

ตัวอย่างการจัดรูปแบบ “กิจวัตรประจำวันที่บ้าน”

ตามแนวทาง DIR/Floortime

คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

น้องปิ่น เด็กชายอายุ ๔ ๑/๒ ปี ถูกส่งมาพบแพทย์โดยคุณครูห้องเด็กเล็ก ตั้งแต่อายุ ๒ปี ๕ เดือน ด้วยเรื่อง ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนๆและมีภาษาล่าช้า คุณพ่อคุณแม่ของน้องปิ่นได้รับคำแนะนำการส่งเสริมพัฒนาการตามแนวทาง DIR/Floortime จนน้องปิ่นมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมาก

ทุกวันคุณแม่ของน้องปิ่นจะตื่นแต่เช้าตรู่และ **ใช้เวลาในการทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำกับน้องปิ่นในวันที่ผ่านมา** ทบทวนความก้าวหน้าและสิ่งที่จะต้องส่งเสริมเพิ่มเติม **การจดบันทึกทำให้คุณแม่ได้เห็นความก้าวหน้าของน้องปิ่นที่เกิดขึ้นเล็กๆน้อยๆทุกวันอย่างต่อเนื่อง** คุณแม่อ่านตารางกิจกรรมวันนี้ น้องปิ่นต้องไปฝึกพูดในตอนเช้า ๑ ชั่วโมงและฝึกกับนักกิจกรรมบำบัดที่บ้านอีก ๑ ชั่วโมง ช่วงบ่ายเป็นการไปโรงเรียนตามปกติ

น้องปิ่นได้รับการ **ฝึกกับนักฝึกพูดแบบหนึ่งต่อหนึ่ง** คุณแม่เลือกครูฝึกที่เน้นการฝึกแบบเป็นธรรมชาติและใกล้เคียงกับชีวิตจริงมากที่สุด คุณครูพยายามกระตุ้นให้น้องปิ่นพูดด้วยภาษาที่ออกมาจากตัวของน้องปิ่นเอง **เป็นการฝึกแบบกึ่งระบบ** ที่ทำให้น้องปิ่นได้เรียนรู้ทักษะในการใช้ภาษา เช่น การฝึกบรรยายภาพจากหนังสือที่น้องปิ่นชอบ ฝึกทักษะภาษาทางสังคม คือ **ความสามารถที่จะเข้าใจภาษากาย ภาษาท่าทางของคู่สนทนา และสามารถสื่อสาร ได้ตอบได้อย่างต่อเนื่องจนคู่สนทนาเข้าใจได้**

หลังการฝึกพูดคุณแม่พาน้องปิ่นไปกินขนม **คุณแม่เลือกซื้อขนมที่ร้านขายขนมเล็กๆ ที่คนขายช่างพูด ช่างเจรจา และกระตือรือร้นที่จะพูดคุยถามน้องปิ่น** ว่าจะเอาอะไร เอาอันไหน เอากี่อัน และให้น้องปิ่นในการจ่ายเงินด้วยตัวเอง ประสบการณ์ในชีวิตจริงที่คุณแม่พยายามเสริมเพิ่มเติมให้ตลอดเวลา ทำให้น้องปิ่นได้มีโอกาสนำภาษาที่ได้เรียนเมื่อสักครูมาใช้ และยังสามารถนำประสบการณ์จริงที่ได้พบเห็นไปใช้ในการเล่นสมมติที่บ้านกับคุณแม่ได้อีกด้วย

นอกจากนั้นใน **วันที่ต้องออกมานอกบ้านกับน้องปิ่น** คุณแม่ก็จะถือโอกาสสร้างสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น ต้องแวะเติมน้ำมันรถ หรือ ต้องแวะซื้อของเล็กๆน้อยๆที่ตลาดสดใกล้ๆบ้าน ในบางครั้งคุณแม่ก็เลือกที่จะเดินทางโดยใช้รถเมล์หรือรถไฟฟ้า คุณแม่พยายามทุกวิถีทางที่จะ **สร้างโอกาสในการเรียนรู้โลก** ให้กับน้องปิ่น

หลังการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆนอกบ้านแล้ว คุณแม่และน้องปิ่นก็จะกลับบ้านเพื่อไปพบกับ **นักกิจกรรมบำบัด** นักกิจกรรมบำบัดของน้องปิ่นใช้เวลาประมาณครึ่งหนึ่งในการ **ฝึกกล้ามเนื้อ**

เด็ก เช่น ต่อบล็อก หัดวาดรูปบนกระดาน และปั้นดินน้ำมัน คุณแม่ได้ขอให้คุณครูเน้นการส่งเสริมการคิด จินตนาการและการพูดคุยโต้ตอบแทรกไปด้วยในระหว่างการฝึก เช่น การฝึกหัดวาดรูปทรงต่างๆ ก็ให้ตั้งคำถามให้น้องปั้นหัดคิด หัดจินตนาการ “รูปทรงสีเหลี่ยมเหมือนอะไรนะ” “ใช่แล้ว เหมือนบ้าน แล้วน้องปั้นชอบทำอะไรที่บ้านมากที่สุดคะ”

อีกครั้งหนึ่งคุณครูนักกิจกรรมบำบัดเน้นการฝึก**กิจกรรมส่งเสริมการบูรณาการระบบประสาทสัมผัส (SI)** วันนี้คุณครูให้น้องปั้น ฝึกกระโดดบนแทรมโพลีน เล่นกระโดดเชือก และไปขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน โดยเน้นให้การฝึกมีความยากและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น หัดขี่จักรยานขึ้นและลงสะพาน การฝึกกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสเหล่านี้เป็นการเตรียม “ระบบ” สมองของน้องปั้นให้อยู่ในสถานะที่ตื่นและสงบเพียงพอที่จะเรียนรู้ที่โรงเรียนในภาคบ่ายต่อไป

หลังการฝึกกับนักกิจกรรมบำบัดคุณแม่เพิ่มเติมกิจกรรมการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยให้น้องปั้นช่วยคุณแม่ทำอาหารกลางวัน วันนี้หน้าที่ของน้องปั้น คือ ช่วยปอกกระเทียม และช่วยหั่นถั่วฝักยาวเป็นท่อนเล็กๆ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยฝึกทักษะน้องปั้นให้ทำงานอย่างเป็นลำดับขั้นตอน และฝึกการคิดแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น คุณแม่ให้น้องปั้นหยิบของใช้ต่างๆเอง น้องปั้นต้องคิดเองว่าของแต่ละชิ้นน่าจะเก็บไว้ที่ตรงไหน หัดเปิดฝาขวดและกล่องต่างๆด้วยตัวเอง คุณแม่ยังชวนตั้งคำถามขณะทำงานด้วยกัน เช่น “ทำไมถึงต้องเก็บนมไว้ในตู้เย็น” หรือให้น้องปั้นคิดว่าจะหยิบขนมออกมาเยอะหรือน้อย รวมแล้วจะหยิบทั้งหมดกี่ชิ้น งานบ้านง่ายๆเหล่านี้เป็นโอกาสอย่างดีในการฝึกน้องปั้นให้หัดคิด ตัดสินใจ ฝึกที่จะเลือก นอกจากนั้นยังส่งเสริมการพูดคุยโต้ตอบ แสดงความคิดเห็น และถามคำถามเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันอีกด้วย

หลังอาหารกลางวันเป็นช่วงเวลาของการทำฟลอร์ไทม์ น้องปั้นบอกคุณแม่ว่าอยากเล่นสมมติไปกินอาหารที่ร้านอาหาร การเล่นสมมติบทบาทใหม่นี้กำลังเป็นบทที่น้องปั้นชอบมาก เพราะเพิ่งจะประสบความสำเร็จในการสั่งอาหารที่ร้านอาหารจริงเมื่อไม่นานมานี้ วันนี้น้องปั้นแกล้งเล่นเป็นคนเสิร์ฟอาหาร แต่ด้วยความยังไม่สมบูรณ์ของ “ระบบ” ทำให้น้องปั้นยังมีลักษณะเหมือนซุ่มซำม น้องปั้นทำอาหาร ซ้อนส้อมที่นำมาวางซ้อนๆกันบนโต๊ะ ร่วงหล่นลงบนพื้น น้องปั้นต้องเสริมบทบาทการเล่นขึ้นมาใหม่เองโดยต้องขอโทษลูกค้าและเปลี่ยนเอาจานสะอาดใบใหม่มาให้แทน

น้องปั้นมีพัฒนาการการเล่นสมมติที่ดีขึ้นโดยเปลี่ยนจากการเล่นในลักษณะผู้ตามเป็นผู้ใส่เนื้อเรื่องเพิ่มเติมบทบาทต่างๆได้ด้วยตัวเองและยังสามารถสลับบทบาทเรื่องของอารมณ์ลงไปในการเล่นด้วย เช่น แกล้งทำเป็นหงุดหงิดที่ลูกค้าสั่งอาหารเปลี่ยนไปมา เรียนรู้วิธีแก้ไขสถานการณ์อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น “รู้สึกว่าการที่สั่งนั้นจะหมดแล้วครับ ช่วยสั่งใหม่ได้ไหมครับ” เมื่อลูกค้าสั่งอาหารอีกน้องปั้นก็แกล้งทำเป็นว่าอาหารนั้นหมดอีก น้องปั้นพูดแบบยิ้มๆสะใจในความฉลาดของตัวเองที่สามารถขู่และแกล้งลูกค้าของเขาให้หงุดหงิดได้บ้าง

ด้วยความช่วยเหลือเพิ่มเติมของคุณแม่น้องปิ่นยังสามารถเล่นบทบาทสมมติสลับกลับไปมาระหว่างการเป็นแม่ครัวกับคนเสิร์ฟอาหาร 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 ได้โดยไม่ต้องพึ่งความช่วยเหลือจากคนอื่น คุณแม่และน้องปิ่นนั่งรถไปโรงเรียน ระหว่างทางก็พูดคุยบอกเล่าความคิดที่ได้เล่นสมมติกันไปเมื่อสักครู่นี้ คุณแม่เปิดเพลงเบาๆ ให้น้องปิ่นได้พักสบายๆ ในรถก่อนถึงโรงเรียน **คุณแม่นึกทบทวนการเล่นและการฝึกตลอดช่วงเช้าที่ผ่านมา เป็นกิจกรรมที่ช่วยเตรียมความพร้อมของ “ระบบ” สมองและร่างกาย ความคิดจินตนาการ การพูดคุยโต้ตอบ เพื่อให้น้องปิ่นมีความพร้อมต่อการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนที่โรงเรียนในภาคบ่ายวันนี้**

น้องปิ่นกับเพื่อนๆที่โรงเรียน

(อ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมเด็กที่โรงเรียนตามแนวทาง DIR/Floortime ได้ในหัวข้อ ตัวอย่างบทบาทหน้าที่ของ “ครูผู้ดูแลเด็กพิเศษ”)

กิจวัตรที่บ้านหลังเลิกเรียน

เย็นวันนี้น้องปิ่น ไม่ได้มีเพื่อนมาเล่นที่บ้านซึ่งโดยปกติแล้วน้องปิ่นจะมีเพื่อนประมาณ ๓-๔ คนมาเล่นที่บ้านทุกอาทิตย์ วันนี้น้องปิ่นใช้เวลาในตอนเย็นเล่นกับพ่อ **การเล่นกับคุณพ่อเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีที่คุณพ่อเข้ามาในบ้าน** น้องปิ่นจะกระดือหรือร้องวิ่งเข้าไปกอดคุณพ่อ คุณพ่อตอบรับด้วยการกอดน้องปิ่นแล้วเล่นจับมือหมุนหัวข้อมือเป็นวงกลม **น้องปิ่นเรียกคุณพ่อว่าเป็น “เรือด่วน” คุณพ่อเล่น**

โดยจับมือหมุนเร็วบ้างช้าบ้าง และเริ่มเล่นสมมติกับน้องปิ่น “โอ๊ย เรือไม่ยอมไปแล้ว สงสัยต้องดึงเชือกก่อน” คุณพ่อยื่นปลายเข็มขัดด้านหนึ่งให้น้องปิ่นดึงเพื่อให้ช่วยถอยออก คุณพ่อเล่น “เรือคว่น” กับน้องปิ่นต่ออย่างสนุกสนาน เรือเล่นต่อเข้าไปในถ้ำมืด เมื่อคุณพ่อต้องเข้าไปในห้องนอน คุณพ่อแกล้งเอาตุ๊กตามาวางเรียงข้างๆ คุณพ่อชี้ไปที่ตุ๊กตาเหมือนกับว่ามีเป็นสัตว์จริงๆ แล้วชวนน้องปิ่นพูดคุยเกี่ยวกับสัตว์ต่างๆ น้องปิ่นเป็นผู้เลือกที่จะวิ่งหลบหนีเจ้าสัตว์ร้ายตัวนี้ หรืออาจจะต้องค่อยๆ ย่องหนี หรือบางตัวเป็นสัตว์ที่น่ารัก น้องปิ่นก็จะเลือกที่จะชวนคุณพ่อเอาอาหารไปให้

คุณพ่อเล่นสมมติโดยพยายามสร้างสถานการณ์ให้น้องปิ่นได้คิดและเป็นผู้ดำเนินการเล่น
กระตุ้นให้น้องปิ่นพูดคุยโต้ตอบโดยถามความรู้สึกเมื่อได้เจอกับสัตว์ชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่ น้องปิ่นมักจะให้คำตอบว่ารู้สึก “กลัว” คุณพ่อก็จะชวนน้องปิ่นคิดต่อว่าจะช่วยกันแก้ปัญหาอย่างไรไม่ให้โดนสัตว์ร้ายจับกิน คุณพ่อพยายามส่งเสริมให้น้องปิ่นคิดให้หลากหลาย

อย่างไรก็ตามการดำเนินเรื่องของน้องปิ่นยังมีลักษณะซ้ำๆ คุณพ่อต้องคอยช่วยขยายสถานการณ์และชวนน้องปิ่นคิดว่า อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเปลี่ยนเรื่องเป็นแบบนี้หรือแบบนั้น **ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและแน่นแฟ้นของคุณพ่อกับน้องปิ่นทำให้น้องปิ่นยอมที่จะก้าวไปสู่บทบาทหรือเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ให้น้องปิ่นรู้สึกไม่มั่นใจ** คุณพ่อก็จะคอยช่วยเชื่อมโยงเรื่องราว ตั้งคำถามให้น้องปิ่นสามารถพูดบอกอารมณ์ ความรู้สึกและเชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก กับเหตุผลที่นำไปสู่การกระทำต่างๆ

เมื่อถึงเวลาอาหารเย็น ทุกคนในครอบครัวคุยกันอย่างสนุกสนาน อธิบายเรื่องราวการผจญภัยที่เล่นกันเมื่อตอนเย็น พูดคุยกันถึงปัญหาและอารมณ์ที่เกิดขึ้นและชัยชนะที่ทั้งสองพ่อลูกเล่นกัน หลังอาหารน้องปิ่นไปอาบน้ำและอ่านนิทานกับคุณพ่อ คุณพ่อเลือกอ่านนิทานเรื่อง ไดโนเสาร์ เพราะนิทานเล่มนี้มีรูปภาพประกอบชัดเจน และ น้องปิ่นชอบไดโนเสาร์มาก **คุณพ่อเลือกเรื่องที่น้องปิ่นสนใจเพราะสามารถชวนน้องปิ่นพูดคุยได้มาก** พูดคุยแสดงความคิดเห็น ช่วยกันคิดแก้ปัญหา ทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้น จินตนาการต่อเพิ่มเติม และช่วยกันสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น **ก่อนเข้านอนน้องปิ่นเข้าไปกอดและหอมแก้มคุณแม่** คุณแม่ได้พยายามที่จะจัดเวลาในครอบครัวให้เป็นกิจวัตรที่ชัดเจนโดยเฉพาะ “ช่วงเปลี่ยน” เช่น ตอนก่อนจะเข้านอน **การมีกิจวัตรที่แน่นอนทำให้น้องปิ่นสามารถสงบตัวเองลงและหลับได้ง่ายขึ้น**

เมื่อน้องปิ่นหลับแล้ว คุณพ่อกับคุณแม่ใช้เวลาช่วงหนึ่งในการพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงพัฒนาการที่ก้าวหน้าหรือส่วนที่ยังต้องเสริมเพิ่มเติม **ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างคุณพ่อคุณแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้น้องปิ่นมีพัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้นอย่างมาก**

อ้างอิง

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