



Journal of Teacher's Professional Development

วิทยาสาร

วารสารเพื่อพัฒนาวิชาชีพครู • ปีที่ 122 • ฉบับที่ 2 • เดือนกันยายน 2566

สร้างสถานศึกษาปลอดภัย
เพื่อความมั่นใจของทุกคน



ทำอย่างไรให้สถานศึกษา
เป็น “พื้นที่ปลอดภัย”

ครู-นักเรียนเข้าใจกัน
ด้วย Empathy

ความจำเป็นของ
นักจิตวิทยาในสถานศึกษา



14 มิถุนายน

วันผู้บริจาคโลหิตโลก (World Blood Donor Day)

กำเนิดขึ้นเพื่อระลึกถึง ดร.คาร์ล แลนด์สไตเนอร์ ชาวออสเตรีย ผู้ค้นพบหมู่โลหิตระบบเอบีโอเป็นครั้งแรก และถือเป็นการแสดงความขอบคุณต่อผู้บริจาคโลหิตทั่วโลกที่ได้สละโลหิตเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยในยามฉุกเฉินและทางการแพทย์ โดยในทุกวันที่ 14 มิถุนายนของทุกปี องค์การอนามัยโลก (WHO) สหพันธ์สภาชาดและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) สหพันธ์ผู้บริจาคโลหิตระหว่างประเทศ (FIODS) และสมาคมบริการโลหิตระหว่างประเทศ (ISBT) ได้ร่วมมือกันให้สภาชาดทั่วโลกจัดกิจกรรมเพื่อให้ทุกคนตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริจาคโลหิต รวมถึงช่วยส่งเสริมงานบริการโลหิตให้เป็นที่แพร่หลาย เพื่อต่อยอดในการช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ในอนาคต

สร้างสถานศึกษาปลอดภัย เพื่อความมั่นใจของทุกคน

การสร้างอนาคตของชาติให้เติบโตไปเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศและของโลกนั้น การศึกษาย่อมเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เหล่าอนาคตของชาติเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่วิชาความรู้ที่ได้จากในห้องเรียน แต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาที่จำเป็นจะต้องมีความปลอดภัยต่อทั้งผู้เรียนและบุคลากรทางการศึกษาทุกท่าน

ความปลอดภัยในสถานศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อทุกคน ไม่เพียงแต่ด้านพื้นที่ แต่ยังหมายถึงความรู้สึกปลอดภัยทั้งด้านร่างกายจิตใจ และการแสดงออกทางความคิด เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ดีและปลอดภัยจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมถึงผู้สอนให้มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นบุคลากรทางการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนและเกิดขึ้นอย่างทั่วถึงเพื่อการเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

วารสารวิทยจารย์ฉบับนี้ยังคงเติมเต็มไปด้วยเนื้อหา ความรู้ และเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับการศึกษาเหมือนเช่นเคย อาทิ “ทำอะไรให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่ปลอดภัย” “ตอบโจทย์โลกยุคใหม่ด้วยหลักสูตรแซนด์บ็อกซ์” “ความจำเป็นของนักจิตวิทยาในสถานศึกษา” “เรียนรู้แบบนักสืบกระดานดำการมีส่วนร่วมของนักเรียน” “ครู-นักเรียน เข้าใจกันด้วย Empathy” บทความเหล่านี้จะช่วยให้คุณบุคลากรทางการศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสถานศึกษาปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้นำไปปรับใช้กับบริบทของแต่ละสถานศึกษา

นอกจากนี้ ภายในเล่มยังมีสาระน่ารู้ในแวดวงการศึกษานี้ที่ไม่ควรพลาดอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นข่าวสารอัปเดตจากครูสภา เช่น พิธีมอบเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ ประกาศนียบัตร และเงินช่วยเหลือครูอาวุโสประจำปี 2564 รวมทั้งเกมสนุกๆ ท้ายเล่มเพื่อลุ้นรับของรางวัลจากวารสารวิทยจารย์อีกด้วย

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำวารสารวิทยจารย์ หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับทั้งสาระความรู้และความเพลิดเพลิน ที่จะสามารถนำไปต่อยอดให้เกิดสถานศึกษาที่ปลอดภัยและเป็นมิตรกับทั้งผู้เรียนและบุคลากรทางการศึกษาทุกท่าน 🌱





ผศ.ดร.อมลวรรณ วีระธรรมโม
บรรณาธิการ

ขอเชิญร่วมส่งบทความ เกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพครู และบุคลากรทางการศึกษา

เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยจารย์
โดยสามารถส่งผลงาน ได้ดังนี้

1. อีเมล withayajarn@gmail.com
2. ไปรษณีย์ กองบรรณาธิการวารสาร
วิทยจารย์ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
เลขที่ 128/1 ถนนนครราชสีมา
แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐300
3. โทรศัพท์และโทรสาร 0 2282 1308

ผลงานที่ส่งมานั้น ต้องมิได้ลอกเลียน ดัดแปลงงาน
ของผู้อื่น ผลงานที่ได้รับคัดเลือกเผยแพร่ จะได้รับ
ค่าตอบแทนตามที่กองบรรณาธิการกำหนด

สารบัญ

04

เรื่องจากปก

ทำอย่างไร
ให้สถานศึกษาเป็น
“พื้นที่ปลอดภัย”

8

สฎิปปิเศษ

พิธีมอบเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ
ประกาศนียบัตร และเงินช่วยเหลือ
ครูอาวุโสประจำปี 2564

12

สอบรั้วครุสภา

แผนการจัดการทดสอบและประเมิน
สมรรถนะทางวิชาชีพครู ฯ
ด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์
ประจำปี 2566 และ 2567

16

EDU Classroom

เรียนรู้จากการดำเนินชีวิต
ไม่ใช่เพียงแค่ท่องจำ

22

การศึกษาพิเศษ

ตอบโจทย์โลกยุคใหม่ด้วย
“หลักสูตรแซนด์บ็อกซ์”

28

ครูอุปถต

KidBright บอร์ดสมองกล
ช่วยพัฒนาทักษะ STEM

32

รู้ไว้ใช้ว่า

การบริหารความเสี่ยงสำหรับ
สถานศึกษาสำคัญอย่างไร

38

มุขสุขภาพ

เสริมภูมิคุ้มกันหลังโควิดด้วยโปรไบโอติกส์

44

บริหารการศึกษา

ความจำเป็นของนักจิตวิทยา
ในสถานศึกษา

48

ยุทธศาสตร์การศึกษา

เรียนรู้แบบนักสืบ กระตุ้น
การมีส่วนร่วมของนักเรียน

52

Open Eyes

ปรุงพัฒนาการผ่านเมนูอาหาร

56

การศึกษารอบทิศ

ทำอย่างไรให้เป็นครูที่มีความสุข

60

วิชาการบันเทิง

เรียนภาษาอังกฤษสนุกขึ้น
ด้วยเสียงเพลง

66

Full Frame

ความสำคัญของมนุษยศาสตร์
ในศตวรรษที่ 21

70

Safe Zone

ครู-นักเรียนเข้าใจกันด้วย Empathy

74

Knowledge is All Around

รู้จักสิทธิในร่างกาย
ป้องกันการล่วงละเมิด

82

ย่าสามกรอบ

ชุดความคิด “ครูชน” 2566
ตกกลางกาล!

86

กันโลก

เลี้ยงลูกด้วยจอ เสี่ยงออทิสติกเทียม
ภัยใกล้ตัวเยาวชนยุคดิจิทัล

90

ห้องเรียนวิชาการ

สอนอย่างไรให้นักเรียนมี
Growth Mindset

94

Read Up Zone

รางวัลผลงานวิจัยของครูสภา
ประจำปี 2566

98

เรียนรอบตัว

เรียนเอง รู้เอง

102

ภาษาพาเพลิน

FAST FASHION: How clothes
are linked to global warming

106

ทัศนศึกษา

ย้อนรอยอดีต ราชธานีเก่าที่
“อยุธยา”

112

มาร่วมสนุก

78

นานาารู้

FOMO อาการ
กลัวตกเทรนด์
ของเด็กเจน Z



วิทยาจารย์

ที่ปรึกษา

คณะกรรมการครูสภา

คณะกรรมการมาตรฐานวิชาชีพ

รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แย้มกสิกร

รองศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เดียววิเศษ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมลวรรณ วีระธรรมโม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ดร.สุดา สุขอ่ำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลพี ทุมมาพันธ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายจันทร์ยงยุทธ บุญทอง

ประจำกองบรรณาธิการ

นางจิรภา กองขาว

นางสาวธัญรัตน์ ศิริเมฆา

นางสาววรรณพร พรพิพัฒน์

นายวัชรพล เหมืองจา

นายทรงชัย ชื่นล้วน

ประสานงานฝ่ายผลิต

นางจิรภา กองขาว

วารสารวิทยาจารย์

กองบรรณาธิการและฝ่ายสมาชิก

โทรศัพท์และโทรสาร 0 2282 1308

ที่อยู่ 128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

อีเมล withayajarn@gmail.com

เว็บไซต์ withayajarn.com

ศิลปกรรม บทความ จัดพิมพ์

บริษัท ยูโทเปีย มีเดีย อินเตอร์เนชั่นแนล

(ประเทศไทย) จำกัด

โทรศัพท์ 0897747215

อีเมล admin@utopia-th.com

เว็บไซต์ utopia-th.com

“พื้นที่ปลอดภัย” ทำอย่างไรให้สถานศึกษาเป็น

สถานศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางกายและทางจิตใจ เป็นหนึ่งในกุญแจสำคัญที่ช่วยนักเรียนในการพัฒนาทักษะและความรู้ ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน

เรื่อง วราภา ไทยประเสริฐ



สถานศึกษาดังแต่ระดับชั้นปฐมวัยไปจนถึงระดับอุดมศึกษา ไม่ได้เป็นเพียงสถานที่แห่งการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ที่นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันในการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจมากถึง 8 ชั่วโมงหรือเกินกว่านั้น ดังนั้น สถานศึกษาจำเป็นต้องเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่คำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนทั้งในด้านสุขภาวะทางร่างกายและสภาพจิตใจเป็นสำคัญ ไม่เพียงเท่านั้นสถานศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาวะดังกล่าวยังเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในห้องเรียน และต่อยอดไปสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อประกอบอาชีพในอนาคต

จากรายงานด้านความรุนแรงและการกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษาของ UNICEF เป็นที่น่าตกใจว่านักเรียนเกือบหนึ่งในสาม (ร้อยละ 32) เคยถูกเพื่อน “บูลลี่” หรือถูกกลั่นแกล้งรังแกที่โรงเรียนอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ซึ่งการกลั่นแกล้งรังแกมีหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายร่างกาย การทำร้ายจิตใจด้วยคำพูด การคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งรวมถึงการล้อเลียน การรังแกและข่มเหงผ่านทางโซเชียลมีเดียต่างๆ รายงานดังกล่าวระบุว่า ในภูมิภาคส่วนใหญ่ของโลก ยกเว้นยุโรปและอเมริกาเหนือ รูปแบบการกลั่นแกล้งรังแกที่พบเจอได้มากที่สุดคือ การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย รองลงมา คือ การกลั่นแกล้งรังแกทางเพศ ขณะที่ยุโรปและอเมริกาเหนือ รูปแบบการกลั่นแกล้งรังแกที่พบบ่อยที่สุดคือ การกลั่นแกล้งรังแกทางจิตใจ ในขณะเดียวกัน การกลั่นแกล้งรังแกผ่านสื่อออนไลน์สามารถพบเจอได้ในทุกภูมิภาคของโลก โดยที่การกลั่นแกล้งรังแกรูปแบบนี้ส่งผลกระทบต่อเด็กทั่วโลกประมาณร้อยละ 10

ที่น่าตกใจยิ่งกว่าคือ ผลการสำรวจการกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษาของประเทศไทย โดยเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยงทางสังคมพบว่า ประมาณร้อยละ 92 ของเด็กนักเรียนในประเทศไทยเคยถูกทำร้ายทางร่างกายหรือจิตใจจากเพื่อนอย่างน้อยหนึ่งครั้ง โดยการสำรวจนี้เก็บข้อมูลจากนักเรียนมากกว่า 1,000 คนที่มีอายุระหว่าง 10 ถึง 15 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนของโรงเรียน 15 แห่งทั่วประเทศ ผลการสำรวจพบว่าร้อยละ 13 ของผู้เข้าร่วมมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นผลมาจากการกลั่นแกล้งรังแก ในบรรดาผู้ที่รายงานว่าตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงร้อยละ 35 ระบุว่า

การถูกกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษาไม่เพียงส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาวะ
ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลเชิงลบต่อผลสัมฤทธิ์
ทางการศึกษาด้วยเช่นกัน ในแง่ของผลกระทบเชิงสุขภาวะ การกลั่นแกล้งรังแก
มีผลเสียอย่างมากต่อสุขภาพจิต ความเป็นอยู่โดยรวม และพฤติกรรมของเด็ก



ถูกกลั่นแกล้งรังแกอย่างน้อยสองครั้งต่อภาคการศึกษา ขณะที่ร้อยละ 25 มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งรังแก 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ประเภทของการกลั่นแกล้งรังแกมีหลากหลายทั้งทางร่างกายทางวาจาทางจิตใจและผ่านสื่อออนไลน์ จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ 62 ของผู้ตอบแบบสอบถามเคยถูกเพื่อนร่วมชั้นตบศีรษะ ร้อยละ 43 เคยถูกล้อเลียนชื่อบุคลากร และร้อยละ 42 เคยถูกเหยียดหยามด้วยชื่อเล่นที่น่าละอาย นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมเกือบร้อยละ 30 เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือคุกคามผ่านโซเชียลมีเดีย

การถูกกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษาไม่เพียงส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพะทั้งทางร่างกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาด้วยเช่นกัน ในแง่ของผลกระทบต่อสุขภาพะ การกลั่นแกล้งรังแกมีผลเสียอย่างมากต่อสุขภาพจิต ความเป็นอยู่โดยรวม และพฤติกรรมของเด็ก เด็กที่ถูกรังแกมักจะรู้สึกโดดเดี่ยว มีปัญหาในการนอนหลับ และคิดสั้นฆ่าตัวตาย มากกว่าเด็กที่ไม่ได้ถูกรังแก รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตและความพอใจในชีวิตที่ต่ำกว่า การกลั่นแกล้งรังแกยังเกี่ยวพันกับอัตราการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และยาเสพติดที่สูงขึ้นด้วยเช่นกัน ในขณะเดียวกัน การถูกรังแกบ่อยครั้งนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นคนนอกในโรงเรียนทำให้ขาดเรียนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เด็กที่ถูกรังแกมีผลการเรียนที่ตกต่ำ มีผลคะแนนสอบทางวิชาการต่ำกว่า ยิ่งถูกรังแกบ่อยยิ่งมีผลการเรียนที่แย่ง เห็นได้ว่า ความรุนแรงในโรงเรียนและการกลั่นแกล้งรังแกส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และยิ่งโรงเรียนใดมีปัญหาด้านการขาดระเบียบวินัยและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ไม่ปลอดภัย ยิ่งส่งผลกระทบต่อผลเหล่านี้รุนแรงยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ สถานศึกษาจึงมีหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกายและทางจิตใจ

ในแง่ของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สถานศึกษาจำเป็นต้องมีโครงสร้างพื้นฐานที่มั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอแก่นักเรียนและครูผู้สอน และเอื้อต่อการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนมีมาตรการรักษาความปลอดภัยที่เหมาะสม โครงสร้างพื้นฐาน

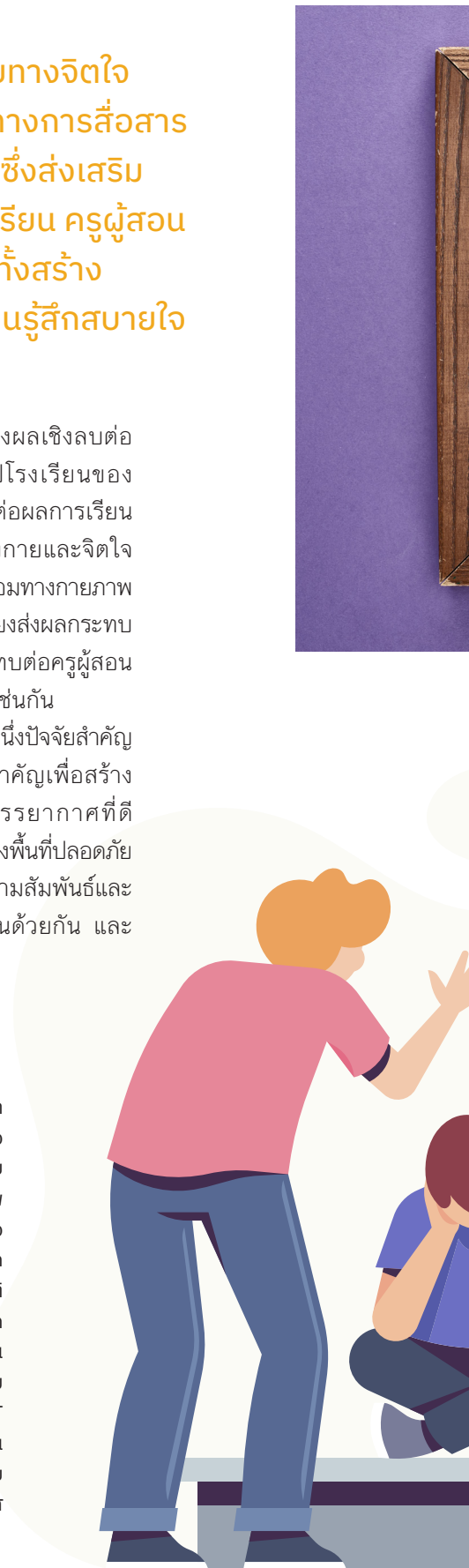
**การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ
สถานศึกษาควรมีช่องทางการสื่อสาร
ภายในที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งเสริม
การสื่อสารระหว่างนักเรียน ครูผู้สอน
รวมถึงผู้บริหาร พร้อมทั้งสร้าง
สภาพแวดล้อมที่นักเรียนรู้สึกสบายใจ**

ที่ทรุดโทรมของโรงเรียนไม่เพียงส่งผลกระทบต่อแรงดึงดูดหรือความรู้สึกลอยลางไปโรงเรียนของนักเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ขวัญกำลังใจ และสุขภาพะทางร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้น สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่เหมาะสมไม่เพียงส่งผลกระทบต่อนักเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อครูผู้สอนและบุคลากรอื่นๆ ในโรงเรียนด้วยเช่นกัน

สภาพแวดล้อมทางจิตใจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่สถานศึกษาจำเป็นต้องให้ความสำคัญเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยและเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอน เนื่องจากการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางสภาพจิตใจจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และความรู้สึกผูกพันทั้งระหว่างนักเรียนด้วยกัน และ

เด็กแบบโหน ที่โดนกลั่นแกล้ง

ผลการสำรวจในระดับนานาชาติพบว่า เด็กที่มีแนวโน้มถูกกลั่นแกล้งรังแกคือเด็กที่ถูกเพื่อนมองว่าแตกต่างไม่ว่าจะด้วยลักษณะใดก็ตาม โดยลักษณะทางกายภาพเป็นสาเหตุที่พบเจอได้บ่อยที่สุด รองลงมาคือเชื้อชาติ สัญชาติ และสีผิว เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีความยากจนและเด็กข้ามชาติมีความเสี่ยงสูงที่จะถูกกลั่นแกล้งรังแกและถูกคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศตรงข้ามรวมถึงผู้ที่เปิดเผยหรือถูกมองว่าเป็น LGBT มีความเสี่ยงสูงต่อความรุนแรงในโรงเรียนและการกลั่นแกล้งรังแกเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศสอดคล้องกับเพศโดยกำเนิดของตน





ระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน หากนักเรียนมีความรู้สึกผูกพันกับโรงเรียนและเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ย่อมมีแนวโน้มที่จะเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอและประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการมากขึ้นด้วยเช่นกัน อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือมีส่วนร่วมในความรุนแรงลดลง นอกจากนี้ การที่นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูผู้สอนยังช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกปลอดภัย ช่วยเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง และเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ สถานศึกษาควรมีช่องทางการสื่อสารภายในที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งเสริมการสื่อสารระหว่างนักเรียน ครูผู้สอน รวมถึงผู้บริหาร พร้อมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะแบ่งปันความคิดเห็นและข้อกังวลของตน นอกจากนี้ ควรจัดให้มีบริการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้นักเรียนมีพื้นที่ที่ปลอดภัยในการพูดคุย

เกี่ยวกับสุขภาพจิตและสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ อีกทั้งควรฝึกอบรมครูผู้สอนและบุคลากรในการสังเกตอาการหรือพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการมีปัญหาทางจิตใจ เมื่อเด็กส่งสัญญาณที่ผิดปกติ เช่น ดูหงุดหงิด วิตกกังวล เป็นต้น รวมถึงสอบถามและให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป ไม่เพียงเท่านั้น สถานศึกษาเองก็ควรปลูกฝังวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมและการให้ความเคารพ ยกตัวอย่างเช่น การกำหนดนโยบายที่ต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแก การส่งเสริมวัฒนธรรมของการมีส่วนร่วม ความเคารพ และความอดทน การจัดให้มีการฝึกอบรมแก่นักเรียนและบุคลากร เรื่องการตระหนักและจัดการกับกรณีการกลั่นแกล้งรังแกต่างๆ รวมถึงการเลือกปฏิบัติหรือการคุกคาม เป็นต้น

เห็นได้ว่า การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในสถานศึกษามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อความเป็นอยู่และพัฒนาการของนักเรียน ดังนั้น สถานศึกษาจำเป็นต้องให้ความสำคัญในด้านความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักเรียน ตลอดจนสร้างสภาพแวดล้อมที่นักเรียนรู้สึกปลอดภัย ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของตน หากสถานศึกษามีมาตรการในการรักษาความปลอดภัยที่เหมาะสม มีโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกที่แข็งแรงและปลอดภัย มีการส่งเสริมวัฒนธรรมที่ไม่แบ่งแยกและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และมีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์อันดีและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ฯลฯ สถานศึกษานั้นย่อมสามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะและความรู้ ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนได้เช่นกัน ๑

อ้างอิง

- <https://www.unicef.org/documents/behind-numbers-ending-school-violence-and-bullying>
- <https://www.asianews.it/news-en/Bullying-warning-92-of-Thai-youth-are-affected--49000.html>
- <https://www.changelabsolutions.org/blog/safe-supportive-schools>



พิธีมอบเครื่องหมาย เชิดชูเกียรติ ประกาศนียบัตร และเงินช่วยเหลือ ครูอาวุโสประจำปี 2564

เรื่อง กองบรรณาธิการ

ระยะเวลากว่า 50 ปี ที่มูลนิธิช่วยครูอาวุโส ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงพระราชทานเครื่องหมายเชิดชูเกียรติครูอาวุโส นับว่าเป็นมงคลแก่ชีวิต และเกียรติประวัติแก่ครูอาวุโสและผู้ประกอบวิชาชีพครูทั่วประเทศ

W ะบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ นายจรัญ อิศรางกูร ณ อยุธยา องคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ ออกรับนายยศพล เวณุโกเศศ รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ และพร้อมด้วย คณะกรรมการครูสภา คณะกรรมการมาตรฐานวิชาชีพและคณะกรรมการมูลนิธิช่วยครูอาวุโส ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำครูอาวุโส ประจำปี 2564 จำนวน 7 คน รับเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ ประกาศนียบัตรและเงินช่วยเหลือ และครูอาวุโส จำนวน 800 คน รับเครื่องหมายเชิดชูเกียรติและ ประกาศนียบัตรเมื่อวันจันทร์ที่ 24 กรกฎาคม 2566 เวลา 14.00 น. ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา

สำหรับการจัดตั้ง “มูลนิธิช่วยครูอาวุโส” นั้น ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานเงินทุนเป็นประเดิม ในการก่อตั้งมูลนิธิจำนวนหนึ่ง ต่อมาราชเลขาธิการ (หม่อมเจ้าวงศานุวัตร เทวกุล) ได้แจ้งว่า พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงพระราชดำริที่จะพระราชทาน



เงินจำนวน 100,000 บาท เป็นทุนประเดิม แก่มูลนิธิช่วยครูอาวุโส ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2509

เมื่อได้ทราบถึงพระมหากรุณาธิคุณดังกล่าว คณะกรรมการอำนวยการครูสภาจึงดำเนินการจัดตั้งมูลนิธิขึ้น ชื่อว่า “มูลนิธิช่วยครูอาวุโส” พร้อมทั้งมีมติจัดสรรเงิน ช.พ.ค. ของครูสภาส่วนกลางสบทบเป็นเงิน 2,000,000 บาท มูลนิธิได้รับอนุญาตให้จัดตั้งเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2509 และ

นอกจากนี้ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม รับมูลนิธิไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ด้วย

นอกจากนี้ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ยังทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อครูอาวุโสอย่างสูงยิ่ง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้คณะกรรมการการครูสภาคณะกรรมการมาตรฐานวิชาชีพ และคณะกรรมการมูลนิธิฯ นำคณะครูอาวุโสเข้าเฝ้าฯ เพื่อรับพระราชทานเครื่องหมายเชิดชูเกียรติเป็นประจำทุกปีนับตั้งแต่ มูลนิธิเริ่มดำเนินการจนถึงปัจจุบัน โดยในปีแรก ได้โปรดเกล้าฯ ให้หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิช่วยครูอาวุโส ในพระบรมราชูปถัมภ์ และคณะกรรมการมูลนิธินำครูอาวุโส ประจำปี 2510 จำนวน 65 คน เข้าเฝ้าฯ ในวันที่ 11 กรกฎาคม 2511 เวลา 10.00 น. ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

ตลอดระยะเวลา 50 ปี ที่ทรงพระราชทาน เครื่องหมายเชิดชูเกียรติครูอาวุโส พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ 9 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ ทรงเป็นแบบอย่างแห่งความเป็นครูแท้ ทรงประพฤติพระองค์ เพื่อเป็นแนวทางอันผู้เป็นครูทั้งหลายควรได้ยึดถือ





และดำเนินรอยตามเบื้องพระยุคลบาท ผลแห่งพระบรมปรีชาญาณและพระมหากรุณาธิคุณเป็นที่ประจักษ์แจ้งและยกย่องกันอยู่โดยทั่วไป กระทรวงศึกษาธิการจึงเห็นสมควร ถวายพระราชสมัญญา “พระผู้ทรงเป็นครูแห่งแผ่นดิน” แต่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2554

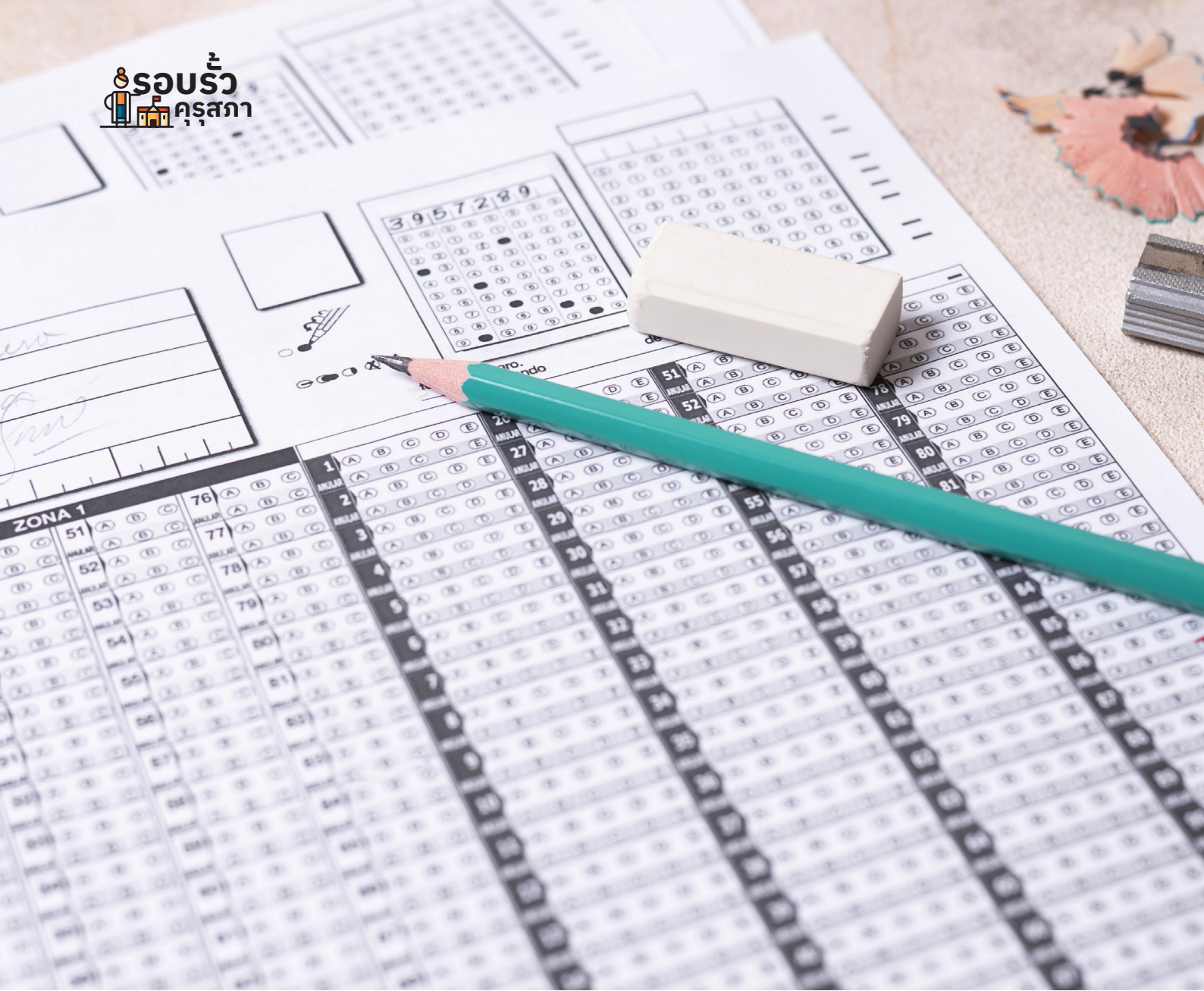
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชโองบายที่จะสืบสาน รักษา ต่อยอด พระปณิธานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงสืบสานและทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทน ทรงพระราชทานเครื่องหมายเชิดชูเกียรติครูอาวุโสเป็นประจำทุกปี นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 เป็นต้นมา จึงเป็นที่ภาคภูมิใจว่า มีวิชาชีพครูเพียงวิชาชีพเดียวที่เมื่อครูและผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ เกษียณอายุงานจะได้เข้าเฝ้าฯ พระมหากษัตริย์ นับว่าเป็นมงคลให้แก่ชีวิตและเกียรติประวัติ แก่วงศ์ตระกูลยังความปลาบปลื้มปิติแก่ครูอาวุโสและผู้ประกอบวิชาชีพครูทั่วประเทศสืบต่อไป

ในแต่ละปีมีครูอาวุโสที่ได้รับความยากลำบากสมควรได้รับความช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก แต่มูลนิธิฯ สามารถให้ความช่วยเหลือได้ไม่ทั่วถึง

ครูสภาขอเชิญผู้ที่มีความประสงค์ร่วมสมทบทุนมูลนิธิได้ที่บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี “มูลนิธิช่วยครูอาวุโสในพระบรมราชูปถัมภ์” ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวงศึกษาธิการ เลขที่บัญชี 059-0-24478-7 พร้อมส่งสำเนาการโอนเงิน ระบุชื่อ-ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ มายังกลุ่มยกย่องและผดุงเกียรติวิชาชีพ สำนักงานเลขาธิการครูสภา หรือสอบถามเพิ่มเติมเบอร์โทรศัพท์ 0-2280-4333



ประกาศรายชื่อ
ครูอาวุโสที่ได้รับ
เครื่องหมาย
เชิดชูเกียรติและ
ประกาศนียบัตร
ประจำปี 2564



แผนการจัดการทดสอบและ ประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู ฯ ด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ประจำปี 2566 และ 2567

ตามที่สำนักงานเลขาธิการคุรุสภาและคณะกรรมการอำนวยการทดสอบและประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู เพื่อขอรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู มีมติให้ประชาสัมพันธ์แผนการดำเนินการจัดการทดสอบและประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู ด้านความรู้และประสบการณ์วิชาชีพตามมาตรฐานวิชาชีพครู รายวิชาครู ด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ภาพรวมประจำปี 2566 จำนวน 8 รอบ และประจำปี 2567 จำนวน 16 รอบ รวมทั้งสิ้นจำนวน 24 รอบ ตามแผนการจัดการทดสอบและประเมินสมรรถนะทางวิชาชีพครู ฯ ต่อไปนี้ เรื่อง กองบรรณาธิการ

พ.ศ.	ครั้งที่	รับสมัคร	วันที่ทดสอบ	จำนวน (ที่นั่ง)	สนามสอบ
2566	1/2566	4 ก.ย.- 22 ก.ย. 66 (ฉบับภาษา ไทยเท่านั้น)	รอบที่ 1 วันที่ 11 พ.ย. 66	17,205 คน	ภาคกลาง
			รอบที่ 2 วันที่ 12 พ.ย. 66		1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ
			รอบที่ 3 วันที่ 25 พ.ย. 66		ภาคตะวันออก
			รอบที่ 4 วันที่ 26 พ.ย. 66		2. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี
					ภาคเหนือ
					3. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่
					4. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ลำปาง
					ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
					5. มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น
					6. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี
	2/2566	21 ต.ค.- 31 ต.ค. 66 (ฉบับภาษา ไทยเท่านั้น)		40,000 คน	ภาคใต้
					7. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี
					8. มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
			รอบที่ 5 วันที่ 16 ธ.ค. 66		ภาคกลาง
			รอบที่ 6 วันที่ 17 ธ.ค. 66		1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ
			รอบที่ 7 วันที่ 23 ธ.ค. 66		2. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพฯ
			รอบที่ 8 วันที่ 24 ธ.ค. 66		3. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพฯ
					4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี
					ภาคตะวันออก
					5. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี
					ภาคเหนือ
					6. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่
					7. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

พ.ศ.	ครั้งที่	รับสมัคร	วันที่ทดสอบ	จำนวน (ที่นั่ง)	สนามสอบ
2566 (ต่อ)	2/2566	21 ต.ค.- 31 ต.ค. 66 (ฉบับภาษา ไทยเท่านั้น)			8. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เชียงราย
					9. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ลำปาง
					10. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก
					ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
					11. มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น
					12. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี
					13. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ บุรีรัมย์
					14. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นครราชสีมา
					ภาคใต้
					15. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี
					16. มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
					17. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นครศรีธรรมราช
					18. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา
2567	1/2567	22 ม.ค.- 29 ม.ค. 67 (ฉบับภาษา ไทยเท่านั้น)	รอบที่ 9 วันที่ 17 ก.พ. 67	80,000 คน	ภาคกลาง
			รอบที่ 10 วันที่ 18 ก.พ. 67		1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ
			รอบที่ 11 วันที่ 24 ก.พ. 67		2. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพฯ
			รอบที่ 12 วันที่ 25 ก.พ. 67		3. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพฯ
			รอบที่ 13 วันที่ 9 มี.ค. 67		4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี
			รอบที่ 14 วันที่ 10 มี.ค. 67		ภาคตะวันออก
			รอบที่ 15 วันที่ 23 มี.ค. 67		5. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี
			รอบที่ 16 วันที่ 24 มี.ค. 67		ภาคเหนือ

พ.ศ.	ครั้งที่	รับสมัคร	วันที่ทดสอบ	จำนวน (ที่นั่ง)	สนามสอบ
2567	2/2567	22 เม.ย.- 29 เม.ย. 67 (ฉบับ ภาษาไทย /ฉบับภาษา อังกฤษ)	รอบที่ 17 วันที่ 11 พ.ค. 67 รอบที่ 18 วันที่ 12 พ.ค. 67 รอบที่ 19 วันที่ 8 มิ.ย. 67 รอบที่ 20 วันที่ 9 มิ.ย. 67	40,000 คน	6. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ 7. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย 8. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เชียงราย 9. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ลำปาง 10. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก
	3/2567	23 ก.ค. - 30 ก.ค. 67 (ฉบับ ภาษาไทย /ฉบับภาษา อังกฤษ)	รอบที่ 21 วันที่ 17 ส.ค. 67 รอบที่ 22 วันที่ 18 ส.ค. 67 รอบที่ 23 วันที่ 24 ส.ค. 67 รอบที่ 24 วันที่ 25 ส.ค. 67	40,000 คน	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 11. มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น 12. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี 13. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ บุรีรัมย์ 14. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นครราชสีมา ภาคใต้ 15. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี 16. มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา 17. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นครศรีธรรมราช 18. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา
			รวมจำนวนทั้งสิ้น	217,205 คน	หมายเหตุ: สนามสอบอาจมีปรับเปลี่ยนตามความพร้อมของสถาบันอุดมศึกษา และอาจมีสถาบันอุดมศึกษาที่มีความพร้อมเป็นสนามสอบเพิ่มขึ้น ซึ่งจำนวนที่นั่งสอบจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนสนามสอบ โดยจะประกาศให้ทราบเป็นครั้งๆ ไป ทั้งนี้ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภาจะมีการรับฟังความต้องการเข้ารับการทดสอบก่อนการรับสมัครทุกครั้ง เพื่อเป็นการวางแผนการจัดการสอบและการสอบต่อไป

สำหรับแผนการดำเนินการจัดการทดสอบ ฯ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมตามความเห็นชอบของคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง และตามความพร้อมของสนามสอบ

ทั้งนี้ อาจมีสถาบันอุดมศึกษาที่มีความพร้อมในการเป็นสนามสอบเพิ่มขึ้น และจำนวนที่นั่งสอบจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนสนามสอบ โดยจะประกาศให้ทราบเป็นครั้งๆ ต่อไป

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.ksp.or.th

ช่องทางการติดต่อคุรุสภาทุกจังหวัดผ่าน  <https://www.ksp.or.th/ksp2018/ksp-facebook/> 

เรียนรู้จากการดำเนินชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ท่องจำ

การศึกษาในปัจจุบันนี้มีหลากหลายรูปแบบ โดยส่วนมากจะเน้นให้ผู้เรียนใช้วิธีการท่องจำเป็นหลัก แต่ไม่ใช่กับการเรียนรู้แบบองค์รวม ที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้จากการใช้ชีวิต

เรื่อง กฤษณา กาญจนเพ็ญ

หากเอ่ยถึงนักวิชาการแนวหน้า ด้านการศึกษา ที่มุ่งมั่นทุ่มเทความรู้ความสามารถ และความพยายามในการพัฒนาระบบการศึกษาไทย เพื่อสร้างคนรุ่นใหม่ที่มีสมรรถนะสูงทัดเทียมประเทศอื่นๆ ในโลก ยุคดิจิทัลแล้วน้อยคนนักที่จะไม่เคยได้ยินชื่อของ **รองศาสตราจารย์ ประภาภัทร นิยม** อธิการบดีสถาบันอาศรมศิลป์ มูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณ คุณครูผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ ผู้นำความคิดเรื่องการจัดตั้งโรงเรียนทางเลือก ต้นแบบโรงเรียน Home School โรงเรียนทางเลือกที่โดดเด่นที่สุดแห่งหนึ่งของไทย





การศึกษายุคใหม่ เด็กไทยต้องเรียนรู้ชีวิตให้เป็น

นอกจากภูมิทัศน์อันสวยงามของ “โรงเรียนรุ่งอรุณ” ที่ตั้งอยู่กลางสวนป่าบนพื้นที่กว่า 50 ไร่ ในเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร บริบูรณ์ด้วยบึงน้ำใหญ่ใจกลางโรงเรียน และทางเดินสะพานไม้รอบบึงที่เป็นตัวดึงดูดให้บรรดาผู้ปกครองต่างมุ่งหวังอยากส่งให้บุตรหลานได้มาเรียนและใช้ชีวิตในสถานที่อันสวยงามแห่งนี้แล้ว จุดเด่นอีกประการที่เป็นตัวชูโรงของโรงเรียนนี้ที่หลายครอบครัวต่างมุ่งมั่นทุ่มเทให้ลูกหลานของตนได้เข้าศึกษาที่นี่ คือ การจัดการศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Learning) บูรณาการการเรียนรู้สู่ชีวิต

รูปแบบการเรียนการสอนของโรงเรียนรุ่งอรุณ จะเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง ผ่านกิจกรรมประจำวันแบบครบทุกมิติ สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ของมนุษย์โดยธรรมชาติ และเมื่อได้ผ่านการลงมือปฏิบัติจากสถานการณ์จริงในสังคม ผู้เรียนก็จะสามารถประยุกต์ใช้วิชาความรู้ที่มีได้อย่างสร้างสรรค์และนำมาเชื่อมโยงให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของตนเองได้

“การเรียนรู้ตามแนวทางการเรียนการสอนของโรงเรียนรุ่งอรุณเป็นวิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้ที่ครู นักเรียน พ่อแม่ ได้เรียนรู้และเติบโตร่วมกัน เป็นชุมชนที่มีกลิ่นอายมิตรคอยโอบล้อม ทุกคนเป็นผู้เรียนรู้ เป็นตัวอย่างในการฝึกฝนตนเอง จนเป็นที่พึงของตนเองและผู้อื่นได้” อ.ประภาภัทร กล่าวถึงรูปแบบการเรียนที่นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลายและครอบครัวจะได้พบเจอ

เรียนรู้แบบองค์รวม รอบรู้รอบตัว

เมื่อถามถึงความหมายของการเรียนรู้อย่างแบบองค์รวมในแบบฉบับของโรงเรียนรุ่งอรุณ อ.ประภาภัทร ได้อธิบายว่า “การเรียนรู้แบบองค์รวม หรือ Holistic Learning จะเน้นการเรียนรู้แบบครบทุกมิติ เพื่อให้เด็กได้รู้จักสังคม เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดและข้อมูล ที่สำคัญยังเชื่อมโยงกับจิตใจด้วย ไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร ทุกคนก็จะได้เรียนรู้อย่างไม่วันจบสิ้น การเรียนแบบนี้จึงได้ความรู้มากกว่าในตำราเรียน เพราะเรื่องที่เรียนรู้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ ของตัวเอง จึงไม่ใช่แค่การท่องจำไว้โดยไม่ได้นำมาใช้เฉกเช่นในอดีตอีกต่อไป”

สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวม (Holistic Learning) ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดของมนุษย์ทั้งวิชาการและวิชาชีพ อันประกอบด้วยหลักการ 3H ได้แก่

เราไม่ควรไปจ้องจำตัวเอง
อยู่กับการท่องจำ ไม่ต้อง
ไปกังวล ผันใจกับการท่องจำ
เพราะจะจำได้เอง ถ้าเรื่องนั้นๆ
มีความหมายและสำคัญกับ
ชีวิตของพวกเขา



- **Heart** การพัฒนาคุณค่าภายใน (Core Value)
- **Head** การพัฒนาความรู้ที่จำเป็น (Core Knowledge)
- **Hand** การพัฒนาทักษะที่สำคัญ (Core Skill)

อ.ประภาพร กล่าวเพิ่มเติมว่า “การเรียนรู้แบบองค์รวมนั้น เอาเรื่องของชีวิตเป็นตัวตั้ง ไม่ได้เอาตัวอักษร ตัวหนังสือ หรือแบบเรียนมาเป็นตัวตั้ง เพราะฉะนั้นเรื่องราวในชีวิตทุกเรื่องมันก็มีความหมายกับเราทั้งหมด พอมันมีความหมายกับเรา เราก็พุ่งเข้าหา ด้วยแรงใจของเราเอง เต็มใจที่จะเรียนรู้และจดจำ”

โดยอาจารย์ได้ยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า เด็กๆ มักออกไปเล่นน้ำฝน เพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต และมหัศจรรย์มากที่อยู่ๆ ก็มีน้ำหล่นลงมาจากฟ้าทำให้ต้องออกไปเล่นสนุกจนเปียกปอน หากครูผู้สอนเข้าใจและตั้งคำถามกระตุ้น เด็กก็จะอยากเรียนรู้ขึ้นมาทันที เช่น ทำไมฝนจึงตกจากฟ้า เหตุปัจจัยของฝนคืออะไร คำตอบที่เกิดจากความจริงและการเล่นสนุกของเด็กๆ จึงกลายเป็นความรู้ที่น่าจดจำ เพราะมีความหมาย และเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของเขา ที่สามารถซึมซับได้โดยไม่ต้องท่องจำแต่อย่างใด

ท่องชีวิตได้ ไม่ใช่แค่ท่องจำ

ด้วยรูปแบบและระบบการศึกษาของไทยส่วนใหญ่ในอดีตที่เน้นการท่องจำและการทำคะแนน หรือ “การเรียนรู้แบบนกแก้ว นกขุนทอง”

นอกจากครูจะต้องถ่ายทอดความรู้ในศาสตร์ต่างๆ อย่างเต็มที่แล้ว ครูยังต้องทำหน้าที่เป็นนักออกแบบการเรียนรู้ให้เด็กอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย และตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น โดยการเรียนรู้แบบองค์รวมจะติดตัวไปในอนาคต

ที่เราคุ้นเคยกันนั้น ทำให้หลายวิชากลายเป็นภาระและประสบการณ์ที่ยากจะลืมเลือนมากกว่าความรู้ที่น่าจดจำ แต่ผู้เรียนก็จำเป็นต้องท่องให้จำ เพราะหากไม่จำก็อาจส่งผลต่อผลคะแนน และแม้จะรู้ถึงความจริงข้อที่ว่าในที่สุดหลายวิชาที่เคยท่องจำนั้นมักไม่ได้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเลย สุดท้ายความรู้ต่างๆ ที่เคยจดจำได้ก็จะถูกลืมเลือนไปในที่สุด ซึ่งโรงเรียนรุ่งอรุณสามารถแก้ปัญหานี้ได้ด้วยการศึกษาแบบองค์รวม





“ทุกการเรียนรู้ต้องอาศัยความจำ แต่การศึกษาแบบองค์รวมนั้น การเรียนรู้จะยิ่งใหญ่กว่าการท่องจำมาก เพราะการเรียนรู้มีหลายมิติ เราไม่ควรไปจองจำตัวเอง อยู่กับการท่องจำ ไม่ต้องไปกังวล ผินใจกับการท่องจำหรอก เพราะจะจำได้เอง ถ้าเรื่องนั้นๆ มีความหมายและสำคัญ กับชีวิตของพวกเขา”

จากคำกล่าวของอาจารย์จะเห็นว่า การศึกษาแบบองค์รวม ที่เป็นการเรียนรู้ที่ได้จากการดำเนินชีวิตนี้ นอกจาก จะช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้เรียนจดจำได้ดีในระยะยาวแล้ว ยังสามารถเพิ่ม ทักษะในการคิดวิเคราะห์ในเรื่องนั้นๆ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

นักออกแบบที่เรียกว่า “ครู”

แม้รูปแบบการเรียนรู้ในโรงเรียนจะเปลี่ยนแปลงไป ตามยุคสมัย แต่ครูทุกคนล้วนมีส่วนสำคัญในการวาง รากฐานให้กับนักเรียน สำหรับในอดีตครูมีหน้าที่สอนสั่ง ให้สาระความรู้จากวิชาการต่างๆ พร้อมบอกต่อสิ่งที่ตนรู้ กับนักเรียน โดยที่เด็กนักเรียนมีหน้าที่จำเพื่อไปสอบเท่านั้น แต่สำหรับการเรียนรู้แบบองค์รวมนี้อันเป็นครูต้องมี ประสิทธิภาพมากขึ้น ต้องเป็นผู้นำการเรียนรู้ให้แก่เด็กๆ คอยกระตุ้นให้เด็กนักเรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น



อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญ คือ ต้องมีความเข้าใจในตัวเด็กนักเรียนจนสามารถออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับพวกเขาได้

อ.ประภาภัทร เล่าว่า ช่วงนี้มีผู้บริหารโรงเรียนรุ่นใหม่จากหลากหลายโรงเรียน มีความสนใจที่จะสร้างครูโรงเรียนของตนให้เป็น “นักออกแบบการเรียนรู้” ตามแนวคิดการศึกษาแบบองค์รวม ได้มาศึกษาวิธีการเรียนการสอนของโรงเรียนรุ่งอรุณ ซึ่งอาจารย์ได้แนะนำว่า “โรงเรียนที่ต้องการสร้างครูในลักษณะนี้ ต้องสร้างเงื่อนไขในการฝึกปฏิบัติงาน หมายความว่า ปรับวิธีการเรียนการสอน วางแผนการเรียนการสอนเสียใหม่ ตั้งใจหัดใหม่ว่าอยากให้เด็กมีสมรรถนะอะไร เน้นไปที่เด็กนักเรียนก่อน หลังจากนั้นนำวิชาการเข้ามาประกอบ แล้วค่อยออกแบบกระบวนการเรียนรู้ว่าจะทำอะไรเด็กๆ จึงจะถึงสมรรถนะเหล่านั้นได้

ซึ่งคำว่า “สมรรถนะ” ก็คือ การนำเอาความรู้ทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ และมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ในเชิงคุณค่า เชิงประโยชน์ ไปทำ



**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม:
โรงเรียนรุ่งอรุณ**

☎ 0-2870-7512-3, 0-2840-2501-4

☎ 0-2870-7514

✉ info@roong-aroon.ac.th



สิ่งใหม่ขึ้นมา เพราะฉะนั้น Holistic Learning มันจึงเป็นที่มาของการเรียนแล้วเกิดสมรรถนะได้ง่าย”

ทุกวันนี้การสร้างเด็กให้มีสมรรถนะ จนเขาสามารถนำทักษะความรู้ทั้งหมดที่มีไปต่อยอดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงนั้น นอกจากครูจะต้องถ่ายทอดความรู้ในศาสตร์ต่างๆ อย่างเต็มที่แล้ว ครูยังต้องทำหน้าที่เป็นนักออกแบบการเรียนรู้ให้เด็กอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย และตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น โดยการเรียนรู้แบบองค์รวมจะติดตัวไปในอนาคตจนกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพสูงให้กับประเทศไทย”

อ.ประภาภัทร กล่าวทิ้งท้าย

อ้างอิง

- สถาบันอาศรมศิลป์ : <https://www.arsomsilp.ac.th/curriculum-holistic/>
- โรงเรียนรุ่งอรุณ : <https://www.roong-aroon.ac.th/>
- ครูหัวใจใหม่ : <https://www.holisticteacher.net/holistic-learning/>
- The Cloud : <https://readthecloud.co/thoughts-13/>
- WeGowait : <https://www.wegointer.com/2015/10/holistic-learning/>

ตอบโจทย์โลกยุคใหม่ด้วย “หลักสูตรแซนด์บ็อกซ์”

ยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การศึกษาจึงจำเป็นต้องพัฒนาให้ก้าวทัน
กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น จึงได้เกิดหลักสูตร Higher Education
Sandbox ขึ้น เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของโลก

เรื่อง กฤษณา กาญจนเพ็ญ

การปรับระบบการศึกษาไทยให้เท่าทัน
กับสถานการณ์โลก คือ สิ่งจำเป็น
เร่งด่วนของภาคการศึกษาที่ต้องเร่ง
ผลิตบุคลากรสมรรถนะสูงป้อนเข้าสู่
ตลาดแรงงานทั่วโลก โดยเฉพาะหลังการแพร่ระบาด
ของโควิด-19 ทุกอุตสาหกรรมต่างต้องปรับตัวเข้าสู่
“โลกดิจิทัล” ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์
วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ (สอวช.) ได้ทำการสำรวจ
เรื่อง “สมรรถนะบุคลากรในอนาคต สำหรับ 12 กลุ่ม
อุตสาหกรรมเป้าหมาย (พ.ศ. 2563-2567)” พบว่า
ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 นั้น ได้เริ่มมี
กระแสเรื่องการปรับเปลี่ยนการนำระบบอัตโนมัติ
เข้ามาใช้ระบบงานและระบบอุตสาหกรรมมากขึ้น
เกิดเป็นเทรนด์อาชีพใหม่ๆ เช่น Gig Economy
ที่ไม่ได้มีรายได้ประจำ แต่สามารถทำงานใน
แพลตฟอร์มต่างๆ ได้

และเมื่อทำการศึกษถึงสมรรถนะบุคลากร
ก็ได้ข้อมูลที่น่าสนใจคือ เกิดสมรรถนะหรือ
ทักษะใหม่ๆ ที่จะกลายเป็นเทรนด์ในโลกอนาคตขึ้น
มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางดิจิทัล อย่างเช่น
นักวิทยาศาสตร์ข้อมูล (Data Scientist) ทักษะ
ด้านความปลอดภัยบนโลกไซเบอร์ (Cyber Security)
 รวมไปถึงทักษะด้านระบบอัตโนมัติ หุ่นยนต์ และ
ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เป็นต้น

ในขณะที่บางหลักสูตรที่อยู่ในมาตรฐาน
อุดมศึกษาของไทยกลับยังไม่ตอบโจทย์ของ
ภาคอุตสาหกรรม และความต้องการของโลก
จึงเกิดเป็น “หลักสูตร Higher Education
Sandbox” ขึ้น

แตกต่างแต่ไม่หนีเกณฑ์มาตรฐาน

หลักสูตรภายใต้แนวคิด Higher Education
Sandbox การจัดการศึกษาที่แตกต่างจาก
มาตรฐานการอุดมศึกษา หรือที่มักเรียกกันสั้นๆ ว่า
“หลักสูตร Sandbox” นั้น เป็นโครงการนำร่อง
ของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและ
นวัตกรรม (อว.) ที่มุ่งพัฒนาหลักสูตรใหม่ๆ นอกเหนือ
ไปจากมาตรฐานอุดมศึกษาเดิม โดยมีการปรับเปลี่ยน
และพัฒนาให้ตอบโจทย์กับยุทธศาสตร์ชาติ
ด้านการพัฒนากำลังคนอย่างเร่งด่วนและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์หลักของหลักสูตร Sandbox
คือ มุ่งผลิตบัณฑิตให้มีสมรรถนะสูงขึ้น ตรงกับ
ความต้องการของทุกภาคส่วน รวมทั้ง ส่งเสริมให้

“หลักสูตร Sandbox” นั้น
เป็นโครงการนำร่องของกระทรวง
การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (อว.) ที่มุ่งพัฒนา
หลักสูตรใหม่ๆ นอกเหนือไปจาก
มาตรฐานอุดมศึกษาเดิม



เกิดนวัตกรรมการศึกษาที่สามารถตอบโจทย์รูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของประชาชนในทุกช่วงวัย ให้คนทุกกลุ่มสามารถได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพมากขึ้น

ถือเป็นอีกก้าวสำคัญของ “การปฏิรูปการศึกษา” ในระดับมหาวิทยาลัย ที่จะสร้างคนขึ้นมารองรับการขับเคลื่อนประเทศไทยในอนาคต

ตอบโจทย์โลกยุคใหม่

“สิ่งที่ตอบโจทย์สถานการณ์ปัจจุบัน คือ ทำให้เกิดรูปแบบใหม่ของการจัดการศึกษาที่ยืดหยุ่น สามารถที่จะช่วยในการจัดการศึกษาให้แก่ผู้เรียนได้ แม้ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย หรือเกิดวิกฤติทางสังคมและเศรษฐกิจ และนี่คือมิติใหม่ของการพลิกโฉมการผลิตกำลังคนของระบบอุดมศึกษาของประเทศไทยในอนาคต” ศ.ศุภชัย ปทุมนากุล รองปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) กล่าว

โดยหลักสูตร Sandbox นี้ เป็นการศึกษาแบบใหม่ ที่หลายข้อจำกัดเดิมในอดีต เพื่อเป็นการตอบสนองแนวทางการศึกษาในอนาคตที่มีความยืดหยุ่นและคล่องตัว มุ่งเป้าให้เกิดประสิทธิภาพการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ เช่น ผู้สอนไม่จำเป็นต้องเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยเสมอไป แต่อาจมาจากหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนอื่นได้ ส่วนการเรียนการสอนในวิชาบังคับบางวิชา ผู้เรียนก็ไม่จำเป็นต้องเข้าเรียนในสถานศึกษา แต่สามารถไปเรียนรู้จากการทำงานในสถานประกอบการแทน ถือเป็นการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญแค่ภาคทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่มุ่งสร้างทักษะและประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กัน

ปลดล็อกการศึกษาไทย

หลักสูตร Sandbox นี้ จะช่วยให้ไทยสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของมาตรฐานการอุดมศึกษาแบบเดิมๆ ช่วยส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม การอุดมศึกษาและการผลิตกำลังคนให้ “ตอบโจทย์” ความต้องการของภาคอุตสาหกรรมมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจไทยให้สามารถแข่งขันได้ในระดับโลก ด้วยการพัฒนาศักยภาพสูงรองรับอาชีพในอนาคต รวมถึงการกระจายโอกาสทางการศึกษาให้เข้าถึงได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ซึ่งทาง อว. ได้มีแผนการพัฒนา Sandbox 2 ลักษณะ คือ แบบที่หนึ่งคือแบบ Top-Down Policy ที่เป็นการจัดการตามนโยบายหรือความต้องการของประเทศ ว่าต้องการให้หลักสูตรใดเกิดขึ้น โดยร่วมมือกับภาคอุตสาหกรรมและภาคเอกชนที่มีความต้องการร่วมกัน และออกนโยบายให้สถาบันอุดมศึกษาดำเนินการ แบบที่สอง คือ เปิดโอกาสให้สถาบันอุดมศึกษา ร่วมกับภาคอุตสาหกรรมหรือชุมชน สามารถเสนอหลักสูตรเข้าสู่กระบวนการพิจารณา เพื่อไปจัดการศึกษานำไปสู่การให้ปริญญา ทั้งระดับอนุปริญญา ปริญญาตรี และบัณฑิตศึกษาได้

สิ่งที่ตอบโจทย์สถานการณ์ปัจจุบัน
คือ ทำให้เกิดรูปแบบใหม่ของ
การจัดการศึกษาที่ยืดหยุ่นสามารถ
ที่จะจัดการศึกษาให้แก่ผู้เรียนได้
แม้ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย

เงื่อนไขการจัดหลักสูตร Sandbox หรือการศึกษา
ที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา มีดังต่อไปนี้

- เป็นการผลิตบัณฑิตที่ไม่สามารถทำได้ด้วยข้อกำหนด
มาตรฐานการอุดมศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันได้ หรือ
มีเหตุผลหรือความจำเป็นอย่างยั้งที่สมควรยกเว้น
มาตรฐานการอุดมศึกษาเพื่อให้เกิดนวัตกรรม
การศึกษาขึ้น
- ต้องให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์เชิงสมรรถนะที่เกิดขึ้น
แก่ผู้เรียนอย่างแท้จริง
- สถาบันอุดมศึกษาต้องมีความพร้อมด้านการเงิน
และทรัพยากรในการจัดการศึกษาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์
การผลิตบัณฑิตตามที่คาดหวัง
- ต้องมีการติดตามประเมินผลระหว่างการดำเนินงาน
เพื่อนำไปสู่การถอดบทเรียนการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุด
การดำเนินงาน
- ต้องประกาศให้สาธารณชนและผู้เรียนรับทราบ
เป็นหลักสูตรการจัดการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐาน
การอุดมศึกษา (Higher Education Sandbox)



โดยมีขั้นตอนการขอเปิดหลักสูตรดังนี้

ขั้นตอนการเสนอขอเปิดหลักสูตรการศึกษาที่แตกต่างจากมาตรฐานการอุดมศึกษา





ก้าวแรกด้วย 9 หลักสูตรนำร่อง

ปัจจุบันมีสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ร่วมส่งหลักสูตรให้อว. พิจารณาเป็นหลักสูตร Sandbox มาแล้วกว่า 100 ข้อเสนอ และมีหลักสูตรที่ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิเศษเฉพาะเรื่องด้านการส่งเสริมนวัตกรรมการอุดมศึกษา จำนวน 9 หลักสูตร ได้แก่

- หลักสูตร “การผลิตและพัฒนากำลังคน สาขาฉุกเฉินการแพทย์” : โดยวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 15,000 คน ภายใน 10 ปี

- หลักสูตร “การผลิตบุคลากร High-tech Entrepreneur” : โดยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 400 คน ภายใน 7 ปี
- หลักสูตร “การผลิตบุคลากรด้านวิศวกรรม ปัญญาประดิษฐ์และดิจิทัล” : โดยมหาวิทยาลัยซีเอ็มเคแอล และสถาบันวิศวกรรมปัญญาประดิษฐ์ ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 1,880 คน ภายใน 8 ปี
- หลักสูตร “การผลิตกำลังคนศักยภาพสูง ที่มีความรู้เชิงลึกด้านวิทยาศาสตร์และแนวคิดเชิงนวัตกรรม” : โดยวิทยาลัยวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย (อัสวีท) ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 175 คน ภายใน 9 ปี
- หลักสูตร “วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา วิศวกรรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีดิจิทัล” : โดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 1,200 คน ซึ่งนิสิตจะได้ออกไปฝึกงานสม่ำเสมอทุกปี
- หลักสูตร “การจัดการบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจการบินนานาชาติ” : โดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 300 คน ภายในเวลา 5 ปี
- หลักสูตร “หลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม แขนงพลังงานทดแทนและยานยนต์ไฟฟ้า (ต่อเนื่อง)” : โดยสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 300 คน
- หลักสูตร “บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการเป็นผู้ประกอบการเชิงนวัตกรรม” : โดยสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ตั้งเป้าผลิตบุคลากร จำนวน 90 คน ภายใน 3 ปี

หลักสูตร Sandbox
เป็นการศึกษารูปแบบใหม่
ที่คลายข้อจำกัดเดิมในอดีต
เพื่อเป็นการตอบสนอง
แนวทางการศึกษาในอนาคต



หากหลักสูตร Sandbox นำร่องทั้ง 9 หลักสูตร
สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประเทศไทยก็จะสามารถ
ผลิตบุคลากรสมรรถนะสูง ป้อนเข้าสู่ 12 กลุ่ม
อุตสาหกรรมแห่งอนาคตได้ถึงเกือบ
19,000 คน ภายในเวลา 10 ปี

• หลักสูตร “บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขา
วิชาผู้นำธุรกิจสุขภาพเชิงสร้างสรรค์”:
โดยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ตั้งเป้าผลิต
บุคลากร จำนวน 90 คน ภายในเวลา 10 เดือน
หากหลักสูตร Sandbox นำร่องทั้ง 9 หลักสูตร
สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประเทศไทยก็จะ
สามารถผลิตบุคลากรสมรรถนะสูง ป้อนเข้าสู่ 12 กลุ่ม
อุตสาหกรรมแห่งอนาคตได้ถึงเกือบ 19,000 คน
ภายในเวลา 10 ปี

เพราะโลกแห่งเทคโนโลยีหมุนเร็วขึ้นทุกวัน
เราจึงต้องตามให้ทันด้วยการปลดล็อกและ
ปรับกระบวนทัศน์มาตรฐานการอุดมศึกษาไทย
ให้ “แตกต่างและตอบโจทย์” ศักยภาพที่โลก
แห่งอนาคตต้องการ และหลักสูตร Sandbox
ก็เป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้บัณฑิตไทย
สามารถก้าวเข้าสู่กลุ่มอุตสาหกรรมแห่งอนาคต
ได้อย่างมีคุณภาพและรวดเร็วยิ่งขึ้น

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สอวช. :
info@nxpo.or.th 🌐

อ้างอิง :

- Facebook “ประยุทธ์ จันทร์โอชา Prayut Chan-o-cha”
- สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ (สอวช.) <https://www.nxpo.or.th/th/tag/higher-education-sandbox/>
- สำนักข่าว EDUNEWSSIAM ONLINE

KidBright

บอร์ดสมองกลช่วยพัฒนาทักษะ STEM

โดย ปรีดา ชัยนาทิต

KidBright บอร์ดสมองกลพัฒนาโดยคนไทย มีเป้าหมายสู่การเป็นแพลตฟอร์ม การศึกษาระดับประเทศ ผ่านการส่งเสริมการเรียนรู้เขียนโปรแกรมและการศึกษา STEM ไปจนถึงการสอนวิทยาการข้อมูล (Data Science) และปัญญาประดิษฐ์ (AI)

KidBright สื่อการเรียนรู้ในรูปแบบบอร์ด สมองกล มีเป้าหมายสนับสนุนการเรียน การสอนด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นำไปสู่การพัฒนาวัฒนธรรมของนักเรียน ในระดับชั้นประถมศึกษาไปจนถึงระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนและผู้สนใจได้พัฒนา กระบวนการคิดเชิงตรรกะ ร่วมกับการคิดสร้างสรรค์ สามารถต่อยอดสู่การพัฒนาแอปพลิเคชันและ เทคโนโลยีด้วยตนเองในอนาคต เพิ่มโอกาส ในการเข้าถึงเทคโนโลยีในวงกว้างมากขึ้น ซึ่งแม้แต่เด็กๆ ที่ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์มาก่อนก็ใช้งานได้ อีกทั้ง ยังช่วยลดการพึ่งพาเทคโนโลยีจากต่างประเทศ อันเป็น ผลงานการพัฒนาคิดค้นโดยบุคลากรไทยจาก ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ภายใต้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช. หรือ NSTDA)

และเปิดตัวครั้งแรกในปี 2017 ซึ่งถือได้ว่าเป็น ผลงานการประดิษฐ์ที่เทียบเท่ากับบอร์ดสมองกล BBC Micro: Bit ของสหราชอาณาจักรที่พัฒนาขึ้นมา เพื่อส่งเสริมการศึกษา STEM เช่นเดียวกัน และได้เปิดตัว ออกมาก่อน รวมทั้งได้มีการแจกจ่ายให้โรงเรียนต่างๆ ในสหราชอาณาจักร ในปี 2016

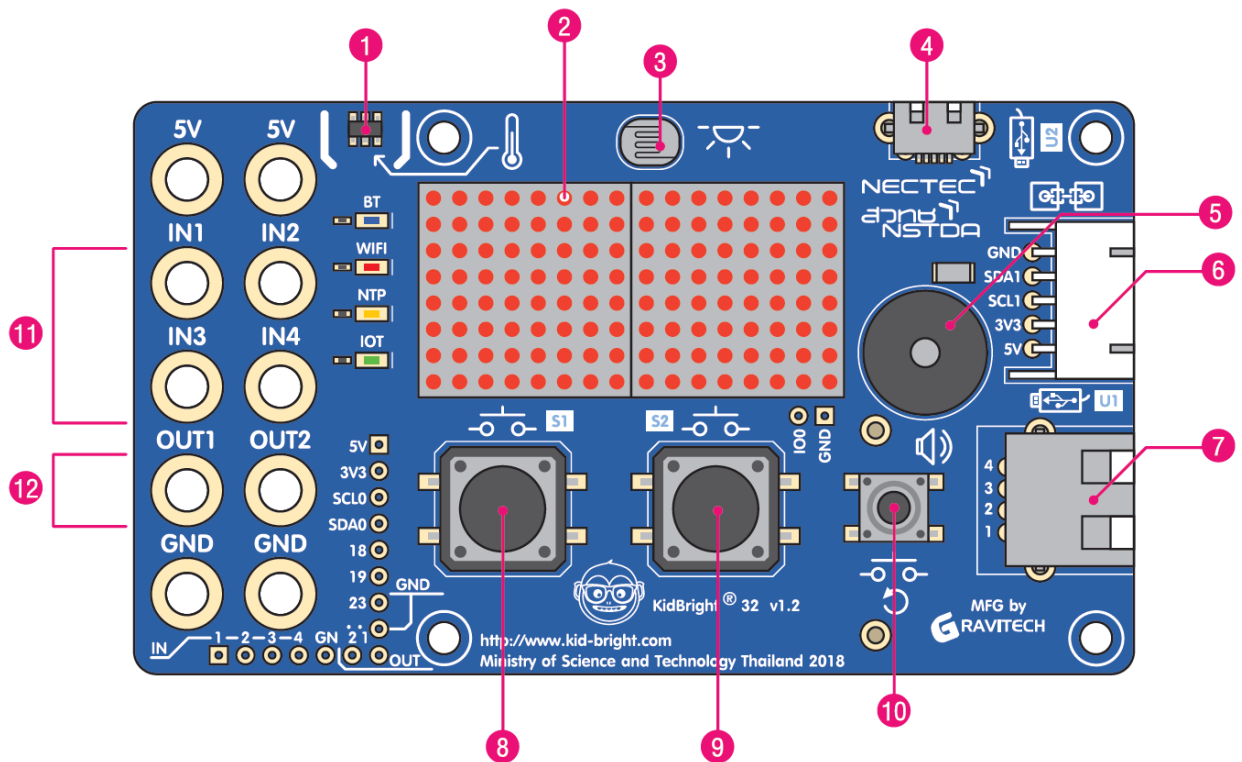
KidBright เป็นบอร์ดสมองกลฝังตัว (Embedded Board) หรือคอมพิวเตอร์จิ๋วพร้อมด้วยจอ LED แสดงผล มีเซนเซอร์ตรวจจับในตัว เชื่อมต่อกับอุปกรณ์อื่นได้ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต Wi-Fi หรือ Bluetooth และ ทำงานได้ทั้งแบบออฟไลน์และIoTหรือInternet of Things สามารถเลือกใช้งานได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ บอร์ดสมองกลอัจฉริยะนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก (นับรวมทั้งฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์) ได้แก่ 1) บอร์ด KidBright 2) Firmware มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของบอร์ดและ 3) โปรแกรมสร้างชุดคำสั่ง KidBright IDE

KidBright at School

เครื่องมือสอนเทคโนโลยีในโรงเรียน

KidBright

Download



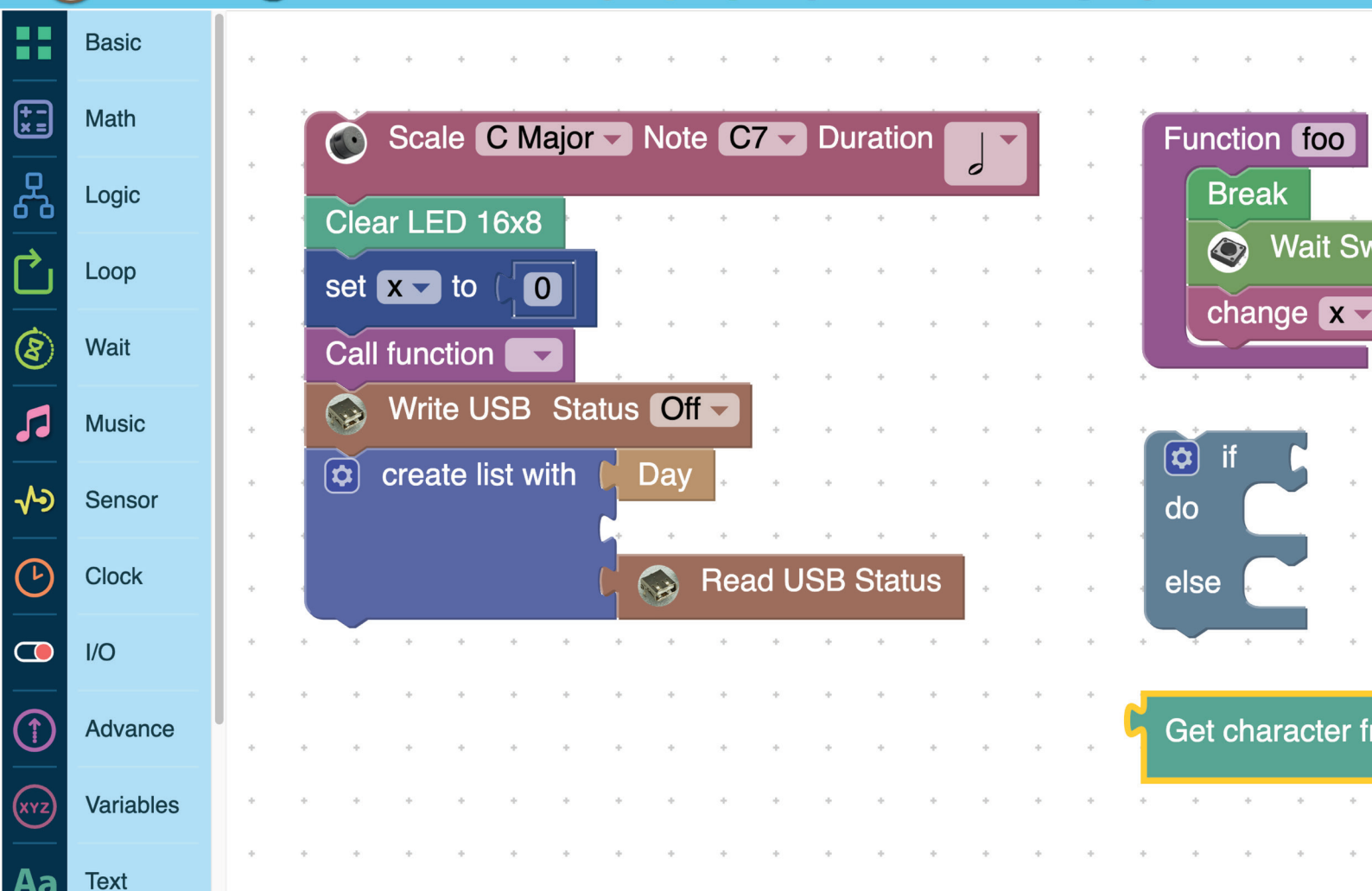
หรือแบบออนไลน์สามารถเข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์ <https://www.kid-bright.org/> โดยไม่ต้องมีบอร์ดอยู่กับตัวได้เช่นกัน

KidBright ทำงานตามชุดคำสั่ง ซึ่งนักเรียนหรือผู้ใช้สามารถสร้างชุดคำสั่งได้ง่ายๆ ผ่านโปรแกรม KidBright IDE บนคอมพิวเตอร์ เพียงลากบล็อกคำสั่งมาวางต่อกัน (Drag and Drop) ช่วยลดความกังวลหรือข้อผิดพลาดจากการพิมพ์ชุดคำสั่งผิด ชุดคำสั่งที่ถูกสร้างขึ้นจะถูกส่งไปที่บอร์ด KidBright ให้ทำงานตามที่โปรแกรมไว้ จึงหมายความว่าบอร์ดสมองกลสามารถรองรับการทำงานตามชุดคำสั่งได้หลากหลายรูปแบบอย่างไร้ขีดจำกัด ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องคิดเลขขยะรีไซเคิล รถบังคับ เครื่องตรวจจับขโมยบุกรุกบ้าน เครื่องรดน้ำต้นไม้

ตามระดับความขึ้นที่กำหนด เปิด-ปิดไฟตามเวลาที่กำหนด ไปจนถึงการออกแบบโปรแกรมที่ควบคุมอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน เป็นต้น ซึ่งเด็กๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเองทั้งสิ้น

ยกตัวอย่างเช่น เด็กไทยวัย 12 ปี ได้สัมผัสบอร์ด KidBright ครั้งแรก ในปี 2018 เนื่องจากเพื่อนของพ่อนำบอร์ดกลับมาจากการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ นับตั้งแต่นั้น เขาได้เขียนชุดคำสั่งคอมพิวเตอร์อย่างง่ายๆ เพื่อควบคุมอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ด้วยเซนเซอร์ตรวจจับที่สั่งการฟังก์ชันให้บอร์ดทำงานได้อย่างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์และการออกแบบ เด็กคนดังกล่าวตัดสินใจออกแบบโปรแกรมเล่นดนตรีเพียงใช้เมาส์คลิกลากชุดคำสั่งบนแท็บเล็ตเท่านั้น เมื่อออกแบบบอร์ดให้เล่นโน้ตดนตรีได้แล้ว เขายังได้สร้างโปรแกรมเปิด-ปิดไฟ LED ด้วยไม่เพียงเท่านั้น 2-3 เดือนต่อมาเขายังออกแบบแอปพลิเคชันพิเศษให้แม่โดยเฉพาะ ด้วยการทำให้อุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านทำงานอัตโนมัติในรูปแบบ IoT อีกด้วย

KidBright เป็นบอร์ดสมองกลฝังตัว (Embedded Board) หรือคอมพิวเตอร์จิ๋ว พร้อมด้วยจอ LED แสดงผลมีเซนเซอร์ตรวจจับในตัว เชื่อมต่อกับอุปกรณ์อื่นได้ผ่านทางอินเทอร์เน็ต Wi-Fi หรือ Bluetooth



จากความง่ายในการเข้าถึงเป็นวงกว้าง ความง่ายในการออกแบบและรูปแบบการใช้งานที่เด็กไทยสามารถและมีศักยภาพที่จะออกแบบการใช้งานออกมาได้แบบไม่มีที่สิ้นสุดดังที่ได้เห็นข้างต้น ปัจจุบันนี้ KidBright กำลังจะต่อยอดไปเป็นแพลตฟอร์มการศึกษาที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมให้เยาวชนไทยเติบโตไปเป็นพลเมืองดิจิทัลระดับประเทศและระดับโลกต่อไป

KidBright บอร์ดสมองกลฝังตัวอัจฉริยะนี้ ได้ถูกนำมาปรับปรุง เพื่อพัฒนาครูและนักเรียนให้มีความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลที่จะเป็นที่ต้องการในอนาคตเช่น การเขียนโปรแกรม (Coding) ระบบสมองกลฝังตัว (Embedded

System) อินเทอร์เน็ตของสรรพสิ่ง (Internet of Things : IoT) วิทยาการข้อมูล (Data Science) ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence : AI) ตลอดจนสนับสนุนครูและนักเรียนทำโครงงานวิทยาศาสตร์ที่เน้นด้านวิศวกรรม โครงงานสิ่งประดิษฐ์ และพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีในหลายโรงเรียน ครอบคลุมไปถึงเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EEC) อันจะเป็นการพัฒนาต้นทุนทรัพยากรบุคคลในพื้นที่ยุทธศาสตร์เพื่อป้อนบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตอบโจทย์พื้นที่เข้าไปขับเคลื่อนการเติบโตเขตเศรษฐกิจสำคัญพื้นที่หนึ่งของประเทศต่อไป

Switch 1 pressed

by 0

from at Switch 2

ปัจจุบันนี้ KidBright กำลังจะต่อยอดเป็น
แพลตฟอร์มการศึกษาที่ใช้ในการเตรียม
ความพร้อมให้เยาวชนไทยเติบโตเป็นพลเมือง
ดิจิทัลระดับโลกต่อไป

ล่าสุดเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ปี 2566 ในการจัดงาน
“รวมพลคน KidBright” หรือ KidBright
Developer Conference : KDC ครั้งที่ 4
ได้มีการเปิดตัวแพลตฟอร์ม KidBright Series
at Home ที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้โรงเรียน ครู
นักเรียน และผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาเรียนรู้ทักษะ

เทคโนโลยีดิจิทัลได้แบบทุกที่ทุกเวลา ทั้งที่บ้าน
ที่โรงเรียน และไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ก็สามารถเรียนรู้
ได้ผ่านเว็บไซต์ <https://www.kid-bright.org/>

แพลตฟอร์มการเรียนรู้ KidBright Series
at Home ประกอบด้วย KidBright Coding
Simulator ที่ได้เพิ่มฟีเจอร์ลูกเล่นต่างๆ เช่น
ใช้เทคโนโลยี AR (Augmented Reality)
ในการสร้างสภาพแวดล้อมเสมือนจริงเพื่อสร้างเสริม
จินตนาการการเรียนรู้ให้สนุกสนานยิ่งขึ้น ไปจนถึง
KidBright AI Web และ Simulator ที่ผู้เรียน
สามารถเรียนรู้การพัฒนาปัญญาประดิษฐ์
ผ่านเว็บแอปพลิเคชันด้วยการนำเข้าภาพและเสียง
จากเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการสร้างโมเดล
ปัญญาประดิษฐ์ และแสดงผลผ่าน AI simulator
ซึ่งนับเป็นย่างก้าวที่สำคัญอีกก้าวในการขยายผล
และรูปแบบการใช้งานบอร์ด KidBright

โดยสรุป ศาสตราจารย์ ดร.ชูกิจ ลิ้มปิฉ่างค์
ผู้อำนวยการ NSTDA กล่าวถึงพัฒนาการ
ของบอร์ด KidBright มาถึงปัจจุบันในการจัดงาน
KDC ประจำปีนี้ว่า “KidBright จะไม่ได้เป็นเพียง
แค่บอร์ดสมองกลอีกต่อไป แต่จะก้าวไปสู่
การเป็นแพลตฟอร์มการศึกษาที่เข้ามาช่วยส่งเสริม
การเรียนการสอนของเด็กไทย ในการพัฒนาทักษะ
แห่งอนาคตทางด้านเทคโนโลยีที่จำเป็นทั้งใน
ด้านการเขียนโค้ดตั้ง ทักษะด้านวิทยาการข้อมูล
วิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูล ทักษะด้านปัญญา
ประดิษฐ์ และทักษะที่จำเป็นอื่นๆ และที่มากไปกว่านั้น
คือ เป็นแพลตฟอร์มการศึกษาที่อำนวยความสะดวก
ให้ผู้เรียนทุกคนได้เข้ามาใช้ประโยชน์ สามารถเข้ามาเรียนรู้
ได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำ
สร้างโอกาสในการเข้าถึงความรู้เรียนรู้เทคโนโลยี
เพื่อการพัฒนาตนเองได้อย่างเท่าเทียมกัน”

อ้างอิง

- <https://www.cnx-software.com/2018/07/16/kidbright32-thailand-bbc-micro-bit/>
- <https://www.kid-bright.org/>
- <https://www.bangkokpost.com/tech/1484009/a-home-grown-coding-toy>
- <https://www.salika.co/2023/02/04/kidbright-platform-education-thailand-2023/>

การบริหารความเสี่ยง สำหรับสถานศึกษาสำคัญอย่างไร

การบริหารความเสี่ยงไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เพียงแค่องค์กรหรือบริษัทขนาดใหญ่เท่านั้น แต่สถานศึกษาก็จำเป็นที่จะต้องมีการบริหารความเสี่ยงด้วยเช่นกัน เพื่อให้สถานศึกษาสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้จะช่วยทำให้เห็นว่าการบริหารความเสี่ยงสำหรับสถานศึกษาสำคัญอย่างไร

เรื่อง สุทธอร อังควาณิชย์

เมื่อกล่าวถึง “การบริหารความเสี่ยง” หลายคนอาจนึกไปถึงองค์กรขนาดใหญ่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรทางธุรกิจ องค์กรของภาครัฐ หรือเอกชนที่ล้วนมีปัจจัยให้ต้องเตรียมการให้พร้อม เพื่อป้องกันการเกิดความเสียหายจากปัจจัยต่างๆ ที่มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้น รวมถึงปัจจัยที่เหนือความคาดการณ์ด้วยเช่นกัน แต่อันที่จริงแล้ว ไม่ว่าจะเป็นองค์กรขนาดเล็กหรือใหญ่ต่างก็ต้องมีการบริหารความเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพด้วยกันทั้งนั้น และอีกหนึ่งองค์กรที่ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ก็คือ “สถานศึกษา” นั่นเอง

ในกลุ่มนักบริหารต่างทราบกันดีว่า “การบริหารความเสี่ยง” ถือเป็นเครื่องมือเชิงยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการดูแลองค์กรให้อยู่รอดปลอดภัยและเติบโตอย่างมั่นคง การบริหารความเสี่ยงจึงถูกนำมาใช้กับการบริหารจัดการงานหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการวางแผน ด้านการกำหนดยุทธศาสตร์ ด้านการใช้ทรัพยากร ด้านการติดตาม และด้านการประเมินผล ซึ่งแต่ละอย่างต้องมุ่งเน้นที่จะปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันและลดโอกาสที่จะเกิดความเสียหายแก่องค์กร

สภาวะความไม่แน่นอนจากปัจจัยภายในและภายนอกองค์กรสามารถเกิดขึ้นกับสถานศึกษาได้เช่นกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานหรือการบรรลุเป้าหมายตามพันธกิจ

ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องมีการจัดการความเสี่ยงอย่างเป็นระบบภายใต้กรอบตามมาตรฐานสากล เริ่มจากการที่ต้องหาหรือร่วมกันแล้วระบุประเด็นความเสี่ยงว่ามีปัจจัยความเสี่ยงอะไรบ้างที่สามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือเป้าหมายขององค์กร โดยอาจประเมินจากประวัติการทำงาน โอกาสที่อาจเกิดความเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น จากนั้นก็ออกแบบกิจกรรมที่จะสามารถควบคุมความเสี่ยงให้อยู่ในระดับที่องค์กรยอมรับได้ และไม่ลืมที่จะคำนึงถึงความคุ้มค่าในการบริหารความเสี่ยง ติดตาม และประเมินผลการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับสถานศึกษาของตน

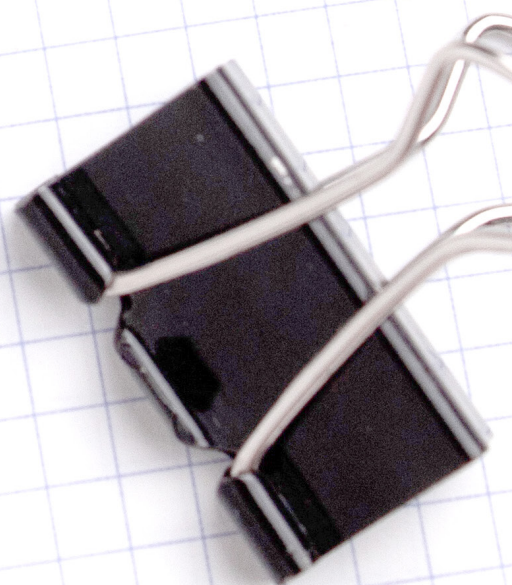
ก่อนที่จะเราจะไปทำความเข้าใจกับการบริหารความเสี่ยงในสถานศึกษา เราต้องทำความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของการบริหารความเสี่ยงกันก่อน

การบริหารความเสี่ยง (Risk Management)

คือกระบวนการที่ใช้การบริหารจัดการปัจจัยเสี่ยงหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้มีโอกาสเกิดความเสี่ยงน้อยลงหรือมีผลกระทบในระดับที่องค์กรยอมรับได้ การบริหารลักษณะนี้จำเป็นต้องมีการมองปัญหาความเสี่ยงแบบองค์รวม ภายในองค์กรต้องมีการร่วมมือกันจากผู้บริหารและเจ้าหน้าที่หลายระดับ

RISK management

สภาวะความไม่แน่นอนจากปัจจัยภายใน
และภายนอกองค์กรสามารถเกิดขึ้นกับ
สถานศึกษาได้เช่นกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น
ก็อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือ
การบรรลุเป้าหมายตามพันธกิจที่กำหนดไว้



เพื่อกำหนดนโยบาย โครงสร้าง และกระบวนการ สามารถเจาะลึกเพื่อระบุความเสี่ยงและระดับที่สามารถยอมรับได้ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้องค์กรว่าจะสามารถขับเคลื่อนกิจกรรมให้บรรลุพันธกิจที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารความเสี่ยงขององค์กร

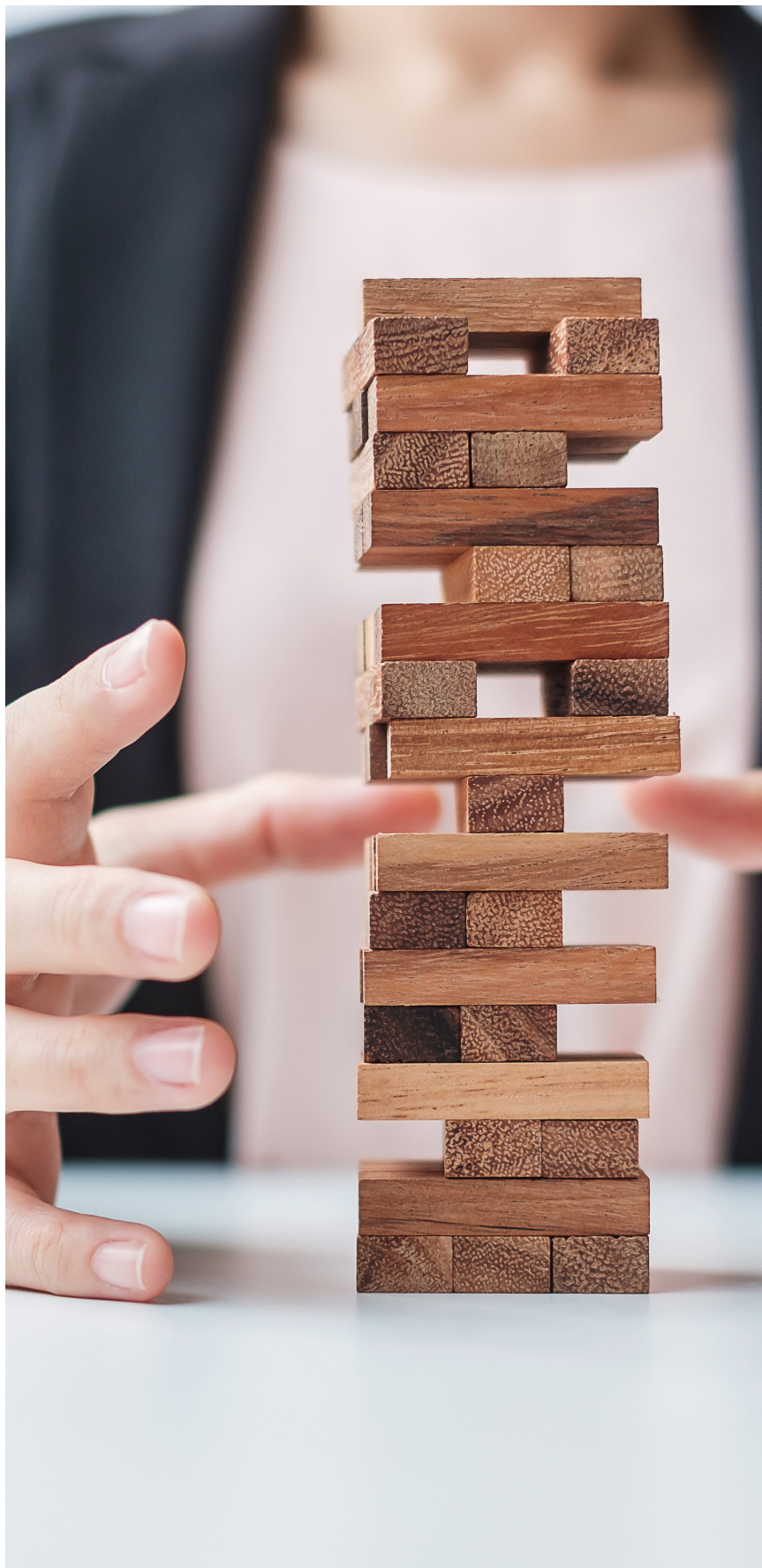
คือกระบวนการที่บุคลากรในองค์กรต่างมีส่วนร่วมในการคิดวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์ถึงเหตุและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เพื่อระบุแนวทางในการจัดการกับความเสี่ยงดังกล่าวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมหรือที่องค์กรของตนยอมรับได้ เพื่อให้องค์กรบรรลุในวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

เมื่อเข้าใจการบริหารความเสี่ยงขององค์กรนั้น แท้จริงคืออะไร เราก็คงจะเริ่มเข้าใจแล้วว่าสิ่งนี้มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้องค์กรสามารถเดินหน้าได้อย่างมั่นคง และเป็นสิ่งที่ผู้บริหารและบุคลากรทุกคนในองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา (องค์กรมหาชน) ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งยวด

บริหารความเสี่ยง ในสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารความเสี่ยงนั้นเป็นกระบวนการในเชิงรุก (Proactive Approach) เน้นการเตรียมความพร้อมรับมือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายใต้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่นเดียวกับความไม่แน่นอนของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกองค์กร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การบริหารความเสี่ยงในสถานศึกษาที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เกิดจากการผสมผสานและเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีการทำงานร่วมกันที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ แผนปฏิบัติการ พันธกิจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับองค์ประกอบต่างๆ ในการบริหารและจัดการองค์กร



2. พิจารณาความเสี่ยงอย่างถี่ถ้วนและครบถ้วน
ทุกประเภทของความเสี่ยงขององค์กร ไม่ว่าจะเป็น
ด้านการเงิน ความเสี่ยงด้านกลยุทธ์ด้านการปฏิบัติการ
หรือการปฏิบัติตามกฎระเบียบก็ตาม

3. การระบุความเสี่ยงถือเป็นการคาดการณ์
เชิงอนาคต ดังนั้นองค์กรควรสามารถระบุได้ว่า
ความเสี่ยงอะไรที่อาจเกิดขึ้นและเมื่อเกิดขึ้นจริง
จะมีผลกระทบต่อองค์กรอย่างไร เพื่อให้สามารถ
เตรียมการบริหารความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การบริหารความเสี่ยงต้องได้รับความร่วมมือ
และสนับสนุนจากคนทุกระดับในองค์กร ตั้งแต่
คณะกรรมการไปจนถึงผู้บริหาร

มาตรฐานการบริหารความเสี่ยง

เพื่อให้การบริหารความเสี่ยงในสถานศึกษา
มีมาตรฐานมากขึ้น ทางสำนักงานรับรองมาตรฐาน
และประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) จึงได้มีการ
ดำเนินการตามกรอบแนวทางการบริหารความเสี่ยง
ที่เป็นมาตรฐานสากล COSO (Committee of
Sponsoring Organization of the Treadway
Commission) ซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ
สำคัญ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมภายในขององค์กร (Internal
Environment) สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา
เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากในการกำหนด
กรอบการบริหารความเสี่ยง และเป็นพื้นฐานสำคัญ
ในการกำหนดทิศทางของกรอบการบริหารความเสี่ยง
ขององค์กรไม่ว่าจะเป็น นโยบาย ค่านิยม วิสัยทัศน์
วัฒนธรรมองค์กร กระบวนการทำงาน กระบวนการ
บริหารจัดการ ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นต้น

การบริหารความเสี่ยงนั้นเป็น
กระบวนการในเชิงรุก
(Proactive Approach)
เน้นการเตรียมความพร้อมรับมือ
เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ซึ่งอาจ
เกิดขึ้นภายใต้ความเปลี่ยนแปลง
ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



2. การกำหนดวัตถุประสงค์ (Objective Setting)

บุคลากรในองค์กรต้องสามารถกำหนดวัตถุประสงค์
ให้มีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ และทิศทาง
การดำเนินงาน เพื่อให้พันธกิจขององค์กรในภาพรวม
บรรลุเป้าหมาย มีขอบเขตการดำเนินงานในแต่ละ
ระดับ

ทั้งนี้เราสามารถวิเคราะห์ความเสี่ยงที่อาจจะ
เกิดขึ้นได้ 2 ระดับ

ระดับที่ 1 วัตถุประสงค์ในระดับองค์กร คือ
วัตถุประสงค์ของการดำเนินงานในภาพรวมทั้งหมด
ขององค์กร

ระดับที่ 2 วัตถุประสงค์ในระดับโครงการหรือ
กิจกรรม ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน
ที่เฉพาะสำหรับโครงการต่างๆ แม้จะเป็นหน่วย
ที่เล็กกว่าแต่ก็ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ระดับ
องค์กรด้วยในอีกทางหนึ่ง

3. การระบุถึงเหตุการณ์ของการเกิดความเสี่ยง
(Event Identification) เป็นกระบวนการที่
ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานที่เข้าทำงานอย่างแท้จริง
สามารถร่วมกันระบุความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง
ที่เกี่ยวข้องกับโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ
ของสถานศึกษา โดยคำนึงถึงความเสี่ยงที่มีสาเหตุ
มาจากปัจจัย ทั้งจากภายในและปัจจัยภายนอก
เพื่อให้ทราบถึงเหตุการณ์ที่อาจกลายเป็นความเสี่ยง
และปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลกระทบต่อผลการบรรลุ
วัตถุประสงค์ของโครงการหรือกิจกรรมนั้นๆ ที่อาจ
กระทบกับเป้าหมายขององค์กรด้วยเช่นกัน

4.การประเมินความเสี่ยง(Risk Assessment)

คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ การประเมิน และการจัดระดับความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อ การบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน ความเสี่ยง ได้แก่ ระดับโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยง (Likelihood) ระดับความรุนแรงของผลกระทบ (Impact) และระดับความเสี่ยง (Risk Level)

ขั้นตอนที่ 2 นำประเด็นความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง ที่ระบุ มาประเมินโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงและ ระดับความรุนแรงของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ 3 พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง โอกาสที่จะเกิดความเสี่ยง และระดับความรุนแรง ของผลกระทบเมื่อเกิดความเสี่ยงนั้น ว่าก่อให้เกิด ความเสี่ยงอยู่ในระดับใด ตามเกณฑ์ที่องค์กรกำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 4 สามารถจัดลำดับความรุนแรงของ ความเสี่ยงโดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ น้อยมาก น้อย ปานกลาง สูง และสูงมาก

5.การตอบสนองความเสี่ยง (Risk Response)

สิ่งนี้ คือ การกำหนดแนวทางการตอบสนองต่อ ความเสี่ยงภายใต้ 4 กลยุทธ์หรือ 4T ซึ่งประกอบด้วย **Take** หรือยอมรับกรณีที่ไม่จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการ ความเสี่ยงเพิ่มเติม หรือความเสี่ยงอยู่ในระดับ ที่องค์กรสามารถยอมรับได้ **Treat** หรือ ลด/ควบคุม กรณีที่ต้องมีการบริหารจัดการความเสี่ยงเพิ่มเติม เพื่อลดระดับความเสี่ยงให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ **Transfer** หรือ การถ่ายโอน ในกรณีที่ต้องร่วมมือ จัดการความเสี่ยงกับหน่วยงานรับโอนความเสี่ยง

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม การประเมิน ความเสี่ยงนั้นควรที่จะต้อง มาจากการพิจารณาข้อมูลในอดีต ประกอบด้วย เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ ในการประเมินและวิเคราะห์ สถานการณ์ความเสี่ยง ที่อาจเกิดขึ้นกับสถานศึกษา



โดยที่มีการถ่ายโอนหรือกระจายความเสี่ยงบางส่วน ให้กับบุคคลหรือหน่วยงานอื่น **Terminate** หรือ การรู้จักหลีกเลี่ยงในกรณีที่หากดำเนินโครงการ หรือกิจกรรมทางการศึกษาไปแล้วมีผลกระทบเชิงลบ ต่อองค์กรมากกว่า จึงอาจพิจารณายกเลิกหรือ หลีกเลี่ยงโครงการหรือกิจกรรมเหล่านั้น

6.กิจกรรมเพื่อการควบคุม (Control Activities)

กิจกรรมที่เป็นตัวกำหนดกิจกรรมหรือมาตรการ ในการจัดการความเสี่ยงให้หมดไปหรือลดลงในระดับ ที่ยอมรับได้ ซึ่งกิจกรรมที่กำหนดควรเป็นกิจกรรม ที่หน่วยงานยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน หรือเป็นกิจกรรม ที่กำหนดเพิ่มเติมจากกิจกรรมเดิมที่เคยปฏิบัติมาก่อน แล้วแต่ไม่สามารถควบคุมความเสี่ยงได้อย่างไรก็ตาม ควรมีการกำหนดระยะเวลา รวมถึงระบุผู้รับผิดชอบ ไว้อย่างชัดเจน

7.สารสนเทศและการสื่อสาร (Information & Communication)

การเก็บรวบรวม การบันทึกข้อมูล ในรูปแบบของเอกสาร กระบวนการในการสื่อสาร อย่างเอกสารเวียน การประชุมชี้แจง เว็บไซต์ของ องค์กร เพื่อให้บุคลากรได้รับรู้ถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง





ในการบริหารความเสี่ยงทั่วทั้งองค์กร และกลายเป็นกระบวนการที่ต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและทำซ้ำจนเป็นวงจรหรือวัฏชนกรรมในองค์กร นอกจากนี้สถานศึกษาอาจมีการใช้ประโยชน์จากระบบสารสนเทศเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และจัดการข้อมูลให้เป็นประโยชน์ต่อไป

8.การติดตามผล (Monitoring) เป็นการกำหนดให้มีการติดตามและประเมินผลจากกระบวนการบริหารความเสี่ยง เพื่อหาคำตอบว่าแผนการบริหารความเสี่ยงถูกนำไปใช้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพหรือไม่ และหากพบว่าผลการปฏิบัติยังไม่มีประสิทธิภาพพอก็สามารถปรับปรุงแก้ไขแผนให้สอดคล้องกับสถานการณ์นั่นเอง

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม การประเมินความเสี่ยงนั้นควรที่จะต้องมาจากการพิจารณาข้อมูลในอดีตประกอบด้วย เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสถานศึกษา แล้วจึงค่อยพิจารณาความสัมพันธ์

ระหว่างโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงและระดับของความรุนแรงที่ส่งผลกระทบมาเมื่อเกิดความเสี่ยงนั้นๆ ว่าอยู่ในระดับใดก่อนนำมาจัดทำแผนภูมิความเสี่ยง เพื่อใช้ในการตัดสินใจว่าความเสี่ยงใดมีความสำคัญและจำเป็นต้องรีบให้ความสนใจก่อนเป็นอันดับแรก ๕

อ้างอิง

- คู่มือการบริหารความเสี่ยง ปีงบประมาณ พ.ศ.2563 สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน)
- <https://www2.education.vic.gov.au/>
- <https://www.gov.uk/government/publications/academy-trust-financial-management-good-practice-guides/academy-trust-risk-management>



เสริม ภูมิคุ้มกัน หลังโควิดด้วย โพรไบโอติกส์

เรื่อง อัญญาบุษ บำรุง





พามาทำความรู้จักกับ
โพรไบโอติกส์ จุลินทรีย์หรือ
แบคทีเรียชนิดหนึ่งที่จะช่วย
เรื่องระบบทางเดินอาหาร
ว่ามีประโยชน์อย่างไร มีที่ประเภท
แตกต่างจากพรีไบโอติกส์
อย่างไร และอาหารชนิดใด
มีโพรไบโอติกส์

Kลายคนอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับ
โพรไบโอติกส์มาบ้าง เพราะมักเป็น
คำโฆษณาที่อยู่บนผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต
หรือนมเปรี้ยวในประเทศไทย โดยมี
สรรพคุณช่วยย่อยและเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
รู้หรือไม่ว่าแท้จริงแล้ว โพรไบโอติกส์เป็นจุลินทรีย์
ที่มีชีวิตและหลายคนอาจเข้าใจผิดว่าจุลินทรีย์
เป็นเชื้อที่ฟังดูแล้วดูสกปรก ดูเป็นสิ่งไม่มีประโยชน์
และเป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ข้างในร่างกายของ
มนุษย์เราก็มีจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์อยู่เช่นกัน
ซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้

โพรไบโอติกส์คืออะไร และมีประโยชน์อย่างไร

คำว่า “โพรไบโอติกส์” มาจากภาษากรีกและ
ละติน มีความหมายว่า “เพื่อชีวิต (For Life)”
ซึ่งเป็นความหมายที่ดีและสามารถอธิบาย
อัตลักษณ์ของโพรไบโอติกส์ ในปี ค.ศ. 1908
Elie Metchnikoff นักสัตววิทยา ชาวรัสเซีย
ได้ทำให้โลกได้รู้จักกับโพรไบโอติกส์เพราะเขาได้
ตีพิมพ์บทความในวารสารของกลุ่มนักวิทยาศาสตร์
ชื่อ “The Prolongation of Life” เมื่อปี
ค.ศ. 1907 เขาได้ไปทำวิจัยที่ประเทศบัลแกเรีย
แล้วสงสัยว่าทำไมคนที่นั่นถึงมีอายุยืนยาวกว่าที่อื่น
โดยเขาได้ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ
มากกว่า 100 ปีขึ้นไปว่าพวกเขาใช้ชีวิตอย่างไร

ในแต่ละวัน และพบว่าชาวบ้านที่อยู่บริเวณเทือกเขา คอเคซัสดื่มโยเกิร์ตเป็นประจำทุกวัน และเขายังค้นพบอีกว่า ในโยเกิร์ตนั้นประกอบไปด้วยแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) ที่ทำให้ทุกคนมีอายุยืนยาว

โพรไบโอติกส์มีมากกว่า 500 ชนิดบนโลกนี้ โพรไบโอติกส์ ประกอบด้วย จุลินทรีย์หรือแบคทีเรียหลายชนิด แต่ที่เป็นที่รู้จักของหลายคนคือแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส สามารถหา รับประทานได้จากโยเกิร์ตและอาหารหมัก ซึ่งมีคุณสมบัติ รักษาอาการท้องเสีย ช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตส (Lactose) ที่อยู่ในนม ซึ่งคนที่แพ้นมวัวมักจะไม่มีย่อยน้ำตาลแลคโตสได้เพียงพอ และบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifido Bacterium) พบในผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของนมสด ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหาร และลำไส้เป็นปกติ แบคทีเรียเหล่านี้เมื่อเข้าไปอยู่ในลำไส้ ส่วนล่างของร่างกายมนุษย์จะช่วยย่อยอาหาร ต่อสู้กับ แบคทีเรียที่ไม่ดี แต่ถ้าหากบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียหรือปัญหาสุขภาพอื่นตามมาได้เช่นกัน งานวิจัยยังพบอีกว่าถ้าหากมนุษย์รับโพรไบโอติกส์ ไปพร้อมกับรับประทานยาฆ่าเชื้อจะช่วยให้อาการ ในลำไส้เรากลับมามีแบคทีเรียชนิดดีในจำนวนเท่าเดิม หลังจากที่ได้รับยาฆ่าเชื้อ และมีโอกาสน้อยมาก ที่จะเกิดอาการท้องเสีย นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาโรคความผิดปกติ ของการทำงานของระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องเพ้อ ผายลมบ่อย ลมในท้องเยอะ เป็นต้น

นอกจากนี้โพรไบโอติกส์ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ ร่างกายเราผลิตแอนติบอดี (Antibody) ที่สามารถฆ่าเชื้อโรค ในร่างกายได้ ทำให้มนุษย์มีภูมิคุ้มกันที่ดีมากขึ้น

โพรไบโอติกส์แตกต่างจาก พรีไบโอติกส์อย่างไร

โพรไบโอติกส์เป็นแบคทีเรียที่มีชีวิตชนิดดี พบได้ใน อาหารปกติและอาหารเสริม ส่วนพรีไบโอติกส์เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต และเป็นอาหารของแบคทีเรีย พรีไบโอติกส์ที่เป็นที่รู้จักมีชื่อว่า อินนูลิน (Inulin) โดยพบในพืชมากกว่า 36,000 ชนิด พรีไบโอติกส์หาได้จากในอาหารประเภทไฟเบอร์ซึ่งร่างกาย



เวลาที่เหมาะสมในการรับประทาน
พรีไบโอติกส์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ
มากที่สุดในร่างกายมนุษย์ ควรเริ่ม
รับประทานเป็นอย่างแรกของวัน
ช่วง 30 นาทีก่อนรับประทานอาหารเช้า

ไม่สามารถย่อยสลายได้ พบมากในพืชตระกูลถั่ว ข้าวโอ๊ต
กล้วย ผลเบอร์รี่ กระเทียม หัวหอม แต่แบคทีเรียในลำไส้
ที่ดีสามารถช่วยย่อยสลายพรีไบโอติกส์ได้เพราะเป็นอาหาร
ของมัน

โพรไบโอติกส์ที่อาศัยอยู่ในกระเพาะอาหารของมนุษย์
แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แอโรบิกแบคทีเรีย
(Aerobic Bacteria) แบคทีเรียที่ไม่ต้องการอากาศ
กล่าวคือ มันจะตายเมื่อได้สัมผัสกับออกซิเจน เพราะฉะนั้น
แบคทีเรียประเภทนี้จะผลิตในอุตสาหกรรมอาหารเสริมไม่ได้
เพราะจะตายตั้งแต่อยู่ในกระบวนการผลิตแล้ว และแอโรบิก



แบคทีเรีย (Aerobic Bacteria) แบคทีเรียที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ๆ มีออกซิเจน ดังนั้นเพื่อรักษาสสมดุลของแบคทีเรียมนุษย์จึงควรบริโภคพรีไบโอติกส์เข้าไปในร่างกายเพื่อให้แอนแอโรบิคแบคทีเรียเจริญเติบโตต่อไปได้ โดยปัจจุบันได้มีบริษัทหลายแห่งได้ทำผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่า ซินไบโอติกส์ (Synbiotics) ที่มีส่วนผสมระหว่างพรีไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ เมื่อมนุษย์รับประทานซินไบโอติกส์เข้าไปจะก่อให้เกิดผลดีต่อแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ทำงานปกติและส่งผลดีต่อการทำงานของภาพรวมของร่างกาย

รับประทานพรีไบโอติกส์เวลาไหนดี?

มีการวิจัยมาแล้วว่าเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานพรีไบโอติกส์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดในร่างกายมนุษย์ควรเริ่มรับประทานเป็นอย่างแรกของวันในตอนเช้า 30 นาที ก่อนรับประทานอาหารเช้า เพื่อให้แบคทีเรียลงไปถึงลำไส้ของเราก่อน หรือก่อนจะนอนในตอนกลางคืน พรีไบโอติกส์จะทำงานได้ดีเมื่อกระเพาะของเราว่าง

อาหารที่มีพรีไบโอติกส์



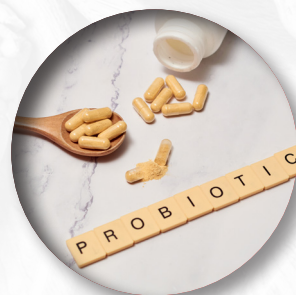
โยเกิร์ต โดยเฉพาะกรีกโยเกิร์ต



คีเฟอร์ หรือ นมเปรี้ยว



อาหารหมัก เช่น กิมจิ นมหมัก ชีส



อาหารเสริมที่ระบุว่ามียพรีไบโอติกส์

หากมนุษย์รับโปรไบโอติกส์ไปพร้อมกับการรับประทานยาฆ่าเชื้อจะช่วยให้สมดุลในลำไส้เรากลับมามีแบคทีเรียชนิดดีในจำนวนเท่าเดิม หลังจากที่สูงสูญเสียแบคทีเรียที่ดีและไม่ดีจำนวนมากจากการรับประทานยาฆ่าเชื้อ

อย่างไรก็ดีโปรไบโอติกส์ อาจไม่ได้ผลกับคนที่ร่างกายอ่อนแอ และอาจมีผลกระทบเชิงลบต่อผู้ที่รับประทานเข้าไปหากรับประทานไปอย่างไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานมากเกินไปจนลำไส้เสียสมดุลในการมีแบคทีเรียอาศัยอยู่ และไม่สามารถถือเป็นยาสามัญประจำตัวที่ช่วยรักษาโรคได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำยังคงเป็นยาวิเศษทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง ปราศจากโรคภัย และเสริมภูมิคุ้มกันไปด้วยการรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ในปริมาณพอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ 🍌





อ้างอิง

- Galdeano, C. M., Cazorla, S. I., Lemme Dumit, J. M., Vélez, E., & Perdígón, G. (2019, January 23). Beneficial Effects of Probiotic Consumption on the Immune System. Retrieved from karger: <https://karger.com/anm/article/74/2/115/52130/Beneficial-Effects-of-Probiotic-Consumption-on-the>
- Gill, P., & Smith, A. (2022, January 22). Probiotics regulate our immune system and could help fight off COVID - new research. Retrieved from theconversation: <https://theconversation.com/probiotics-regulate-our-immune-system-and-could-help-fight-off-covid-new-research-175470>
- Harvard Health Publishing. (2022, February 2). Should you take probiotics? Retrieved from health.harvard.edu: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/should-you-take-probiotics>
- Johns Hopkins Medicine. (2023, May 28). Lactose Intolerance. Retrieved from hopkinsmedicine: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/lactose-intolerance>
- Kleinfeld, H. (2023, May 28). Can You Take Prebiotics and Probiotics Together? Retrieved from omnibioticlife: <https://www.omnibioticlife.com/can-you-take-prebiotics-and-probiotics-together/#:~:text=You%20can%20take%20prebiotics%20and,make%20your%20probiotics%20more%20effective.>
- Kleinfeld, H. (2023, May 28). What is the Best Time to Take Probiotics? Retrieved from omnibioticlife: <https://www.omnibioticlife.com/best-time-take-probiotics/>
- Mikstas, C. (2022, April 1). What Are Probiotics? Retrieved from webmd: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/what-are-probiotics>
- openfoodfacts. (2023, May 20). Dutchie Bio Duo Probiotic - Dutche - 135 g. Retrieved from OpenFoodFacts: <https://world.openfoodfacts.org/product/8851717906718/dutchie-bio-duo-probiotic-dutche>
- Ter Haar, S. (2023, May 28). The History of Probiotics. Retrieved from optibacprobiotics: <https://www.optibacprobiotics.com/learning-lab/about/probiotics/history-of-probiotics#:~:text=What%20Metchnikoff%20discovered%20was%20that,health%20and%20increased%20their%20lifespan.>
- The Nation. (2012, March 8). Dutchie Bio yoghurt gets 'healthier'. Retrieved from nationthailand: <https://www.nationthailand.com/business/30177547>
- Tinsley, G. (2023, February 14). Probiotics and Prebiotics: What's the Difference? Retrieved from healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/probiotics-and-prebiotics>

ความจำเป็น ของนักจิตวิทยา ในสถานศึกษา



สุขภาพจิตของเด็กวัยเรียนนั้นเป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ปกครอง คุณครูหรือผู้ใกล้ชิดกับเด็กต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นั่นเพราะวัยเรียนนั้นเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น และจากวัยรุ่นกำลังจะก้าวข้ามเป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังหล่อหลอมพัฒนาตนเองในทุกด้าน

เรื่อง ประจักษ์ สำนวนสุข



เราอาจจะได้เห็นข่าวคราวที่ไม่สู้ดีนักของวัยรุ่นในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน หลายคนนั้นขาดคำแนะนำที่หลากหลายในการเจริญเติบโต จึงก่อให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ควรเกิดขึ้น ดังนั้นในปัจจุบัน นักจิตวิทยาจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญกับการเติบโตและเปลี่ยนผ่านของเด็กในวัยเรียนมากขึ้น และการมีนักจิตวิทยาในสถานศึกษาจึงกลายมาเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง

เพื่อช่วยให้เด็กได้รับคำแนะนำสำหรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและภายในจิตใจและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายจากสังคมในการเติบโตได้

การมีนักจิตวิทยาในสถานศึกษาสำคัญอย่างไร

โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีบทบาทต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียนอย่างยิ่ง ในปัจจุบันเราจะเห็นบทบาทของนักจิตวิทยาในสถานศึกษาขนาดใหญ่ เช่น ในมหาวิทยาลัยมากขึ้น ในขณะที่โรงเรียนส่วนใหญ่ในประเทศไทยยังคงไม่มีนักจิตวิทยาในโรงเรียนเพื่อช่วยเหลือนักเรียน บทความนี้เชิญชวนท่านผู้อ่านมาร่วมกันพิจารณาว่าเหตุใด เราควรส่งเสริมให้มีนักจิตวิทยาในสถานศึกษาหรือการมีระบบช่วยเหลือและสนับสนุนทางด้านจิตใจของเด็ก การเติบโตหรือการเปลี่ยนผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่นต้องการผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้างคอยให้กำลังใจและสนับสนุนโดยไม่ตัดสิน ดังนั้นเพื่อให้สามารถข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ได้เราก็ควรสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับเขาเช่นกัน

ไม่ต้องรอให้เกิดปัญหา ไปปรึกษาได้เลย

เมื่อเรามองย้อนกลับไป การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทำให้เราผ่านประสบการณ์ที่ทั้งยากลำบากและวุ่นใจมากมาย เช่น การต้องพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตัวให้เป็นที่ยอมรับในสังคม ทั้งยังต้องหาจุดที่สมดุลในการแสดงออกถึงตัวตนเอง การต้องรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและคนในครอบครัว การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต รวมไปถึงการยอมรับตนเองในรูปแบบต่างๆ หน้าที่ของนักจิตวิทยาคือการช่วยให้เด็กผ่านกระบวนการเหล่านี้ไปได้โดยที่ไม่ได้รับความบอบช้ำจากความคิดที่เป็นลบต่อตนเองและสังคม

มีขั้นตอนต่างๆ ของการเติบโตที่เด็กและวัยรุ่นต้องการคำแนะนำจากนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญ เช่น การพัฒนาอัตลักษณ์ส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจเรื่องวัฒนธรรม ชาติพันธุ์ เพศสภาวะ บางครั้งเด็กต้องการมุมมองที่หลากหลายจากผู้ใหญ่และอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยที่ปราศจากการตัดสินสำหรับการแสดงออกของพวกเขา นอกจากนักจิตวิทยาจะสามารถสร้างให้เกิดพื้นที่และบรรยากาศที่ปลอดภัยเพื่อรับฟังปัญหาแล้ว การที่เด็กสามารถมั่นใจได้ว่าความลับของเขาจะไม่ถูกแพร่พรายและได้รับคำปรึกษาที่เหมาะสมก็จะช่วยในเรื่องการพัฒนาอย่างเข้มแข็งภายในจิตใจได้อีกด้วย

ประทับประคองแต่ไม่ชี้นำความคิด

นักจิตวิทยายังสามารถช่วยเหลือในการเสริมสร้างความนับถือตนเองและสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก เช่น การสร้างภาพลักษณ์และมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง เมื่อเด็กเริ่มรู้สึกว่าคุณภาพลักษณ์ของพวกเขา กำลังมีปัญหา นักจิตวิทยาจะสามารถช่วยชี้ให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของความแตกต่างหลากหลายของผู้อื่นในสังคม การแต่งตัวหรือการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ที่ผิดแผกออกไปจากค่านิยมทั่วไปนั้นอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้ ดังนั้นเมื่อปราศจากการตัดสินหรือความคิดเห็นที่กระทบจิตใจ การยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมก็จะเกิดขึ้นได้

เปลี่ยนการช่วยเหลือจาก Passive เป็นแบบ Active

โดยปกติเมื่อเด็กวัยรุ่นเกิดปัญหาภายในจิตใจขึ้น พวกเขามักจะหลีกเลี่ยงที่จะเข้ามาปรึกษาผู้ใหญ่ เราจะเห็นว่าหลายกรณีที่เกิดเหตุไม่คาดฝันทั้งที่มีผู้ใหญ่หรือเพื่อนพ้องที่จับสัญญาณดังกล่าวได้แล้ว แต่ไม่แน่ใจว่าเด็กกำลังเผชิญกับปัญหาในระดับไหน ดังนั้น หากคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู หรือเพื่อนสังเกตเห็นความผิดปกติควรที่จะปรึกษานักจิตวิทยาทันที

การมีนักจิตวิทยาในสถานศึกษานั้นยังช่วยให้สามารถให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างตรงจุดและทันทั่วทั้งที่ เมื่อนักจิตวิทยาสังเกตเห็นปัญหาทางสุขภาพจิตของนักเรียนหรือแม้แต่สุขภาพจิตของบุคลากรในสถานศึกษา การเข้าสู่กระบวนการช่วยเหลือก็จะเริ่มขึ้นโดยทันที

โดยปกตินักจิตวิทยาจะใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมเบื้องต้น หรือดูจากรายงานผลการเรียนของนักเรียน หรือแม้กระทั่งการสังเกตพฤติกรรมการเข้าสังคมของนักเรียนเพื่อค้นหาสัญญาณที่บ่งบอกว่าเกิดปัญหาขึ้น เช่น ผลการเรียนที่ตกลง หรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน เมื่อนักจิตวิทยารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนจนแน่ใจว่านักเรียนคนนั้นอาจกำลังประสบปัญหา นักจิตวิทยาก็จะสอบถามและประเมินเพื่อรวบรวมข้อมูลกับผู้ปกครองและเพื่อนๆ เพื่อที่จะ



ประเมินการแสดงออกในช่วงเวลา สถานการณ์และความสัมพันธ์กับคนหรือกลุ่มคนที่แตกต่างกัน สำหรับขั้นตอนนี้คนรอบข้างจะได้รับคำแนะนำในการอยู่ร่วมกับเด็กที่เกิดปัญหา เช่น วิธีการพูดและวิธีการปฏิบัติที่จะช่วยบรรเทาสถานการณ์ให้ดีขึ้น

นักจิตวิทยาจะประเมินปัจจัยที่อาจจะส่งผลให้เกิดปัญหากับเด็กซึ่งอาจหมายถึงปัจจัยทางชีววิทยาหรือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและฮอร์โมนต่างๆ ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมเพื่อหาวิธีการช่วยเหลือที่เหมาะสม นอกจากนี้นักจิตวิทยาจะต้องคำนึงถึงความต้องการของเด็กคนดังกล่าวเป็นหลักและค่อยๆ หาวิธีที่เหมาะสมที่เขาสามารถยอมรับและเต็มใจปฏิบัติตามได้ต่อไป

นักจิตวิทยาในโรงเรียนเปรียบเสมือนสะพานที่ช่วยเชื่อมต่อระหว่างความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนและการมีสุขภาพจิตที่ดี



การมีนักจิตวิทยาในสถานศึกษานั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะคอยช่วยเหลือนักเรียนที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อให้รับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองได้ การมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวัยรุนยังช่วยคุณครูและผู้ปกครองในการหาวิธีการรับมือกับเด็กเมื่อเขาเกิดปัญหาอย่างเหมาะสม เพราะเรื่องของจิตใจนั้นเป็นเรื่องยากเราจึงต้องหาทางรับมือเพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสียขึ้นอีก🕸

อ้างอิง

- "School Psychology for the 21st Century, Second Edition: Foundations and Practices" by Kenneth W. Merrell and Ruth A. Ervin
- "Handbook of School Mental Health: Research, Training, Practice, and Policy" edited by Mark D. Weist, Nancy A. Lever, and Catherine P. Bradshaw
- "The Role of the School Psychologist: Past, Present, and Future" by Terry Benshoof and Amanda M. VanDerHeyden
- <https://childmind.org/>



เรียนรู้แบบนักสืบ กระตุ้น การมีส่วนร่วม ของนักเรียน

เรื่อง ปรีดา ชัยนาจิต

การมีส่วนร่วมของนักเรียนในชั้นเรียนผ่านการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้เป็นวิธีการที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การคิดเชิงวิพากษ์ และทักษะการแก้ปัญหา วิธีการศึกษานี้ช่วยให้นักเรียนสามารถเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง ส่งเสริมความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

Kากคุณกำลังหาวิธีสอนหนังสือที่จะทำให้นักเรียนมีส่วนร่วม กับกระบวนการเรียนรู้มากขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนสามารถถามคำถามอย่างมีเหตุผลและแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา สถานการณ์ในโลกความเป็นจริง บทความนี้จะขอแนะนำ Inquiry-Based Learning (IBL)

การเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถาม หรือ Inquiry-Based Learning (IBL) เป็นวิธีการสอนที่ให้ความสำคัญไปที่การตั้งคำถาม การแสวงหาคำตอบและแก้ไขโจทย์ปัญหาในโลกความเป็นจริงเป็นหลัก IBL แตกต่างจากวิธีการสอนแบบเดิม เนื่องจากเปลี่ยนลำดับการเรียนรู้





ประโยชน์ของการเรียนรู้ ด้วยการตั้งคำถาม

ส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์ - IBL ส่งเสริมให้นักเรียนมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา กระตุ้นให้เกิดการตั้งคำถามต่อข้อมูลและคิดแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาในแบบฉบับของตัวเองขึ้นมา การเรียนรู้ประเภทนี้จึงช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

พัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา - วิธีการสอนแบบ IBL ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา เมื่อได้รับโจทย์ปัญหาในโลกแห่งความจริง เด็กๆ ถูกกระตุ้นให้คิดออกนอกกรอบและคิดค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาในแบบของตัวเอง อันถือเป็นทักษะสำคัญที่จะมีประโยชน์ต่ออาชีพการงานในอนาคต

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ - กรอบแนวคิดการเรียนรู้แบบนี้ช่วยส่งเสริมการคิดค้นไอเดียใหม่ๆ เมื่อได้รับมอบหมายให้คิดดีโจทย์อย่างอิสระ นักเรียนมักนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ เนื่องจากกรอบแนวคิดดังกล่าวไม่ถูกจำกัดด้วยกรอบความคิดของผู้สอนหรือข้อจำกัดอื่นๆ

จากการป้อนข้อมูลหรือคำตอบให้แก่เด็กแบบตรงๆ มาเป็นการที่ครูเริ่มสอนด้วยการนำเสนอสถานการณ์คำถามและโจทย์แบบต่างๆ ให้นักเรียนได้สำรวจค้นหาคำตอบหรือแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง

IBL มุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อโจทย์ปัญหาที่ต้องอาศัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะความสามารถในการตั้งกรอกคำถาม คิดวิธีหาคำตอบ ดีความเบาะแสหลักฐาน ประมวลออกมาเป็นคำอธิบายและข้อโต้แย้ง ตลอดจนอภิปรายสิ่งที่พบหรือผลลัพธ์จากการศึกษาได้

สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ลักษณะนี้ นักเรียนจะมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าและมีโอกาสที่จะสำรวจความอยากรู้อยากเห็นโดยธรรมชาติตามภาษาเด็ก การเรียนรู้แบบนี้เน้นการลงมือทำและเปิดโอกาสให้เด็กได้เชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนรู้ในห้องเรียนกับโลกความเป็นจริง ซึ่ง IBL ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าสามารถพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการแก้ไขปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ได้

**IBL มุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อ
โจทย์ปัญหาที่ต้องอาศัยการคิด
อย่างมีวิจารณญาณและการคิด
อย่างสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้
นักเรียนได้พัฒนาทักษะในการตั้ง
กรอกคำถาม คิดวิธีหาคำตอบ**



พัฒนาทักษะการสื่อสาร - ในการแก้ไขโจทย์ปัญหา นักเรียนมักต้องอธิบายแนวความคิดและไอเดียที่มีในหัวออกมาให้ผู้ฟัง ฟัง จึงช่วยให้พวกเขารู้จักและคุ้นชินกับการสื่อสารกับผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

เชื่อมโยงบทเรียนกับโลกความเป็นจริง - เมื่อนักเรียนได้รับโจทย์ปัญหาที่เกิดขึ้นในโลกความเป็นจริง พวกเขาจะมีความเข้าใจว่าบทเรียนในห้องเรียนมีความเกี่ยวข้องอย่างไรตลอดจนช่วยให้พวกเขาเข้าใจเนื้อหาในการเรียนมากขึ้น

ช่วยให้นักเรียนเข้าใจประเด็นที่ซับซ้อน - ในยามที่ได้รับโอกาสให้แสวงหาคำตอบประเด็นต่างๆ ด้วยตนเอง นักเรียนจะสามารถเรียนรู้ค้นหาความหมายในประเด็นเหล่านั้นได้อย่างมีนัยสำคัญมากขึ้น

ส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม - IBL กระตุ้นให้นักเรียนมีบทบาทในกระบวนการเรียนเพิ่มขึ้น เมื่อมีส่วนร่วมกับการเรียนแบบเชิงรุก จะเพิ่มโอกาสที่เด็กจะจดจำเนื้อหาได้เนื่องจากพวกเขาต้องใส่ความพยายามเข้าไปในบทเรียน



การเรียนรู้ IBL เน้นการลงมือทำ
และเปิดโอกาสให้เด็กได้เชื่อมโยง
สิ่งที่กำลังเรียนรู้ในห้องเรียน
กับโลกความเป็นจริง ซึ่ง IBL ได้พิสูจน์
ให้เห็นแล้วว่าสามารถพัฒนาทักษะ
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ส่งเสริมการถกอภิปรายประเด็น - กระตุ้นให้นักเรียน
นำไอเดียไปพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน อันจะช่วยสร้างความเข้าใจ
ในเนื้อหามากขึ้น

ชี้นำแหล่งค้นคว้าข้อมูล - ต้องไม่ลืมที่จะให้แหล่งข้อมูล
ที่นักเรียนสามารถนำไปค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งช่วย
ส่งเสริมความเข้าใจ ครูยังสามารถช่วยให้พวกเขาเข้าถึง
แพลตฟอร์มการศึกษาออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเพิ่ม
องค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบแนวคิดต่างๆ

สรุปเนื้อหาที่เรียนไป - ตอนท้ายบทเรียน ครูจำเป็นต้องสรุปเนื้อหาที่ได้สอนไป เพื่อช่วยให้นักเรียนจดจำข้อมูล
ที่ได้รับไปได้ดียิ่งขึ้น

โดยสรุป Inquiry-Based Learning เป็นวิธีการ
การสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ
การเรียนรู้ลักษณะนี้มีประโยชน์หลายด้านต่อทั้งผู้สอนและ
ผู้เรียน บทความนี้ได้นำเสนอประโยชน์ที่สำคัญของ IBL
และแนวทางที่ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ในห้องเรียน
ของตนเอง 📌

การเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามอย่างไร

เริ่มด้วยการตั้งคำถาม - วิธีที่ดีที่สุดในการเริ่มต้น
แนวทางการสอนรูปแบบนี้ คือ การถามคำถาม ซึ่งช่วยให้
นักเรียนคิดเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ และกระตุ้นให้พวกเขา
ตั้งคำถามของพวกเขาขึ้นมาเอง

ใช้เวลาแสวงหาคำตอบ - เมื่อถามคำถามออกไปแล้ว
ปล่อยให้ให้นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้วยตัวเอง
ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจเนื้อหาบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น

อ้างอิง

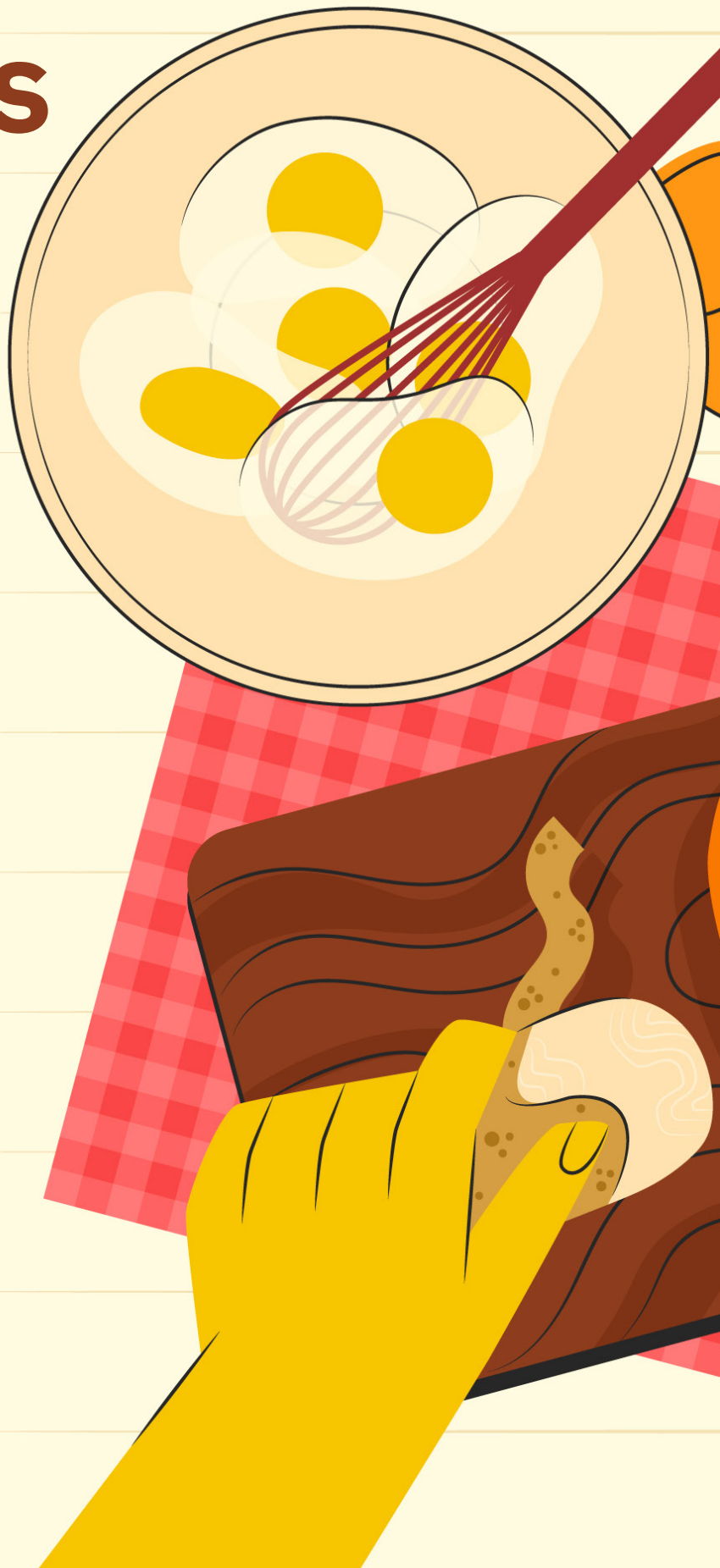
- <https://www.education.gov.au/australian-curriculum/national-stem-education-resources-toolkit/i-want-know-about-stem-education/what-works-best-when-teaching-stem/inquiry-based-learning#:~:text=Inquiry-based%20learning%20prioritises%20problems.and%20arguments%2C%20and%20communicate%20findings.>
- <https://www.splashlearn.com/blog/what-is-inquiry-based-learning-a-complete-overview/>

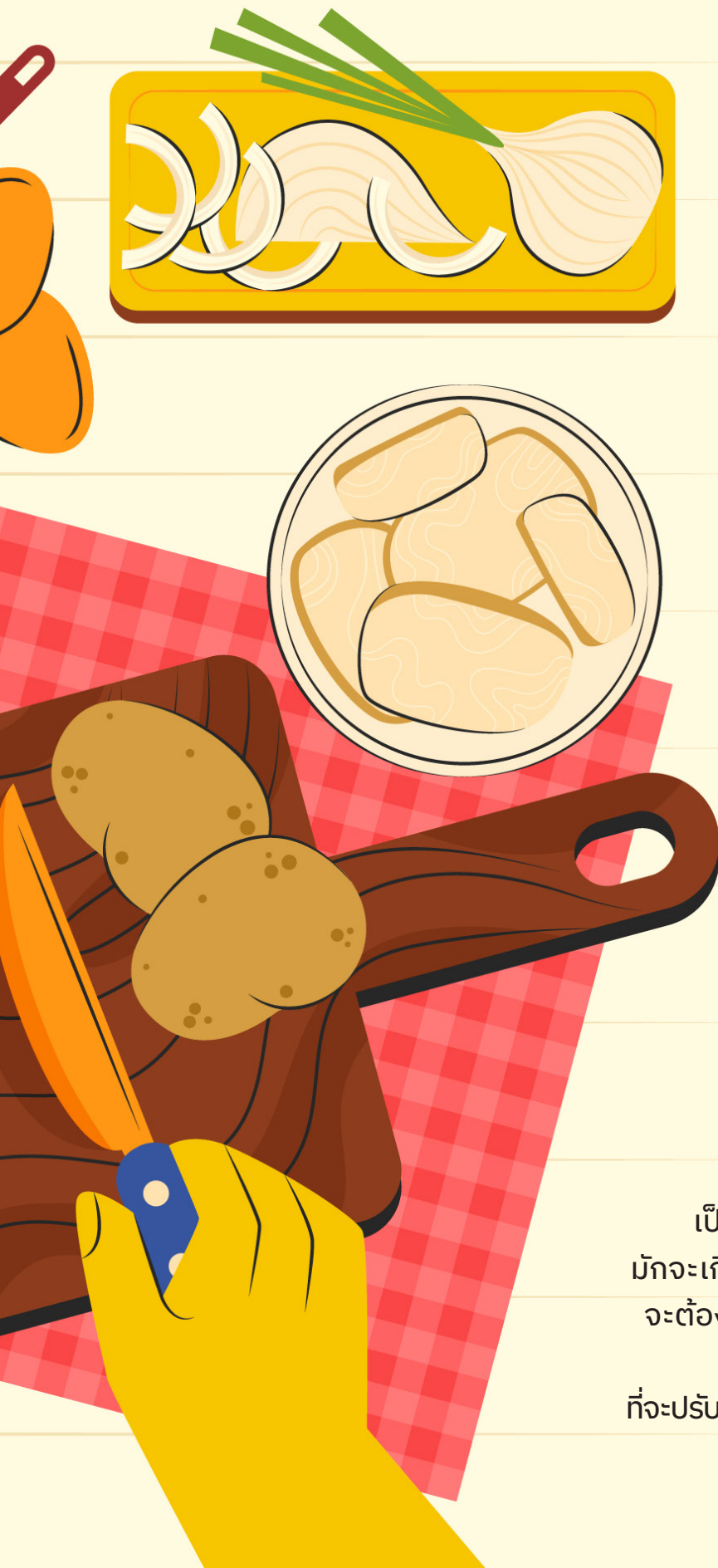
ปรัง พัฒนาการ ผ่านเมนู อาหาร

การทำอาหารนั้นเป็นกิจกรรม
ที่สามารถสร้างเสริมพัฒนาการ
ของเด็กได้เป็นอย่างดี เพราะ
ต้องใช้ทักษะหลากหลายด้าน
ประกอบกัน นอกจากนี้ก็ยังเป็น
กิจกรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์
ที่ดีในครอบครัวด้วย

เรื่อง **ปรารถนา สำราญสุข**

การมีพัฒนาการของเด็กนั้นมาจาก
ปัจจัยหลากหลาย ซึ่งในปัจจุบัน
มีกิจกรรมสำหรับพัฒนาทักษะ
ให้เด็ก ๆ มากมาย พ่อแม่ผู้ปกครอง
ต่างขวนขวายที่จะเสริมพัฒนาการทั้งทางด้าน
ไหวพริบ ความเฉลียวฉลาดทางปัญญาและ
ทางอารมณ์ให้กับเด็ก ซึ่งอาจจะต้องเสียเงิน
ให้กับคอร์สที่มีมากมายในตลาด ไม่ว่าจะเป็น
ดนตรี กีฬา และความรู้ด้านภาษาและเทคโนโลยี
เพื่อสร้างให้เกิดทักษะชีวิตและทักษะทางด้านร่างกาย
และจิตใจที่ดี อย่างไรก็ตามก็มีกิจกรรมที่สามารถ
เสริมสร้างทักษะชีวิตและการคิดอย่างบูรณาการ
โดยสามารถทำกิจกรรมนี้ร่วมกับครอบครัวได้ด้วย
กิจกรรมนั้นคือ การทำอาหารนั่นเอง





เมนูอาหารที่สามารถ ทำร่วมกันกับลูกได้

เมนูอาหารง่ายๆ หลากหลายเมนูที่ผู้ปกครอง
และเด็กๆ สามารถใช้เวลาทำร่วมกันได้โดยใช้
เครื่องครัวที่มีอยู่ที่บ้าน เช่น เมนูซูปปอกกะโรนี
ใส่หมู เมนูไข่ตุ๋นหรือไข่เจียวทรงเครื่อง เมนู
เค้กกล้วยหอม คัพเค้กที่สามารถทำได้แค่มี
เตาไมโครเวฟ เมนูเหล่านี้เป็นหลากหลายเมนู
ที่ทำได้ง่ายแต่มีหลายขั้นตอนที่เด็กๆ สามารถ
ทำได้ด้วยตัวเอง

การทำอาหารได้สอนให้เด็กได้นำทักษะ
หลากหลายด้านมาใช้ประกอบกัน เช่น ทักษะชีวิต
(Life Skill) ความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออก
การแก้ไขปัญหาจะช่วยเสริมสร้างความใส่ใจ
ในรายละเอียดและความมั่นใจในตนเอง การทำอาหาร
ยังมีส่วนช่วยให้เด็กกล้าลองลิ้มชิมรสอาหาร
ประเภทอื่นๆ ที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งจะทำให้
พวกเขาได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้
ช่วงเวลาในการทำอาหารเด็กจะได้ใช้เวลาอยู่กับคน
ในครอบครัวเป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์
ที่ดีในครอบครัวได้อีกด้วย

“ปรุง” ทักษะชีวิต

การสอนให้เด็กปรุงอาหารนั้นเป็นวิธีการเสริม
ทักษะชีวิตให้แก่พวกเขาเป็นอย่างดี เพราะการทำ
อาหารนั้นต้องการการวางแผนและการจัดการเวลา
ที่เหมาะสม เริ่มจากการเตรียมวัตถุดิบที่สดสะอาด

เป็นเรื่องปกติที่ในระหว่างการทำอาหาร
มักจะเกิดความผิดพลาดขึ้นได้เสมอ ซึ่งเด็กๆ
จะต้องอาศัยทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
ที่เหมาะสมกับสถานการณ์และเรียนรู้
ที่จะปรับเปลี่ยน พลิกแพลงไปใช้วิธีการที่เหมาะสม

และเหมาะสมกับอาหารที่ต้องการปรุง เด็กจะได้ฝึกฝนการปฏิบัติตามสูตรของเมนูอาหารนั้นๆ เช่น ในการทำเบเกอรี่เด็กต้องทำความเข้าใจขั้นตอนการปรุงอย่างถี่ถ้วนและเรียนรู้การชั่งตวง วัด ปริมาณส่วนผสมที่ถูกต้องและเรียงลำดับขั้นตอนการทำอย่างเหมาะสม ดังนั้นในระหว่างการทำขนมเด็กจะได้ฝึกการทำตามขั้นตอนและการเรียงลำดับการทำงานที่เหมาะสม ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการเรียนในโรงเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ ได้

“ลึมรส” ความผิดพลาดและการแก้ปัญหา

นอกจากการทำอาหารจะช่วยเพิ่มทักษะความใส่ใจในรายละเอียดและการจัดการเวลาที่เหมาะสมให้กับเด็กแล้ว เป็นเรื่องปกติที่ในระหว่างการทำอาหารมักจะเกิดความผิดพลาดขึ้นได้เสมอ ซึ่งเด็กจะต้องอาศัยทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เหมาะสมกับสถานการณ์และเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยน พลิกแพลงไปใช้วิธีการที่เหมาะสม การทำอาหารยังฝึกทักษะในการบริหารทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น เมื่อตั้งใจทำเมนูใดเมนูหนึ่งแล้ว เด็กจะต้องคำนวณว่าวัตถุดิบที่มีอยู่นั้นเพียงพอและเหมาะสมกับอาหารและจำนวนคนที่กินหรือไม่ จากนั้นหากเกิดปัญหาในระหว่างการทำ เช่น เขาพบว่าวัตถุดิบที่เตรียมไว้ไม่เพียงพอ เครื่องปรุงหรือน้ำมันไม่เพียงพอ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ทำไม่เหมาะสม จนทำให้รสชาติอาหารหรือหน้าตาของอาหารไม่เหมือนกับสิ่งที่ควรเป็น ผู้ปกครองก็อาจจะปล่อยให้เด็กหาวิธีแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้พวกเขาหาวิธีการที่เหมาะสมที่จะทำอาหารจานนั้นๆ ออกมาได้ตรงกับความต้องการมากที่สุด และแม้จะไม่ประสบความสำเร็จในครั้งแรก เด็กก็จะได้เรียนรู้ในการวางแผนและนำข้อผิดพลาดไปแก้ไขในครั้งต่อไป

“จัดจาน” ความคิดสร้างสรรค์และความมั่นใจในตนเอง

การทำอาหารต้องการจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของผู้ทำ หากให้เด็กๆ ได้ลองจัดจานและนำเสนอเมนูอย่างสร้างสรรค์และสนุกสนาน



การทำอาหารเป็นกิจกรรมทางเลือกที่ช่วยเสริมสร้างทักษะหลากหลายด้านให้แก่เด็ก นอกจากนี้ยังช่วยสร้างให้เกิดจิตสำนึกในเรื่องการแบ่งปันและความมีน้ำใจต่อคนรอบข้างได้อีกด้วย

ก็อาจทำให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ผู้ปกครองควรปล่อยให้เด็กได้ลองตัดสินใจโดยไม่ตัดสินใจไปก่อน และคอยให้คำแนะนำเพื่อช่วยเสริมความมั่นใจให้เขามากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อเป็นเรื่องของอาหารการกิน ผู้ปกครองควรเน้นย้ำกับเด็กถึงความปลอดภัยและความสะอาด เช่น ระหว่างการเตรียมวัตถุดิบที่ต้องมีการหั่นและการใช้ไฟ เมื่อถึงขั้นตอนนี้ผู้ปกครองอาจจะต้องยื่นมือเข้ามาช่วยเด็กเพื่อให้เกิดความปลอดภัย



ฝึกฝนการทำงานเป็นทีม และน้อมรับคำติชม

การทำอาหารนั้นยังช่วยให้ครอบครัวได้ใช้เวลาที่มีประโยชน์ร่วมกัน โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะสมมติว่าเด็กเปิดร้านขายอาหารของตนเอง เพื่อที่จะได้เพิ่มความสุขที่จะได้ทำอาหารเพื่อให้คนในครอบครัวได้ทาน ซึ่งเด็กควรได้รับ “คำติชม” และการให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์จากคนในครอบครัวเพื่อเรียนรู้และยอมรับข้อผิดพลาด และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจของเด็กโดยที่มีพ่อแม่คอยให้คำแนะนำ

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการชวนเด็กมาฝึกทำอาหารนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมายังมีอีกมากมาย เช่น การฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กผ่านการใช้นิ้วมือ การใช้แขน และการฝึกประสาทสัมผัสด้านอื่นๆ เช่น การชิมรสและการดมกลิ่น การทำความสะอาด

หลังจากที่ทำอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว เป็นต้น การทำอาหารจึงเป็นกิจกรรมทางเลือกที่ช่วยเสริมสร้างทักษะหลากหลายด้านให้แก่เด็ก นอกจากนี้ยังช่วยสร้างให้เกิดจิตสำนึกในเรื่องการแบ่งปันและความมีน้ำใจต่อคนรอบข้างได้อีกด้วย ๑

อ้างอิง

- "The Complete Cookbook for Young Chefs" by America's Test Kitchen Kids
- "The Kids' Cookbook: A Great Book for Kids Who Love to Cook!" by Abigail Johnson Dodge
- "Pretend Soup and Other Real Recipes: A Cookbook for Preschoolers and Up" by Mollie Katzen
- <https://www.foodnetwork.com/recipes/packages/recipes-for-kids/cooking-with-kids>



ทำอย่างไร ให้เป็นครู ที่มีความสุข

เรื่อง ประภานา สำราญสุข



การเป็นครูในปัจจุบันนั้นติดตามมาด้วยภาระงานที่นอกเหนือจากการสอนนักเรียนมากมาย สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความกดดัน ทำให้คุณครูไม่สามารถโฟกัสหรือตั้งใจกับการสอนเพื่อให้นักเรียนมากเพียงพอ คุณครูบางคนก็อาจจะถึงขั้นหมดไฟในการทำงาน บทความนี้จะขอแนะนำแนวคิดเพื่อลดความเครียดของครูและวิธีการที่จะช่วยให้เป็นครูที่มีความสุขมากขึ้น

ลาปฏิเสธไม่ได้ว่าการเป็น "ครูที่มีความสุข" หรือแม้กระทั่งการเป็น "คนที่มีความสุข" นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและปัจจัยภายนอกที่หลากหลาย หลายท่านอาจจะเชื่อว่าเมื่อเราสามารถสร้างความสุขที่ใจเราเองได้แล้ว ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกจะเป็นอย่างไร เราก็จะสามารถเป็นคนที่มีความสุขได้ แต่หลายท่านก็เชื่อว่าการสร้างให้เกิดสิ่งแวดล้อมหรือระบบที่ดีน่าจะเป็นการสร้างความสุขให้กับคนที่อยู่ในระบบนั้นๆ ได้อย่างยั่งยืนมากกว่า ดังนั้นเราจึงขอแยกวิธีการที่จะสามารถทำให้คุณครูมีความสุขจากทั้งภายในและสามารถที่จะร่วมกันสร้างระบบหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้โรงเรียนและการศึกษาเป็นระบบที่เป็นมิตรกับผู้คนอย่างยั่งยืนได้

สร้างความสุขภายในใจ ในฐานะคุณครู

โฟกัสที่จุดประสงค์ของการเป็นครู หากคุณลองทบทวนหรือหวนคิดถึงตอนแรกเริ่มที่ตัดสินใจเรียนครู หรือนึกถึงความฝันวัยเด็กที่อยากเป็นครู คุณจะเริ่มเรียกคืนความตั้งใจและความทรงจำครั้งแรกที่อาชีพครูสามารถทำให้ความปรารถนาในการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้เกิดขึ้นกับการศึกษาของประเทศได้ คุณอาจนึกถึงความตั้งใจในการให้ความรู้แก่เด็กๆ ให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งด้านความรู้และการมีทักษะชีวิตที่ดี วิธีการนี้จะช่วยเสริมแรงให้คุณ เพราะการคิดถึงสิ่งที่คุณสามารถทำประโยชน์ต่อเด็กคนหนึ่งหรือสังคมในภาพรวมนั้นมันเป็นภารกิจที่ยิ่งใหญ่มาก แม้ว่ามีความกดดันจากภาระงานอื่นๆ ก็ไม่ทำให้ล้มความตั้งใจแรกที่อาชีพครูสามารถให้กับคุณได้

จัดลำดับความสำคัญในความเป็นครูเสียใหม่ แน่นอนว่าสิ่งที่สำคัญอันดับแรกสำหรับคุณครูคือ "นักเรียน" ดังนั้นหากคุณรู้สึกเครียดกับภาระงานอื่นๆ ที่กดทับอยู่ คุณครูควรโฟกัสกับนักเรียนเป็นหลัก การที่คุณครูเลือกโฟกัสที่นักเรียนและตั้งใจกับชั้นเรียนเพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้และสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ไม่ว่าจะมียานอื่นที่เพิ่มขึ้นมาแต่ผลลัพธ์ของความทุ่มเทที่เกิดขึ้นกับลูกศิษย์ย่อมไม่ทำให้เสียความตั้งใจหรือความรู้สึกเหนื่อยเปล่า ดังนั้นคุณครูควรโฟกัสที่การสอนเพื่อให้มั่นใจได้ว่าสิ่งที่เด็กได้รับนั้นเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ได้ผลที่สุดสำหรับเขาตนเอง คุณครูบางท่านอาจจะถือโอกาสนี้ไปเรียนรู้เพิ่มเติมด้านการสอนหรือการออกแบบกิจกรรมพิเศษหรือนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในห้องเรียนให้สนุกมากขึ้น





รักษาสสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างชาญฉลาด แน่นอนว่าการเรียนรู้ของเด็กสำคัญมากและคุณครูก็ทุ่มเทกับเด็กในเวลาเรียนอยู่แล้ว แต่คุณครูควรจะกำหนดขอบเขตระหว่างชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การเป็นครูให้ชัดเจน ควรหาเวลาเพื่อออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการที่สนใจ เช่น การอ่านหนังสือ การเดินช้อปปิ้ง การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง หรือการได้ทำกิจกรรมนอกเหนือไปจากการทำงานกับครอบครัว หรือคนรักก็จะช่วยรักษาและฟื้นฟูร่างกายและจิตใจที่เหนื่อยล้าจากการทำงานได้เป็นอย่างดี การที่คุณครูมีทักษะในการจัดการความเครียด และมีความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ต่อตนเอง

คุณครูก็จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เกิดขึ้นกับเด็ก ในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นอย่าหักโหมมากเกินไป หากพักผ่อนได้ ก็ควรพักผ่อนให้เต็มที่และมาลุยงานต่อเมื่อร่างกายจิตใจพร้อม

จากที่ได้กล่าวไปข้างต้น การเป็นคุณครูที่มีความสุข ใช่ว่าจะเริ่มจากภายในใจเท่านั้น แต่การร่วมกันทำระบบนิเวศของโรงเรียนให้เป็นมิตร ร่วมกันสร้าง Ecosystem ใหม่ให้กับการเป็นครูให้เกิดขึ้นได้ ย่อมเป็นสิ่งที่จะช่วยให้อะไรของการเป็นครูเป็นสังคมที่มีความสุขได้ในระยะยาว ซึ่งการทำให้เกิดระบบนิเวศแบบนั้นได้คุณครูต้องร่วมมือกันทำในสิ่งต่อไปนี้

สร้างเครือข่ายของคุณครูเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แน่ใจว่าไม่มีใครเข้าใจหัวอกคุณครูได้มากกว่าคุณครูด้วยกัน ดังนั้นหากโรงเรียนสามารถสนับสนุนให้เกิดกลุ่มหรือเครือข่ายที่คอยสนับสนุนเพื่อนครูด้วยตนเอง โดยเครือข่ายดังกล่าวอาจไม่ได้ทำหน้าที่สนับสนุนด้านการงานเพียงอย่างเดียวแต่เป็นเครือข่ายที่สนับสนุนทางด้านแรงบันดาลใจ ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ การขอคำแนะนำซึ่งกันและกันหรือสามารถร่วมกันค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อการเรียนการสอนหรือชีวิตความเป็นอยู่ของคุณครูก็จะช่วยสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ (Empathy) ให้เกิดขึ้นได้

ร่วมกันแสดงออกและชี้ให้เห็นถึงสภาพจริงของนโยบายที่ไม่เหมาะสม ในปัจจุบันคุณครูมีภาระงานมากมายนอกเหนือจากการสอน ไม่ว่าจะเป็นการประเมินตามมาตรฐานการศึกษารูปแบบต่างๆ อย่างไรก็ตามหากคุณครูเห็นว่ากรนโยบายการศึกษาบางอย่างนั้นเป็นนโยบายที่ไม่เหมาะสมกับภาระงานที่มีอยู่หรือบางงานเป็นงานที่เบียดบังเวลาในการเตรียมการสอนและการทุ่มเทเวลาต่อนักเรียน ความไม่สมเหตุสมผลของการประเมินหรือภาระงานนั้นๆ แน่ใจว่านโยบายการศึกษานั้นมีลักษณะออกมาจากส่วนกลางและเปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่ขอให้คุณครูเชื่อว่า หากมีการชี้ให้เห็นถึงความไม่เหมาะสมของภาระงานแก่ผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ใหญ่ในแวดวงการศึกษา เล็กๆ ก็ย่อมไปถึงและจะสามารถช่วยเหลือคุณครูท่านอื่นๆ ได้อีกด้วย



อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีภาระงานหนัก คนเป็นครูต้องเสียสละและอุทิศความสุขส่วนตัวมากมายแก่นักเรียนและการศึกษาของประเทศ แม้จะทำให้เกิดความเครียดมากมายจนบางท่านเกิดความท้อถอยในการทำงาน อย่าลืมให้รางวัลตนเองแม้ว่าจะเป็นความสำเร็จเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อที่จะหล่อเลี้ยงกำลังใจของตนเองให้ดี นอกจากนี้คุณครูควรจะระลึกอยู่เสมอว่าท่านเป็นผู้มีสิทธิ์ที่จะกำหนดประสบการณ์การเรียนรู้และสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตของเด็กนักเรียนหลายๆ คน อย่าลืมที่จะคิดถึงสิ่งที่คุณครูสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศได้ 🙌



อ้างอิง

- "The Happy Teacher Habits: 11 Habits of the Happiest, Most Effective Teachers on Earth" by Michael Linsin.
- <https://www.edutopia.org/>
- <https://www.nea.org/>

เรียนภาษาอังกฤษ สนุกขึ้นด้วยเสียงเพลง



เปลี่ยนบรรยากาศคาบเรียนที่ชวนให้เด็กเบื่อ กลายเป็นห้องเรียนที่เต็มไปด้วย
ความสนุกสนาน เมื่อครูทราย เบญญาภรณ์ พานเพชร ได้นำเสียงเพลงพร้อม
ลีลาท่าเต้นมาประยุกต์เข้ากับการสอนภาษาอังกฤษที่ช่วยให้วิชานี้
มีความน่าสนใจและไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

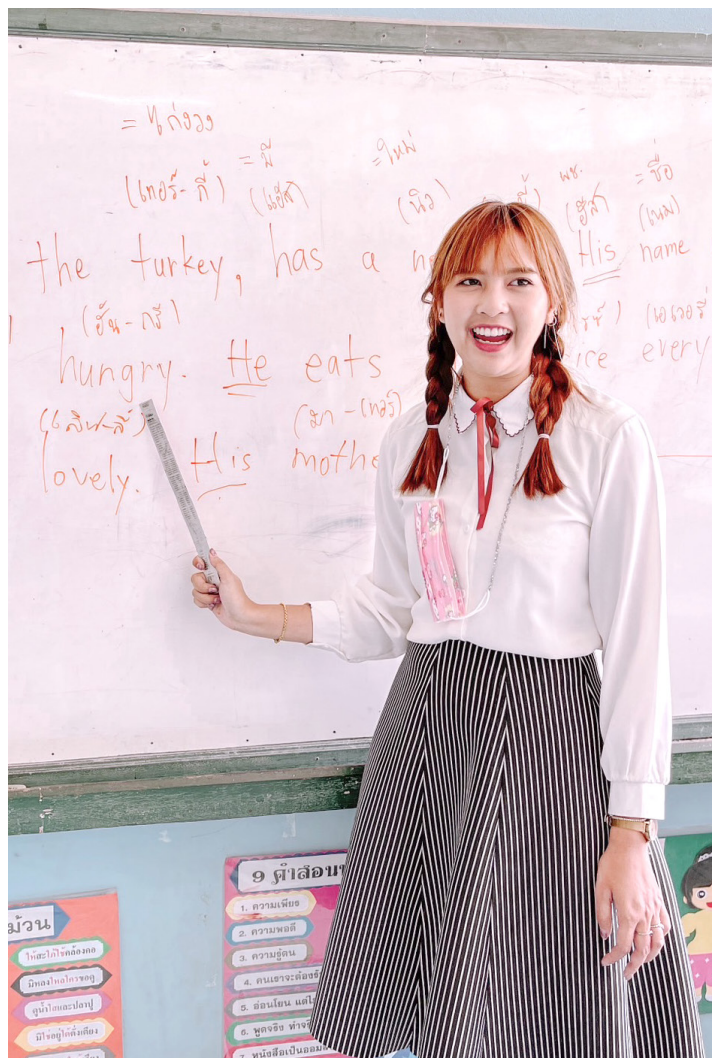
เรื่อง วรรณภา บุญลาโก

เหตุผลที่ทำให้ครูทรายเลือกใช้เสียงเพลง พร้อมลีลาท่าเต้นประกอบที่สนุกสนานและเป็นกันเองมาช่วยในการจัดการเรียนการสอน วิชาภาษาอังกฤษนั้น เป็นเพราะนักเรียนเคยให้เหตุผลของการไม่ชอบเรียนวิชานี้ไว้ว่า “ไม่สนุก” นั่นเอง ครูทรายจึงได้ออกแบบการสอนให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น และมีความสุขกับการเรียน วารสารวิทยาสารบัญนี้ จะพาไปพบกับเทคนิคการสอนภาษาอังกฤษด้วยเสียงเพลงของครูทรายที่ทำให้นักเรียนต่างรอคอยอย่างตั้งใจเลยทีเดียว

จุดประกายการสอน

ปัจจุบันครูทรายรับราชการในตำแหน่งคุณครูที่โรงเรียนวัดนางแก้ว อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยจบการศึกษาจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยบูรพา ก่อนที่ครูทรายจะมาเป็นครู เธอเคยอยากเป็นแอร์โฮสเตสมาก่อน แต่เมื่อได้ลองก็พบว่าไม่เหมาะกับตัวเอง จึงตัดสินใจเลือกอาชีพครูที่ได้แรงบันดาลใจจากการชมภาพยนตร์ เรื่อง “I Fine Thank You Love You” ที่นางเอกรับบทเป็นติวเตอร์สอนภาษาอังกฤษได้สอนโดยการให้บทบาทสมมติจำลองสถานการณ์บนเครื่องบินให้นักเรียนได้สนทนาได้ตอบกับคุณครูอย่างสนุกสนานและเป็นกันเอง ทำให้ครูทรายรู้สึกประทับใจและอยากนำวิธีการสอนแบบในภาพยนตร์ มาใช้กับเด็ก ๆ บ้าง จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการนำเสียงเพลงเข้ามาช่วยสอนนักเรียน

ครูทรายเปิดเผยถึงเทคนิคการสอนของตนเองว่า “ด้วยความที่เป็นคนชอบทำกิจกรรมตั้งแต่เด็กและมีดนตรีในหัวใจ ดังนั้นการนำเพลงหรือจังหวะเข้ามาประยุกต์กับกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษจึงเป็นสิ่งที่ครูทรายทำตามสัญชาตญาณของตัวเอง โดยเริ่มจากการแปลงเพลงที่คุ้นหู หรือแต่งขึ้นมาเอง ใช้ทำนองเพลงกีฬาสี หรือเพลงที่มีจังหวะง่ายๆ นำไปจัดกิจกรรมที่ใช้เสียงเพลงและท่าเต้นประกอบเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน ทำให้เด็ก ๆ สนุกและชอบภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น ซึ่งเจตนาที่แท้จริงของการใช้เสียงเพลงมาช่วย



จัดการเรียนการสอนของครูทรายนั้น เพื่อให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อวิชาภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น ให้เด็กรู้สึกว่าการเรียนภาษาอังกฤษไม่ได้ยากอย่างที่คิด ทุกคนสามารถพูดและออกเสียงภาษาอังกฤษได้”

ครูทรายยังบอกอีกด้วยว่า “ข้อดีของการนำเพลงพร้อมลีลาท่าเต้นประกอบมาช่วยในการสอน ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจในการออกเสียงภาษาอังกฤษและสนุกกับวิชาภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น นักเรียนสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดีขึ้นและสามารถนำไปใช้ได้จริง แต่วิธีสอนแบบนี้ก็มีข้อจำกัดในเรื่องของการนำคำศัพท์มาใช้เพราะบางคำศัพท์ไม่สามารถใส่ทำนองหรือจังหวะที่เหมาะสมได้และตัวครูผู้สอนเองต้องใช้พลังในการสอนมาก เพราะถ้าเราอยากให้เด็กเต็มที่เราต้องเต็มที่ยิ่งกว่า ซึ่งอาจส่งผลให้ครูหมดแรงจนไม่สามารถควบคุมชั้นเรียนได้”

ข้อดีของการนำเพลงพร้อมลีลา
ท่าเต้นประกอบมาช่วยในการสอน
ส่งผลให้นักเรียนมีความมั่นใจ
ในการออกเสียง และสนุกกับ
วิชาภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น
สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดีขึ้น

ทัศนคติที่สำคัญต่อการเรียนรู้

การสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียน
สิ่งแรกที่เด็กควรมีคือ ทัศนคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน
ซึ่งจะทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกสนใจที่จะเรียน
ครูทรายเองก็ได้ให้ความเห็นถึงผลลัพธ์ของ
การสอนโดยการร้องเพลงพร้อมท่าเต้นประกอบ
ที่ไม่ได้เปลี่ยนผลการเรียนได้ 100% แต่เปลี่ยน
ทัศนคติที่มีต่อภาษาอังกฤษได้ล้านเปอร์เซ็นต์
แน่นอน ดังจะเห็นได้จากการที่นักเรียนชื่นชอบ
ในตัวครูทรายและตั้งตารอคอยที่จะเรียนวิชา
ภาษาอังกฤษกับครูทรายมาก จนมีคำพูดยอดฮิต
“เมื่อไหร่จะถึงคาบครูทราย?” เพราะนักเรียนไม่ได้
รู้สึกที่กำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษที่มันยากมากๆ
แต่กำลังเรียนภาษาอังกฤษด้วยการร้องเพลง
เต้นท่าทางประกอบ พร้อมพูดภาษาอังกฤษไปด้วย
ซึ่งสร้างทั้งความรู้และความสนุกให้กับพวกเขา
โดยที่เด็กไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าวันนี้พูดภาษาอังกฤษ
ไปได้หลายประโยคแล้ว เมื่อนักเรียนไม่รู้สึกกดดัน
กับสิ่งที่ทำก็จะทำสิ่งนั้นออกมาได้ดียิ่งขึ้น

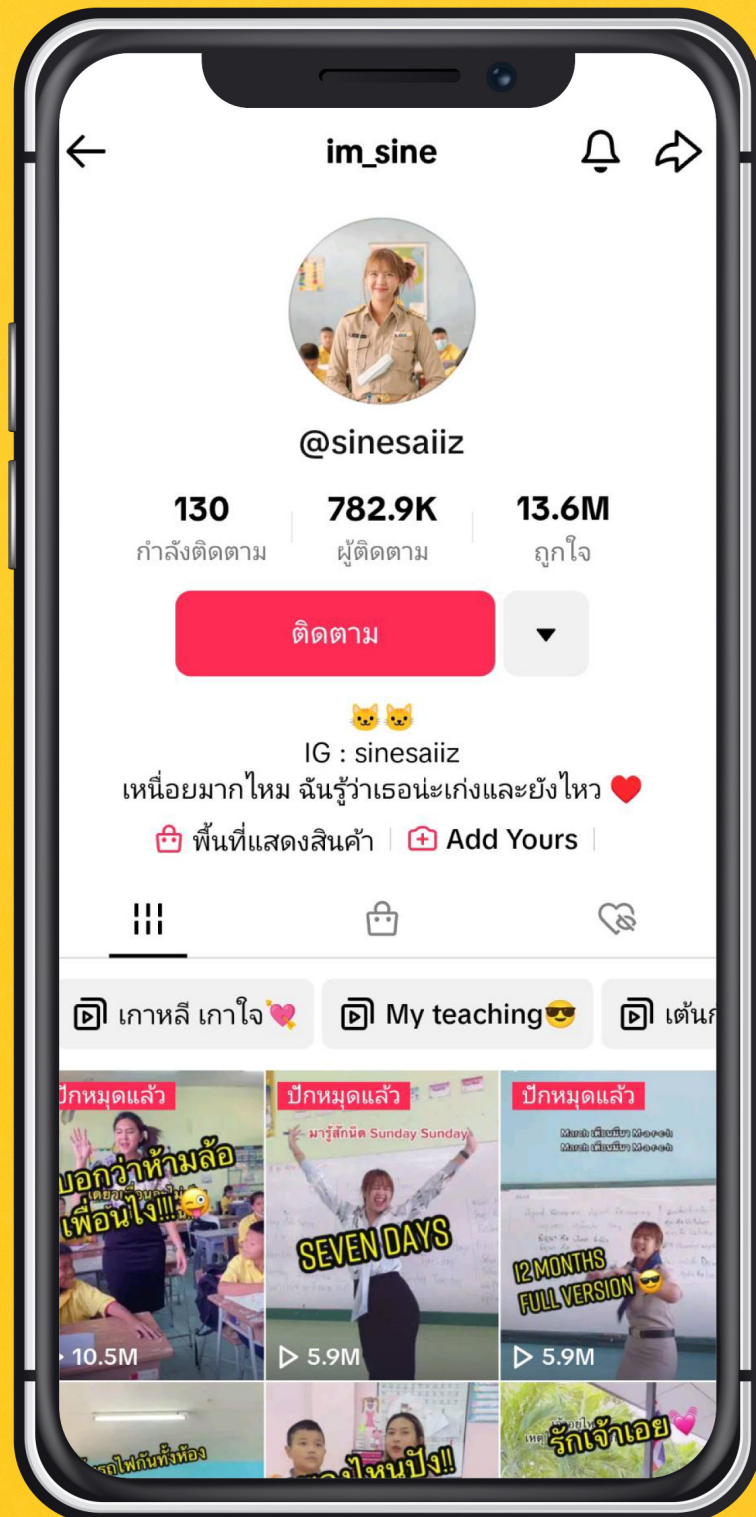
เมื่อพูดถึงเหตุผลสำคัญที่ยังเป็นอุปสรรค
ต่อการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของเด็กไทย ครูทราย
ได้ชี้ให้เห็นถึงปัญหาไว้อย่างน่าสนใจ “อุปสรรค
ของการเรียนภาษาอังกฤษที่สำคัญ คือ เด็กเรียนแล้ว
ไม่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พอเรียนจบในห้องเรียน
เขาก็กลับไปพูดภาษาไทยเหมือนเดิม แล้วอีกสิ่งหนึ่ง
คือ ในหนึ่งวันเราเรียนภาษาอังกฤษแค่ 1 ชั่วโมง
แต่นักเรียนพูดภาษาไทยไปแล้ว 23 ชั่วโมง
สิ่งที่เรียนมาเด็กก็ลืมหมดเพราะไม่ได้นำไปฝึกพูด
ปัญหาที่สอง คือ ทัศนคติที่มีต่อวิชาภาษาอังกฤษ
นักเรียนส่วนมากบอกว่าภาษาอังกฤษคือ วิชาที่ยาก
เพราะพูดไม่ได้ ฟังไม่ออก ดังนั้น วิธีการจัด



การเรียนการสอน จึงสำคัญมากต้องทำอย่างไร
ให้นักเรียนพูด ฟัง ได้มากที่สุดและมีทัศนคติที่ดี
ยิ่งขึ้น”

สอนให้กันยุค

นอกจากการสอนในชั้นเรียนแล้ว ครูทรายยังได้นำ
คลิปการสอนไปเผยแพร่ในแอปพลิเคชัน TikTok
เพื่อส่งต่อความรู้ให้กับคนอื่น ๆ และช่วยให้นักเรียน
ของครูทรายสามารถทบทวนบทเรียนผ่านทาง
แอปพลิเคชันนี้ได้อีกด้วย ส่งผลให้คลิปสอนร้องเพลง
ท่องจำคำศัพท์จำนวน 12 เดือน มียอดเข้าชมมากกว่า
3.8 ล้านวิว ซึ่งเป็นคลิปที่ครูทรายรู้สึกประทับใจ
มากที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ทุกคนรู้จัก
และเป็นคลิปที่ได้ออกข่าวหลายรายการจนครูทรายเอง
ก็ไม่คาดคิดว่าตนเองจะได้รับความสนใจขนาดนี้
แม้แต่นักเรียนที่ร่วมร้องเพลงในคลิปก็ยิ่งมาถาม
ด้วยความตื่นเต้นดีใจว่า “ครู พวกหนูกลายเป็นดารา
แล้วใช่ไหม” เมื่อครูทรายได้ยินแบบนี้เธอก็รู้สึก
อึ้งอัมมใจมากที่นักเรียนประทับใจกับสิ่งที่นำมาใช้
ในการจัดการเรียนการสอน จนเหมือนกับได้รางวัล
ที่สำคัญอีกหนึ่งรางวัลในชีวิต





เจตนาที่แท้จริงของการใช้เสียงเพลงมาช่วยจัดการเรียนการสอนของครูรายนั้น เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น ให้เด็กรู้สึกว่ภาษาอังกฤษไม่ได้ยากอย่างที่คิด

เทร็ดความรู้ ดนตรีช่วยทำให้สมองสองซีกทำงานเชื่อมโยงกัน เพราะเสียงเพลงและจังหวะที่เหมาะสม จะกระตุ้นให้เกิดคลื่นสมอง ที่ช่วยเรียบเรียงความคิด การใช้เหตุผลความคิดสร้างสรรค์ การทบทวนความจำได้ดี



ครูทรายยังได้เสนอแนะมุมมองต่อการปรับรูปแบบการสอนของคุณครูให้ทันตามยุคสมัย ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะนักเรียนที่เราสอนคือเด็กรุ่นใหม่ ถ้าเราไม่ปรับตัวให้ทันโลกทันยุคสมัยเราก็จะเป็นได้แค่ครูโบราณที่เด็กไม่ยอมเปิดใจให้กับเรา คำว่า “ครูโบราณ” ไม่ได้หมายถึง ครูที่มีอายุมาก เพราะจริง ๆ แล้วครูที่มีอายุมากก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนไปได้ แต่ครูโบราณในที่นี้คือ ครูที่ยังใช้วิธีการสอนแบบเก่ากับเด็กสมัยใหม่ ด้วยการยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง แต่ในสมัยนี้ครูไม่ได้เป็นศูนย์กลาง ครูต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับวิชาที่เราสอนหรือตามความสามารถของนักเรียนในชั้นเรียนของเรา เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ ทำอย่างไรให้เด็กเติบโตได้ทันกับยุคสมัยของเขา ไม่ใช่ในยุคของครูตอนที่ครูเป็นนักเรียน

ความสุขของคุณครู

สุดท้ายนี้ ครูทรายได้ฝากถึงความสุขของอาชีพครู ซึ่งครูทรายเชื่อว่าครูทุกคนคงจะตอบเหมือนกันหมดว่าคือ นักเรียน ถึงแม้ภาระงานของครูอาจมีมากมาย แต่เวลาที่ครูได้อยู่กับนักเรียนนั่นคือ ความสุขที่คุณครูยอมแลกกับงานที่นอกเหนือจากการสอน



ครูทรายอยากจะฝากถึงเด็กๆ ให้ช่วยเป็นกำลังใจให้คุณครูเยอะๆ เพราะรอยยิ้ม คำขอบคุณ หรือความสำเร็จของนักเรียนคือ สิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจของคุณครู และอยากฝากถึงคุณครูที่สอนวิชาภาษาอังกฤษทุกคน ขอให้คุณครูดึงพลังงานของตัวเองออกมา และนำมาจัดการเรียนการสอนที่สนุก ตื่นเต้น เร้าใจ จัดกิจกรรมที่นักเรียนได้มีส่วนร่วม สามารถพูดและใช้ภาษาอังกฤษได้มากขึ้น และที่สำคัญได้เป็นตัวของตัวเอง เพราะครูทรายเชื่อว่าครูภาษาอังกฤษทุกคนจะมีพลังในแบบของตัวเองและมีเอกลักษณ์การสอนเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร ดังนั้นครูทรายจึงขอเป็นกำลังใจให้กับคุณครูทุกท่านที่คอยทุ่มเทการสอนให้กับนักเรียนที่เรารัก

ครูทราย ถือเป็นอีกหนึ่งบุคลากรที่นอกจากจะรักและมีความเสียสละในอาชีพครูอย่างแท้จริงแล้ว เธอยังมีความคิดสร้างสรรค์ออกแบบการสอนและพัฒนาตัวเองเพื่อช่วยหล่อหลอมให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ซึ่งครูแต่ละท่านอาจมีวิธีและทักษะการสอนที่แตกต่างกันออกไป แต่จุดร่วมเดียวกันคือ เป้าหมายในการพัฒนานักเรียนแต่ละคนให้ไปในเส้นทางที่เขาเลือกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข 🌟

อ้างอิง

- <https://www.thaibps.or.th/news/content/316340>
- <https://okaytoday.net/article/100389>
- https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_7097124



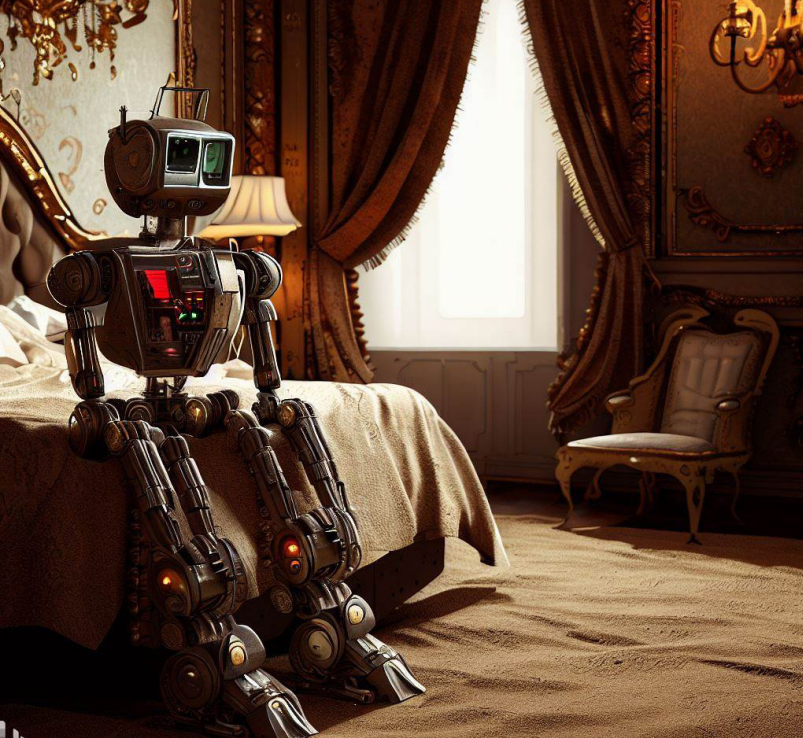
ความสำคัญ ของมนุษยศาสตร์ ในศตวรรษที่ 21

มนุษยศาสตร์ คือ การได้สำรวจ
สภาพของมนุษย์ เราจะลึกถึง
ความซับซ้อนของประวัติศาสตร์
วัฒนธรรม ค่านิยม และอารมณ์
ทำให้เรามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ส่งเสริม
ความเห็นอกเห็นใจ ความอดทนและ
ความชื่นชมในมุมมองที่หลากหลาย

เรื่อง ประภานา สำราญสุข

ณ

ปัจจุบันเราอาจจะเห็นว่าผู้คนนั้น
ให้ความสำคัญกับองค์ความรู้
ด้านมนุษยศาสตร์ลดลงอย่างมาก
เนื่องจากการรับรู้อย่างผิวเผินว่า
มนุษยศาสตร์ไม่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
หรือนำไปสู่การพัฒนาแรงงานได้เท่ากับสาขาทางเทคนิค
อื่นๆ เช่น วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ และ
คณิตศาสตร์ (STEM) มุมมองดังกล่าวนี้อาจเกิดจาก
ความเชื่อที่ว่าอาชีพของบุคลากรที่จบการศึกษา
สาขามนุษยศาสตร์อาจไม่สร้างผลกำไรหรือสร้างให้มีโอกาส
ในการทำงานมากเท่ากับสาขาอื่นๆ



อย่างไรก็ตาม มนุษยศาสตร์ยังคงเป็นสาขาวิชาที่ส่งเสริมให้ผู้คนมีทักษะที่หลากหลาย รวมถึงการสอนให้มีความคิดเชิงวิพากษ์ มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะเหล่านี้ยังคงเป็นทักษะที่ควรให้ความสำคัญอย่างสูงในตลาดแรงงาน

มนุษยศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วย “มนุษย์”

มนุษยศาสตร์ หมายรวมถึง สาขาวิชาต่างๆ เช่น วรรณคดี ประวัติศาสตร์ ปรัชญา ศิลปะ และวัฒนธรรมศึกษา ซึ่งยังคงมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ มนุษยศาสตร์ช่วยให้เราเข้าใจประสบการณ์ของมนุษย์ในอดีต ทำให้มองเห็นความต่อเนื่องของอดีตที่ส่งผลมาในปัจจุบัน และสามารถ

คาดการณ์ไปยังอนาคตรูปแบบต่างๆ ได้ มนุษยศาสตร์นั้นเป็นศาสตร์ที่เอาใจใส่ “ความซับซ้อนของสังคม วัฒนธรรม และความคิดของมนุษย์” เมื่อเราศึกษามนุษยศาสตร์ เราจะรู้ถึงข้อมูลเชิงลึกว่ามนุษย์นั้นมีปฏิสัมพันธ์กันมาอย่างไร องค์ความรู้ทางมนุษยศาสตร์ยังหมายรวมถึงการตีความ การแสดงออกผ่านงานศิลปะและวรรณกรรมหรือแม้กระทั่งการตอบคำถามเชิงปรัชญาของยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาของมนุษย์อีกด้วย

ผู้ศึกษามนุษยศาสตร์มีทักษะในการคิดเชิงวิพากษ์ มีความคิดสร้างสรรค์ เพราะเขาได้ถูกฝึกให้มีความเอาใจใส่ต่อหลักฐานและไม่ทิ้งแง่มุมเล็กๆ จากส่วนที่อาจถูกหลงลืมไป การฝึกฝนในสาขาวิชามนุษยศาสตร์คือ การเรียนรู้ในการประเมินหลักฐาน ซึ่งนำหนักมุมมองที่แตกต่าง และแสดงความคิดของตนเองโดยอ้างอิงกับหลักฐานที่มีอยู่ พร้อมกันนี้ยังเปิดรับต่อความคิดเห็นที่แตกต่างเมื่อเผชิญกับมุมมองและประสบการณ์ที่หลากหลายของผู้คนในสังคมที่โดยปกติอาจสร้างความขัดแย้งต่อกันได้

มนุษยศาสตร์ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในสหสาขาวิชาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น กฎหมาย การเมือง และธุรกิจ เนื่องจากความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมสามารถช่วยให้เราเข้าใจบริบทของเหตุการณ์และปัญหาในปัจจุบันได้ เมื่อประกอบกับความรู้เชิงเทคนิค เช่น การประเมินและการคำนวณที่แม่นยำ การเงิน การจัดสรรงบประมาณและการกระจายรายได้ ก็จะทำให้ผู้ที่ทำงานในสาขานั้นๆ สามารถประเมินสถานการณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



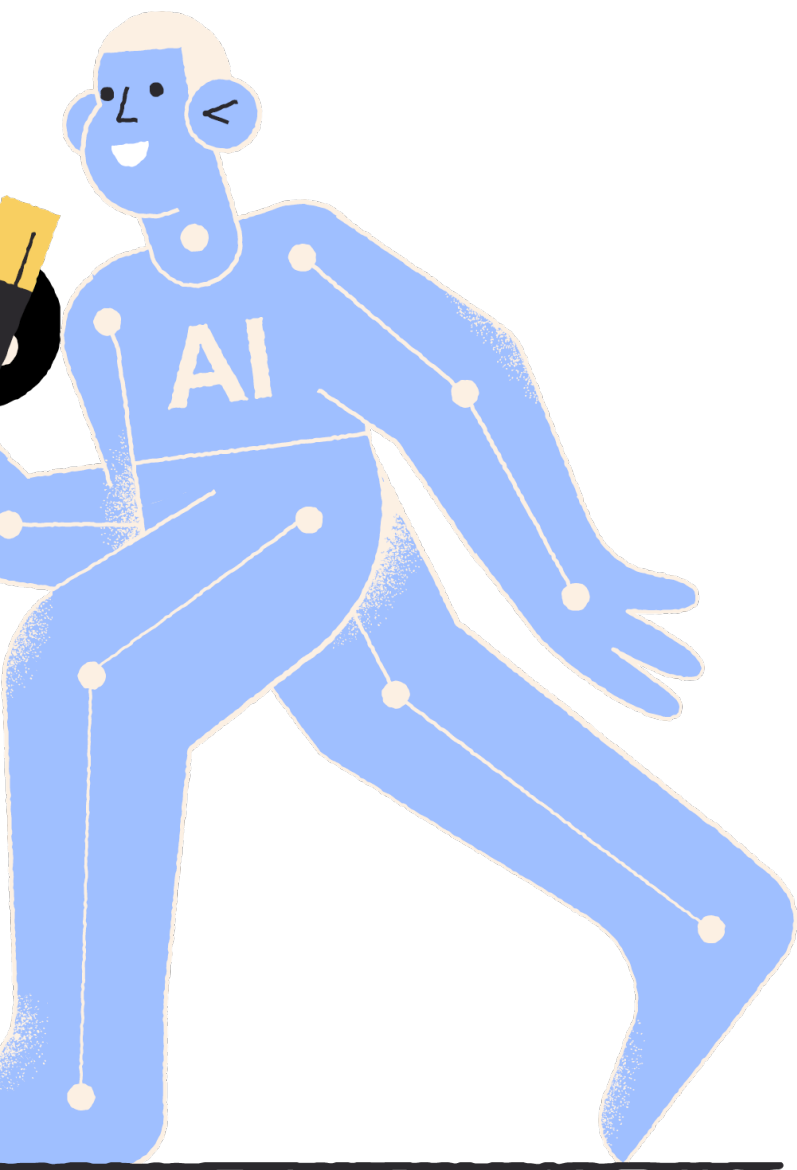


ความรู้เชิงลึกในด้านวรรณคดีและปรัชญาสามารถทำให้เข้าใจความคิดและช่วยเผยให้เห็นแง่มุมในการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในบริบทสังคมและวัฒนธรรมต่าง ๆ ต่อผู้ที่ศึกษาได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่ามนุษยศาสตร์ให้ความสำคัญกับการสร้างคนที่ไม่เพียงแต่มีทักษะทางเทคนิคดีเท่านั้น แต่ผู้นั้นยังต้องมีมุมมองที่กว้างไกลเกี่ยวกับโลกและความเข้าใจในประสบการณ์ของมนุษย์ด้วย

ปัญญาประดิษฐ์ (AI) จะเข้ามาแทนที่คนสายมนุษยศาสตร์ได้จริงหรือ?

หลังจากโลกได้รู้จักกับ AI นั้นก็มีความกังวลกันอย่างแพร่หลายว่าเทคโนโลยี AI จะสามารถเข้ามาแทนที่การทำงานของมนุษย์ได้ในหลากหลายสายงาน ซึ่งคนในสายมนุษยศาสตร์

อาจจะถูกลดความสำคัญลงไปในโลกที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนั้นก้าวหน้าถึงขีดสุดและเข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันของมนุษย์แทบจะทุกด้าน อย่างไรก็ตามสาขามนุษยศาสตร์นั้นมีบทบาทสำคัญกับการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพและปรับปรุงประโยชน์ของ AI ได้ เช่น การส่งเสริมให้เกิดจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม เนื่องจากเทคโนโลยี AI เป็นที่แพร่หลายมากขึ้น ผู้คนต่างให้ความสำคัญกับการทำงานของ AI รวมถึงการกำกับการทำงานบนพื้นฐานทางจริยธรรมของ AI อยู่มาก แต่มนุษยศาสตร์สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับมิติทางจริยธรรมและสังคมของการพัฒนาเทคโนโลยีได้ เช่น การทำงานของ AI ต่อการรักษาคำมั่นต่อความเป็นมนุษย์ ความเป็นส่วนตัว และความยุติธรรมทางสังคม



ความรู้ทางมนุษยศาสตร์สามารถช่วยในการทำความเข้าใจว่ามนุษย์โต้ตอบกับเทคโนโลยีอย่างไร และออกแบบระบบ AI ที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้ได้มากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเข้าใจอารมณ์ ความชอบ และอคติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ด้วย

มนุษย์คงยังคิดไม่ถึงถึงการทำงานของสมาร์ทโฟนที่สามารถทำหน้าที่แทนอุปกรณ์อื่นๆ ได้อีกหลายอย่าง หรือระบบสังคมไร้เงินสด (Cashless) ที่เราสามารถใช้ชีวิตโดยไม่ต้องพกพาเงินสดได้อีก ซึ่งเป็นสิ่งที่เคยเป็นจินตนาการของมนุษย์ก่อนที่จะถูกพัฒนาให้สามารถใช้ได้ในปัจจุบัน

มนุษยศาสตร์สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับมนุษย์ จินตนาการ และการแสดงออกทางวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ ตัวอย่างเช่น นักวิชาการด้านมนุษยศาสตร์สามารถให้ความเห็นเกี่ยวกับดนตรีหรือศิลปะที่สร้างโดย AI ได้ว่าเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับดนตรีหรือศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยี AI ได้เริ่มถูกนำมาใช้เพื่อเอื้อให้เกิดการอนุรักษ์ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมได้ดีมากขึ้น เช่น เมื่อมนุษย์ได้ทำการตีความประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมใหม่ๆ AI สามารถช่วยให้เกิดการจัดเก็บที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในบางกรณี AI ยังช่วยให้นักประวัติศาสตร์สามารถตีความประวัติศาสตร์ผ่านบริบททางวัฒนธรรมได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

แม้ว่าเทคโนโลยีของมนุษย์จะเจริญรุดหน้ามากขึ้น และการทำงานของ AI จะมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน จนลดความสำคัญของสาขาวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับมนุษยศาสตร์ลง แต่วิชาทางมนุษยศาสตร์ก็ยังคงเป็นสาขาที่จำเป็นที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกและทักษะที่จำเป็นในด้านต่างๆ เช่น ความรู้เชิงจริยธรรมและความรับผิดชอบ ต่อสังคมในฐานะมนุษย์ การส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเครื่องจักร การส่งเสริมการแสดงออกและจินตนาการ ที่สร้างสรรค์ การอนุรักษ์ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ๑

นอกจากนี้ แม้ว่า AI จะทำงานหลายอย่างโดยอัตโนมัติ และรวดเร็ว แต่ก็มียานบางอย่างที่ต้องใช้การสัมผัสหรือความรู้สึกของมนุษย์ ดังนั้นความรู้ทางมนุษยศาสตร์สามารถช่วยในการทำความเข้าใจว่ามนุษย์โต้ตอบกับเทคโนโลยีอย่างไร และออกแบบระบบ AI ที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้ได้มากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเข้าใจอารมณ์ ความชอบ และอคติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ด้วย

การแสดงออกและจินตนาการที่สร้างสรรค์

จินตนาการของมนุษย์ยังคงเป็นส่วนสำคัญในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของเทคโนโลยีในรูปแบบต่างๆ ซึ่งช่วยให้เกิดความเป็นไปได้ใหม่ๆ เช่น ย้อนกลับไป 50 ปีที่แล้ว

อ้างอิง

1. Article: The Humanities in the Digital Age <https://www.amacad.org/news/2014/humanities-digital-age>
2. The Guardian - Humanities section <https://www.theguardian.com/education/humanities>



ครู-นักเรียนเข้าใจกันด้วย Empathy

Empathy หรือการรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น มีบทบาทสำคัญ
ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในห้องเรียน เอื้อต่อการมีสภาพแวดล้อม
การเรียนรู้เชิงบวก และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกคนในชั้นเรียน

เรื่อง วรภา ไทยประเสริฐ

หากจะกล่าวว่าโรงเรียนเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองคงไม่ผิดนัก โรงเรียนถือเป็นสถานที่ที่นักเรียนใช้เวลาจำนวนมากไม่น้อยในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เติบโตและมีพัฒนาการไม่เพียงทางวิชาการ แต่รวมถึงพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ความรู้สึก ผ่านการมี “Empathy” หรือ “การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น” ซึ่งถือเป็นรากฐานทั้งด้านพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ Empathy จึงเป็นสิ่งที่

ทั้งนักเรียนและครูผู้สอนควรมี เพื่อเสริมสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่ดีในห้องเรียน

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่สร้างความรู้สึกร่วมกันและความเป็นส่วนหนึ่งในสังคมของนักเรียน เป็นสถานที่ที่เอื้อให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน สถานความสัมพันธ์ฉันมิตรและเกิดความรู้สึกผูกพันกับครูผู้สอนและบุคลากรของโรงเรียน ความรู้สึกมีส่วนร่วมนี้เองที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมและสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนทำให้นักเรียน



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

นิยามของ Empathy

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ให้คำนิยาม Empathy ว่า “เป็นความเข้าใจบุคคลๆ หนึ่งในมุมมองของเขา มากกว่ามุมมองของเราเอง หรือมีประสบการณ์ที่สัมผัสได้ถึงอารมณ์ความรู้สึก การรับรู้และความคิดของคนๆ นั้น Empathy ในตัวมันเองไม่ได้หมายถึงแรงกระตุ้นที่จะยื่นมือช่วยเหลือ แม้ความรู้สึกนั้นอาจกลายเป็นความเห็นใจหรือความไม่สบายใจที่อาจจะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือก็ตาม”

รู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่า อีกทั้งยังเป็นสถานที่ที่ช่วยให้เด็กๆ มีที่พึ่งทางใจ ครูผู้สอน ครูแนะแนว และบุคลากรของโรงเรียนล้วนมีส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำให้กำลังใจและเข้าใจเด็กๆ ตลอดจนสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุนที่นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเปิดเผยและขอความช่วยเหลือได้ยามจำเป็น โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะตัวตนและค่านิยมของนักเรียน อันส่งเสริมพฤติกรรมศีลธรรมอันดี ความเคารพนับถือ ความรู้สึกร่วมและความเห็นอกเห็นใจ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นสมาชิกที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

เนื่องจากโรงเรียนเป็นมากกว่าเพียงสถานที่สั่งสมความรู้ทางวิชาการ Empathy หรือการรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จึงมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกผูกพันกับชั้นเรียนระหว่างครูผู้สอนและนักเรียน เช่นเดียวกับในบรรดานักเรียนด้วยกันเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกคนในชั้นเรียน

โรงเรียนจะมีส่วนร่วมในการปลูกฝังคุณลักษณะนี้ให้แก่นักเรียน เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสมได้อย่างไร จากแนวทางของ Harvard University ขั้นตอนสำคัญ 5 ข้อ ในการเสริมสร้าง Empathy มีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนแรก แสดงออกถึงการมี Empathy ให้เป็นแบบอย่าง: ครูผู้สอนถือเป็นแบบอย่างที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก เมื่อแสดงออกว่าครูเข้าใจความรู้สึก เด็กจะเห็นว่าครูให้ความสำคัญและเคารพความรู้สึกของพวกเขา การสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกหรือเหตุผลเบื้องหลังพฤติกรรมของนักเรียนก่อนจะขึ้นนำ ช่วยให้เด็กทราบว่ามีคนเข้าใจและคอยช่วยเหลืออยู่ ยิ่งไปกว่านั้น การใส่ใจพฤติกรรมที่นอกเหนือจากคำพูดและตั้งใจฟังความกังวลของเด็กจะก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตร

ขั้นตอนต่อมา สอนความหมายและความสำคัญของ Empathy: ครูผู้สอนจำเป็นต้องสอนให้นักเรียนเข้าใจความหมายและความสำคัญของการรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นอย่างเปิดเผย เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจนัยสำคัญในการสร้างเสริมชุมชนห้องเรียนและโรงเรียนที่ดีอย่างลึกซึ้ง ครูควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำใจต่อผู้อื่นที่อาจแตกต่างหรือถูกมองข้าม นอกเหนือจากกลุ่มเพื่อนของตนเอง ตลอดจนปฏิบัติเป็นแบบอย่าง เช่น ยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อหรือรับฟังอย่างตั้งใจ ฯลฯ

ขั้นตอนที่สาม ฝึกการยอมรับมุมมองที่แตกต่าง: การเปิดโอกาสให้นักเรียนฝึกยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนา Empathy การจัดให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเก๋ไก๋ท้าทายค่า



การสวมบทบาท และการถกประเด็นจากหนังสือ หรือกรณีศึกษาจะช่วยให้พวกเขานึกภาพถึง ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้มากขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น ครูผู้สอนยังจำเป็นต้องพูดถึงอุปสรรคของการมี Empathy เช่น การเหมารวมผู้อื่น (Stereotype) ความเครียด หรือความกลัวต่อผลกระทบทางสังคม และแนะแนวทางในการเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น นอกจากนี้ การปลูกฝังทักษะทางอารมณ์และสังคม เช่น การจัดการอารมณ์โกรธและการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้ง ยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้เช่นกัน

ขั้นตอนที่สี่ กำหนดแนวปฏิบัติต่อผู้อื่น อย่างชัดเจน: การกำหนดวัฒนธรรมโรงเรียนและการมีส่วนร่วมในห้องเรียนต้องมีบรรทัดฐานที่ชัดเจน อีกทั้งต้องมีการสื่อสารและเน้นย้ำสม่ำเสมอ นักเรียนควรได้รับทราบอย่างชัดเจนถึงวิธีที่ควรปฏิบัติ กับเพื่อนนักเรียนด้วยความเคารพและมีน้ำใจ เช่น กำหนดแนวปฏิบัติด้านภาษาและพฤติกรรม ที่ยอมรับได้ เพื่อห้ามคำด่าทอและการใช้ภาษา หมิ่นประมาทอย่างเข้มงวด



Empathy ดีอย่างไร

งานวิจัยของ Harvard ชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่มี Empathy จะมีส่วนร่วมในห้องเรียนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากนักเรียนที่มีอารมณ์ร่วมจะสร้างความเชื่อมโยงกับเนื้อหาการเรียนการสอนได้ง่ายกว่า อีกทั้งมีทักษะด้านการสื่อสารที่ดีกว่าเนื่องจากการเพิ่มความเข้าใจและความเคารพกันในห้องเรียนจะนำไปสู่การสื่อสารที่เปิดใจต่อกันมากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนจะมีผลการเรียนที่ดีขึ้น เนื่องจากช่วยให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ และเพิ่มทักษะการอ่านออกเขียนได้ไปจนถึงลดบุคลิกก้าวร้าวจากการรับรู้ และเข้าใจสถานการณ์ ความรู้สึกและมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดอคติและการตัดสินผู้อื่น ประการสุดท้ายคือช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดี เนื่องจากนักเรียนเข้าใจความยากลำบากและจุดเด่นของผู้อื่น ก่อให้เกิดมิตรจิตและความมีน้ำใจต่อกัน



ขั้นตอนสุดท้าย เน้นการสร้างวัฒนธรรม และบรรยากาศที่ดีในโรงเรียน: ควรประเมิน วัฒนธรรมและบรรยากาศภายในโรงเรียนเป็นประจำ เพื่อก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ซึ่งนักเรียน และบุคลากรทุกคนเคารพและใส่ใจกันและกัน เช่น เก็บข้อมูลจากนักเรียนและบุคลากรอย่างน้อย ปีละครั้ง เพื่อประเมินความรู้สึกมีส่วนร่วมและ ความเป็นอยู่ที่ดี เป็นต้น จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อแก้ไขประเด็นที่น่าเป็นห่วง โดยที่ไม่ให้ความสำคัญ ต่อการประเมินเปรียบเทียบกันไป จนก่อให้เกิด แรงกดดันที่บ่อนทำลายความไว้วางใจและความรู้สึกร่วม ที่มีต่อกัน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและความรู้สึกของการมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนทุกคน



กล่าวได้ว่า ห้องเรียนที่มีการปลูกฝังและส่งเสริม Empathy หรือการรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จะส่งผลให้นักเรียนมีความเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน รวมทั้งแสดงออกถึงความมีน้ำใจและความเห็นอกเห็นใจกัน การมี Empathy ยังช่วยส่งเสริมด้านวิชาการและด้านผลการเรียน เนื่องจากนักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการสนับสนุน ส่งผลให้พวกเขามีส่วนร่วมในชั้นเรียนและมีแรงกระตุ้นที่จะเรียนรู้มากขึ้น การบ่มเพาะ Empathy ในโรงเรียนก่อให้เกิดสังคมที่ใส่ใจและดูแลกันอย่างทั่วถึง ทำให้นักเรียนรู้สึกว่ามีตัวตน มีคนรับฟังและคนอื่นเห็นคุณค่า นอกจากนี้ Empathy ไม่เพียงก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักเรียนมีทักษะที่จำเป็นในการใช้ชีวิต เนื่องจากนักเรียนรู้จักยอมรับความแตกต่าง แสดงความมีน้ำใจ

และสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมรอบตัว ไม่เพียงเท่านั้น บุคคลที่มี Empathy ยังมีความพร้อมที่ดีกว่าในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลายสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเป็นประชาชนที่มีคุณภาพและมีความรับผิดชอบ 🌱

อ้างอิง

- <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>
- <https://thejuicelearning.com/blog/importance-of-empathy-classroom/>
- <https://dictionary.apa.org/empathy>



รู้จักสิทธิในร่างกาย ป้องกันการล่วงละเมิด

การล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยไม่เลือกเวลา และสถานที่ เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องสอนให้เด็กรู้จักหวงแหนร่างกายของตนเอง เพื่อป้องกันเหตุไม่คาดฝันที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

เรื่อง ัญญาบุษ บำรุง

เชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนต่างสอนลูกให้รู้จักการระมัดระวังในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย เช่น เดินข้ามถนนให้ระมัดระวังรถ หรืออย่าจับของร้อน ไม่นั่นนั้นจะบาดเจ็บที่มือหรือเดินสะดุดอย่างงั้นงั้นจะหกล้ม แต่เชื่อว่ายังมีผู้ปกครองหรือพ่อแม่หลายท่านอาจหลงลืมการสอนให้รู้จักการระมัดระวังในเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศไปเพราะอาจคิดว่าไว้ค่อยสอนตอนลูกโตเป็นผู้ใหญ่ก็ได้ ซึ่งอาจเป็นความคิดที่ผิดหรือสายเกินไปเพราะว่าการล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยเด็กมีความน่ากลัวตรงที่กว่า 91% ของผู้กระทำมักเป็นคนใกล้ชิดของเด็ก

ดังนั้นผู้ปกครองและพ่อแม่จึงควรเริ่มสอนเด็กให้รู้จักการป้องกันตนเองจากคนอื่นตั้งแต่วัยเยาว์ โดยเฉพาะบ้านที่ส่งลูกไปอยู่ที่สถานรับเลี้ยงหรือจ้างคนดูแลเด็กอยู่ที่บ้าน หรือแม้กระทั่งญาติๆ ที่ไว้ใจให้ดูแลเด็กก็ไม่สามารถไว้วางใจคนเหล่านี้ได้เช่นกัน

การล่วงละเมิดทางเพศเด็กคืออะไร?

ประเทศอังกฤษอธิบายว่า การล่วงละเมิดทางเพศในวัยเด็กเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่มีการสัมผัสทางร่างกายโดยตรงต่อเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เช่น การกอดจูบ การจับส่วนนอกอวัยวะและการไร้สัมผัส เช่น การมอง การถ่ายรูป การพูดจาให้เด็กทำตามในสิ่งที่ไม่ถูกต้องทางเพศ เป็นต้น และผู้กระทำต่อเด็กสามารถเป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

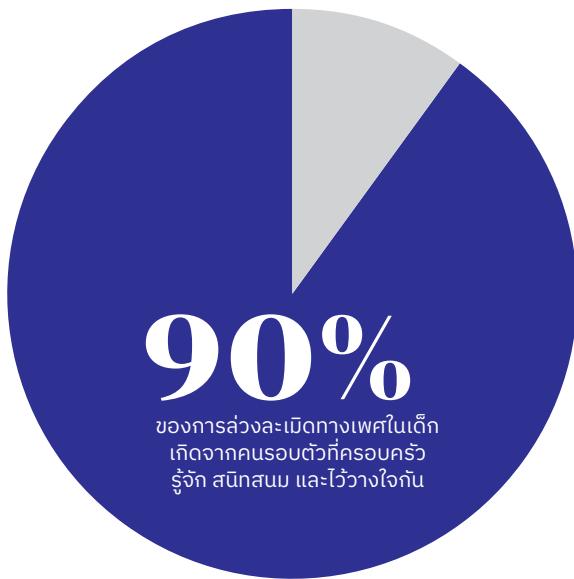
ถ้าหากผู้ปกครองและพ่อแม่ยังไม่ทราบว่า จะเริ่มสอนลูกอย่างไรดี อาจเริ่มจากการเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันของเด็กมากขึ้น เพราะจะได้สังเกตพฤติกรรมของเด็กและเด็กเองอาจรู้สึกผ่อนคลายในการเล่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวันมากกว่าการถูกซักถามแบบจริงจัง

- ให้ความสนใจกับชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น ถามว่าวันนี้ทำอะไร ใครนั่งทานข้าวกับลูก เด็กๆ เล่นอะไรกันก่อนเริ่มเรียน/หลังเลิกเรียน หรือวันนี้ที่โรงเรียนสนุกหรือไม่
- ทำความรู้จักกับคนรอบตัวของเด็ก ทำความรู้จักกับคนที่ใช้เวลากับลูก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ผู้ปกครองของเพื่อน คุณครูที่โรงเรียน หรือแม้แต่ญาติ หรือพี่เลี้ยงที่บ้าน ว่าเด็กรู้สึกกับพวกเขาอย่างไร

ผลสำรวจของ
the Centers
for Disease
Control (CDC)



ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ก่อนอายุ 18
(Daniels, 2023)



- **เลือกคนดูแลอย่างระมัดระวัง** ไม่ว่าจะเป็นพี่เลี้ยงที่บ้านหรือที่โรงเรียน ผู้ปกครองควรสังเกตและคัดเลือกคนให้ดี เช่น อาจติดต่อกับครอบครัวก่อนหน้าที่ให้คนนี้ดูแลเด็กว่าเป็นอย่างไร หรือการตรวจสอบประวัติอาชญากรรมที่กรมตำรวจก็สามารถทำได้เช่นกัน โดยให้คนดูแลส่งให้ดูก่อนรับทำงาน
- **ชวนพูดคุยเรื่องข่าวสาร** เมื่อดูรายการข่าวอาจมีเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศและแสดงเป็นภาพในโทรทัศน์ให้เห็นว่าเกิดขึ้นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจลองชี้ชวนให้ลูกดูว่าเหตุการณ์แบบนี้เคยได้ยินมาก่อนหรือไม่ และสอนว่าถ้าลูกเจอเหตุการณ์แบบนี้ควรจะทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองปลอดภัย
- **สังเกตสัญญาณเตือนจากเด็ก** หากพฤติกรรมประจำวันของเด็กเปลี่ยนไป แม้ว่าจะเล็กน้อยก็ตาม เช่น มีเลือดออกบริเวณอวัยวะเพศ มีรอยแผลไ้ร้ผ้า เดินลำบาก มีอาการหวาดกลัว ไม่อยากไปโรงเรียน ซึมเศร้า ผื่นร้าย มีปัญหาการรับรู้ เป็นต้น ให้รีบซักถามและพาส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจสอบหรือเก็บหลักฐานก่อนทันที

เมื่อเด็กคุ้นชินกับการพูดคุยเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันกับพ่อแม่ ผู้ปกครองแล้ว ในขั้นตอนต่อไปอาจเริ่มสอนให้เด็กรู้จักป้องกันตัวเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ โดยมี 5 ข้อที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ ต่อไปนี้

- **พูดคุยเกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย** ว่าตรงไหนคนอื่นห้ามจับหรือเห็น อธิบายว่าพ่อแม่อาจเห็นลูกเปลือยได้ แต่คนอื่นนอกบ้านไม่สามารถเห็นลูกเปลือยกายได้ หรือถ้าเวลาไปหาคุณหมอแล้วต้องถอดเสื้อ ถอดได้เพราะมีพ่อแม่ นั่งอยู่ด้วย แต่ถ้าเป็นคนอื่น เช่น ญาติ เพื่อน หรือคุณครู พวกเขาเหล่านี้ไม่ควรมาจับส่วนที่ไม่ควรจับของลูก และไม่ให้ลูกของเราไปจับส่วนที่ไม่ควรจับของเพื่อนหรือคนอื่นด้วยเช่นกัน
- **อย่าให้คนอื่นมาถ่ายรูปตอนเปลือย** บอกลูกว่าส่วนไหนของร่างกายของลูกที่ห้ามคนอื่นถ่ายรูป และสามารถบอกให้ลูกปฏิเสธคนที่มาถ่ายรูปตนเองได้ เพราะมี พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 และ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หรือ PDPA หากเด็กไม่ได้ให้ความยินยอมผู้ถ่ายภาพสามารถฟ้องร้องผู้กระทำได้
- **สอนให้ลูกปฏิเสธและเอาตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบมาพากล** เด็กบางคนอาจปฏิเสธผู้ใหญ่ไม่เป็น ดังนั้น ควรสอนให้ลูกรู้จัก





การปฏิเสธ หรือบอกให้คนอื่นถอยห่างไปจากตนเอง เมื่อรู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัย หรืออาจมีใครได้สัมผัสตัวระหว่างพ่อแม่และเด็ก เมื่อเด็กรู้สึกไม่ปลอดภัยในสถานการณ์ที่พ่อแม่เองก็อยู่ด้วย เด็กสามารถแจ้งใครสักคนกับพ่อแม่ได้ทันที

- **สอนลูกว่าเด็กไม่มีวันมีความผิดหากมาเล่าเรื่อง** **ความลับของร่างกาย** เด็กบางคนอาจไม่ยอมพูดว่าไปเจออะไรมา เพราะกลัวว่าตัวเองจะเป็นฝ่ายผิดหรือมีปัญหาตามมา จึงควรสอนลูกว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับลูกควรกล้าพูดออกมา เพราะพ่อแม่จะช่วยเหลือและหาทางออกกัน
- **สอนให้รู้จักการใช้ Social Media หรือ Internet อย่างถูกต้อง** สอนให้ลูกรู้จักภัยบนโลกอินเทอร์เน็ตต่างๆ ว่ามีอะไรบ้าง เช่น ภาพและเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม การพนันออนไลน์ Phishing Email เป็นต้น และเมื่อเจอเนื้อหาทำนองนี้อย่ากดเข้าไปเล่น นอกจากนี้ ผู้ปกครองอาจลองจำกัดการเล่นของลูกให้อยู่ภายใต้ Parental Control ซึ่งในระบบโทรศัพท์ที่จะมีให้ล็อกฟังก์ชันนี้อยู่ หรืออาจโหลดแอปพลิเคชัน Google Family Link ที่สามารถควบคุมการใช้งานของโทรศัพท์ลูกได้จากโทรศัพท์มือถือของพ่อแม่หรือผู้ปกครองเอง

พ่อแม่และผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องทำหน้าที่ให้เด็กมีความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องการละเมิดทางเพศที่เป็นเหตุการณ์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นบ่อยในเด็ก ผู้ปกครองจึงควรให้ความรู้แก่เด็กตั้งแต่น้อยๆ เรื่องการปกป้องตัวเองและวิธีการแก้ไขสถานการณ์เบื้องต้นหากโดนล่วงละเมิด โดยอาจเริ่มพูดคุยตั้งแต่เด็ก 3 ขวบ เมื่อเริ่มเข้าเรียนอนุบาลเพราะต้องออกไปเจอผู้คนมากขึ้น และควรใส่ใจถามไถ่สถานการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อรับรู้ความเป็นไปของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่ใครก็ไม่อยากให้เกิด และถ้าหากเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริงๆ ผู้ปกครองควรรับฟังเด็กอย่างมีสติรวบรวมหลักฐาน และแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือตำรวจ เพื่อเอาผิดกับผู้กระทำต่อไป 🕒

อ้างอิง

- National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention. (2022, April 6). Fast Facts: Preventing Child Sexual Abuse. Retrieved from cdc: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/childsexualabuse/fastfact.html>
- Ariyasunthorn, A. (2022, November 9). Protecting children on social media. Retrieved from TDRI: <https://tdri.or.th/en/2022/11/protecting-children-on-social-media/>
- Daniels, N. (2023, February 4). 10 Ways to Teach Children to Speak Up About Sexual Abuse. Retrieved from childmind: <https://childmind.org/article/10-ways-to-teach-your-child-the-skills-to-prevent-sexual-abuse/>
- Fund, C. T. (2023, May 20). Child Sexual Abuse Prevention. Retrieved from ctf4kids: <https://ctf4kids.org/prevent-child-sexual-abuse/>
- GCFGlobal. (2023, June 1). gcfglobal. Retrieved from Teaching kids about Internet safety: <https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- RAINN. (2023, May 20). rainn. Retrieved from Child Sexual Abuse: https://rainn.org/articles/child-sexual-abuse?_ga=2.103944071.628732030.1684553812-1001660108.1684553812
- STOP IT NOW. (2023, May 20). stopitnow. Retrieved from Definition of child sexual abuse: <https://www.stopitnow.org.uk/concerned-about-your-own-thoughts-or-behaviour/help-with-inappropriate-thoughts-or-behaviour/uk-law/definition-of-child-sexual-abuse/>

FOMO

อาการกลัวตกเทรนด์ ของเด็กเจน Z

อาการ FOMO แม้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องใหญ่
ที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม
การเสพสื่อออนไลน์มากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อ
การใช้ชีวิตประจำวันของพวกเขา

เรื่อง วรรณภา บุญลาโก

สภาพสังคมทุกวันนี้ถูกครอบงำ
ด้วยอิทธิพลของโลกออนไลน์
ทำให้เราใช้ชีวิตในโลกเสมือน
มากกว่าบนโลกความเป็นจริง
อีกทั้งข้อมูลข่าวสารก็มีให้เลือกเสพอย่าง
มหาศาลและเข้าถึงได้ง่าย ไม่แปลกที่เรา
จะรู้ข่าวของอีกซีกโลกได้แบบเรียลไทม์ ดังนั้น
หากเราเสพสื่อออนไลน์แบบไม่ถูกวิธีหรือ
เกินพอดี ย่อมมีโอกาสที่จะตกอยู่ในภาวะกลัว
การตกกระแส หรือ FOMO ได้ง่าย

ที่มาของ FOMO

FOMOย่อมาจากFear of Missing Out
คือ อาการกลัวพลาดของคนที่กลัวการตกข่าว
ตกกระแส กลัวการไม่เป็นที่ยอมรับ จนทำให้
เกิดความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ กลัวว่า
จะพลาดเรื่องสำคัญอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะ
ประเด็นร้อนในสังคมหรือแม้แต่เรื่องเล็กๆ
ที่คุยกันในกลุ่มหรือกลุ่มเพื่อนสนิท อีกทั้ง
ยังกลัวว่าคนอื่นจะทำอะไรโดยไม่มีตนเอง
ร่วมอยู่ด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม
การแสดงออกและความสัมพันธ์กับบุคคล

รอบข้างจนอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต
และสุขภาพกายได้ อาการนี้เกิดขึ้นได้กับ
ทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในวัยรุ่นเจน Z ซึ่งมักจะ
หมกมุ่นกับการเช็คข้อมูลข่าวสารจาก
สื่อออนไลน์แบบเกาะติดตลอดเวลาเพื่อไม่ให้
ตัวเองตกข่าว

ปัจจุบันการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์
เป็นเรื่องง่ายส่งผลให้การใช้อินเทอร์เน็ตของ
วัยรุ่นมีระยะเวลาและบ่อยครั้งมากขึ้น
จนกลายเป็นเสพติดโซเชียลมีเดียโดยไม่รู้ตัว
เพราะกลัวว่าตัวเองจะพลาดเรื่องสำคัญ
ตามเทรนด์ไม่ทัน แล้วจะคุยกับเพื่อนไม่รู้เรื่อง
ส่งผลให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล
จากการกลัวพลาดซึ่งเป็นที่มาของภาวะ
การกลัวตกกระแส หรือเรียกว่า FOMO
ในโลกออนไลน์ขึ้น โดยนักเขียนชาวอเมริกัน
Patrick J. McGinnis เป็นผู้บัญญัติคำนี้
ไว้ในบทความที่ตีพิมพ์ลงนิตยสาร Harbus
ของ Harvard Business School เมื่อปี
2004 อีกทั้งยังได้บรรจุลงในพจนานุกรม
ของ Oxford และ Merriam-Webster ด้วย



ห่างไกล FOMO ด้วย Digital Detox

Digital Detox หมายถึง การบำบัด
อาการเสพติดเทคโนโลยี
ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้มือถือ แท็บเล็ต ไปจนถึง
คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก โดยมีช่วง
เวลาหนึ่งที่ลดการใช้อุปกรณ์
ดังกล่าวในการเข้าถึงโซเชียลมีเดีย
ให้น้อยลง แล้วหันมาใช้เวลาทำ
สิ่งที่อยู่ตรงหน้าในชีวิตจริง
โดยปราศจากสิ่งรบกวน
เพื่อให้ร่างกายได้รับรู้ว่า
ไม่ต้องเล่นมือถือบ้างก็ได้

อาการกลัวตกเทรนด์

วัยรุ่นส่วนใหญ่มักไม่ค่อยรู้ว่าตกเป็นเหยื่อของอาการ FOMO เพราะคิดว่าเป็นการติดตามข่าวสารปกติไม่ได้ถึงขั้นเสพติด ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมของเด็กๆ ว่าเริ่มเข้าข่ายภาวะดังกล่าวหรือไม่ โดยสามารถตรวจเช็คอาการ FOMO ได้จากพฤติกรรมเหล่านี้

- มีอารมณ์แปรปรวนหงุดหงิดง่าย เครียด กระวนกระวายใจ เมื่อไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ต
- ติดการใช้งานโซเชียลมีเดีย อินสตราแกรม เฟซบุ๊ก ฯลฯ ต้องเล่น ต้องเช็คอัปเดตทุกวัน เกือบจะตลอดเวลา
- หมดเวลาไปกับการใช้สมาร์ทโฟนมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน
- มีความรู้สึกกลัวตกกระแส ไม่ชอบพลาดข่าวกลัวการได้รู้เรื่องช้ากว่าเพื่อนๆ
- รู้สึกกังวล ไม่สบายใจ เมื่อมีคนไม่เห็นด้วย หรือถูกตำหนิบนโซเชียลมีเดีย
- เปรียบเทียบความสุขของตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลา รู้สึกว่าคนอื่นมีความสุขมากกว่าเรา รู้สึกตัวเองด้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นบนโลกออนไลน์

หากเด็กๆ มีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าพวกเขากำลังเผชิญกับอาการ FOMO

ผลกระทบจากการกลัวพลาด

การใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์มากเกินไปของวัยรุ่น ทำให้หลายคนละทิ้งความสัมพันธ์ในโลกแห่งความจริง ไม่สนใจคนในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือแม้แต่คนที่นั่งอยู่ข้างๆ เพราะเอาแต่คอยเช็คหน้าจอมือถืออยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งเรื่องการพักผ่อน นอนหลับไม่เพียงพอ ไม่มีสมาธิจดจ่อต่อการเรียน ขาดแรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงยังก่อให้เกิดอาการนิ้วล็อก เส้นเอ็นอักเสบ ปวดหัว คอ ปวดไหล่ และความผิดปกติอื่นๆ ทางร่างกายตามมา

นอกจากเป็นภัยคุกคามทางสุขภาพกายแล้ว FOMO ยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตอีกด้วย โดยข้อมูลในเว็บไซต์ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่าอาการ FOMO หากปล่อยให้เป็นไปเรื่อยๆ

อาจก่อให้เกิดโรคหลงตัวเอง เพราะรู้สึกว่าตัวเองเจ๋ง ตัวเองดีตลอดเวลา มีคนชอบเยอะ รับฟังความคิดเห็นคนอื่นน้อยลง รู้สึกผิดหวังกับอะไรยากขึ้น เมื่อมีคนไม่เห็นด้วยหรือโดนตำหนิก็จะรู้สึกโกรธแค้น ทนไม่ได้ และนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ ทั้งยังก่อให้เกิดความวิตกกังวล เห็นคุณค่าในตัวเองน้อยลงหรือแม้แต่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ได้

วิธีเอาชนะ FOMO

ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้บุตรหลานใช้สื่อออนไลน์อย่างถูกวิธีและเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อจิตใจของพวกเขา เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการกลัวตกกระแส ควรให้คำแนะนำแก่เด็กๆ ดังนี้

- ก่อนอื่นวัยรุ่นต้องยอมรับและเปิดใจว่าตนเองมีอาการ FOMO จริงๆ เพราะเมื่อไหร่ที่รู้ตัวเขาก็พร้อมที่จะลดละและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพติดสื่อโซเชียลมีเดียของตนเองได้
- พยายามให้เขาค่อยๆ ปรับตัว ปรับใจ และลดการใช้งานสมาร์ทโฟนลงมากกว่าการงดใช้งานโดยทันที เพื่อไม่ให้รู้สึกเหมือนชีวิต





ถูกตัดขาดหรือขาดหายไป จนในที่สุดต้องชวนขวยกลับมาใช้งานตามเดิม อาจจะแนะนำว่าในแต่ละวันควรมีเวลาวางโทรศัพท์ ปิดหน้าจอทุกชนิด และทำกิจกรรมอื่นบ้าง

- ผู้ปกครองควรหากิจกรรมให้เด็กๆ ทำ เพื่อจะได้ใช้สมาธิจดจ่อมากขึ้น เช่น ออกไปเดินเล่น อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย หรือหันมาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ออกไปเที่ยวด้วยกัน เป็นต้น
- สอนให้เด็กคาดหวังตามความเป็นจริง ในชีวิตจริงไม่มีใครที่จะมีความสุขได้ตลอดเวลา เพียงแต่พวกเขาอาจไม่แสดงด้านทุกข์ให้เราได้เห็น ให้ลองโฟกัสสิ่งดีๆ ในชีวิตของตัวเอง แทนการโฟกัสเรื่องราวในโซเชียลมีเดียที่อาจไม่ใช่เรื่องจริงเสมอไปก็อาจทำให้พวกเขาเข้าใจชีวิตตามจริงได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ภายได้สังคมที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารบนโลกเสมือนจริง เหล่าวัยรุ่น FOMO

ก็ปรากฏกายขึ้น ทำให้ช่วงเวลาแห่งการใช้ชีวิตในโลกความจริงเต็มไปด้วยความเครียด วิตกกังวล จนถึงขั้นซึมเศร้า จึงถือว่าเป็นสิ่งท้าทายในการจัดการกับภาวะดังกล่าว ทั้งนี้ เมื่อผู้ปกครองสังเกตเห็นพฤติกรรมหรือความผิดปกติของเด็กที่เริ่มเข้าข่ายภาวะ FOMO ควรหาวิธีรับมือและช่วยเหลือพวกเขา ผ่อนหนักให้เป็นเบา ก่อนที่มันจะกลายเป็นโรคร้ายทำลายอนาคตของชาติได้ 🙏

อ้างอิง

- <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29903>
- <https://www.punpro.com/p/fomo-drama-news-tangmo-nida>
- <https://www.forbes.com/health/mind/the-psychology-behind-fomo/>
- <https://www.gedgoodlife.com/lifestyle/115680-fomo/>
- <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- <https://thematter.co/social/fomo/136174>
- <https://www.dailygizmo.tv/2022/08/01/fomo/>

เขียน ณ ท่าข้าม, พระราม 2 กทม.

เขียน ณ ท่าข้าม, พระราม 2 กทม.

ชุดความคิด “ศุรุชน” 2566 ตกกลางกาล!

ทุกวัน
ที่ผันเปลี่ยน มีสิ่งปน
เปื้อนต่อชีวิตมากมาย
แต่เรา
พยายามสร้างสรรค์สิ่งดี
ต่อจิตวิญญาณผู้คนใน
สังคม นี่คือน้ำที่
"กรุณ"

ปีพุทธศักราช 2566 ดูเหมือนว่าจะเป็นปีป่วน อึมครึม
 ลับสน เหมือนคนป่วยทั้งสังคมไทยและสังคมโลก หกเดือนแรก
 ของครึ่งปี 2566 โลกวนกับสงครามน้อยใหญ่ ทั้งสู้กัน
 ด้วยอาวุธ ถล่มกันด้วยข้อมูลข่าวสาร ทำลายกันด้วยกลไก
 การเงินและทองคำ

ในสังคมไทยเราก็มองด้วยเกมการเมืองที่ดกอลุบาย
มาเช่นฟาดดาตใส่กันอย่างไม่บันยง

ผมรู้สึกว่าการโลกและสังคมในช่วงนี้ ไร้ความบริสุทธิ์
ขาดความรื่นรมย์ และยิ่งน่าเป็นห่วงเด็ก, เยาวชน ที่เติบโต
ขึ้นมาท่ามกลางโลกเสมือนจริงที่เต็มไปด้วยความก้าวร้าว
รุนแรง และหลอกลวง...

“**ย่าสามกรอบ**” ในช่วงครึ่งปีหลัง ผมจึงคิดว่าควรมอบ **ชุดความคิด** ที่ผ่อนคลายให้สตี๊ดท่านผู้อ่าน ซึ่งผมเชื่อว่าเป็นคุณครูเป็นส่วนใหญ่ จะได้นำไปขยายความต่อเด็ก - เยาวชนต่อไป อย่างน้อยเราก็ได้ร่วมกันเป็น **พลังด้านบวก** ทางสังคม เกลาโลกที่รุ่มร้อนให้ผ่อนคลายได้บ้าง

โปรดสดับ ณ บัดดล

★ “ได้ปีกเครื่องบิน"... มีอะไร?” ★



การเดินทาง ตระเวน ลัฏจร ท่องเที่ยว โคจร ชุตงค์...
ก็คือ การเคลื่อนชีวิตไปตามกรรม

น้อง “แสงเทียน ปลายทวน” ส่งภาพขึ้น Facebook ทำให้สะดักคิด

นอกจากโลกจะวิวัฒน์ด้วยเทคโนโลยี Digital แล้ว ข้อมูลข่าวสารก็หลั่งไหลมากเกินจำเป็น

มนุษย์เคลื่อนไหวเร็วขึ้น จนเราไร้เพียง **ต้นทาง** กับ **ปลายทาง**!

ผมจึงสรุปว่า “ระหว่างทาง” ก็มีคุณค่าต่อชีวิต ที่เราอาจคาดไม่ถึงเช่นเดียวกัน บ่อยครั้งที่พบสาระ “รายการ” โดยไม่ได้อะไรจาก “ปลายทาง” ที่ตั้งใจ

ผม... เคยมองผ่านหน้าต่างเครื่องบินเหนือ Alaska อเมริกาเหนือ และที่ผืนป่าดิบ Hala Bala ณ จังหวัดชายแดนใต้ ในระดับความสูง 30,000 ฟุต แต่ห่างกันครึ่งโลก

ผมใคร่รู้ว่า แต่ละชีวิตได้ปักเครื่องบินที่ผมบินผ่าน เขาอยู่กันอย่างไรรึ??



★ ทบทวนวันวานที่ผ่านมา
มิใช่เรื่อง... “สดแตก”... ในวันนี้!★



เสียงปืนแตก: บทเรียน 7 สิงหาคม

บางประวัติศาสตร์เจ็บปวด เราพยายามกลบเก็บ... เพื่อลืม แต่ก็อยู่ในความทรงจำของคน

7 สิงหาคม 2508 คือ วันหนึ่งในอดีต ที่ประชาชนได้จับปืนสู้กับอำนาจรัฐที่บ้านนาบัว เรณูนคร นครพนม



เหตุการณ์ “วันเสียงปืนแตก” คือ บทเรียนที่ “รัฐ” ต้องทบทวน

แม้ว่าวันนี้ จะมีอนุสรณ์สถานแห่งความสงบ!... แต่ในสังคมก็ยังเพรียกหา “ความเป็นธรรม!”

วันนี้... อุดมคติ Communist เป็นเพียง “ซากประวัติศาสตร์” ไว้เล่าขานให้ลูกหลานเรียนรู้

แต่... จะหวังให้เป็นแนวทางต่อสู้ทางสังคมคงยาก... เพราะสหายปัจจุบันนี้... อยู่ต่างพรรค หลากพวก หลากกลุ่ม กระทั่งหา เอกภาพความคิด มิได้!



★ “อึกสี่อเมริกัน” ★

ไม่น่าเชื่อว่า... Hollywood จะสร้างภาพยนตร์ เรื่อง Ugly American ปี 2506

ไม่น่าเชื่อว่า... เมื่อเวลาผ่านไป ปี 2566 America ไม่เคยเปลี่ยน

ไม่น่าเชื่อว่า... บทภาพยนตร์ เรื่องนี้ คือ สถานการณ์ โลกวันนี้

ไม่น่าเชื่อว่า... ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช... อดีต... นายกรัฐมนตรีไทย จะแสดงได้ “สม กับ ความมีศักดิ์ศรีสยาม!!”

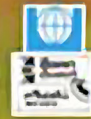
และ... เชื่อมัยครับว่า... ผู้กำกับและดาราในเรื่องนี้ ตายหมดแล้ว แต่คนชีวิตจริงยุคนี้ กำลังตาย!

ส่วน... ผมนั้น เชื่อว่า... หลายท่านไม่เคยรู้ ทั้งไม่เคยชม ลองไปหาเรื่องเต็มมาดูสิครับ.

สร้างขึ้นเพื่อหา เพื่อเตือนใจคนไทย

อนันต
THE UGLY AMERICAN
ให้ฉายได้แล้ว

हारसोह भवत
รับบทโดย...
พ.ศ. ๒๕๒๕
ดึกฤทธิ์ ปราโมช
รับบทโดย...
พ.ศ. ๒๕๒๕
ถ่ายทำในประเทศไทย
ยอร์ช ยิงสุนต์
อำนวยการสร้าง



ดูไป ๓๓๖
พบเรื่องจริงในขบวนการ



ร่วมด้วย
ยอร์ช ยิงสุนต์ • พิชัย ธีรภาพ
ยอร์ช ยิงสุนต์ • อำนวยการสร้าง

บิวโฟว์สตาร์
จัดจำหน่าย
โทร. 816788-811800

อัชฌาตัสยเมธิตาน

ภาพยนตร์ของตมรทกชาติ

๒๔

★ “เพลงเชิดพญาโคก” ★



★ เชื่อมมเถอะ... ชีวิตในสังคมทั้งประเทศและทั่วโลกนั้น
ล้วนอยู่ได้ **กฎไตรลักษณ์** ไม่ต่างกัน! คือ เกิดขึ้น...
ตั้งอยู่... ดับไป!

ในยามวิกฤติ ทั้งรัฐบาลและประชาชน หากต้องการพัฒนา
ทุกคนพึงมี **"สติ"**... ที่ไม่ประมาท!

วันนี้ขอให้ท่านโชคดี มีชีวิตที่ดีกว่าวันวาน แค่นี้ก็โอเคแล้ว
แต่ปีกลองการเมืองที่กำลังโหมโรงขณะนี้ นั้น
ผมไม่แน่ใจว่าเราจะก้าวสู่ **วิวัฒน์** หรือ **วิบัติ**

★ ภาพและบทกวี ช่วยชี้สติได้!



๒๕

★ “ชะตาชีวิต” ★



★ สวัสดิ์ครับ...

วันนี้ชีวิตเราตื่นขึ้นด้วยความผ่อนคลาย **"ด้วยจิตสงบ"**
หรือ... วุ่นวาย เต็มไปด้วยภาระ หวั่นระแวงโรคระบาด
อาฆาตคนคิดต่าง ระคายและแคลงใจ

แต่ไม่ว่าจะเป็นเช่นไรก็ตาม จงได้พินิจชีวิตเรา... ดูชีวิตอื่น
และรู้จัก**ปล่อยวาง** กันบ้างนะ!

เมื่อเห็นนก มักจะเห็นกรง... กับการ **"กักขัง"** กระทั่ง
เจนาตา และชินชา... แล้วก็แยกไม่ออกระหว่าง**พันธนาการ**
กับ**อิสรภาพ**

แท้จริงแล้วทุกวันนี้ “มนุษย์” ถูก **"จองจำ"** ทางจิตวิญญาณ
กว่าถูก **"กักขัง"** ทางกายซะอีก แล้วยังจะคิดทำร้ายกันทำไม?

และรู้มั๊ย... คุณกับผม เรายังมีชะตาชีวิตที่ยังต้อง
ดูแลกันนะ! ☺

เลี้ยงลูกด้วยจอ เลี้ยงจอที่สติบกเทียม ภัยใกล้ตัวเยาวชนยุคดิจิทัล

การปล่อยให้เด็กใช้เวลาหน้าจอไม่ว่าเป็นแท็บเล็ต หรือ โทรศัพท์มือถือมากเกินไป อาจทำให้มีผลกระทบกับพัฒนาการของเด็ก และเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการคล้อย
ออทิสติก หรือออทิสติกเทียมในเด็ก ส่งผลต่อพัฒนาการทางการสังคม
การสื่อสาร และสุขภาวะทางอารมณ์

เรื่อง ปรีดา ชัยนาจิต

เด็กสมัยนี้สามารถเข้าถึงและใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่องจนอาจติดเป็นนิสัย ผ่านหน้าจอทั้งโทรทัศน์ แท็บเล็ต เครื่องเล่นเกม คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ ซึ่งพูดได้ว่ามีระดับการใช้งานหน้าจอที่สูงกว่าเด็กยุคก่อนๆ อย่างมาก Centers for Disease Control and Prevention (CDC) แห่งสหรัฐอเมริกา ระบุว่าเด็กประมาณ 1 ใน 44 คน ได้รับการวินิจฉัยว่ามีกลุ่มอาการออทิสติก (Autistic Spectrum Disorder: ASD) ซึ่งอาจมีสาเหตุจากพฤติกรรมการติดหน้าจอเป็นเวลานานที่เหล่านักวิจัยกำลังศึกษาหาหลักฐาน ความเชื่อมโยงระหว่างระยะเวลาการใช้หน้าจอและกลุ่มอาการออทิสติกให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การใช้จอเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อการพูดของเด็ก ไปจนถึงพัฒนาการทางกายภาพและทางอารมณ์ เนื่องจากเด็กขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่รวมถึงคนรอบข้างอันมีความสำคัญต่อการเสริมกระบวนการเรียนรู้ อาจส่งผลให้เด็กพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ช้า อีกทั้งเด็กแทบไม่เคลื่อนไหว ทำให้ขาดการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่จากการปีบจับของเล่นการปีนดินระบายสีเล่นทราย ตลอดจนอาจส่งผลทำให้เป็นคนสมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ ใจร้อน รอคอยไม่เป็น เนื่องจากเด็กสามารถเปลี่ยนเรื่องที่ได้ดูหรือฟังตามความต้องการได้ทันทีและตลอดเวลา ซึ่ง American Academy of Pediatrics (AAP) แนะนำว่าไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 18-24 เดือน ใช้หน้าจอขณะที่เด็กอายุระหว่าง 2-3 ปี แนะนำให้ใช้หน้าจอได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงเท่านั้น

**สหรัฐอเมริการะบุว่า
เด็กประมาณ 1 ใน 44 คน ได้รับการ
การวินิจฉัยว่ามีกลุ่มอาการ
ออทิสติกซึ่งอาจมีสาเหตุจาก
พฤติกรรมติดหน้าจอ
เป็นเวลานาน**



พัฒนาการจะเป็นเช่นไร?

งานวิจัยพบว่า ยังใช้หน้าจอนานมากขึ้น กลุ่มอาการออทิสติกจะยิ่งทวีความรุนแรง (โดยเฉพาะอาการทางระบบรับรู้ความรู้สึก เช่น อาการชา) และพัฒนาการของเด็กมีความล่าช้าอย่างเห็นได้ชัดมากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กที่มีกลุ่มอาการออทิสติกที่ใช้หน้าจอและอยู่ในวัยที่อายุน้อย โดยเฉพาะพัฒนาการด้านภาษา

งานวิจัยล่าสุดของญี่ปุ่นในหัวข้อ “ความเชื่อมโยงระหว่างการใช้หน้าจอในเด็กวัย 1 ปี กับกลุ่มอาการออทิสติกในวัย 3 ปี” พบว่า การใช้จอเป็นเวลานานในกลุ่มเด็กผู้ชายวัย 1 ปี มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญต่อการเกิดกลุ่มอาการออทิสติกในเด็กวัย 3 ปี โดยไม่ได้ระบุระยะเวลาหรือขอบเขตการใช้จอของเด็กในการวินิจฉัยกลุ่มอาการออทิสติกในระยะที่เด็กโตขึ้น

การจจจจอยู่กัหน้าจอเพียงอย่างเดียว ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็กด้วย เนื่องจากเวลาที่เด็กติดจจอต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้เด็กมีเวลาวิ่งเล่นหรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่คนรอบข้าง หรือเพื่อนวัยเดียวกันน้อยลง ซึ่งอาจสังเกตได้จากการไม่สบตาเวลาพูดคุย ไม่ตอบสนองเวลาเรียกชื่อ ไม่เฝ้าให้อุ้มเวลาผู้ใหญ่เข้าหา ไม่มีความสนใจร่วมกับคนอื่น ไม่ชวนเล่น ไม่ชอบเล่นในสถานการณ์สมมติ ชอบเล่นตามลำพังมากกว่าเล่นกับคนอื่น เป็นต้น

Gregory N. Barnes, M.D., Ph.D. ผู้อำนวยการศูนย์ออทิสติกในเด็ก Norton Children's Autism Center และนักประสาทวิทยาในเด็กแห่ง Norton Children's Neuroscience Institute ในสหรัฐอเมริกา ระบุว่า “ถึงแม้ความสัมพันธ์ระหว่างอาการออทิสติกและ



อาการที่เกิดขึ้น

เด็กที่มีอาการออทิสติก
รุนแรงเมื่อเจริญวัยมากขึ้น
มักมีพฤติกรรมดุดองกรณวิดิโอ
เป็นประจำมากขึ้น เนื่องจาก
ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับ
เด็กคนอื่น ดังนั้น ข้อสังเกต
ของงานวิจัยในปัจจุบันอาจ
ชี้ไปที่ความรุนแรงของ
อาการออทิสติกมากกว่าและ
ไม่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาที่ดูจอ

ระยะเวลาการใช้หน้าจออยู่ระหว่างการวิจัย
ศึกษา แต่ผู้ปกครองจำเป็นต้องคอยกำกับดูแลและ
ควบคุมระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก โดยเฉพาะ
ทารกและเด็กเล็กวัย 1-3 ขวบ”

อย่างไรก็ตาม แม้อยู่ระหว่างการหาข้อสรุป
แต่ข่าวดี คือ ออทิสติกเทียมเป็นระดับอาการ
ที่ยังสามารถแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงได้ด้วยการจำกัดเวลา
ใช้หน้าจอและที่สำคัญยิ่งกว่านั้น คือ การให้
ความสำคัญต่อพัฒนาการขั้นพื้นฐานของเด็ก
ด้วยเหตุนี้พ่อแม่คนในครอบครัว ไปจนถึงครอบครัว
จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการสร้าง
สภาพแวดล้อมให้ลูกน้อยรู้จักการสื่อสารตอบโต้
การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และพัฒนาทักษะ
ทางด้านสังคมที่สำคัญด้านอื่นๆ

องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาทักษะสังคม
ของเด็กอยู่ที่การมีปฏิสัมพันธ์แบบพบปะกับผู้คน
และได้รับการกระตุ้นประสาทการรับรู้ความรู้สึก

อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น สิ่งที่คุณสามารถ
ปลูกฝังได้ ยามที่ลูกตื่นตัวอยู่ คือ การมีปฏิสัมพันธ์
โดยอาศัยการสัมผัสและการพูดคุยกับเด็กเป็นประจำ
ทุกๆ วัน แม้ทารกหรือเด็กวัยเตาะแตะยังไม่เข้าใจ
สิ่งที่เราพูดหรือออกเสียงพูดได้ตอบกับเราไม่ได้ก็ตาม
แต่ก็ไม่ควรให้พวกเขาอยู่กับหน้าจอเพียงลำพัง
เป็นอันขาด ส่วนเด็กก่อนวัยเรียนไม่ควรใช้เวลากับ
หน้าจอเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

กล่าวโดยสรุป เด็กไม่ว่าวัยใดควรได้มีส่วนร่วม
ทำกิจกรรมเพิ่มเติมที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการ
และสุขภาพที่ดี ผู้ปกครองไม่ควรปลูกฝังพฤติกรรม
ติดหน้าจอหรือปล่อยให้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เข้าไป
แทนที่สุขภาพร่างกายและพัฒนาการทางสมอง
ของเด็ก ดังนั้น การที่พ่อแม่พยายามหาเวลา
มีปฏิสัมพันธ์คอยจับสัมผัสคอยพูดคุยกับลูกน้อย
ในแต่ละวันหรือไม่ จึงถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญ
ที่จะเป็นตัวกำหนดว่าลูกน้อยมีแนวโน้มเป็นอาการ
คล้ายออทิสติกหรือออทิสติกเทียมหรือไม่ 🌐

อ้างอิง

- <https://nortonchildrens.com/news/autism-and-screen-time/#:~:text=A%20recent%20study%2C%20%E2%80%9CAssociation%20Between,disorder%20at%203%20years%20old.>
- <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/virtual-autism-can-too-much-screen-time-make-you-child-autistic-expert-take-101673598093293.html>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35099540/>

**พ่อแม่ คนในครอบครัว ไปจนถึง
ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญ
อย่างยิ่งยวดต่อการสร้าง
สภาพแวดล้อมให้ลูกน้อยรู้จัก
การสื่อสารตอบโต้ การเอาใจเข
ามาใส่ใจเรา และพัฒนาทักษะ
ด้านสังคมที่สำคัญด้านอื่นๆ**





สอนอย่างไรให้นักเรียนมี Growth Mindset

การปลูกฝังและเสริมสร้าง Growth Mindset ให้แก่นักเรียน ไม่เพียงสำคัญต่อพัฒนาการทางการเรียนรู้ แต่ยังช่วยผลักดันศักยภาพในการเติบโต ตลอดจนความพร้อมของนักเรียน ในการประกอบอาชีพในอนาคต

เรื่อง วราภา ไทยประเสริฐ

สภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน พนักงานจำเป็นต้องพัฒนาทักษะและความพร้อมในการรับมือกับความท้าทายในเรื่องต่างๆ ทั้งในด้านการทำงานและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งนี้ทำให้แนวคิดของ “Growth Mindset” หรือ “กรอบความคิดแบบเติบโต” เป็นที่พูดถึงมากยิ่งขึ้น หากได้รับการปลูกฝังให้มี Growth Mindset บุคคลผู้นั้นจะมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับความท้าทายและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้โรงเรียนซึ่งเป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญใน



การสร้างและเตรียมความพร้อมของนักเรียนสู่การประกอบอาชีพในอนาคต จึงมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการบ่มเพาะ Growth Mindset ให้แก่เด็ก โดยเริ่มต้นตั้งแต่ในห้องเรียน

แนวคิด Growth Mindset เกี่ยวข้องกับความเชื่อว่าบุคคลมีศักยภาพที่จะพัฒนาและเพิ่มพูนความสามารถของตนผ่านความเพียรพยายามและการเรียนรู้ ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยความสามารถที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดของตนอย่างไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แนวคิดนี้ถือกำเนิดขึ้นในปี 1988 จากทฤษฎีด้านการศึกษาโดยศาสตราจารย์ Carol Dweck ที่ศึกษาบทบาทของทัศนคติที่มีผลต่อความสำเร็จเมื่อเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ซึ่งต่อมาศาสตราจารย์ Carol Dweck ได้แบ่งประเภทของกรอบความคิดออกเป็นสองประเภท ได้แก่ “Fixed Mindset” หรือกรอบความคิดแบบยึดติด และ “Growth Mindset” หรือกรอบความคิดแบบเติบโต ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดมองว่าความสามารถเป็นสิ่งที่คงที่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในขณะที่ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมองว่าความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาและ

เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทายต่างๆ ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะจัดการความท้าทายเหล่านั้นด้วยความยืดหยุ่นและมุ่งมั่น เพื่อก้าวข้ามขีดจำกัดของตน และก้าวไปสู่ศักยภาพที่สูงยิ่งขึ้น

ตัวอย่างความแตกต่างของ Growth Mindset และ Fixed Mindset ในห้องเรียน อย่างเช่นในสถานการณ์ที่นักเรียนกำลังเผชิญกับปัญหาการแก้โจทย์วิชาคณิตศาสตร์ที่ซับซ้อน หากนักเรียนมีกรอบความคิดแบบ Fixed Mindset อาจมองว่าสาเหตุที่ความพยายามของตนเองไม่เกิดผล เพราะตนเองไม่มีพรสวรรค์หรือทักษะทางด้านคณิตศาสตร์ ผลที่ตามมา คือ นักเรียนกลุ่มนี้อาจมองว่าการแก้โจทย์คณิตศาสตร์เหล่านั้นไม่มีประโยชน์ อาจยอมแพ้ก่อนเวลาอันควรและขาดแรงจูงใจที่จะมีความพยายามต่อไปในอนาคต ในทางกลับกัน หากนักเรียนมีกรอบความคิดแบบ Growth Mindset ความพยายามในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ อาจชี้ให้เห็นถึงทางเลือกในการขอความช่วยเหลือหรือสอบถามเพิ่มเติมจากครูผู้สอน หรือค้นหาวีธีแก้โจทย์ในรูปแบบอื่นๆ ด้วยการมี Growth Mindset นักเรียนกลุ่มนี้จะมองว่าโจทย์คณิตศาสตร์เป็นสิ่งที่ท้าทายแต่สามารถเอาชนะได้ กรอบความคิดนี้ช่วยส่งเสริมรูปแบบการเรียนรู้แบบเชิงรุก เช่น การวิเคราะห์ปัญหา

การขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ และการทดลองแนวทางใหม่ๆ กรอบความคิดแบบนี้จึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สัมผัสและเรียนรู้กับประสบการณ์ใหม่ๆ ในเส้นทางการเรียนรู้ ซึ่งจะปลูกฝังและส่งเสริมให้มีความสามารถในการรับมือกับความท้าทายต่างๆ ความสามารถในการปรับตัว และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาและประสบความสำเร็จ

แม้ว่าการสร้างเสริมและพัฒนากรอบความคิดแบบ Growth Mindset จะไม่มีคำว่าสายเกินไปแต่อาจเป็นการดีกว่า หากได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เพราะการมุ่งเน้นปลูกฝัง Growth Mindset ตั้งแต่นั้นๆ จะช่วยให้นักเรียนมีความกล้าเสี่ยงกล้าแสดงออก และผลักดันตนเองสู่ความสำเร็จตลอดระยะเวลาในโรงเรียนและประสบการณ์ในช่วงวัยเรียน สิ่งนี้จะช่วยส่งเสริมให้พวกเขาได้ฝึกฝนและปรับใช้กรอบความคิดเช่นนี้จนอาจกลายเป็นสัญชาตญาณในการรับมือและจัดการกับเรื่องต่างๆ รวมถึงปัญหาและความท้าทายทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และในชีวิตส่วนตัวหรือเรื่องทางสังคม ตลอดจนส่งเสริมให้พวกเขามีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน พร้อมทั้งมุ่งมั่นและเพียรพยายามในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังและส่งเสริมการมีกรอบแนวคิด แบบ Growth Mindset ในตัวนักเรียน โดยครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะกรอบความคิดดังกล่าวของนักเรียนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเติบโตของพวกเขา อย่างไรก็ตาม การปลูกฝังและส่งเสริม Growth Mindset ในตัวนักเรียน จะไม่สามารถประสบความสำเร็จหรือมีประสิทธิภาพได้เลย หากครูผู้สอนไม่ยอมรับหรือเชื่อถือกรอบความคิด แบบ Growth Mindset นั่นก็เพราะครูจำเป็นต้องเชื่อมั่นว่านักเรียนทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และสามารถประสบความสำเร็จได้ ด้วยการส่งเสริมความเชื่อมั่นที่ว่านี้ ครูผู้สอนสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความเพียรพยายาม ความยืดหยุ่น และความเชื่อมั่นในศักยภาพการเติบโตของนักเรียนทุกคน นอกเหนือจากการมีพฤติกรรมที่ส่งเสริม Growth Mindset และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการมี Fixed Mindset แล้ว การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา Growth Mindset ในห้องเรียนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ครูผู้สอนควรพิจารณาด้วยเช่นกัน

โรงเรียนและครู อาจเริ่มต้นด้วยการดำเนินการตามแนวทางในการสร้างบรรยากาศและวัฒนธรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนที่ส่งเสริมการบ่มเพาะและเสริมสร้าง Growth Mindset ของนักเรียนดังต่อไปนี้

การส่งเสริมวัฒนธรรมในห้องเรียนที่มุ่งเน้นกรอบความคิดแบบเติบโต: ครูผู้สอนควรสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนที่เสริมสร้างทัศนคติและกรอบความคิดแบบเติบโต ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันระหว่างนักเรียน การให้และรับฟังข้อคิดเห็นรวมถึงคำติชมจากเพื่อนฝูง ตลอดจนการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ครูผู้สอนอาจกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายและระบุขั้นตอนที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นๆ จากนั้นแบ่งปันกับเพื่อนร่วมชั้น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาวิธีการและแนวคิดของตนให้ดียิ่งขึ้น



การส่งเสริมกรอบความคิดในการเรียนรู้เชิงบวก: ครูผู้สอนสามารถปลูกฝัง Growth Mindset โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของความเพียรพยายามและความยืดหยุ่นในการบรรลุผลสำเร็จ มุ่งเน้นที่กระบวนการเรียนรู้แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ผลการเรียนหรือผลงานเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งชื่นชมความทุ่มเทพยายาม และแสดงความยินดีต่อความก้าวหน้าและความสำเร็จของนักเรียน

การส่งเสริมการยอมรับความเสี่ยงและการยอมรับข้อผิดพลาด: ครูผู้สอนควรสร้างพื้นที่ปลอดภัยและสนับสนุนให้นักเรียนกล้าเสี่ยงและทำผิดพลาด รวมถึงเผชิญหน้ากับอุปสรรคและ

โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังและส่งเสริมการมีกรอบแนวคิด แบบ Growth Mindset ในตัวนักเรียน โดยครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะกรอบความคิดดังกล่าวของนักเรียน



ความท้าทายต่างๆ พร้อมทั้งกระตุ้นให้พวกเขามองข้อผิดพลาดหรือความพ่ายแพ้เป็นโอกาสในการเรียนรู้พัฒนาและเติบโต หากนักเรียนเผชิญกับความท้าทายหรือความล้มเหลว ครูผู้สอนควรให้คำแนะนำ รวมถึงอาจเสนอแนะวิธีการอื่นๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

การให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีประสิทธิภาพ: ครูผู้สอนควรแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ รวมถึงข้อติชม โดยเน้นไปที่ความทุ่มเทพยายาม แนวทางและกลยุทธ์ รวมถึงพัฒนาการและความก้าวหน้าของนักเรียน นอกจากนี้ควรเสนอแนะความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ มุ่งเน้นที่วิธีการและสิ่ง que นักเรียนควรปรับปรุงและพัฒนา ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตัวเอง ผ่านการประเมินและไตร่ตรองตน รวมถึงเป็นผู้เลือกวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง

กล่าวได้ว่า โรงเรียนควรมุ่งเน้นการปลูกฝังและส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต หรือ Growth Mindset ให้แก่นักเรียน โดยครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินการดังกล่าว ผ่านการมีความเชื่อมั่นว่านักเรียนทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้

และสามารถประสบความสำเร็จได้ พร้อมทั้งส่งเสริมวัฒนธรรมในห้องเรียนที่มุ่งเน้นกรอบความคิดแบบเติบโต ส่งเสริมกรอบความคิดในการเรียนรู้เชิงบวก สนับสนุนการยอมรับความเสี่ยงและการยอมรับข้อผิดพลาด และให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีประสิทธิภาพแก่นักเรียน ฯลฯ การบ่มเพาะและพัฒนา Growth Mindset ของนักเรียนโดยโรงเรียนและครูผู้สอนเช่นนี้ ไม่เพียงสำคัญต่อพัฒนาการทางวิชาการและการพัฒนาตัวเองของนักเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยผลักดันให้นักเรียนมีทัศนคติและศักยภาพในการเติบโต ตลอดจนมีความพร้อมในการประกอบอาชีพในอนาคต 🌱

อ้างอิง

- <https://www.bbc.com/worklife/article/20221026-the-growth-mindset-all-workers-need-to-cultivate>
- <https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/introductory-psychology/growth-mindset-classroom-cultures>
- <https://positivepsychology.com/growth-mindset-for-kids/>



รางวัล ผลงานวิจัยของคุรุสภา ประจำปี 2566

เรื่อง กองบรรณาธิการ

ตามที่สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ได้ประกาศ
เชิญชวนให้ผู้ที่สนใจส่งผลงานวิจัยเข้ารับ
การคัดสรรรางวัล “ผลงานวิจัยของคุรุสภา”
ประจำปี 2566 โดยมีผลงานวิจัยส่งเข้าร่วม
การคัดสรร จำนวนทั้งสิ้น 404 เรื่องนั้น บัดนี้
คณะกรรมการคัดสรรผลงานวิจัยของคุรุสภา
ประจำปี 2566 ได้คัดสรรผลงานวิจัย
เพื่อรับรางวัล “ผลงานวิจัยของคุรุสภา”
ประจำปี 2566 “ระดับภูมิภาค”
เป็นที่เรียบร้อยแล้ว มีผลงานวิจัยผ่านเกณฑ์
จำนวน 27 เรื่อง ประกอบด้วย ผลงานวิจัย
“ระดับดี” จำนวน 8 เรื่อง และผลงานวิจัย
“ระดับชมเชย” จำนวน 19 เรื่อง
ทั้งนี้ ไม่มีผลงานวิจัยที่ได้รับรางวัล
“ระดับดีเด่น” ดังนี้

ผลงานวิจัยระดับดี 8 เรื่อง



นางสาวพุทธรักษา ก้อนแก้ว

การพัฒนาการคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยด้วยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้รูปแบบวินัยเชิงบวกโดยใช้ปัญหาเป็นฐานผ่านการเล่านิทาน



นายณัฐพล ปะละใจ

ผลการใช้วิธีการสอนแบบ OK5R ร่วมกับการใช้สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่



นายสุรศักดิ์ ยะกัน

การพัฒนาชุดฝึกทักษะงานบริการระบบเครื่องทำความเย็นรายวิชาเครื่องทำความเย็น รหัสวิชา 20104 - 2007 ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคตาก



นางสาวอรทัย ศิริลักษณ์

รายงานผลการประเมินโครงการส่งเสริมการจัดการศึกษาเรียนรวมโรงเรียนบ้านหนองแห่ย์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3



นางจรรย์ย์ ปางพรหม

แนวทางการพัฒนาด้านความปลอดภัยในสถานศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดพะเยา



นายกันตกรท กองแพง

การพัฒนาทักษะการเขียนเชิงสร้างสรรค์ เรื่อง ภาพยนตร์โคลงประพาสธารทองแดง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผ่านการเรียนรู้แบบจำลองเหตุการณ์ด้วยเว็บไซต์ randomstreetview.com ร่วมกับการใช้แพลตฟอร์ม Padlet



นางสาววิมลญา เพ็ชรทอง

การพัฒนาแนวคิดและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เรื่อง ดินถิ่นสุราษฎร์ธานี ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้บริบทเป็นฐานโรงเรียนบ้านห้วยด่าน จังหวัดสุราษฎร์ธานี



นางสาวกษมา ช่วยยิ้ม และคณะ

รูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบูรณาการเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Function: EF) ของเด็กปฐมวัย ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2



ผลงานวิจัย ระดับชมเชย 19 เรื่อง

นายธนวัฒน์ รัตนเดช

การพัฒนาหลักสูตร “ลูกหิยะรัง มรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นแห่งชุมชนดงตันหิยะ” โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (DESIGN THINKING) เพื่อส่งเสริมทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 สำหรับนักศึกษาของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอยะรังจังหวัดปัตตานี

นายวิชัย กองพนันท์

การพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนอาชีวศึกษาแบบทิม DATFER ที่มีต่อการลดการออกกลางคันของแผนกช่างยนต์ วิทยาลัยเทคนิคเชิงทราย

นายธีรวิธ แพบัว

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวพระราชดำริ “เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา” เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านจับใจ
• ความสำคัญสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นางสาวศิริพร ชอบสะอาด

ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับแผนผังมโนทัศน์ที่มีต่อความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์)

นางสาวสุมาลี มีสกุล

การศึกษามูลของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอาคิเตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเรียนเรื่องแคลคูลัสเบื้องต้น

นายวิระพล บัวคำกู

การพัฒนาครูด้านการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โรงเรียนบ้านเลื่อมเด่า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 2

นายกอบวิทย์ พิริยะวัฒน์

ผลการศึกษาการใช้กระบวนการนิเทศ เพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกของครูสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี

นางสาวทัศนวรรณ ปัญญาแดง

ผลการใช้กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนแกนนำสุขภาพโรงเรียนแม่อนนวิทยาลั

นางสาววรินทร จินดาวงศ์

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/2 โรงเรียนบ้านตะเคียนราม

นางภานัททกกา วงษากิตติกุล

การศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะข้ามสายงาน (Transversal Competencies) ของผู้เรียน เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกการทำงาน (Work Readiness) วิทยาลัยการอาชีพ นวมินทรราชทิศ

นางศุภาพิชญ์ อุดรสรรพ

การพัฒนา รูปแบบการสอน เพื่อพัฒนา กระบวนการคิดเชิงระบบ สำหรับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวาริชภูมิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสกลนคร

ว่าที่ ร้อยตรีจริยาฤทธิ์ อ่อนศรี

ผลการจัดกิจกรรมการสอนให้คิดพิชิตโครงการ คณิตศาสตร์ผสมผสานการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ที่สร้างเสริมความเป็น นวัตกรรมและทักษะกระบวนการทางคณิตศาสตร์ วิชาคณิตศาสตร์อุตสาหกรรม สำหรับนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 (ปวส.1) วิทยาลัยการอาชีพพนวมินทรราชทิศ กรุงเทพมหานคร

นายกฤตภาส บุญโยธา

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ออนไลน์โดยใช้เกมมิฟิเคชันและกระบวนการศึกษา ชั้นเรียนที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

นางศิรินันท์ จั๋ยมอด

การพัฒนาบทเรียนสอนภาษาออนไลน์ (Home Base Learning for Intellectual Disabilities) เรื่องการเคลื่อนไหวอวัยวะ ในการพูด สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญา ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง

นายสุเมธ ราชประชุม

การพัฒนาแอปพลิเคชัน เรื่อง กลไกไฟฟ้า และอิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนห้วยกรดวิทยา สำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท

นางปรศนิพร รอดคำดี

การพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษเพื่อเสริมสร้าง ทักษะอาชีพในศตวรรษที่ 21 ผ่านรูปแบบการจัด การเรียนรู้โดยใช้แอปพลิเคชัน สำหรับสร้างสื่อ นำเสนอ Resume และ Portfolio เรียนไป ใช้งานเป็น เน้นฟื้นฟูสมรรถนะ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

นางปรีญา สงค์ประเสริฐ

การพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อ การจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์การแพร่ระบาด ของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยใช้กระบวนการนิเทศ แบบ 3D&3Srr

นายกิตติทัศน์ วงศ์ศรีดา

การศึกษาทักษะทางภูมิศาสตร์ โดยใช้การจัด การเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางภูมิศาสตร์ ในรายวิชา ส 23103 สังคมศึกษา เรื่อง ทวีป อเมริกาเหนือ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนโนนหอมไผ่ล้อม

นายชินกฤต ศรีสุข

การพัฒนาทักษะการแสดงละครสร้างสรรค์ โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการคิด สร้างสรรค์ร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ การแสดงละครสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการสุพรรณภูมิ ๕

เรียนเอง รู้เอง



มนุษย์ทุกคนมีวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน ซึ่งการเรียนรู้ในโลกใบนี้
ก็มีหลากหลายรูปแบบ การเรียนรู้โดยปราศจากการลงมือทำอาจจะเป็น
วิธีการที่ได้ผลสำหรับผู้เรียนบางคน แต่ทำไมผู้เรียนโดยส่วนใหญ่
มักจะชอบเรียนรู้ผ่านการลงมือทำมากกว่า ลองมาหาคำตอบจากบทความนี้กัน

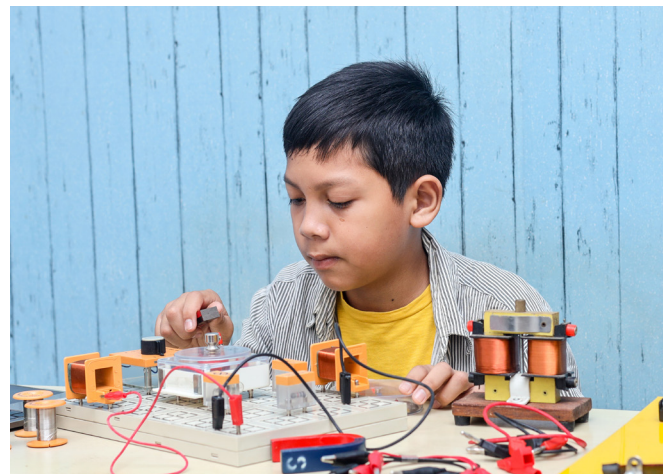
เรื่อง ปรารถนา สำราญสุข

เรียกได้ว่า ถ้าได้ผ่านมือหรือมีประสบการณ์เป็นของตนเองในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้รับความสำเร็จหรือได้ลิ้มรสความล้มเหลว และได้ลงมือแก้ไขปัญหา นั่นถึงคือการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง ซึ่งการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่เน้นความสำคัญของการลงมือทำ คือ Maker Education เป็นการเรียนรู้ที่มีพื้นฐานที่ผู้เรียนได้ลงมือเอง รูปแบบการศึกษานี้ได้สร้างสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ของการเรียนรู้ที่เน้นย้ำว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นจากการทำซ้ำด้วยวิธีที่คนรุ่นก่อนทำหรือเรียนรู้ต่อๆ กันมา แต่การเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือทำ และได้เผชิญความท้าทายต่างหาก คือ การเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับผู้เรียน

ปิดตำรา เปิดจินตนาการ

การศึกษาแบบ Maker Education มีพื้นฐานมาจากปรัชญาการศึกษาแบบ Constructionism ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีแนวทางการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน Maker Education ถูกพัฒนาโดย ซีย์มัวร์ พาเพิร์ต นักวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ นักคณิตศาสตร์และนักการศึกษา จากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts Institute of Technology) หรือ MIT โดยมีหลักใหญ่ใจความ คือ การให้ความสำคัญกับการลงมือทำ (Learning by Doing) และการมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและผู้คนนั่นเอง

หลายคนอาจจะรู้สึกว่าการเรียนรู้แบบ Maker Education เป็นการเรียนรู้ที่คล้ายกันกับ STEM (Science, Technology, Engineering and



Mathematics) ซึ่งเป็นแนวทางในการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ให้ความสำคัญการแก้ปัญหาและเน้นวิธีการให้ผู้เรียนทดลองทำโครงการเพื่อให้เกิดการลงมือทำอย่างเป็นรูปธรรม แนวคิดการศึกษาทั้งสองแบบมุ่งให้เกิดกระบวนการเรียนรู้กับการแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเรียกได้ว่าสองวิธีการเรียนรู้นั้นมีพื้นฐานแนวคิดคล้ายคลึงกัน แต่ Maker Education ถูกนำมาใช้ในสหสาขาวิชาที่หลากหลายมากขึ้น โดยครอบคลุมทั้งด้านศิลปะ ดนตรี การออกแบบ เป็นต้น

นอกจากนี้ Maker Education ให้ความสำคัญกับบริบทหรือสิ่งแวดล้อมและผู้คน กล่าวคือ ไม่ใช่เพียงแต่ที่ผู้เรียนจะนั่งคิดและประดิษฐ์ไปเรื่อยๆ แต่พื้นฐานความคิดและการลงมือทำควรจะสอดคล้องกับบริบททางสังคมด้วย ดังนั้น การลงมือทำโครงการจึงมีการนำกระบวนการคิดแบบองค์รวม (Inclusive) เช่น การออกแบบที่คนพิการสามารถใช้ร่วมกับคนปกติได้ ดังนั้น การเรียนรู้จึงส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและปัญหารอบๆ ตัวไปพร้อมกัน

ละทิ้งความสำเร็จรูป

Maker Education คือ วิธีการเรียนรู้แบบผสมผสานที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำจินตนาการมาใช้แก้ปัญหาในโลกแห่งความเป็นจริง การเรียนรู้แบบ Maker Education ถูกนักศึกษานำมาใช้ในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ วิศวกรรม นวัตกรรม การคำนวณ เทคโนโลยี ตลอดจนศิลปะ

หัวใจสำคัญของการศึกษาแบบ Maker Education คือ การให้ความสำคัญกับการลงมือทำ (Learning by Doing) และการมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และผู้คน

**Makerspace คือ การเปิดพื้นที่
เพื่อให้เด็กลองมือทำทั้งหลาย
ได้เข้ามาใช้ประโยชน์ ได้ทดลอง
คิดและลงมือทำ โดยมีอุปกรณ์
เตรียมพร้อมอย่างเหมาะสม**

สถาปัตยกรรมและการดีไซน์ ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประดิษฐ์ ทดลอง และมีส่วนร่วมในการค้นหาคำตอบผ่านการลงมือทำโครงการ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะได้ลงมือทำและแก้ปัญหาตั้งแต่ต้นจนจบโครงการด้วยตนเอง ดังนั้น ประสพการณ์จากการเรียนรู้ที่แต่ละคนได้รับจะไม่เหมือนกันเลย นอกจากนี้ ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้รวมถึงความรู้สึกในการประสบความสำเร็จและการล้มเหลว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความคิดและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย

Makerspace พื้นที่แห่งการลองผิดลองถูก

การเรียนรู้แบบ Maker Education นั้นต้องการสร้างพื้นที่ให้กับทุกคน ทุกความสนใจ และทุกความสามารถได้มี “พื้นที่” ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้และการฉายแสงของตนเอง ผู้เรียนบางคนอาจจะถนัดในการคิดตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ แต่หลายคนก็อาจจะคิดจุดจบมาจนถึงจุดเริ่มต้น หรือบางคนอาจจะคิดสลับไปสลับมาและหาทางแก้ปัญหาไปที่ละเปลาะ ท้ายที่สุดทั้งสามรูปแบบนี้ก็จะได้ผลลัพธ์ด้วยวิธีการและเวลาที่แตกต่างกันนั่นเอง ดังนั้น ในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือครูผู้สอนจึงควรทำความเข้าใจและจัดหาสิ่งแวดลอมที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

แนวคิด Maker Education มักมาคู่กันกับ Makerspace คือการเปิดพื้นที่เพื่อให้เด็กลองมือทำทั้งหลายได้เข้ามาใช้ประโยชน์ ทั้งการเป็นพื้นที่ให้ได้ทดลองคิดและลงมือทำ โดย Makerspace จะมีอุปกรณ์พร้อมสำหรับการลงมือทำที่เหมาะสม



อย่างไรก็ตาม นักการศึกษา คุณครู และผู้ปกครองที่อยากสนับสนุนให้เกิด “พื้นที่แห่งการลงมือทำ” นี้ อาจจะท้อใจด้วยความคิดว่า Makerspace นั้นต้องตามมาด้วยค่าใช้จ่ายที่สูงเกินกว่าคุณครู หรือโรงเรียนจะสามารถสนับสนุนได้ แนวคิดการมี Makerspace ในโรงเรียนจึงเกิดขึ้นกับโรงเรียนในเมืองใหญ่ที่มีสถานที่และอุปกรณ์พร้อมเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วการทำให้เกิด Makerspace อาจไม่ได้มีค่าใช้จ่ายที่สูงจนโรงเรียนธรรมดาเอื้อมไม่ถึง ปัจจุบันมีโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลางหลายโรงเรียนได้ทำสำเร็จมาแล้วโดยใช้พื้นที่บางส่วนของห้องสมุด ซึ่งสามารถค้นคว้าและลงมือทำควบคู่กันไป โดยหากผู้เรียนต้องการเครื่องมือหรืออุปกรณ์



สรุป

การเรียนรู้ แบบ Maker Education ได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองนำจินตนาการมาแปรผลให้อยู่ในรูปแห่งความจริง ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำโครงการ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้เปิดมุมมองการแก้ปัญหา เพราะการแก้ไขปัญหานั้นไม่จำเป็นจะต้องทำได้ด้วยวิธีการเดียว จึงมีแต่การลองลงมือทำเท่านั้นที่จะทำให้เผชิญข้อผิดพลาดที่แตกต่าง ดังนั้น ปลายทางของการเรียนรู้จึงไม่ได้นั้นอยู่กับผลลัพธ์สุดท้ายหรือเกรดที่ได้ แต่อยู่ระหว่างทางที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับนั่นเอง 🌱

อ้างอิง

- <https://makered.org/about/what-is-maker-education/>
- เมกเกอร์สเปซเพื่อการศึกษา พื้นที่เรียนรู้เพื่อการค้นพบตนเอง <https://www.thekommon.co/makerspace-for-education/>
- Hira, C. H. Joslyn and M. M. Hynes, "Classroom makerspaces: Identifying the opportunities and challenges," 2014 IEEE Frontiers in Education Conference (FIE) Proceedings, 2014, pp. 1-5, doi: 10.1109/FIE.2014.7044263.
- Smay, Dottie; Walker, Courtney, "Makerspaces: A Creative Approach to Education", 2015, Teacher Librarian; 39-43, Bowie Vol. 42, Iss. 4.

ก็อาจจะมีการหยิบยืมมาจากห้องคหกรรมหรือขอรับบริจาคเครื่องมือช่าง สายไฟ หรือแม้แต่วัตถุดิบต่างๆ มาได้ เพราะพื้นที่ Makerspace ที่ดีนั้นควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกหรือชุมชนด้วย การมีปฏิสัมพันธ์กับภายนอกทำให้ผู้เรียนสามารถหาไอเดียได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้สังเกตการณ์จากภายนอกก็จะสามารถยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือในเชิงการแก้ปัญหา และการสนับสนุนอุปกรณ์เพิ่มเติมต่อผู้เรียนได้เช่นกัน ดังนั้น การเปิดพื้นที่แห่งการลงมือทำจึงไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนพื้นที่ในโรงเรียนให้เป็นพื้นที่สำหรับการประดิษฐ์ แต่ยังหมายถึงการเป็น Safe Space ต่อผู้เรียนที่จะได้ลงมือทำ และขยายไอเดียของตนไปสู่สังคมได้ด้วย



FAST FASHION: How clothes are linked to global warming

Fast fashion industry's practices, including overproduction, resource-intensive materials, and rapid turnover, significantly contribute to global warming and environmental degradation. To mitigate these effects, education, sustainable alternatives, and policy interventions can encourage consumers to make more informed and environmentally responsible choices.

Written by **Ms. Anyanuch Bumrung**



What is fast fashion?

Fast fashion is a business model within the fashion industry that emphasizes rapid production of trendy, low-cost clothing items in response to current fashion trends. It involves quick design-to-market cycles, often resulting in frequent releases of new collections. The primary goal of fast fashion is to provide consumers with stylish and affordable clothing options that align with the latest fashion trends.





Fashion emits more than 10% of global carbon emissions

energy to produce. These materials contribute to carbon emissions during production and release microplastics into the environment.

- **Water Consumption:** The production of fast fashion textiles requires substantial amounts of water, both for growing crops like cotton and for dyeing and finishing processes. This can lead to water scarcity in regions where water resources are already limited.
- **Chemical Pollution:** The use of chemicals in textile production, such as dyes and finishing agents, can contaminate water sources and soil, causing harm to both the environment and human health.
- **Transportation Emissions:** The global supply chains of fast fashion involve transporting materials and finished products across long distances, often relying on fossil fuels. This contributes to carbon emissions and air pollution.
- **Deforestation and Land Use:** The demand for natural fibers like cotton can drive deforestation and habitat destruction, which in turn reduces the planet's ability to absorb carbon dioxide and contributes to global warming.



How does fast fashion stimulate global warming?

- **Overproduction and Waste:** Fast fashion companies produce clothing in large quantities and at a rapid pace to keep up with trends. This results in overproduction, with many unsold garments ending up in landfills. The disposal of these textiles contributes to environmental pollution and releases greenhouse gases as they decompose.
- **Resource-Intensive Materials:** Many fast fashion garments are made from synthetic materials such as polyester, which is derived from fossil fuels and requires significant



How can we help fashion be more friendly to the environment?

For an individual, educating consumers about the environmental impact of fast fashion through campaigns, workshops, and online resources can help individuals understand and make more sustainable decisions by encouraging alternatives like slow fashion, second-hand shopping, and clothing rental instead.

For companies, transparency in supply chains, showing where and how products are made empowers consumers to support companies that prioritize ethical and sustainable practices using more eco-friendly materials, such as organic cotton, and recycled fabrics.

For governments, the governments can enforce labeling requirements that provide information about a product's



It takes 3,781 liters of water to make one pair of jeans.

VOCAB

Decompose (v.) ทำให้เน่าเปื่อย, ย่อยสลาย

Scarcity (n.) ความขาดแคลน

Sustainable (adj.) ที่ยั่งยืน

Detrimental (adj.) ที่เป็นอันตราย, เป็นภัย

Overproduction (n.) การผลิตมากเกินไปจนความต้องการ

environmental impact. This helps consumers differentiate between environmentally friendly and harmful choices or offering tax incentives to companies that adopt sustainable production practices can encourage the industry to reduce its carbon footprint.

The connection between fast fashion and global warming highlights the urgency of addressing the environmental impact of clothing consumption. The collaboration of consumers, industry stakeholders, and governments is essential to minimize the detrimental effects of fast fashion and pave the way for a more environmentally responsible fashion industry. 🌱

อ้างอิง

- Hayes, A. (2022, September 16). Fast Fashion Explained and How It Impacts Retail Manufacturing. Retrieved from investopedia: <https://www.investopedia.com/terms/f/fast-fashion.asp>
- Schwenke, L. (2023, February 24). Supply Chain Transparency A Must For Fashion Brands. Retrieved from twothirds: <https://twothirds.com/blogs/journal/supply-chain-transparency-a-must-for-fashion-brands>
- Stallard, E. (2022, July 29). Fast fashion: How clothes are linked to climate change. Retrieved from BBC: <https://www.bbc.com/news/science-environment-60382624>

ย้อนรอยอดีต ราชธานีเก่าที่ “อยุธยา”



เที่ยวอยุธยาผ่านความงดงาม ของโบราณสถาน พร้อมชื่นชม วัตถุโบราณอันทรงคุณค่า ของอดีตราชธานีไทย

เรื่อง วรรณภา บุญลาโก



อยุธยา เมืองมรดกโลกที่อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกในแง่มุมของโบราณสถานเก่าแก่อดีตราชธานีไทยที่เคยเจริญรุ่งเรืองยาวนานถึง 417 ปี ถึงแม้ปัจจุบันจะเหลือเพียงซากปรักหักพังให้ชนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์ แต่ยังคงความงดงามและยิ่งใหญ่ให้ได้ชื่นชมจวบจนทุกวันนี้

เมื่อพูดถึงโบราณสถานของอยุธยา หลายคนคงจะต้องนึกถึงวัดวาอาราม ซึ่งเป็นหลักฐานสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองของอาณาจักรกรุงศรีอยุธยาได้เป็นอย่างดี ในแต่ละวัดเองก็มีประวัติความเป็นมาและเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างกันไป ร่วมย้อนอดีตผ่านร่องรอยอารยธรรมกับ 5 วัดสำคัญที่ยังเต็มไปด้วยคุณค่าของมรดกทางวัฒนธรรม

วัดมหาธาตุ

🏠 ถนนนเรศวร ตำบลท่าवासกรี อำเภอพระนครศรีอยุธยา
🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.00 น. - 17.00 น.

เริ่มต้นกันที่ วัดมหาธาตุ หนึ่งในวัดสำคัญของอยุธยา ไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาดชมของวัดนี้คือ เศียรพระพุทธรูปหินทราย ที่มีรากต้นไม้โพธิ์มาปกคลุมจนสร้างความงดงามแปลกตา ซึ่งโด่งดังถึงขนาดคู่มือท่องเที่ยว Lonely Planet ฉบับประเทศไทย ระบุว่านี่คือ สถานที่พิเศษที่ชาวโลกเดินทางมาบันทึกภาพมากที่สุดแห่งหนึ่งในจังหวัดอยุธยาเลยทีเดียว วัดนี้สร้างขึ้นในสมัยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 1 เคยเป็นพระอารามหลวงที่ประดิษฐานพระบรมธาตุ และเคยเป็นที่พำนักของสมเด็จพระสังฆราชฝ่ายคามวาสี อีกทั้งยังเป็นศูนย์กลางของเมืองและเป็นสถานที่จัดพระราชพิธีต่างๆ ของกรุงศรีอยุธยา

วัดมหาธาตุ ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอย่างเจดีย์แปดเหลี่ยม ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมที่ไม่เคยปรากฏในอยุธยามาก่อน มีแต่ที่วัดมหาธาตุแห่งเดียวเท่านั้น รวมถึงพระปรางค์ขนาดใหญ่ที่เปรียบเสมือนเขาพระสุเมรุ พระปรางค์ขนาดกลาง และวิหารที่รายล้อมอยู่ทั่วทั้งบริเวณ ล้วนแต่มีความเก่าแก่และสวยงามยิ่ง

การเดินทางไปจังหวัดพระนครศรีอยุธยา



สามารถใช้ทางหลวงได้หลายเส้นทาง เช่น ทางหลวงหมายเลข 1 (ถนนพหลโยธิน) ผ่านประตูน้ำพระอินทร์ แล้วแยกเข้าทางหลวงหมายเลข 32 เลี้ยวซ้ายไปตามทางหลวงหมายเลข 309 เข้าสู่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดพระศรีสรรเพชญ์เป็นวัดหนึ่งเดียว
ที่อยู่ในเขตพระราชฐานและไม่มีพระสงฆ์
จำพรรษา สร้างขึ้นราวปี พ.ศ. 2035
โดยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ
ใช้ในการประกอบพิธีสำคัญต่างๆ

➔ วัดราชบูรณะ

🏠 ถนนสีกัน ตำบลท่าวาสุกรี อำเภอพระนครศรีอยุธยา
🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 น. - 18.30 น.

ไม่ไกลจากวัดมหาธาตุ เราจะได้พบกับวัดราชบูรณะ
วัดที่มีชื่อเสียงโด่งดังจากการค้นพบกรุสมบัติที่ถือว่าเป็น
กรุสมบัติที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2499
กรมศิลปากรได้ทำการขุดค้นพระปรางค์องค์ที่เป็นประธาน
ของวัด จนได้พบกรุสมบัติที่ภายในเก็บรักษาพระพุทธรูป
ทองคำ เครื่องราชูปโภค เครื่องราชกกุธภัณฑ์ เครื่องราช
บรรณาการ เครื่องประดับอัญมณีต่างๆ พระบรมสารีริกธาตุ
และโบราณวัตถุอีกหลายชิ้นที่ประเมินค่ามิได้ แต่ระหว่าง
การขุดค้นได้มีโจรเข้ามาลักสมบัติไปเป็นจำนวนมาก ภายหลัง
กรมศิลปากรสามารถรวบรวมสมบัติกลับคืนมาได้บางส่วน
โดยจัดแสดงไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา

ในสมัยอยุธยาวัดราชบูรณะมีฐานะเป็นพระอารามหลวง
สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 1967 โดยสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 2
หรือเจ้าสามพระยา เมื่อพระบิดาสวรรคตพระเชษฐา
ทั้งสองพระองค์ คือ เจ้าอ้ายพระยาและเจ้ายี่พระยา ได้ทำ
ยุทธหัตถีกันเองเพื่อแย่งชิงราชสมบัติจนสิ้นพระชนม์
ทั้งสองพระองค์ เจ้าสามพระยาจึงขึ้นครองราชย์ และ
ในปีเดียวกันก็ได้สร้างวัดราชบูรณะขึ้น ณ ที่ถวายพระเพลิง
พระศพพระเชษฐาทั้งสอง

การเดินทางไปจังหวัด พระนครศรีอยุธยา โดยรถไฟ



สามารถขึ้นได้ที่สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ หรือ
สถานีกลางบางซื่อ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 50 นาที
ถึงสถานีอยุธยา จากสถานีรถไฟอยุธยา สามารถเดินทางต่อ
ไปยังสถานที่ท่องเที่ยวได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นรถตุ๊กตุ๊ก
มอเตอร์ไซด์รับจ้าง รถสองแถว เรือข้ามฟาก อีกทั้งยังมีบริการ
ให้เช่ารถมอเตอร์ไซด์และจักรยานอีกด้วย



➔ วัดพระศรีสรรเพชญ์

🏠 ถนนศรีสรรเพชญ์ ตำบลประตูชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา
🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 น. - 18.30 น.

ราชธานีเก่าแห่งนี้มีวัดหลวงประจำพระราชวังอย่าง
วัดพระศรีสรรเพชญ์ที่เปรียบเสมือนวัดพระศรีรัตนศาสดาราม
หรือวัดพระแก้ว ทำให้วัดพระศรีสรรเพชญ์เป็นวัดหนึ่งเดียว
ที่อยู่ในเขตพระราชฐานและไม่มีพระสงฆ์จำพรรษา สร้างขึ้น
ราวปี พ.ศ. 2035 โดยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถใช้ในการ
ประกอบพิธีสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะพระราชพิธีถือน้ำ
พิพัฒน์สัตยาและยังใช้เป็นที่บรรจุพระบรมอัฐิของกษัตริย์
อยุธยาเกือบทุกพระองค์ เช่น สมเด็จพระนารายณ์มหาราช
สมเด็จพระเจ้าปราสาททอง เป็นต้น

แลนด์มาร์คของวัดพระศรีสรรเพชญ์ที่มีความโดดเด่น
และงดงามอย่างเจดีย์สำคัญทั้งสามองค์ ซึ่งมีลักษณะ
เป็นเจดีย์ใหญ่ทรงลังกาทอดตัวเรียงกันจากทิศตะวันออก
ไปยังทิศตะวันตก โดยเป็นที่บรรจุพระบรมอัฐิของ
สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 3
และพระบรมอัฐิของสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2 นอกจากนี้
ยังสามารถเดินชมความงดงามทางสถาปัตยกรรมของ
กลุ่มโบราณสถานอื่นๆ ที่อยู่โดยรอบได้อีกด้วย เช่น วิหาร
หอระฆัง พระอุโบสถ พระพุทธรูป และแนวกำแพงเก่า





วังช้างอยุธยา แะ เพนียด

ปางช้างที่สร้างอยู่บนพื้นที่มรดกโลก เป็นสถานที่ดูแลและจัดแสดงช้าง ของมูลนิธิพระคชบาล โดยให้บริการ นักท่องเที่ยวขี่ช้างชมเมืองโบราณ

↑ วัดหน้าพระเมรุ

🏠 ตำบลลุมพลี อำเภอมะนังศรีอยุธยา

🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 น. - 17.00 น.

วัดต่อมาเป็นวัดเพียงแห่งเดียวในกรุงศรีอยุธยาที่ไม่ถูกพม่าทำลาย คือ วัดหน้าพระเมรุ มีชื่อเดิมว่า วัดหน้าพระเมรุราชิก สันนิษฐานว่าข้าศึกใช้วัดหน้าพระเมรุเป็นที่ตั้งทัพ ทำให้สิ่งก่อสร้างและสถาปัตยกรรมตามแบบอยุธยาและพระพุทธรูปเก่าแก่ทั้งหลายยังอยู่ในสภาพสมบูรณ์มาก แม้จะผ่านกาลเวลามาเนิ่นนานแล้วก็ตาม เดิมวัดแห่งนี้ เป็นสถานที่สำหรับสร้างพระเมรุถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระมหากษัตริย์พระองค์หนึ่งสมัยอยุธยาตอนต้น โดยมีตำนานกล่าวว่าพระองค์อินทร์ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2 ได้สร้างวัดนี้ขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2046

ความน่าสนใจของวัดแห่งนี้ นอกจากพระอุโบสถแบบอยุธยาขนาดใหญ่ซึ่งมีเสาอยู่ภายในแล้ว ยังมีสิ่งที่โดดเด่นคือ พระประธานซึ่งสร้างปลายสมัยอยุธยา เป็นพระพุทธรูปทรงเครื่องปางมารวิชัยหล่อสำริดขนาดใหญ่ นามว่า พระพุทธรูปนิมิตวิจิตมารโมลีศรีสรรเพชญ์บรมไตรโลกนาถ และพระพุทธรูปล้ำค่าอีกองค์หนึ่ง พระคันธารราษฎร์ ประดิษฐานอยู่ในพระวิหารน้อย พระพุทธรูปองค์นี้เป็นพระพุทธรูปศิลาเขียวประทับนั่งห้อยพระบาทที่มีขนาดใหญ่และมีความสมบูรณ์ที่สุด



ตลาดน้ำอโยธยา

บรรยากาศตลาดน้ำคอนเซ็ปต์กรุงเก่า
จำหน่ายของกินและสินค้ามากมาย
อีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวที่ควรแวะมา
รองท้องเติมพลังที่ไม่ควรพลาด

➡ วัดใหญ่ชัยมงคล

- 🏠 บริเวณนอกเกาะเมือง ตำบลคลองสวนพลู
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
- 🕒 เปิดทุกวัน 08:00 น. - 17:00 น.

อีกหนึ่งวัดงามที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือนอยุธยา คือ วัดใหญ่ชัยมงคล มีเจดีย์ทรงระฆังที่สูงที่สุดในอยุธยา ตั้งตระหง่านสวยงามโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของวัด ภายในพระอุโบสถเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปชัยมงคล พระประธานที่เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของวัด นักท่องเที่ยวนิยมเดินขึ้นไปสักการะและเดินชมวิวเมืองอยุธยาบริเวณระเบียงด้านบน

วัดแห่งนี้เดิมมีชื่อว่า วัดป่าแก้ว สันนิษฐานว่า สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 หรือพระเจ้าอู่ทอง ทรงสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 1900 ต่อมาเมื่อสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงทำศึกยุทธหัตถีชนะพระมหาอุปราชา ในปี พ.ศ. 2135 ที่ตำบลหนองสาหร่าย เมืองสุพรรณบุรี ทรงสร้างพระเจดีย์ใหญ่ขึ้นที่วัดนี้เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งชัยชนะ แต่ไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนว่าพระเจดีย์ถูกสร้างเพิ่มเติมหรือสร้างใหม่ทั้งองค์ และถูกขนานนามว่า พระเจดีย์ชัยมงคล เวลาต่อมาเรียกชื่อเป็น วัดใหญ่ชัยมงคล นอกจากนี้ บริเวณด้านหลังวัดยังมีตำหนักสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ให้ผู้นับถือศรัทธาได้เข้ามากราบไหว้ด้วย



เคียงพระพุทธรูปหินทราย
โด่งดังถึงขนาดคู่มือท่องเที่ยว
Lonely Planet ฉบับประเทศไทย
ระบุว่านี่คือสถานที่พิเศษที่ชาวโลก
เดินทางมาบันทึกภาพมากที่สุด



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา

🏠 ถนนโรจนะ ตำบลประตูชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา
🕒 วันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 09.00 น. - 16.00 น.
(ปิดวันจันทร์)

หลังจากอ้อมเอมไปกับการชื่นชมความยิ่งใหญ่และประวัติความเป็นมาของโบราณสถานแล้ว อีกหนึ่งสถานที่สำคัญซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมสมบัติล้ำค่าของชาติ เราจะได้พบกับความวิจิตรตระการตาของโบราณวัตถุที่มีอายุประเมินค่าได้ โดยถูกรวบรวมและนำมาจัดแสดงไว้ ณ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา เป็นพิพิธภัณฑ์ที่พระบรมชนกนาถเบญจมาภมุนีฯ (สมเด็จพระนเรศวรมหาราช) โปรดให้สร้างขึ้น เพื่อเก็บรวบรวมโบราณวัตถุและศิลปวัตถุที่พบในกรุงพระปรางค์วัดราชบูรณะ และโบราณวัตถุที่พบในจังหวัดอยุธยา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระนามสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 2 (เจ้าสามพระยา) ผู้ทรงสร้างพระปรางค์วัดราชบูรณะเป็นนามพิพิธภัณฑ์

ภายในพิพิธภัณฑ์ มีการจัดแสดงเครื่องทองที่พบในกรุงพระปรางค์วัดราชบูรณะ และกรุงพระปรางค์วัดมหาธาตุฯ อาทิ พระแสงขรรค์ชัยศรี พระคชาธาร

จำลอง เครื่องต้นเครื่องทรงของพระมหากษัตริย์ ซึ่งถือเป็นไฮไลต์สำคัญที่ไม่ควรพลาดชม นอกจากนี้ยังมีโบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ ที่ได้จากการขุดแต่งและบูรณะโบราณสถานในจังหวัดอยุธยา เช่น พระพุทธรูป ศิลปะทวารวดี ศิลปะลพบุรีและอยุธยา รวมถึงการศึกษาเปรียบเทียบโบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ ที่พบในประเทศไทยสมัยต่างๆ ตลอดจนหม้อเรือนไทยของภาคกลางที่จัดแสดงศิลปะพื้นบ้าน เครื่องมือ เครื่องใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยสมัยก่อน

ยุคทองของกรุงศรีอยุธยาถือเป็นมรดกอันล้ำค่าที่บอกเล่าถึงความรุ่งเรืองของอดีตราชธานีเก่า โดยผ่านร่องรอยอารยธรรมซึ่งยังคงเจิดฉายได้อย่างโดดเด่นท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านของกาลเวลา รอคอยต้อนรับการมาเยือนของนักท่องเที่ยวที่หลงเสน่ห์เมืองโบราณแห่งนี้ 📍

อ้างอิง

- <https://ww2.ayutthaya.go.th/travel/detail/8>
- <https://travel.trueid.net/detail/IAwr8RopdZdQ>
- <http://www.virtualmuseum.finearts.go.th/chaosamphraya/index.php/th/about-us.html>
- <https://mgronline.com/travel/detail/9640000089519>
- <https://www.museumthailand.com/th/museum/Chao-Sam-Phraya-National-Museum>

TRUE OR FALSE

คำไทยที่มักเขียนผิด

ให้ผู้เล่นทายว่าคำทั้ง 10 คำที่ให้มาว่า คำใดเขียนถูกหรือคำใดเขียนผิด โดยเขียนคำว่า “ถูก” ในข้อที่คำนั้นเป็นคำที่เขียนถูกต้อง และเขียนคำว่า “ผิด” ในข้อที่คำนั้นเขียนผิด

สังเกต

บุคลาการ

สัมมนา

อนุญาต

โลกาภิวัตน์

มาตรฐาน

โควต้า

โอกาส

ปรากฏ

กฎหมาย



สแกน QR Code
ส่งคำตอบที่ถูกต้อง
ลุ้นรับของที่ระลึก
หน้ากากอนามัยแบบผ้า
จากมูลนิธิรามาริบัติ
จำนวน 10 รางวัล



รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล
ฉบับเดือนมีนาคม 2566

1. นันทกาส วรรณสุข
2. ณัฐจรรย์ กาญจนรัตน์
3. ธัญลักษณ์ แก้วเนตร
4. ชุตินันต์ เปี่ยมไพฑูริย์
5. นครมงคล ชยสรรพสิทธิ์
6. ศรัทธา อรุณประเสริฐ
7. จิตรณภัสสร น้อยวงศ์
8. วรเทพ สุขทอง
9. อภาพันธุ์ เคหะรุณ
10. ชุติรัตน์ แสงทอง

*สามารถติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลได้ในวารสารวิทยากร ฉบับเดือนมีนาคม 2567

22 เมษายน

วันคุ้มครองโลก (Earth Day)

ก่อตั้งขึ้นจากการประกาศในโครงการสิ่งแวดล้อมสหประชาชาติ (United Nations Environment Program) หรือ “UNEP” เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมแนวทางปฏิบัติสู่ความยั่งยืน รวมถึงเป็นการกระตุ้นถึงความรับผิดชอบของทุกคนในการปกป้องและรักษาโลกใบนี้เพื่อลูกหลานรุ่นต่อไปในอนาคต โดยทุกวันที่ 22 เมษายนของทุกปี ทุกประเทศทั่วโลก ทั้งในระดับชุมชนและองค์กร จะร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อมในด้านต่างๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การรณรงค์การใช้วัสดุรีไซเคิล การลดขยะ รวมถึงการจัดกิจกรรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น





สแกน QR Code
อ่านวารสารวิทยาทารย์
ในรูปแบบดิจิทัล หรือที่
withayajarn.com

e-book



Journal of Teacher's Professional Development

วิทยาทารย์

วารสารเพื่อพัฒนาวิชาชีพครู • ปีที่ 122 • ฉบับที่ 2 • เดือนกันยายน 2566

สร้างสถานศึกษาปลอดภัย
เพื่อความมั่นใจของทุกคน



ทำอย่างไรให้สถานศึกษา
เป็น "พื้นที่ปลอดภัย"

ครู-นักเรียนเข้าใจกัน
ด้วย Empathy

ความจำเป็นของ
นักจิตวิทยาในสถานศึกษา

ISSN 1513-1912



9 771513 191004

ราคา 50 บาท