่ชอบ อะไรควรทำ อะไรทำไม่ได้เลย เพราะว่าชั้นเรียนโยคะนั้นเป็นการพัฒนาวิสัยภายในตนเอง

ข้อ 4 ตอนหลังเลิกเรียนควรทำให้เด็กสงบ และคุยกันสบายๆ ว่าวันนี้เป็นอย่างไร แล้วก็ผ่อนคลายตามปกติ แล้วก็บอกให้เด็กรู้ที่จะใส่ใจกับคนอื่น ใส่ใจเวลาที่คนอื่นเขามาทำอะไร และก็ยิ้มให้กันและกัน เพราะถ้าเป็นตัวเด็กเอง หากไม่มีใครมาสนใจ เขาจะรู้สึกอย่างไร

ความคิดเชิงบวก

ที่นี่ก็ดูจากประสบการณ์ที่น้อยสอนเลยก็แล้วกัน เป็นชั้นเรียนที่เพิ่งเปิดมาได้ 3 ครั้ง สองครั้งแรกไม่อยู่ ครูท่านอื่นสอนแทน เมื่อวานน้อยเพิ่งไปเจอเด็กเป็นครั้งแรก ที่ตั้งไว้อันแรกก็คือน้อยเลียนแบบ เลียนแบบจากการคิดเชิงบวก 10 ข้อ ในการอบรมครูของสถาบันโยคะฯ ความคิดในเชิงบวก ความคิดดีๆ ที่เรารู้สึก แต่สำหรับเด็กน้อยเรียกว่า เรื่องชื่นใจ น้อยให้เขาทำเป็นสมุดชื่นใจ แรกๆ ก็ยังไม่ค่อยได้เรื่องเท่าไร เช่น เด็กเอาสมุดมาบ้าง ไม่ได้เอามาบ้าง หรือเอามาก็ไม่ค่อยได้จด ก็ปรับโดยใช้วิธีการมานั่งคุยกัน เอ้าวันนี้ผ่านมา 1 วันแล้ว คือเราสอนตอนเย็นเป็นวิชาพิเศษตอนเลิกเรียน วันนี้เรื่องชื่นใจที่สุดเราคืออะไร อะไรที่ทำแล้วรู้สึกมีความสุขมากเลย เราทำแล้วรู้สึกดีจัง หรือใครมาทำอะไรให้เราแล้วโอ้ชื่นใจอะไรอย่างนี้ บางคนก็จะตอบได้เลย บางคนก็นิ่งๆ แบบว่านึกไม่ออก ก็จะแนะนำ และเมื่อมีคนเริ่มพูดเขาก็จะเริ่มคิดออก เช่น เพื่อนลืมนำดินสอสีมาแล้วให้เพื่อนยืมเขารู้สึกดี เออๆ ดีจังเลยอะไรอย่างนี้ ก็จะคุยกับเขา นั่งล้อมวงแบบที่สถาบันฯ ทำ

นั่งสำรวจจิตใจ

พอคุยเรื่องชื่นใจเสร็จเราก็เตรียมความพร้อมคือนั่งสำรวจจิตใจ สำรวจจิตใจ ตอนแรกก็นั่งธรรมดาก่อน ตอนหลังใช้วิธีตามหนังสือ คือ เอาโหนดลองชิตานั่งมีท่าอะไรบ้าง ลองคิดดูซิ การนั่งที่มันนั่งอย่างไรได้บ้าง ก็นั่งกันไปต่างๆ นาๆ สนุกซำๆ พอนั่งเสร็จแล้วก็กลับมาหนึ่ง โหนดลองดูซิว่าเวลาหายใจ ตรงไหนมันขยับ ผี๊กความรู้สึกตัวให้เขา เด็กก็จะตอบ เสร็จแล้วก็เอาโหนดลองนอนคว่ำชิต เวลานอนคว่ำอกกับท้องมันจะเป็นอย่างไร ให้เขาลองนอนคว่ำดู พอลุกขึ้นมาหนึ่งก็ถามให้เค้าตอบ เอาตรงนั้นขยับ ตรงนี้ขยับ ถ้าเขาตอบไม่ครบ โหนดลองนอนอีกทีชิต ยังมีตรงไหนอีกไหม พอนอนคว่ำเสร็จ ก็นอนหงาย พอนอนหงายก็เอาตุ๊กตาดักฝันจากท่าพระอาทิตย์วางไว้บนท้องแต่ละคน แล้วลองดูซิว่าเวลาหายใจนี้ตุ๊กตาดักฝันอะไรมันขยับไปตรงไหนบ้าง ตุ๊กตาดักฝันอะไรเลย เขาชอบนะ แล้วลองนอนชันเข่าชิต หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ ก็ทำได้ระดับหนึ่ง แต่ว่าเขาจะค่อนข้างฝืนนะ เห็นพุงมันป่องๆ แล้วก็ยุบๆ น่ารักๆ ดี โดยเราบอกให้ทำสบายๆ พอเสร็จแล้วก็ลุกขึ้นมาหนึ่ง นั่งนิ่งๆ กันแล้วก็ฝึกพรหมมูทรา ให้เขาวชิรหารคอปไป ขวนคุยวันนี้เครียดไหม วันหนึ่งนั่งเรียนทั้งวัน เมื่อยนะ อะไรอย่างนี้ แล้วก็พอเขาทำเสร็จ เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร บ่าเป็นอย่างไร คอเป็นอย่างไร ก็จะถามเขา

อาสนะ

แล้วเราก็ฝึกอาสนะกัน วางแผนวันนี้จะสอนท่าภูเขา ท่าภูเขาไม่ใช่แค่ยืนท่าภูเขา แต่เราสอนจินตนาการด้วย ให้เขานึกถึงภูเขา ฐานเป็นอย่างไร ลองนึกซิ ภูเขาที่เราเคยเห็น แล้วเราอยากเป็นภูเขาแบบไหน วันนี้ภูเขาคือสงบนิ่งและมั่นคง แข็งแรงด้วยขาทั้งสองข้างของเรา พูดแล้วก็แนะนำเขาไป เสร็จแล้วก็บริหารท่าเข่งยกยืดยุบไปเรื่อยๆ แล้วก็ทำต้นไม้ ต้นไม้เป็นท่าที่เด็กๆ ชอบมาก เขาสนุกมากกับการทำต้นไม้ บางวันทำเดี่ยว แล้วลองกลับมาทำเป็นคู่ เพื่อดูว่าการทำงานร่วมกันเป็นอย่างไร ไม่ใช่สันสกฤต ใช้เป็นภาษาไทย อย่างท่าโยคะมูทรา ให้เขาเอากำปั้นวางไว้ที่ขาหนีบก็จะบอกว่าให้ซ่อนแอปเปิ้ล แอปเปิ้ล 2 ลูกนี้ ซ่อนอย่างไรไม่เห็นครูเห็น นั่นแหละโยคะมูทราเด็ก เด็กก็จะเรียกว่าท่าแอปเปิ้ล

ก็จะสอนไปเรื่อยๆ แล้วก็อีกอย่างหนึ่งจำมาจากพี่น้อย แล้วเด็กๆ ก็ยังชอบอยู่ แม้ว่าจะป 5 ก็ตาม ก็คือท่าเด็ก ที่ครูน้อยเรียกเป็นท่ากอนหิน แต่ของน้อยเรียกเป็นเด็กเบบี คือเป็นลูกอยู่ในท้อง ขดตัวเหมือนเด็กอยู่ในท้องแม่ แล้วก็เขียนเลขเขียนอะไรบนหลังเขา เขาจะชอบมาก ก็จะใช้ทำนี้ในการทำให้เขาสนุกและก็ผ่อนคลายได้พักหนึ่งละ

ผ่อนคลาย

พอเสร็จแล้วก็มานอนผ่อนคลาย แต่ว่าน้อยไม่ได้ใช้คำว่าพองน้ำ หรือปลาดาวเท่าไร จะบอกให้นอนพักในท่าที่โปรดที่สุดที่เวลาเรานอนกับคุณพ่อคุณแม่บนเตียงเรานะ เรานอนอย่างไรท่าที่สุขสบายที่สุด ลองนอนให้ครูดูหน่อยซิ บางวันก็จะเอาตุ๊กตาในตะกร้านี้ให้ไปคนละตัวก็นอนกันไปต่างๆ นาๆ ดูนอนสบาย เขาได้ผ่อนคลาย

นิทานจริยธรรม

พอเสร็จแล้วก็ลุกขึ้นมาเล่านิทาน ส่วนใหญ่หน่อยจะสอนพวกจริยธรรมผ่านนิทาน และก็พบว่าในพุทธประวัติ พุทธชาดกจะมีเรื่องเล่าค่อนข้างเยอะ หนังสือเล่มโปรดคือเล่มนี้ คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่ ของท่านดิฉันท์สันท์ มีตั้งหลายเรื่องอย่างเศรษฐกิจกับเข็มหนึ่งเล่ม ที่ว่ามีเศรษฐกิจคนหนึ่งแล้วก็มาอาจารย์อยู่คนหนึ่ง เศรษฐีก็ไปเจออาจารย์ เศรษฐีรวยมาก อาจารย์ก็บอกว่า เศรษฐีขอฝากเข็มเย็บผ้าไว้กับเศรษฐกิจหนึ่งเล่มเอาไว้เดี๋ยวตอนเศรษฐกิจไปสวรรค์แล้วค่อยเอาไปคืนอาจารย์ก็แล้วกัน เศรษฐีก็ถือเข็มกลับบ้านแล้วก็เอาไปให้ภรรยาแล้วบอกว่า อาจารย์ฝากเข็มไว้แบบนี้ฝากเธอเก็บไว้ก่อนนะ เดี่ยวจะไปคืนอาจารย์ที่สวรรค์ ภรรยาก็บอกว่าท่านเศรษฐกิจได้อย่างไรคะ ถ้าตายไปแล้วจะเอาเข็มไปได้อย่างไร ใครก็เอาอะไรไปไม่ได้ เศรษฐีก็เลยนึกคิดเอาจริงเอาไปไม่ได้นี่ ไม่มีประโยชน์ งั้นก็เอาเข็มนั้นกลับไปคืนอาจารย์ และบอกกับอาจารย์ว่า เอาไปไม่ได้หรืออาจารย์ เข็มนะ ตายแล้วเอาไปไม่ได้ อาจารย์ก็เลยบอกว่า ก็นั่นไงเศรษฐกิจก็มีทรัพย์สมบัติอยู่เยอะแยะ ตายไปแล้วก็เอาไปไม่ได้เหมือนกัน ตั้งแต่นั้นมาเศรษฐกิจก็เลยบริจาคทรัพย์สินของตนให้แก่คนยากคนจนอะไรอย่างนี้

เราก็มาถามเด็ก ๆ ไหนลองตอบซิว่า อะไรที่เขาคิดว่าเป็นของจำเป็น จะต้องคืออะไร ให้เขาคิดว่าสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมีคืออะไร ก็ตอบมา สิ่งจำเป็นก็มี เสื้อผ้า แล้วสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมี บางคนตอบว่าเป็นตุ้มหู ตอนแรกมีคนตอบว่าเตียงนอนจำเป็น อีกคนก็บอกว่าไม่จำเป็น ๆ เราไม่มีเตียงนอนเรา ก็นอนบนพื้นได้ คือตั้งใจจะสอนเรื่องการไม่ถือครองวัตถุสิ่งของเกินจำเป็นนั่นเอง

ปัญหา

ที่เจอก็คือเวลาเรียนเป็นตอนเล็กเรียน โรงเรียนจะเสียงดังค่อนข้างมาก จอกแจกจอก เราต้องพยายามรั้งชั้นเรียนให้ได้ แต่ของหน่อยอาจจะกลุ่มเล็กคะ เทอมที่แล้วสอนเพราะอยากสอน เลยเป็นเหมือนโครงการนำร่อง มีเด็กเรียนประมาณ 4 - 5 คน ลูกตัวเองก็ 2 คนเข้าไปแล้ว ลูกตัวเองคนที่สุดเลย แต่ว่าพอตอนปิดเทอม ก็สอนแบบค่าย เชิญครูต๋อยไปสอนด้วย ซึ่งก็ตั้งใจกลมสามมิติ กับมอญชอนผ้าของครูต๋อย เทอมนี้มาก็มีคนเรียน 11 คน คราวนี้ก็เลยไม่ต้องพึ่งลูกตัวเองเท่าไร ไม่จ้อ สอนไปแล้วโรงเรียนเขาก็เห็นความสำคัญมากขึ้น ก็หาห้องให้ต่างหากให้ห้องหนึ่ง แล้วก็ไม่มีเบาะ แต่ดูแล้วเบาะยังไม่ค่อยสะอาด

หน่อยยังไม่เคยทำโทษนะคะ แต่ถ้าเวลาเขาชนหรือเขาเริ่มพูดกันเริ่มอะไรอย่างนี้ก็จะนิ่ง อย่างเช่นว่าจะเล่านิทานเล่าๆ แล้วก็หยุดเล่า ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว แล้วก็บางทีถ้าเกิดในขณะที่เราสอนทำโน่นทำนี่แล้วเริ่มบ่นป่วนเล็กน้อย หน่อยก็จะบอกว่านี่เราเรียนกันแค่นี้ละเด็ก ๆ จะฟังนิทานหรือเปล่า ฟังนิทานหรือจะคุยกัน เขาก็จะทำตัวดี ๆ เพื่อรอฟังนิทาน

มีอีกอันที่จำมาจากครูโต พี่โตให้เด็ก ๆ มศว.เขียนจดหมายเชิญเพื่อน เขียนไปรษณียบัตรเชิญเพื่อนมาเรียนโยคะ เล่าให้เพื่อนฟัง หน่อยก็ทำเหมือนกัน ทำในแบบของเด็กประถม ก็ให้กระดาษปากกาวาดรูป ให้เขาเขียนว่าเรียนโยคะแล้วได้อะไรบ้าง รู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง หรือว่าอยากจะเขียนชวนเพื่อนมา แล้วบอกว่าโยคะคืออะไร ให้เขาเขียนวาดรูปได้ตามใจชอบเลย เขาก็ทำมา เห็นแล้วก็ชื่นใจคนสอน คิดว่าเทอมนี้จะใช้แบบนี้อีก แล้วก็สมุดชื่นใจก็จะใช้นอกจากจะให้เขาเขียนเรื่องชื่นใจมาให้เราแล้วนี่ ก็จะทำให้เขาเขียนถึงชั้นโยคะในแต่ละวันที่เรียน ให้เขาบันทึกไดอารี่

เพราะฉะนั้นการสอนของหน่อยคือ ต้องสนุก มีอาสนะที่จะฝึกร่างกาย เพราะเด็ก ๆ นั่งกันแบบว่าอย่างนี้ น่าเป็นห่วง ถ้านั่งกันแบบนี้ไปจนโต แล้วจะเป็นอย่างไร ก็ต้องค่อย ๆ พยายามบอกเขา แล้วก็ต้องมีจินตนาการ ให้เขาใช้จินตนาการ มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนตลอด มีสัมผัสรักผ่านตุ๊กตา ผ่านการเขียนหลังแบบพื้นน้อย แล้วก็ใช้ศิลปะการวาดรูปแบบนี้ กับการเขียน

การประเมินผล

เมื่อเทอมที่แล้วพอสอนเสร็จ หน่อยมีไปประเมินส่งไปให้ผู้ปกครองเหมือนกัน แล้วก็ผู้ปกครองก็เขียนตอบกลับมา เอาไปดูกันได้คะ ที่ตอบกลับมาผู้ปกครองก็ไม่กล้าบอกไม่พอใจ (หัวเราะ)

การหายใจ

ส่วนเรื่องการหายใจแบบผึ่งนี้เด็กชอบจริงๆ นะคะ ใช้วิธีวิ่งรอบห้องก็ได้ แต่ความต่างของอนุบาลกับประถม อนุบาล พี่น้อยจะวิ่งมากกว่า ของหน้อยเขาค่อนข้างโตขึ้น ก็ไม่ต้องถึงกับจะต้องวิ่งแบบนั้น แต่มันก็มีความต่างระหว่างเด็กป 1 กับเด็ก ป 5 ป 1 คือเด็ก 6 ขวบ ป 5 เป็นอีกอย่าง ทำอย่างไรจะให้มันพอดี บางทีสอนแบบหนึ่งป 5 ดูแบบว่าไม่ลงตัว อย่างนี้เราก็ต้องพยายามปรับ ของหน้อยนี่ละกัน ดีไม่มีป 6 ตอนนั้นสอนกับตุ้ย มีเด็กป 6 นี้จะเป็นสาวแล้วนะ ให้ทำอะไรเขาก็ไม่ทำ เอาแต่จับกลุ่ม นำโมโหที่สุด แต่เราก็ต้องพยายามเข้าถึงเขา

แผนการสอนสอดคล้องกับหลักสูตรที่มีอยู่

ขอเสริมนะคะ เวลาออกแบบการสอน อย่างของตุ้ยจะต้องให้สอดคล้องกับหลักสูตรที่โรงเรียนเขาให้เรียน เด็กอนุบาล เขาจะแบ่งเป็น 4 สาระการเรียนรู้ อย่างเทอมนี้เรียนเรื่องกาย เทอมต่อไปเรียนเรื่องผู้คนรอบข้างสังคมชุมชน ต่อไปเรียนเรื่อง ธรรมชาติ และก็อีกเทอมเรียนเรื่องเทคโนโลยี ก็จะโยงโยคะให้เข้ากับสิ่งที่น้องเขาได้เรียนในเทอมนั้นๆ อย่างเทอมนี้เรียนเรื่อง ร่างกาย นี้ให้เขาดูเลย ร่างกาย ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเราก็จะออกแบบ ทำให้เหมาะไปกับการฝึก ของเขา สอดคล้องไปกับการเรียนของโรงเรียนด้วยคะ

ครูวัลยา ภูมิภักดีพรรณ

เคยอบรมโยคะจากอาจารย์เกียรตินวรรณ ก็เอาไปสอนให้คุณครูที่โรงเรียนสอนเด็กในโรงเรียน ก็เป็นเพียงทำท่าโยคะ หลังจากอบรมครูโยคะของสถาบันฯ ก็ไฟแรง ลองไปสอนเอง เป็นกิจกรรมให้เด็กเลือกเราจะไม่บังคับเรียน บริหารอยู่ 2 โรงเรียน โรงเรียนที่หนึ่งจะมีเด็กแค่ 7-8 คน เนื่องจากเด็กน้อยจะสอนรวมระหว่าง อนุบาล 1 ถึง อนุบาล 3 เพราะฉะนั้นความต่างของเด็กจะต่างกันมาก อีกโรงเรียนเด็กเยอะกว่า แบ่งเป็นเนิสเซอร์ซีตเจน

เนื่องจากว่าที่เคยเรียนบอกว่าโยคะนี้ไม่เหมาะกับเด็กเท่าไร ก็ระวัง เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผึ่งทำก็คือ ผึ่งจะไปอ่านหนังสือ ลองสอน แล้วดูซิว่าจะเกิดผลอะไร และก็พบว่าบางท่าของโยคะนี้เด็กเขายังไม่พร้อมจะทำ เนื่องจากสรีระเขายังไม่ให้ เราก็ไม่ควรไปดัดมันหรืออะไร แต่ว่าบางท่าเอามาประยุกต์ได้

วิธีการสอน

วิธีการสอนของผึ่ง สมมุติว่าผึ่งจะสอนท่าดอกไม้ ก็ให้เรียนแบบธรรมชาติ อย่างเช่นมาถึงก็ให้แนะนำกัน แล้วพา ออกไปดูดอกไม้ แล้วผึ่งก็ให้ลองสังเกตดูซิว่า ดอกไม้เวลามันหุบเป็นอย่างไร เกสรเป็นอย่างไร ดึงออกมาซิหน้าหวานเป็น อย่งไร แล้วก็ให้ลองชิม เสร็จแล้วหลังจากนั้นก็เล่าโดยใช้จินตนาการ เช่น เธอเจอดอกไม้แล้วไซ้หอม นึกถึงผีเสื้อ ถ้าเด็กยังไม่ถึง ก็ค่อยๆ ชักจูง ในที่สุดก็เป็นผีเสื้อจนได้นะคะ ก็ทำบินๆ ไป แล้วก็ดูหน้าหวาน อิมหรือยัง หิวไหม ผีเสื้อบินต่อไปแล้วอะไร อย่งนี้ ไปในป่า ดูซิเจออะไรอีก ช้าง เจอเสือ เจออะไรก็แล้วแต่ ก็ว่าไป ซึ่งที่สอนเป็นจำนวนหลายคาบ หลังจากนั้น เราจะ สอนเสริม ท่าต้นไม้ หรือภูเขา ก็จะทำให้เขาสังเกตธรรมชาติแล้วเลียนแบบ ท่าต้นไม้ของเด็ก เด็กไม่สามารถจะทรงตัวอยู่ได้นาน ขนาดนั้น ผึ่งก็เล่น อย่างเช่น เห็นเขาทรงตัวอยู่ไม่ได้ แทนที่จะบอกว่าต้องทรงให้อยู่นิ่งนะหนู ทำไมคนนั้นเก่งกว่า เราจะ ไม่อย่งนั้น เราใช้วิธีว่า อู๋ย มีลมมาแล้ว ลมพัดซิ ลมพัดแล้ว อู๋ยต้นไม้อย่างไม่แข็งแรง เลยหล่น ต้นไม้ล้ม เด็กก็จะชอบมาก คราวนี้ก็จะล้มทั้งวัน แล้วหลังจากนั้นไประยะหนึ่ง เราก็จะเริ่มปรับ เอาต้นไม้ต้นไหนที่อยู่ได้นาน เราก็จะค่อยๆ เพิ่มความ แข็งแรงทางร่างกายไปเรื่อยๆ นี้ก็จะเป็นวิธีการสอน เป็นชั้นเรียนละ เด็กอายุ 3 – 6 ขวบ

ครูน้อยเสริมเทคนิคท่าต้นไม้เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก เขาทรงตัวไม่ได้ วิธีสอนให้ทำได้คือ จับมือเขาตรงนี้ให้สมดุล คือตอนแรกเขาไม่รู้จะจดจ่อที่ไหน ครูก็จับมืออยู่ตรงนี้ เขาก็รู้จักที่จะกำหนด ครูจับมือเขาชูตรงนี้สักพักหนึ่ง จนรู้ว่าเขาเริ่ม หาสมดุลตัวของเขาเจอแล้ว เขาเรียนรู้ตรงนี้ได้แล้ว ต่อไปเขาจะรู้ว่าจะต้องจดจ่อ เขาหาจุดของเขาเองเป็น เพราะตัวเองสอน มาเยอะ หรือลองแตะหลังเขาแต่อย่าแตะมาก

ทำให้สงบด้วยการนับเลข

การนอนในท่าศพ ผึ่งก็ลองออกแบบดู บอกให้เขานอนท่าศพ แล้วผึ่งก็บอกเขาว่าให้นอนอย่งไร วิธีการที่ผึ่งทำให้ เขานิ่งก็คือใช้การนับคะ ให้เด็กๆ จำไว้คะคะ เมื่อไหร่ก็ตามที่ได้ยินเสียงครูผึ่งนับหนึ่งค่อยลืมนิดา ครั้งแรกไม่มีทางนิ่งเลย เขาจะ

มอง หัวเราะอะไรอย่างนี้ ผีก็ไม่สนใจ จะหัวเราะอย่างไรก็ทำไป แล้วพอครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 ครั้งที่ 4 เขาจะเริ่มนิ่งขึ้นอย่างชัดเจน คือเขาเริ่มรู้ว่า เลข 1 กำลังจะมาแล้วนะ แรกๆ จะมีช่วยนับด้วยนะคะ 10 9 8 เราก็บอกห้ามพูดคะ ตอนนั้นต้องนอนนิ่งๆ ก่อน ครุยังไม่อยากได้ยินเสียงอะไรอย่างนี้

ทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจ

สิ่งที่ผีกระตุ่นเด็กก็คือ ผีจะให้เขาเป็นผู้นำ และให้เขารู้สึกภูมิใจ อย่างเช่นถ้าเด็กไม่ทำ แทนที่จะต่อว่า หนูทำไมไม่ทำ ก็จะใช้วิธีชม ครุภูมิใจหนูมากเลยนะ ทำไมหนูเก่งจังเลย แล้วหลังจากนั้นพอดีมีการประชุมคณะกรรมการโรงเรียน พอดีลูกของคณะกรรมการโรงเรียนเขาเรียนด้วย เขาบอกว่าวันนั้นพอเรียนเสร็จ เขารู้สึกภูมิใจ กลับไปบ้านเขาบอกให้แม่ทำตาม ผีก็ได้เคล็ดมา คราวต่อไป ผีก็พยายามที่จะคุยกับเขาว่านี่ ถ้าลูกกลับไปบ้านนะคะ ลองไปบอกให้คุณแม่ลองทำซิ ทำทำนั้น ทำทำนี่ คุณแม่ก็ภูมิใจด้วยนะคะ ที่ลูกได้เรียนรู้ แล้วไปสอนเขาได้ อะไอย่างนี้

อีกอันหนึ่งที่กระตุ่นเด็กในการให้เด็กอยากเรียนรู้คือ ความภูมิใจ บางที เราให้เขาเป็นผู้นำในการทำทำให้เพื่อนดู เด็กเขาจะรู้สึกภูมิใจมากเลยที่ตัวได้เป็นผู้นำ คือผีจะฝึกความเป็นผู้นำ-ผู้ตามของเด็กตลอดเวลาละคะ อันนี้ นำ คุณนำ คุณมีบทบาทต้องทำแบบนี้ อันนี้ตาม คุณมีบทบาทเป็นผู้ตาม คุณต้องทำแบบนี้ ไม่ใช่คุณตามอยู่จะเป็นผู้นำ มันก็คงจะสับสน นี่ก็เป็นสิ่งที่สอนอยู่คะ

ทำให้เด็กสงบ

เทคนิคของผีในการทำให้เด็กสงบนี้ผีจะใช้เสียง เวลาที่เราพูดเสียงดัง เด็กก็จะยิ่งเสียงดังแข่งกับเรา ก็จะพูดให้เบา ลง เช่นสมมุติเล่านิทานอยู่ ผีก็จะเริ่มพูดเสียงค่อยๆ สักพักหนึ่งเด็กก็จะเริ่มงง เกิดอะไรขึ้น เขาจะล้งเล้งสักพักหนึ่ง หลังจากนั้นเขาก็จะสงบลงเอง ฟังเรามากขึ้น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ผีใช้

เรียนรู้ผ่านความรัก ความเชื่อใจ

เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น ผ่านการเลียนแบบ เวลาที่เราสอน เขาจะทำตามเรา ซึ่งเกิดจากความรักเราด้วยนะคะ เขาจะเชื่อใจเรา เกิดจากการที่เขารู้ว่าเราหวังดีต่อเขา คือเขาเชื่อใจรักเรา เพราะฉะนั้น ในคาบต่อไป เขาจะทำตามเราโดยอัตโนมัติ เขาจะรู้สึกอยากให้เรารัก ทีนี้เวลาผีจะกอดเด็กหรือผีจะให้กำลังใจ ผีจะไม่ทำพร่ำเพรื่อ ยกเว้นเวลาเขาทะเลาะกัน ผีก็จะทำแบบที่คุณครูหน่อยนะคะ คือเข้าไปกอดแล้วถามว่าเกิดอะไรขึ้น แต่โดยปกติ ก่อนจะสัมผัสเด็ก ถ้าเป็นการคุยปกติแล้วอยากจะทำกอดหรืออยากจะทำอะไรอย่างนี้ จะขออนุญาตก่อน เช่น ขอหอมหน่อยนะคะ เพราะมันมีกรณีของเด็กที่เกิดขึ้นแล้วเป็นโรคจิตเลยนะคะ คือเด็กน่ารักมาก แล้วทุกคนพอเจอปุ๊บ เอ้อหอมหน่อยซิ น่ารักจังเลย ปรากฏว่า เด็กที่มาครั้งแรกสดชื่นมาก กลายเป็นเด็กที่ปลีกตัว แล้วก็แยกตัวต่างหาก ก็เรียนรู้ว่าเป็นวิธีการที่เราเคารพคนอื่น แล้วเราก็สอนเขาด้วยว่าหนูก็ต้องเคารพคนอื่นด้วยนะคะ

คำพูดที่เป็นบวก

ผีได้มาจากทฤษฎีของดอกเตอร์เกียร์ทิวรอนที่กล่าวถึงการพูดในแนวบวกนะคะ จริงๆ เวลาเราฟังทฤษฎี มันก็แค่ทฤษฎี คือผีก็ไม่เคยเห็นหรือทักว่าไอ้สมองข้างซ้ายกับข้างขวาเวลามันสั่งการ มันแยกกันจริงๆ หรือคำว่า “ไม่” กับคำว่า “อย่า” สมอมันแยกการรับรู้กันอย่างไร เล่าให้ฟัง ผีไปสอนเด็ก เนื่องจากตื่นเต้นด้วย เอ้อ เราจะเอาอย่างไรดี เราต้องคิดๆ ตลอดเวลาใช่ไหมคะ ให้เด็กนอนหงาย ให้กำมือ จะให้เขารู้สึกถึงการเกร็งนะคะ เพราะฉะนั้นก็สั่งเด็ก “กำมือคะ” “เกร็งนะคะ” “เกร็งให้แน่นเลย” ทีนี้ตอนคลายคะ มันก็เหนื่อย มันก็ไม้ออก คือผีใช้คำว่า “ไม่เกร็ง” “เด็กๆ ไม่เกร็ง” ปรากฏว่าเด็กยิ่งเกร็งมาก ตายแล้วฉันจะทำไงดี คราวนี้เด็กเกร็งไม่ไหว เริ่มคิด โอเค “ค่อยๆ คลายนะคะ” แล้วก็เริ่มเดินไปใกล้เขา บอกให้เขาคลายมือออกนะคะ เขาก็เริ่มคลายออก เราก็เอ๊ะ ทฤษฎีนี้ถ้ามันจะเป็นเรื่องจริง เพราะว่าเวลาที่เราให้คำพูดหรืออะไรในแนวแบบนี้ เขาก็มีปฏิกิริยา เขาจะรับคำสั่งสุดท้ายก่อน เดียวนี้ เวลาผีสั่ง จะระวังมากในการจะพูดอะไรก็ตาม ที่มันให้ไปในแนวนั้น อันนี้มันได้จากประสบการณ์ตรง มันก็เลยยอมรับ ทฤษฎีนี้มันใช่จริงๆ จากเมื่อก่อนได้แต่เชื่อ แต่ตอนนี้ได้เห็นจริง

เด็กออทิสติกหนึ่งขึ้น

อีกอย่างหนึ่งที่ได้จากเด็กออทิสติก ก็คือเด็กออทิสติกที่เพิ่งเรียนรวม เป็นเด็กที่พูดไม่หยุด ครูฝั่งทำไม่ไม่เรียนตรงนั้น ... ครูฝั่งทำไม่ไม่เรียนตรงนั้น... ครูฝั่ง... อะไรอย่างนี้ พูดตลอดเวลาณะคะ แรกๆ ฝั่งก็สอนไปนะคะ ไม่ว่าอะไรกัน หลังๆ นี่ครั้งที่ 2 ที่ 3 เราพบว่าเขามีเวลานิ่งขึ้นคะ จากโยคะนะคะ ก็คือว่าเวลาที่เราให้เขานิ่งอะไรอย่างนี้ เขาจะนิ่งขึ้นมาก จากที่เมื่อก่อนหยุดไม่ได้เลย เดี่ยวนี้หยุดได้สัก 10 วินาที เราก็รู้สึกดีจังเลย หยุดได้แล้ว เขาหยุดเบ๊บบ้าง แล้วก็พูดขึ้นมาใหม่

การนั่งหลังตรง

คือหลังๆ เวลาเด็กนั่งเขาจะนั่งค่อมแบบนี้ ฉะนั้นเวลาฝึกโยคะบางท่า ฝั่งจะสอนให้เขารู้จักนั่งตรงคะ แล้วก็ช่วยเรื่องสรีระด้วย ช่วยเรื่องการทรงตัวซึ่งเหมาะกับเด็กๆ ที่ยังเล็กอยู่ ที่ยังไม่ยังไม่โตมากนัก

การหายใจ

ฝั่งสอนเรื่องการหายใจด้วย และพบว่า เวลาที่เราบอกเด็ก ให้นอนลง หายใจเข้าท้องพองนะคะ ถ้าบอกว่ามีลูกโป่งอยู่ในท้องนี้ เขาจะไม่หายใจเพื่อสูดลมเข้าไปเพื่อให้ท้องพอง เขาจะกลั้นหายใจแล้วเบ่งท้องออกมาอย่างนี้คะ มันจะกลายเป็นการเบ่งท้องโดยไม่มีลมหายใจ เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราทำคือ ให้เขาหายใจแบบธรรมชาติก่อน แล้วก็เริ่มบอกเขาว่าเวลาหายใจ ลองดูซิเกิดอะไรขึ้น หรือให้ลองสังเกตเอาว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา แล้วก็ทำให้ดู แล้วก็แนะนำการหายใจทางหน้าอกด้วยนะ เพราะว่าจะได้เห็นชัดอย่างนี้คะ แล้วหลังจากนั้น ค่อยขยับไปอะไรที่มันยากขึ้น กับเด็กที่ขาดเรียน บางทีก็จะไปตามมาสอนเป็นการส่วนตัว เวลาสอนเป็นการส่วนตัวนี้ จะบอกละเอียด

จินตนาการกับความจริง

อีกประเด็นหนึ่งนอกจากจะจินตนาการแล้ว ฝั่งก็สอนอยู่บนความเป็นจริงด้วย บางทีเราเน้นจินตนาการมากเกินไป เด็กไม่รู้ว่าความเป็นจริงคืออะไร เพราะฉะนั้นเวลาที่เขาไปดูการ์ตูนหรือ รับประทานอาหาร มา เขาแยกไม่ออก ระหว่างความเป็นจริง กับเรื่องของจินตนาการ สิ่งที่เราทำคือว่า ตอนฝึกทำศพ หลังจากที่ฝั่งนับเลขหนึ่ง แล้วให้เขาลืมตา จะให้เขานอนนิ่งๆ ก่อน เพราะถ้ารีบลุก เดี่ยวจะมึนศีรษะอะไรด้วยใช้ไหมคะ เราก็เริ่มให้เขาสังเกตว่าเขาเห็นอะไรในห้องเรียน เริ่มต้นเขาจะบอกว่าเห็นนางฟ้า เห็นสวรรค์ เห็นอะไรเหล่านี้ ฝั่งบอกว่าไม่คะ เด็กๆ มองใหม่ เห็นอะไร ที่เห็น ณ ปัจจุบัน เขาก็เริ่มบอกเห็นโต๊ะ เก้าอี้ เห็นครู อะไรอย่างนี้ ฝั่งก็บอกโอเค นี่ก็ถือเป็นอีกอันหนึ่งที่กำลังสอนให้เด็กรู้ว่านี่คือจินตนาการ แล้วนี่คือความเป็นจริง เพราะไม่อย่างนั้นจะไปโยงกับเวลาที่เขาไปดูการ์ตูนนะคะ และเป็นสิ่งที่เด็กเขาแยกไม่ออกอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เวลาเขาเล่น เขาก็จะเล่นแรง คือแยกไม่ออก ตายจริงหรือตายปลอมเขาไม่รู้ ยิ่งจริงหรือยิ่งปลอมเขาไม่รู้ เพราะฉะนั้นนอกจากสอนจินตนาการแล้ว ก็ดึงกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงด้วยเวลาที่เขาลองทำ แต่อันนี้ก็ไม่กี่ครั้ง ที่เราสังเกตดูจากที่เราไปสัมผัสจริง ๆ นะคะ ได้ฟังคุณครู 4 ท่านพูด ฝั่งจดไว้เต็มเลยนะคะ คราวนี้ก็ได้แนวคิดไปเยอะมาก ขอขอบคุณคะ

ครูหมู อธิบายเพิ่ม เวลาที่ฝึกทำศพ ชั่วโมงแรกๆ บางคนก็จะหลับไปเลย บางคนก็รู้สึกตัวนะคะ ต่อมา หมูก็จะเปิดเพลง ใช้เพลงช่วย พอหลังๆ ก็เริ่มเอาเพลงออก บางคนก็ถามทำไมไม่เปิดเพลง อยากฟังเพลง คือจะให้จดจ่อมาที่ร่างกายตัวเอง แล้วถ้ารู้สึกว่าจะหลับให้หายใจด้วยทรวงอก ให้หายใจเข้าลึกๆ ใช้ทรวงอก พอเริ่มต้นตัวขึ้นมา ก็หายใจเบาๆ ปกติสบายๆ ไป

พญ. อรุณ วงษ์จิราษฏร์

ดีใจที่ครูโยคะสังเกตเห็นเรื่องการนั่งของเด็ก อยากจะฝากครูทั้งหลาย ครูสอนหนังสือ ว่าเวลาจับให้เด็กเขียนหนังสือ พยายามให้เด็กนั่งตรง ลองนึกถึงเมื่อตอนที่เรารียนหนังสือครูเขาสอนให้เรานั่งตรง แต่เด็กสมัยนี้ก็มึนมาก ก็มึนมากจริงๆ หน้างี้แทบจะขีดกระดาดเลย อยากจะรบกวนให้คุณครูช่วยกันหน่อย

เรื่องหอมเด็กนี้ก็เหมือนกันนะคะ คืออันนี้ก็เป็นที่รักของเด็ก เด็กอนุบาลบางคนนี้เป็นแผลมาเลยเพราะแก้มยุ้ยน่ารักกว่าเพื่อน คือต้องเน้นนะคะ ส่วนหนึ่งของการติดเชื่อเด็กที่เป็นหวัดบ่อยก็จับกันนี้แหละ เด็กเล็กๆ ไม่สบายเป็นหวัดบ่อยนี้

บอกว่าที่บ้านคนเยอะใหม่ หอมกันมาก ก็ต้องสอนนะคะ เรื่องสุขอนามัย เรื่องการล้างมือที่สำคัญเลย 50% ของการเป็นหวัด มาจากขี้มือนะคะไม่ใช่จากการหายใจรดกัน

ที่นี้เรื่องการหายใจเข้าฟุงปอง อย่าวว่าแต่เด็ก แม้แต่สอนผู้ใหญ่เองบางคนก็ไม่เป็น ตัวเองก็ใช้เทคนิคบอกว่า “ให้แขม่วท้องก่อน” แขม่วท้องให้มาก ๆ เป็นการหายใจออกให้เต็มที่ แล้วก็ค่อยให้ถอนหน้าท้องออกมา พอเป็นแล้ว ก็ทำเองต่อได้

ถาม-ตอบ

ครูเสาวลักษณ์ วงศ์วาน อธิบายเพิ่ม เรื่องการหายใจ

หนูจะสอนให้คล้ายๆ อย่างผู้ใหญ่เลยคะ เริ่มจากการแยกแยะ คือให้เด็กเอามือขวาวางหน้าท้อง มือซ้ายวางทรวงอก แล้วให้จดจ่อไปที่หน้าท้อง อย่าให้มือซ้ายที่ทรวงอกขยับนะ หนึ่งนาทีผ่านไป รู้สึกอย่างไรให้เขียนใส่กระดาษ ทำได้ไหม ทรวงอกขยับไหม อีกครั้งหนึ่ง ก็ให้เขาจดจ่อที่ทรวงอก แล้วก็เขียนความรู้สึกอย่างไรเหมือนกันนะคะ แม้ใครทำได้ทำไม่ได้ก็เขียนใส่กระดาษมา อันนี้ก็เพื่อให้แยกแยะระหว่างการหายใจด้วยทรวงอกกับหน้าท้อง แล้วก็ให้เขาสังเกตด้วยว่าเขาทำแล้วเขารู้สึกอะไรบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง คือสอนให้หายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องแฟบนะคะ ก็จะทำให้เด็ก ๆ นอน จับคู่กัน พับกระดาษก่อนคะพับเป็นเรือแล้วกว้างไว้ที่ท้อง เหมือนไปเที่ยวทะเล คลื่นซัดเข้าคลื่นซัดออก คลื่นซัดเข้าก็คือหายใจเข้า เวลาคลื่นซัดเข้ามาเรือจะเป็นอย่างไรคะ ลอยขึ้นมาใช่ไหมคะ เวลาคลื่นซัดออก หายใจออกเรือก็จะลดลง จับคู่กันสองคน มองหน้าท้องเพื่อน บางคนก็มาฟอง คุชชา เพื่อนไม่หายใจ คือเรือมันไม่ขยับนะคะ คือเขายังหายใจเข้าน้อย หายใจเบา นะคะ

เรื่องหายใจอีกอันก็แกมฝั่งแตกริง บอกเด็กว่าฝั่งแตกริง เด็กจะวิ่งกรูออก แล้วก็ร้องเป็นเสียงฝั่ง บอกเด็กว่าฝั่งเปลี่ยนริง เด็กก็จะร้องเป็นเสียงฝั่งแล้ววิ่งสลับที่ กำลังคิดว่าคงคล้ายการเล่นตีในสมัยก่อน นั่นคือการฝึกหายใจ เอาวิถีชีวิตแบบไทยๆ มาเล่น เด็กจะชอบมากแบบนี้ เด็กจะบูรณาการ

ครูน้อยเพิ่ม เทคนิคของการหายใจคือ ให้เด็กนอนซ้อนกันแล้วฟังเสียงท้องเพื่อน สังเกตการพองขึ้นยุบลง ได้เรียนรู้จากท้องของเพื่อนว่าเป็นอย่างไร แล้วให้เขามาจับท้องตัวเอง ว่าเออเนะ มันแตกต่างกันอย่างไร การนอนต่อกันก็แล้วแต่จำนวนเด็ก ที่เราดูแล้วมันไม่อันตรายด้วย ก็คือเขานอนฟังเสียงท้องเพื่อนนะคะ แล้วก็เรียนรู้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพราะเด็กเล็กบางทีหายใจเข้าหายใจออกเขายังไม่เข้าใจ หรือใช้เกมลูกโป่ง เพราะเด็กชอบลูกโป่ง ให้เขาออกให้เขาพยายามเป่าลมออกๆ อะโรยแบบนี้ แล้วก็การเปล่งเสียงฝั่ง ฯลฯ ซึ่งจริงๆ เทคนิคมันมีเยอะมาก แม้การเป่าเค้ก ให้เด็กเป่าลมออกอะโรยแบบนี้ก็ได้ นะคะ

แล้วอีกอันหนึ่ง ไซ้กังหัน เคยเห็นไหมคะกังหันที่ไซ้ลมเป่านะคะ หายใจเข้าลึกๆ แล้วก็หายใจออก เป่า มันก็จะหมุนไซ้ใหม่คะ

เรื่องการอบรมความรู้เพิ่มเติม / ทฤษฎีพัฒนาการเด็ก / ตำราอ้างอิง

มีการอบรมโดยเฉพาะ ครูที่อยู่อนุบาลจะต้องไปฝึกอบรม เช่น ทฤษฎีพหุปัญญา multiple intelligient, Brain Gym จิตวิทยาเด็ก พอเราไปเรียนรู้ เราก็จะดึงหลักพวกนี้เข้ามาเชื่อมโยง อย่างบางทีครูน้อยเรียน Brain Gym มา มีท่าไหนบ้างที่เหมาะสมกับเด็กของเรา และคิดว่ามันเป็นประโยชน์กับเด็กของเรา การเรียนรู้เฉพาะของเด็กเล็ก อย่างเนอร์สเซอรี่ เด็กเล็กมา ทำท่าโยคะอย่างไร คงไม่ได้อะไรมาก ให้เขาได้เรียนรู้ก่อนว่าสรีระร่างกาย เมื่อกี้ครูตั้ยบอกว่าเขาจะต้องเรียนรู้เรื่องร่างกายก่อน หัวอยู่ตรงไหน ต้องจับหัวให้ถูกนะคะ จับคิ้วก็รู้ว่านี่คือคิ้ว นี่คือนู ก็คือให้เขาเรียนรู้ เสร็จแล้วค่อยให้เขาได้เรียนรู้การ คีบการคลาน อะโรยแบบนี้ อารมณ์ของเขา ณ ตอนนี้เป็นอย่างไร เขาให้สัมผัสใหม่ หรือต้องกระตุ้นเขา ดึงเขาขึ้นมา อะโรยแบบนี้คะ นั่นคือสิ่งที่ครูสอนเด็กเล็กต้องเรียนรู้ แล้วอย่างประสบการณ์ที่เราได้สอนมา อยู่กับเด็กเล็กทั้งวัน เลยนี้คะ เพราะตอนนี้ทางกระทรวงศึกษาธิการเขาก็ให้เน้นเรื่องการพัฒนาสมองของเด็กนะคะ

มันขึ้นกับครูแต่ละคนเหมือนกัน เพราะการอบรมมันก็มีอยู่สม่ำเสมอและมันมีทฤษฎีเยอะ ครูเองก็ไปหยิบอันนี้ อันนั้นต่างๆ มาผสมผสานกัน บุรณาการ ในโยคะเองก็มีองค์ความรู้ อย่างทำต้นไม้ เด็กเขาได้ภาวะสมดุลซ้ายขวา ซึ่งก็คือแค่อ้างเพื่อให้เข้ากับทฤษฎีหลักการศึกษา

เด็กพิเศษ

ความแตกต่างในการเรียนรู้จะเป็นเรื่องของเด็กอ้วนกับเด็กไม่อ้วน ของเด็กนิ่งกับเด็กไม่นิ่ง อย่างของเด็กอนุบาล เด็กอ้วนเขาจะไม่ค่อยอยากจะทำขยับเขยื้อน ซึ่งความแตกต่างจะชัดเจนในชั้นเรียนโยคะ

สำหรับเด็กออทิสติก ดุ้ยคิดว่ามีปัจจัยค่อนข้างเยอะเหมือนกัน เคยมีเด็กออทิสติกมาเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 ตอนนี้อยู่ชั้นอนุบาล 2 แต่เดิมเขามากับพี่เลี้ยง แต่ก็ไม่นิ่ง หัวฟุ้งไปข้างหน้าตลอดเวลา แต่ว่าตอนหลังๆ ดิฉัน และพี่เลี้ยงไม่ต้องมาแล้วก็สามารถเรียนจบคลาสได้ ถ้าจะมองความแตกต่างของเด็กออทิสติกที่ได้เรียนโยคะนี่เห็นชัดกว่าเด็กธรรมดาที่เรียนโยคะ หมายถึงระยะสั้นมันเห็นผลมากกว่ากัน

สำหรับเด็กที่รู้สึกตัวเองทำไม่ได้ ก็ต้องให้กำลังใจเขาเยอะ เป็นเพราะเขาไม่อยากทำ เขาไม่กล้า รู้สึกเขาทำไม่ได้ค่ะ แต่กระตุ้นทางจิตวิทยาเท่านั้นเอง เตี้ยเขาก็จะค่อยๆ ทำได้ แรกๆ อาจจะต้องมีครูประกบ คือเพราะว่าเด็กจะอายุมากเลย อาจจะต้องให้กำลังใจด้วย และมีครูเข้าไปประกบด้วย แล้วเตี้ยเขาก็ค่อยๆ ทำได้มากขึ้น จะต้องให้ทำที่ง่ายไปก่อน อย่างดูสอนเด็กอนุบาลคือจะมีครูประจำชั้น แล้วจะมีครูพี่เลี้ยงอยู่ด้วยคะ เหมือนดูเป็นหลัก แล้วก็ครูเขาก็จะช่วยจับเด็กให้คะ แต่ก็จะต้องมีการเตรียมก่อนสอน ที่เราจะสอนครูด้วยนะคะ ครูจะได้จับเด็กได้ถูกจังหวะ และก็ปรีๆ ประโยชน์กับตัวครูเองด้วย เพราะครูอนุบาลเหนื่อย ปวดเมื่อย ก็เป็นประโยชน์กับตัวครูด้วย

ส่วนใหญ่ในห้องเรียนที่สอนจะเป็นบุรณาการ คือในห้องจะนั่งกันเป็นวงกลม แล้วก็นั่งตามๆ เขาอยู่นะคะ ยกเว้นวันไหนที่เราออกแบบให้เขาทำท่าๆ เราก็จะต้องกำหนดที่ให้เขาเลย เพราะไม่งั้นเด็กก็จะไหลไปกองรวมกันที่ใดที่หนึ่งด้วยความสนุกสนาน โรงเรียนก็จะมี ไซ้ทั้งตอนประชุมผู้ปกครอง ไซ้ทั้งเป็นอาสนะให้เด็กรองฝึก วางไว้น้องคนไหนมาก่อน ก็มานั่ง แต่ถ้าเป็นเด็กโตหน่อยจะไม่จัดให้ จะให้เขามาจัดเองคะ ก็สอนวินัยไปด้วยในตัวคะ

เรื่องที่เด็กไม่ทำตามเรา คือปกติจะมีเด็กที่ดื้อมากๆ อยู่แล้วนะคะ และเด็กที่ดื้อ เขาอาจจะรู้สึกอะไรบางอย่าง หรือเรียกความสนใจก็ได้ ที่นี้วิธีการไม่ว่าจะเป็นเด็กอ้วนผอม ดำขาว หรืออะไรก็แล้วแต่ โดยปกติถ้าทำให้เขารู้สึกไวใจเรา ค่อยๆ เข้าหา แล้วทำให้เขารู้สึกว่าเราเป็นเพื่อนเขาอยู่ เขาอยากจะทำตามอยู่แล้ว โดยธรรมชาติทุกคนอยากให้คนรักคะ ถ้าเราแสดงออกถึงความเข้าใจเขาเยอะ ปกติเด็กเขาก็อยากจะทำตามเราโดยธรรมชาติ ยกเว้นแต่เราน่าเบื่อ เขาก็ไม่ทำ เพราะฉะนั้นเวลาที่เราประเมิน ส่วนใหญ่จะประเมินว่าเราน่าเบื่อหรือเปล่า อันนี้มันน่าเบื่อใช่ไหม เด็กถึงไม่สนใจ พอแบบนี้ปุ๊บเราจะต้องหาเทคนิคในการเปลี่ยนแปลงใหม่ เพราะว่ามันไม่มีอะไรที่เป็นสูตรตายตัวว่าทำแบบนี้แล้วเด็กจะเข้ามาหา แม้กระทั่งการอุ้มเด็กนะคะ ลองสังเกตดูได้ คนอุ้มเหมือนกัน เด็กร้องไห้เหมือนกัน คนหนึ่งอุ้มเด็กเงิบ อีกคนอุ้มเด็กไม่เงิบคะ มันอยู่ที่การสัมผัสด้วยนะคะ

อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการสื่อ เขาจับสื่อได้นะคะ เด็กเขาจับสื่อได้ เขารู้ว่าถ้าข้างในเราเกิดความรู้สึกต่อต้าน ออกที่เราสัมผัสนี้เขาจับได้ทันทีและก็ไวด้วย แล้วเขาจะไม่ให้ครูคนนั้นอุ้มเลย แต่แม้ครูจะดูอย่างไร ถ้าเรามีสัมผัสที่ดีต่อเขาเนี่ย อุ้มอย่างไรเขาก็ให้อุ้มคะ เขารู้คะ เขาจะมีสื่อค่อนข้างที่จะสะอาดชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะยิ่งเล็กเขายิ่งรู้

ความพร้อมของครู

มันเหมือนกับจะเป็นคุณสมบัติพิเศษของแต่ละคนที่จะเป็นครูสอนโยคะเด็กได้หรือเปล่านั้น ที่นี้มีบ้างไหมคุณครูที่มีบางวันเหมือนอารมณ์ไม่พร้อมนะ

ทุกคนต้องเจอภาวะอย่างนั้นอยู่แล้ว เจอสภาพสิ่งแวดล้อมกดดัน แต่สิ่งหนึ่งที่คิดว่าคนเป็นครูสอนเด็กปฏิบัติมา คือเขาจะต้องเตรียมจิต เมตตา ครูเองใช้การนั่งสมาธิ ใช้การผ่อนคลาย จะนอนทำศพก่อนมาสอน เพราะรู้ว่าก่อนที่จะสอนในวันนั้น ตัวเองจะต้องสนุกที่สุด มีความสดใสที่สุด เด็กเขาจับได้ จะต้องเตรียมตัวทุกครั้ง เตรียมตั้งแต่วันก่อนๆ คือมีการเตรียมแผนการสอนอยู่แล้ว แต่สิ่งที่อาจารย์ถามคือเตรียมจิตใจ เตรียมแน่นอน จะต้องทำให้ตั้งแต่การแต่งตัวดูสดใส หน้าตายิ้มแย้ม

เดินไปบิ๊บบิ๊มเลย ยิ้มตั้งแต่เดินเข้าประตูโรงเรียนนี้ยิ้มตลอด ใจนี้แผ่เมตตาจิตตลอด ยิ้มตลอดคะ จะไม่เอาอารมณ์ มีเรื่องที่ไหน ก็กองเอาไว้ตรงนั้นเลยคะ คือเวลาสอนเด็กก็เต็มที่ เวลาให้เขาเราก็ให้เต็มร้อยตลอดและทุกคาบด้วย ถึงจะเหนื่อย วิจารณ์ยานครู คือเต็มที่คะ พอหมดแล้วจะอย่างไรนอกรอบก็ว่ากันอีกที

เวลาสอนเราก็จะสนุกไปกับเขาเต็มๆ เป็นผู้นำมาซึ่งความแจ่มใส เหมือนเราเป็นเอ็นเทอร์เทนเนอร์อย่างนั้นเลย ทุกอิริยาบถ ถ้าใครดูคอนเสิร์ตเบิร์ดจะเป็นอย่างนั้น คือเราจะเล่นตามอย่างนั้นจริงๆ ตัวเองจะเป็นคนอย่างนั้น เพราะเด็กเขาจะตามเราตลอด เราจะให้กิจกรรมสั้นไหล ให้สั้นให้ยาวอยู่ที่ครูนะ หน้าตาครู ถ้าครูรู้สึกเหนื่อย วันนั้นไม่ไหวแล้ว อาจจะทำร่างกายเรา ก็ต้องจัดการ เราอาจจะมีการผ่อนคลาย ทุกคนจะต้องมีการผ่อนคลาย ศิลปะบ้าง เพลงบ้าง อะไรอย่างนี้ เพื่อยืดเวลาให้ครูได้พัก และการนั่งสมาธิกับเด็กๆ เป็นสิ่งสำคัญมาก เด็กเขารับสื่อนั้นได้ อย่างนี้ที่เรา นั่ง แล้วเรานั่งดูว่าคนไหนนั่งไม่นั่ง ไม่ต้องคะ นั่งหลับตาไปเลย เพราะเขามีครูดูให้เราอยู่แล้ว นั่งไปเลยคะ แล้วก็พูดสิ่งดีๆ กับเขาไป เขาก็จะเอาเราเป็นตัวอย่าง นั่งกายให้ตรง นี่เขาจะเลียนแบบครู ทำนั่งครูนี้สำคัญ นั่งไปเลยคะ หนึ่งนาที่ สองนาที่ สามนาที่

เด็กป่วย

ครูกาญจนา ครอบธรรมชาติ

วันนี้ก็ตั้งใจจะคะที่ได้มาฟัง เพราะตัวเองก็เพิ่งได้ก้าวมาเป็นครู แต่เป็นครูพยาบาล ซึ่งแต่ก่อนก็เป็นพยาบาลแผนกเด็กนะคะ จริงๆ เราก็มีหลักการ คือถ้าอยู่กับเด็กเราก็จะใช้เพลงเข้าไป แต่ยังมีเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ อีกมาก เราไม่ได้เป็นครูอนุบาล เราดูแลเด็กคนไข้เจ็บป่วยนะคะ ซึ่งพัฒนาการเขาจะถดถอยหรือหยุดชะงักไปเลย เรื่องการเล่นนี่ จะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและหลายๆ อย่าง อย่างเด็กที่เป็นมะเร็งนะคะ บางที่เขาเจ็บปวดมาก ก็พยายามให้เขามีสมาธิ เอ จะทำอย่างไรให้เขาหายใจเข้าออกนี่ รู้สึกเป็นปัญหาหนัก เพราะเด็ก ๆ จะรับตรงนี้ยังไม่ได้ เพราะตัวเองจะให้เด็กนับแต่น้ำเกลือ เขาก็สงบลงได้ นี่ก็ได้เทคนิคจากอาจารย์ ตั้งใจว่าจะกลับไปสอนนักศึกษาพยาบาลว่า เออ มันจะสามารถดึงพวกนี้มาใช้ได้นะ ส่วนมากที่เราสอนนักศึกษาพยาบาล จะพบเด็กอยู่บนเตียงคนไข้ อาจจะทำอะไรไม่ได้ แต่เน้นเรื่องการหายใจคงจะไปปรับใช้ได้คะ เพราะว่ามันมีปัญหาเยอะเหมือนกัน เด็กในโรงพยาบาลไม่ใช่เด็กปกติ ดีใจมากเลยคะ ที่ได้ฟังอะไรหลายๆ อย่าง มันเป็นเทคนิคที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน

ขอแนะนำเนื่องจากตัวเองเรียนนวดเด็กมา ในกรณีอาจารย์ ใช้การนวดเด็กจะได้ผลมาก เพราะตัวเองไปนวดเด็กพิการซ้ำซ้อนที่ปากเกร็ดมา การนวดเด็กนี่ แล้วเราจะพูดกับเขาก็ได้ เอ้าวันนี้จะลุก มาทำท่าผีเสื้อกัน เรานวดเขาไปก็ทำท่าผีเสื้อ เอ้ารถด่วนหนอย นี่จะจับเขา ขึ้นลงอะไรอย่างนี้ เอ้าเสร็จแล้วขึ้นลงหายใจเข้าจะคะอะไรอย่างนี้ ถ้าเขานอนอยู่บนเตียงทำได้เหมือนกันหมดนะคะ การนวดตัวเด็ก เพราะว่าเราได้สัมผัสตัวเขาพอเขาเริ่มพัฒนา เอ้าไหนลองยกมือขวาขึ้นชี้ เล่นกับเขาจะคะ การนวดเป็นการเริ่มต้นสำหรับเด็กที่มีปัญหาของอาจารย์นะ

ขอแชร์ด้วยนะคะ คือดิฉันเป็นนักจิตวิทยาอยู่โรงพยาบาลจิตเวชเด็ก และวัยรุ่นนะคะ ก็อยู่กับเด็กที่เจ็บป่วยเหมือนกัน แล้วก็เด็กที่อาจารย์พูดถึง เด็กออทิสติก เด็กเอ็ดเฮซดี ได้ฟังก็รู้สึกทั้งอาจารย์ทั้งหมดมากนะคะ ประสบการณ์เยอะมากเลย ก็พยายามเก็บนะคะ กำลังออกแบบที่จะต้องทำคล้ายๆ อย่างนี้คะ แต่เราทำเป็นเชิงการรักษาในโรงพยาบาล จะต้องขอโทรศัพท์ไปเจอปัญหาจะได้โทรปรึกษา เจอกรณีอย่างนี้ต้องทำอย่างไร เด็กตอนนี้กำลังจะทำกับเด็กที่มีปัญหาเรื่องสมาธิ เด็กออทิสติก เคยมีประสบการณ์ทำอยู่ช่วงหนึ่ง เด็กเขาจะอยู่ไม่นิ่ง เขาจะพูดมาก เขาจะเหมือนกับว่าเขาไม่ได้เก็บอะไรเลย เขาจะพูดๆ แต่เวลาหัวโหม่งทำๆ ทำซัก 4-5 ครั้ง เขาก็สามารถเลียนแบบได้ จากประสบการณ์ก็จะเห็นเหมือนกัน อยากรู้ก็อาจจะรบกวนนะคะ ขอขอบคุณมากคะ

เสริมในเรื่องเด็กออทิสติกนะคะ ครูเองต้องรู้นะ เด็กเขามีพฤติกรรมที่เก้งทางด้านไหน อ่อนทางด้านไหน ถ้าเขาเก้งทางด้านไหน เราก็บูรณาการ สมมติเขาเก้งทางด้านคณิตศาสตร์ พูดมาก แต่พอเราพูดเลข 1, 2, 3 หรือชูเลข 1 ปุ๊บเขาจะนิ่งเลย เขาจะนิ่งเลยคะ หรือเจอรูปสัตว์เขาจะนิ่ง ถ้าคุณอยู่กับเด็กมากๆ คุณจะรู้เลยว่าเด็กออทิสติกบางที่ไม่ใช่อ่อนทุกอย่าง เขาจะมีเรื่องเด่น บางคนจะมีปัญหาในเรื่องสังคม เรื่องอารมณ์ หรือเรื่องสติปัญญา แล้วแต่เด็ก สำหรับเรา เราต้องรู้ข้อมูลบ้างจากผู้ปกครอง หรือจากรายงานที่คุณหมอให้มา พอเราได้แล้ว ในชั้นเรียน เราจะรู้เลย อ้อเด็กคนนี้หรือ เขาชอบตัวเลขมาก คนนี้ชอบเสียงเพลง ถ้าเจอเสียงเพลงปุ๊บเขานิ่งเลย หรือชอบภาษาอะไรอย่างนี้ อะไรที่เขาสนใจเพื่อนำสู่องค์รวมของห้องก่อน แล้วก็ค่อยๆ ไป

ที่นี้ที่โรงพยาบาลจะมีความหลากหลายมากคะอาจารย์ สารพัดอย่าง การที่จะรวมกลุ่มประเภทเดียวกันแล้วดึงจุดสนใจร่วมของเด็กกลุ่มนั้นอาจจะยากหน่อย แต่เราก็มีข้อมูลพื้นฐานของเด็กคนนั้นคนนั้น เด็กบางคนชอบจำโลโก้ เด็กบางคนชอบเขียน เด็กบางคนชอบภาพสัตว์

ก็ต้องหาจุดสนใจร่วมสักเรื่องหนึ่ง พวกนี้มักจะมีจุดสนใจร่วมอยู่เรื่องหนึ่ง พอเราทำเรื่องนี้ปุ๊บ เด็กเขาจะสนใจรวมกันแล้วเราก็อบาย บูรณาการออก มีนะคะ บางทีก็เจอปัญหาที่ตัวครูเอง สอนมาก็ลืบทวิธีก็ไม่ได้ผล gvkวิธีง่าย ๆ นี้แหละ กลับได้ผลสำหรับเด็กห้องนี้ เราก็จำวิธีการนี้ สำหรับเด็กกลุ่มห้องนี้ ใช้วิธีการนี้ซ้ำๆ แล้วก็ขยายผลออกไป

มันจะมีปัญหาว่าเราทำเพื่อเด็กออทิสติกคนนี้แล้ว เพื่อนๆ ในชั้นล่ะ จะกระทบไหม

ไม่คะ เด็กออทิสติกเขาจะถูกฝึกต่างหากอีก แต่นโยบายของกระทรวงฯ เด็กที่มีปัญหานี้จะต้องเรียนร่วมเพื่อรับเพื่อสามารถใช้ชีวิตร่วมกับเด็กทั่วไปได้ เขาจะมีปัญหาบ้าง แต่เด็กที่อยู่เป็นเพื่อนก็ต้องถือว่าไม่เป็นปัญหา ให้เข้าใจสภาพว่าเราจะต้องช่วยเพื่อน ให้เด็กรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่เป็นแบบนี้ ไม่รู้สึกรำคาญ ไม่รู้สึกทางด้านลบกับเด็กที่มีปัญหาแบบนี้ แล้วเราก็อบายกระตุ้นเป็นระยะ เขาจะได้แค่ 5 - 10 วินาทีอะไรอย่างนี้ ค่อยๆ กระตุ้นเขาเพิ่มขึ้นๆ บางครั้งเราก็ต้องพักเขาเก็บไว้ เพื่อเอาเด็กกลุ่มใหญ่ก่อน แต่ไม่ใช่เราจะพุ่งไปที่เขาคนเดียว ไม่ใช่คะ เพราะหน้าที่ของเขาๆ จะต้องถูกฝึกโดยครูพิเศษอีกต่างหาก

คงเป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่มศว.นี้มีเด็กคณะวิทยาศาสตร์เข้ามาเรียนโยคะอยู่ครั้งหนึ่ง ผมงกับครูจี้เข้าใจว่าเขาเป็นออทิสติก เพราะว่าเขาจะไม่สบตากับครูกับเพื่อน เขาจะเข้ามาเรียนแล้วจะนั่งเงิบๆ อยู่คนเดียว แต่พอเราถามเขาเรื่องตัวเลข เขาจะตอบได้เร็วมากเลย เขาเรียนครั้งเดียวแล้วเขาก็เลิกไปเลย ผมงไม่สามารถสอนเขาได้เพราะกรณีแบบนี้สอนไม่เป็นครับ แล้วเขาจะเข้ากับเพื่อนที่เรียนไม่ได้ ถ้าสมมุติถ้าใครมีแนวทางการสอนช่วยแนะนำด้วยก็ดีเพราะบางทีเราก็อบายแบบนี้ ทำเป็นวิจัยออกมาได้ยิ่งดี สมมุติได้รูปแบบการสอนโยคะสำหรับเด็กออทิสติกออกมา เราจะได้เอาไปขยายผลใช้กับกลุ่มอื่นๆ ต่อ

ไม่รู้จักใช้กับเด็กที่เริ่มโตแล้วได้หรือเปล่า เพราะเข้าใจว่าถ้าฝึกก็ฝึกตั้งแต่เด็กใช้ไหมคะ แต่ว่าหนังสือที่เราเจอในปี 1 ปี 2 แล้วนะคะ ซึ่งวิธีการอาจจะต่างออกไป

คิดว่าคงต้องต่างอยู่แล้วคะ ถ้าเป็นลักษณะว่าเป็นผู้ใหญ่แล้วนะคะมันจะมีกลุ่มเด็กที่ออทิสซึมที่เขาเรียกว่าไฮฟังก์ชัน เขาสามารถที่จะเรียนในระบบปกติได้และก็อยู่ในระดับมหาวิทยาลัย หรือแม้กระทั่งในมัธยมทั่วไป มีเด็กที่เรียกเด็กตกสำรวจ เขาก็มีลักษณะเด็กออแพงๆ อยู่ในตัว เช่นสบตาน้อย หรือสนใจเฉพาะเรื่องของเขาอย่างเดียวไม่สนใจโลก แล้วอาจจะต้องบูรณาการเอาเรื่องของโยคะไปเชื่อมโยงกับการเจ็บป่วยของเขา อย่างออทิสซึม เด็กในกลุ่มเขาก็จะมีลักษณะอยู่ 3 โดเมนหลักๆ ที่เป็นเรื่องที่เป็นเรื่องผิดปกติของเขาคือเรื่องของความสนใจซ้ำซาก ปัญหาของเรื่องการสื่อสาร และปัญหาเรื่องของการปรับตัวของสังคม ก็จะมีอยู่ 3 โดเมน ก็ต้องดูเด็กคนนี้มีเรื่องอะไร เหมือนที่อาจารย์ดู ว่าเอาถ้าเด็กสมาธิไม่ดีก็ต้องทำให้เห็น้อยก่อนโดยทำของโยคะหลายๆ อย่าง เพราะฉะนั้นอย่างที่อาจารย์ได้ไปเจอ เช่นไม่ค่อยสบตา อาจจะไปเชื่อมโยงเกี่ยวกับเรื่องของทักษะทางสังคม จะต้องเอาเรื่องนี้กับเรื่องโยคะเข้ามาผสมกันหรือเปล่า อะไรคล้ายๆ อย่างนี้

ผมเจอครั้งแรกผมงก็ประหลาดใจ เขาตั้งใจเรียน แต่เขาจะเหมือนมองไปที่พื้น แต่เขาก็ฟังเราทุกคำนะ และถ้าเวลาเกี่ยวกับเรื่องตัวเลขเขาจะตอบค่านวนตัวเลขเป็นหลักพันอะไรอย่างนี้ เขาตอบได้ทันทีเลยจนคนที่เรียนอยู่ด้วยหันมาซุบซิบกันใหญ่เลยอู๋นี่มาจากไหนตกใจหมด ผมงยังคำนวณไม่ทัน

เขาเก่งมากอย่างที่คนคาดไม่ถึง แต่เขาจะซื่อมากกับเรื่องอะไรที่พื้นๆ ง่ายๆ อย่างประสบการณ์ที่ตัวเองเจอจะคะที่โรงพยาบาล เด็กบางคนไม่ได้เรียนหนังสือเลยนะ มาที่โรงพยาบาลแต่เขาสามารถเขียนหนังสือได้หมดเลย แต่ถามเรื่องอะไรง่ายๆ นี้ตอบไม่ได้ มันจะเป็นแบบสุดเหวี่ยง

จากประสบการณ์ตัวเองพวกที่ไม่สบตาคะ ก็คืออาจจะใช้ความสัมพันธ์ช่วย คอยมองเขา เพื่อให้เขาเลียนแบบ มองที่ตาครูอะไรอย่างนี้คะ เด็กเล็กจะบอกว่ามอง แล้วจะให้เขาทำอะไรก็ทำให้เขาดู เขาอาจจะทำตามแบบเดียว เราก็มองอีก ค่อยๆ ฝึก ถ้าเรามีเวลาระหว่างที่รอเพื่อนนักเรียนคนอื่นอยู่ ราก็ฝึกเขาทีละนิด วันละนิดวันละหน่อย

พอดีที่สอนส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นแล้ว ผมงไม่แน่ใจว่าไปเล่นอะไรสนุกๆ แบบนี้แล้วจะทำได้หรือเปล่าเขาจะรับผมหรือเปล่า

ถ้าอาจารย์รู้ก่อน ก็คือให้พยายามให้เขาสบตาครู แล้วก็ถามทำไมเขาจึงมาเรียนโยคะ คือพยายามพูดกับเขาเพื่อให้เขาพูดออกมา เพราะว่าตอนนี้เขาสามารถบอกได้ แต่ว่าครูต้องพยายามสื่อสารกับเขา ให้เขาเข้าใจครู แล้วเขาเริ่มที่จะยอมรับ แล้วครูก็สอนเรื่องการการสบตาของครูนะคะ เพราะจริงๆ แล้วใจหนึ่งที่เขามาเรียน แสดงว่าเขาชอบอยู่แล้ว แต่เราอาจจะไม่รู้ แล้วก็ทอติง โดยเขารู้สึกว่าโดนทอติงไปแล้ว ถ้าเราบอกว่ามองตาครูหน่อยนะ เออครูอยากถามทำไมถึงมาเรียน มองตาครูนิดนึง อะไรอย่างนี้ หรือใช้วิธีชี้ พวกนี้เขาชอบสัญญาณมือ มองตาและปากครูนิดนึง ถ้าเรามีใจตรงนี้กับเขาวินละนิด ก็ค่อยๆ เรียน อะไรอย่างนี้ วิทยุมันก็ต้องใช้จิตวิทยาสูงนิดนึงคะ

ทำอย่างไรให้เด็กรัก อ. สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์

สำหรับครูน้อย คือการแสดงออกของครูเอง ครูไม่พกความเครียดเข้ามา ครูมีความรู้สึกสดใส ตั้งใจ มีความเมตตา เจอแล้วยิ้ม ทักทาย พยายามจำชื่อเด็กให้ได้ เทคนิคก็คือถ้าจำไม่ได้ก็ขอรายชื่อจากครู เรียกชื่อเขา น้องนั้น น้องนี้ อะไรอย่างนี้ ถ้าเจอกันก่อนเข้าห้องเรียนก็ทักเขา น้องนั้นเป็นอย่างไรบ้าง น้องนั้นเป็นอย่างไรบ้างคะ อะไรอย่างนี้ สัมผัสเขา พอเข้าไปในห้องเรียนก็พยายามเรียกชื่อเขา นะคะ การสัมผัส การรักกัน การจับมือกันเป็นวงกลม ได้สัมผัสกันอะไรอย่างนี้ แล้วก็การพูดสิ่งดีๆ เราทำให้เขามีความสุข ทำอะไรให้มีความสุขได้เด็กก็จะรัก ความสุขนั้นเป็นบูรณาการ เมื่อเขาเกิดความสุขแล้ว เขาก็จะได้นื้อหาสาระอย่างที่เราตั้งใจจะให้ เรื่องคุณธรรม จริยธรรม ความนิ่ง ฯลฯ การแผ่เมตตา สอนสิ่งที่ดีให้แก่เด็ก เด็กเขารับรู้ได้ เพราะมันมาจากใจเราจริงๆ เราคงไม่ได้เสแสร้ง เราให้เด็กเขารับรู้สิ่งดีๆ

สำหรับหนอย ให้เขาเป็นตัวเองนะคะ เด็กที่โรงเรียนนะคะ เวลาเขาเรียนชั้นเรียนปกติ คุณครูคนเดียวสอนทั้งห้อง ครูจะเหนื่อย จะหนัก ทำให้เด็กรู้สึกเก็บกด แล้วก็เหนื่อย ก็ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการให้เขาเล่าเรื่องซึ่งใจของเขา นี่มันเหมือนกับเรา รับฟังเขาก่อน ก่อนที่เราพยายามจะบอกว่าเราจะสอนอะไรอย่างนี้คะ รับฟังเขาแล้วก็ให้เขาเป็นตัวเอง และก็เชื่อมโยงกับการที่เราคิดว่าเราตั้งใจจะสอนอะไรเขา และเขาอยากจะทำอะไรก็เอามาผสมผสานกัน มันก็เป็นชั้นเรียนที่สนุก และผ่อนคลายอะไรอย่างนี้คะ เสียงสะท้อนมา ไม่รู้จะวัดได้หรือเปล่าจากลูกตัวเอง ลูกจะบอกว่าแม่ไม่เห็นเหมือนคุณครูคนอื่นเลย ครูคนอื่นในโรงเรียนจะดุมาก ถ้าเด็กคือสอนอะไรอย่างนี้คุณครูไม่รู้จะว่าอย่างไร ก็บอกว่าไปยืนตรงนั้น กางแขน กางขา คาบไม้บรรทัดอะไรอย่างนี้ หรือว่าถ้าตอบไม่ได้ก็ออกไปไหว้เพื่อนเลย อะไรอย่างนี้ อย่างเรา เราเป็นอีกแบบหนึ่ง เขาบอกเขารู้สึกแม่ใจดี เป็นครูใจดี

ตุ้ยเสริมคะ อันนี้คิดว่าน่าจะเป็นสัญญาณของเด็กทุกคน เด็กๆ เขาจะรับรู้ได้ว่าเรามีจิตที่ดีต่อเขาหรือเปล่า และคิดว่าในสัญญาณของความเป็นครูก็เหมือนกันนะคะ วันที่เราก้าวเท้าเข้าไปถึงแม้เราจะหงุดหงิดอย่างไร เด็กด้วยความใสของเขา เขาจะหลุดอะไรออกมาที่ทำให้อะไรต่างๆ ที่อยู่ใจเราที่เราสามารถตัดทิ้งออกไปได้ แล้วก็เปิดรับเขาได้มากขึ้นนะคะ และก็อย่างที่ครูน้อยบอกคะ สัมผัสสำคัญ และก็ชื่นชม ให้กำลังใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จะให้กำลังใจเด็กๆ ทุกคนที่อยู่ในห้องเลยคะ ใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ออกไปนอกห้อง เราก็ยังคุยกับเขาอยู่คะ เขาก็จะจำได้ตั้งแต่ครั้งแรก ที่สำคัญคือต้องสนุกด้วย แล้วก็รวมกับเค้าให้ได้ พี่หนอยคือ ต้องรักในความเป็นตัวเขา ถึงแม้เขาจะอ้วนจะผอม เราก็จะชม เช่น แต่หนูนอนท่าปลาตัวสวยมากเลยอะไรอย่างนี้

ครูน้อยขอเสริมนิดนึงนะคะ สังเกตว่าครูเด็กจะมีความสามารถเรื่องเสียง สามารถทำเสียงได้หลายเสียง สังเกตครูที่เป็นครูเด็กเขาสามารถเปลี่ยนเสียง และโทนเสียงเขาจะนุ่ม เขาจะมีวิธีการไล่เสียงให้เด็กๆ ทำตามเขา การใช้เสียงก็เป็นประโยชน์

ยกตัวอย่างเรื่อง พี่หนอยเคยถามพี่น้อยตอนที่ไปสังเกตการสอน อะไรทำให้พี่น้อยอยากสอนเด็ก พอเวลาผ่านไป หนอยก็เริ่มเห็นชัดขึ้นๆ คือทุกคนก็รู้โยคะ สอนโยคะได้ แต่เอทำไมเลือกที่จะสอนแต่เด็ก หรืออย่างหนอยกับตุ้ย เราสองคนสอนทั้งผู้ใหญ่ และเด็ก แต่เรายังมีความสุขกับการสอนเด็ก แม้สอนเด็กจะเหนื่อย ต้องวิ่ง ต้องนั่ง ต้องทำอะไรมากมาย

สำหรับน้อย คือสัมผัสที่เราได้รับจากเขานะคะ พอเราให้เขา เราจะได้รับกลับจากเขา คือความรัก ความบริสุทธิ์ ของเขา มันเป็นพลังกลับมาให้เรา โดยเฉพาะเวลาเราสัมผัส มันทำให้เราปิ๊ด อืมเอมใจใจคะ มันทำให้เรารู้สึกว่าเรามีพลังตลอด เพราะว่าเด็กเขาใสใจคะ เขาไม่เสแสร้ง ว่าเฮ้ยฉันมานะ จะสอนฉันครบคอร์สใหม่ ฉันจะผอมไหม เด็กจะไม่คาดหวังอะไรจากเรา เด็กจะสนุก ร่าเริง และสิ่งที่เขาส่งออกมาเนี่ยมันเป็นกำลังใจให้เรา ภาพที่เขาหัวเราะ สิ่งที่เขาแสดงออกมา คือเขาเต็มที่ใจคะ เขาจะกรีดกราดออกมา ไม่เก็บไว้เลย เราก็คงจะรับสัมผัสนั้นได้ ครูก็สนุกมาก ทำให้เราสามารถสอนได้ทั้งวันนะคะ

ทำโยคะสำหรับเด็ก

สำหรับครูน้อยก็คือทำโยคะพื้นฐานแนวไกวัลยธรรมนี้สอนได้หมด ส่วนทำที่ต้องใช้ศีรษะ หรือทำที่ต้องตีลังกาเด็กจะยังทำไม่ได้ ทำโยคะง่าย ๆ เช่นท่างู ท่าสัตว์ต่างๆ นี้เหมาะกับเด็กนะคะ นำมาบูรณาการกับการเรียนการสอนได้ง่าย แล้วก็สอดคล้องกับการแนะนำเรื่องสรีระให้เด็กด้วย เรื่องชื่อ บางทีก็อาจจะตัดแปลงชื่อตามภาวะของครูแต่ละคนไป

ของตุ้ยเด็กเล็ก อนุบาลจะไม่เน้นท่าที่แอ่นหรือก้มมากเกินไป อย่างเช่นท่าคิมก็ยังไม่ทำ อาจจะให้ทำเป็นท่าขานศีรษะ อาสนะทำเป็นที่ละข้างพอ หรือท่ารูกก็ยังไม่สอน ท่าอะไรที่มากเกินไป ก็จะไม่แน่ใจ คือปลอดภัยไว้ก่อนคะ ของเด็กก็จะมีแค่นี้ แต่บางทีก็เป็นการผสมผสานกับการเคลื่อนไหว หรือถ้าเราอยากให้เขาก้มเราก็จะให้ยื่นก้มแทน เพราะปกติเด็กเล็กๆ เขาจะก้มแบบยืดขาตรงๆ ไม่ได้อยู่แล้ว จะงอขานิดหนึ่ง หรือว่าให้เขายืนไขว้ขาแล้วก้มลงไป เขาก็จะทำไม่ได้ เขาจะล้ม อย่างนี้คะ ค่อยๆ ปรับตามการพัฒนาของเด็ก

สำหรับท่าธนูของครูน้อย จะสอนประมาณอนุบาล 3 เพราะสรีระเขาได้ แล้วเขาก็สามารถที่จะทำท่านั้นได้ แต่เด็กเล็กๆ มาก ท่าธนูคงไม่เหมาะ เนื่องจากเราสอนและติดตามเค้ามาเรื่อยๆ เราก็คงจะเริ่มรู้ว่า ท่าไหนยาก บางท่าลองดูซิ ว่าเด็กประสบความสำเร็จไหม ถ้าไม่ได้เราก็คงเปลี่ยนทันที บางทีมันก็เป็นการเล่นเหมือนกันบางอย่าง

ตุ้ยอีกนิดนึงคะ บางทีใช้อุปกรณ์ช่วยได้นะคะอย่างท่าแอ่น เราเสี่ยง ไม่ได้ให้เขาทำ บางทีจะใช้เบาะหนาๆ นะคะแล้วก็เอามอนมารองให้เขานอนราบลงไปกับเบาะแล้วเอามอนมาซ้อนหลัง เหมือนที่ไอเยนกำทำนะคะ ใช้อุปกรณ์ช่วย

ท่าวิปริตกรณีเราไม่สอน ท่าบิดสันหลังยังไม่สอน เราสอนแค่การทรงตัว ให้นอนแล้วบิดขาไปก่อน ให้เขายกขาเป็นท่าเรือเขาจะได้ฝึกน้อยสำหรับอนุบาล 2 3

เราฝึกพัฒนากล้ามเนื้อเป็นหลัก คือให้เขายกขาขึ้น แล้วก็ขี้อัจฉริยะกลางอากาศ คือวันนี้ถีบจักรยานขึ้นภูเขากัน เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เขาก็ถีบไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ หรือแค่ยกขาฟิงผิงเฉยๆ แต่ไม่ได้ขึ้นด้วยตัวเขาเองนะคะ เราช่วยจับ แต่ให้เขาแปะเฉยๆ แล้วดูซิว่าเขาทำขาเป็นรูปอะไร ทำขาเป็นเส้นตรง หรือทำขาเป็นผีเสื้อ

แต่หน้อยว่า ในประภของหน้อย สอนแบบไกวัลย สอนแบบผู้ใหญ่ได้เลยนะคะ เคยสอนคุณแม่ ซึ่งคุณแม่เห็นลูกมา ลูกก็ประมาณ 4 ป 5 เขาก็อยู่ในชั้นเรียนตลอด 2 ชั่วโมงได้เลย วิปริตกรณีหน้อยก็สอน เห็นลูกตัวเองทำได้ ก็สอน ฟรังเรียกว่าท่าเทียน คือถ้าเด็กอยู่ ป 1 นั้น ยังไม่ให้ทำ แต่ประมาณ ป 3 ป 4 ก็ทำ ธนูท่า ไหว้พระอาทิตย์ก็ยังไหว้กันเลยคะ แล้วเขาก็ชอบมากด้วย คือดูเหมือนท่าผู้ใหญ่อะไรอย่างนี้ แต่เราก็ไม่ได้ให้ทำแบบเป๊ะๆ แบบยากๆ นะ

ครูน้อยสอนสूरियन्मसकरणे เรียกท่าพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ส่องแสง พระอาทิตย์ตกดิน พระอาทิตย์กลับบ้าน เด็กเล็กก็ต้องใช้ชื่อคะ ทำหลายท่าต่อเนื่อง

ปัญหา / สถานที่สอน

ปกติสอนโยคะ ตัวเองจะชอบเปลี่ยนสถานที่สอน แล้วก็พบว่าถ้าที่สอนไม่สงบเนี่ยมันจะเป็นปัญหามาก เพราะว่าเขาจะไม่มีสมาธิเลย ก็จะสอนโยคะนี่จะต้องค่อนข้างเป็นที่ๆ เฉพาะคะ ที่สงบหน่อยคะ

น้อยเสนาอนิดหนึ่งสำหรับเด็กเล็กนะคะ ต้องเป็นสถานที่เขาค้นเคย ถ้าเขาไม่ค้นเคยเขาจะไม่เกิดการเรียนรู้ เขาจะรู้สึก
ว่าไม่ปลอดภัย คือควรสอนโยคะในห้องที่เขาไปเรียนประจำหรือห้องเรียนของเขาเอง ถ้าความรู้สึกที่เขาค้นเคยและปลอดภัย
จะทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ได้เร็วคะ

วัยของคุณผู้สอน

สิ่งที่ยังอยู่ในใจอีกนิดหนึ่งนะคะ ขอเรียนถามคุณครูอนุบาลว่า อายุของคุณผู้สอนจะมีปัญหาใหม่ ถ้าแก่ๆ หรือคุณยาย
แก่ๆ ไปสอนเด็กอนุบาล หรือมีตัวแปรอะไรอีกใหม่ ที่จะทำให้การเรียนนี้ได้ผลดีหรือไม่

หนูว่าไม่เกี่ยวกับเรื่องวัย อยู่จิตใจ หนูดูทีวีรายการหนึ่ง มีครูสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่น่าจะใช้วิชาที่เด็กสนใจ แต่เด็ก
ชอบมากเลย ครูอายุมากแล้ว แต่ก็ยังน่ารักมาก สอนแล้วก็สื่อให้เด็กอยากเรียนพระพุทธศาสนา เล่านิทานหรืออะไรอย่างนี้คะ
พอดูแล้วใช้เลย ทำได้ขนาดนี้ อายุไม่มีผล อยู่ที่จิตใจเรามากกว่า และก็การที่เราสื่อสารออกไป เด็กอยากมาเรียนนะคะ

ที่โรงเรียนตุ้ย ก็มีครูประจำชั้นคนหนึ่งสอนเนอร์สเซอร์อายุ 52 คิดว่าเป็นเรื่องของจิตใจคะ แล้วเขาก็ฝึกด้วย คือถ้า
มีจิตใจอยู่แล้ว เด็ก ๆ จะเสริมพลังให้เราได้ด้วยมากกว่าคะ หรืออาจารย์อีกคนหนึ่ง สอนเรื่องจิตและชีวิตกับธรรมชาติ คนนั้นก็ 50
กว่าเหมือนกันคะ ก็ยังมัวใจเด็กอยู่คะ แม้ว่าอาจจะต้องใช้ไม้ค้ำช่วยแล้ว

กลิ่นตัวของครู

ครูที่จะเข้าไปสอนเด็กต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นตัว และก็อย่าใส่ผ้าหอมแรงมาก เด็กนี่เขาจะพูดเลยว่าครูมีกลิ่นตัว นี่
เหม็นมาก เขาจะพูดเลย ครูบางคนเจอมาแล้วนะคะ เขาจะดมคะ เขาจะเข้ามาจับมือแล้วดมอย่างนี้เลยคะ เด็กโตจะพูดเลย ถ้า
เราได้กลิ่น เด็กเล็กอาจจะยังไม่กล้าพูด

ครูรักเด็ก / เคารพเด็ก

โรงเรียนที่ลูกสาวเรียน มีแนวการสอนที่ต่างจากโรงเรียนทั่วไป เป็นโรงเรียนแรกที่เป็นการเรียนโดยใช้วัตถุประสงค์
เป็นตัวนำ Project Approach เป็นโรงเรียนที่นักเรียนเป็นศูนย์กลาง Child Center เป็นโรงเรียนที่ทำแล้ว กระทรวงศึกษาขอให้
เขาช่วยพัฒนาหลักสูตรให้ ที่นี้ก็มีคำถามว่าแล้วเขาปฏิบัติได้ตามที่เขามุ่งมั่นหรือเปล่า

ลูกสาวเรียนได้มาปีกกว่าๆ ได้ไปสัมผัสเด็กประถมด้วย ก็พบว่า เออเขาปฏิบัติได้ เป็นโรงเรียนที่ไม่มีการให้เด็กเคารพ
ธงชาติ ไม่มีการให้เด็กสวดมนต์ แต่เขาจะใช้ brain gym ซึ่งเขาก็ไปเรียนมาโดยตรงคือเป็นลูกศิษย์ของ ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์
คนคิดเรื่องพหุปัญญา multiple intelligence ซึ่งแล้วเขาก็เอามาใช้ในโรงเรียน ก็ถามต่อไปว่าเขาใช้อย่างไรบ้าง

ก็ดูจากครูของลูก ทุกคนเลยที่ลูกผ่านมา ครูเขาจะผ่านการอบรมมาในแนวทางเดียวกัน ครูเขาจะสวดสตีเด็กก่อน
แม้แต่อาจารย์ใหญ่ ที่นี้กำหนดเลย กฎเหล็กคือต้องเคารพเด็ก เราดูเป็นเรื่องเล็ก แต่เขาเห็นเป็นเรื่องใหญ่ เคารพและให้เกียรติ
ตอนแรกคิดว่าเด็กตัวเล็ก ๆ จะเคารพอย่างไรให้เกียรติอย่างไร ก็ปรากฏว่าเท่าที่ดูนี่คือเขาทำได้จริง ๆ เขาจะไม่บะโยคคำสั่ง
กับเด็กที่นี้ เอ๊ะไม่สั่งแล้วจะอย่างไร ให้เด็กเก็บกระเป๋าหรือถอดรองเท้าเขาจะทำอย่างไร

เขาจะเรียกเด็กว่า "คุณ" ทุกคน เขาจะบอกว่าคุณแพรว ดูแลกระเป๋าคะ แพรวก็จะเก็บอะไรอย่างนี้ ขนาดที่เราเป็น
แม่ บอกให้ลูกเก็บลูกก็ไม่เก็บ แต่บอกว่าคุณแพ้ว ดูแลรองเท้าคะ คุณแพ้วใส่รองเท้าสลับนะคะ แต่ไม่ได้บอกว่าเป็นสลับ
กลับ แต่เด็กก็จะทำ แล้วก็ตัวครูเองนี่ถ้าเป็นครูอนุบาลนี่กฎก็คือห้ามหันหลังให้เด็ก เวลาสอนต้องเป็นกระจกให้เด็ก เพราะเด็ก
จะบริโภคทุกอย่างทุกอย่างในตัวครูถ้าหันหลังเมื่อไหร่ครูคนนั้นก็โดนครูใหญ่เรียกอบรม ก็เคยสังเกตทำไมเวลาครูพาเด็กเดิน
จะมีครูคุมท้ายขบวนคนหนึ่ง มีครู 3 คนเด็กไม่กี่คน แล้วครูคนข้างหน้าก็จะเดินถอยหลังๆ ลูกเราก็กลับมาทำกับเราอย่างนี้ ก็
เลยไปถามครู ครูบอกว่าครูเหมือนกระจกของเด็กคือทำทุกอย่าง แล้วครูก็ต้องเปรี้ยวต้องสวยคือต้องบุคลิกดีต้องไม่แต่งตัว
เซ็กซี่ขาด

ที่นี้ถามว่าในเมื่อเด็กไม่เคารพธงชาติ ไม่สวดมนต์แล้วเด็กจะซึมซับตรงนี้ได้ไหม ครูก็ถามกลับว่าแล้วเด็กคนอื่นละ ที่
นับถือคริสตีสลาม หรือศาสนาใดๆ นะ จะทำอย่างไรถ้าเราสวดมนต์ เรื่องเคารพธงชาติ 8 โมงที่นี้จะเปิดเทป เด็กก็จะได้ยิน ก็

จะยืนเอง คือเด็กโรงเรียนนี้ไม่ต้องออกคำสั่งอะไรเลยนะ แล้วเขาก็จะสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรกับสมองเพราะว่าโรงเรียนนี้เป็น Brain based ไซ้ใหม่คะ คือยึดถือเรื่องของสมองข้างในเป็นหลัก เขาก็จะกำหนดว่าต้องเด็กดื่มน้ำทุกชั่วโมง เด็กทุกคนจะมีกระติกคนละอันคล้องคอไปไหนๆ ก็จะดื่มน้ำอย่างนี้ อย่างเป็นไปทำกิจกรรมอะไร ก็จะตกลงก่อนวัน วันนั้นพาเด็กไปดูคอนเสิร์ต ออกเคสตราที่มหิดล ซึ่งมีแต่คนใส่สูทใส่อะไรอย่างนี้ เด็กโรงเรียนนี้เขาไปและก็ตกลงกันก่อนว่าเราจะอยู่ 20 นาทีโดยเราจะต้องปิดวาจา เด็กเล็กๆ นี้ ปิดวาจาเนี่ยะ แต่ปรากฏว่าเด็กที่นี้ทำได้ เพราะเด็กนี้เขากระชับ กระชับแบบไม่มีเสียงนะ เด็กก็จะรู้ว่าปิดวาจาทำอะไร

คือกลายเป็นว่าโรงเรียนนี้คือเคารพเด็กจริงๆ คือจากใจจริงๆ ก็จะกอดเด็กอย่างธรรมชาติเพราะว่าอาจารย์ใหญ่นี้เขาจะทำให้เห็นเป็นหลัก เจอใครเขาจะกอด กอดแน่นกอดนานจนครูทุกคนสามารถรับแนวทางนี้ไปได้ แล้วก็กอดเด็กทุกคนในโรงเรียนคือผ่านครูปุ๊บ เขาก็จะครูสวัสดิ์ก่อน สวัสดิ์อย่างตั้งใจอะไรอย่างนี้ ทุกอย่างเขาจะทำเพื่อเด็ก เขาจะบอกว่าในสวนพ่อแม่ ขออย่างหนึ่ง ให้สำนึกไว้เสมอว่า พ่อแม่เป็นตำแหน่งเกียรติยศ ไม่ใช่ภาระในหน้าที่อะไรทั้งสิ้น ซึ่งมันก็ทำให้เราอ่อนๆ หนาวๆ ก็ติดตามดูต่อไปว่าลูกเราจะเลี้ยงอย่างไร คือมันมีหลากหลายแนวทางนะ ที่จะดูแลอบรมบุตร ก็ทำให้คิดว่า เออ การที่เราเลี้ยงลูกอีกแบบหนึ่งอาจจะดี มันก็สามารถทำให้เด็กโตขึ้นมาตามแนวทางพหุปัญญาอย่างนี้ได้เหมือนกัน

โรงเรียนนี้เขาจะไม่ใช้เสียงดังกับเด็ก เขาจะให้ผู้ปกครองทำแบบเดียวกันที่บ้านด้วย ขอแค่ขีดที่ 2 วอลลุ่ม 2 พอนะ อย่าเกินกว่านี้ เพราะยิ่งดัง เด็กก็ยิ่งดัง แล้วพอมารโรงเรียนก็จะดัง หรืออย่างเด็กดีกันเขาก็จะบอกว่าเขาจะใช้ภาษาว่าสัมผัสเพื่อนเบาๆ คะ ลูกสาวนี่เคยโดนเพื่อนตี เพื่อนแกล้งอะไรอย่างนี้ เขาก็จะบอกเด็กคนนั้นว่า คุณสัมผัสสัมผัสคุณแพรวเบาๆคะ เขาจะสอนให้เด็กรู้จักพื้นที่ ให้เด็กกางมือออกแล้วก็หมุนไปรอบ 360 นี่คือพื้นที่ของเด็ก เรียกว่าใครก็อย่าเข้าไป เวลาแกล้งคนอื่น ครูบอกว่าดูแลพื้นที่เด็กก็จะกลับมา กลับมาแล้วอยู่ของเขาเฉยๆ พอไปอีก ก็ให้ดูแลพื้นที่อีก เขาก็จะกลับมา แต่เขาจะไม่ใช้ประโยคคำสั่ง แล้วเขาก็จะเรียกผู้ปกครองคนที่ไปแกล้งคนกระทำเรียกเขามาคุยมาอบรม เขาบอกว่าเด็กที่เป็นผู้กระทำเนี่ยมันบาดเจ็บยิ่งกว่าเด็กที่ถูกกระทำ ในระยะยาว คือมันจะมีเกล็ดเล็กเกล็ดน้อย มีเทคนิคมาก ซึ่งกลายเป็นว่าเด็กโรงเรียนนี้มีความสุขมากเลย ตัวครูเองก็มีความสุขมาก

มีโอกาสดูไปคุยกับอาจารย์เกียรติวรรณ เมื่อคราวก่อนอาจารย์บอกว่าการที่เราสวัสดิ์คน ควรยกมือขึ้นก่อน อย่างวันหนึ่งยกมือขึ้นประมาณ 100 ครั้งในการสวัสดิ์ ขอให้ 25 ครั้งเป็นการที่เรายกก่อน มันจะช่วยลดอัตราตัวตนของเราในที่สุด ซึ่งโรงเรียนนี้เขาใช้ทฤษฎีนี้ด้วยหรือเปล่าไม่รู้ แต่เขาเข้ามาตั้งแต่ตั้งแต่เดิม มันก็กลายเป็นว่าครูก็ไม่มีอดตา ก็ช่วยสอนเด็กไปด้วย

คุณน้อยเสริมเรื่องการยกมือไหว้ ผู้ปกครองสมัยใหม่นี้มือจะแข็งมาก เราก็สวัสดิ์กันนะคะ ยืนตัวตรงเท้าชิด ก็เป็นการทำโยคะเหมือนกัน เราจะบอกเด็กยืนตัวตรงเท้าชิดนะคะ ยืนพนมมือแล้วก็ก้มศีรษะ เราสวัสดิ์กันนะคะ สวัสดิ์คุณพ่อ แล้วก็สวัสดิ์คุณแม่ด้วย ผู้ปกครองที่ไหนที่เด็กๆ ยกมือไหว้แล้วผู้ปกครองจะไม่ยกมือไหว้ตอบ ถ้าเราทำทุกวัน แล้วก็เป็นการลดอัตราของ ผู้ปกครอง ของตัวครู แล้วก็เด็กเอง เพราะว่าลูกก็ยังทำใช้มัย ผีกดตรงนี้เพื่อนรคตของเขา ยิ่งเราได้พบผู้ปกครองบ่อยๆ นี้เราก็ตอบว่าวันนี้ลูกยืนไหว้สวยจังเลย ผู้ปกครองได้ยืนว่าลูกตัวเองไหว้สวย ตัวผู้ปกครองไหว้ไม่สวย ก็อวย แล้วบางทีลูกต้องกลับสอนผู้ปกครอง ไหว้สวยทำอย่างนี้นะ ผู้ปกครองก็จะไหว้สวยไปด้วย ซึ่งมันเป็นเรื่องง่ายๆ ยืนตัวตรงเท้าชิดพนมมือก้มศีรษะลง แล้วพูดคำง่าย ๆ เป็นการสื่อสารระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง ซึ่งมันเป็นจริยธรรม

อ. สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์

มีความประทับใจมาก อย่างที่ครูว่า เด็กเขาแผ่กระดาศจริง ๆ ชาวสะอาด สังคมต่างหากที่ทำให้เด็กสับสน แล้วเด็กก็ไม่ว่าเขาจะโตไปข้างหน้าอย่างไร กำลังจะบอกว่าพวกเขาจะได้ทำอะไรที่ดีมีคุณค่ามีประโยชน์นะคะ คู่มือเล่มนี้ คงจะนำไปสู่เป้าหมายตรงนั้น

บทที่ 11 โรงเรียนที่นำโยคะมาเป็นนโยบาย
โรงเรียนอมตยกุล

(1) เด็กอัจฉริยะ “นีโอฮิวแมนนิส”

จากเว็บไซต์ www.raklukfamilygroup.com/webboard วันที่ 16 มกราคม 2007

เด็ก ๆ มีความละเอียดอ่อนในหัวใจ เกือบทุกคน เขายังไม่สามารถ แยกแยะว่า อะไรคือ ฉัน หรือไม่ใช่ ฉัน เขาเปรียบเสมือน ส่วนหนึ่ง ของธรรมชาติ เมื่อเติบโตขึ้นความฝัน ความคิดสร้างสรรค์ ของเด็ก ๆ ถูกสภาพแวดล้อมทั้ง ครอบครัว สังคม พยายาม จะให้ เป็นตามที่ผู้ใหญ่คิดว่าถูก ต้องและดีงาม โดยหารู้ไม่ว่า พวกเขา กำลังเข้ามาทำลายความฝันและความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ๆ โดยไม่รู้ตัว บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ความรู้สึกของเด็ก และไม่รู้ว่าจะทำอะไร เพื่อให้เด็กเรียนเก่ง และมีความสุข ทั้ง ๆ ที่มนุษย์ มีศักยภาพ ในการ เรียนรู้มากมาย แต่มนุษย์ ยังไม่รู้จัก วิธีนำมาใช้อย่างเต็มที่ มนุษย์ส่วนใหญ่ ใช้อัจฉริยะภาพ ที่มีอยู่ใน ตัวเพียง 1% เมื่อเป็นเช่นนี้ การศึกษาน่า จะมีบทบาท ในการช่วยนำ อัจฉริยะที่ แฝงเร้น ทั้งหมด ของมนุษย์ออกมาใช้ ได้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปฐมวัยอัน เป็นช่วงสำคัญ ของชีวิตในการพัฒนา ให้เด็ก มีอัจฉริยะ ในที่นี้คง ไม่ได้ หมายถึง เรียนเก่งเพียง อย่างเดียว หากแต่ หมายถึง การพัฒนา ทั้งกาย และจิตไป ด้วยกัน เพื่อพัฒนา ให้เด็ก เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน

นีโอฮิวแมนนิส การศึกษาแนวใหม่ เชื่อว่าแนวคิดนี้ จะพัฒนาให้ คนสมบูรณ์ โดยเน้นด้าน ร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือ สำนึก นั่นคือเด็ก จะต้องมีการกาย สมบูรณ์ แข็งแรงสวยงาม ด้วยการ ส่งเสริม ให้ออกกำลังกาย รวมถึง การพัฒนา ด้านอารมณ์ และ สติปัญญา ควบคู่ไปด้วย “ผมเคยผ่าน ระบบ การศึกษา ที่ทำให้ตัวเราไม่มีความสุข จึงพยายาม ค้นหา แนวคิดเพื่อ จะทำให้เด็ก มีความสุข จากที่ผ่านมา เคยศึกษาหลายแนวคิด ทั้งวอลดอร์ฟ หรือ ชัมเมอร์ฮิล แต่ที่สุด แล้ว ก็มาถึง ที่ นีโอฮิว แมนนิส เพราะเชื่อ ว่าแนวคิด นี้พัฒนา มนุษย์ได้” เกียรติวรรณ อมตยกุล ผู้นำ แนวคิด นีโอฮิวแมนนิส มาใช้กับ โรงเรียน อมตยกุล กล่าวถึง ที่มาที่ไป ก่อนจะ บอกเล่าถึง “นีโอฮิวแมนนิส” คงต้อง เกริ่นถึงแนวคิด การศึกษา ระบบ อื่นด้วย อย่างแนวคิด โรงเรียน วอลดอร์ฟ เน้นให้เด็ก มีอิสระเสรีภาพ จินตนาการ และ ความคิด สร้างสรรค์ อย่างเต็มที่ ส่วนแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส ต้องการ พัฒนาสมอง ทั้งสองซีกพัฒนาทั้งกายและจิตสมองทั้งสองส่วนทำงาน แตกต่างกับขณะที่สองซีกซ้าย ทำหน้าที่พูดคุยใช้เหตุผล การวิเคราะห์ ข้อมูล เชิงวิทยาศาสตร์ อันเป็น ภูมิภาคที่ แนนอน ตายตัว ส่วนสองซีกขวา เป็น เรื่องของ ความคิด และ จินตนาการ ที่ไม่มีขอบเขตกาลเวลา บางสิ่งบางอย่าง เป็นสิ่งที่ มนุษย์หยั่งรู้อเอง โดยไม่ต้องใช้ถ้อยคำ นีโอฮิวแมนนิส มีแนวคิดว่าจะทำอย่างไร ที่จะนำ ทั้งสองอย่าง ผสมผสาน กันอย่างลงตัว นั่นคือ ความคิด สร้างสรรค์ จินตนาการ และ การคิดอย่างมีเหตุผล อย่างงาน สร้างสรรค์ ทางศิลปะ ดนตรี หรือ ความ คิดแปลกใหม่ ล้วนแล้ว แต่เกิดขึ้น จากการ ทำงานของสมองซีกขวา หากแต่ความคิดสร้างสรรค์ของสมองซีกขวาจะสามารถแสดงหรือบอกเล่าให้ผู้อื่นทราบ ก็ต้องเกิดจากการ รวบรวมวิเคราะห์ของสมองซีกซ้าย และผู้ที่จะทำประโยชน์ให้ กับมนุษยชาติก็ ต้องเป็นผู้พัฒนาสมอง ทั้งสองซีก การศึกษาที่ผ่านมา ครูเป็นศูนย์กลางมีอำนาจ หากเด็กไม่เรียนเต็มใจครูก็จะลงโทษ แต่ถ้าเป็นฮิวแมนนิส ครูต้องถูกฝึกให้เป็นคนที่มีความตั้งใจ สร้างความรู้สึกดี ๆ ให้เด็กเข้ามาเรียน เกียรติวรรณกล่าว

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีแนวทาง การพัฒนา สี่ด้าน ด้วยกันคือ ร่างกายต้องแข็งแรง โดยการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีความเป็น ตัวของตัวเอง พัฒนาอารมณ์ ความรู้สึกให้เด็กมีความเชื่อมั่น ในตัวเอง เคารพตัวเอง และผู้อื่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ใช่สอน ให้เด็กเก่งคนเดียว เด็กต้องเรียนรู้ใน การช่วยเหลือผู้อื่น และเด็กต้องมี การพัฒนาด้านไอคิว นั่นคือ สามารถเลือก สิ่งที่ตัวเองถนัดไม่ว่าจะเป็นกีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ “หลักของ นีโอ ก่อนข้างชัดเจน อย่างเรื่องกินอาหารอย่างไร เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ทำอย่างไรคลีนสมองต่ำ ควรสอนให้เด็กพูดใน แง่บวก ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้เป็นเด็กที่มีความสุข เน้นเรื่องสปิริต เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่น อย่างเด็กเก่ง จะเรียนรู้ให้ ช่วยเหลือ เพื่อน ที่เรียนอ่อนกว่า”

ฝึกคลีนสมองต่ำ

จากการค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์พบว่า สมอง ของคนเรา ประกอบด้วย เซลล์ประสาท หลาย พันล้านเซลล์ แต่ละเซลล์ได้สร้าง กระแสไฟฟ้าเล็กๆ ขึ้น ซึ่งเมื่อรวมกันแล้ว ทำให้เกิด คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นสมองซึ่งเปลี่ยนแปลงไป ตามการเปลี่ยนแปลง ของจิตใจ หากสภาวะ ที่มนุษย์สับสน กระวน กระวาย ไม่มีความสุข จะทำให้ คลื่นสมองสูง และเมื่อมนุษย์อยู่

ในสภาวะที่ คลื่นสมองต่ำ ด้วยการพัฒนา จิตใจให้สงบ ซึ่งทำให้อารมณ์ดี มีความคิด สร้างสรรค์ มีภูมิคุ้มกัน ในร่างกายสูง และ ส่วนนี้จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องมีการ ฝึกฝน เริ่มจากทฤษฎีการพัฒนาจิตใจฝึกโยคะ สมาธิ และสอนให้เด็กมีความคิดด้านบวก เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ถ้าฝึกตั้งแต่เด็กจะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี จากงานวิจัยเชื่อว่า ตอนที่เราสบายใจ หรืออารมณ์ดี เป็นช่วงที่ มนุษย์คลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว โรงเรียนตาม แนวคิดนีโอฯ จึงเป็นลักษณะ ให้เด็กเรียนๆ เล่นๆ

โดยเฉพาะเด็กอนุบาลจะให้เล่นมากกว่าเรียน แนวคิดนี้เชื่อว่า การทำสมาธิ ช่วยให้คลื่นสมองต่ำ จึงถูกนำ มาใช้กับเด็ก โดยฝึกให้เด็กหัด ทำสมาธิ สักสองสามนาที เพียงแค่เปิดเพลงเบาๆ เพื่อให้เด็กรู้สึก สบายใจ เหมือนหนึ่ง การเติมส่วนที่ขาดไป

“คุณครูต้องใจเย็น มีเทคนิคใน การเรียนให้ เหมาะสม อย่างเปิด เพลงสองสาม นาที เพื่อให้เด็กสบายใจ แล้วเติมบางสิ่ง บางอย่างเข้าไป อย่างชั่วโมงเกษตร เราก็ให้เด็ก ทำจริงๆ แล้วซ่อม ขยายกันจริงๆ เราต้องพัฒนาอารมณ์เด็ก โดยให้เด็ก ได้รับการ พุดด้านบวก ทั้งที่บ้าน และโรงเรียน ไม่เปรียบเทียบเขา ไม่ว่าเด็กว่า โง่ เซอ เต่อ เป็น ช่วย ห่วย นั้นเป็นการ ปลุกฝัง ความคิดด้านลบ แต่ถ้าบางคนได้สิ่งเหล่านี้มา จากครอบครัวก็ช่วยไม่ได้ ทางโรงเรียนก็พยายาม จะให้สิ่งที่เป็นบวกกับเด็กเพื่อฝึกคลื่นสมองต่ำ” อัจฉริยะตามแนวคิด เกียรติวรรณ ก็คือ เด็กต้องเรียนรู้รอบด้าน และช่วยเหลือ ผู้อื่นด้วย บางคนเก่งคณิตศาสตร์ แต่พอถึงชั่วโมงดนตรี กลับตบมือ ผิดจังหวะ หรือเล่นกีฬาไม่เป็น ก็ยังใช้ไม่ได้ สำหรับแนวคิดนี้ เราต้องการจะให้เด็ก มีความสามารถ หลากหลาย เด็กจะได้ไม่มีจุดอ่อน ไม่ว่าจะทำดนตรี เล่นกีฬา หรือเข้าสังคมก็ตาม เราไม่เชื่อว่าเด็ก อัจฉริยะ มาจากกรรมพันธุ์ของพ่อแม่ เชื่อว่าน่า จะอยู่ที่การฝึก อบรมเด็ก อาทิ เด็กบางคนมีจุดอ่อน ด้านกีฬา เพราะไม่ได้รับการฝึกฝน ตั้งแต่อนุบาล หรือบางคนร้องเพลงไม่เข้าใจจังหวะ เพราะไม่ได้ถูกฝึกมาเลย ไม่ใช่เด็กไม่มีความสามารถ แต่เป็นเพราะเด็กไม่ได้รับการฝึกฝน “เชื่อว่าเด็กถ้าได้ฝึกทำได้ดี ทุกคน เด็กบางคนเข้ามาเรียนตอนประถมสาม หรือประถมสี่ แรกๆ เตะบอลไม่โดนหรือตี ลูกเทนนิสไม่ได้ บางคนไม่ ได้ถูกฝึกให้ช่างสังเกต ตรงนี้ต้องฝึกด้วยว่า คุณพ่อจอตลอดชั้นไหน คุณแม่ใส่ต่างหูคู่ไหน บ่อยๆ ก็เป็นคนช่างสังเกต เราพยายาม ฝึกให้เด็ก มีความรู้รอบตัว ช่างสังเกต” เกียรติวรรณเล่าถึงเด็กในโรงเรียน

หัวใจของโรงเรียนนีโอฯ

โรงเรียนแนวนี้จะ ไม่มีการยึดเยียด สิ่งที่เป็น นามธรรม หรือวิชาการ มากเกินไป ให้ กับเด็ก อย่างเด็ก อนุบาล จะเน้น การให้เด็กได้ เล่นเพื่อให้พัฒนากล้ามเนื้อ ทุกส่วน ของร่างกาย ส่วนเด็กโต ขึ้นสักหน่อย ก็เริ่ม ที่จะให้เรียนรู้ด้าน วิชาการ และ ศิลปะ ไปพร้อมๆ กัน โดยจัดสิ่งแวดล้อมในทุกสาขา วิชาที่เกี่ยวกับชีวิต อาทิ ศิลปะ ดนตรี กีฬา ธรรมชาติ ศึกษา การทำครัว เกม เพื่อให้พัฒนาในทุกๆ ส่วน

“หากคนไม่เคยฝึกจิตใจ มาก่อน แค่ออกแห่ หรือ กวนนิดหน่อยก็โกรธ แล้ว อย่างคนที่ แข่งกีฬา ถ้าถูกฝึกจิตใจมา จะควบคุมอารมณ์ได้ ดังนั้น ดึงอึดมั่นนิสที่นี้จะวิ่งตอนเย็น และทำ สมาธิร่วมกัน หากเขา มีความคิดในแง่บวกตั้งแต่เด็ก ก็จะพัฒนาเรียน ได้เร็วกว่าปกติ” ถ้าต้องการให้เด็กสมบูรณ์แบบ ตามแนวคิดนี้ พ่อแม่ต้องร่วมพัฒนาเด็ก ร่วมกับทางโรงเรียน อย่างโรงเรียนของเราที่อาศัยหลักการว่า ใครสมัครก่อนได้เรียนก่อน ไม่มีการสอบ เราเชื่อปรัชญาว่าโรงเรียน ทำให้เด็กเก่งได้ “โรงเรียนของเรามีตั้งแต่เด็กนั่งรถเบนซ์มาเรียนจนถึงนั่งมอเตอร์ไซค์ เราไม่สนใจว่าเด็ก แต่ละคน จะเก่งแค่ไหน หน้าที่ของเราคือ ทำให้เด็กเก่ง และมีความสุข”

เด็กมีความสุขยอมเรียนได้ดี

จากแนวคิดที่ว่าโรงเรียน ควรทำให้เด็กมีความสุขที่สุด เกียรติวรรณ ไม่ได้ ยืนยัน แน่نونว่า การศึกษา แนวนี้จะทำให้เด็กอัจฉริยะได้จริง เพราะเด็กแนวคิดนี้ ยังไม่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงไม่มีบทสรุปที่แน่นอน แต่เขาก็มั่นใจว่า การศึกษาแนวนี้จะทำให้ เด็กมีความสุขและ ออกจากโรงเรียน “จากที่สอนมานานกว่า 9 ปี เรารู้สึกว่าเด็กมีความสุข เสาร์ - อาทิตย์ ก็อยากมาโรงเรียน เราเชื่อว่าวันนี้ต้องดีกว่า เมื่อวาน อย่างโรงเรียนของเรา เด็กจะเก่งกีฬา เพราะได้ฝึกกล้ามเนื้อมือ และ เท้า และเด็กจะยิ้มแย้ม แจ่มใส เพราะอยู่ในสภาวะคลื่นสมองต่ำ” แนวคิดนี้จะไม่ให้เด็กแข่งขัน หรือเปรียบเทียบกัน เราจะไม่ทำให้เด็ก มีความทุกข์จากการเรียน แต่ก็ยังมีระบบการวัดผล ทางการศึกษา ตามแบบกระทรวงศึกษาธิการ และครูที่นี้ต้องยอมรับแนวคิดใหม่ๆ

ครอบครัวต้องช่วยเหลือเด็กด้วย

การศึกษาแนวนี้จะสอนให้เด็กรู้จักคำว่า เรา (WE) นั่นคือ ต้องช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน ถ้าเพื่อนอ่อนวิชาอะไร ก็ต้องช่วยเหลือกัน แนวคิดนี้ จะไม่ให้อิสระ ครู หรือเด็ก เป็นศูนย์กลาง การเรียน การสอน แต่เพียง ผู้เดียว ดังนั้นเราจึงไม่เห็น ครู เผด็จการ ในโรงเรียนนี้ หรือเด็ก เป็นใหญ่ ในห้องเรียน แต่เป็นการพบกันครั้งทาง “เราพยายามใช้แนวคิด กึ่งระเบียบกึ่งประชาธิปไตย เราไม่ได้ให้เด็กมีเสรีเต็มที่ ครูต้องเป็นคน จูงใจ ให้มาเรียนไม่ใช่ให้เด็ก เป็นศูนย์กลางเสียทีเดียว เราพยายามใส่แนวคิด เราต้องช่วยกันมีสปิริตมีน้ำใจ ต้องแลกเปลี่ยนกัน ไม่สอนให้เด็กเห็นแก่ตัว อย่างประเภทที่ว่าปลาใหญ่ กินปลาเล็ก หรือ ประเภท เรียนหนังสือ เก่งแล้ว แข่งกับคนอื่น ๆ ไปเรื่อยๆ เราไม่ทำ” เกียรติวรรณ ยกตัวอย่าง สังคมปัจจุบันที่ใช้ระบบปลาใหญ่ กินปลาเล็ก และแล้ว ปลาเล็กมันก็ตายเกือบหมดปลาใหญ่ ไม่มีอะไรจะกิน ก็จะตายไปด้วย คนเริ่มเห็นว่าการช่วยเหลือซึ่งกัน และกันเป็นสิ่งที่ดี คนรวยหรือคนจนเท่าเทียมกัน นั่นคือเป้าหมาย ที่เราอยากให้เป็นเช่นนั้น แต่ก็ไม่ได้ ผลร้อยเปอร์เซ็นต์

“ชั่วโมงเด็กอนุบาลเรา จะทำให้เด็กสบายใจ ช่วงอายุ สองถึงหกปี ต้องเป็นช่วงปูพื้นฐานให้เด็ก เพราะเป็นช่วงเซลล์สมอง จะ พัฒนาสูงสุด ถ้าได้ฝึก ตอนนี้จะดี ถ้าเราได้เตรียมความพร้อม ในเรื่องนี้ เด็กจะ เก่งมาก หลักสูตร ตอนอนุบาล ค่อนข้าง อิสระเต็มที่ เป็นช่วงเตรียมตัว สำหรับชีวิต” หากจะ ให้เด็ก ทั้งเก่ง และดีสมบูรณ์แบบ คงเป็นเรื่องยาก แต่พวกเขา ก็เชื่อว่า แนวคิด นีโอฮิวแมนนิส สามารถ ทำให้เด็กไปถึง จุดนั้นได้ อย่างน้อยๆ เด็กที่เติบโต จาก แนวคิดนี้ ก็จะเป็น มนุษย์ที่ เข้าใจ จิตใจผู้อื่น และไม่เหยียบย่ำ เพื่อนมนุษย์ ด้วยกัน

(2) การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส Neo-Humanist Education

โดย รศ.ดร.เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล

ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเป็นมา

จุดเริ่มของแนวคิดนี้มาจากโยคีชาวอินเดียผู้ยิ่งใหญ่ พี.อาร์.ซาร์การ์ (P.R.Sarkar) ที่นำศาสตร์ทางตะวันออกกับความทันสมัยแบบตะวันตกมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เช่นมีการให้เด็ก ๆ ฝึกสมาธิ ทำโยคะ ขณะเดียวกันก็ใช้เสียงเพลงและวิธีการสอนใหม่ๆ รวมเข้าไปด้วย โดยให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนในเด็กเล็กกว่า

"กึ่งโฝออ่อนสามารถจะถูกตัดหรือปรับให้อยู่ในรูปแบบใดก็ได้ ส่วนกึ่งโฝอแก่จะต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งยวด ในการตัดหรือปรับให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสม ซึ่งก็อาจหักหรือเสียหายโดยง่าย นี่คือเหตุผลสำคัญที่เราควรให้ความสนใจการศึกษาในระดับอนุบาลยิ่งกว่าการศึกษาระดับใด ๆ ทั้งสิ้น"

หลักการ

สิ่งแวดล้อมและการศึกษาในวัยต้น ๆ ของชีวิต มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งต่อความเฉลียวฉลาด คุณธรรมและความสุขของคนเรา โดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าวออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และเชื่อว่าความเป็นคนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้านคือ

1. ร่างกาย (PHYSICAL) จะต้องแข็งแรง
 2. จิตใจ (MENTAL) ถ้ารูปร่างดีแข็งแรง แต่จิตใจไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ก็ไม่มีประโยชน์
 3. ความมีน้ำใจ (SPIRITUAL) มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เปิดกว้าง
 4. วิชาการ (ACADEMIC) ถ้าเราไม่มีความรู้ก็ไม่มีทางที่เราจะมีอะไรมาบำรุงตัวเอง
- ทั้ง 4 ด้านคือหลักการสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ การศึกษาที่ดีจะต้องจัดให้ครบทั้งหมดนี้

กระบวนการ

เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายความเป็นคนที่สมบูรณ์ กิจกรรมที่ทำในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสจะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี

1. คลื่นสมองต่ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจพบว่าประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไรจะยิ่งมีประสิทธิภาพดีมากขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมี ความสงบทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก กิจกรรมจึงต้องสร้างให้เด็กเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำมากที่สุด เช่น ก่อนเข้าห้องเรียน เด็ก ๆ ได้ฝึกทำโยคะ นั่งสมาธิ อันถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้เขาเรียนหนังสือได้อย่างสบายใจ และมีความสุขในการรับรู้

โยคะและสมาธิ จะช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลาย

ขณะเด็กทำโยคะ จิตใจเขาจะเป็นหนึ่งเดียว เรื่องอะไรที่วุ่นวายจะค่อยสงบลงๆ การเล่นนิทาน การกอด เสียงเพลง และทำที่คำพูดจากคนรอบข้าง ก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าเด็กอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำ เขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ

อาหารการกินก็มีส่วนต่อคลื่นสมองของคนเราด้วยเช่นกัน ยิ่งถ้าเป็นอาหารธรรมชาติมากเท่าไร จะยิ่งส่งผลดีมากขึ้น อาหารที่โรงเรียนจึงเป็นแบบกึ่งมังสวิรัติ ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เนื้อ แต่กินเนื้อสัตว์เล็กตั้งแต่ไก่ลงมา เน้นผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมากๆ

2. การประสานของเซลล์สมอง เราเคยเชื่อว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อเก่ง แม่เก่ง ลูกจะออกมาเก่ง แต่เนื่อฮิวแมนนิสมีความเห็นต่างออกไปจากนั้น โดยเชื่อว่าความฉลาดสามารถฝึกฝนกันได้ ไม่ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า ว่าได้มีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากน้อยแค่ไหน

การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาด เกิดจากเซลล์สมองประสานเข้าด้วยกันหรือที่เรียกว่าเซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีมาก ๆ คนนั้นจะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว อย่างเรามีเพื่อน ทำไมบางคนอ่านหนังสือสิบนาที จำได้หมด แล้วเรากลับจำไม่ได้ มีการค้นพบว่าเซลล์ประสานประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนนี้มาก ฉะนั้นในแนวคิดนี้จึงให้เด็กเรียน ๆ เล่น ๆ เรียนก็จริงแต่ต้องได้เคลื่อนไหวด้วย ดังนั้นกิจกรรมจึงมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด

เนื่อฮิวแมนนิสจะไม่เชื่อเรื่องให้เด็กเรียนอย่างเดียว หรือเล่นอย่างเดียว เพราะในช่วง 3-6 ปี จะเป็นช่วงที่สมองของคนเราเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าไม่ให้เรียนเสียเลย แล้วมาเรียนตอน 7-8 ขวบจะยิ่งช้าไป ดังนั้นจึงต้องเรียนบ้างโดยกระจายให้เหมาะสม และใช้วิธีการที่จูงใจให้เด็กเรียนรู้ด้วยคลื่นอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำมากที่สุด

ส่วนวิธีการสอนแม้เป็นนามธรรม แต่ก็มิวิธีจูงใจอย่างมีระบบจากรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยาก ๆ แล้วจึงค่อยไปสู่นามธรรมโดยที่เด็กแทบจะไม่ต้องรู้ตัวเลย เช่น แทนที่เด็กจะต้องท่องตัวอักษรต่างๆ เขาก็จะรู้จักเจ้าตัวพวกนี้ผ่านเกม โดยวิ่งไปตามพื้นห้องให้เป็นรูปตัวอักษร ทำตัวเองให้เป็นรูปนั้น หรือเล่นเกมบัตรคำสนุก ๆ และแทนที่จะต้องหลับหูหลับตาท่องตัวเลขมากมายอย่างไร้ความหมาย พวกเขาก็จะได้เรียนรู้การใช้จากของจริงเช่น นับตัวเลขจากลูกบดหอยหรือผลไม้ ถ้าหากจะเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูก็จะพาพวกเขาไปสัมผัสกับประสบการณ์จริงนอกห้องเรียน อาจพาไปดูปลาในบ่อ พาไปรู้จักสัญญาณไฟจราจรริมถนน เป็นต้น

3. ภาพพจน์ของตัวเอง (SELF CONCEPT) ความรู้สึกที่คนเรามีต่อตัวเรา ตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่พบว่าความรู้สึกที่มีต่อตัวเราจะส่งผลไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อคนอื่นด้วย ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เราก็มักจะไม่เชื่อมั่นคนอื่น ความรู้สึกที่มาจากตัวเรานั้นมาจากประสาทสัมผัสทั้งห้าที่เป็นตัวบันทึก โดยเฉพาะทางตากับทางหูเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึก ซึ่งวัยเด็กเป็นวัยที่รับรู้สูงที่สุด ถ้าจิตใต้สำนึกบันทึกไว้แต่เรื่องด้านลบ ได้ยินคนรอบข้างพูดเรื่อยๆ ว่าไม่เก่ง ชน เด็กเติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นคนที่ไม่เก่ง ชน ชุ่มช้ำ เมื่อภาพพจน์ที่มีต่อตัวเองเป็นลบ พฤติกรรมที่ออกมา ก็จะเป็นลบด้วย

ดังนั้นบทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ (กรณีเดียวกับเรื่องคลื่นสมองต่ำ) เชื่อว่าพฤติกรรมของครูคือบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เด็กก็จะไม่กินผัก ถ้าครูพูดจาไพเราะ เด็กก็จะพูดจาไพเราะ แนวคิดนี้ไม่เชื่อว่าทำอย่างไรที่ครูสอน แต่อย่างไรที่ครูทำ ดังนั้นคนที่เป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์พร้อมทั้งพฤติกรรมส่วนตัวและเทคนิคการสอนด้วย เด็กจึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

4. การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหลเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้าม ถ้าความรักของเขามีเพียงก้อนแก้ว เขาย่อมเรียกร้องต้องการการแสดงออกซึ่งความรักแก่เด็กที่จะทำให้เขาได้รับความรักกลับเต็ม

วิธีที่จะได้ความรัก

1. รอยยิ้ม ตามหลักจิตวิทยา การยิ้มคือการยอมรับในความเป็นมนุษย์
2. คำชม การนำเอาข้อดีมาพูด
3. การสัมผัสในเด็กวัย 3-6 ขวบต้องการสิ่งนี้มาก นักจิตวิทยาบอกว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ 4 ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอด 8 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และ 14 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ถ้าไม่ได้รับเลยเขาจะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ดังนั้นในโรงเรียนเนื่อฮิวแมนนิส ครูจึงกอดเด็กหลังเช็กชื่อในตอนเช้าเสมอ

(3) สรุปหนังสือ: สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวฮีโอฮิวแมนนิส
อ.เกียรติวรรณ อมาตยกุล พิมพ์ครั้งที่ 5 (ม.ย. 2546)

โดยครูพรจันทร์ จันทนไพรวิน

มีนักการศึกษาผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งได้เขียนคุณสมบัติที่สำคัญของครูไว้ว่า “ข้าพเจ้าเชื่ออย่างสนิทใจว่า มีคุณสมบัติหลาย ๆ ข้อที่จะทำให้เราเป็นครูที่สมบูรณ์แบบสำหรับเด็กได้ แต่คุณสมบัติข้อหนึ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าสำคัญที่สุด คือ ความสามารถที่จะทะลุทะลวงเข้าไปสู่โลกแห่งความคิดของเด็ก ความเข้าใจจิตใจอันอ่อนละมุนของเด็กนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับครูอย่างยิ่ง” จิตใจอันอ่อนละมุนของเด็กต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากผู้ใหญ่ เพื่อให้ความไร้เดียงสา, ความอยากรู้อยากเห็น, ความคิดสร้างสรรค์, ความรู้สึกที่ไม่มีการแข่งขันและความรักที่เป็นสากลอยู่ติดตัวพวกเขาไปจนตลอดชีวิต ผู้ที่จะทำหน้าที่นี้ได้ก็คือครูหรือผู้ปกครองที่มีจิตใจละเอียดอ่อนบริสุทธิ์เหมือนอย่างจิตใจของพวกเด็กๆ ดังนั้นการทำสมาธิเพื่อชำระล้างจิตใจให้กลับไปสู่สภาวะจิตใจที่ละเอียดอ่อนของเด็กๆ อีกครั้ง จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูทุกคน

การศึกษานีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist Education/ Holistic Education) คือ การศึกษาที่มุ่งจะพัฒนาอัจฉริยภาพแฝงเร้นในตัวเด็กทุกคนให้ปรากฏออกมาให้ได้มากที่สุด โดยพัฒนาในทุกๆ ด้านทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันให้สมบูรณ์

คนเรามีส่วนประกอบอะไรบ้าง

I ร่างกาย (Physical body) ได้แก่อวัยวะภายนอกที่เราสามารถมองเห็น อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่างๆ

II ความรู้สึก แบ่งระดับเป็น จิตสำนึก (Conscious mind) คือความรู้สึกของคนเรา, จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) คือความรู้ ความจำ ความคิดต่างๆ, จิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) เป็นแหล่งของพลังงานความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ จิตเหนือสำนึกมีอยู่ 3 ระดับ คือระดับความคิดสร้างสรรค์, ระดับการหยั่งรู้เอง, และระดับที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

ด้านร่างกาย

มีผลจากการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกความสมดุล (Balance) จังหวะ (Rhythm) และการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ (Coordination) ของการออกกำลังกายมีผลอย่างยิ่งต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก อีกทั้งได้มีการค้นพบว่าการเคลื่อนไหวอย่างว่องไวของนิ้วมือ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการพูดจาชัดถ้อยชัดคำ และความคิดอันฉับไวของเด็กและในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวนิ้วมือได้คล่องแคล่ว มักคิดอะไรช้าตามไปด้วย ดังนั้นคนเราควรได้รับการฝึกหัดให้รู้จักใช้นิ้วมืออย่างคล่องแคล่วมาตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นการสอนให้รู้จักลีลาการรำรำของชาวตะวันออกที่ต้องใช้นิ้วมือประกอบตามจังหวะอันอ่อนช้อย หรือการสอนให้เด็กหัดใช้นิ้วมือแสดงความหมายต่างๆ จะสามารถพัฒนานาให้เด็กใช้นิ้วมือและความคิดของเขาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

นอกจากนี้ การวิจัยทางสมองพบว่า ความเฉลียวฉลาดและสติปัญญาอันแหลมคม ฉับไวจะพัฒนาขึ้น เมื่อมนุษย์เรากำลังประสบกับภาวะแห่งความยุ่งยากหรือความเครียด (ภายใต้ความกดดัน) เพราะในขณะที่เราใช้ความคิดที่จะแก้ปัญหาอันนั้นต่อมใต้สมองจะมีการผลิตฮอร์โมนหลายชนิดที่เป็นต้นเหตุให้สมองสร้างส่วนต่อเชื่อมโยงหน่วยประสาทต่างๆ ในสมองขึ้นเป็นจำนวนมากมายมหาศาล ซึ่งส่วนเชื่อมโยงของสมองดังกล่าวนี้ยังมีมากขึ้นเท่าใด สติปัญญาของคนเราก็จะยิ่งแหลมคมมากยิ่งขึ้นเท่านั้น แต่หากว่าถ้าคนเรามีความเครียดมากเกินไป หรือมีชีวิตอยู่ภายใต้ความกดดันมากเกินไป ก็จะทำให้มีผลร้ายอย่างยิ่งแก่สภาพร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นชีวิตที่สมบูรณ์แบบจึงต้องเป็นชีวิตที่ดำเนินอยู่ในทางสายกลางที่ได้รับทั้งความตึงเครียดและการผ่อนคลายควบคู่กันไป

การบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อ

หลายพันปีมาแล้วที่ได้มีผู้ทราบถึงความสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อที่มีต่อชีวิตและจิตใจของคน จึงมีการประดิษฐ์ท่วงท่าบริหารร่างกายแบบหนึ่งๆ เรียกกันทั่วๆ ไปว่าโยคะอาสนะ (Yoga Asana) ซึ่งเป็นท่าการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในของคนเรา การบริหารแบบอาสนะนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวตัวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้าๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึกๆ มีการสงบนิ่ง ไม่ไหวติง สลับเป็นช่วงๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้ นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ขับ

ฮอร์โมนออกมาได้เป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายได้อย่างดียิ่งอีกด้วย เช่น การทำอาสนะในท่า Hare Pose กระหม่อมของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้น ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียลในสมองของเรา ซึ่งไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ต่อมไพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า เซราโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจผ่อนคลายและมีความสุข การสอนท่าอาสนะต่างๆ ให้กับเด็กตั้งแต่เล็กๆ จึงช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของเด็ก

เด็กส่วนใหญ่มักชอบการทำอาสนะท่าต่างๆ มาก พวกเขาสามารถทำท่าอาสนะต่างๆ ได้อย่างดี และง่ายดาย โดยที่ผู้ใหญ่มักคาดไม่ถึง การทำอาสนะเป็นการบริหารร่างกายอย่างแท้จริงที่ไม่มีการแข่งขันเอาแพ้เอาชนะ นอกจากท่าอาสนะต่างๆ จะช่วยรักษาความยืดหยุ่นคล่องตัวและความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งสำหรับการระบายพลังงานที่มีเหลือเฟือสำหรับเด็กที่อยู่ไม่ค่อยสุขอีกด้วย เด็กที่อยู่ไม่ค่อยสุขทั้งหลาย หลังจากได้ฝึกอาสนะแล้วมักจะกลายเป็นเด็กที่ซนน้อยลงและมีความสามารถมากขึ้น การสอนอาสนะเด็ก ๆ ยังช่วยให้เด็กเกิดจินตนาการถึงท่าสัตว์ต่างๆ พร้อมกับเสียงสัตว์ประกอบในขณะที่ทำอาสนะ ตัวอย่างการสอนต่อไปนี้

“เฮ้ สมมติว่าเราทุกคนเป็นงู นอนคว่ำ เหยียดตัวตรง หน้าผากติดพื้น ขาทั้งสองชิดติดกัน คราวนี้ หายใจลึกๆ พร้อมกับแอ่นตัวขึ้นโค้งไปทางหลังช้าๆ ให้เหมือนงูเห่าที่กำลังชูคอแผ่แม่เบี้ย อย่างลำพองในป่าลึก เอาละ ทุกคนทำเสียงงู ฟอ ฟอ ฟอๆๆ พร้อมกัน...”

การรักษาตัวเองและการรู้จักตัวเองของเด็ก

ปัจจุบันแพทย์เป็นจำนวนมากได้ยอมรับว่า โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของคนเรา ส่วนใหญ่นั้นมีสาเหตุเนื่องมาจากจิตใจ (Psychosomatic)..... ตัวอย่างโรค..... ในทำนองเดียวกันคนเราก็สามารถสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ด้วยตัวเองสูง ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดใส มีความรัก ความปรารถนาดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น เราจึงควรได้เรียนรู้ถึงความสามารถตามธรรมชาติในตัวเราที่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้เองและความรับผิดชอบต่อการรักษาสุขภาพอนามัยของตัวเองตั้งแต่เด็กตั้งแต่วัยอนุบาล ตัวอย่างเช่น โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสสอนให้เด็กรู้จักตัวเองเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ วิธีที่จะควบคุมจิตใจของตัวเอง วิธีดูแลรักษาร่างกายและจิตใจของตัวเองโดยการทำโยคะอาสนะ การผ่อนคลายอย่างลึก และการทำสมาธิ ซึ่งความรู้เหล่านี้จะช่วยทำให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมมากยิ่งขึ้น

การเจริญเติบโตของเรา/ ปรีเขตพัฒนาการ

- **ระยะแรก (0-7 ปี)** วัยแห่งความคิดคะเนฝันและจินตนาการ

เด็กในวัยนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาพบเห็นในชีวิต มีความรู้สึกนึกคิด ในวัยนี้สมองซีกซ้ายของเด็กที่มีการคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล ยังไม่ได้มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ เด็กจึงมีชีวิตอยู่ในโลกของความคิดฝัน และมีจินตนาการที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ส่วนในด้านความคิดเชิงวิเคราะห์หาเหตุผลนั้นในเด็กเล็กๆ แทบจะไม่มีเอาเลย เด็กในวัยนี้จะให้ความสนใจอะไรได้ในเฉพาะเวลาสั้นๆ มีความรู้สึกแบ่งแยกหรือความเป็นตัวฉัน (ego) น้อยมาก พวกเขาชอบเล่นหรืออะไรก็ตามลำพังมากกว่าที่จะไปคลุกคลีกับเด็กอื่น เรามักจะเป็นเขาพูดคุยกับตัวเองอยู่บ่อยๆ พวกเขาเด็กวัยแรกนี้จะไม่ค่อยมีอาการอะไรมากนัก ซึ่งเราอาจจะสังเกตเห็นได้ว่า พวกเขาจะไม่มีอารมณ์อะไรในขณะที่พวกเขาเล่นกอดจุกกัน ดังนั้นถ้าพวกเขามีน้องเกิดใหม่ในขณะที่เขายังมีอายุน้อยอยู่ พวกเขาจะไม่มีความรู้สึกริษยาเลย

การทะนุถนอม ความฉงนฉงายใจใคร่รู้ของเด็ก

ความรู้สึกรื่องความไม่แบ่งแยก ความฉงนฉงายใจใคร่รู้ และความเห็นอกเห็นใจในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เช่น หลักสูตรวงกลมของความรักที่มุ่งพัฒนาจิตใจเด็กให้ละเอียดอ่อนด้วยนิทานปรัมปรา เรื่องที่ชวนคิดคะเนฝันและเสียงดนตรีอันไพเราะอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจากการฟังนิทานปรัมปรา ระบายอารมณ์ เสียงเพลงและการทำสมาธิจะเปิดจิตใจของเด็กออกอย่างกว้างขวาง ไม่มีที่สิ้นสุด

- **ระยะที่สอง (7-14 ปี)** วัยแห่งความกล้าหาญและการเลียนแบบ

ระยะวัยเจริญเติบโตเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งขึ้นในตัวเด็ก โครงข่ายมหึมาของเซลล์ประสาทหลายร้อยล้านเซลล์ที่เชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา (Corpus callosum) ได้เติบโตขึ้นอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ในระยะนี้เองสมองทั้งสองซีกของเด็กก็จะเริ่มต้นทำหน้าที่เฉพาะของตน สมองซีกซ้ายจะพัฒนาไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล เด็กๆ จะเริ่มมี

ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติรอบตัวอีกต่อไป แต่จะมีความนึกคิดที่แยกออกมาเป็นของตัวเองมากขึ้น (ego)

เด็กในวัยนี้เริ่มต้องการเพื่อนต้องการสังคม ในวัฒนธรรมของหลายๆ ประเทศจึงมีการจัดให้เด็กได้เริ่มเข้าสู่สังคมในวัยนี้ ขณะเดียวกันสมองของเด็กก็เจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้นอย่างมาก ทำให้เด็กเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ เช่น งานฝีมือ, หลักเกณฑ์ของสังคม, ขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้ใหญ่ การเล่นต่างๆ ของเด็กวัยนี้จะเป็นการเล่นที่เลียนแบบผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความสามารถต่างๆ ในตัวเด็กได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่จึงต้องควรทราบธรรมชาติของเด็กในวัยนี้ไว้ และจัดการเรียนรู้ต่างๆ ให้เหมาะกับเด็ก ในวัยนี้เด็กๆ แทบจะไม่มีรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่าง “การทำงาน” และ “การเล่น” ในสายตาของเด็ก “งาน” ก็คือ “การเล่น” และ “การเล่น” ก็คือ “งาน” ทั้งสองอย่างนี้เป็นความสนุกสนานที่น่าหลงใหล ผู้ใหญ่ควรพยายามทำให้ความต้องการที่จะมีความสามารถอย่างผู้ใหญ่ของเด็กบรรลุผลสำเร็จ โดยมีการจัดให้เด็กได้มีการฝึกหัดกิจกรรมทุกอย่างของผู้ใหญ่ เช่น การทำอาหาร, ทำฟาร์ม, งานฝีมือ, งานไม้, เย็บผ้า, ทำเครื่องดนตรีกลไกอย่างง่ายๆ ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ด้านเนื้อหาวิชาการ

ความเข้มแข็งและกล้าหาญ

เด็กในวัยนี้ที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้องตั้งแต่เล็กกำลังมีความต้องการที่จะมีความสามารถในการปกป้องคุ้มครองตัวเองและผู้อื่นได้ ลักษณะเฉพาะที่เด่นที่สุดของเด็กพวกนี้คือ ความกล้าหาญ พวกเขากระหายที่จะได้ออกไปผจญและพบกับเรื่องตื่นเต้น ระทึกใจ พลังมหาศาลในตัวของเด็กวัยนี้ได้เปลี่ยนความขี้อายของพวกเขาให้กลายเป็นความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว พวกเขาจะมีความสนุกสนานกับการที่ได้ปีนป่ายไปที่สูงๆ การกระโดดจากกองฟาง หน้าผาและน้ำตกพร้อมกับแผดเสียงร้องอย่างลึกล้ำ เพียงแต่การถูกทำร้ายจากเพื่อนๆ พวกเขาก็กล้าที่จะทำอะไรมากมายที่พวกเขาผู้ใหญ่ไม่คิดว่าพวกเขาจะทำได้ ในระยะที่เด็กมีความกล้าหาญอย่างสูงนี้ พลังงานต่างๆ ในตัวพวกเขาจะมีสุขขยั้งและพลังงานเหล่านี้ไม่ควรจะถูกหักห้ามหรือปิดกั้นจากครูหรือผู้ปกครอง แต่ผู้ใหญ่ควรหาทางชี้แนะให้เด็กได้นำพลังงานที่มีมหาศาลนี้ไปพัฒนาความเป็นผู้นำ ความเข้มแข็ง และความสามารถพิเศษในด้านต่างๆ กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ จึงควรเป็นการละเล่นหรือเกมที่ท้าทายความสามารถและให้พวกเขาได้พบกับความสนุกสนานในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และความกล้า

ความสามารถในการเลียนแบบผู้ใหญ่

พวกเขาเด็กๆ กำลังค่อยๆ พัฒนาความรู้สึกต่างๆ เกี่ยวกับมโนธรรม (การแยกแยะสิ่งที่ถูกหรือผิด) พวกเขาเด็กๆ คาดหวังว่าพวกเขาจะได้รับรางวัลเมื่อพวกเขาได้กระทำในสิ่งที่ดี และพวกเขาจะได้รับการลงโทษถ้าพวกเขาทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องทั้งหลาย ครูเองจึงต้องรับหน้าที่เป็นผู้มีอำนาจที่จะสอนเรื่องความยุติธรรมต่างๆ แก่เด็ก พวกเขาเด็กๆ วัยนี้จึงมีความรพเทิดทูนผู้มีอำนาจเหนือเขาราวกับเป็นวีรบุรุษหรือวีรสตรี พวกเขาเด็กๆ เองก็ต้องการทราบเป้าหมายของชีวิตและต้องการที่จะเป็นคนที่มีความรอบคอบ พวกเขาจึงเคารพครูที่มีจิตใจมั่นคง เด็ดเดี่ยว สามารถชี้แนวทางการดำเนินชีวิต ช่วยให้พวกเขาเป็นคนที่มีความรอบคอบ และมีความสุขได้

- ระยะที่สาม (14-21) วัยแห่งอุดมคติ สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในหนังสือ

(4) สัมภาษณ์ อ.เกียรติวรรณ อมาตยกุล 1

โรงเรียน เปรียบดัง บ้านหลังที่สอง

แสงแดดรับอรุณวันนั้นช่างสดใสพร้อมกับเสียงเจื้อยแจ้วของเด็กๆ ที่ไม่ต้องเห็นต้นเสียงก็รู้ว่า อีกไม่กี่ก้าวเดินข้างหน้าต้องเป็นโรงเรียนแน่ๆ ระหว่างทางเดินเป็นลานนอนรอ เอ๊ะ ไม่ใช่ เป็นลานจอดรถกว้างใหญ่ แทบไม่น่าเชื่อว่าการกลางเมืองกรุงเทพฯ เช่นถนนพหลโยธินนี้ จะมีที่ดินผืนสวยไว้ให้ผู้ปกครองจอดรถรับ รอ ส่งบุตรหลาน รถยนต์บางคนเปิดประตูครบทั้งสี่ด้าน เพื่อให้อากาศถ่ายเทรอเจ้าตัวเล็กวัยอนุบาลตื่นขึ้นมามากครั้งแล้วมุ่งหน้าเข้าสู่เวลาแห่งการเรียนรู้ ที่โรงเรียนอมาตยกุล โรงเรียนที่เมื่อถึงเทศกาลวันเด็กแต่ละปี จะได้เห็นทั้งรอยยิ้มแห่งความดีใจเป็นที่สุด พร้อมคราบน้ำตาแห่งการรอคอยว่าเมื่อไหร่จะเป็นโอกาสของเราบ้าง เพราะที่นี้ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกันตั้งแต่ก้าวแรก เนื่องด้วยการรับสมัครนักเรียนจะใช้วิธีจับฉลาก ใครมาก่อนได้ก่อน หากพลาดในปีนี้ ก็สามารถมาจับกันใหม่ในปีถัดไป บ้างก็พลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า บ้างก็รอคิวกันหลายปี แต่เสน่ห์และเกียรติประวัติของโรงเรียนก็ไม่ทำให้ใครท้อที่จะรอคอย

เมื่อเข้ามาในรั้วอนุบาล เด็กน้อยวิ่งกันขวักไขว่บนพื้นทราย แลดูเป็นขาลุยกันทั้งนั้น เสื้อผ้าเริ่มเปื้อนตั้งแต่ยังไม่เคารพธงชาติ ยามเช้า มองไปที่เท้า เด็กๆ ที่นี้เล่นบนพื้นโดยไม่สวมรองเท้าค่ะ ย่ำบนพื้นทรายบ้าง ปีนบนราวเหล็กโค้งก็มี ห้อยโหนบนบ้านไม้หลังเล็กๆ นั่นก็ไม่สวมรองเท้า ดูน่าสนุกมีความสุขเสียจริง หลังจากทำงานได้รับอนุญาตจากคุณครูให้ถ่ายภาพได้ นางแบบนายแบบตัวน้อยก็สลับกันเข้ากล้อง ไขว่คว้า ตาโต จ้องแป้ว ไม่มีเขินกลองกันเลย เสียงกริ่งเมื่อถึงเวลาเข้าเรียนดังแล้วเราโบกมือลากันเล็กน้อยกับแม่หนูผมแกละที่โพสต์ทำขอให้เราถ่ายภาพของเธอ

วันนี้ ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เปิดโอกาสให้ทีมงานจุลสารสารัตถะ เข้าเยี่ยมชมโรงเรียน พร้อมทั้งสละเวลามานพุดคุยให้เราได้สัมภาษณ์อย่างเป็นทางการกันเองที่สุด

“เมื่อก่อนไม่มีความคิดจะเป็นครูเลย ไม่มีเลย ครอบครัวย้ายมาแบบโอเอเยอะ (หัวเราะ) ต่างกับภรรยา ซึ่งชัดเจนเป็นระบบเตรียมพร้อมมาหรือเรียกว่าเกิดมาเพื่อจะเป็นครู โรงเรียนนี้คุณพ่อผมให้ที่ดินและค่าก่อสร้าง(หัวเราะ) ผมเองเริ่มเรียนที่สาธิตจุฬายฯ กระทั่งจบมัธยมแล้วเข้าเรียนต่อที่จุฬายฯ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาฟิสิกส์ จากนั้นทางบ้านก็ส่งไปเรียนต่อที่สหรัฐอเมริกา ผมเลือกเรียนสาขาการศึกษาผู้ใหญ่ ก่อนจะจบปริญญาเอก ได้อ่านแผ่นพับเกี่ยวกับการอบรมพัฒนาจิตของสถาบัน Silva Mind Control ผมลองเข้ารับการอบรมดู เป็นหลักสูตร 25 ชั่วโมง ตั้งแต่วันนั้นนับเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต (หัวเราะ)”

อาจารย์ แนะนำตัวอย่างเรียบง่าย รอยยิ้มและเสียงหัวเราะตลอดการสนทนาของอาจารย์ช่วยสร้างบรรยากาศที่รื่นรมย์

“เป็นการพัฒนาจิต ที่ทำให้คลื่นสมองต่ำลง อยู่ในคลื่นแอลฟา ซึ่งจะทำให้จิตใจเราสงบและตื่นตัว (Calm and Awareness) เมื่อก่อนผมเป็นคนนอนหลับยาก นอนแคะก็แล้ว กินยากก็แล้ว คือเมื่อก่อนเราไม่รู้ใจว่าเราใช้ชีวิตลบมาตลอด คิดก็ลบ อาหารก็ลบ ที่นี้พอเริ่มมาฝึกสมาธิในแนวนี้โออีวแมนนิส ก็เริ่มเปลี่ยนไป เริ่มเปลี่ยนจากตัวเอง หลากๆ อย่างก็ค่อยๆ เปลี่ยนไปด้วย ถึงตอนนี้ก็เปลี่ยนไปเลยรวมถึงอาหารการกิน จากที่เคยกินเนื้อ นม ไข่ ตอนนี้นั้นผลไม้ ผัก คือพอคลื่นในสมองเปลี่ยน เราจะทำได้แบบไม่ฝืน ไม่ลำบากเลย หลังจากได้เรียนรู้ถึงเรื่องแนวความคิดพวกนี้ ผมเลยเกิดความคิดว่าถ้าเริ่มต้นตั้งแต่เด็กๆ มันคงดี มันไม่ลำบากมาก นั่นคือจุดเริ่มต้นในการทำโรงเรียน ผมเองก็จบการศึกษาออกโรงเรียนมาอยู่แล้ว ซึ่งมันมีแนวคิดด้านการศึกษาแปลกออกไป ไม่ใช่เรียนเพื่อสอบ ซึ่งผมได้เห็นตัวอย่างหลายๆ แนวคิดทั้ง มอนเทสเซอรี ชัมเมอร์ฮิลล์ เลยได้ข้อสรุปว่า อันไหนสิ่งที่ดีต้องเริ่มต้นให้เขา (เด็ก) ก่อน เริ่มตั้งแต่วัยต้น เมื่อเด็กๆ มีคลื่นสมองต่ำแล้ว ฐานดีแล้ว ก็จะไม่วุ่นวายเหมือนเริ่มเมื่อโตแล้ว ที่นี้เราเปิดสอนกันมาเป็นปีที่ 16 แล้วครับ ศิษย์เก่ารุ่นแรกก็เข้าเรียนมหาวิทยาลัยกันไปปีสองปีแล้ว เด็กๆ ก็ต่างกันไปฐานะต่างๆ กันมีทุกระดับชั้น แต่พ่อแม่ที่พาลูกมาเรียนก็จะเข้าใจว่าเราอยู่แบบสร้างสังคม ไม่ใช่มาซื้อสังคมให้ลูก ฮิวแมนนิสจ

จริงๆ ต้องให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ เข้าใจว่าคนจนคนรวยเป็นยังไง ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เราไม่สนใจว่าเด็กที่มาเรียนจะเก่งหรือร่ำรวยแค่ไหน แต่หน้าที่ของโรงเรียนคือทำให้เด็กเก่งและมีความสุข”

อาจารย์ขยายความเรื่องคลื่นสมอง

“นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจพบว่าคุณสมบัติการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไรจะยิ่งมีประสิทธิภาพดีขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมีดวงจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก กิจกรรมจึงต้องสร้างให้เด็กเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำมากที่สุด เช่น ก่อนเข้าห้องเรียน เด็กๆ ได้ฝึกทำโยคะ นั่งสมาธิ อันถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้เขาเรียนหนังสือได้อย่างสบายใจ และมีความสุขในการรับรู้ ถ้าเราสามารถควบคุมคลื่นสมองของเราให้มีความถี่ต่ำได้ ผลดีต่างๆ ก็จะเกิดตามมามากมาย เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมาธิสูง มีจินตภาพและความคิดสร้างสรรค์”

ทราบว่าคุณครูเขียนหนังสือประมวลความรู้เหล่านี้ไว้หลายเล่ม

“ผมเอาหนังสือที่เขียนไปมอบท่านอาจารย์ที่สาธิตจุฬาฯ ท่านทักว่า เมื่อก่อนสมัยเรียนเขียนได้ไม่กี่บรรทัดเอง เดียวนี้ได้แบบนี้เลยหรือ (หัวเราะ) คิดคิดว่าถ้าหากคลื่นสมองเราต่ำ จะสามารถทำงานเหล่านี้ออกมาได้”

อาจารย์ตอบข้อสงสัยอย่างอารมณ์ดีเมื่อถามถึงเด็กๆ ที่พร้อมใจกันวิ่งเท้าเปล่า

“ให้ทายว่าทำไม (หัวเราะ) รู้รึยัง คือเมื่อก่อนเราเชื่อว่าสมองดีเพราะกรรมพันธุ์ แต่ต่อมามีการค้นพบว่าเซลล์ประสาทประสาทต่างหากเป็นตัวจักรสำคัญที่ทำให้คนเรามีความสามารถทางสมองแตกต่างกัน ถ้าใครมีมากๆ คนนั้นจะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว และสิ่งแวดล้อมก็สำคัญมากว่าจะมีส่วนช่วยให้เซลล์สมองประสานกันมากน้อยแค่ไหน ซึ่งเขาได้ค้นพบต่อไปอีกว่าเซลล์ประสาทประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนนี้มาก ฉะนั้นเมื่อเด็กได้ ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น มือกับเท้าจะได้ทำงานมากที่สุด”

แนวความคิดของโรงเรียน

“เป้าหมายการศึกษาตามแนวนี้โออิวิแมนนิสเน้นชัดเจน จุดเริ่มของแนวคิดนี้มาจากนักปราชญ์ชาวอินเดีย ท่าน พี.อาร์.ซาร์การ์ (P.R. Sarkar) มีหลักการว่าสิ่งแวดล้อมและการศึกษาในวัยต้นๆ ของชีวิต มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งต่อความเฉลียวฉลาด คุณธรรม และความสุขของคนเรา โดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าวออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และเชื่อว่าความเป็นคนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย (Physical Fit) การศึกษาต้องทำให้คนมีร่างกายที่แข็งแรง ด้านจิตใจ (Mentally Strong) มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ ด้านที่สามคือ ด้านน้ำใจ (Spiritual Elevated) มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เปิดกว้าง และด้านที่สี่คือความรู้เพื่อไปประกอบวิชาชีพ (Academic Knowledge) ทั้งสี่ด้านนี้ต้องมีให้ครบ อะไรที่ทำให้ร่างกายเข้มแข็ง เทนนิสก็ได้ วายน้ำก็ได้ จักรกก็ได้ แต่โยคะเป็นทุกอย่าง ได้ทั้ง Physical และ Spiritual นี้โออิวิแมนนิสเชื่อในสี่ด้านที่กล่าวมา ที่เราเปิดโรงเรียนมาเราก็เน้นในสี่ด้านนี้ จุดไหนไม่ได้เราก็ก้อยๆ เพิ่มเข้าไป เพราะเอามาทีเดียวก็รับไม่ได้ เล่นโยคะอย่างเดียว หรือเรื่องการกินอาหารอย่างเดียวก็ได้ ต้องค่อยๆ จูงใจไปที่ละส่วน นี้โออิวิแมนนิสจะใช้แนวคิด Love center theory การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหลเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้าม ถ้าความรักของเขามีเพียงคอนแก้ว เขาย่อมเรียกร้อง ต้องการการแสดงออก ซึ่งแตกต่างกับทฤษฎีของ Capitalist นะที่เป็น Self Center Theory ที่ยึดตัวเองเป็นหลัก กอบโกยเท่าไรก็ไม่ผิด แบบปลาใหญ่กินปลาเล็ก ตอนนี้เป็นจุดที่สังคมวิกฤต เด็กๆ เป็นเบาหวานกันตั้งแต่ 11-12 ขวบ หรือเป็นมาตั้งแต่ในท้องแม่ แล้วทุนนิยมไม่ได้เข้ามาเฉพาะโรงเรียนเท่านั้น เข้ามาในทุกระบบและแรงมากด้วย ระบบทุนนิยมส่งเสริมให้คนที่มีความรู้ความสามารถเห็นแก่ตัวมากขึ้น ใช้ระบบทุนต่อทุนสร้างความร่ำรวยให้กับตนเองมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป รวมถึงการเอาเปรียบคนอื่นในสังคม”

โรงเรียนเน้นเรื่องอาหารด้วย

“อาหารการกินก็มีส่วนต่อคลื่นสมองของคนเรา คือยิ่งถ้าเป็นอาหารธรรมชาติมากเท่าไร จะยิ่งส่งผลดีมากกว่านั้น อาหารที่โรงเรียนจึงเป็นแบบกึ่งมังสวิรัต ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เนื้อ แต่กินเนื้อสัตว์เล็กตั้งแต่ไก่ลงมา เน้นผัก ผลไม้ นม และดื่มน้ำมากๆ เราใช้ชีวิตใจมากกว่าบังคับ เช่นครูบางท่านที่เป็นเบ้าหวาน พอเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และเริ่มนั่งสมาธิ ก็มีสุขภาพดีขึ้น ดังนั้นบทบาทของครูก็นับเป็นเรื่องสำคัญ พฤติกรรมของครูคือบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เด็กก็จะไม่กินผัก ถ้าครูพูดจาไพเราะ เด็กก็จะพูดจาไพเราะ ดังนั้นคนที่เป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์พร้อมทั้งพฤติกรรมส่วนตัวและเทคนิคการสอนด้วย เด็กจึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ ให้ทายว่าคนเป็นสัตว์กินอะไร (หัวเราะ) กินพืช กินผัก หรือกินผลไม้”

เราทายกันว่ากินผัก อีกเสียงว่ากินผลไม้

“เก่ง...เก่ง (หัวเราะ) ใช่ กินผลไม้ เราเป็นสัตว์กินผลไม้ละ ผมเริ่มจริงจังเรื่องอาหารของตัวเองเมื่อไม่กี่ปีมานี้ คือคิดว่าถ้าหากคลื่นสมองเราต่ำ จะเปลี่ยนง่าย”

เริ่มสอนโยคะให้ตั้งแต่วัยอนุบาล

“ขณะเด็กทำโยคะ จิตใจเขาจะเป็นหนึ่งเดียว โยคะและสมาธิทำให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลาย เรื่องอะไรที่วุ่นวายจะค่อยสงบลงๆ การเล่นนิทาน การกอด เสียงเพลง และทำที่ คำพูดจากคนรอบข้าง ก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าเด็กอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำ เขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ดังนั้น ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ”

คุณครูคือแบบอย่างความรักที่ขยายวงกว้าง

“วิธีให้ความรักคุณครูก็ต้องมีเทคนิค เช่น การสัมผัส เด็กวัย 3-6 ขวบต้องการสิ่งนี้มาก นักจิตวิทยาบอกว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ 4 ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอด สัมผัส 8 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และ 14 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข ถ้าไม่ได้รับเลยเขาจะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ดังนั้นในโรงเรียน ครูจึงกอดเด็กหลังเช็กชื่อในตอนเช้าเสมอ คำชม ก็เช่นกัน เคยอ่านเรื่องที่ ดร.ชาวญี่ปุ่นเขียนเรื่องน้ำก้นไม้ (หัวเราะ) (พวกเราพยักหน้าบ้าง ชมวดคิ้วบ้าง) จำได้ใช่ไหมที่มีน้ำอยู่ 3 แก้ว มาจากที่เดียวกัน แก้วนี้บอกว่า สวยจัง แก้วนี้บอกว่า ใฉิ่ง อีกแก้วบอกว่า เจ๋งๆ แล้วเอาไปถ่ายคริสตัล มันพิสูจน์สิ่งที่เราทำอยู่ว่ามันจริงนะ ปรากฏว่า สวยจัง ผลึกก็ออกมาสวย และแก้วที่ว่าเจ๋งๆ นั้น ผลึกออกมาแย่มากที่สุด เหมือนเด็กที่ถูกปล่อยไปเลย ก็แย่มากที่สุด จะเฉา หรือมีการศึกษาเรื่องการสวดมนตร์ ก็พบว่าถ้าจับมือกันสวดมนตร์ ผลึกก็จะสวยขึ้นอีก แล้วถ้าสวดมนตร์ไปด้วย พนมมือไปด้วย ผลึกก็ยังสวยขึ้นๆ คือ ทำทางต่างๆ ก็มีผล ฉะนั้นคนที่เราพบ หนังสือที่เราอ่าน เพลงที่เราฟัง คือเชื่อว่าถ้าอยู่ใกล้คนคลื่นสมองที่ดี เราก็ตีไปด้วย ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สามารถวัดคลื่นสมองของคนเราด้วยเครื่อง EEG (Electro-Encephalogram) โดยต่อเข้ากับศีรษะของคนและเครื่องมือนี้จะแสดงคลื่นสมองต่างๆ ออกมาในรูปของกราฟ และคลื่นสมองก็แปรเปลี่ยนตามอารมณ์และความรู้สึกของคนเรา นักฟิสิกส์สมัยใหม่และแนวคิดของ Prout (Progressive Utilization Theory: ทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า)* มีความเชื่อคล้ายกันมากกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจึงมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งทางใดทางหนึ่งจนไม่สามารถแยกจากกันได้”

เรื่องราวน่าสนใจ แต่เราเกินเวลาอาจารย์มามากแล้ว จึงขอลงเพิ่มอีกเล็กน้อย...อาจารย์ได้สอนฟิสิกส์บ้างไหมคะ

“ไม่เลย ฟิสิกส์ที่เรียนมา ไม่รู้หายไปไหนหมดแล้ว สอนแต่แนวคิด, การส่งเสริมการพัฒนาตนเอง (Empowerment), โยคะ อะไรพวกนี้ คือ EQ, MQ มากกว่า IQ (หัวเราะ)” (EQ = ศักยภาพทางด้านอารมณ์, MQ = ศักยภาพทางด้านคุณธรรม และ IQ = ศักยภาพทางด้านความฉลาด)

ความสุขของอาจารย์ในวันนี้คืออะไรคะ

“(หัวเราะ) ได้ทำให้คนอื่นมีความสุข...”

จริงด้วยค่ะ พวกเรารู้สึกถึงความสุขในใจ เพียงเพราะรอยเบิกบาน รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ วาจาที่ประหยัดถ้อยประหยัดคำ น้ำคำอันอ่อนน้อมถ่อมตนของอาจารย์ยิ่งทำให้แขกผู้มาเยือนอย่างเรารู้สึกไม่ตัวเล็กจิ๋ว ก่อนจบสัมมนา อาจารย์ยังเอื้อเฟื้อแจกหนังสือผลงานของอาจารย์ที่เพิ่งตีพิมพ์เสร็จและอีกหลายๆ เล่มนับรวมได้กองโตกลับมาที่สถาบันฯ ภูมิใจแทนลูกศิษย์อ้อมมาตกุล ได้เรียนในโรงเรียนที่มีครูไว้คอยกอด มีครูไว้พำร่าเตือน สอนด้วยคำพูดดีๆ จากหัวใจ มีครูไว้คอยถ่ายทอดความรู้สึก เติมความรู้ด้วยความรัก ยิ่งไปกว่านั้น เรื่องราวของการเป็นผู้สร้างสังคมคุณภาพผ่านการพัฒนาโรงเรียน คลื่นความอบอุ่น คลื่นไม่ตรีจิต จาก “ครูเกียรติวรรณ” ทำให้พวกเราย้อนระลึกคิดถึงครูทุกคนที่ช่วยเป็นอีกแรงแผ้วถางทาง ทำให้เราแกร่งขึ้น ดีขึ้น จากเมื่อวาน รวมถึงความสุขในวัยเยาว์อีกด้วย

* Progressive Utilization Theory (ทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า) เป็นทฤษฎีใหม่ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานจิตวิทยาแนวใหม่ที่เรียกว่า จิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ซึ่งได้นำเอาพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า “ความเป็นหนึ่งเดียวของคนในสังคม” และ “ความเท่าเทียมกันของคนในสังคม” ที่แตกต่างไปจากความเชื่อแนวคิดทุนนิยมหรือสังคมนิยม เป็นการนำข้อดีของทั้ง 2 ทฤษฎีมาผสมผสานกันเพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม (รายละเอียดเพิ่มเติมอยู่ในหนังสือ “เท่าทัน ทุนนิยม” ที่อาจารย์เขียนไว้ค่ะ)

(5) บทสัมภาษณ์ อ.เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2

โอกาสที่มาเยือนพวกเราอีกครั้ง เมื่อ รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เปิดห้องรับแขกในโรงเรียนอมาตยกุล ต้อนรับทีมงานจุลสารสารัตถะ สายตาอันอาหารของอาจารย์นำให้บรรยากาศสดชื่น พาให้เรายิ่งกระตือรือร้นมากขึ้นที่จะได้รับฟังความคิดความอ่านของอาจารย์ แม้ท่านจะออกตัวว่า “ผมเกิดมาเพื่อเป็นตัวประกอบ (หัวเราะ)...” แต่ความคิดและต้นแบบจากตัวประกอบนี้เอง สร้างผลผลิตคุณภาพให้แก่สังคมไทยมากมาย คือบรรดาเด็ก ๆ ที่สำเร็จการศึกษาออกไปจากรุ่นสู่รุ่น ไม่เพียงแต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือผลการสอบ ที่แสดงให้เห็นถึงสติปัญญาของเด็ก ๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดวิชาการจากโรงเรียน หากแต่การพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ก็เป็นอีกภารกิจสำคัญที่โรงเรียนอมาตยกุลตั้งใจหล่อหลอมเกลาหัวใจของเด็ก ๆ ให้ได้ชื่อว่าเป็นเด็กเก่ง ดี และมีความสุข อยากฟังเรื่องราวและแนวคิดการสร้างคนแล้วใช่ไหมคะ

“เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” อาจารย์เปิดประเด็นด้วยคำคมที่เป็นสัจนิรันดร์ ซึ่งให้เห็นความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในจักรวาล

“ที่เป็นอยู่ตอนนี้ก็คือ ภาวะโลกร้อนไป ประเทศอื่น ๆ ก่อปัญหา ประเทศไทยก็ได้รับผลกระทบไปด้วย หรือการที่เราปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นไม่ดี ก็มีผลให้เขาทำไม่ดีต่อ ๆ ไป พูดถึงการสอนคุณธรรมนะ คือเวลาอยู่กับเด็ก ๆ เราก็ไม่ใช่ศัพท์ยามะ นิยามะ ตามศาสตร์โยคะหรอก แต่เราต้องจัดวิธีเพื่อดูแลเค้า เช่น ข้อที่ว่า อัสเตยะ (Asteya: Responsibility) ที่หมายความว่า การไม่นำสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตัวเอง อย่างไรก็ตามในโรงเรียน เวลาเด็กซื้อไอศกรีมทานกัน เด็ก ๆ จะทอนเงินเอง คือใส่กล่องหยิบทอนของตนเอง แต่เราต้องคอยเช็คด้วย แรก ๆ เงินไม่ครบ เพราะเด็กเค้าไม่รู้ ถ้าเราไม่เช็ค เหมือนเราสนับสนุน ไม่สอนเด็ก คือเราต้องวางตัวเช็คไว้ด้วย ไม่ใช่จับผิด แต่คอยดูแล สอนเด็ก ๆ เดียวนี้ก็มีบ้างที่เกิน(เงิน) มา แต่เราไม่ต้องการนะ เราต้องการให้คนพึ่งพาตนเอง ไม่ใช่ไม่ครบแล้วมาช่วยหยอดให้ แล้วเกินมา อันนี้เราไม่ได้ต้องการ ระยะเวลาหลังนี้ไม่มีแล้ว” อาจารย์ยกตัวอย่างการปลูกฝังเด็ก ๆ ในโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม

โรงเรียนอมาตยกุล เป็นโรงเรียนแนวนีโอฮิวแมนนิส แล้วอะไรเป็นแก่นของนีโอฯ ค่ะ

“แต่ก่อนจะมาถึงโรงเรียนนี้ พ่อแม่ต้องปลูกฝังกันมาก่อน อย่างคำกล่าวที่ว่า “พฤติกรรมของผู้ใหญ่คือบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก” นิสัยที่ดีจึงต้องเริ่มจากผู้ใหญ่ก่อน ที่นี้จะทำให้ดียังไงล่ะ หัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฯ ก็คือการคิดและทำด้านบวก ซึ่งหลักการต่าง ๆ ที่มีอยู่ 5 ประการพอจะเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติในชีวิตได้”

อาจารย์อธิบายหลักการดังกล่าว

1. ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ

คือการฝึกเด็กให้เป็นคนมีระเบียบวินัย หรือต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ โดยไม่มีข้อยกเว้นใดๆ จะต้องอาศัยผู้ใหญ่ใจดี เสียสละ มั่นคง และมีระเบียบวินัยพร้อมที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ๆ ยิ่งฝึกในเด็กที่อายุน้อยๆ ความสำเร็จต่างๆ จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่นเรื่องการทานผัก ที่บ้านก็ต้องหัดเด็กโดยจัดอาหารที่หลากหลาย ทั้งเนื้อสัตว์ที่เด็กชอบและผักต่างๆ ฝึกให้ทานตั้งแต่เล็กๆ เลย อยุ่ตามใจ เช่นทานอาหารที่โรงเรียนจัดให้ไม่ทาน แต่จะขอให้คุณแม่มาส่งปิ่นโต อย่างนี้ต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง ร่วมกันแก้ไข

2. ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ

ฝึกปรับคลื่นสมองให้ต่ำลงๆ ด้วยเทคนิคง่ายๆ ลองปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงเบาๆ หรือเพลงมนตรา เช่น บาบานัม เควาลัม แล้วหลับตาหายใจลึกๆ ซ้ำๆ สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย เข้าไปอยู่กับธรรมชาติซึ่งอาจเป็นธรรมชาติจริงๆ หรือในจินตนาการก็ได้ ลองดูซัก 5-10 นาที หากเราฝึกสม่ำเสมอ จะทำให้เข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำนี้ได้ง่ายและเร็วกว่าหรือบางคนอาจมีวิธีอื่นๆ ก็สามารถปรับได้ตามเหมาะสม เป้าหมายของเราคือ การผ่อนคลาย (Relaxed) เชื่อไหมว่าเพียงคลื่นสมองเราต่ำลง เราจะรู้สึกได้เลยว่าเราอยากทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิตมากขึ้น และทำสิ่งไม่ดีให้แก่ชีวิตได้ยากขึ้น เช่น โกรธยากขึ้น ลดความอยากเหล้า บุหรี่ ลดอาหารที่ไม่มีประโยชน์แต่รสชาติถูกปากได้ง่ายขึ้น ปัจจัยอื่นที่มีผลต่อคลื่นสมองยังมีอีกนะ เช่น การทำสมาธิ การฝึกโยคะ อาหาร คำพูด คนรอบข้าง ทางการฝึกโยคะ หากสม่ำเสมออย่างน้อยวันละครั้ง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สวยงาม ฮอริโมนสมดุล อารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น

3. ต้องมีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก

เหมือนที่พระคัมภีร์ไบเบิลกล่าวไว้ว่า “ความเชื่อ (belief) นั้นสามารถเคลื่อนแม้มัญญา” คือถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้เราก็ทำได้ แม้ว่าเรื่องนั้นจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดก็ตาม ภาพพจน์ของตัวเองคือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคนเพราะความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ภาพพจน์ของตัวเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์หรือความสุขของคนเรา ฉะนั้นเลือกที่จะมีภาพพจน์ด้านบวก เช่น สวย เท่ ชัยชนะ เชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ หรือด้านลบ เช่น ล้มเหลว ไม่เอาไหน ขี้เกียจ เศษ อึดอาด ฯลฯ หากมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เชื่อมโยงต่อไปให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวหน่วยงาน โลกและทุกสรรพสิ่ง แล้วจะเป็นคนมีเสน่ห์น่ารักและมีความสุข

4. ต้องคิดและทำด้านบวก

ความจริงแล้วการดำเนินชีวิตหรือการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตของคนเรามีเพียง 2 แบบใหญ่ๆ เท่านั้น คือการคิดและการทำ ด้านลบ หรือการคิดและการทำด้านลบ ใครที่มีความคิดและการกระทำด้านบวกมากก็มักจะมีชีวิตที่ดีหรือทัศนคติดีต่อกันคือ “จุดไฟให้สว่างดีกว่าสาปแช่งความมืด” ลองย้อนดูตัวเราซิ ว่าเป็นคนประเภทใด จุดไฟให้สว่างหรือสาปแช่งความมืด คนที่มีความคิดด้านลบทำด้านลบสูงที่สุดก็คือ คนที่ชอบแต่สาปแช่งความมืด ซึ่งเราสามารถพบเห็นได้มากในสังคม ส่วนคนที่มีความคิดและการกระทำทั้งลบทั้งบวกได้แก่ คนที่ชอบสาปแช่งความมืดแล้วจึงจะจุดไฟให้สว่าง ส่วนคนที่น่ารักที่สุดมีความคิดด้านบวก ทำด้านบวกสูงที่สุดได้แก่คนประเภทที่ จุดไฟให้สว่าง คนกลุ่มนี้มักจะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส และเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นโอกาสทองได้ ทุกวินาทีที่มีคุณค่าที่จะต้องทำให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น

5. ต้องมีความรัก

ข้อนี้กินความครอบคลุมหมด มีความรักเหมือนมีครบทุกอย่าง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของมนุษย์มีผลอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของคนเรา การให้ความรักหรือการให้พลังด้านบวก (empowerment) หมายถึงการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้รับพลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก ส่วนคนที่ได้รับความรัก หรือได้รับพลังด้านบวกน้อย ก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ตรงข้ามกับพลังด้านลบ (sap) หากลองสังเกต เราจะพบว่า เมื่อเราได้อยู่ใกล้ชิดกับคนบางคนเราจะรู้สึกสดชื่นมีพลังมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อย่างเข้มแข็งมากขึ้น ผิดกับบางคนที่เราแค่เห็นหน้าเราก็รู้สึกที่เราสูญเสียพลัง สูญเสียความเชื่อมั่น สูญเสียกำลังใจไปจนเกือบหมดสิ้น แล้วจะให้พลังด้านบวกกับผู้อื่นได้อย่างไร มี 5 วิธีย่อยๆ คือ 1) ยิ้ม ควรฝึกยิ้มเสมอๆ ยิ้มบ่อยๆ และยิ้มกับทุกคนที่เราจะยิ้มให้ได้และในทุกสถานการณ์ของชีวิต “รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ” ไซ่ใหม่ ต่อมาคือ 2) ชม ชมเพื่อก่อ ดีเพื่อทำลาย คำชมเปรียบได้กับน้ำทิพย์ชโลมใจให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีแรงใจเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต แต่หน้าเสียดายที่คนส่วนใหญ่ในสังคมเติบโตมาท่ามกลางการคิดการกระทำด้านลบ จนชินกับคำพูดด้านลบต่างๆ และนำคำพูดด้านลบต่างๆ มาใช้กับคนรอบข้าง เช่น มีน้องใหม่หนูตกกระป๋องเป็นหมาหัวเน่าแน่ๆ มีลูกสาวเหมือนมีสามอยู่หน้าบ้าน (ทั้งที่ยังไม่มีข้อมูลอะไรเลย) หรือเด็กโง่ ไม่ได้เรื่อง ซึ่งคนที่ได้ยินคำพูดด้านลบมาแต่เล็กแต่น้อย จะกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หากเราต้องการมีสัมพันธ์ที่ดีกับใคร เราควรหมั่นชมคนผู้นั้นเสมอๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ต่อมาคือ 3) การสบตา ในเมื่อความรู้สึกต่างๆ สามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา การสบตาจึงก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง 4) สวัสดิ์ สองอัญมือประกบกันในท่าไหวซ่างส่งพลังสูงส่งได้เพียงนี้ เชื่อใหม่ การสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอดีตของตัวเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่น และมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่นและตัวเราเอง และ 5) การสัมผัส มีเด็กมากมายที่โหยหาการสัมผัสเหมือนคนที่ขาดน้ำกลางทะเลทราย เด็กวัยรุ่นที่ EQ ต่ำ (Emotional Quotient: ความฉลาดทางอารมณ์) ชอบเที่ยวกลางคืน (เมื่อพ่อแม่และครูไม่ empower ให้ ก็ต้องให้คนอื่น empower แทน มีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร (เมื่อพ่อแม่ไม่กอดก็ต้องไปหาคนอื่นกอด) ปัญหาเหล่านี้จะลดลงไปเลย หากเราได้รับการสัมผัสอย่างพอเพียง

เป็นอีกหนึ่งวันที่เป็นของเรา สำหรับความรู้ที่ได้รับจากท่านอาจารย์เกียรติวรรณ กระจ่าง ชัดเจน บวกลบคูณหารแล้วคุ่มคำไซ่ใหม่คะ ที่จะเปลี่ยนมาเป็นคนคิดบวกทำบวก

บทที่ 12 โรงเรียนสัตยาไส

(1) คำบรรยาย ของ ดร.อาจอง ชุมสาย

ณ โรงเรียนสัตยาไส ลพบุรี วันที่ 8 สิงหาคม 2550

คุณครูอาจารย์ที่เคารพทุกท่านครับ สวัสดีครับ ที่ท่านถามเกี่ยวกับรูปที่เห็นอยู่ตรงนั้น ก็คือรูปของท่านสัตยาไส ท่านสัตยาไสหรือที่คนเขาเรียกกันว่า “ท่านไสบาบา” ท่านสัตยาไสเป็นนักการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ของประเทศอินเดียคนหนึ่ง ท่านเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงมากในประเทศอินเดีย มีคนแย่งกันเข้าเยอะที่เดียว และก็ท่านมีโรงเรียนหลายโรงเรียน โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนปฐม โรงเรียนมัธยม มีครบหมดจนถึงมหาวิทยาลัย สอนจนถึงปริญญาเอก เพราะฉะนั้นท่านเป็นนักการศึกษาที่สำคัญของประเทศอินเดียคนหนึ่ง

แต่ในขณะที่เดียวกันท่านก็เป็นนักบุญด้วย ท่านจะช่วยแนะนำ ช่วยสอนคุณธรรม ถ้าเพื่อนชาวพุทธไปท่านก็จะสอนเรื่องพุทธศาสนา ชาวมุสลิมไปหาท่านก็จะสอนศาสนาอิสลาม ชาวคริสต์ไปท่านก็จะสอนศาสนาคริสต์ เพราะฉะนั้นท่านจะแนะนำทุกคน ช่วยเหลือทุกคน ท่านจะบอกอยู่เสมอว่าถ้าเป็นชาวพุทธขอให้ไปหาชาวพุทธที่ดี เป็นชาวคริสต์ขอให้ไปหาชาวคริสต์ที่ดี

ท่านมาเกี่ยวข้องกับโรงเรียนนี้ได้อย่างไร ตัวผมเองก็ได้เดินทางไปรอบโลกอยู่เรื่อยๆ และก็ไปบรรยายในต่างประเทศ เคยทำงานในหลายด้าน เป็นอาจารย์อยู่ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยก็หลายปี เคยทำงานด้านธุรกิจ เป็นประธานบริษัท กรรมการผู้จัดการบริษัท ก็หลายบริษัทอยู่ด้วยกัน เคยเป็นนักวิทยาศาสตร์ไปสร้างยานอวกาศไปลงดาวอังคารเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ เคยทำอะไรต่ออะไรอยู่หลายอย่างแม้กระทั่ง นักการเมืองก็เคยทดลองมาแล้ว ได้รับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร 3 สมัยในกรุงเทพมหานครและก็ได้รับเลือกเป็น สว. ด้วย เพราะฉะนั้นการเมืองก็ได้ทำมาแล้ว ดาราก็เคยเป็นนะครับ เพราะว่าล่าสุดก็เคยแสดงในเรื่องข้างหลังภาพ ไม่ทราบได้ดูพระเอกคนไหนไหมครับ ที่เรียกว่าพระเอกก็เพราะว่าได้เป็นสามีของนางเอกในเรื่องนะครับ คือสามีของคุณหญิงกิติติลาในเรื่อง ไม่ทราบจำได้ไหมครับเจ้าคุณอะไรนี่ครับ ท่านเจ้าคุณอภิชาตหรืออะไรนี่ ผมก็ไม่รู้เรียกว่าอย่างไร ก็ได้ไปแสดง และก่อนหน้านั้นเคยแสดงภาพยนตร์เรื่องใหญ่ แต่นานแล้วท่านคงจำไม่ได้ ก็คือเรื่องคนใจบอด ตอนนั้นก็คืออย่างสมบัติ เมทนี, อรัญญา นามวงศ์ ใครต่อใครก็แสดงอยู่ด้วย แต่ผมเป็นพระเอก ตอนนั้นเป็นพระเอกจริงๆ แล้วก็พวกพระเอกนางเอกเหล่านั้นที่เอ่ยชื่อที่เป็นดารา คำเป็นตัวรองๆ ลงมานะครับ เหตุผลก็เพราะว่ามันเป็นภาพยนตร์การกุศล ผมไม่ได้รับชักราบหนึ่ง และพอท่านผู้กำกับได้มาขอร้องให้ผมมาแสดงข้างหลังภาพ ผมบอกว่าผมไม่แสดง ผมไม่ได้เป็นนักแสดงอาชีพ ท่านก็บอกว่าไม่ให้สตางค์อยู่แล้วเพราะฉะนั้นไม่ใช่นักแสดงอาชีพ เขาจะบริจาคเงินให้โรงเรียน ผมก็เลยใจอ่อนครับถ้าใครบริจาคเงินให้กับโรงเรียนผมก็มักจะใจอ่อน ก็เลยไปแสดงให้เขาโดยไม่ได้รับเงินชักราบเดียวจากรายการวันนั้น นี่ครับก็ได้ทำอะไรต่ออะไรมาเยอะในชีวิตของตัวเอง

เสร็จแล้ววันหนึ่งเมื่อ 26 ปีที่แล้วได้ไปพบท่านสัตยาไสที่ประเทศอินเดีย พบแบบเดียวครับ ท่านจ้องมองหน้าสักประเดี๋ยวหนึ่ง แล้วท่านก็บอกว่า ในชีวิตที่เหลือให้มาสนใจการศึกษาของเด็กนะ ท่านพูดแบบมีพลังมาก ท่านพูดแบบชนิดที่ประทับใจมาก ก็เลยตอบรับทันทีเลย และนี่เมื่อ 26 ปีที่แล้ว พอกลับมาประเทศไทยก็ทำแต่เรื่องการศึกษาของเด็ก เปลี่ยนแนวทางไม่เอาแล้ว ไม่เอาอย่างอื่น ธุรกิจอะไรต่างๆ ก็ค่อยๆ คืบคลานไป การเมืองก็ไม่เอาแล้ว โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องของพรรคการเมือง ไม่ได้เป็นแบบนั้นไม่ได้เป็น ส.ส. อีกแล้วนะครับ แล้วก็ถ้าเมื่อเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยผมก็จะไปบรรยายพิเศษเท่านั้น แต่ทุ่มเทชีวิต 100% อยู่กับการศึกษาของเด็ก ตอนนี้น้ำบ้านผมก็อยู่ที่โรงเรียน ย้ายสมโนคร่วมมาอยู่ที่นี้ ใช้เวลาอยู่กับเด็กตลอดเวลา และก็ส่วนใหญ่จะมีการอบรมครู อบรมครูทั่วประเทศและทั่วโลกด้วยนะครับ และในปัจจุบันนี้ถ้าเมื่อท่านสังเกตก็จะมีชาวต่างประเทศหลายคนมาเรียนรู้อยู่ที่นี่ เขาจะมาอยู่กับเรา 2 เดือนครึ่ง เพื่อมาศึกษาและก็เรียนรู้วิธีการของเรา แล้วก็ให้นำเอาไปใช้ในต่างประเทศ เพราะฉะนั้นผมได้พบกับท่านสัตยาไสแล้วก็ทุ่มเทชีวิตอยู่กับการศึกษาของเด็ก ตอนแรกๆ ก็ทดลองสอนเด็กในแหล่งชุมชนแออัดครับในกรุงเทพฯ สอนไปสอนมาเขาเปลี่ยน ชีวิตเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี เราก็เลยบอกเอาถ้าเป็นอย่างนี้เราก็จะต้องมาแนะนำครู ก็เลยมาอบรมครู พออบรมครูไปได้ 15,000 กว่าท่าน ครูเหล่านั้นก็เรียกร้องไหนขอคุณของจริง ขอคุณโรงเรียนอย่างนี้จริงๆ ที่สอนอย่างนี้ใช้ทฤษฎีอย่างนี้และได้ผลอย่างนี้ เราไม่มีให้ดูครับ ผมก็เลยไปบอกพรรคพวกเพื่อนฝูงบอกว่าเรามาช่วยกันสร้างโรงเรียนตัวอย่างกันเถอะ เพราะว่าความต้องการสูงมากแล้วนะ เขาก็เลยช่วยกัน

เราตั้งมูลนิธิขึ้นมา มูลนิธิสัตยาไส ที่เราเลือกชื่อสัตยาไสก็เพราะว่าท่านสัตยาไสเป็นผู้ที่สร้างแรงบันดาลใจให้เรานั้นเอง เมื่อท่านพูดกับผมบอกว่าขอให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่กับการศึกษาของเด็ก แล้วผมก็ทุ่มเทชีวิตอยู่อย่างนั้นนะครับ ก็ถือว่าท่านเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจ ก็เลยให้ชื่อสัตยาไสตั้งเป็นมูลนิธิขึ้นมา มูลนิธินั้นก็ไปจดทะเบียนโรงเรียนนะครับให้เป็นทางการ เพราะฉะนั้นโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนสังกัดมูลนิธิ ไม่มีใครเป็นเจ้าของไม่มีคนใดคนหนึ่งเป็นเจ้าของนะครับ มูลนิธินี้ตามกฎหมายถ้าเมื่อเล็กเมื่อใหญ่ อาคารเรียน สถานที่ ที่ดินทุกอย่างกลายเป็นของรัฐจะไม่ใช่ของผู้ใดคนหนึ่ง เพราะฉะนั้นเราใช้มูลนิธิเป็นเจ้าของมูลนิธิก็ช่วยสนับสนุนโรงเรียน คนบริจาคเงินเข้าโรงเรียน และโรงเรียนนี้เราก็จะไม่เก็บค่าเล่าเรียนครับ ไม่มีค่าเล่าเรียนอะไรทั้งสิ้นสำหรับผู้เรียนจะเข้ามาเรียนฟรี เด็กส่วนใหญ่จะเป็นเด็กยากจน แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะมีเด็กที่มาจากกรุงเทพฯ แต่ก็มาจากแหล่งชุมชนแออัดก็มีหลายคนนะครับมาอยู่กับเราที่นี่ เพราะว่าที่นี่เราไม่ได้เก็บค่าเล่าเรียน ผู้ปกครองก็สามารถพาเด็กนักเรียนมาได้ และวัตถุประสงค์ของโรงเรียนก็ชัดเจน เราจะสร้างคนดีเหนือสิ่งอื่นใด เราไม่ต้องการสร้างคนเก่ง เพราะคนเก่งมีเยอะอยู่แล้วในโลกนี้ แต่เราขาดแคลนคนดี เราก้เลยตั้งเป้าไว้ว่าเราจะสร้างคนดีเหนือสิ่งใด

เพราะฉะนั้นเราก็ได้สร้างโรงเรียนนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นโรงเรียนตัวอย่าง เมื่อเป็นโรงเรียนตัวอย่างก็หมายความว่าก็ต้องมีคนมาเยี่ยมเราเยอะๆ อย่างที่ท่านเห็นอยู่นี้ ตอนนี้อาถิตยหนึ่งก็ไม่น้อยกว่า 500 คน 500 ท่านนะครับที่มาเยี่ยมเราเป็นประจำ และก็ไม่ได้เฉพาะจากประเทศไทยนะครับ มีชาวต่างประเทศมากันเยอะ มีคณะหลายคณะมาเยี่ยมเรา เมื่อเร็วๆ นี้ซีมีโอก็คือองค์กรของรัฐมนตรีศึกษาธิการของประเทศอาเซียน ก็ได้ส่งผู้อำนวยการต่างๆ ของซีมีโอในหลายประเทศ 11 ประเทศมาเยี่ยมโรงเรียนของเรา จะมีแขกผู้หลักผู้ใหญ่มาเยี่ยมเราอยู่เรื่อยๆ แต่บางครั้งเราก็จะพยายามบอกว่าบางที่มันไม่เหมาะสมจริงๆ เพราะว่าผมไม่อยู่ที่จะต้อนรับ อย่างท่านรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการบอกว่าจะมาเยี่ยมเราเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว แต่ผมไปอบรมครูที่ประเทศลาว ผมก็บอกท่านไปบอกว่ามาวันหลังได้ไหมท่านก็บอกว่าได้ ก็เปลี่ยนวันเวลา เพราะว่าบางที่ผู้หลักผู้ใหญ่บอกว่าเดี๋ยวจะมาแล้วจะไอย่างนี้ แต่ที่นี้เราต้องใจแข็งหน่อย ถ้าท่านจะมาจริงๆ เราก้จำจะต้อนรับให้ดี แต่ในเมื่อผมไม่อยู่ที่ขอเปลี่ยนเวลานะครับ ก็จะเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ จะมีแขกผู้ใหญ่ มีอดีตรัฐมนตรีหลายท่านเข้ามาเยี่ยมเรา ไม่ว่าจะเป็นรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข รัฐมนตรีศึกษาธิการเคยมาะครับร่วมฟัง....แล้วก็รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทยก็มาเยี่ยมเรา เพราะฉะนั้นจะมีแขกมาเยี่ยมเราเยอะ เพราะเราทำตั้งเป็นโรงเรียนตัวอย่าง และเดี๋ยวท่านก็จะได้เห็นการเรียนการสอนของเรา

ที่เราใช้ที่นี่เป็นประจำก็คือการเรียนการสอนแบบบูรณาการ คุณค่าความเป็นมนุษย์หรือเรียกว่าคุณธรรมก็ได้ นะครับ เพราะฉะนั้นเดี๋ยวท่านจะเห็นการเรียนการสอนที่เราบูรณาการระหว่างวิชาที่เราเรียกว่าภาษาอังกฤษใช้คำว่า multi disciplinary integration ก็คือการบูรณาการระหว่างวิชา เราจะมูทิววิชาอยู่ในเรื่องๆ เดียวกันซึ่งท่านจะได้ไปดู แล้วก็ในขณะที่เดียวกันเราบูรณาการในระหว่างช่วงชั้นด้วย หมายความว่าวันนี้ระหว่างช่วงชั้นที่ 3 ท่านจะได้ดูการเรียนกันระหว่าง ม1 ม2 กับ ม3 เขาจะเรียนรู้ด้วยกัน แล้วก็ทุกวิชาที่จะรวมอยู่ในนั้น แล้วก็คุณธรรมจะเป็นส่วนสำคัญในทุกวิชา นี่คือนี่ที่เราได้พยายามพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นตัวอย่างนะครับ และผลที่ออกมาที่ค่อนข้างจะชัดเจน ว่าเด็กของเราเป็นเด็กดีมาก จบไปแล้ว 4 รุ่นออกไปอยู่ในมหาวิทยาลัยตั้งแต่ปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3 ปีที่ 4 ตอนนี้อยู่ในทุกปีแล้วของมหาวิทยาลัย เราก้ทำการวิจัยติดตามเขาอย่างต่อเนื่องนะครับ โดยให้อาจารย์ในมหาวิทยาลัยช่วยทำการวิจัยด้วย เด็กของเราไปอยู่ที่ไหน อย่างเช่นไปอยู่ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผมติดต่อกับอาจารย์ที่นั่นและบอกว่าเราช่วยกันนะครับ ช่วยกันติดตามช่วยกันทำการวิจัย ว่าเด็กของเรานั้นหลงทางบ้างไหม เด็กของเราไปตามเพื่อนๆ บ้างไหม เด็กของเราไปเที่ยวไปเตร่ ไปอะไรต่ออะไรหรือเปล่า เขายังรักษาความสงบนิ่ง เขายังฝึกสมาธิกันหรือเปล่า เขายังทำอะไรที่เป็นประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมหรือไม่ อะไรอย่างนี้นะครับ และเราก้พบว่าเด็กของเราเกือบจะ 100 % เลยมีภูมิคุ้มกัน ยังรักษาสีที่ตีที่งามไว้กับตัวของเขาเองไปเรื่อยๆ เขาจะไม่หลงทาง เมื่อออกไปจากโรงเรียนแล้วเขาก็ไม่ได้เปลี่ยนตัวของเขาเอง แล้วก็ภูมิคุ้มกันด้วย แล้วเราก้เจอว่าเมื่อเด็กดีแล้วเขาเก่งเองครับ ถ้าเมื่อเราไปเน้นที่ความเก่ง ยากที่จะมาให้เขาเป็นคนดี นอกจากเขาเป็นคนดีอยู่แล้ว ข้างนอกมีคนดีอยู่เยอะที่เก่ง แต่ถ้าเมื่อเก่งก่อนยังไม่ดี สอนให้เขาดี ยากครับ แต่ถ้าเมื่อเราสอนให้เขาเป็นคนดี จิตใจเขาสงบ เขามีสมาธิ เขาจะขยัน เขาจะตั้งใจเรียนตั้งใจทำงาน แล้วเขาก็จะเก่งเองโดยอัตโนมัติ เพราะคนดีจะไม่หลงใหลในอบายมุขทั้งหลาย เขาจะไม่ไปเที่ยวเตร่ เพราะฉะนั้นเมื่อเขาดีแล้วเขาเก่งเองครับ เพราะฉะนั้นก็อยากจะแนะนำว่าเรามาสสร้างคนดีเหนือสิ่งใดกันเถอะ แล้วก็เก่งเอาไว้ทีหลัง นะครับ พอเขาเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว มหาวิทยาลัยถึงจะมีหน้าที่สอนให้เขาเป็นคนเก่ง แต่โรงเรียนน่าจะเป็นหน้าที่ที่จะสร้างคนดี เป็นพื้นฐานที่จะให้เขาเป็นคนเก่งทางด้านวิชาการทีหลัง เก่งทางด้านการทำงาน เก่งทางด้านอาชีพของ

เขา เพราะฉะนั้นเป็นหน้าที่ของมหาวิทยาลัย แต่โรงเรียนต้องสร้างพื้นฐานของความดีครับ เพราะไม่เช่นนั้นโลกของเราจะมีปัญหาอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง

เราเชื่อว่าคนเก่งไม่ค่อยชอบให้คนอื่นเก่งเท่า คนเก่งจะไม่ค่อยชอบให้คนอื่นเขามีความสามารถเหมือนเขา เขาจะต้องดิ้นรนเขาจะต้องต่อสู้ เขาจะต้องพยายามเอาชนะคนอื่น เอาเปรียบคนอื่นอยู่เสมอ นี่คือนโยบายของคนเก่ง แต่ถ้าเราสร้างคนดี เขาก็จะคิดกันอยู่เรื่อยๆ ว่าเขาจะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร เขาจะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้อย่างไร เขาจะคิดถึงคนอื่นเป็นลำดับแรก นั่นแหละครับก็ตอบคำถามข้อแรกที่ท่านถามเสียยาวนาน เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน อยากจะรู้เรื่องอะไรเชิญครับ เพราะว่าเดี๋ยวท่านก็จะมีโอกาสไปดูการเรียนการสอน แล้วก็จะมีอะไรก็ซักถามได้ ผมจะเดินอยู่รอบๆ ไปเรื่อยๆ เชิญครับ

สวัสดิ์คะ จากโรงเรียนโพธิ์นิมิตตะคะ อยากจะเรียนถามท่านว่า จากการที่ท่านมีความรู้ความสามารถในหลายๆ ด้านทั้งในที่นี้และต่างประเทศ ขณะเดียวกันท่านบอกว่ารัฐมนตรีทางด้านการศึกษาเข้ามาชื่นชมดูงาน ไม่ทราบที่ท่านมีความคิดอย่างไรในการที่จะให้ข้อเสนอแนะกับรัฐมนตรีด้านการศึกษา เพื่อที่จะพัฒนาทางด้านการศึกษาของประเทศ ในสภาวะที่เขาเรียกว่าอยู่ในสังคมที่เจริญทางด้านวัตถุ ในประเด็นของการพัฒนาครู และอีกประเด็นหนึ่งก็คือในเรื่องของนักเรียนในแนวคิดของท่านที่จะเสนอแนะ ขอคุณคะ

ถ้าพูดถึงรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการคนปัจจุบัน ท่าน ดร. วิจิต ศรีสะอาด ท่านได้เรียกผมไปพบที่กระทรวงหลายครั้ง และท่านก็บอกว่าอยากจะมาเยี่ยมชมโรงเรียน แต่พอจะนัดที่ไรเดี๋ยวก็เลื่อนไปเรื่อยๆ ท่านจะมีธุระเยอะมาก ก็ยังไม่ได้มาเอง ดร. วิจิต ศรีสะอาด แต่ที่ท่านเพิ่งบอกว่า จะส่งรัฐมนตรีช่วยว่าการมา นะครับ คุณวรารากร คุณวรารากรนัดมาในวันที่ผมไม่อยู่ ผมก็เลยบอกว่าขอภัยจริงๆ นะผมไม่อยู่ มาได้แต่ผมไม่สามารถอยู่ต้อนรับได้ท่านก็เลยตัดสินใจเปลี่ยนวันเวลาคับ เพราะฉะนั้นเราติดต่อกับกระทรวงอยู่ตลอดเวลา แล้วก็เนื่องจากว่านโยบายของรัฐบาลคือคุณธรรมนำความรู้ ท่านก็เลยให้ผมช่วยอบรมครูทั่วประเทศ ซึ่งก็ได้ดำเนินการไปแล้วตามที่ท่านได้สั่งการลงมา คือให้อบรมครูอย่างน้อย 20,000 คนในระยะเวลาตอนแรกท่านบอก 3 เดือน แต่ผมบอกว่าทำไม่ได้ 3 เดือนมันสั้นเกินไป ผมบอกขอปีหนึ่งท่านบอกว่าไม่มีเวลาให้ 1 ปี ท่านก็เลยต่อรองให้เหลือ 4 เดือนนะครับ ก็ได้อบรมไปเรียบร้อยแล้วแล้วนะครับ 4 เดือนก็ครบไปแล้ว แล้วก็อบรมได้ทั้งหมด 26,000 คนครับ ทั่วประเทศก็เดินทางไปรอบประเทศ ในเรื่องของคุณธรรมนำความรู้ แล้วตอนนี้ทางกระทรวงศึกษาธิการกำลังดำเนินการประเมินในรอบสอง รอบแรกนั้นก็คือประเมินทันทีเมื่อรับการอบรมแล้ว ทุกคนก็ชื่นชมยินดี ถือว่าได้รับความรู้เยอะที่จะนำไปใช้ว่าจะสร้างคนดีได้อย่างไร จะให้คุณธรรมนำความรู้ได้อย่างไร เสร็จแล้วตอนนี้กำลังประเมินรอบสองก็คือติดตามผล ว่าท่านทั้งหลายที่ได้รับการอบรมแล้วได้นำเอาไปใช้ในโรงเรียนหรือไม่ แล้วก็บางเขตการศึกษาได้ตัดสินใจว่าจะขอให้อบรมทั้งเขต เพราะว่าที่ท่านี่ สองหมื่นกว่าคนเราได้แค่ครูจากโรงเรียน 2 คน ผู้บริหารคนหนึ่ง แล้วก็ครูอีกคนหนึ่งตามโรงเรียนต่างๆ ก็ได้เพียงแค่นั้น แต่ไม่สามารถที่จะอบรมครูทั้งโรงเรียนได้ จึงเขาต้องนำกลับไปแล้วก็เอาไปอบรมกันต่อ นะครับ มีบางเขตการศึกษาเขาต้องการจะอบรมทั้งเขต เพราะเขาเห็นคุณประโยชน์เราก็เลยตกลงครับ ก็จะมีชัยภูมิเขต 2 ครับ ที่ขอมา แล้วก็ให้อบรมครูทั้งหมดเลยหลายพันคน เฉพาะในเขตนั้น เพื่อเขาจะได้ นำเอาไปใช้กันทั้งเขต เพราะฉะนั้นอันนี้ก็เริ่มทำแล้ว เขตอื่นๆ ก็จะเริ่มเรียกร้อง ทางกรุงเทพมหานครต่อว่ากระทรวงศึกษาธิการละเลยเขา เพราะว่าไม่ได้เอาโรงเรียนในสังกัด กทม.มาอบรมเท่าไร มีน้อยมากครับ แล้วเขาก็ต้องการกันเยอะ ก็กำลังติดต่อเจรจากันอยู่ อาจจะต้องไปดำเนินการอบรมสำหรับครูในสังกัด กทม.ด้วย เพราะฉะนั้นโรงเรียนของเราเราทำอย่างนี้จริงๆ นะครับ

แล้วเราก็ไปช่วยกระทรวงศึกษาธิการ และก็ไม่ใช่แต่เฉพาะกระทรวงศึกษาธิการของไทยนะฮะ มีหลายประเทศเลย มาขอรับรองผมให้ไปอบรมครูทั่วประเทศ อย่างประเทศคาซัคสถาน ซึ่งประเทศเป็นประเทศของจีน เขาขอรับรองเลย เขาชอบใจมาก นี่ไปอบรมให้เขาแล้ว 6 ครั้ง ในประเทศคาซัคสถาน อินโดนีเซียจะส่งครูมาที่นี่เลยครับ มาเยี่ยมมาชม แล้วตอนนี้กำลังเจรจาว่าขอให้อบรมครูในประเทศของเขา ผมก็ไปอบรมที่เมืองจาร์กาตาแล้ว และก็เดี๋ยวจะต้องไปที่บันดุง เมืองต่อไปครับ หลายประเทศก็ได้ดำเนินการอย่างนี้ไปแล้ว เพราะฉะนั้นเราก็ช่วยกระทรวงศึกษาธิการของอีกหลายประเทศนะครับ เพื่อจะได้นำเอาคุณธรรมไปให้กับเขา เพราะเราเห็นว่าประเทศไทยเป็นประเทศเดียวที่มีคุณธรรมไม่ได้ ถ้าเมื่อประเทศข้างเคียงเขาไม่มีคุณธรรมด้วย เราก็จะเดือดร้อน เขาก็จะเอาเราเปรียบเรา เพราะฉะนั้นการสร้างคนดีต้องสร้างทุกคนครับ ถ้าเมื่อเราเหลือคนไม่ดีอยู่หลายคนเขาก็จะเอาเราเปรียบคนดี เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ว่าเราจะต้องช่วยกันนะครับ นี่คือนโยบายที่เราพยายามดำเนินการอยู่

และเราก็เรียดอนนี้ร่วมมือกับสหประชาชาติ โดยเฉพาะในเรื่องของสิ่งแวดล้อม โลกร้อนอะไรต่างๆ เหล่านี้ องค์การสหประชาชาติเขาเตือนโลกทั้งโลกว่าอีก 10 ปีข้างหน้าจะขาดแคลน อันนี้เกิดขึ้นจากปัญหาโลกร้อนนะครับ น้ำแข็งบนภูเขา มันจะละลายหมด เพราะฉะนั้นแม่น้ำโขงนี้มันจะแห้งเลยครับ มันจะเริ่มแห้งเพราะว่าน้ำแข็งบนภูเขาหิมะละลายจะไม่เหลือแล้ว พอมันไม่เหลือน้ำก็จะน้อยลงๆ โดยเฉพาะหน้าแล้งมันก็จะแห้ง แล้วชาวอีสานของเรา ประเทศเวียดนาม เขมร ลาว พม่า ประเทศจีน ก็จะต้องเดือดร้อนเพราะน้ำจะไม่เพียงพอ เป็นปัญหาใหญ่ เขาก็เลยมาติดต่อเราบอกว่าต้องมีคุณธรรม คนจะต้องรู้จักแบ่งปันกัน คนจะต้องรู้จักช่วยเหลือกันไม่ใช่แย่งน้ำกัน และเขาก็กลัวว่าจะเกิดสงครามระหว่างประเทศแย่งน้ำในอนาคต เพราะว่าน้ำจะเป็นจุดสำคัญทีเดียว จะแพงกว่า หรือมีความสำคัญกว่าทองคำอีกนะ สำคัญกว่าน้ำมัน เราเคยแย่งน้ำมันกันมาแล้ว ตอนนี้ก็อาจจะเกิดสิ่งนี้ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเขาก็เลยให้เรามาตั้งสถาบันน้ำ ขึ้น สถาบันน้ำซึ่งวันนี้ท่านก็จะได้ชมสถาบันน้ำของเราด้วย ยังไม่ได้เปิดเป็นทางการ ยังไม่เรียบร้อย แต่ท่านชมไปก่อนก็แล้วกัน และเมื่อถึงเวลาเราจะเอาคนจากสหประชาชาติจากทั่วโลกเลยครึบมาอยู่ที่นี้ มารับการอบรมเกี่ยวกับคุณธรรมและน้ำที่เราจะต้องช่วยกันดูแลช่วยกันรักษา ว่าเราจะทำกันอย่างไร ร่วมกับทางองค์การสหประชาชาติ

จริงๆ ก็ร่วมกันหลายเรื่อง องค์การยูเนสโกอะไรต่ออะไร เราก็ร่วมกันอยู่แล้ว แล้วก็ช่วยเป็นวิทยากรอบรมครูในประเทศอื่นๆ ร่วมกับองค์การยูเนสโกด้วย

มีคำถามยาวเหยียดเหมือนกันว่า เราได้ทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องของการอบรมครู เนื่องจากเราไม่สามารถไปอบรมเด็กเองได้หมด เพราะมันเยอะมาก แค่นี้เราก็งานล้นมือมากแล้ว เราก็เลยต้องเน้นอยู่ที่ครู และคุณครูก็ต้องไปช่วยเด็ก อย่างเราทำตัวอย่างให้ดูที่นี่ ว่าเราสอนเด็กอย่างไร เราดูแลเด็กอย่างไร เราให้แต่ความรักความเมตตา กฎของเรามีข้อเดียวครับ ความรักความเมตตา ในโรงเรียนนี้เราไม่ต้องมีอะไรอีกแล้ว พอเด็กเขาทะเลาะกันซึ่งน้อยมากครับ นานๆ เขาทะเลาะกัน เราก็เรียกมาถาม ว่าเรา 2 คน อันนี้ผิดกฎของโรงเรียนหรือเปล่า ความรักความเมตตา เขาบอกว่าผิด เราก็ถามเขาต่อ ถ้าเกิดมีความรักความเมตตา มันจะต้องปรากฏออกมาอย่างไร เขาบอกว่าต้องสามัคคีกัน เขาต้องรักกัน เขาต้องช่วยเหลือกัน เขาต้องให้อภัยกัน เด็กเขาจะตอบของเขาเองนะครับ เสร็จแล้วผมก็บอกว่าเอาไหนลองแสดงให้ดู เขาก็โผล่เข้าไปกอดกัน แล้วเขาก็กูกักก็หัวเราะกันสักประเดี๋ยว เสร็จแล้วเขาก็ให้อภัยกันจริงๆ แล้วเขาก็เลิกทะเลาะกัน เราใช้กฎอันเดียว ก็คือความรักความเมตตา

และรุ่นพี่แลดูรุ่นน้องก็ด้วยความรักความเมตตา ตั้งแต่เช้าท่านก็เห็นว่าเด็กเขาจะจัดการของเขาเองครับ พาเด็กไปเข้าแถว ไปโรงอาหาร นำการสวดมนต์ที่โรงอาหาร คอยดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อย เสร็จแล้วที่หน้าเสาธง เด็กเขาเป็นคนนำนะครับ เขาจะเชิญคุณครู ถ้าเผื่อมีประกาศอะไร เชิญท่านผู้อำนวยการ คืออาจารย์ทัศนีย์ ทองสงค์ ที่นั่งอยู่ตรงนั้นคือท่านผู้อำนวยการของเราครับ ผมไม่ใช่ผู้อำนวยการ ผมเป็นผู้บริหารสูงสุดของโรงเรียนนะครับ เด็กๆ เขาก็ดูแลของเขาเอง เพราะฉะนั้นในที่สุดเราก็ฝึกให้เด็กเป็นผู้นำ ให้เขาดูแลกันเอง แล้วมันก็เบาที่ตัวเรา เราไม่ต้องไปเครียดกับเด็กๆ อะไรมากมาย เราไม่ต้องไปดูแลอะไรมากมาย เมื่อเด็กเขาทำหน้าที่ของเขา เพราะฉะนั้นตอนนี้ทางรัฐบาลเขาต้องการที่จะตั้งสภานักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ เราก็ต้องไปเป็นวิทยากร เพราะว่าเราดำเนินการอย่างนี้มานาน แล้วที่ให้เด็กดูแลกันเองครับ นี่ก็ตอบเกี่ยวกับเรื่องของเด็กครับ มีคำถามอะไรอีกไหมครับ

ขอเรียนถาม 3 คำถามนะคะ คำถามข้อที่ 1 อาจารย์เป็นนักวิทยาศาสตร์ อาจารย์ไม่ได้เรียนทางด้านการศึกษา แต่ทำไมอาจารย์เป็นผู้นำทางการศึกษา อาจารย์ใช้หลักหรือว่าวิชาการด้านไหนที่มาใช้ทางการศึกษาเช่นเดียวกับท่านสัตยาไส ท่านเป็นคริสต์ ท่านเป็นนักบุญ ตกกลงแล้วหลักทางการศึกษาใช้หลักทางพุทธศาสนาหรือหลักทางวิทยาศาสตร์ หรือหลักทางตรรกะที่เราได้เล่าเรียนกันมาหลายชั่วคน

หลักการ เราก็ใช้วิทยาศาสตร์ด้วย คือมีเหตุมีผล และก็แน่นอนครับ เมื่อเราอยู่ในประเทศไทย เราเป็นชาวพุทธ โรงเรียนของเราก็ต้องเป็นโรงเรียนชาวพุทธศาสนาที่ดี เพราะฉะนั้นทางสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติก็ได้ยกย่องให้เราเป็นโรงเรียนวิถีพุทธดีเด่น เราก็ได้รับรางวัลทางด้านนี้มาแล้ว เขายกย่องให้ผมเป็นครูผู้สอนพุทธศาสนาดีเด่น และท่านผู้อำนวยการก็ได้รับการยกย่องเป็นผู้บริหารโรงเรียนวิถีพุทธดีเด่นด้วย เพราะฉะนั้นจริงๆ เราเป็นโรงเรียนวิถีพุทธเพราะเราใช้หลักของไตรสิกขาในการสอนเด็กของเราที่นี่ แต่อย่างไรก็ตาม เรามีเด็กที่เป็นชาวมุสลิม ชาวคริสต์ ชาวฮินดู

ซึ่งเราก็ได้สร้างแทนเขาไว้ให้กับเขา และเราก็สอนเขาให้รักกันเคารพกันในทุกศาสนา เพราะฉะนั้นเด็กในทุกศาสนาเขาก็หนึ่ง
สมาธิด้วยกันอยู่ด้วยกันนะครับ แต่สวดมนต์แยกกันสวด แต่เมื่อนั่งสมาธิในห้องพระนี่ หรือทำกิจกรรมอื่นในห้องพระนี่เขาก็
ทำร่วมกับเรานะครับ

ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์จะมาสอนเด็กเรื่องของการศึกษาเด็กอย่างไร ผมทดลองเยอะเลย เพราะเป็นนักวิทยาศาสตร์
ทำการทดลอง ทำการวิเคราะห์การสอน ลองทดลอง สอนเด็กอย่างไรแบบนี้ แล้วเราก็วัดผลว่ามันเป็นอย่างไง ทำการวิจัย
เยอะครับ เมื่อเราก็เห็นมันให้ผลดี เราก็ใช้จุดนั้น แล้วเราก็วิเคราะห์เรื่องอื่น วิเคราะห์ไปเรื่อยๆ วิจัยไปเรื่อยๆ ครับ จนกระทั่ง
ได้รูปแบบอะไรต่ออะไรมาใช้ แต่ก็ยอมรับว่าเมื่อตอนอายุผม 60 ก็มีเจ้าหน้าที่จากกระทรวงศึกษาธิการมากระซิบบอกว่า อาจารย์
อาจารย์ไปสอนได้ทั่วโลก จะไปบรรยายที่ไหนก็ได้ จะสอนในมหาวิทยาลัยที่ไหนก็ได้ แต่สอนเด็กไม่ได้ เพราะไม่มีวุฒิเป็นครู
ผมก็เลยบอกว่า เอาไม่เป็นไรเดี๋ยวผมไปเรียนต่อ ผมก็ไปสมัครเข้าคณะครุศาสตร์ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และก็จบครุ
ศาสตร์ดุสิตบัณฑิตมาเรียบร้อย มีวุฒิเป็นครูเรียบร้อย เพราะฉะนั้นก็เป็นนักการศึกษาไปด้วย คือเป็นครูได้ ตอนนั้นก็ยังมีวุฒิเป็น
ครูเรียบร้อย จากนั้นก็เจอปัญหาอีกว่า เขามากกระซิบบอกผมอีก อาจารย์บริหารไม่ได้ ต้องมีวุฒิทางด้านบริหารการศึกษา ยัง
คิดอยู่ว่าจะต้องไปศึกษาต่อหรือไม่ กำลังคิดอยู่ ตอนนี้อายุก็มากแล้ว แต่อย่างไรก็ตามการศึกษามันไม่จบสิ้น มันต้องทำอย่าง
ต่อเนื่องนะครับ

ขอคำถามที่ 2 ท่านบอกว่าสร้างความดีเหนือสิ่งอื่นใด เป็นสโลแกนที่เยี่ยมมาก เรียนถามอาจารย์ว่าใช้อะไรไปสู
เป้าหมายอันนี้คะ สร้างความดีเหนือสิ่งอื่นใด

เดี๋ยวลองไปคุยกับเด็กนะครับ เจอเด็กๆ ตัวเล็กๆ ก็คุยกับเขาได้ แล้วท่านจะเห็นเลยครับว่าเขามีความคิดดีๆ อยู่
เยอะมาก ผมได้ทำการวิจัยในโรงเรียนนี้ ว่ามีอะไรที่ทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มีปัจจัยอะไรไหม แล้วเราก็เจอ
ครับว่า สำหรับเด็กปฐมวัยที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้เด็กเป็นเด็กดี คือครูที่ดี ไม่มีอะไรเหนือกว่าครูที่ดีแล้ว ครูที่ดี ครูที่มี
เมตตา ครูที่สร้างแรงบันดาลใจ ครูที่เป็นตัวอย่าง นี่ก็คือครูที่จะสร้างคนดีได้ครับ เพราะฉะนั้นเราเจอปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่
สำคัญที่สุด รองลงมาติดๆ กันก็คือการฝึกสมาธิหรือกิจกรรมในห้องพระ ท่านที่มาตั้งแต่เช้าก็คงจะได้เห็น เราสวดมนต์เรานั่ง
สมาธิกัน ทั้งห้องทุกคนสงบนิ่งพอสมควรทีเดียว และหลังจากนั้นผมก็เล่านิทาน นิทานก็จะมีคุณธรรมที่จะสอนเด็กอยู่เสมอ
ทุกวันๆ ก็เล่านิทานนะครับ คุณครูท่านผู้จัดการท่านก็จะคอยจดนิทานเหล่านี้ไว้ แล้วก็มอบให้กับผู้ที่สนใจเอาไปพิมพ์
ตอนนี้ก็พิมพ์นิทานสีขาวออกมา 2 เล่มแล้ว เล่มที่ 1 เล่มที่ 2 เดียวก็จะออกมาเล่มที่ 3 เล่มที่ 4 เล่มที่ 5 เพราะว่าผมเล่า
นิทานเยอะมาก ปีหนึ่งก็สามร้อยกว่าเรื่อง เพราะเล่าทุกวันๆ 3 ปีก็เป็นพันเรื่องแล้ว และก็ไม่ต้องจะซ้ำกันเลยนะครับ ก็จะมี
เรื่องใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ และนิทานพวกนี้ก็จะช่วยให้เด็กเขาจดจำ และเข้าใจขึ้นเกี่ยวกับชีวิตของเขา แล้วเราก็จะมีการร้อง
เพลงธรรมะ เดี่ยวท่านไปก็จะเห็นเด็กเขาร้องเพลงอะไรต่ออะไรกันอยู่เรื่อยๆ นะครับในชั้นเรียน และในห้องพระเมื่อเช้านี้เรา
ก็ร้องเพลงอยู่หลายเพลงเหมือนกัน เสร็จแล้วเราก็จบด้วยการแผ่เมตตา แล้วก็เพลงสรรเสริญพระบารมี เพราะว่าเพลงชาติ
ของเราไม่มีเรื่องของในหลวงเลยครับ เป็นเพลงชาติที่แปลกประหลาดไม่มีในหลวง เราก็เลยเสริมตลอดเวลาให้กับเด็กของเรา
รักในหลวง ต้องร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีด้วย แล้วเราจะร้องกันทุกวันนี้ เพื่อเป็นการเสริมเรื่องของพระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัวของเรา อันนั้นเป็นการวิจัยในระดับปฐม

เราวิจัยในระดับมัธยม มันมีปัจจัยอันหนึ่งแทรกเข้ามา เด็กเริ่มเข้าหาเพื่อน เพราะฉะนั้นทำให้ครูลดลำดับลงมา แต่
สมาธิยังอยู่สูงสุดเหมือนเดิม สมาธิกลายเป็นที่หนึ่งครับ เป็นปัจจัยที่ทำให้เขาเป็นคนดี โดยครูเป็นลำดับสองสำหรับเด็กโต
เหตุผลก็เพราะว่าเขามีอิทธิพลอันที่ 3 แทรกเข้ามาคืออิทธิพลของเพื่อน เพื่อนกลับมามีอิทธิพลมากขึ้นๆ เมื่อเด็กโตขึ้นมา เขา
จะชวนกันไป เขาจะทำอะไรๆ ด้วยกัน เขาจะคุยกัน เป็นเพื่อนกัน เพราะฉะนั้นอิทธิพลของเพื่อนี่สำคัญมาก แต่ที่รองลงมา
จากครูเยอะ ในโรงเรียนนี้เท่าที่วิจัยออกมา เราก็เลยต้องเป็นคนดีด้วยกันนะครับ เด็กเมื่อดีแล้วเขาก็จะจุดไปในทางที่ดี พอ
เด็กคนไหนหลงทางไปเขาก็จะไปช่วยกันจุดเข้ามา และในที่สุดเด็กก็จะเป็นคนดีร่วมกันเพราะอิทธิพลของเพื่อนที่ดีครับ เอา
ละครับคำถามสุดท้าย

ขอโอกาสเรียนถามเพราะว่าถือโอกาสที่ดีที่สุด อาจารย์พูดว่าเด็กในระดับมหาวิทยาลัยควรจะต้องดีก่อน แล้วค่อยเก่งเอง
แต่เด็กหลายคนมาแต่ความเก่ง ไม่มีฐานความดี เหมือนไม้แก่ตัดยากแล้วหรือไม่ ถ้าทำได้จะให้คำแนะนำอย่างไร เพราะ
ดิฉันสอนเด็กมหาวิทยาลัยอยู่ ขอบพระคุณคะ

คือนโยบายของรัฐบาลต้องชัดเจนครับ ว่าโรงเรียนประถม มัธยม ต้องสร้างคนดีเหนือสิ่งอื่นใด เสร็จแล้วต้องเป็นนโยบายต่อเนื่องว่า มหาวิทยาลัยต้องคัดคนดีเข้าไป สอนให้เขาเป็นคนเก่ง เวลานี้เราคัดแต่คนเก่ง แข่งขันกันว่าใครได้คะแนนสูงสุด ไม่ได้สนใจว่าเด็กจะดีหรือไม่ดี ขอให้คะแนนสูงสุด ไม่มีคะแนนตรงไหนเกี่ยวข้องกับคุณธรรมเลย ยกเว้นแต่ที่อยู่ในวิชาสังคมเล็กๆ น้อยๆ เรื่องศาสนา แต่ไม่ได้เน้นในการคัดเลือกคนดี แม้กระทั่งโควตาคนดีก็ไม่มีให้ เรามีโควตาสำหรับนักกีฬา เรามีโควตาสำหรับนักดนตรี เรามีโควตาสำหรับคนเก่ง เรามีโควตาสำหรับอะไรต่ออะไรเยอะแยะ แต่โควตาคนดีไม่มี แล้วเราจะทิ้งคนดีไว้ที่ไหน ถ้าเราไม่ส่งเสริมเขา

เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ นโยบายของรัฐบาลต้องเปลี่ยน มหาวิทยาลัยรับเข้าเองเลย ไม่ต้องไปรอรัฐบาล ต่อไปนี้เราจะคัดคนดีไม่ใช่คัดคนเก่ง แล้วเราก็ต้องหาวิธีเลือกคนดี แล้วจะพบว่า เมื่อเราเลือกคนดี เราจะไม่มีผิดหวัง เพราะสอนง่าย คนเก่งนี่กลับสอนยาก เขาจะมีแนวทางของเขา เขามีอะไรต่ออะไร เขาหลงใหลอะไรของเขา เขาก็ทำไป แต่คนดีนี่มาสอนเขาจะสอนง่ายมาก สอนให้เขาเป็นคนเก่งง่ายที่สุด แต่คนเก่งสอนให้เขาเก่งยิ่งขึ้นนี่ บางทีเขาก็ไม่เชื่อคุณครู เขาไม่ฟังอาจารย์ เขามีแนวทางของเขาแล้วก็ค่อนข้างจะลำบากครับ เพราะฉะนั้นเสนอแนะว่ามหาวิทยาลัยทุกมหาวิทยาลัยให้โควตาคนดีเยอะๆ เลือกคนดีในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยต้องทดสอบความดีให้ได้ อันนี้ต้องวิจัยกันหน่อย ถ้าเผื่อไม่รู้อะไรดีเราแนะนำให้เพราะเราได้วิจัยกันมาเยอะ ว่าเราจะคัดเลือกคนดีได้อย่างไร

และนโยบายของรัฐตอนนี้ก็ให้คุณธรรมนำความรู้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นโรงเรียนทุกโรงเรียนก็ต้องเปลี่ยนแนวทางแล้วที่จะให้คุณธรรมนำความรู้คือสร้างคนดีก่อน แล้วค่อยมาสู่ความเก่งนะครับ นี่คือนโยบายของรัฐ แต่เรายังไม่เห็นการดำเนินการโดยเฉพาะในระดับมหาวิทยาลัยยังน้อยมาก โรงเรียนก็มีนะครับ หลายแห่งคิดเรื่องของคุณธรรมนำความรู้ แต่นี้เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการและของรัฐบาล นั่นก็หมายความว่า มหาวิทยาลัยทุกมหาวิทยาลัยต้องนำนโยบายนี้ไปใช้ แต่ละมหาวิทยาลัยก็ถือว่าเขาอิสระใครจะมาสร้างเงื่อนไขอะไรต่ออะไรกับมหาวิทยาลัยไม่ได้ เขาถือว่าต้องอิสระทางวิชาการเขาไม่ต้องการให้การเมืองเข้ามาแทรกแซง เพราะฉะนั้นเขาก็ยังดำเนินการด้วยวิธีเก่าๆ อยู่ครับ ยังไม่ได้หาวิธีการที่จะคัดคนดีแล้วก็สอนให้นักศึกษาเป็นคนดี เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเจอปัญหาอยู่เยอะเหมือนเดิม ยากที่จะสร้างคนดีขึ้นมา เพราะว่าเขาอายุมากแล้ว เปลี่ยนเขายากแล้ว และโรงเรียนก็ไม่ได้ฝึก

ตอนนี้ก็มีมาหลายมหาวิทยาลัยมาติดต่อโรงเรียนของเราแล้วนะครับ เขาอยากจะได้คนดีเข้ามหาวิทยาลัยของเขา เพราะฉะนั้นเขามาเลือกที่นี้โดยตรงเลย ก็มีครับ อย่างธรรมศาสตร์ก็มาขอเราแล้ว บอกว่าในคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เขาอยากที่จะได้คนที่มีความพื้นฐานที่จะช่วยเหลือคนอื่น ที่จะทำประโยชน์แก่ส่วนรวม จะคัดเลือก 3 คน เด็ก 3 คนของเราโดยไม่ต้องสอบ ไม่ต้องอะไร เมื่อเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว เราจะต้องส่งเสริมความดีให้เกิดขึ้นในประเทศของเราในทุกๆระดับ ไม่ว่าจะอนุบาล ประถม มัธยม และอุดมศึกษาครับ

ขอเรียนถามอาจารย์ ดิฉันเป็นลูกศิษย์อาจารย์ อยู่คณะวิทยาศาสตร์ จุฬา ตอนนี้ก็เป็นอาจารย์โรงเรียนแจรงอันทวิทยา ได้ไปอบรมที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง แล้วก็กลับมาอธิบายให้เพื่อนครูฟัง ได้ศึกษาทฤษฎี แต่การที่จะมาปฏิบัติ ที่จะสอนเด็กยังมองไม่เห็นว่าคุณครูนำกลับมาสอนได้อย่างไร สอนการทำสมาธิ ตัวดิฉันเองสอนได้ แต่เพื่อนครูที่เข้าอบรมท่านอื่นๆ ยังทำไม่ได้ อาจารย์จะมีแนวทาง หรือจะมีวิธีการ ที่จะช่วยให้เพื่อนครูอาจารย์สอนสมาธิ ซึ่งอาจารย์บอกว่าคือหัวใจของเด็กระดับมัธยมใช่ไหมคะ ยังมองไม่ค่อยเห็น อยากจะวางแนวทางที่จะช่วย ว่ามีวิธีใด

ก่อนที่จะสอนคนอื่นได้ เราเองต้องปฏิบัติก่อน นี่เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณครูปฏิบัติเองการสอนมันก็ง่าย แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติ อยากจะรู้ว่าสอนอย่างไร แต่เราไม่ปฏิบัติเอง มันก็สอนไม่ได้ เพราะฉะนั้นคุณครูทุกคนต้องฝึกต้องปฏิบัติ ฝึกสมาธิเองด้วย และเมื่อฝึกแล้วเราก็จะสามารถสอนได้ และมันก็จะออกมาจากใจของเรา การสอนจะต้องออกมาจากใจ จะออกมาจากใจได้ เราต้องปฏิบัติ เราต้องเป็นตัวอย่าง เพราะฉะนั้นจะสังเกตว่าผมเข้ามานั่งสมาธิกับเด็กทุกเช้าไม่ขาดหรอกครับ ผมต้องตื่นพร้อมเด็ก ตี 4 ครั้งก็ตื่น ตี 5 ครั้งก็มาเข้าห้องพระ แล้วผมก็นั่งสมาธิอยู่กับเด็กเพื่อเป็นตัวอย่างอยู่กับเขา อันนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเราขาดไม่ได้เราจะต้องฝึกทุกวันๆ ถ้าครูฝึกแล้วจะไปสอนเขาอย่างไรครับ สอนไม่ได้หรอกครับ และก็อยากจะมีวิธีฝึก ก็หนังสือที่แจกไปวันนั้นที่รามคำแหงนะครับสี่ชิ้นๆ ในนั้นก็มีส่วนถึง และก็ตอนนี้สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการก็รีบพิมพ์ออกมาแล้ว มีครบหมดเลยครับ ทั้งเรื่องที่ทำรัฐมนตรีแนะนำอะไรต่ออะไร แล้วก็วิธีการเรียนการสอนคำบรรยายทั้งหมด รวมทั้งคำบรรยายเกี่ยวกับฝึกสมาธิ ที่ผมทำสมาธิก็อยู่ในนั้น อยู่ใน dvd นะครับ ต้องเป็น dvd

เพราะว่ามันเยอะมากหลายชั่วโมง และกีวีดีทัศน์เกี่ยวกับโรงเรียนนี้ด้วย ตั้งแต่เช้าจนค่ำ ว่ามีอะไรบ้าง เราทำอะไรกันบ้าง กิจกรรมของเรามีอะไร เพราะฉะนั้นก็ต้องให้ครูเขาได้ศึกษา และที่สำคัญต้องให้ครูเขาปฏิบัติครับ

ขอโทษคะอาจารย์ dvd ที่ท่านอาจารย์บอก กำลังอยากได้มาก จะติดต่อซื้อได้ที่ไหนคะ

ก็ติดต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงซึ่งเป็นผู้จัด เขาจะได้รับอะไร ต่ออะไรมา อันนั้นเป็นครั้งแรกที่เราจัดการอบรม ตอนนี้สภาการศึกษาได้ทำ dvd ออกมาแล้วเพื่อแจก แล้วเขาก็จะให้ไปทุกเขตการศึกษา และที่มหาวิทยาลัยที่จัดการอบรมก็จะมี และเราสามารถที่จะเข้าเว็บไซต์ของสภาการศึกษา ของรามคำแหงก็ได้ ทั้งหมดอยู่ในนั้นนะครับ เขาจะแจกให้ครับ

(2) บทสัมภาษณ์ นักเรียนโรงเรียนสัตยาไส

วันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2550

สำหรับเด็กที่ท่านเห็นอยู่นี้คะ คือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเขาก็จะจบออกไปสู่รั้วมหาวิทยาลัย อยากจะให้ท่านสัมภาษณ์เขา อยากทราบเกี่ยวกับอะไรอย่างไรถามได้นะคะ ส่วนของผู้ใหญ่ก็ซักถามที่หลังก็แล้วกัน อันนี้ให้เป็นเรื่องของเด็กๆไปก่อน ทุกคำถามเด็กเขาจะตอบเอง เพราะว่าในสภาพเขาอยู่ที่นั่นเขาปฏิบัติตัวอย่างไรเขาสามารถตอบท่านได้ ก็ให้เด็กๆ แนะนำตัวก่อนนะคะ ว่าชื่ออะไร มาจากจังหวัดไหน เชิญถาม

ขอบคุณคะ ชื่อเตย.มาจากเพชรบุรี สวัสดิ์คะ ชื่อ อูม มาจากนครศรีธรรมราช คะ สวัสดิ์คะชื่อ ตาล มาจากตราด สวัสดิ์คะ ชื่อ ฝ้าย มาจากกรุงเทพฯ คะ สวัสดิ์คะ ชื่อ ม่วง มาจากราชบุรี สวัสดิ์คะชื่อ ฝ้ายคำ มาจากสระบุรี สวัสดิ์คะชื่อ วอง มาจากเชียงใหม่ สวัสดิ์คะ ชื่อ ออย มาจากสระบุรี สวัสดิ์คะชื่อ อัมม์ ครับมาจากกรุงเทพฯ ครับ สวัสดิ์คะชื่อ โด่ง มาจากลพบุรีครับ สวัสดิ์คะชื่อแมนครับ มาจากขอนแก่น ครับ สวัสดิ์คะชื่อ โต้ะ ครับจากอุทัยธานีครับ สวัสดิ์คะชื่อ พงศ์ มาจากเชียงใหม่ สวัสดิ์คะชื่อ มิน ครับขอนแก่นครับ

มาจากสถาบันโยคะ อยากจะเรียนถามน้องๆว่าทำไมถึงตั้งใจมาเรียนที่นี่คะ

เพื่อนพ่อคะแนะนำให้รู้จัก หนูชอบบรรยากาศของที่นี่ ตัวหนูเองตอนที่หนูเรียนอยู่ที่นครฯ นะคะ อยู่โรงเรียนไปกลับ แล้วทำงาน ทำการบ้านอะไรอย่างนี้คะ ทำพอให้มันผ่านๆ แต่พอมาอยู่ที่นี้แล้ว เรามีความรู้สึกเหมือนว่าเราต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทุกอย่างมันจะทำให้เป็นอย่างนี้คะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้คะ เพื่อนๆ เหมือนเป็นอะไรที่เข้าไปช่วยกัน คือช่วยกันเรียนคะ ถ้าใครไม่เข้าใจตรงไหนก็จะติวกัน แล้วก็คุณครูที่นี่คะ ถ้ามีอะไรก็ปรึกษาได้ตลอด เพราะว่าเขาจะอยู่กับเราตลอด 24 ชั่วโมง เรามีปัญหาอะไรก็ปรึกษาเขาได้ตลอดเวลาคะ ส่วนใหญ่ก็อยู่ด้วยความเมตตาคะ

สวัสดิ์คะชื่อ จ้อย ครับจากนนทบุรี อยากถามหนูว่าเข้ามาเรียนที่นี่มีวิธีการรับนักเรียนเข้ามาอย่างไรครับ แล้วก็ค่าใช้จ่ายอย่างไรครับ

ถ้าถามว่าหลักการ เราจะเปิดรับสมัครเดือนตุลาคมจนถึงเดือนมกราคมต้นๆ คะ เราจะมีการสอบข้อเขียนและสอบสัมภาษณ์ สอบสัมภาษณ์ทั้งผู้ปกครองและนักเรียน เราจะดูความคิดของผู้ปกครองว่าผู้ปกครองมีความเห็นเหมือนโรงเรียนไหม ถ้าผู้ปกครองมีแนวคิดเหมือนกับโรงเรียน ถ้าเขาเห็นว่ามีแนวคิดตรงกันคะ แล้วเขาจะดูลักษณะผู้ปกครองว่าผู้ปกครองมีลักษณะอย่างไร อะไรอย่างนี้คะ ถ้าผู้ปกครองมีลักษณะนิสัยที่ดี ลูกคนนั้นก็จะต้องมีลักษณะอย่างนั้นเหมือนกันคะ

สวัสดิ์คะ ชื่อนารีคะ มาจากนนทบุรีคะ อยากทราบว่าที่นี่เปิด ม. 6 แผนกไหนบ้างคะ มีวิทย์ มีศิลปะ มีอะไรหรือเปล่าคะ

ที่นี่ก็มีสายวิทย์นะครับ แล้วก็ศิลปคำนวณ ศิลปะช่าง ศิลปะภาษา ก็จะมีภาษาจีน ศิลปะภาษาฝรั่งเศส และก็ศิลปะภาษาญี่ปุ่น ครับ

ถ้าเช่นนั้นนักเรียนก็ควรจะเยอะชิคะ เพราะเรียนตั้งหลายภาษานี้คะ

เขาแบ่งแล้วแต่คนชอบแล้วแบ่งแยกตามสายแต่ละวิชา บางวิชาก็เรียนร่วมกัน แล้วก็แยกสายไปตามวิชาที่มีคนชอบ ม. 6 มีทั้งหมด 23 คนครับ

ขออนุญาตเรียนถามหนูคะ คือเรียนอยู่ที่นี้มีสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ที่นี้พอออกไปข้างนอก มีแรงจูงใจที่จะทำ มีวัตถุนิยมเยอะ จิตใจต่างกันบ้างไหม เข้มแข็งขึ้นไหม มีอะไรที่ทำหลอกล่อให้ไปในทางที่เป็นลบไปบ้างไหม ถามเด็กๆ นะคะ

ปัจจัยที่จะทำหลอกล่อให้เราไปในทางที่ไม่ดีมีอยู่แล้วคะ เป็นเรื่องธรรมดาที่ในสังคมเรามีทั้งดีและไม่ดี หากเราเห็นสิ่งที่ดี เราทำ เราเห็นสิ่งไม่ดีเราจะไม่ทำ อยู่ที่ตัวเราคะ ไม่ได้อยู่ที่ใคร ไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยไม่ได้อยู่ที่ภายนอก อยู่ที่ตัวเราเอง วางตัวได้หรือเปล่า

อยากจะถามเรื่องนี้อีกคะว่า ที่สอนอย่างไรในเชิงลักษณะการคิด แล้วก็ให้นักเรียนออกนอกกลุ่มนอกทางบ้างไหม ออกไปข้างนอก

ถ้าทำผิด เราก็คิดได้ค่ะ เพราะจิตใต้สำนึกของเราว่าจะสำนึกใหม่ถ้าเราทำผิดมา แล้วอาจารย์ทำโทษใหม่ ทำโทษคะ เขาทำให้เรารู้สึกว่าเราผิดแล้ว เรารู้ได้เองคือได้สำนึกว่าถึงจุดที่เราต้องพอแล้วนะ ถึงจุดที่เราต้องเห็นตัวเอง ถึงจุดที่เราต้องเป็นคนดีแล้วนะ หนูอยู่ตั้งแต่ ป. 2 ค่ะ ก็อยู่ที่แต่ละคนว่าจะมากน้อยแค่ไหน ก็มีบ้างที่ออกนอกกลุ่มนอกทางคะ .อยู่ที่ตัวเราเองเราสำนึกได้เองไหม

อยากจะถามว่าคนที่มาจากขอนแก่นคะ ว่าชีวิตประจำวันที่อยู่ในโรงเรียนนี้ทำอะไรกันบ้างคะ ช่วยเล่าให้ชาวขอนแก่นฟังด้วยคะ

ก็ตอนตื่นเช้าตอนตี 4 อาบน้ำแปรงฟันแต่งตัวแล้วก็เดินมาห้องพระครับ เราจะเริ่มสวดมนต์ตี 5.45 ครับ แล้วก็เสร็จจากสวดมนต์ 6.20 ไปทานข้าวที่โรงอาหาร ถึงโรงอาหารแล้วเข้าแถวครับ เข้าแถวที่เพื่อไปเรียนครับ แล้วก็ถึงตอนเที่ยงก็ทานข้าวเที่ยงครับ แล้วก็เรียนถึงบ่าย 3 ครึ่งครับ แล้วก็ทานข้าวเย็นตอน 5 โมงครึ่ง ถึงหอก็ประมาณหนึ่งทุ่มครึ่ง แล้วก็จะนอนประมาณ 4 ทุ่มครึ่ง

มีเวลาออกกำลังกายช่วงไหนบ้างไหมคะ

ก็ตอนหลังเลิกเรียนตอนเย็นครับ ประมาณ 4 ถึง 5 โมงครึ่ง

แล้วชีวิตที่นี้ต่างกับชีวิตที่ขอนแก่นอย่างไรบ้างคะ

ที่ขอนแก่นตอนเลิกเรียนผมจะไปเที่ยวกับเพื่อนครับ ไม่ค่อยเรียนครับ บางทีก็โดดเรียน อยู่นี้ก็ไม่ค่อยได้ครับอยู่โรงเรียนก็ตั้งใจเรียน

เกรดดีไหมคะ อยู่ที่นี่เกรดดีขึ้นไหมคะดีกว่าที่เก่าเยอะไหมคะ

ดีกว่าครับ แต่ก่อนก็รู้ตัวเองเป็นคนโง่

จากขอนแก่นครับ พี่ขอถามน้องๆว่า โดยปกติแล้วที่ครับโรงเรียนข้างนอกโดยทั่วไปเขามีเป้าหมายเพื่อที่จะให้นักเรียนที่เรียนข้างนอกนะครับ หลักสูตร ม. 6 นี้ ไปเข้าสอบเอ็นทรานซ์เข้าสู่มหาวิทยาลัย พี่ก็จะถามว่าโรงเรียนของเราเป้าหมายอย่างไรเมื่อจบแล้วจะเหมือนกับที่ที่เรียนข้างนอกหรือเปล่า ถามน้องแค่นี้แล้วกันครับ

เป้าหมายของโรงเรียนก็เหมือนกับโรงเรียนข้างนอกทั่วไปก็คือทำให้นักเรียนเข้ามหาวิทยาลัยที่ดีให้ได้ครับ ส่วนที่แตกต่างจากที่อื่นก็คือการฝึกให้นักเรียนมีคุณธรรมออกไปรับใช้ช่วยเหลือสังคมให้ได้ หากเป็นผู้นำของสังคมให้ผู้อื่นเป็นแบบอย่างให้สังคมภายนอกแบบอย่างในทางที่ดี

ขออนุญาตนะคะถามแบบคนนอกเพราะไม่ใช่เป็นคุณครูการเรียนการสอน แต่เท่าที่ทราบโรงเรียนนี้มีตัวอย่างที่ให้เกิดมีคุณธรรมดี ก็เลยไม่ทราบว่าการเรียนการสอน ให้เด็กเรียนแบบอิสระหรือว่าเป็นการเข้าเรียนตามชั้นต่างๆ แล้วก็ให้ห้องสมุดให้นักเรียนค้นคว้ามากน้อยแค่ไหน

ก็สำหรับการเรียนการสอนที่นี้ก็ถ้านักเรียนคือเรียนในห้องคะ แต่ว่าบางวิชาเราจะมีเรียนบูรณาการด้วย เราจะรวมเอาแบบศึกษารวมกันแล้วก็เรียนสมมุติว่าเราจะเรียนเรื่องอะไร คือกลุ่มฐานะแต่ละวิชาเราก็จะรวมหมวดของวิชา แล้วก็การเรียนในห้องส่วนมัธยมปลาย ออกมาเรียนตามอาคารต่างๆ ส่วนห้องสมุดมี 2 ที่คะ คือที่โรงเรียนกับที่หอคะ ที่หอส่วนใหญ่จะเป็นภาษาอังกฤษ นักเรียนสามารถหาข้อมูลต่างๆทำรายงาน ทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือได้คะ

คะชื่อสมคิดนะคะมาจากกรุงเทพฯนะคะ ขอเรียนถาม 2 ข้อ ข้อที่ 1 อยากรู้ว่าที่นี่มีความสุขมากน้อยแค่ไหนแล้วอะไรทำให้หนูมีความสุข ข้อที่ 2 นะคะ อะไรทำให้หนูรู้สึกมีความสุขบ้างไหม อะไรทำให้หนูมีความสุขทุกขความไม่สบายใจหรือไม่สบายกายคะ ถึงค่อยๆถามเพื่อจะได้เรียนรู้ไปพร้อมกับพวกเราด้วยนะคะ

ที่นี่มีความสุข ก็คือว่า มีเพื่อนมีอาจารย์ มีทุกคนคอยให้ความดูแลเราตลอดคะ หนูเข้ามาใหม่ๆไม่เคยอยู่โรงเรียนประจำมาก่อนแล้วก็ การอยู่ข้างนอกคือเรียนก็เรียนไปเฉยๆ เรียนๆ เล่นๆ ไม่ค่อยสนใจอะไรมากมาย แล้วก็กลับมาจากบ้านแล้วก็ไปเที่ยว กลับมาบ้านทุ่มสอง ทุ่มอะไรอย่างนี้คะ เพราะว่าไม่เคยใช้ชีวิตที่จะต้องอยู่โรงเรียนไม่เคยห่างจากพ่อ

จากแม่ และก็ไม่เคยใช้เวลาอยู่กับครูนานขนาดนี้ และก็รู้สึกเหงาเพราะไม่เคยห่างพ่อห่างแม่นานขนาดนี้ เพื่อนๆ ก็จะคอยดูแลเอาใจใส่หนูเรียนไม่ทันเพื่อนๆ ก็จะคอยช่วยติวว่าตรงนี้ข้อความอย่างนั้นช่วยกันแบบนี้ อาจารย์บอกถ้าทำไม่ได้ เดี่ยวมาติวกับครูตอนเย็นได้นะ เธออยากติววิชาไหน ถ้าเธออ่อนวิชาที่มากติวตอนเย็น นานๆ ได้กลับบ้านที่ ห่างพ่อห่างแม่อคิดถึงสำหรับการกลับบ้านของนักเรียนที่นั่นนะคะ ก็คือพอเปิดเทอมมา 2 เดือนเราจะปิดอีก 10 วันคะ แล้วก็เปิดเดือนต่อเดือนแล้วก็ปิดอีกเทอมหนึ่ง

ถามว่า นักเรียนที่เคยอยู่โรงเรียนปกติที่เคยอยู่ข้างนอกมาก่อน อยากให้เปรียบเทียบรูปแบบการสอนระหว่างการสอนในนี้ว่าเป็นอย่างไร ชาติอะไรบ้าง รวมถึงบทบาทของครูที่สอนด้วยว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ครูข้างนอกคะ เขาออกจากห้องไปแล้ว เราจะหาตัวให้มาติวอะไรก็ยาก ส่วนครูโรงเรียนนี้หาที่ไหนก็เจอ 24 ชั่วโมงหาได้ตลอดตามได้ตลอด เราไม่เข้าใจสมมุติดิ๊กๆ เราทำการบ้านเราไม่เข้าใจ เราจะไปที่หอคครูพาไปเคาะ ครูที่นี้จะทราบดี ดูแลเราตลอดคะ คือเราไม่เข้าใจอะไรอย่างนี้คะ เขาจะพยายามช่วยเราทุกทางคะ ว่าเราไม่เข้าใจเขาพยายามให้เราเข้าใจในจุดๆ นั้นให้ได้ ครูข้างนอกก็คือเวลาอยู่บ้านถ้าเราอยู่ข้างนอกคือเราไม่สบายเราก็ออยู่บ้าน แต่ถ้าครูในนี้เวลาเราไม่สบายเที่ยงคืนอย่างนี้สมมุติเราป่วยหนักเพื่อนก็จะวิ่งตามครู ครูก็จะตื่นก็พาเราไปโรงพยาบาลแล้วก็อยู่เฝ้าเราคะ ส่วนการเรียนการสอนข้างนอกหนูคิดว่ามันขึ้นอยู่กับตัวเรา ว่าเราจะรับได้มากขนาดไหน และก็ขึ้นกับครูว่าเขาจะสอนเราอย่างไร วิธีการสอน ครูที่สอนแบบนี้ไม่ค่อยหลักการเกินไป เขาให้ทำความเข้าใจกับสิ่งง่ายๆ คือไปเรื่อยๆ ค่ะ คืออย่างสมมุติว่ามีเด็กคนเดียวไม่เข้าใจบางข้อเขาจะเริ่มสอนอันนั้นใหม่เริ่มแรกเลยคะ โดยที่ข้างนอกเข้าผ่านไปแล้วเลยนะคะ ที่นี้เขาก็ให้เด็กเข้าใจแล้วเขาถึงจะต่อให้ใหม่คะ จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เข้าใจก็ให้ถามเพื่อนเอาเอง ส่วนที่นี้ถ้าไม่เข้าใจคนเดียวเราจะเริ่มต้นใหม่สอนใหม่ ให้เด็กทุกคนเข้าใจแล้วไปพร้อมๆ กัน

มาที่นี้โดนข้อสอบข้อเขียนงงทำอย่างไรทำไม่ได้ ถ้าเราทำข้อสอบข้อเขียนเสร็จแล้วรู้จักว่าเราจะเขียนอย่างไรให้มันถูก เพราะว่าในการทำข้อสอบข้อเขียนเราต้องรู้จักการวิเคราะห์ว่า โจทย์มาอย่างนี้เราต้องเขียนอย่างนี้ เรารู้จักการคิดที่เป็นระบบคะ อันนี้คือจะสอนๆ เขาจะช่วยเหลือจนเขาจะพูดๆ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้คะพอเราเข้าใจ พอถึงเวลาทำข้อสอบเราก็จะเข้าใจนึกถึงที่เขาพูดคะ แล้วก็ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ค่ะ

จากสถาบันโยคะนะคะ เห็นเด็กอยู่กันตั้งแต่ตัวเล็กจนกระทั่งถึง ม. 6 ไม่ทราบว่ายู่ประจำอยู่เป็นกลุ่มเหมือนอย่างมูลนิธิเด็กหรือเปล่า คือตั้งแต่เด็กเล็กจนกระทั่งถึงเด็กโต แล้วก็ก็มีคุณครูดูแลเหมือนกับบ้านหลังหนึ่ง ไม่ทราบว่ามีที่ให้เด็กอยู่ประจำอย่างไรคะ

คือการอยู่ประจำที่นั่นคะเวลานอน การดูแลกันนี่เหมือนอยู่กันเป็นครอบครัวหนึ่ง ตั้งแต่คุณครู คุณครูก็เป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็มีพี่น้องดูแลกัน พี่ดูแลน้องไปด้วยถึงเด็กเล็กหรือเปล่าคะ

ก็เป็นพี่โตจะต้องดูแลน้องเล็กๆ นะคะ มีบ้างที่ทะเลาะกัน ต้องทำตัวให้น้องเชื่อถือ เวลาที่น้องทะเลาะกัน จะเข้าใจกันใหม่ เวลาทะเลาะกันนี่เป็นเพราะคนนึงมองหน้ามือ อีกคนมองหลังมือ เพราะฉะนั้นคนถึงทะเลาะกัน แล้วเราก็จะทะเลาะกัน ด้านที่เขา มองด้านที่เขาไม่เข้าใจ ดังนั้น ถ้าเขาเห็นแล้ว เขาจะเข้าใจเอ'

ตอนนอนนี่ อยู่บ้านเดียวกันตั้งแต่เด็กเล็กจนเด็กโต หรืออย่างไรคะ
เวลานอนก็จะแยกเป็นบ้านๆ ค่ะ คละกันทั้งเด็กเล็กๆ ถึงเด็กโต

ไม่ทราบที่นั่นข้างหน้าใครเรียนตั้งแต่ตอนเล็กบ้างคะ อยากทราบความรู้สึกว่าครั้งแรกเข้ามาตั้งแต่ 6 7 ขวบนี้คะ ครั้งแรกที่มาอยู่ประจำนี้ร้องไห้คิดถึงคุณพ่อคุณแม่บ้างหรือเปล่า

ครั้งแรกก็มีครับ พอชินแล้วมีเพื่อน มีคุณครูช่วยดูแล

ขออนุญาตผู้อำนวยการนะคะ นักเรียนของคุณครูมาจากกรุงเทพมหานครคะ จากที่ได้ฟังหนูพูดมาทั้งหมดนี้ ถ้าหนูจบออกไปจากที่นี่มีความรู้สึกที่หนูจะต้องประสบความสำเร็จทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากว่าที่โรงเรียนของ

คุณครูนั้นนักเรียนเขาจะชอบพฤติกรรมเลียนแบบนะคะ ครูก็อยากจะให้หนูยกตัวอย่างรุ่นพี่คะที่เขาประสบความสำเร็จทั้งทางร่างกายและจิตใจที่จบไปจากที่นี่ พอจะยกตัวอย่างให้คุณครูได้ไปเป็นแบบให้กับน้องๆ ที่โรงเรียนได้ไหมคะ

ก็มีพี่คนหนึ่งนะคะที่เขาอยู่ไกล เขาอยู่ที่นั่นตั้งแต่เด็กๆ คือว่าเขาอยากเป็นนักบินตั้งแต่เด็ก แล้วตอนนี้เขาก็ได้เป็นจริงๆ แล้วเขาก็กลับมาโรงเรียนมาดูแลพวกหนู กลับมาบอกว่าหนูต้องทำอะไรให้บ้าง ได้เห็น เขาไม่ทิ้งพวกหนู ที่นี่สอบเอเนทรานซ์ได้ 100% ค่ะ มีหลายๆ ที่กระจายกันไป จุฬาก็มี แต่ว่าพี่เขาไม่ตรงกับสาขาที่เขาต้องการก็เลยไปเรียน

เกี่ยวกับแพทย์แผนโบราณอะไรอย่างนี้คะ ธรรมศาสตร์ เกษตร ศิลปะก็มี แม่ฟ้าหลวงก็มีคะ

อยากทราบว่าเป็นฐานะใกล้จะจบแล้วนี่คะ เรามาภูมิใจอะไรกับที่นี่ที่ได้หล่อหลอมให้เราออกไปเป็นเยาวชนที่เข้มแข็ง

ที่หนูภาคภูมิใจหรือคะ คือการที่พี่เขาพาไปให้เราเป็นคนดี แล้วก็ให้เรารู้จักควบคุมสติควบคุมตัวเองว่าพวกเราพอจะวางตัวอย่างไร แล้วก็สิ่งที่เราควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างไรควรจะแยกแยะให้ออก ถึงไม่ได้เรียนอะไรมาก แต่ว่าเราถ้าเป็นนักเรียนทุน แต่เราไม่ให้เสียคน แม่ก็บอกว่าแม่อยากให้ลูกรู้ ลูกจะได้ไม่เสียคนอะไรอย่างนี้ ที่นี่เขาให้ทั้งความรักด้วยจากคุณครูเพื่อนๆ เขาให้ความอบอุ่นดีคะ

ขออนุญาตครับ จากนนทบุรีครับ อยากจะถามเกี่ยวกับเรื่องการเรียนกิจกรรมรักษาดินแดน ที่มีการเรียนการสอนอย่างไรครับ ชั่วโมงพลศึกษา หรือกิจกรรมลูกเสือ เนตรนารีทำอะไรครับผม

สำหรับนักศึกษาวิชาทหารครับ เรียนกับนักเรียนที่อยู่ข้างนอกครับเรียนเป็นกลุ่ม แยกเป็นเขตไป สัตยาไสนี่ไปเรียนร่วมกับชัยบาดาลที่ตรงตลาดลำนารายณ์ครับ ลูกเสือเนตรนารีเรียนทุกวันพฤหัสบดี ทุกอาคารครับ

อยากจะถามน้องๆว่า ถ้าเกิดว่าย้อนเวลากลับไปได้นี่จะตัดสินใจเข้ามาเรียนที่นี่ไหม

สำหรับผมก็มาอยู่แล้วครับ เพราะว่าลุงผมเป็นครู เขาก็แนะนำให้มาเหมือนกัน ใจจริงผมก็คาดหวังอยู่ ตอนอนุบาลพอกี่ไปรับไปส่งผมก็เห็นโรงเรียนสัตยาไส ตอนแรกผมไม่สนใจ แต่พอพ่อพาเข้ามาสมัคร ผมก็สนใจสมัครเข้าค่ายเลย ครับ มาอยู่ที่นี่ก็ 5 6 ปีแล้วอยู่ที่นี่มีความสุขดี

ขออนุญาตคำถามนะคะ นักเรียนม. 6 ที่นี่ ผลการสอบ โอนเน็ต เอนเน็ต หรือการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนรุ่นพี่ที่แล้วจะเป็นอย่างไรบ้างคะ

ของปีที่แล้วนะคะส่วนใหญ่จะเป็นสอบได้เกือบทุกคนคะ แล้วก็ที่มีที่ใช้ระบบเทรตติชั่นอยู่แค่ 2 คนคะ มีกระจายอยู่ตามมหาวิทยาลัยทั่วไป อย่างเช่น ธรรมศาสตร์ เกษตร แม่ฟ้าหลวง แล้วก็ บูรพา นเรศวร หอการค้า ม.รังสิต

คุณครูมาจากกรุงเทพฯ นะคะ คุณครูอยากจะถามว่า โรงเรียนหนูนี้นะคะมีการพาไปทัศนศึกษาออกสถานที่หรือเปล่านั้น ขอบคุณคะ

มีคะ ถ้าเกิดเราเรียนกับสิ่งมีชีวิตในทางวิทยาศาสตร์ หรือทางชีววิทยา แล้วครูเขาต้องการให้เราสัมผัสของจริงเห็นสิ่งที่มีชีวิตจริงๆ เขาก็จะพาเราไปทัศนศึกษาไปปิ่นเขาไปน้ำตกอย่างนี้คะ จะมีสิ่งที่มีชีวิตให้เราเห็น ชมรมก็จะพาไป

เคยไปต่างจังหวัดไปกรุงเทพฯ ไหม

ไปคะ ไปห้องฟ้าจำลอง เขาดีน อะไรง่าย ๆ ถ้าเป็นน้องๆก็จะไปที่ อย่างชมรมภาษาอังกฤษก็จะพาไปที่ดรีมเวิลด์ สวนสยาม ไปที่ศูนย์วิทยาศาสตร์ ห้องฟ้าจำลอง ถ้าเป็น ม. 6 ก็จะไปตามมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อไปดูมหาวิทยาลัยทุกคณะอะไรต่างๆ อย่างนี้คะ

นักเรียนคะ ที่นี่มีนักเรียนทั้งหมดกี่คนคะ

ประมาณ 400 ค่ะ

ขออนุญาตถามนะคะ มาจากสถาบันโยคะวิชาการ ตามที่น้องๆ ตอบว่า การที่น้องๆ มาเรียนอยู่ที่นี้การสกรีนค่อนข้างดีแล้ว อยากถามว่าแล้วมีเพื่อนๆ หรือพี่ใครบ้างหรือใครบ้างหรือเปล่านั้นพอเรียนแล้วก็มีการออกไปกลางคันมีไหมคะ และเพราะว่าสาเหตุเพราะอะไรคะ ขอบคุณคะ

ก็มีนะคะ ส่วนใหญ่จะเป็นพ่อกับแม่ผู้ปกครองคะ ที่อาจจะย้ายที่ทำงานแล้วก็เอาลูกย้ายออกไป หรือไม่ก็อาจจะ เป็นช่วงชั้นเรียน ม. 3 ชั้นม. 4 ก็ย้ายออกไปข้างนอก ถ้าออกกลางคันก็จะเป็นเด็กเล็กมากกว่าพวกป. 1 เพราะว่าเขาจะติด ผู้ปกครองมากคะ

ขออนุญาตถามคะ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่นคะ ที่มาเมื่อกี้ก็ให้เห็นรู้สึกว่าเป็นเปียโนด้วย ถามว่าน้อง ๆ ได้สวด มนต์ไหว้พระบทยาว ๆ บ้างไหม แล้วมีวันสำคัญทางศาสนานี้มีพาไปวัดไหม หรือมีพระมา

อย่างวันเข้าพรรษาก็จะมีพาไปวัดคะ ไปเวียนเทียน แล้วก็สวดมนต์เหมือนกันคะ แล้วก็วันพอเราก็จะมีเราจะทำ วิธีเหมือนกับข้างนอกเลยคะ มีครูนำสวดคะ

เราจะสวดมนต์ธรรมดาก่อนคะ แล้วค่อยสวดยาว ๆ เราจะสวดปกติก่อน สวดอิมินา ถึงพระพุทธานิ แล้วค่อยสวด อรหังสมาตามไปเรื่อย ๆ

ขออนุญาตนะคะ จากโรงเรียนแจรงร้อนวิทยากรุงเทพฯ นะคะ เมื่อกี้เห็นน้องพูดถึงเรื่องของชมรม อยากทราบว่า รูปแบบของการจัดชมรมสัมพันธ์เป็นอย่างไร มีบทบาทและมีส่วนร่วมมากน้อยแค่ไหน ขอบคุณคะ

มีชมรมของคุณครูเขาจะให้ให้นักเรียนเลือกเข้า ถ้าเกิดอยากจะทำชมรมเองก็ได้คะแต่ต้องหาที่ครูปรึกษาด้วย และก็ตั้งคณะกรรมการชมรมและประธานด้วย เราสามารถตั้งชมรมเองได้คะ

ขออนุญาตให้ยกตัวอย่างตั้งชมรมหน่อยได้ไหมคะ

ชมรมก็มีภาษาอังกฤษ ถ่ายภาพ ศิลปะ นักข่าว

จากสถาบันโยคะนะคะ น้อง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นพุทธศาสนิกชน ตานี้ถ้าเพื่อน้อง ๆ ที่อยู่ศาสนาอื่น ที่เป็นมุสลิม เป็น คริสต์ ได้ภาวนาของทางศาสนาใหม่ อย่างเช่นมุสลิมได้ทำละหมาดหรือเปล่า หรือว่าทางคริสตได้สวดมนต์ภาวนาทาง คริสต์บ้างหรือเปล่าคะ

จะมีหลาย ๆ ศาสนา มีพุทธ มีคริสต์ มีฮินดู ทำได้คะ เพราะเราเปิดกว้างคะ เราไม่ได้ห้ามคะ

จากสถาบันโยคะวิชาการนะคะ อยากจะถามน้องว่า คือเวลาเรามีชีวิตอยู่ที่ในโรงเรียนอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม แบบนี้ เวลาที่เรากลับไปอยู่ที่บ้านไปอยู่ที่สังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่ทราบว่าเราต้องมีการปรับตัวใหม่ ไม่ทราบว่า ปรับตัวยากไหมแล้วก็มื่ออะไรเป็นปัญหาหรือเปล่าคะ

คือมันมีสิ่งแวดล้อมข้างนอก อย่างก่อนที่จะทำอะไร ก็ต้องตอบตัวเองให้ได้ เวลาเราออกข้างนอก เราต้องมีการ ปรับตัวเพื่อให้อยู่ข้างนอกได้ แต่เราอาจจะไม่เปลี่ยนแปลงในส่วนที่เราได้รับการฝึกได้รับความรู้ได้รับการอบรม ก็คือเราจะคง ความดีไว้ แต่ว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงให้อยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้

ขอเรียนถามนะครับจากโรงเรียนแจรงร้อนวิทยาลัยครับ ไม่ทราบว่าที่นี่มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างไร ครับ เนื่องจากที่นี่เป็นโรงเรียนคล้าย ๆ ลักษณะนักเรียนประจำ ฉะนั้นขอเรียนถามตรงนี้ว่า ทางโรงเรียนมีลักษณะการเยี่ยม หอหรือว่าลักษณะการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างไร

การดูแลนักเรียนที่นี้ครูประจำหอพัก คอยดูแลเมื่อเด็กพักผ่อนแล้ว มีคณะกรรมการนักเรียน แล้วก็ีสถานักเรียน สภานักเรียนเป็นม. 6 ทั้งหมด ส่วนคณะกรรมการนักเรียนจะเป็นคนที่จะคอยดูแลน้อง ๆ จะเป็นม. 5 แล้วก็ ม. 4 คอยดูแล น้องแต่ละบ้านของตัวเองด้วย และก็ดูแลน้องเวลาเข้าแถว เวลาอยู่โรงอาหาร คณะกรรมการนักเรียนก็จะดูแลตรงนี้ ส่วน ประธานนักเรียนจะเป็นการให้ความแนะนำรุ่นน้อง เพราะว่าสภานักเรียนก็คือมาจากคณะกรรมการนักเรียนมาก่อน ก็จะทำให้ เราจะต้องทำอะไรบ้าง และก็จะเป็นแนวทางให้น้อง ๆ ว่าจะต้อง คือเห็นว่าอะไรไม่เหมาะสมก็จะเข้ามาปรึกษากันเพื่อทำการ เปลี่ยนแปลง

คะก็คงจะพอเพียงเท่านั้นนะคะสำหรับเด็ก ๆ ที่ตอบทุกคำถามที่ท่านได้รับทราบนะคะ ก็เข้าใจเด็ก ๆ ทุก ๆ คน

(3) บทสัมภาษณ์ ดร.อ.อาจอง ชุมสาย

วันที่ 8 สิงหาคม 2550

ถามต่อประเด็นเรื่องการฝึกสมาธิของเด็ก

การฝึกสมาธิทำประจำทุกวัน แม้บางวันหยุดเรียน ก็ไม่หยุดฝึกสมาธิ และมีการทำตลอดวันด้วย คือทำตอนเริ่มต้นชั่วโมงเรียน วันหนึ่งประมาณ 6 ครั้ง การได้อยู่ในบรรยากาศที่ทุกคนทำพร้อมกัน ก็ทำให้เราทำได้ดีขึ้น การทำซ้ำ ๆ จึงไม่ใช่เรื่องลำบากสำหรับเด็ก

ตอนเช้า มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำร่วมกันทั้งเด็กเล็กและเด็กโต เวลารวม 20 นาที มีการร้องเพลง บรรยายธรรมะ จบด้วยแผ่เมตตา รวมการอยู่ในห้องประมาณ 40 นาที

มีเด็กที่ต่อต้านรีเปล่า

การที่เด็กอยู่ในบรรยากาศที่สงบนิ่ง เด็กจะคุ้นชินไปเอง ก็มีบ้างที่เด็กใหม่ ๆ เล่นอะไรเรื่อยเปื่อย แต่ไม่มีการต่อต้าน เด็กส่วนใหญ่จะไม่มีร้องไห้ เพราะก่อนมาโรงเรียนเราจะมีการเข้าค่าย เมื่อเด็กมาอยู่โรงเรียนเจอเพื่อน ๆ ก็มีความสุข

เราจะมีการถามเด็ก ๆ ว่าตั้งแต่มาโรงเรียนนี้เป็นอย่างไรบ้าง อะไรที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองบ้าง บางคนอาจตอบว่าครู บางคนก็ว่าสมาธิ ไม่มีการกำหนดคำตอบของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเด็กเอง

ใช้การฝึกสมาธิแบบใด

การสวดมนตรา ซ้ำ ๆ ก็เป็นการทำให้เด็กไม่คุยกัน จึงเกิดสมาธิได้ คือการฝึกสมาธิ หากไม่ควบคุมให้ดี อาจจะทำให้เกิดความเสียหายได้ ต้องระวังไม่ให้เห็นนิมิตที่น่ากลัว เด็กอาจเสียสติได้ เพราะฉะนั้นครูจะต้องควบคุมให้ดี มีการใช้ความกตัญญู แผ่เมตตาให้กับทุกสรรพสัตว์ในจักรวาล ปลูกฝังการเป็นหนึ่งเดียวกันของทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้คนทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกันได้ การใส่ความคิดที่ดี ๆ ให้กับเด็กจึงดี

สอนท่าโยคะอะไรบ้าง

สอนให้ฝึกโยคะท่าง่าย ๆ ไม่ได้บังคับ เป็นกิจกรรมเสริม มีครูสอน เด็กคนไหนสนใจก็มาเรียน มาฝึก

โรงเรียนเน้นเรื่องครูมาก มีการคัดเลือกครูอย่างไร

การรับครูไม่ได้ดูที่สอนเก่งรีเปล่า ดูที่การมีเมตตา ครูอยู่ด้วยตลอด 24 ชั่วโมงถ้าใหม่ ให้เด็ก ๆ ช่วยกันประเมินว่าชอบครูคนไหน ครูคนไหนสอนได้ดี การสอนคุณธรรมที่ดี หลักการคือ ต้องคอยดึงจิตใจของผู้เรียนให้อยู่ตัวเอง

หลักก็คือ เราอยากเห็นลูกศิษย์เป็นอย่างไร เราก็ต้องเป็นอย่างนั้น อยากให้เขายิ้ม ก็ยิ้มให้กับเขา เราสอนหลักแล้วเราต้องปฏิบัติ เพื่อให้มันออกมาจากใจ เข้าสู่ใจ พูดยังไง ปฏิบัติอย่างนั้น

ให้เด็กคิดเองมากกว่าจะไปบอกเขา ครูคือผู้อำนวยการความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้ เด็กก็จะคิดเอง วิเคราะห์เองได้ ไม่มีการแข่งขัน มีการเรียนกันเป็นกลุ่ม ช่วยคนที่อ่อนแอกว่า เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนการสอน วิธีการ

ให้มีสมาธิ ก่อนเรียน สร้างแรงบันดาลใจให้เด็กเกิดความสนใจ กระตือรือร้น สร้างความรู้สึกปลอดภัย ไม่ตะหวาดใส่เด็ก มีคุณธรรม จริยธรรม สอดแทรกอยู่ในทุกวิชาตลอดเวลา สอนให้รักเพื่อน เพื่อเกิดความรู้สึกแบ่งปัน ครูมีหน้าที่แบ่งปันคุณธรรม เพื่อเด็กจะได้แบ่งปันคุณธรรมกับคนอื่น ๆ ต่อไป

เราสอนเด็กว่าพระเจ้าก็คือความจริง นิพพานก็คือความจริง ไม่ได้แยกจากกัน พระเจ้าที่อยู่ในตัวเรา - ทุกสิ่งที่อยู่ในตัวเรา

และเรามีการตั้งคำถาม คุณคือใคร มาอยู่ในโลกนี้ทำไม คุณกำลังจะไปไหน เป็นคำถามที่เด็กทุกคนต้องตอบ ก่อนออกจากโรงเรียน ให้เด็กค้นพบคำตอบด้วยตัวของเขาเอง