



## คำถาม - คำตอบ เรื่องหลักการฟลอไรท์



### แม่้นท์

ลูกดิฉันเป็นออทิสติก แบบ high function อายุ 8 ปี มีพัฒนาการระดับ 6 แต่ในแต่ละระดับ มีการพัฒนาที่ไม่สมบูรณ์ ไม่เต็มขั้น ลูกจะสงบ สนใจจดจ่องานได้แค่เพียงระยะสั้นๆ เป็นเด็กที่ไวต่อสิ่งเร้า มากกว่าปกติ แสดงออก และบอกความรู้สึกของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ถ้าผู้อื่นแสดงออกอาการ ตอบรับ หรือปฏิเสธอย่างชัดเจน แต่ยังไม่เข้าใจความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน เช่น ลังเล เบื่อ หงุดหงิด มีความเข้าใจ เชื่อมโยงเหตุผล ตอบคำถาม เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม่ ได้ แต่เมื่อเครียด โกรธ หงุดหงิด หรือ มีสภาพกดดัน จะวุ่นวาย พูดไม่รู้เรื่อง แยกตัวไม่คุยด้วย และก้าวร้าว

เมื่อลูกมีอาการดังที่กล่าวมาแล้ว ดิฉันยังไม่เข้าใจการทำงานของ floortime ว่า สามารถช่วยลูก ได้อย่างไร ไม่เข้าใจในหลักการ และผลที่จะได้รับ บอกตรงๆ ว่าง และสับสนมาก ๆ ๆ ๆ เลยกะ ดิฉันได้อ่านหนังสือครบ 5 เล่ม มีความเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง อ่านแล้วรู้สึกดี มีกำลังใจที่จะสู้เพื่อลูกต่อไป เข้าใจ และยอมรับข้อจำกัดของลูกว่า ลูกเป็นเด็กที่ไวต่อสิ่งเร้ามากกว่าปกติอย่างมาก และมีปัญหา ด้านระบบสั่งการของกล้ามเนื้อ

ที่ดิฉันสงสัย และต้องการคำตอบ อยากให้คุณหมอกิ่งแก้ว หรือเพื่อนๆ ช่วยตอบที่ว่า floortime ช่วยให้ลูกดีขึ้นได้อย่างไร การที่ลูกมีปัญหา ด้านระบบสั่งการ ดิฉันส่งเสริมให้ลูกได้ทำ SI มาตั้งแต่ลูกอายุ 3 ปี ทำอย่างต่อเนื่อง อาทิตย์ละ 3 - 4 ชั่วโมง และนำมาต่อยอดที่บ้านด้วย เพราะดิฉันเข้าใจในหลักการ เหตุและผลที่ได้รับ แต่สำหรับ floortime ยังงง ยังไม่เข้าใจจริงๆ ค่ะ ว่า การที่เรา (แม่) ทำให้ลูกไว้วางใจ ทำให้ลูกรู้สึกถึงอารมณ์ตนเอง มันช่วยอะไร จะบอกว่า ลูกจะได้อารมณ์ตนเอง และพูดออกมาได้ ลูกของดิฉันก็เหมือนผ่านขั้นนี้ไปแล้ว (ดิฉันจะจำลองสถานการณ์ เรื่องที่ลูกกลัวเสียงนาฬิกาอะคะ)

ลูก : หนูไม่ขึ้นไปข้างบนนะ ไม่ไป (วิ่งวุ่นวาย สับสน)

แม่ : ทำไมไม่ขึ้นไป เป็นอะไร รู้สึกยังไง

ลูก : หนูกลัว กลัว กลัว

แม่ : กลัวอะไร

ลูก : กลัวนาฬิกาที่อยู่ข้างบน

แม่ : กลัวมากไหม

ลูก : กลัวมาก

แม่ : มากแค่ไหน

ลูก : ไม่มาก นิดหน่อย

แม่ : ทำไมถึงกลัวนาฬิกา

ลูก : กลัวที่มันเสียงดังไง มันดัง เม้ง เม้ง เม้ง

แม่ : ทำยังไงถึงหายกลัว

ลูก : ก็ไปหยุดมันสิ ไปจับที่ตุ้ม ไม่ให้มันตุกติก

แม่ : หนูกล้าขึ้นไปข้างบน ไปจับมันหรือ

ลูก : บอกน้ำพร ให้ไปช่วยกันยกไปที่อื่นก็ได้

แม่ : น้ำพร ไม่อยู่ ทำไงดีละ

ลูก : ไปบอกอาม่า ให้เรียกช่างมาทำให้มันหยุดไปเลย

แม่ : ทูบนานาฬิกาเลยดีไหม มันจะได้ไม่ส่งเสียงดัง

ลูก : ไม่ได้ๆ เดี่ยวอาม่าจะว่าเอา อาม่าขี้บ่น

ในบทสนทนาที่ดิฉันย่อมาบ้างแล้ว คุณสนทนากับลูกอย่างสนุกสนานกันจริงๆ อยู่ประมาณ 20 นาที ที่ดิฉันเล่ามาทั้งหมด เพื่อให้เห็นว่า ลูกมีความสามารถ มีพัฒนาการด้านอารมณ์อยู่ในระดับ 6 แล้วแต่แต่ละขั้นยังไม่สมบูรณ์ ถ้าลูกมีสภาวะด้านร่างกายและจิตใจไม่พร้อม แล้วการที่เรา ใช้ floortime เพื่อให้ลูกเข้าใจอารมณ์ตนเอง และผู้อื่น ให้ลูกรู้ว่า ตอนนี้เขารู้สึกอย่างไร ให้พูดออกมา ลูกดิฉันก็ผ่านขั้นนี้ไปแล้ว ถ้าพูดถึงเหตุและผล วิธีการแก้ปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรค ก็ผ่านแล้วเหมือนกัน

อ้าว ! แล้ว floortime จะช่วยอะไรลูกละ ช่วยยังไง เป็นเหตุ และเป็นผลยังไง งง งง งง งง  
อ่านหนังสือแล้วก็ดูเหมือน floortime ช่วยลูกได้นะ เออดีนะ เข้าใจลูกมากขึ้น เอ จะช่วยลูกให้เขียน  
ในสังคมได้ยังไง ลูกยังขาดอะไร ต้องการอะไร

สรุปก็คือ เข้าใจว่า ลูกมีความบกพร่องในการทำงานของสมอง พัฒนาการด้านอารมณ์ในแต่ละขั้น  
ยังไม่สมบูรณ์ floortime จะทำให้สมบูรณ์ได้อย่างไร

## กึ่งแก้ว

"ลูกจะสงบ สนใจ จดจ่องานได้แค่เพียงระยะสั้นๆ เป็นเด็กที่ไวต่อสิ่งเร้ามากกว่าปกติ แสดงออก  
และบอกความรู้สึกของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ถ้าผู้อื่นแสดงออกอาการตอบรับ หรือปฏิเสธ  
อย่างชัดเจน แต่ยังไม่เข้าใจความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน เช่น ลังเล เบื่อ หงุดหงิด มีความเข้าใจเชื่อมโยงเหตุผล  
ตอบคำถาม เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม่ ได้ แต่เมื่อเครียด โกรธ หงุดหงิด หรือมีสภาพกดดัน จะวุ่นวาย  
พูดไม่รู้เรื่อง แยกตัวไม่คุยด้วย และก้าวร้าว"

คำตอบที่ 1 ตอบคำถามที่ว่า ฟลอร์ไทม์จะช่วยอะไรได้ ..... ก็จะช่วยแก้ไขปัญหาทั้งหมดที่คุณแม่  
เขียนมานั้นแหละค่ะ (สำนวนคุ้นมาก เหมือนว่าจะลอกมาจากหนังสือ)

คำตอบที่ 2 ฟลอร์ไทม์จะช่วยได้อย่างไร อันนี้ไม่ทราบว่าคุณแม่จะพยายามบอกว่ายังทำ  
ฟลอร์ไทม์ไม่เป็นหรือเปล่าคะ

ที่เล่ามาเป็นเพียงเทคนิคเดียวในการทำฟลอร์ไทม์เรียกว่า การทำงานสะท้อนอารมณ์ ซึ่งคุณแม่ก็  
ทำได้ดีพอสมควร แต่เหมือนกับว่า ถึงทำได้ ก็ไม่รู้ว่าทำไปทำไม ไม่รู้ว่าช่วยอะไรลูกได้

ลองถามตัวเองสิว่า หลังเริ่มลงมือทำแล้ว ลูกสงบลง วุ่นวายน้อยลงบ้างไหม

ส่วนคำถามที่ 3 คุณแม่ไม่เข้าใจว่า ความรักใคร่ผูกพันของลูกกับพ่อแม่จะช่วยให้ลูกดีขึ้นได้อย่างไร  
อันนี้ขอเชิญให้เข้าร่วมอบรม หรือดูวิดีโออีกหลายๆ รอบดีกว่าค่ะ ตอบตรงนี้ไม่ไหวหรอกค่ะ

แนะนำให้คุณแม่ศึกษาจนเข้าใจ และมั่นใจในฟลอร์ไทม์ก่อน ค่อยลงมือทำก็ได้ ยังไม่ต้องรีบก็ได้  
ลงมือทำไปทั้งๆ ที่ยังไม่รู้ว่าทำไปทำไม มันก็น่าจะงง เหมือนกันนะค่ะ

การทำฟลอร์ไทม์ดูเหมือนไม่ยาก แต่ที่จริงแล้วมันไม่ง่าย

ทุกอย่างอยู่บนหลักการ และเหตุผลที่ชัดเจน และมีขั้นตอนที่ต้องก้าวไป

ผู้ที่ใช้เทคนิคนี้ได้ ต้องแม่นยำทั้งหลักการ และวิธีการ

ระหว่างที่ใช้ต้องอาศัยทั้งความมุ่งมั่น และสติที่มั่นคง

แนะนำให้ใจเย็นๆ และตั้งสติให้ได้ก่อน **อย่าลงมือทำ** ใดๆ ที่กำหนดเป้าหมายไม่ได้ ขอให้รู้ชัด **ก่อนว่า อะไรสำคัญกับชีวิตลูก** ซึ่งจะช่วยให้ลูกอยู่ได้อย่างมีความสุขในโลกใบนี้ได้ตามสมควร ตั้งเป้าหมายให้แน่ๆ แล้วค่อยหาทางเดินไปค่ะ

## คุณแม่

น้องอายุ 5 ปี พูดโต้ตอบได้พอสมควร มีปัญหาเรื่องอารมณ์เสื่อง่าย ลักษณะเอาแต่ใจตนเอง และติดชอบพูดเป็นประโยคคำถามคะ ซึ่งรายละเอียดจะถามในกระทู้ต่อไปค่ะ

ดิฉันรู้สึกว่ายังทำ Floortime ได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากสับสนเรื่องเวลากับเทคนิค Floortime แต่ดิฉันได้อ่านกระทู้ถาม - ตอบ ซึ่งจะพยายามดูเกือบทุกวัน และได้เข้าฟังที่อบรมล่าสุดของครูแอนน์ และฟังจากประสบการณ์ผู้ปกครอง จึงรู้สึกว่าย่ เข้าใจ Floortime มากขึ้น

แรกๆ ดิฉันจะกังวล เรื่องการเล่นบทบาทสมมติมาก แต่ภายหลังที่สามี และดิฉันพยายามเล่นกับลูก คือ เล่นแบบง่ายๆ คือ สามีเป็นม้า และให้ลูกขี่กับน้องเป็นคนขี่ และแกล้งทำให้คนขี่ม้าตกม้า ต่อมาดิฉันก็บอกสามีว่าให้เปลี่ยนเป็นวัวกระทิง สามีดิฉันจะเป็นวัวกระทิง และแกล้งเหมือนเดิม ทำให้ลูกตกจากวัวกระทิงบนที่นอน

ดิฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลง คือ ลูกชอบมากคะ เค้าจะพูดให้คุณพ่อทำโน่น ทำนี่ เช่น ให้วัวกระทิงกระตักกัน ให้ลูกนอนบนหลังวัวกระทิง ให้กระทิงอุ้มลูก (เพื่อให้โยนลงบนที่นอน) นอกจากนี้ก็เล่นมอญซ่อนผ้า แต่จะเน้นการวิ่งไล่ตีมากกว่า ดิฉันบอกกับสามีว่า Floortime ของเราเริ่มจะใช้ได้แล้วนะ ลูกเค้าเป็นผู้นำ เราเป็นผู้ตาม

ดิฉันสังเกตเป็น Sign ที่ดีคะ หากลูกสนุกกับการเล่น เค้าจะเป็นผู้นำ และจะพูดเยอะขึ้น ดิฉันท่องหลักการของคุณหมอมว่า Floortime เน้นปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร และความคิด

นอกจากนี้ จะเน้นเรื่องย่อ ตือคะ แต่ยังไม่ค่อยเก่งเท่าไร ลูกชอบโวยวาย แต่จะพยายามต่อไปค่ะ

คำถาม คือ Floortime ของครอบครัวดิฉันเป็นอย่างไรบ้าง อยากรู้คำแนะนำ และจะต่อยอดอีกอย่างไร ขณะเดียวกันดิฉันพยายามคิดการเล่นอื่นคะ ไม่เน้นผลลัพธ์ แต่เน้นว่าลูกสนุก และก็ทำให้ดิฉันไม่เครียดมากคะ

## กึ่งแก้ว

ก็คงจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เริ่มกันที่เล่นสนุกก่อน เมื่อเล่นได้แล้ว ก็ให้พัฒนาต่อไป เพราะการเล่นที่เล่ามาเป็นการเล่นกึ่ง sensory motor กึ่งเล่นสมมติ คือ เล่นเอามั่น ยังไม่ได้เริ่มคิดสักเท่าไร สำหรับคนที่ไม่เคยเล่นกับลูก ก็คงเริ่มแบบนี้

ต่อไปคงต้องเพิ่มความซับซ้อน คือ เน้นคุณภาพด้วย เช่น วัวจะไปไหน ถึงหรือยัง แล้วจะกินอะไรบ้าง วัว...อาหารหมดแล้ว จะทำยังไง วัวงง จะให้นอนที่ไหน เป็นต้น

ส่วนในชีวิตประจำวัน ให้ถาม เมื่อพ่อแม่อยากรู้จริงๆ พ่อแม่เองก็ไม่ต้องคำตอบ อย่าถามเพื่อตรวจสอบว่าลูกู้จริงหรือเปล่า

คำว่า ผลลัพธ์ หมายถึง สิ่งที่ได้กู้ ทำได้

แต่กระบวนการ หมายถึง วิธีที่จะไปสู่ผลลัพธ์ ซึ่งเราเน้นการคิด คือ ให้เด็กคิดแก้ปัญหา และคิดถึงความรู้สึกของตัวเอง

ฟลอร์ไทม์นั้น ไม่ได้เล่นเอาสนุกเฉยๆ มีเป้าหมายที่แน่นอน ต้องการให้เด็กมีพัฒนาการมากขึ้น คือ คิดได้เก่งมากขึ้น คิดจะให้วัวไปทางไหน คิดว่าวัวงงจะต้องทำอะไร วัวหิว จะต้องทำอะไร จะกินอะไร

ไม่ได้เน้นผลลัพธ์ คือ ต้องรู้ว่าวัวงง แล้วสรุปว่าต้องนอน วัวหิว แล้วเด็กต้องรู้ว่าต้องกิน และวัวต้องกินหญ้า

ถ้าใช้ความคิด คำตอบอาจจะออกมาว่า ยังไม่ต้องกินก็ได้ ถ้าอยากจะทำอย่างอื่นมากกว่า หรือไม่อยากกินหญ้า เพราะว่าเบื่อ

เพราะฉะนั้น ฟลอร์ไทม์ คือ ขอแค่ให้เด็กคิดอะ ส่วนจะคิดออกมาได้ผลเป็นอะไรก็ได้คะ ขอแค่ให้สมเหตุสมผลพอสมควร

## แถมท้าย



### กึ่งแก้ว

มีผู้สอบถามเรื่องงานวิจัยที่รองรับ ก็เลยเอามาเล่าให้ฟังค่ะ

ในเรื่องงานวิจัยที่รองรับการบำบัดรักษาออทิสติกนั้น เริ่มเมื่อ 40 ปีก่อน Dr Lovass ที่ UCLA ได้นำเสนอผลการวิจัยเปรียบเทียบวิธีการ ABA ซึ่งทำอย่างเข้มข้นถึง 40-50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เปรียบเทียบกับอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งได้รับการฝึกนิดๆ หน่อยๆ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกอย่างเข้มข้นมี IQ เพิ่มขึ้น และมีอัตราส่วนของการเข้าเรียนในโรงเรียนมากกว่า

หลังจากนั้น วิธีการ ABA จึงกลายเป็นการรักษามาตรฐานเพียงอย่างเดียวอยู่ถึง 30 ปี และม้งานวิจัยตามมาอีกหลายผลงาน มาจากทีมงานของ Dr. Lovass บ้าง จากที่อื่นบ้าง ซึ่งก็ได้ผลชัดเจนบ้าง ไม่ชัดเจนบ้าง

ระยะหลังก็เริ่มมีผู้ตั้งข้อสงสัยผลการศึกษาดังกล่าว เริ่มจากรูปแบบการวิจัยของ Dr. Lovass นั้น ไม่มีการสุ่มเลือกเด็กเข้ากลุ่ม คือ ใช้ความสมัครใจ ดังนั้นก็อาจจะเป็นไปได้ว่ากลุ่มที่ผู้ปกครองเลือกแบบเข้มข้น อาจจะมี ความตั้งใจรักษา มากกว่าอีกกลุ่มหนึ่งก็เป็นได้

การวัดผลของงานวิจัยนี้ วัดกันที่ IQ ซึ่งถ้าเราดูรูปแบบการฝึก ก็เหมือนการเตรียมความพร้อมที่จะตรวจ IQ (เหมือนมีการตัว) และเดี๋ยวนี้อาจเป็นที่ยอมรับแล้วว่าเรื่อง IQ นั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญ สำหรับความอยู่รอดของเด็ก

สำหรับเรื่องการเข้าโรงเรียนก็เช่นกัน ปัจจัยนี้มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเด็กดี หรือไม่ดี มันขึ้นอยู่กับนโยบายของโรงเรียนเป็นหลัก การวัดผลเช่นนี้เลยมีความหมายน้อย

ส่วนงานวิจัยของ DIR/ floortime ซึ่งเพิ่งออกมาได้ 10 ปี ก็ได้รับการวิจารณ์จากนักวิจัยเช่นกัน เพราะว่าเป็นการศึกษาย้อนหลัง และไม่มีการเปรียบเทียบว่ากลุ่มที่ทำฟลอร์ไทม์จะดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำมากแค่ไหน

นอกจากนี้การประเมินผล ยังประเมินแบบไม่ปกปิด คือ ผู้ประเมินรู้อยู่แล้วว่าเด็กที่กำลังจะประเมินฝึกด้วยฟลอร์ไทม์ ถ้าผู้ประเมินชอบฟลอร์ไทม์ ก็อาจจะมีแนวโน้มที่จะมองว่าเด็กดีขึ้นมากกว่า

ในตอนหลัง ก็มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับฟลอไรท์ที่เป็นรูปแบบการทดลอง มีกลุ่มควบคุม และมีการประเมินแบบปกปิด ก็พบว่า เป็นการรักษาที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่จำนวนเด็กในการศึกษานี้ ยังมีไม่มากนัก (การศึกษาวิจัยของกลุ่มที่ทำฟลอไรท์ในประเทศไทย ก็ช่วยยืนยันประสิทธิภาพของเทคนิคเช่นกัน)

ส่วนข้อสรุปของดิฉันเอง ที่เลือกจะเผยแพร่วิธีการรักษาแบบนี้ คือ

1. เป็นการรักษาที่สมเหตุสมผล เมื่อดูที่คำอธิบายของคุณหมอกรินสแปน แล้วรู้สึกว่าจะเข้าใจเด็กมากขึ้น ดีกว่าคำอธิบายอื่นที่เน้นแต่ข้อจำกัดของเด็ก "เพราะว่าเป็นเด็กออทิสติก เลยเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้"
2. วิธีการรักษาอาศัยแนวทางเดียวกับเด็กปกติ คือ เริ่มจากพื้นฐานทางพัฒนาการ
3. มีงานวิจัยที่รองรับระดับหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่งานวิจัยที่มีคุณภาพสูง (ตามมาตรฐานของนักวิจัย) แต่ก็มีงานวิจัยระยะยาว 8-10 ปี ที่ติดตามเด็กกลุ่มที่ได้ผลดี 20 คน พบว่า หลายคนเข้าทีมอเมริกันฟุตบอล หลายคนเล่นบาสเกตบอล และเมื่อติดตามสัมภาษณ์วัยรุ่นกลุ่มนี้ตอบคำถามเรื่องการเมืองอเมริกันด้วย ทำทางยี่วนตามมาตรฐานเด็กวัยรุ่นอเมริกัน

ซึ่งผลการบำบัดรักษาในลักษณะนี้ไม่เคยมีการพูดถึงเลยในการรักษาแบบเดิม

ต่อมา เมื่อเราได้เลือกใช้วิธีการนี้มาระยะหนึ่ง ก็มีการผลิตผลงานวิจัยที่มีคุณภาพสูงตามมาตรฐานของการวิจัย ซึ่งศึกษาผลการใช้แนวทางส่งเสริมพัฒนาการเด็กออทิสติก ตามแนวทาง DIR/ฟลอไรท์ ทั้งที่ดำเนินการในต่างประเทศ และโดยทีมงานของเรา ซึ่งผลการวิจัยก็ช่วยยืนยันการตัดสินใจของเราในการเลือกใช้แนวทางนี้เป็นหลักในการพัฒนาเด็กนะคะ

ผู้สนใจสามารถศึกษาผลการวิจัยจากทีมงานของเรา ดูได้จากเอกสารข้างล่างนี้ค่ะ



[http://www.floortimethailand.com/images/info/Pajareya\\_PilotRCTDIRFloortime\\_Thailand\\_Autism2011.pdf](http://www.floortimethailand.com/images/info/Pajareya_PilotRCTDIRFloortime_Thailand_Autism2011.pdf)

<http://www.floortimethailand.com/images/info/interesting%20ari/2063.pdf>

กิ่งแก้ว  
22 กย. 56