กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์
Thai Media Fund

ภาคีเครือข่าย
การศึกษาเพื่อการเยียวยา

**คู่มือสังคมไทยเข้าใจบุคคลพิเศษ**

หนังสือสำหรับผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ
และผู้ที่ต้องการเข้าใจบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ

# อยู่ตรงนั้นกับฉันได้ไหม

ภาคีเครือข่ายการศึกษาเพื่อการเยียวยา

# อยู่ตรงนั้น
# กับฉันได้ไหม

| | |
|---|---|
| หนังสือ | อยู่ตรงนั้นกับฉันได้ไหม<br>คู่มือสังคมไทยเข้าใจบุคคลพิเศษ เล่ม 2<br>หนังสือสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ<br>และผู้ที่ต้องการทำความเข้าใจบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ<br>ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ |
| ISBN (e-book) | 978-616-586-239-4<br>พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 2,000 เล่ม<br>กันยายน 2564 |
| เรื่อง | อัญชนา สุนทรพิทักษ์ |
| หัวหน้าโครงการ | รองศาสตราจารย์ ดร. ศศิลักษณ์ ขยันกิจ |
| คณะดำเนินโครงการ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรสา กงตาล<br>อัญชนา สุนทรพิทักษ์<br>สิริมิตร ทวีปรังษีนุกูล<br>สงวนศรี ตรีเทพประติมา<br>นวกชมน นิติมานพ |
| บรรณาธิการเล่ม | รองศาสตราจารย์ ดร. ศศิลักษณ์ ขยันกิจ |
| พิสูจน์อักษร | สิริธิดา ชินแสงทิพย์<br>สิธยา จิริยะสิน |
| ออกแบบปกและรูปเล่ม | เอกวัฒน์ สุวันทโรจน์ |
| ภาพประกอบ | เอกวัฒน์ สุวันทโรจน์ |
| จัดพิมพ์โดย | รองศาสตราจารย์ ดร. ศศิลักษณ์ ขยันกิจ<br>(หัวหน้า/ผู้รับผิดชอบโครงการ ภาคีเครือข่ายการศึกษาเพื่อการเยียวยา) |
| โรงพิมพ์ | บริษัท กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด<br>เลขที่ 6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี<br>กรุงเทพมหานคร 10510<br>โทรศัพท์ 02-136-7042<br>โทรสาร 02-136-7043 |


ลิขสิทธิ์โดย ภาคีเครือข่ายการศึกษาเพื่อการเยียวยา
และกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

# คำนำ

คู่มือสังคมไทยเข้าใจบุคคลพิเศษ ประกอบด้วยหนังสือ 3 เล่ม "อยู่ตรงนั้นกับฉันได้ไหม" เป็นหนังสือลำดับที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเยียวยาและสร้างทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษและเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนะและการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อบุคคลที่มีความต้องการพิเศษในสังคมไทย เนื้อหาในเล่ม 2 นำเสนอมุมมองในการมาเกิดพร้อมกับสภาวะที่มีความแตกต่างและแนวทางการดูแลบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 21 ปี โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงวัย ๆ ละ 7 ปี ซึ่งเป็นวัยพื้นฐานที่เป็นเสมือน **"ยา"** และ **"การบำบัดเยียวยา"** ที่สำคัญยิ่งต่อการเติบโตในอนาคตของเด็ก

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้ชักชวนให้พ่อแม่ฝึก **"สังเกตกายทั้ง 4 ของลูก"** เพราะไม่มีใครจะรู้จักลูกดีไปกว่าพ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่ได้ฝึกใช้การสังเกตแบบไม่นำความรู้สึกส่วนตัว หรือทัศนคติส่วนตัวไปตีความอันจะนำไปสู่ **"ความจริงและความเข้าใจที่ลึกซึ้ง"** ต่อลูกในฐานะ **"มนุษย์คนหนึ่ง"** มิใช่เพ่งมองเพียงข้อบกพร่อง มองเพียงกลุ่มอาการ หรือมุ่งเพียงปรับพฤติกรรม แต่การสังเกตลูกผ่านกายแต่ละชั้นอย่างสนใจและไม่ตัดสิน จะนำพาพ่อแม่ไปสู่บทบาทเชิงรุกในการช่วยเหลือ และสื่อสารข้อมูลเชิงคุณภาพกับนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตลูก

การเกิดมาของเด็กคนหนึ่งบนโลกใบนี้นับเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เป็นสัญลักษณ์แห่งการเริ่มต้น ความรัก ความหวังของครอบครัว เด็กทุกคนนำ **"ของขวัญ"** มามอบให้โลกใบนี้ เด็กทุกคนต่างมี **"ภารกิจ"** บนโลกที่แตกต่างกัน และด้วยความรักความวิริยะอุตสาหะของพ่อแม่เท่านั้นที่จะช่วยให้เด็กแต่ละคน **"ค้นพบของขวัญ"** ที่นำติดตัวมา

ในยุคสมัยที่เด็กมากมายเกิดมาพร้อมกับสภาวะที่มีความต้องการพิเศษหรือด้วยเหตุอื่นใดในหนทางชีวิตที่ทำให้พวกเขาต้องการ “**การดูแลพิเศษ**” จากครอบครัว พ่อแม่อาจมองเห็นเพียง “**อุปสรรค**” จนลืมค้นหา “**ของขวัญ**” ที่ซ่อนอยู่ภายใน หลายครั้งหลายคราพ่อแม่อาจเหนื่อยล้ากับภารกิจมากมายที่ต้องรับผิดชอบจนไม่มีเวลานิ่งที่จะอยู่ตรงนั้นกับลูกอย่างแท้จริง

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นดังสะพานเชื่อมความเข้าใจจากพ่อแม่สู่ลูก และเป็นเสมือน “**เพื่อน**” คนหนึ่งที่ยืนอยู่เคียงข้างพ่อแม่ในยามที่ต้องการความช่วยเหลือทั้งด้านความรู้ มุมมองการช่วยเหลือสนับสนุน และศิลปะแห่งการเยียวยาตนเองและลูก หรือเพียงแค่เปิดหนังสือเล่มนี้เพื่อดูภาพประกอบสักภาพและอยู่กับภาพนั้นอย่างแท้จริง ให้เวลานิ่ง ๆ กับตนเองเพื่อบ่มเพาะพลังจากภายในแล้วหยัดยืนขึ้นอีกครั้งด้วยรอยยิ้มเพื่อก้าวต่อไปบนหนทางชีวิตอันยาวไกลของลูก

สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณคุณแม่และครอบครัวของผู้เขียนที่ได้ให้กำลังใจในการทำงานชิ้นนี้มาโดยตลอด และขอขอบพระคุณคณาจารย์ คุณพ่อคุณแม่ของบุคคลที่มีความต้องการพิเศษทุกท่านที่ได้แบ่งปันข้อมูลอันเป็นประโยชน์ยิ่งในการจัดทำเนื้อหาตลอดจนขอขอบคุณกัลยาณมิตรและคณะทำงานทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำอันมีค่าในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้เขียนขอน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงและพัฒนางานในลำดับต่อไป

อัญชนา สุนทรพิทักษ์

กันยายน 2564

# สารบัญ


**หนู คือ ดวงจิตอันบริสุทธิ์** ..... 1

**วัยแรกเกิด - 7 ปี (ปฐมวัย)** ..... **18**

กายทั้ง 4 ของมนุษย์ ..... 19

สิ่งสำคัญสำหรับหนูในวัย 0-7 ปี ..... 23

จังหวะชีวิตประจำวันสำคัญอย่างไร ..... 26

4ช เพื่อช่วยพัฒนาการของหนู ..... 27

ความหมายลึกซึ้งของการลงมือทำ ..... 28

**อายุ 7-14 ปี (วัยประถม - วัยรุ่นตอนต้น)** ..... **32**

หนูเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรในวัยประถม ..... 33

"ศิลปะ" สำคัญอย่างไร ..... 37

โรงเรียนนั้นสำคัญไฉน ..... 38

แบบฝึกหัด "สังเกตกายทั้ง 4 ของหนู" ..... 39

เรื่องท้าทายใหม่ของหนู คือ การก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ..... 48

**อายุ 14-21 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ตอนต้น)** ..... **53**

เข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว ..... 54

สิ่งสำคัญในวัยผู้ใหญ่ ..... 60

ช่วยพัฒนาจิตสำนึกของลูกให้ "โต" เป็นผู้ใหญ่ ..... 62

การดูแลสุขภาพของพ่อและแม่ ..... 63

**บทส่งท้าย** ..... **67**

จากใจพ่อแม่ ..... 69

**ภาคผนวก** ..... **75**

อาหาร ..... 75

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ ..... 76

บัตรประจำตัวคนพิการ ..... 79

มนุษยปรัชญา (Anthroposophy) ..... 82

**บรรณานุกรม** ..... **85**

หนู คือ ดวงจิตอันบริสุทธิ์

พ่อจ๋าแม่จ๋า

“หนู” จะมาเกิดเป็นลูกของพ่อแม่

# หนู คือ นักเดินทาง

ผู้ผ่านชีวิตมาหลายครั้ง มาเกิดบนโลกครั้งแล้วครั้งเล่า

เพื่อพัฒนาความเป็น **“มนุษย์”** ของหนู

“หนู” จึงมิใช่เพียงตัวอ่อนที่เกิดจากการผสมของ
“ไข่” จากแม่และ “อสุจิ” จากพ่อ
แต่ “หนู” เป็นชีวิตที่ก่อเกิดจากสองสายธารมาพานพบกัน
สายธารแห่งพันธุกรรมจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย
ที่มอบร่างกายนี้ให้หนู และ
สายธารแห่งจิตวิญญาณของ “หนู”
ที่ต้องการจะมาเกิดอีกครั้งบนโลกใบนี้

หนูมีเป้าหมายในการมาเกิดบนโลก ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ไม่เหมือนใคร
หนูเลือกท่านทั้งสองเพื่อมาเป็นพ่อแม่หนูในชาติภพนี้
เพราะปรารถนาที่จะเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากท่าน

หนูเลือกคนคู่หนึ่ง ครอบครัวหนึ่ง ผู้คนกลุ่มหนึ่ง ณ ดินแดนหนึ่ง
เพื่อมาพบกันในช่วงเวลาหนึ่ง เป็นช่วงเวลาที่เราได้เรียนรู้
และพัฒนาความเป็นมนุษย์ของเราไปด้วยกัน

ด้วยความตั้งมั่นของหนูและความรักจากพ่อกับแม่

หนูจึงมาสู่ครรภ์ของแม่...
ช่วงเวลา 9 เดือนในครรภ์อันอบอุ่นนี้เป็นช่วงเวลาที่แสนละเอียดอ่อน
ร่างกายของหนูค่อย ๆ ก่อรูปขึ้นอย่างอัศจรรย์ จิตใจก็เช่นเดียวกัน
แม่จ๋า... อารมณ์แจ่มใส อากาศสดชื่น อาหารพื้นถิ่นปลอดสารพิษ
ที่แม่รับประทาน ความรู้สึกนึกคิดตลอดจนการกระทำของแม่
ล้วนมีผลต่อการก่อรูปกาย อวัยวะ และจิตใจของหนู

ในช่วง 3 เดือนแรกของการก่อร่างสร้างอวัยวะ หากเกิดโรคบางชนิด เช่น โรคหัดเยอรมัน อาจทำให้หนูเกิดมาพร้อมความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน หัวใจรั่ว

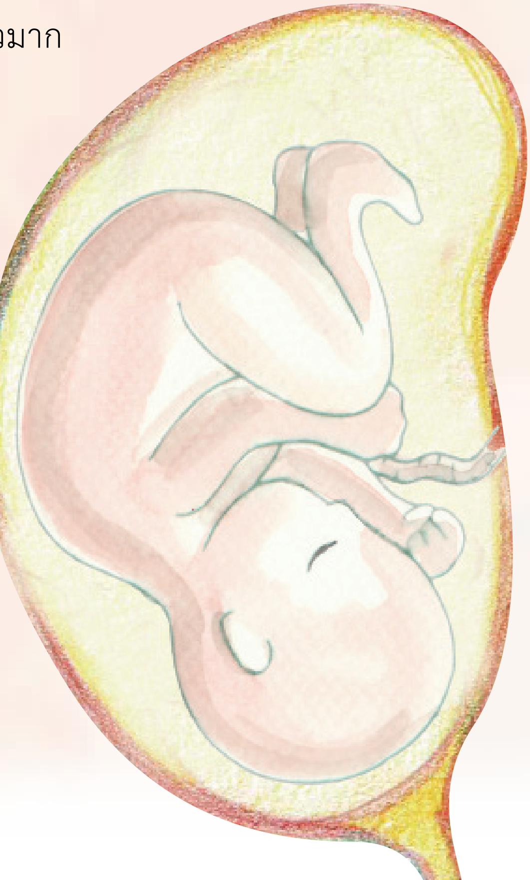
เมื่อรู้ตัวว่าท้อง แม่ต้องไปฝากครรภ์กับคุณหมอที่โรงพยาบาลทันทีนะ เพราะการดูแลครรภ์ตลอด 9 เดือน อย่างถูกต้องและครบถ้วน ทำให้หนูเกิดมาแข็งแรง แม่ต้องงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สุรา เบียร์ เพราะล้วนมีผลต่อพัฒนาการทั้งร่างกายและสติปัญญาของหนู เช่น ศีรษะอาจมีขนาดเล็ก ตัวเล็กกว่าปรกติ ตื่นตัวมากเกินไป มีปัญหาด้านสติปัญญา

ในช่วงเดือนท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ หากแม่ได้รับเชื้อซิฟิลิส (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์) จากพ่อหรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ อาจทำให้หนูสมองพิการ ตับหรือม้ามโตได้

“

การดูแลครรภ์
ตลอด 9 เดือน
อย่างถูกต้อง
และครบถ้วน
จะช่วยทำให้หนู
เกิดมาแข็งแรง

”



อีกเรื่องที่สำคัญมากสำหรับการพัฒนาอารมณ์และสติปัญญาของหนู

พ่อกับแม่หลีกเลี่ยงการปลุกเร้า กระตุ้นหนู
ด้วยเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้ไหมจ๊ะ

หนูอยากได้ยินเสียงของแม่ขับกล่อมมากกว่าเสียงจากเทคโนโลยี เพราะเสียงของแม่มีพลังความรัก ความอบอุ่นเปี่ยมล้น โลกทุกวันนี้เคลื่อนไหวรวดเร็วมาก สวนทางกับจังหวะการเคลื่อนไหวในธรรมชาติ หนูยังเล็ก ขอเวลาก่อร่างสร้างกายช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไปได้ไหม อย่าเพิ่งเร่งให้หนูเรียนรู้มากนัก

แล้วในวันหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่หนูและแม่พร้อม
เรามารวมพลังส่งหนูออกมาดูโลกกัน

หนูขอย้ำว่า “เมื่อหนูพร้อม”
พลังของหนูก็จะเต็มเปี่ยม
นี่คือนาทีสำคัญของชีวิตหนู
ซึ่งมีผลอย่างยิ่งกับสุขภาพของหนู
ให้หนูได้ใช้ “พลัง” ของตนเอง
เคลื่อน บิด เบียด เหยียด ดันตัวออกมา
ผสานกับการเบ่งของแม่ที่ช่วยนวดตัวหนู
ด้วยกล้ามเนื้อช่องคลอดของแม่

กระบวนการนี้ช่วยให้ทั้งเนื้อตัวของหนู

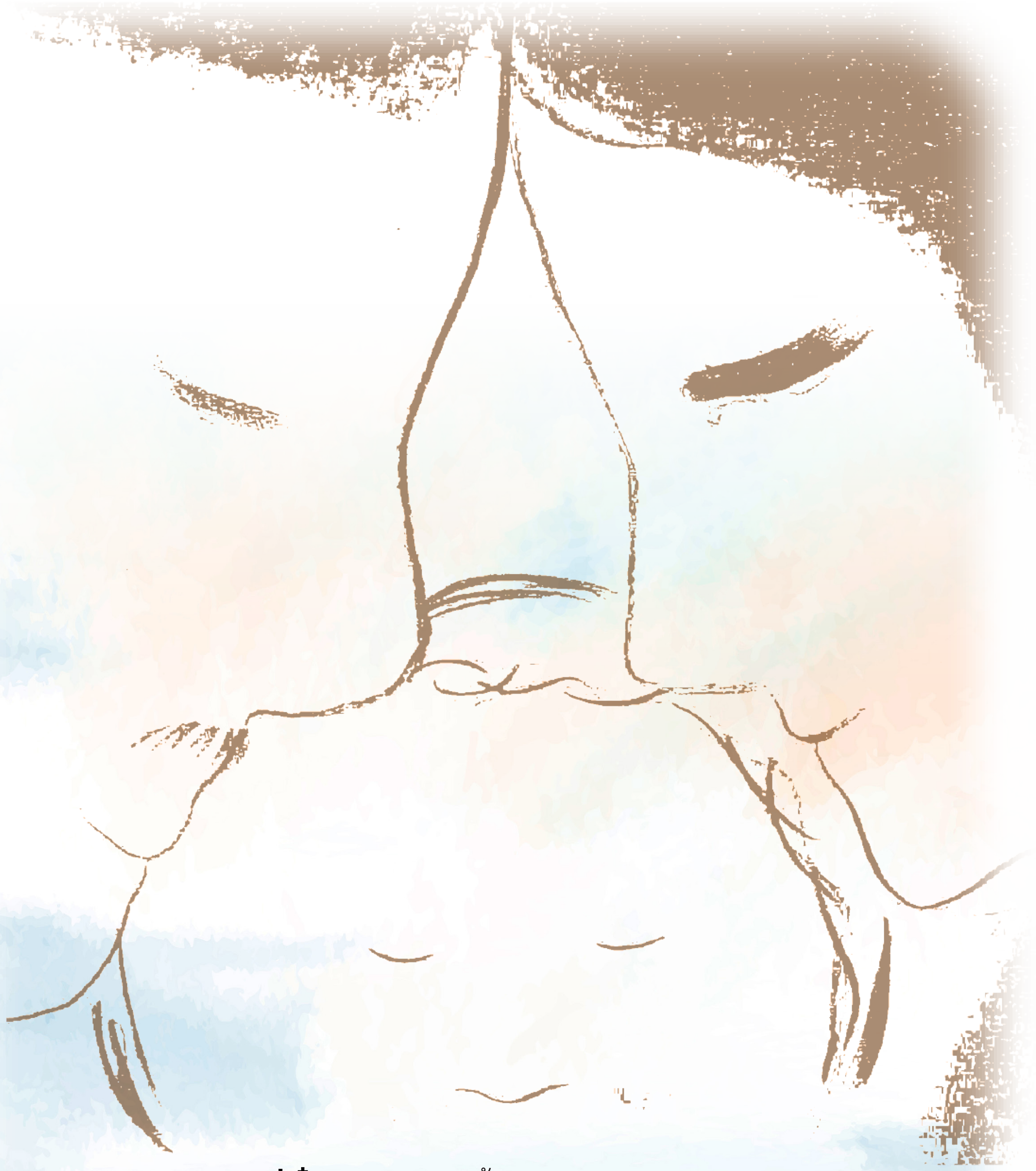
“มีชีวิตด้วยเลือดที่ไหลเวียน
ไปตามการเคลื่อนไหวระหว่างเรา”

การคลอดธรรมชาติและการรอจนถึงนาทีที่หนูพร้อมจริง ๆ
จึงเป็น “พื้นฐานสุขภาพ” ที่สำคัญที่สุด
ที่แม่จะมอบให้หนูได้ตั้งแต่แรกคลอด

# เมื่อหนูคลอดออกมาดูโลก

หนูมาถึงโลกแล้ว
พ่อจ๋า แม่จ๋า หนูอาจมิได้เป็นดังภาพฝันของพ่อกับแม่
หนูต้องการความช่วยเหลือมากมายจากแพทย์และพยาบาล
เพื่อมีชีวิตรอดบนโลกใบนี้

อาจมีสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ต้องการ
การดูแลใกล้ชิดมากกว่าเด็กทั่วไป อาจเป็น
สภาวะพิเศษที่เกิดขึ้นภายหลัง และต้องการ
ความช่วยเหลือพิเศษ ไม่ว่าจะเกิดจากความเจ็บป่วย
พันธุกรรม การแพ้ยา อุบัติเหตุหรือการเลี้ยงดู
ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ถูกต้อง พ่อกับแม่ต้องคอย
**“สังเกต”** พัฒนาการของหนูให้ดี
ถ้าสงสัยหรือไม่แน่ใจต้องพาหนู
ไปพบแพทย์ทันทีนะ



**แม่จ๋า** หนูอยากเช็ดน้ำตาอุ่น ๆ ของแม่

**พ่อจ๋า** หนูอยากบอกพ่อว่า พ่อจะร้องไห้ก็ได้นะจ๊ะ

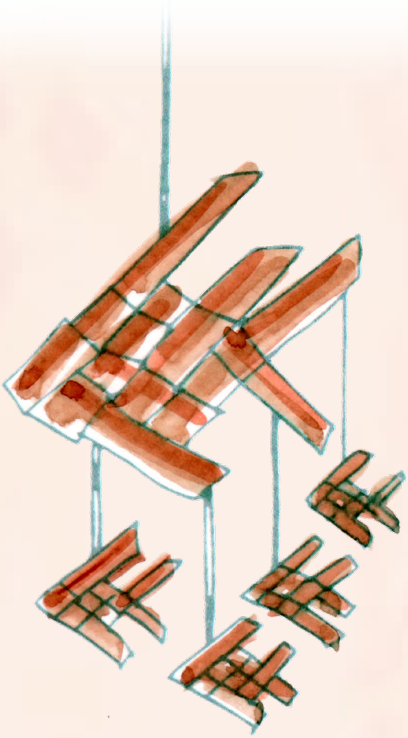
หนูอยากกระซิบบอกว่า

**“หนูเชื่อมั่นว่า เราจะผ่านทุกอย่างไปด้วยกันได้”**

พ่อกับแม่อาจถามตัวเองว่า

## “ทำไมถึงต้องเป็นฉัน”
## “ฉันทำอะไรผิดพลาดไป”

โปรดอย่าทำร้ายตนเองด้วยความคิดแบบนั้น
มิใช่พ่อกับแม่ แต่เป็น **“หนู”** ที่เลือกจะพิเศษแบบนี้
หนูเลือกความท้าทายแบบนี้ในชาติภพนี้



หนูขอถามพ่อกับแม่เพียงว่า...

**“อยู่ตรงนั้นกับหนูได้ไหม”**

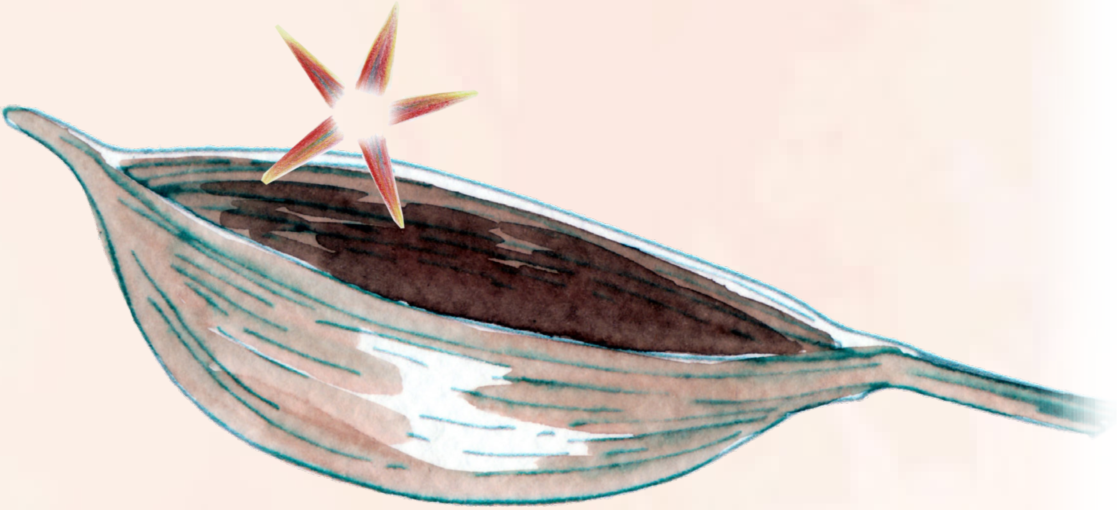
ตรงที่ที่หนูเป็น ยอมรับหนูอย่างที่หนูเป็น

พ่อจ๋าแม่จ๋า... มีสิ่งสำคัญมาก

ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิต

พ่อกับแม่สามารถช่วยหนูได้

ไม่ว่าหนูจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอะไร



**สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิตหนู**
**คือ ความรักจากพ่อกับแม่**

เพราะความรัก คือ
พลังบำบัดเยียวยาที่สำคัญที่สุดสำหรับหนู
ความรักนำมาซึ่ง

## “ความหวัง พลัง และความอบอุ่น”

ยิ้มสู้แล้วก้าวไปกับหนูทีละก้าวนะจ๊ะ

# 4 ก้าวย่าง ของการช่วยเหลือ

## ก้าวที่ 1 “สังเกต” ด้วยสองตา

พัฒนาการของหนูเป็นอย่างไร  พ่อกับแม่คอยสังเกตอย่างรอบด้าน นี่คือบันไดขั้นแรกของการพึ่งตนเอง และสร้างพื้นฐานความมั่นคงภายในใจ การสังเกตอย่างละเอียดจะช่วยให้พ่อกับแม่ “มีข้อมูล” เกี่ยวกับหนูอย่างชัดเจนสำหรับการปรึกษาและสอบถามข้อสงสัยต่อไป เพราะไม่มีเด็กคนใดที่เหมือนกัน

## ก้าวที่ 2 “ปรึกษา” แพทย์-ผู้รู้

รับฟังคำแนะนำ คำวินิจฉัย และหนทางในการช่วยเหลือ พ่อกับแม่พาหนูไปพบแพทย์หลายท่านด้วยความหวังว่า.... อาจมีคำวินิจฉัยอื่น มุมมองอื่น **คำวินิจฉัยไม่ใช่คำตัดสินแต่เป็นประตูสู่ความช่วยเหลือ** นั่นคือการขอเอกสารการวินิจฉัยจากแพทย์ประกอบการจดทะเบียนคนพิการเพื่อรับสิทธิ์การช่วยเหลือ (ดูภาคผนวก) เป็นหนทางเลือกสำหรับพ่อแม่หลายคน หากพ่อกับแม่ไม่ต้องการให้หนูทำบัตรคนพิการด้วยเหตุผลใด ๆ หนูเข้าใจดีว่า บัตรนี้อาจสร้างความสะเทือนใจให้พ่อกับแม่ และหนูก็เคารพการตัดสินใจของพ่อกับแม่จ้ะ

## ก้าวที่ 3 “วางแผน” สู่การช่วยเหลือ

เขียนแผนการช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลาสถานที่ ค่าใช้จ่าย โดยจัดทำร่วมกับนักวิชาชีพในโรงพยาบาลหรือหน่วยงานรัฐและเอกชน มูลนิธิ และองค์กรอิสระที่ให้บริการด้านส่งเสริมพัฒนาการ พ่อกับแม่อย่าลืมตรวจสอบสิทธิ์การรักษาพยาบาล เบี้ยรายเดือน สิทธิ์ผู้ดูแล เพื่อประมาณการค่าใช้จ่ายจากการจดทะเบียนคนพิการหรือปรึกษาญาติพี่น้องในการเปิดบัญชีเพื่อสนับสนุนค่าใช้จ่ายรายเดือนที่จำเป็นต่อครอบครัวด้วยนะจ๊ะ

## ก้าวที่ 4 จัดตารางชีวิตเพื่อ “ลงมือทำ”

ก้าวนี้พ่อกับแม่ต้องให้เวลา **“ทดลอง”** และ **“ประเมิน”** ว่าควรปรับแผนอย่างไรให้ดีที่สุดกับสุขภาพของพ่อกับแม่ ทั้งบทบาทหน้าที่ในการดูแลหนู การหารายได้ ดูแลค่าใช้จ่าย การจัดเวลา การมีตารางกิจกรรมและงานบำบัดมากเกินไป อาจนำความเครียดมาสู่ทั้งพ่อแม่และเด็กตัวเล็ก ๆ อย่างหนูได้นะจ๊ะ

**“สังเกต”** ดูด้วยตา

↓

**“ปรึกษา”** แพทย์ผู้รู้

↓

**“วางแผน”** สู่การช่วยเหลือ

↓

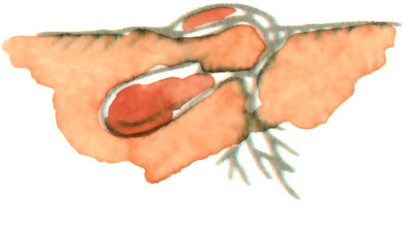
จัดตารางเพื่อ **“ลงมือทำ”**

## ทำความเข้าใจพื้นฐานพัฒนาการเด็ก
## ก่อนก้าวไปกับหนู

ชีวิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์และละเอียดอ่อน ร่างกาย จิตใจ
และตัวตนของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุก 7 ปี
อัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุดในช่วง 21 ปีแรกของชีวิต
ประสบการณ์ทั้งหมดในช่วงแรกนี้จะเป็นพื้นฐานของพัฒนาการ
ด้านจิตใจ สังคม วุฒิภาวะ และการแสวงหาตัวตนในช่วงวัยผู้ใหญ่

### “พ่อกับแม่
### ต้องรักษาสุขภาพตนเองให้ดีนะจ๊ะ
### เพราะมีเรื่องน่าตื่นเต้น ท้าทาย
### รออยู่มากมายในวัยเริ่มต้นของหนู”

# วัยแรกเกิด - 7 ปี
## (ปฐมวัย)



# กายทั้ง 4 ของมนุษย์

หนูอยากชวนพ่อกับแม่มองหนูผ่านประตู 4 บาน นั่นคือ **ร่างกาย กายพลังชีวิต กายอารมณ์ความรู้สึก และตัวตน** มุมมองนี้ช่วยให้เห็นภาพของมนุษย์ที่ลึกลงไปกว่าสองตาที่เรามองเห็น และยังช่วยให้พ่อกับแม่เข้าใจ ช่วยเหลือ และสนับสนุนพัฒนาการของหนูได้รอบด้านมากขึ้น

**ร่างกาย**

Physical body

1

ร่างกาย หมายถึง ทุกส่วนที่เป็นสสารจับต้องได้ วัดขนาด ชั่งน้ำหนักได้ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ตั้งแต่กระดูก กล้ามเนื้อจนถึงอวัยวะภายในทั้งหมด และเซลล์เล็ก ๆ ในร่างกาย

ในวัยนี้สัดส่วนศีรษะของหนูโตกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย อัตราส่วนศีรษะต่อลำตัวเป็น 1 ต่อ 3 “**ทรงกลม**” คือ รูปทรงเอกลักษณ์ของวัยนี้

**อายุราว 3 ปี** ลำตัวหนูยืดขึ้น ลำคอเริ่มปรากฏ แต่ช่วงอกกับท้องยังไม่แยกจากกัน

**อายุราว 6 ปี** อัตราส่วนระหว่างศีรษะกับลำตัวเป็น 1 ต่อ 6 แขนขาจะยืดออกชัดเจน และท้องป่อง ๆ ของหนูจะเริ่มหายไป

ร่างกายของหนูเติบโตด้วยอัตราเร็วสูงสุดในช่วงแรกเกิด - 7 ปี และระบบประสาทรวมทั้งสมองเติบโตมากที่สุดในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ร่างกายนี้เป็นเหมือน “บ้าน” ของหนู ที่หนูจะอาศัยอยู่ตั้งแต่แรกเกิดจนวันสุดท้ายของชีวิต

## กายพลังชีวิต
## Etheric body

## 2

กายพลังชีวิต หมายถึง พลังที่หล่อเลี้ยง ขับเคลื่อน บำรุง ซ่อมแซมร่างกายทุกส่วนให้ **“มีชีวิต”**

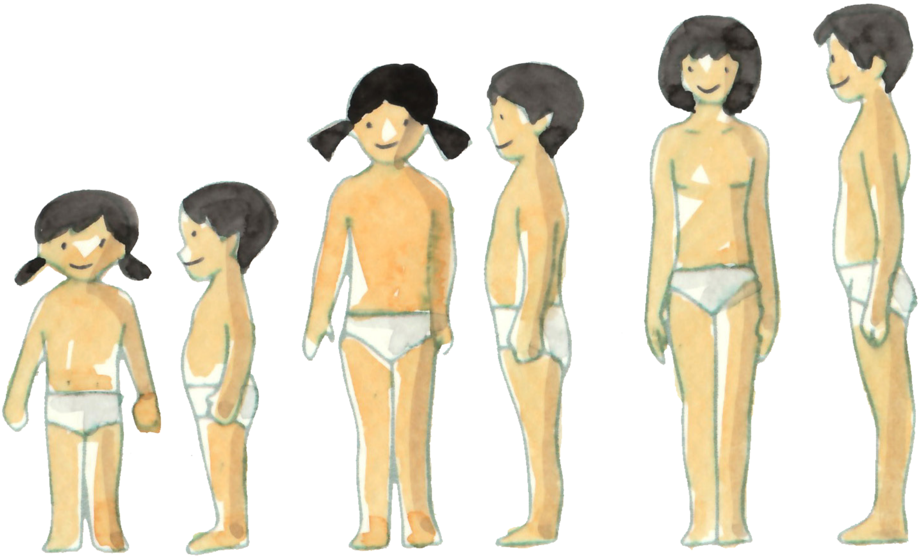
ตั้งแต่อยู่ในครรภ์แม่จนวาระสุดท้ายของชีวิต พ่อแม่ไม่อาจมองเห็นกายนี้ของหนู แต่สังเกตจากสุขภาพของหนูได้ เช่น จังหวะการหลับตื่น การหายใจ การรับประทาน การขับถ่าย การขับเหงื่อ ความอบอุ่นในร่างกาย กายพลังชีวิตทำงานเป็นจังหวะและอยู่ในรูปของเหลวในร่างกาย เช่น เลือด น้ำเหลือง น้ำเหงื่อ น้ำเมือก น้ำในไขสันหลัง กายนี้ทำงานไปเงียบ ๆ ตลอดชีวิตเรา เมื่อไม่สบายเราจะสัมผัสกายนี้ได้ละเอียดขึ้น

กายพลังชีวิตของหนูแนบแน่นอยู่กับกายพลังชีวิตของแม่ ถ้าหนูได้กินนมแม่ หนูจะมีพลังชีวิตแข็งแรง น้ำนมแม่เสมือนวัคซีนตัวแรกและเปี่ยมไปด้วยคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อชีวิตในขวบปีแรก (ดูภาคผนวก) กายพลังชีวิตนี้ปั้นแต่ง สร้างอวัยวะต่าง ๆ ในช่วงแรกเกิด - 7 ปีอย่างแข็งขัน จังหวะการหายใจ จังหวะการหลับตื่น จังหวะการขับถ่ายของหนูจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป

การหลุดของฟันน้ำนมเป็นสัญญาณบอกว่า พลังชีวิตได้ทำงานสร้างร่างกาย สร้างอวัยวะในช่วงแรกเสร็จสิ้นแล้ว

ภาพพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กแรกเกิด - 1 ปี

ภาพอัตราส่วนหัวต่อลำตัว 3 ปี - 12 ปี



## กายอารมณ์ความรู้สึก Astral body

3

กายอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง กายที่ซ่อนอยู่ภายในและช่วยให้หนูรู้สึกต่อโลกภายนอก การเคลื่อนไหวและกิริยาอาการต่าง ๆ ที่หนูแสดงออกทั้งทางร่างกาย สีหน้า และทางเสียง หนูแสดงความรู้สึกชัดเจน เช่น หิวก็ร้องไห้ อิ่มก็ยิ้ม พ่อแม่เล่นด้วยก็หัวเราะ ชอบใจ บางครั้งหนูอาจร้องไห้บ่อยมากหรือกรีดร้องเสียงดัง พ่อกับแม่อดทนหน่อยนะจ๊ะ

## ตัวตน I

4

ตัวตน หมายถึง การตระหนักรู้ในตัวเอง มนุษย์ทุกคนไม่มีใครเหมือนกัน ต่างคนต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตน แต่ละคนนำของขวัญติดตัวมามอบให้โลกไม่เหมือนกัน หนูยังเล็กมากพ่อแม่ไม่อาจสัมผัสตัวตนของหนูได้ชัดเจนนัก แต่ทุกสิ่งที่เป็นรอยประทับเป็นประสบการณ์ทางร่างกาย กายพลังชีวิตและกายอารมณ์ความรู้สึกของหนูเป็นเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงตัวตนให้เติบโตในวัยผู้ใหญ่

# สิ่งสำคัญสำหรับหนูในวัย 0–7 ปี

## หนูต้องการ “ความรักและการเอาใจใส่”

ในวัย 0-7 ปี ร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตสูงที่สุด เป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานชีวิตทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต หนูต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่อย่างยิ่ง ลูกเป็ดว่ายน้ำได้ในวันแรกของชีวิต ลูกช้างเดินได้ในวันแรกของชีวิต แต่ลูกมนุษย์ใช้เวลาราว 1 ปี ในการยืน **“ลูกมนุษย์”** ต้องการ **“มนุษย์ที่รักเขาเพื่อเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้โลก”** เพราะพัฒนาการของมนุษย์ใช้เวลายาวนานกว่าสัตว์โลกใด ๆ

**พ่อจ๋า... หนูขอกระซิบบอกพ่อว่า**
**พ่อมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของหนูไม่น้อยไปกว่าแม่**
พ่อทำงานหารายได้ ช่วยแม่คิด วางแผน ตัดสินใจเรื่องการรักษาเยียวยา พ่อจัดเวลาช่วยแม่ดูแลหนูในวันหยุด รับฟังปัญหาที่แม่พบเจอและช่วยเปิดมุมมองใหม่ ๆ การเล่นของพ่อสนุกสนาน ท้าทาย พ่อแปลงกายเป็นเครื่องบิน เป็นม้า เป็นอัศวินพาหนูผจญภัย พาหนูออกไปสู่โลกกว้าง พ่อชอบทำตลกให้แม่ผ่อนคลาย **ฝากพ่อไปบอกพ่อทุก ๆ คนนะจ๊ะว่า เด็กทุกคนต้องการ “พ่อ” เพื่อพัฒนาการทุกด้านไม่ว่าจะเกิดมามีสภาวะอย่างไร**

## หนูต้องการ “อาหารปลอดภัย”

ร่างกายหนูเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง อวัยวะต่าง ๆ รวมไปถึงกระดูก ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์มาหล่อเลี้ยง หนูต้องการอาหารที่แม่ทำเอง สด สะอาดจากแหล่งผลิตที่ปลอดภัย ไม่ใส่วัตถุกันเสีย สารกันบูด สารเคมี สารแต่งสี แต่งกลิ่นสังเคราะห์

## หนูต้องการ “คน” มากกว่า “เครื่อง”

พ่อจ๋า แม่จ๋า...โลกทุกวันนี้พึ่งพิง “**เครื่อง**” แทน “**คน**” มากเหลือเกิน โปรดอย่าปล่อยหนูไว้หน้าจอโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ เพราะหนูยังเล็กมาก กะโหลกบาง ๆ ของหนูยังอ่อนอยู่ เครื่องอิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้มีอันตรายต่อสุขภาพของหนูในระยะยาว (ดูภาคผนวก) ภาพในจอเป็นภาพเสมือนจริงที่เคลื่อนไหวต่อเนื่อง เปลี่ยนไปมาอย่างรวดเร็วกว่าภาพในโลกความจริงส่งผลโดยตรงกับกล้ามเนื้อ “**ตา**” และระบบประสาทของหนู ทำให้หนูหมดโอกาสเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเพราะมัวแต่จ้องจอแคบ ๆ

**พ่อจ๋า แม่จ๋า**
**ปิดโทรศัพท์มือถือของท่าน**
**หยุด “เล่น” มือถือมา “เล่น” กับหนูเถอะ**
**หนูต้องการพ่อกับแม่มากกว่าสิ่งใดในโลก**

## หนูต้องการ “การเยียวยา”

การช่วยเหลือระยะแรกเริ่มและการส่งเสริมพัฒนาการเฉพาะด้านตามที่แพทย์แนะนำเป็นสิ่งจำเป็นกับหนูมาก พ่อกับแม่สามารถช่วยกันวางแผน **“การเยียวยา”** ประกอบด้วย การส่งเสริมทักษะที่บ้าน โรงพยาบาล ศูนย์การศึกษาพิเศษ มูลนิธิ สมาคม รวมถึงญาติมิตรที่พ่อแม่ไว้วางใจ

## หนูต้องการ “จังหวะชีวิตประจำวันที่มั่นคง”

เมื่อวางแผนการเยียวยาแล้ว ทบทวนดูว่า **“อะไรจำเป็นจริง ๆ”** ในขณะนี้ รวมถึงค่าใช้จ่ายที่เป็นไปได้ในการดูแลหนู ปรึกษาเรื่องสิทธิ์กับแพทย์และโรงพยาบาล ขณะที่หนูยังเล็กมากควรหลีกเลี่ยงการบำบัด **“นอกบ้าน”** เพราะอาจนำไปสู่ความเครียดสะสมทั้งพ่อแม่ และหนู ปรึกษาแพทย์ประจำตัวหนูและขอคำแนะนำถึงสิ่งที่นำมาฝึกฝนให้หนูได้ที่ **“บ้าน”** ดังนั้น จังหวะชีวิตประจำวันที่สม่ำเสมอคือ พื้นฐานสำคัญของการเยียวยา

# จังหวะชีวิตประจำวัน สำคัญอย่างไร

- **ช่วยสร้างจังหวะที่ดีต่อสุขภาพกายและใจของทุกคนในครอบครัว**
- **ช่วยให้หนูเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้ต่อเนื่อง**
- **ช่วยให้พ่อแม่สังเกตพัฒนาการของหนูได้ง่ายขึ้น**

พัฒนาการของหนูแตกต่างจากเด็กทั่วไป บางอย่างในตัวหนูอาจพัฒนาช้ามาก บางอย่างก้าวกระโดดก่อนวัย ดังนั้น ช่วยจัดตารางชีวิตประจำวันให้หนูและทำตามจังหวะอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เฝ้าดูหนูเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ แบบค่อยเป็นค่อยไปในแต่ละวัน หนูต้องการความชัดเจน เนิบช้า และการทำซ้ำ เพื่อเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ หรือการตามใจให้หนูเลือกว่า จะเล่นหรือจะนอน จะกินข้าวต้ม หรือกินไข่ต้มไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับวัยหนู

หนูยังเล็กมาก ต้องการวิจารณญาณจากผู้ใหญ่ว่า เวลาไหนควรนอน เวลาไหนควรกินและกินอะไร ซึ่งจะดีต่อสุขภาพของหนู

ขอให้หนูได้หายใจ ดื่ม กิน เล่น เพลิดเพลิน ไปกับจังหวะของกลางวัน กลางคืน สัปดาห์ เดือน ปี และฤดูกาล ซึ่งเป็นของขวัญจากธรรมชาติที่โลกนี้มอบให้นะจ๊ะ

# 4ช

## เพื่อช่วยพัฒนาการของหนู

**ช้า ๆ ชัดเจน ชื่นบาน ชื่นชม**

หนูทำตามผู้ใหญ่ที่ดูแลหนู พาหนูทำ ทำซ้ำ ทำเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอในทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ทุกปี

**ช1** ทำอย่าง **ช้า ๆ** สบาย ๆ ผ่อนคลาย

**ช2** ทำอย่าง **ชัดเจน** มี “สติ” เป็นขั้นตอน

**ช3** ทำอย่าง **ชื่นบาน** และมีศิลปะ เช่น ก่อนรับประทานอาหารแม่อาจร้องเพลงชวนหนูมารับประทานอาหารเป็นสัญญาณแทนการใช้ถ้อยคำมากมาย เพื่อเรียกให้หนูมากินข้าว ร้องเพลงเดิมทุกวัน เสียงเพลงช่วยให้หนูผ่อนคลาย เรียนรู้ภาษา รู้จังหวะเวลาและกิจวัตรอื่น ๆ ที่พ่อแม่พร่ำสอน ลองคิดบทกลอนหรือเพลงง่าย ๆ โน้มน้าวใจหนู เช่น เพลงแปรงฟัน บทกลอนเก็บของเล่น **แม้ดูเหมือนหนูไม่รับรู้ ไม่เข้าใจ ไม่ส่งเสียงโต้ตอบ ทว่า... หนูสัมผัสได้ถึงสิ่งที่อยู่ในใจคนรอบข้าง หนูไม่ใช่หุ่นยนต์ ไม่ใช่ตุ๊กตา หนูเพียงแตกต่างจากเด็กส่วนใหญ่ หนูเป็นหนู และเป็นมนุษย์เหมือนทุกคน**

**ช4** อย่าลืมกล่าว **ชื่นชม** ในความพยายามของหนู แม้หนูทำไม่ได้แต่คำชื่นชมเล็ก ๆ น้อย ๆ คำขอบคุณในความตั้งใจช่วยให้หนูมีกำลังใจเรียนรู้ ฝึกฝน แต่คำชื่นชมนั้นขอให้มาจากใจพ่อแม่อย่างแท้จริงนะจ๊ะ หากชื่นชมหนูมากหรือบ่อยเกินไปอาจไม่เป็นผลดี การชื่นชมนั้นเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติทั้งจากสายตา รอยยิ้มอบอุ่น การสัมผัส เช่น ลูบศีรษะ ลูบหลัง ตบไหล่เบา ๆ กอด ภาษาแห่งความชื่นชมจากใจจริงนั้นส่งกระแสความรักความอบอุ่นสู่หัวใจหนูเสมอ

# ความหมายลึกซึ้ง ของการลงมือทำ

หนูเพิ่งมาถึงโลก หนูอยากรู้จักโลก
อยากใช้ประสาทสัมผัส **“สัมผัส”** โลก
โดยเฉพาะโลกธรรมชาติ สวน สนามเด็กเล่น ทะเล ป่าเขา
ดิน น้ำ ลม ไฟ (ความอบอุ่น) ในธรรมชาติมีพลังบำบัดเยียวยาสำหรับทุกคน
พ่อจ๋า แม่จ๋า อย่ากลัวจนเกินไปที่จะพาหนูออกไปเล่นในธรรมชาติ

## การยืน การพูด การคิด

ในช่วงแรกเกิด - 3 ปี มนุษย์กระทำสิ่งสำคัญ 3 ขั้นตอน ในพัฒนาการ นั่นคือ ยืนตั้งฉากกับผืนโลกในขวบปีแรก พูดในขวบปีที่ 2 และคิดในขวบปีที่ 3 การยืน การพูด การคิด ไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากไม่มี **"มนุษย์"** ผู้ใหญ่อยู่เคียงข้าง เด็กที่ถูกเลี้ยงโดยฝูงหมาป่าในประเทศอินเดีย คลานและส่งเสียงแบบหมาป่า นี่คือตัวอย่างที่ชัดเจนว่า **"ลูกมนุษย์ต้องการมนุษย์"** ที่จะเป็นแบบอย่างในการพัฒนาทุกด้านของความเป็นมนุษย์ แม้หนูอาจใช้เวลาในการเรียนรู้ที่จะยืน พูด และคิด แตกต่างจากเด็กส่วนใหญ่ แต่ขอให้พ่อกับแม่อดทนและให้เวลาหนู

พ่อกับแม่ คือ ผู้เยียวยา
ที่สำคัญที่สุด

ทุกกิจวัตรประจำวัน
ทุกงานบ้าน
คือ การบำบัดเยียวยา

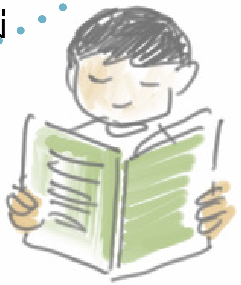
หนูเป็นเหมือนที่
“พ่อแม่เป็น”
ไม่ได้เป็นอย่างที่
“พ่อแม่พูด”
พร่ำสอน

พาหนูเรียนรู้
ด้วยการลงมือทำ

เด็กในวัยนี้เรียนรู้ได้ดี
จากการซึมซับ
ทำตามผู้ใหญ่

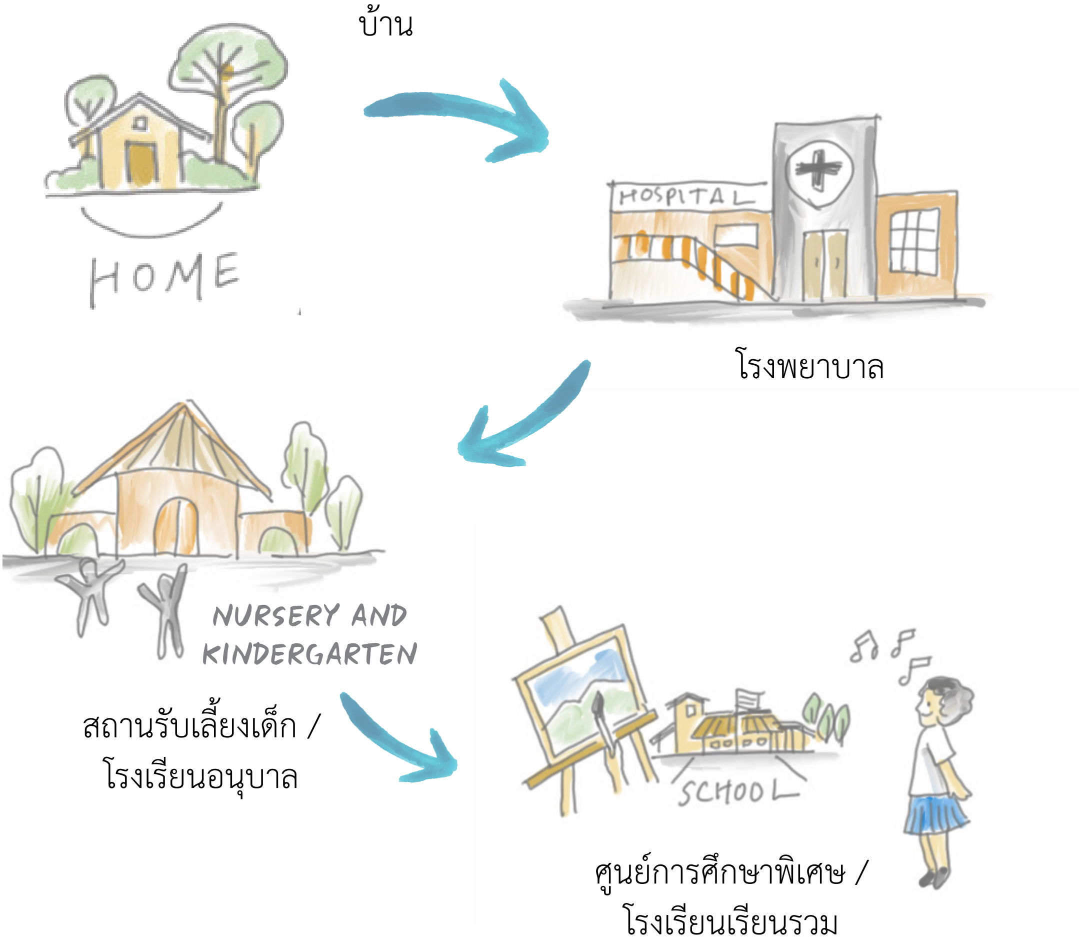
ทำซ้ำ ทำช้า
ทำอย่างชื่นบานไปกับหนู
และชื่นชมความพยายาม
ของหนู

หนูมาเพื่อเปลี่ยนบางสิ่ง
บางอย่างในตัวพ่อกับแม่



พ่อกับแม่พร้อมจะอยู่
ตรงนั้นกับหนูไหม

## **บ้าน** คือ องค์ประกอบสำคัญที่สุด
## เป็นจุดเริ่มต้นที่จะพาหนูให้มีพัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้น
## โดยความร่วมมือกับหน่วยต่าง ๆ ในสังคม




**4 ก้าวแรก** เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการหนู ได้แก่

**สังเกต - ปรึกษาแพทย์ - วางแผน - ลงมือทำ** และ **ก้าวที่ 5** คือ **ประเมินผล**

เพื่อติดตามพัฒนาการของหนูอย่างต่อเนื่องและเท่าทันสถานการณ์จริง

# อายุ 7-14 ปี
# (วัยประถม - วัยรุ่นตอนต้น)

# หนูเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรในวัยประถม

### พัฒนาการทาง “ร่างกาย” (Physical body)

ร่างกายของหนูเหยียดตรง ความกลมและท้องป่อง ๆ แบบเด็กเล็กหายไป คอ อก และท้องแยกออกจากกันชัดเจน ระบบจังหวะโดยเฉพาะปอดและหัวใจมีขนาดและน้ำหนักเพิ่มขึ้น สิ่งพิเศษของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่

## ฟันแท้

คือ สัญลักษณ์บ่งบอกการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กที่ผูกพันและพึ่งพาพ่อแม่อย่างลึกซึ้งสู่การก่อเกิดของ **“ตัวฉัน”** ฟันเป็นอวัยวะที่แข็งที่สุดและเป็นสัญญาณบอกว่าพลังชีวิตของร่างกายได้ทำหน้าที่สร้างอวัยวะต่าง ๆ เสร็จสิ้นแล้วในขั้นต้น พลังแห่งชีวิตนี้พร้อมทำหน้าที่ใหม่ นั่นคือ การเสริมสร้างความคิดจินตนาการ ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้

**“การนึกคิดเป็นการเคลื่อนไหวภายใน**
**ต้องใช้พลังไม่ต่างจากการเคลื่อนไหวร่างกาย**
**ที่มองเห็นจากภายนอก”**

## พัฒนาการของ “กายพลังชีวิต” (Etheric body)

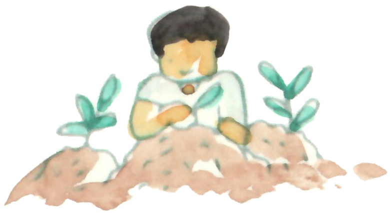
การเต้นของชีพจรและจังหวะการหายใจจะช้าลง และเท่ากับผู้ใหญ่เมื่อถึงอายุ 14 ปี

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เด็กแรกเกิด | ชีพจรเต้น | 125 | ครั้ง/นาที | หายใจ | 30 | ครั้ง/นาที |
| เด็ก 2 ปี | ชีพจรเต้น | 110 | ครั้ง/นาที | หายใจ | 28 | ครั้ง/นาที |
| เด็ก 8 ปี | ชีพจรเต้น | 90 | ครั้ง/นาที | หายใจ | 22 | ครั้ง/นาที |
| เด็ก 14 ปี | ชีพจรเต้น | 85 | ครั้ง/นาที | หายใจ | 18 | ครั้ง/นาที |

ส่วนจังหวะการหลับของหนูในช่วงวัยนี้ ประมาณ 10 ชั่วโมง/คืน

## พัฒนาการของกายอารมณ์ความรู้สึก (Astral body)

โลกภายในหรือโลกของอารมณ์ความรู้สึกก่อตัวขึ้นชัดเจนในวัยนี้ หนูมีจินตนาการ ความคิด ความฝัน มีความชอบ ไม่ชอบสิ่งของ ผู้คน และสถานการณ์



## พลังแห่งความนึกคิดและจินตนาการ

วัยนี้เป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้โลกกว้าง พ่อแม่ช่วยหล่อเลี้ยงพลังตามธรรมชาติของหนูด้วยการมองหา **"โรงเรียน"** ที่เข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวมและสอนวิชาต่าง ๆ ให้นักเรียนอย่างมี **"ชีวิตชีวา"** และมี **"ศิลปะ"** อย่าเร่งรีบนำความคิดแห้งแล้งไร้ชีวิตมาให้หนูโดยที่ร่างกายแทบไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้ใช้ประสาทสัมผัสเรียนรู้

# “ศิลปะ” สำคัญอย่างไร

การนำศิลปะแขนงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวาด ระบายสี ปั้น ร้องเพลง ร่ายรำ เคลื่อนไหวร่างกาย เล่นละคร มาเป็นสะพานในการเรียนรู้นั้นก่อให้เกิดการซึมซับความรู้อย่างมีชีวิตชีวา เพราะ **“ศิลปะ”** ทำงานกับความรู้สึกของมนุษย์ และไม่ว่ามนุษย์ผู้นั้นจะรับรู้และเรียนรู้โลกได้มากน้อยเพียงใด ทุกคนมีความรู้สึกที่ส่งผลต่อจังหวะการหายใจและการไหลเวียนโลหิต เด็กวัย 7-14 ปี หัวใจและปอดเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะทั้งสองนี้ เกี่ยวข้องลึกซึ้งกับความรู้สึก **“ศิลปะ”** จึงเป็นอาหารสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางกายและใจ นอกจากนั้น ศิลปะยังเปิดเผยโลกภายในของมนุษย์ซึ่งเป็นหนทางสู่การเข้าใจหนูที่ลึกซึ้งขึ้น การทำงานศิลปะมิใช่มีเป้าหมายให้หนูเป็นศิลปิน แต่เป็นการให้ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ และสร้างสมดุลในการคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และพลังมุ่งมั่นที่นำสู่การลงมือทำ (Willing) กิจกรรมทั้ง 3 นี้ ช่วยให้ระบบประสาท (Nerve-sense system) ระบบจังหวะ (Rhythmic system) ซึ่งประกอบด้วยระบบไหลเวียนโลหิต-ระบบทางเดินหายใจและระบบย่อยอาหาร (Metabolic system) ตื่นตัวและทำงานประสานกันดีขึ้น

# โรงเรียนนั้นสำคัญไฉน

ในช่วง 7 ปีที่สองของชีวิต สิ่งแวดล้อมใหม่ที่สำคัญต่อพัฒนาการของหนูคือ **“โรงเรียน”** หนูอยากไปโรงเรียน อยากมีเพื่อน มีสังคม อยากเรียนรู้ แต่หนูต้องใช้เวลาและหนทางในการเรียนรู้ต่างจากเพื่อน ๆ การสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และคุณครูประจำชั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก **“สมุดสื่อสารประจำวัน”** เป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายรับรู้ความเป็นไปของหนูทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เพราะหนูมีพัฒนาการไม่เหมือนใคร **“การสังเกต”** ของพ่อแม่และคุณครูช่วยสร้างความเข้าใจต่อความต้องการจำเป็นของหนูชัดเจนขึ้น คุณครูประจำชั้นยังช่วยสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องกับพ่อแม่ของเพื่อนร่วมชั้นเรียนของหนู ทำให้หนูไปโรงเรียนอย่างมีความสุข

# แบบฝึกหัด “สังเกตกายทั้ง 4 ของหนู”

ในตอนต้นหนูได้ชวนให้พ่อกับแม่มองหนูผ่านประตู 4 บาน หรือชั้นกายต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ในเนื้อตัวหนู ตอนนี้ลองมาทำแบบฝึกหัดเพื่อความเข้าใจกายทั้ง 4 ให้ชัดเจนขึ้นนะจ๊ะ

## กายทั้ง 4 ประกอบด้วย

**ร่างกาย กายพลังชีวิต กายอารมณ์ความรู้สึก ตัวตน**

กายทั้งสี่เปรียบเสมือนประตู 4 บาน ที่พ่อแม่และครูเปิดเข้าไปทำความรู้จักและเข้าใจหนูเพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือ ส่งเสริมพัฒนาการของแต่ละกายในทุกช่วงชีวิต

## ร่างกาย (Physical body)

สังเกตทุกส่วนนับแต่เส้นผมจนถึงปลายเท้า สิ่งที่สามารถมองเห็นได้ด้วยดวงตา เช่น

ส่วนศีรษะ ส่วนลำตัว ส่วนแขนและขา สัดส่วนของร่างกายหนูเป็นอย่างไร ศีรษะใหญ่หรือเล็กเมื่อเทียบกับร่างกายทั้งหมด

มือและเท้ามีลักษณะอย่างไร สมส่วนหรือไม่ ตลอดจนรายละเอียดทุกส่วนของร่างกายที่ตาเห็นได้

สังเกตโดยไม่นำความเห็นส่วนตัวและการตีความมาเกี่ยวข้อง การฝึกสังเกต “ก้อนหิน” สักก้อนจะช่วยให้พ่อกับแม่เข้าใจโลกของร่างกายที่ปรากฏเป็นรูปลักษณ์ได้ชัดเจนขึ้น

## กายพลังชีวิต (Etheric body)

แม้ไม่อาจมองเห็นกาย **“กายพลังชีวิต”** ได้ด้วยตาเปล่า แต่พ่อแม่สามารถสังเกตการทำงานของกายนี้ผ่าน **“สุขภาพโดยรวม”** ของหนู กายนี้ทำงานเป็นจังหวะ เช่น

จังหวะการหลับ การตื่น
การรับประทาน การขับถ่าย
การแพ้อาหาร
การขับเหงื่อ น้ำลาย เสมหะ
การหายใจ เช่น ช้า เร็ว สม่ำเสมอ หายใจทางปาก กรน
อุณหภูมิร่างกาย มือ เท้า ร้อนหรือเย็น
และโรคประจำตัว

กายพลังชีวิตให้ **“พลัง”** สร้างอวัยวะนับแต่หนูอยู่ในครรภ์แม่ หล่อเลี้ยงรูปกายอยู่เบื้องหลังการเจริญเติบโต เกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมบาดแผล การฟื้นตัวยามเจ็บไข้ และแสดงความเสื่อมถอยเมื่อเข้าวัยชรา

กายนี้ทำงานเงียบ ๆ อยู่ภายในตลอดชีวิตเรา เมื่อเจ็บป่วยเราจะสัมผัสได้ว่า พลังชีวิตของเราน้อยลงหรือจังหวะการหายใจ การหลับตื่น การขับถ่าย การขับของเสียจะเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเราตายกายพลังชีวิตจะหยุดทำงาน

การฝึกสังเกตต้นไม้หรือพืชจะช่วยให้พ่อกับแม่เข้าใจกายพลังชีวิตได้อย่างชัดเจน วงจรชีวิตของพืชทำให้เห็นถึงการทำงานของพลังชีวิตอย่างชัดเจน จากเมล็ดงอกเป็นต้นไม้ แตกกิ่งก้าน เจริญเติบโตงอกงาม

## กายอารมณ์ความรู้สึก (Astral body)

พ่อกับแม่สามารถสังเกตการแสดงออกของกายอารมณ์ความรู้สึกได้จากท่วงท่าลีลาการเคลื่อนไหวของหนูในชีวิตประจำวัน เช่น การนั่ง การยืน การเดิน มีลักษณะอย่างไร ตรงหรือเอน เร็วหรือช้า

การพูดการส่งเสียง เร็ว ช้า ลื่นไหลหรือตะกุกตะกัก เสียงดังหรือเบา สูงหรือต่ำ มีระดับเสียงสูงต่ำหรือไม่เปลี่ยนระดับเสียง

หนูแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ตกใจ โกรธ ชอบ ไม่ชอบในแต่ละสถานการณ์อย่างไร มนุษย์เรามีโลกของอารมณ์ความรู้สึกเช่นเดียวกับสัตว์ทั้งหลาย แต่สัตว์มีความรู้สึกในระดับสัญชาตญาณเท่านั้น มนุษย์มีความซับซ้อนทางอารมณ์ความรู้สึกมากกว่า ดังนั้น การฝึกสังเกตแมวหรือสุนัขสักตัว จะช่วยให้พ่อกับแม่เข้าใจโลกของอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น

## ตัวตน (I)

ไม่มีใครในโลกนี้เหมือนกัน แม้หนูอาจได้รับการวินิจฉัยว่ามีสภาวะบางอย่างที่มีความต้องการพิเศษและจัดอยู่ในกลุ่มอาการใดอาการหนึ่ง แต่ใช่ว่าหนูจะมีนิสัยใจคอความถนัด ความสามารถและพัฒนาการเหมือนเพื่อนในกลุ่มอาการเดียวกัน หนูมีความเป็นตัวของตัวเอง มีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร หนูรู้ว่าคนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยสนใจ **"ตัวตนที่แท้จริง"** ของหนู พวกเขามักเรียกชื่อกลุ่มอาการแทนที่จะเรียกชื่อหนู นี่คือเรื่องที่น่าเศร้าและน่าอึดอัด เพราะคนจำนวนมากทำเหมือนหนูไม่มีตัวตน

**"ตัวตน"** ของหนูแสดงออกผ่านความสัมพันธ์กับโลกรอบตัว เช่น ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ใครเป็นคนที่หนูชอบอยู่ด้วย ความสัมพันธ์ของหนูกับพืช สัตว์ สมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างไร

หนูสนใจสิ่งใด ชอบทำอะไรหรือกิจกรรมใดเป็นพิเศษ และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นาน

หนูสามารถรับผิดชอบอะไรได้บ้าง

สิ่งเหล่านี้จะเป็นแนวทางไปสู่การสนับสนุนหนูสู่การงานอาชีพเพื่ออนาคตในวัยผู้ใหญ่

## สังเกต

กายทั้ง 4 ด้วยความสนใจเต็มเปี่ยม และไม่นำความคิดเห็นส่วนตัวมาตีความ

## จดจำ

ปล่อยวางข้อมูลทั้งหมด ทำสมาธิ โดยสร้างภาพเกี่ยวกับหนูขึ้นมาในใจ

## ทำความเข้าใจ

ทดลองเป็น **"หนู"** ด้วยการทดลองเคลื่อนไหว ส่งเสียงเรียนรู้โลกในแบบของหนู **"ถ้าพ่อแม่เป็นหนู พ่อและแม่คิดว่าหนูอยากบอกอะไรกับคนรอบข้างและโลกใบนี้"**

## เปิดมุมมองใหม่

จากแบบฝึกหัดเหล่านี้ พ่อกับแม่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่าเกิดความเข้าใจหรือมุมมองใหม่อย่างไรบ้างเกี่ยวกับหนู

**คำถามสำคัญ คือ พ่อกับแม่รู้ไหมว่า แต่ละกายของหนูต้องการสิ่งใดเพื่อการพัฒนาขั้นต่อไป**

**ตัวอย่างเช่น**

### ร่างกาย

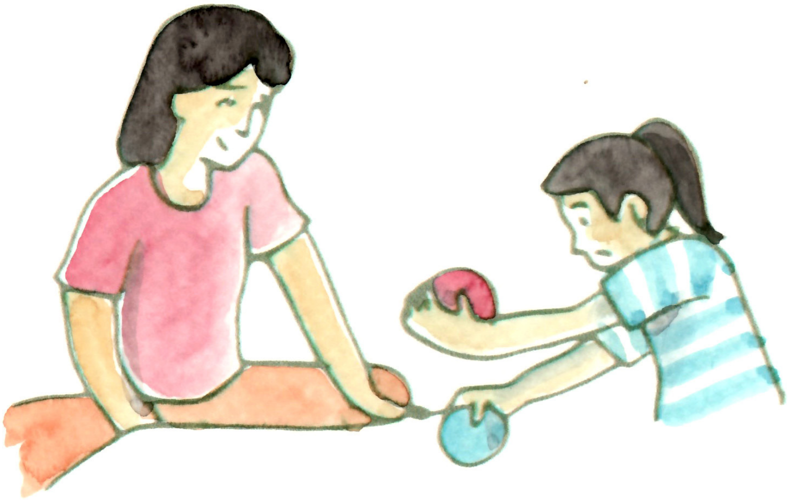
ถ้าหนูมีรูปร่างผอม สูง ศีรษะเล็กเมื่อเทียบส่วนกับลำตัวและแขนขา มือเท้ายาวเรียว กระดูกใหญ่ เนื้อน้อย ผิวแห้งบาง หนูควรได้รับการดูแลอย่างไร และถ้าหนูมีเท้าที่แบนราบและเดินเขย่งเท้าตั้งแต่เล็กจนโต หนูควรจะใส่รองเท้าแบบใด ควรได้รับการออกกำลังบริหารเท้าอย่างไร

### กายพลังชีวิต

ถ้าหนูผอมมาก เนื้อตัวเย็น ไม่ชอบกินอาหาร ไม่ค่อยรู้สึกถึงอุณหภูมิทั้งในตัวหนูและภายนอก ปัสสาวะบ่อยและไม่รู้สึกตัวเมื่อต้องปัสสาวะ หนูควรได้รับการช่วยเหลือจากพ่อแม่และแพทย์อย่างไร

### กายอารมณ์ความรู้สึก

ถ้าหนูไม่ค่อยแสดงความรู้สึก ไม่ชอบเคลื่อนไหว ชอบอยู่นิ่ง ๆ หนูจะรู้สึก **"กลัว"** เมื่อได้ยินเสียงดัง เช่น การจราจร ดนตรีในงานมหรสพ คนพูดตะโกน แต่หนูชอบเล่นเครื่องดนตรีเคาะจังหวะที่พ่อแม่ซื้อมาให้นะ หนูกินช้า เดินช้า ทำอะไรช้า ๆ ไม่ค่อยรู้สึกตัว พ่อกับแม่จะช่วยให้หนู **"รู้สึกตัว"** และ **"รู้สึกต่อโลกรอบตัว"** ได้อย่างไร



**ตัวตน**

หนูแปรงฟัน ล้างหน้าด้วยตัวเองได้ แต่หนูต้องการความช่วยเหลือในการอาบน้ำ แต่งตัว หนูกินข้าวเองได้แต่ใช้เวลานานเพราะไม่ชอบกิน หนูต้องการความช่วยเหลือในการเข้าห้องน้ำเพราะไม่ค่อยรู้สึกตัว แม่เป็นคนที่หนูไว้ใจที่สุดและดูแลหนูอย่างดี

หนูชอบดูพ่อซ่อมรถ ซ่อมของ หนูจดจ่อสนใจอยู่ได้นาน หนูชอบมากเมื่อพ่อดีดกีตาร์ร้องเพลง

หนูพูดครั้งแรกเมื่ออายุ 6 ปี แต่ไม่ชอบพูด หนูเข้าใจสิ่งที่พ่อแม่พูดกับหนู แต่หนูชอบความเงียบระหว่างเรามากกว่า พ่อแม่รู้ไหมว่าหนูกำลังคุยกับพ่อแม่อยู่ในความเงียบระหว่างเรา

ตัวตนของหนูก่อรูปช้า ๆ พ่อกับแม่ค่อย ๆ สังเกตและสนับสนุนหนูไปเรื่อย ๆ นะจ๊ะ ทักษะพื้นฐานใดที่จำเป็น เช่น การเข้าห้องน้ำ อาจเป็นเป้าหมายต่อไปที่จะปลุกความรู้ตัวให้ตื่นขึ้น การเดินเล่นในธรรมชาติเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ส่งผลดีต่อทั้ง 4 กาย พาหนูไปสวนสัตว์เพื่อให้ประสาทสัมผัสของหนูตื่นตัว เห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในลีลาท่าทางต่าง ๆ

## ความหวังว่า “ลูกจะหาย”

พ่อจ๋า แม่จ๋า ร่างกายหนูเติบโตขึ้นทุกวัน
ความแตกต่างในกายทั้งสี่ของหนูกับเพื่อน ๆ ยิ่งชัดเจนขึ้นตามวัย
เพื่อนๆ เล่นกับหนูน้อยลงทุกที ครูมักพาหนูไปเดินเล่น
หรือหากระดาษให้หนูวาดรูปเล่นเวลาพัก

ลึก ๆ พ่อกับแม่ยังหวังว่า
**“ลูกของเราจะหายจาก...”**

ความหวังสร้างกำลังใจให้ทุกคน
**หวังได้แต่... ที่สำคัญกว่านั้น**
**คือ ยอมรับความจริง**
ยิ้มรับเช้าวันใหม่และ
เดินทางต่อไปกับหนู

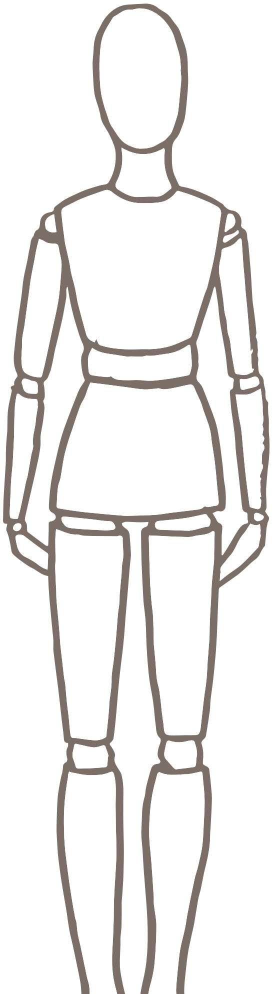
# I'm TEEN

## เรื่องท้าทายใหม่ของหนู คือ การก้าวสู่วัยรุ่น

ในช่วงอายุ 11-14 ปี ร่างกายหนูเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หน้าอกของหนูนูนขึ้น สะโพกขยายใหญ่ หนูเป็นโรคอะไรหรือเปล่านี่ ใบหน้าเริ่มมีสิวแสบคันและเหงื่อออก เยอะมาก มีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศด้วย หนูเป็นอะไร... ขอบคุณแม่จ๋าที่เริ่มสอนหนู ว่า **"ลูกเข้าวัยรุ่นแล้วล่ะ"** แม่บอกให้หนูอาบน้ำให้สะอาด แม่ช่วยให้หนูรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ร่างกายหนู ต้องดูแลรักษา อาบน้ำทำความสะอาดทุกวัน ถูสบู่โดยเฉพาะ ตามซอกมุม ก่อนออกจากห้องน้ำหนูต้องนุ่งผ้าเช็ดตัวให้มิดชิด ปกปิดส่วนลำตัวเสมอ

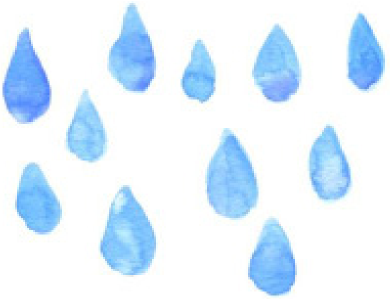
## ร่างกายของหนู

ร่างกายของหนูเป็นของมีค่า หนูต้องดูแลทุกส่วนแม้แต่ส่วนที่มองไม่ค่อยเห็น เมื่อเข้าห้องน้ำหนูต้องล้างก้นให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง เมื่อเลือดประจำเดือนมา หนูมีผ้าอนามัยในกระเป๋าที่แม่จะช่วยหนูเปลี่ยนในห้องน้ำ แม่สอนหนูทีละขั้นอย่างใจเย็นและสอนให้หายใจลึก ๆ ไม่ต้องตกใจ เลือดสีแดงนี้บอกว่าหนูมีสุขภาพดีและโตเป็นสาวแล้ว หนูเริ่มสนใจปฏิทินในช่วงวัยนี้เองเรากากบาทวันที่หนูมีรอบเดือน



## จิตใจของหนู

ร่างกายของหนูมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง หน้าอกโตขึ้น สะโพกผายขึ้น มีสิว มีขนที่รักแร้และที่อวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว เสียงแหลมขึ้น และอารมณ์ของหนูก็เปลี่ยนแปลงขึ้นลง หนูทรมานมากกับการปวดท้อง ช่วงมีประจำเดือน หนูนอนเฉย ๆ ไม่อยากไปโรงเรียนเลย มันปวด มันเลอะเทอะ มันหงุดหงิดมาก พ่อซื้อกระเป๋าน้ำร้อนรูปหมีมาให้ แม่ชงชาอุ่น ๆ ให้หนู



เด็กผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลง ลำตัวยืดยาว กระดูกและกล้ามเนื้อ เติบโตขึ้นมาก หน้ามีสิว มีหนวด เสียงแตก นมแตกพาน มีขนรักแร้และขนอวัยวะเพศ ขนาดอัณฑะใหญ่ขึ้น ต่อมลูกหมากผลิตอสุจิ และมีการหลั่งน้ำอสุจิตอนกลางคืน เรียกว่า ฝันเปียก

พ่อควรมีบทบาทในการสอนลูกชาย สังเกตความเปลี่ยนแปลงของลูก หากอวัยวะเพศแข็งตัว สอนลูกให้เข้าไปในห้องนอนหรือห้องน้ำเพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องส่วนตัว ร่างกายของเรา เราต้องดูแล ทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงนี้แสดงว่า ลูกเป็นหนุ่มแล้ว ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ไม่ไปแตะต้องตัวคนอื่น ทุกคนรักตนเอง มีขอบเขตกายตนเอง

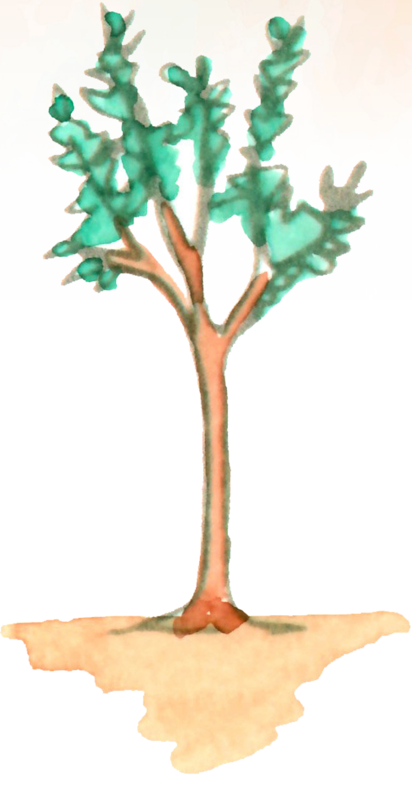
ขอบคุณพ่อกับแม่
ที่อยู่กับหนูอย่างแท้จริง
ขอบคุณที่หาหนังสือภาพสวย ๆ
มาเล่าให้หนูฟังเรื่องร่างกายของหนู
และอ่านวรรณกรรมเยาวชน
ให้หนูฟังก่อนนอน

## ย่างก้าวสำคัญในวัย 7-14 ปี

ช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลง หัวใจและปอดเติบโตอย่างรวดเร็ว ฟันแท้ครบทุกซี่และแสดงออกความเป็นตัวของตัวเองที่ชัดเจน มีอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในรวมถึงสื่อสารผ่านความคิด แบ่งปันความฝันและจินตนาการ

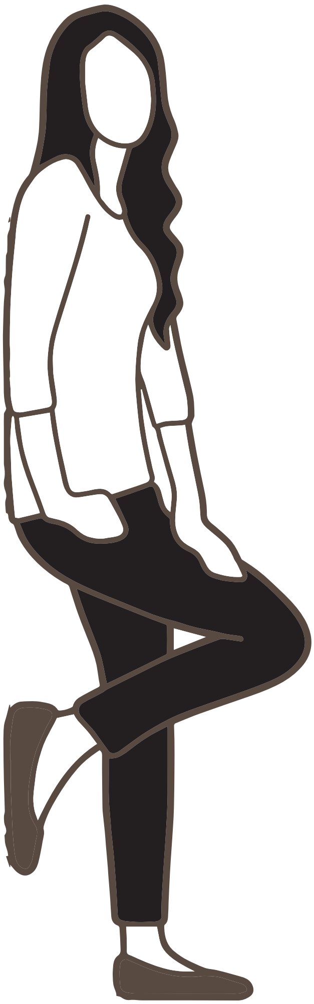
เด็กวัยนี้จึงต้องการการศึกษาที่น่าสนใจ มีความหลากหลาย มีการผสมผสานศิลปะทุกแขนงเพื่อสร้างสมดุลภายใน นอกจากนี้การสังเกตกายทั้ง 4 นั้น ยังช่วยเป็นข้อมูลสำหรับการส่งเสริมพัฒนาการเฉพาะตัวของหนู และการที่พ่อแม่ทำงานร่วมกับครูที่โรงเรียนเป็นการช่วยให้หนูก้าวสู่วัยรุ่นที่สมบูรณ์แบบได้

# อายุ 14-21 ปี
## (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ตอนต้น)



## เข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว

ร่างกายหนูเริ่มสูงขึ้น รู้สึกตัวเองเก้งก้างเกะกะไปหมด สรีระที่บ่งบอกความเป็นผู้หญิงแจ่มชัด แม่พยายามช่วยหนูให้ไม่ตื่นตระหนกกับประจำเดือน ครูพี่เลี้ยงที่โรงเรียนคอยช่วยเช่นกัน



## ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

ยิ่งโตขึ้นหนูยิ่งไม่อยากไปโรงเรียน หนูไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ไม่มีเพื่อน อารมณ์พลุ่งพล่าน ปั่นป่วน หงุดหงิดง่าย และหลายครั้งก็ระเบิดอารมณ์รุนแรงจนครูพี่เลี้ยงต้องพาไปเดินรอบโรงเรียน หรือให้แม่มารับกลับบ้าน หนูเหมือนเรือน้อยกลางทะเลที่มีพายุคะนอง ไม่รู้จะทำอย่างไร บ่อยครั้งหนูระเบิดอารมณ์ใส่พ่อกับแม่ ทุกคนดูเป็นคนแปลกหน้าไปหมด  ในวัยนี้พวกเพื่อนผู้ชายก็ชอบทำอะไรแผลง ๆ ชกต่อยต่อสู้กัน มีแก๊ง มีก๊วน มีกลุ่ม แต่บางคนก็ไม่มีกลุ่ม ไม่มีเพื่อนเหมือนหนู

บางคนติดโทรศัพท์มือถือ บางคนนอนฝันหวานถึงนักร้องคนโปรด นอนดูคลิปนักร้องทั้งวัน บางคนยอมทำเรื่องแย่ ๆ เพื่อให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่ม พ่อแม่ต้องคอยสังเกต และสื่อสารกับครูตลอดเวลานะ

## หนูรู้ว่าหนูแตกต่าง

หนูไม่อยากเป็น **"หนู"** ของพ่อแม่อีกต่อไป อยากเป็นอิสระ อยากอยู่คนเดียว ปะทะกับแม่บ่อยขึ้น พ่อจ๋าแม่จ๋าช่วยหนูด้วย หนูตัวโตตามวัยเหมือนเพื่อน แต่ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้เหมือนเพื่อน หนูเป็นอะไร หนูพอจะอ่านและเขียนได้แต่หนูไม่เข้าใจสิ่งที่อ่านและเขียนลงสมุด มีหนทางการเรียนรู้ชีวิตแบบอื่นไหม...

## หนูไม่ใช่ “หนู” อีกต่อไป
## หนูขอเรียกตัวเองว่า “ลูก”

พ่อจ๋าแม่จ๋า **“สังเกต”** และ **“ทดลอง”** พาลูกไปสู่ประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ ดนตรี ศิลปะ กีฬา งานสวน งานประดิษฐ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ได้ออกแรงและบริหารจิตใจ วัยรุ่นอย่างลูกชอบความท้าทายและชอบทดลองด้วยตัวเอง **ให้ลูกได้ “ลอง” ตัดสินใจ ลงมือทำ** เพื่อลูกจะได้พัฒนาความคิดอิสระที่เป็นของตนเอง

# ยอมรับ
## และ
# เข้าใจความจริง

จากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลาของทางแยกระหว่าง “**ความฝัน**” กับ “**ความจริง**” พ่อกับแม่ต้องยิ้มรับความจริงว่า ลูกอาจไม่สามารถเรียนร่วมในระบบการศึกษาระดับสูงกว่านี้ได้ แต่ลูกสามารถ “**เรียนรู้**” พัฒนาชีวิตต่อไปได้ด้วย “**ทางเลือก**” อื่น

# พ่อจ๋าแม่จ๋า โปรดมองหา
# “สังคมใหม่”
# “กลุ่มใหม่”

ให้ลูกได้ทดลองใช้ชีวิตโดยไม่มีพ่อกับแม่ดูแลทุกวัน
เพราะหากวันหนึ่งพ่อกับแม่จากลูกไป ลูกจะได้ปรับตัว
เพื่อมีชีวิตอยู่กับคนอื่นได้ ช่วยเหลือตัวเองได้

# สิ่งสำคัญในวัยผู้ใหญ่

**1. งานหรือหน้าที่รับผิดชอบในสังคม**

ช่วยให้ลูกได้มีความรับผิดชอบต่อสังคมแม้เป็นสังคมเล็ก ๆ ในบ้าน หมู่เครือญาติ สถานประกอบการเล็ก ๆ หรือที่อื่น ๆ ให้โอกาสลูกได้ **"รับผิดชอบ"** แบบผู้ใหญ่ ทุกคนเกิดมาเพื่อนำ **"ของขวัญ"** บางอย่างมาแบ่งปันให้โลก ให้ลูกได้มีโอกาสค้นพบของขวัญนั้นในฐานะสมาชิกของสังคม แม้ความสามารถและศักยภาพของลูกอาจไม่เป็นไปตามอายุเหมือนคนส่วนใหญ่ แต่ขอ **"โอกาส"** และ **"พื้นที่"** ให้ลูกยืนอย่างมีศักดิ์ศรีได้ไหม หลายครั้ง **"ความสงสาร"** ที่ผู้คนแสดงออกมาทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ลูกอยากบอกบริษัทห้างร้านทั้งหลายว่า... อย่ารับพวกเราเข้าทำงานเพราะสงสาร แต่รับพวกเราเพราะ **"เชื่อมั่น"** ว่าคนทุกคนมีความสามารถซ่อนอยู่ มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้หากได้รับ **"โอกาส"** และ **"การยอมรับในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์"**

**2. กลุ่มเพื่อน**

การได้พบเพื่อนที่มีอะไรคล้ายกันเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะเราเข้าใจกันโดยไม่ต้อง **"พูด"** พ่อกับแม่ช่วยมองหากลุ่มเพื่อนให้ลูกได้ไหม ลูกยิ่งโตยิ่งรู้ว่าพี่น้องเครือญาติที่โตมาด้วยกัน อยู่มาวันหนึ่งเขากลายเป็นแพทย์ นักบัญชีหรือครู แต่ลูกไม่มีการงานอาชีพ ลูกอาย การเข้าสังคมเข้ากลุ่มจึงไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างคนอื่นเขา

**3. สันทนาการ**

จัดเวลาให้ลูกได้ทำกิจกรรมที่ลูกรัก อาจเป็นกีฬา ดนตรี หัตถกรรมหรือคอมพิวเตอร์ เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในชีวิต

**4. เครือญาติ**

พูดคุยวางแผนกับเครือญาติโดยให้ลูกมีส่วนร่วมรับฟัง และแสดงความคิดเห็นถึงอนาคต หรือหากเกิดเหตุฉุกเฉินในวันที่พ่อกับแม่จากลูกไปลูกจะอยู่กับใคร อยู่อย่างไร หากลูกมีพี่น้อง พ่อกับแม่ต้องพูดคุยกับพี่น้องของลูกให้ชัดเจนถึงการวางแผนชีวิตในอนาคต เมื่อพ่อแม่จากโลกนี้ไป

พ่อแม่ต้อง **"ไม่คาดหวัง"** พี่น้องของลูกมากเกินไป ทุกคนมีสิทธิ์เลือกทางเดินชีวิตของตน ขอให้ **"ฟังกันและกัน"** ให้เข้าใจ เคารพการตัดสินใจของลูก ๆ และทำพินัยกรรมไว้ให้พร้อม

# ช่วยพัฒนาจิตสำนึกของลูก ให้ “โต” เป็นผู้ใหญ่

เรื่องนี้สำคัญมากในชีวิต เพราะพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาของลูกแตกต่างจากคนทั่วไป **หลายครั้งที่พ่อแม่นึกคิดว่า ลูกเป็นเด็กเล็กตลอดชีวิตแม้ร่างกายและช่วงอายุจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว พ่อกับแม่สามารถช่วยพัฒนาจิตสำนึกของลูกให้โตเป็นผู้ใหญ่ได้ดังนี้**

1. เรียกชื่อจริงหรือชื่อเล่น หลีกเลี่ยงการเรียกสรรพนามที่ใช้เรียกเด็กเล็ก หลีกเลี่ยงการเรียกชื่อกลุ่มอาการ เช่น เด็กออ เด็กดาวน์
2. สนทนากับลูกอย่างผู้ใหญ่คนหนึ่ง หลีกเลี่ยงการปฏิบัติกับลูกแบบเด็ก
3. หลีกเลี่ยงการเดินจูงมือ ตักอาหารให้ ถือกระเป๋าให้ และทำสิ่งต่าง ๆ ให้ เปิดโอกาสให้ลูกคิดตัดสินใจ และลงมือกระทำด้วยตนเอง
4. ให้โอกาสลูกตอบคำถามด้วยตนเองในวงสนทนากับพ่อแม่ รอคอยและไว้วางใจ ไม่รู้สึกอายคนอื่นหากคำตอบของลูกไม่ใช่ดังที่พ่อแม่คาดหวัง ขอให้ภูมิใจว่า ลูกพยายามคิดด้วยตนเอง
5. หลีกเลี่ยงการพูดวิพากษ์วิจารณ์ลูกกับผู้อื่นในขณะที่ลูกอยู่ด้วย แม้ลูกรับรู้และเรียนรู้โลกต่างออกไป แต่ได้โปรดให้เกียรติลูกในฐานะมนุษย์ ในฐานะผู้ใหญ่ แม้พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของลูกไม่เหมือนใคร แต่ลูกสัมผัสได้ถึงพลังระหว่างผู้คน และทัศนคติที่คนรอบข้างมีต่อลูก
6. มอบหมายความรับผิดชอบงานบ้าน เรื่องส่วนตัว งานส่วนรวม และฝึกให้ลูกร่วมตัดสินใจในการวางแผนกิจกรรมต่าง ๆ
7. ฝึกให้ลูกใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ช่วยญาติขายของ ฝึกงานเกษตรในชุมชนต่างท้องถิ่น หรือขอฝึกงานในสถานประกอบการที่ลูกสนใจ เดินทางด้วยตนเองเที่ยวกับเพื่อนวัยเดียวกัน เข้าร่วมงานจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม กิจกรรมเหล่านี้หากพ่อแม่รวมกลุ่มกัน ลูกจะรู้สึกขอบคุณมาก

# การดูแลสุขภาพของพ่อและแม่

การเดินทางของเรายังอีกยาวไกล พ่อกับแม่ต้องจัดเวลาดูแลสุขภาพตนเองให้ดีนะจ๊ะ เคล็ดลับสำคัญในการดูแลสุขภาพ คือ

1. ระมัดระวัง **“ความคาดหวัง” อาจทำร้ายลูกโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ตัว** อาจทำร้ายสุขภาพกายและสุขภาพใจของพ่อแม่ด้วยเช่นกัน พูดคุยปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดกันเสมอ เพื่อให้มีแนวทางการช่วยเหลือลูกที่มีเป้าหมายตรงกัน เช่น แม่อาจหวังเพียงให้ลูกช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุดและเข้าสังคมได้บ้าง แต่พ่ออาจหวังให้ลูกจบมหาวิทยาลัย เรียนหนังสือให้ได้ระดับชั้นสูงที่สุด **“อยู่อย่างมีความหวังแต่อย่าคาดหวัง”** เพียงทำแต่ละวันให้ดีที่สุด

2. เมื่อเหนื่อยและเริ่มเครียด เดินออกไปจากสถานการณ์นั้นสักครู่

3. ถ้าลูกก้าวร้าว กรีดร้อง หรือทำในสิ่งที่พ่อกับแม่รับมือไม่ไหว **ช่วยลูกให้ “หยุด” ด้วยการสัมผัสตัว** ให้ลูกรู้สึกตัวแล้วหายใจลึก ๆ **พูดสั้นแต่ชัดเจนมั่นคงว่า “หยุด” หรือ “เรียกชื่อจริง”** ร้องเพลงโปรดของลูกที่เคยกล่อมนอนในวัยเด็ก นี่เป็นสัญญาณเรียกสติให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ให้รู้สึกผ่อนคลาย การพาออกไปเดินเล่น การเช็ดหน้าด้วยน้ำเย็น อาจเป็นทางเลือกได้เช่นกัน ถ้าไม่สามารถช่วยได้ ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นโทรศัพท์ติดต่อแพทย์ นักบำบัด หรือเพื่อนบ้านที่สามารถมาช่วยพ่อกับแม่ได้เร็วที่สุด

4. อาจปล่อยให้ลูกแสดงอาการเหล่านั้นออกมา จนกว่าจะหมดแรง สงบลงเอง ทั้งนี้พ่อกับแม่ต้องประเมินสถานการณ์ว่า ปลอดภัยสำหรับลูกและพ่อกับแม่หรือไม่

5. ลองประเมินสถานการณ์ว่า สถานที่ใด เหตุการณ์ใด **คำพูดแบบใดที่จะทำให้ลูก “มีอาการ” หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นเร้าเหล่านั้น** เช่น อาหารบางชนิด สื่อบางประเภท สถานที่ที่มีคนพลุกพล่านและเสียงดัง การทะเลาะเบาะแว้งหรือสถานการณ์ที่มีกระแสความคาดหวังรุมล้อม

6. ประเด็นเรื่องเพศเป็นสิ่งจำเป็นในช่วงวัยรุ่น ปรึกษาแพทย์ นักจิตวิทยาในการให้ความรู้และรับฟัง สังเกตความรู้สึกและการแสดงออกของลูกต่อเพศตรงข้ามหรือคนที่ลูกสนใจเป็นพิเศษ เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ควรสอนให้วัยรุ่นทุกคนเข้าใจความต้องการทางร่างกายและจิตใจตนเอง การมีความสัมพันธ์ทางเพศเป็นสิ่งที่นำไปสู่การก่อกำเนิดชีวิต จึงเป็นความรับผิดชอบ มิใช่แค่เรื่องที่ใช้เพียงความรู้สึกเท่านั้น ระยะห่างที่เหมาะสม และการถูกเนื้อต้องตัวกันเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องสื่อสารตามวิจารณญาณและสถานการณ์ของแต่ละครอบครัว

7. ระบายสุขทุกข์กับเพื่อนแท้ บุคคลที่พ่อกับแม่เคารพไว้วางใจ หากเริ่มมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ อยากทำร้ายตนเอง พ่อแม่ควรพบจิตแพทย์โดยเร็ว

8. จัดเวลาทำกิจกรรมที่พ่อกับแม่รัก เช่น เล่นกีฬา สันทนาการ ทำงานประดิษฐ์ จิตอาสา

9. เข้ากลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกที่ต้องการการดูแลพิเศษ **"คนหัวอกเดียวกัน" จะเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ลึกซึ้ง** และเรียนรู้เทคนิควิธีการแก้ปัญหา การจัดการชีวิตด้านต่าง ๆ จากคนที่มีประสบการณ์ตรง พ่อแม่ทุกคนในกลุ่มมีความรู้สึก **"เท่าเทียมกัน"** อีกทั้งยังได้ฝึกฝนการรับและให้ในเวลาเดียวกัน

10. ศึกษาคำสอนในศาสนาที่พ่อกับแม่นับถือ รวมทั้งปรัชญาแนวคิดต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาภายใน **"ความสงบภายใน"** เป็นสภาวะทางจิตใจที่สำคัญมากในการเลี้ยงดูลูก มีหนังสือดี ๆ ใกล้มือ มีคำสอน ข้อคิด ภาพเปี่ยมอารมณ์ขัน ติดไว้ที่ประตูบ้าน ตู้เย็น โต๊ะทำงาน เช่น **"เดี๋ยวมันก็ผ่านไป" "หายใจลึก ๆ นึกถึงแต่สิ่งดี ๆ" "ทำวันนี้ให้ดีที่สุด" "ปัญหามาปัญญามี" "ยิ้มอยู่รึเปล่าจ๊ะ" "วันนี้คุณมองฟ้าหรือยัง"** และ **"อย่าลืมขอบคุณคนข้าง ๆ"**

11. ทุกวันครบรอบวันเกิดของลูก พ่อกับแม่อาจจุดเทียนสักเล่มแล้วมองย้อนดูว่าลูกมอบของขวัญอะไรให้พ่อกับแม่บ้างในปีนี้ เช่น ขอบคุณที่สอนให้พ่อกับแม่มีความสุขแม้กับสิ่งเล็กน้อยที่สุด เพราะปีนี้ลูกอายุ 10 ขวบและเข้าห้องน้ำเองได้แล้วเมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ

12. มี **“ศรัทธา”** ในชีวิต สิ่งที่พ่อแม่พร่ำสอนลูก ทำให้ดู ทำกับลูก ทดลองให้ลูกทำเอง ทุกสิ่งมีค่าและซึมซับอยู่ในตัวลูก แม้มันอาจไม่เห็นผลในเวลาสั้น ๆ แม้มันอาจจะมา ๆ ไป ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ด้วย **“ศรัทธา”** ที่พ่อแม่มีต่อชีวิตแม้เหนื่อยเพียงใดลูกเชื่อมั่นว่า พ่อแม่จะผ่านทุกวันไปได้ด้วยจิตใจที่เปี่ยมศรัทธานี้เสมอ

**“พ่อแม่รู้ไหม แพทย์ชาวเยอรมันท่านหนึ่ง**
**ได้ศึกษาพ่อแม่ที่มีลูกมีความต้องการพิเศษและพบว่า**
**พ่อแม่กลุ่มนี้มีน้ำใจ มีความอดทน มีทักษะในการแก้ปัญหา**
**และทำงานเป็นกลุ่มดีกว่าพ่อแม่ทั่วไป”**

ไม่มียาวิเศษ ไม่มีสูตรสำเร็จ
จะรักษาเยียวยาลูกได้ นอกจาก

**“ความรักและความมุ่งมั่นศรัทธา
ในชีวิตของพ่อกับแม่”**

ชาติภพนี้เราได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองมากมายร่วมกัน
ขอบคุณที่อยู่ตรงนั้นกับ **“ลูกคนนี้”**
อย่างแท้จริง

# บทส่งท้าย

การเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่งให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่นั้น นับเป็น **“ศิลปะแห่งชีวิต”** หนังสือเล่มนี้ให้ภาพพื้นฐานการเลี้ยงดูที่สำคัญในช่วง 21 ปีแรกของชีวิต สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ พัฒนาการของเขามีลักษณะเฉพาะอย่างมาก พ่อแม่ต้องสังเกตพัฒนาการของลูกอย่างรอบคอบและเริ่มต้นช่วยเหลือตามพัฒนาการ

สิ่งสำคัญที่สุด คือ **“รู้ว่าลูกอยู่ตรงไหนในก้าวย่างพัฒนาการของเขา”** และเริ่มนับหนึ่งที่ตรงนั้น โดยมีพื้นฐานความรู้พัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยเป็นข้อมูลนำทาง บุคคลที่มีความต้องการพิเศษโดยเฉพาะกลุ่มที่มีความบกพร่องทางจิตใจ สติปัญญา การเรียนรู้และพิการซ้ำซ้อน เขาต้องการการช่วยเหลือมากกว่ากลุ่มที่มีความบกพร่องทางร่างกายเนื่องจากสติสัมปชัญญะของเขาไม่มั่นคง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เท่ากลุ่มที่บกพร่องทางร่างกายที่มีสติรู้ตัว ดังนั้น กลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจึงต้องการ **“ใครสักคนในชีวิต”** ที่อยู่เคียงข้าง และพาเขาเดินไปสู่อนาคต เขาไม่สามารถลุกขึ้นมาเรียกร้องสิทธิ์ของตนได้ และหลายครั้งสังคมมองไม่เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของเขา พ่อแม่ต้องแบกรับภาระการเลี้ยงดูและเกิดความเครียดสะสมซึ่งส่งผลถึงทุกคนในครอบครัว

นอกจากนี้ พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกทุกคนในครอบครัวเกี่ยวกับการดูแลพี่น้องที่มีความต้องการพิเศษเมื่อพ่อแม่ถึงแก่กรรม เพราะรัฐยังขาดสถานที่รองรับเมื่อบุคคลกลุ่มนี้ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

การรวมกลุ่มของพ่อแม่เพื่อแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของลูกจึงเกิดขึ้นในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องในรูปแบบสมาคม มูลนิธิ กลุ่ม อาสาสมัครในศาสนาต่าง ๆ แต่ด้วยจำนวนของบุคคลที่มีความต้องการพิเศษเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย ทำให้เราควรตระหนักถึงปัจจัยทางสังคม เพื่อหาวิธีป้องกัน และการช่วยเหลือพัฒนาการในช่วงปฐมวัยให้ได้มากที่สุดเพื่อบรรเทาปัญหาในอนาคต

ปัจจัยทางสังคมที่น่าสะเทือนใจอย่างหนึ่งในสังคมไทยคือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การตั้งครรภ์ขณะที่ไม่พร้อม ส่งผลถึงการทำแท้งที่ไม่สำเร็จและเด็กคลอดออกมาพร้อมสภาวะที่มีความต้องการพิเศษ อีกทั้งความพิการที่มีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุบนท้องถนนที่ก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างใหญ่หลวง หรือตัวอย่างของสงครามเวียดนามและสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ทำให้เด็กที่ได้รับกัมมันตภาพรังสีคลอดออกมาพิการ หรือการเสพสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอจนทำให้เด็กมีปัญหาด้านสมาธิด้านพฤติกรรมขั้นรุนแรง เมื่อเราถอยออกมามองสังคมทุกวันนี้พบว่า ปรากฏการณ์เด็กพิเศษมิใช่ภาระของพ่อแม่ครอบครัวเท่านั้น มิใช่เรื่องของกรรมใครกรรมมัน แต่เป็นชะตากรรมร่วมกันของมนุษยชาติในยุคสมัยของเรา เป็นความรับผิดชอบของเราทุกคนในฐานะสมาชิกของสังคม

คำถามที่เด็กถามพ่อแม่ในใจว่า **“อยู่ตรงนั้นกับฉันได้ไหม”** เป็นคำถามที่ผู้เขียนขอส่งถึงทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยเช่นกัน เพราะเราทุกคนมีส่วนสร้างสรรค์สังคมให้ดีงามเพื่อต้อนรับการมาเกิดของเด็กทุกคนบนโลกใบนี้

# จากใจพ่อแม่

## ตั้งหลัก

“เราไม่มีสิทธิ์ตัดสินชีวิตใคร ดังนั้นถ้าเด็กคนนี้เขามีกำลังหรือมีความแข็งแรงพอ เขาจะเป็นคนตัดสินเองว่าเขาจะหลุดหรือจะสู้กับเราต่อ เราจึงบอกแม่ว่าไม่ต้องเอาออก ให้เขาอยู่กับเรานี่แหละ ให้เขาเป็นคนตัดสินเองแล้วเราก็มาหาความรู้เพื่อเตรียมตัวที่จะมีเขา”

*คุณพ่อวันปิยะ ภุมมะภูติ*

“ร้องไห้อยู่ 7 วัน พ่อปลอบแม่ว่าเลิกร้องไห้เถอะ มาหาทางช่วยกันดูแลเขาให้ดีที่สุด ยิ้มสู้ แล้วไม่น่าเชื่อว่าความช่วยเหลือต่าง ๆ ก็เข้ามาตลอดเวลา”

*คุณแม่สุดารัตน์ ภูวจรูญกุล*

“ขอคนอื่นอย่ามองว่าเป็นเวรเป็นกรรม เป็นผีบ้า ไม่เต็มเต็ง แต่เราก็โทษคนอื่นที่เขามองแบบนี้ไม่ได้ เราต้องทำงานทั้งสองทาง คือ ให้สังคมเข้าใจเรา และเราก็ต้องออกไปสู่สังคม พ่อแม่ต้องสื่อสารกับญาติและเพื่อนบ้าน และคนแวดล้อม เราต้องเปิดใจรับรู้ปัญหาและหาทางแก้ เราต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราเพื่อเขา ถ้า “ใจ” เรา “เปิด” เราก็จะเดินต่อไปได้”

*คุณพ่อสมฤกษ์ คุณแม่ภัทราภรณ์ กาบกลาง*

“เราคือผู้หญิงทำงานคนหนึ่ง สิ่งที่เราต้องการคือกำลังใจ เราต้องเข้มแข็งยอมรับลูกเรา อย่าอาย ทุกโรคทุกคำวินิจฉัยรักษาได้ด้วยความรัก ถ้าเราหาที่ยืนให้ตัวเองในสังคมไม่ได้ เราจะหาที่ยืนให้ลูกในสังคมได้อย่างไร”

*คุณแม่รัศมี สินพร*

“ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง ไม่มีใครเหมือนใคร นี่คือสิ่งที่แม่และครอบครัวใช้เป็นอาวุธสำคัญในการพาลูกก้าวเดินและเติบโตเป็นผู้ใหญ่จนทุกวันนี้”

*คุณแม่นฤมล จิรวราพันธ์*

## วัยแรกเกิด - 7 ปี

“แม่เรียนรู้จากคุณหมอว่าการสังเกตเป็นสิ่งสำคัญมาก สังเกตแล้วจะรู้ว่าลูกต้องการความช่วยเหลือเรื่องอะไร อีกอย่างคือการสังเกตหาข้อดี สิ่งที่เขาทำได้เอง ชมเขาให้เขาเกิดความมั่นใจ กอดเขาด้วยความรัก สัมผัสเขา ปลุกประสาทสัมผัสด้วยอ้อมกอดของเรา”

*คุณแม่รัศมี สินพร*

“การฝึกให้ลูกได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ทำแบบไม่ฝืน ลูกจะได้ไม่รู้สึกว่าถูกฝึก เช่น เราจะทำต้มยำกินกัน ลูกสามารถช่วยล้าง หั่นตะไคร้ ได้ดมกลิ่นหอม ได้จับ ได้เห็น สัมผัส รับรู้แล้วก็เรียนรู้โลกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเขารัก เขาไว้ใจ เขาก็จะเปิดรับและเรียนรู้”

*คุณแม่แสนเพลิน จารุสาร*

## วัย 7 - 14 ปี

“พาลูกไปโรงเรียนที่ลูกไปแล้วมีความสุข พ่อแม่ขอให้คุณครูประจำชั้นช่วยเขียนลงสมุดว่าวันนี้ลูกเป็นอย่างไรเพราะลูกเราไม่เล่า ไม่พูดเรื่องที่โรงเรียน เราโชคดีได้พบโรงเรียนที่เข้าใจ ครูมีเมตตา คอยช่วยลูก คอยไกล่เกลี่ยเมื่อเพื่อน ๆ แกล้งเขา หรือลูกเราไปทำเขาก็มี ครูช่วยให้ความมั่นใจกับลูกทั้งเรื่องเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน”

*คุณแม่ภัทราภรณ์ กาบกลาง*

“เราไม่อาจเปรียบเทียบกับลูกคนอื่นได้เพราะลูกเรามีภาวะซับซ้อน พ่อแม่หลายคนไม่เข้าใจมุ่งผลลัพธ์ ไม่สนใจกระบวนการ ประสบการณ์การลงมือทำสำคัญมาก พ่อแม่ต้องเข้าถึงใจลูก เมื่อไม่อาจไปเรียนที่ไหนได้เราก็จัดการเรียนรู้ให้ลูกเราที่บ้านก็ได้ จนถึงวันนี้เรารวมกลุ่มกันและช่วยลูกคนอื่นด้วย”

*คุณแม่แสนเพลิน จารุสาร*

“ลูกอยากแยกห้องนอนตอนอยู่ ป.6 เพราะเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนคุยกันว่าแยกห้องนอนแล้ว เขาก็มาขอแม่ เพราะเป็นสิ่งที่เขาต้องการ เขาจึงจัดการตัวเองและดูแลห้องนอนของตนได้ดี แม่สอนให้เก็บเตียง ถูห้อง เปิดหน้าต่างรับลม เขาสามารถรับผิดชอบห้องของเขาได้”

*คุณแม่ชนิดา หลิมตระกูล*

## วัย 14 - 21 ปี

“ตอนเข้าวัยรุ่นเรื่องการแสดงออกทางเพศเป็นเรื่องที่ท้าทายที่สุดเมื่อเห็นรูปปั้นผู้หญิง เขาจะอยากไปกอด เอาอวัยวะเพศไปถู แม่ใช้การพูดสอนซ้ำ ๆ อย่างเป็นธรรมชาติไม่ให้เขารู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าถูกดุ แต่ทำให้รู้ว่าไม่เหมาะสม แม่จะให้เขารู้จักคำว่า อาย บาป และคำว่าไม่น่ารัก ผ่านกิริยาทางกาย เช่น ใช้มือปิดหน้าแล้วบอกว่า อาย เมื่อเขาเอาอวัยวะเพศไปถูรูปปั้น แม่เอามือทาบอกแสดงสีหน้าตกใจเมื่อเขาทำร้ายสัตว์ แม่บอกว่ามันบาปและเมื่อทำอะไรไม่น่ารักจะโบกมือและส่ายหน้าถ้าเขาอยากกระตุ้นตัวเองแม่ก็จะสอนให้ไปทำในห้องน้ำ ไม่ทำที่อื่น เขารักเรา เขาเชื่อฟังเราเพราะความรัก ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ลูกก็จะฟังเรา”

*คุณแม่รัศมี สินพร*

“วันเสาร์อาทิตย์ เขาจะเล่นคอมพิวเตอร์อยู่ในห้องไม่ค่อยออกมาจากห้อง พ่อเลยคิดชวนเขาไปเรียนคอมพิวเตอร์ที่ศูนย์ฝึกอาชีพ สวนลุมพินี ให้เขาได้ออกจากบ้านไปเจอคนไปทำกิจกรรมที่เขาชอบและได้ความรู้ติดตัวไปบ้างดีกว่าอยู่คนเดียวในห้อง”

*คุณพ่อประเสริฐ ภูวจรูญกุล*

“เราก็รวมกลุ่มลูกสาววัยรุ่น ให้เขาได้ไปพบกัน ทำกิจกรรมด้วยกันวันหยุด เดินเล่นในสวน ช้อปปิ้ง อะไรก็แล้วแต่ที่เขาได้อยู่กับกลุ่ม พูดภาษาเดียวกัน สนุกตามวัยของเขาเหมือนวัยรุ่นทั่วไป”

*กลุ่มคุณแม่มูลนิธิขอบฟ้ากว้าง ขอนแก่น*

“เขาไม่อยากให้แม่ไปส่งแล้ว อยากไปเอง เดินเอง อายเพื่อน เราก็ฝึกให้เขาเดินทางเอง เช่น ไปเรียนดนตรี ตอนแรกขึ้นรถเมล์ไปกับพ่อ ต่อมาขึ้นรถเมล์เอง พ่อขี่มอเตอร์ไซค์ตาม ต่อมาก็ไปเอง ถือเงินเอง เราทำเป็นขั้น ๆ ใช้เวลาแต่เขาก็ทำได้ด้วยตัวเองในที่สุด”

*คุณพ่อสมฤกษ์ กาบกลาง*

“เราเป็นคนชอบกีฬา ชอบดนตรี ก็พาเขาเล่นกีฬา เดินรอบหมู่บ้าน ว่ายน้ำ ออกกำลังกาย และพาไปดูคอนเสิร์ตที่วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหิดล ลูกเล่นดนตรีไทย คือ ขิม ตอนเด็ก ๆ เล่นทุกวัน ตอนนี้ว่าง ๆ เขาก็หยิบมาเล่น ได้ยินเสียงเปียโนข้างบ้านก็หยิบขิมมาเล่น ลูกไม่มีโทรศัพท์มือถือเพราะเราเห็นว่าจะทำให้เขาไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและไม่ดีต่อสายตา เราจะพาเขาใช้ร่างกาย ทำกิจกรรมด้วยกัน มันดีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของลูก”

*คุณแม่ชนิดา หลิมตระกูล*

## สู่วัยผู้ใหญ่

“มันยากมากเพราะลูกเราอยู่ตรงขอบ ๆ กึ่งรู้ตัวกึ่งไม่รู้ตัว จะไปหางานทำที่ไหนได้ ยิ่งเป็นผู้หญิงเรามีเรื่องต้องห่วงมากกว่าผู้ชาย ทุกวันนี้ก็พาเขาไปทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง เช่น ทอผ้า หัตถกรรม แม้จะไม่มีงานอย่างคนทั่วไปแต่ให้เขาได้มีสังคมและมีงานรับผิดชอบที่บ้าน”

*คุณแม่ลภัสรดา จีระเรืองวัฒนา*

“ตอนนี้ลูกทำงานเป็นเจ้าหน้าที่เวชระเบียนของโรงพยาบาลมนารมย์ เริ่มแยกบ้านไปอยู่ที่คอนโดและดูแลตัวเอง เขาจะสนิทกับแม่มาก บางทีแม่ก็โอบอุ้มเกินไปจนทำให้เขารู้สึกไม่ต้องการใครก็ได้ เพราะยังไง ๆ ก็ยังมีแม่ เราควรถอยห่างออกมาให้เขาได้เจอปัญหา อุปสรรค และก้าวผ่านด้วยตัวเอง แม้จะล้มลุกคลุกคลานได้รับบาดแผลบ้าง แต่เขาก็จะเติบโตต่อไป”

*คุณแม่นฤมล จิรวราพันธ์*

“ลูกไม่ได้ทำงานข้างนอกเพราะพัฒนาการของเขา แต่ลูกช่วยทำงานบ้าน มีหน้าที่รับผิดชอบ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เขาจะมีคนที่ชื่นชม เป็นฮีโร่ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น มีคุณป้าคนหนึ่งที่เขาพบที่สระว่ายน้ำ เขาชอบคุยด้วย และต่อมาคุณป้าคนนี้แนะนำให้แม่สวดมนต์บทอิติปิโส ช่วงที่แม่มีเรื่องไม่สบายใจ แม่พาเขาสวด เขียนตัวโต ๆ ให้เขาอ่าน ต่อมาก็ให้เขาเขียนเอง เขียนทีละคำ สะกดทีละคำ มีผลให้อ่านออกเสียงชัดเจนขึ้น เขาสวดได้เสียงดังฟังชัด และเขาภูมิใจมาก ไปเล่าให้คุณป้าคนนี้ฟังด้วย แม่พาเขาสวดมนต์ทุกคืนก่อนนอน”

*คุณแม่ชนิดา หลิมตระกูล*

## เมื่อถึงวันที่ไม่มีเรา

“คุยกับเขาอยู่เสมอว่าพ่อแม่ไม่ได้อยู่ช่วยลูกได้ทุกเรื่อง วันหนึ่งพ่อแม่ไปสวรรค์แล้ว ลูกต้องช่วยเหลือดูแลตัวเองได้ เขาตอบว่าเขาอยู่ได้ เราก็เชื่อมั่นอย่างนั้นนะ เราฝึกพื้นฐานชีวิตให้เขา ทักษะชีวิตหุงข้าว ทำกับข้าว งานบ้าน จัดการตนเอง เขาสอบใบขับขี่ขับรถได้ เขาเคยบวชหน้าไฟให้ญาติหลายครั้ง เขาเข้าใจเรื่องความตายอยู่ หลายปีก่อนเพื่อนที่เคยเรียนมัธยมด้วยกัน เสียชีวิตกระทันหันเพราะสอบตกและที่บ้านต่อว่าจึงน้อยใจฆ่าตัวตาย เด็กคนนี้เป็นเด็กเรียนเก่ง ลูกก็ไปงานศพเพื่อนแล้วบอกว่า ทำไมเพื่อนคิดสั้น เสียดาย โชคดีที่ผมเคยสอบตกหลายครั้งสมัยเด็ก ๆ พ่อกับแม่ไม่เคยว่ามีแต่ปลอบใจ เราดีใจนะที่เขาคิดได้และมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต”

*คุณแม่ภัทราภรณ์ กาบกลาง*

“บอกลูกเสมอว่าฝึกช่วยเหลือตัวเอง ทำเองให้ได้มากที่สุด วันที่พ่อแม่ไม่อยู่แล้วไปสวรรค์แล้ว ไปอยู่กับพี่ หรือญาติ ๆ จะได้ไม่เป็นภาระของคนอื่น และยังต้องช่วยดูแลคนอื่นด้วย เขาหุงข้าว ทำกับข้าวง่าย ๆ ได้ ไข่เจียว ผัดผัก ข้าวผัด เราเก็บสะสมเงินไว้เป็นทุนรอนให้เขาเลี้ยงชีวิต”

*คุณแม่สุดารัตน์ ภูวจรูญกุล*

“ลูกยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ เมื่อพูดว่าวันที่ไม่มีพ่อแม่อยู่แล้วจะอยู่อย่างไร เขาตอบว่าเขาก็อยู่คนเดียว พ่อแม่สังเกตว่าเมื่อเขาไปอยู่กับคนอื่น ไม่เหมือนกับตอนอยู่ที่บ้าน เขา

ช่วยเหลือคนอื่น อาสาทำงาน ไม่ติดแม่ ถ้ามี "ชุมชน" สำหรับพวกเขาคงจะดีมาก ให้เขาได้อยู่ในสังคมในชุมชนที่เข้าใจ เราอยากสนับสนุนให้มีพื้นที่แบบนั้น แต่ในความจริงของชีวิตคงต้องฝากญาติ เราเก็บเงินไว้ก้อนหนึ่งเพื่อวันข้างหน้าของเขา และต้องคุยกับญาติอย่างจริงจัง"

*คุณแม่ชนิดา หลิมตระกูล*

## จากวันนั้นถึงวันนี้

"เราผ่านมาเยอะมาก บางครั้งมันเหนื่อยมากจนแทบจะไปต่อไม่ไหว แต่โชคดีที่ได้พบหลักธรรมคำสอนที่ช่วยให้ใจสงบ ได้พบกัลยาณมิตรที่ดี ลูกสอนเราให้อยู่กับวันนี้ และทำวันนี้ให้ดีที่สุดโดยไม่คาดหวังสิ่งใด"

*คุณแม่ลภัสรดา จิระเรืองวัฒนา*

"เขาสอนเรา ทำให้เราละวางตัวตน อดทนมากขึ้น เรียนรู้และยอมรับจิตใจตนเอง และคนอื่นมากขึ้น เด็กพิเศษเกิดมาเพื่อช่วยขัดเกลาความเป็นมนุษย์ของผู้คนในสังคมให้อ่อนโยนมีเมตตานะ"

*คุณแม่นฤมล จิรวราพันธ์*

"ก่อนจะมีเขา แม่มีความอยาก มีความทะเยอทะยานตลอดเวลา เขามาเพื่อหยุดแม่ เขามาเพื่อยกระดับจิตวิญญาณแม่"

*คุณแม่รัศมี สินพร*

"พ่อกับแม่เป็นคนใจร้อนทั้งคู่ แต่เขาเป็นเด็กใจเย็น เวลาขับรถเขาจะคอยเตือนแม่เสมอให้ใจเย็น ๆ และคอยบอกทางแม่ เขาจำเส้นทางได้แม่นมาก ไปไหนกับเขาแล้วอุ่นใจนะ"

*คุณแม่ภัทราภรณ์ กาบกลาง*

"ผ่านไปหลายปีเราก็เรียนรู้ว่า เวลาสอนลูก ลูกจะซึมซับสิ่งที่เราเป็น ไม่ใช่สิ่งที่เราพูด คนเป็นพ่อเป็นแม่ต้องพัฒนาตัวเองไปพร้อมลูก เขาสะท้อนเราตลอดเวลา"

*คุณพ่อสมฤกษ์ กาบกลาง*

# ภาคผนวก

## อาหาร

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สด สะอาด ปราศจากสารพิษและสารเคมี เป็นพื้นฐานสุขภาพที่สำคัญมากสำหรับเด็กทุกคน การปรุงอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติหรือผักสวนครัวที่ปลูกเองเป็นภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีที่สุดทางหนึ่ง หรือเลือกแหล่งผลิตที่ไว้ใจได้ อาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดถูกย่อยและดูดซึมสู่กระแสเลือด ส่งต่อไปยังอวัยวะทุกส่วนและเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย อาหารที่เรารับประทานกลายเป็นส่วนหนึ่งในเนื้อตัวเรา และมีผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต **อาหารคือ ยา**

**"คิด วางแผน**
**เพื่อสุขภาพของลูกผู้มีความต้องการพิเศษในการดูแลและเพื่อสุขภาพของตัวเอง"**

## นมแม่

นมแม่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เป็นอาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุดต่อทารก เด็กควรได้รับตั้งแต่แรกเกิด - 6 เดือน สารอาหารที่สำคัญ คือ ไขมัน ดีเอชเอ เอเอ กรดไซอะลิก ทอรีน คาร์นิทีน นิวคีโอไทด์ เหล็ก สารช่วยการเติบโตของสมอง และฮอร์โมนส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมอง นมแม่ปลอดภัย สะอาดและอุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันโรค ในขณะที่นมอื่น ๆ ไม่มีภูมิคุ้มกัน นมแม่ช่วยป้องกันเด็กจากความเจ็บป่วยและโรคต่าง ๆ เช่น โรคติดเชื้อในทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ หรือหูอักเสบ และช่วยให้ร่างกายทารกฟื้นตัวเร็วเมื่อเจ็บป่วย จากงานวิจัยแสดงว่า เด็กที่ดื่มนมแม่มีเชาวน์ปัญญาดีกว่าเด็กที่มิได้ดื่มนมแม่ มีอัตราน้ำหนักเกินเกณฑ์ (อ้วน) น้อยกว่า มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานน้อยกว่า และแม่ที่ให้นมลูกมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านมน้อยกว่า ด้วยกลยุทธ์การตลาดของสินค้านมผงทั่วโลก ทำให้คนส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสำคัญกับการให้นมแม่เท่าที่ควร

ที่มา : www.who.int

# สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ

โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ วีดิโอเกม โทรทัศน์

*"ลูกไม่พูดค่ะ สองขวบกว่าแล้ว"*

*"ลูกเล่นไม่เป็นครับ และก้าวร้าวขึ้นทุกวัน"*

*"ลูกติดมือถือมากค่ะ กินก็เล่น นอนก็เล่น เล่นจนอาเจียน เพราะอยู่ในท่านอนนานเกินไป"*

*"ลูกสมาธิสั้นมาก ๆ ค่ะ"*

*"ต้องทำงานที่กรุงเทพฯ ค่ะ ให้ยายเขาเลี้ยงอยู่ที่ต่างจังหวัด ยายก็เปิดทีวีทั้งวันทั้งคืน ลูกก็เลยพูดแบบการ์ตูน พูดภาษาต่างดาวค่ะ"*

*"ลูกไม่ชอบเคลื่อนไหวเลยค่ะ 3 ขวบแล้ว"*

นี่คือตัวอย่างถ้อยคำที่พ่อแม่ถ่ายทอดปัญหาเมื่อให้ลูกใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งสามารถสรุปผลเสียต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ดังนี้

## ผลเสียจากการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอเป็นเวลานาน

**1. ผลกระทบต่อ “ร่างกาย”**

อวัยวะที่ทำงานหนักขณะใช้สื่อเหล่านี้ คือ ประสาทตา ซึ่งเชื่อมโยงกับสมองอย่างใกล้ชิด ทักษะการทำงานของสมองระดับสูงลดลง กล้ามเนื้อคอและไหล่แข็งเกร็ง

**2. ผลกระทบต่อ “กายพลังชีวิต”**

ระบบประสาททำงานหนักจึงมักเหนื่อยง่าย คิดไม่ค่อยออก ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อและระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปรกติ เพราะขาดการเคลื่อนไหว อาจท้องอืด เป็นตะคริว อาเจียน ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ

**3. ผลกระทบต่อ “กายอารมณ์ความรู้สึก”**

ขาดความอดทน ไม่อยู่ในโลกของความจริง ก้าวร้าว สมาธิสั้น บางรายมีความหมกมุ่นเรื่องเพศ บางรายมีความกลัวแสงสว่าง หรือกลัวการอยู่กับผู้คน

**4. ผลกระทบต่อ “ตัวตน”**

ขาดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีแนวโน้มยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษาจากผลกระทบต่อการทำงานของสมองระดับสูงที่ลดลง ทำให้ความจำ การวางแผน และความยับยั้งชั่งใจลดลง ปัจจุบันจำนวนเด็กที่มีความต้องการพิเศษเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่พบสภาวะความต้องการพิเศษโดยกำเนิด แต่มีสาเหตุจากการเลี้ยงดูที่ผิดพลาด เช่น การปล่อยเด็กไว้กับ **“หน้าจอ”** เป็นประจำเป็นเวลานาน

**เราจึงอยากชวนให้คุณพ่อคุณแม่**

**ปิด... โทรศัพท์มือถือ**

และระมัดระวังการใช้สื่อของตน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัว

**ปลุก... ประสาทสัมผัส**

ของลูกด้วยอ้อมกอดของคุณ ด้วยความรักความอบอุ่น และการเล่น
ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว คือ ยาที่ดีที่สุดไม่ว่าลูกจะมีสภาวะใด

**ปรับ... เวลา**

**“มีเวลาเล่น”** กับลูกทุกวัน งดมือถือขณะรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว
ในวัยรุ่นหรือวัยที่พ่อแม่อนุญาตให้ลูกใช้สื่อเหล่านี้ พ่อแม่ต้อง
มีส่วนร่วมในการใช้สื่อ มีข้อตกลงที่ชัดเจนก่อนการใช้สื่อ สนับสนุนให้ลูก
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายจากสื่อด้วยตนเอง

# บัตรประจำตัวคนพิการ

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่ามีความพิการ แพทย์จะออกหนังสือรับรองความพิการให้แก่ผู้ป่วยเพื่อนำไปดำเนินการทำบัตรประจำตัวคนพิการ จุดประสงค์หลักของการทำบัตรคือให้ผู้พิการสามารถเข้าถึงสิทธิ์และสวัสดิการที่รัฐจัดให้

**สวัสดิการที่รัฐจัดให้ มีรายละเอียดดังนี้**

- สวัสดิการเบี้ยความพิการ ปัจจุบันรัฐได้จัดสรรเงินช่วยเหลือ 800 บาท ต่อเดือน
- บริการด้านการแพทย์ และการลงทะเบียนกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทองกรณีผู้พิการ) ซึ่งช่วยให้รับบริการสาธารณสุขของรัฐได้ทุกแห่งโดยไม่ต้องมีหนังสือส่งต่อ สิทธิ์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด ตลอดจนอุปกรณ์ในการช่วยเหลือคนพิการ
- บริการทางการศึกษา
- การส่งเสริมอาชีพและคุ้มครองการมีงานทำ
- บริการกู้ยืมเงินประกอบอาชีพ สำหรับผู้พิการที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
- บริการล่ามภาษามือ การช่วยเหลือด้านกฎหมาย การจัดให้มีผู้ช่วยคนพิการ
- การปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยสำหรับคนพิการ
- การลดหย่อนค่าโดยสารขนส่งสาธารณะ

**เอกสารที่ใช้ในการทำบัตรประจำตัวคนพิการ**

☑ สำเนาบัตรประชาชน/ใบสูติบัตร (พร้อมตัวจริง) เซ็นรับรองสำเนา หรือพิมพ์ลายนิ้วมือ 1 แผ่น

☑ สำเนาทะเบียนบ้าน เซ็นรับรองหรือพิมพ์ลายนิ้วมือ 1 แผ่น

☑ รูปถ่าย 1 นิ้ว 2 รูป (ไม่เกิน 6 เดือน)

☑ เอกสารรับรองความพิการ (กรณีความพิการที่สามารถเห็นได้โดยประจักษ์ไม่ต้องมีใบรับรองได้)

**กรณีบุคคลอื่นยื่นขอแทนผู้พิการให้ใช้เอกสารดังนี้**

☑ หนังสือมอบอำนาจ

☑ สำเนาบัตรประชาชนของผู้มาดำเนินการแทน

☑ สำเนาทะเบียนบ้านของผู้มาดำเนินการแทน

**สถานที่ที่ให้บริการทำบัตรประจำตัวคนพิการ**

**กรุงเทพมหานคร:**
**ศูนย์บริการคนพิการกรุงเทพมหานคร**
**ณ กรมส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (บ้านราชวิถี)**
โทร. 02 354 3388, 02 354 5501
**โรงพยาบาลสิรินธร** โทร. 02 328 6901-9
**โรงพยาบาลผู้สูงอายุบางขุนเทียน** โทร. 02 405 0901-4
**สถาบันราชานุกูล** โทร. 02 248 8900, 02 245 2696
**โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี** โทร. 02 517 4270-9
**โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)**
โทร. 043 088 700-2, 034 388 912-5
**โรงพยาบาลพระราม 2** โทร. 02 451 4920
**สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ** สายด่วน 1415

**ต่างจังหวัด:** สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดที่ตนเองอาศัยอยู่หรือศูนย์บริการคนพิการจังหวัด

**สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม**

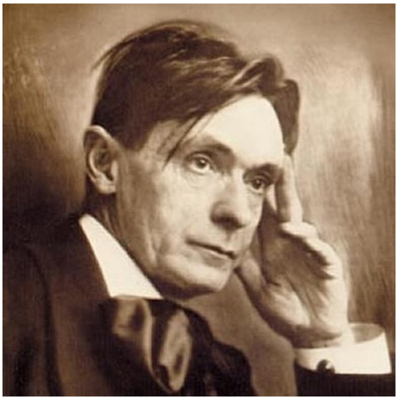
**กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ** โทร. 02 354 3388

**สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ** 1330

**สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต** 1323

# มนุษยปรัชญา (Anthroposophy)

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีพื้นฐานมาจาก **“มนุษยปรัชญา”** ซึ่งเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์ที่ถ่ายทอดผ่านญาณทัศนะของ ดร.รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (ค.ศ. 1865-1925) นักคิดและนักการศึกษาชาวออสเตรีย ผู้ให้กำเนิด **“การศึกษาแนววอลดอล์ฟ”** การศึกษาบำบัดสำหรับเด็กพิเศษและงานสังคมบำบัดสำหรับผู้ใหญ่พิเศษ การแพทย์และการบำบัดแนวมนุษยปรัชญา รวมถึงการเกษตรแนวชีวพลวัตร (Biodynamic) และงานสร้างสรรค์แขนงอื่น ๆ ทั้งศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ที่ผนวกมิติทางจิตวิญญาณของทุกศาสตร์ไว้อย่างแนบแน่น



ที่มา: https://www.youtube.com/channel/UCTuPXQlrmPfDB7YLJW-ywnAg

ในเดือนมิถุนายน ปี ค.ศ. 1924 รูดอล์ฟ สไตเนอร์ได้แสดงปาฐกถา 12 บทอันเป็นรากฐานของงานการศึกษาบำบัดแนวมนุษยปรัชญาที่ต่อมาได้แพร่หลายไปทั่วโลก มุมมองมนุษยปรัชญาต่อบุคคลที่มีความต้องการพิเศษมีหัวใจหลักคือ...

***“แม้ร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น<br>จะแสดงออกถึงความบกพร่องเพียงใด<br>แต่จิตวิญญาณความเป็นมนุษย์<br>ของเขาผู้นั้น ยังคงบริสุทธิ์ สมบูรณ์<br>ไม่บกพร่อง ไม่มีวันป่วยไข้<br>การศึกษาบำบัดแนวนี้จึงมุ่งทำงาน<br>เยียวยาฐานร่างกายและจิตใจ<br>เพื่อให้จิตวิญญาณความเป็นมนุษย์<br>ได้พัฒนาต่อไป ทั้งในชาติภพนี้<br>และเป็นทุนเกื้อหนุนสู่ชาติภพหน้า”***

นอกจากนี้ สไตเนอร์ยังได้กล่าวไว้อีกว่า

***“ในบางส่วนเสี้ยวของดวงจิตมนุษย์ทุกคน มีแนวโน้มบางอย่างที่โดยทั่วไป เรียกว่า ‘ความไม่ปรกติ’ อาจเป็นแนวโน้มด้านการคิดที่มีมากมายในสมอง หรือสภาวะที่เราไม่สามารถพูดเว้นวรรคถ้อยคำได้อย่างลื่นไหลถูกต้อง จนทำให้พูดซ้อนคำหรือผู้ฟังสามารถออกไปเดินเล่นระหว่างรอคำพูดถัดไป สภาวะนี้อาจเกิดขึ้นไม่เฉพาะในโลกความคิด แต่อาจเกิดในความรู้สึก หรือในการลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ เราทุกคนจึงมีส่วนเสี้ยวในจิตใจ ที่มิได้ห่างไกลจากบุคคลที่มีความต้องการพิเศษอย่างที่เรานึกคิด”***

องค์ความรู้ด้านการศึกษาบำบัด หรือ curative education สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และงานสังคมบำบัด หรือ social therapy สำหรับผู้ใหญ่ที่มีความต้องการพิเศษตามแนวมนุษยปรัชญาได้สร้างแรงบันดาลใจให้พ่อแม่ ครู นักบำบัด แพทย์ เกษตรกร ศิลปิน และผู้สนใจนวัตกรรมทางสังคมในนานาประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ได้ร่วมก่อตั้งโรงเรียน ชุมชน สถานบำบัด กิจกรรมทางสังคม ธุรกิจทางเลือกที่มีสภาพแวดล้อมในการบำบัดเยียวยาอย่างเป็นองค์รวม และให้โอกาสบุคคลที่มีความต้องการพิเศษได้พัฒนาศักยภาพอย่างเท่าเทียมในฐานะสมาชิกของสังคมตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ที่มา: König, K. (2009). *The child with special needs: Letters and essays on curative education* (p.36). Floris books.

นายแพทย์คาร์ล เคอนิก (ค.ศ. 1902-1966) แพทย์แนวมนุษยปรัชญาผู้ศึกษางานของรูดอล์ฟ สไตเนอร์ และได้ก่อตั้งโรงเรียนและชุมชนบำบัดเด็กพิเศษแนวมนุษยปรัชญาแห่งแรก ณ สกอตแลนด์ ประเทศอังกฤษ ได้กล่าวไว้ว่า

***“เพียงความช่วยเหลือระหว่างมนุษย์กับมนุษย์***
***เพียงการพบกันของ ‘ตัวตน’ ของเรากับ ‘ตัวตน’ ของเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ตรงหน้า***
***เพียงการตระหนักรู้ถึงปัจเจกภาวะของคนคนนั้น โดยปราศจากการแบ่งแยกตัดสินในความเชื่อทางศาสนา มุมมองต่อโลก และความคิดเห็นทางการเมือง***
***เพียงการพบกันอย่างเรียบง่าย ตรงไปตรงมาของคนสองคน***
***เพียงเท่านี้ ‘การศึกษาบำบัด’ (Curative Education) ก็ได้บังเกิดขึ้นแล้ว***
***ด้วยการพบกันอย่างเรียบง่าย และเปิดรับโดยปราศจากเงื่อนไข***
***เช่นนี้ ‘การบำบัดเยียวยา’ จะบังเกิดขึ้นในหัวใจมนุษย์ทุกรูปนาม”***

# บรรณานุกรม

## ภาษาไทย


วีระศักดิ์ ชลไชยะ. (2561). ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อเด็กและวัยรุ่น. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.


## ภาษาต่างประเทศ


Goldberg, R. (2009). *Awakening to child health: Nurturing children's well being.* Hawthorn.

Koenig, K. (2009). The child with special needs. Floris Book.

Niemeijer, M., Gastkemper, M., & Kamps, F. (2011). *Entwicklungsstörungen bei kindern und jugendlichen. Medizinisch-pädagogische begleitung und behandlung.* Verlag am Goetheanum.

Steiner, R. (1972). *Curative education: Twelve lectures for doctors and curative teachers.* Rudolf Steiner.

Vondrackova, P., & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(4), 568-579.

Wyde, M., Cesta, M., Blystone, C., Elmore, S., Foster, P., Hooth, M., Kissling, G., Malarkey, D., Sills, R., Stout, M., Walker, N., Witt, K., Wolfe, M., & Bucher, J. (2016). *Report of partial findings from the national toxicology program carcinogenesis studies of cell phone radiofrequency radiation in Hsd: Sprague Dawley SD rats (whole body exposures).* bioRxiv 055699. https://doi.org/10.1101/055699

**ขอกราบคารวะดวงวิญญาณของ**

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงจุฬารัตน์ มหาสันทนะ

**ขอขอบพระคุณ**

ดร.จิตรประภา ศรีอ่อน

ดร.ศรินธร วิทยะสิรินันท์

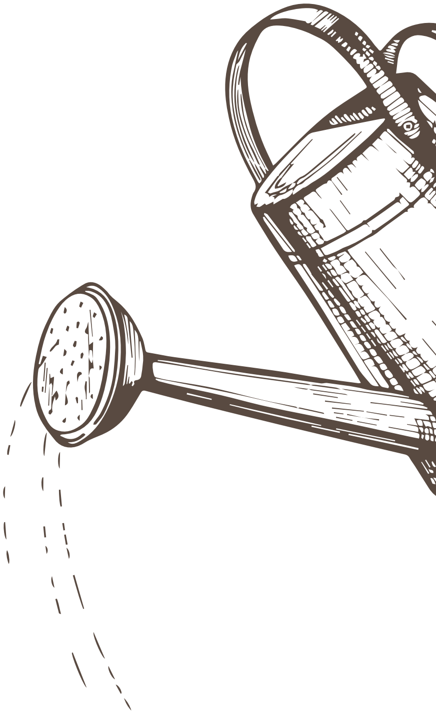
อาจารย์อภิณทร์พร กิติพีรพัฒน์

มูลนิธิขอบฟ้ากว้าง จังหวัดขอนแก่น

กลุ่มคุณพ่อคุณแม่และคุณลูกที่มีความต้องการพิเศษ

ทุกท่านที่แบ่งปันข้อมูลอันเป็นประโยชน์

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้



**หน่วยงานด้านการศึกษาบำบัดและสังคมบำบัดแนวมนุษยปรัชญาในประเทศไทย**

โครงการพลาทรเพื่อบุคคลพิเศษ

โครงการเด็กพิเศษเรียนร่วม โรงเรียนแสนสนุกไตรทักษะ บางมด

Eden Mother Nature Waldorf-Inspired Child Care (เรียนร่วม)

โรงเรียนอนุบาลบ้านรัก (เรียนร่วม)

โครงการอรุโณทัยเพื่อบุคคลพิเศษ

สถาบันม่านฟ้าเพื่อการวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนหูหนวก

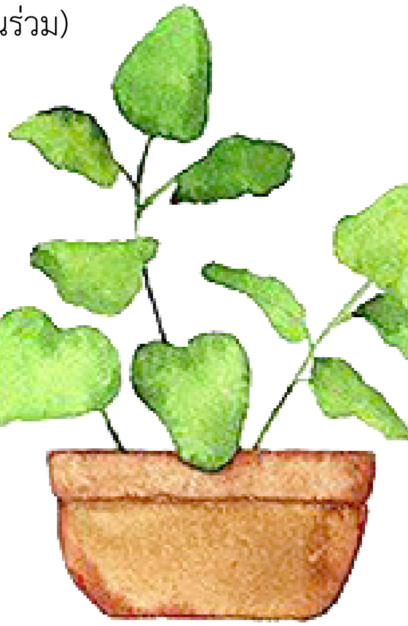
Caretaker Potential Development Institute (CPDI)

กลุ่มการศึกษาบำบัดและสังคมบำบัดแนวมนุษยปรัชญา

การประชุมสภาคนพิเศษ “ก้าวไปด้วยกัน”

ชุมชนเพื่อนพัฒนะสุข

(FRIENDs Community, Camphill Initiative Thailand)



# อยู่ตรงนั้น
# กับฉันได้ไหม