

เวทีสนทนาฟลอร์ไทม์ผู้ปกครองเด็กโต

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๒



โดย... คุณแม่ห้องบอย

ตอนห้องบอยอายุ 1 ขวบครึ่ง ลูกพูดซ้ำ พูดได้คำเดียวและไม่สบตา ตอนนั้นไม่รู้เรื่องออกที สติกเลย พาไปตรวจกับคุณหมอ คุณหมอบอกว่าอายุถึง ๒ ขวบ แล้วค่อยตรวจหู เมื่อไปตรวจหู ก็ พบว่าปกติดี เลยฝึกพูดอย่างเดียว โดยที่ไม่ทำอะไรเลย

เมื่ออายุ ๔-๕ ขวบ เริ่มฝึกปรับพฤติกรรม แต่เป็นแบบเดิม คุณแม่ฝึกมาเรื่อย ๆ ฝึกพูดมา ๘ ปี โดยคุณแม่รู้สึกมาตลอดว่า **ลูกเหมือนหุ่นยนต์มาก คิดอะไรไม่ได้เลย คือ สั่งได้อย่างเดียว**

หลังจากได้อ่านหนังสือของพุทธิตา เราก็เริ่มไม่สนใจอย่างอื่น เพราะเราได้คำตอบที่เราไม่เคยได้เวลาที่ไปเจอหมอที่ไหน เวลาถาม หมอก็ไม่ตอบให้หายสงสัยสักที คำถามก็เลยลอยค้างอยู่ อย่างนั้น แต่เราเจอคำตอบในหนังสือ เลยทำให้เราสนใจแนวทางนี้

ห้องบอยมีปัญหา คือไม่ยอมเล่นอะไร ชอบนอนซุก กับเดินไปเดินมา ไม่วิ่งเร็ว แต่ก็เข้าหายาก พอเข้าหาเค้าก็จะหันหนี ๆ จนเราเบื่อ พอเข้าหาลูก ลูกก็หงุดหงิด ระดับสติปัญญาของน้องก็คิดว่า โอเค แต่น้องยังติดขัดเรื่องอารมณ์ ปัญหาเรื่องอารมณ์เลยมาวางกันเรื่องอื่นไปหมด ซึ่งคุณพ่อคุณแม่โชคดี ที่ว่างทั้งคู่ มีเวลาให้ลูก แต่ไม่รู้วิธีการฝึก พอเจอครูพบ **ครูพบเอาเกมบิงโกมาให้เล่น** พอเล่นบิงโกเค้าเข้าใจว่าเล่นอย่างไร มันก็เลยง่าย เราก็เลยเล่นบิงโกกันไป ระหว่างเล่นบิงโกเราก็สอดแทรกเรื่องที่เราจะไป เช่น **เค้าตื่นตื่นง่าย** เล่นวันแรกเค้าก็จะตื่นตื่น พอเล่นไปเค้าตื่นตื่นมาก เราก็ไม่เคยเห็นลูกเล่นบิงโกแล้วตื่นตื่นขนาดนี้ ครูพบก็สอนเราว่าเราต้องทำอะไร หลัง ๆ เราใช้บิงโกอย่างเดียว เราเริ่มไล่ความตื่นตื่น แกล้งตื่นตื่นให้เค้าดู หรือพอเค้าตื่นตื่นเราก็คอยประคับประคองเค้า



เราเล่นบิงโกกันอยู่หลายเดือน ไม่ได้ทำอย่างอื่น **ความเปลี่ยนแปลงที่เห็น คือสัมพันธ์ภาพดีขึ้น เค้าเริ่มที่จะสนใจเรา เริ่มที่จะเล่นกับเรา** ค่อนข้างจะตอบเราได้ดี เราทำอย่างนี้มาปีกว่า โดยที่ไม่ได้ปรับอย่างอื่น ครูที่สอนวิชาโน้น วิชานี้ ก็บอกว่าลูกดีขึ้น โดยเราไม่ได้บอกว่าเราทำอะไรอยู่นะ ครูกลับบอกว่า **“ทำไมเดี๋ยวนี้เค้าเข้าใจนามธรรม”** ครูใช้คำนี้เลย ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้บอกว่าเราใช้อะไร คือ เมื่อก่อนครูรู้ว่าลูกไม่เข้าใจ



นามธรรม แต่ครูก็ไม่รู้จะทำอย่างไร อยู่ ๆ ครูก็บอกว่าลูกเข้าใจนามธรรม แล้วก็มีเสียงสะท้อนมาจากครูศิลปะ ครูดนตรีว่า “เค้าจัดการง่ายขึ้น” ต่างจากเมื่อก่อน ยากมากที่จะเรียนกันได้นาน ๕๐ นาที เรียนได้ ๕ นาทีก็ทะเลาะกับครูแล้ว คือ อารมณ์เค้า “ขึ้น” ครูก็ไม่เข้าใจเดี๋ยวนี้พออารมณ์เค้าดีขึ้น เค้าก็สามารถจัดการการเรียนของเค้าได้

อย่างปีที่แล้ว คุณแม่บอกกับคุณครูให้เก็บเรื่องวิชาการไว้ก่อน และขอว่า “อย่าให้คำสั่งนะ” พอส่งปุ๊บอารมณ์ขึ้น เรื่องอื่นมันไม่ได้ ครูก็บอกว่า “ตามใจเด็กจัง” เราก็มึ่ปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียน เนื่องจากคุณครูไม่เข้าใจฟลอร์ไทม์ เราก็พยายามเข้าไปคุยกับครูตลอดปี แต่พอครูฟังเราทำไปทำมา ครูบอกเราเองว่า น้องโอเคขึ้น เดียวนี้คุณครูต้องเป็นฝ่ายถามเราว่าจะทำอย่างไรดี

ตอนนี้บอยหายแล้ว ไม่ตื่นเต้นแล้ว **เรื่องอื่นๆ มันมาเองโดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไร** หลังจากทำฟลอร์ไทม์ สิ่งที่เห็นตามมาก็คือ **ความเป็นห่วงเป็นใย** อย่างเมื่อก่อนเราไม่สบายปวดหัว ก็ปวดไป บอยก็ไม่สนใจ เล่นอยู่อย่างนั้น แต่เดี๋ยวเดี๋ยวนี้ เวลาแม่พูด “ปวดหัว ขอนอนหน่อยนะ” เค้าก็รู้จักเข้ามาถาม “แม่หายหรือยัง กินยาหรือยัง” **เรารู้สึกว่าเราไม่ได้ไปฝึกเค้าเลย** ไม่ต้องคอยบอกว่า “บอย เวลาแม่ป่วยต้องหายมาให้ หรือแสดงความเป็นห่วงนะ” **แต่มันมาเอง เราเห็นพัฒนาการเรื่อย ๆ จากเมื่อก่อนที่เราไม่เห็น มันค่อย ๆ พัฒนามาทีละนิด ๆ** ตอนนี้คุณแม่สบายใจขึ้น ตอนนี้ปัญหาที่มีกลายเป็นเรื่องของโรงเรียน และปัญหาเค้าไม่ค่อยเล่นกับคนอื่น เค้าไม่เล่นเพราะคุณแม่เล่นไม่เป็น แม่ใช้วิธีการรับรู้อารมณ์กับพูดเท่านั้น เค้าพูดได้ดี ถึงแม้ว่าภาษาไม่ดีเท่าเพื่อน แต่ก็โต้ตอบอะไรได้ดีขึ้นมาก

คุณแม่เคยถามคุณหมอกิ่งแก้ว คุณหมอแนะนำให้พูดคุยกับลูก เค้าสนใจเรื่องไหน ก็พูดเรื่องนั้น โชคดีที่เรามีเวลา คือคุณพ่อขับรถ คุณแม่นั่งก็ว่าง มีเวลาเล่นกับเค้า จากเดิมที่เราเคยสอนว่า เรื่องมันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้อย่าทำอย่างนี้ สอนไปเรื่อย ๆ มันไม่มีประโยชน์เลย แต่ตอนนี้ถ้าเราเห็นอะไรอยู่ตรงถนน เราก็เอาเรื่องนั้นมาฝึกให้เค้าคิดตอบ **เดี๋ยวนี้ลูกจะบอกว่า “เดี่ยวๆ แม่ ยังตื่นเต้นอยู่”** เราก็บอกว่า “หายตื่นเต้นแล้วบอกแม่นะ” ลูกบอกได้หมด อารมณ์ค่อนข้างเยอะ บอกได้หมดทุกอย่าง เค้าก็กลับมาบอกนะ ถ้าไม่กลับมาบอก เราก็จะกระตุ้นเตือนว่า “คิดออกหรือยัง เรื่องเมื่อตะกี้” “ไหนบอกแม่หน่อยซิเรื่องมันเป็นอย่างไร” **ซึ่งเค้าคิดได้เหมือนเราเลย**

วันหนึ่งเราไปซื้อป๊องที่เซ็นทรัล เมื่อกลับถึงบ้าน ปรากฏว่าเราลืมถุง ๑ ใบ ถ้าเป็นเมื่อก่อน กลับบ้านมาไม่เจอของ เราก็จะถามพ่อเขา **เดี๋ยวนี้เราใช้สถานการณ์จริงมาใช้กับบอย** จะถามลูกว่า “บอย แม่ลืมเอาถุงมาจะทำอย่างไร” แล้วก็แก้งง “ช่วยแม่คิดหน่อยนะ แม่คิดไม่ออกจะทำอย่างไรดี” เค้าก็บอกว่า “ก็โทรไปถามเค้าซิ” ซึ่งเค้าคิดได้ เหมือนกับเรา เหมือนกับผู้ใหญ่ ไม่ได้เหมือนกับเด็ก และบอกได้ว่า “โทรไปถามว่ามีคน



อยู่ใหม่” คุณแม่บอกว่า “ถ้ามีคนอยู่ จะให้ทำอย่างไร” บอยตอบว่า “ก็ให้เค้าเก็บไว้สิ เดี่ยวจะไปเอา”

ตอนนี้เรารู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่ายังมีสิ่งที่ต้องทำต่อไป แต่ก็ไม่กังวลมาก สำหรับการเล่นกับลูกนั้น คุณแม่ไม่ค่อยถนัด **คุณแม่ใช้สถานการณ์จริง** เอาเรื่องที่มันง่าย ๆ ไม่อยากให้เค้าคิดสิ่งที่ยากเกินไป จะคอยสังเกตว่าถ้าเค้าคิดได้ ก็จะทำให้เค้าคิดอยู่อย่างนั้น คิดต่อไป จนเค้าบอกว่าเบื่อแล้วเราจึงหยุด ตอนนี้เค้าก็คิดไปได้และคิดได้ดีด้วย แตกต่างจากเมื่อก่อน จะบอกจะสอนเรื่องง่าย ๆ แต่ทำไมมันยากจัง เราต้องคอยทำให้ดู แต่เดี๋ยวนี้เราพูดแค่นิดเดียว เค้าลุกขึ้นมาปฏิบัติได้เองหลายเรื่อง



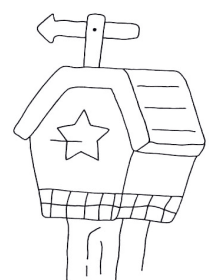
เราเห็นการพัฒนาของเค้ามากขึ้นเรื่อย ๆ

**เช่น เรื่องความตื่นตัว** เวลาเปิดเรียนใหม่ ๆ ๒-๓ อาทิตย์แรก เค้าก็บอกคุณครูว่า “ไม่ต้องไปยุ่งกับเค้า ให้เค้านิ่ง ๆ ก่อน” และก่อนเปิดเทอม คุณแม่ก็คุยเล่นกับเขาหลายเรื่อง เรื่องวันเปิดเทอม วิชาการ จนเค้าเริ่มรับได้ว่าวันไหน วันอาทิตย์ เหลืออีกกี่วัน เดือนอะไร เราให้ข้อมูลไปพร้อมๆกัน แต่ไม่มากนัก เค้าก็ตอบได้ บางครั้งคุณแม่ก็แกล้งงง ให้ลูกไปชี้ปฏิทิน และ คอยสอบถาม

ความรู้สึกรู้ว่า “รู้สึกอย่างไร” เช่น ไปโรงเรียนได้อย่างไร อยู่บ้านไม่ได้อย่างไร พูดคุยฝึกให้คิดเปรียบเทียบกัน ฝึกให้คิดอะไรที่เหมาะสมกับเค้า **ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่เอาแต่สอนอย่างเดียว** ไม่ได้หัดให้คิด เช่น ไปโรงเรียนแล้วมีข้อดี 3 ข้อ คือ ๑. ได้เจอเพื่อน ๒. ได้เจอครู และ ๓. เค้าจะไม่เป็นเด็กโง่ ซึ่งจริงๆ ข้อ ๓ เราเป็นฝ่ายให้ข้อมูลเค้า แต่ก็ยังเป็นผลดี คือทำให้เค้าอยากไปโรงเรียน

**คุณแม่เห็นด้วยที่ว่าถ้าเด็กไม่พร้อม ไม่ควรให้ไปโรงเรียน** เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ ให้เค้าเข้าอนุบาล เข้าตามชั้นไปเรื่อย ๆ ก็มีปัญหามาก และต้องตามแก้กันอยู่เรื่อย ๆ แต่ยังพอรับได้ และคิดว่าดีกว่าการเอาออกมาเพราะโตแล้ว ได้คุยกับทางโรงเรียนว่า “เรื่องวิชาการเอาตามที่เค้าเป็นอยู่” เรื่องการฝึกอย่างอื่นคุณแม่ก็เคยทำมาตลอด เช่น การศึกษาพิเศษ เปียโน ตอนนี้เรารู้แล้วว่ามันไม่ได้อะไรเลย จนปีที่แล้วชั้น ม. ๑ จึงหยุดหมดเลย ไม่เอาวิชาการ คุณแม่เอาเรื่องนี้เรื่องเดียว

พอผ่านมา ๑ ปี เริ่มเห็นเค้าพัฒนาขึ้น คุณแม่ก็เริ่มให้ข้อมูลเรื่องวิชาการบ้าง สอนเอง ตอนปิดเทอม เห็นได้ชัดเจนว่ามันเปลี่ยนจากเมื่อก่อนมาก **เค้าพร้อมและเรียนรู้อะไรเร็วขึ้น** ตอนนี้ก็เริ่มสอนเค้าแล้ว **จัดการง่ายกว่าเมื่อก่อนมาก** ยังคิดว่าน่าจะทันเพื่อน แต่ถ้าไม่ทันก็ไม่เป็นไร ทำใจไว้แล้วว่า ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่จำเป็นต้องเรียนเอาไปประกาศ ก็อยู่แบบให้เค้ารู้เกณฑ์ รู้อารมณ์ รับผิดชอบตัวเองได้ สอนให้ใช้เงินได้ เป็นได้แค่นี้ คุณแม่ก็มีความสุขแล้ว นอกเหนือไปจากนั้นก็แล้วแต่จะได้แค่ไหน





อีกเรื่องที่ยากแลกเปลี่ยน คือ **เรื่องการเข้าสู่**

**วัยหนุ่ม** พ่อดีคุณแม่ไปเห็นเค้านอนซุก เค้ามืดผ่านวม

นึ่มๆ ชอบจะกลิ้งไปกลิ้งมา แล้วก็ห่มด้วยตัวเอง เราก็เข้าไป  
เห็นถามว่า “ทำอะไร ทำอย่างนี้ไม่ได้นะ” ตอนนั้นปรึกษาคุณ

หมอจิตเวชเด็ก **คุณหมอบอกว่า “คุณแม่อย่าห้าม เพียงบอกว่าต้องทำที่**

**ไหน”** เพราะว่าเราห้ามปั๊บ ไปโผล่ที่โรงเรียน ครูมาเล่าให้ฟังว่า ไปนอนกุกกักที่ห้องสมุด เรา  
เลยรู้ว่าเราทำผิด เราก็เปลี่ยนใหม่ เริ่มสอนว่า “บอย เวลาจะทำอย่างนั้นนะ...ทำที่ห้องนอน” เค้ก  
ก็รู้ อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำแล้ว คุณแม่ก็ถามคุณครู คุณครูก็บอกว่า “ไม่มีแล้วนะคุณแม่” เพราะเราบอก  
ให้เค้าทำที่ห้องนอน เค้กทำทุกวัน คุณแม่ก็บอกว่า “ลูก ขอเป็นวันเว้นวันได้ไหม” เค้กร่วมมือดีมาก  
บอกว่า “ได้ครับ”

ตอนนี้ลูกยังนอนกับเราอยู่ จะบอกลูกว่าถ้าจะทำก็บอกพ่อกับแม่นะ พ่อกับแม่จะได้ออกไป  
เราไม่ให้เค้าทำขณะที่เราอยู่ด้วย เค้กเรียบร้อยมาก ตั้งแต่ ๑๐ ขวบมาถึงปัจจุบัน เรื่องนี้เค้าโอเคเลยคะ  
ขอวันเว้นวัน เค้กจะบอกเราว่าตอนนี้ผมจะทำเรื่องนี้ **เรารู้สึกว่าเค้าอายุเป็น เรื่องนี้เราต้องปล่อย**  
**เพราะเค้าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน และเรื่องมันก็จบที่ห้องนอน** คุณแม่เคยแหย่ว่าไม่ทำไม่ได้  
หรอก เวลาไปทำกิจกรรมต่างจังหวัด ๓-๔ วัน ก็สั่งไป “ไม่ทำไม่ได้ไหม” ให้เหตุผลไป เค้กก็ปฏิบัติได้  
**เริ่มเข้าใจเหตุผล นี่แหละผลของของการมาฝึกเรื่องอารมณ์ และการใช้เหตุผล**

ฝึกกับครูพบมา ๑ ปี ครูพบบอกว่าแม่รู้วิธีแล้ว ก็ไปทำเองอยู่ที่คุณแม่ว่าจะทำอย่างไร คุณแม่  
เริ่มจากครูพบและมาที่นี้ มาเจอฟลอรัทิมตอนอยู่ ป. ๖ ช่วงปีกว่า ๆ คุณแม่มาที่มหิตลทุกเดือน  
มาเก็บมาฟัง สิ่งที่เราคิดว่าเข้าใจบางครั้งมันไม่ใช่ ต้องฟังเรื่อย ๆ ถึงจะเข้าใจ บางครั้งการอ่าน  
มันผ่าน ๆ ไป แต่พอมาลงมือปฏิบัติมันเข้าใจ ยิ่งคิดว่าใช่

อยากจะทำหลาย ๆ คนเลยว่ามันใช่ ตอนไปปรึกษาคุณหมอก็งแก้ว คุณหมอบอกว่า  
เด็กโต ลองไปหาครูพบดู เราก็ไป ครูพบบอกว่าผมไม่มีประสบการณ์ แต่ถ้าจะลองก็มาช่วยกัน เราไม่  
อยากยอมแพ้ เลยยืนยันขอ ทำ ไม่ได้ไม่เป็นไร **เพราะเรารู้สึกว่าอ่านหนังสือแล้วมันสบายใจ มันมี**  
**คำตอบ มันใช่** เราพาถูกไปฝึกไปเรียนที่ต่าง ๆ มาเยอะแล้ว คิดว่ามันไม่ใช่ แต่ตอนนี้เรารู้สึก  
ว่าในหนังสือมีคำตอบ เป็นคำตอบที่โดนใจเรา ครูพบบอกว่าถ้าคุณแม่สนใจจริง ๆ ก็ลองฝึกไป  
ด้วยกัน เราก็ฝึกด้วยกัน และเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง คุณแม่  
ก็พยายามทำไปเรื่อยๆ ทำไป อ่านหนังสือไป มาดูครูพบฝึก  
แล้วก็ทำ ทำไปสักพักเราจะเริ่มเห็นตัวเองในสิ่งที่เราทำ ถ้าไม่  
ถูกต้อง ก็ลองใหม่ ต้องลองใหม่ **ลองไปลองมาตัวเรานี่แหละ**  
**จะให้คำตอบที่ดีที่สุด เพราะเราจะรู้จักจุดบกพร่อง**



คุณพ่อท่านหนึ่ง: ตอนที่น้องบอยเริ่มฝึก น้องมีพัฒนาการอยู่ขั้นไหน

แม่บอย: เนื่องจากปัญหาด้านอื่นไม่มีเลย **น้องมีปัญหาติดขัดด้านอารมณ์อย่างเดียว พอแก้ปัญหาด้านอารมณ์ได้ เรื่องดี ๆ อย่างอื่นมันตามมา** เมื่อก่อนลูกต้องไปเล่นกับเพื่อน เอาเพื่อนมา แต่เดี๋ยวนี้ได้จากที่โรงเรียน เริ่มสนใจเล่นกับเพื่อนบ้าง เริ่มมองพฤติกรรมบางอย่างของเพื่อน และนำมาใช้ เมื่อก่อนเหมือนไปแล้วก็กลับบ้านเฉยๆ เดี่ยวนี้มาเล่าว่า บอยไปแหย่เค้า โดยเลียนแบบพฤติกรรมเด็กปกติที่ไปแหย่กัน **เมื่อก่อนไม่รู้จักเลียนแบบ หลังทำฟลอร์ไทม์จะเริ่มมีพฤติกรรมที่ดี** เมื่อก่อนอยู่โรงเรียนจะเรียบบร้อย แต่พอมาท่าฟลอร์ไทม์ แล้วเริ่มดี๊อ ชน และเริ่มแสดงอารมณ์ พอเค้ามีอารมณ์ออกมา แล้วเราก็สอน เขาเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง

คุณแม่ท่านหนึ่ง: เพื่อนเล่นกับเค้าอย่างไร ยอมรับเค้าได้ไหม

แม่บอย: เมื่อก่อนตอนอยู่ ป.๖ เค้าอยู่ในห้องปกติมาตลอด แล้วคุณแม่เห็นเลยว่ามันไม่ดี เด็กพวกนั้นจะแกล้งเค้า พอ ม. ๑ อยู่คละกัน ไม่อยู่ในห้องปกติ มีเด็กที่มีปัญหาการเรียนมาอยู่ห้องนี้ ๑๐ คน ซึ่งคุณแม่เห็นว่าโอเค เด็กมีความสุข ไม่มีใครมาแกล้ง **เมื่อก่อนมีใครมาแกล้ง ก็บอกเราไม่ได้** เดี่ยวนี้เริ่มมาฟ้อง บอกโน่นบอกนี่ **เมื่อก่อนไม่สนใจเพื่อนเลย** เดี่ยวนี้ถ้าเพื่อนคนนั้นไปแหย่คนนี้ บอยเรียกเพื่อนมาสอนเลยว่า “ใครแกล้ง ต่อยเพื่อนเลย” พอคุณแม่รู้เรื่อง ก็กลับมาสอนเขา

คุณแม่ท่านหนึ่ง: ไม่ทราบว่าจะให้น้อง ทานยาหรือเปล่านั้น

แม่บอย: ไม่เคยทานเลย จนมาเจอคุณหมोजิตเวชเด็ก ตอนอายุได้ ๗-๘ ขวบ ตอนนั้นเค้าพูดคนเดียวมากขึ้น อยู่ในโลกลงตัวมากขึ้น เราก็มาหาว่าเค้าเป็นอะไร เราก็เริ่มเข้าใจว่าสังคมเพื่อน ๆ แต่ละคนโตขึ้น ๆ เริ่มแยกประเภทผู้ชาย-ผู้หญิง เราก็ก็ลุ่มใจอยู่พักหนึ่ง พอเป็นมากขึ้น ประมาณ ป.๓-๔ ก็ไปปรึกษาคุณหมออีก คุณหมอก็ให้ยามา ๑ ตัว คุณแม่เองไม่อยากให้ทาน ถ้ามหมอว่าต้องทานไปอีกนานแค่ไหน คุณหมอบอกว่าให้ทาน ๒ ปี เลยตัดสินใจให้กิน กิน Risperdol กินนิดๆ หน่อยๆ กินอยู่ ๒ ปี จากนั้นก็เหมือนเดิมไม่ได้ดูว่าดีขึ้นหรือแย่ลง มันหนักอยู่เหมือนเดิม แล้วก็เห็นว่าผลข้างเคียง คือวงงทุกวัน จึงเลิกให้กินยา ซึ่งคุณแม่ไม่ทราบนะสำหรับน้องคนอื่นจำเป็นไหม แต่สำหรับบอยแล้วทำแบบนี้

