



กิจกรรมการบูรณาการประสาทความรู้สึกรที่ทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมสงบนิ่งในชั้นเรียน

กิจกรรมการบูรณาการประสาทความรู้สึกร สามารถทำได้อย่างหลากหลาย โดยกิจกรรมนั้นสามารถนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมระหว่างวันในชั้นเรียนได้โดยง่ายดาย ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้นักเรียนที่มีอาการกระตือรือร้นมากเป็นพิเศษสงบลงได้ บ่อยครั้งที่พบว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมประเภทที่กระทำอย่างช้า ๆ เงียบ ๆ และมีจังหวะช่วยให้นักเรียนมีอาการสงบลงได้เช่นเดียวการทำกิจกรรมประเภทที่ใช้การเคลื่อนไหวและการทำงานอย่างหนัก ๆ หรือทำกิจกรรมจำนวนมาก ถ้าคิดในเชิงสร้างสรรค์สามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนสงบเยือกเย็น โดยกิจกรรมนั้นสัมพันธ์กับกิจกรรมของชั้นเรียน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของกิจกรรมที่เชื่อมโยงเข้ากับระบบประสาทความรู้สึกรซึ่งช่วยสร้างความสงบของเด็กได้ ดังนี้

- 1) ในห้องเรียนควรลดแสงสว่างลงหรือปิดแสงสว่างในระหว่างทำกิจกรรม (การมองเห็น)
- 2) เปิดเสียงดนตรีเบา ๆ หรือให้นักเรียนฟังเสียงดนตรีโดยให้หูฟัง (การได้ยิน)
- 3) พุดช้า ๆ และในระดับที่ไม่ดังเกินไป (การได้ยิน)
- 4) จัด “มุมสงบ” ที่มีหมอนใบใหญ่/หมอนพิง/ถุงนอนอยู่ด้วย (การรับรู้ข้อต่อ)
- 5) อนุญาตให้นักเรียนคลุกคลอกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง (การรับรู้ข้อต่อ)
- 6) ให้นักเรียนนำถาดอาหารไปเก็บที่โรงอาหาร (การรับรู้ข้อต่อ)
- 7) อนุญาตให้นักเรียนถือหนังสือเดินผ่านเพื่อนในกลุ่ม (การรับรู้ข้อต่อ)
- 8) อนุญาตให้นักเรียนเอาอาหารนกเดมิในที่บรรจุแล้วนำไปวางในถาดสำหรับให้นกมากิน (การสัมผัสผิวกาย, การรับรู้ข้อต่อ)
- 9) ให้นักเรียนนำอุปกรณ์และเครื่องมือไปเก็บในสถานที่เก็บ (การรับรู้ข้อต่อ)
- 10) อนุญาตให้นักเรียนจัดโต๊ะเรียนโดยวิธีการผลัก (การรับรู้ข้อต่อ)
- 11) อนุญาตให้นักเรียนทำงานในลักษณะต่าง ๆ เช่น กุกเข่า นอน นั่งบนพื้น ยืน นั่งใต้โต๊ะ หรือพิงโต๊ะของนักเรียน (การสัมผัสผิวกาย, การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 12) อนุญาตให้นักเรียนวางเก้าอี้กลับหลังและนั่งพิงเก้าอี้ในขณะที่เสร็จงานที่ทำบน โต๊ะเรียน (การรับรู้ข้อต่อ)

- 13) ใช้เวลาในช่วงพักให้นักเรียนทำท่าบริหารร่างกายแบบยืดหยุ่นกับ โຕ้ะหรือเก้าอี้เป็นที่วาง
ข้อมือ ยึดพ้ันกับผนังห้อง (การรับรู้ข้อต่อ)
- 14) อ่านเรื่องสั้นที่เป็นเรื่องของการผ่อนคลายหรือการทำสมาธิให้นักเรียนฟังในช่วงเวลาที่ตั้ง
เตรียมมากที่สุดของวันนั้น ๆ อนุญาตให้นักเรียนหาที่นั่งที่รู้สึกสบายในขณะที่ฟังครุเล่า (การได้ยิน,
การสัมผัสผิวหนัง, การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 15) ให้นักเรียนใช้ที่ยิงกระดาษช่วยคิดภาพในขณะที่จัดบอร์ด (การรับรู้ข้อต่อ)
- 16) ให้นักเรียนฝึกปีกกระดาษใช้แล้วที่ซ้อนกันหลาย ๆ แผ่น ออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปใส่
ถังขยะ (การรับรู้ข้อต่อ)
- 17) ให้นักเรียนลบกระดานดำในลักษณะที่ต้องยื่นแขนออกไปไกล ๆ (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 18) ให้นักเรียนหัวถึงขะที่เต็ม ไปทิ้ง (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 19) ให้นักเรียนยกเก้าอี้ขึ้นลงบน โຕ้ะนักเรียนในขณะที่มาเรียนหรือหลังเลิกเรียนแล้ว (การทรง
ตัว, การรับรู้การเคลื่อนไหว)
- 20) อนุญาตให้นักเรียนเล็ก ๆ นั่งใกล้ครูหรือนั่งบนตักครูในระหว่างที่ทำกิจกรรมที่นั่งล้อมเป็น
วงกลม (การสัมผัสผิวหนัง, การรับรู้ข้อต่อ)
- 21) อนุญาตให้นักเรียนเล่นขลุ่ยขยิกกับของเล่นชิ้นเล็กภายใน โຕ้ะในขณะที่ฟังครูสอนได้ (การ
สัมผัสผิวหนัง, การรับรู้ข้อต่อ)
- 22) ใช้การสัมผัสแบบหนักหน่วงหรือลงน้ำหนักมือ ขณะจับเมื่อมีปฏิริยากับเด็ก (การรับรู้ข้อต่อ)
- 23) กอดนักเรียนแบบ “หมีกอด” แต่ต้องบอกนักเรียนล่วงหน้าก่อน (การรับรู้ข้อต่อ)
- 24) ให้นักเรียนเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งโดยใช้ท่าทาง “การเดินของสัตว์”
ต่าง ๆ (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 25) ให้นักเรียนโยกตัวในเก้าอี้โยก เคลื่อนไหวช้า ๆ และมีจังหวะ (การทรงตัว)
- 26) อนุญาตให้นักเรียนใช้โลชั่นทาผิวและแขน ใช้การลงน้ำหนักมือขณะนวด ไปที่มือและ
แขนนักเรียน (การสัมผัสผิวหนัง, การรับรู้ข้อต่อ)

เอกสารอ้างอิง

ปนัดดา วงศ์จินดา. (2553). การพัฒนารูปแบบการอบรมผู้ปกครองของบุคคลออทิสติกโดยใช้
เครือข่ายอินเทอร์เน็ต. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร
และการเรียนการสอน. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.