



๙ คำสอนของพ่อ

การะดิน

หนูพุกน้อย ที่รู้สีกตน



ผู้แต่ง เจ้าขา

ภาพ Poohdit Guy







โดย... นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

นิทานประกอบภาพเรื่องนี้เล่าเรื่องกระถินจอมขี้ลืม มีเนื้อเรื่องสนุกสนานชวนเอาใจช่วย และมีเนื้อหาดี ๆ ซ่อนอยู่หลายเรื่อง เรื่องแรกคือเรื่องความตั้งใจมั่น คือ focus อันเป็นองค์ประกอบแรกของการควบคุมตัวเอง คือ self control ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของ Executive Function คือ EF กระถินควรมีความตั้งใจมั่นหรือจดจ่อใส่ใจในภารกิจที่สำคัญ คือ เอาการบ้านที่ทำเสร็จแล้วกลับไปส่งครูนกฮูกที่โรงเรียนในตอนเช้า หากความสามารถนี้ดี มีมาก คงอยู่ได้นานพอ กระถินก็จะได้ไม่ลืม แต่เพราะกระถินยังมีความสามารถนี้ไม่นานพอ จึงวอกแวกง่าย คือ distract เพลิดเพลินไปกับนิทานดวงดาวของคุณแม่ แล้วก็ลืมไปเลย เปรียบเทียบกับครูนกฮูกที่มีความตั้งใจมั่นดีกว่า แม่ฟังนิทานดวงดาวของกระถินจบแล้วก็ไม่ได้ลืม

เรื่องที่สอง คือ ทำอย่างไรจะช่วยให้เด็กบางคนไม่ขี้ลืม หรือมีความตั้งใจมั่น เทคนิคง่าย ๆ คือ การทำตารางภารกิจติดไว้ข้างฝาบ้านแผ่นใหญ่ ๆ เห็นชัด ๆ ว่าเด็ก ๆ มีภารกิจที่ต้องทำอะไรบ้าง และจะดียิ่งขึ้นหากกระบอกด้วยว่าควรทำให้เสร็จในเวลาเท่าไร เช่น การทำการบ้าน การอาบน้ำ เวลากลางคืน เป็นต้น ความละเอียดของตารางขึ้นอยู่กับความสามารถของเด็กที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อช่วยกำกับตัวเด็กเองให้ปฏิบัติตามภารกิจเดิม ๆ ทุกวันโดยสม่ำเสมอ กระถินขี้ลืมเป็นประจำ บางวันลืมกล่องข้าว บางวันลืมดินสอสี บางวันลืมหนังสือเรียน เช่นนี้เราสามารถช่วยกระถินได้ด้วยการชวนกระถินทำตารางกำกับภารกิจ มีข้อควรสังเกตว่ากระถินเสียใจมากที่ตนเองขี้ลืม จะเห็นว่าเด็กมิได้มีความสุขกับการทำอะไรไม่ได้ ที่จริงแล้วเด็กมีความทุกข์กับการทำอะไรไม่ได้ และถ้าเราปล่อยให้เขาทำอะไรไม่ได้ซ้ำ ๆ เช่นนี้ จะส่งผลกระทบต่อเซล์ฟเอสตีม (self-esteem) คือ ความนับถือตัวเอง ทำให้ความสามารถด้านอื่น ๆ ลดลงไปด้วย เรื่องที่สามคือเรื่องการเก็บของและการจัดตารางสอนไปโรงเรียน



เด็กเล็กควรได้รับการฝึกให้กินข้าวด้วยตนเอง แปรงฟัน และอาบน้ำให้เรียบร้อย เป็นภารกิจแรก ๆ ของชีวิตคือการดูแลร่างกายของตนเองเป็นศูนย์กลาง ถัดจากการดูแลร่างกายของตนเองเป็นศูนย์กลางสำเร็จแล้ว เด็กจะสามารถขยายพื้นที่การดูแลตนเองออกมาที่พื้นที่รอบตัว นั่นคือการเก็บของเล่น การเก็บหนังสือ การจัดตารางสอน เป็นต้น





กระถิน

หนูนุกน้อย ที่รู้สีกตน

ความรู้ตน :

เด็ก ๆ ทำอะไรต้องหัดให้รู้ตัว การรู้ตัวอยู่เสมอจะทำให้เป็นคนมีระเบียบ และคนที่ระเบียบดีแล้ว จะสามารถเล่าเรียนและทำการงานต่าง ๆ ได้โดยถูกต้องรวดเร็ว จะเป็นคนที่จะสร้างความสำเร็จ และความเจริญ ให้แก่ตนเองและส่วนรวมในอนาคตได้อย่างแน่นอน

พระบรมราโชวาท พระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือ วันเด็กประจำปี 2521

