

5 ຂັ້ນຕອນ ກະຕຸນທັກະສ່ມອງ ສ້າງເຕັກຄຸນກາພລດປັ້ງຫາວ່ານ- ເຂົ້າໃນໄດ້ ສາມາຝຶສັນ ໂດຍໃຊ້ກິຈກຽມດນຕຣີ Communicative Musicality

ນໍາເສນອເມື່ອ : 18 ມ.ค. 2560

ນພ.ອຸດມ ເພີ່ມສັ່ງຫຼຸງ ຈົດແພທຍ໌ເຕັກແລະເຢາວໜັນ ກລ່າວໃນກາຮອບຮມເຊີງປັບປຸດກາຮເຮືອງ “ກາຮໃຊ້ກິຈກຽມດນຕຣີ ເພື່ອກະຕຸນທັກະສ່ມອງ EF” ໃຫ້ກັບຄຽບປຸ່ມວ່າຈາກຄູນຍັ້ງພັນນາເຕັກເລີກໃນໂຄຮກກາສ້າງເສີມທັກຍກາພກູມປັ້ງຫາທົ່ວເຖິ່ງເພື່ອສຸຂະກວະເຕັກປຸ່ມວ່າ (COACT) ກາຍໄດ້ກາຮສັນສຸນຈຸກສຳນັກສັນບັນສຸນສຸຂະກວະເຕັກ ເຢາວໜັນແລະຄຣອບຄວ້າ ສຳນັກງານກອງທຸນສັນສຸນກາຮສ້າງເສີມສຸຂະກວາພ (ສສສ.) ທີ່ທອງກິ່ງເພີ່ມ ໂຮງແຮມເອເຊີ່ຍ ກຽມເທັພ່າ ວ່າ Executive Functions ອີ່ EF ຄື່ອຫລັກປະກັນໃນເຮືອງຄວາມສໍາເລົງໃນໜີວິຕ ກາຮມື່ພຸດືກຽມດນຕຣີທີ່ເໝາະສົມ ກາຮມື່ສຸຂະກວາພທີ່ດີແລະກາຮສຶກຫາ ສຸວກາຮໃຊ້ກິຈກຽມດນຕຣີໃນກາຮພັນນາທັກະທາງສ່ມອງ ຕາມແນວຄົດ Communicative Musicality ທີ່ເປັນພື້ນສູານຂອງນຸ່ງໝາຍໃນກາຮໃຊ້ຈັງຫວະ ເສີ່ຍສູງຕໍ່ແລະກາຮເຄີ້ອນໄຫວຮາກຍໃນກາຮສື່ອສາຮກັບຜູ້ອື່ນທີ່ມີມາຕັ້ງແຕ່ແຮກຄລອດຈົນຄົງກ່ອນທີ່ເຕັກຈະພູດໄດ້ ແລະສາມາຮັດພັນນາໄຫວເກີດເປັນທັກະກາຮສື່ອສາຮ ໂດຍເນັພາກາຮໃຊ້ດັນຕຣີຈະໄປເຂື້ອມກັບກາຮພັນນາທັກະທະນາໃນກາຮອ່ານແລະກາຮພູດໄດ້

ນພ.ອຸດມ ກລ່າວຕ່ວ່າ ກາຮໃຊ້ຈັງຫວະດນຕຣີເພື່ອກາຮພັນນາທັກະສ່ມອງ ມີລຳດັບກາຮພັນນາ 5 ຂັ້ນຕອນ ໄດ້ແກ່

1) ສ້າງ Scent of Rhythm ເຊັ່ນ

ກາຮໄຫ້ເຕັກຕືກລອງເຂົ້າກັບຈັງຫວະທຳໄຫ້ເຕັກເກີດຄວາມມັນໃຈສາມາຮັດຄົດແລະສ້າງຈັງຫວະດນຕຣີຂອງຕົນເອງໄດ້

2) ສ້າງ Self Control ເປັນກາຮຝຶກກາຮຄວບຄຸມຕົນເອງ ດ້ວຍກາຮກໍາໜດກາຮຕີເສີ່ຍດັ່ງ-ເບາ ທ້າ-ເຮົວ ພູດ-ໄປ

3) ສ້າງ Inhibitory Control ຂ້າຍໃນກາຮຄວບຄຸມຮ່າງກາຍ ອາຮມ່ນ ກາຮແສດງອອກ ກາຮຄວບຄຸມຕົວເວົາໄຫ້ຈົດຈອຍກັບງານທີ່ທຳ ໄນວັກແກກໄປກັບສິ່ງຮົບກວນ

4) ສ້າງ Attention & Working Memory Capacity ຄວາມສາມາຮັດໃນກາຮຈຳແລະໃຊ້ປະໂຍ້ນຈົ່າກັບຂໍ້ມູນ ຄວາມສາມາຮັດໃນກາຮຮັບຮູ້ ປັບປຸງຂໍ້ມູນລອຍເສົມ ແລະ

5) ສ້າງ Mental Flexibility & Growth Mindset ມີຄວາມຍື່ດຫຍຸນ ຖບທວນຄວາມຄົດ ມີກາຮປັບປຸງແປ່ງໄດ້ທັງວິທີກາຮແລະເປົ້າຫາມາຍ

“ຄວາມຮູ້ຂອງຜູ້ບໍລິຫານ ຜູ້ກໍາໜດນໂຍນາຍ ຕ້ອງທັນຕ່ອງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ດຸລອດເວຼຸລາວ່າເກີດອະໄຮ້ຂຶ້ນໃນໂລກໃບນີ້ ເພຣະຄວາມຮູ້ມົດຄາຍເປົ້າ ກາກຈະດຶງດັ່ນເດີນຕ່ອງໄປໃນແບບເດີມ ຈະທຳໄຫວທຸກຍິ່ງເລວ່າຍາຍ ດັ່ງນັ້ນ Communicative Musicality ສາມາຮັດແກ້ໄຂປັ້ງຫາກາຮສຶກຫາຂອງປະເທດໄດ້

ໂດຍວັດໄດ້ຈາກເຕັກທີ່ມີປັ້ງຫາເຮືອງຈັງຫວະຈະມີປັ້ງຫາເຮືອງກາຮອ່ານເສົມ ອີ່ເຕັກທີ່ໄມ້ສາມາຮັດພັງ ຕິດຕາມແລະເລັນຈັງຫວະໃຫ້ສອດຄູ້ລອງກັບຄົນອື່ນໄດ້ ຈະມີປັ້ງຫາເຮືອງສາມາຝຶສັນແລະເກີດປັ້ງຫາໃນກາຮເຮົານູ້ ກາຮສື່ອສາຮ ແລະກາຮສ້າງສັນພັນນະກາພກັບຜູ້ອື່ນດາມມາ ໂດຍເນັພາກເຕັກສາມາຝຶສັນຈະພົບປັ້ງຫານີ້ມາກ ລະນັ້ນ ຈະຕອງທຳໄຫວ່າມີຄວາມຮູ້ທີ່ຈຳເປັນຂອງເຕັກໄທຢີໃນສຕວຮະຍທີ່ 21 ທີ່ທີ່ໄດ້ໂລກຕອງກາຮຕັ້ງແຕ່ປຸ່ມວ່າ ໂດຍດູຈະທຳຄູ່ມີອຸງກາໃຊ້ກິຈກຽມດນຕຣີພື້ນນາທັກະສ່ມອງອອກມາເພີ່ມແພ່ງ ທັງນີ້ ຄູ່ ພື້ເສີ່ຍດັກ ບໍ່ໄດ້ກິຈກຽມດນຕຣີໄດ້ ຮີ່ຜູ້ທີ່ຈະນຳໄປໃຫ້ກິຈກຽມດນຕຣີໄດ້ ມີໃຊ້ກາຮສອນດນຕຣີເຕັກ ປັ້ງຫາທີ່ພານມາຄື່ອງກູ້ມີຄວາມຮູ້ ຄວາມເຂາໃຈກອນ້າກາຮໃຊ້ດັນຕຣີເພື່ອພັນນາເຕັກ ໄນໃຊ້ກາຮສອນດນຕຣີໃນກາຮພັນນາທັກະສ່ມອງ ໃຫ້ກິຈກຽມດນຕຣີໃນກາຮພັນນາທັກະສ່ມອງ ໃຫ້ກິຈກຽມດນຕຣີໃນກາຮພັນນາທັກະສ່ມອງ ໃຫ້ກິຈກຽມດນຕຣີໃນກາຮພັນນາທັກະສ່ມອງ

ใช้ดันต์รีบ้าบัดໂຣຄ ແລະຕອບໂຈທຍໄດ້ວ່າດນຕີຮັກຊາໂຣຄອະໄໄດ້ບ້າງ
ເຊັນກັນການນຳດັນຕໍຣິມາໃຫ້ໂດຍມີວັດຖຸປະສົງຄົມເພື່ອພັນນາກາຮ່າ ໄນໃຫ້ວັດຖຸປະສົງຄົມເພື່ອຄວາມມັນເທິງ
ຈຸດຕາງຄາສອນດັນຕີຮັກຊີ້ຄົມສາມາດທາງດັນຕີຮັກຊີ້ ເລັນດັນຕີຮັກຊີ້ໄພເຮົາ ຈັງຫວະແນນ ຮູ້ຈັກເພັນ ສູກຕົ້ງຕຽນຕາມຄົງ
ສ່ວນດັນຕີຮັກຊີ້ເພື່ອພັນນາກາຮ່າຄົມສາມາດທາງດັນຕີຮັກຊີ້ໄມ້ສຳໃຈເຮືອງພັນຂອງດັນຕີຮັກຊີ້
ໜຶ່ງເຕັກອາຈະເລັນດັນຕີຮັກຊີ້ໄມ້ເປັນເລຍີກີໄດ້ ໂດຍກິຈกรรมດັນຕີຮັກຊີ້ທີ່ນຳມາໃຫ້ເກີ່ວັນກັບສ່ວນຂອງມຸນໝຍໍຕຽນໄທ້ນັ້ນບ້າງ
ໂດຍຈາກກາງວິຈີຍຈະເຮີມກິຈกรรมຄົງລະ 20 ນຸ້ທີ່ສົງ 40 ນຸ້ທີ່ ແລະສາມາດທາໃດທຸກວັນ
ໜຶ່ງຕອງດູທີ່ຕັ້ງເຕັກແລະກາຈັດຮະບບ ແຕ່ອຍາງນອຍສັປດາຫລະ 1 ຄົງ” ນພ.ອຸດົມ ກລາວ

ຮສ.ດຣ.ຈຸທາມາສ ຫຼິດມານ ຜູ້ອໍານວຍໂຄງການ COACT ກລາວວ່າ
ໂຄງການເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງກາຮ່າພັນນາຄຸນກາພົດເຕັກປຸງປົມວ້າໂດຍໃຫ້ຄຣອບຄວ້າແລະຊຸມໜູນເປັນຈູານ
ຈຶ່ງໄດ້ຈັດອບຮົມເຫັນປົງປົມວ້າຈາກພື້ນທີ່ເຄືອຂ້າຍສູນຍັ້ງພັນນາເຕັກເລີກຂອງໂຄງການ
ຈຳນວນ 160 ພື້ນທີ່ທີ່ປະເທດ ເພື່ອໄໝຄວາມຮູ້ແລະທັກໝະໄນກາຮ່າທັກໝະສ່ວນຂອງ EF
ໂດຍເພາະການໃຫ້ກິຈกรรมດັນຕີຮັກຊີ້ ຊຶ່ງເປັນຄວາມສາມາດພື້ນຈູານຂອງມຸນໝຍໍໃນກາງໃຫ້ຈັງຫວະ ເສີຍງຸງຕໍ່າ
ແລະກາຄືລື່ອນໄຫວຮາຍກາຍປະກອບຈັງຫວະ ທັກກາງພູດ ກາຮ່າແສດງ ແລະດັນຕີຮັກຊີ້
ໜຶ່ງເປັນກຸກາຮ່າພັນນາຄຸ້ມ້ານໃນກາງສູ້ສາຮ່າ
ກາຮ່າອູ່ຮັມກັບຜູ້ອື່ນແລະເພື່ອກາກະຕຸນທັກໝະສ່ວນຂອງເຕັກປຸງປົມວ້າໄດ້ຍິ່ງໜຶ່ງ

ດ້ານໜ້າງສູທີ່ນັ້ນ໌ ສມສຸນ້ນ໌ ສູນຍັ້ງພັນນາເຕັກເລີກວັດພຽມວິທາຮ ຈ.ເຂີຍງາຍ ກລາວວ່າ
ໂດຍປົກດີການໃຫ້ດັນຕີຮັກຊີ້ເປັນສິ່ງສຳຄັນມາກ ຈາກກາຮ່າອບຮົມການໃຫ້ດັນຕີຮັກຊີ້ເພື່ອພັນນາທັກໝະສ່ວນຈຶ່ງກ່ອໄຫ້ເກີດຄວາມຮູ້
ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ເພີ່ມມາກີ່ນ
ສາມາດໃຫ້ກິຈกรรมດັນຕີຮັກຊີ້ໃນກາງນູ່ຮາກງານກາງຈັດຫລັກສູດຮເພື່ອກະຮູ້ຕຸ້ນທັກໝະສ່ວນຂອງເຕັກໄດ້
ໂດຍນຳພັນຂອງກາຮ່າອບຮົມມາປັບໃຫ້ສອດຄລູງກັບວ້າຍຂອງເຕັກໃນສູນຍັ້ງພັນນາເຕັກເລີກວັດພຽມວິທາຮ
ທັກກະບວນການຂັ້ນຕອນແລະອຸປະກຣນ໌ທີ່ຈະຕອງນຳມາໃຫ້ເຫັນມະສົມ

“ດັນຕີຮັກຊີ້ສາມາດດຶງຄວາມສູ້ໃຈຂອງເຕັກໄດ້ເປັນອ່າງຝົດ ທຳໄໝມີສາມາດໃນກາງເຮີຍນູ້
ອີກທັກກະສາມາດຮູ້ສອດແທກໃນເຮືອງຕາງໆໄດ້ ເຊັນທັກໝະການເຮີຍນູ້ ພັດທິກຣມຂອງເຕັກ ກາຮ່າຮູ້ຈັກແບ່ງປັນ
ຈຶ່ງເປັນຄວາມຖ້າທາຍຂອງຄຽງທີ່ຈະທຳໄໝເຕັກຮູ້ຈັງຫວະ ເສີຍງຸງຕໍ່າ ແລະກາຄືລື່ອນໄຫວຮາຍກາຍປະກອບຈັງຫວະ”
ນາງສູທີ່ນັ້ນ໌ ກລາວ