

เรียนออนไลน์ เด็กท้อ พ่อแม่เครียด

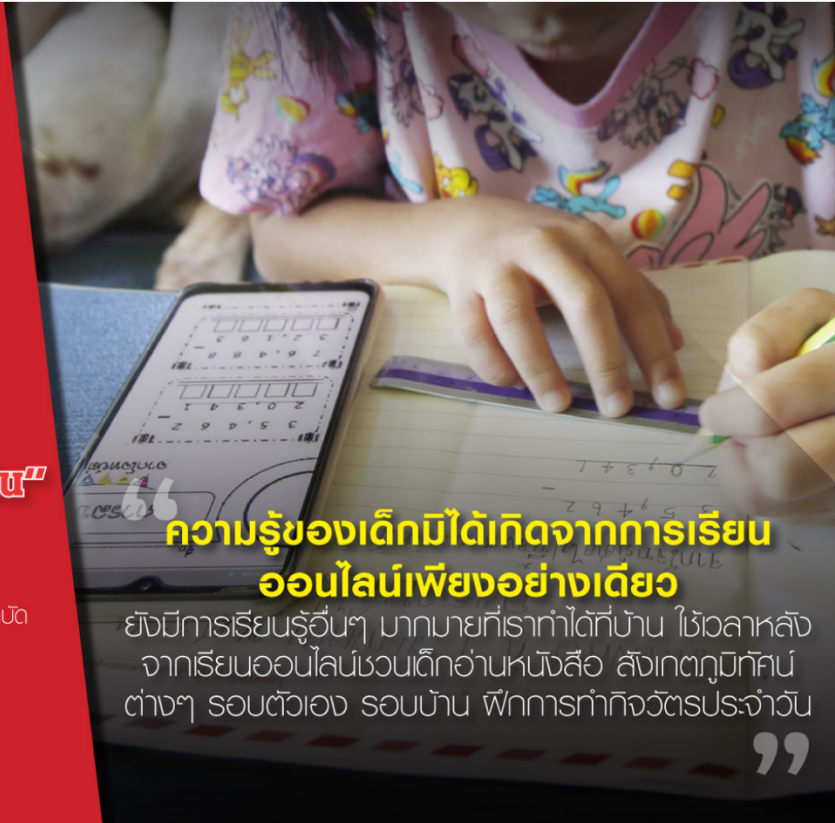
วันที่ 03 ต.ค. 2564 เวลา 14:17 น.



“ปัญหาของแม่เดิน”

โดย ก.บ.กิติ อันมัน

นักกิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล



ความรู้ของเด็กมิได้เกิดจากการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว

ยังมีการเรียนรู้อื่นๆ มากมายที่เราทำได้ที่บ้าน ใช้เวลาหลังจากเรียนออนไลน์ชวนเด็กอ่านหนังสือ สังเกตภูมิทัศน์ต่างๆ รอบตัว รอบบ้าน พักการทำกิจวัตรประจำวัน

โดย...ก.บ.กิติ อันมัน

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 การเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ หรือ “เรียนออนไลน์” จึงถูกนำมาใช้เพื่อการตอบโต้ภัยการเรียนรู้ในปัจจุบัน ถือเป็นความปกติใหม่ (New Normal) ที่เกิดขึ้นในการศึกษาของเด็กในยุคปัจจุบัน แต่การเรียนการสอนออนไลน์อาจเป็นเรื่องกระทบกันสำหรับบางคน ด้วยความไม่พร้อมอาจส่งผลกระทบต่อคนหลายกลุ่ม

ข้อมูลจากศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่าเด็กไทย มีความรู้สึกเครียดและกังวลใจเพราะต้องเรียนออนไลน์มากถึงร้อยละ 74.6 อาจเนื่องรูปแบบการเรียนที่อาจไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อากาศร้อนล้าที่ต้องอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน รู้สึกเบื่อที่ต้องอยู่ที่บ้านเป็นเวลานาน จึงทำให้การเรียนออนไลน์ของเด็ก ๆ เป็นปัญหาหนักใจ และสร้างความท้าทายให้สำหรับหลายครอบครัว เพราะพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองต้องมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการการเรียนออนไลน์ ตั้งแต่การจัดการอุปกรณ์ การช่วยสอน แนะนำ ตลอดจนการติดตามการบ้าน



ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้ปกครองก็อาจจะมีภาระหน้าที่ หรือความเครียดอื่น ๆ อีกจากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ซึ่งจากงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าการเรียนออนไลน์ของลูกสร้างความเครียดให้ผู้ปกครองถึงร้อยละ 60 ดังนั้นผู้ปกครองควรจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้การเรียนออนไลน์ประสบความสำเร็จ ทำให้เด็กมีส่วนร่วม มีความสุขในการเรียน ไม่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งตัวเด็ก และผู้ปกครอง สำหรับวิธีการที่แนะนำมีดังต่อไปนี้

เปิดใจ

ผู้ปกครองจะต้องเปิดใจยอมรับว่า การเรียนออนไลน์ไม่ใช่วิธีการเรียนที่ดีที่สุด แต่เป็นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความมองถึงการปรับตัว และผลลัพธ์เชิงบวก เช่น การเรียนออนไลน์ ทำให้เด็กยังได้อยู่ในกิจกรรมที่เป็นวิชาการ ไม่เสียโอกาสการเรียนรู้ ส่งเสริมทักษะทางสังคม ได้เจอคุณครู พูดคุยกับเพื่อน เนื่องจากในหลายเดือนที่ผ่านมา เด็กไม่ได้ไปโรงเรียน หรือไม่ได้ออกมาเจอสังคมภายนอก การเรียนออนไลน์ จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ที่สามารถทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับคนเหล่านี้ได้มากยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาทักษะด้านไอทีของเด็ก ช่วยทำให้เด็กมีกิจกรรมที่หลากหลายในแต่ละวัน เนื่องจากไม่ได้ไปโรงเรียน กิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันอาจน้อยลง เด็กอาจจะชินกับการใช้ชีวิตอิสระ ไม่ต้องมีระเบียบวินัย ความรู้สึกที่ต้องตื่นไปโรงเรียน หรือการที่ต้องนั่งจดจ่อกับสิ่งที่ครูสอนอาจจะหายไป

เข้าใจ

เข้าใจเด็ก ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจว่า ลูกของเราเป็นเด็กที่มีสมาธิ มีความจดจ่อในการเรียนมาน้อยเพียงใด มีทักษะวิชาการ และความถนัดในวิชาอะไรบ้าง และความพร้อมด้านพื้นฐานในตัวเด็ก Balance Daily Life การมีสมดุลของกิจกรรมในแต่ละวัน เนื่องจากเด็กไม่ได้ไปโรงเรียน ทำให้กิจกรรมในแต่ละวันของเขา มีความเปลี่ยนแปลงไป ช่วงเวลาอิสระมีมากยิ่งขึ้น การไม่สมดุลเช่นนี้ อาจจะทำให้เด็กติดช่วงเวลานั้น ๆ พอถึงเวลาที่เด็กต้องเรียนออนไลน์ อาจจะไม่ยอมเรียน ดังนั้นผู้ปกครองควรจัด “ตารางกิจกรรม” ระหว่างวันให้เด็ก โดยจะต้องเป็นตารางที่ตกลงร่วมกัน ชวนเด็กมาร่วมคิดออกแบบ เช่น เวลาตื่น เรียน เล่น กินอาหาร อาบน้ำ พักผ่อน เข้านอน จะช่วยให้เด็กรู้จักวางแผน รู้ว่าตนต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และสามารถรอกคอยได้อย่างมีเป้าหมาย

เข้าใจกันระหว่างที่บ้านกับโรงเรียน การสื่อสารกับทางโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้ปกครองทราบรูปแบบการเรียนการสอน ประสานกับคุณครูถึงตารางการเรียน รูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ การเรียนเป็นการสอนสด หรือเป็นวิดีโอ หลังจากเรียนออนไลน์แล้ว จะมีการทบทวนบทเรียนอีกรอบหรือไม่ โรงเรียนจะสอนแล้วสอบไปเลยไหม นอกจากนี้ยังควรสื่อสารกับทางโรงเรียนเกี่ยวกับข้อจำกัดต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น ในบางช่วงเวลาอาจไม่มีผู้ปกครองอยู่กับเด็ก จำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนไม่เพียงพอ เพื่อจะได้ร่วมการหาทางแก้ไขข้อจำกัดร่วมกับทางโรงเรียนอย่างเหมาะสม การสร้างความเข้าใจในตัวเด็ก และรูปแบบการเรียนการสอนจะช่วยให้ผู้ปกครองให้การช่วยเหลือเด็กได้เหมาะสม ช่วยให้สามารถวางแผนเวลาในการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ของตนกับการเรียนออนไลน์ของเด็ก และช่วยปรับความคาดหวังของตนให้สอดคล้องกับความสามารถของเด็ก และลดความกดดันตนเองที่อาจเกิดขึ้นได้

ใส่ใจ

ใส่ใจเตรียมความพร้อมของเด็ก สังเกตว่าเด็กมีความพร้อมที่จะเรียนออนไลน์มากน้อยแค่ไหน ในสถานการณ์ปกติ เด็ก ๆ จะมีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียน เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน รับประทานอาหาร เข้าวิ่งเล่นกับเพื่อน กิจกรรมออกกำลังกายหน้าเสาธง ซึ่งจะช่วยสร้างความตื่นตัวให้กับร่างกาย แต่เมื่อเด็กต้องเรียนออนไลน์ที่บ้าน ผู้ปกครองควรหากิจกรรมให้เด็กเตรียมความพร้อมก่อนเรียน เช่น ให้เด็กตื่นขึ้นมาอาบน้ำ รับประทานอาหารให้เรียบร้อย หรืออาจมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับแบบหนักปานกลาง (Moderate intensity) อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น มีการหายใจถี่ขึ้น มีเหงื่อออก แต่ในขณะเดียวกันเด็กยังสามารถพูดคุยได้ ไม่ถึงขั้นเหนื่อยหอบ โดยใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาที เช่น การวิ่งเล่น ปั่นจักรยาน เตะฟุตบอล ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยเตรียมความพร้อมร่างกาย อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้สมองจะมีการหลั่งสารสารโดพามีน (Dopamine) และ สารนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทสำคัญในการควบคุมสมาธิด้านการจดจ่อ การควบคุมตนเอง และสมาธิ ให้พร้อมกับการเรียน แต่ต้องระวังการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่มากหรือหนักเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเหนื่อย และง่วงนอนได้

ใส่ใจขณะเรียน ผู้ปกครองไม่ควรจ้องจับผิดพฤติกรรมเด็ก ต้องคอยให้เด็กจดจ่ออยู่กับหน้าจอตลอดเวลา เพราะความเป็นจริงการเรียนในห้องเรียน เด็กอาจจะหลุดความสนใจ วอกแวกจากสิ่งที่คุณครูสอนได้บ้างเป็นธรรมดา ผู้ปกครองควรมองในประเด็นที่เด็กมีส่วนร่วม สนุกกับการเรียนออนไลน์ และเข้าใจในบทเรียนมากขึ้นอย่างน้อยเพียงใด สามารถเรียนตามบทเรียนทันหรือไม่ เมื่อครูถามเด็กสามารถตอบคำถามได้หรือเปล่า คอยเป็นกำลังใจ สื่อสารเชิงบวก จะช่วยให้เด็กคลายความกังวลใจ มีเวลาพูดคุยถึงสิ่งที่เด็กได้เรียนในแต่ละวัน ช่วยทบทวน ตรวจสอบการบ้าน พยายามหลีกเลี่ยงคำพูด “ไม่ ห้าม อย่า หยุค” เช่น ทำไม่ไม่สนใจฟังครูเลย อย่าเหม่อลึกลับ คำพูดเชิงลบเหล่านี้ ทำให้ทัศนคติมุมมองที่เด็กมีต่อการเรียนออนไลน์ส่งผลไม่ดี อาจจะทำให้เด็กเรียนไม่สนุก รู้สึกโดนดูเวลาเรียน ทำให้ไม่อยากเรียน เกิดปัญหาต่อการเรียน และที่สำคัญควรให้ความสำคัญชื่นชมเมื่อเด็กตั้งใจเรียนออนไลน์และทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ

นอกจากนี้ยังควรใส่ใจองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น การเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน ไม่ต้องให้เด็กลุกเดินไปหยิบไปมา การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ ผู้ปกครองควรจัดสถานที่ที่จะให้เด็กนั่งเรียนให้เหมาะสม โต๊ะเรียน และเก้าอี้ต้องมีขนาดพอดีกับตัวเด็ก นั่งแล้วรู้สึกสบาย ข้อสะโพก หัวเข่า งอตั้งฉาก เท้าระนาบกับพื้น สถานที่นั่งเรียนไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่าน ไม่มีสิ่งเร้าที่จะทำให้ลูกวอกแวก และเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมใช้งาน

ดูแลจิตใจ

ผู้ปกครองควรดูแลจิตใจ สำนวความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ และระดับความเครียดของตัวเอง พึงระลึกว่าหากพ่อแม่หงุดหงิด เครียด หรือใส่อารมณ์กับลูก ขณะกำลังลูกระหว่างที่เขากำลังเรียนออนไลน์ จะส่งผลกระทบต่อเด็ก ซึ่งเด็กสามารถสัมผัสรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของผู้ปกครองได้ ถ้าผู้ปกครองควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ใจเย็น รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เด็กก็จะเรียนรู้และมีต้นแบบที่ดีในการควบคุมตัวเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้ปกครองหาวิธีจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาอยู่กับตนเองเพื่อทำกิจกรรมที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย มีกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่นที่ตนคุ้นเคย อาจจะเป็นการโทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อน ๆ วิดีโอคอลกับสมาชิกในครอบครัว

นอกจากนี้ในครอบครัวควรมีการทำกิจกรรมที่สร้างความสุข และสัมพันธ์ภาพที่ดีร่วมกัน หลายครอบครัวคิดว่าการเรียนออนไลน์ เป็นการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมอื่นร่วมกันอีก อันที่จริงผู้ปกครองควรหากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายหลังจากเรียนเสร็จ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านของเด็กที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว เช่น การเล่นเกม การออกกำลังกาย การช่วยกันทำอาหาร เพื่อเป็นการดูแลสภาพจิตใจของเด็ก ๆ ทำให้เด็กได้สนุก ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการเรียน ลดความเบื่ที่ต้องอยู่แต่ในบ้านเป็นเวลานาน และแน่นอนเมื่อเด็ก ๆ มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะอย่างมีความสุข ความสุขของเด็ก ๆ ก็จะส่งกลับมายังผู้ปกครองเช่นเดียวกัน

ความรู้ของเด็กมิได้เกิดจากการการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว ยังมีการเรียนรู้อื่น ๆ มากมายที่เราทำได้ที่บ้าน ใช้เวลาหลังจากเรียนออนไลน์ชวนเด็กอ่านหนังสือ สังเกตภูมิทัศน์ต่าง ๆ รอบตัว รอบบ้าน ฝึกการทำกิจวัตรประจำวัน รับผิดชอบงานบ้านง่าย ๆ ทำกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามช่วยวัยให้ครบถ้วน คอยให้กำลังใจ อยู่เคียงข้างเมื่อเด็กมีปัญหา เพราะสำหรับเด็กแล้ว พ่อแม่ เป็น “ครูคนสำคัญ เพื่อนคนสำคัญ และของเล่นชิ้นสำคัญ สำหรับลูกเสมอ”

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล