การพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น

นางสาวโอม สุขสมยศ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย
The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Improving attention span and concentration of 1st grade students by play activities.

Miss Ome Suksomyos

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health
Department of Psychiatry
Faculty of Medicine
Chulalongkorn University
Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น
โดย	นางสาวโอม สุขสมยศ
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อลิสา วัชรสินธุ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุทธิพงศ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อลิสา วัชรสินธุ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(แพทย์หญิง เบญจพร ปัญญายง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โอม สุขสมยศ : การพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น (Improving attention span and concentration of 1st grade students by play activities.) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. พญ. อลิสา วัชรสินธุ, 119 หน้า.

โรคสมาธิสั้นเป็นภาวะทางจิตเวชเด็กที่พบได้บ่อย เด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1เป็นวัยที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน และเริ่มเข้าสู่การเรียนเขียนอ่านอย่างแท้จริง สมาธิเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้เป็นอย่างมาก โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการสอน และดูแลเด็ก การใช้เทคนิคการบำบัดด้วยการเล่นมาประยุกต์จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เหมาะสมจึงมีความสำคัญ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ณ โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ส่วนในกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมระบายสีภาพมันดาลา (Mandala) ซึ่งครูจะเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (TYC) โดยสมทรง สุวรรณเลิศ และวันชัย ไชยสิทธิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Mann – Whitney test และ Wilcoxon signed rank testผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนรวมของพฤติกรรมเชิงบวกในชั้นเรียนสูงขึ้น และคะแนนรวมของพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิลดลง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมกิจกรรมการเล่นมีประโยชน์ในการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก ช่วงความสนใจและสมาธิในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมในโรงเรียนได้

คำสำคัญ : สมาธิสั้น, เด็กวัยเรียน, การเล่นบำบัด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2560

5874091430 : MAJOR MENTAL HEALTH
KEYWORDS: ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER / SCHOOL-AGE CHILDREN / PLAY THERAPY

OME SUKSOMYOS: Improving attention span and concentration of 1st grade students by play activities.. ADVISOR: PROF. ALISA WACHARASINDHU, M.D., FRCPsych, 119 pp.

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is one of the most common mental disorders affecting children. Grade 1 students need to adapt to new situations and start to read and write properly. Attention and concentration are important factors in learning about the world. Schools play great role in teaching and caring for the students.Thus, play-based techniques integrating in learning experience is an important technique. The purpose of this study was to examine the efficacy of play activities on 1st grade students with attention problems at Watsrakeaw School, Angthong. 20 children were randomly divided into experimental group and control group - 10 subjects in each group. Play activities program which, was developed by the researcher were used in the experimental group and Mandala painting were given for the control group. Attention and concentration behaviour of children were evaluated by teacher using the Thai Youth Checklist (TYC). Data were analyzed by using descriptive statistic, Mann – Whitney test and Wilcoxon signed rank test. Results showed total scores of classroom positive behaviour increased and total scores of attention problems behaviour decreased in the experimental group and statistically different from the control group. Play activities are beneficial in increasing positive behaviour concentration and attention in grade 1 students and should be applied to integrate in learning experience and develop teaching strategies in school.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Department: Psychiatry Student's Signature .....
Field of Study: Mental Health Advisor's Signature .....
Academic Year: 2017

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตาเอื้อเฟื้อจากบุคคลหลายท่านซึ่งให้การช่วยเหลือและสนับสนุนผู้วิจัยด้วยความซาบซึ้งอย่างเต็มเปี่ยมผู้วิจัยขอกล่าวขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์แพทย์หญิงอลิสา วัชรสินธุ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่สละเวลาในการให้คำปรึกษาและคำแนะนำ รวมทั้งตรวจสอบข้อบกพร่องเพื่อการแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย ที่กรุณาสละเวลาและให้เกียรติมาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ รวมถึงแพทย์หญิงเบญจพร ปัญญายง ที่ได้ให้เกียรติและสละเวลามาร่วมเป็นคณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมด้วยการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทองค์ความรู้ทางการศึกษาของเด็กปฐมวัย รวมถึงได้ย้ำเตือนเสมอว่าแม้เด็กจะมีความแตกต่างกันแต่ทุกคนก็สามารถพัฒนาได้เช่นกัน คณาจารย์ทุกท่านเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยเชื่อมั่นในการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาศักยภาพของเด็ก

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาองค์ความรู้ทางสุขภาพจิต และขอขอบคุณบุคลากรทุกท่านในฝ่ายธุรการ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการประสานงานตลอดมา

ขอขอบพระคุณดร.พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล ผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) นายไพบูลย์ นาคแก้ว ผู้อำนวยการโรงเรียน รวมทั้งบุคลากรในโรงเรียนทุกท่านที่กรุณาให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลและคอยอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี รวมทั้งขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการเล่น

และสุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณครอบครัว และเพื่อนทุกคนสำหรับความรัก กำลังใจ การสนับสนุน และการให้ความช่วยเหลือตลอดจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง 1

สารบัญแผนภูมิ 1

บทที่ 1 1

บทนำ 1

ความสำคัญและที่มาของปัญหา 1

คำถามการวิจัย 7

วัตถุประสงค์การวิจัย 7

สมมติฐานของการวิจัย 7

ขอบเขตการวิจัย 7

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ 8

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจาการทำวิจัย 9

บทที่ 2 11

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 11

ตอนที่ 1 สมาธิสั้น 11

ตอนที่ 2 พัฒนาการตามวัยของเด็กวัยเรียน 19

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่น 30

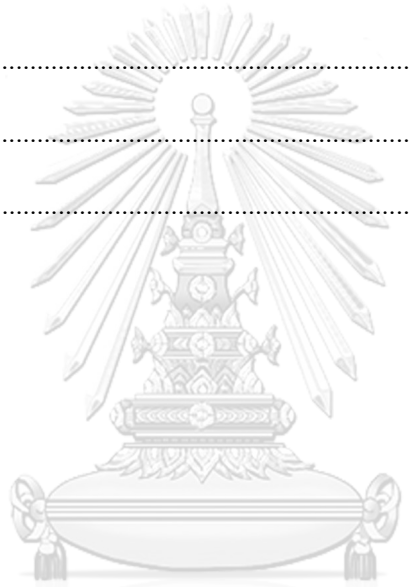
ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นบำบัด 36

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 44

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หน้า

บทที่ 3 47
วิธีดำเนินการวิจัย 47
บทที่ 4 59
ผลการวิจัย 59
บทที่ 5 70
สรุปผลการวิจัย อภิปราย และเสนอแนะ 70
รายการอ้างอิง 76
ภาคผนวก 82
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 119



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของข้อมูลส่วนบุคคล 60

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวน และร้อยละ ของข้อมูลด้านอาชีพของผู้ปกครอง 61

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของข้อมูลด้านครู..... 61

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน โดยการใช้สถิติ Non- parametric Mann-Whitney test..... 62

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยการใช้สถิติ Non- parametric Mann-Whitney test..... 62

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มโดยใช้สถิติ Non- parametric Wilcoxon Signed Rank test 64

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจก่อนและหลังของการทดลองของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ Non-parametric Wilcoxon Signed Rank test..... 65

ตารางที่ 8 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อค่าคะแนนพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และ คะแนนปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยใช้สถิติ Non-parametric Mann-Whitney test... 67

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 10

แผนภูมิที่ 2แสดงภาพความแตกต่างคะแนนรวม ด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน-หลังการทดลอง 64

แผนภูมิที่ 3 แสดงภาพความแตกต่างคะแนนรวมปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน-หลังการทดลอง 66

แผนภูมิที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ยที่ประเมินโดยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน 69

แผนภูมิที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ยที่ประเมินโดยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กด้านสมาธิและความตั้งใจ 69

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and Rationale)

เด็กวัยเรียน หรือเด็กประถมศึกษา มีช่วงอายุระหว่าง 6-12 ปี เด็กวัยนี้ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆจากประสบการณ์ของตัวเอง จากบุคคลหรือสิ่งต่างๆรอบตัว จึงมีนิสัยช่างซักช่างถามและชอบทดลองทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ต้องการเพื่อนชอบเล่นเป็นกลุ่ม ชอบแข่งขัน ชอบออกกำลังกายและแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ตัวเด็กจึงต้องพยายามปรับตัวให้รับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เด็กจะมีกลุ่มสังคมที่กว้างขวางมากขึ้น รู้จักกฎกติกาการอยู่ร่วมกัน รวมไปถึงเป็นวัยที่เข้าสู่การเรียนในโรงเรียนอย่างแท้จริง เริ่มต้นการเขียน การอ่านซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนในช่วงอนุบาลแบบที่ผ่านมา[1] สมาธิในการเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทเป็นอย่างมากสำหรับเด็กวัยเรียน กล่าวคือ หากเด็กไม่มีสมาธิก็คงเรียนหนังสือไม่ได้และทำงานไม่เสร็จ นอกจากการเรียนแล้วกิจกรรมเล็กๆน้อยๆในชีวิตประจำวันก็คงมีปัญหาไปด้วย สำหรับเด็กแล้วสมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกรอบตัว หากเด็กคนใดมีสมาธิบกพร่อง มีสมาธิในช่วงสั้นๆ และไม่สามารถตั้งใจทำอะไรได้นานพอ การเรียนรู้ของเด็กก็จะไม่ต่อเนื่อง หรือเรียนรู้ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น หากเป็นการเล่นทั่วไป เช่น การต่อภาพจิ๊กซอว์ (jigsaw) ถ้าเด็กไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถบังคับตนเองให้ต่อภาพจนเสร็จได้ ผลที่ตามมาคือ เด็กไม่มีโอกาสรู้ว่าภาพที่สมบูรณ์เป็นอย่างไร ขาดความชำนาญในการต่อภาพ และขาดประสบการณ์แห่งความสำเร็จ หากเกิดซ้ำๆ ก็จะส่งผลให้เด็กรู้สึกว่าตนไม่เก่งและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง[2]

เด็กสมาธิสั้น ในที่นี้จะแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1. เด็กที่มีปัญหาด้านสมาธิทั่วไป และ 2. เด็กที่มีภาวะของโรคสมาธิสั้นร่วมด้วย อาการของเด็กทั้ง 2 ลักษณะอาจมีความคล้ายคลึงกัน แต่ในเด็กบางรายที่มีปัญหาด้านสมาธิเพียงอย่างเดียวก็จะไม่มีภาวะอื่นๆของโรคสมาธิสั้นร่วม และจะมีระดับความรุนแรงของอาการที่แตกต่างกัน โดยลักษณะอาการ มีดังนี้

1. สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งในหลากหลายสถานการณ์ ทำงานหรือเล่นไม่ได้นาน ดูไม่ตั้งใจเวลาพูดด้วย

2. ทำงานไม่เสร็จหรือเสร็จช้า เลิกเล่นกลางคันไม่มีผลงานที่สมบูรณ์ทั้งการเรียนและการเล่น ทำงานไม่เรียบร้อย

3. ผลการเรียนต่ำ

4. วอกแวกง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ดี อยู่ไม่นิ่ง พลุ่งพล่าน

5. พูดมาก พูดโพล่ง ยั้งตัวเองไม่อยู่ ทำอะไรรวดเร็ว รอคอยไม่เป็น ซุ่มซ่าม ซุกซน ไม่เรียบร้อย

6. การวางแผนการทำงานไม่ดี ขี้ลืม

7. ในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น จะมีอาการสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่งมากร่วมกับลักษณะยั้งตัวเองไม่อยู่ เล่นรุนแรง อาการดังกล่าวเป็นทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อาจพบร่วมกับความบกพร่องในทักษะการเรียน

โรคสมาธิสั้นเป็นภาวะทางจิตเวชเด็กที่พบได้บ่อยที่สุด โดยมีอัตราความชุกเฉลี่ยจากการศึกษาในประเทศต่างๆ (worldwide-pooled prevalence)เท่ากับ 5.29[3] ในประเทศไทยได้มีการศึกษาเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า มีความชุกของโรคสมาธิสั้นร้อยละ5.01[4] ดังนั้นหากคำนวณจากเด็กวัยเรียน 10 ล้านในประเทศไทยจะได้จำนวนเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น 500,000 คน หรือประมาณได้ว่าในแต่ละชั้นเรียนที่มีเด็กนักเรียน 40- 50 คน จะมีเด็กสมาธิสั้นรวมอยู่ด้วย 2 คน โรคนี้พบในเพศชายบ่อยกว่าเพศหญิงในอัตราส่วนประมาน 3:1[5]

Chulalongkorn University

จากการศึกษาความชุกของโรคสมาธิสั้นในเด็กนักเรียนไทย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 เท่ากับร้อยละ 8.1 (95%Cl=7.5,8.7) หรือประมาณการว่ามีเด็กนักเรียนไทยที่เป็นโรคสมาธิสั้นอยู่ 1 ล้านคน[6] เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรเด็กนักเรียนประถมศึกษา 1-5 ซึ่งมีความใกล้เคียงข้อมูลของสหรัฐอเมริกา ที่รายงานการสำรวจสุขภาพเด็กประเทศสหรัฐอเมริกาปี 2009 พบว่าเด็กอายุ 3-17 ปี มีความชุกของโรคสมาธิสั้นร้อยละ 9 หรือประมาณ 5 ล้านคน[7] เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในประเทศไทย ความชุกของโรคสมาธิสั้นในระดับประถม (ร้อยละ4.6) ในกรุงเทพมหานคร พบว่าไม่แตกต่างมากนักกับการศึกษาที่ผ่านมา[4] ในตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 5.1) เมื่อพิจารณาข้อมูลตามระดับชั้น พบว่า ความชุกของโรคสมาธิสั้นสูงสุดในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 คือร้อยละ 9.7 (95%Cl = 8.1, 11.2) โดยพบว่าระดับชั้นที่

สูงขึ้นมีลักษณะของความชุกที่ต่ำลง ซึ่งก็ตรงกับลักษณะการดำเนินโรคของสมาธิสั้น คือเมื่อพัฒนาการของสมองเริ่มโตเต็มที่ เด็กส่วนหนึ่งพบว่าจะมีอาการดีขึ้นหรือหายได้เอง[8] โรงเรียนและครอบครัวเป็นผู้มีบทบาท หน้าที่ความรับผิดชอบอย่างสำคัญยิ่งในการดูแล แนะนำ สั่งสอน กล่อมเกลา จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม ตลอดจนจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการของเด็ก โรงเรียนจึงควรนำเทคนิควิธีการบำบัดด้วยการเล่นไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึกและจินตนาการของเขาโดยผ่านการเล่นในรูปแบบต่างๆ เพื่อป้องกันปัญหาทางอารมณ์และปัญหาพฤติกรรมที่จะแผ่ขยายเป็นปัญหาที่รุนแรงต่อไป[9] การช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น โรงเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

การจัดกิจกรรมซ่อมเสริม คือ ค้นหาสาเหตุ แก้ที่สาเหตุ ถ้าเกิดจากการขาดการฝึกฝนในเรื่องระเบียบวินัย ขาดความรับผิดชอบ เริ่มฝึกฝนโดยค่อยๆ เพิ่มงานให้รับผิดชอบ ติดตามผลงานอย่างใกล้ชิด ให้กำลังใจ และให้โอกาสฝึกฝน ชื่นชมเมื่อเริ่มทำได้ดี ถ้ามีปัญหาทางอารมณ์ วิตกกังวล ซึมเศร้า พูดคุยปลอบโยน ระบายความตึงเครียดผ่านกิจกรรมการเล่น ฝึกให้เด็กมีสมาธิยาวขึ้น ผ่านการทำกิจกรรม การเล่น และการทำงานโดยค่อยๆ แบ่งงานให้เหมาะกับระดับสมาธิของเด็ก เพิ่มงานที่ต้องใช้สมาธิจากงานง่ายๆ ไปสู่งานที่ต้องใช้สมาธิมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มระยะเวลาในการทำงานให้นานขึ้น อย่าลืมให้การเสริมกำลังใจให้เด็ก ปฏิบัติต่อเด็กด้วยท่าทีที่สงบ เอาจริง พูดสั้นๆด้วยน้ำเสียงปกติ ช่วยซ่อมเสริมวิชาที่เด็กทำไม่ทันในชั้นเรียน[10]

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร คือ ส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สนใจ ใช้กิจกรรมมาช่วยฝึกให้เด็กมีสมาธิ ให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่มีโอกาสระบายพลังที่มีอยู่ภายใน เช่น การเล่นกลางแจ้ง การเล่นที่รุนแรงแต่อยู่ในกติกา หลีกเลี่ยงการเล่นที่มีของเล่นหลายชนิดพร้อมๆกัน จะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ที่เขาสามารถทำอะไรได้สำเร็จอย่างที่ต้องการ นอกจากนั้นเด็กจะได้พัฒนาทักษะความชำนาญด้านต่างๆ และสร้างโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆ แทนที่จะประสบแต่ความล้มเหลวจากการเรียน นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังจะช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคมดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และเรียนรู้จักโลกได้กว้างขึ้นอีกด้วย[2] หากเด็กที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือทางด้านจิตวิทยาตั้งแต่แรกเริ่ม จะทำให้มีโอกาสพัฒนาด้านการแสดงออกหรือการกระทำของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น[11]

การเล่นเป็นส่วนสำคัญของชีวิตเด็กวัยเรียน ทั้งการเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม และการเล่นของเล่น จะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้จากการลงมือทำ รู้จักคิด รู้จักการแก้ปัญหา และมีความเพลิดเพลินกับการแสวงหาคำตอบด้วยตัวเอง จึงถือได้ว่าการเล่นเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตของเด็ก West ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นไว้ ดังนี้[12]

1. การเล่นเป็นเครื่องมือธรรมชาติของเด็กที่แสดงออกถึงตัวตน และเป็นเครื่องมือในการทดลองและเรียนรู้
2. ความรู้สึกอบอุ่นขณะอยู่ในสถานที่เล่น ช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงกับของเล่นและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เล่น
3. การเล่นเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กสื่อสารและแสดงออก
4. การเล่นเป็นเครื่องมือที่ทำให้เด็กได้ปลดปล่อยความรู้สึก ความหมดหวัง และความรู้สึกอื่นๆ
5. ประสบการณ์การเล่นสามารถ ซ่อมแซม เสริมสร้าง และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเด็ก
6. ผู้ใหญ่สามารถเข้าใจธรรมชาติของเด็กหรือโลกของเด็กได้ด้วยการสังเกตขณะเด็กเล่น และสามารถเชื่อมโยงกับเด็กและการเล่นของเด็กได้มากขึ้นกว่าการให้เด็กอธิบายด้วยคำพูด

การเล่นที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม คือ การเล่นบำบัด การเล่นบำบัดมีพื้นฐานอยู่บนความจริงของการเล่นที่ว่าเป็นเครื่องมือทางธรรมชาติของเด็กเพื่อแสดงออกซึ่งตัวตนภายในและเป็นโอกาสให้กับเด็กในการแสดงออกทางความรู้สึก และปัญหา[13] เช่นเดียวกับรูปแบบการบำบัดในผู้ใหญ่ ที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้พูดคุยถึงความยากลำบากในการดำรงชีวิต เด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปี จะมีข้อจำกัดในการสื่อสาร หรือ สื่อความหมายด้วยการพูดโต้ตอบได้ไม่ดีเท่ากับการเล่น[14] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ Rogers[15] ที่พบว่าเด็กอายุ 4-10 ปี ควรใช้การบำบัดด้วยการเล่น เพราะการใช้ถ้อยคำแสดงความรู้สึกเป็นสิ่งยากลำบากสำหรับเด็กในวัยนี้ และการเล่นเป็นธรรมชาติของเด็ก ซึ่งการให้เด็กเล่นถือเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ใช้ศึกษาเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ และที่สำคัญการเล่นของเด็กไม่มีข้อจำกัดด้านเชื้อชาติ หรือพื้นฐานทางวัฒนธรรม เพราะไม่ว่าที่ใดเด็กก็เล่นเหมือนกัน[16]

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การเล่นบำบัดสามารถนำมาใช้ทั้งในผู้ที่มีความต้องการแตกต่าง และสามารถใช้ได้ในทุกช่วงวัย โดยนำมาใช้กับผู้ที่มีความผิดปกติ และมีสภาวะความต้องการที่หลากหลาย การเล่นบำบัดมีการดำเนินการเช่นเดียวกับการบำบัดแขนงอื่น ที่จัดกระบวนการขึ้นในศูนย์สุขภาพจิต, โรงเรียน, หน่วยงานทางด้านพัฒนาการ และโรงพยาบาลทั่วไป[17, 18] รูปแบบของการเล่นบำบัดสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ตามที่ Dighton[19] ได้อธิบายไว้ ดังนี้

1. เด็กเป็นผู้ชี้นำ นักบำบัดจะไม่ชี้นำกระบวนการ อนุญาตให้เด็กได้กำหนดวาระ ความสนใจ และเวลาสำหรับการเล่นบำบัดด้วยตนเอง การเล่นบำบัดนี้เป็นกระบวนการที่ยืนยันมุมมองการยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง และเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตวิทยาทางมนุษยศาสตร์ และการเล่นแบบไม่ชี้นำของ Axline[13]
2. นักบำบัดเป็นผู้ชี้นำ นักบำบัดเป็นผู้กำหนดวาระ ความสนใจ และเวลาสำหรับการเล่นบำบัด
3. แบบร่วมมือกัน นักบำบัดชี้นำและไม่ชี้นำกระบวนการ โดยที่ทั้งเด็กและนักบำบัดมีอำนาจเท่ากันในการกำหนดวาระ ความสนใจ และเวลาสำหรับการเล่นบำบัด

การเล่นบำบัดแบบกลุ่ม (Play Therapy Group) เป็นกระบวนการรักษาทางจิตวิทยาวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กเล็ก เด็กวัยเรียน ตลอดจนเด็กวัยก่อนวัยรุ่น เป็นกระบวนการช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรม ปัญหาการปรับตัวทางสังคม ปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ และปัญหาทางอารมณ์ นอกจากจะเป็นการแก้ไขปัญหาแล้ว ยังสามารถช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในเด็กปกติได้อีกด้วย[20] ซึ่งกระบวนการนี้มีการจัดทำขึ้นทั้งภายในโรงเรียน และภายในคลินิก มีลักษณะเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเป็นกลุ่มสมาชิก และมีนักจิตวิทยาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดภาวการณ์เปลี่ยนแปลงภายใน โดยอาศัยการสื่อสารกัน ด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง รวมทั้งการสื่อสารผ่านทางสื่ออื่นๆ เช่น อุปกรณ์การเล่นชนิดต่างๆ[21]

การเลือกใช้อุปกรณ์การเล่นหรือของเล่นในการบำบัดนั้น ขึ้นอยู่กับความต้องการของตัวเด็กและประโยชน์ที่จะได้รับสูงสุด ประกอบด้วย[22]

1. นิทานบำบัด หรือเรื่องเล่าบำบัด
2. การเล่นสมมติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. หุ่นมือ (puppets)

4. การเล่นทรายบำบัด (sand play)

5. ศิลปะ วาดรูป ระบายสี

6. ดนตรี

7. การเคลื่อนไหว และการเต้น

8. การปั้น (clay)

9. การใช้ความคิดสร้างสรรค์โดยใช้จินตภาพ (creative visualization)

การวางแผน และการรักษาด้วยการเล่นบำบัด สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการป้องกันหรือการบำบัดเพิ่มเติมสำหรับสภาวะความกังวลทางสุขภาพจิตด้านต่างๆ [23, 24] เช่น โรควิตกกังวล , โรคซึมเศร้า , โรคสมาธิสั้น , โรคออทิซึม , ความบกพร่องทางพัฒนาการแบบรอบด้าน (PDDs) , ปัญหาพัฒนาการด้านการเรียนและสังคม , ความบกพร่องทางร่างกายและการเรียนรู้ และ พฤติกรรมก้าวร้าว[25] โดยครูหรือผู้ดูแลเด็กสามารถจัดกิจกรรมให้กับเด็กได้ด้วยตนเอง Rhine[26] ได้ศึกษาเรื่องผลของการเล่นบำบัดที่ดำเนินการโดย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวได้ไม่ดีของเด็กปฐมวัย โดยอบรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้สามารถบำบัดด้วยการเล่นได้ และนำไปใช้กับเด็กปฐมวัยที่มีปัญหาพฤติกรรม ภายหลังการทดลองพบว่า เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เห็นได้ว่าในงานวิจัยฝึกอบรมการเป็นนักบำบัดให้กับเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อนำไปดูแลเด็กปฐมวัยอีกทอดหนึ่ง สะท้อนว่าการดำเนินการเล่นบำบัดนั้น ครูสามารถทำได้ในชั้นเรียนของตนเอง ระยะเวลาในการบำบัดในแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง และเด็กควรได้รับการบำบัดประมาณ 10 ครั้งเป็นอย่างน้อย[11, 14, 21, 27]

เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเล่นเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเด็กให้มีสมาธิและความสนใจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมด้านสมาธิและความสนใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น เพื่อนำผลมาใช้เป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมต่างๆในการพัฒนาเด็กวัยเรียนต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คำถามการวิจัย (Research Question)

โปรแกรมกิจกรรมการเล่นมีผลต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย (Objective)

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานของการวิจัย (Hypothesis)

1.หลังจากได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะมีช่วงความสนใจ และสมาธิเปลี่ยนแปลงจากก่อนเข้ารับโปรแกรม

2.นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่น จะมีช่วงความสนใจและสมาธิเปลี่ยนแปลงจากกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย (Conceptual Study)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi –Experimental Design) โดยใช้แบบแผนการวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) ที่ได้รับการคัดกรองพฤติกรรมด้วยเครื่องมือแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist : TYC) ว่ามีคะแนนพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจเกินช่วงปกติตามคู่มือกำหนด และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับกิจกรรมระบายสีภาพมันดาลา (Mandala)

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition)

ช่วงความสนใจ (Attention Span)

1.ภาวะของความตระหนักอย่างมีจุดเน้นต่อชุดย่อยชุดหนึ่งของข้อมูลที่รับรู้ – A state of focused awareness on a subset of the available perceptual information.[28]

2.ความตั้งใจเป็นกระบวนทางพุทธิปัญญาของการเลือกใส่ใจหรือตั้งใจกับลักษณะแง่มุมหนึ่งของสิ่งแวดล้อมโดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆ และความตั้งใจยังถูกอ้างอิงว่าเป็นการปันส่วนของทรัพยากรในการประมวลผลด้วย – The cognitive process of selectively concentrating on one aspect of the environment while ignoring other things. Attention has also been referred to as the allocation of processing resources.[29]

โดยงานวิจัยนี้กำหนดนิยาม Attention Span ว่าหมายถึง ช่วงเวลาที่เด็กให้ความสนใจ ใส่ใจ และตอบสนองต่อการทำกิจกรรม

ความตั้งใจ (Concentration)

การเพ่ง เป็นการตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปิดกั้นสิ่งอื่นไม่ให้ล่วงล้ำเข้ามา รักษาจุดสนใจไว้ที่จุดเดียว โดยงานวิจัยนี้กำหนดนิยามว่า ความตั้งใจในการทำงาน ไม่วอกแวก ไม่เหม่อลอย ทำงานหรือกิจกรรมจนเสร็จด้วยความเรียบร้อยไม่ตกหล่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมการเล่น (Play Activities)

กระบวนการดำเนินกิจกรรมการเล่นเป็นรายกลุ่มแก่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจเกินช่วงปกติ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นด้วยการประยุกต์จากแนวคิดของการเล่นบำบัด เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถแก้ปัญหาด้วยตัวเอง และเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยใช้วิธีการเล่นบำบัดแบบชี้นำ[30] ร่วมกับการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กวัยเรียน[31] และหลักการปรับพฤติกรรมสำหรับเด็กสมาธิสั้น[10] อันจะส่งผลให้เด็กสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยการทำกิจกรรม 16 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 45 – 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (1st grade student)

เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง

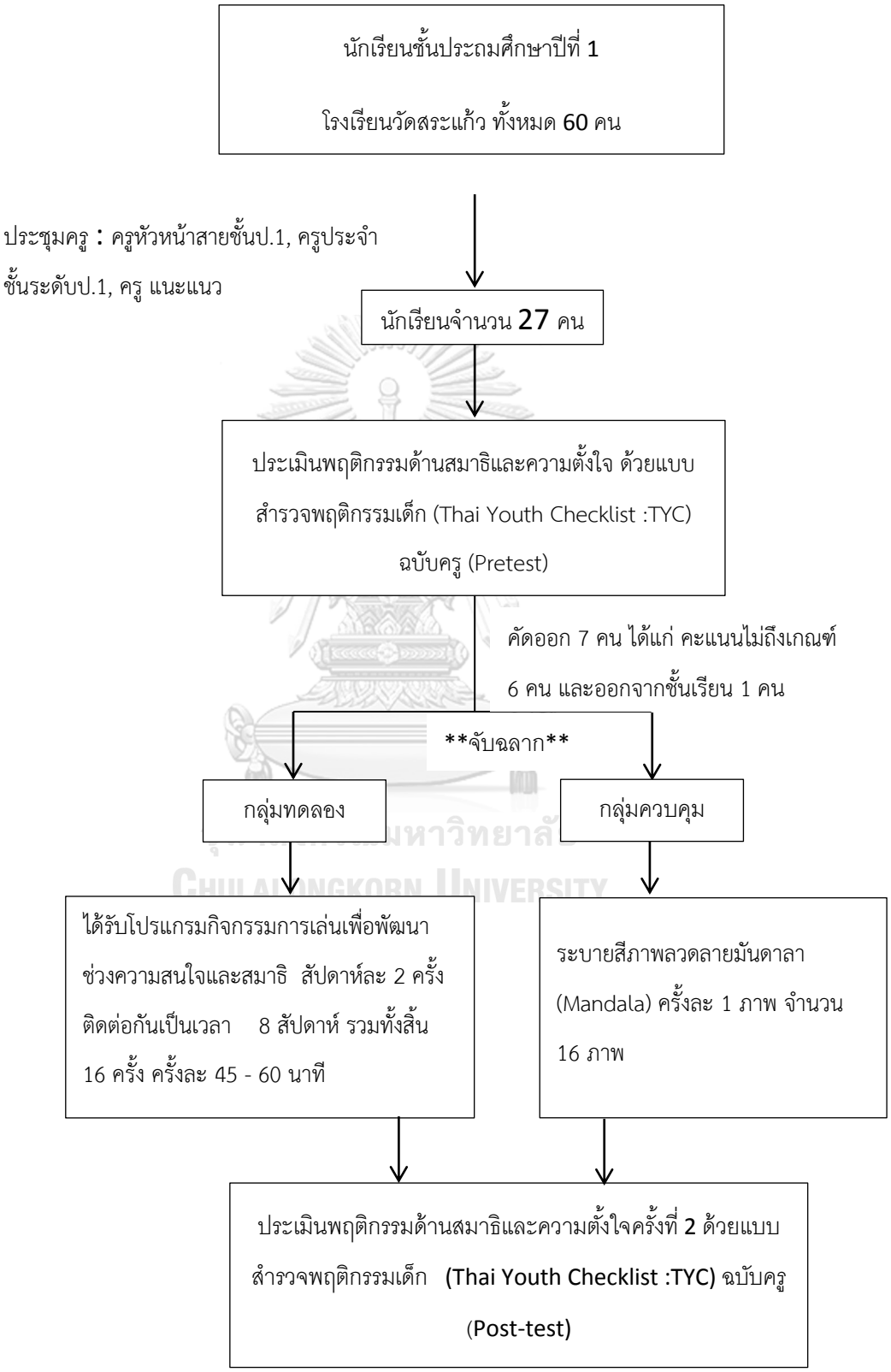
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัย (Express Benefits and Application)

1.เพื่อใช้การเล่นเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิในเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

2.เพื่อใช้การเล่นเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับครูผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมการเล่น ซึ่งการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนี้ ได้เสนอแนวคิด งานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องไว้ตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สมาธิสั้น ประกอบด้วย ความหมาย กลุ่มอาการ สาเหตุ ระบาดวิทยา ปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องและโรคที่พบร่วม การดูแลช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น

ตอนที่ 2 พัฒนาการตามวัยของเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านภาษา ด้านสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านการเล่น การจัดกิจกรรมเสริมศักยภาพเด็กวัยเรียน

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่น ประกอบด้วย ความหมาย พัฒนาการการเล่น ลำดับพัฒนาการการเล่นกับพัฒนาการด้านต่างๆ ประเภทของเล่น

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นบำบัด ประกอบด้วย ความหมาย ประเภทและเป้าหมาย องค์ประกอบ

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่ 1 สมาธิสั้น

1.1 ความหมายของสมาธิสั้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ[(2)] ได้กล่าวว่า โรคสมาธิบกพร่องเป็นที่รู้จักกันนานแล้วในต่างประเทศ ในสมัยก่อนมีชื่อเรียกต่างกัน เช่น Minimal Brain Dysfunction ซึ่งหมายถึง ความผิดปกติเล็กน้อยของสมอง หรือโรค Hyperactive ซึ่งหมายถึงมีอาการเคลื่อนไหวที่มากเกินไปหรือไม่อยู่นิ่ง ต่อมาการวิจัยพบว่าปัญหาสำคัญของโรคนี้คือความบกพร่องของสมาธิ จึงเรียกว่า Attention Deficit Disorder (ADD) หรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ปัจจุบันทางการแพทย์นิยมเรียกชื่อหลังมากกว่า

ชาญวิทย์ พรนภดล[32] ได้ให้ความหมายว่า เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (ก่อนอายุ 7 ขวบ) ที่เกิดจากความผิดปกติของสมองซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่นของเด็ก ประกอบด้วย อาการขาดสมาธิ (attention deficit) , อาการหุนหันพลันแล่นวู่วาม (impulsivity) , อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) เด็กบางคนอาจจะมีอาการซน และอาการหุนหันพลันแล่น วู่วาม เป็นอาการเด่น ซึ่งมักพบได้บ่อยในเด็กผู้ชายมากกว่า แต่เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นบางคนก็อาจจะไม่ซน แต่มีอาการขาดสมาธิเป็นปัญหาหลัก ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย

กรมสุขภาพจิต[33] ได้กล่าวว่า อาการของสมาธิสั้น ประกอบด้วย อาการซน ไม่อยู่นิ่ง (Hyperactivity) และหุนหันพลันแล่น (Impulsive) อาการจะสังเกตเห็นได้ตั้งแต่เด็กอยู่ในวัยก่อนเข้าเรียน ซึ่งส่วนใหญ่อาการจะเห็นเด่นชัดมากขึ้นเมื่อเริ่มเข้าเรียน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาเป็นอย่างมาก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่จะเกิดปัญหาเพิ่มมากขึ้นอีก ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องโดยแพทย์ที่เข้าใจโรค

American Psychiatric Association[34] ได้ให้ความหมายว่า โรคสมาธิสั้นหรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) เป็นภาวะบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมองที่มีอาการหลักเป็นความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมใน 3 ด้าน ได้แก่ 1.ขาดสมาธิที่ต่อเนื่อง (inattention) 2.ซนมากกว่าปกติหรือไม่อยู่นิ่ง (hyperactivity) และ 3.ขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น (impulsivity) ที่เป็นมากกว่าพฤติกรรมตามปกติของเด็กในระดับพัฒนาการเดียวกันและทำให้เสียหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการเข้าสังคม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.2 กลุ่มอาการ

ชาญวิทย์ พรนภดล[32] ได้สรุปเกี่ยวกับกลุ่มอาการของโรคสมาธิสั้นไว้ ดังนี้

1. อาการขาดสมาธิ (attention deficit) หมายถึง เด็กจะมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องใช้ความคิด เด็กมักจะแสดงอาการเหม่อลอยบ่อยๆ ฝันกลางวัน ทำงานไม่เสร็จ ผลงานมักจะไม่เรียบร้อย ตกๆหล่นๆ ดูเหมือนสะเพร่า ขาดความรอบคอบ เด็กมักจะมีลักษณะขี้ลืม ทำของใช้ส่วนตัวหายเป็นประจำ มีลักษณะเหมือนไม่ฟังเวลาพูดด้วย เวลาสั่งให้เด็กทำงานอะไรเด็กมักจะลืมทำ หรือทำครึ่งๆกลางๆ อาการขาดสมาธินี้มักจะมีต่อเนื่องติดตัวจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่

2. อาการหุนหันพลันแล่น วู่วาม (impulsivity) หมายถึง เด็กจะมีลักษณะวู่วาม ใจร้อน อารมณ์หุนหันพลันแล่น ทำอะไรไปโดยไม่คิดก่อนล่วงหน้าว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นตามมา ขาดความระมัดระวัง เช่น วิ่งข้ามถนนโดยไม่มองรถดีๆ ซุ่มซ่าม ทำข้าวของแตกหักเสียหาย เวลาต้องการอะไรก็จะต้องให้ได้ทันที รอคอยอะไรไม่ได้ เวลาอยู่ในห้องเรียนมักจะพูดโพล่งออกมาโดยไม่ขออนุญาต ครูก่อน มักตอบคำถามโดยที่ฟังคำถามยังไม่ทันจบ ชอบพูดแทรกเวลาที่คนอื่นกำลังคุยกันอยู่ หรือกระโดดเข้าร่วมวงเล่นกับเด็กคนอื่นโดยไม่ขอก่อน

3. อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) หมายถึง เด็กจะมีลักษณะซน อยู่ไม่สุข หยุกหยิกตลอดเวลา นั่งนิ่งๆ ไม่ค่อยได้ ต้องลุกเดิน หรือขยับตัวไปมา ชอบปีนป่าย เล่นเสียงดัง เล่นผาดโผนหรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย มักประสบอุบัติเหตุบ่อยๆจากความซน และความไม่ระมัดระวัง พูดมาก พูดไม่หยุด ชอบแกล้งหรือแหย่เด็กคนอื่น

วิฐารณ บุญสิทธิ[5] ได้สรุปลักษณะทางคลินิกที่สำคัญของโรคสมาธิสั้น ไว้ดังนี้

1. อาการขาดสมาธิ (inattention) ที่แสดงออกด้วยการเหม่อ ไม่ตั้งใจทำงานที่ต้องใช้ความพยายาม ทำงานไม่เสร็จหรือไม่เรียบร้อย ไม่รอบคอบ วอกแวก ตามสิ่งเร้าได้ง่าย หลงลืมกิจวัตรที่ควรทำเป็นประจำหรือทำของหายบ่อย และมีปัญหาในการจัดระเบียบการทำงานและการบริหารเวลา อาการขาดสมาธิมักจะเป็นต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่

2. อาการอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) โดยมีพฤติกรรมซุกซนมากกว่าปกติ ชอบปีนป่าย เล่นแรง เล่นเสียงดัง หยุกหยิก นั่งอยู่กับที่ไม่ได้นาน ชวนเพื่อนคุยหรือก่อกวนเพื่อนในห้องเรียน อาการอยู่ไม่นิ่ง มักจะลดลงเมื่อผู้ป่วยเข้าสู่วัยรุ่น โดยอาจเหลือเพียงอาการหยุกหยิก ขยับตัวหรือแขนขาบ่อยๆ หรือเป็นแค่ความรู้สึกกระวนกระวายอยู่ภายในใจ

3. อาการหุนหันพลันแล่น (impulsivity) ได้แก่ อาการใจร้อน วู่วาม ขาดการยั้งคิด อดทนรอคอยไม่ค่อยได้ พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังสนทนากันอยู่หรือแทรกการเล่นของผู้อื่น ในห้องเรียนผู้ป่วยอาจโพล่งตอบโดยไม่ทันฟังคำถามจนจบ บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยรู้สึกเสียใจกับการกระทำที่ไม่สามารถหยุดตนเองได้ทันอาการหุนหันพลันแล่นมันเป็นต่อเนื่องจนถึงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อาการของโรคสมาธิสั้นจะเป็นมากขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องทำกิจกรรมที่ไม่ชอบหรือเมื่อมีสิ่งกระตุ้นให้เสียสมาธิ แต่จะน้อยลงเมื่อผู้ป่วยอยู่ในสถานการณที่สงบหรือในขณะที่ได้การดูแลเอาใจใส่แบบตัวต่อตัว ทั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นอาจสามารถทำกิจกรรมที่ชอบหรือที่เร้าใจได้เป็นเวลานานๆ เช่น ในการเล่นเกม หรือ ดูโทรทัศน์

ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นอาจจะมีเฉพาะอาการขาดสมาธิ หรือมีเฉพาะอาการอยู่ไม่นิ่งและหุนหันพลันแล่น แต่ที่พบบ่อยที่สุดคือมีอาการทั้ง 3 ด้านร่วมกัน ผู้ป่วยที่มีอาการอยู่ไม่นิ่งและหุนหันพลันแล่น มักแสดงอาการทางพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดเจนตั้งแต่ในวัยอนุบาล ส่วนผู้ป่วยที่มีเฉพาะอาการขาดสมาธิมักไม่ได้ถูกสังเกตเห็นว่าเป็นปัญหาในวัยเด็กเล็กเนื่องจากไม่มีพฤติกรรมก่อกวน แต่จะมีอาการเด่นชัดด้านปัญหาการเรียนเมื่อเรียนในชั้นที่สูงขึ้น

กรมสุขภาพจิต[33] ได้สรุปการวินิจฉัยและอาการแสดงของโรคสมาธิสั้นไว้ ดังนี้

1. อาการขาดสมาธิ เด็กจะมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องใช้สมาธิ เด็กจะแสดงอาการเหม่อลอยบ่อยๆ ฝันกลางวัน ทำงานไม่เสร็จ ผลงานมักจะออกมาไม่เรียบร้อยตกๆ หล่นๆ เด็กจะมีลักษณะเป็นคนขี้ลืม ทำของใช้หายเป็นประจำมีลักษณะเหมือนไม่ฟังเวลามีคนอื่นพูดด้วย เวลาสั่งให้เด็กทำงานอะไร เด็กมักจะทำหรือทำครึ่งๆ กลางๆ เด็กเหล่านี้จะมีอาการติดตัวไปจนถึงเป็นผู้ใหญ่

2. อาการซน เด็กมีลักษณะอาการซน หยุกหยิก อยู่ไม่สุข นั่งนิ่งๆ ไม่ค่อยได้ ต้องลุกเดิน หรือขยับตัวไปมา ชอบปีนป่าย เล่นเสียงดัง เล่นผาดโผน หรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย ประสบอุบัติเหตุบ่อยๆ จากความซน และความไม่ระมัดระวัง พูดมาก พูดไม่หยุด อาการนี้เห็นได้ชัดในเด็กเล็กๆ เมื่อโตขึ้นอาการซนจะลดลงตามวัย จนเหลือแต่อาการกระสับกระส่ายกระวนกระวายใจ เวลาต้องอยู่นิ่งๆ ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยรุ่น

3. อาการหุนหันพลันแล่น เด็กจะมีอาการวู่วาม ใจร้อน ทำอะไรลงไปโดยไม่คิดล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น ขาดความระมัดระวัง เช่น วิ่งข้ามถนนโดยไม่มองซ้ายมองขวา เวลาต้องการอะไรจะต้องได้ทันที รอคอยไม่ได้ เวลาอยู่ในห้องเรียนมักพูดโพล่งออกมา โดยไม่ขออนุญาตครูก่อน มักจะตอบคำถามโดยที่ฟังยังไม่ทันจบ ชอบพูดแทรกในเวลาที่ผู้อื่นกำลังคุยกัน หรือกระโดดเข้าเล่นร่วมลงโดยยัง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ไม่ทันขออนุญาตก่อน เวลาทำการบ้านมักจะทำให้เสร็จไวๆ โดยไม่คำนึงถึงว่างานจะถูกต้องเสร็จเรียบร้อยหรือไม่

4. อาการอื่นๆ ในบางรายเด็ก ADHD จะมีอาการดื้อ ต่อต้าน เกเร ก้าวร้าว หรือมีพฤติกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย บางรายอาจจะมีพัฒนาการเด็กล่าช้า มีปัญหาทางด้านภาษา และการพูด บางรายจะมีปัญหาการประสานงานกล้ามเนื้อไม่ดี ปัญหาการเรียนรู้บกพร่อง ในบางรายอาจจะมีอาการทางจิตเวชเกิดร่วมด้วย เช่น อาการซึมเศร้า และโรควิตกกังวล

1.3 สาเหตุ

วิฐารณ บุญสิทธิ[5] ได้สรุปไว้ว่า โรคสมาธิสั้นมีสาเหตุเป็นไปได้จากหลายปัจจัย โดยมีปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นสาเหตุหลักในส่วนใหญ่ของผู้ป่วย ในปัจจุบันได้มีการค้นพบยีนหลายตัวที่น่าจะเกี่ยวข้องกับสาเหตุของโรคสมาธิสั้น ได้แก่ dopamine 4 and 5 receptor gene , dopamine transporter gene, dopamine beta- hydroxylase gene, และ serotonin transporter gene (Faraone, et al., 2005) นอกจากนี้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมบางอย่างอาจมีส่วนทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น เช่น ภาวะพิษจากสารตะกั่ว การสูบบุหรี่ของมารดาในขณะตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด และภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ของการตั้งครรภ์และการคลอด (Mick, Biederman, Faraone, Sayer and Kleinman, 2002) ส่วนปัจจัยด้านการเลี้ยงดู เช่น การเลี้ยงดูที่ขาดระเบียบหรือการปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์มากเกินไปไม่ได้เป็นสาเหตุ แต่อาจมีส่วนทำให้อาการของโรคสมาธิสั้นเป็นมากขึ้นได้ (Schonwald , 2005)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.4 ระบาดวิทยา

วิฐารณ บุญสิทธิ[5] โรคสมาธิสั้นเป็นภาวะทางจิตเวชเด็กที่พบได้บ่อยที่สุด โดยมีอัตราความชุกเฉลี่ยจากการศึกษาในประเทศต่างๆ (worldwide-pooled prevalence) เท่ากับ 5.29[35] ในประเทศไทยได้มีการศึกษาเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความชุกของโรคสมาธิสั้นร้อยละ 5.01 ดังนั้นหากคำนวณจากเด็กวัยเรียน 10 ล้านในประเทศไทยจะได้จำนวนเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น 500,000 คน หรือประมาณได้ว่าในแต่ละชั้นเรียนที่มีเด็กนักเรียน 40- 50คน จะมีเด็กสมาธิสั้นรวมอยู่ด้วย 2 คน

1.5 ปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องและโรคที่พบร่วม

นอกจากอาการหลักของโรคแล้ว ผู้ป่วยอาจมีปัญหาอื่นๆที่เป็นผลจากโรคสมาธิสั้น เช่น ผลการเรียนไม่ดี ขาดแรงจูงใจในการเรียน มีพฤติกรรมต่อต้าน หรือก้าวร้าว มีภาวะวิตกกังวลหรือซึมเศร้า มีความรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า หรือมีปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งนี้พบว่าผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นจำนวนหนึ่งจะมีโรคร่วมทางจิตเวชที่อาจเป็นผลจากการมีโรคสมาธิสั้น หรือเป็นภาวะความบกพร่องของสมองที่พบร่วมกัน ได้แก่ Oppositional Defiant Disorder , Conduct Disorder , Anxiety Disorder , Depressive Disorder , Learning Disorder และ Tic Disorder[36]

กรมสุขภาพจิต[33] ได้สรุปว่า โรคสมาธิสั้นเกิดจากความบกพร่องในการทำงานของสมอง จึงสามารถพบร่วมกับความบกพร่องในความสามารถอื่นร่วมด้วยกับโรค เช่น

1. ความบกพร่องทักษะทางการเรียน ถือเป็นความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะพบภาวะนี้ร่วมด้วย ร้อยละ 20-30 เด็กจะมีลักษณะอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ คำนวณไม่ได้ หรือทำได้บ้างแต่แตกต่างจากเด็กอื่น 2 ชั้นเรียน ทั้งที่ฉลาดเท่ากัน

2. การพูดและการสื่อความสื่อความหมาย มักมีประวัติพูดช้าในวัยเด็ก เมื่อโตขึ้นจะพูดมากและพูดเร็ว แต่จะมีความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูดด้วยต่ำกว่าคนอื่น

3. ใช้มือไม่คล่อง เด็กกลุ่มหนึ่งจะใช้มืองุ่มง่าม สับสนซ้ายขวา เขียนหนังสือช้า โย้เย้ ทำงานไม่ทัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ปัสสาวะรดที่นอน หรืออั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้

5. ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะดื้อ ไม่เชื่อฟัง ชอบเถียง ก้าวร้าว โกรธเร็ว หลายคนไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียน

6. โรคกระตุก (Tic Disorder) อาจมีการกระตุกของกล้ามเนื้อ บริเวณคิ้ว แก้ม มุมปาก คาง คอ บางคนมีเสียงในลำคอ

อุมาพร ตรังคสมบัติ[2] ได้เสนอว่า เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น ร้อยละ 31 เท่านั้น ที่มีปัญหาสมาธิบกพร่องเพียงอย่างเดียว ที่เหลือจะมีปัญหาอื่นๆร่วมด้วย ปัญหาเหล่านี้จะทำให้อาการของโรคยิ่งซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่

1. ปัญหาการเรียนแบบ Learning Disabilities (LD) ซึ่งเป็นคำรวมใช้สำหรับเรียกปัญหาความบกพร่องในกระบวนการการเรียนรู้อันเนื่องมาจากการทำงานผิดปกติของสมอง ความบกพร่องนี้อาจไม่แสดงออกมาในรูปการอ่านไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ คิดเลขไม่ได้เป็นต้น ประมาณกันว่าเด็กที่เป็น ADHD จะมีปัญหาLD ร่วมด้วยถึงร้อยละ 30 – 40 ในเด็กที่มีทั้งสองปัญหานี้ ความล้มเหลวในการเรียนและปัญหาทางอารมณ์จะยิ่งรุนแรงมากกว่าเด็กที่มีปัญหาเพียงปัญหาเดียว

2. ปัญหาสติปัญญา เด็กที่เป็น ADHD ส่วนใหญ่มีระดับสติปัญญา หรือ IQ อยู่ในเกณฑ์ปกติ และบางรายอาจมี IQ สูงกว่าเฉลี่ยก็ได้ อย่างไรก็ตามแม้ว่าเด็กจะมี IQ ดี แต่จะประสบความลำบากในการเรียน และต้องใช้ความพยายามมากกว่าเด็กปกติในการทำงานให้เสร็จ ดังนั้น หากเด็กมี IQ ต่ำปัญหาก็จะยิ่งแย่ลงเพราะการเรียนของเด็กจะยิ่งช้าลง

3. ปัญหาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ กว่าร้อยละ 50 จะมีปัญหาด้านการประสานงานของกล้ามเนื้อไม่ดี ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก เด็กจะเขียนหนังสือไม่สวย ทำอะไรไม่คล่องแคล่ว ดูเงอะงะงุ่มง่าม ซึ่งส่งผลให้เด็กโดนล้อและเกิดปัญหาอารมณ์มากขึ้น และในบางรายเด็กมีอาการกล้ามเนื้อกระตุก (Tic Disorder) ซึ่งจะพบในเด็กผู้ชายมากกว่า มีอาการกล้ามเนื้อหนังตากระตุกขยิบตาบ่อยๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4. ปัญหาทางอารมณ์ ส่วนมากมักมีอารมณ์หงุดหงิดโมโหง่าย และควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้เด็กมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในเด็กหลายคนมีอารมณ์เศร้าและวิตกกังวล เนื่องจากประสบความล้มเหลวในด้านต่างๆ ทำให้เด็กยิ่งขาดสมาธิง่ายและวอกแวกมากยิ่งขึ้น

5. ปัญหาพฤติกรรม เช่น เกเร ดื้อ ไม่ปฏิบัติตามระเบียบ ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากอาการของโรคเอง และอีกส่วน มาจากการเลี้ยงดูที่ไม่มีการอบรมระเบียบวินัยอย่างคงเส้นคงวา

6. การติดสารเสพติด การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่าในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ผู้ที่เป็น ADHD จะมีอุบัติการณ์ของการติดสารเสพติดเพิ่มขึ้นกว่าบุคคลทั่วไปถึง ร้อยละ 55 ในขณะที่คนทั่วไปมีโอกาสเพียงร้อยละ 25 และระยะเวลาการติดจะนานกว่าบุคคลทั่วไปด้วยเช่นกัน

7. ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เด็กมักเข้ากับเพื่อนฝูงและคนในครอบครัวไม่ค่อยได้ เพราะการควบคุมตนเองไม่ดี อดทนรอคอยไม่ได้ ทำอะไรโดยไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎ ฯลฯ การวิจัยพบว่าการักษาด้วยยาและการฝึกทักษะทางสังคมจะช่วยลดปัญหาด้านนี้ได้

8. ปัญหาในครอบครัว ภายในครอบครัวมักมีความเครียดหลายอย่าง โดยเฉพาะจากปัญหาการเรียนและพฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่สามารถจัดการได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลถึงขั้นการหย่าร้างหรือการทำร้ายร่างกายเด็กได้

1.6 การดูแลช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการช่วยเหลือหลายด้านจากหลายฝ่าย ทั้งแพทย์ ครู และพ่อแม่ การช่วยเหลือประกอบด้วย

1. การช่วยเหลือด้านจิตใจ แพทย์จะให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อขจัดความเข้าใจผิดต่างๆของพ่อแม่ โดยเฉพาะความเข้าใจผิดที่คิดว่าเด็กดื้อหรือเกียจคร้าน และเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าปัญหาที่ตนเองมีนั้นไม่ได้เกิดจากการที่ตนเองเป็นคนไม่ดี
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ มีความอดทน ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น การปรับพฤติกรรมนั้นหากคุณครูและพ่อแม่ปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกันพฤติกรรมของเด็กจะปรับเปลี่ยนไปทางที่ดีขึ้นได้
3. การช่วยเหลือด้านการศึกษา เด็กสมาธิสั้นควรได้รับการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะกับลักษณะการเรียนรู้ของเด็ก
4. การรักษาด้วยยา เด็กบางคนอาจต้องรักษาด้วยยา ซึ่งยาจะไปกระตุ้นให้สารโดปามีนในสมองหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้เด็กนิ่ง และมีสมาธิมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 พัฒนาการตามวัยของเด็กวัยเรียน

2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

Frost, Wortham & Reifel[37] ได้เสนอว่า วัย 6-8 ปีนี้เด็กจะมีการเจริญเติบโตช้ากว่าในช่วงอนุบาล และเด็กผู้ชายจะเจริญเติบโตกว่าเด็กผู้หญิง กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความยืดหยุ่น ความสมดุลของร่างกายดีขึ้น สามารถขว้าง เตะ กระโดดได้แข็งแรงมั่นคง สามารถเล่นกีฬาได้ เช่น เทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น กล้ามเนื้อมัดเล็กมีความคล่องแคล่วมากขึ้น มีพัฒนาการการเขียนและการวาดดีขึ้น ซึ่งจะได้รับการสนับสนุนจากกิจกรรมในชั้นเรียนประถมศึกษา

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร[38] ได้เสนอว่า รูปร่าง เด็กวัยประถมต้นโดยทั่วไปจะมีรูปร่างสูงและค่อนข้างจะผอมกว่าวัยอนุบาล เด็กชายและเด็กหญิงจะมีน้ำหนักและส่วนสูงขนาดเท่าๆกัน มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 3-3.5 กิโลกรัมต่อปี และมีความสูงเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 6 เซนติเมตร ฟันแท้ซี่แรกเริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6 ปี ได้แก่ ฟันหน้าซี่กลางและฟันกรามซี่ที่ 1 บนและล่าง ฟันแท้ส่วนใหญ่จะขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมและทยอยขึ้นไปจนถึงอายุ 17-21 ปี ฟันแท้มีทั้งหมด 32 ซี่ เป็นฟันบนและฟันล่างอย่างละ 16 ซี่ ฟันกรามแท้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 6 ปี ถึง 12 ปี เนื่องจากฟันกรามใช้บดเคี้ยวอาหาร จะมีลักษณะเป็นหลุมร่องมากมาย ทำความสะอาดยาก จึงควรได้รับการเคลือบหลุมร่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เด็กวัยประถมต้น จะมีกำลังและทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อซับซ้อนมากขึ้น การใช้และบังคับกล้ามเนื้อต่างๆจะดีขึ้นมาก เด็กจึงชอบการเคลื่อนไหวมากกว่าที่จะอยู่เฉย จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกาย ได้เคลื่อนไหว เพราะเด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาความสามารถต่างๆผ่านการเล่น ไม่ว่าจะเป็น ไล่จับ ซ่อนหา หรือเล่นกีฬาต่างๆทั้งว่ายน้ำ เตะฟุตบอล กระโดดเชือก ขี่จักรยาน เป็นต้น การเคลื่อนไหวจะทำให้สุขภาพแข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ เด็กบางคนที่มีนิสัยนั่งเฉยๆ หรือไม่ค่อยออกกำลังกายจึงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนมากขึ้น กล้ามเนื้อมัดเล็ก เด็กสามารถใช้มือและนิ้วจับดินสอได้ดีมากขึ้น สามารถเขียนหรือวาดรูปต่างๆที่ซับซ้อนขึ้น สามารถทำงานที่ประณีตอย่างงานปั้น งานแกะสลักได้ นอกจากนี้การประสานงานของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวก็จะทำงานสอดคล้องกันได้เป็นอย่างดี เด็กจึงมีกิจกรรมต่างๆอยู่ตลอดเวลาและมักจะประกอบกิจกรรมนั้นๆอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย[39] ได้เสนอว่า ช่วงอายุ 6 –12 ปี ร่างกายเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน ช่วงอายุ 5-6 ปีเด็กจะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี เช่น เตะฟุตบอลได้มั่นคง ชอบการเคลื่อนไหวมากกว่าที่จะอยู่เฉยโดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย เรียนรู้และพัฒนาความสามารถผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ ซ่อนหา จระเข้ไล่จับ หรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ว่ายน้ำ บาสเกตบอล ปิงปอง หมากฮอส เป็นต้น

กล้ามเนื้อมัดเล็กใช้การได้ดี สามารถใช้มือและนิ้วควบคุมการเคลื่อนไหวของดินสอได้อย่างละเอียดอ่อนมากขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถวาดรูปเรขาคณิตได้ทั้งสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม รูปเพชรหรือรูปอื่นๆที่ซับซ้อนขึ้นมากๆ วาดรูปคนที่มีอวัยวะครบ นอกจากนั้น การประสานงานของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวก็จะทำงานสอดคล้องกันได้เป็นอย่างดี เช่น เด็กอาจฝึกตีปิงปองหรือแบดมินตันได้ ซึ่งเป็นการประสานการทำงานระหว่างมือ ตา และการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกัน

2.2 พัฒนาการด้านสติปัญญา

Frost, Wortham & Reifel[37] ได้เสนอว่า เด็กอยู่ในช่วงพัฒนาการระดับ Concrete operational stage คือสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดในเชิงตรรกะมากกว่าในช่วงอนุบาล เด็กมีความรู้ความเข้าใจจิตใจผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ มีความเข้าใจในเรื่องรูปทรง การคาดคะเนพื้นที่และปริมาณ รวมถึงมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ยาวนานขึ้น มีช่วงความสนใจยาวนานถึงประมาณ 15-20 นาที

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร[38] ได้เสนอว่า จากวัยอนุบาลมาเป็นเด็กประถมที่รู้จักเหตุและผล มีความคิดเป็นของตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา พร้อมเรียนรู้โลกกว้างในกรอบของระเบียบวินัย จึงทำให้สามารถมองเห็นพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน ดังนี้

อายุ 6 ปี เริ่มต้นวัยประถม เด็กวัยนี้มีความสนใจกิจกรรมและงานของตนเองนานขึ้น มีความกระตือรือร้น สนใจของแปลกใหม่ แต่หากมีสิ่งที่น่าสนใจกว่า อาจหันไปสนใจของอีกอย่างได้ทันที นอกจากนี้สามารถวาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน วาดรูปคน รู้จักซ้ายขวา นับ 1-30 ได้ และบอกความแตกต่างของ 2 สิ่งได้

อายุ 7 ปี วัยประถมเต็มตัว เมื่อเด็กมีความสนใจสิ่งใดแล้ว จะพยายามทำให้สำเร็จ มีความอยากรู้อยากเห็น เข้าใจเรื่องเหตุและผลมากขึ้น สามารถจดจำระยะเวลา อดีตและปัจจุบันได้ มีความสนใจที่ยาวนานขึ้น แต่ยังไม่สามารถทำอะไรหลายอย่างได้พร้อมกัน เด็กวัยนี้สามารถวาดรูปคนมีรายละเอียดมากขึ้น เปรียบเทียบขนาดใหญ่ เล็ก เท่ากัน แก้ปัญหาได้ บวก ลบ เลขง่ายๆ และบอกเวลาก่อน-หลังได้

อายุ 8 ปี วัยแห่งการเรียนรู้ เด็กวัยประถมจะสนใจและจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมาย และหมกมุ่นจนกว่างานนั้นจะสำเร็จ เข้าใจคำสั่งและตั้งใจทำงานให้ดีกว่าเดิม เด็กวัยนี้วาดรูปสิ่งที่พบเห็นเป็นสัดส่วนและมีรายละเอียด เปรียบเทียบสิ่งที่เหมือนกัน และสามารถเข้าใจปริมาตรได้

อายุ 9 ปี ซึมซับความรู้ ความรู้รอบตัวเพิ่มมากขึ้น สามารถหาคำตอบเองได้จากการสังเกต เด็กจะต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น มีของสะสม และเลียนแบบการกระทำของคนที่โตกว่า เด็กวัยนี้สามารถวาดรูปทรงกระบอกมีความลึกได้ บอกเดือนถอยหลังได้ เริ่มคิดเลขในใจ บวกลบหลายชั้นและคูณชั้นเดียว เด็กวัยประถม เป็นช่วงที่เด็กไปโรงเรียนตั้งแต่เช้าถึงบ่ายหรือเย็นแล้วจึงกลับเข้าบ้าน จึงเกิดการเรียนรู้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เด็กวัยนี้มีความสามารถที่จะมองเหตุการณ์ในภาพรวม และมองรายละเอียด รวมทั้งเลือกที่จะสนใจจุดย่อยๆได้ เด็กจะมีความคิดเรื่องความคงที่ของวัตถุ ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนภาชนะไป มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ สามารถเข้าใจความสัมพันธ์ของตนเองต่อโลกกว้าง รู้จักแยกสิ่งของออกเป็นกลุ่ม เป็นหมวดหมู่ คิดกลับไปกลับมา และคิดในใจได้ ซึ่งเป็นก้าวสำคัญของการเรียนรู้ทางคณิตศาสตร์และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ในวัยนี้คิดและมองโลกในมุมมองของผู้อื่นได้มากขึ้น ทำให้การปรับตัวเข้ากับคนอื่นทำได้ดีขึ้น

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย[39] ได้เสนอว่า เด็กวัยเรียนมีความสามารถที่จะมองเหตุการณ์ต่างๆในภาพรวม แล้วมองดูรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ รวมทั้งเลือกที่จะเพ่งความสนใจไปยังส่วนย่อยจุดใดจุดหนึ่งได้ เด็กสามารถเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของวัตถุไม่ได้หมายความว่าปริมาณของวัตถุนั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย กล่าวง่ายๆก็คือ เด็กจะมีความคิดเรื่องความคงที่ของวัตถุต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัยอนุบาลยังไม่มีความคิดเรื่องความคงที่ ไม่เข้าใจว่าปริมาณของของเหลวในภาชนะที่ผอมสูงจะเท่ากับของเหลวในภาชนะกว้างเตี้ยไปได้อย่างไร แต่เด็กวัยเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จะสามารถเข้าใจได้ว่าปริมาณของของเหลวเหล่านั้นไม่เปลี่ยนแปลงไปเลย ถ้ามีการเทของเหลวจากภาชนะใบหนึ่งไปยังอีกใบหนึ่ง กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เด็กสามารถบูรณาการมิติต่างๆเข้าด้วยกันเข้าใจว่าสิ่งต่างๆนั้นสามารถทดแทนกันได้

เด็กวัยเรียนสามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ เช่น ถ้าต้อม สูงกว่า อ๊อด และอ๊อดสูงกว่ากบ เด็กจะสรุปได้ว่า ต้อมสูงกว่ากบ กล่าวคือ เด็กจะสามารถอนุมานความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งต่างๆขึ้นจากความรู้เดิมที่มีอยู่แล้ว สิ่งนี้เป็นขั้นตอนสำคัญของความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ของตัวตนต่อโลกกว้าง สามารถคิดในมุมกลับได้ เช่น ถ้าเราทุบดินน้ำมันจากก้อนกลมให้แบน เราก็สามารถปั้นให้มันกลับมาเป็นก้อนกลมได้ ถ้าเราปั้นมันให้ยาวเราก็สามารถทบให้มันกลับมาสั้นได้ กระบวนการนี้สามารถทำความเข้าใจทั้งในแบบที่สามารถเห็นได้ด้วยตาหรือแม้แต่แค่คิดในใจเด็กก็สามารถทำได้ ซึ่งกระบวนการที่เด็กสามารถคิดกลับไปกลับมาในใจได้นั้นจะเป็นย่างก้าวสำคัญของการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เช่น รู้ว่าการลบจะตรงกันข้ามกับการบวก หรือการหารตรงข้ามกับการคูณ

เด็กวัยเรียน รู้จักแยกสิ่งของออกเป็นกลุ่มๆ เป็นหมวดหมู่ เช่น แสตมป์ ตุ๊กตาหุ่นยนต์ บัตรภาพโปเกมอน ความสามารถแยกสิ่งของเป็นหมวดหมู่นี้จะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเมื่อเด็กเติบโตขึ้นและทำได้ละเอียดขึ้น ทั้งเรื่องบุคคล สถานที่ ความคิด และสิ่งของ นอกจากนี้เด็กยังเข้าใจระดับหรือความรุนแรงมากน้อยของเรื่องต่างๆ เช่น เด็กวัยอนุบาลเข้าใจว่าความเจ็บป่วยต่างๆไม่ว่า โรคหวัด โรคปอดบวม หรือโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง ก็คือการเจ็บป่วยเหมือนกัน แต่เด็กประถมจะแยกแยะได้แล้วว่าความเจ็บป่วยสามารถจัดกลุ่มได้หลายแบบโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของความรุนแรง และเข้าใจเพิ่มมากขึ้นจนครบถ้วนสมบูรณ์ถึงความหมายของความตาย

การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลทำได้เพิ่มขึ้น ความเข้าใจในเรื่องวิเศษต่างๆลดน้อยลง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือปฏิกิริยาที่เด็กต่างวัยตอบสนองต่อการแสดงมายากลต่างกัน เด็กอนุบาลไม่ได้ตื่นเต้นไปกับมายากลเท่าไร เพราะเชื่อในเรื่องวิเศษต่างๆอยู่แล้ว ทุกอย่างย่อมเป็นไปได้ ฉะนั้น ถ้านักมายากลจะเสกกระต่ายออกมาจากหมวกได้ ก็คงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่สำหรับเด็กประถมที่พัฒนาความคิดมาจนคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้แล้ว มายากลเหล่านี้ก็เป็นเหมือนสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่งสำหรับเขาและอยากเรียนรู้ให้ได้ว่านักมายากลเหล่านี้มีเทคนิคอย่างไร ในระยะนี้ ความคิดของเด็กจึงยึดตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เป็นจุดศูนย์กลาง น้อยลง คิดและมองโลกในมุมมองของคนอื่นได้มากขึ้น และทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น

เด็กวัยเรียนจะรับรู้เรื่องร่างกายและการทำงานของร่างกายเพิ่มมากขึ้น รู้ว่าหัวใจเต้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกาย และตัวเขาเองต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา เชื้อโรคนั้นมีจริงและทำให้เกิดโรคได้ การหยีตาช่วยทำให้มองเห็นชัดเจนขึ้น ถ้าวิดพื้นบ่อยๆกล้ามเนื้อแขนจะโตขึ้น แต่ถ้าทิ้งไว้ไม่วิดพื้นกล้ามเนื้อก็จะลีบลง มีบางคนอาจมีความสามารถพิเศษกระดิกหูได้ นอกจากนี้เด็กยังเรียนรู้เรื่องรอบตัวไปจนถึงเรื่องโลกและอวกาศ เรื่องสภาวะไร้น้ำหนักหรือการเดินทางระหว่างดวงดาว เข้าใจในเรื่องเวลา ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต และความสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาต่างๆ รู้ว่าโลกนี้มีมาก่อนเขาเกิดนับล้านปีและโลกจะดำเนินเช่นนี้ต่อไป อ่านเวลาในปัจจุบันได้ รวมทั้งสามารถจัดตารางเวลาของตัวเขาเองเช่น การจัดตารางสอน ตารางทำการบ้าน และอ่านหนังสือ รู้จักความแตกต่างระหว่างอายุ เช่น ปู่ คือพ่อของพ่อ และถ้าเป็นเช่นนี้ปู่ก็ย่อมมีอายุมากกว่าพ่อ เป็นต้น ถึงแม้ว่าการรับรู้และความคิดของเด็กวัยเรียนจะพัฒนาไปมาก แต่ก็ยังมีจินตนาการแฝงอยู่ด้วยเช่นกัน จึงเห็นความมีเหตุผล แต่บางครั้งก็อาจคิดอย่างไม่มีเหตุผลได้ หรือนำเรื่องในจินตนาการมาปะปนกับเรื่องจริง การตัดสินใจก็ยังเป็นไปตามอารมณ์มากกว่าที่จะคิดถึงเหตุผลอย่างจริงจัง

2.3 พัฒนาการด้านภาษา

Frost, Wortham & Reifel[37] ได้เสนอว่า เป็นวัยที่เริ่มมีการเรียนแบบอ่าน เขียน โดยจะเริ่มจากการอ่านและเขียนตามครูหรือผู้ปกครองก่อน แล้วเด็กจะค่อยๆพัฒนาสามารถทำได้ด้วยตนเอง และเป็นวัยที่เข้าใจและชอบเล่นกับภาษามากขึ้น

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร[38] ได้เสนอว่า อายุ 6 ปี เด็กสามารถเขียนตัวอักษรง่ายๆและอธิบายความหมายของคำได้ อายุ 7 ปี เด็กสามารถเขียนตัวหนังสือได้ครบตามแบบ และบอกชื่อวันในสัปดาห์ได้ อายุ 8 ขวบ เด็กสามารถเขียนตัวหนังสือถูกต้อง เป็นระเบียบ บอกเดือนของปีได้ สะกดคำง่ายๆได้ ฟังเรื่องราวแล้วเข้าใจเนื้อหาและขั้นตอนได้ อายุ 9 ปี วิธีการพูดของเด็กจะเปลี่ยนแปลงไป มีการใช้ภาษาที่ซับซ้อนขึ้น รู้จักถาม-ตอบอย่างมีเหตุผล เขียนเป็นประโยคและ เริ่มอ่านในใจ

กมลชนก โอสถิตย์พร และ คณะ[40] ได้สรุปไว้ว่า เมื่ออายุ 7 ปี เด็กพูดได้คล่องเข้าใจความหมาย แสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล ชอบอ่านหนังสือ และรู้ความหมายของคำต่างๆได้ดี

แต่ไม่ทุกคำ สามารถอ่านหนังสือไปพร้อมๆกับฟังวิทยุ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ เมื่ออายุ 8 ปี สามารถเข้าใจภาษา เขียนได้ดี เมื่ออายุ 9 ปี สามารถเขียนบรรยายเล่าเรื่องได้ดี บรรยายภาพได้ อายุ 10 ปี สามารถใช้สำนวนภาษาในการเขียนและการพูดได้ดี สามารถแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ

2.4 พัฒนาการด้านสังคม

Frost, Wortham & Reifel[37] ได้เสนอว่า พัฒนาการด้านสังคมสามารถแบ่งเป็น6 ประเด็น ดังนี้

- ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง : เริ่มมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีการเปรียบเทียบความเหมือน ความต่างของตนเองกับคนรอบตัว

- ความภาคภูมิใจในตนเอง : วัยนี้เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จ และความล้มเหลว ดังนั้นเด็กจึงต้องการข้อมูลมากขึ้นเพื่อพิจารณาสิ่งที่ตนเองกำลังจะลงมือทำ เด็กจะประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่คนรอบข้างตอบสนอง

- ทัศนคติ : เด็กสามารถแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองคิด และ จินตนาการได้ หากเด็กมีการรับรู้ที่ดีก็จะสามารถแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นได้ดีเช่นกัน รวมถึงสามารถหาทางแก้ไขปัญหาทางสังคมที่ตนเองเผชิญได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

- ความสัมพันธ์กับเพื่อน : เด็กรู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักการแสดงออกถึงการเป็นผู้นำและผู้ตาม

- ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง : เด็กในวัยนี้ต้องเข้าเรียนอย่างเต็มตัว โรงเรียนจึงมีบทบาทกับเด็กมากขึ้นทำให้ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงไปเพราะเวลาที่ใช้ร่วมกันมีน้อยลง แต่การสนับสนุนจากครอบครัวยังเป็นส่วนสำคัญที่สุดกับเด็ก

- ความสัมพันธ์กับพี่น้อง : พี่น้องที่มีอายุใกล้เคียงกันก็เป็นส่วนช่วยสนับสนุนการเข้าสังคมให้กับเด็ก

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย[39] ได้เสนอว่า ช่วงวัยประถมเป็นวัยแห่งความอุตสาหะ พยายาม คือ เป็นวัยที่เด็กอดทนฝึกฝนพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆเพิ่มขึ้น การไป

โรงเรียน เรียนรู้วิชาต่างๆ หัดอ่านและเขียนหนังสือ เล่นกีฬา ทำงานอดิเรกและเข้าร่วมทำกิจกรรมอันหลากหลาย ได้สร้างสรรค์งานที่ทำให้เขาเกิดความพึงพอใจขึ้นหลายชิ้น จนกลายเป็นความสามารถและรู้สึกภูมิใจว่าตนเองทำอะไรได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กวัยนี้ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จน้อยเกินไปเด็กจะเกิดเป็นความรู้สึกด้อย คือ รู้สึกว่าความพยายามของเขานั้นไม่เป็นผลและตัวเขาเองเป็นคนที่ไร้ประโยชน์ โลกของเด็กในช่วงชั้นประถมเปิดกว้างขึ้นมาก จากการเรียนรู้ที่มีเพียงภายในบ้าน ครอบครัว รั้วโรงเรียนอนุบาล ขยายสู่การเรียนรู้ในโรงเรียนประถมและโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กในวัยนี้ล้วนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ช่วยให้เด็กได้สั่งสมประสบการณ์ชีวิต โดยอาศัยทักษะพื้นฐานร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์ และจิตใจที่ร่าเริงล้วนเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ โดยผ่านการฝึกฝนเป็นลำดับจากง่ายไปยาก ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน ดูแบบอย่างที่ดีจากบุคคลรอบข้าง และการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากสังคมรอบตัว ความสามารถที่ถูกพัฒนาส่งเสริมต่อยอดให้เพิ่มพูน ทั้งทักษะเฉพาะตัวและการปรับตัว รวมถึงการใช้ชีวิตในสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กจึงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ช่วยให้เด็กได้สั่งสมประสบการณ์ชีวิต

กมลชนก โอสถิตย์พร และ คณะ[40] ได้สรุปไว้ว่า เด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านสังคม เด่นมาก โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ทั้งวัยเดียวกันและต่างวัย จึงทำให้มีสัมพันธภาพกับคนนอกบ้านมากขึ้น กลุ่มสังคมกับเพื่อนมักจะคบเพื่อนเพศเดียวกัน มีการเรียนรู้กติกาการเล่นและกติกาสังคม สามารถสรุปตามช่วงวัยได้ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อายุ 6 ปี รู้จักแบ่งของเล่นหรือขนมให้ผู้อื่น ซึ่งเดิมพอใจจะเป็นผู้รับแต่ฝ่ายเดียว

อายุ 7 ปี สามารถจัดระบบระเบียบให้ตนเอง เตรียมตัวเองในการไปโรงเรียน ตลอดทั้งเครื่องใช้ในการเรียน เริ่มตรงต่อเวลา เด็กผู้หญิงจะซนน้อยลง โดยชอบเล่นเกี่ยวกับการบ้านการเรือนมากกว่าการกระโดด ปีนป่าย ชอบระบายสี ตัดเย็บเสื้อผ้าตุ๊กตากระดาษ เด็กผู้ชายชอบเล่นเครื่องมือเป็นช่างซ่อมรถ ทหาร ตำรวจ เลื่อยไม้ ชอบเครื่องบิน เรือรบ

อายุ 8 ปี อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านเรื่องสัตว์ นวนิยายได้เข้าใจมากขึ้น มีมารยาทในสังคมพอสมควร มีความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป ชอบเล่นเป็นกลุ่ม ไม่ชอบเล่นคนเดียว จะมีระเบียบของตนเองในเรื่องการกิน การนอน การขับถ่ายที่เป็นแบบแผนของตนเอง เช่น การจัดเตียงนอน เช็ดถูพื้น

หรือโต๊ะเมื่อทำน้ำหก พับเสื้อผ้าที่ซักแล้วและนำเสื้อผ้าที่แห้งแล้วไปแขวนที่ราวในตู้เสื้อผ้า จัดเก็บของตนเองให้เป็นที่เป็นทาง จัดโต๊ะอาหารได้เรียบร้อย

อายุ 9 ปี ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมชาติ เรื่องสัตว์ การผจญภัยมากขึ้น อ่านหนังสือเทพนิยายน้อยลง แต่ยังชอบการ์ตูน รู้จักมารยาททางสังคมดีขึ้น เข้ากับเพื่อนได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักความยุติธรรม ถ้าทำผิดจะยอมรับผิด รักเพื่อน ยกย่องเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน เลียนแบบกับเพื่อนภายในกลุ่มทั้งเรื่องกิริยาท่าทาง มีภาษาที่เข้าใจกันเฉพาะกลุ่ม พยายามปรับตัวให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตนเอง

บุปผา เรืองรอง[1] กล่าวว่า เด็กวัยนี้สนใจที่จะเรียน เล่น และทำกิจกรรมกับเพื่อน มากขึ้น เพื่อนมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็กมากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ เด็กจะรู้ความแตกต่างระหว่างเพศ มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เด็กผู้ชายจะแสดงความเป็นผู้ชาย และเด็กผู้หญิงจะแสดงความเป็นผู้หญิง เป็นวัยของการเรียนรู้หน้าที่ทางเพศของตนเอง เด็กชายและเด็กหญิงให้ความสนใจซึ่งกันและกัน เด็กชายจะรู้จักหยอกล้อเด็กหญิง ส่วนเด็กหญิงจะทำที่ไม่สนใจหรือแสดงอาการโกรธ โมโห สนใจการแข่งขัน การเปรียบเทียบกันในสังคม สนใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถสร้างมาตรฐานแนวปฏิบัติของกลุ่มที่มีแบบอย่างเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และนำมาปฏิบัติโดยไม่บอกผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเรื่องการเล่น จะสามารถสร้างระเบียบกติกาขึ้นเองไว้เป็นแนวปฏิบัติ รับรู้ความสามารถของตนและของเพื่อน เด็กจะเข้ากลุ่มมีความรู้สึกยอมรับและไม่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เด็กที่เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่มและมีชื่อเสียงในกลุ่มเพื่อน จะพัฒนาการทางสังคมได้ดี สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับคนอื่น เรียนรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่นได้ดี มีความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้น ช่วยให้การเรียนรู้ทางสังคมขยายกว้าง เด็กวัยนี้อ่านหนังสือมากขึ้น ลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลง มีความคิดกว้างขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เริ่มมีเหตุผล จึงตัดสินใจสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผลมากขึ้นโดยดูการกระทำที่มาเกี่ยวข้องด้วย สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบช่วยเหลือตนเอง รู้การปฏิบัติตนในสังคม มีมารยาททางสังคมมากขึ้น สมรรถนะตามวัย มีดังนี้

อายุ 6 ปี ยังคิดถึงแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องอยู่ ความสนใจกิจกรรมในเวลาสั้นๆ แล้วเปลี่ยนไป ไม่สนใจว่างานจะสำเร็จหรือไม่ เด็กจะสนใจและกระตือรือร้นทำงานที่ตนเองชอบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อายุ 7 ปี มีความพยายามที่จะทำให้งานสำเร็จมีมากกว่าวัย 6 ปี มีความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น แต่จะทำงานทีละอย่างได้ดีกว่าการให้ทำกิจกรรมทีเดียวหลายอย่าง

อายุ 8 ปี มีความสนใจที่จะทำงานให้สำเร็จ สนใจที่จะทำสิ่งใหม่ๆ มีสมาธิมากขึ้น รับฟังคำแนะนำในการทำงานมากขึ้น มีความสามารถในการเล่นต่างๆ สามารถแสดงละครง่ายๆ ได้ มีความอยากรู้อยากเห็น สนใจซักถามมากขึ้น

อายุ 9 ปี สามารถแก้ปัญหาและรู้จักหาเหตุผลโดยอาศัยการสังเกต ต้องการอิสรภาพเพิ่มขึ้น มีความรู้ในด้านภาษา และความรู้รอบตัวกว้างขึ้น ชอบอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับข้อเท็จจริง สนใจที่จะสะสมสิ่งของ และจะเลียนแบบการกระทำต่างๆ ของคนอื่น

2.5 พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร[38] ได้เสนอว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยนี้จึงมีทั้งความสุขและความทุกข์เกิดขึ้น คือ มีความสุข ร่าเริง เบิกบาน มีความพึงพอใจเกี่ยวกับวัยของตน อย่างมาก มีความสนุกสนานในการเล่น เพราะใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อน เริ่มเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ รู้จักให้และรับ หากถามผู้ใหญ่ว่าวัยไหนเป็นวัยที่มีความสุขที่สุด ส่วนมากจะตอบว่าวัยประถม ผู้ใหญ่บางคนสามารถเล่าเหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้เป็นอย่างดี จึงไม่ยากนักที่ผู้ใหญ่รอบตัวจะช่วยให้เด็กวัยนี้มีความสุข มีความกลัวต่างๆ เช่น กลัวสัตว์ กลัวงู กลัวความมืด กลัวที่สูง กลัวฟ้าผ่าฟ้าร้อง แต่สิ่งที่กลัวที่สุดก็คือ กลัวถูกล้อ เพราะมีความแตกต่างกับเพื่อน นอกจากความกลัว ยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน กลัวว่าจะสอบไม่ได้ กลัวถูกทำโทษ หรือกลัวเพื่อนไม่ชอบ เด็กบางคนจึงมีอาการเศร้าซึม ไม่ตั้งใจเรียน หลับในห้องเรียน อยู่ไม่นิ่ง มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หรือแสดงพฤติกรรมที่น่าแปลกใจ มีอารมณ์โกรธ อาจจะมีการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกันระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย มีทั้งการทำร้ายร่างกาย ต่อสู้กันด้วยวาจา ล้อเลียน ตั้งสมญานาม พูดถากถาง ข่มขู่ หรือไม่พูดด้วย หากเด็กแสดงความโกรธ ด้วยการทำร้ายผู้อื่น ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม และหาตัวอย่างเพื่อนในวัยเดียวกันที่มีพฤติกรรมที่ดี ที่จะเป็นตัวอย่างได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยที่เด็กสามารถระงับความโกรธและแสดงออกในทางที่เหมาะสม การลงโทษเด็กด้วยการตีหรือทำให้เจ็บ เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะไม่แก้ไขพฤติกรรมที่ก้าวร้าวนั้น ยังเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

กมลชนก โอสถิตย์พร และ คณะ[40] ได้สรุปไว้ว่า เด็กวัยนี้จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้จักแสดงอารมณ์ได้ในแบบที่สังคมยอมรับทั้งในด้านที่ ไม่พึงใจและพึงใจ ลักษณะอารมณ์จะเป็นเช่นเดียวกับวัยเด็กตอนต้น ดังนี้

อารมณ์ในด้านไม่พึงใจ ได้แก่ อารมณ์กลัว เด็กจะเลิกกลัวสิ่งที่ไม่มีตัวตน สัตว์และปรากฏการณ์ธรรมชาติ แต่จะกลัวสิ่งที่จะเกิดได้จริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี หรือกลัวอันรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัว เป็นต้น แหล่งกำเนิดความกลัว ได้แก่ ประสบการณ์ตรง คำบอกเล่าของผู้อื่น จินตนาการของตนเองและสื่อ วิธีตอบสนองความกลัว คือ การหนี การสู้และการหลีกเลี่ยงหรือทำตนเองให้เข้ากับสิ่งนั้น อารมณ์โกรธ เด็กจะควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น และรู้จักวิธีระงับความโกรธได้ด้วย เช่น คิดแก้แค้นในใจ แต่จะไม่ทำจริง หรือไม่พูดในทันทีทันใด อารมณ์อื่นๆ เช่น น้อยใจ ไม่ชอบให้เพื่อนล้อเลียน อารมณ์ผิดหวังจะแสดงออกทันทีแต่ไม่รุนแรงเท่าวัยรุ่น ส่วนอารมณ์เกลียด อิจฉาริษยาจะรู้จักเก็บอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่แสดงออกมาตรงๆ

อารมณ์ในด้านพึงใจ ได้แก่ ความรู้สึกสงสารเห็นใจ เด็กจะมีความรู้สึกสงสารเห็นใจผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้ดีเพราะสิ่งแวดล้อมของเด็กกว้างขึ้น ความรัก ความเบิกบาน จะแสดงความร่าเริงมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เด็กวัยนี้จะอารมณ์ดีเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน แต่อารมณ์ยังเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เพราะเด็กต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่หลายอย่าง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเมื่อไปโรงเรียน การทำตามกฎ ระเบียบและคำสั่งต่างๆ แทนการทำตามใจตนเองเหมือนที่ผ่านมา การแข่งขันในการเรียนหรือปัจจัยด้านร่างกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย หิว ก็จะทำให้เด็กกังวล หงุดหงิด และมีอารมณ์รุนแรงได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.6 พัฒนาการด้านการเล่น

Frost, Wortham & Reifel[37] ได้เสนอว่า เด็กในช่วงอายุ 6-8 ปี จะใช้ความสามารถทั้งหมดที่ตนเองมีในการเล่น ซึ่งเด็กจะเลือกเล่นตามความสนใจของตนเอง ในวัยนี้หากเด็กมีทักษะด้านร่างกายสูงจะสามารถร่วมกิจกรรมได้มากกว่าเด็กที่พัฒนาการด้านร่างกายไม่ดี การเล่นของเด็กทั้งสองเพศมีรูปแบบที่แตกต่างกันโดย ผู้ชายจะชอบเล่นกิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหว และเล่นเป็นกลุ่มใหญ่มากกว่าเด็กผู้หญิง ส่วนในเด็กผู้หญิงจะชอบกิจกรรมสงบ ชอบเล่นเกี่ยวกับการพูดคุยและสนทนากันมากกว่า

2.7 การจัดกิจกรรมเสริมศักยภาพของเด็กวัยเรียน

กรมสุขภาพจิต : สถาบันราชานุกูล[31] ได้รวบรวมกิจกรรมสำหรับพัฒนาเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ศักยภาพทางสติปัญญา เช่น เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ เด็กสมาธิสั้นหรือมีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เด็กที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือเด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ/พฤติกรรมเกเร ให้สามารถใช้ศักยภาพของตนไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ โดย แบ่งออกเป็น 4 หมวดตามคุณลักษณะที่กำหนด ได้แก่

หมวดที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านอารมณ์

(เน้นเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง)

หมวดที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านความประพฤติ

(เน้นเรื่องวินัยการรู้ถูกผิด ทักษะการควบคุมอารมณ์ และทักษะการจัดการปัญหา/ความขัดแย้ง)

หมวดที่ 3 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านการเรียน / สมาธิ

(เน้นเรื่องการพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลและความคิดทางบวก และ การสร้างแรงจูงใจ)

หมวดที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านความสัมพันธ์และการสื่อสาร

(เน้นเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารที่เหมาะสม และการเสริมสร้างคุณภาพการอยู่ร่วมกัน)

ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรม

1. ควรอ่านเพื่อทำความเข้าใจขั้นตอนในการทำกิจกรรมอย่างละเอียด โดยสามารถดัดแปลงขั้นตอนให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่มี และคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมเป็นหลัก
2. แผนกิจกรรมแต่ละแผนเป็นเพียงกรอบกิจกรรมเบื้องต้น ควรพิจารณาเลือกให้เหมาะสมกับวัยและศักยภาพของเด็ก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้จัดกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. ผู้จัดกิจกรรมสามารถดัดแปลงเนื้อหา และวิธีการจัดกิจกรรม ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เด็กคุ้นเคย และสามารถประยุกต์ใช้สื่ออุปกรณ์อย่างอื่นที่หาได้ง่าย โดยคำนึงถึงสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม

4. สื่อ/อุปกรณ์ ในคู่มือกิจกรรมเป็นเพียงตัวอย่างเพื่อประกอบความเข้าใจและความชัดเจนในการทำกิจกรรม สำหรับการนำไปใช้จริงบางกิจกรรมอาจต้องหาสื่อ/อุปกรณ์เพิ่มเติม

5. กิจกรรมมีความยืดหยุ่นในการจัดลำดับ ผู้จัดกิจกรรมสามารถนำหัวข้อใด ในด้านใดมาจัดก่อน-หลังอย่างไรก็ได้ขอเพียงให้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับศักยภาพของเด็ก และ/หรือสถานการณ์ของเด็กในขณะนั้นๆ

6. ระหว่างกิจกรรมควรเน้นเรื่องความสนุกสนาน และกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ความสนุกสนานจะช่วยให้เด็กจดจำ เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ และนำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากความสนุกสนานแล้วการกระตุ้นให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง และฝึกกระบวนการคิดเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ โดยผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามต่างๆให้เด็กตอบ แล้วมีการสรุปความคิดรวบยอดร่วมกันระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับเด็ก จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจเนื้อหากระจ่างชัดยิ่งขึ้น

7. การจัดกิจกรรมเป็นเพียงกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นระบบ แต่การเสริมสร้างศักยภาพเด็กจะบรรลุผลก็ต่อเมื่อได้นำความเข้าใจที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่น

3.1 ความหมาย

การเล่น คือ ความสมัครใจ เพราะขณะเด็กเล่นจะมีส่วนร่วมและแสดงความสนใจกิจกรรมของตนเอง และเต็มเปี่ยมไปด้วยความหมาย เพราะการเล่นมีรากฐานมาจากบริบทในชีวิตเด็ก ความหมายเหล่านี้เป็นกระบวนการพัฒนาเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ประสบการณ์ของตัวเด็กเอง การเล่นเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนประสบการณ์ที่เด็กพบเจอ การเล่นเป็นกฎกติกา บ่อยครั้งที่เด็กสร้างกฎขึ้นมาเพื่อเป็นข้อตกลงในการเล่นร่วมกัน การเล่นเป็นความเพลิดเพลิน เพราะเด็กอาจจะสมมติจาก

ประสบการณ์ความพอใจที่เด็กได้ข้ามพ้นมาแล้ว เด็กจะรู้สึกมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง และยังแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นได้ด้วย ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทักษะการแก้ไขปัญหาได้[41]

การเล่นเป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจอยู่ภายใน เด็กเป็นผู้เลือกการเล่นหรือเป็นผู้เกี่ยวข้องอย่างมีอิสระ การเล่นมีความเพลิดเพลิน การเล่นไม่ใช่ความจริง เช่น การเล่นต่อสู้กัน เด็กไม่ได้มีเจตนาทำให้อีกฝ่ายบาดเจ็บเป็นการแสร้งว่าต่อสู้กัน การเล่นเป็นการเข้าไปมีส่วนร่วม[42]

การเล่นแบ่งออกเป็น 3 หมวด แต่ละหมวดประกอบด้วย ลักษณะการเล่นและความหมาย[43] ดังนี้

1. การเล่นเชิงสติปัญญา (Cognitive Play)

- การเล่นตามหน้าที่ (Functional Play) : เด็กแสดงออกอย่างเรียบง่าย เคลื่อนไหวซ้ำๆกับวัตถุหรือไม่ก็ได้
- การเล่นสร้าง (Constructive Play) : เด็กจัดการกับวัตถุเพื่อจุดประสงค์ในการสร้างบางสิ่ง
- การเล่นบทบาทสมมติ (Dramatic Play) : เด็กมีส่วนร่วมในการสวมบทบาท หรือแสดงออกว่าสร้างความเชื่อมโยง กับวัตถุหรือเหตุการณ์
- การเล่นที่มีกฎกติกากำกับในการเล่น (Game with Rules) : เด็กร่วมกิจกรรมในรูปแบบเกมโดยมีกติกาประกอบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. การเล่นเชิงสังคม (Social Play)

- การเล่นคนเดียว (Solitary Play) : เด็กเล่นกับสิ่งของที่แตกต่างจากที่เด็กคนอื่นเล่น และไม่มีการพูดคุยกับใคร
- การเล่นคู่ขนาน (Parallel Play) : เด็กเล่นเฉพาะของตัวเองแต่อยู่ท่ามกลางเพื่อน โดยใช้ของเล่นเหมือน หรือคล้ายกันแต่เด็กจะมีความระมัดระวังเพื่อน จึงจะไม่มีการแบ่งปันหรือมีปฏิสัมพันธ์
- การเล่นเป็นกลุ่ม (Group Play) : เด็กเล่นกับคนอื่นโดยมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ทั่วๆไปนำไปสู่กิจกรรม

3. การเล่นไม่ใช่การเล่น (Non-play)

- การเล่นต่อสู้ (Rough and Tumble) : เด็กมีส่วนร่วมกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพอย่างสนุกสนานกับเด็กอีกคน แกล้งทำเป็นต่อสู้หรือมีพฤติกรรมไล่ปล้ำต่อสู้กัน
- การเป็นผู้ชม (Onlooker) : เด็กดูคนอื่นเล่นแต่ไม่มีส่วนร่วม
- การอยู่เฉยๆ (Unoccupied) : เด็กไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นใดๆ หรือเจตนาสังเกตการณ์เล่นของเด็กคนอื่น
- การมีส่วนร่วมกับรอยเชื่อมต่อกิจกรรม (Transition) : เด็กอยู่ในช่วงเชื่อมต่อกิจกรรม เก็บของ ทำความสะอาด การเตรียมของสำหรับการทำกิจกรรม หรือ การเคลื่อนตัวจากกิจกรรมหนึ่งไปอีกกิจกรรมหนึ่ง
- การสำรวจ (Exploratory) : เด็กสำรวจสิ่งของ สถานการณ์หรือเหตุการณ์ โดยมีจุดประสงค์เพื่อรับข้อมูล
- การอ่าน (Reading) : เด็กอ่านหนังสือหรือเปิดดูหนังสือ
- การสนทนา (Conversation) : เด็กมีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วยคำพูดกับเด็กวัยเดียวกันหรือผู้ใหญ่
- การเดินไปทั่วๆ (Wandering) : เด็กเดินไปทั่วๆห้องอย่างไม่มีจุดหมาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3.2 พัฒนาการการเล่น

พัฒนาการการเล่นของเด็กสามารถ แบ่งออกเป็น 4 ลำดับขั้น[44] ดังนี้

1. การเล่นตามลำพัง (Solitary Play) การเล่นในขั้นนี้เป็นขั้นแรกของเด็ก เด็กจะเล่นตามลำพัง
2. การเล่นเคียงข้างเพื่อน (Parallel Play) ขั้นนี้เด็กจะเล่นข้างๆเพื่อนแต่ต่างคนต่างสนใจเฉพาะกิจกรรมหรือของเล่นของตนเองเท่านั้น

3. การเล่นกับเพื่อน (Associative Play) ขั้นนี้เด็กเริ่มสนใจที่จะเล่นกับผู้อื่น เล่นเป็นกลุ่ม อาจมี 2-3 คน และอาจมีการเปลี่ยนกลุ่ม เปลี่ยนกิจกรรมกันได้ การเล่นสมมติ และ การสร้างจินตนาการเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เด็กรู้จักการเล่นกับเพื่อน รู้จักการรอคอยและเก็บของเข้าที่ถ้าหากมีครูคอยควบคุม

4. การเล่นแบบร่วมมือ (Cooperative Play) เด็กวัย 5 ขวบสามารถเล่นแบบร่วมมือกันเป็นกลุ่มๆ ซึ่งอาจมี 2-5 คน แต่อาจจะมีเด็ก 4 ขวบที่สามารถเล่นร่วมมือกับเพื่อนๆได้ดี แต่เพียเจต์ (Piaget) เชื่อว่าการเล่นขั้นนี้จะปรากฏก็ต่อเมื่อเด็กอายุได้ 7-8 ปี

เพียเจต์ (Piaget) ได้แบ่งพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจของเด็กเป็นลำดับขั้นพัฒนาการทางการเล่นตามแนวทฤษฎี[45] ดังนี้

1. ขั้นการเล่นที่ใช้ประสาทสัมผัส (Sensory Motor Stage) : ความรู้สึกและกลไกเคลื่อนไหวต่างๆ เนื่องจากในขั้นแรกของการเจริญวัย เด็กไม่สามารถแยกตนเองและสิ่งแวดล้อมให้ออกจากกันได้ เด็กเชื่อว่าทุกอย่างจะรวมอยู่ที่ตนเอง ตนเองต้องมีส่วนเกี่ยวข้อง ต้องเป็นผู้กระทำ ลักษณะการเล่นจึงเป็นการกระทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหว มีอิริยาบถ มีการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้มาก และมีการย้ำซ้ำทวนการกระทำ หรือการเล่นนั้นบ่อยๆ โดยไม่เบื่อ

2. ขั้นการเล่นที่ใช้สัญลักษณ์ (Representation Stage) : เมื่อเด็กมีการพัฒนาในด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นตามวุฒิภาวะ เด็กจะมีความสามารถในการตอบสนองความกระตือรือร้นใฝ่รู้ใฝ่เรียน และ ความต้องการใช้ความสามารถที่เพิ่มขึ้น เป็นไปในแนวที่เริ่มรู้จักใช้ความคิดมโนภาพ และจินตนาการให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเล่นของตน ระยะระหว่าง 2-7 ปี จึงเป็นระยะที่ความคิดในด้านสัญลักษณ์ของเด็กจะก่อรูปและพัฒนาขึ้น เด็กจะเอาใจใส่กับการเล่นที่มีการสมมติ หรือกำหนดให้สิ่งเร้าต่างๆ รวมทั้งวัตถุของเล่นและตัวบุคคลมีฐานะเป็นตัวแทนสิ่งของ และสถานที่จริงในชีวิต

3. ขั้นการเล่นที่สื่อความคิดความเข้าใจ (Reflective Stage) : เมื่อเด็กอายุประมาณ 7 ปี การต่อเติมความคิด การเกิดความคิดรวบยอดมีมากขึ้นและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น เด็กจะมีพัฒนาการการรับรู้ที่สามารถจัดหมวดหมู่หรือประเภทของวัตถุและเหตุการณ์ต่างๆได้ ตลอดจนมีพัฒนาการทางด้านภาษามากพอที่จะสื่อความเข้าใจกับบุคคลอื่น การเล่นส่วน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใหญ่ในระยะนี้จึงเป็นไปในรูปการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ และขั้นตอนเข้ามาเกี่ยวข้อง ในตัวอย่างการเล่นบทพ่อ แม่ ลูก และหมอ จะมีการเขียนบทเป็นละครเป็นเรื่อง มีขั้นตอน การดำเนินเรื่อง และสรุปท้ายเรื่อง ภาษาที่ใช้ในการลำดับบท และขั้นตอนของเรื่องสะท้อนให้เห็นถึงการรวบรวมและวางแนวความคิดเพื่อให้สอดคล้องกันอย่างมีเหตุผล และความเป็นไปได้ เพื่อให้สื่อความคิดของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ

3.3 ลำดับขั้นพัฒนาการการเล่นกับพัฒนาการด้านต่างๆ

ประภาพรรณ สุวรรณศุข และเลขา ปิยะอัจฉริยะ[46] ได้เสนอว่า การเล่นและพัฒนาการด้านต่างๆมีความสัมพันธ์กัน ดังนี้

1. พัฒนาการการเล่นด้านร่างกาย (7-12ปี) : เด็กวัยนี้มีพัฒนาการความคิดสลับซับซ้อนมากขึ้น เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศ มีการเล่นรวมกลุ่มเพศเดียวกันเกิดขึ้น ลักษณะการเล่นจะเล่นเป็นทีม มีกฎระเบียบ มีการแข่งขัน จุดสนใจของเด็กวัยนี้จะอยู่ที่การฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อต่างๆให้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทรงตัวและประสานสัมพันธ์ได้ดีขึ้น

2. พัฒนาการการเล่นด้านจิตใจและอารมณ์ (6-12ปี) : เป็นระยะที่เริ่มรู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ และความสำเร็จที่ได้รับ เด็กวัยนี้มีสภาพจิตใจที่เกี่ยวกับอารมณ์มากขึ้น อยากเป็นผู้ชนะ อยากเป็นที่หนึ่ง จนบางครั้งหากไม่เป็นไปตามที่หวังอาจเกิดการทะเลาะกับเพื่อนได้ ชอบเล่นเป็นกลุ่มไม่ชอบการเล่นตามลำพัง ซึ่งจะเป็นตัวช่วยให้เด็กปรับตัวเข้าหาสังคมได้ดี บทบาทและอิทธิพลของการเล่นมาจากการเรียนรู้สภาพความเป็นจริงของชีวิต

3. พัฒนาการการเล่นด้านสติปัญญา (7 ปี ขึ้นไป) : มีการต่อเติมความคิด เกิดความคิดรวบยอดมากขึ้น จัดหมวดหมู่ของประเภทของวัตถุและเหตุการณ์ต่างๆได้ มีพัฒนาการด้านภาษามากพอที่จะสื่อความหมายกับคนอื่นได้ ดังนั้นการเล่นส่วนใหญ่จึงเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ และขั้นตอนเข้ามาเกี่ยวข้อง

4. พัฒนาการการเล่นด้านสังคม : ลำดับขั้นของการเล่นจะเป็นไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป คือ เมื่อยังไม่รู้จักเล่นด้วยกันก็ได้แต่เล่นคนเดียวใกล้ๆกับเด็กคนอื่น ต่อมาจะพยายามเข้า

ไปร่วมเล่นด้วยการเล่นเหมือนกับเพื่อน ยอมเป็นผู้ตามเป็นส่วนประกอบที่ทำให้การเล่นของเพื่อนสมบูรณ์แล้วในที่สุดก็จะสามารถร่วมเล่นด้วยกันได้ โดยตนเองมีโอกาสเป็นผู้นำบ้าง มีส่วนแสดงความคิดเห็นบ้าง จนมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่ม

3.4 ประเภทของเล่น / อุปกรณ์การเล่น

รูปแบบของอุปกรณ์การเล่นสามารถแบ่งได้ 2 หมวด[47] ดังนี้

- แบบปลายเปิด (Open-ended) : การใช้สิ่งของในรูปแบบใหม่ที่หลากหลายและแตกต่าง เช่น บล็อก วัสดุที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการ เช่น การระบายสีน้ำด้วยมือ การปั้นแป้ง เล่นทราย เล่นน้ำเป็นต้น

- แบบปลายปิด (Close-ended) : การใช้สิ่งของโดยที่มีการแก้ปัญหาแบบเดียวหรือให้ผลเพียงอย่างเดียว เช่น การต่อภาพปริศนา กระดานรูปร่าง กระดานหมุด งานศิลปะที่มีต้นแบบให้เลียนแบบ

ของเล่นสามารถแบ่งตามวิธีการใช้เล่นเพื่อพัฒนาการด้านต่างๆ[48] ดังนี้

- ของเล่นเพื่อพัฒนาด้านร่างกาย ได้แก่ อุปกรณ์การทำสวนสำหรับเด็ก , ลูกบอล , เชือกกระโดด , จักรยานสามล้อ , สกู๊ตเตอร์ (Scooters) , เกมตัวต่อ , ค้อนทุบรูปทรง เป็นต้น

- ของเล่นเพื่อพัฒนาประสาทสัมผัส (การสัมผัส, ได้ยิน,มองเห็น,ได้กลิ่นและรับรส) ได้แก่ ของเล่นที่ใช้เล่นน้ำ , เครื่องดนตรี , หลอดเป่าฟองสบู่ , ลูกปัด , เชือก เป็นต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

- ของเล่นเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ ดินปั้น , สีเทียน , สีน้ำ , ดินสอสี , กระดาษสำหรับงานศิลปะ , กรรไกรสำหรับเด็ก เป็นต้น

- ของเล่นสำหรับพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ ตุ๊กตา , เสื้อผ้าตุ๊กตา , บ้านตุ๊กตา , ชุดเสื้อผ้าผู้ใหญ่ , รถของเล่น , เครื่องบิน เป็นต้น

- ของเล่นที่ใช้เล่นสร้าง ได้แก่ บล็อก และ กล่อง เป็นต้น

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นบำบัด

4.1 ความหมาย

การเล่นบำบัด หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้เด็กแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง การเล่นบำบัดมีพื้นฐานมาจากการเล่นซึ่งเป็นเครื่องมือธรรมชาติที่ใช้แสดงออกถึงลักษณะเฉพาะตัวของเด็ก จึงเป็นโอกาสให้เด็กได้เล่นเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก และปัญหาเหมือนกับผู้ใหญ่ที่ใช้การพูด เพื่อระบายปัญหาของตนออกมา[13]

การเล่นบำบัด คือ การเดินทางเพื่อให้ได้ค้นพบตัวเองของเด็ก และสำหรับผู้ใหญ่ที่ยังต้องการเชื่อมโยงกับความเป็นเด็กภายในตนเองอยู่ เป็นหนทางของการกระทำความเข้าใจอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การเล่นเป็นกระบวนการอันสร้างสรรค์ และเป็นรูปแบบของกระบวนการที่น่าตื่นเต้นที่สุด[49]

การเล่นบำบัด จึงมีความหมายว่า กระบวนการที่เด็กได้เล่นเพื่อการค้นพบตัวเอง และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง ช่วยบรรเทาปัญหาภายในให้ผ่อนคลาย นำไปสู่ความเข้าใจตนเองทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

4.2 ประเภทและเป้าหมายของการเล่นบำบัด

การเล่นบำบัดสามารถแบ่งแบบพื้นฐานได้ 2 รูปแบบ คือ การเล่นบำบัดแบบไม่ชี้นำ และการเล่นบำบัดแบบชี้นำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. การเล่นบำบัดแบบไม่ชี้นำ (Nondirective play therapy) : สามารถเรียกได้หลายชื่อ เช่น การเล่นบำบัดแบบผู้บำบัดเป็นศูนย์กลาง การเล่นบำบัดแบบไม่มีโครงสร้าง ตามแนวคิดนี้จะเอื้อโอกาสให้ เด็กได้พูด และเล่นอย่างอิสระภายใต้ เงื่อนไขของการบำบัดเชิงบวก เด็กจะสามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองและมีวิธีการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะคำนึงถึงการไม่ละเมิดหรือล่วงล้ำความคิดและการกระทำของเด็ก[50] ซึ่งการเล่นบำบัดแบบไม่ชี้นำนี้จะมีเงื่อนไขและข้อกำหนดน้อยจึงทำให้สามารถใช้ได้หลายช่วงอายุ[51] โดย Virginia Axline ได้เป็นผู้ประยุกต์แนวทางการบำบัดของ Carl Rogers โดยการรวมการเล่นทรายบำบัด (Sand play therapy) , การบำบัดครอบครัว (Family therapy) และการเล่นบำบัดโดยใช้ของเล่น (Play therapy with the use of toys) เข้าด้วยกัน

2. การเล่นบำบัดแบบชี้นำ (Directive Play Therapy) : การเล่นบำบัดแบบชี้นำคือการชี้แนะแนวทาง ความคิดผ่านการเล่น ซึ่งจะสามารถทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว่าการเล่นบำบัดแบบไม่ชี้นำ ในรูปแบบนี้นักจิตวิทยาจะมีบทบาทเหนือกว่าและต้องใช้เทคนิคที่หลากหลายในการกระตุ้นเด็ก เช่น การกระตุ้นให้เด็กเล่น หรือ การเสนอเรื่องใหม่ๆเพื่อให้เด็กได้มีการพูดคุยสื่อสาร[52] การอ่านเรื่องราว หรือนิทานให้เด็กฟัง ถือเป็นวัตถุประสงค์ขั้นพื้นฐานซึ่งจะนำไปสู่การตีความจากเรื่องราวที่เด็กเป็นผู้เล่า ในการเล่นเกมนักจิตวิทยาจะเป็นผู้เลือกเรื่องราว และตัวละคร ให้มีความสอดคล้องกับกิจกรรมตุ๊กตา หรือหุ่นมือ[53] แต่ยังคงจัดบรรยากาศให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระเช่นเดิม เพียงแต่มีโครงสร้างในการจัดกิจกรรมมากขึ้น และใช้เทคนิควิธีที่แตกต่างกัน โดยการบำบัดแบบชี้นำนี้จะรวมถึง การเล่นทรายบำบัด และ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมการเล่นด้วย

แต่การเล่นบำบัดนั้นมีความหลากหลายเหมือนกับการบำบัดในแขนงอื่น จึงมีนักจิตวิทยาในด้านการเล่นบำบัดหลายท่านได้อธิบายถึงประเภทของการเล่นบำบัดไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. การเล่นบำบัดแบบไม่ชี้นำ คือ การเอื้อโอกาสให้เด็กได้เติบโตขึ้นภายใต้สภาวะที่เอื้ออำนวย เด็กได้โอกาสที่จะเล่นเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกที่ถูกสะสมเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความไม่พอใจ ความไม่มั่นคง ความก้าวร้าว ความกลัว ความสงสัย ความสับสน ในการเล่นบำบัด นักบำบัดยอมรับในตัวเด็กอย่างที่เด็กเป็น อนุญาตให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง

2. การเล่นบำบัดแบบจินตนาการอย่างสร้างสรรค์[54] ได้กล่าวว่าพัฒนาการการเล่นบำบัดมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

   2.1 การเล่นผ่านการใช้ร่างกายและประสาทสัมผัส คือ การสำรวจสิ่งต่างๆ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเล่นของทารก และเป็นจุดเริ่มต้นของการเล่นบำบัด เด็กบางคนถูกจำกัดประสบการณ์ การสำรวจผ่านการสัมผัส ดังนั้น โลกที่เด็กรู้จักจึงถูกจำกัดไปด้วย ดังนั้น นักจิตวิทยาสามารถนำดิน แป้งโดว์ (Dough) แป้งข้าวโพด เยลลี่ (Jelly) ให้สัมผัส ชิม สำรวจ นักจิตวิทยาต้องเริ่มจากจุดเริ่มต้น คือ การใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประสาทสัมผัส และสามารถนำส่วนนี้มาใช้กระตุ้นให้เด็กรู้จักเล่นกับวัตถุในลำดับต่อไป

2.2 การเล่นกับวัตถุ คือ การสร้างสัญลักษณ์ สามารถจำกัดความได้ว่า เป็นประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา ที่สะท้อนออกมาผ่านของเล่นและสื่ออันหลากหลาย เช่น ทราย น้ำ และการระบายสี เด็กเลือกของเล่นที่สามารถสะท้อนประสบการณ์ตนเอง การเล่นแบบนี้เป็นการสะท้อนประสบการณ์ชีวิตและการแสดงความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสำคัญของการเล่นเชิงสัญลักษณ์ในการเล่นบำบัด คือ เป็นทางที่ทำให้เด็กได้สำรวจประสบการณ์ โดยที่เด็กมีระยะห่าง และรู้สึกปลอดภัยจากชีวิตจริงของตนเอง[54]

2.3 การเล่นบทบาทสมมติ คือ การที่เด็กได้ทำความเข้าใจโลก และสังคม เด็กจะได้พัฒนาทักษะในการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์กับสื่อภายนอก เด็กจะต้องพัฒนาทักษะทางสังคมเพื่อให้การเล่นสมมติของเด็กประสบความสำเร็จ เช่น การแบ่งปัน การผลัดกันเล่น การจัดแบ่งบทบาท การทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของสิ่งของและการกระทำในเรื่อง การเล่นบำบัดเป็นเรื่องราวเด็กจะต้องพูดคุยกับนักจิตวิทยาว่าใครจะรับบทใด ดังนั้น ชั่วโมงการเล่นบำบัดควรเป็นสถานที่ปลอดภัย สำหรับเด็กที่จะทดลองและฝึกฝนทักษะทางสังคม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. การใช้สีบำบัด

ในการเล่นบำบัด มีความเชื่อมโยงไปสู่ศิลปะบำบัดในด้านอื่นๆ หนึ่งในนั้นคือ การใช้สี การเล่นกับสี สีจะสะท้อนความรู้สึกของคนนั้นออกมา และสร้างสมดุลให้กับคนนั้นเช่นกัน

สีนำมาซึ่งการแสดงออกในสิ่งที่เด็กรู้สึก สามารถเชื่อมโยงเข้ากับโลกแห่งความรู้สึก และพาให้เด็กมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นโดยไม่ทันรู้ตัว การเลือกสีเป็นการแสดงออกโดยตรงของคุณภาพของความรู้สึกของเด็ก การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สำหรับเด็กที่เข้ารับการบำบัดด้วยการใช้สีอาจบ่งบอกถึงสุขภาพจิต และพัฒนาการของเด็ก ไม่มีกฎข้อบังคับใดในการใช้สี หากเป็นการเผยคำตอบออกมาอย่างช้าๆในขณะที่ทำงานกับสี เด็กเกิดความรู้สึกเคารพในรูปแบบใหม่ในฐานะที่สีเป็นสิ่งที่คุยกับเด็ก

ในหลายหนทาง สีแต่ละสีสะท้อนคุณภาพ อารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันการนำแม่สีมาอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ย่อมนำความสุขและศักยภาพในการสร้างสมดุลภายใน และสามารถบอกเล่าความรู้สึกของผู้ใช้สีนั้นได้อย่างซื่อสัตย์

เป้าหมายของการเล่นบำบัด คือ การส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพื้นฐาน เกิดความสงบและสมดุลของกายและใจของผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน ผ่านสัมพันธภาพ ความผ่องแผ้วในจิตใจ การสำรวจโลกด้านใน การทดสอบความเป็นจริงและการทำให้บริสุทธิ์ การบำบัดนำมาซึ่งสมดุลใหม่ ที่สร้างโครงสร้างของลักษณะเฉพาะบุคคล และตัวตนที่แข็งแรง ปรับความรู้สึกผิดชอบ ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง โลกภายในมีประสบการณ์ตอบสนอง ผลของการเยียวยาในลักษณะเดียวกันในทุกการบำบัด[55]

4.3 องค์ประกอบของการเล่นบำบัด

การเล่นบำบัดมีหลายส่วนที่ต้องศึกษา เพื่อการนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาองค์ประกอบของการเล่นบำบัด ว่ามีองค์ประกอบใดบ้าง ดังนี้

1. นักบำบัด

Ginott[55] กล่าวถึงบทบาทของนักบำบัดว่า บทบาทหลักของนักบำบัด คือ สร้างบรรยากาศที่เด็กจะถูกจูงใจให้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และโลกของเด็ก นักบำบัดสร้างความมั่นคงให้เด็ก เพื่อให้เด็กสำรวจและแสดงออกถึงส่วนที่ลึกที่สุดในตัวเอง นักบำบัดสร้างบรรยากาศแห่งการเยียวยา โดยการยอมรับเด็กในแบบที่เด็กเป็น และสื่อสารการยอมรับนี้ไปถึงเด็ก อีกหน้าที่ที่สำคัญคือการฟังอย่างใคร่ครวญ การฟังลักษณะนี้ที่ให้นักบำบัดสามารถตอบสนองถึงความรู้สึกที่ถูกกดดันไว้และแสดงออกมา รวมถึงพรสวรรค์ ความหมายและคำพูดและการแสดงออกผ่านการเล่นของเด็ก นักบำบัดไม่เพียงแต่เข้าใจการเล่นของเด็กแต่ยังต้องสื่อสารความเข้าใจอย่างชัดเจนนี้ไปสู่เด็กอีกด้วย ลำดับกิจกรรมของเด็ก และการตอบสนองของนักบำบัดควรจะนำมาซึ่งบทสนทนาที่มีความหมายในทางเยียวยา กล่าวคือ นำไปสู่ประเด็นปัญหาหลักๆของเด็ก นักบำบัดจำต้องเป็นอิสระจากความรู้สึกผิดและความวิตกกังวล นักบำบัดควรจะกำหนดขอบเขตแต่ไม่ใช่ในฐานะกฎที่บังคับให้ต้องทำ แต่ในฐานะหลักเกณฑ์ที่ชาญฉลาดในการดำเนินกระบวนการบำบัด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Axline กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติของนักบำบัด[13] ดังนี้

1. นักบำบัดต้องสร้างบรรยากาศอันอบอุ่น มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กเหมือนเพื่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเด็กให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นได้

2. นักบำบัดต้องยอมรับเด็กในแบบที่เด็กเป็น

3. นักบำบัดต้องสร้างความรู้สึกยอมรับเด็ก เพื่อให้เด็กรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่

4. นักบำบัดต้องไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของเด็กที่เด็กแสดงออกมา และสะท้อนความรู้สึกกลับสู่เด็กด้วยคำพูดและท่าทีที่แสดงว่านักบำบัดเข้าใจถึงพฤติกรรมที่เด็กได้แสดงออกมา เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง

5. นักบำบัดต้องนับถือในความสามารถของเด็กอย่างแท้จริงว่า เด็กสามารถแก้ปัญหาเองได้ และเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำ โดยเด็กเป็นผู้เลือกที่จะทำและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงเอง

6. นักบำบัดต้องไม่เป็นผู้นำการสนทนาหรือการกระทำของเด็ก

7. นักบำบัดต้องไม่เร่งรัดกระบวนการบำบัด ควรปล่อยให้ดำเนินไปอย่างช้าๆ ภายใต้การดูแลของตนเอง

8. นักบำบัดต้องเป็นผู้กำหนดขอบเขตที่จำเป็น เพื่อให้การบำบัดสอดคล้องกับโลกแห่งความเป็นจริง และนักบำบัดแสดงความรับผิดชอบต่อสัมพันธภาพที่มีต่อเด็ก

2. ระยะเวลา

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่นบำบัดในแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 30-60นาที และพบกันสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ประมาณ 10 ครั้ง เป็นอย่างน้อย[14, 21, 27, 56]

3. ขอบเขต

ขอบเขตในการเล่นบำบัดเป็นเสมือนกฎเกณฑ์ที่เด็กในกลุ่มในกลุ่มปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งแตกต่างจากข้อจำกัด ที่เป็นการห้ามการกระทำของเด็ก โดยไม่ได้สนใจเหตุผลที่มาของพฤติกรรม ซึ่งก่อให้เกิด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ความรู้สึกในทางลบ และทำให้พฤติกรรมนั้นรุนแรงยิ่งขึ้น ในการเล่นบำบัด นักบำบัดจะระบุพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างชัดเจน และแจ้งให้เด็กทราบล่วงหน้าตอนต้นชั่วโมงของการบำบัด และนักบำบัดจะเอื้อให้เด็กได้แสดงความรู้สึกคับข้องใจ มีโอกาสได้ผ่อนคลายระบายออก และสะท้อนให้เด็กได้ตระหนักถึงความรู้สึกคับข้องใจนั้น ขอบเขตในการเล่นบำบัด ได้แก่

- เวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งประมาณ 30 -60 นที ไม่อนุญาตให้ออกจากกลุ่มก่อนเวลาและมีการเตือนก่อนหมดเวลาประมาณ 5 นาที

- การนำของเล่นออกจากห้องเล่น เด็กมักชอบนำของเล่นกลับบ้าน หรืออาจยืม แลกเปลี่ยน หรือขอซื้อของเล่นในห้องเล่น ซึ่งนักบำบัดไม่อนุญาตให้ทำเช่นนั้น นักบำบัดควรบอกกับเด็กว่า “ของเล่นทั้งหมดนี้ใช้เล่นได้เฉพาะในห้องเล่นเท่านั้น ของเล่นทุกชิ้นต้องอยู่ในห้องเล่นนี้” แต่ถ้าเด็กต้องการนำของเล่นบางชิ้นกลับไปอวดผู้ปกครอง นักบำบัดอนุญาตได้เฉพาะภาพที่เด็กวาดด้วยตนเอง ตุ๊กตากระดาษที่เด็กพับเอง หรือดินที่เขาปั้นด้วยตนเอง

- การทำลายของเล่น เด็กอาจใช้ไม้หรือสิ่งอื่นตีของเล่นให้แตก นักบำบัดต้องสะท้อนการกระทำหรือสะท้อนความรู้สึกของเด็กให้ตระหนักว่าทำลายของเล่นไม่ได้ และต้องใช้มือในการเล่น

- การไม่แสดงท่าทางก้าวร้าวต่อต้านนักบำบัด และการกระทบกระแทกถูกร่างกายของนักบำบัดจนได้รับบาดเจ็บ รวมทั้งทำให้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายเสียหาย

- การไม่รังแกเพื่อนจนได้รับบาดเจ็บ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การมีขอบเขตต่างๆเหล่านี้ ช่วยให้บรรยากาศในห้องเล่นเป็นประสบการณ์เดียวกันกับชีวิตจริงที่มีกฎเกณฑ์ต่างๆ ช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจ ลดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกผิด เมื่อเด็กได้ทำลายของเล่นหรือทำร้ายร่างกายเพื่อนและนักบำบัด เนื่องจากความรู้สึกกังวล ความไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดเหล่านี้ จะขัดขวางการแสดงออกถึงปัญหาที่แท้จริงของสมาชิก[20, 55]

4. กระบวนการ

การเล่นบำบัดจำเป็นต้องมีกระบวนการซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ในการช่วยบำบัดผ่อนคลายให้กับเด็ก จึงต้องมีขั้นตอนที่ถูกต้องและเหมาะสม

Moustakas[20] กล่าวถึงการพบกับเด็กครั้งแรก ก่อนที่เด็กจะมาที่ห้องเล่น ครูพาเด็กมาแนะนำตัวกับนักบำบัด จากนั้นนักบำบัดเข้าไปสังเกตพฤติกรรมเด็กในห้องเรียน และทำความรู้จักกับเด็ก เมื่อถึงวันที่เด็กต้องมาทำกิจกรรมการเล่นบำบัด นักบำบัดเข้าไปทักทาย เช่น สวัสดีบ๊อบบี้วันนี้ถึงตาเธอที่จะมาเล่นที่ห้องเล่นแล้วนะ ซึ่งเด็กอาจยังไม่อยากมาในวันนี้หรืออาจตัดสินใจไม่ได้ นักบำบัดสามารถถามเด็กได้ว่า เธออยากไปห้องเล่นหรือยังอยากอยู่ตรงนี้ต่อ จากนั้นรอให้เด็กตัดสินใจ เพราะเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่เด็กได้ตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะไปห้องเล่นหรือไม่ ไม่ว่าเด็กตัดสินใจอย่างไร นักบำบัดต้องยอมรับการตัดสินใจของเด็ก ถ้าเด็กปฏิเสธ นักบำบัดอาจพูดว่า ฉันเข้าใจ เธอไม่อยากไปห้องเล่นวันนี้ ฉันจะมาชวนใหม่วันหลัง ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของเด็กจำเป็นต้องมีอยู่ในทุกๆ การมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก เมื่อนักบำบัดมีทัศนคติที่มั่นคง เด็กมักตัดสินใจมาเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นบำบัดเมื่อเด็กต้องการ

Moustakas[20] กล่าวถึงเสถียรภาพของการเล่น และความสัมพันธ์ว่าของเล่นและความสัมพันธ์ในการเล่นบำบัดต้องมั่นคง ของเล่นต้องจัดอยู่ในลักษณะเดิมเสมอทุกครั้งที่เด็กเข้ามาในห้อง ทัศนคติของนักบำบัดต้องมั่นคงเสมอด้วย ทั้งการเล่นและความสัมพันธ์เป็นแรงผลักดันที่มั่นคงที่แสดงออกถึงตัวเด็ก ภายนอกห้องเล่นเด็กใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ทุกคนตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงนั้น แต่ในห้องเล่นเด็กเป็นผู้ชี้นำ เด็กสร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ขณะที่การบำบัดดำเนินไป ของเล่นและทัศนคติของนักบำบัดอาจเปลี่ยนแปลงไปในสายตาเด็ก เพราะผลของความเปลี่ยนแปลงของเด็กในด้านการรับรู้ ความเข้าใจ และความหมายในความเป็นจริง ว่านี่คือรูปแบบที่มั่นคง และช่วยสนับสนุนเด็กในฐานะแหล่งที่มาของความมั่นคงในใจเด็ก

Catanach กล่าวถึงกระบวนการในการเล่นบำบัดว่ามี 3 ขั้นตอน[49] ดังนี้

- สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การเริ่มต้นสัมพันธภาพระหว่างเด็กและนักบำบัดเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และพื้นที่ที่เชื่อมโยงระหว่างเด็ก และนักบำบัดเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการสำรวจ และนักบำบัดต้องระมัดระวังปัญหาเฉพาะตัวของเด็กที่เด็กได้แสดงออกในขั้นตอนนี้ด้วย

- เด็กและนักบำบัดสำรวจผ่านของเล่น สิ่งของ และการเล่นสมมติ แต่เป็นไปในทิศทางที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยบูรณาการและสร้างความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ดังนั้น จึงมีการเล่นซ้ำเกิดขึ้นอย่างมากในขั้นตอนนี้

- เป้าหมายในขั้นตอนนี้เป็นไปเพื่อพัฒนาความเคารพนับถือตนเองและ ความเป็นปัจเจกบุคคลของเด็ก

5. ลักษณะห้องเล่น

เป็นพื้นที่ทางกายภาพและทางจิตวิทยา ซึ่งพัฒนาให้เกิดขึ้นระหว่างเด็กและนักบำบัด พื้นที่ทางกายภาพสามารถทำเป็นห้องเล่น หรือมุมหนึ่งของห้องเรียน ห้องสมุดโรงเรียน ห้องนอนของเด็ก กระท่อมในสวน สำนักงาน เด็กเล่นในพื้นที่ที่รู้สึกสบาย และไม่ถูกรบกวน ห่างไกลจากที่ที่มีเสียงอึกทึก และสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับเด็ก ห้องเล่นควรมีสีสันสดใสให้ความรู้สึกสดชื่น วัสดุไม่ต้องจัดเรียงให้มีโครงสร้างหรือแบบแผน ไม่มีการชี้นำว่าควรเล่นของเล่นชิ้นใดโดยเฉพาะ หรือสร้างบริบทว่าชิ้นไหนใช้ยังไง[20, 54]

6. ของเล่นในห้องเล่น

การเล่นเป็นสัญลักษณ์ทางภาษาของการแสดงตนเองออกมา (self- expression) เด็กสามารถแสดงความรู้สึกภายในเกี่ยวกับตนเอง บุคคลสำคัญและเหตุการณ์ในชีวิตได้โดยการจัดและเล่นของเล่น ฉะนั้นการเลือกจัดของเล่นเพื่อนำมาให้เด็กเล่นให้องเล่นสำหรับเด็กอายุ 3-9 ปี ควรพิจารณาตามเกณฑ์[57] ดังต่อไปนี้

1. ของเล่นควรจะเอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างเด็กกับเด็ก และระหว่างเด็กกับนักบำบัด
2. ของเล่นควรจะส่งเสริมและทำให้เกิดการผ่อนคลายระบายออก
3. ของเล่นควรจะช่วยในการพัฒนาความเข้าใจตนเอง
4. ของเล่นควรจะเปิดโอกาสสำหรับการทดลองทำ ทดสอบการโต้ตอบของนักบำบัด ทดสอบความรู้สึกภายในตนเอง ความสามารถของตนเอง
5. ของเล่นควรจะเป็นสื่อเพื่อการแสดงออก โดยที่เด็กๆไม่ต้องคำนึงถึงข้อบังคับ และ การลงโทษ[55]

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จันทนา ยิ้มน้อย[58] ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการบำบัดแบบกลุ่มด้วยการเล่นต่อการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบกลุ่มด้วยการเล่นต่อการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดดอน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 9 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ 1 กลุ่มควบคุมที่ 2 และกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้คือแบบบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา ผลการวิจัยพบว่า ในระยะทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนคือ 1) การลุกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาตจากครูผู้สอน 2) การพูดคุยกับเพื่อนพูดสอดแทรกขณะที่ครูสอนและพูดออกเสียงคนเดียว ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และที่ 2 3) การแหย่เพื่อน การหยอกล้อกับเพื่อนเล่นสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะนั้น ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ 2 4) การทำเสียงดัง มีแนวโน้มที่จะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และที่2 แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และคณะ[6] ได้ศึกษา ความชุกของโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ซึ่งเป็นการสำรวจระดับชาติแบบภาคตัดขวาง 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรก คัดกรองด้วยแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก SNAP-IV Rating Scale ฉบับภาษาไทย ขั้นตอนที่สองวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นตามเกณฑ์ DSM-IV-TR ฉบับภาษาไทย โดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 จำนวน 7,188คน จาก 10 จังหวัดใน 4 ภาครวมทั้งกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 521 คน ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคสมาธิสั้น ความชุกของโรคสมาธิสั้นในประเทศไทยเท่ากับ 8.1 แยกเป็นเพศชายร้อยละ 12 และหญิงร้อยละ 4.2 ด้วยอัตราส่วน 3:1 พบสูงสุดในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เท่ากับ ร้อยละ9.7 พบมากที่สุดในประเภท combined type ร้อยละ 3.8

วิฐารณ บุญสิทธิ[5] ได้ศึกษาโรคสมาธิสั้น : การวินิจฉัยและรักษา ซึ่งเป็นภาวาบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมองที่มีอาการหลักเป็นความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมใน 3 ด้าน ได้แก่ ขาดสมาธิต่อเนื่อง , ซนมากกว่าปกติหรืออยู่ไม่นิ่ง และ ขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น โดยเริ่มแสดงอาการตั้งแต่ในวัยเด็ก และส่วนใหญ่มักเป็นต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่หากไม่ได้รับการรักษาช่วยเหลือที่ดี อาการความผิดปกติจะทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านการเรียน อาชีพ ครอบครัวและสังคม การรักษาผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นต้องอาศัยการช่วยเหลือหลายวิธีรวมกัน ได้แก่ การให้คำแนะนำแก่พ่อแม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การช่วยเหลือด้านจิตใจ การช่วยเหลือด้านการเรียน และการใช้ยา ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น พร้อมเสนอแนวทางการวินิจฉัยและรักษาตามหลักฐานเชิงประจักษ์

สิรีรัตน์ จารุจินดา[59] ได้ศึกษาผลของจิตบำบัดด้วยการเล่นที่มีต่อช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องในการทำงานของเด็กป่วยเรื้อรัง ในโรงพยาบาล : การศึกษาเฉพาะรายกรณี โดยศึกษาในเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน และ กลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มทดลองได้รับจิตบำบัดด้วยการเล่นร่วมกันกับการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ทางโรงพยาบาลจัดไว้ให้ตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเพียงการเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงพยาบาลที่จัดไว้ตามปกติ ผลการทดสอบ พบว่า กลุ่มทดลองมีช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องของงานในช่วงหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าเดิม ส่วนกลุ่มควบคุม เด็ก 1 คนมีช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องของงานสูงขึ้นกว่าเดิม และ เด็กอีก 2 คนมีช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องของงานในช่วงหลังการทดลองต่ำลงกว่าเดิม

Naderi F, Heidarie A, Bouron L and Asgari A[60] ได้ศึกษาผลของการเล่นบำบัดต่อโรคสมาธิสั้น อาการวิตกกังวล และวุฒิภาวะทางสังคมในเด็กอายุ 8-12 ปี ในAhwaz Metropolitan Counseling Clinics โดยศึกษาทั้งในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจำนวน 80 คน จากการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น และ โรควิตกกังวลในคลินิกให้คำปรึกษา และแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการเล่นบำบัด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง วัดผลก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลคะแนนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ Conner’s Parent Rating Scale (CPRS) , Ahwaz Children Anxiety Test (ACAT) และ Vineland Social Maturity Scale (VSMS) พบว่าการเล่นบำบัดสามารถลดอาการของโรคสมาธิสั้นและอาการวิตกกังวลได้ รวมถึงเพิ่มความสามารถด้านวุฒิภาวะทางสังคมได้

Ray D, Schottelkorb A, Tsai MH[61] ได้ศึกษาการเล่นบำบัดในเด็กที่มีอาการแสดงของโรคสมาธิสั้น โดยสุ่มเด็กระดับชั้นประถมศึกษา ที่มีคุณสมบัติตามอาการสมาธิสั้น (ADHD) จำนวน 60 คน เพื่อรับการบำบัดโดยการใช้ child- centered play therapy(CCPT) หรือ reading mentoring(RM) อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการบำบัดทั้งสองโปรแกรมนี้จัดขึ้นในโรงเรียน จำนวน 16

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งสองชนิดสามารถพัฒนาอาการของโรคสมาธิสั้นและบุคลิกภาพของเด็กดีขึ้น รวมถึงลดอาการวิตกกังวล การถอนตัว และปัญหาทางการเรียนรู้เช่นกัน ซึ่งเป็นส่วนประกอบในแบบประเมิน Conner's Teacher Rating Scale (CTRS) โดยเด็กที่เข้าร่วม child- centered play therapy (CCPT) จะมีการพัฒนาที่ดีกว่าเด็กที่เข้าร่วม reading mentoring(RM) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) ได้แก่ เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2560

ประชากรตัวอย่าง (Population Sample) ได้แก่ เด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง และได้รับการคัดกรองพฤติกรรมจากครูประจำชั้น ด้วยเครื่องมือสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist :TYC) ว่ามีคะแนนพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจเกินครึ่งขึ้นไป ตามคู่มือกำหนด โดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

Chulalongkorn University

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง ได้รับการประเมินพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจด้วยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist :TYC) และมีคะแนนเกินครึ่งขึ้นไป (20 คะแนน) ตามคู่มือกำหนด
2. เป็นนักเรียนที่สมัครใจ และผู้แทนโดยชอบธรรมยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชเด็ก
2. อยู่ระหว่างการรักษา หรือ/และ การบำบัดอื่นๆ

เกณฑ์การถอนอาสาสมัคร

1. ได้รับการตรวจและวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชเด็กในระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย
2. ได้รับการรักษา หรือ/และ การบำบัดอื่นๆระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย
3. ไม่สามารถติดตามเก็บข้อมูลได้ตามที่กำหนด

โรงเรียนวัดสระแก้ว เป็นโรงเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์กับเด็กชาวเขา และเด็กยากจน เด็กนักเรียนทุกคนจะได้เรียนและพักอาศัยอยู่ประจำที่โรงเรียนโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ แต่ทำให้เด็กมีโอกาสพบกับผู้ปกครองของตนเองน้อย และจะได้กลับบ้านเมื่อจบภาคการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยติดต่อกับผู้ปกครองได้ยากและมีข้อจำกัดทางภาษาในการสื่อสาร ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการขอความยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียนแทนผู้ปกครอง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง **(Sample Size)** คำนวณโดยการใช้สูตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของการออกแบบวิจัยเชิงทดลองกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใช้สูตร $$n_{/group} = \frac{2(Z_{\alpha/2}+Z_{\beta})^2\sigma^2}{(\overline{x}_1-\overline{x}_2)^2}$$

$Z_{\alpha/2}$ = 1.96 (two tail) Z_{β} = 1.28

จากการศึกษาของ Naderi, Heidarie, Bouron and Asgari[60] มีจำนวนผู้เข้าร่วมการทดลอง 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 40 คน

มีค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง คือ 39.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง คือ 17.68

ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม คือ 64.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม คือ 16.88

ดังนั้น ค่า σ^2 = Pooled Variance = $\frac{(n_1-1){s_1}^2+(n_2-1){s_2}^2}{n_1+n_2-2}$ = 298.76

แทนค่า $n_{/group}$ = $2(1.96 + 1.28)^2 (298.76) / (39.70 – 64.45)^2$

ศึกษาในคนกลุ่มละ 10 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกจากนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยครูประจำชั้น และผู้แทนโดยชอบธรรมยินดีให้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มด้วยการจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชนิด ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจพฤติกรรมเด็กอายุ 6-11 ปี หรือ Thai Youth Checklist (TYC) ฉบับครู โดยสมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ์ ผู้ได้รับลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2538และได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ในนามของศูนย์สุขวิทยาจิต
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิ สำหรับกลุ่มทดลอง และกิจกรรมระบายสีภาพลวดลายมันดาลา (Mandala) สำหรับกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โดยเครื่องมือแต่ละชุดมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสำรวจพฤติกรรมเด็กอายุ 6-11 ปี หรือ Thai Youth Checklist (TYC) ซึ่งจะใช้เพียงฉบับสำหรับครูเท่านั้น โดยแบบสำรวจชุดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐาน และส่วนที่สองเป็นหัวข้อพฤติกรรมที่บางข้อจะเกิดขึ้นเฉพาะในโรงเรียน และไม่เกิดขึ้นที่บ้าน (สมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ์ ผู้ได้รับลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2538และได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ในนามของศูนย์สุขวิทยาจิต)

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเบื้องต้นของเด็ก ครูจะเป็นผู้ตอบข้อมูลด้านการเรียน แรงจูงใจ การปรับตัวของเด็กที่โรงเรียนและลักษณะอารมณ์ โดยเลือกระดับ

พฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับเด็กในวัยเดียวกัน โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ น้อยกว่าอย่างมาก น้อยกว่าพอสมควร ปานกลาง มากกว่าพอสมควร และมากกว่าอย่างมาก

ส่วนที่ 2 เป็นหัวข้อพฤติกรรมต่างๆสำหรับครูผู้ตอบแบบสำรวจ ให้คะแนน 0,1,2 ตามความมากน้อยที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 0 , 1 , 2

คะแนน 0 แปลว่า ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนน 1 แปลว่า มีพฤติกรรมดังกล่าวเล็กน้อย

คะแนน 2 แปลว่า มีพฤติกรรมดังกล่าวมาก หรือบ่อยครั้ง

แบบสำรวจชุดนี้มีหัวข้อพฤติกรรมให้ประเมินทั้งหมด 141 ข้อ

<u>วิธีใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็กสำหรับครู</u>

เนื่องจากครูเป็นผู้มีระดับการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับอาชีวศึกษาขึ้นไปซึ่งคาดว่ามีความเข้าใจในการตอบแบสำรวจได้ตามสมควร วิธีการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กสำหรับครู คือให้ครูเป็นผู้ตอบสำรวจด้วยตนเองโดยผู้ใช้ควรทราบวัตถุประสงค์ วิธีการตอบและการให้คะแนนเพื่อประเมินพฤติกรรมของนักเรียนให้ทราบก่อนลงมือทำ องค์ประกอบสำคัญที่ผู้ใช้ควรคำนึงคือ ผู้ประเมินพฤติกรรมของเด็กควรเป็นผู้ที่รู้จักเด็ก และมีเวลาพอสมควรที่จะทราบรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ผลที่ได้ตรงกับความเป็นจริง

<u>เวลาที่ใช้ในการทำแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก</u>

ตามปกติแล้วการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กจะใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที แบบสำรวจที่ผู้ประเมินตอบไม่ครบถ้วนในหัวข้อพฤติกรรมตั้งแต่ 8 ข้อขึ้นไป จะไม่นำมาแปลผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การวิเคราะห์และการแปลผล

คะแนนรวมทั้งหมดได้จากการประเมินพฤติกรรมตามแบบสำรวจ เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานซึ่งตรงกับเพศ และช่วงอายุเดียวกับเด็ก

คำชี้แจงสำหรับการลงแบบบันทึกสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมเด็กอายุ 6-11 ปี ชุดสำหรับครู

1. กรอกข้อมูลเบื้องต้นของเด็กลงในแบบบันทึกสรุปผลการสำรวจพฤตกรรมเด็กอายุ 6-11 ปี ให้ได้รายละเอียดครบถ้วน แบบบันทึกหน้าหนึ่งประกอบด้วยข้อมูล ชื่อ-สกุลของเด็ก อายุ และผู้ใดเป็นผู้ตอบแบบสำรวจนี้ ส่วนแบบบันทึกหน้า 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนและการปรับตัวของเด็ก
2. รวมคะแนนรายข้อทั้งหมด จากแบบสำรวจพฤติกรรม แล้วเทียบคะแนนรวมที่ได้ว่าจัดอยู่ในระดับใดตามตาราง
3. รวมคะแนนรายข้อซึ่งจำแนกตามกลุ่มอาการ พิจารณากลุ่มอาการซึ่งมีข้อที่ได้คะแนน 2 หรือ 1 จำนวนมาก ซึ่งบ่งชี้ว่า เด็กรายนั้นมีปัญหาพฤติกรรมจัดอยู่ในอาการนั้น

แต่ในกรณีนี้ผู้วิจัยจะพิจารณาคะแนนในส่วนที่ 1 คือ พฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน จำนวน 3 ข้อ คะแนนรวม 15 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

น้อยกว่าอย่างมาก	คะแนน	1
น้อยกว่าพอสมควร	คะแนน	2
ปานกลาง	คะแนน	3
มากกว่าพอสมควร	คะแนน	4
มากกว่าอย่างมาก	คะแนน	5

และส่วนที่ 2 คือ พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 1, 2 , 4 , 8 , 10 , 13 , 15 , 17 , 22 , 41 , 45 , 49 , 60 , 61 , 62 , 72 , 78 , 80 , 92 , 100

คะแนนรวม 40 หากได้คะแนนเกินครึ่ง (มากกว่า 20 คะแนน) จะถือว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ

2. เครื่องมือที่ใช้การทดลอง ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

2.1 โปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดการเล่นบำบัดแบบชี้นำ (Leben.N,2009) ประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรม 16 ครั้ง ครั้งละ45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 - กิจกรรมทักทาย สร้างข้อตกลงร่วมกัน

- วาดรูปและระบายสี สมุดสะสมคะแนนประจำตัว

- กิจกรรมส่งห่วงรอบวง

ครั้งที่ 2 - นิทานเรื่อง กระต่ายน้อยกับแครอท

- กิจกรรม “สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร”

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 - กิจกรรมเคลื่อนไหวอิสระประกอบเพลงบรรเลง โดยใช้ผ้า

- กิจกรรม ชิปปี้ชิป

ครั้งที่ 4 - นิทานเรื่อง ยักษ์ใหญ่กับเจ้าหนูเคที่ (Draw and Tell techniques)

- กิจกรรมวาดภาพและระบายสี ตามนิทาน เรื่อง หมูบ้าน จุด จุด จุด

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5 - กิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก (นิทานเรื่องหนอนน้อยหิวโซ)

- กิจกรรมจำนวนและตัวเลข , การเพิ่มจำนวนอย่างง่าย

ครั้งที่ 6 - กิจกรรมถุงถั่ว กับสีวันทั้งเจ็ด (จับคู่สีถุงถั่วกับสีประจำวัน)

- กิจกรรมศิลปะ ปะติดถั่วชนิดต่างๆตามชื่อของตนเอง

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7 - กิจกรรม finger play ประกอบนิทานเรื่อง ไฮดี้และลูอี้เพื่อนรัก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

- กิจกรรม ตี ต่อย ตุ๊ย (โยนรับ และทำท่าทางต่างๆกับลูกโป่ง)

ครั้งที่ 8 - กิจกรรมทำสมาธิ เพลงดั่งดอกไม้บาน

- กิจกรรมนิทานสีน้ำ (เทคนิคเปียกบนเปียก)

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9 - กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง “เกมนาฬิกาปลุก”

- กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกันต่อภาพ (รูปยานพาหนะ)

ครั้งที่ 10 - นิทานเรื่อง ยักษ์สองตน (เทคนิคพับเล่าไป)

- กิจกรรมพับกระดาษและตกแต่งเป็นรูปสัตว์

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11 - กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง “เกมผึ้งน้อยหารัง”

- กิจกรรมเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี

ครั้งที่ 12 - กิจกรรมบริหารสมอง (Brain gym)

- กิจกรรมศิลปะ วาดกาวสีตามลวดลาย Mandala และระบายสี

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 13 - กิจกรรมท่าทางตามสัญญาณเสียง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

- กิจกรรมฟังให้ดี (ฟังว่าเสียงนั้นมาจากทิศทางใด)

ครั้งที่ 14 - นิทานเรื่อง ก้อนหินสีสวย

- กิจกรรมศิลปะ ตกแต่งก้อนหินตามจินตนาการ (สีโปสเตอร์)

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 15 - กิจกรรมแม่นยำ จำได้ (บูรณาการคำศัพท์ภาษาอังกฤษ วันและสีประจำวัน กับ การประสานสัมพันธ์ส่วนต่างๆของร่างกาย)

ครั้งที่ 16 - สรุปกิจกรรมทั้งหมด เลือกเพลงและเกมที่ทุกคนชอบที่สุดมาเล่น

- สรุปคะแนนสะสมตลอดกิจกรรม แจกรางวัล

มีขั้นตอนการสร้างโปรแกรม ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ รวมถึงแนวทางการดูแล เยียวยา และการจัดกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพให้กับเด็ก

2. นำโครงร่างโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา

2.2 กิจกรรมระบายสีภาพลวดลายมันดาลา (Mandala) จำนวน 16 ภาพ เป็นกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม ภาพมันดาลาเป็นเครื่องมือหนึ่งของการทำศิลปะบำบัด ใช้ในการค้นหาตัวตน การเข้าใจภาวะภายในของตนเอง และช่วยรับมือการอารมณ์ทางลบ โดยโครงสร้างของภาพจะประกอบไปด้วยรูปทรงเรขาคณิตแบบง่ายๆ และค่อยๆเพิ่มรายละเอียดมากขึ้นตามลำดับภาพ โดยสามารถต่อเติมรายละเอียดภายในได้ตามต้องการ

คุณภาพของเครื่องมือ

1. ความถูกต้องและเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมการเล่น ผู้วิจัยเสนอโครงร่างโปรแกรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน นักจิตวิทยาเด็ก 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความครอบคลุมข้อพฤติกรรมตามแบบสำรวจพฤติกรรมกำหนด อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา การแนะแนวและการศึกษาพิเศษ 1 ท่าน อาจารย์สาขาวิชาประถมศึกษา 1 ท่าน และนักกิจกรรมบำบัด 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบรูปแบบกิจกรรม ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ ให้มีความเหมาะสมกับเด็ก

หลังได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโครงร่างโปรแกรมกิจกรรมการเล่นจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำไปออกแบบโปรแกรมกิจกรรมการเล่น และนำไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา การแนะแนวและการศึกษาพิเศษ 1 ท่าน อาจารย์สาขาวิชาประถมศึกษา 1 ท่าน และนักจิตวิทยาเด็ก 1 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของ

รูปแบบกิจกรรม ความสอดคล้องของเนื้อหากับกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ โดยถือเกณฑ์ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นตรงกัน 2 คนจาก 3 คนเพื่อทำการแก้ไข ปรับปรุง ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยแก้ไขโปรแกรมกิจกรรมการเล่นตามคำแนะนำ ดังนี้

ด้านรูปแบบกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ มีการปรับแก้ไข ดังนี้

1. เพิ่มการเสริมแรงทางบวกแบบกลุ่ม โดยให้เด็กช่วยกันสะสมกระดุมเด็กดีให้เต็มขวด เพื่อแลกของรางวัล
2. กิจกรรมครั้งที่ 1 ปรับลดกิจกรรมการเล่น และเพิ่มส่วนของการสร้างความคุ้นเคยระหว่างเด็กกับเด็ก เด็กกับผู้วิจัย และเด็กกับสื่ออุปกรณ์ที่จะใช้ เพิ่มการแนะนำห้องที่ใช้ทำกิจกรรม วิธีใช้ และปรับเปลี่ยนข้อตกลงในการทำกิจกรรมให้เด็กเป็นผู้ออกความคิดเห็นร่วมกัน
3. กิจกรรมครั้งที่ 2 เพิ่มการทบทวนเพลง และ สิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งก่อน ปรับกิจกรรมตอบคำถามจากภาพเหตุการณ์ตัวอย่าง ให้เป็นเกมตามหาแผ่นป้ายภาพเหตุการณ์ตามสัญลักษณ์ที่เด็กแต่ละคนได้ แล้วนำมาเล่าเหตุการณ์นั้นให้ผู้วิจัยฟัง
4. กิจกรรมครั้งที่ 3 เพิ่มภาพประกอบ ขั้นตอนการทำ ป๊อบคอร์น ตามเนื้อหาเพลง เพิ่มสื่อจริง ได้แก่ เมล็ดข้าวโพดดิบ และ ป๊อบคอร์น
5. กิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมชิปปี้ชิป เพิ่มการขออาสาสมัครเด็ก 2-3 คน ในการเป็นตัวอย่างก่อนเริ่มกิจกรรม
6. กิจกรรมครั้งที่ 5 เพิ่มท่าบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 นาที ก่อนเริ่มเล่นโยคะ
7. กิจกรรมครั้งที่ 6 เพิ่มการเขียนชื่อเด็กแบบใช้เส้นประ และให้เด็กคัดลอกตามรอยก่อนการปะติดถั่ว
8. กิจกรรมครั้งที่ 7 เตรียมลูกโป่งให้เกินจำนวนของเด็ก เพิ่มการถามเกี่ยวกับวิธีถือลูกโป่งให้ไม่เป็นอันตรายต่อตัวเองและคนอื่น
9. กิจกรรมครั้งที่ 8 เพิ่มถ้วยแบ่งสี และชุดอุปกรณ์ เพิ่มการเตรียมผ้าแห้ง กระดาษอเนกประสงค์
10. กิจกรรมครั้งที่ 9 แก้ไขการตัดภาพ Jigsaw ให้เป็นแบบสี่เหลี่ยม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

11. กิจกรรมครั้งที่10 แก้ไขรูปแบบกิจกรรมพับกระดาษ โดยให้ผู้วิจัยพับสัตว์แต่ละชนิดเป็นตัวอย่าง ติดเรียงลำดับตามขั้นตอนการพับ นำไปวางไว้ที่มุมต่างๆในห้องเพื่อให้เด็กได้เลือกตามความสนใจ
12. กิจกรรมครั้งที่ 10 แก้ไขการแจกกระดาษที่จะใช้พับ ให้นำไปวางตามมุมที่เตรียมไว้แทน
13. กิจกรรมครั้งที่ 11 เพิ่มรูปภาพ รังผึ้ง ตัวผึ้ง และ สอดแทรกการระวังอันตรายจากผึ้ง
14. กิจกรรมครั้งที่ 12 เปลี่ยนขวดกาวสีให้มีขนาดเหมาะกับมือเด็ก
15. กิจกรรมครั้งที่ 13 เปลี่ยนการยืนล้อมวง ให้เป็นยืนกระจายทั่วห้อง
16. กิจกรรมครั้งที่ 14 เปลี่ยนการใช้ก้อนหินจริง เป็นใช้ดินไทย(สีขาว) แทน
17. กิจกรรมครั้งที่ 15 ตัดกิจกรรม Brain gymออก ให้เหลือเพียงกิจกรรมแม่นยำ จำได้เพียงอย่างเดียวและให้เล่นซ้ำหลายๆรอบ โดยนำความรู้ที่ได้จากกการทำกิจกรรมครั้งก่อนๆมาประยุกต์เป็นโจทย์ของแต่ละรอบ
18. กิจกรรมครั้งที่ 16 แก้ไขการสรุปกิจกรรมโดยให้นำสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ทั้งหมดให้เด็กเลือกตามความชอบ แล้วนำมาเล่าประสบการณ์ของตนเองกับอุปกรณ์ชิ้นนั้น

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย ระยะเวลาในการทำการวิจัย ประโยชน์ที่ครู และเด็กนักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย กับผู้อำนวยการโรงเรียน ครูหัวหน้าสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ครูประจำชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ครูแนะแนว และเด็กนักเรียน โดยให้เด็ก ครูประจำชั้น และผู้แทนโดยชอบธรรม (ในที่นี้หมายถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เนื่องจากเด็กเป็นนักเรียนประจำ พักที่หอพักของโรงเรียน ไม่ได้เดินทางกลับบ้านตลอดทั้งปีการศึกษา และเด็กบางคนเป็นเด็กกำพร้าที่ทางโรงเรียนอุปถัมภ์) อ่านเอกสาชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย และตัดสินใจอย่างอิสระโดยไม่มีการบังคับ เมื่อผู้แทนโดยชอบธรรม ครูประจำชั้น และเด็กยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยขอให้ผู้แทนโดยชอบธรรม ครูประจำชั้น และเด็กลงนามยินยอมให้ทำการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้แทนโดยชอบธรรม ครูประจำชั้น และเด็กทราบว่าสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลกับผู้วิจัย ซึ่งจะไม่มีผลกระทบกับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การเรียนการสอนปกติภายในโรงเรียน และคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัว จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) เพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลที่โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง

2. ติดต่อฝ่ายแนะแนว และ หัวหน้าสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อขอความร่วมมือ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลองระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2560

3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย ครูจัดการประชุมคัดเลือกนักเรียนเบื้องต้น ก่อนการประเมินด้วยแบบสำรวจพฤติกรรม หลังจากนั้นครูประจำชั้นประเมินพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจก่อนการทดลอง ตามแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist :TYC) เพื่อคัดเลือกตามเกณฑ์ในการคัดเข้า และให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

4. ผู้วิจัยจับสลากแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิ สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 16 ครั้ง และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) หลังจากนั้นทั้งสองกลุ่มจะได้รับการประเมินหลังการทดลองโดยครูผู้สอน ภายหลังกิจกรรมครั้งที่ 16 ในสัปดาห์ที่ 8 และประเมินหลังทดลองภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. ดำเนินการทดลองโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาสมาธิและช่วงความสนใจ 16 ครั้ง ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ และ วันพุธ ของเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2560 ครั้งละ 45 - 60 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS และใช้สถิติวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่า เฉลี่ย และร้อยละ
2. การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อน และ หลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาสมาธิและความสนใจ และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) และการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาสมาธิและความสนใจ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) โดยใช้สถิติทดสอบที่ (Pair t-test) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการคัดกรองพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจว่ามีคะแนนเกินครึ่งตามคู่มือกำหนด จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยประเมินพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจจากแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก 6-11ปี (Thai Youth Checklist : TYC) ฉบับครู จำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมและหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนและ พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของข้อมูลส่วนบุคคล

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10)	กลุ่มควบคุม (n=10)	P value
เพศ			0.057[a]
ชาย	6 (60%)	1 (10%)	
หญิง	4 (40%)	9 (90%)	
อายุ (Mean±SD)	(6.80±0.79)	(7.10±0.57)	0.314[b]
Min- Max	6-8	6-8	
เชื้อชาติ			0.070[a]
ไทย	7 (70%)	2 (20%)	
ไทยภูเขา	3 (30%)	8 (80%)	
การตกซ้ำชั้นเรียน			1.00[a]
เคย	-	1 (10%)	
ไม่เคย	10 (100%)	9 (90%)	

[a] = Fisher-exact test and [b] = Mann-Whitney test

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 60) แต่ในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90) เด็กนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีอายุ 6-8 ปี แต่ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอายุน้อยกว่า (6.80±0.79) เชื้อชาติ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีเชื้อชาติไทย (ร้อยละ 70) แต่ในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเชื้อชาติไทยภูเขา (ร้อยละ 80) และการตกซ้ำชั้นเรียนพบเฉพาะในกลุ่มควบคุมเท่านั้น (ร้อยละ 10)

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวน และร้อยละ ของข้อมูลด้านอาชีพของผู้ปกครอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10)	กลุ่มควบคุม (n=10)
อาชีพบิดา		
รับจ้างทั่วไป	8 (80%)	1 (10%)
เกษตรกรรม	2 (20%)	6 (60%)
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	-	3 (30%)
อาชีพมารดา		
รับจ้างทั่วไป	7 (70%)	1 (10%)
เกษตรกรรม	3 (30%)	7 (70%)
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	-	2 (20%)

จากตารางที่ 2 พบว่า บิดาและมารดาของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 80 และร้อยละ 70 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มควบคุม บิดาและมารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ60 และร้อยละ70 ตามลำดับ)

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของข้อมูลด้านครู

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10)	กลุ่มควบคุม (n=10)	P value
ระยะเวลาที่รู้จักนักเรียน (Mean ± SD)	(2.40±0.516)	(2.20±0.422)	0.628[b]
Min – max (month)	2-3	2-3	

[b] = Mann-Whitney test

จากตารางที่ 3 พบว่า ครูผู้ทำแบบสำรวจรู้จักเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมาเป็นระยะเวลา 2-3 เดือน ทั้ง 2 กลุ่ม แต่ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระยะเวลาที่ครูรู้จักมากกว่ากลุ่มควบคุม (2.40±0.516)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และ พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจ

2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของทั้งสองกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไป ในช่วงก่อนการทดลอง (Pre-test) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ค่าคะแนนพฤติกรรมก่อนการทดลอง (Pre-test) แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก ฉบับครู

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน โดยการใช้สถิติ Non- parametric Mann-Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10) Mean±SD	กลุ่มควบคุม (n=10) Mean±SD	p-value
นักเรียนตั้งใจเรียน	2.00 (0.816)	2.50 (0.707)	0.203
นักเรียนเรียนรู้ได้	2.10 (0.876)	2.50 (0.527)	0.304
ท่าทางร่าเริงมีความสุข	2.70 (0.675)	3.00 (0.816)	0.392
คะแนนรวม	**6.80 (1.229)**	**8.00 (1.764)**	**0.143**

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกัน ในช่วงก่อนการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยการใช้สถิติ Non- parametric Mann-Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10) Mean±SD	กลุ่มควบคุม (n=10) Mean±SD	p-value
ประพฤติตนเด็กกว่าวัย	1.80 (0.422)	1.50 (0.527)	0.170
ส่งเสียงในห้องเรียน	0.90 (0.316)	0.80 (0.919)	0.584

ทำงานที่เริ่มไม่เสร็จ	2.00 (0)	1.90 (0.316)	0.317
ขาดสมาธิ/สนใจไม่ได้นาน	1.90 (0.316)	1.70 (0.483)	0.276
ไม่อยู่นิ่ง/อยู่ไม่สุข	1.50 (0.707)	1.50 (0.527)	0.830
มีอาการสับสน	1.60 (0.516)	1.50 (0.527)	0.661
หยุกหยิก/ขยุกขยิก	1.50 (0.707)	1.50 (0.527)	0.830
ฝันกลางวัน/หมกมุ่นกับความคิดตน	0.10 (0.316)	0 (0)	0.317
ลำบากในการทำตามคำแนะนำ	1.80 (0.422)	1.70 (0.483)	0.615
ทำอะไรโดยไม่คิด	1.40 (0.516)	1.10 (0.738)	0.350
ประหม่า/เครียด	1.00 (0.471)	0.70 (0.675)	0.226
ยากลำบากในการเรียน	1.80 (0.422)	1.50 (0.707)	0.30
ไม่สนใจเรียน/ขาดแรงจูงใจ	1.60 (0.516)	1.70 (0.483)	0.648
เรียนไม่ดี	1.80 (0.422)	1.70 (0.483)	0.615
เงอะงะ/งุ่มง่าม	1.40 (0.516)	1.00 (0.816)	0.246
ทำงานไม่เรียบร้อย	1.80 (0.632)	2.00 (0)	0.317
เปลี่ยนความสนใจง่าย	1.10 (0.568)	1.30 (0.675)	0.431
จ้องมองโดยไร้จุดหมาย	0.10 (0.316)	0.10 (0.316)	1.00
เรียนไม่เต็มความสามารถ	1.80 (0.422)	1.60 (0.516)	0.342
ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ	1.90 (0.316)	1.90 (0.316)	1.00
คะแนนรวม	**27.00 (3.432)**	**25.10 (2.47)**	**0.079**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจในช่วงก่อนการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Non- parametric Wilcoxon Signed Rank test

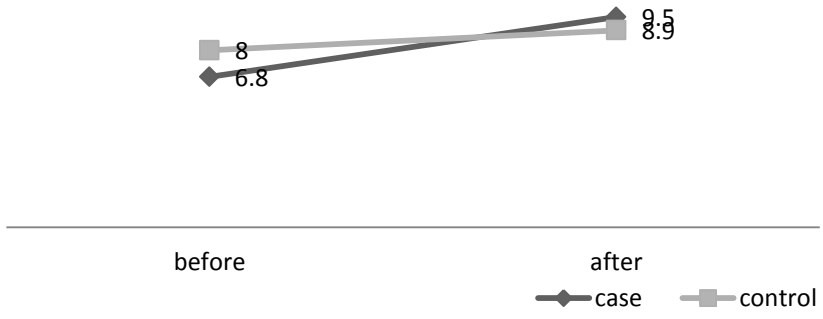
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มโดยใช้สถิติ Non- parametric Wilcoxon Signed Rank test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10)		กลุ่มควบคุม (n=10)		p-value
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
นักเรียนตั้งใจเรียน	2.00(0.816)	2.90(0.316)	2.50(0.707)	2.60(0.516)	0.026
นักเรียนเรียนรู้ได้	2.10(0.876)	2.90(0.568)	2.50(0.527)	3.00(0.667)	0.003
ท่าทางร่าเริงมีความสุข	2.70(0.675)	3.70(0.675)	3.00(0.816)	3.30(0.675)	0.015
คะแนนรวม	**6.80(1.229)**	**9.50(1.080)**	**8.00(1.764)**	**8.90(1.449)**	**0.001**

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คะแนนรวมด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า คะแนนด้านรวมพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P<0.01 (P=0.001) โดยสามารถดูภาพเปรียบเทียบได้ในแผนภูมิที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนภูมิที่ 2แสดงภาพความแตกต่างคะแนนรวม ด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน-หลังการทดลอง



ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจก่อนและหลังของการทดลองของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ Non-parametric Wilcoxon Signed Rank test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10)		กลุ่มควบคุม (n=10)		p-value
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
ประพฤติตนเด็กกว่าวัย	1.80 (0.422)	0.60 (0.699)	1.50 (0.527)	1.40 (0.699)	0.006
ส่งเสียงในห้องเรียน	0.90 (0.316)	0.60 (0.516)	0.80 (0.919)	0.70 (0.823)	0.102*
ทำงานที่เริ่มไม่เสร็จ	2.00 (0)	1.30 (0.675)	1.90 (0.316)	1.50 (0.527)	0.002
ขาดสมาธิ/สนใจไม่ได้นาน	1.90 (0.316)	1.30 (0.483)	1.70 (0.483)	1.40 (0.516)	0.007
ไม่อยู่นิ่ง/อยู่ไม่สุข	1.50 (0.707)	0.80 (0.919)	1.50 (0.527)	1.30 (0.675)	0.013
มีอาการสับสน	1.60 (0.516)	0.70 (0.483)	1.50 (0.527)	1.20 (0.789)	0.001
หยุกหยิก/ขยุกขยิก	1.50 (0.707)	0.60 (0.516)	1.50 (0.527)	0.90 (0.738)	0.001
ฝันกลางวัน/หมกมุ่นกับความคิดตน	0.10 (0.316)	0.30 (0.483)	0 (0)	0.10 (0.316)	0.083*
ลำบากในการทำตามคำแนะนำ	1.80 (0.422)	1.00 (0.667)	1.70 (0.483)	1.00 (0)	0.001
ทำอะไรโดยไม่คิด	1.40 (0.516)	0.70 (0.483)	1.10 (0.738)	1.10 (0.568)	0.020
ประหม่า/เครียด	1.00 (0.471)	0.40 (0.699)	0.70 (0.675)	0.40 (0.516)	0.013
ยากลำบากในการเรียน	1.80 (0.422)	0.60 (0.699)	1.50 (0.707)	0.90 (0.316)	0.001
ไม่สนใจเรียน/ขาดแรงจูงใจ	1.60 (0.516)	1.10 (0.568)	1.70 (0.483)	1.40 (0.516)	0.011
เรียนไม่ดี	1.80 (0.422)	1.00 (0.471)	1.70 (0.483)	1.20 (0.422)	0.001
เงอะงะ/งุ่มง่าม	1.40 (0.516)	0.90 (0.316)	1.00 (0.816)	0.40 (0.699)	0.002

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

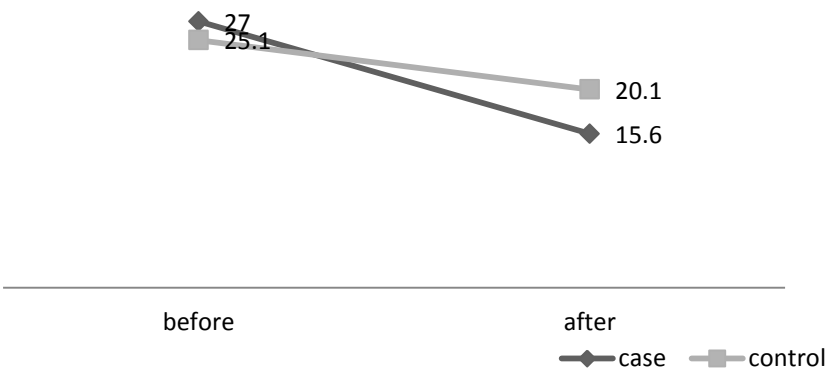
ทำงานไม่เรียบร้อย	1.80 (0.632)	1.40 (0.699)	2.00 (0)	1.40 (0.669)	0.004
เปลี่ยนความสนใจง่าย	1.10 (0.568)	0.40 (0.516)	1.30 (0.675)	1.00 (0.667)	0.039
จ้องมองโดยไร้จุดหมาย	0.10 (0.316)	0.10 (0.316)	0.10 (0.316)	0.10 (0.316)	1.00*
เรียนไม่เต็มความสามารถ	1.80 (0.422)	1.00 (0.667)	1.60 (0.516)	1.30 (0.483)	0.02
ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ	1.90 (0.316)	0.80 (0.632)	1.90 (0.316)	1.40 (0.516)	0.001
คะแนนรวม	**27.00(3.432)**	**15.60(5.985)**	**25.10 (2.47)**	**20.10(4.28)**	**<0.01**

*P > 0.05

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า หลังการทดลองคะแนนรวมพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจมีความแตกต่างกันทางสถิติ P<0.01 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมส่งเสียงในห้องเรียน พฤติกรรมฝันกลางวันหรือการหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง และพฤติกรรมการจ้องมองแบบไร้จุดหมาย ไม่แตกต่างกันทางสถิติ (P<0.05) โดยสามารถดูภาพเปรียบเทียบคะแนนรวมได้ในแผนภูมิที่ 3

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนภูมิที่ 3 แสดงภาพความแตกต่างคะแนนรวมปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน-หลังการทดลอง



2.4 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของค่าคะแนนพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง โดย Non-parametric Mann-Whitney test

ตารางที่ 8 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อค่าคะแนนพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และ คะแนนปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยใช้สถิติ Non-parametric Mann-Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=10) Mean±SD	กลุ่มควบคุม (n=10) Mean±SD	p-value
1. คะแนนรวมด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกัน	2.70 (1.888)	0.90 (1.197)	0.028**
1.1 นักเรียนตั้งใจเรียน	0.90 (0.994)	0.10 (0.567)	0.04**
1.2 นักเรียนเรียนรู้ได้	0.80 (1.033)	0.50 (0.527)	0.675
1.3 ท่าทางร่าเริง	1.00 (1.247)	0.30 (0.675)	0.177
2. คะแนนรวมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ	-11.40 (5.060)	-5.00 (4.295)	0.012**
2.1 ประพฤติตนเด็กกว่าวัย	-1.20 (0.789)	-0.10 (0.316)	0.002**
2.2 ส่งเสียงในห้องเรียน	-0.30 (0.483)	-0.10 (0.567)	0.423
2.3 ทำงานที่เริ่มไม่เสร็จ	-0.70 (0.675)	-0.40 (0.516)	0.306
2.4 ขาดสมาธิ/สนใจไม่ได้นาน	-0.60 (0.516)	-0.30 (0.675)	0.306
2.5 ไม่อยู่นิ่ง/อยู่ไม่สุข	-0.70 (0.675)	-0.20 (0.632)	0.121
2.6 มีอาการสับสน	-0.90 (0.316)	-0.30 (0.483)	0.008**
2.7 หยุกหยิก/ขยุกขยิก	-0.90 (0.738)	-0.60 (0.516)	0.350
2.8 ฝันกลางวัน/หมกมุ่นกับความคิดตน	+0.20 (0.412)	+0.10 (0.316)	0.542
2.9 ลำบากในการทำตามคำแนะนำ	-0.80 (0.789)	-0.70 (0.483)	0.865
2.10 ทำอะไรโดยไม่คิด	-0.70 (0.483)	-0.10 (0.471)	0.007**
2.11 ประหม่า/เครียด	-0.60 (0.843)	-0.30 (0.483)	0.276

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.12 ยากลำบากในการเรียน	-1.20 (0.789)	-0.60 (0.516)	0.070
2.13 ไม่สนใจเรียน/ขาดแรงจูงใจ	-0.50 (0.707)	-0.30 (0.483)	0.327
2.14 เรียนไม่ดี	-0.80 (0.421)	-0.50 (0.707)	0.300
2.15 เงอะงะ/งุ่มง่าม	-0.50 (0.527)	-0.60 (0.699)	0.831
2.16 ทำงานไม่เรียบร้อย	-0.40 (0.516)	-0.60 (0.699)	0.547
2.17 เปลี่ยนความสนใจง่าย	-0.70 (0.675)	-0.30 (1.159)	0.490
2.18 จ้องมองโดยไร้จุดหมาย	0 (0)	0 (0)	1.00
2.19 เรียนไม่เต็มความสามารถ	-0.80 (0.632)	-0.30 (0.483)	0.067
2.20 ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ	-1.10 (0.875)	-0.50 (0.527)	0.036**

จากตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของคะแนนพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และ คะแนนพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยใช้สถิติ Non-parametric Mann-Whitney test พบว่า ทั้งค่าความแตกต่างเฉลี่ยของคะแนนรวมพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และ ค่าความแตกต่างเฉลี่ยของคะแนนรวมพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ ของกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$

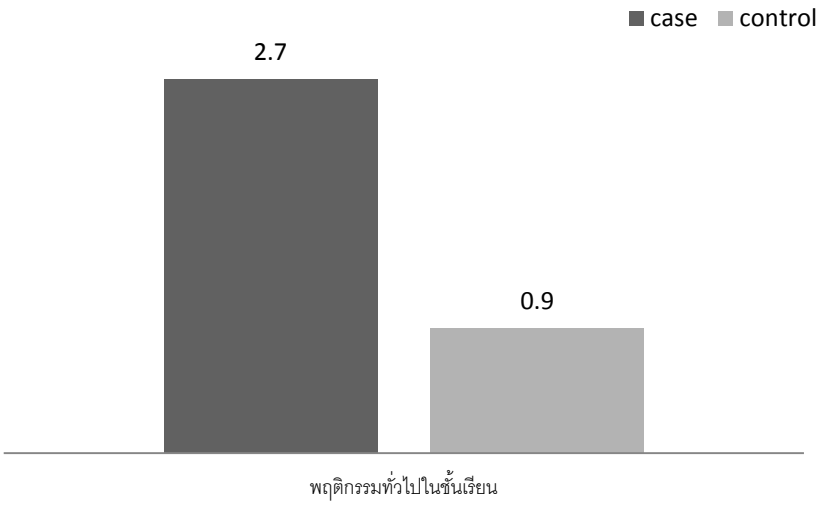
เมื่อพิจารณาแบบรายข้อ พฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน พฤติกรรมทั้งหมดของกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่มีเพียง 1.1นักเรียนตั้งใจเรียน เท่านั้นที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

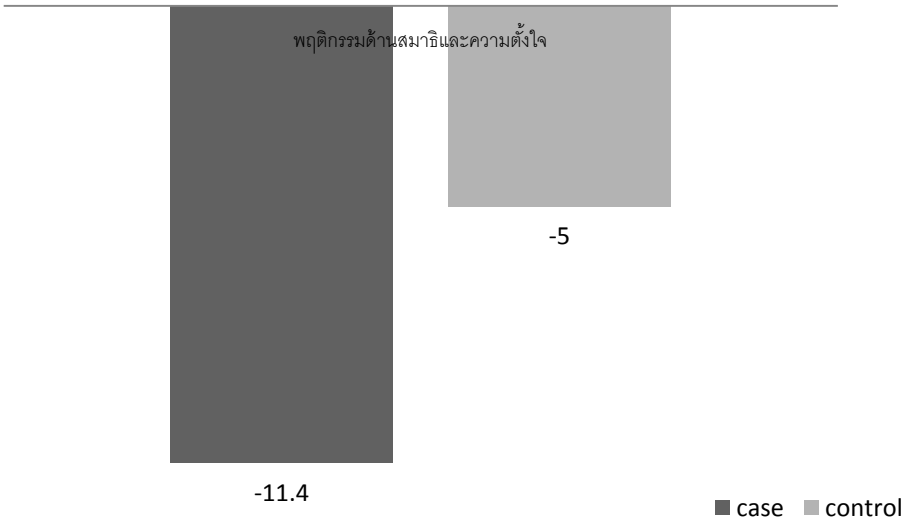
เมื่อพิจารณาแบบรายข้อ พฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ พบว่า พฤติกรรมปัญหาโดยส่วนใหญ่ของกลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ แต่ในข้อ 2.1พฤติกรรมเด็กกว่าวัย, 2.6มีอาการสับสน , 2.10ทำอะไรไม่คิด และ 2.20ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมและยังมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ และยังพบว่า ในพฤติกรรมปัญหา 2.15 เงอะงะ/งุ่มง่าม และ 2.16ทำงานไม่เรียบร้อย กลุ่มควบคุมมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ รวมถึงในข้อพฤติกรรม 2.8ฝันกลางวัน/หมกมุ่นอยู่กับความคิดตน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยที่กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น

มากกว่ากลุ่มควบคุม (+0.20,+0.10) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ p<0.05 เช่นกัน และ2.18 จ้องมองไร้จุดหมาย ไม่พบความเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 กลุ่ม

แผนภูมิที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ยที่ประเมินโดยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน



แผนภูมิที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ยที่ประเมินโดยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กด้านสมาธิและความตั้งใจ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) จำนวน 16 ภาพ ซึ่งเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งของการทำศิลปะบำบัด กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นเพื่อพัฒนาช่วงความสนใจและสมาธิ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจด้วยการเล่นโดยผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นเอง ผู้วิจัยให้ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมเด็กด้านสมาธิและความตั้งใจทั้งก่อน และหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่น

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง อายุ 6-8 ปี และได้รับการประเมินว่ามีคะแนนพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจเกินครึ่ง ด้วยแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก 6-11 ปี ฉบับครู (Thai Youth Checklist : TYC) มีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า–เกณฑ์คัดออก ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองควบคู่กันไป โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2560 ในวันจันทร์ และ วันพุธของทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 3 เดือน

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก 6-11 ปี ฉบับครู (Thai Youth Checklist : TYC) โดยสมทรง สุวรรณเลิศ และ วันชัย ไชยสิทธิ์ ผู้ได้รับลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2538 และได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ในนามของศูนย์สุขวิทยาจิตในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ โดยให้ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน ทั้งก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นของกลุ่มทดลอง และกิจกรรมระบายสีลวดลายภาพมันดาลา (Mandala) ของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และ ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนและพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจ การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) และ การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติ Non- parametric Mann-Whitney test การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติ Non - parametric Wilcoxon Signed Rank test

สรุปผลการวิจัย

1. สรุปลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ มีอายุระหว่าง 6-8 ปี โดยในกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย > เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 60 มีเชื้อชาติไทย > ไทยภูเขา คิดเป็นร้อยละ70 และไม่พบการซ้ำชั้นเรียน ในกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง > เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 90 มีเชื้อชาติไทยภูเขา > ไทย คิดเป็นร้อยละ 80 และพบการซ้ำชั้นเรียน ร้อยละ10 ในด้านอาชีพผู้ปกครอง บิดาและมารดาของกลุ่มทดลอง ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80และ ร้อยละ70 ตามลำดับ ในกลุ่มควบคุมบิดาและมารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 และ ร้อยละ 70 ตามลำดับ โดยที่ครูผู้ตอบแบบสำรวจรู้จักกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็นระยะเวลา 2-3เดือน (ตารางที่ 1-3)

2. สรุปการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนด้านพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียนและพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิ และความตั้งใจ

วัตถุประสงค์การทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อช่วงความสนใจและสมาธิ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่วัดจากพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม สถิติที่ใช้คือ Non- parametric Wilcoxon Signed Rank test คะแนนรวมพฤติกรรมหลังการทดลองพบว่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ย (mean difference) ของคะแนนพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ สถิติที่ใช้คือ Non-parametric Mann-Whitney test พบว่าผลรวมของคะแนนทั้ง 2 ด้าน กลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$

แต่เมื่อวิเคราะห์แบบรายข้อ พฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน มีเพียงพฤติกรรมการตั้งใจเรียนเท่านั้นที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ และพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ พบว่า การประพฤติเด็กกว่าวัย การสับสน การทำอะไร ไม่คิด และการทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ ในพฤติกรรมปัญหาเงอะงะ/งุ่มง่าม และการทำงานไม่เรียบร้อย กลุ่มควบคุมมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในพฤติกรรมการฝันกลางวันหรือการหมกมุ่นอยู่ในความคิดของตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพฤติกรรมการจ้องมองแบบไร้จุดหมายไม่พบความเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 กลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเล่นต่อพัฒนาการช่วงความสนใจและสมาธิ ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลหลังการทดลองแสดงให้เห็นว่า การได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นสามารถเพิ่มคะแนนพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และลดคะแนนพฤติกรรมปัญหาด้านสมาธิและความตั้งใจได้ในกลุ่มทดลอง จากค่าคะแนนแบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist : TYC) เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Non-parametric Wilcoxon Signed Rank test ค่าคะแนนในกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมการเล่น มีผลในการเพิ่มช่วงความสนใจและสมาธิของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านสมาธิและความตั้งใจ

จากที่กล่าวข้างต้นว่าโรงเรียนเป็นส่วนสำคัญในการดูแล ส่งเสริม แนะแนว และจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก โรงเรียนจึงควรนำเทคนิคการบำบัดด้วยการเล่นไปประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมที่จะขยายความรุนแรงมากขึ้น[9] ในกรณีของเด็ก

สมาธิสั้น การให้โปรแกรมเสริมของทางโรงเรียนควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยา พบว่าการรักษามีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น[62] ผู้วิจัยจึงได้นำหลักการของการเล่นบำบัดแบบชี้นำ[30] มาใช้เป็นแนวทางหลักในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมการเล่น โดย Leben ได้กล่าวว่า การเล่นบำบัดแบบชี้นำ จะมีโครงสร้างกิจกรรมอย่างง่ายจึงสามารถนำใช้กับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นได้ โดยกิจกรรมจะมีรูปแบบเฉพาะและใช้การเสริมแรงควบคู่กับการทำกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Firestone และDouglas[63] ที่เสนอว่า การเสริมแรงนั้นจะช่วยเพิ่มพฤติกรรมในการตอบสนองทั้งในกลุ่มเด็กปกติและเด็กที่มีปัญหา กระบวนการทำกิจกรรมจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจ และกระตุ้นให้เด็กมีความมั่นใจมากขึ้น รู้จักการเล่นร่วมกับผู้อื่น พัฒนาความสามารถในการจัดการความขัดแย้งภายในตนเอง และยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดีในชั้นเรียน[64] บรรยากาศการทำกิจกรรมที่สนุกสนานและเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการจะช่วยให้เด็กมีประสบการณ์เชิงบวกในการเรียนรู้[65] การออกแบบกิจกรรมจึงใช้หลากหลายเทคนิคและวิธีการผสมผสานกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น[66]

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของหลายท่าน ได้แก่ สิรีรัตน์ จารุจินดา[59] ได้ศึกษาผลของจิตบำบัดด้วยการเล่นที่มีต่อช่วงความสนใจ ปริมาณงานและความถูกต้องในการทำงานของเด็กป่วยเรื้อรัง ในโรงพยาบาล: การศึกษาเฉพาะรายกรณี พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับจิตบำบัดด้วยการเล่นร่วมกับการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆตามปกติที่โรงพยาบาลจัดให้ หลังการทดลองมีช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องของงานเพิ่มสูงขึ้น Ray D, Schottelkorb A, & Tsai MH[61] ได้ศึกษาการเล่นบำบัดกับอาการแสดงของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น ในเด็กระดับชั้นประถมศึกษา โดยการบำบัดจัดทำขึ้นในโรงเรียน จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการเล่นบำบัดแบบ Child – centered หลังการทดลองอาการของโรคสมาธิสั้นและ บุคลิกภาพของเด็กกลุ่มนี้ดีขึ้น และมีการพัฒนาที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับ Reading mentoring. Naderi F, Heidarie A, Bouron L and Asgari A[60] ได้ศึกษาผลของการเล่นบำบัดต่อ โรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล และวุฒิภาวะทางสังคมของเด็กอายุ 8-12 ปี ที่เข้ารับการรักษาที่ Ahwaz Metropolitan Counseling Clinics โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการเล่นบำบัด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง พบว่าการเล่นบำบัดสามารถลดอาการของโรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล และเพิ่มความสามารถด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ Barzegar L and Zamini S[67] ได้ศึกษาผลของการเล่นบำบัดต่อเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น โดยศึกษาในเด็กชาย อายุ 7-8 ปี ที่รับการรักษาที่ Tabriz Shams Clinic พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการเล่นบำบัด

(Watch ring) 10 ครั้ง หลังการทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ในด้านการไม่อยู่นิ่ง และ การขาดสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีอาการของโรคสมาธิสั้นลดลงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา ระยะเวลาของการเล่นบำบัดแต่ละครั้งจะค่อยๆเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ สมาธิและการควบคุมตนเองของเด็กดีขึ้นเช่นกันสอดคล้องกับการศึกษาของ Ray et al ; Rennie [68, 69] ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างจะรู้สึกพึงพอใจเป็นอย่างมากที่ได้ร่วมการเล่นในแต่ละครั้ง ความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้สมาธิและช่วงความสนใจเพิ่มขึ้น และยังสามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์อื่นได้อีกด้วย รวมทั้งยังช่วยเพิ่มพลังภายในใจ อันนำไปสู่การลดลงของพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และ การไม่อยู่นิ่งในช่วงเวลาที่เหลือของวัน

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทองเท่านั้น ซึ่งมีขอจำกัดเฉพาะ ดังนั้นจึงอาจไม่สามารถนำไปใช้เป็นตัวแทนของนักเรียนทั้งหมดได้
2. ผู้ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมเด็กในการวิจัยครั้งนี้ มีเพียงครูประจำชั้น คะแนนพฤติกรรมของเด็กนักเรียนจึงวัดจากมุมมองของครู ซึ่งอาจมีความคลาดเคลื่อนได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) จังหวัดอ่างทอง หากนำผลไปอ้างอิงจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างและการปรับโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับเงื่อนไขของโรงเรียนอื่นๆ
2. ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูล ปรับใช้หรืออ้างอิงในการจัดกิจกรรมสอดแทรกหรือกิจกรรมเสริมศักยภาพ โดยสามารถแทรกข้อมูลความรู้ด้านอื่นๆ หรือการแก้ปัญหาอื่น ให้กับผู้เรียนนอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนปกติของโรงเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายการนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น ในระดับชั้นเรียนอื่นๆ
2. ขยายการประเมินพฤติกรรมในวิธีอื่นๆ เช่น ครูคนอื่น ผู้ปกครอง
3. ควรขยายการศึกษาให้ครอบคลุมถึง ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาทางสุขภาพจิตด้านอื่นๆ
4. ควรมีการศึกษาต่อเนื่อง โดยการติดตาม ประเมินช่วงความสนใจและสมาธิหลังจากไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการเล่นในระยะ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีช่วงความสนใจและสมาธิที่ดีอย่างยั่งยืน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รายการอ้างอิง

1. บุปผา เรืองรอง. พัฒนาการด้านสังคม: วัยประถมต้น (Primary School Children Social Development) 2013. Available from: http://taamkru.com/th/Primaryschoolchildrensocialdevelopment./

2. อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้างสมาธิให้ลูกคุณ กรุงเทพฯ ซานต้าการพิมพ์; 2554.

3. Polanczyk G, de Lima MS, Horta BL, Biederman J, Rohde LA. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry. 2007;164(6):942-8.

4. Wacharasindhu A, Panyyayong B. Psychiatric disorders in Thai school-age children: l Prevalence. J Med Assoc Thai. 2002;85 (Suppl1):S125-36.

5. วิฐารณ บุญสิทธิ. โรคสมาธิสั้น: การวินิจฉัยและรักษา. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2555 57 (4):373-86

6. ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, พรทิพย์ วชิรดิลก, พัชรินทร์ อรุณเรือง, ธันวรุจน์ บูรณสุขสกุล. ความชุกโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย. . วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2556; 21(2):66-75.

7. Bloom B, Cohen RA, Freeman G. Summary health statistics for U.S. children: National Health Interview Survey, 2010. Vital Health Stat 10. 2011(250):1-80.

8. Langley K, Fowler T, Ford T, Thapar AK, Bre Mvd, Harold G, et al. Adolescent clinical outcomes for young people with attention-deficit hyperactivity disorder. The British Journal of Psychiatry. 2010;196:235-40.

9. Bonnie K, Nastasi citing Golden. 1995. Handbook of Pediatric Psychology in School Settings. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates,Inc.; 2004.

10. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สุขภาพจิตและพัฒนาการเด็กวัยเรียน. คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2551. p. 13-5.

11. Corey G. theory and practice of group counseling. 8th ed: Brooks Cole; 2011 1 January 2011.

12. West J. Child-Centred Play Therapy. 2nd ed: Hodder Education; 1996 January 1, 1996.

13. Axline VM. Play Therapy - The Inner Dynamics of Childhood. 20th ed. New York: Ballantine Books; 1990.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

14. Chapman AH. The Games Children Play. New York: Putnam; 1971 January 4, 1971.
15. Rogers C. Client-centered therapy : Its current practice, implications and theory. Boston: Houghton Miffl in.; 1951.
16. Landreth GL. Play therapy : the art of the relationship. 2 ed. New York: Brunner-Routledge; 2002.
17. Carmichael KD. Play Therapy: An Introduction: Pearson/Merrill Prentice Hall; 2006.
18. Reddy LA, Files-hall TM, Schaefer AE. Empirically based play interventions for children2005.
19. Cattanach A. citing Dighton R. 2002. Introduction to Play Therapy: Psychology Press; 2003.
20. Moustakas CE. Children in Play Therapy: Ballantine Books; 1974.
21. Ohlsen MM, Bosdell BJ. Counseling children in groups: a forum. Holt: Rinehart and Winston; 1973.
22. โรงพยาบาลมนารมย์. การเล่นบำบัด (Play Therapy) คืออะไร [cited 2016 12 January]. Available from: http://www.manarom.com/play_therapy.html.
23. Gil E, Drewes A. A. Multicultural issues in play therapy. . New York: NY: Guilford Publications, Inc; 2004.
24. Landreth G, Sweeney D, Ray D, Homeyer L, Glover G. Play Therapy Interventions with Children's Problems: Case Studies with DSM-IV-TR Diagnoses. 2nd ed. Northvale: NJ: Jason Aronson, Inc.; 2005.
25. Bratton S., Ray D., Rhine T., L. J. The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. . Professional Psychology: Research and Practice. 2005;36(4):367-90.
26. Rhine TJ. The Effects of a Play Therapy Intervention Conducted by Trained High School Students on the Behavior of Maladjusted Young Children: Implications for School Counselors. Denton, Texas: University of North Texas; 2000.
27. Patterson CH. An introduction to counseling in the school. New York: Harper & Row; 1971.
28.Gerrig, J. R, Zimbardo PG. Glossary of Psychological Terms. Psychology And Life. 16 ed. Boston: Allyn and Bacon; 2001.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

29. Anderson J. R. Cognitive psychology and its implications (ed.). . p. . 6th ed: Worth Publishers; 2004.

30. Leben N. Directive Group Play Therapy for Children with ADHD2009 15 September 2017:[1-40 pp.]. Available from: https://www.playtherapygames.com/HTML/DGPT_bookchapter_firstsubmission_Feb282014.pdf.

31. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียน. 1 ed: บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด; 2553.

32. ชาญวิทย์ พรนภดล. มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ ตอนที่ 1 ม.ป.ป. [cited 2017 7 March]. Available from: http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/psychiatrics/dept_article_detail.asp?a_id=392.

33. DMH Staffs กรมสุขภาพจิต. ADHD หรือ โรคสมาธิสั้น2548 15 September [cited 2017 20 February]. Available from: http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=975.

34. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Source Information: DSM-V. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013 May 18,2013.

35. Polanczyk G dLM, Horta BL, Biederman J, Rohde LA. The worldwide prevalence of ADHD:a systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry. 2007(164):942-8.

36. Pliszka SR. Patterns of psychiatric comorbidity with attention-deficit/hyperactivity disorder. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2000;9(3):525-40.

37. Frost JL, Wortham SC, Reifel SC. school-age children. Play and Child Development. 4th ed. New Jersey: Pearson; 2011.

38. ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. พัฒนาการด้านสติปัญญา: วัยประถมต้น (Primary school children cognitive development) [cited 2017 23 Feb]. Available from: http://taamkru.com/th/Primaryschoolchildrencognitivedevelopment./

39. ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. พัฒนาการเด็กวัยเรียน 2005 [cited 2017 3 March]. Available from: https://www.rcpsycht.org/cap/.

40. กมลชนก โอสถิตย์พร, กิตติสุชา เมฆเจริญ, ปริศนา จอมใจ, รัฐพงศ์ กันสุทธิ, วรณัฐ วรรณศรี, ศักดา แซ่เจิง. เด็กวัยเรียน. สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

41. Fromberg DP. play and meaning in early childhood education. 1st ed. Old Tappan, United States: Allyn & Bacon; 2001 October 4.

42. Hughes FP, Noppe LD, Noppe IC. Child Development. 1st edition ed: Prentice Hall College Div; 1996 February 20, 1996.

43. Lloyd B, Howe N. Solitary play and convergent and divergent thinking skills in preschool children. Early childhood reseach quatery. 2003;18(1):22-41.

44. นิตยา ประพฤติกิจ อ้างจาก Millar. 1968. การพัฒนาเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์; 2539.

45. เลขา ปิยะอัจฉริยะ อ้างจาก Piaget. 1962. การละเล่นและเครื่องเล่นพัฒนาเด็ก. กรุเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.

46. ประภาพรรณ สุวรรณศุข, เลขา ปิยะอัจฉริยะ. การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. 1 ed. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.; 2544.

47. ญาณี เหล่าวิริยะรัตน์ ผลของการเล่นบำบัดที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กอนุบาล. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต].กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.

48. McNeil C, Hembree-Kigin TL. Parent-Child Interaction Therapy. 2 ed. US: Springer 2010.

49. Cattanach A. Drama and play therapy with young children. The Arts in Psychotherapy. 1995;22(3):223-8.

50. Leblanc M, Ritchie M. A meta-analysis of play therapy outcomes. Counselling Psychology Quarterly. 2001;14(2):149-63.

51. Lebo D. A theoretical framework for nondirective play therapy: concepts from psychoanalysis and learning theory. J Consult Psychol. 1958;22(4):275-9.

52. Harter S. A cognitive-developmental approach to children's expression of conflicting feelings and a technique to facilitate such expression in play therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1977;45(3):417-32.

53. Knell SM. Cognitive-behavioral play therapy. J Clin Child Psychol. 1998 ; 27(1) : 28-33.

54. Cattanach A. Play Therapy: Where the Sky Meets the Underworld. illustrated edition ed: Jessica Kingsley; 1994 5 Jan.

55. Ginott HG. Group Psychotherapy with Children. 1 ed: Jason Aronson, Inc.; 1977 July 7, 1977.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

56. Corey G, Corey MS. Groups: Process and Practice by Gerald Corey Brooks: Cole Publishing Co; 1977.

57. Allen F. Psychotherapy with children. New York: Norton; 1942.

58. จันทนา ยิ้มน้อย. ผลของการบำบัดแบบกลุ่มด้วยการเล่นต่อการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต].กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2536.

59. สิรีรัตน์ จารุจินดา. ผลของจิตบำบัดด้วยการเล่นที่มีต่อช่วงความสนใจ ปริมาณงาน และความถูกต้องในการทำงานของเด็กป่วยเรื้อรัง ในโรงพยาบาล : การศึกษาเฉพาะรายกรณี [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต].กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2528.

60. F. Naderi, A. Heidarie, L. Bouron , P. Asgari. The Efficacy of Play Therapy on ADHD, Anxiety and Social Maturity in 8 to 12 Years Aged Clientele Children of Ahwaz Metropolitan Counseling Clinics. Journal of Applied Sciences. 2010;10(3):189-95.

61. Ray D, Schottelkorb A, Tsai M-H. Play Therapy With Children Exhibiting Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. International Journal of Play Therapy. 2007;16(2):95-111.

62. Chronis AM, Jones HA, Raggi VL. Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. Clin Psychol Rev. 2006;26(4):486-502.

63. Philip Firestone, Virginia Douglas. The effects of reward and punishment on reaction times and autonomic activity in hyperactive and normal children. Journal of Abnormal Child Psychology. 1975 3(3):pp 201-16.

64. Fall M, Balvanz J, Johnson L, Nelson L. A play therapy intervention and its relationship to self-efficacy and learning behaviors. Professional School Counseling. 1999;2(3):194-204.

65. Jacob RG, O'Leary KD, Rosenblad C. Formal and informal classroom settings: effects on hyperactivity. J Abnorm Child Psychol. 1978;6(1):47-59.

66. Teeter PA, M. S-C. Integrating neurobiological, psychosocial, and behavioral paradigms: a transactional model for the study of ADHD. Arch Clin Neuropsychol. 1995;10(5):433-61.

67. Barzegary L, Zamini S. The Effect of Play Therapy on Children with ADHD. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2011;30(Supplement C): 2216-8.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

68. Ray D, Bratton S, Rhine T, Jones L. The effectiveness of play therapy : Responding to the critics. International Journal of Play Therapy. 2008; 10 : 85- 108.
69. Rennie R. A comparison study of the effectiveness of individual and group therapy in treating kindergarten children with adjustment problems. Dissertation abstract international. 2000: 64- 3117.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โปรแกรมกิจกรรมการเล่น จำนวน 16 ครั้ง มีรายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 : ระยะเวลา 45 นาที

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับเด็ก และเด็กกับเด็ก เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและเกิดความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม โดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป แนะนำตัวผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้น และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย โดยเริ่มจากการแนะนำห้องเล่น อุปกรณ์ / ของเล่น ช่วยกันสร้างข้อตกลงในการเล่นร่วมกัน และยกตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มให้เด็กทดลองเล่นร่วมกัน ซึ่งการแนะนำข้างต้นสอดคล้องกับหลักของกระบวนการเล่นบำบัด ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความผ่อนคลาย และทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับเด็กนักเรียน
2. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กนักเรียนกับเด็กนักเรียน
3. เพื่อให้เด็กสามารถบอกจุดประสงค์ วิธีการดำเนินการ และประโยชน์ของการทำวิจัยได้
4. เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. ห่วงฮูลาฮูป
2. สมุดประจำตัวเล่มเล็ก
3. ตรายาง แป้นหมึก
4. ดินสอ ยางลบ สีเทียน
5. ตารางบอกความรู้สึก (Feeling Chart)
6. Emotion Face

กิจกรรม

1. เริ่มกิจกรรมทักทายด้วยการร้องเพลงสวัสดี และแนะนำตัวเอง
2. ทุกคนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกัน

3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย, วิธีการจัดกิจกรรม, ตัวอย่างกิจกรรมและของเล่น, ระยะเวลาและสถานที่จัดกิจกรรม ,ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4. ร่วมกันทำกิจกรรมตัวอย่าง : กิจกรรมล้อมวงส่งห่วง

- ทุกคนจับมือเป็นวงกลม เริ่มจากสอดห่วงฮูลาฮูปไว้กับคนแรกที่จะเริ่มเกม แล้วส่งห่วงฮูลาฮูปผ่านไป เรื่อยๆรอบวงให้ครบทุกคนโดยที่มือห้ามหลุดออกจากกัน

- จับเวลาในการเล่นแต่ละรอบ พยายามกระตุ้นให้เด็กทำได้คล่องแคล่วและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

5. แจกสมุดประจำตัว และอธิบายวิธีการใช้ (ใช้สะสมดาวในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง) ให้เด็กออกแบบหน้าปกสมุดด้วยตนเอง

6. ประเมินความรู้สึก และทัศนคติของเด็กที่มีต่อการทำกิจกรรม โดยให้เด็กติดรูปหน้ายิ้ม /หน้าบึ้งในตาราง

7. แจกดาว/ ตัวปั๊ม ใน สมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

** สมุดประจำตัวจะให้เด็กรับผิดชอบดูแลด้วยตนเอง โดยจะแจกกลับและให้นำมาทุกครั้งในการทำกิจกรรม**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประเมินผล

1. สามารถทำกิจกรรม / เล่นตามข้อตกลงร่วมกันได้

2. สามารถทำกิจกรรม / เล่นร่วมกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี

3. สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมได้

4. สามารถประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองได้

ครั้งที่ 2 : ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ความบกพร่องในความสามารถด้านอื่นอาจพบร่วมได้ในเด็กสมาธิสั้น เช่น การพูดและการสื่อความหมายที่มักจะมีความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูดน้อยกว่าเด็กคนอื่นๆ และ ปัญหาพฤติกรรม / อารมณ์ที่มีความก้าวร้าว โกรธง่ายจึงทำให้เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทตามมาอยู่บ่อยครั้ง ดังนั้น การจัดกิจกรรมจะใช้สถานการณ์จำลองเพื่อให้โอกาสในการฝึกฝนการแสดงออกทางอารมณ์ และการตอบสนองอย่างเหมาะสม ผ่านการใช้รูปแบบการเล่น Social Play กระตุ้นให้เกิดการสื่อสารผ่านการพูด และ ท่าทาง โดยใช้นิทาน และ ภาพเหตุการณ์ต่างๆเป็นตัวช่วยให้เด็กเชื่อมโยงความคิดไปสู่สถานการณ์จริง ซึ่งการฝึกฝนเช่นนี้จะสามารถช่วยเหลือปัญหาด้านการพูด การสื่อความหมาย และพฤติกรรมทางอารมณ์ดังที่กล่าวไปข้างต้น เพื่อให้เป็นไปตามพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย รวมทั้งยังได้เสริมสร้างพัฒนาการด้านความคิดรวบยอดทางภาษาอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเลือกใช้คำพูดได้เหมาะสมกับสถานการณ์
2. เพื่อให้เด็กบอกประโยชน์ของคำพูดที่เหมาะสมได้
3. เพื่อให้มีความมั่นใจ เชื่อมั่นในตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. สมุดประจำตัวเล่มเล็ก
2. ตรายาง แป้นหมึก
3. ตารางบอกความรู้สึก (Feeling Chart)
4. Emotion Face
5. นิทานเรื่องกระต่ายน้อยกับแครอท
6. ภาพเหตุการณ์ตัวอย่าง

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song และเด็กนำสมุดประจำตัวมาใส่ในช่องของตนเอง

2. เล่านิทานเรื่อง กระต่ายน้อยกับแครอท ระหว่างเล่านิทาน ให้เว้นเป็นช่วงๆเพื่อให้เด็กเลือกคำ “สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไรค่ะ/ครับ” ตอบตามสถานการณ์ที่เหมาะสมกับเรื่องราวในนิทาน

3. ร่วมกันสรุปคำพูดที่ใช้ในนิทาน และทบทวนโดยครูยกตัวอย่างภาพเหตุการณ์ต่างๆให้เด็กคำที่เหมาะสม

4. เล่นเกม “สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร”

   - เด็กสุ่มเลือกสัญลักษณ์ประจำตัว หลังจากนั้นให้ไปหาภาพเหตุการณ์ที่มีสัญลักษณ์ ตรงกับของตนเอง

   - นำมาเล่าเรื่องราวตามภาพที่ตนเองได้ โดยมีคำว่า “สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร” ประกอบอย่างน้อย 1 คำ

5. ประเมินความรู้สึก และทัศนคติของเด็กที่มีต่อการทำกิจกรรม โดยให้เด็กติดรูปหน้ายิ้ม /หน้าบึ้งในตาราง

6. แจกดาว/ ตัวปั๊ม ในสมุดประจำตัวเด็กและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

** สมุดประจำตัวจะให้เด็กรับผิดชอบดูแลด้วยตนเอง โดยจะแจกกลับและให้นำมาทุกครั้งในการทำกิจกรรม**

ประเมินผล

1. สามารถเลือกใช้คำได้ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์

2. สามารถบอกได้ว่าคำพูดใดเหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

3. สามารถเล่าเรื่องราวจากภาพได้อย่างเป็นขั้นตอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

นิทานเรื่องกระต่ายกับ แครอท (เทคนิคการเล่าแบบให้เด็กมีส่วนร่วม)

กาลครั้งหนึ่งมีกระต่ายน้อย ได้เดินทางออกจากบ้านเพื่อ ไปเก็บแครอทให้แม่ ในขณะที่เดินทางอยู่นั้น กระต่ายน้อยก็ได้พบกับเจ้าหมีและเจ้าสิงโตทะเลาะกันอยู่

กระต่ายน้อย จึงคิดขึ้นมาว่า ทำไมเขาถึงไม่พูดกันดีๆนะ ทำไมต้องทะเลาะกันด้วย <u>การทะเลาะกัน **ดี /ไม่ดี**</u> เลย ทำไมต้องหน้าบึ้งใส่กัน เวลาโกรธก็พูดคำหยาบใส่กัน กระต่ายน้อยจึงรีบเข้าไปห้ามเจ้าสิงโตและเจ้าหมีไม่ให้ทะเลาะกัน แล้วให้ทั้งคู่เปลี่ยนมาพูดคุยกันดีๆ หลังจากนั้นกระต่ายน้อยก็ได้เดินต่อเข้าไปในป่า ภายในป่านั้นมีสวนแครอทอยู่ แต่วันนี้ที่สวนแครอทนั้นมีแครอทอยู่เล็กน้อยเท่านั้น กระต่ายน้อยมองทางซ้ายมองทางขวา (ให้เด็กๆทำท่าตาม) ก็เห็นแครอทวางอยู่ที่พื้น 1 หัว กระต่ายน้อยรีบวิ่งเข้าไปเอื้อมมือจะหยิบหัวแครอทนั้น แต่เมื่อกระต่ายน้อยเงยหน้าขึ้นมาก็พบว่ามีหนูตัวใหญ่ยืนอยู่ก่อนแล้ว

กระต่ายน้อย: อุ๊ย.....(1).....(ขอโทษค่ะ) ที่ไปหยิบแครอทของคุณ หนูไม่ทราบว่านี่เป็นของคุณค่ะ

หนูใหญ่ : .....(2).....(ไม่เป็นไร) พอดีฉันต้องรีบเก็บแครอทไปต้มซุป ให้คุณยายของฉันที่ป่วย .....(3).....(ขอบใจ)มากนะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กระต่ายน้อยก็ค่อยๆเดินหาแครอทต่อไป “ทำไมวันนี้แครอทหายากขนาดนี้นะ” ระหว่างที่กระต่ายน้อยเดินบ่นไปหาแครอทไปอยู่นั้น กระต่ายน้อยก็ได้พบกับ ลูกหมูขาวและลูกหมูดำ ทั้ง2 ตัว กำลังยื้อแย่งแครอทกันอยู่

ลูกหมูขาว : เอามานี่นะ เอาของฉันมาเดี๋ยวนี้นะ เอาของฉันมา ฉันเจอก่อนต้องได้แครอทนี้ก่อนสิ เอามานะ

ลูกหมูดำ : ใครว่าล่ะ ฉันเจอแครอทนี้ตั้งแต่เมื่อวานแล้ว ฉันนะอุตส่าเอาใบไม้มาปิดไว้ยังจะมาเห็นแล้วก็ขโมยของฉันไปอีก ระหว่างที่ลูกหมูทั้งสองกำลังแย่งแครอทกันอยู่นั้น กระต่ายน้อยที่ยืนดูอยู่มาพักใหญ่ก็เริ่มเห็นว่าลูกหมูทั้งสองนั้นเริ่มหมดแรง ต่างก็ยื้อแย่งเอาตัวกระแทกอีกฝ่ายดึงกันไปมา

ล้มลุกคลุกคลานจนเนื้อตัวเจ็บช้ำไปหมด จนกระทั่งจุกสีเขียวของแครอทนั้นหลุดออก ลูกหมูดำก็ล้มหงายท้องไป ลูกหมูขาวไม่ทันตั้งตัว แครอทที่ดึงไว้ก็หลุดออกจากมือกระเด็นตกดินเปื้อนโคลนไปหมด ลูกหมูขาวกระเด็นจนหัวไปชนต้นไม้อย่างแรง ลูกหมูดำตกใจมากจึงรีบลุกขึ้นมาดูอาการเพื่อน

ลูกหมูดำ : เป็นอย่างไรบ้าง เรา.....(4).....(ขอโทษนะ) เราไม่ได้ตั้งใจจะดึงแรงๆให้เธอเจ็บตัวขนาดนี้ ถ้าเราไม่แย่งกัน เธอก็คงไม่ต้องเจ็บขนาดนี้หรอก แล้วลูกหมูดำก็ช่วยพยุงเพื่อนเพื่อจะไปทำแผล

ลูกหมูขาว : .....(5).....(ไม่เป็นไร) ฉันไม่ได้เป็นอะไรมากหรอก แผลแค่นิดเดียวเองใส่ยาเดี๋ยวก็หายแล้ว .....(6).....(ขอบใจนะ) ที่ช่วยพยุงฉันมาทำแผล อันที่จริงแค่แครอทหัวเดียว เราไม่น่าต้องแย่งกันจนเจ็บตัวขนาดนี้เลย

ลูกหมูดำ : ลุกไปหยิบแครอทที่เปื้อนโคลนให้กับลูกหมูขาว พร้อมกับบอกว่า “ เธอเอาแครอทไปเถอะเจ็บขนาดนี้คงไม่มีแรงหาแครอทแล้วล่ะ เธอเอาแครอทนี้ไปกินเถอะ”

ลูกหมูขาว : .....(9).....(ขอบใจจ่ะ) แต่ฉันว่าเราแบ่งกันคนละครึ่งดีกว่านะ

กระต่ายน้อยผู้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมด ก็รู้สึกยินดีที่ทุกอย่างจบลงด้วยดี แม้ว่าวันนี้กระต่ายน้อยจะไม่สามารถหาแครอทได้เลย แต่กระต่ายน้อยก็รู้แล้วว่าจะทำอย่างไร

* ให้เด็กๆทายว่ากระต่ายน้อยจะแก้ปัญหาอย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เย็นวันนั้นกระต่ายน้อยกลับบ้านพร้อมกับ (เฉลย) ผักบุ้งกำใหญ่ที่เก็บได้จากริมแม่น้ำ

กระต่ายน้อย : .....(10).....(ขอโทษนะคะแม่) แครอทหายากจริงๆเลยค่ะ หนูเลยเก็บผักบุ้งมาแทน แม่คงไม่ว่าหนูนะคะ

แม่กระต่ายยิ้มอย่างอ่อนโยนและพูดว่า .....(11).....(ไม่เป็นไรจ่ะ) แม่ภูมิใจในตัวหนูมาก หนูได้พยายามหาแครอทอย่างเต็มที่แล้วนี่จ๊ะ งั้นแม่จะใช้ผักบุ้งที่หนูเก็บ มาทำกับข้าวทานกันนะจ๊ะ สองแม่ลูกจึงช่วยกันลงมือเตรียมอาหารเย็นด้วยกัน

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน รู้จักการช่วยเหลือและให้อภัยกัน จะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดี เพื่อนที่ดี รู้สึกดีซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 3 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

พฤติกรรมหุนหันพลันแล่นเป็นหนึ่งในอาการหลักที่พบในเด็กสมาธิสั้น เช่น ใจร้อน อดทนรอคอยไม่ได้ พูดแทรกหรือพูดโพล่ง ดังนั้น กิจกรรมการเล่นจึงเป็นลักษณะที่มีผู้นำและผู้ตาม ซึ่งจะช่วยพัฒนาทางด้านสังคม ในการับรู้บทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน การอดทนรอคอย และรู้จักการเล่นเกมแบบมีกติกาอย่างง่าย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในและความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกทางท่าทาง โดยใช้ผ้าเป็นอุปกรณ์หลักในการทำกิจกรรมควบคู่กับการใช้ดนตรี เพื่อพัฒนาจินตนาการสุนทรียภาพและอารมณ์ของเด็ก กิจกรรมมีการสอดแทรกการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านการร้องเพลงภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเสริมสร้างทัศนคติและพฤติกรรมเชิงบวกต่อการเรียนในชั้นเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าแสดงออก

2. ฝึกการรับบทบาทที่แตกต่างกันโดยการเป็นผู้นำและผู้ตาม

4. เพื่อฝึกประสานสัมพันธ์และความคล่องแคล่วของร่างกาย

5. เพื่อฝึกการจินตนาการผ่านเสียงเพลงและแสดงออกทางร่างกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. สมุดประจำตัวสะสมดาว
2. ตรายาง แป้นหมึก
3. ตารางบอกความรู้สึก (Feeling Chart)
4. Emotion Face
5. ผ้าแก้วหลากสี
6. รูปภาพขั้นตอนการทำป๊อบคอร์น (Popcorn)
7. เพลงบรรเลง (The pink panther theme song, Tom & Jerry Symphony, Under the sea instrumental)

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song และเด็กนำสมุดประจำตัวมาใส่ในช่องของตนเอง

2. สอนร้องเพลง Popcorn พร้อมทำท่าทางทีละท่อน โดยใช้ผ้าแก้ว (ขณะที่ร้องเพลงให้มีภาพประกอบของแต่ละท่อนของเนื้อเพลง) เริ่มจากการร้องเป็นภาษาอังกฤษ แล้วครูนำเนื้อร้องภาษาไทย เว้นบางช่วงให้เด็กตอบจากการดูภาพข้างต้น

3. อธิบายกิจกรรม “ชิป-ปี้-ชิป” โดยให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม และร้อง “ ชิปปี้- ชิปปี้-ชิปปี้-ชิป” พร้อมกัน โดยแต่ละคนคิดท่าประจำตัวโดยใช้ผ้า และนำท่าของตนเองให้ทุกคนทำตามให้ตรงกับจังหวะการร้องจนครบทุกคน

4. กิจกรรมเคลื่อนไหวอิสระโดยใช้ผ้าประกอบเพลงบรรเลง โดยให้เด็กแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆตามความรู้สึกที่ได้รับจากบทเพลงนั้นๆ

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. เด็กสามารถคิด และออกแบบท่าทางของตนเองได้

2. เด็กกล้าแสดงออกทางการเคลื่อนไหวร่างกาย และท่าทางต่างๆ

3. เด็กสามารถเป็นผู้นำ และผู้ตามในการทำท่าทางต่างๆ

4. เด็กสามารถทำท่าทางและเคลื่อนไหวได้ตามเสียงเพลง

ภาคผนวก

Lyrics : Popcorn Kernels + Movement : English Version

Popcorn Kernels Popcorn Kernels (wave scarves overhead)

In the pot In the pot (make their scarves 'disappear' by bunching them up in their fists)

Shake them shake them shake them Shake them shake them shake them (shake)

'til they POP 'til they POP (Toss scarves up into the air)

เนื้อเพลง Popcorn Kernels + ท่าทาง : ภาษาไทย

เจ้าเม็ดป๊อบคอร์น เจ้าเม็ดป๊อบคอร์น (โบกผ้าข้ามศีรษะไปทางซ้าย-ขวา)

อยู่ในหม้อ อยู่ในหม้อ (ม้วนผ้ามาเก็บในอุ้งมือ)

แล้วเราก็เขย่า แล้วเราก็เขย่า (ทำท่าเขย่า)

รอจนแตก ป๊อบ!!! รอจนแตก ป๊อบ!!! (โยนผ้าขึ้นด้านบน)

ครั้งที่ 4 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

อาการขาดสมาธิ (Inattention) จัดเป็นอาการหลักที่พบทั้งในเด็กที่มีปัญหาด้านสมาธิและเด็กสมาธิสั้นซึ่งจะมีพฤติกรรมวอกแวกง่าย เหม่อลอย ไม่รอบคอบในการทำงาน โดยกิจกรรมจะใช้การเล่านิทานด้วยเทคนิควาดไปเล่าไป (Draw and Tell)ในการดึงความสนใจให้ติดตามเนื้อเรื่อง และการวาดทีละขั้นตอน รวมถึงยังช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดเล็กที่เด็กมักเขียนได้ไม่คล่อง ผ่านการฝึกลากเส้น และวาดรูปทรงเรขาคณิตพื้นฐาน ได้แก่ รูปวงกลม , รูปสามเหลี่ยม และรูปสี่เหลี่ยมซึ่งสอดคล้องกับความสามารถตามวัยของเด็ก อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในผลงานที่ทำสำเร็จได้ด้วยตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีช่วงความสนใจและสมาธิในการฟัง

2. เพื่อให้เด็กพัฒนาทักษะการเขียนผ่านการวาดภาพ และลากเส้นอย่างง่าย

3. เพื่อให้เด็กมีความพยายามในการทำงานของตนเองให้เสร็จ

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. สมุดประจำตัวสะสมดาว
2. ตรายาง แป้นหมึก
3. ดินสอ ยางลบ สีเทียน
4. ตารางบอกความรู้สึก (Feeling Chart)
5. Emotion Face
6. กระดานเล็ก ชอล์ค
7.กระดาษวาดเขียน

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song และเด็กนำสมุดประจำตัวมาใส่ในช่องของตนเอง
2. ครูเล่านิทานเรื่อง”ยักษ์ใหญ่กับเจ้าหนูเคที่” โดยใช้เทคนิควาดไปเล่าไป
3. ครูนำกิจกรรมศิลปะโดยเริ่มจากการเล่านิทานเรื่อง หมู่บ้าน จุด จุด จุด และให้นักเรียนวาดรูปตามทีละขั้นตอน หลังจากตอบคำถามนิทานแล้วให้นักเรียนระบายสีภาพ
4. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)
5. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับนิทาน สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้ฟังได้
2. เด็กวาดภาพตามเรื่องที่เล่าได้

3. เด็กสามารถวาดภาพ และระบายสีให้เสร็จได้ด้วยตนเอง

ภาคผนวก

Tamfun Punsanook (Producer). (2014, 11 March). แต้มฝันปันสนุก ตอนที่ 75 นิทานวาดรูป เรื่อง หมู่บ้านจุดจุด จุด. แต้มฝันปันสนุก Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=8-4bZl3-_v0

Gaucher, M. (Producer). (2010, 11 March). Draw and Tell - Katie and the Giant.MOV. [video clip] Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=5QgAISC-heA

ครั้งที่ 5 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

พัฒนาการประสานสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การทรงตัว ฝึกทักษะกล้ามเนื้อ การยืดหยุ่น ทั้งยังช่วยฝึกสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจผ่านการเล่นโยคะสำหรับเด็ก โดยกิจกรรมจะใช้เทคนิคการเล่านิทานประกอบกับการทำท่าทางโยคะ ซึ่งจะสอดแทรกเนื้อหาวิชา คณิตศาสตร์ เรื่องจำนวน และการเพิ่ม-ลดจำนวน ซึ่งการเรียนรู้ในรูปแบบไม่เป็นทางการนี้จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน และเพิ่มการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. เพื่อฝึกประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ

2. เพื่อฝึกทักษะทางภาษา โดยการคิดเชื่อมโยงภาษากับท่าทาง

3. เพื่อฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์เบื้องต้น ได้แก่ เรื่องจำนวน และ การเพิ่มจำนวน

4. เพื่อฝึกทักษะการจดจำ และและการมีสมาธิจดจ่อกับเรื่องราว

5. เพื่อส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเรียน

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. ภาพประกอบนิทานเรื่องหนอนน้อยหิวโซ 2. เสื่อโยคะ

3. ตัวเลขพลาสติก และเครื่องหมายทางคณิตศาสตร์ 4. สมุดประจำตัว

5. ตรายาง แป้นหมึก 6. ตารางบอกความรู้สึก (Feeling Chart)

7. Emotion Face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song นำสมุดประจำตัวไปเก็บไว้ประจำที่

2. ให้เด็กเลือกตำแหน่งเสื่อโยคะที่ตนเองชอบ แล้วเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Warm up) ก่อนเริ่มเล่นโยคะ

3. ครูเล่านิทานเรื่องหนอนน้อยหิวโซ ระหว่างเล่าให้ทำท่าทางโยคะสมมติว่าเป็นสัตว์ชนิดต่างๆตามเรื่องราว

4. ทบทวนเรื่องราวในนิทาน (ชื่อวัน, จำนวน, การเพิ่มจำนวน, วงจรชีวิตผีเสื้อ)

5. ครูขออาสาสมัครจับฉลากเลือกสัตว์ที่อยู่ในนิทาน แล้วทำท่าโยคะของสัตว์นั้นๆ ให้เพื่อนในชั้นเรียนทายว่า คือตัวอะไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

7. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. เด็กมีความพยายามในการทำท่าโยคะต่างๆ

2. เด็กสามารถบอกชื่อสัตว์ได้ถูกต้องตรงกับภาพ และท่าโยคะ

3. เด็กสามารถตอบโจทย์คณิตศาสตร์เรื่อง จำนวน และ การเพิ่มจำนวนได้ถูกต้อง

4. เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับนิทาน สามารถลำดับขั้นตอนของเรื่องราวได้

5. เด็กมีท่าทางร่าเริงและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

ภาคผนวก

1. ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ (warm up)

2. Cosmic Kids Yoga (Producer). (2016, 31 March 2016). The Very Hungry Caterpillar | A Cosmic Kids Yoga Adventure! *A Cosmic Kids Yoga Adventure!* [Video clip] Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=xhWDiQRrC1Y

ครั้งที่ 6 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมมุ่งเน้นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม ผ่านเกมและกิจกรรมศิลปะ ทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ 1.ฝึกการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การกระโดด2ขา กระโดดขาเดียว ก้าวกระโดด 2.ฝึกความคล่องแคล่ว เช่น การวิ่ง การส่งของลอดใต้ขา 3.ฝึกความแม่นยำ เช่น การกะระยะในการโยน ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กเด็กจะได้ฝึกประสาทสัมผัส การหยิบจับสิ่งของ

ขนาดเล็ก และการเขียน ทางสติปัญญาเด็กจะได้ฝึกพัฒนาความคิดรวบยอด (Concept) เรื่องวันในสัปดาห์ และสีประจำวัน และทางสังคมเด็กจะได้พัฒนาการรู้จักควบคุมอารมณ์ผ่านสถานการณ์การแข่งขัน และพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในการเล่นเป็นทีมภายใต้กฎกติกา ทั้งนี้ยังช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานของตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองทำสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาทักษะของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในด้านความแข็งแรง การทรงตัว ความคล่องแคล่ว และ ความแม่นยำ
2. พัฒนาการเขียน และ การหยิบจับสิ่งของขนาดเล็กให้คล่องแคล่ว
3. พัฒนาความคิดรวบยอดเรื่อง วันในสัปดาห์ และสีประจำวัน
4. พัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และการควบคุมอารมณ์ในการแข่งขัน
5. ฝึกการควบคุมตนเองให้ทำงานจนเสร็จ

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. ถุงถั่ว7สี (แดง เหลือง ชมพู เขียว ส้ม ฟ้า ม่วง)
2. เทปกาวสี ดินสอ ยางลบ
3. กล่อง / ตะกร้า
4. ป้ายชื่อวันในสัปดาห์
5. ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ
6. กาวลาเท็กซ์บรรจุขวดบีบ
7. กระดาษวาดเขียน (เขียนชื่อเด็กด้วยเส้นประ)
8. สมุดประจำตัว ตรายาง แป้นหมึก
9. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
10. Emotion Face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่ตนเอง
2. แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม อธิบายวิธีการเล่นเกม ถุงถั่วกับสีวัน โดยเริ่มจาก สมาชิกแต่ละกลุ่มต่อแถว ยืนตามเทปกาวที่ติดบอกตำแหน่ง หันหน้าไปทางกล่องที่ใส่ถุงถั่วของแต่ละทีม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. คนที่ 1 วิ่งออกไปหยิบถุงถั่วแล้วกลับมายืนตำแหน่งเดิม ส่งถุงถั่วลอดใต้ขาให้กับเพื่อนคนต่อไป จนถึง คนสุดท้าย

4. คนสุดท้ายเมื่อได้รับถุงถั่วแล้วกลับหลังหัน กระโดดตามช่องเส้นทางที่กำหนด วิ่งมาที่จุดกำหนดระยะการโยนแล้วพยายามโยนถุงถั่วให้ลงกล่อง โดยให้เด็กเลือกจุดให้ตรงกันระหว่างชื่อวันกับสีของถุงถั่วที่ตนเองได้รับ ถ้าหากโยนไม่ลงให้โยนใหม่อีกครั้ง

5. หลังจากนั้นวิ่งกลับไปที่กล่องถุงถั่วของทีมตัวเอง แล้วมายืนแทนตำแหน่งของคนที่ 1 ส่งถุงถั่วลอดใต้ขาให้เพื่อนคนต่อไป เล่นสลับกันไปเรื่อยๆจนถุงถั่วของทีมตนเองหมด ทีมไหนถุงถั่วหมดก่อนเป็นผู้ชนะ

6. กิจกรรมศิลปะ ให้เด็กเลือกกระดาษวาดเขียนตามชื่อของตนเอง นำมาคัดชื่อตามรอยเส้นประ แล้วนำกาวมาเขียนทับอีกครั้งเพื่อติดถั่วลงไป เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำไปแขวนตรงจุดที่เตรียมไว้แสดงผลงาน

7. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

8. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. เด็กสามารถส่งของลอดใต้ขา วิ่ง กระโดด โยนถุงถั่ว ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ

2. เด็กสามารถเขียนตามรอยเส้นประ และ หยิบจับ ปะติดถั่วได้อย่างคล่องแคล่ว

3. เด็กสามารถโยนถุงถั่วได้สีตรงกับชื่อวัน

4. เด็กเล่นร่วมกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี และถูกต้องตามขั้นตอนรวมถึงกติกา

5. เด็กมีความพยายามในการทำผลงานของตนเองจนสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด

ครั้งที่ 7 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การเล่นนิ้วมือ หรือ Finger Play เป็นการเล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (กล้ามเนื้อนิ้วมือ) อย่างหนึ่ง โดยใช้คำพูด คำคล้องจอง และใช้นิ้วมือแสดงประกอบ เด็กจะสนุก เพลิดเพลินและช่วยบริหารกล้ามเนื้อมือ ทำให้เด็กสามารถใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเขียนได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังเป็นวิธีเรียกความสนใจของเด็ก เพื่อให้เด็กเงียบ และมีสมาธิในการฟัง เรื่องอื่นๆต่อไป เกมลูกโป่งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีความพยายามที่จะทดลองทำ พยายามเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เด็กได้ประเมินความสามารถของตนเองและกลุ่ม เรียนรู้การตั้งเป้าหมายที่ไม่เกินความสามารถของตนเองทำให้เกิดประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (กล้ามเนื้อนิ้วมือ)

2. พัฒนาการสนใจฟังและการตอบสนองต่อเรื่องราว

3. ฝึกการตั้งเป้าหมายตามความสามารถของตนเอง

4. ฝึกการเล่นร่วมกันเป็นทีม และการตั้งเป้าหมายร่วมกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. นิทานเรื่อง Heidi High and Louie Low
2. ลูกโป่ง
3. สมุดประจำตัว
4. ตรายาง แป้นหมึก
5. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
6. Emotion Face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello Song นำสมุดประจำตัวเก็บไว้ประจำที่ของตนเอง

2. กิจกรรมเล่นนิ้วมือ Finger play ประกอบนิทานเรื่อง Heidi High and Louie Low

3. เกมลูกโป่งลอยฟ้า ให้เด็กเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่บนฟ้าให้ครบ 20 ครั้ง ด้วยเงื่อนไข ดังนี้ 1. ใช้มือหนึ่งข้างเลี้ยงลูกโป่งให้ครบตามจำนวน 2. ใช้นิ้วหนึ่งนิ้วเลี้ยงลูกโป่งให้ครบตามจำนวน เมื่อทำครบแล้วให้เด็กตั้งเป้าหมายของตนเองว่าครั้งต่อไปจะทำกี่ครั้ง และพยายามทำให้สำเร็จ

4. จับคู่กับเพื่อนแล้วเลี้ยงลูกโป่งให้ครบ 20 ครั้ง จากนั้นทุกคนยืนเป็นวงกลมเลี้ยงลูกโป่งให้ครบตามจำนวน หากใครทำหล่นให้เริ่มนับ 1 ใหม่ เมื่อทำครบแล้วให้เด็กตั้งเป้าหมายร่วมกับเพื่อนว่าครั้งต่อไปจะทำกี่ครั้ง และพยายามทำให้สำเร็จ

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. เด็กทำท่าทางตามการเล่นนิ้วมือ (Finger Play) ได้ถูกต้อง

2. เด็กสนใจฟังนิทานและทำท่าตามเรื่องราว

3. เด็กตั้งเป้าหมายเป็นจำนวนครั้ง และ พยายามทำจนสำเร็จ

4. เด็กมีการสื่อสารและเล่นร่วมกับเพื่อนเป็นอย่างดี และสามารถตั้งเป้าหมายของทีมได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

1. Feldman, J. (2005). Heidi High and Louie Low Finger Play *Best of Dr. Jean Puppet & Storytime* (pp. 44). USA.: Scholastic Inc.

2.สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านการเรียน / สมาธิ. In วนิดา ชนินทยุทธวงศ์ (Ed.), คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียน (pp. 115-116). นนทบุรี: บียอนด์ พับลิสชิ่ง.

ครั้งที่ 8 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมสร้างสมาธิด้วยศิลปะแห่งสติมีหลากหลายวิธี แต่ที่นำมาใช้คือ การภาวนากับบทเพลงแห่งสติในอัลบั้ม “ชมสวน” ซึ่งจะพาเด็กๆเคลื่อนไหวอย่างช้าๆและมั่นคง ภายใต้แนวคิด “สมาธิแบบกายเคลื่อนไหว...ใจตั้งมั่น” และเชื่อมโยงไปสู่การใช้สี การเล่นกับสี ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของการศิลปะบำบัด การเลือกสีเป็นการแสดงออกโดยตรงของคุณภาพความรู้สึกของเด็ก การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง แต่ละสีจะสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ

2. ฝึกฝนให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานของตนเอง

3. ฝึกการคิด ตัดสินใจ ลงมือทำด้วยตนเอง

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. อัลบั้ม ชมสวน เพลงดั่งดอกไม้บาน
2. สีน้ำ (สีน้ำเงิน สีแดง สีเหลือง)
3. พู่กัน จานสี แก้วพลาสติก
4. กระดาษอเนกประสงค์ ผ้าแห้ง
5. กระดาษวาดเขียนขนาด A3
6. กระดานรองวาด
7. สมุดประจำตัวตรายาง แป้นหมึก
8. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
9. Emotion Face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello Song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บทีของตนเอง

2. ฝึกสมาธิโดยการภาวนากับบทเพลง ดั่งดอกไม้บาน โดนเคลื่อนไหวท่าทางช้าๆ ตามเนื้อเพลง

3. จัดอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำศิลปะสีน้ำให้ครบถ้วน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4. ครูเล่านิทานสีน้ำพร้อมกับการเริ่มทำศิลปะ

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. เด็กมีสมาธิเคลื่อนไหวร่างกายตามเนื้อเพลงได้

2. เด็กสามารถสร้างสรรค์ผลงานสีน้ำของตนเองได้จำสำเร็จ

3. เด็กสามารถเลือกใช้สี และออกแบบผลงานศิลปะได้ด้วยตนเอง

ภาคผนวก

1. เสถียรธรรมสถาน SDS Channel (Producer). (2011, 13 July). ดั่งดอกไม้บาน. ชมสวน. [video clip] Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78

2. Baldwin, S. (Producer). (2011, 22 April). Waldorf Wet-on-Wet Watercolor Painting: Part II. *Waldorf Wet-on-Wet Watercolor Painting*. [Video clip] Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=vSfvm-K_Txs

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ครั้งที่ 9 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายควรจะมีการ เคลื่อนที่ เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้คิดสร้างสรรค์ ได้แก้ปัญหา และเมื่อมีโอกาสได้ฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เด็กใช้ทักษะต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมทักษะของการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย และการเล่นภายใต้กฎกติกา ทั้งยังมีการสอดแทรกการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษอย่างง่ายทำให้เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ และส่งเสริมการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการเล่นร่วมกับผู้อื่นภายใต้กฎกติกาที่กำหนด

2. ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

3. ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

4. เรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษเรื่อง ยานพาหนะ

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. เครื่องเคาะจังหวะ Two Tone Wood Block
2. เพลงนาฬิกา ติ๊ก-ตอก
3. ชอล์คสี
4. ภาพตัวต่อรูปรถยนต์ เรือ เครื่องบิน รถไฟ
5. สมุดประจำตัว ตรายาง แป้นหมึก
6. Feeling Chart , Emotion Face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทายร้องเพลง Hello Song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บที่ของตนเอง
2. อธิบายเกมนาฬิกาปลุก โดยขออาสาสมัครมาเป็นตัวอย่างในการเล่น และให้ทุกคนร้องเพลงนาฬิกาติ๊ก-ตอกตามทีละท่อน และใช้Two Tone Wood Blockเป็นเครื่องกำกับจังหวะ
3. เมื่อเด็กเล่นคล่องแล้วสลับให้เด็กได้ใช้ Two Tone Wood Block และเป็นผู้กำกับการเล่นของเพื่อนๆ
4. กิจกรรมช่วยกันต่อภาพ แบ่งเด็กออกเป็น 2 ทีม แต่ละทีมให้สมาชิกยืนเรียงเป็นแถวตอน เริ่มจากให้คนแรกกระโดดตามช่องเส้นทางที่กำหนดเพื่อไปเลือกชิ้นส่วนของภาพตัวต่อ1 ชิ้น แล้วนำไปติดใต้ภาพที่เป็นตัวอย่าง
5. เมื่อติดชิ้นส่วนแรกเสร็จแล้วให้วิ่งกลับไปต่อแถวเดิม และให้คนต่อไปเริ่มเล่น สลับกันเล่นจนต่อภาพครบ 2 ภาพ เมื่อทีมใดต่อครบและถูกต้องก่อนเป็นผู้ชนะ
6. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

7. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. เด็กสามารถเล่นร่วมกับเพื่อนภายใต้กติกาของเกมได้

2. เด็กสามารถต่อภาพได้ถูกต้องสมบูรณ์

3. เด็กกระโดดตามเส้นทางที่กำหนดได้

4. เด็กสามารถบอกชื่อยานพาหนะเป็นภาษาอังกฤษได้

ภาคผนวก

เนื้อเพลง : นาฬิกา ติ๊ก-ตอก โดย นายฐานันดร ชูประกาย

ตอก ติ๊ก ตอก...ตอก ติ๊ก ตอก นาฬิกาเดิน ตอก ติ๊ก ตอก....ตอก ติ๊ก ตอก

(ชื่อเด็ก)ตั้งเวลาปลุกตอน.....โมง (ให้เด็กเลือกเวลา) ตอก ติ๊ก ตอก (x ตามจำนวนรอบเวลาที่ตั้งไว้)

กริ๊งงงงงงงงงงงงงงงงง.....(เด็กที่เป็นนาฬิกาวิ่งหนี เด็กที่เป็นคนตั้งเวลาวิ่งไปแปะเสมือนการกดปิดนาฬิกาปลุก)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ครั้งที่ 10 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ศิลปะการพับกระดาษ หรือภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า ออริกามิ (ORIGAMI) เป็นการนำเอากระดาษแผ่นเดียวมาพับให้เกิดรูปทรงต่างๆ เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกฝนให้มีสมาธิ มีสติมีปัญญา รวมไปถึงความละเอียดลออ ประณีตบรรจง อาศัยการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อตา มือ และนิ้วมือ แล้วจึงพับกระดาษให้เป็นภาพสัญลักษณ์ตามลำดับ และขั้นตอน นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก การทำงานของมือและตา ด้านจิตใจ ซึ่งขณะที่เด็กพับกระดาษ เด็กมีความสุขรู้สึกมั่นใจ มีสมาธิ และรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสังคม ช่วย

ฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ มีมนุษย์สัมพันธ์ และมีความอดทน และด้านสติปัญญา ช่วยให้เด็กคิดเป็น รู้จักเหตุผล กิจกรรมสร้างสรรค์ทางศิลปะยังสอดคล้องกับหลักพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างดีอีกทั้ง ช่วยให้กล้ามเนื้อมือและสายตาสัมพันธ์กัน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์และยังช่วยในการส่งเสริมทั้งความคิด การรู้จักทำงาน การจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ สื่อ และวัสดุก็มีความจำเป็นสำหรับเด็ก

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาความละเอียดลออในการทำงาน

2. ฝึกการทำงานให้เป็นลำดับขั้นตอน

3. ฝึกการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ตนเองชอบ / สนใจ

4. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ระหว่างตา มือ และนิ้วมือ

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. นิทานเรื่องยักษ์สองตน
2. กระดาษออริกามิ (Origami Paper)
3. ตัวอย่างรูปสัตว์ที่พับจากกระดาษ
4. ดินสอ ดินสอสี ปากกาเมจิก
5. สมุดประจำตัว
6. ตรายาง แป้นหมึก
7. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Charts
8. Emotion Face

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรม

*****ขั้นเตรียม : แสดงตัวอย่างการพับรูปสัตว์ โดยการติดเรียงตามลำดับขั้นตอน (มุมต่างๆของห้อง)

1. กล่าวทักทายร้องเพลง Hello Song เด็กนำสมุดประจำตัวของตนเองไปเก็บประจำที่

2. ครูเล่านิทานเรื่อง ยักษ์สองตน โดยการใช้เทคนิคพับไปเล่าไป ให้เด็กทายว่าผลสุดท้ายหลังจากนิทานจบแล้วพับกระดาษได้เป็นรูปอะไร

3. เด็กเลือกกระดาษ และ พับตามที่ตนเองสนใจ โดยพับตามลำดับขั้นตอนดังตัวอย่างที่แสดง หลังจากพับเสร็จให้ตกแต่งตามจินตนาการ

4. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

5. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. ผลงานการพับกระดาษมีความประณีต เรียบร้อย

2. สามารถพับกระดาษได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน

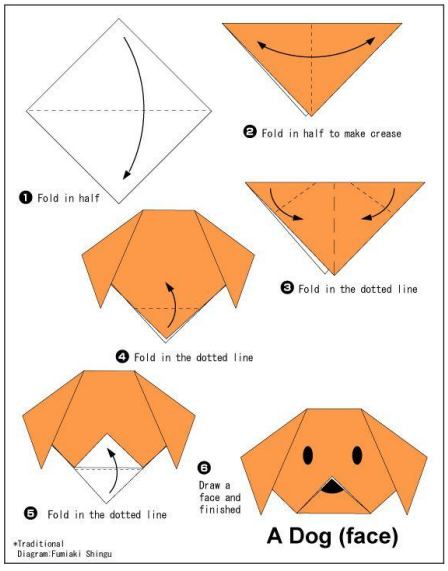
3. เลือกสิ่งที่ชอบ และสนใจได้ด้วยตนเอง

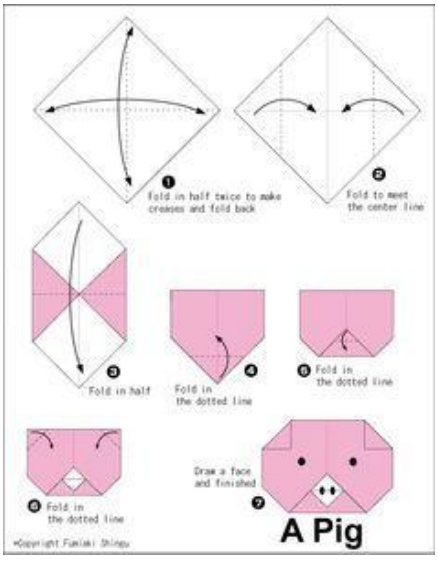
4. กล้ามเนื้อมัดเล็ก ตา และนิ้วมือ สามารถทำงานประสานสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี

ภาคผนวก

1. Amarin Newmedia. (Producer). (2010, 30 November). พับกระดาษเล่านิทาน โดย Real-Parenting.com. [Online Video] Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=wcW-ZyELn3k

2. ตัวอย่างการพับกระดาษออริกามิอย่างง่าย (origami)





ครั้งที่ 11 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายควรจะมีการ เคลื่อนที่ เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้คิดสร้างสรรค์ ได้แก้ปัญหา และเมื่อมีโอกาสได้ฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เด็กใช้ทักษะต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมทักษะของการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย และการเล่นภายใต้กฎกติกา ทั้งยังมีการสอดแทรกการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษอย่างง่ายทำให้เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ และส่งเสริมการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. พัฒนาการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

3. ฝึกควบคุมตนเองในการเล่นเกมร่วมกับผู้อื่น และการเล่นภายใต้กฎกติกา

4. พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. ห่วงเชือก หรือ ฮูลาฮูป
2. เพลงผึ้งน้อย
3. รูปผึ้ง และ รังผึ้ง
4. สมุดประจำตัว
5. ตรายาง แป้นหมึก
6. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
7. Emotion face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่

2. เกมผึ้งเข้ารัง เริ่มจากครูอธิบายเกมและสอนร้องเพลง ผึ้งน้อย โดยฝึกร้องทีละท่อน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. สมมติให้ห่วงเชือกเป็นรังผึ้ง และเด็กๆเป็นผึ้ง ในขณะที่ร้องเพลงให้ผึ้งทุกตัวบินไปรอบๆห้องอย่างอิสระ เมื่อเพลงจบลงให้ผึ้งทุกตัวรีบหารังที่ใกล้ที่สุดเพื่อจะเข้าไปอยู่โดยแต่ละรังต้องมีผึ้งเพียง 1 ตัวเท่านั้นแต่ละรอบจะค่อยๆนำห่วงเชือกออก หากใครไม่สามารถหาที่อยู่ได้ต้องออกจากเกม

4. เรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ ผึ้ง, รังผึ้ง และประโยชน์ของผึ้ง รวมถึงอันตราย และการระวังภัยจากผึ้ง

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สามารถเล่นเกม และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

2. สามารถแก้ปัญหาโดยการเลือกเข้ารังผึ้งที่มีจำนวนลดลงได้

3. ควบคุมอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้เหมาะสมกับสถานการณ์การเล่นเกม

4. ฟังและทำตามได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก

เนื้อเพลง ผึ้งน้อย

หึ่ง...หึ่ง..หึ่ง...ผึ้งน้อยบินหารัง หึ่ง...หึ่ง...หึ่ง...ผึ้งน้อยบินหารัง

ผึ้งน้อยจ๋า (จ๋า) ผึ้งน้อยจ๋า (จ๋า) เจ้าบินหาอะไร ผึ้งตอบเร็วไว ฉันบินหารัง

ครั้งที่ 12 ระยะเวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ภาพมันดาลา(Mandala) ใช้ลักษณะโครงสร้างของรูปภาพ – รูปทรงเรขาคณิตมาประกอบกันเป็นภาพ เมื่อจ้องมองภาพ ภาพมันดาลาจะดึงดูดสายตา ก่อให้เกิดการรับรู้ทางความคิดของเราเข้าสู่จุดศูนย์กลางของภาพ ซึ่งการทำงานสอดประสานกันของประสาทตา และสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาทำให้เกิดความสมดุล ส่งผลให้เกิด”สมาธิ” สำหรับภาพที่เป็นแบบฝึกหัด เป็นภาพง่ายๆที่มีโครงสร้างไม่ซับซ้อนมากนัก การระบายสีควรทำในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย วิธีการระบายสีให้มีผลต่อสมาธิ ควรเริ่มต้นจากจุดศูนย์กลาง หลังจากนั้นก็ค่อยๆขยายวงกว้างออกมาทีละชั้น ถ้าเป็นภาพที่ไม่มีจุดศูนย์กลาง อาจเลือกกำหนดจุดศูนย์กลางของภาพด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาความคล่องแคล่วของการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก

2. พัฒนาการตัดสินใจ การเลือกตามสิ่งที่ตนเองสนใจ

3. ฝึกสมาธิในการจดจ่ออยู่กับงาน

4. ฝึกการทำงานอย่างละเอียดลออ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. รูปภาพมันดาลา (Mandala)
2. กาวสีชนิดขวดบีบ
3. สีเทียน / สีไม้
4. ตารางแสดงความรู้สึก Feeling Chart
5. Emotion Face
6. สมุดประจำตัว
7. แป้นหมึก ตรายาง

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello Song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บที่ของตนเอง

2. เด็กเลือกภาพมันดาลาที่ตนเองชอบ นำมาระบายสีให้สวยงาม แล้วใช้กาวสีลากเส้นตามลวดลายภาพ

3. นำไปตากจนกาวสีแห้ง สามารถนำผลงานกลับบ้านได้

4. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

5. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. ลากเส้นตามภาพ และระบายสีภาพมันดาลาได้

2. เลือกรูปและสีตามที่ตนเองต้องการ

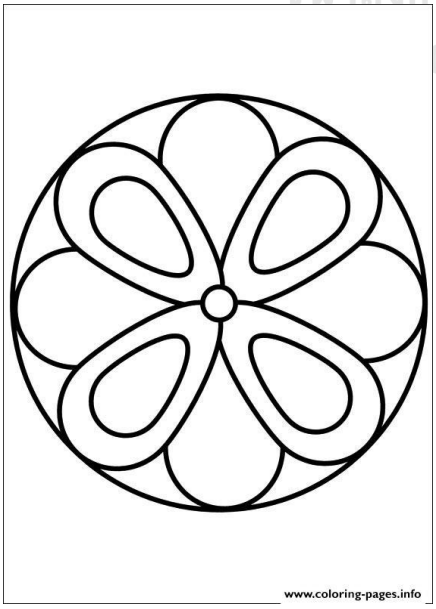
3. สามารถระบายสีภาพได้จนเสร็จภายในเวลาที่กำหนด

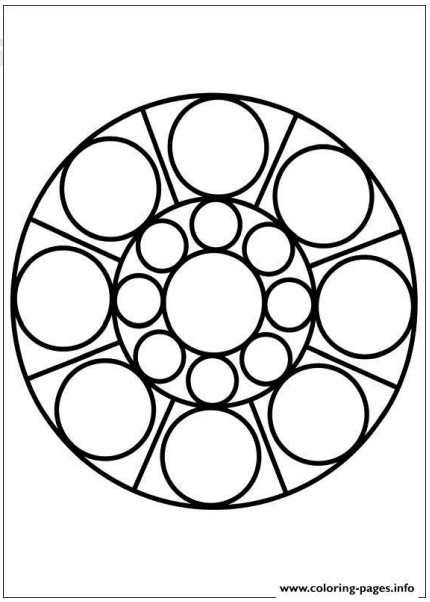
4. ระบายสี และลากเส้นได้อย่างถูกต้องและสวยงาม

ภาคผนวก

ตัวอย่างภาพมันดาลา (Mandala)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
GKORN UNIVERS





ครั้งที่ 13 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายควรจะมีการ เคลื่อนที่ เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้คิดสร้างสรรค์ ได้แก้ปัญหา และเมื่อมีโอกาสได้ฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เด็กใช้ทักษะต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมทักษะของการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย และการเล่นภายใต้กฎกติกา ทั้งยังมีการสอดแทรกการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษอย่างง่ายทำให้เป็นการกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ และส่งเสริมการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. พัฒนาการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

3. ฝึกควบคุมตนเองในการเล่นเกมร่วมกับผู้อื่น และการเล่นภายใต้กฎกติกา

4. ฝึกการทำตามคำสั่ง และ ออกคำสั่ง

5. เรียนรู้ทิศทาง ซ้าย ขวา บน ล่าง หน้า หลัง

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. Shaker หรือ เครื่องเขย่า
2. เพลงฟังให้ดี
3. สมุดประจำตัว
4. ตรายาง แป้นหมึก
5. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
6. Emotion face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. กิจกรรมท่าทางตามสัญญาณเสียง เริ่มจากครูอธิบายกิจกรรมโดยทำสัญญาณเสียงด้วย shaker แบบต่างๆ และกำหนดท่าทางของเสียงแต่ละแบบ เช่น การเขย่าshakerแบบรัว กำหนดให้ วิ่ง การเขย่าshaker ทีละครั้งให้ก้าวตามจังหวะที่ได้ยินเป็นต้น

3. ให้เด็กทำกิจกรรมโดยเป็นผู้เล่นก่อน แล้วสลับให้เด็กมาเป็นผู้ออกคำสั่งในการกำหนดเสียง และท่าทาง

4. เล่นเกมฟังให้ดี เริ่มจากครูสอนร้องเพลง “ฟังให้ดี” และให้เด็กร้องตามทีละท่อน ให้เด็กจับคู่กัน คนแรกเป็นผู้เล่น จะถูกปิดตาด้วยผ้าและทายว่าเสียงที่ได้ยินมาจากทิศทางใด (บน-ล่าง-ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง) อีกคนเป็นผู้ออกคำสั่งโดยจะได้ shakerคนละ 1 อันเมื่อเพลงจบให้เขย่าshaker ทิศทางใดทิศทางหนึ่งและให้อีกฝ่ายหนึ่งตอบคำถาม

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สามารถเล่นเกม และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

2. สามารถแก้ปัญหาโดยการเลือกเข้ารังผึ้งที่มีจำนวนลดลงได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. ควบคุมอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้เหมาะสมกับสถานการณ์การเล่นเกม

4. ฟัง และทำตามได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์ รู้จักการออกคำสั่ง และเป็นผู้นำ

5. บอกทิศทาง ซ้าย ขวา บน ล่าง หน้า หลัง ได้ถูกต้อง

ภาคผนวก

เพลง ฟังให้ดี โดย นายฐานันดร ชูประกาย

ฟัง นะ ฟังให้ดี ฉันมีเสียงให้เธอฟัง ฟัง นะ ฟังให้ดี ฉันมีเสียงให้เธอฟัง

ทางซ้าย ทางขวา ข้างหน้า หรือว่า ข้างหลัง ข้างบน ข้างล่าง

ตรงไหนนะช่วยบอกที

ลัล ลัลลา ลัลลา ลัลลัลลา ลัลลา ลัล ลัลลา ลัลลา ลัลลัลลา ลัลลา

ครั้งที่ 14 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

ในเหตุการณ์บางอย่างเราไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาบางครั้งอาจพบเรื่องที่ทำให้เราผิดหวัง เสียใจ แต่ถ้าเราสามารถมองให้เห็นคุณค่า บทเรียน หรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เราไม่พอใจนั้นๆได้ จะทำให้เราปรับใจได้ และเปลี่ยนวิกฤตินั้นให้เป็นโอกาสดีๆ และมีความสุขได้กับทุกสถานการณ์ที่เราพบได้ คนที่ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิดได้ เช่นนี้จะเป็นคนที่มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

วัตถุประสงค์

1. การมองโลกในทางที่ดี แม้ต้องพบกับอุปสรรคหรือปัญหา
2. ฝึกการแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะ
3. สร้างเสริมจินตนาการผ่านการปั้นดินและการลงสี
4. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. นิทาน เรื่อง ก้อนหินสีสวย
2. ดินไทย
3. สีโปสเตอร์ (สีแดง เหลือง น้ำเงิน)
4. จานสี พู่กัน
5. แก้วพลาสติก กระดาษอเนกประสงค์
6. สมุดประจำตัว
7. ตรายาง แป้นหมึก
8. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
9. Emotion face

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่

2. ครูเล่านิทานเรื่อง “ก้อนหินสีสวยให้เด็กฟัง” โดยมีภาพประกอบนิทานขณะที่เล่า โดยใช้เทคนิคการเล่าแบบหยุดเรื่องค้างไว้เพื่อให้เด็กตอบคำถาม

3. สมมติให้เด็กเป็นตัวเอกในนิทานแล้วปั้นก้อนหินให้รูปแบบต่างๆและลงสีให้สวยงาม

4. หลังจากนำผลงานไปวางเรียบร้อยแล้ว ครูให้เด็กช่วยกันแสดงความคิดเกี่ยวกับนิทาน และช่วยกันสรุปนิทาน

5. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม (ประเมินความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรม)

6. ครูแจกดาว/ตัวปั๊มในสมุดประจำตัวเด็ก และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. ปรับเปลี่ยนมุมมอง สามารถมองด้านบวกในเหตุการณ์ที่ไม่ชอบใจได้
2. เด็กมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็น
3. เด็กสามารถปั้นดินเป็นรูปทรงต่างๆและระบายสีตามจินตนาการ
4. เด็กสามารถใช้มือในการปั้นดินเป็นรูปต่างๆได้ด้วยตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก

นิทานเรื่อง ก้อนหินสีสวย

กาลครั้งหนึ่ง ที่ริมแม่น้ำมีก้อนหินเรียงรายอยู่มากมาย เด็กหญิง.....(ให้นักเรียนช่วยกันตั้งชื่อ)ที่ออกมาเดินเล่นที่ริมน้ำ ก็เกิดความคิดขึ้นว่าหากตนเองระบายสีที่ก้อนหินก้อนต่างๆที่ริมแม่น้ำ แม่น้ำแห่งนี้ก็จะสวยงามมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน เมื่อคิดได้ดังนั้นเด็กหญิง.....ก็รีบกลับไปบ้านเพื่อเตรียมอุปกรณ์ในการระบายสีก้อนหิน อุปกรณ์ที่เด็กหญิง.....ได้หยิบมาได้แก่.....(ให้เด็กช่วยกันคิดว่าต้องเตรียมอะไรในการทำศิลปะครั้งนี้บ้าง) เมื่อเตรียมอุปกรณ์ครบเด็กหญิง....ก็มาระบายสีและวาด

ลวดลายต่างๆบนก้อนหินอย่างสวยงาม และได้วางพักไว้ที่ริมน้ำเพื่อให้แดดส่องให้สีแห้ง แต่ทันใดนั้นเองสิ่งที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อมีสุนัขวิ่งไล่แมวมาแต่ไกล ทำให้ก้อนหินที่เด็กหญิง.....ได้วางไว้ตกลงไปในน้ำทั้งหมด เด็กหญิง.....เสียใจมากเพราะตนเองตั้งใจระบายสีก้อนหินอย่างสุดฝีมือ และอยากให้คนในเมืองได้เห็นผลงานของเธอ เธอร้องไห้วิ่งไปหาคุณแม่ ไม่ว่าคุณแม่ปลอบอย่างไรเธอก็ไม่หยุดร้องเสียที เด็กชาย.....(ให้เด็กช่วยกันตั้งชื่อ) ผู้เป็นเพื่อน เดินผ่านมาพบพอดีจึงรีบตรงเข้าไปหาด้วยความสงสัยและเป็นห่วงเพื่อน เมื่อสอบถามเรื่องราวทั้งหมดเด็กชาย.....จึงพูดกับเด็กหญิง.....ว่า

ครูหยุดเล่าเรื่องไว้ แล้วถามเด็กว่า ลองทายดูซิว่าเด็กชายจะพูดกับเด็กหญิงว่าอย่างไร

ครูรวบรวมคำตอบของเด็กๆ นำมาพูดคุยร่วมกัน เช่น คำพูดนั้นมีผลอย่างไรกับเด็กหญิงบ้าง, คำพูดใดบ้างที่เด็กๆชอบ เพราะอะไร เมื่อพูดคุยจนครบถ้วนแล้ว ครูเล่านิทานเฉลย

เด็กชาย...ได้พูดกับเด็กหญิง.....ว่า “ที่จริงแล้ว ก้อนหินตกลงไปในน้ำก็ดีเหมือนกันนะ เพราะว่าปลาในน้ำก็จะได้เห็นก้อนหินสวยๆที่เธอวาดไง ดูนี่สิ ปลาว่ายมารุมล้อมก้อนหินของเธอกันใหญ่เลย ดูท่าทางปลาทุกตัวคงจะมีความสุขมากเลยนะ”

ครูถามเด็กว่า รู้สึกอย่างไรต่อคำพูดของเด็กชาย...

เมื่อเด็กหญิงได้ยินคำพูดนี้ก็ก้มลงไปดูในน้ำ แล้วเห็นว่าปลาทุกตัวว่ายมาวนรอบๆก้อนหินของเธออย่างสนุกสนาน เธอก็หยุดร้องไห้ และอารมณ์ดีขึ้นทันที เด็กหญิง.....พูดว่า “จริงด้วยก้อนหินตกลงไปในน้ำก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ฉันมีความสุขจังที่เห็นฝูงปลามาดูก้อนหินแสนสวยของฉัน” แล้วทุกคนก็เฝ้าดูปลาในแม่น้ำอย่างมีความสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ครั้งที่ 15 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การจัดประสบการณ์แบบบูรณาการเป็นการจัดประสบการณ์ที่นำความรู้ ความคิดรวบยอด ทักษะ และประสบการณ์สำคัญทั้งมวลที่ผู้เรียนจะได้รับในสาระการเรียนรู้ต่างๆ มาเชื่อมโยงผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างมีความหมาย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ซึ่งเป็นการขจัดความซ้ำซ้อน ความไม่สัมพันธ์ และความไม่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะในระดับปฐมวัยศึกษา ซึ่งเน้นการพัฒนาโดยองค์รวม การที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมที่หลากหลายช่วยให้เกิดการตกผลึกทาง

ความคิด และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ความรู้ที่ได้ไม่ลบเลือนไปโดยง่าย การนำสาระการเรียนรู้และทักษะต่างๆ ที่ต้องการให้เด็กฝึกฝนมาเชื่อมโยงไว้ในการสอน การใช้แหล่งเรียนรู้รอบตัว สื่อมีความหลากหลายมีความเพียงพอกับความต้องการของเด็ก และการจัดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับกลุ่มเด็กและสภาพแวดล้อม โดยมุ่งให้เกิดประโยชน์แก่เด็กมากที่สุด

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่
2. ฝึกทักษะคำศัพท์ภาษาอังกฤษ
3. ฝึกการเชื่อมโยงชื่อวัน กับสีประจำวัน
4. ฝึกทักษะการเพิ่ม ลดจำนวน (ทักษะคณิตศาสตร์)
5. พัฒนาการรู้จักการรอคอย และการทำตามกติกา

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. ถุงถั่ว (Bean bag) 7 สี
2. ตะกร้า 2 ใบ
3. บัตรคำศัพท์ ชื่อวันในสัปดาห์ และสีประจำวัน
4. เทปกาวสี
5. ตรายาง แป้นหมึก
6. สมุดประจำตัว
7. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
8. Emotion face

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่

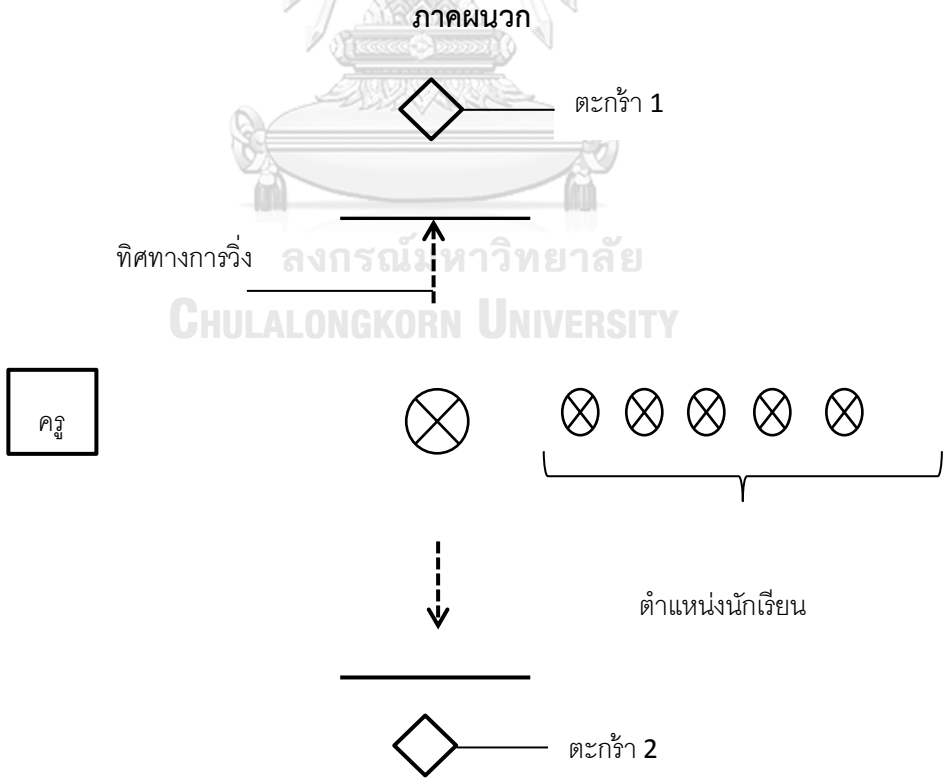
2. ทบทวนเนื้อหาเรื่อง ชื่อวันในสัปดาห์ และสีประจำวัน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

3. ครูอธิบายเกมแม่นยำจำได้ โดยจัดวางตะกร้าไว้ 2 ฝั่ง กำหนดโจทย์ให้แต่ละฝั่ง เช่น ตะกร้าด้านหนึ่งเป็นสีเหลือง และตะกร้าอีกด้านเป็นสีชมพู จากนั้นครูโยนถุงถั่วให้เด็ก หากได้รับสีใดให้เด็กวิ่งนำถุงถั่วไปใส่ตะกร้าด้านที่ถูกต้อง ให้เด็กยืนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง เล่นทีละคนเมื่อเล่นเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อแถวด้านหลัง

4. ครูเปลี่ยนโจทย์ไปเรื่อยๆเริ่มจากง่ายไปจนถึงข้อที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เช่น กำหนดให้แต่ละด้านเป็นชื่อสีภาษาไทย, กำหนดให้แต่ละด้านเป็นชื่อสีภาษาอังกฤษ (ฝึกทักษะภาษาอังกฤษ), กำหนดให้แต่ละด้านเป็นชื่อวัน : ให้เด็กจับคู่สีของถุงถั่วที่ได้รับกับชื่อวัน, กำหนดให้แต่ละด้านเป็นชื่อวันภาษาอังกฤษ : ให้เด็กจับคู่สีของถุงถั่วที่ได้รับกับชื่อวัน, กำหนดให้ด้านหนึ่งเป็นการเพิ่มจำนวน อีกด้านเป็นการลดจำนวน : ให้เด็กคำนวณโจทย์คณิตศาสตร์แล้ววิ่งนำถุงถั่วไปด้านที่เป็นคำตอบ เป็นต้น ความยากง่ายของโจทย์ขึ้นอยู่กับความสามารถของเด็ก

ประเมินผล

1. เด็กสามารถโยน-รับถุงถั่วและวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว
2. เด็กสามารถตอบคำถามคำศัพท์ภาษาอังกฤษได้ถูกต้อง
3. เด็กสามารถเชื่อมโยงชื่อวันกับสีประจำวันได้ถูกต้อง
4. เด็กสามารถตอบคำถามโจทย์ปัญหาการเพิ่มลดจำนวนได้ถูกต้อง
5. เด็กรู้จักการรอคอย และการเล่นตามกติกา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ครั้งที่ 16 ระยะเวลา 60 นาที

สาระสำคัญ

การสรุปกิจกรรม และสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดร่วมกันแบ่งเป็น การสรุปทางด้านความรู้ คือ การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมได้ และสามารถจับความคิดรวบยอดได้ และการสรุปทางด้านสังคม คือมีการชมเชยให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองนั้นเกิดการเรียนรู้ ความสำคัญของการสรุปการเรียนรู้ คือ

1. เมื่อผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาสาระสำคัญมาแล้ว ความคิด ความเข้าใจยังกระจัดกระจาย หรือมีความสับสน การสรุปบทเรียนจะช่วยรวบรวมความคิด ความเข้าใจให้ชัดเจน จนเกิดความคิดรวบยอดที่ถูกต้อง
2. จุดมุ่งหมายอยู่ที่การสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การสรุปบทเรียนจะช่วยชี้นำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เรียบเรียงเรื่องราวที่ได้เรียนรู้อย่างเป็นระบบ
2. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
3. เพื่อฝึกการแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
4. เพื่อให้เด็กนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้จริงในชีวิตประจำวัน
5. เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

อุปกรณ์ / ของเล่น

1. แผ่นป้ายรายการกิจกรรมที่ทำแต่ละครั้ง
2. ตัวอย่างผลงาน สื่อ/อุปกรณ์แต่ละครั้ง
3. เพลง / นิทานของแต่ละครั้ง
4. ตรายาง แป้นหมึก
5. สมุดประจำตัว
6. ตารางบอกความรู้สึก Feeling Chart
7. Emotion face
8. ของรางวัล สำหรับคนที่ได้คะแนนสูงสุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรม

1. กล่าวทักทาย ร้องเพลง Hello song เด็กนำสมุดประจำตัวไปเก็บประจำที่

2. เริ่มจาก ครูทบทวนเนื้อหา โดยเริ่มจากการถามว่า ครั้งที่แล้วใครจำได้บ้างว่าเราทำกิจกรรมอะไรกันบ้าง ครูนำสื่ออุปกรณ์ออกมาให้นักเรียนดู แล้วให้เด็กช่วยกันบอกวิธีการเล่น

3. ครูถามเด็กๆว่า รู้หรือไม่ว่ากิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่เท่าไร (ครั้งที่ 16) จากนั้นครูนำแผ่นป้ายรายการกิจกรรมที่เด็กทำทั้งหมด 15 ครั้ง ออกมาติดหน้าชั้นเรียน และเริ่มทบทวนจากครั้งที่ 1 (ให้เด็กๆช่วยกันหาคำว่า ครั้งที่ 1 จากแผ่นป้ายทั้งหมด)

4. แต่ละครั้งกิจกรรมให้ครู นำตัวอย่างผลงาน หรือ สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ออกมาให้นักเรียนดูด้วย หากกิจกรรมใดสามารถเล่นได้ ให้เล่นทบทวนอีกครั้ง

5. เมื่อทบทวนครบแล้ว ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าชอบกิจกรมครั้งใดมากที่สุด โดยการนำรูปยิ้มไปติดที่แผ่นป้ายรายการครั้งนั้นๆ ครูสรุปคะแนนกิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด แล้วสุ่มถามเหตุผลของนักเรียนที่เลือก

6. ให้นักเรียนนับจำนวนตรายางที่ได้รับในสมุดตนเอง เพื่อแจกรางวัลให้สำหรับคนที่มีจำนวนตรายางมากที่สุด * เนื่องจากในบางครั้งจะมีนักเรียนที่ลืมเอามา จำนวนตรายางที่ได้รับจึงไม่เท่ากัน เรื่องนี้จะเป็นการเน้นย้ำให้เด็กมีความรับผิดชอบในสิ่งของของตน และเป็นการเสริมแรงทางบวกให้กับคนที่ทำได้ดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประเมินผล

1. เด็กสามารถบอกเล่าและถ่ายทอดลำดับขั้นตอนการเล่นแต่ละกิจกรรมได้
2. เด็กสามารถบอกกิจกรรมที่ได้เล่นร่วมกันได้
3. เด็กกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูดโต้ตอบในชั้นเรียน
4. เด็กสามารถบอกได้ว่าได้นำไปใช้นอกห้องเรียนนี้อย่างไร
5. เด็กสามารถบอกความรู้สึกที่ตนเองมีต่อการเล่นกิจกรรมได้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวโอม สุขสมยศ

เกิดวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2535 จังหวัดกรุงเทพมหานคร

E-mail : Ome.suksomyos@gmail.com , Ome.Su@student.chula.ac.th

พ.ศ.2546 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ กรุงเทพฯ

พ.ศ.2552สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ฝ่ายมัธยม กรุงเทพฯ

พ.ศ.2557 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ.2558 ได้รับอนุมัติการขึ้นทะเบียนอนุญาตประกอบวิชาชีพครู พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546 จากคุรุสภา

ปัจจุบันเข้ารับการศึกษาต่อ ในระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2558

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY