**ถ้าเราเห็นตัวเราชัดเจน เราก็จะเห็นเด็กได้ชัด**

ครูศุภามาศ ราชมณี (ครูนก)

**ถึงนกเพื่อนรัก**

ได้ข่าวว่าเด็กๆ เริ่มปรับตัวได้ หยุดร้องไห้แล้ว ดีใจด้วยนะ ช่วงแรกเด็กก็เล่นเอาครูเหนื่อย ดีที่เรามีโอกาสได้เจริญสติอยู่บ่อยๆ เราเลยเอามาตั้งหลักให้ตัวเองด้วยการนิ่ง สังเกต รับรู้ภาวะภายในใจของเราว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร แล้วเข้าไปดู เข้าไปรู้ จนรู้สึกตัวขึ้นมา เราจึงมองเห็นปัญหาเด็กร้องไห้และปัญหาอื่นๆ ที่อยู่ตรงหน้าอย่างเป็นปกติ ไม่ได้เป็นทุกข์ไปกับปัญหานั้นๆ และที่แปลกก็คือพอเรานิ่งขึ้น เราเห็นตัวเราชัดเจน เรารู้สึกว่าเราเองเห็นเด็กชัดขึ้น และเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาได้เอง

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันมากเหลือเกิน เราต้องหางัดกลยุทธ์ เทคนิคต่างๆ มาปลอบหรือเล่นกับเด็กเพื่อให้เด็กรู้สึกสนุกและผ่อนคลาย อย่างเช่นเด็กคนหนึ่งไม่เคยอยู่ห่างจากคุณพ่อคุณแม่ อยู่ที่บ้านก็จะอยู่ด้วยกันตลอดเวลา พอมาโรงเรียนจึงกังวล กลัว ร้องไห้เสียงดัง เราก็ยิ้มเข้าไปทักทาย รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของเด็กเป็นอันดับแรก พร้อมกับเออออไปด้วย พอเด็กเริ่มนิ่ง เราพูดเบากระซิบกับเด็กว่าเป็นความลับของเรารู้กันแค่สองคนว่าเดี๋ยวคุณครูไปส่งนะ ตอนนี้ขอเงียบๆก่อนเพราะคนอื่นจะรู้จะแอบออกไปไม่ได้ เด็กจึงเงียบ หยุดร้องไห้ เราย้ำอีกว่าตอนนี้ขอครูดูแลพี่ๆ ก่อนนะ ไว้กินข้าวเสร็จเราจะแอบออกไป พี่ๆจะได้ไม่ไปกับเรา จากนั้นเด็กคนนี้ก็สนใจทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เล่นตามมุม วาดรูป รดน้ำต้นไม้ ด้วยอารมณ์ที่เบิกบาน

นอกจากนี้เรายังนำเทคนิคการฟลอร์ไทม์ที่ได้อบรมกับคุณหมอกิ่งแก้วมาใช้ร่วมกับการทำ AAR กับในทีมทุกวันพฤหัสบดี โดยมีแบบประเมินพัฒนาเด็กเป็นรายบุคคล ทำให้เรามองเห็นเด็กได้ละเอียด รู้ถึงปัญหาหรือข้อติดขัด และภาวะอารมณ์ที่เขาเป็น เรานำข้อมูลเหล่านี้มาคุยแลกเปลี่ยน วางแผนเพื่อหาแนวทางพัฒนาช่วยเหลือร่วมกันกับในทีม จึงทำให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้นตามลำดับ มีตัวอย่างของเด็กที่ร้องไห้ไม่อยากมาโรงเรียนเพราะเล่นไม่เป็น ไม่มีเพื่อน เราช่วยตั้งหลักให้ด้วยการพาเล่นบทบาทสมมติในสิ่งที่เด็กสนใจ เช่น เราชวนเด็กคนนี้ไปชื้อขนมกับของเล่นที่ซุปเปอร์มาร์เก็ต ที่อยู่ที่ลานทราย โดยมีเพื่อนๆมาร่วมเล่น เด็กๆและครูจินตนาการกันว่าต้องไปขึ้นรถบรรทุกผู้โดยสารก็พากันวิ่งไปขึ้นรถ เด็ก ๒ คนลงจากรถไปดึงเชือกเพื่อขับรถ ฯลฯ

จากการเล่นครั้งนี้เป็นจุดเริ่มต้น เริ่มมีเด็กสนใจเข้ามาเล่นเป็นกลุ่มใหญ่มากขึ้น และเด็กที่เล่นไม่เป็นก็สามารถปรับตัวเล่นกับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน จนลืมข้อติดขัดกับความกังวลบางอย่างของตน และตัวเราก็ได้เรียนรู้ว่าการเข้าไปเล่นกับเด็กๆตามจินตนาการของพวกเขาแบบนี้ก็สนุก และได้รู้ความคิดของเด็กที่ตลกดี แถมเราเองได้ลดอายุตนเองลงมาเป็นเด็กอีกครั้ง

คุยมาตั้งนานเราลืมบอกว่าตอนนี้ เรารู้สึกภูมิใจและมีความสุขมาก เรารู้แล้วว่าเวลาที่เราเจอปัญหาต่างๆ ถ้าใจเรานิ่ง เราจะสังเกตได้ละเอียดและรับรู้สภาวะของเรา พอเรารู้สึกตัว รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร เราก็จะไม่เครียดไปกับปัญหา และเราจะคิดออกว่าเราจะแก้ปัญหาอย่างไร และการที่รับฟังเด็ก รับรู้อารมณ์ความต้องการของเขา ไม่ใช่แค่เฝ้ามอง บอกเขาด้วยคำพูด แต่เราต้องแปลงตัวเป็นเด็ก เข้าไปร่วมเล่นเป็นเพื่อนเขา

**ครูอยากบอกว่า...**

ถ้าเราเห็นตัวเราชัดเจน เราก็จะเห็นเด็กได้ชัดด้วย ความคิดดีๆ วิธีการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นเอง