

แนวทางการใช้สื่อการเรียนรู้

โครงการการพัฒนา EQ และเสริมสร้างความสุขแก่นักเรียน
โดยการปฏิบัติการเดิน เคลื่อนไหวด้วยสมาธิหรือการทำโยคะ
“Hoppy Happy for Thai Children and Youth”

ความเป็นมา

สืบเนื่องจากกลุ่มทีมงาน Meditation Plus ประกอบด้วย แพทย์หญิงกุหลาบ จิตต์มิตรภาพ ดร.ณรงค์ ปรานค์เจริญ และแพทย์หญิงวิไล ธารสารอักษร ได้นำเสนอโครงการ “Hoppy Happy for Thai Children and Youth” ต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (นางสาวตรีนุช เทียนทอง) เพื่อพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) และการสร้างความสุขแก่เด็กและเยาวชน โดยการทำสมาธิ และการเดินและเคลื่อนไหว โดยใช้เสียงเพลง เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น พร้อมรับมือกับปัญหาหรือความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสภาพปัญหาความรุนแรงในสังคมไทยปัจจุบันที่พบข่าวในสื่อต่าง ๆ ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ และความรู้ความฉลาดอย่างเดียวกันไม่สามารถทำให้ชีวิตมีความสุข กลุ่มทีมงาน Meditation Plus จึงมีความปรารถนาดีที่จะนำความรู้และผลงานวิจัยจากต่างประเทศเกี่ยวกับการพัฒนา EQ และสมาธิที่จะเป็นประโยชน์กับเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (นางสาวตรีนุช เทียนทอง) มีความห่วงใยในเรื่องนี้ โดยเฉพาะในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งควรจะให้ความสำคัญ จึงมอบให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ทำงานร่วมกับคณะของแพทย์หญิงกุหลาบ จิตต์มิตรภาพ

ทั้งนี้ สมาธิของนักเรียนมีผลต่อการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปอีกรายกิจกรรมหนึ่ง หรือจากการเรียนวิชาหนึ่งไปอีกรายวิชาหนึ่ง ในทางวิจัยพบว่า หากทำให้คลื่นสมองที่กระตุ้นจากความวุ่นวายหรือตื่นเต้น ค่อยๆ ผ่อนลง เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสารสื่อประสาท อารมณ์ และสมองจะพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่และส่งผลในระยะยาวต่อการนำไปใช้ปรับอารมณ์ความเครียด และแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ในการผลิตสื่อการเรียนรู้ แพทย์หญิงกุหลาบ จิตต์มิตรภาพ และแพทย์หญิงวิไล ธารสารอักษร เป็นผู้อำนวยการผลิตสื่อการเรียนรู้เป็นศิลปินทัศนศิลป์ การปฏิบัติกิจกรรมพักสมองช่วยลดความเครียด โดยการเดินเคลื่อนไหวร่างกายและทำสมาธิ โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณนำโชค ทะนัดรัมย์ หรือคุณสิงโต นำโชค อนุญาตให้นำเพลง “I JUST WANNA PEN FAN YOU DAI BOR ? (อ้ายจัสวอนน่าเป็นแฟนยูได้บ)” หรือที่รู้จักกันดีว่า เพลง “โตติดง” สำหรับนำมาใช้ในกิจกรรม โดยการเปลี่ยนคำร้องให้มีเนื้อหาสอดคล้องกับการพัฒนาสติ และยังกรุณาขับร้องเพลงร่วมกับคุณอีฟ ปานเจริญ หรือคุณปาล์มมี ในส่วนของเนื้อร้อง ได้รับความอนุเคราะห์จากคุณสุเมธ โปษะนุกูล ประพันธ์คำร้องเพลง “สติ” โดยใช้ทำนองเพลง “โตติดง” คุณวราพรพรรณ หงุ่ยตระกูล อัฒศิลปินเสียงพูดบทนำเข้าสู่สมาธิและเสียงพูดออกจากสมาธิ ในด้านดนตรี ประกอบการนำเข้าสู่การทำสมาธิ ได้รับความอนุเคราะห์จากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ลักษณะของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมพักผ่อนช่วยลดความเครียด พัฒนาสมาธิและเรียนรู้ได้ดีขึ้น ฝึกการรู้ตัว และควบคุมตัวเอง และเพิ่มความมั่นใจและเคารพตนเองเมื่อสามารถควบคุมตนเองได้สำเร็จ กิจกรรมทั้งหมดใช้เวลาโดยประมาณ ๑๑ นาที ต่อจากนั้น จะเข้าสู่การเรียนหรือกิจกรรมอื่นของโรงเรียน ตามปกติ มี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑) ขั้นที่หนึ่ง :

การใช้ท่าเดินเคลื่อนไหว และมีเพลงประกอบ ประมาณ ๓ นาที เพื่อกระตุ้น ดึงดูดความสนใจของนักเรียนกลับมาจากสิ่งที่ทำอยู่ให้พร้อมจะเรียนรู้อีกครั้ง รวมทั้งรู้สึกผ่อนคลาย

เป็นการเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียนกลับมาสู่ปัจจุบัน ด้วยการเคลื่อนไหวโดยใช้พลังงานสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปสู่สมอง กระตุ้นสารสื่อประสาทในสมองที่ทำให้รู้สึกกระฉับกระฉ่อง อารมณ์ดี คลายเครียด

โดยที่การเดินเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ขณะที่เดินจิตจะอยู่กับปัจจุบัน ใจจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง และการเคลื่อนไหว ทำให้จิตสงบและมีความสุข นอกจากนี้ การเดินเป็นการเชื่อมโยงนำเข้าสู่การทำสมาธิ ในขั้นตอนต่อไปได้ง่ายขึ้น ซึ่งการเดินเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก

๒) ขั้นที่สอง : การนำเข้าสู่การทำสมาธิ

ใช้เวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที เป็นเพลงบรรเลงเบา ๆ และมีคำพูดนำเข้าสู่การทำสมาธิ เป็นการแนะนำวิธีการทำสมาธิ พร้อมกระตุ้นด้วยดนตรี เพื่อสร้างการตอบสนองใหม่ ๆ คลื่นสมองจะค่อย ๆ ลดความถี่ให้ต่ำลง

๓) ขั้นที่สาม : นั่งสมาธิ

ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน

เป็นกิจกรรมที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลาย และสงบ ใช้พลังงานน้อยลง โดยคลื่นสมองเปลี่ยนมาอยู่ที่ความถี่อัลฟา การนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบขึ้น มีสติอยู่กับตัวเอง ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ ช่วยในการตัดสินใจที่เฉียบคมขึ้น ระบบการจัดเรียงความคิด จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพ การเรียนรู้ การทำงาน และการดำเนินชีวิต

๔) ขั้นที่สี่ : การนำออกจากการทำสมาธิ

ใช้เวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที เป็นเพลงบรรเลงเบา ๆ พร้อมคำพูดนำออกจากการทำสมาธิ โดยเป็นคำพูดแนะนำให้นักเรียนฝึกู้ตัวด้วยใจที่เป็นกลางในทุกขณะ เมื่อใจว้าวุ่น โกรธ หรือไม่สบายใจ ให้เรียกสติมาดูแลที่ลมหายใจสักครู่หนึ่ง จิตจะได้สงบลง และให้กำลังใจนักเรียนให้มีความสุข

การนำไปใช้

โรงเรียนดาวน์โฮลด์คลิปปิดวิดิทัศน์กิจกรรมสำหรับนำไปใช้จัดกิจกรรม จากเว็บไซต์สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

โรงเรียนกำหนดเองว่าจะใช้ช่วงเวลาใด เช่น

- ในช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน
- ช่วงก่อนเข้าเรียนช่วงบ่าย
- ระหว่างเปลี่ยนวิชาเรียน
- ก่อนเลิกเรียน

โดยโรงเรียนเป็นผู้กำหนดเองว่า จะใช้ช่วงใด ช่วงหนึ่ง หรือหลายช่วงประกอบกัน ทั้งนี้ จะได้ผลดีเมื่อจัดอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน โดยอาจจะเริ่มที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ หรือจะทำทุกชั้นเรียนก็ได้ ทั้งนี้ การนำสื่อการเรียนรู้นี้ไปใช้ไม่จำกัดระยะเวลา ในระยะแรกใช้ในโรงเรียนนาร่องการพัฒนา และทำวิจัยในโรงเรียนวิจัยนาร่องการพัฒนา

กระบวนการจัดกิจกรรม

- โรงเรียนดาวน์โหลดคลิปวิดีโอทัศนกิจกรรม
- โรงเรียนอาจประยุกต์ใช้กิจกรรม

ในช่วงเวลาที่โรงเรียนเห็นสมควรว่าเหมาะสม ดังที่กล่าวข้างต้น เช่น ใช้ช่วงเช้าก่อนเข้าเรียน ใช้ช่วงก่อนเข้าเรียนช่วงบ่าย ใช้ระหว่างเปลี่ยนวิชาเรียน หรือใช้ก่อนเลิกเรียน ฯลฯ

- โรงเรียนที่จะนำกิจกรรมไปใช้ช่วงก่อนเข้าเรียน เช่น ใช้กลางแจ้ง หรือสนามโรงเรียน ในกรณีที่โรงเรียนมีอุปกรณ์พร้อม เช่น มีอุปกรณ์ฉายโปรเจกเตอร์และจอรับภาพขนาดใหญ่ อาจเปิดคลิปต่อเข้ากับอุปกรณ์ฉายให้นักเรียนดูและปฏิบัติกิจกรรมตาม ส่วนโรงเรียนที่ไม่สามารถจัดหาอุปกรณ์โปรเจกเตอร์และจอรับภาพขนาดใหญ่ฉายกลางแจ้ง อาจมีตัวแทนนักเรียนที่สมัครใจและสามารถเป็นผู้นำการปฏิบัติกิจกรรมมาฝึกเดินท่าทางประกอบเพลงก่อนแล้วเป็นผู้นำในการปฏิบัติให้กับเพื่อน ๆ เดินเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเสียงเพลงตามคลิป

- อย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือ เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถจากกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ มาพัฒนาสมาธิด้วยการฝึกการรู้ตัวและควบคุมตัวเอง โดยใช้หลักการการเคลื่อนไหวร่างกาย ๓ นาที จากนั้นนั่งสมาธิ ๕ นาที เพื่อค่อย ๆ ลดความถี่ของคลื่นสมองให้ต่ำลง เพื่อให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายและสงบ ดังนั้น โรงเรียนสามารถนำเสียงเพลงในคลิปมาประยุกต์กับท่าเต้นหรือท่ากายบริหารที่โรงเรียนมีอยู่แล้วได้ตามความเหมาะสม



การติดตามผล

๑) โรงเรียนนำร่องการพัฒนา

ใช้สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทุกเขต ๑๘๓ เขต ที่มีความพร้อมและสมัครใจ

ทั้งนี้ โรงเรียนไม่ต้องจัดทำเล่มเอกสาร รายงานผลการใช้สื่อการเรียนรู้ เพียงกรอกข้อมูลเล็กน้อย ในแบบสำรวจ google form

๒) โรงเรียนวิจัยนำร่องการพัฒนา ๒๔

โรงเรียน ที่มีความพร้อมและสมัครใจ (คัดเลือกจากโรงเรียนในข้อ ๑ ใน ๖ ภูมิภาค ๆ ละ ๒ จังหวัด (รวม ๑๒ จังหวัด) จังหวัดละ ๒ โรงเรียน ซึ่งสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ประสานงานไว้แล้ว) ซึ่งจะมีการวิจัยโดย คณะวิจัยจาก ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดำเนินการวิจัยควบคุมไปด้วย กลุ่มตัวอย่างการวิจัยคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ (อายุประมาณ ๙ - ๑๒ ปี) จังหวัดละ ๒๐๐ คน รวม ๒,๔๐๐ คน จาก ๖ ภูมิภาค ๑๒ จังหวัด (คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพาเป็นผู้กำหนดจังหวัดมาให้) เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาปรับปรุงขยายผลโครงการในระยะต่อไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะขออนุญาตให้คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา ได้ไปสอบถามคุณครูถึงผลที่เกิดขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งจะไม่เป็นการเพิ่มภาระให้แก่ครู เพื่อจะได้มีการปรับปรุงสื่อให้ดีขึ้น

ทั้งนี้ โรงเรียนไม่ต้องจัดทำเล่มเอกสาร รายงานผลการใช้สื่อการเรียนรู้ เพียงกรอกข้อมูลเล็กน้อย ในแบบสำรวจ google form