

ฝึกเด็กให้คิดได้
ไม่เอา
‘สิ่งเสพติด’



พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู
สามารถช่วยกันเสริมสร้างพัฒนาการสมอง
และพลังแห่งจิตใต้สำนึกให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน
รู้จักเลือก รู้จักปฏิเสธ และห่างไกลจาก
สิ่งเสพติด รวมถึงอบายมุขตั้งแต่เด็กยังเล็กได้
โดยทำความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของจิตใต้สำนึก
ซึ่งจะนำไปสู่การที่เด็กสามารถคิดและตัดสินใจว่า
สิ่งใดดีและไม่ดีได้ด้วยตนเองในภายหลัง



ทำความเข้าใจระหว่าง จิตสำนึก และ จิตใต้สำนึก

จิตสำนึก

คือจิตการรับรู้ขณะรู้สึกตัว เช่น การใช้จิตสำนึกควบคุมการนั่ง ยืน เดิน นอน หรือคิด และรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วจึงส่งผ่านการรับรู้ขึ้นไปยังสมองให้ทำการวิเคราะห์ประสบการณ์เหล่านั้น จากนั้นออกคำสั่งผ่านเส้นประสาทไปยังอวัยวะทั่วร่างกายให้เกิดการกระทำต่างๆ

การทำงานของจิตสำนึก : มีความเป็นเลิศด้านการแยกแยะรายละเอียด วิเคราะห์ ใช้เหตุผลตัดสินใจ ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานผ่านสมองซีกซ้าย โดยจะทำงานเฉพาะเวลารู้สึกตัวเท่านั้น นั่นก็คือเวลาที่เรานอนหลับ ใจลอย หรือโดนวางยาสลบ จิตสำนึกจะไม่ทำงาน

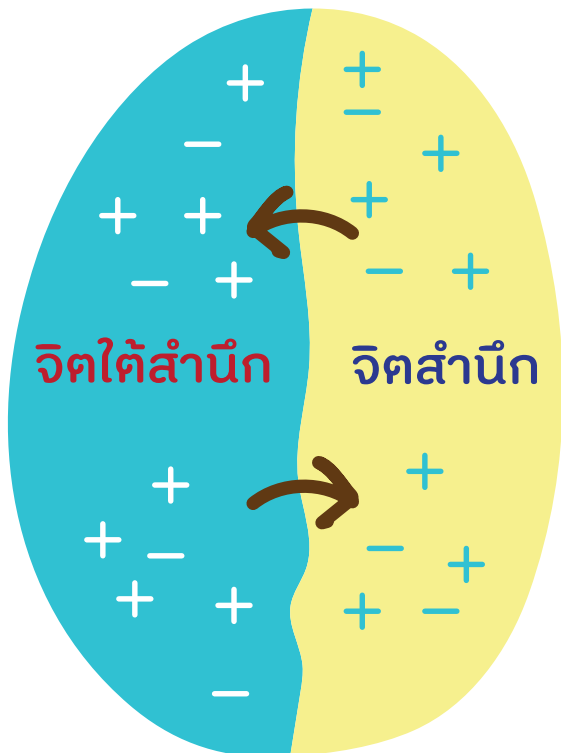
คือการรับรู้โดยไม่ผ่านการกรองข้อมูลและข้อมูลที่เข้ามาจะไปสู่เซลล์สมอง โดยผู้รับไม่รู้ตัว ซึ่งก็คือความทรงจำและประสบการณ์ส่วนตัวที่ได้รับมาในอดีต รวมไปถึงบุคลิกภาพ นิสัย อารมณ์ ความปรารถนาเฉพาะตัว สิ่งเหล่านี้พร้อมที่จะกำหนดพฤติกรรมของคนได้ต่างๆ นานา

การทำงานของจิตใต้สำนึก : จิตใต้สำนึกไม่มีความสามารถทางการวิเคราะห์ แยกแยะถูกผิด ทุกข้อมูลที่ได้รับเข้าไป จิตใต้สำนึกจะรับรู้ว่าเป็นความจริงทั้งหมด บางอย่างที่เราเก็บไว้เราอาจไม่ได้สังเกตหรือตั้งใจบันทึกไว้ด้วยซ้ำ ซึ่งจะอยู่ในสมองซีกขวา

จิตใต้สำนึก

การทำงานระหว่าง จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

ในชีวิตประจำวันจิตสำนึกในสมองซีกซ้าย และจิตใต้สำนึกในสมองซีกขวา จะทำงานสลับกันไปมาตลอดและรวดเร็ว เมื่อจิตสำนึกสั่งการ จิตใต้สำนึก จะจัดการให้เกิดขึ้นตามนั้น นั่นคือ จิตใต้สำนึกทำงานโดยคอยช่วยแบ่งเบาภาระของจิตสำนึกตลอดเวลา อธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ ในการฝึกหัดสิ่งใหม่ๆ เราใช้จิตสำนึกเรียนรู้ทำความเข้าใจ แต่เมื่อเข้าใจดีแล้วจะสรุปและส่งผ่านไปเป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึก ถ้าไม่มีจิตใต้สำนึกคอยช่วย สิ่งที่ทำในแต่ละวันก็อาจเป็นไปได้ช้าหรือทำอะไรไม่ได้มาก



ทำไมต้องปลูกฝังให้เด็กคิดได้ตั้งแต่ยังเล็ก

เด็กอายุ 0-7 ขวบ ส่วนใหญ่จะอยู่ในสภาวะจิตใจดีสำนึก โดยเฉพาะเด็กที่ยังอายุน้อย และสิ่งที่ฝังใจตั้งแต่เด็กมักมีผลต่อพฤติกรรมและความคิดมากที่สุด แม้บางเรื่อง เจ้าตัวอาจลืมเหตุการณ์ในอดีตไปหมดแล้ว แต่จิตใจสำนึกไม่ลืม ฉะนั้นการเลี้ยงลูก ที่ยังเด็กจึงสำคัญมาก ต้องให้ความสนใจในสิ่งที่ผ่านเข้าไปสู่การรับรู้ ความรู้สึก และจิตใจของเด็กนับตั้งแต่อยู่ในท้องแม่

TIP : อยากให้ผลลัพธ์เป็นอย่างไร
เราต้องใส่ข้อมูลเข้าไปแบบนั้น





เรียนรู้ผ่านจิตใต้สำนึกไม่เอา “สิ่งเสพติด”

การสอนให้เด็กเรียนรู้ผ่านจิตใต้สำนึกเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ไม่ได้บังคับหรือใส่อะไรใหม่เข้าไปในตัวเด็ก แต่เป็นการ “เปิดใจ” เด็กให้ซึมซับเอาความดี ความงาม ความจริง ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติด้วยตัวเอง และให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาจิตใต้สำนึกของเขาให้เติบโตขึ้นพร้อมกับร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเด็กวัย 0-7 ปีเป็นวัยที่พร้อมเปิดใจ เพราะจิตใต้สำนึกยังว่างเปล่าบริสุทธิ์ สิ่งใดที่เด็กรับไปในช่วงเริ่มต้นชีวิตนี้จะฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึก

หลักสำคัญคือ

พ่อแม่หรือครูต้องส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด โดยวิธีสอดแทรกเนื้อหาให้เด็กได้มีส่วนร่วม ได้ตอบ และแสดงความคิดเห็นของเขากับสิ่งเหล่านี้เสมอๆ อย่างเป็นธรรมชาติ นั่นคือ เด็กควรรู้ว่ายาเสพติด บุหรี่ เหล้าคืออะไร มีโทษอย่างไร และทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีอะไรบ้างเมื่อเสพ รวมถึงมันส่งผลเสียทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจอย่างไร และควรต้องสอนให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในการลองผิดลองถูกอย่างมีขอบเขต

สิ่งที่ต้องคำนึง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรใส่เนื้อหาสาระหรือออกคำสั่งกับเด็กเกินไป ควรเป็นในรูปแบบการโค้ชตั้งคำถามให้เขาคิดและได้ตอบหรือยกตัวอย่างเหตุการณ์มาถกกัน เพราะความเป็นธรรมชาติจะเปิดโอกาสให้เด็กเกิดการเชื่อมโยงไปสู่ความเข้าใจและตกผลึกเองได้



ตัวอย่างการตั้งคำถามพูดคุยกับเด็ก เมื่อเกิดจังหวะที่พบเจอเหตุการณ์ใกล้ตัว

สำหรับเด็กเล็ก

- เหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ดีต่อสุขภาพเด็กๆ ใช่มั้ย
- กฎหมายห้ามเด็กดื่มแอลกอฮอล์ใช่ไหม
- เด็กๆ เคยเห็นคนเมาไหม แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง
- ถ้าเราอยากสุขภาพดี ควรกินอะไร



สำหรับเด็กโต

- จะทำอะไรถ้าเราอยู่ในรถที่มีคนขับเมาเหล้า
- รู้จักเด็กคนอื่นๆ ที่เคยลองยาเสพติดกับแอลกอฮอล์ไหม และคิดอย่างไรกับคนเหล่านั้น
- เพื่อนๆ ที่โรงเรียนทำอะไรกันเวลานัดเที่ยว แล้วเคยไปสนุกแบบนั้นกับเพื่อนๆ ไหม
- เคยถูกชวนให้ลองดื่มเหล้าไหม แล้วทำอะไร



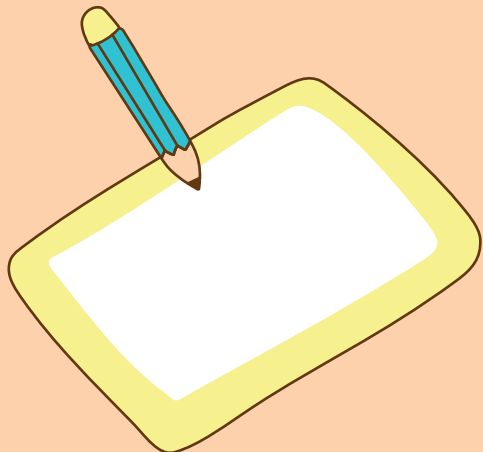
นอกจากนี้ควรเพิ่มคำถามที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคุณค่าตัวเองในเด็กดังนี้ เช่น

- หนูเป็นใคร
- หนูสำคัญอย่างไร
- หนูมีคุณค่าอย่างไรต่อพ่อแม่ ครู เพื่อน และประเทศที่อยู่

คำถามและการพูดคุยสิ่งเหล่านี้เป็นวิธีที่สามารถสร้างแรงจูงใจทางบวกให้เกิดขึ้นกับเด็กๆ และทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีข้อดีเป็นของตัวเองและสามารถภูมิใจกับสิ่งเหล่านั้น โดยเด็กจะเกิดคุณค่าในตนเองขึ้นมาจากกระบวนการสำรวจทัศนคติของตัวเองและทัศนคติของคนอื่น แล้วนำมาเพิ่มพูนความรู้ในการสร้างทักษะการดำรงชีวิตและเกิดระบบการป้องกันตัวเองขึ้นมา

กิจกรรมเติมพลังจิตใต้สำนึก

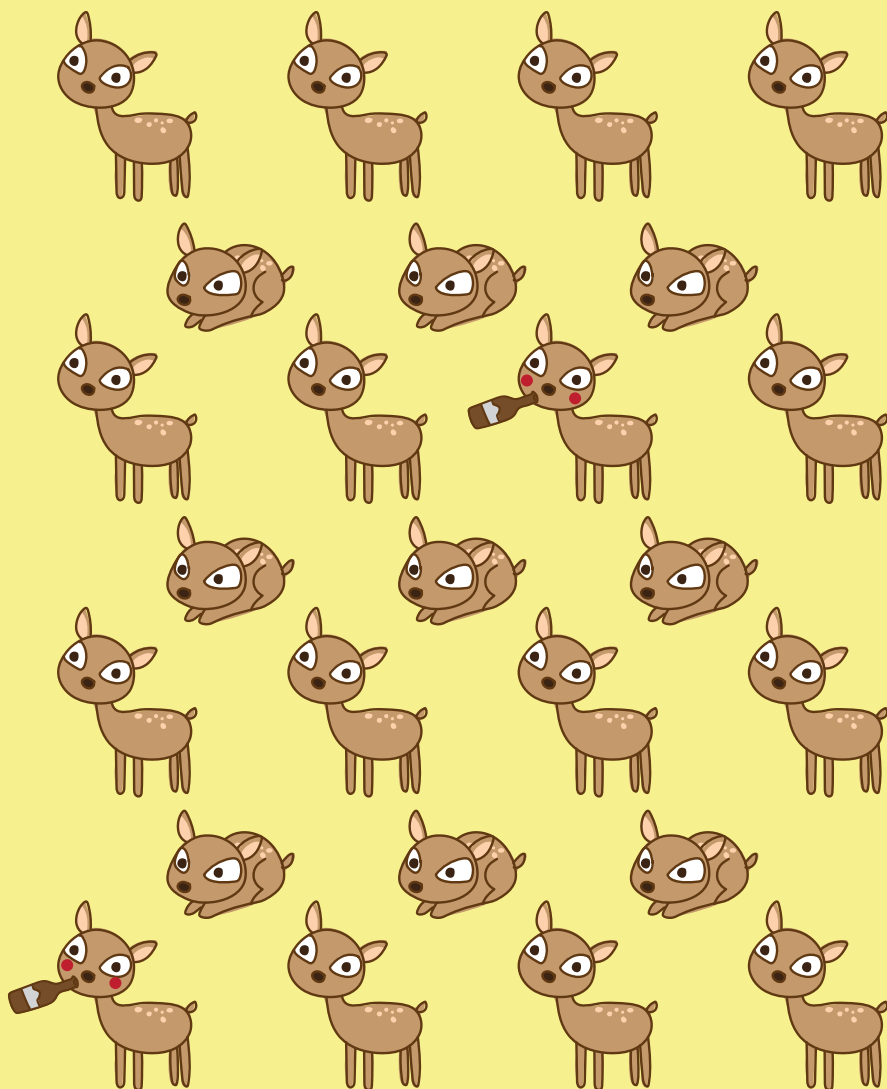
ในการโค้ชเด็กควรเสริมเติมด้วยแบบฝึกเพิลิตเพิลินเหล่านี้เพื่อกระตุ้นและเสริมสร้างพัฒนาการความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของสิ่งเสพติด



กิจกรรมจับคู่สิ่งที่เหมือนกัน

ฝึกการสังเกตเห็นความแตกต่างของสิ่งไม่ติ

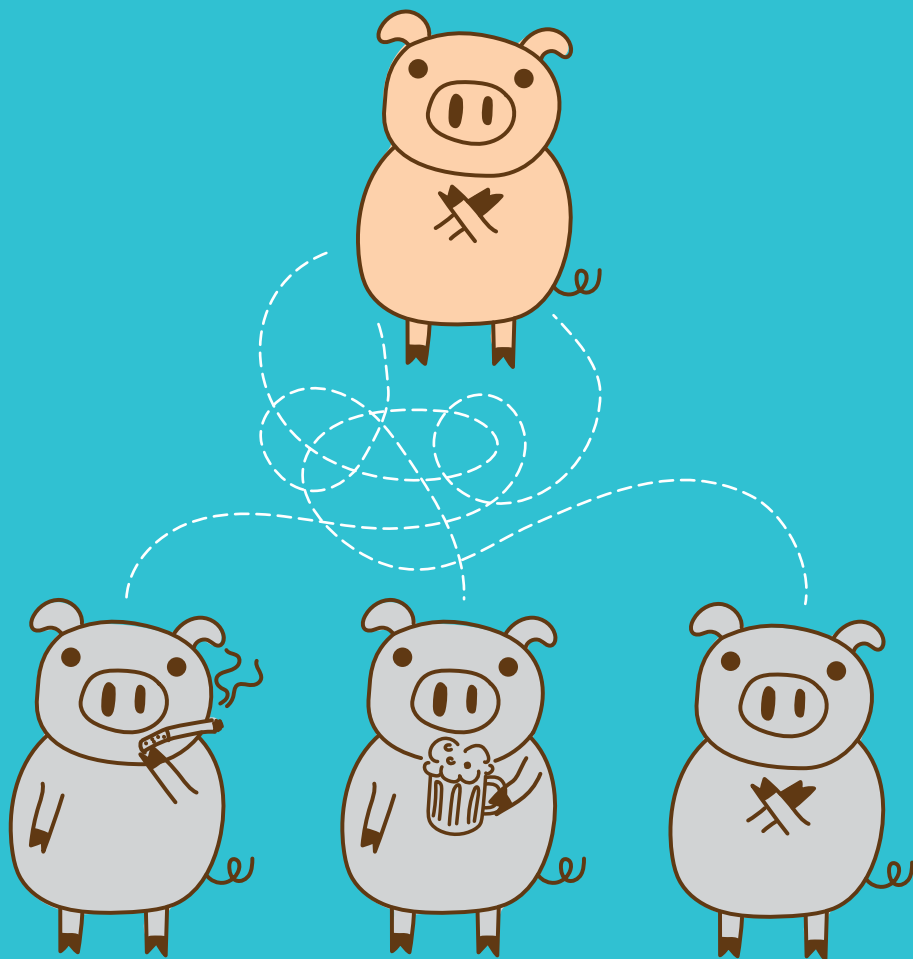
มีกระจองก่งกึง 2 ตัวไม่ดีเลย หาเจอไหมคะว่าตัวไหน



กิจกรรมหาสิ่งที่แตกต่าง

เป็นการฝึกสังเกตเห็นสิ่งไม่ดีผ่านเกม

โยงเล่นจับคู่เงา...หมูตัวนี้เหมือนตัวไหน



กิจกรรมฝึกจับผิดภาพ

เป็นการฝึกสังเกตเห็น เรียนรู้เข้าใจในสิ่งที่ผิดปกตไป

จับผิดภาพ 5 จุด สุกหรืกับไม่สุกหรืแตกต่างกันยังง

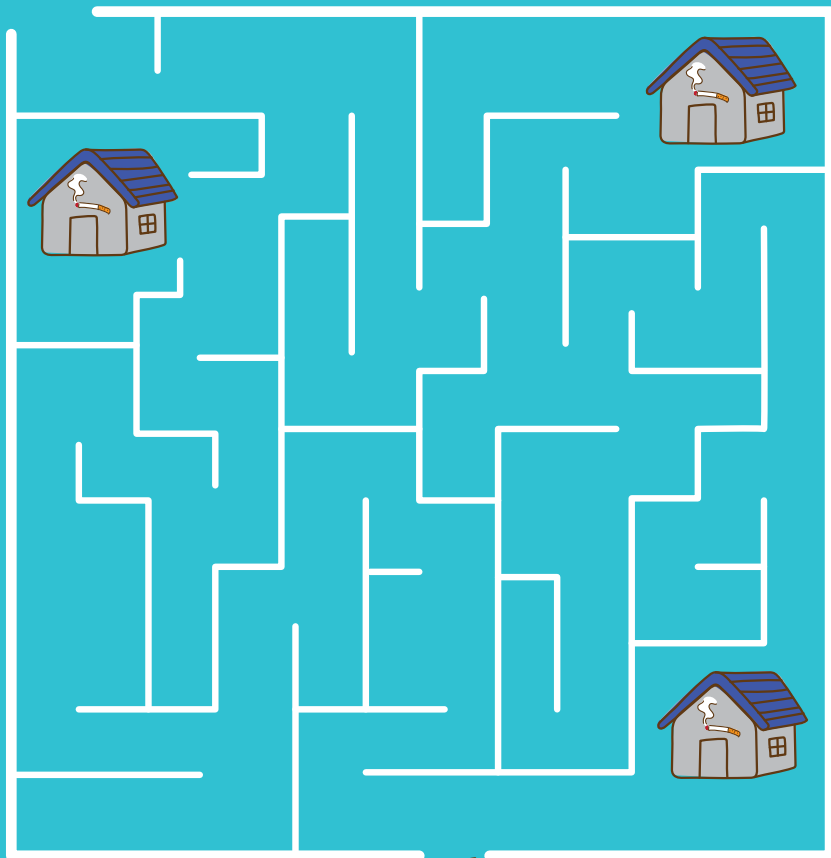


กิจกรรมฝึกหาทาง

เป็นการฝึกสังเกต รวมถึงได้ฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้นิ้วลากหรือเขียนเส้นตามภาพ และฝึกกระบวนการคิดหาคำตอบ

ช่วยหาทางไปบ้านปลอดบุหรี่หน่อยค่ะ

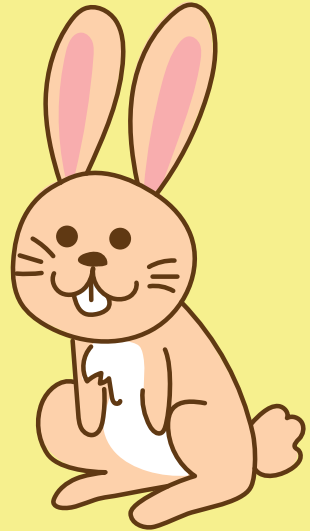
จุดเริ่มต้น



กิจกรรมวงรูปภาพตามใจถ้ย

เป็นการฝึกสังเกต ฝึกกล้ามเนื้อมือ และฝึกทักษะการคิด

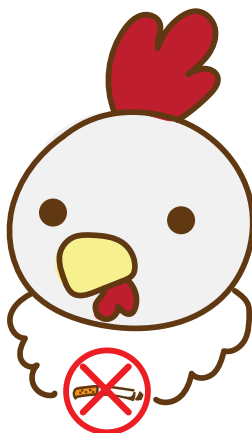
กระต่ายน้อยจะเลือกกินอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



กิจกรรมวาดภาพให้สมบูรณ์

เป็นการฝึกสังเกต ฝึกกล้ามเนื้อ และการสร้างสรรค์จินตนาการ

วาดเติมตัวให้กับลูกเจี๊ยบผู้พิทักษ์ควน





จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือเด็กไทยคิดได้ต้านภัยน้ำเมา เขียนโดย

ดร.ภญ.พัชรภรณ์ ปัญญาวุฒิไกรและคณะ

(สถาบันอาศรมศิลป์ และสมาคมนักวิจัยไทย

เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว)

จาก แผนงานป้องกันนักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หน้าใหม่ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- หนังสือคู่มืออากาศดีไม่ต้องมีบุหรี่ โดย

ปอมมี-เฮนรี่ ที่ปรึกษาวิชาการ ดร.ภญ.พัชรภรณ์

ปัญญาวุฒิไกร จาก มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library

และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3