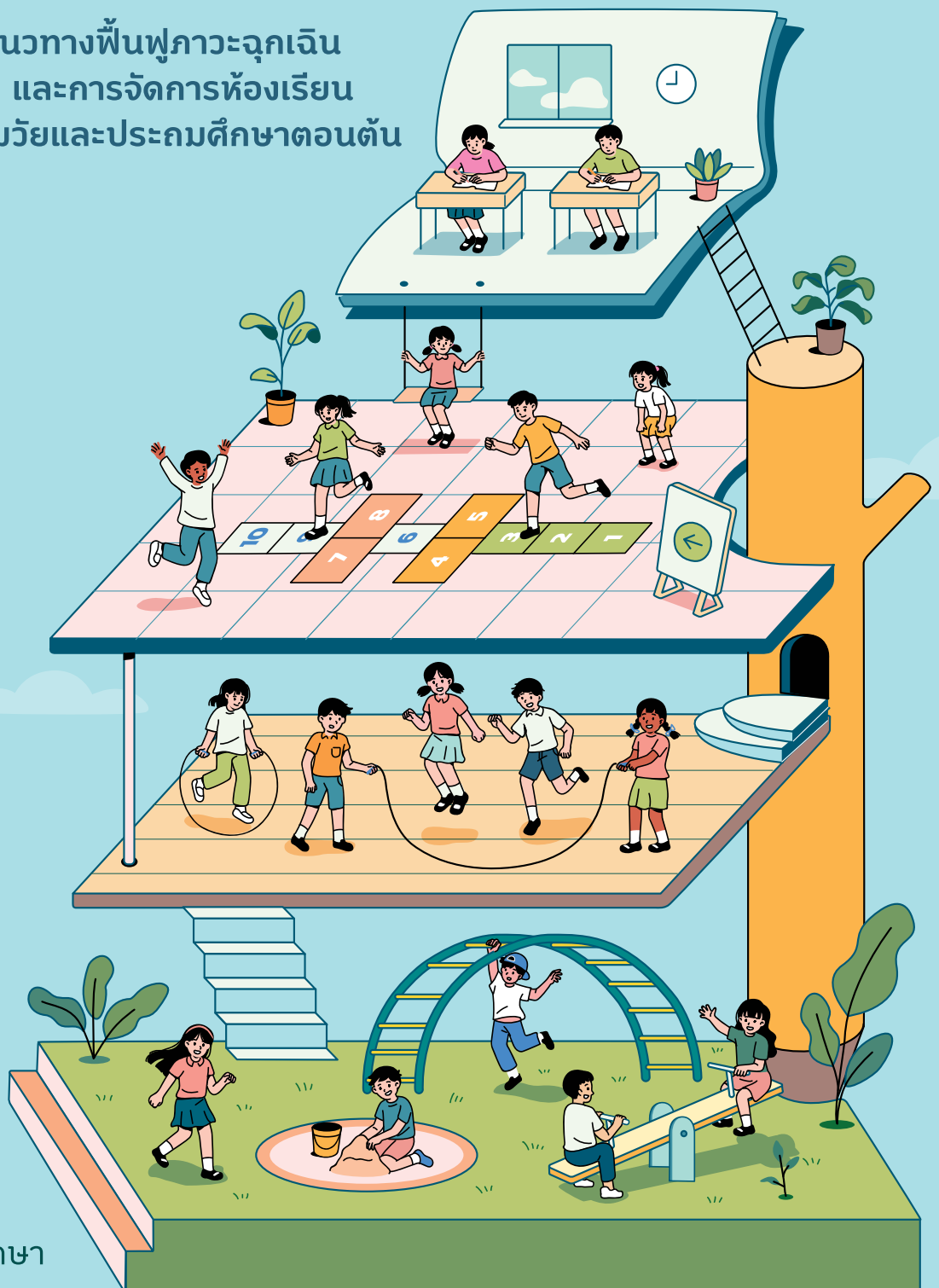


# ห้องเรียนฟื้นฟู หลังโควิด-19

สถานการณ์ แนวทางฟื้นฟูภาวะฉุกเฉิน  
ทางการเรียนรู้ และการจัดการห้องเรียน  
สำหรับเด็กปฐมวัยและประถมศึกษาตอนต้น



ประสบการณ์จาก  
โครงการโรงเรียน  
พัฒนาตนเอง  
กองทุนเพื่อความ  
เสมอภาคทางการศึกษา



รายงานฉบับพิเศษ

# ห้องเรียนฟื้นฟู หลังโควิด-19

เผยแพร่ครั้งแรก ตุลาคม 2565

ISBN 978-616-8307-14-4



รายงานฉบับพิเศษ “ห้องเรียนฟื้นฟูหลังโควิด-19” นี้ เรียบเรียงเนื้อหาจากงานวิจัย ที่สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา กสศ. ร่วมกับสถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย (RIPED) มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย สำรวจสถานะความพร้อมในการเข้าสู่ระบบการศึกษาของเด็กปฐมวัย (Thailand School Readiness Survey: TSRS) ระหว่างปีการศึกษา 2563 - 2565

และจากข้อค้นพบของ โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง เครือข่ายมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

## ที่ปรึกษา

- คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพโรงเรียนทั้งระบบ
- ดร.ไกรยส ภัทราวาท
- ดร.อุดม วงษ์สิงห์
- ดร.ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาค
- รศ.ไพโรจน์ ตีร์รัตน

## จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา  
อาคารเอส. พี. (อาคารเอ) ชั้น 13  
เลขที่ 388 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400  
โทรศัพท์ 0-2079-5475

## เรียบเรียงเนื้อหาและออกแบบรูปเล่ม

บริษัท บุกแดนซ์ สตูดิโอ จำกัด

# สารบัญ

---

ภาวะฉุกเฉินทางการเรียนรู้เพราะโควิด-19	5
“เด็กประถมต้น” มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ เทียบเท่าอนุบาล 2	
ก่อนสูญเสียเด็กทั้งรุ่นต้องหยุดสีแดงให้ได้	7
<b>ผลวิจัย TSRS ของ กสศ. และ RIPPED</b>	<b>8</b>
<b>เด็กประถมต้นวันนี้มีพัฒนาการถดถอยเท่าเด็กอนุบาล!</b>	<b>10</b>
รศ. ดร.วีระชาติ กิเลนทอง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	
<b>บทบาท “โรงเรียนพัฒนาตนเอง”</b>	<b>13</b>
<b>ในสถานการณ์ภาวะฉุกเฉินทางการเรียนรู้</b>	
ดร.อุดม วงษ์สิงห์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณภาพครู และสถานศึกษา กสศ.	
<b>เกิดอะไรขึ้นในห้องเรียนเทอมที่ผ่านมา</b>	<b>15</b>
<b>ข้อค้นพบจากโครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง</b>	
<b>เมื่อการเรียนเป็นความทุกข์และรู้สึกล้มเหลว</b>	
<b>ทำให้เด็ก ๆ หันหลังให้กับห้องเรียน</b>	
ผศ.อัมพร ศรีประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
ชวนผู้ใหญ่สังเกต 14 สัญญาณเตือน	16
“กล้ามเนื้อบดพร่อง” ในเด็กประถมต้น	
ระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกทั้ง 7 ช่องทางไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอ	18
และเป็นสัญญาณบอกว่าสมองของเด็กยังไม่พร้อมที่จะเรียนรู้	
การทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจร่างกายของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ	19
<b>สร้างเด็กให้รู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของร่างกายตนเอง</b>	<b>20</b>
ผศ.พรพิมล ศิริรัตน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
จับดินสอผิดวิธีเนื่องจากกล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง	22
คุณครูเห็นไหม หนูจับดินสอไม่ถูกวิธี	23
การจับดินสอไม่ถูกวิธีส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้	24

<b>ถ้าเข้าใจและลงมือฟื้นฟูจริงจัง</b>	<b>26</b>
<b>การเรียนรู้ของเด็ก ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาดีขึ้นภายใน 14 วัน</b>	
<b>ตัวอย่างจาก 2 โรงเรียนพัฒนาตนเอง</b>	
“ห้องเรียนฟื้นฟู” กล้ามเนื้อบกพร่องในเด็กประถมต้น เด็ก ๆ ดีขึ้นได้ใน 14 วัน	27
โรงเรียนวัดมุลินทวาปีวิหาร (เพชรานุกุลกิจ) จังหวัดปัตตานี	28
โรงเรียนผิงปาล์ม 2 จังหวัดสตูล	29
<b>โรงเรียนกับการฟื้นฟูความรู้ดกอยู่ในเด็กประถมต้น</b>	<b>30</b>
ผศ. ดร.ศิริวรรณ จัตรมณีรุ่งเจริญ	
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	
<b>หากเด็กขาดโอกาสจะทำให้รากฐานไม่แน่น</b>	<b>33</b>
<b>และพลาดโอกาสเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อีกมาก</b>	
ผศ. นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช	
รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์	
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่	
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม	
<b>ครอบครัว : จุดเริ่มต้นการฟื้นฟูเด็ก</b>	<b>35</b>
รศ. ดร.จตุรรัตน์ สกธิปัญญา	
หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ชุมชน	
สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน	
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
<b>รู้จักโครงการ “โรงเรียนพัฒนาตนเอง”</b>	<b>37</b>
<b>การพัฒนาฐานกาย ตามแนวทางมนุษยปรัชญา</b>	<b>39</b>
นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล (หมอปอง)	
อุปนายกสมาคมการแพทย์มนุษยปรัชญาไทย คนที่ 1	
<b>การเรียนรู้เริ่มต้นจากฐานกายเสมอ</b>	<b>44</b>
ครูเม - เมริษา ยอดมณฑป (เพจตามใจนักจิตวิทยา)	
<b>“ห้องเรียนสายใจ” สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กๆ</b>	<b>49</b>
ครูหยก - ธีรดา อุดมทรัพย์ หนึ่งในทีม “ก่อการครู”	
<b>สิ่งที่จะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองสำหรับเด็ก</b>	<b>52</b>
<b>ถอดบทเรียนจากคุณครูที่ช่วยเด็กเรียนช้า</b>	
พญ.ชญาณิน พึงสภาพร จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (เพจหมोजริง DR JING)	
<b>กลับคืนสู่การเรียนรู้ที่สมวัยของเด็กประถมต้น เริ่มที่ฐานกายแข็งแรง</b>	<b>54</b>



# ภาวะฉุกเฉินทางการเรียนรู้เพราะโควิด-19

## “เด็กประถมต้น” มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเทียบเท่ากับอนุบาล 2



เด็ก **98%** มีแรงบีบมือต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของเด็กในวัยเดียวกัน

ส่งผลให้เขียนหนังสือช้า  
ควบคุมทิศทาง การเขียนได้ไม่ดี  
การทรงตัวในการนั่งเขียนไม่  
ทำงานเสร็จช้า เรียนไม่รู้เรื่อง



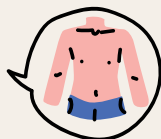
**ความสำคัญของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่**  
ต่อการเรียนรู้ของเด็ก

### กล้ามเนื้อมัดเล็ก



มีความสำคัญในการพัฒนา  
สมองและระบบประสาท  
เพราะใช้ทั้งเขียนหนังสือ  
เล่นเครื่องดนตรี หีบจับของ  
ต่างๆ ไปจนถึงช่วยเหลือตัวเอง  
ในชีวิตประจำวันได้

### กล้ามเนื้อมัดใหญ่



ต้องพัฒนาควบคู่กัน เพราะกล้ามเนื้อ  
ส่วนนี้มีความสำคัญในการเรียนรู้  
ของเด็กๆ มาก ทั้งช่วยในการพยุงตัว  
หรือทรงตัว ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว  
ได้คล่องแคล่ว รวมถึงช่วยให้อวัยวะ  
ต่างๆ ทำงานสัมพันธ์กัน



### “เกิดอะไรขึ้นกับเด็กประถมต้น”

“นักเรียนชั้น ป.2

เป็นกลุ่มที่มีภาวะการเรียนรู้  
ถดถอยสูง ตลอดช่วงการ  
ระบาดของโควิด-19 กว่า 2 ปี  
เด็กๆ เรียนด้วยข้อจำกัด  
เรียนออนไลน์ไม่เหมาะกับ  
เด็กปฐมวัยและช่วงประถม  
ศึกษาตอนต้น พื้นฐานสำคัญ  
ของการเรียน การอ่าน การ  
คิดเลข ถ้าเริ่มต้นไม่ดี เรียน  
ไม่รู้เรื่องตั้งแต่เล็ก โอกาส  
ล้มเหลวในอนาคตสูง และยังมี  
โอกาสเสี่ยงหลุดออกนอก  
ระบบ สอดคล้องกับที่ยูเนสโก  
ชี้ว่า ถ้าเราไม่จัดการอะไร  
เรื่องนี้อย่างจริงจัง ประเทศ  
จะเสียเด็กกลุ่มนี้ไปทั้งหมด”

**รศ. ดร.วีระชาติ กิเลนทอง**



ผู้ทำวิจัยเรื่อง  
“การสำรวจสถานะ  
ความพร้อมในการ  
เข้าสู่ระบบการศึกษา  
ของเด็กปฐมวัย”

ที่มา : การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็กนักเรียน ป.2 จำนวน 1,918 คน  
จาก 74 โรงเรียน ใน 6 จังหวัดภาคใต้ โดยเครือข่ายโรงเรียนพัฒนาตนเอง

สิ้นสุดภาคเรียนแรกของปีการศึกษา 2565  
กับการเปิดเรียน 100% มีสัญญาณอะไรใน  
ห้องเรียนตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมา ที่กำลังบอก  
เราว่าเด็ก Generation นี้มีโอกาสเป็น Lost  
Generation อย่างที่องค์การยูเนสโกคาดการณ์  
หากรัฐบาลทั่วโลกไม่ลงมือฟื้นฟูการเรียนรู้ แต่  
กลับมุ่งจะก้าวไปข้างหน้าเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

แม้วันนี้สถานการณ์โรคระบาดจะเริ่มคลี่-  
คลายแล้วจากการวิเคราะห์ทางด้านสาธารณสุข  
แต่บาดแผลที่เกิดขึ้นกับการเรียนรู้ของเด็ก ๆ  
ยังเรื้อรังและไม่มีทีท่าว่าจะหายไปโดยง่าย  
นับตั้งแต่การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19  
ในปี 2563 การปิดสถานศึกษาและการเรียน  
การสอนรูปแบบทางไกลส่งผลต่อประสิทธิภาพ  
การเรียนรู้ของนักเรียนทั่วโลก โดยเฉพาะกลุ่ม  
ยากจน ขาดโอกาส และกลุ่มเด็กเล็ก

ทักษะขั้นพื้นฐานในทุกมิติที่เด็ก ๆ ได้สะสม  
ไว้หายไป เด็ก ๆ จำนวนไม่น้อยล้มวิธีการอ่าน  
และเขียน บางคนจำไม่ได้แม้แต่ตัวอักษร  
เด็กเล็กเริ่มเข้าเรียน แต่กลับไม่มีโอกาสได้  
เรียนรู้ทักษะหรือการเตรียมความพร้อมทั้ง  
ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา  
เนื่องจากการเรียนรู้ในช่วงปฐมวัยหรือประถมต้น  
ที่ขาดหายไป

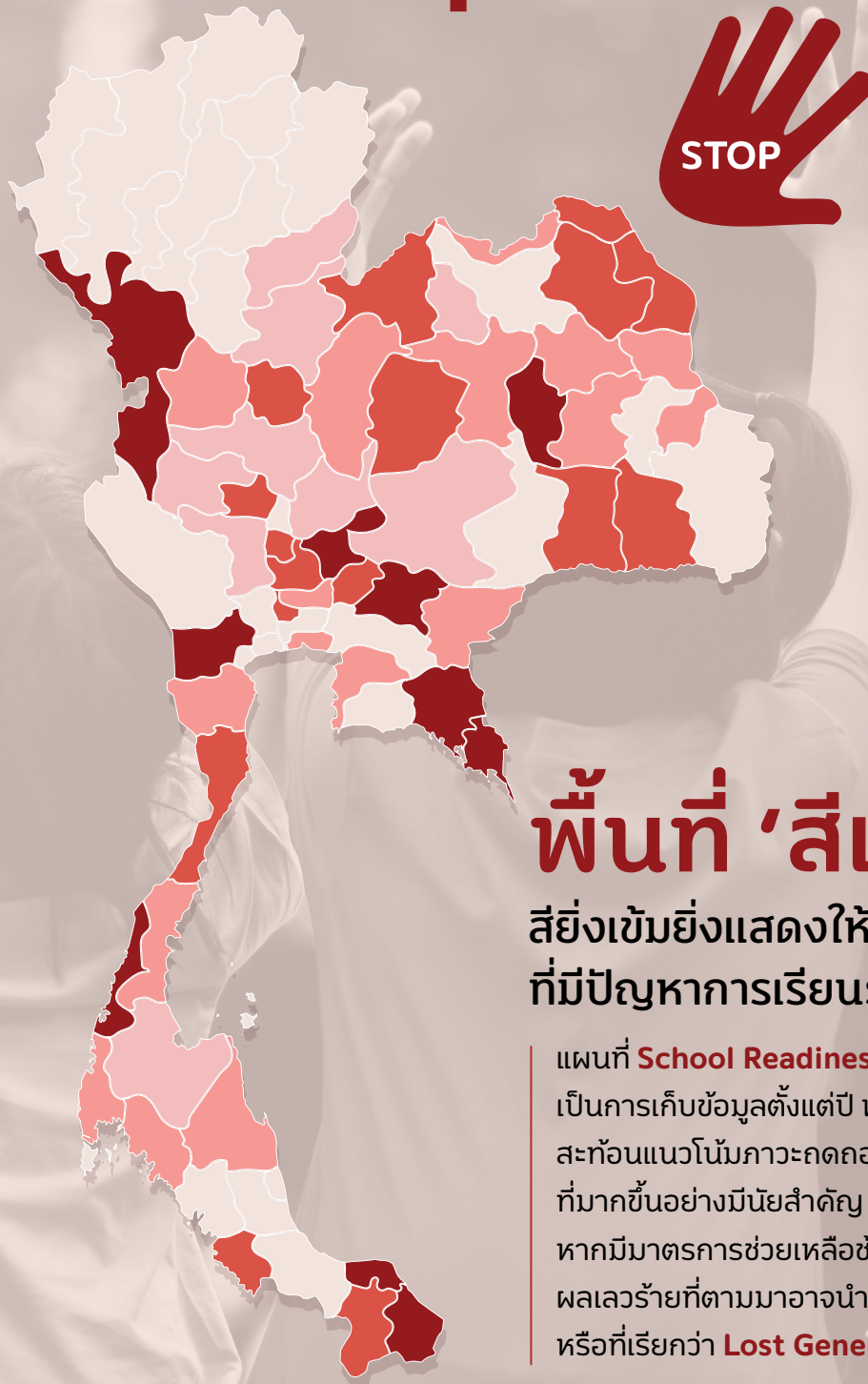
**หากเราไม่สามารถหยุดแนวโน้มนี้ได้  
หมายความว่าประเทศไทยจะไม่ได้อยู่ในภาวะ  
การเรียนรู้ถดถอยเป็นรายบุคคลเท่านั้น แต่  
ข้อมูลที่พบกำลังบอกเราว่า ประเทศไทย  
อาจเข้าสู่ภาวะเสี่ยงต่อการสูญเสียเด็กทั้งรุ่น  
หรือ Lost Generation**

เรื่องนี้จึงเป็นวาระเร่งด่วนที่ทุกฝ่ายควร  
ตื่นตัวและให้ความสำคัญ





# ก่อนสูญเสียเด็กทั้งรุ่น ต้อง **หยุดสีแดง** ให้ได้



## พื้นที่ 'สีแดง'

เสี่ยงเข้มย้งแสดงให้เห้นถึงพื้นที่  
ที่มีปัญหาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

แผนที่ **School Readiness** ภายใต้โครงการ TSRS  
เป็นการเก็บข้อมูลตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 - 2565  
สะท้อนแนวโน้มภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของเด็ก  
ที่มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะช่วงโควิด-19  
หากมีมาตรการช่วยเหลือซ้ำเกินไปในการหยุดยั้ง  
ผลเลวร้ายที่ตามมาอาจนำไปสู่การสูญเสียเด็กทั้งรุ่น  
หรือที่เรียกว่า **Lost Generation** ในประเทศไทย



## ผลวิจัย TSRS ของ กสศ. และ RIPPED ชี้ เด็กอนุบาลยุคโควิดขาดความพร้อม เข้าเรียนประถมต้นในปัจจุบัน

กสศ. ร่วมกับสถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย (RIPED) มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย สํารวจสถานะความพร้อมในการเข้าสู่ระบบการศึกษาของเด็กปฐมวัย (Thailand School Readiness Survey: TSRS) เพื่อประเมินว่าเด็กปฐมวัยมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพเมื่อเข้าสู่ระบบการศึกษาที่เป็นทางการในระดับประถมศึกษาหรือไม่

โดยวัดทักษะพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ด้านภาษา ด้านคณิตศาสตร์ รวมถึง Executive Functions (EFs) เช่น ความจำใช้งาน (working memory) พร้อมทั้งสำรวจข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือนและสถานศึกษาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อระดับความพร้อมของเด็กปฐมวัย ระดับอนุบาล 3 จำนวน 73 จังหวัด ระหว่างปีการศึกษา 2563 - 2565

### ทักษะด้านภาษา

หลังจากต้องหยุดเรียนเป็นเวลานาน เด็กปฐมวัยจำนวนมากขึ้นไม่รู้จักตัวอักษรไทยเลย จากร้อยละ 9 ก่อนการระบาดของโควิด-19 เป็นร้อยละ 15 หลังการระบาดของโควิด-19 (จาก 5 ตัวที่เลือกมาทำการทดสอบ)



### ทักษะด้านคณิตศาสตร์

หลังจากต้องหยุดเรียนเป็นเวลานาน เด็กปฐมวัยจำนวนมากขึ้นไม่รู้จักตัวเลข 0-9 ได้ครบ จากร้อยละ 25 ก่อนการระบาดของโควิด-19 เป็นร้อยละ 36 หลังการระบาดของโควิด-19



## ความพร้อม ในการเข้าเรียนชั้น ป.1 ของเด็กยุคโควิด-19 (2563 - 2565) เป็นอย่างไร

### Executive Functions (EFs)

หลังจากต้องหยุดเรียนเป็นเวลานาน เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการจำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ลดลง ซึ่งน่าจะเป็นเพราะความจำใช้งานต้องสร้างผ่านการทำกิจกรรมที่กระตุ้นในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ สมองจึงจะพัฒนาความสามารถในการจดจำแล้วดึงความจำนั้นมาใช้งาน

**ดังนั้นพ่อแม่ไปโรงเรียน และผู้ปกครองไม่รู้วิธีการกระตุ้น จึงเกิดภาวะถดถอยขึ้น**



ผลวิจัย TSRS สะท้อนว่า การปิดสถานศึกษาในช่วงการระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้เกิดปัญหาภาวะการเรียนรู้ถดถอย (Learning Loss) กับเด็กปฐมวัยอย่างชัดเจน โดยพิจารณาจากผลเปรียบเทียบระดับความพร้อมฯ เฉลี่ยด้านวิชาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจในปี 2565 ซึ่งเป็นปีหลังการปิดเรียนเนื่องจากการระบาดของโควิด-19 อย่างยาวนาน มีระดับความพร้อมฯ ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สำรวจในปี 2563 (ไม่มีผลกระทบจากโควิด) และกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจในปี 2564 (ได้รับผลกระทบจากโควิดเล็กน้อย)



# เด็กประถมต้นวันนี้ มีพัฒนาการ ถดถอย เท่าเด็กอนุบาล!

ทักษะทั้ง 3 ด้าน ที่ขาดหายไปจะส่งผลทำให้เด็กอนุบาล  
ยุคโควิด-19 ที่ก้าวขึ้นมาเรียนในชั้นประถมศึกษา  
ตอนต้นในวันนี้ตกอยู่ในสถานการณ์เช่นไร



**ศ. ดร.วิระชาติ กิเลนทอง**  
สถาบันวิจัยเพื่อการประเมิน  
และออกแบบนโยบาย  
(RIPED) มหาวิทยาลัย  
หอการค้าไทย

ชี้ว่า เด็กและเยาวชน  
ได้รับผลกระทบจากการเรียนรู้  
ถดถอยทุกระดับชั้นการศึกษา  
แต่นักเรียนชั้นประถมต้นเป็น  
กลุ่มที่มีปัญหาภาวะการเรียนรู้  
ถดถอยสูง โดยมีพัฒนาการ  
เท่าเด็กชั้นอนุบาล

ตลอดเวลา 2 ปีที่ผ่านมาในช่วง  
การระบาดของโควิด-19 เด็ก ๆ เรียน  
ด้วยข้อจำกัด การเรียนออนไลน์  
ไม่เหมาะกับเด็กปฐมวัย ขณะที่ช่วง  
ประถมศึกษาตอนต้นคือพื้นฐาน  
สำคัญของการเรียน การอ่าน การ  
คิดเลข ถ้าเริ่มต้นไม่ดี เรียนไม่  
รู้เรื่องตั้งแต่เล็ก โอกาสที่จะล้มเหลว  
ในอนาคตสูง ที่สำคัญในช่วงการ  
ระบาดของโควิด-19 แน่แน่นอนว่า  
เด็กจากครอบครัวมีฐานะร่ำรวยอาจ  
สูญเสียการเรียนรู้มากกว่า แต่น่าจะ  
ฟื้นคืนได้เร็วกว่าเมื่อโลกกลับมา  
เปิดอีกครั้ง ในขณะที่พัฒนาการ  
เรียนรู้ของเด็กจากครอบครัวยากจน  
จะฟื้นฟูอย่างช้า ๆ หรือไม่ฟื้นคืน  
กลับมาเลย

# ผลวิจัย TSRS

## ยังสะท้อนข้อมูลดังต่อไปนี้

- การปิดสถานศึกษาทั้งโรงเรียน และศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเรียนรู้ที่บ้านลดลงอย่างชัดเจน แต่ใช้เวลากับหน้าจอเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่พบปัญหาภาวะการเรียนรู้ถดถอย (Learning Loss) ที่รุนแรง เพราะนอกจากจะไม่สามารถเรียนรู้จากโรงเรียนเนื่องจากการปิดสถานศึกษาในช่วงการระบาดของโควิด-19 ยังเรียนรู้ด้วยตนเองลดลงด้วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเด็กไทยจำนวนมากยังต้องการสื่อและอุปกรณ์จากโรงเรียนเพื่อเรียนรู้ด้วยตนเอง หรืออาจจะเป็นเพราะเด็กไทยจำนวนมากไม่น้อยอาศัยอยู่กับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะไม่สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอ ทำให้การปิดเรียนในช่วงที่ผ่านมา มีผลกระทบอย่างมาก

- ความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนหรือความขัดสนของครอบครัว และความพร้อมของเด็กปฐมวัย สะท้อนให้เห็นความจำเป็นที่ทุกภาคส่วนควรจะต้องหาทางออกร่วมกัน เพื่อช่วยให้เด็กปฐมวัยไม่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง อาจจะต้องพิจารณาการสนับสนุนหรืออุดหนุนเด็กปฐมวัยอย่างเร่งด่วน

- บทเรียนที่ได้จากการดำเนินโครงการพัฒนาครูปฐมวัยด้วยหลักสูตรไฮสโคป (HighScope) ตามแนวทางไรซ์ไทยแลนด์ ภายใต้การสนับสนุนของ กสศ. ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาและส่งเสริมครูปฐมวัยด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการในสถานที่จริง (On-Site Training) เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สามารถช่วยให้เด็กปฐมวัยมีระดับความพร้อมฯ ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นั่นหมายความว่า การยกระดับคุณภาพการเรียนการสอนระดับปฐมวัย โดยใช้วิธีการที่ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเด็ก สามารถช่วยพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะเด็กที่ขาดโอกาสหรือเด็กยากจนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ความพร้อมของเด็กปฐมวัย มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียนของเด็กในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญ เด็กปฐมวัยที่มีภาวะการเรียนรู้ถดถอย มีโอกาสสูงที่จะประสบปัญหาการเรียนรู้อันในระดับประถมศึกษา

**ข้อค้นพบเหล่านี้สำคัญมาก เพราะ ความพร้อมๆ ของเด็กปฐมวัยมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียนของเด็กในขนาดต่ออย่างมีนัยสำคัญ** เห็นได้จากการนำข้อมูลสถานะความพร้อมๆ ของเด็กปฐมวัยที่สำรวจในปี 2563 (ปีการศึกษา 2562) ไปเชื่อมโยงกับผลการทดสอบการอ่าน (Reading Test หรือ RT) ของสพฐ. ที่จัดขึ้นในช่วงเดือนมีนาคม 2564 (ปีการศึกษา 2563)

ผลการวิเคราะห์เชิงลึกพบว่า เด็กปฐมวัยที่มีความพร้อมๆ ด้านคณิตศาสตร์และด้านภาษาเพิ่มขึ้นร้อยละ 1 มีแนวโน้มที่จะมีผลการทดสอบการอ่านด้านการอ่านออกเสียงเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 0.46

และร้อยละ 0.40 ของคะแนนเต็ม และจะมีผลการทดสอบการอ่านด้านการอ่านรู้เรื่องเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 0.28 และร้อยละ 0.23 ของคะแนนเต็ม **บทเรียนคือ ความพร้อมๆ ของเด็กปฐมวัยมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป**

นอกจากนี้งานวิจัยในต่างประเทศซึ่งศึกษาภาวะการเรียนรู้ถดถอยในระดับประถมและมัธยมพบว่า ภาวะการเรียนรู้ถดถอยมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหามากกว่าในกลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า จึงไม่น่าแปลกใจที่จะพบว่า ภาวะการเรียนรู้ถดถอยของเด็กปฐมวัยนั้นสูงมาก (หายไปกว่าร้อยละ 90) และกลุ่มที่น่าเป็นห่วงเช่นเดียวกันก็คือกลุ่มเด็กประถมต้น





# บทบาท “โรงเรียน พัฒนาตนเอง” ในสถานการณ์ ภาวะฉุกเฉินทางการเรียนรู้



**ดร.อุดม วงษ์สิงห์**  
ผู้อำนวยการสำนัก  
พัฒนาคุณภาพครู  
และสถานศึกษา กสศ.

โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง (TSQP) มุ่งปิดช่องว่างความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาระหว่างโรงเรียนในเมืองกับชนบทที่มีช่องว่างของการเรียนรู้ห่างกันถึงสองปีการศึกษา โดยสนับสนุนการพัฒนาครูและโรงเรียนให้มีขีดความสามารถสูงในการจัดการศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างเท่าเทียมและเต็มตามศักยภาพ

ทำไมเราถึงเชื่อว่า โรงเรียนจะพัฒนาตนเองได้ เพราะถือว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ หัวใจการจัดการเรียนรู้คือห้องเรียน แต่ห้องเรียนก็ไม่ได้ตั้งอยู่ที่อาคารคณะทั่วไป แต่ตั้งอยู่ในโรงเรียน ดังนั้นห้องเรียนกับโรงเรียนจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญต่อการจัดการเรียนรู้เราก็เลยหันไปดูเทคโนโลยีในการทำงานและเราก็มองว่ามีใครบ้างที่พูดถึงเรื่องนี้

กสศ.ไปเจอวิจัยชิ้นสำคัญของจอห์น แฮทตี (John Hattie) เรื่อง Visible Learning (2008) แนวคิดที่ตอบโจทย์การทำงานอย่างหนึ่งคือ การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School

Approach) และการวิจัยว่ามีปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้หรือคุณภาพของเด็กหรือผู้เรียนบ้างจากการวิจัยก็ได้มาเป็น 6 เรื่องที่สำคัญๆ คือ

1. ครูต้องรู้จักศักยภาพของเด็ก
2. การรวมพลังของครูทั้งโรงเรียน
3. นักเรียนต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาตัวเอง
4. การจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับช่วงวัย
5. การปรับเปลี่ยนวิธีการออกแบบการเรียนรู้ของครู
6. การดูแลเด็กกลุ่มเสี่ยงหรือการจับสัญญาณเด็กนักเรียนให้ได้

โรงเรียนพัฒนาตนเอง กสศ. จึงนำแนวคิดทั้ง 6 เรื่องมาออกแบบกระบวนการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ ได้แก่ 1. ระบบบริหารจัดการโรงเรียนคุณภาพ และ 2. นวัตกรรมจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน โดยมุ่งหวังให้โรงเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ จนกลายเป็นต้นแบบในการขยายผลเชิงระบบร่วมกับหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง

อันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ (System Change) และช่วยผลักดันต้นแบบดังกล่าวสู่ระดับนโยบายต่อไป

นอกจากข้อค้นพบจากการดำเนินงานมาแล้ว 6 มาตรการที่เป็น Intervention สำคัญในโรงเรียนพัฒนาตนเอง ได้แก่

1. การตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย
  2. กระบวนการ PLC
  3. สารสนเทศที่มีคุณภาพ
  4. การสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน
  5. นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน
  6. ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล
- ทำให้เกิดการสะท้อนผลจากข้อมูลให้เห็นปัญหา และแนวทางฟื้นฟูนักเรียนขึ้นจากกระบวนการทำงานของโครงการโรงเรียนพัฒนาตนเองในเครือข่ายร่วมพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ระหว่างภาคเรียนที่ 1/2565 ที่ผ่านมา





# เกิดอะไรขึ้น ในห้องเรียน เทอมที่ผ่านมา ข้อค้นพบจากโครงการ โรงเรียนพัฒนาตนเอง



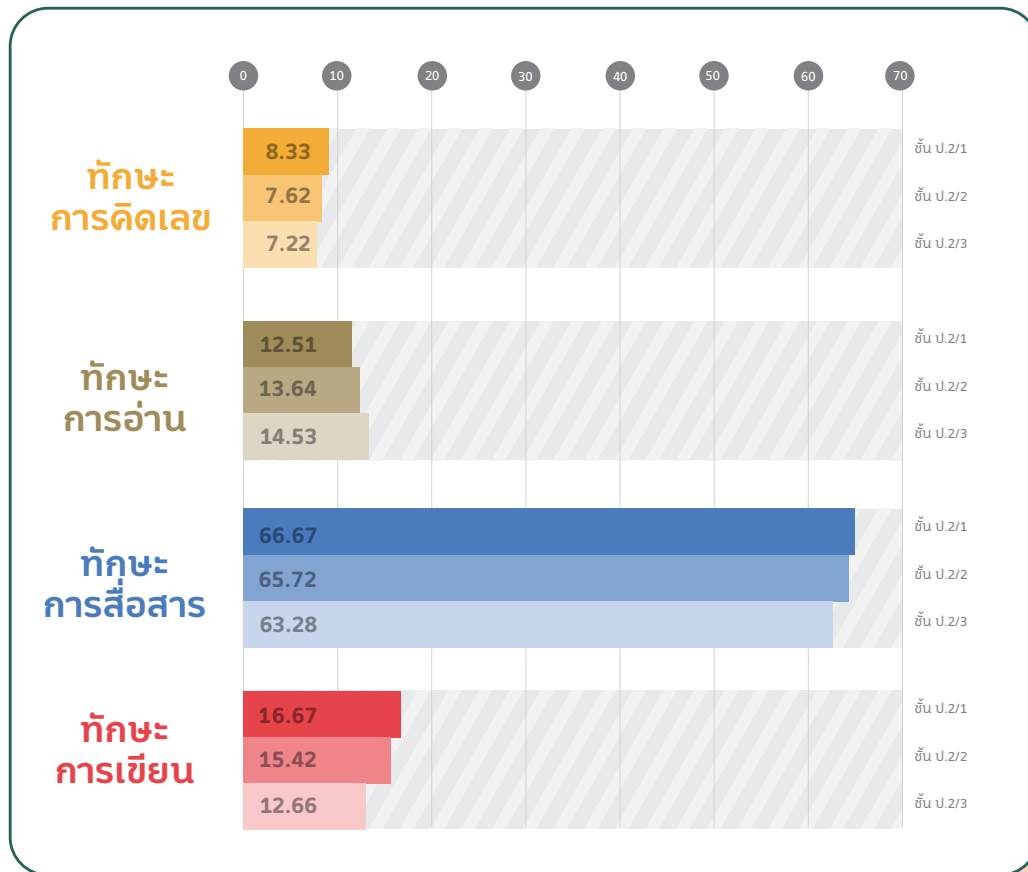
**ผศ.อัมพร ตระสฤษดิ์**  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่  
ได้ช้การพัฒนาเด็กปฐมวัย  
(อนุบาล - ป.3)  
โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง  
(TSQP) กสศ.

## เมื่อการเรียนรู้เป็นความทุกข์ และรู้สึกล้มเหลวทำให้เด็ก ๆ หันหลังให้กับห้องเรียน

ได้สะท้อนปัญหาที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน  
ก่อนจะสายเกินแก้และสูญเสียโอกาสในการสร้าง  
ประชากรเด็กที่มีคุณภาพ

“ปัญหาได้ถูกค้นพบเมื่อมิถุนายน 2565  
ราวหนึ่งเดือนหลังจากเปิดเทอม ทีมโค้ช  
โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง กสศ. เครือข่าย  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่  
ได้ลงพื้นที่เพื่อรับทราบสถานการณ์และปัญหา  
ด้านการเรียนการสอนของโรงเรียนทั้ง 74 แห่ง  
ใน 6 จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ นครศรีธรรมราช  
สงขลา สตูล ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส  
และได้รวบรวมปัญหาที่พบเข้าสู่กระบวนการ  
PLC (Professional Learning Community)  
หรือชุมชนแห่งการเรียนรู้ของคุณครูและบุคลากร  
ทางการศึกษา ซึ่งจัดออนไลน์คู่ขนานกับการ  
ลงพื้นที่ เพื่อร่วมกันแก้ข้อจำกัดต่าง ๆ ให้  
สอดคล้องกับสภาพปัญหา บริบทจริงของแต่ละ  
พื้นที่ และต้องทันต่อสถานการณ์ก่อนที่จะสาย  
เกินไป โดยเน้นที่เด็ก ป.2 หรือเด็กอนุบาล 2  
ที่ไม่ได้เรียนที่โรงเรียนตามปกติตอนอยู่อนุบาล 3  
และป.1”

จากการสะท้อนของครูในวง PLC ทราบว่าโรงเรียนได้เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ให้เด็ก เพื่อรองรับการเรียนการสอนในเทอมนี้ด้วยการคัดกรองทักษะการอ่าน การเขียน การคิดเลข และการสื่อสาร แต่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนของ 3 ทักษะแรก ซึ่งเป็นความพร้อมที่เป็นพื้นฐานสำคัญอยู่ในระดับน้อยถึงน้อยมาก



“ครูจึงพยายามช่วยฟื้นฟูเด็ก ๆ อย่างเต็มที่ โดยการแบ่งเด็กเป็นกลุ่มตามระดับความสามารถ และจัดการสอนซ่อมเสริมเป็นรายบุคคลให้กับนักเรียนที่เรียนรู้ช้า รวมถึงมีการไปเยี่ยมบ้านเพื่อทำความเข้าใจกับสภาพปัญหาที่แท้จริงของนักเรียน และขอความร่วมมือกับผู้ปกครองในการฝึกเพิ่มที่บ้าน หลังจากการทุ่มเทกับการฝึกเด็กอย่างเข้มข้นตลอดเวลาว่าหนึ่งเดือน ผลปรากฏว่านักเรียนป.2 จำนวนมากยังจำพยัญชนะจำสระไม่ได้ หรือจำได้น้อย จำได้ในระยะสั้น สะกดคำไม่ได้ อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ หรือเขียนช้ามาก และไม่กระตือรือร้นในการเรียนรู้ จึงให้ครูทดลองประเมินพัฒนาการฐานกายตามเกณฑ์ของระดับอนุบาล และเกณฑ์สมรรถนะทางกายตามเกณฑ์ของช่วงวัย ป.2 ควบคู่กันไป”



# ชวนผู้ใหญ่สังเกต 14 สัญญาณเตือน “กล้ามเนื้อบกร่อง” ในเด็กประถมต้น

1



เด็กเดินต่อเท้าและทรงตัวไม่ได้

2



กระโดดขาเดียว และกระโดดสองขาพร้อมกันไม่ได้

3



นอนหงายราบ ยกศีรษะจากพื้น โดยไหล่ยังติดพื้นไม่ได้

4



ไม่สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษ (จับกรรไกรไม่ถูก ไม่มีแรงจางและกดกรรไกร)

5



มือและตาไม่ประสานกันขณะทำงาน

6



จับดินสอดัดวิธี จัดทำนั่งให้พอดีไม่ได้ มือและตัวเกร็งจนเมื่อย ต้องก้มคอหรือนอนเขียน ควบคุมการเขียนไม่ได้

7



ลุกขึ้นเดินบ่อย นั่งหลังตรงได้ไม่นาน ต้องเอามือมาค้ำไว้ นั่งห้อยเท้าไม่ได้ ลุกขึ้นเดินไปมาไม่มีสาเหตุ เพราะรู้สึกเมื่อยมาก

8



ลงบันไดทีละขั้นและต้องใช้ 2 มือจับราวบันได

9



หยิบ จับไม่คล่องรับหรือถือของแล้วทำตกบ่อย

10



ไม่มั่นใจในการลงมือทำกิจกรรมและแยกตัวจากเพื่อน ไม่มีสมาธิ

11



อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้แม้คำพื้นฐาน

12



ไปห้องน้ำบ่อย และไปครั้งละนานๆบางคนขอไปห้องพยาบาลเพราะปวดหัว ปวดท้องบ่อย ผิดสังเกต

13



ไม่โต้ตอบ ไม่สื่อสารหรือพูดเป็นคำๆไม่เป็นประโยค เล่าเรื่องไม่ได้

14



มีนักเรียนขาดเรียนหลายคนทุกวัน งอแงไม่ยอมเรียนหนังสือ หรือร้องไห้จะกลับบ้าน

## ระบบประสาทรับความรู้สึก ทั้ง 7 ช่องทาง

ไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอ  
และเป็นสัญญาณบอกว่า  
สมองของเด็กยังไม่พร้อมที่จะเรียนรู้

คุณครูและผู้ปกครองควรจะ  
เฉลียวใจว่า ภายใต้คำว่า “เขียน” เด็ก  
ต้องใช้ทั้งกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ  
ของมือในการจับดินสอและของลำตัว  
เพื่อให้ร่างกายตั้งตรงและทรงตัวได้  
อย่างมั่นคง จึงจะทำให้เด็กเคลื่อนไหว  
ในการเขียนได้ สมองต้องควบคุม  
การทำงานของร่างกายและต้องจดจำ  
แยกแยะรูปร่างของตัวพยัญชนะแต่ละ  
ตัวซึ่งมีความซับซ้อน คำว่า “อ่าน” ก็  
เช่นเดียวกัน เด็กต้องแยกเสียงพยัญชนะ  
สระ เมื่อนำมาประสมกันเป็นคำ เกิด  
เป็นรูปใหม่ ได้เสียงที่เปลี่ยนไปอีก มี  
รายละเอียดที่ต้องพยายามเรียนรู้ซ่อน  
อยู่มากมาย ในขณะที่เด็กมีต้นทุนของ  
ทักษะการเรียนรู้น้อยเกินไป การดูเด็ก  
ว่า ทำไมแค่นี้เขียนไม่ได้ อ่านไม่ได้  
และการบังคับเคี้ยวเขียน เด็กจะรู้สึกถูก  
กดดันและเครียด ยิ่งทำให้การเรียนรู้ช้า  
ลงไปอีก

ครูและผู้ปกครองทุกคนต้องสังเกต  
และจับสัญญาณจากเด็กให้ได้ การลุกยืน

และเดินไปมาในคาบสอน ไม่ใช่เด็ก  
สมาธิสั้น หรือเป็นเด็กพิเศษ หรือการ  
ไม่ยอมทำการบ้านเพราะขี้เกียจเรียน  
อย่างที่หลายคนด่วนสรุป จากการสังเกต  
พฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิดและร่วม  
ประเมินกับครู พบว่าเกิดจากฐานกาย  
เด็กยังไม่พร้อม เราจึงมุ่งแก้ไขปัญหา  
ให้ตรงจุดร่วมกับครูและโรงเรียนที่ตั้งใจ  
จะแก้ปัญหา ควบคู่กับการออกแบบ  
กิจกรรมการเรียนรู้ให้บูรณาการและ  
สอดคล้องกับการพัฒนาฐานกาย ทำ  
อย่างจริงจัง ต่อเนื่อง ให้โอกาสเด็ก และ  
ขยายผลไปยังป.1 และป.3 ด้วย การ  
ฟื้นฟูฐานกายและการเรียนรู้จะเห็นผล  
แบบค่อยเป็นค่อยไป ช่วงแรกจะเห็นผล  
ไม่ทันใจครู ต้องอดทน ใส่ใจ ให้ความ  
และให้กำลังใจกับเด็ก เราจะเห็นการ  
เปลี่ยนแปลงที่เป็นความก้าวหน้าอย่าง  
เป็นรูปธรรม การทำเช่นนี้คาดว่าจะช่วย  
ลดความเสี่ยงในการสูญเสียเด็กกลุ่มนี้  
ในระยะยาวได้



## การทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจร่างกาย ของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ

ต้องทำให้เขาเกิดความมั่นใจในความสามารถ  
ของร่างกายตัวเองก่อน ให้เขารู้สึกว่าเมื่อครูให้  
ทำอะไร ฉันสามารถทำได้ คำว่าทำได้หมายถึง  
สำเร็จในความหมายของเด็ก เป็นความสำเร็จที่  
เป็นรูปธรรม เด็กรับรู้ได้เอง เราเคยเป็นไหม ไป  
เจอคูน้ำที่อยู่ตรงหน้า สิ่งที่จะพาฉันข้ามไปได้  
คือร่างกาย ถ้าเราไม่มั่นใจว่าจะข้ามได้ เราจะ  
ไม่ข้าม ต้องหาตัวช่วย ทำนองเดียวกัน เด็กเกาะ  
ราวบันไดเพราะฉันไม่มั่นใจว่าร่างกายจะช่วยให้  
ฉันปลอดภัยตอนขึ้นลงบันไดได้ไหม

เอาเรื่องฐานกายให้แน่นก่อน ทำกิจกรรม  
ฐานกายบูรณาการกับการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ  
เพราะสามารถทำให้เด็กเห็นความสำเร็จของ  
ตัวเองได้ง่าย เช่น ให้กระโดดขาเดียว ทำได้  
เท่ากับสำเร็จ 1 ชั้น ไปหยิบ ก ไก่ ทำได้เท่ากับ  
สำเร็จอีก 1 ชั้น เด็กสนุกเพราะได้ท้าทายความ  
สามารถและเรียนรู้แบบไม่รู้ตัว เรื่องง่ายๆที่เรา  
มองข้าม อย่าคิดว่าโตขึ้นก็หายและทำได้เอง  
เราเคยเห็นผู้ใหญ่ที่จับดินสอผิดมาตั้งแต่เด็ก  
และจะจับผิดวิธีไปตลอดชีวิตไหม

ในระยะแรกไม่ต้องเร่ง 8 สาระ ครูสอนจบ  
ตามตัวชี้วัดในขณะที่เด็กไม่พร้อม การเรียน  
ไม่สนุก เรียนแล้วเป็นทุกข์มาก เหมือนเป็นการ  
ตอกย้ำความล้มเหลวของเด็ก ถ้าให้เป็นแบบนี้  
ผลของมันน่ากลัว ซะลอ 8 สาระวิชาไว้ก่อน  
ในเมื่อสมองยังพัฒนาหรือยังทำงานได้ไม่เต็มที่  
แสดงว่าสมองยังไม่พร้อม เด็กจะเรียนรู้ได้ดี  
สมองต้องพร้อม ใจต้องพร้อม สมองไม่ได้ผิด  
ปกติ แต่ยังไม่พร้อม บางคนสมองพร้อม แต่ใจ  
ไม่พร้อม คุณครูต้องสังเกตพฤติกรรมของเด็ก  
อย่างใส่ใจ เด็กบางคนอารมณ์จิตใจเขาไม่พร้อม  
นั่งกังวลว่าเมื่อไรจะได้กลับบ้าน



# สร้างเด็ก ให้รู้สึกไว้วางใจ ในศักยภาพ ของร่างกายตนเอง



**ผศ.พรพิมล ศิริรัตน์**  
มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่  
โค้ชโครงการฐานวิจัย  
โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง  
(TSQP) กสศ.

ที่น่าสนใจคือ แม่บางข้อจะดูเป็นเรื่องปกติของเด็กวัยนี้ เช่น ไม่มั่นใจในการทำกิจกรรม เขียนได้ช้าหรือเขียนไม่เสร็จ ตอบคำถามเป็นคำหรือประโยคสั้นๆ ฯลฯ แต่เมื่อมองให้ลึกลงไปจะพบว่าส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการที่บกพร่องของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แทบทั้งสิ้น และน่าสนใจที่ทั้งหมดนี้สามารถฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้ภายใน 2 สัปดาห์ แม้จะไม่ดีขึ้นทั้งหมดแบบถาวร แต่จะเห็นพัฒนาการของเด็กเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระยะเวลาอันสั้น

เราชวนคุณครูสังเกตพฤติกรรมเด็กในขณะที่นั่งเขียน ภายในเวลาสั้นๆ ไม่เกินนาทีพบว่าเด็กเขียนได้สักพักก็ฟุบตัวไปกับโต๊ะ แล้วอีกสักพักก็ลุกขึ้นยืน เพราะกล้ามเนื้อแกนกลาง กล้ามเนื้อมัดใหญ่ไม่แข็งแรง การยืนหรือเดินจะสบายกว่าการนั่ง เนื่องจากแรงที่กระทำต่อสันหลังลดลง ตอนแรกครูเข้าใจว่าเด็กสมาธิสั้น ก็เลยดูทำให้เด็กยิ่งเบื่อและบ่นว่าเหนื่อย หลังจากที่คุณครูเข้าใจสาเหตุเลยไม่ดูเด็กอีกต่อไป

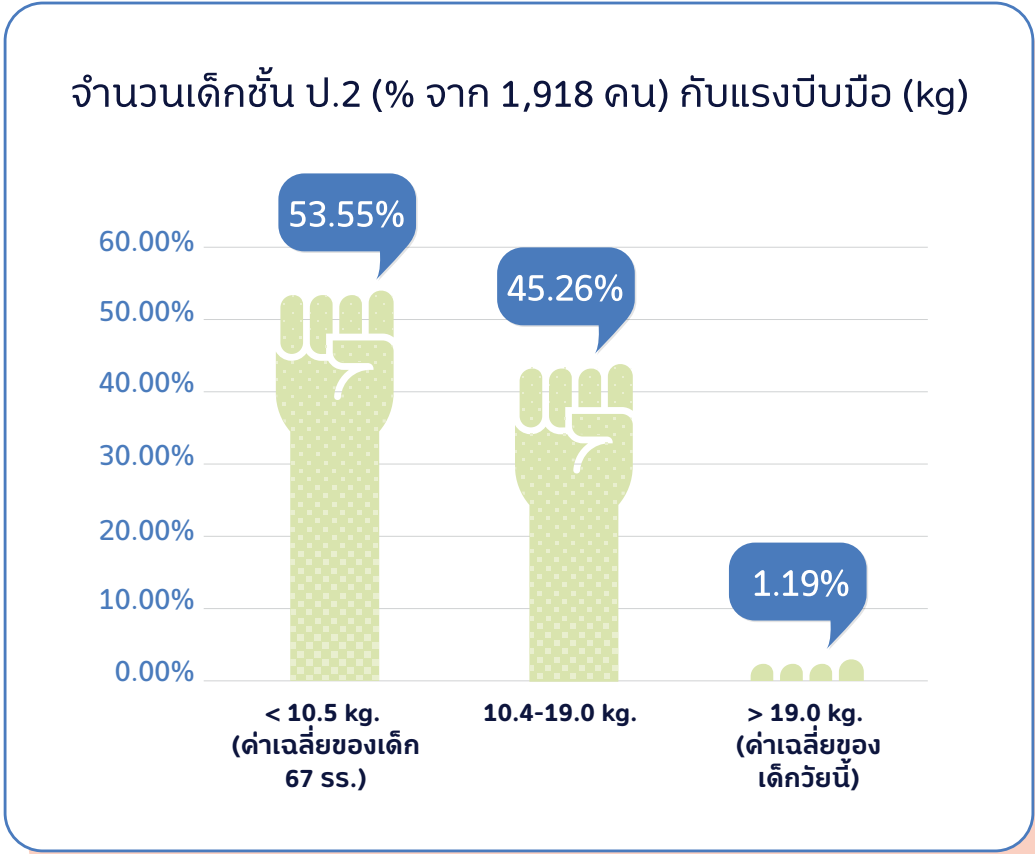


เพราะรู้แล้วว่าเขาเหนื่อยจริง แต่ก็ยังไม่รู้วิธีที่จะแก้ไขอย่างไร ดูแล้วก็รู้สึกเห็นใจครู เพราะทางกระทรวงก็มีเป้าว่าเด็กประถมต้องเขียนได้ แต่เมื่อเห็นปัญหาแบบนี้เลยต้องขอพัฒนากล้ามเนื้อเด็กทั้งตัวก่อนที่จะสายเกินไป

มีผู้ปกครองในโรงเรียนจังหวัดสงขลา บ่นให้ครูฟังว่า ตอนนี้อยู่ชั้นประถม 2 แล้ว แต่ยังเขียนหนังสือไม่ได้ ทั้งที่ตอนอยู่ชั้นอนุบาล 3 ยังเขียนได้ โชคดีที่คุณครูโรงเรียนสังเกตเด็กในห้องเรียน และพบว่าปัญหาคือเด็กคนนี้กล้ามเนื้อไม่มีแรงจากนั้นที่จังหวัดปัตตานี คุณครูชั้นประถม 2 ก็มาปรึกษาเพราะกลัวใจมาก เปิดเทอมมาตั้งหนึ่งเดือนแล้ว แต่เด็กยังจับดินสอผิดวิธีเพราะจับแบบกำมือ เมื่อย้อนดูว่าเด็กประถม 2 ตอนนี้อยู่ชั้นอนุบาล 2 เมื่อสามปีที่แล้ว และยิ่งหากเด็กเรียนในศูนย์เด็กเล็กประจำเขตที่ปิดเกือบตลอดช่วงโควิด

ระบาดหนักๆ ก็จะเท่ากับเด็กคนนี้แทบไม่มีพัฒนาการอะไรติดตัวมาเลย ฟังแล้วรู้สึกสงสารมาก สงสารครูด้วย แต่ก็ทำให้จุดใจคิดได้ว่า พบในเด็กประถม 2 อีกด้วยแบบนี้น่าจะเป็นปรากฏการณ์หลายแห่ง

นอกจากการสังเกตพฤติกรรมในห้องเรียน ทีมโค้ชโรงเรียนพัฒนาตนเอง มอ.หาดใหญ่ ได้นำเครื่องวัดแรงบีบมือทดสอบวัดสมรรถภาพความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดเล็ก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1,918 คน จาก 74 โรงเรียน ใน 6 จังหวัด ได้แก่ สตูล ปัตตานี สงขลา นครศรีธรรมราช ยะลา และนราธิวาส พบว่า 98% ของเด็ก ๆ มีแรงบีบมือต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของเด็กในวัยเดียวกัน ซึ่งปกติค่ามาตรฐานจะอยู่ที่ 19 กิโลกรัม และจากการทดสอบมีผ่านเกณฑ์เพียง 1.19% เท่านั้น



## จับดินสอผิดวิธี เนื่องจากกล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง



นักเรียนป.2 จาก 74 โรงเรียนข้างต้น จำนวนมากกว่าห้าสิบเปอร์เซ็นต์ที่จับดินสอผิดวิธี การจับดินสอผิดวิธีสะท้อนว่ากล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง ส่งผลให้เขียนหนังสือช้า ควบคุมทิศทาง การเขียนได้ไม่ดี การทรงตัวในการนั่งเขียนไม่ดี ทำงานเสร็จช้า ทำงานไม่ทัน เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก คุณครูบางคนอาจไม่ได้สังเกตการจับดินสอและวิธีการเขียนว่าเป็นอย่างไร เด็กมือเกร็งมาก เมื่อยมือ ทำให้ต้องปล่อยมือจากดินสอเป็นระยะๆ คุณครูเห็นผลลัพธ์ปลายทางว่าเด็กที่มีปัญหาคือเด็กที่เขียนหนังสือช้าหรือเขียนไม่สวยเท่านั้น

“การจับดินสอที่ผิดวิธีมีได้หลายแบบ บางคนก็เหยียดเพื่อให้นิ้วรู้สึกว่าจะจับดินสอได้มั่นคง บางคนก็เหยียดเพื่อ

ออกแรงกดเยอะเขิน เพื่อให้นิ้วมือมีความรู้สึกมากขึ้น ซึ่งเมื่อดูโดยรวมแล้วจะพบว่าวิธีจับดินสอไม่ถูกต้อง ที่พบได้บ่อยมีประมาณ 8 แบบด้วยกัน หรือสังเกตที่แท่งดินสอก็ได้ ถ้าเขียนไม่ถูกวิธี ส่วนใหญ่ตัวดินสอจะตั้งตรง ไม่ใช่แค่เด็กประถมต้นที่มีปัญหา ทุกวันนี้ นักเรียนชั้นประถม 5 ก็ยังมีที่จับดินสอผิดกัน แม้แต่ครูบางคนที่ยัง 40 ปี ก็ยังจับดินสอไม่ถูกจนกลายเป็นเขียนผิดมาตลอด ครูเล่าว่าตัวเองเป็นคนเขียนช้า ทำงานช้ามาตั้งแต่ตอนเรียน โดยไม่รู้เลยว่าเกิดจากจับดินสอผิดวิธี และสาเหตุจากกล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรงและปลายนิ้วรับความรู้สึกได้ไม่ดี โควิด-19 กำลังซ้ำเติมให้ปัญหานี้รุนแรงขึ้น”

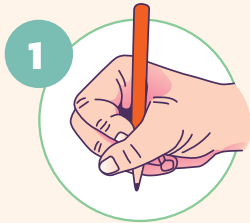
# คุณครูเห็นไหม

## หนูจับดินสอไม่ถูกวิธี



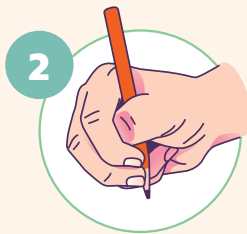
### ค่านิ้วโป้งห่อ

- ◆ ช่องว่างระหว่างโคนนิ้วโป้งกับนิ้วชี้แคบ
- ◆ เวลาเขียนเคลื่อนไหวแขนทั้งก่อน



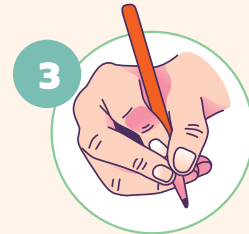
### ค่านิ้วโป้งชุก

- ◆ เอาตัวนิ้วโป้งจับที่ด้ามดินสอ
- ◆ ช่องว่างระหว่างโคนนิ้วโป้งกับนิ้วชี้แคบ



### การจับดินสอเพื่อขาดความไม่แข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง จึงต้องใช้ข้อมือเคลื่อนไหวแทนนิ้วมือ



### การเหยียดข้อต่อที่นิ้วโป้งเพราะขาดความมั่นคง



- ◆ ใช้ปลายนิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลางแตะดินสอ
- ◆ ช่องว่างระหว่างโคนนิ้วโป้งกับนิ้วชี้แคบ



- ◆ นิ้วโป้งขาดความมั่นคง ข้อต่อเหยียดแอ่น
- ◆ ใช้นิ้วชี้เกี่ยวดินสอ

### การจับดินสอที่ล็อกการเคลื่อนไหวของนิ้ว

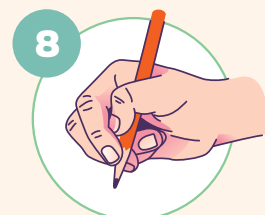
- ◆ ปลายนิ้วโป้งกับนิ้วชี้จับดินสอแน่นมาก
- ◆ ช่องว่างระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วโป้งแคบ



- ◆ ด้ามดินสออยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วนาง



- ◆ จับดินสอด้วยนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ นิ้วที่เหลือถูกสอดเข้าไปในฝ่ามือ
- ◆ ช่องว่างระหว่างโคนนิ้วโป้งกับนิ้วชี้แคบ



ที่มา : จากการเยี่ยมนักเรียนใน “โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง”  
ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นพี่เลี้ยง พบว่านักเรียน ป.2 กว่า 50% จับดินสอไม่ถูกวิธี  
ทำให้นักเรียนทำงานช้า ต้องใช้แรงในการเขียนมาก เขียนไปได้สักพัก นักเรียนจะบ่นว่าเหนื่อย  
ทำให้ทำงานไม่เสร็จในคาบเรียน

## การจับดินสอไม่ถูกวิธี

# ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้

### การจับดินสอไม่ถูกวิธี

- สะท้อนว่ากล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรงหรือการรับสัมผัสของปลายนิ้วไม่ดี
- ขัดขวางการเคลื่อนของนิ้ว การเขียนจะใช้การเคลื่อนของแขนแทน ทำให้เมื่อยง่าย
- ทำให้เขียนช้า เขียนงานไม่เสร็จในคาบ เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้
- ลายมือไม่สวย อ่านไม่ค่อยออก
- ถ้านิ้วเคืองมากจะปวดเมื่อย ถ้าเป็นมากนิ้วอาจผิดรูปได้



### ฝึกให้ถูกวิธี



จับดินสอเป็นแบบ 3 นิ้ว  
ใช้การเคลื่อนของนิ้ว  
ข้อมือจะไม่เคลื่อน



ระบบการรับรู้ความรู้สึก  
และเคลื่อนไหวทำงานร่วมกันได้ดี



การจับดินสอที่มีประสิทธิภาพ  
จะทำให้เขียนคล่องและเร็วขึ้น

### ปรับการจับดินสอดังนี้



ปั้นกระดาษเป็นก้อนแล้วกำไว้ใ  
ฝ่ามือ หรือจะใช้ลูกบอลเล็กๆ  
ก็ได้ ลูกบอลหรือก้อนกระดาษ  
ไม่ควรมีเส้นผ่านศูนย์กลางใหญ่  
กว่าเหรียญ 5 บาท



ใช้ลิปหนึบกระดาษสีดำ  
ตามวิดีโอคลิปของ  
นพ.เทอดพงษ์ ทองศรีราช



### ผลลัพธ์ หลังจากฝึกอย่างจริงจัง 2 สัปดาห์

เด็กส่วนใหญ่มีพัฒนาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

มีค่าแรงบีบมือจาก **7.6 กิโลกรัม**

ทำให้เห็นแนวโน้มที่ดีในการฟื้นฟูเด็ก



เพิ่มเป็น

**9.8 กิโลกรัม**

ที่มา : “การเรียนรู้แบบบูรณาการ” เพื่อออกแบบห้องเรียนที่จะช่วยฟื้นฟูพัฒนาการกล้ามเนื้อ  
ให้เด็กวัยประถมต้นภายใน 2 สัปดาห์ โดยมีห้องเรียนตัวอย่างอยู่ที่ชั้นประถม 2 โรงเรียนวัดมุลินทวาปีวิหาร  
(เพชรานุกุลกิจ) จังหวัดปัตตานี

“ในการพัฒนากล้ามเนื้อเด็กวัยประถมต้น หลังจากวิเคราะห์ลักษณะความถดถอยของ ฐานกายเด็กแล้ว ครูเริ่มตามแนวทางนี้คือ ออกแบบกิจกรรม เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่ กระตุก ข้อแขน ขา ลำตัว และ ระบบประสาทสัมผัส หลากลหลายรูปแบบ กระบวนการ และเป้าหมาย เพื่อให้เด็กมั่นใจ ในการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวแบบต่างๆ มีการ ทรงตัวที่มั่นคง จนเด็กรู้สึกไว้วางใจใน ศักยภาพของร่างกายตนเอง และเต็มใจที่จะ พัฒนาในขั้นต่อไป ทำทุกวัน ใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ หลังจากนั้นจะบูรณาการกิจกรรม พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และบูรณาการ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ สาระพื้นฐาน ผ่าน ไปอีก 1 สัปดาห์พบว่า เด็กมั่นใจขึ้น ร่าเริง สื่อสารดีขึ้น มีสมาธิจดจ่อในการฟังมากขึ้น ทานอาหารมากขึ้น เริ่มเล่นกับเพื่อนและคิด วิธีเล่นต่อยอดจากกิจกรรมที่ฝึก จดจำได้ เร็วขึ้น มากขึ้น จำได้นานขึ้น ไม่ขาดเรียน ตื่นตัวรอคอยที่จะได้เล่นกิจกรรม สนุกและ มุ่งมั่นกับการทำกิจกรรมการเรียนรู้แบบท้าทาย กำกับตัวเองได้ดีขึ้น ล้วนเป็นสัญญาณที่ บ่งบอกถึงความพร้อมในการเรียนรู้ได้เริ่มก่อตัว ขึ้นแล้ว เป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ที่คุ้มค่า มากๆ

“ไปดูการออกกำลังกายหน้าเสาธงก่อน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนทำอยู่แล้ว บาง โรงเรียนที่ได้ไปเยี่ยมพบว่าใช้เวลาเพียง 5 นาที เท่านั้น เลยขอให้เพิ่มเป็น 15 นาที ให้เด็กได้ บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางและกล้ามเนื้อแขน ขา พร้อมทั้งอาจใช้ชั่วโมงโฮมรูมหรือใช้แบบ บูรณาการของ ผศ.อัมพรก็ได้ เพื่อพัฒนา กล้ามเนื้อแกนกลางและกล้ามเนื้อมือ (มัดเล็ก) โดยระหว่างนี้อาจารย์ก็ส่งคลิปสั้นสำหรับ บริหารกล้ามเนื้อมือและบอกครูว่าแต่ละท่า ทำเพื่ออะไร พอผ่านไปห้าสัปดาห์ก็ลงไปใหม่ อีกครั้ง ปรากฏว่าค่าแรงบีบมือของเด็กเพิ่มขึ้น”

เป้าหมายเพื่อให้เด็ก มั่นใจในการใช้ร่างกาย เคลื่อนไหวแบบต่างๆ มีการทรงตัวที่มั่นคง จนเด็กรู้สึกไว้วางใจ ในศักยภาพของร่างกาย ตนเอง และเต็มใจที่จะ พัฒนาในขั้นต่อไป





# ถ้าเข้าใจและ ลงมือฟื้นฟูจริงจัง การเรียนรู้ของเด็ก ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาดีขึ้น ภายใน 14 วัน

ตัวอย่างจาก 2 โรงเรียนพัฒนาตนเอง

“การเรียนรู้แบบบูรณาการ”  
เพื่อออกแบบห้องเรียนที่จะ  
ช่วยฟื้นฟูพัฒนาการด้าน  
กล้ามเนื้อให้เด็กวัยประถมต้น  
ภายใน 2 สัปดาห์

## แนวทางและเป้าหมาย

การแก้ปัญหาความถดถอยของฐานกายนั้น เราให้ความสำคัญกับการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนอย่างใส่ใจ เข้าใจ และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้ชัดเจน ดำเนินการเป็นลำดับ ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นระบบ ประเมินผลเป็นระยะ ๆ วิเคราะห์พัฒนาการและพฤติกรรมนักเรียนให้เป็นปัจจุบัน และออกแบบกิจกรรมยกระดับพัฒนาการ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวง PLC กับโค้ช

กิจกรรมที่กระตุ้นการพัฒนาฐานกายแบบบูรณาการได้ดี จะต้องทำให้เด็กได้ใช้ร่างกายหลายส่วนร่วมกัน ขณะทำกิจกรรม และเด็กได้จัดทำทางให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นมีการเคลื่อนไหวในท่าทางที่หลากหลาย และมีระดับที่ต่างกัน รวมถึงได้ใช้ความคิด ได้แก้ปัญหา ได้ทำงานร่วมกับเพื่อน ได้สื่อสาร ได้ฝึกควบคุมการออกแรง การทำตามกติกา เป็นต้น

ทั้งนี้ครูสามารถออกแบบกิจกรรม และกำหนดความถี่ของการใช้กิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้ได้ผลจริง รวมถึงการเก็บข้อมูลพัฒนาการ และค่าแรงบีบมือของเด็กเป็นรายบุคคลเพื่อติดตามและประเมินผล

# “ห้องเรียนฟื้นฟู”

## กล้ามเนื้อบกพร่องในเด็กประถมต้น

### เด็กๆ ตีขึ้นได้ใน 14 วัน



### เป้าหมาย

กระตุ้นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อใหญ่ รวมทั้งกระดูกและข้อต่อทั่วร่างกาย



ประสาทรับรู้ความรู้สึก ทั้ง 7 ช่องทาง



ความมั่นคงของข้อมือ แขน หัวไหล่ ความแข็งแรง กล้ามเนื้อขา ลำตัว และหลัง



ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในมือให้แข็งแรง

## กิจกรรมที่นำมาใช้มีรูปแบบหลากหลาย

### 1 กิจกรรมพัฒนาฐานกายตามเกณฑ์มาตรฐานของระดับอนุบาล และระดับประถมต้น

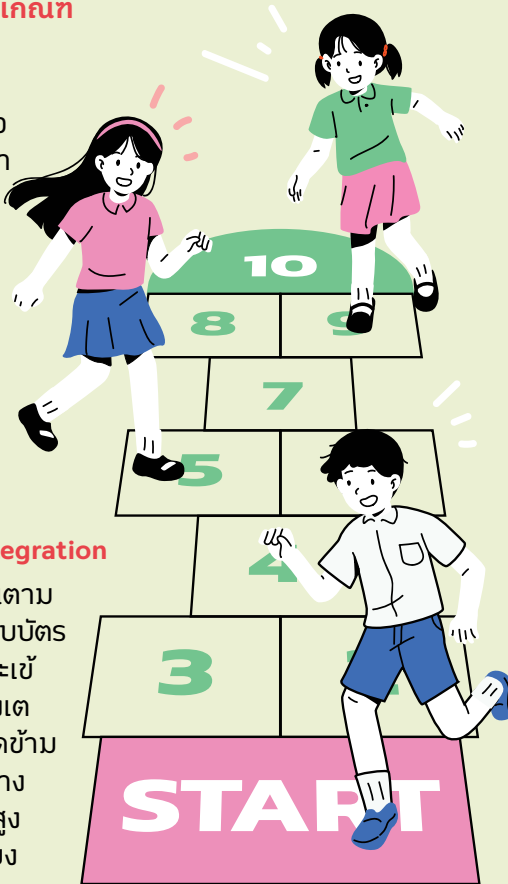
เช่น เดินต่อเท้า กิจกรรมการทรงตัว การกระโดดแบบต่างๆ การม้วนหน้า การดึงและการโหน นอนหงายยกศีรษะโดยไหล่ติดพื้น ฯลฯ

### 2 กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมือ

เช่น บิดขวดน้ำ บิดผ้าให้แห้ง ทำงานบ้าน ถอนหญ้า เปิดฝาขวด การปั้น บีบ กด ดึง ฉีก ตัด ดับ หนีบ ฯลฯ

### 3 ชุดฐานกิจกรรม Sensory Integration

เช่น การเดินต่อเท้าทวนของโดยเดินตามแนวเส้นที่กำหนดกระโดดขาเดียวหยับบัตร ประสมคำ เขย่าเมล็ดพืชให้ลงรู จระเข้ลอดถ้ำ (ท่อนติดพื้น) โยนโบว์ลิ่ง ตีเต กระโดดสองเท้าในทิศต่างๆ กระโดดข้ามรั้ว ลำเลียงลูกโป่งเป็นทิม ยืดหนังยาง ท่องคำคล้องจอง สร้างปราสาทให้สูงที่สุด หย่อนอุกกาบาต เขียนและเรียงจำนวน คลึงตัว ลอดใยแมงมุม เดินกะลา ฯลฯ



### 4 กิจกรรมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง

### 5 กิจกรรมเบรนยิม

เช่น ดันนิ้วแล้วหมุนประกอบบทกลอน เคลื่อนไหวนิ้วสลับกัน (ต้องออกแรง) ฯลฯ

### 6 กิจกรรม Active Learning (ตามหน่วย) ในสาระต่างๆ พร้อม

กับบูรณาการพัฒนาฐานกาย

### 7 เกมและการเล่นต่างๆ

เช่น การร้อยหนังยาง หาวีธีเล่นยืดแบบต่างๆ เล่นใยแมงมุม ก้าวกะลา กระโดดเชือกเป็นกลุ่ม ฯลฯ

### 8 กิจกรรมออกกำลังกาย

เช่น กายบริหาร แอโรบิก เต้นประกอบเพลง วิ่ง ฯลฯ

### 9 การเล่นเกมทบทวน

เช่น เล่นเกมทบทวนพหุคูณ ฯลฯ

ที่มา : “การเรียนรู้แบบบูรณาการ” เพื่อออกแบบห้องเรียนที่จะช่วยฟื้นฟูพัฒนาการกล้ามเนื้อให้เด็กวัยประถมต้นภายใน 2 สัปดาห์ โครงการโรงเรียนพัฒนาตนเอง กสศ.



## ครูรรยารักษ์ สมัตตะ โรงเรียนวัดมุลินทวาปีวิหาร (เพชรานุกุลกิจ) จังหวัดปัตตานี

เพื่อฟื้นฟูนักเรียนควบคู่ไปกับการเรียนการสอนตามปกติ โรงเรียนวัดมุลินทวาปีวิหาร (เพชรานุกุลกิจ) ได้ใช้เทคนิคตามแนวทางของโรงเรียนพัฒนาตนเอง ดังนี้

**1. นั่งสมาธิตอนเข้าก่อนเข้าเรียน** เพื่อสะท้อนความรู้สึกว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง ฝึกให้เด็กกล้าแสดงความรู้สึกของตัวเองก่อน

**2. หนึ่งชั่วโมงก่อนเลิกเรียนฝึกกิจกรรมฐานกายที่ช่วยส่งเสริมการจดจำด้านร่างกาย** ทำให้เด็ก ๆ สนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน เช่น เดินต่อเท้า เดินกะลา กระโดดเชือก เคลื่อนไหวเล่นตามสติ๊กเกอร์ ฯลฯ โดยจะมีทั้งหมด 13 ฐาน และเลือกทำวันละ 3 ฐาน เมื่อเด็กทำได้แล้วแต่ละฐานก็จะหาวิธีที่ทำหายหรือยากขึ้นเพื่อเพิ่ม

พัฒนาการให้แก่เด็ก

**3. การเล่นเกมเป็นกลุ่ม** ทำให้ทักษะทางสังคมของเด็ก ๆ ดีขึ้น เพราะได้ฝึกทั้งทักษะการวางแผน การเจรจาวางแผน และการทำงานเป็นกลุ่ม

**4. เล่านิทานสั้น ๆ** สัปดาห์ละ 1 เรื่อง และให้เด็ก ๆ แสดงละครจากนิทาน

**5. ประสานงานกับผู้ปกครอง** ว่าถ้าเด็กเล่นอะไรแปลก ๆ ก็อย่าเพิ่งตกใจ เพราะครูกำลังสอนให้เด็กฟื้นฟูกล้ามเนื้อ เช่น กระโดดหนังยาง กระโดดเชือก บางบ้านก็ไม่กล้าให้เล่น เพราะกลัวอันตราย ครูเลยให้ทำที่โรงเรียนจนชำนาญก่อน แล้วค่อยไปเล่นต่อที่บ้าน ภายหลังพ่อแม่เริ่มเห็นด้วย เลย์ร้อยหนังยางและซื้อเชือกให้ลูกกระโดดที่บ้าน

### ผลลัพธ์ที่คุ้มค่า

**1. นักเรียนรู้หน้าที่ตัวเองมากขึ้น** เช่น เข้าแถวตอนเช้าจะต้องมีผู้นำร้องเพลงและทำกายบริหาร เด็กจะผลัดกันทำหน้าที่นี้โดยครูไม่ต้องบอก รวมถึงควบคุมดูแลกันเอง แบ่งหน้าที่กันได้

**2. นักเรียนอ่านและสะกดคำได้ดีขึ้น** จากตอนแรกที่อ่านได้ 3 คน ตอนนี้อ่านได้ 15 คนแล้ว แม้จะเป็นแค่พื้นฐาน เพราะส่วนที่เหลือยังต้องฝึกการออกเสียงอีก แต่อย่างน้อยก็จำพยัญชนะได้แล้ว และกำลังจดจำการออกเสียงเพิ่มขึ้น

### รอยยิ้มของเด็ก

#### คือการประเมินผลที่ดีที่สุดของครู

“หลังจากฟื้นฟูครบ 2 สัปดาห์ก็พบว่าเด็กขาดเรียนและป่วยน้อยลง เด็กนั่งได้และยืนในห้องน้อยลง แม้จะตื่นสาย แต่ก็ยังมาโรงเรียน อุปรกรณ์การเรียนพร้อมขึ้น มีรอยยิ้มมากขึ้น รวมถึงเด็กทะเลาะกันน้อยลง และมีวิธีการไกล่เกลี่ยมากขึ้น บุคลิกดีขึ้นจนสามารถยืนเคารพธงชาติหนึ่ง ๆ ได้

“การได้เห็นรอยยิ้มของเด็ก ๆ กลับคืนมานั้นชื่นใจมาก อยากฝากถึงเพื่อนครูทั่วประเทศว่า

ถึงจะมีปัญหา แต่เราก็ค้นหาวิธีแก้ได้ ปล่อยให้ลองเปลี่ยนวิธีการสอน อยากให้นึกถึงธรรมชาติของเด็กทุกคน ว่าการได้เล่นสนุกและเคลื่อนไหวร่างกายนี้แหละที่จะช่วยพัฒนาฐานกายอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งร่างกายก็จะส่งผลโดยตรงต่อสมอง และที่สำคัญคือ ไม่ใช่ทำแค่ 2 สัปดาห์แล้วจบไป แต่จะต้องทำต่อไปเรื่อย ๆ การเริ่มต้นเห็นผลดีแต่ยังไม่สามารถฟื้นฟูได้ทั้งหมด”





## ครูอาริดา ดลภาวิจิต

### โรงเรียนพังปาล์ม 2

### จังหวัดสตูล

“เรารู้อยู่แล้วว่าเด็กป.1 - ป.3 กลับมาเทอมนี้ น่าจะมีอาการ Learning Loss ก็เลยเตรียมฟื้นฟูเด็ก ๆ ทั้งการปรับความพร้อมและปรับพื้นฐานเรื่องการฝึกอ่าน เขียน และคิดคำนวณ คิดว่าหนึ่งเดือนน่าจะสอนตามตัวชี้วัดของหลักสูตรได้ แต่พอผ่านไปหนึ่งเดือนแล้ว เด็ก ๆ ส่วนใหญ่ก็ยังไม่พร้อมเลย ยังไม่สามารถอ่านหรือเขียนนาน ๆ ได้”

ครูอาริดาบอกว่า การพัฒนาฐานกายควบคู่กับการเขียนนั้น ทางเขตพื้นที่ให้นโยบาย “เด็กสตูล ปลายมือสวย” โดยให้แบบฝึกหัดเขียนเล่มใหญ่มา แต่พอเห็นว่านักเรียนแทบทุกคนมีปัญหาเรื่องการเขียน ก็มาทบทวนกันว่าต้องพัฒนาฐานกายควบคู่กัน ที่ผ่านมามีเด็กจับดินสอดัดหมดเลย บางคนนอนเขียน บางคนน้ำหนักมือเบาเกินไป บางคนออกแรงกดมากเกินไป เลยแก้ปัญหาด้วยการเอาดินน้ำมันเข้ามาใส่ในอุ้งมือเพื่อช่วยในการเขียน

“หลังจากเข้ากลุ่มห้อง PLC ของ มอ. และได้ฟังเรื่องห้องเรียนโรงเรียนวัดมุจลินทวาปีวิหาร (เพชรานุกุลกิจ) จังหวัดปัตตานี เลยเพิ่งรู้สาเหตุทำให้มองเด็ก ๆ ในมุมใหม่ และกลับมาทำ PLC ในโรงเรียนกับเพื่อนครูว่า ปัญหาที่เราเจอคือเรื่องฐานกายของเด็ก ต้องรีบแก้ไขให้เร็วที่สุดเพื่อช่วยเด็ก ตอนนี้เลยทำตั้งแต่ป.1 ถึง ป.3 โดยเริ่มจากการทดสอบสมรรถนะการวัดแรงบีบมือ ผลคือจากเด็กทั้ง 23 คน ไม่มีใครถึงเกณฑ์เลยสักคน

“ตอนนี้เลยเริ่มจากการทดสอบสมรรถนะเด็กก่อน พบว่าเด็กยังยืนขาเดียวไม่ได้ ทรงตัวแล้วจะล้ม

ตอนนี้เลยเสริมฐานกายเข้าไป เพื่อให้เด็กเตรียมพร้อมด้านร่างกายก่อน ให้ได้ยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลาย เดินตามเพลง บีบมือคลายมือ โดยขอความร่วมมือจากครูทุกท่านว่าก่อนเริ่มสอนให้ช่วยเพิ่มการออกกำลังกายบริหารแบบที่ทำตอนเช้าก่อนเข้าแถวด้วย ตอนนี้เราเพิ่งทดสอบสมรรถนะเด็กไปตามรูปแบบของวิชาพลศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลดูว่าเด็กบกพร่องตรงไหน จะได้มาออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกัน

“เมื่อก่อนเราหนักใจเวลาเห็นเด็กเขียนไม่ได้ จะคิดแค่ว่าเขาขี้เกียจ ก็เลยฝึกให้เขียนมากขึ้น จนเด็กเหนื่อย แต่พอเราเข้าใจก็ค่อย ๆ ให้เขาฝึกเด็กก็ผ่อนคลายขึ้นด้วย ทำให้ค่าเฉลี่ยเริ่มดีขึ้น แม้จะไม่มาก แต่ก็หวังว่าจะดีขึ้นต่อไป ตอนนี้เราคุยเรื่อง PLC กันในครุทุกคน เพราะปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องที่เพิ่งเจอ เจอมาทุกปีเวลาเปิดเรียน แต่ไม่เคยรู้ว่าเกิดจากอะไร และก็ไปต่อว่าเด็ก แต่พอเห็นแบบนี้ก็เลยเข้าใจมากขึ้น หวังว่าครูจะช่วยกันคัดกรองเด็กเพื่อจะได้ช่วยเหลือเขาก่อนจะเร่งเรียน

“การพัฒนาฐานกายต้องมาจากครอบครัวเป็นอันดับแรก จึงขอความช่วยเหลือจากครอบครัวก่อน โดยทางผู้อำนวยการได้เรียกประชุมผู้ปกครองเพื่อให้เห็นความสำคัญของฐานกาย ทางโรงเรียนจะมีตัวอย่างให้ว่าเด็กสามารถช่วยทำงานบ้านอะไรได้บ้าง เพื่อพ่อแม่จะได้ให้เด็กทำ ดังนั้นความช่วยเหลือของผู้ปกครองจึงจำเป็นมาก”

# โรงเรียน กับการฟื้นฟู ความรู้ที่ถดถอย ในเด็กประถมต้น



**พศ. ดร.ศิริวรรณ  
จัตรมณีนรุ่งเจริญ**  
คณบดีคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

## ปฐมวัยที่เข้มแข็ง

สาเหตุที่ทำให้เด็กท้อแท้กับการเรียน คือ การมุ่งเป้าเรื่องวิชาการในระดับปฐมวัย จนลืมเรื่องการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ผ่านกิจกรรมเรียนรู้ที่นักเรียนมีความสุข ซึ่งถือว่าการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยสู่ระดับชั้นประถมศึกษา ส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีกล้ามเนื้อมัดเล็กที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้พัฒนาการของประสาทสัมผัสและการรับรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อมือ ถดถอยลง ซึ่งระบบเหล่านี้ทำงานคู่กันกับระบบสมอง นัยคือการพัฒนาระบบสมองจะถดถอย

กิจกรรมของปฐมวัยจึงควรเป็นกิจกรรมที่ให้เด็กๆ ได้ฝึกการใช้ประสาทสัมผัสความเชื่อมโยงกันระหว่างสายตา เช่น การหยิบ จับ การสัมผัส ที่เป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ให้มีการทำงานประสานร่วมกับการเรียนรู้ของสมอง ช่วยให้มีความพร้อมที่จะไปจับดินสอเพื่อฝึกเขียนเส้นตรงหรือเขียนตัวอักษรตามพัฒนาการของเด็ก กล้ามเนื้อที่ถูกฝึกมาดีจะทำให้สมองถูกพัฒนาไปด้วย

การพัฒนาเด็กตามช่วงวัยมีความสำคัญอย่างมาก การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายใน



การพัฒนาเด็กปฐมวัยในด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะชีวิต และทักษะการคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญอย่างมากกับการเติมเต็มรอยต่อระหว่างเด็กปฐมวัยสู่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งการเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดอย่างอิสระเป็นการพัฒนากระบวนการคิดสร้างสรรค์ การกำกับตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้ ถือว่าเป็นการสร้างรากฐานของปฐมวัยที่มั่นคง ซึ่งย่อมนำไปสู่นักเรียนที่มีทักษะการเรียนรู้ในระดับชั้นประถมศึกษา ทักษะเหล่านี้จะนำพานักเรียนให้มีความสำเร็จในด้านวิชาการที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

### ความร่วมมือระหว่างครอบครัว และโรงเรียน

สถานการณ์การเรียนรู้อันยากของเด็กประถมต้นตอนนี้ต้องใช้คำว่า “ซ่อม” เพราะมันหนักมาก สิ่งที่จะช่วยเติมเต็มได้ ณ ตอนนี้คือการขัดเกลาในครอบครัว (Family Socialization) คือครอบครัวกับโรงเรียนต้องทำงานประสานกัน จะเป็นภาระใครคนใดคนหนึ่งไม่ได้เลย ต้องช่วยกันเติมเต็มนักเรียนและเติมเต็มกันและกัน ยกตัวอย่าง

โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ต ผู้ปกครองเป็นคนที่หาเข้ากินค่า พอสถานการณ์โควิดมา ไม่มีงาน ไม่มีอาหาร ผู้อำนวยการกับครูเลยมองกันว่าจะเอาตัวชีวิตทั้งหมดมารวมกัน แล้วทำโครงการเรื่องการเจริญเติบโตของต้นไม้ สุดท้ายฐานคิดของโรงเรียนคือ เอาผลผลิตที่ได้ไปทำอาหารให้ผู้ปกครองกินช่วงโควิด เราต้องหาครูกับผู้บริหารแบบนี้ให้ได้ คือคนที่รู้จักวิชาการ รู้จักชุมชน รู้จักผู้ปกครอง ทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุน

### การปรับตัวของครู

1. ครูต้องปรับความคิด อย่านั่นแค่วิชาการ แต่ให้เน้นเรื่องทักษะต่างๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็นทักษะการคิด ทักษะการกำกับตนเอง เป็นต้น

2. ครูต้องเป็น Co-creator กับทุกภาคส่วน ทำหน้าที่บริหารด้วย สอนแบบธรรมดาไม่ได้แล้ว ทำงานคนเดียวไม่ได้แล้ว ต้องคุยกับผู้อำนวยการ ได้ว่าจะของงบประมาณเท่านี้เพื่อมาทำงานตรงนี้ ต้องคุยกับผู้ปกครองได้ว่าลูกของผู้ปกครองเป็นแบบนี้ นะ คุยกับชุมชนได้ว่าอยากให้ชุมชนมาช่วยเติมตรงนี้

## โรงเรียนกับการฟื้นฟูความรู้ถดถอย

โรงเรียนที่มีเป้าหมายการพัฒนาตามศักยภาพ หรือวัยของเด็กจะสามารถเติมเต็มเด็กได้ เพราะถ้าเราปล่อยให้เด็กเรียนไม่ได้ ความท้อแท้จะเกิดขึ้นตามมา

เมื่อขึ้นประถมศึกษา ทักษะต่าง ๆ เช่น การกำกับตัวเองในการเรียนรู้ กระบวนการคิดสร้างสรรค์ เป็นทักษะที่ต้องอยู่กับเด็กในระยะยาว ถ้าไม่มีทักษะเหล่านี้ ชีวิตทั้งชีวิตจะหายไป ซึ่งการกำกับตนเองเป็นเรื่องที่ต้องบ่มเพาะในทุกระดับ ไม่ว่าจะในระดับปฐมวัยไปจนถึงวัยผู้ใหญ่อย่างพวกเรา มันคือการรู้ว่าเป้าหมายชีวิตคืออะไร วางแผนได้ว่าตัวเองต้องทำอะไรบ้าง จะต้องหาข้อมูลอะไรมาเติมเต็มตรงนี้เพื่อที่จะดำเนินการตามแผน แม้เจอปัญหาที่ไม่ย่อท้อ สามารถใช้เป็นบทเรียนและส่งเสริมตัวเองให้ไปบรรลุเป้าหมายนั้นได้

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเปิดกว้างให้เด็กลองผิดลองถูกจากการปฏิบัติ ตั้งแต่อนุบาล ฝึกกระบวนการคิดจากการลงมือปฏิบัติ ให้เขาลองคิดว่าที่กำลังลงมือปฏิบัติ อะไรคือดี อะไรคือไม่ดี ถ้าไม่ดีจะอย่างไรให้มันดีขึ้นกว่าเดิม เขากำลังเรียนรู้กระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ ถ้าประมูถูกฝึกอย่างนี้ เวลาเด็กได้โจทย์อะไรมา สมองจะทำงานทันทีเลยว่าต้องทำอะไร

ถ้าครูสอนแล้วนักเรียนไม่เกิด Active Learning คือจบ ดังนั้นการสอนของครูต้องปรับแล้ว Active Learning จริงๆ ต้องกลับมาแล้ว คือสอนและบ่มเพาะให้เด็กเกิดการเรียนรู้ อย่างแท้จริง จากการลงมือปฏิบัติ เมื่อใดก็ตามที่สถานการณ์แบบโควิดกลับมาอีกก็จะมีผลอะไร เพราะนักเรียนสามารถกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้

แนวคิดที่จะเอามาใช้เป็นรูปแบบการสอนก็แล้วแต่ความถนัดกับจุดประสงค์ เช่น การใช้วิจัยเป็นฐาน การใช้โครงงานเป็นฐาน การใช้ชุมชนเป็นฐาน แต่เวลาสอนบรรยากาศที่เกิดขึ้นต้องเป็นแบบ Active Learning เด็กเป็นคนวางแผน ทำให้กระบวนการคิดถูกพัฒนาโดยอัตโนมัติ เขาจะสะท้อนได้ว่าที่หลงไปนั้นความรู้หลักๆ คืออะไร แล้วถ้าต้องการต่อยอดจะต้องไปหาอะไรอีก เขาจะเสาะแสวงหาความรู้ด้วยตัวเองไปเรื่อยๆ

## พื้นฐานที่ไวแข็งแรง ทำให้มีโอกาสที่จะหลุดออกจากระบบการศึกษา

โควิดไม่ได้แค่ทำให้การเรียนรู้ถดถอย แต่ทำให้ช่องว่างความเหลื่อมล้ำกว้างขึ้นด้วย เด็กที่ไม่มีอยู่แล้ว เจอโควิดเข้าไปยิ่งหนัก โอกาสหายไปเลย เด็กกลุ่มนี้น่าสงสารมาก ถ้าโรงเรียนไหนมีการทำข้อมูลเด็กที่ไม่ได้รับโอกาสแล้วช่วยเติมเต็มเด็ก เขาจะอยู่ในระบบได้ แต่ถ้าโรงเรียนไหนที่ไม่ได้มองเด็กกลุ่มนี้เลย เขาหลุดออกไปสู่ชุมชนก็อยู่ที่มือของชุมชนแล้ว ผู้นำชุมชนคอยช่วยเก็บตก เติมทักษะชีวิตเข้าไป แม้ไม่มีการศึกษาแต่ขอให้มีโอกาส แต่ถ้าทั้งโรงเรียนและชุมชนไม่ช่วย เด็กมีฐานคิดที่ดี เขาก็จะไปในทางที่ดี แต่ถ้าเขามีฐานคิดไม่ดี เขาก็จะเป็นปัญหาของสังคมต่อไป

ส่วนใหญ่เด็กด้อยโอกาสเหล่านี้มีฐานมาจากผู้ปกครองที่อาจจะมีความยากจน หรือมีความไม่พร้อมในเรื่องความเป็นครอบครัว ดังนั้นชุมชนกับโรงเรียนต้องร่วมมือกัน การทำงานแบบภาคีพื้นที่จึงมีความสำคัญมากในการช่วยเหลือให้เด็กกลุ่มนี้กลับเข้ามาอยู่ในระบบการศึกษาให้ได้

# หากเด็กขาดโอกาส จะทำให้รากฐาน ไม่แน่นและ พลาดโอกาสเรียนรู้ เรื่องต่างๆ อีกมาก



**ผศ. นพ.เทอดพงศ์  
ทองศรีราช**  
รองคณบดี  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่  
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการ  
และพฤติกรรม

ชี้ว่า เด็กปฐมวัยหรือวัยอนุบาลไม่สามารถเรียนรู้ได้ดีทางออนไลน์ ต้องเป็นเด็กโตถึงจะมีสมาธิดีกว่า ยิ่งไม่ได้เรียนนานๆ พวกเขาก็จะยิ่งควบคุมตัวเองไม่ได้ แม้จะได้รับในแง่ข้อมูล แต่การเรียนรู้บางอย่างต้องเรียนแบบออนไลน์จึงจะดีกว่า โดยเฉพาะในสถานการณ์โควิดที่หากไม่มีคนดูแล เด็กมีโอกาที่จะเกิดภาวะการเรียนรู้ถดถอย (Learning Loss) หรือไม่ได้เรียนในสิ่งที่ควรต้องเรียน และเมื่อเด็กอนุบาลเมื่อ 1 - 3 ปีที่แล้วก้าวมาเรียนชั้นประถมต้นในวันนี้ พวกเขาจึงเป็นกลุ่มที่มีภาวะการเรียนรู้ถดถอยวิกฤตที่สุด

ประถมต้นเป็นช่วงที่จะได้พัฒนาสิ่งที่นำไปใช้ทั้งชีวิต โดยเฉพาะการอ่าน เพราะนี่คือช่วงสำคัญของการ Learning to read หรือ “เรียนรู้เพื่อที่จะอ่าน” หรือแม้แต่ Learning to write “เรียนรู้ที่จะเขียน” และ Learning to calculate “เรียนรู้ที่จะคิดเลข” เรียงง่ายๆ ว่าเด็กวัยนี้คือช่วงเริ่มต้นของทักษะพื้นฐานหลายอย่างของชีวิต หลังจากนั้นจึงค่อยเป็น Reading



to learn หรือ “อ่านเพื่อที่จะเรียนรู้” ซึ่งใช้ในการต่อยอดเรียนรู้เรื่องต่างๆต่อไป หากเด็กขาดโอกาสก็จะทำให้รากฐานไม่แน่นและพลาดโอกาสเรียนรู้เรื่องต่างๆอีกมาก

**“การขาดโอกาสจากสถานการณ์โควิดสามารถฟื้นฟูได้ เพราะเด็กหลายคนก็มีการปรับตัว (Resilience) ที่ดี ถ้าเปรียบเด็กเหมือนลูกบอลที่โดนกดจมในน้ำ ยิ่งเราทำให้เขามีความอยากเรียนรู้มากเท่าไร เมื่อเราปล่อยให้ลอยออก เขาก็จะกระเด็นลอยขึ้นสูงมากเท่านั้น ยิ่งเราทำได้มากก็จะยิ่งลอยตัวสูงมาก และไม่สายเกินไปที่จะช่วยอย่างแน่นอน**

“ประเทศเรายังมีการศึกษาที่ค่อนข้างเหลื่อมล้ำ ก่อนโควิดก็เหลื่อมล้ำอยู่แล้ว พอโควิดก็ยิ่งถ่างความเหลื่อมล้ำขึ้นไปอีก เด็กบางคนมีปัญหาเรื่องข้าวกลางวัน ปกติถ้าไม่เกิดสถานการณ์โควิด เด็กไปโรงเรียนก็ยังมีอาหารกลางวันโรงเรียนให้กิน หรือด้านการเรียนก็ยังมีเพื่อนและคุณครูคอยกระตุ้น แต่เมื่อไม่ได้ไปโรงเรียน เด็กกลุ่มนี้เลยยิ่งขาดโอกาสทางการศึกษามากขึ้น

**“การเรียนรู้แบบ Child Center หรือการเรียนรู้แบบมีเด็กเป็นศูนย์กลางที่เราพยายามทำมาตลอด ส่วนมากโรงเรียนที่ทำได้ดีคือโรงเรียนที่มีโอกาสทางการศึกษาอยู่แล้ว แต่สำหรับโรงเรียนที่ขาดโอกาสจะเหมือนให้เด็กเรียนรู้เองในพื้นที่ที่ขาด ที่ไม่มีอุปกรณ์หรือสื่อการสอนเพียงพอ จนกลายเป็นว่าการเรียนรู้แบบนี้ยิ่งถ่างความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาเข้าไปอีก ดังนั้นทำอะไร**

ก็แล้วแต่ เช่น ปฏิรูปการศึกษา เราต้องเน้นว่าทำเพื่อเด็กทุกคน โดยเฉพาะเด็กที่ยากจนมากๆ ไม่มีสื่อการเรียนหรือสื่อดิจิทัลเพียงพอ รวมถึงเด็กที่อยู่กับปู่ย่าตายายก็ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เช่น จัดกิจกรรมเพิ่มเติมหลังเรียน หรือมีกิจกรรมขณะอยู่ที่บ้าน เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เด็กในรุ่นเดียวกันประสบความสำเร็จไปพร้อมกัน

“ตอนนี้ประชากรวัยทำงานกำลังลดลงเรื่อยๆ แต่ขณะเดียวกันกลับมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นเราต้องสร้างให้เด็กทุกคนเติบโตเป็นพลเมืองที่พัฒนาประเทศได้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู ไปจนถึงทุกคนที่ทำงานกับเด็กจะต้องเชื่อก่อนว่าพวกเขาช่วยได้ และไม่ว่าจะมีวิกฤตอะไรในอนาคตเกิดขึ้น เราต้องเชื่อว่าเด็กทุกคนสามารถประสบความสำเร็จไปพร้อมกันได้”

ผศ. นพ.เทอดพงศ์ยังมองถึงโอกาสของเด็กกลุ่มพิเศษอีกด้วย “ผมสนใจดูแลเด็ก LD (Learning Disorder) หรือ “โรคการเรียนรู้บกพร่องที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้จากสมอง” เด็กกลุ่มนี้จะมีปัญหาเรื่องการอ่าน การสะกด การคำนวณและเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์ รวมถึงเด็กที่สมาธิสั้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ วอกแวก หรือขาดสมาธิ ถ้านับรวมแล้วมีเกือบ 10% ของเด็กทั้งหมด หากเราไม่ให้การดูแลที่เหมาะสมกับเด็กกลุ่มนี้ เราก็จะสูญเสียพวกเขาไปโดยปริยายเลยตั้งใจจะเผยแพร่องค์ความรู้ต่างๆ รวมถึงช่วยโรงเรียนที่มีเด็กกลุ่มนี้ให้มากขึ้น”

# ครอบครัว : จุดเริ่มต้น การฟื้นฟูเด็ก



**รศ. ดร.จตุรรัตน์ สกิริปัญญา**  
หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ชุมชน  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว  
และเวชศาสตร์ป้องกัน  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

“จากการศึกษาในพื้นที่จริงพบว่า คนที่ต้องเตรียมตัวให้เด็กก็คือพ่อแม่ แต่ปัญหาใหญ่คือ พ่อแม่ที่มีการศึกษาสูง มีฐานะดี หรืออาศัยอยู่ในเมือง จะมีความพร้อมมากกว่าพ่อแม่ที่มีทุกอย่างด้อยกว่า ส่งผลให้เด็กกลุ่มหลังกลายเป็นเด็กระดับล่าง โดยเฉพาะเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ขึ้นตรงกับ อบต. และเมื่อเกิดสถานการณ์โควิดก็ยิ่งได้รับผลกระทบมากกว่าเดิม เพราะทำให้เด็กบางกลุ่มยังไม่แม้แต่จะเข้าสู่ระบบของการศึกษา

“พ่อแม่ส่วนใหญ่มักคิดว่าพอลูกไปโรงเรียนก็หมดหน้าที่ตัวเอง เพราะครูจะคอยดูแลต่อ แต่เมื่อเกิดสถานการณ์โควิดที่ลูกต้องอยู่บ้านมากกว่าโรงเรียน ทำให้พ่อแม่ต้องทำหน้าที่เป็นครูคนที่สอง คือคอยรับใบงานเพื่อไปสอนลูกที่บ้านแทนครู แต่ปัญหาคือ ครูไม่สามารถสื่อสารกับพ่อแม่ได้ทั้งหมด ทำให้เด็กทำตามใบงานนั้นไม่ได้ แต่ขณะเดียวกันก็เข้าไม่ถึงวัตถุประสงค์ที่ครูตั้งไว้ นั่นเพราะพ่อแม่ขาดทักษะทางการเรียนรู้ของเด็ก และนี่คือปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดการถดถอยทางการเรียนรู้ วิธีแก้คือ ต้องให้พ่อแม่มีโอกาสเข้าไปเรียนรู้ร่วมกัน แต่ก็ไม่ใช่พ่อแม่ทุกคนที่มีความพร้อมทำได้ ทั้งที่ทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กได้หมด เพียงแต่พ่อแม่ที่ไม่เคยรู้ก็อาจไม่ได้ทำสิ่งนี้”

ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา ย้ำว่า แม้โรงเรียนจะเปิดแล้ว แต่พ่อแม่ควรหมั่นสังเกตว่าลูกที่หายไปจากโรงเรียนสองปีควรจะทำอะไรได้มากกว่าตอนนี้ ควรส่งเสริมอะไรให้ลูกได้อีก และที่ขาดไม่ได้คือ ควรหมั่นสำรวจสุขภาพจิตใจของทั้งเด็กและตัวเองด้วย

“ความสัมพันธ์กับคนภายในครอบครัวก็สำคัญ เช่น การจัดโต๊ะอาหาร เลี้ยงแนะนำให้พ่อแม่ลองชวนลูก ๆ ช่วยกันหยิบน้ำจากตู้เย็นมาเทในแก้วแล้ววางตามที่นั่งของคนในครอบครัว วิธีนี้จะทำให้รู้ว่าเด็กเข้าใจความสัมพันธ์ในครอบครัวมากแค่ไหน ทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุที่ใช้ในการรับมือของพ่อแม่ เพื่อส่งเสริมให้ลูกเกิดการเรียนรู้ตามวัยในช่วงสถานการณ์โควิด แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ได้รับการชี้แนะจากครูก็จะมีวิธีรับมือและเกิดความ

เครียด ซึ่งจะทำให้ลูกเครียดตามไปด้วย ดังนั้นความไม่รู้ของพ่อแม่ก็ทำให้ความสดใสของลูกลดลงได้

“เด็กยุคนี้นอกจากต้องเร่งเพื่อเรียนให้ทันตามใบงาน ยังต้องมารับอารมณ์ทางลบของคนในครอบครัวจากสถานการณ์โควิด ทั้งที่ความสุขของเด็กเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการเรียนรู้ เพราะถ้าไม่มีความสุขก็จะไม่เกิดความพร้อมในการเรียนรู้ โดยเฉพาะครอบครัวที่พ่อแม่มีภาวะเหนื่อยหรือไม่ได้ทำงานในช่วงโควิด ความเครียดและทุกข์ใจของพ่อแม่ นั้นลูกจะซึมซับได้หมด สุขภาพจิตใจของพ่อแม่จึงสำคัญมาก เพราะมีผลกระทบต่อลูก ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องหมั่นสำรวจสุขภาพจิตใจของตัวเองด้วย”





# รู้จักโครงการ “โรงเรียนพัฒนาตนเอง” ยกระดับคุณภาพการศึกษา ลดความเหลื่อมล้ำ พัฒนาการเรียนรู้ทั้งระบบ

คุณภาพโรงเรียนในประเทศไทยยังคงมีความเหลื่อมล้ำ นักเรียนในโรงเรียนชนบทมีผลการเรียนรู้ต่ำกว่านักเรียนในเขตเมืองถึง 2 ปีการศึกษา การจัดการเรียนการสอนของครูยังไม่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในโลกยุคใหม่ และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนแปรผันตามคุณภาพการสอนของครู อัตราการหลุดออกจากระบบการศึกษาของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มสูงขึ้น นอกจากนี้ผลกระทบจากโควิด-19 ยังส่งผลให้เกิดภาวะการเรียนรู้ถดถอยลง (Learning Loss) ทั้งด้านความรู้ทางวิชาการและทักษะที่จำเป็น

หนึ่งในเป้าหมายของ กสศ. คือการพัฒนาผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcome) ของนักเรียนยากจน/ด้อยโอกาส ที่สูงขึ้น ขณะเดียวกัน ช่องว่างของผลสัมฤทธิ์ระหว่างนักเรียนยากจน/ด้อยโอกาสกับกลุ่มอื่นๆ ลดลงด้วย

กสศ.ริเริ่ม “โครงการพัฒนาครูและโรงเรียนเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาอย่างต่อเนื่อง” (Teacher and School Quality Program: TSQP) หรือ “โรงเรียนพัฒนาตนเอง” เพื่อปิดช่องว่างความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา โดยสนับสนุนแนวทาง องค์ความรู้ และเครื่องมือให้สถานศึกษา คุณครู มีขีดความสามารถสูงเพียงพอในการบริหารจัดการศึกษาที่ผู้เรียนได้รับผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

## ตัวอย่างแนวทางและเครื่องมือ

**1. School Goal** โรงเรียนกำหนดเป้าหมายพัฒนาตนเองสอดคล้องกับบริบท

**2. กระบวนการ PLC** ในการพัฒนาโรงเรียน

**3. Information System (Q-Info)** ใช้ข้อมูลสารสนเทศออกแบบการเรียนรู้และดูแลนักเรียนรายบุคคล

**4. Classroom Innovation** การจัดการเรียนการสอนเชิงรุก ตอบสนองต่อนักเรียนและบริบทของโรงเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดทักษะวิชาการ ทักษะชีวิต ทักษะอาชีพ

**5. School Networking** เครือข่ายการพัฒนาตนเองที่เชื่อมโยงระหว่างโรงเรียน หน่วยงานต้นสังกัด ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง

ปัจจุบันโครงการโรงเรียนพัฒนาตนเองมีเครือข่ายร่วมพัฒนาจำนวน 11 แห่ง ครอบคลุม 727 โรงเรียนทั่วประเทศ หรือคิดเป็นร้อยละ 10 ของโรงเรียนขนาดกลางทั่วประเทศ ร่วมกันยกระดับคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนให้สามารถพัฒนาตนเองได้ทั้งระบบ (Whole School Approach) ทั้งด้านการพัฒนาคุณภาพของระบบบริหารจัดการและการเรียนการสอนที่มีคุณภาพสูงในชั้นเรียน เพื่อพัฒนานักเรียนให้เกิดสมรรถนะในศตวรรษที่ 21 และขยายผลสู่การสร้างกลไกขับเคลื่อนพัฒนาโรงเรียนในทุกภูมิภาคทั่วประเทศ เพื่อก้าวไปสู่การเป็น “โรงเรียนพัฒนาตนเองที่ไม่มีวันสิ้นสุด”

## ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช

### ประธานคณะกรรมการพัฒนา คุณภาพโรงเรียนทั้งระบบ กล่าวไว้ว่า

“โรงเรียนทั้งหลายได้ถูกปลุกขึ้นแล้ว ให้ขบถต่อสภาพเดิมๆ ให้นำความไม่พอใจในสิ่งที่เป็นอยู่มากกระตุ้นตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงทุกอย่างให้ดีขึ้น ซึ่งการทำงานกว่า 80% จะต้องเกิดจากภายในโรงเรียน และผลักหมุนการเรียนรู้สู่การยกระดับขึ้นด้วยตัวโรงเรียนเองได้

“เมื่อไหร่ที่โรงเรียนทุกแห่งพร้อมปรับเปลี่ยนเป็น ‘โรงเรียนแห่งความสงสัย’ ก้าวข้ามการเชื่อในสูตรสำเร็จ หรือทฤษฎีสำเร็จรูป เมื่อนั้นประตูแห่งการ ‘พัฒนาตนเอง’ ก็จะเปิดออก เราจะมีครูที่ไม่ปิดกั้นหรือทำลายความช่างสงสัยใคร่รู้ อันเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติของเด็ก มีห้องเรียนสมัยใหม่ที่มีสมรรถนะสูง (Hi-functioning classroom) เปิดกว้าง ทำท่าย ยืดหยุ่น เป็นมากกว่าห้องเรียนตามความหมายเดิม มีโรงเรียนที่วัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียนในกรอบ V-A-S-K และสามารถคำนวณ ES-effect size เพื่อยกระดับคุณภาพโรงเรียน ลดช่องว่างของความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาระหว่างโรงเรียนได้”

เป้าหมายของโครงการคือ  
ผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียน  
ซึ่งไม่ใช่แค่รู้วิชา แต่ต้อง  
เป็นการพัฒนาคนทั้งคน  
หรือ Whole Child Development  
ต้องมีทั้ง Knowledge ความรู้  
Skill ทักษะ Attitude ทัศนคติ  
และที่สำคัญตามมา Value คือการเห็น  
คุณค่าในสิ่งที่ตนเองเป็น เช่น  
การเป็นคนซื่อสัตย์ จิตใจดี  
มั่นใจในตัวเอง ซึ่งทั้ง K S A และ V  
จะโยงกันหมด เป้าหมาย  
จึงต้องพัฒนาไปพร้อมกันทุกด้าน  
เพื่อพัฒนาอนาคตเด็ก  
ที่จะเป็นอนาคตบ้านเมืองของเรา



# การพัฒนาฐานกาย ตามแนวทางมนุษยปรัชญา



คุณครูอาจจะต้องมีความรู้  
เรื่องของการพัฒนาการของเด็ก  
ในแต่ละช่วงวัย แต่จุดที่ผม  
คิดว่าจะต้องไปต่อก็คือว่า  
เด็กแต่ละคนมีศักยภาพ  
ในการเรียนรู้ผ่านผัสสะ  
ไม่เหมือนกัน

**นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัติกุล (หมอปอง)**

อุปนายกสมาคมการแพทย์มนุษยปรัชญาไทย คนที่ 1

## การจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการ แต่ละวัยของเด็ก

ในมุมมองของการแพทย์มนุษยปรัชญา ถ้าเทียบมนุษย์กับสัตว์ต่างๆ บนโลกนี้ สัตว์จะมีกระบวนการทางพัฒนาการทางสมองที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น ลูกกวางหลังคลอดออกมาไม่กี่ชั่วโมง มันเริ่มยืนแล้ว ต่อมาก็สามารถเดินหรือหาอาหารด้วยตัวเองได้ หรือลูกนกไม่กี่เดือนก็บินได้แล้ว ขณะที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ดูเหมือนบอบบาง พัฒนาการต่างๆ ก็ดูช้าไปหมด เช่น เมื่อมนุษย์คลอดลูกออกมา ใช้เวลาปีกว่าที่เด็กจะลุกขึ้นได้ และก็ยังช่วยตัวเองไม่ได้ มนุษย์จะต้อง

ใช้วิธีการเรียนรู้หนักกว่าที่สมองจะพัฒนา จากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ใช้เวลานานถึง 21 ปี

ความช้าของพัฒนาการทางสมองนี้ ถ้าจะมองว่ามันเป็นจุดเด่นก็ได้ เพราะการที่สมองของมนุษย์ไม่ได้เสร็จอย่างสมบูรณ์แบบมาตั้งแต่แรกคลอด กลับเอื้อประโยชน์ให้สมองของมนุษย์แต่ละคน มีความยืดหยุ่นที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ในแบบของตัวเอง เหตุที่ใช้คำว่าแบบของตัวเอง เช่น เด็กที่เป็นฝาแฝด สมองต้นทุนอาจจะออกมาเหมือนกัน แต่ด้วยระยะเวลาของการเลี้ยงดูและให้การศึกษาผ่านผัสสะต่างๆ ซึ่งการแพทย์มนุษยปรัชญาแบ่งเป็น 12 ผัสสะ เรียกว่า 12 Senses เป็นการสร้าง

ศักยภาพของสมองในรูปแบบที่เป็นปัจเจกและเกิดความแตกต่างกันไป

ดังนั้น หากคนเราพยายามฝึกธรรมชาติของสมองด้วยการที่เร่งให้เด็กเรียนเหมือนกันหมดเราก็จะได้เด็กที่เชี่ยวชาญในเรื่องหนึ่งมาก แต่ในขณะเดียวกัน เด็กก็จะเป็นเกิดความเจ็บป่วย ตัวอย่างที่คล้ายกันพอจะเทียบให้เห็นได้ เช่น เด็กในกลุ่มแอสเพอร์เกอร์หรือผู้ที่ต้องการการดูแลแบบพิเศษเขาจะเป็นเด็กที่ชำนาญเฉพาะเรื่อง แต่ไม่สามารถยืดหยุ่นพอที่จะเรียนเรื่องที่หลากหลายในการที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ สมองมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อการเรียนรู้แบบจำเพาะเช่นนั้น

นอกจากนี้ ในมุมมองของการแพทย์มนุษย์-ปรัชญา กล่าวว่า กวาที่กายและจิตของเด็กคนหนึ่ง จะเจริญเติบโตได้เต็มที่ จะต้องเรียนรู้ผ่านฐานหรือผัสสะใน 3 กลุ่ม ซึ่งต้องสอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ จึงจะเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้แก่

**ผัสสะทางกาย (Sense of Body หรือ Lower Senses) ในช่วงวัย 0 - 7 ปี** จะสังเกตว่าเด็กแรกเกิดเรียนรู้ผ่านผัสสะการสัมผัส อย่างมีสัมผัสจากแม่ที่เรียกว่า Sense of Touch ขณะเดียวกันเขาสามารถที่จะรู้ว่าตอนนี้เขาไม่สบายตัว ก็จะร้องไห้ เช่น ต้องการขับถ่าย หรือหิว หรือให้ช่วยดูแล เรียกว่า Sense of Life เป็นผัสสะเกี่ยวกับการอยู่ดีมีสุขของตัวเอง ต่อมาเด็กเริ่มคืบคลานคว้าได้ หัดนั่งเอง เริ่มมองซ้ายมองขวา และหัดกำแบ่มือ เพื่อเรียนรู้ว่าร่างกายนี้เคลื่อนไหวได้ผ่านผัสสะที่เรียกว่า Sense of Movement จากนั้นเด็กเริ่มที่จะนั่งและเกาะยืนเองที่เรียกว่าตั้งไข่ได้ เป็นผัสสะการทรงตัวที่เรียกว่า Sense of Balance ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นพัฒนาการทางร่างกายในช่วงแรกเกิดถึง 7 ปีแรก หรือช่วงวัยอนุบาล เด็กจะต้องเรียนรู้ผ่านการใช้ผัสสะต่างๆ เหล่านี้ก่อน

**ผัสสะทางดวงจิต (Sense of Soul หรือ Middle Senses) ในช่วงวัย 7 - 14 ปี** เมื่อเด็กเข้าสู่วัยประถม เขาก็จะมีศักยภาพพอที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ผ่านผัสสะระดับกลาง ได้แก่ Senses of Smell การเรียนรู้ผ่านผัสสะการดมกลิ่น Senses

of Taste ผัสสะการรับรส Sense of Sight ผัสสะการมองเห็น และ Senses of Warmth ผัสสะความอุ่น เด็กจะมีการเรียนรู้ผ่านผัสสะต่างๆ เหล่านี้ด้วยการทดลองผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ชิมอาหาร เล่นทำขนม วาดรูป หรือทดสอบผสมสีต่างๆ ซึ่งในช่วงวัยประถม ผัสสะเหล่านี้พร้อมที่จะรับรู้แล้ว

**ผัสสะทางจิตวิญญาณ (Sense of Spirit หรือ Higher senses) ในช่วงวัย 14 - 21 ปี** เมื่อเขาโตเข้าสู่วัยมัธยมจะเป็นช่วงพัฒนาการของผัสสะที่เกี่ยวข้องกับภาษา ซึ่งเป็นพัฒนาการของความคิด จะมี 4 ผัสสะ ได้แก่ Senses of Hearing ผัสสะการได้ยิน Senses of Language ผัสสะในการเข้าใจภาษา Senses of Thought ผัสสะในการเข้าใจความคิด และ Senses of I ผัสสะในการเข้าใจมนุษย์หรือการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นๆ

หากเราจัดการศึกษาในตอนที่ผัสสะเหล่านั้นยังไม่พร้อมในแต่ละวัย ก็ทำให้การทำงานไม่สมบูรณ์ สิ่งสำคัญคือการจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของเด็ก

### ข้อจำกัดในการให้การศึกษายุคโควิดนี้ส่งผลต่อพัฒนาการทางกายและจิตใจของเด็ก

หากพูดถึงสถานการณ์โควิดที่ครูและเด็กต้องเผชิญตลอด 3 ปีที่ผ่านมา ทำให้ต้องเรียนออนไลน์อยู่ที่บ้าน จึงเกิดการถดถอยอย่างรุนแรง

เวลาเราเรียนผ่านออนไลน์มีพัฒนาการที่หายไปอย่างแน่นอน คือ ผัสสะทางกายหรือ Lower Senses ซึ่งเป็น 4 ผัสสะแรกที่เด็กจะต้องหัดใช้ก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยอนุบาล ยังไม่ทันวิ่งเล่น ยังไม่ได้หัดใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หรือมัดเล็กเลย เราก็จะพบว่าพอเขาถูกบังคับให้ต้องนั่งนิ่ง ๆ อยู่หน้าจอ บางทีสมองของเด็กเห็นภาพต่างๆ แต่ในการแปลความหมายของภาพที่เขาเห็นนี้เชื่อมโยงกับการเคลื่อนไหวด้วย จึงเกิดเป็นปัญหา เพราะการมองเห็นภาพจะใช้ Senses of Vision ซึ่งจะเกิดอย่างมีประสิทธิภาพคือตอนวัย 7 - 14 ปี ดังนั้น หากเราไม่ตระหนัก

พัฒนาการตามวัยตรงนี้ แล้วเราพยายามแปลงเรื่องนี้เป็นแค่ informative คือเฉพาะเรื่อง ของเนื้อหาด้วยการส่งเป็นตัวหนังสือผ่านหน้าจอนี้ เด็กจะต้องประสบกับอุปสรรค ไม่ใช่แค่เรื่อง การตีความเนื้อหา เขายังต้องเจออุปสรรคสองชั้นได้แก่

ชั้นแรกคือ เขาต้องเปลี่ยนรูปภาพคือผัสสะ การมองเห็นที่ใช้ผัสสะระดับกลาง เพื่อให้เข้าใจ ด้วยผัสสะการเคลื่อนไหว เช่น เด็กที่หัดนับเลข ใหม่ ๆ เพื่อจะ让他เข้าใจในการนับเลขได้ดี เขาจะต้องเอานิ้วขึ้นมาแล้วก็นับไปด้วย 1-2-3-4-5 การงอนิ้วหรือเหยียดนิ้วคือผัสสะของการ เคลื่อนไหวหรือ Sense of Movement ทำให้ เขาเชื่อมโยงจากตัวเลขในจินตภาพนี้มาสู่การ เคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เขาซึมซับเข้าไปได้ หรือแม้แต่การวาดรูปวงกลมด้วยมือ ซึ่งเป็น กล้ามเนื้อมัดเล็ก แต่อย่าลืมว่าตาที่มองไปตาม การวาดหรือเขียน เด็กจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วย การกลอกซ้ายและขวาไปด้วย

ชั้นที่สองคือ แม้แต่งานวิจัยยังพบว่า เวลาเรา เขียนบนกระดาษกับเขียนบนแท็บเล็ต การจดจำ และเรียนรู้ก็แตกต่างกัน เช่น การเขียนบนกระดาษ จริงที่มีความผิด มีเสียงเกิดขึ้นจากการขีดกระดาษ มันคือการกระตุ้นแบบพหุประสาทสัมผัสหรือ Multisensory ที่นำไปสู่ความเข้าใจและความจำ ที่ดีกว่า ขณะที่การเรียนออนไลน์ผ่านแท็บเล็ตหรือ คอมพิวเตอร์ทำให้ผัสสะเหล่านี้หายไปอย่างมาก

### 3 แบบฝึกหัดเพื่อบำบัด การเขียนในเด็กเล็ก

คุณครูทางการศึกษาบำบัด นิยมใช้แบบฝึกหัดเหล่านี้กับ เด็กที่อาจมีปัญหาในการเขียน ด้วยการสังเกต เช่น เด็กเล็ก ๆ ที่จับดินสอไม่ค่อยถนัด ส่งผล ทำให้เรียนรู้ลำบาก คำแนะนำ มีหลากหลายวิธี ได้แก่

**ดินสอแท่งใหญ่** หาก เปลี่ยนเป็นดินสอแท่งใหญ่ขึ้น ก็จับถนัดและเขียนง่ายขึ้น

**เดินตามเส้น** โดยใช้เชือก มาขดเรียงเป็นตัวอักษรวางบน พื้น และให้เด็กเดินตามเส้นเชือก นี้ เด็กจะมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

**เขียนด้วยเท้า** อีกวิธีคือ แทนที่จะเขียนด้วยมือก็ให้เขียน ด้วยเท้า โดยการใช้นิ้วเท้าจับ ดินสอแล้วเขียนบนกระดาษ

วิธีเหล่านี้มีหลักง่าย ๆ คือ ทำให้เด็กเคลื่อนไหวไปทั้งตัว เพราะเมื่อเด็กได้ใช้การเคลื่อนไหวในการเรียนรู้และกระตุ้น เครือข่ายใยประสาทหรือซแนปส์ (Synapse) ทำให้เด็กเกิดการ เรียนรู้ได้ดีมากขึ้น



## การแก้ไขปัญหาในระดับครอบครัว

### ระดับคุณครู และระดับนโยบาย

#### ระดับครอบครัว

โควิดเป็นแค่ปัจจัยกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวจำนวนมากเกิดการตื่นตัวขึ้นว่า นี่ฉันซึ่งเป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถที่จะมอบหน้าที่อันทรงเกียรตินี้ให้กับโรงเรียน 100% ได้อีกต่อไปหรือไม่ จากกรอบเดิมที่คิดว่าถ้าเรามีเงินเราก็ฝากลูกเข้าโรงเรียนดี ๆ และบอกว่าคุณครูเอาไปเลยนะ ถ้าหากว่าเด็กเรียนไม่ดี ก็ถือเป็น KPI เป็นความล้มเหลวของโรงเรียน มันไม่เกี่ยวกับเราแล้ว ซึ่งเรื่องนี้มีแนวโน้มที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะเป็นอย่างนี้มานานหลายทศวรรษ แต่พอช่วงเกิดโควิดปั๊บ หลายคนก็มองมูมกลับ เอ๊ะ หรือว่าเป็นเพราะครอบครัวเรา ที่เป็นเช่นนี้เพราะที่ผ่านมามันบ้านเราไม่ได้ติดต่อวาทะให้กับผู้ปกครอง เพื่อที่จะมีส่วนในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก

ผมว่าตรงนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ เพราะในโรงเรียนการแพทย์มนุษย์ปรัชญาหรือโรงเรียนวอลดอร์ฟนี่ เราให้ความสำคัญไม่ใช่แค่คุณครูมาดูแลเด็กอนุบาลนะ แต่ภารกิจสำคัญที่คุณครูจะต้องทำเป็นประจำในชุมชนแนวนี้ก็คือ พ่อแม่จะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะทำอะไรหลาย ๆ อย่างร่วมกับคุณครู

#### ระดับคุณครู

ต่อมาในระดับของคุณครูผู้สอน **คุณครูอาจจะต้องมีความรู้เรื่องของพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย แต่จุดที่ผมคิดว่าจะต้องไปต่อก็คือว่า เด็กแต่ละคนมีศักยภาพในการเรียนรู้ผ่านผัสสะไม่เหมือนกัน** ได้แก่ กลุ่มเด็กที่เรียนรู้ผ่านการมองเห็นเรียกว่า Visual Learning หรือกลุ่มเด็กที่เรียนรู้ผ่านการฟังเรียกว่า Auditory Learning และสุดท้ายคือ กลุ่มเด็กที่เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวเรียกว่า Kinesthetic Learning

ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนก็แค่อ่านด้วยสายตาหรือมองผ่านหน้าจอ อ้อ ฉันเข้าใจแล้ว นั่นแสดงว่า Sense of Vision หรือผัสสะการมองเห็น

ของเขานี้เชื่อมต่อกับสมองซีกที่ถนัดของเขาได้ดี เพราะฉะนั้นเด็กเหล่านี้ก็จะสามารถโต้ตอบกับคุณครู หรืออธิบายสิ่งที่เขาคิดได้ นะครับ เราเรียกว่าเป็น Visual Learner เด็กกลุ่มนี้เวลาอยู่ในห้องเรียนออนไลน์ คุณครูก็จะรู้สึกว่าเขาไม่มีปัญหาอะไร

แต่ถ้าเด็กบางคนมีการเรียนรู้ผ่าน Senses of Hearing หรือผัสสะการได้ยิน ซึ่งผัสสะนี้จะตื่นภายหลังในวัยชั้นมัธยมแล้ว ถ้าเราบอกว่าปรากฏการณ์ของเด็กประถมต้น หากเด็กกลุ่มนี้ไม่ได้มีความชำนาญในการใช้ Visual Learning เขาไปชำนาญในการใช้ Auditory Learning ผ่านการฟังเป็นการจดจ่อ แต่สำหรับเด็กจะทำได้ไม่นาน เพราะหากเกินสัก 10 นาที เขาก็จะเริ่มเบลอแล้วเริ่มจะวอกแวก หรือหนีไปทำอะไรอย่างอื่นแล้ว เด็กกลุ่มนี้ก็จะเริ่มหลุดการเรียนออกไปได้ แต่ถ้าคุณครูมีเทคนิคที่ดีพอ เช่น สอนผ่านการใช้อากลอง หรือบทเพลง เพื่อช่วยกระตุ้นการได้ยิน เด็กกลุ่มนี้ก็จะยังเกาะเกี่ยวกับบทเรียนได้

กลุ่มสุดท้ายที่นำเสนอที่สุดคือ Kinesthetic Learning เป็นกลุ่มที่เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว โดยใช้ Senses of Movement เป็นหลัก ในห้องเรียนปกติก็มักจะเป็นเด็กหลังห้อง เด็กกลุ่มนี้จะชอบยุกยิกหรืออยู่ไม่นิ่งครับ แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่ตั้งใจเรียน รู้ ตัวอย่างเช่น โทมัส อัลวา เอดิสัน ตามประวัติบอกว่าเขายุกยิกตลอด ไปจุดไฟเผาโรงนาก็มี คุณครูจะบอกว่าเด็กกลุ่มนี้มานั่งเรียนทำไมไม่ตั้งใจเลย แต่ถ้าเราสามารถที่จะระบุหรือ identify ได้ว่าเด็กคนนี้เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว คุณครูก็ช่วยสนับสนุนเขาได้ เพราะเด็กกลุ่มนี้จะมีโอกาสหลุดจากการเรียนได้มากที่สุด แล้วผมเชื่อว่าที่วิจัยออกมาว่าการเรียนออนไลน์เด็กหลายคนก็เรียนไม่ทัน ส่วนใหญ่ก็คือเด็กกลุ่มนี้เลยครับ

ตัวอย่างที่ผมเจอ เช่น เคสที่คุณแม่ต้องทำงานในช่วงโควิด เพื่อมาเผ่าลูกให้นั่งเรียนอยู่หน้าจอ แม่เฝ้าไปก็บ่นไปว่าทำไมเรียนอย่างนี้ไม่เวิร์กเลย เพราะเขาต้องเสียเวลามานั่งเฝ้าลูก ดังนั้นคุณครูอาจจะต้องมีเครื่องมือช่วยประเมินเบื้องต้น เพื่อ

สามารถแยกแยะเด็กแต่ละคนในชั้นเรียนของตัวเอง ออกเป็นกลุ่มว่าเขาถนัดเรียนรู้ผ่านผัสสะใด เพื่อจัดการการเรียนการสอนหรือช่วยซัพพอร์ตเขาได้มากพอ

ตัวอย่างเครื่องมือหนึ่ง เช่น มีแบบทดสอบหนึ่งเรียกว่า Dominant Factor เป็นการดูว่าเด็กคนนี้มีแนวโน้มใช้สมองซีกไหนทำงานเป็นหลัก เขาถนัดใช้มือข้างไหน ใช้หูข้างไหน ใช้ตาข้างไหน หรือใช้เท้าข้างไหน โดยดูความสอดคล้องกันว่าสมองซีกซ้ายกับร่างกายซีกขวาทำงานสอดคล้องกันหรือเปล่า เพื่อจะเห็นแนวโน้มว่าเด็กคนนี้น่าจะเป็น Kinesthetic Learning เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว หรือเรียนรู้ผ่านการใช้ตาได้ดี เขาน่าจะเป็น Visual Learning หรือถนัดใช้การฟัง Auditory Learning ซึ่งจะมีกระบวนการทดสอบโดยแพทย์ที่มีประสบการณ์ ด้านนี้ก็พอจะบอกเราได้

นอกจากนี้หากคุณครูมีทักษะเหล่านี้ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง เช่น ในห้องมีนักเรียน 30 คน ครูรู้ว่ามามีเด็ก 10 คนเป็น Kinesthetic Learning เพราะฉะนั้นเวลาให้การเรียนการสอนในแต่ละวัน อาจต้องเจาะกลุ่มนี้เป็นพิเศษ มีช่วงเก็บตกที่โทร. ไปสอบถามจากโค้ชกลุ่ม 10 คนนี้จากพ่อแม่ ว่าลูกมีการเรียนเป็นอย่างไร การบริหารจัดการชั้นเรียนของคุณครูที่ต้องรู้จากการประเมินเด็ก ซึ่งถือเป็นทักษะใหม่ที่เราอาจจะต้องเน้นมากขึ้นในยุคการเรียนแบบออนไลน์

### ระดับนโยบาย

สำหรับระดับนโยบายจากงานวิจัยภาวะการเรียนรู้ถดถอย (Learning Loss) ในเด็กปฐมวัยไทยช่วงโควิด-19 ผมคิดว่าเรื่องนี้กระตุ้นให้เรากลับมาใคร่ครวญว่าการศึกษาหรือความคาดหวัง

ต่อการศึกษาที่เรามีต่อเด็ก โควิดอาจเป็นแค่ปัจจัยหนึ่งให้เราตื่นตัวเพิ่มขึ้น จากเดิมที่มีปัจจัยอื่น ๆ อยู่แล้ว ดังนั้น เหตุที่เด็กนักเรียนเกิดการเรียนรู้ถดถอย หรือหลุดออกไปจากระบบการศึกษา เกิดขึ้นได้จาก 3 ประเด็น ได้แก่

**ประเด็นแรกคือ** การเรียนการสอนอาจไม่สอดคล้องกับสถานการณ์นั้น

**ประเด็นที่สองคือ** การตั้งเป้าหมายของการเรียนรู้ไม่ถูกต้อง ซึ่งการคาดหวังที่เด็กนักเรียนจะได้เรียนรู้อะไรบ้างในแต่ละช่วงปี หรือในแต่ละช่วงวัย อาจจะไม่ถูกไหม เช่น ที่เล่าว่ามนุษย์ถูกออกแบบร่างกายและสมองให้มีพัฒนาการถึง 21 ปี ดังนั้น การที่เราอัดให้เด็กเรียนเร็ว ๆ เราต้องสูญเสียอะไรบางอย่าง หรือยอมที่จะตัดอะไรบางอย่างจากการเรียนรู้ปกติของเขา

**ประเด็นที่สามคือ** ปัจจุบันเราพูดถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เรียกว่า Lifelong Learning เช่น ในออสเตรเลียหรือญี่ปุ่น มีนักศึกษาอายุ 70 ปี สามารถไปเรียนปริญญาโทได้ เพราะถ้านโยบายการศึกษาหรือระบบสังคมนั้นดีจริง จะต้องเอื้อให้คนคนหนึ่งที่มีความต้องการจะเรียนรู้ เขาสามารถเรียนอะไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ เพราะกว่าที่คนคนหนึ่งจะรู้ว่าตัวเองชอบอะไรจริง บางทีเราก็อายุ 21 ปี หรือมากกว่านั้นแล้ว แต่ถ้าเราสอบเข้าตั้งแต่อายุ 18 เรียนไปแล้วปี 3 บอกว่าฉันไม่ชอบแล้ว นี่ไม่ใช่การศึกษาที่ยืดหยุ่นและเหมาะกับยุคสมัยใหม่เลย เพราะถ้าเราออกแบบระบบการศึกษาเพื่อให้คนเรียนรู้เมื่อไรก็ได้ที่เขาพร้อม เราจะได้คนที่มีคุณภาพในวิชาชีพนั้นจริง ๆ

## การเรียนรู้ เริ่มต้นจากฐานกายเสมอ



วัยเด็กเต็มไปด้วยพลัง  
และความอยากรู้อยากเห็น  
การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่-เล็ก  
ผ่านการวิ่งเต็มแรง กระโดดไปมา  
ปีนจักรยาน ปีนต้นไม้ ปีนป่าย  
สิ่งกีดขวางในสนามเด็กเล่น ขุดดิน  
เล่นทราย เล่นน้ำ เก็บหิน  
เก็บใบไม้ และอื่นๆ

ดร.เม - เมริชา ยอดมณฑป  
(เพจตามใจนักจิตวิทยา)

“สร้างฐานกาย”  
ธรรมชาติของเด็ก คือ “การเล่น”  
เล่นโดยใช้ร่างกายเคลื่อนไหว  
เล่นโดยเริ่มต้นจากการปฏิสัมพันธ์กับ  
สภาพแวดล้อม  
และพัฒนาไปสู่การปฏิสัมพันธ์กับ  
เพื่อนวัยเดียวกัน

เด็กปฐมวัยควรได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือ  
วิ่งเล่นจนหัวเปียกชุ่มประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน  
(Baumgartner, Jackson, Mahar & Rowe,  
2015) ซึ่งสามารถแบ่งเวลาวิ่งเล่นออกเป็นช่วงๆ ได้  
เช่น ช่วงระยะเวลา 1 ชั่วโมงเช้าเย็น และช่วงระยะ  
เวลา 30 นาทีย่อยๆ ระหว่างวัน เราไม่จำเป็นต้อง  
ทำต่อเนื่อง 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง

วัยเด็กเต็มไปด้วยพลังและความอยากรู้อยากเห็น  
การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่-เล็ก ผ่านการวิ่งเต็มแรง  
กระโดดไปมา ปีนจักรยาน ปีนต้นไม้ ปีนป่าย  
สิ่งกีดขวางในสนามเด็กเล่น ขุดดิน เล่นทราย  
เล่นน้ำ เก็บหิน เก็บใบไม้ และอื่นๆ ทั้งนี้การ  
ระบายแรงอย่างเหมาะสมจำเป็นต้องทำอย่าง  
ต่อเนื่องในระยะเวลาที่และกติกที่เหมาะสม ได้แก่  
“กฎ 3 ข้อ” ไม่ทำร้ายตัวเอง (ไม่ทำให้ตัวเอง  
บาดเจ็บ) ไม่ทำร้ายผู้อื่น และไม่ทำลายข้าวของ

### การฟื้นฟูธรรมชาติของเด็กเล็ก

ในทางกลับกัน ถ้าหากเด็กเล็กต้องนั่งนิ่ง  
ไม่ว่าจะทำกิจกรรมนั่งโต๊ะในห้องเรียนนานๆ  
หรือการดูหน้าจอ แม้ว่าเขาจะสามารถทำได้ แต่

พลังงานที่มีมากมาย ผนวกกับสมองที่ต้องทำงานตลอดเวลา เมื่อจบกิจกรรมดังกล่าว เด็กอาจจะไม่สามารถอยู่นิ่งได้อีก เขาจะหาที่ระบายแรง

เด็กอาจจะอยู่ไม่สุข วิ่งไปมา ปีนนู่นปีนนี้ และเมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่น เด็กอาจจะลงเอยด้วยการทำพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม และเด็กที่ไม่ได้เล่นเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ อาจจะส่งผลต่ออารมณ์ เด็กอาจจะมีความหงุดหงิด งุ่นง่านได้ง่าย รวมทั้งการคงสมาธิจดจ่อต่อสิ่งใดได้ไม่ต่อเนื่อง ทำให้ทำกิจกรรมไม่เสร็จ และรอคอยได้ไม่นาน

ดังนั้นเด็กปฐมวัยควรได้รับการส่งเสริมในเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่ เพื่อให้เขามีร่างกายที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ขั้นต่อไปในอนาคต

### ทำไมเด็กเล็กจึงยังเขียนไม่ได้ดี

คำตอบ “หลักฐานทางภาพถ่ายเอกซเรย์ทำให้เราได้มองเห็นความแตกต่างที่พบระหว่างเด็ก 2 ปี กับ 7 ปี และผู้ใหญ่อย่างชัดเจน ซึ่งส่งผลให้มือของเด็กเล็กทำงานได้ไม่ดีเทียบเท่าผู้ใหญ่”

1. กระดูกข้อมือของเด็กวัย 2 ปี จะพบกระดูกข้อมือยังเติบโตได้ไม่เต็มที่ กระดูกหลายชิ้นยังเป็นกระดูกอ่อน (Cartilage) ในขณะที่กระดูกข้อมือของเด็กวัย 7 ปี และวัยผู้ใหญ่ นั้นพบว่ากระดูกข้อมือเติบโตจนเกือบเต็มบริเวณตามลำดับ

2. ในมือของเด็กวัย 2 ปี ยังมีช่องว่างมากมายทั้งในบริเวณฝ่ามือและข้อต่อของนิ้วมือที่รอให้กล้ามเนื้อกับเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue: เนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวหรือพยุงอวัยวะให้คงรูปอยู่ได้) ให้เติบโตเพื่อเติมเต็มช่องว่างเหล่านั้น ในขณะที่เด็กวัย 7 ปี และวัยผู้ใหญ่ นั้นพบว่า กล้ามเนื้อมีการเชื่อมต่อกันอย่างชัดเจน ส่งผลให้ข้อมือและนิ้วมือต่าง ๆ มีความแข็งแรงมากขึ้นตามลำดับ

ด้วยเหตุนี้ ทำให้เด็กก่อนวัยเรียนหยิบจับอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ รวมทั้งควบคุมการขีดเขียนได้ไม่ได้เทียบเท่าเด็กวัยเรียนและผู้ใหญ่ เราจึงพบว่า เด็กเล็กๆ มักทำของหลุดมืออยู่เสมอ

การเติบโตของเด็กๆ มักจะพัฒนาจาก “สิ่งที่มี

ขนาดใหญ่ไปสู่สิ่งที่มีขนาดเล็กเสมอ” ยกตัวอย่างเช่น “กล้ามเนื้อมัดใหญ่ควรพัฒนา ก่อนกล้ามเนื้อมัดเล็ก”

เด็กๆ ควรมีก้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ แขน ขา และแกนกลางลำตัว เพื่อที่เขาจะสามารถทรงตัว นั่งอย่างมั่นคงและต่อเนื่องในช่วงวัยเรียน เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน การวิ่ง การขึ้นบันได และจึงไปปีนป่ายสิ่งต่างๆ อย่างคล่องแคล่ว

ก่อนที่จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ มือและนิ้วทั้งสิบของเขา ในการหยิบจับสิ่งต่างๆ และจับอุปกรณ์เพื่อขีดเขียน ตัด และอื่นๆ

### “เด็กๆ สามารถหยิบจับสิ่งที่มีขนาดใหญ่ ก่อนขนาดเล็ก”

เช่น

ลูกบอลขนาดใหญ่ ก่อนขนาดเล็ก

บล็อกไม้ชิ้นใหญ่ ก่อนตัวต่อพลาสติกขนาดเล็ก

สีเทียน/ดินสอขนาดใหญ่ ก่อนดินสอขนาดเล็ก

ตัวต่ออันใหญ่ ก่อนตัวต่อจิ๊กซอว์ขนาดเล็ก

ติดกระดุมเม็ดใหญ่ ก่อนติดกระดุมเม็ดเล็ก

### “การรับรู้สัญลักษณ์ที่มีขนาดใหญ่ และไม้ขีดซ้อนก่อนขนาดเล็กที่มีจำนวนมาก และขีดซ้อน”

ดังนั้นหากเรียงลำดับตามความง่าย-ยาก เด็กจะรับรู้เส้น-รูปทรง-ตัวเลข-ตัวอักษรภาษาอังกฤษ พิมพ์ใหญ่-ตัวอักษรภาษาอังกฤษพิมพ์เล็ก-ตัวอักษรภาษาไทย

ก่อนที่จะเด็กจะเขียนได้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่-กล้ามเนื้อมัดเล็ก-แกนกลางลำตัวต้องแข็งแรงและทนทาน สมาธิและสมองของเขาพร้อมเปิดรับการเรียนรู้

**1. Hand and Finger Strength: ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ** เพื่อที่จะจับอุปกรณ์การเขียนได้

**2. Crossing the Midline:** ข้ามเส้นกึ่งกลาง หากเด็กเอื้อมไปทั่วร่างกายเพื่อไปยังปลายทั้งสอง



ข้างของร่างกายได้ จะสามารถเขียนทั้งสองแถบ บนพื้นที่กระดาษได้

**3. Correct Pencil Grasp:** สามารถจับดินสอได้ถูกต้อง โดยต้องดูตามความเหมาะสมตามวัย

**4. Hand Eye Coordination:** ตาและมือประสานงานกันได้ดี เช่น ตามอง มือเอื้อมจับสิ่งนั้นได้ถูกต้อง

**5. A Strong Core:** ความแข็งแรงของร่างกายแกนกลาง เพื่อที่จะนั่งเขียนได้อย่างมั่นคง

**6. A Strong Neck:** คอที่แข็งแรงเพื่อที่จะนั่งเขียนโดยที่ศีรษะตั้งอยู่มั่นคง

**7. A Strong Shoulders and Wrists:** ไหล่ ข้อมือทั้งสองข้างที่แข็งแรง เพื่อช่วยให้เขียนได้โดยไม่เมื่อยล้าไปเสียก่อน และลงน้ำหนักการเขียนได้เหมาะสม ไม่หนักหรือเบาจนเกินไป

**8. Visual Perception:** การรับรู้ภาพ เพื่อแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาพ เพื่อพัฒนาไปสู่การจดจำภาพ ตัวอักษรที่แตกต่างกัน

### เตรียมความพร้อมมือก่อนเขียน

การเขียนหรือการใช้อุปกรณ์ที่ต้องใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลางในการจับประคองและเคลื่อนไหว เด็ก ๆ จำเป็นต้องมีข้อต่อและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงพร้อมใช้งาน ด้วยเหตุนี้การเตรียมความพร้อมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อนั้นมีความจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย เราไม่ควรให้เด็ก

เริ่มจากการเขียน แต่ควรเริ่มจากการเล่น

### ตัวอย่างกิจกรรมที่สำคัญ

#### ปั้น

เราสามารถไล่ระดับจากสิ่งที่มีเนื้อแข็งได้ เช่น แป้งโดว์-ดินน้ำมัน-ดินเหนียว

ให้เด็ก ๆ ได้กด นวด บีบ ดึง

#### กิจกรรมที่สามารถทำได้

การซ่อนของไว้ในแป้งโดว์/ดินน้ำมัน เช่น หิน ลูกแก้ว โมเดลพลาสติก ให้เด็ก ๆ หา

การเล่นบทบาทสมมติ ทำเค้ก ทำางรถ และอื่น ๆ

#### จิก-ตัด-แปะ

เราสามารถเริ่มจากการให้เด็ก ๆ ใช้มือเล็กๆ ของเขาจิกกระดาษ จิกดินน้ำมัน ก่อนที่จะเขยิบไปสู่การใช้กรรไกร

#### กิจกรรมที่สามารถทำได้

จิกกระดาษ แปะกาว สร้างสรรค์งานศิลปะตามใจชอบ หรือผู้ใหญ่จะวาดเป็นรูปต่าง ๆ แล้วให้เด็ก ๆ แปะกระดาษที่จิกจนเต็มก็ได้เช่นกัน ผลลัพธ์ที่ได้จะคนละแบบ

- แบบตามใจชอบเด็กจะได้ทำตามจินตนาการ

- แบบที่ทำตามโจทย์ เด็ก ๆ จะได้ฝึกความอดทน และทำตามกติกา ซึ่งทั้งสองแบบจำเป็นสำหรับการฝึกฝนทั้งคู่

#### ปัก-เจาะ

เราสามารถให้เด็ก ๆ ฝึกเจาะกลองนมด้วย



หลอดเอง หรือจะนำหลอด/เทียนเล่มเล็ก/ไม้ ตะเกียบให้เด็ก ๆ ฝึกเจาะกับทราย แป้งโดว์ ก็ได้เช่นกัน

### กิจกรรมที่สามารถทำได้

การเล่นเป่าเค้ก ปักเทียนบนแป้งโดว์ แล้วได้จุดเทียน เป่าเค้ก

การเล่นปลูกต้นไม้ นำกิ่งไผ่มาปักลงบนดิน/ทราย/แป้งโดว์

### ชุด-ฝัง

การเล่นทราย/ดิน สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อเล็ก-กระดูก ได้อย่างดี เพราะเมื่อเด็ก ๆ ลงมือขุด หรือใช้อุปกรณ์ตักทราย/ดิน พวกเขาได้ออกแรงในบริเวณเหล่านี้

### กิจกรรมที่สามารถทำได้

การขุดหา-ซ่อนสมบัติ

การปลูกต้นไม้จริง ๆ

บีบ/บิด-คั้น

เราสามารถให้เด็ก ๆ ได้บีบ-คั้น โดยการให้พวกเขาช่วยเราบิดผ้าหลังการซัก เพื่อนำไปตาก บีบน้ำออกจากฟองน้ำเวลาล้างจาน/ล้างรถ หรือคั้นผลไม้ คั้นน้ำส้มจากส้ม บีบมะนาว

ถ้าหากเรามีอุปกรณ์ เช่น ที่หยดน้ำ (Dropper) เราสามารถให้เด็ก ๆ ใช้เล่นกับน้ำได้

### สร้าง

เราสามารถไล่ระดับจากสิ่งที่ซับซ้อนและออกแรงมากได้ เช่น การตอปลอกไม้-ตัวต่อพลาสติกขนาดใหญ่/เลโก้ขนาดใหญ่ (Duplo) ตัวต่อพลาสติกขนาดเล็ก/เลโก้ขนาดเล็ก (Classic)

### แกะ-ติด

การแกะสติ๊กเกอร์

การแกะกล่อง-เปิดฝา

การแกะของขวัญ-ห่อของขวัญ

### ร้อย-ต่อ

ร้อยลูกปัด

ต่อโซ่

ต่อจิ๊กซอว์

### เล่น-เก็บของเล่น

การเล่นของเล่นตามจินตนาการของเด็ก ๆ

การหยิบจับของเล่น และเล่นกับของเล่น

สามารถส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดเล็กและความแข็งแรงให้กับร่างกายของเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี

### ละเลง-ระบายสี

เราสามารถไล่ระดับจากการละเลงสี ในขั้นนี้เตรียมพื้นที่และกระดาษใหญ่ให้กับเด็ก ๆ ได้ละเลงสี ต่อมาจึงเริ่มเป็นในกระดาษขนาดเล็กลงๆ และสุดท้ายจึงจะเป็นการระบายในเส้นกรอบ ทั้งนี้กิจกรรมควรมีควบคุมกัน ทั้งปล่อยระบายตามจินตนาการ และการระบายเพื่อควบคุมและสร้างความทนทานให้กับกล้ามเนื้อเล็ก

ช่วงแรกๆ แม้จะทำได้ไม่ดี ไม่เป็นไร ฝึกฝนวันละนิดจะทำได้ดีขึ้นๆ อย่าคาดหวังว่าต้องได้เมื่อไหร่ แต่ให้เกิดการลงมือทำสม่ำเสมอ

### พัฒนาการการจับอุปกรณ์เพื่อขีดเขียน

#### ขั้นที่หนึ่ง “Cylindrical Grasp”

(เด็ก 1 - 1.6 ปี)

#### ลักษณะการจับอุปกรณ์ยังเป็นการกำมือ

เด็กวัยนี้เพิ่งเริ่มหัดจับอุปกรณ์เพื่อขีดเขียน กล้ามเนื้อมัดเล็กของเขาเพิ่งจะพัฒนา “สี่เหลี่ยมด้ามอ้วน” จึงเหมาะแก่การฝึกจับในช่วงแรก นอกจากด้ามที่เหมาะมือแล้ว ความคงทนต่อแรงกดของเด็กน้อย ที่ยังควบคุมน้ำหนักมือไม่ได้ จึงทำให้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการฝึกใช้อุปกรณ์เพื่อขีดเขียน

ในความเป็นจริง เด็ก ๆ วัยนี้ควรเริ่มจากการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม ได้แก่ การเล่นต่างๆ ปั้นดิน เล่นทราย นวดแป้ง และอื่นๆ การจับอุปกรณ์ในวัยนี้เป็นไปเพื่อ “การทำความรู้จัก” และ “การเล่น”

ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่เด็ก ๆ ต้องฝึกเขียนตามรอยปะในวัยนี้

#### ขั้นที่สอง “Digital Grasp” (เด็ก 2 - 3 ปี)

#### ลักษณะการจับอุปกรณ์ยังเป็นการจับด้วยนิ้วหัวแม่มือชี้ลงกับกระดาษ (มือจะคว่ำลง)

เด็กวัยนี้เริ่มพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กมาพอสมควร การเลือกใช้อุปกรณ์สามารถนำ “ดินสอ” สำหรับเด็ก ที่มาตัวด้ามจับที่ใหญ่กว่าปกติ อาจจะเป็นด้ามที่มีลักษณะแบบสามเหลี่ยมจะยิ่งเหมาะมือ

เด็กมากขึ้น

ช่วงนี้เป็นช่วงสำคัญที่เราต้องให้เด็กรู้สึกดีกับการขีดเขียน ไม่ใช่การบังคับเขียน ให้เขาได้วาดอิสระ เขียนเส้นขยุกขยิก เส้นขีดมากมายได้เต็มที่เลย ขอเพียงเด็กน้อยสนุกกับการขีดเขียนก็พอ

---

### **ขั้นที่สาม “Modified Tripod Grasp” (เด็ก 3 - 4 ปี)**

**ลักษณะการจับอุปกรณ์การเขียนยังเป็นการใช้นิ้ว 4 นิ้ว (นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) โดยนิ้วอื่น ๆ จะอยู่ตรงข้ามกับนิ้วโป้ง**

เด็กวัยนี้เริ่มจับดินสอได้ดีขึ้น อาจจะไม่ถนัดสักทีเดียว แต่เราสามารถปรับแต่งท่าทางได้เรื่อยๆ เป็นวัยที่เรายังสามารถปรับเปลี่ยนเขาได้อยู่ การขีดเขียนในวัยนี้อาจจะเพิ่มการวาดรูปต่างๆ ตามจินตนาการที่มีเป้าหมายมากขึ้น และเพิ่มการควบคุมน้ำหนักมือเวลาลากเส้นต่างๆ แต่การเขียนตัวอักษรได้ยังไม่ใช่ว่าเป้าหมายสูงสุดของวัยนี้

---

### **ขั้นที่สี่ “Tripod Grasp” (เด็ก 4.6 - 7 ปี)**

**ลักษณะการจับอุปกรณ์การเขียนโดยใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง) โดยนิ้วอื่น ๆ จะอยู่ตรงข้ามกับนิ้วโป้ง**

ในขั้นสุดท้ายของพัฒนาการการจับอุปกรณ์การเขียน เด็กวัยนี้ สามารถจับดินสอได้อย่าง

เหมาะสม เนื่องจากนิ้วมือทั้งสามมีความแข็งแรงเพียงพอที่จะประคองอุปกรณ์เพื่อขีดเขียนได้อย่างต่อเนื่อง การเขียนในวัยนี้นอกจากเส้นและรูปทรงแล้ว ตัวเลขจะเป็นสิ่งที่เด็กเริ่มเขียนได้ ต่อมาคือตัวอักษรภาษาอังกฤษและภาษาไทย เพราะลำดับความซับซ้อนของเส้นตัวเลขจะง่ายที่สุด ตามมาคือตัวอักษรภาษาอังกฤษ และภาษาไทย

ถึงแม้ว่า “การเขียน” จะเป็นหนึ่งในทักษะที่ผู้ใหญ่มักเป็นกังวลมากที่สุดทักษะหนึ่ง เพราะสำหรับโรงเรียนส่วนใหญ่แล้ว การเขียนเป็นแบบทดสอบว่าเด็กคนนี้พร้อมสำหรับการเรียนหรือไม่ อย่างไรก็ตาม นอกจาก “ทักษะการเขียน” แล้ว ยังมี “ทักษะการช่วยเหลือตนเอง” “ทักษะการสื่อสาร” และอื่นๆ ที่เราควรให้ความสำคัญไม่แพ้กัน หรือควรจะให้ความสำคัญก่อนการเขียนเสียด้วยซ้ำ เพราะถ้าหากเด็กคนนี้ยังช่วยเหลือตัวเองตามวัยไม่ได้ เราอาจจะต้องสอนเขาเรื่องนี้ก่อนการเขียน

สุดท้ายความสำคัญของการเขียนจึงไม่ใช่แค่เพื่อให้ได้ตัวอักษรที่สวยงาม แต่เพื่อให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กของเขา ให้มือจดจำน้ำหนักและทิศทางเคลื่อนไหว เพื่อให้สมองได้พัฒนา และการควบคุมน้ำหนักมือจะช่วยให้เขาควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

---

#### **อ้างอิง**

Baumgartner, T A, Jackson, A S, Mahar, M T, & Rowe, D A (2015) Measurement for evaluation in kinesiology Jones & Bartlett Publishers

Schickedanz, J A (1999) Much More than the ABCs: The Early Stages of Reading and Writing NAEYC, 1509 16th Street, NW, Washington

Selin, A-S Pencil grip: a descriptive model and 4 empirical studies (dissertation) Abo Akademi University Press, 2003

# “ห้องเรียนสายใจ” สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็ก ๆ



จะอย่างไร  
ให้เด็กกลับมาอยู่โรงเรียน  
แล้วมีความสุขมากขึ้น  
เลยจัดทำ “ห้องเรียนสายใจ”  
ขึ้นมา โดยมีเป้าหมายคือ  
เรียกรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ  
และความสุขของนักเรียน  
กลับคืนมา

**ครูหยก-ธิดา อุดมทรัพย์**

โรงเรียนบ้านนาขนวน อำเภอคันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ  
หนึ่งในทีม “ก่อการครู”

เปิดเทอมครั้งนี้สิ่งที่พบคือ เด็ก ๆ ไม่อยากมาโรงเรียนและอยากเลิกเรียนไว ๆ บางคนพูดเป็นภาษาการ์ตูนเลยทีเดียว ดังนั้นครูจึงต้องคิดว่า **จะหา** **อย่างไรให้เด็กกลับมาอยู่โรงเรียนแล้วมีความสุขมากขึ้น** เลยจัดทำ “ห้องเรียนสายใจ” ขึ้นมา โดยมีเป้าหมายคือ **เรียกรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความสุขของนักเรียนกลับคืนมา**

ถ้าเราฝากความหวังไว้ที่โครงสร้างการศึกษาของประเทศก็จะดูยาวไกลมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ครูทำได้ตอนนี้คือ การปรับห้องเรียน ปรับกระบวนการเรียนรู้ เพราะเราคือคนที่ใกล้ชิดกับเด็กที่สุด

เริ่มต้นจะต้องรู้ว่าก่อนว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กมีอะไรบ้าง และได้พบว่าทักษะที่หายไปมีตั้งแต่

1. ทักษะพื้นฐานที่จำเป็น
2. พัฒนาการตามช่วงวัย
3. ทักษะทางด้านความสัมพันธ์
4. ทักษะ Soft Skills
5. ทักษะ Hard Skills
6. ทักษะการแสดงออกทางด้านสังคมและอารมณ์

ที่หายไปมาก ๆ ก็คือ “ทักษะการแสดงออกทางด้านสังคมและอารมณ์” (Social-Emotion) จึงต้องรีบฟื้นฟูความพร้อมในการเรียนรู้ (Rebooting Readiness to Learn) เบื้องต้นจะฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ เพราะถ้ามีความรับผิดชอบ เขาก็จะตั้งเป้าหมายให้ตัวเองได้ เช่น อ่านหนังสือวันละครึ่งชั่วโมง

## แนวทางการฟื้นฟูการเรียนรู้ถดถอย ในเด็กประถมต้น

### 1. การพัฒนาฐานใจคือสิ่งที่จำเป็นมาก

เทอมแรกโรงเรียนจะเน้นฐานใจหรือการพัฒนา  
ด้านใน จากนั้นเทอมต่อมาจึงค่อยเน้นฐานกาย  
โดยพัฒนาผ่านการเล่น แล้วค่อยไปฐานคิด ซึ่ง  
ฐานใจถือว่าจำเป็นมาก เด็กบางคนเครียดเพราะ  
ผู้ปกครองตงงานช่วงโควิด ทำให้เด็กจิตใจแย่ไป  
ด้วย ไหนจะเรียนออนไลน์เยอะ มีใบงานเยอะ  
การพัฒนาฐานใจจึงช่วยเด็กได้มากและเป็นสิ่งที่  
จำเป็นมาก

แต่ทั้งนี้ก็มีงานวิจัยว่า เด็กที่โดนพัฒนาฐานหัว  
หรือเรียนโดยใช้ความคิดมาก ๆ พออายุ 10 ปี  
ขึ้นไปสมองจะเริ่มหยุดชะงัก ในขณะที่เด็กปกติ  
จะพัฒนาได้เร็วกว่า ดังนั้นจึงควรเน้นทั้ง 4 ด้าน  
คือ “ร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา” ไป  
พร้อม ๆ กันด้วย โรงเรียนเราเน้นเรื่องการสร้าง  
สมรรถนะซึ่งเป็นหลักสูตรใหม่ อย่างวิชาเนื้อหาอยากให้  
เด็กเกิดสมรรถนะด้านการสื่อสาร เราก็จะออกแบบ  
กิจกรรมโดยเอาสมรรถนะมาเป็นตัวตั้งเพื่อให้เด็ก  
ได้ทักษะนั้น แต่ทั้งนี้ความรู้ก็สำคัญ เพราะสุดท้าย  
แล้วเขาก็จะได้ความรู้ในวิชานั้นด้วย

### 2. ส่งเสริมการเรียนรู้ตามวัย

ในส่วนเด็กอนุบาลเราจะให้เรียนแบบบูรณาการ  
ก่อน โดยเน้นลากเส้นตามรอยประ ไม่เน้นการ  
เขียนเป็นตัวอักษร จากนั้นค่อยฝึกให้อ่านออก  
เขียนได้ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้านทักษะ  
ชีวิตเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางสังคมและอารมณ์

ส่วนเด็กชั้นป.1 - 2 จะเรียนภาษาไทยโดยอ่าน  
วรรณกรรม ถ่ายทอดตามการตีความ และได้  
ลงมือทำจริง ไม่ใช่การเรียนแบบแห้ง ๆ ตามตำรา  
ส่วนเด็กป.3 จะสอนให้รู้ว่าทำอะไรและสิ่งนั้น  
มีความหมายอย่างไร

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอย่าง Nature The  
Calling (รหัสลับธรรมชาติ) ที่จะพาเด็ก ๆ ไปอยู่ใน  
ธรรมชาติ สำรวจป่าหรือต้นไม้รอบโรงเรียนเพื่อให้  
ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น เช่น ชวนกันไปหาเห็ด  
ปลวกรอบโรงเรียน รวมถึงกิจกรรมที่พัฒนาทักษะ  
ทางด้านร่างกายและอารมณ์ เช่น การเล่น และ

การแสดงละคร

การสอนแบบบูรณาการจะขึ้นอยู่กับผู้บริหาร  
โรงเรียนว่าต้องการทำแบบบูรณาการแค่ไหน วิธี-  
การที่ครูจะพาเด็กไปสู่ความรู้นั้นจะทำด้วยวิธีไหน  
ก็ได้ ดังนั้นครูจึงดีไซนกิจกรรมได้เอง เช่น เอา  
ละครมาฝึกการอ่านและเขียนให้เด็ก เพราะนี่คือ  
ความสามารถในการสื่อสารอย่างหนึ่ง ซึ่งคุณครู  
จะมาประชุมกันและชวนกันออกแบบ ใครถนัด  
อะไรก็นำเสนอสื่อนั้น

### 3. ฝึกเด็กตั้งเป้าหมายให้ชัด

โดยเน้นการถามตอบและตั้งเป้าหมายเพื่อให้  
ได้สิ่งที่ต้องการ เช่น การเก็บขยะรอบโรงเรียน  
เด็กจะนำเงินที่ขายขยะได้วันละ 7 บาท รวมกัน  
ไปซื้อของที่ต้องการ เช่น หมูกระทะราคา 150  
บาท เมื่อครูบอกให้เด็กเห็นเป้าหมายว่าต้องขาย  
อีกเท่าไรถึงจะซื้อหมูกระทะได้ เด็กก็จะมา  
โรงเรียนแต่เช้าเพื่อเก็บขยะไปขาย จนในที่สุดก็  
ทำได้ เด็ก ๆ มีความสุขมาก เพราะนี่คือเป้าหมายที่  
สำเร็จ จากนั้นค่อยชวนให้เด็กตั้งเป้าหมายที่ใหญ่  
ขึ้นต่อไป

ครั้งต่อไปเด็กอยากได้ลูกฟุตบอลที่มีราคาแพง  
กว่าหมูกระทะ เด็กก็จะหาวิธี โดยมีการวางแผน  
แยกขยะเพื่อให้ขายได้ราคาดีขึ้น ซึ่งการตั้งเป้าหมาย  
ให้เด็กควรเป็นเป้าหมายเล็ก ๆ ก่อน แล้วจึงขยาย  
ไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น เพื่อให้เขามีความสามารถ  
ในการตั้งเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ ครูยังให้เด็กลองฝันว่าอยากเป็น  
อะไรเมื่อโตขึ้น แล้วถามต่อว่าอาชีพนี้ต้องใช้สกล  
อะไรบ้าง จากนั้นเด็กก็จะฝึกโดยเน้นสร้างสกลนี้  
ขึ้นมา ทำให้เป้าหมายนี้ใช้ได้ตั้งแต่การพัฒนา  
ภายในตัวเอง ไปจนถึงการพัฒนาสังคม อารมณ์  
จิตใจ และด้านอื่นๆ การรู้จักตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง  
ทำให้เด็กเริ่มเห็นว่าอะไรบางอย่างที่ควรปรับปรุง โดยที่  
ครูไม่ต้องบอก เช่น เด็กบางคนอยากอ่านหนังสือ  
ให้เก่ง เขาก็จะตั้งเป้าให้ตัวเองฝึกอ่านทุกวัน

### 4. สร้างความร่วมมือกับครอบครัว

เราจะขอความร่วมมือจากพ่อแม่ในการเข้า  
เรียน “โรงเรียนพ่อแม่” เพราะต้องช่วยฝึกเด็กไป  
พร้อมกับครูด้วย ถ้าทำแค่โรงเรียนจะเป็นการฝึก



ทางเดียวและอาจเกิดความย้อนแย้งกับครอบครัว จึงจะมีเครื่องมือพัฒนา Soft Skills แบบ แพลนเนอร์ที่ชื่อว่า Inside-out เป็นการเดินทาง จากด้านในสู่ด้านนอก ที่ต้องทำงานร่วมกับ ผู้ปกครอง เพื่อเวลาเด็กอยู่บ้านจะได้ให้พ่อแม่ ช่วยฝึกความรับผิดชอบของเด็ก โดยให้ทำใน เวลาเดิมซ้ำๆ จะได้ไม่ผิดวันประกันพรุ่ง ถ้าทำได้ ก็จะติดสติ๊กเกอร์ลงไปบนแพลนเนอร์ พอครบ หนึ่งเดือนผู้ปกครองก็จะสะท้อนให้ครูฟัง ทำให้ครู มีแนวทางพัฒนาเด็กและช่วยเหลือเด็กได้มากขึ้น นอกจากนี้แล้วใครมีอาชีพอะไรก็นำมาสอนเด็ก

ซึ่งวัตถุประสงค์คือ ต้องการดึงเด็กออกจากออนไลน์ ถือเป็นการสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ในชุมชน โดยดึงผู้ปกครองมามีส่วนร่วม ช่วงโควิดครูก็ เข้าไปที่บ้านเด็กๆว่ามีอะไรให้เรียนรู้บ้าง เพราะถ้า ให้ผู้ปกครองช่วยสอนส่วนใหญ่ก็จะไม่ว่าง เพราะ มีงานต้องทำ ครูจึงลงพื้นที่เพื่อดูว่าแต่ละบ้านทำ อาชีพอะไร และลูกสามารถช่วยพ่อแม่ทำงานอะไร ได้บ้าง อย่างบ้านที่เปิดร้านซ่อมรถ พ่อก็จะสอนลูก ให้ช่วยปะยางรถยนต์ ทำให้เด็กรู้ว่าความเหนื่อย เป็นอย่างไร กว่าจะได้เงินแต่ละบาท เมื่อหาเงินได้ ก็จะได้รู้คุณค่าของเงินมากขึ้น





# สิ่งที่จะช่วยพัฒนา ความเชื่อมั่นในตัวเองสำหรับเด็ก ถอดบทเรียนจากคุณครูที่ช่วยเด็กเรียนซ้ำ



วัยเด็กนั้นไม่ได้มีเพียง  
การเรียนเพียงอย่างเดียว  
หากเด็กถูกกดดันให้เรียนดี  
โดยที่เขาไม่ได้ชอบการเรียน  
มากนัก อาจทำให้มีปัญหา  
พฤติกรรมตามมา

## พญ.ชญานัน พุ่งสถาพร

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (เพจหมอจริง DR JING)

เมื่อสัปดาห์ก่อน หมอมีโอกาสคุยกับกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) เกี่ยวกับภาวะ Learning Loss ซึ่งเป็นการสูญเสียการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนไม่ได้อยู่ในชั้นเรียนตามปกติ สืบเนื่องจากการระบาดของโควิด การปิดเมืองกินระยะเวลานานเป็นปี ทำให้เกิดปัญหาเด็กบางคนเรียนไม่ทันเมื่อกลับมาเรียนในชั้นตามปกติ ทักษะที่ควรจะได้กลายเป็นทักษะที่ต้องมาฝึกใหม่ มีคนใช้หลายคนที่เจอปัญหานี้ แต่

เมื่อหมอได้มีโอกาสจับมือร่วมกับคุณครูเพื่อปรับแผนการเรียน ก็พบว่าช่วยเด็กกลุ่มนี้ได้มากขึ้น

วันนี้จะมาถอดบทเรียน 5 ข้อที่จะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองสำหรับเด็กในช่วง Learning Loss ค่ะ

### 1. จับถูกมากกว่าจับผิด

ในช่วงโควิด เด็กต้องเรียนผ่านคอมพิวเตอร์ ซึ่งไม่เหมาะกับเด็กวัยอนุบาลถึงประถมต้น เมื่อกลับมาเรียนตามปกติ เด็กบางคนอาจเรียนไม่ทัน

เพื่อน เมื่อเด็กเรียนไม่ทัน เขียนหนังสือไม่ได้ จดงานไม่ครบ ก็อาจรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง แทนที่จะพูดถึงสิ่งที่เด็กทำไม่ได้ เปลี่ยนมาเป็นการพูดถึงสิ่งที่เด็กทำได้ดี

เช่น “วันนี้สะกดคำได้ตั้ง 10 คำ (จาก 30 คำ) ครูเห็นถึงความตั้งใจของหนูนะคะ” จะดีกว่า “สะกดคำไม่ได้ตั้ง 20 คำเลย ต้องตั้งใจกว่านี้นะ”

หรือ “บวกเลขได้เก่งขึ้นว่าสัปดาห์ที่แล้วมากเลย ดีมากเลยจ้ะ” แทนคำว่า “ยังบวกเลขผิดอยู่อีกเยอะนะ เมื่อไหร่จะเรียนตามทันเพื่อน”

พอฟังคำพูดแรกแล้ว เด็กจะรู้สึกมีแรงใจในการเรียนต่อ แต่หากได้ยินคำพูดหลัง อาจทำให้คนฟังจิตใจห่อเหี่ยว รู้สึกตัวเองดีไม่พอได้

## 2. มีครูประกบ

หากโรงเรียนไหนที่มีคุณครูหรือผู้ช่วยที่มากพอ การมีครูประกบเพื่อเรียนเสริมในส่วนที่เด็กบกพร่องจะช่วยให้พวกเขาเรียนได้ไวขึ้น เพราะการที่มีเวลาตัวต่อตัว จะทำให้เด็กรู้ว่าเขาอ่อนตรงไหน และแก้ไขได้ถูกต้อง

## 3. ให้เด็กเป็นผู้ช่วยครู

ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) เด็กวัยประถมต้นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับความสามารถของตน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนหรือการเข้ากับเพื่อน การให้เด็กที่อาจเรียนได้ไม่ดีนักเป็นผู้ช่วยครู จะทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญ เป็นที่พึ่งพาของคนอื่นได้ และช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เมื่อเขามีความมั่นใจ

เพิ่มขึ้น เด็กจะรู้สึกว่าตัวเองทำได้ และมีความมุ่งมั่น ทำให้อยากพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้นค่ะ

## 4. ส่งเสริมกิจกรรมที่เขาทำได้ดี

วัยเด็กนั้นไม่ได้มีเพียงการเรียนเพียงอย่างเดียว หากเด็กถูกกดดันให้เรียนดีโดยที่เขาไม่ได้ชอบการเรียนมากนัก อาจทำให้มีปัญหาพฤติกรรมตามมา เช่น ร้องไม่ยอมมาโรงเรียน ขออนุญาตไปห้องน้ำบ่อยๆ ไม่ยอมเข้ากลุ่มกับเพื่อน หรือแม้กระทั่งขาดเรียน คุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรส่งเสริมกิจกรรมที่เขาทำได้ดี อาทิเช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ

เมื่อเขาเห็นว่าตัวเองก็มีสิ่งที่ดีได้ดี จะช่วยเพิ่ม Self-esteem หรือความเชื่อมั่นในตัวเองได้ค่ะ

## 5. ผู้ใหญ่หลายฝ่ายทำงานเป็นทีม

ในการทำงานเป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นนั้น หมอเห็นถึงความสำคัญของผู้ใหญ่รอบตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู จิตแพทย์ นักจิตบำบัด ฯลฯ หากผู้ใหญ่ทุกคนที่มีโอกาสได้ใกล้ชิดกับเขาให้กำลังใจ เห็นความตั้งใจ รวมทั้งคอยส่งเสริมให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้หากมีความพยายาม จะทำให้เด็กมีแรงจูงใจมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เขามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

หมอขอเป็นกำลังใจให้ทั้งผู้ใหญ่ทุกๆ ฝ่ายช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองให้เด็ก ๆ รอบ ๆ ตัวเรานะคะ

## กลับคืนสู่การเรียนรู้ที่สมวัย ของเด็กประถมต้น เริ่มที่ฐานกายแข็งแรง

- วัยประถมต้นหรือช่วงอายุ 6 - 9 ปี เป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาด้านสมองและร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อเด็กอายุ 10 ปี จะเป็นช่วงที่สมองกำลังเจริญเติบโตเท่ากับสมองของผู้ใหญ่
- การได้เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ อยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลที่ช่วยกระตุ้นสมองของเด็กให้เชื่อมโยงกัน เป็นเครือข่ายเส้นใยสมอง และเกิดจุดเชื่อมต่อกันมากมาย จนส่งผลให้เด็กสามารถเรียนรู้และเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ดี
- การทำงานของ “กล้ามเนื้อมัดเล็ก” ที่อยู่ตั้งแต่ข้อมือ ฝ่ามือ ไปจนถึงนิ้วมือ มีความสำคัญในการพัฒนาสมองและระบบประสาท เพราะใช้ทั้งเขียนหนังสือ เล่นเครื่องดนตรี หยิบจับของต่างๆ ไปจนถึงช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งทักษะความคล่องตัวของกล้ามเนื้อมัดเล็กจะพัฒนาแค่ในช่วง 10 ปีแรกเท่านั้น ดังนั้นหากเด็กได้รับการพัฒนาที่ดี ก็จะช่วยให้เด็กใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้ดีและยาวนานไปตลอดชีวิต ทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจและมีความสุข เพราะสามารถใช้ร่างกายเพื่อทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่อยู่บริเวณลำตัว แขน และขา ก็ต้องพัฒนาควบคู่กัน เพราะกล้ามเนื้อส่วนนี้มีความสำคัญในการเรียนรู้ของเด็กๆ มาก ทั้งช่วยในการพยุงตัวหรือทรงตัว ช่วยสร้างสมดุลของร่างกาย ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว รวมถึงช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้สัมพันธ์กัน
- ดังนั้นในวัยประถมต้น การหมั่นสังเกตท่าทางและพฤติกรรมของเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองและคุณครูจะละเลยไม่ได้ เพราะหากขาดการพัฒนาส่วนนี้ไป จะมีผลกระทบไปตลอดทั้งชีวิตของเด็ก







โรงเรียนทั้งหลายได้ถูกปลุกขึ้นแล้ว  
ให้ขบถต่อสภาพเดิมๆ  
ให้นำความไม่พอใจในสิ่งที่เป็นอยู่มากกระตุ้นตนเอง  
เพื่อเปลี่ยนแปลงทุกอย่างให้ดีขึ้น  
ซึ่งการทำงานกว่า 80% จะต้องเกิดจากภายในโรงเรียน  
และผลักหมุนการเรียนรู้สู่การยกระดับขึ้นด้วยตัวโรงเรียนเองได้



**-ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช**

ที่ปรึกษาด้านคณะกรรมการบริหารกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา  
ประธานคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพโรงเรียนทั้งระบบ กสศ.