

วิธีเลี้ยงลูกให้มันส์ใจคอดี

บทความเรื่อง The Education of Character เขียนโดย Ingrid Wickelgren ตีพิมพ์ในนิตยสาร Scientific American ในปี ค.ศ. 2012 และพิมพ์ซ้ำในหนังสือ [The Science of Education](#)

ในปี

2012

เล่าเรื่องวิธีช่วยให้เด็กพัฒนานิสัยใจคอ หรือให้มีบุคลิกที่ดีที่ฝรั่งเรียกว่า

Character

ตัวคุณสมบัติทางสมองที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ [Executive Function](#) (EF) นั่นเอง โดยสมองส่วนควบคุม EF อยู่ที่ Amygdala ที่ฝังอยู่ตรงกลางสมอง และ Prefrontal cortex

อยู่ที่ผิวสมองตรงหน้าผาก สองส่วนนี้จะมียาประสาท ต่อถึงกัน ทำงานร่วมกันอย่างซับซ้อน เพื่อสร้างคุณสมบัติความเป็นคนที่รื้อได้ ควบคุมตนเองได้ รวมทั้งการมีสมาธิจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และทักษะในการผ่อนคลายจิตใจของตนเอง ความสามารถเก็บข้อมูลสารสนเทศไว้ในใจ นำเอาสารสนเทศนั้นมาใช้ในจังหวะที่เหมาะสม ไม่เกิดความสับสนระหว่างสารสนเทศที่หลากหลาย ทำให้มีขีดความสามารถในการเรียนรู้สูง อดทน มีความพยายามเมื่อเผชิญความยากลำบาก รวมทั้งมีความสามารถยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงปฏิกิริยาที่ไม่เหมาะสมออกไป

บทความนี้มีลักษณะเป็นการทบทวนผลงานวิจัย ทั้งที่แสดงอิทธิพลของ EF ต่อวิถีชีวิตของแต่ละคน และที่เป็นหลักฐานยืนยันว่า เด็กกลุ่มที่ EF ดี จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีชีวิตดีประสบปัญหาชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่ EF ต่ำ

คุณสมบัตินี้เชื่อมโยงกับ IQ แต่สำคัญต่อชีวิตยิ่งกว่า

วิธีพัฒนา EF

ในบทความนี้แนะนำหลายวิธี ได้แก่

1. วิธีการฝึกสมาธิหลากหลายแบบ รวมทั้งวิธีกำหนดลมหายใจ มาตราวัดอารมณ์ (mood meter) การตรวจสอบความเครียดที่ Amygdala บัตรใบหน้าแสดงอารมณ์ (facial-expression card) วิธีใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมชื่อ [MindUp](#) ซึ่งใช้หลักการ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นวิธีการฝึกที่คิดค้นจากความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยาการเรียนรู้ มีการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง

วิธีฝึกการหายใจ ช่วยทำให้ Amygdala 'เชื่อง' ลง และทำให้ Prefrontal Cortex แข็งแรงมั่นคงขึ้น คือรับสัญญาณอารมณ์ที่ป้อนมาจาก Amygdala อย่างมีสติยับยั้งชั่งใจ

Amygdala ที่ยัง 'เถื่อน' อยู่ จะส่งสัญญาณอารมณ์แบบดิบๆ และรุนแรงสัญญาณแบบนี้จะมีส่วนสร้างความอ่อนแอให้แก่ Prefrontal Cortex ลดความสามารถในการคิด และการเรียน

การทำสมาธิ (mindfulness) มีส่วนช่วยลดตรมรุมความเครียด เพราะมันทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่หันไปคิดเรื่องปัญหาในอดีต หรือคิดวิตกกังวลต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึง คืออนาคต เป็นการตัดวงจรความเครียด และนี่คือตัวหลักการของ คอมพิวเตอร์โปรแกรม MindUp

ความเครียด เป็นตัวบ่อนทำลาย EF นี่คือการอธิบายอย่างหนึ่งว่า ทำไมเด็กจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจไม่ดีจึงมี EF ต่ำ เพราะเขาดกอยู่ ได้สภาพชีวิตที่มีความเครียดเรื้อรัง

2. [CASEL](#) (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแก้ปัญหา การจัดการความขัดแย้ง การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ การพัฒนาความสัมพันธ์ การกำหนดเป้าหมายความมุ่งมั่น และความมีวินัยในตน

3. หนังสือย่อยถึงวิธีฝึกสติ ให้สติจดจ่อกับผัสสะในขณะนั้นของตน ที่เรียกว่า Sensory Mindfulness ซึ่งทำให้ผมนึกถึงการฝึกสติสำนักหลวงพ่อเทียน

4. มีการทดลอง Exercise Mindfulness ให้เด็ก ป. ๒ - ป. ๓ กลุ่มหนึ่งฝึกนั่งสมาธิ, ออกกำลังกาย, และเล่นเกมที่คิดขึ้น แล้ววัดทักษะด้านการยับยั้งชั่งใจ การกำหนดใจจดจ่อ ความจำใช้งาน และการควบคุมอารมณ์ พบว่าหลังฝึกไป ๘ สัปดาห์ เด็กกลุ่มทดลอง มีทักษะที่กล่าวถึง ดีกว่ากลุ่ม control อย่างชัดเจน

5. วิธีฝึกอีกแบบหนึ่งเป็นขององค์กรที่ชื่อ [PATHS](#) (Promoting Alternative Thinking Strategies)

6. เครื่องมือ [Tools of the Mind](#)

7. วิธีแขวนภาพสมอง ระบุส่วนสำคัญ ๓ ส่วนให้เด็กเห็นอยู่เสมอ พร้อมทั้งครูคอยอธิบาย กลไกการเรียนรู้ในช่วงขณะนั้นๆ เชื่อมโยงกับสมองแต่ละส่วน ส่วนสำคัญ ๓ ส่วนคือ (1) Amygdala ศูนย์ทางผ่านกระแสอารมณ์ (2) Prefrontal Cortex ศูนย์ความมีสติยับยั้งชั่งใจ และ (3) Hippocampus ศูนย์ความจำ วิธีแขวนภาพและย่อยถึงภาพเช่นนี้ ช่วยเชื่อมโยง กิจกรรมการเรียนรู้ กับการเติบโตหรือพัฒนาการของสมอง จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ขั้นตอน การเรียนรู้ของตนเอง ที่เรียกว่า Metacognition ช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น ครบถ้วนขึ้น และช่วยสร้างกระบวนการทัศน์ 'พรแสวง' ในการเรียนรู้ กระบวนการนี้ ช่วยให้ นักเรียนเห็นประจักษ์

ว่าตนเองสามารถฝึกควบคุมการคิด และการเรียนรู้ของตนเองได้ ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้่องงาม

8. การแยกความรู้สึกออกจากตน ผ่านองความรู้สึกโดยไม่เข้าไปพัวพัน ไม่ตกเป็นทาส ของความรู้สึกนั้น

9. สร้างอารมณ์บวก อารมณ์ Dopamine โดยครูหาวิธีทำให้การเรียนรู้สนุกสนาน

ปัญหาของการวิจัยเพื่อพัฒนา EF ก็คือ ยังไม่มีวิธีวัด EF ที่แม่นยำ

วิจารณ์ พานิช

๒๗ ก.ย. ๕๖