

คุยกันเรื่องฟลอร์ไทม์ -ตอนที่หนึ่ง-

ศาสตร์ฟลอร์ไทม์นี้ จะว่าง่ายก็ง่ายๆ เหมือนถูกบังอยู่ปลายจมูกแค่นี้เอง ทำให้ได้ผลก็ไม่ง่าย แคนิดๆหน่อยๆ ก็เห็นผล แต่การจะเก็บ "รายละเอียด" ให้เนียบจริงๆนั้น ทำได้ยากพอดูค่ะ

ถ้อยคำที่อยู่หลังปกหนังสือเล่มสีขาว "ฟลอร์ไทม์กับเด็กออทิสติก" ที่เขียนว่า ศรัทธา วิจารณ์ สติ สมานธิ ปัญญา นั้น ไม่ใช่ถ้อยคำที่ประดิษฐ์ขึ้นมาให้ดูหรูหรา แต่คือ องค์กรธรรม ที่เรียกว่า อินทรี 5 หรือ พละ 5 ซึ่งเป็นองค์ประกอบ "มาตรฐาน" ของการลงมือ "ปฏิบัติ"

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ดิฉันมักจะต้องเปิด "ตำราอ้างอิง" ที่ใช้ประจำตัว คือ "พุทธธรรม" เพื่อหาคำอธิบายว่า มันเกิดอะไรขึ้น ทำไมคำตอบถึงออกมาเป็นแบบนี้ ทำไมผู้ปกครองคนหนึ่งถึงได้....ทำไมอีกคนหนึ่งถึงได้.....คิดอย่างนี้ ทำอย่างนี้...

ข้อสรุป ก็อยู่ที่นี้เอง **ธรรมะของพระพุทธเจ้า มีไว้ให้เป็นชุด** ซึ่งแต่ละข้อนั้นก็เกี่ยวเนื่องกัน **ขาดข้อใดข้อหนึ่ง** เส้นทางจะเบี่ยงเบน **ไม่ครบถ้วน** **ไม่ได้ผลเต็มที่** บางครั้งเกิดผลเสีย อย่างเช่น

ศรัทธา ที่ขาดปัญญา จะทำให้หลงมกมาย

ศรัทธา ที่ขาดวิริยะ จะทำให้เฉื่อยชา เกียจคร้าน อ่างโนน อ่างนี้

สตินั้น เป็นองค์ธรรมที่ขาดไม่ได้ ในกิจการทุกอย่าง

ศรัทธา วิริยะ ที่ขาดสมาธิ จะฟุ้งซ่าน กระโดดไปกระโดดมา จับต้นชนปลายไม่ถูก

มนุษย์แต่ละคน มีความเข้มแข็งในแต่เรื่องราวไม่เท่ากัน แต่**มนุษย์นั้นฝึกตนได้** ดิฉันเอง เป็นคนที่คาดหวังในผลงานสูงและเอาจริง หากทำไม่ได้อดัดกับการเคี่ยวเข็ญ ก็ขอร้องด้วย จะระบุคำถามขอถามคุณหมอม หรือนักบำบัดท่านอื่น ก็ไม่ว่ากันนะคะ จะคิดว่า "ครูใหญ่" โรงเรียนนี้ ดูมาก เข้มมาก รับผิดชอบ จะขอเลือกครูที่ใจดีหน่อย จะได้พอหายใจหายค้อออก ก็ไม่ว่ากันคะ

เรียน อาจารย์กิ่งแก้วค่ะ

คงจะไม่มีครูใหญ่โรงเรียนฟลอร์ไทม์ที่ไหนอีกแล้ว ที่ถ่ายทอดหลักการที่ถูกต้องให้กับผู้ปกครองที่มองไม่เห็นทางออกในการช่วยเหลือลูกๆ ครูใหญ่ทั้งขยันตรวจตรา ว่าใครมีความคับข้องใจเรื่องอะไร มีปัญหาอะไร เชื่อว่าครูใหญ่ต้องใช้เวลาเข้าดูกระทู้ แต่ละครกระทู้ที่ถามเข้ามา และต้องทำอยู่เสมอๆ เพื่อดูว่ามีใครตอบ





เพิ่มเติม เพื่อดูว่าที่เราตอบๆ ถามๆ กัน มันถูกต้องตามหลักการหรือเปล่า
เมื่อมันเอียงไปจากหลักการ ก็มีครูใหญ่นี้แหละคอยบอก คอยเตือน

มีกระทู้หนึ่งของศิษย์พลอร์ไทม์คนนี้ ที่มันทุกข์ใจ ก็พิมพ์เล่าความทุกข์
ใจลงไป โดยไม่ได้ระบุว่าถามใคร หรือให้ใครตอบ แต่คำตอบแรกที่ได้ มันช่วยให้เราเข้าใจใน
ความทุกข์ที่มันเกิด เข้าใจลูก (คำตอบแรกๆก็มาจากครูใหญ่นี้ล่ะคะ) เพียงแต่ว่าในช่วงนี้ ครูใหญ่
จะมีลูกศิษย์เยอะขึ้น ตามความรู้ของพลอร์ไทม์ที่ได้ขยายออกไป จากความรู้สึกของศิษย์คนนี้ ที่
เริ่มเข้ามาศึกษาในเว็บนี้ตั้งแต่ ม.ค.52 เราเกิดความอบอุ่น เพราะเราได้รู้จักกันและกันในกระทู้ที่
เราถามและที่เราตอบกัน มันคงไม่มีที่ไหนๆ ที่พร้อมจะหยิบยื่นมิตรภาพจากความบริสุทธิ์ใจให้
กันเหมือนที่นี่ แต่เมื่อโรงเรียนเรามีขนาดใหญ่ขึ้น ชุมชนเราหนาแน่นขึ้น เพื่อความเรียบร้อย เรา
จะปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนคะ จะพยายามทบทวนความรู้ และสิ่งที่เราทำกับลูก เมื่อมีปัญหา
จะสรุปประเด็นให้ชัดเจน เพื่อสื่อสารกันง่ายขึ้น ท่านอื่นมาอ่านก็จับประเด็นสำคัญไปใช้ประโยชน์
ได้ทันที

ขอบคุณคะ ที่รู้จักพลอร์ไทม์ และ ทีมอาจารย์ คุณหมอ และคุณครูทุกท่าน และขอบคุณ
ผู้จัดการอบรมด้วยคะ และขอบคุณสมาชิกในเว็บนี้ ที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

โดย... แม่มังกร เมื่อ 17/06/2009

อันที่จริงประโยชน์โดยตรงของการทบทวน ใคร่ครวญ และครุ่นคิด ก่อนที่จะถามคำถาม
นั้น จะเกิดกับตัวผู้ถามเองคะ ผู้ปกครองบางท่านบอกว่า พอพิมพ์เสร็จ ก็รู้แล้วว่าจะแก้ปัญหา
อย่างไร ถ้าเราอยากให้ลูกรู้จักทบทวน ใคร่ครวญ และครุ่นคิด เมื่อเกิดปัญหา เราเองก็ต้อง
พัฒนาทักษะอันนี้ (จนชำนาญ) ด้วย แม่มังกรคงเห็นด้วยว่า แม่และลูกต้องพัฒนาไปพร้อมกัน
สำหรับดิฉัน ก็อยากเพิ่มเติมว่า แพทย์และนักรบาก็จะต้องพัฒนาไปพร้อมกันด้วย ข้อสรุปที่ดิฉัน
ได้มาจากการทำหน้าที่ตอบคำถามนี้ ก็ได้มาจากการครุ่นคิด และค้นคว้าเพิ่มเติม บางเรื่องได้จาก
การร่วมกันวิเคราะห์กับคุณหมอแก้วตา และครูพบ

หากลองไปดูที่ปกหนังสือเล่มขาว จะเห็นประโยคที่ว่า เมื่อแพทย์ นักรบ นักรบ ผู้ปกครอง
จับมือกันร่วมพัฒนา...ประโยคนี้เป็นความจริง

และเราจะร่วมกันทำงานต่อไป เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ สำหรับเด็ก ผู้ปกครอง และผู้
บ่าบัด เราจะยังไม่หยุดอยู่แค่นี้

ความจริงดิฉันเอง คิดเสมอคะ ว่าแท้จริงแล้วตัวเองนั้นเป็น "นักเรียนอาชีพ" ไม่ได้เป็น
ครูใหญ่หรอกคะ

โดย... กิ่งแก้ว เมื่อ 17/06/2009





ตอนที่เริ่มทำงานเผยแพร่ความรู้เรื่องฟลอไรท์ ปัญหาอยู่ที่ทำอย่างไรให้เด็กออกทัศนศึกษาก้าวหน้า เมื่อทำงานได้ระยะหนึ่ง คำตอบกลับนำมาซึ่งปัญหาใหม่ (ขนาดใหญ่กว่า) ที่เชื่อมโยงกับปัญหาเก่า คือ ทำอย่างไรให้พ่อแม่ของเด็กก้าวหน้า คำตอบได้จากการสังเกต แยะแยะ ครุ่นคิด โดยอาศัยทั้งกรอบความคิดเดิมที่ใช้มานาน คือ พุทธศาสนา ก็ได้คำตอบออกมาเป็นเรื่องของอินทรีที่พร้อมสำหรับ "การปฏิบัติ" อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แต่ถ้าลองใช้กรอบของฟลอไรท์มาเป็นแนวคิด ก็พบว่า หากพ่อแม่ต้องการก้าวสู่บันไดพัฒนาการทั้ง 6 ชั้น อย่างน้อยพ่อแม่ควรมีบันไดพัฒนาการของตนเองที่มั่นคงอย่างน้อย 9-10 ชั้น

ขั้นแรก ตรงกับคำสอนของศาสนาพุทธที่บอกว่า "สติ" จะต้องกำกับอยู่ตลอดเวลา แน่นนอนว่าระหว่างที่ทำฟลอไรท์ พ่อแม่จะต้องสงบ สนใจ จดจ่อ อยู่ที่ปฏิสัมพันธ์กับลูก หลายท่านคงเห็นด้วยว่า เมื่อไรที่ตัวเอง "หลุด" ช่วงเวลานั้นจะเชื่อมต่อกับลูกไม่ได้เลย

ขั้นที่สอง ปฏิสัมพันธ์ เวลาสนุก มีความสุข พ่อแม่ส่วนใหญ่จะมีปฏิสัมพันธ์กับลูกได้ แต่เมื่ออยู่ในอารมณ์ที่ไม่พึงใจ ลองถามว่าท่านทนไหวมั๊ย เวลาตัวเองทนไม่ไหว ทำยังไง หนี ? แยกตัว ? ถ้าพ่อแม่ยังต้องใช้วิธีแยกตัวไปสงบสติอารมณ์บ่อยๆ (ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว) ในเวลานั้นใครจะทำฟลอไรท์ เพื่อช่วยประคับประคองอารมณ์ของลูก

ขั้นสาม ในเรื่องการสื่อสารด้วยภาษากาย ให้พ่อแม่ลองถามตัวเองว่า ตัวเองไวพอที่จะ "จับ" การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในสีหน้า และอากัปกริยา ท่าทางของลูกได้ไหม แล้วสัญญาณกายที่ส่งไปให้ลูกละ ชัดเจนพอที่จะแยกแยะได้ไหม ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ของลูกเหมือนกัน มีพื้นฐานมาจากพัฒนาการขั้น 3 (และ 4) คงเข้าใจได้ไม่ยากนะคะว่าพ่อแม่จะช่วยปรับแต่งอารมณ์ของลูกให้ขึ้นลงได้บ้าง ไม่แกว่งไปแกว่งมา พ่อแม่ก็ต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้มั่นคงกว่าลูกด้วย

ขั้นสี่ การแก้ปัญหา ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าธรรมชาติของพ่อแม่ นั้น "มีเลือดนักสู้" มากพอไหม เพราะว่าการจะชิงตัวลูกรักออกจาก "ครอบแก้ว" นอกจากต้องอาศัยความเข้าใจ ต้องใช้ทักษะการแก้ปัญหา และแรงฮึด มากเกินร้อยเลยทีเดียว หรือว่าปกติเป็นคนยอมจำนนง่าย ท้อง่าย อันนี้ก็ต้องฝึกกันนานหน่อย โดยอาศัย "เจตจำนง" ที่จะช่วยลูกเป็นพลังฮึด เช่นเดียวกับเวลาทำฟลอไรท์กับลูกนั้นแหละคะ

ต่อไปคือขั้นห้า การรับรู้อารมณ์ ซึ่งก็แน่นอนว่าพ่อแม่คงต้องเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง ไม่อย่างนั้น คงจะช่วยลูกให้เข้าใจอารมณ์ของตัวเองไม่ได้

ส่วนขั้นหก การเชื่อมโยงเหตุผล ทุกท่านคงทราบดีนะคะว่าการส่งเสริมพัฒนาการระดับนี้ให้ลูก คือการตั้งให้ลูกตอบคำถาม เพราะลูกพูดกระโดดไปมา เราต้องพยายามปิดวงรอบการสื่อสารให้ได้ ก็มีผู้ปกครองบางคนเหมือนกันนะคะ



ที่เวลาใครแนะนำอะไร หรือถามอะไร ก็ไม่ค่อยตอบ เพราะไม่ทันได้ฟัง คิดแต่เรื่องที่จะพูด มันก็ยากเหมือนกันนะคะ เพราะกับลูกแล้ว เราต้องให้โอกาส ฟัง และพยายามตื้อให้ลูกตอบ คุณเคยพูดคนละเรื่องกับลูกมั๊ยคะ **อย่าลืมนะคะ ฟลอร์ไทม์จะคุยเรื่องทีลูกสนใจ ไม่ใช่เรื่องที่พ่อแม่สนใจ**

ขั้นเจ็ด หนึ่งเหตุ มีหลายผล หนึ่งผลเกิดได้จากหลายเหตุ ข้อนี้ดิฉันเห็นว่าขาดหายไปจากพ่อแม่หลายท่านเลยละคะ ลองดูตัวอย่าง เรื่อง คำจำกัดความของ "การแกล้ง" หากแปลความกันง่ายๆ เมื่อเห็นลูกผลักเด็กอื่น (ดิฉันไม่ใช่คำว่าเพื่อน เพราะว่ายังไม่ใช่เพื่อน) แปลว่า "แกล้ง" แต่อย่างเดียว ก็จะแก้ปัญหาไม่ถูกจุดกันเลย

ขั้นแปด เรื่องโลกนี้มีสีเทา หลายท่านอาจจะไม่เข้าใจว่าเกี่ยวข้องกับอย่างไร คุณสมบัติข้อนี้ดิฉันพบในผู้ปกครองที่ประสบความสำเร็จในทำฟลอร์ไทม์ทุกคน คุณสมบัติอันนี้จะช่วยให้อัจฉริยะ เปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ได้แม่นยำ เช่น วันนี้ลูกโกรธไม่มากเท่าไร เพราะถูกกวนตอนที่สภาพร่างกายของลูกยังไม่ล้ามาก หรือจับสังเกตได้ว่าแต่ก่อน ถ้าลูกถูกกวนประมาณนี้ ลูกจะ "วิน" หนักกว่านี้ แสดงว่าช่วงนี้ลูกดีขึ้นแล้ว หากใครจับความแตกต่างนี้ไม่ได้ ก็จะสรุปได้ประมาณว่า "คุณหมอม...ลูกยังไม่หายวินเลยคะ"



ขั้น 9-10 คือพัฒนาการเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ เป็นความสามารถในการจับสังเกต และรู้เท่าทัน ตัวของตนเอง ในระหว่างที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ระดับ 9) อย่างเช่นเวลาที่พ่อแม่กำลังทำฟลอร์ไทม์กับลูก แล้วลูกแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา พ่อแม่ที่พัฒนามาถึงขั้นนี้ นอกจากจะบอกได้ว่าพ่อแม่เองรู้สึกอย่างไร (ระดับ 5) เช่น โกรธ กลัว เสียใจ เพราะเหตุนั้น เพราะเหตุโน้น เช่น พ่อแม่ตกใจ กลัวว่าลูกจะถดถอย เพราะว่ายู่ ๆ ลูกกลับไปกระตุ้นตัวเอง (พ่อแม่เข้าใจเหตุและผล ตรงกับขั้น 6) และพยายามคิดว่าสาเหตุที่ลูกแสดงออกแบบนี้ เป็นเพราะอะไรได้บ้าง เช่น ลูกไม่สบาย หรือลูกตื่นเต้นมากเกินไป หรือเป็นเพราะลูกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้นานเกินไป (พ่อแม่เข้าใจว่าหนึ่งเหตุ มีหลายผล หนึ่งผล มีหลายเหตุ คือขั้น 7) และรู้ว่าวันนี้ลูกแสดงออกมามากกว่าวันก่อน เพราะว่าก่อนหน้านี้ ลูกไม่เคยตื่นเต้นถึงขนาดนี้ (พ่อแม่เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ มีระดับของมัน ส่วนมากมีสีเทา ไม่ใช่แค่มีอารมณ์กับไม่มี คือขั้น 8) แล้ว

พ่อแม่ยังสะท้อนหรือจับสังเกตได้ว่าอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเองในขณะนั้น ๆ ได้ส่งผลต่ออะไรกับลูก (ขั้น 9) เช่น เมื่อลูกตื่นเต้นมากขึ้น ก็รู้ว่าสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ลูกตื่นเต้นมากขนาดนี้ เพราะเสียงของพ่อแม่เร้าอารมณ์ลูกมากไปหน่อย หากไม่มีพัฒนาการระดับนี้ พ่อแม่ก็อาจจะกล่าวโทษแต่กับ "สิ่งอื่น" สืบคิดถึงสาเหตุจากตัวเอง นอกจากนี้ยังประเมินผลการกระทำนั้น ๆ ที่มีต่อบุคคลอื่นรอบข้าง (ขั้น 10) เช่น คุณชีวิต ลูกอีกคนหนึ่ง ญาติผู้ใหญ่ ได้ในขณะเดียวกันด้วย (เพราะถ้าไม่มีคุณสมบัตินี้ ต้องมาตามแก้ผลกระทบกันอีกคะ แต่ถึงมีคุณสมบัตินี้ ก็อาจจะต้องตามแก้เหมือนกัน คือรู้ว่าอาจจะมียผลเสียเหมือนกัน แต่ยอมแลกใจคะ ไม่ทราบเข้าใจประเด็นนี้ไหม)



ตัวตนของพ่อแม่ที่พัฒนาจนเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะโดยสมบูรณ์ จะสามารถเข้าใจและรู้เท่าทันตัวเองได้จริง ๆ ว่ารู้สึก ความคิด และการกระทำของตัวเองจะส่งผลกระทบต่ออะไรได้บ้าง เรียกว่ารู้สึกได้เกือบตลอดเวลา สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองได้ทันทีที่ “รู้ตัวว่าพลาด” (อ่านตัวอย่างเพิ่มเติมได้จากบทความของพ่อแม่ใน “ฟลอร์ไทม์กับเด็กออทิสติก” ซึ่งจะพบว่าพ่อแม่ทุกท่านมีคุณสมบัติถึงขั้นนี้)

หากพ่อแม่ไม่สามารถจับสังเกตได้ตลอดเวลา ว่าความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตัวเองเองล้วนมีผลกระทบต่อลูก และบุคคลอื่น ๆ คำบอกเล่าเรื่องราว การดำเนินชีวิต และการทำฟลอร์ไทม์ ก็จะติดจะขัดอยู่ที่ “การบรรยายเหตุการณ์ล้วนๆ” ว่าในเวลานั้นๆ เกิดอะไรขึ้น แม่ทำอย่างนี้ ลูกแสดงออกมาอย่างนี้ แม่รู้สึกอย่างนั้น พ่อเลยมาบอกแม่ว่า.....หรือคุณยายบอกให้.....

หรือคุณครูบอกว่า..... พ่อแม่รู้สึกที่..... ก็เลย.....ครูก็ยัง.....

โดยไม่มีข้อสรุป ว่าแท้จริงแล้วเกิดอะไรขึ้น ซึ่งก็จะไม่ก่อให้เกิดแผนการแก้ไขปัญหามาได้ตรงจุด และ ไม่เกิดการเรียนรู้ หรือพัฒนาการ และจะเกิดเรื่องซ้ำซากรายวัน มองไม่ค่อยเห็นทางออกนะคะ

หลายท่าน “ถดถอย” ลงไปจากจุดเดิมของท่าน เมื่อตอนที่รู้ว่าลูกเป็นออทิสติก แต่พอคลี่คลายจากความทุกข์ หลายท่านก็กลับสู่ระดับเดิมของท่านได้อย่างรวดเร็ว หลายท่านก็ดีขึ้นช้า หลายท่านก็ยังขึ้นๆลงๆ (คล้ายกับลูก)

หากพ่อแม่ “รู้จัก” และเข้าใจตัวเอง ท่านก็จะรู้จัก และเข้าใจลูกของท่าน จากนั้นท่านจึงจะช่วยให้ลูกรู้จักและเข้าใจตัวของลูกเอง

เอ.....ส่วนที่ต่อเติมใหม่ยากไปไหมคะเนี่ย ถ้ายากไป ก็อ่านผ่านๆ ไปก่อนก็ได้คะ เอาใจช่วยทุกท่านคะ

โดย... กิ่งแก้ว เมื่อ 20/06/2009 (เขียนเพิ่ม 19/ 07/ 2009)

อ่านกระทู้นี้แล้วเหมือนได้ทบทวนหลักฟลอร์ไทม์สำหรับลูกและตัวเองเลยครับ ^^

โดย... not510tp เมื่อ 20/06/2009

