



กิจกรรมบูรณาการประสาทความรู้สึกลึกที่สร้างความตื่นตัวให้กับเด็กขณะอยู่ในชั้นเรียน

ปนัดดา วงศ์จันตา

กิจกรรมการบูรณาการประสาทความรู้สึกลึกประเภทสร้างความตื่นตัวแก่เด็ก มีหลากหลาย โดยสามารถนำมาใช้ได้เป็นประจำในห้องเรียนเพื่อช่วยกระตุ้นนักเรียนที่ไม่ว่องไวหรือแสดงอารมณ์เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลายครั้งพบว่า การเพิ่มกิจกรรมด้านสายตา การไต่ยีน และการเคลื่อนไหวสามารถช่วยให้เด็กอยู่ในสภาวะตื่นตัว ว่องไว และมีสมาธิในการทำกิจกรรมมากขึ้น เราสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมอย่างหลากหลายเป็นส่วนประกอบของการพัฒนาสภาวะความตื่นตัวได้ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรมการบูรณาการประสาทความรู้สึกลึกที่สัมพันธ์กับกิจกรรมของชั้นเรียน เพื่อสร้างสภาวะความตื่นตัว กระฉับกระเฉงให้แก่เด็ก

- 1) ในห้องเรียนควรใช้แสงสว่าง แสงอาทิตย์ /เปิดให้มีแสงสว่างขึ้นมาก (การเห็น)
- 2) พูดย้ำเสียงดังขึ้นและให้มีโทนเสียงหลากหลาย ใช้น้ำเสียงที่มีชีวิตชีวา (การไต่ยีน)
- 3) เปิดเพลงประเภทที่มีชีวิตชีวาในระหว่างการทำกิจกรรม (การไต่ยีน)
- 4) อนุญาตให้นักเรียนคลุกคลอม หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง ลูกอมที่มีรสเปรี้ยวยิ่งดีเพราะจะช่วยให้ประสาทการรับรสตื่นตัว (การรับรู้รส)
- 5) อนุญาตให้นักเรียนนำขนมจากบ้านมารับประทานในช่วงพักเที่ยง จำทำให้เด็กรู้สึกดีขึ้น (การรับรู้ข้อต่อ, การรับรู้รส)
- 6) ให้นักเรียนเคลื่อนไหวบ่อย ๆ เช่น วางสิ่งของหรือเครื่องมือสำหรับทำงานไว้ในห้อง และวางบนชั้นที่สูง/ต่ำ เพื่อให้นักเรียนเคลื่อนไหวมากขึ้น (การทรงตัว-การเคลื่อนไหว)
- 7) ให้นักเรียนนำเอกสารไปส่งที่สำนักงานเพื่อปล่อยให้นักเรียนมีเวลาพักได้ (การทรงตัว-การเคลื่อนไหว)
- 8) เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น กระโดดกางแขนและขา การวิ่งไปมา (การทรงตัว-การเคลื่อนไหว)
- 9) เดินอย่างตะมัดตะแมงจากห้องหนึ่ง ไปยังอีกห้องหนึ่ง (การทรงตัว-การเคลื่อนไหว)
- 10) เปลี่ยนเส้นทางเดินขณะเดินทางจากห้องเรียนหนึ่ง ไปอีกห้องเรียนหนึ่ง (การทรงตัว การเห็น การไต่ยีน)
- 11) ให้นักเรียนเดินโดยใช้ท่าทาง “การเดินของสัตว์” เมื่อเปลี่ยนสถานที่จากมุมหนึ่งของห้อง ไปยังอีกมุมหนึ่ง (การทรงตัว การรับรู้ข้อต่อ)
- 12) ให้นักเรียนเป็นผู้แจกสื่อเอกสารการเรียนในห้องเรียน (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)

- 13) ให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อทำเป็นตัวอย่างในเรื่องที่กำลังสอน (การได้ยิน, การสัมผัส, การเห็น)
- 14) เรียกชื่อนักเรียนบ่อย ๆ ในขณะที่ทำการสอน (การได้ยิน)
- 15) ใช้วิธีการแบบคืบคลานเข้าใกล้ เพื่อเข้ามาใกล้ชิดกับกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่ (การได้ยิน, การสัมผัสผิวกาย, การเห็น)
- 16) ยอมให้นักเรียนทำงานเสร็จในลักษณะต่าง ๆ เช่น ยืน, นั่งคุกเข่า (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 17) ปรับอุณหภูมิของห้องให้เย็นลงเล็กน้อย (การสัมผัสผิวกาย)
- 18) ใช้ปากกาเน้นข้อความสีเข้มทำเครื่องหมายในข้อความสำหรับให้นักเรียนอ่าน (การเห็น)
- 19) ใช้กระดาษสีที่เห็นชัดเจนซึ่งมีช่องว่างระหว่างบรรทัดมากกว่าปกติ เพื่อให้สามารถขีดเส้นใต้ข้อความหรือตัวอักษรได้หลายเส้น (การเห็น)
- 20) ใช้กลิ่นต่าง ๆ ในห้องเรียน (การรับรู้กลิ่น)
- 21) ใช้เวลาในการทำกิจกรรมเช่น เกมที่มีการปรบมือ/เลียนเสียงสะท้อน/การทำจังหวะซ้ำ ๆ ในชั้นเรียน (การรับรู้ข้อต่อ, การฟัง)
- 22) ให้นักเรียนกระโดดในแตรมโบรินที่มีขนาดเล็ก (การรับรู้ข้อต่อ, การเคลื่อนไหว)
- 23) ให้นักเรียนกินน้ำแข็งบดหรือดื่มน้ำเย็น (การรับรู้รส, การรับสัมผัส)
- 24) กระตุ้นให้นักเรียนปีนป่าย โหนชิงช้าระหว่างการหยุดพัก (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)
- 25) หยุดพักเพื่อให้นักเรียนใช้มือกวักน้ำเย็นใส่มือและใบหน้า (การสัมผัสผิวกาย)
- 26) นำการแข่งขันแบบวิ่งเปี้ยวเข้ามาใช้ในช่วงทำกิจกรรมเรียนรู้ในชั้นเรียน (การทรงตัว, การรับรู้ข้อต่อ)

เอกสารอ้างอิง

ปนัดดา วงศ์จินดา. (2554). การพัฒนารูปแบบการอบรมผู้ปกครองของบุคคลออทิสติกโดยใช้

เครือข่ายอินเทอร์เน็ต. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.