

ตัวอย่างการจัดรูปแบบ

“กิจวัตรประจำวันที่บ้าน”

ตามแนวทาง DIR/Floortime

พญ แก้วตา นพมณีจรัสเลิศ
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

น้องป๋น เด็กชายอายุ ๔ ๑/๒ ปี ถูกส่งมาพบแพทย์โดยคุณครูห้องเด็กเล็ก ตั้งแต่อายุ ๒ปี ๕ เดือน ด้วยเรื่องไม่มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนๆและมีภาษาล่าช้า คุณพ่อคุณแม่ของน้องป๋นได้รับคำแนะนำการส่งเสริมพัฒนาการตามแนวทาง DIR/Floortime จนน้องป๋นมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมาก

ทุกวันนี้คุณแม่ของน้องป๋นจะตื่นแต่เช้าตรู่และใช้เวลาในการทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำกับน้องป๋นในวันที่ผ่านมา ทบทวนความก้าวหน้าและสิ่งที่จะต้องส่งเสริมเพิ่มเติม การจดบันทึกทำให้คุณแม่ได้เห็นความก้าวหน้าของน้องป๋นที่เกิดขึ้นเล็กน้อยๆทุกวันอย่างต่อเนื่อง คุณแม่อ่านตารางกิจกรรมวันนี้ น้องป๋นต้องไปฝึกพูดในตอนเช้า ๑ ชั่วโมงและฝึกกับนักกิจกรรมบำบัดที่บ้านอีก ๑ ชั่วโมง ช่วงบ่ายเป็นการไปโรงเรียนตามปกติ

น้องป๋นได้รับการฝึกกับนักฝึกพูดแบบหนึ่งต่อหนึ่ง คุณแม่เลือกครูฝึกที่เน้นการฝึกแบบเป็นธรรมชาติและใกล้เคียงกับชีวิตจริงมากที่สุด คุณครูพยายามกระตุ้นให้น้องป๋นพูดด้วยภาษาที่ออกมาจากตัวของน้องป๋นเอง เป็นการฝึกแบบถึงระบบที่ทำให้น้องป๋นได้



เรียนรู้ทักษะในการใช้ภาษา เช่น การฝึกบรรยายภาพจากหนังสือที่น้องปั้นชอบ ฝึกทักษะภาษาทางสังคม คือ **ความสามารถที่จะเข้าใจภาษากาย ภาษาท่าทางของกลุ่มสนทนา และสามารถสื่อสาร ได้ตอบได้อย่างต่อเนื่องจนกลุ่มสนทนาเข้าใจได้**

หลังการฝึกพูดคุณแม่พาน้องปั้นไปกินขนม **คุณแม่เลือกซื้อขนมที่ร้านขายขนมเล็กๆ ที่คนขายช่างพูด ช่างเจรจา และกระตือรือร้นที่จะพูดคุยถามน้องปั้น** ว่าจะเอาอะไร เอาอันไหน เอากี่อัน และให้เวลาน้องปั้นในการจ่ายเงินด้วยตัวเอง ประสบการณ์ในชีวิตจริงที่คุณแม่พยายามเสริมเพิ่มเติมให้ตลอดเวลา ทำให้น้องปั้นได้มีโอกาสนำภาษาที่ได้เรียนเมื่อสักครู่มาใช้ และยังสามารถนำประสบการณ์จริงที่ได้พบเห็นไปใช้ในการเล่นสมมติที่บ้านกับคุณแม่ได้อีกด้วย

นอกจากนั้นใน **วันที่ต้องออกมานอกบ้านกับน้องปั้น** คุณแม่ก็จะถือโอกาสสร้าง **สถานการณ์ที่หลากหลาย** เช่น ต้องแวะเติมน้ำมันรถ หรือ ต้องแวะซื้อของเล็กๆ น้อยๆ ที่ตลาดสดใกล้ๆ บ้าน ในบางครั้งคุณแม่ก็เลือกที่จะเดินทางโดยใช้รถเมล์หรือรถไฟฟ้า คุณแม่พยายามทุกวิถีทางที่จะ **สร้างโอกาสในการเรียนรู้โลก** ให้กับน้องปั้น



หลังการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆนอกบ้าน แล้ว คุณแม่และน้องปั้นก็จะกลับบ้านเพื่อไปพบกับ **นักกิจกรรมบำบัด** นักกิจกรรมบำบัดของน้องปั้นใช้เวลาประมาณครึ่งหนึ่งในการ **ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก** เช่น ต่อบล็อก หัดวาดรูปบนกระดาน และปั้นดินน้ำมัน **คุณแม่ได้ขอให้คุณครูเน้นการส่งเสริมการคิด จินตนาการ และการพูดคุยโต้ตอบแทรกไปด้วยในระหว่างการฝึก** เช่น การฝึกหัดวาดรูปทรงต่างๆ ก็ให้ตั้งคำถามให้น้องปั้นหัดคิด หัดจินตนาการ “รูปทรงสี่เหลี่ยมเหมือนอะไรนะ” “ใช่แล้ว เหมือนบ้าน แล้วน้องปั้นชอบทำอะไรที่บ้านมากที่สุดคะ”

อีกครั้งหนึ่งคุณครูนักกิจกรรมบำบัดเน้นการฝึก **กิจกรรมส่งเสริมการบูรณาการระบบประสาทสัมผัส (SI)** วันนี้คุณครูให้น้องปั้น ฝึกกระโดดบนแทรมโพลีน เล่นกระโดดเชือก และไปขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน โดยเน้นให้การฝึกมีความยากและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น หัดขี่จักรยานขึ้นและลงสะพาน... **การฝึกกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสเหล่านี้เป็นการ**

เตรียม “ระบบ” สมองของน้องป๋นให้อยู่ในสถานะที่ตื่นและสงบเพียงพอที่จะเรียนรู้ที่โรงเรียนในภาคบ่ายต่อไป

หลังการฝึกกับนักกิจกรรมบำบัดคุณแม่เพิ่มเติมกิจกรรมการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยให้น้องป๋นช่วยคุณแม่ทำอาหารกลางวัน วันนี้หน้าที่ของน้องป๋น คือ ช่วยปอกกระเทียม และช่วยหั่นถั่วพักยาวเป็นท่อนเล็กๆ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยฝึกทักษะน้องป๋นให้ทำงานอย่างเป็นลำดับขั้นตอน และฝึกการคิดแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น คุณแม่ให้น้องป๋นหยิบของใช้ต่างๆเอง น้องป๋นต้องคิดเองว่าของแต่ละชิ้นน่าจะเก็บไว้ในตู้ไหน หักเปิดฝาขวดและกล่องต่างๆด้วยตัวเอง คุณแม่ยังชวนตั้งคำถามขณะทำงานด้วยกัน เช่น “ทำไมถึงต้องเก็บนมไว้ในตู้เย็น” หรือให้น้องป๋นคิดว่าจะหยิบขนมออกมาเยอะหรือน้อยรวมแล้วจะหยิบทั้งหมดกี่ชิ้น งานบ้านง่ายๆเหล่านี้เป็นโอกาสอย่างดีในการฝึกน้องป๋นให้หัดคิด ตัดสินใจ ฝึกที่จะเลือก นอกจากนั้น ยังส่งเสริมการพูดคุยโต้ตอบ แสดงความคิดเห็น และถามคำถามเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันอีกด้วย



หลังอาหารกลางวันเป็นช่วงเวลาของการทำฟลอร์ไทม์ น้องป๋นบอกคุณแม่ว่าอยากเล่นสมมติไปกินอาหารที่ร้านอาหาร การเล่นสมมติบทบาทใหม่นี้กำลังเป็นบทที่น้องป๋นชอบมาก เพราะเพิ่งจะประสบความสำเร็จในการสั่งอาหารที่ร้านอาหารจริงเมื่อไม่นานมานี้ วันนี้น้องป๋นแกล้งเล่นเป็นคนเสิร์ฟอาหาร แต่ด้วยความยังไม่สมบูรณ์ของ “ระบบ” ทำให้น้องป๋นยังมีลักษณะเหมือนซุ่มซ่าม น้องป๋นทำจานอาหาร ซ้อนส้อมที่นำมาวางซ้อนๆกันบนโต๊ะ ร่วงหล่นลงบนพื้น น้องป๋นต้องเสริมบทบาทการเล่นขึ้นมาใหม่เอง โดยต้องขอโทษลูกค้าและเปลี่ยนเอาจานสะอาดใบใหม่มาให้แทน

น้องป๋นมีพัฒนาการเล่นสมมติที่ดีขึ้นโดยเปลี่ยนจากการเล่นในลักษณะผู้ตามเป็นผู้ใส่เนื้อเรื่องเพิ่มเติมบทบาทต่างๆได้ด้วยตัวเองและยังสามารถสลับบทบาทเรื่องของอารมณ์ลงไปในการเล่นด้วย เช่น แกล้งทำเป็นหงุดหงิดที่ลูกค้าสั่งอาหารเปลี่ยนไปมา เรียนรู้วิธีแก้ไขสถานการณ์อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น “รู้สึกว่าการที่สั่งนั้นจะหมดแล้วครับ ช่วยสั่งใหม่ได้ไหมครับ” เมื่อลูกค้าสั่งอาหารอีก น้องป๋นก็แกล้งทำเป็นว่าอาหารนั้นหมดอีก น้องป๋นพูดแบบยิ้มๆสะใจในความฉลาดของตัวเองที่สามารถยั่วและแกล้งลูกค้าของเขาให้หงุดหงิดได้บ้าง

ด้วยความช่วยเหลือเพิ่มเติมของคุณแม่น้องปิ่นยังสามารถเล่นบทบาทสมมติสลับกลับไปมาระหว่างการเป็นแม่คร่ำกับคนเสิร์ฟอาหาร น้องปิ่นแสดงให้เห็นถึงการเล่นสมมติที่มีความซับซ้อนมากขึ้น โดยสามารถเพิ่มเติมเรื่องราวใหม่ๆ โดยไม่เบี่ยงเบนๆ หรือ “หลุด” ไปจากเนื้อเรื่องเดิม เช่น ยังสามารถจำอาหารที่ลูกค้าสั่งมากมายได้ ยังสามารถจำบทบาทในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกได้ เช่น ความรู้สึกหงุดหงิดของคนเสิร์ฟอาหารและความรู้สึกผิดหวังของ “ลูกค้า” (สองความรู้สึกในขณะเดียวกัน) น้องปิ่นต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ด้วยตัวเอง

การเล่นของน้องปิ่นเป็นการเล่นที่มีการเริ่มต้น มีเนื้อเรื่อง และมีตอนจบ แต่ตอนจบคุณแม่ต้องช่วยปรับแต่งให้บ้าง เพราะ น้องปิ่นยังคิดที่จะจบซ้ำๆ ในฉากที่ตัวเองชอบ คุณแม่พยายามเน้นตอนจบให้น้องปิ่นสามารถฝึกคาดการณ์บอกความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้เล่นคนอื่นๆ ฝึกการเชื่อมโยงเรื่องของเหตุและผล และแสดงความคิดเห็นถึงการแก้ปัญหาที่อาจพบได้จริงในชีวิตประจำวัน คุณแม่พบว่าน้องปิ่นยังมีความติดขัดในเรื่องของการบรรยายความรู้สึก การเชื่อมโยงเรื่องอารมณ์ และความรู้สึกกับเหตุและผล การพูดของน้องปิ่นยังค่อนข้างจำกัด และขาดความซับซ้อน

หลังการเล่นฟลอร์ไทม์คุณแม่ให้น้องปิ่นเตรียมของไปโรงเรียนด้วยตัวเองโดยมีแผ่นภาพเตือนความจำช่วยบอกน้องปิ่นว่ามีอะไรบ้างที่ต้องเอาใส่กระเป๋าไปโรงเรียน การใช้แผ่นรูปภาพเตือนความจำช่วยทำให้น้องปิ่นช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น สามารถทำตามขั้นตอนต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องพึ่งความช่วยเหลือจากคนอื่น คุณแม่และน้องปิ่นนั่งรถไปโรงเรียน ระหว่างทางก็พูดคุยบอกเล่าความคิดที่ได้เล่นสมมติกันไปเมื่อสักครู่นี้ คุณแม่เปิดเพลงเบาๆ ให้น้องปิ่นได้พักสบายๆ ในรถก่อนถึงโรงเรียน คุณแม่นึกทบทวนการเล่นและการฝึกตลอดช่วงเช้าที่ผ่านมา เป็นกิจกรรมที่ช่วยเตรียมความพร้อมของ “ระบบ” สมองและร่างกาย ความคิดจินตนาการ การพูดคุยโต้ตอบ เพื่อให้น้องปิ่นมีความพร้อมต่อการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนที่โรงเรียนในภาคบ่ายวันนี้



ห้องปั้นกับเพื่อนๆที่โรงเรียน

(อ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมเด็กที่โรงเรียนตามแนวทาง DIR/Floortime ได้ในหัวข้อ ตัวอย่างบทบาทหน้าที่ของ “ครูผู้ดูแลเด็กพิเศษ”)

กิจวัตรที่บ้านหลังเลิกเรียน

เย็นวันนี้ห้องปั้นไม่ได้มีเพื่อนมาเล่นที่บ้านซึ่งโดยปกติแล้วห้องปั้นจะมีเพื่อนประมาณ ๓-๔ คนมาเล่นที่บ้านทุกอาทิตย์ วันนี้ห้องปั้นใช้เวลาในตอนเย็นเล่นกับพ่อ **การเล่นกับคุณพ่อเริ่มต้นตั้งแต่ก้าวแรกที่คุณพ่อเข้ามาในบ้าน** ห้องปั้นจะกระดือหรือร้องวิ่งเข้าไปกอดคุณพ่อ คุณพ่อตอบรับด้วยการกอดห้องปั้นแล้วเล่นจับมือหมุนเหวี่ยงเป็นวงกลม **ห้องปั้นเรียกคุณพ่อว่าเป็น “เรือควน”** คุณพ่อเล่นโดยจับมือหมุนเร็วบ้างช้าบ้าง **และเริ่มเล่นสมมติกับห้องปั้น “โอ๊ย เรือไม่ยอมไปแล้ว สงสัยต้องดึงเชือกก่อน”** คุณพ่อยื่นเนคไทร์ให้ห้องปั้นดึงเพื่อให้ช่วยถอดเนคไทร์ออก คุณพ่อเล่น “เรือควน” กับห้องปั้นต่ออย่างสนุกสนาน เรือเล่นต่อเข้าไปในถ้ำมืด เมื่อคุณพ่อต้องเข้าไปในห้องนอน คุณพ่อแกล้งเอาตุ๊กตามาวางเรียงข้างๆ คุณพ่อชี้ไปที่ตุ๊กตาเหมือนกับว่ามันเป็นสัตว์จริงๆ แล้วชวนห้องปั้นพูดคุยเกี่ยวกับสัตว์ต่างๆ ห้องปั้นเป็นผู้เลือกว่าจะวิ่งหลบหนีเจ้าสัตว์ร้ายตัวนี้ หรืออาจจะต้องค่อยๆ ย่องหนี หรือบางตัวเป็นสัตว์ที่น่ารัก ห้องปั้นก็จะเลือกที่จะชวนคุณพ่อเอาอาหารไปให้



คุณพ่อเล่นสมมติโดยพยายามสร้างสถานการณ์ให้ห้องปั้นได้คิดและเป็นผู้นำในการเล่น กระตุ้นให้ห้องปั้นพูดคุยโต้ตอบโดยถามความรู้สึกเมื่อได้เจอกับสัตว์ชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่ห้องปั้นมักจะให้คำตอบว่ารู้สึก “กลัว” คุณพ่อก็ตระหนักว่าห้องปั้นคิดต่อว่าจะ **ช่วยกันแก้ปัญหาอย่างไรไม่ให้โดนสัตว์ร้ายจับกิน** คุณพ่อยุติการส่งเสริมให้ห้องปั้นคิดให้หลากหลาย อยากรู้ว่าการดำเนินเรื่องของห้องปั้นยังมีลักษณะซ้ำๆ คุณพ่อต้องคอยช่วยขยายสถานการณ์และชวนห้องปั้นคิดว่า อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเปลี่ยนเรื่องเป็นแบบนี้หรือแบบนั้น **ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและแน่นแฟ้นของคุณพ่อกับห้องปั้นทำให้ห้องปั้นยอมที่จะก้าวไปสู่บทบาทหรือเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ทำให้ห้องปั้นรู้สึกไม่มั่นใจ** คุณพ่อก็คอยช่วยเชื่อมโยงเรื่องราว ตั้งคำถามให้ห้องปั้นสามารถพูดบอกอารมณ์ความรู้สึกและเชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก กับเหตุผลที่นำไปสู่การกระทำต่างๆ

เมื่อถึงเวลาอาหารเย็น ทุกคนในครอบครัวคุยกันอย่างสนุกสนาน อธิบายเรื่องราว การผจญภัยที่เล่นกันเมื่อตอนเย็น พูดคุยกันถึงปัญหาและอารมณ์ที่เกิดขึ้นและชัยชนะที่ทั้งสองพ่อลูกเล่นกัน หลังอาหารน้องป๋นไปอาบน้ำและอ่านนิทานกับคุณพ่อ คุณพ่อเลือกอ่านนิทานเรื่อง ไคโนเสาร์ เพราะ นิทานเล่มนี้มีรูปภาพประกอบชัดเจน และ น้องป๋นชอบ ไคโนเสาร์มาก คุณพ่อเลือกเรื่องนี้น้องป๋นสนใจเพราะสามารถชวนน้องป๋นพูดคุยได้มาก พูดคุยแสดงความคิดเห็น ช่วยกันคิดแก้ปัญหา ทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้น จินตนาการต่อเพิ่มเติม และช่วยกันสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น ก่อนเข้านอนน้องป๋นเข้าไปกอดและหอมแก้มคุณแม่ คุณแม่ได้พยายามที่จะจัดเวลาในครอบครัวให้เป็นกิจวัตรที่ชัดเจน โดยเฉพาะ “ช่วงเปลี่ยน” เช่น ตอนก่อนจะเข้านอน การมีกิจวัตรที่แน่นอนทำให้น้องป๋นสามารถสงบตัวเองลงและหลับได้ง่ายขึ้น

เมื่อน้องป๋นหลับแล้ว คุณพ่อคุณแม่ใช้เวลาช่วงหนึ่งในการพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงพัฒนาการที่ก้าวหน้าหรือส่วนที่ยังต้องเสริมเพิ่มเติม ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างคุณพ่อคุณแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้น้องป๋นมีพัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้นอย่างมาก

อ้างอิง

- Educational Guidelines for Preschool Children with Disorders in Relating and Communicating, ICDL Clinical Practice Guidelines, www.icdl.com.

