

พรพรรณ แก่นอำพันธ์

# Little Humming Birds' Songs

เพลงของนกตัวน้อย

กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก



# Little Humming Birds' Songs



## เพลงของนกตัวน้อย

กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสภาวะสำหรับเด็ก



พรพรรณ แก่นอำพนันท์ ผู้แต่ง

สาขาวิชาดนตรี และการแสดง

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๖๖



“เพลงของนกตัวน้อย: กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก”

*Little Humming Birds' Songs: Music Activities for Developing Children's Welbeing*

ผู้เขียน : พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์

ข้อมูลรายการบรรณานุกรมในสิ่งพิมพ์ (CIP)

พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์.

เพลงของนกตัวน้อย: กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก = Little Humming Birds' Songs: Music Activities for Developing Children's Welbeing / พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์. -- พิมพ์ครั้งแรก. -- ขอนแก่น : คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2566.

175 หน้า : ภาพประกอบ

1. ดนตรีกับเด็ก. 2. เพลงสำหรับเด็ก. 3. กิจกรรมดนตรี. 4. ดนตรี. (1) มหาวิทยาลัยขอนแก่น. คณะศิลปกรรมศาสตร์. (2) ชื่อเรื่อง.

ML83 พ247

ISBN 978-616-438-764-5

ลิขสิทธิ์ของ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาพประกอบในเล่ม : ยศพล บัวสุข

พิมพ์ครั้งแรก : 2566

จำนวนหน้า : 181 หน้า

จัดพิมพ์โดย : ผศ. ดร. พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40002

พิมพ์ที่ : RGB Printing House

108/156 หมู่ 14 ซ. ศิลปสนิท ต. ในเมือง

อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40000

ISBN : 978-616-438-764-5

# ๐๐ สารบัญ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| คำนิยม .....                                                          | 7  |
| คำนำ .....                                                            | 9  |
| บทนำ.....                                                             | 11 |
| บทที่ 1 กระบวนการพัฒนากิจกรรมดนตรี.....                               | 16 |
| 1. การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....         | 17 |
| 2. การพัฒนาร่างกิจกรรมดนตรี .....                                     | 19 |
| 3. การทดลองกิจกรรมดนตรี และเก็บรวบรวมข้อมูล.....                      | 20 |
| 4. วงจรการนำกิจกรรมดนตรีไปทดลองใช้ .....                              | 21 |
| 5. แนวคิดสำคัญที่ใช้ในการพัฒนากิจกรรมดนตรี.....                       | 23 |
| บทที่ 2 แนวทางการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้.....                             | 29 |
| 1. แนวคิดช่วงก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรมดนตรี .....                        | 30 |
| 1.1 การเลือกกิจกรรม และการจัดลำดับของกิจกรรมดนตรี .....               | 30 |
| 1.2 การจัดเตรียมห้อง และการเลือกใช้เครื่องดนตรี หรืออุปกรณ์สื่อ ..... | 32 |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.3 การจัดตารางเวลา .....                                  | 33        |
| 1.4 การสร้างความคุ้นเคยกับกิจกรรมดนตรี.....                | 34        |
| 1.5 กติกาของกลุ่ม .....                                    | 35        |
| 2. แนวคิดระหว่างการทำนกิจกรรมดนตรี.....                    | 35        |
| 2.1 ความยืดหยุ่น.....                                      | 35        |
| 2.2 ความคิดสร้างสรรค์ .....                                | 36        |
| 2.3 การใช้เวลา และการทบทวน.....                            | 37        |
| 2.4 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง .....                        | 38        |
| 2.5 ความต่อเนื่อง .....                                    | 39        |
| 2.6 การเชื่อมโยงสิ่งรอบตัว .....                           | 40        |
| 2.7 ข้อเสนอแนะในการเสริมแรงระหว่างการทำนกิจกรรมดนตรี ..... | 40        |
| 3. แนวคิดหลังการทำนกิจกรรมดนตรี.....                       | 44        |
| 3.1 การสังเกตเพื่อการปรับปรุง .....                        | 44        |
| 3.2 การทบทวนบทบาทของผู้นำกิจกรรมดนตรี .....                | 45        |
| <b>บทที่ 3 ข้อเสนอแนะในการใช้กิจกรรมดนตรี .....</b>        | <b>49</b> |
| 1. องค์ประกอบในกิจกรรมดนตรี.....                           | 50        |
| 1.1 เป้าหมาย .....                                         | 50        |
| 1.2 อุปกรณ์ .....                                          | 50        |
| 1.3 กระบวนการ .....                                        | 50        |
| 1.4 พฤติกรรมพึงสังเกต .....                                | 51        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 1.5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม .....     | 51        |
| 1.6 เพลง .....                    | 52        |
| 2. ตารางกิจกรรมดนตรี .....        | 55        |
| <b>บทที่ 4 กิจกรรมดนตรี .....</b> | <b>66</b> |
| 1 ขนนกที่รัก .....                | 67        |
| 2 ใครกำลังฟังฉัน .....            | 69        |
| 3 ใครจะเล่นต่อ .....              | 71        |
| 4 ใครช้า ใครเร็ว .....            | 72        |
| 5 ใครตามเสียงใคร .....            | 74        |
| 6 ใครเป็นคนนำ .....               | 75        |
| 7 จดจำเสียงรอบตัว .....           | 77        |
| 8 จังหวะนวด .....                 | 79        |
| 9 จับคู่ปลูกต้นไม้ .....          | 81        |
| 10 จำได้ไหม .....                 | 83        |
| 11 ฉันจะทำให้เธอยิ้ม .....        | 85        |
| 12 ซ่อนอะไรที่หลัง .....          | 87        |
| 13 เดินป่าตามเสียง .....          | 89        |
| 14 ต่อเพลง .....                  | 91        |
| 15 ต่อเพลงต่อใจ .....             | 92        |
| 16 ต่อเสียงต่อลม .....            | 93        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 17 ตั้งใจฟัง.....            | 95  |
| 18 ทักทายกัน.....            | 97  |
| 19 ทำทางบรรเลง .....         | 99  |
| 20 เธอรู้สึกรึ้อย่างไร ..... | 101 |
| 21 นาฬิกาดนตรี .....         | 103 |
| 22 บรรเลงด้วยสี .....        | 105 |
| 23 ประชันฝีมือ .....         | 107 |
| 24 ปลุกด้วยเพลง .....        | 109 |
| 25 ฝึเสื้อ .....             | 111 |
| 26 แผนที่เสียง.....          | 114 |
| 27 พายเรือในมหาสมุทร .....   | 116 |
| 28 เพลิดเพลินงานบ้าน .....   | 118 |
| 29 ฟังฉัน ฟังเธอ .....       | 120 |
| 30 ฟังสิ เสียงอยู่ไหน.....   | 122 |
| 31 ยึดเส้นยึดสาย .....       | 124 |
| 32 เย้! เหมือนกัน .....      | 126 |
| 33 รักขาระยะ.....            | 128 |
| 34 รับส่งลูกบอล.....         | 130 |
| 35 ร่างกายของฉัน.....        | 132 |
| 36 ร่างกายดนตรี.....         | 134 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 37 ร่างกายสร้างเสียง.....    | 136 |
| 38 ลูกบอลนำเสียง .....       | 138 |
| 39 วาดภาพด้วยกัน .....       | 140 |
| 40 วิชาตัวเบา .....          | 142 |
| 41 ส่งต่อเสียงเพลง.....      | 143 |
| 42 สวนสัตว์แสนสนุก .....     | 145 |
| 43 สวีตดีทุกคน.....          | 147 |
| 44 สัญญาณแปลงกาย.....        | 149 |
| 45 สัญญาณเพลงลับ.....        | 151 |
| 46 เส้นเชือกร้องเพลง.....    | 153 |
| 47 เสียงที่ฉันทประทับใจ..... | 154 |
| 48 เสียงในครัว.....          | 156 |
| 49 เสียงเรียกของเธอ.....     | 158 |
| 50 เสียงสูง เสียงต่ำ.....    | 160 |
| 51 หายใจเข้าออก.....         | 162 |
| 52 เหมือนหรือต่าง .....      | 164 |
| 53 อย่าเพลินนะ .....         | 166 |
| 54 อากาศแปรปรวน .....        | 168 |
| 55 อาหารจานโปรด.....         | 170 |

**สารบัญตาราง**

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| ตาราง 1 กิจกรรมดนตรีแยกตามเป้าหมาย หรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 56         |
| ตาราง 2 กิจกรรมดนตรีแยกตามประเภทของกิจกรรมดนตรี.....                  | 61         |
| <b>บรรณานุกรม .....</b>                                               | <b>172</b> |
| <b>ดัชนีชื่อเรื่อง .....</b>                                          | <b>178</b> |

# ◦ • คำนิยาม

ตลาดหนังสือดนตรีในประเทศไทยส่วนใหญ่มุ่งเน้นเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้หลัก ที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ ทฤษฎี และการปฏิบัติ โดยผู้อ่านเป็นกลุ่มคนที่ศึกษาดนตรีในแนวลึกเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก ซึ่งเป็นประชากรส่วนน้อย ในขณะที่ประโยชน์ของดนตรีมีเป้าหมายสำคัญในการขัดเกลาอารมณ์ จิตใจ ให้เกิดความร่าเริง กล้าแสดงออก ละเมียดละไม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา มนุษย์ในสังคมให้สมบูรณ์ แต่หนังสือดนตรีที่ก่อประโยชน์ต่อคนกลุ่มใหญ่กลับมีให้เห็นน้อยเต็มที

**“Little Humming Birds’ Songs เพลงของนกตัวน้อย: กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก** ผลงานของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์ เป็นหนังสือที่มีเป้าหมายชัดเจนในการใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเนื้อหาที่มุ่งการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก นอกจากเนื้อหาของหนังสือที่ครบถ้วนสมบูรณ์ สามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้แล้ว คุณสมบัติและประสบการณ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์ ที่มีผลงานอย่างต่อเนื่อง ยิ่งทำให้หนังสือเล่มนี้มีความโดดเด่นและน่าเชื่อถือ

หนังสือเล่มนี้นอกจากจะก่อให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการดนตรีในประเทศไทยแล้ว ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคนเพื่อพัฒนาสังคม

ศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี  
ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

# ◦ • คำนำ

หนังสือ *“Little Humming Birds’ Songs เพลงของนกตัวน้อย: กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก”* เล่มนี้ นำเสนอกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะของเด็ก ตั้งแต่ปฐมวัย จนถึงอายุ 12 ปี ทั้งในเด็กที่มีพัฒนาการตามขั้น และเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยผู้เขียนมีความตั้งใจให้กิจกรรมดนตรีนี้เป็นจุดเริ่มต้นให้ครูปฐมวัย ครูดนตรี นักดนตรีบำบัด ผู้ดูแล หรือครอบครัวของเด็กได้นำเอาไปประยุกต์ ปรับใช้ หรือพัฒนาต่อเพื่อให้เหมาะกับการนำไปใช้กับเด็กภายใต้การดูแล โดยกิจกรรมที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์ในการพัฒนาสุขภาวะที่ครอบคลุมการพัฒนาด้านทักษะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถึงแม้กิจกรรมดนตรีในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะทางดนตรีให้เป็นเลิศ แต่การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีและมีความสุขเพลิดเพลินถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างทัศนคติที่ดีต่อดนตรีที่เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาความสามารถทางดนตรีต่อไป กิจกรรมดนตรี

หลาย ๆ กิจกรรมในหนังสือเล่มนี้เลือกเอาสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว เช่น สัตว์ อาหาร กิจกรรมงานบ้าน หรือสภาพอากาศ เข้ามาเป็นเนื้อหาในกิจกรรมดนตรีเพื่อให้ผู้นำกิจกรรมดนตรีไปใช้สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้เข้ากับเด็ก ๆ ได้

ผู้เขียนมีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจการพัฒนาสุขภาวะในเด็ก ทั้งเด็กที่มีพัฒนาการตามขั้น และเด็กที่มีความเป็นพิเศษ ทั้งในแง่ของการพัฒนาสุขภาวะ ทักษะที่ดีต่อดนตรี และการเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ทั้งนี้ผู้เขียนขอขอบคุณ...

เด็ก ๆ ที่รับบริการดนตรีบำบัด ซึ่งเป็นผู้ให้แรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือ และพัฒนากิจกรรมดนตรี

ทุกคนในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ และคอยสนับสนุนในการทำงาน

Professor Dr. Amelia Oldfield ผู้ให้แนวความคิดในการพัฒนาหนังสือกิจกรรมดนตรีนี้มาตั้งแต่ต้น

ศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี ผู้เป็นแบบอย่างในการทำงาน และให้ความกรุณาเขียนคำนิยม

คุณคุณัญญาภรณ์ ศรีคุณเมือง ที่เข้ามาช่วยตลอดระยะเวลาการทดลองกิจกรรมดนตรี

คุณคุณฤดี บำเพ็ญผล เจ้าของเสียงร้อง และผู้สร้างสรรค์เสียงดนตรีประกอบกิจกรรมดนตรี

คุณยศพล บัวสุข ผู้สร้างสรรค์ภาพประกอบในแต่ละกิจกรรมดนตรีได้อย่างสวยงาม

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้มอบทุนสนับสนุนการเขียนหนังสือเล่มนี้

# ๐ • บทนำ

## ดนตรี

เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่ยุคโบราณ ดนตรีถูกใช้อย่างกว้างขวางและมีวัตถุประสงค์การใช้ที่หลากหลายไม่ว่าเพื่อความบันเทิง การรวมพลังความสามัคคี เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบพิธีการ หรือในการเยียวยาจิตใจล้วนเป็นการใช้ดนตรีเพื่อสุขภาวะ ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงผลเชิงบวกจากการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะ เนื่องจากดนตรีสามารถเข้าถึงมนุษย์ทุกคนโดยไม่มีข้อจำกัด เรื่องอายุ เชื้อชาติ หรือมีความต้องการพิเศษหรือไม่ และศาสตร์ดนตรีบำบัดเป็นศาสตร์ที่กำลังได้รับความสนใจจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นศาสตร์ที่กำลังเติบโตในประเทศไทย

หนังสือ *“Little Humming Birds’ Songs เพลงของนกตัวน้อย: กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก”* เล่มนี้ ผู้เขียนได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือ *Pied Piper* (2001) ที่เขียนโดย John Bean และ Amelia

Oldfield ซึ่งถูกตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1998 และถูกนำมาแปลในภาษาต่าง ๆ หลายภาษา Pied Piper เป็นหนังสือกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการฟัง การมีสมาธิ การตระหนักรู้ของตนเองและผู้อื่น การพัฒนาทักษะสังคม และการพัฒนาทักษะทางร่างกาย โดยแต่ละกิจกรรมสามารถนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย จากหนังสือดังกล่าวทำให้ผู้เขียนได้รับแรงบันดาลใจที่จะนำเอาแนวคิดมาพัฒนากิจกรรมดนตรีที่สามารถนำไปใช้กับเด็กในประเทศไทย เพื่อพัฒนาสุขภาวะของเด็กตั้งแต่อ่อนวัยเรียนเป็นต้นไป

มีเอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยจำนวนมากที่ได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อการพัฒนาเด็ก ดนตรีเป็นเรื่องสนุก และน่าสนใจสำหรับเด็กทุกคน รวมถึงเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Elefant, 2002; Stephenson, 2006 and Kern, 2008); ดนตรีสามารถเข้าถึงเด็ก ๆ ทุกคน และยังสามารถช่วยในการสื่อสาร และการแสดงความต้องการของตนเองได้ (Van Colle, 2003) แม้แต่ในเด็กที่มีข้อจำกัดทางภาษา การขับร้องก็สามารถใช้เพื่อปฏิสัมพันธ์กับเด็กเหล่านั้นได้ โดยเป็นการขับร้องเพื่ออธิบายท่าทางของเด็กที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อให้เด็กเกิดการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่อยู่รอบตัวเอง และพฤติกรรมของตนเอง (Elefant, 2010; Van Colle, 2003; Wigram & Elefant, 2009) อีกทั้งการใช้เครื่องดนตรีร่วมกับผู้อื่นช่วยเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้สัมผัสและทดลองเครื่องดนตรีที่ผิวสัมผัสมีความหลากหลาย ซึ่งนำไปสู่การบรรเลงดนตรีร่วมกับผู้อื่น ที่นำไปสู่การได้เรียนรู้ทักษะสังคม และการจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการคิดสร้างสรรค์ (Burrell, 2005)

นอกจากนั้นผู้เขียนยังได้รับแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ที่ได้เข้ารับการอบรมการสอนดนตรีสำหรับเด็ก และการอบรมเชิงปฏิบัติการดนตรีบำบัดสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อีกทั้งยังได้รับแรงบันดาลใจจากการอ่านงานที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ที่สำคัญที่สุดคือประสบการณ์ของตนเองที่ได้ให้บริการดนตรีบำบัดกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษและครอบครัว

จากประสบการณ์เหล่านั้นทำให้ผู้เขียนเห็นถึงผลของดนตรีบำบัดว่าสามารถช่วยเด็กเรื่องการสื่อสารได้ เช่น การยอมรับสัญญาณจากผู้อื่น การกระตุ้นให้ออกเสียง การใช้ภาษาพูดมากขึ้น การสร้างความสนใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น และยังช่วยพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก การสร้างความผ่อนคลาย และสามารถช่วยให้เด็กมีความจดจ่อร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้นานขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมดนตรีบำบัดยังให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วม และได้มีช่วงเวลาที่ดีกับเด็ก ๆ ช่วยให้ผู้ปกครองสนใจการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ๆ มากยิ่งขึ้น และเห็นมุมมองที่แตกต่างจากเดิมในตัวเด็ก จากประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อตัวเด็กที่ผู้เขียนประสบเองจากประสบการณ์การทำงาน และจากที่ผู้เขียนได้ศึกษางานของผู้อื่น ทำให้ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะพัฒนากิจกรรมดนตรีบำบัดที่เคยใช้มาสร้างกิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็กให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมดนตรีในหนังสือเล่มนี้สามารถนำไปใช้ และประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของเด็กทั้งที่มีหรือไม่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งคำว่า “สุขภาวะ” นั้น องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ คือ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น” (WHO 2001, p.1) และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้นิยามคำดังกล่าวว่า ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ, 2550) นอกจากนั้นยังมีนักวิชาการได้ให้คำอธิบายคำนี้ไว้หลากหลาย ดังนี้

ประเวศ วะสี (2550) กล่าวว่า สุขภาวะ คือ ภาวะที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ร่างกายแข็งแรง มีสติ มีสังคมที่สันติ มีปัญญารอบรู้เท่าทัน เป็นต้น

ทวีชัย เชษฐเนิน และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ (2554) กล่าวว่า สุขภาวะ คือ การพิจารณาถึงวัตถุและจิตใจเป็นสำคัญ การที่บุคคลมีความคิดเชิงบวก ในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้

ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรารรรณ ทิวถนอม (2550, น.12-17) ได้กล่าวถึง สุขภาวะโดยพิจารณาจากความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาแล้ว ยังรวมถึงกระบวนการ และพฤติกรรมที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดี ได้แก่ การมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตระหนักถึงภัยอันตรายที่มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ยึดมั่นในศีลธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต เรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทักษะความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทัน และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างปกติสุข

จากนิยามข้างต้นผู้เขียนจึงสรุปได้ว่า สุขภาวะ คือ ความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม โดยทั้ง 4 มิติจะมีความเชื่อมโยง และเกื้อกูลกัน เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ซึ่งในกิจกรรมดนตรีที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ มีเป้าหมายที่หลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ และมีพัฒนาการทักษะด้านต่าง ๆ ได้แก่ พัฒนาการด้านสังคม เช่น การสลับกันเล่น การเปิดโอกาสให้เป็นผู้นำหรือผู้ตาม หรือการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกถึงความคิดของตน พัฒนาการด้านสติปัญญา เช่น การจดจำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การจดจำทำนองหรือเนื้อเพลง พัฒนาการด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง การหยิบหรือจับเครื่อง

ดนตรีอย่างเหมาะสม เป็นต้น ในหนังสือเล่มนี้นำเสนอกระบวนการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อให้สะดวกต่อการนำมาใช้ แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดนตรีในหนังสือเล่มนี้ยังมีความยืดหยุ่นมากพอที่จะให้ผู้ที่จะนำไปใช้สามารถปรับเปลี่ยน หรือพัฒนาต่อยอดจากกิจกรรมดนตรีที่มีในหนังสือเล่มนี้ได้ หรือจะปรับประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับบุคลิกของผู้ใช้ และให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับบริการได้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) กระบวนการพัฒนากิจกรรมดนตรี โดยในบทนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอกระบวนการที่ได้มาซึ่งกิจกรรมดนตรี และแนวคิดที่ใช้ในการพัฒนากิจกรรมดนตรี โดยกิจกรรมดนตรีบางส่วนของหนังสือเล่มนี้ได้มาจากการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีระบบเพื่อพัฒนากิจกรรมดนตรีสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และครอบครัว 2) แนวทางการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้ เนื้อหาในบทนี้เป็นผลบางส่วนที่มาจากการวิจัยที่ผู้เขียนเรียบเรียงเป็นข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้ 3) ข้อเสนอแนะในการใช้กิจกรรมดนตรีในหนังสือเล่มนี้ เป็นส่วนที่ผู้เขียนอธิบายองค์ประกอบต่าง ๆ ในกิจกรรมดนตรีเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและทำความเข้าใจเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่ต้องการนำกิจกรรมดนตรีในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ และส่วนที่ 4) กิจกรรมดนตรีทั้งหมด 55 กิจกรรม ที่ผู้เขียนได้พัฒนาขึ้นโดยแต่ละกิจกรรมดนตรีมีเป้าหมาย กระบวนการ พฤติกรรมพึงสังเกต พร้อมข้อเสนอแนะหรือแนวทางที่จะพัฒนาต่อยอดกิจกรรม

กิจกรรมดนตรีบางส่วนในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้นำไปทดลองใช้ และดัดแปลงตามข้อเสนอแนะของผู้ที่ทดลองใช้กิจกรรมดนตรีมาแล้ว และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยในการนำกิจกรรมดนตรีมาพัฒนาสุขภาวะของเด็กไทย และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่นำกิจกรรมดนตรีไปใช้ และเด็กที่มีความต้องการพิเศษทางการศึกษา หรือเด็กปกติทั่วไป ตลอดจนครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้อง



# Little Humming Birds' Songs

เพลงของนกตัวน้อย

กิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับเด็ก

-- “ -----

อยากให้เด็ก ๆ ได้เฟลิคเฟลิน และเปล่งประกาย  
ความเป็นตัวเองออกมาอย่างอิสระ

----- ” --

พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์

ทุนตำราคณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ISBN 978-616-438-764-5



9 786164 387645  
170 บาท