

กายฟิต จิตดี มีปัญญา

ด้วยเทคนิค ๓ส

(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

สำหรับวัยเรียน

“

ผลวิจัยใหม่ในสาขาจิตวิทยา การศึกษา และประสาทวิทยา พบว่า
การสอนกรรมฐานในโรงเรียน มีผลบวกต่อสวัสดิภาพ
ทักษะทางสังคม และทักษะวิชาการของวัยเรียน

”

“

New research in the fields of psychology,
education and neuroscience shows
teaching meditation in schools is having
positive effects on students' well-being,
social skills and academic skills.

“



HOW MEDITATION COULD BE

BENEFICIAL IN SCHOOLS

ผลกระทบจากการปฏิบัติธรรม (meditation) ใน
โรงเรียน ครอบคลุมทั้งผลการศึกษา 15 แห่ง และ นักเรียน
1800 คน จากประเทศออสเตรเลีย เคนาดา อินเดีย และ
สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และ ไต้หวัน

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า กรรมฐานมีประโยชน์ทุกกรณี และ
ก่อให้เกิดประสิทธิผลแก่นักเรียน คือ การเป็นอยู่ที่ดีขึ้นมาก
ทักษะทางสังคมดีขึ้น และทักษะวิชาการดีขึ้น

นักเรียนที่เรียนปฏิบัติตามกรรมฐานที่โรงเรียน มีทักษะเชิงบวกมองโลกในแง่ดีมากขึ้น อารมณ์บวกมากขึ้น มีอัตลักษณ์ชัดเจนขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้น และดูแลสุขภาพตัวเองดีขึ้น พร้อมกันนี้มีความวิตกกังวล ความเครียด และภาวะกดดันน้อยลง นี้เมื่อเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้เรียนปฏิบัติตามกรรมฐาน

ทั้งนี้ ยังแสดงให้เห็นอีกกว่า กรรมฐานช่วยชีวิตทางสังคมของนักเรียน นำไปสู่พฤติกรรมสนับสนุนช่วยเหลือสังคม อีกด้วย และลดการต่อต้านสังคม เช่น โกรธ หรือ ไม่เชื่อฟัง ไม่เคารพกฎระเบียบ

ยังพบว่า กรรมฐานช่วยพัฒนาทักษะทางด้านวิชาการและการเรียนรู้ของนักเรียน รวมทั้งการรับรู้ข่าวสารได้เร็วมากขึ้น การสนใจดีขึ้น และการจดจำเรียนมีประสิทธิผลมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ และจิตใจที่หยืดหยุ่น ผ่อนคลาย

หัวข้อที่จะบรรยาย:

❖ ทุກษ์/ปัญหา/วิกฤติของวัยเรียน / วัยรุ่น

❖ พัฒนาการด้านกาย / พัฒนาการด้านอารมณ์ / พัฒนาการด้านปัญญา/พัฒนาการด้านสังคม

❖ กายฟิต ด้วย ๓ส สุขภาพกายเด็กมีปัญหา อาหาร พฤติกรรม เทคโนโลยี?

❖ กายฟิต ด้วยสวดมนต์ / ด้วยสมาธิ / ด้วยสนทนา

❖ จิตดี ด้วย ๓ส อารมณ์ของเด็กมีปัญหา จัดการยากไหม?

❖ จิตดี ด้วยสวดมนต์ / ด้วยสมาธิ / ด้วยสนทนา

❖ มีปัญญา ด้วย ๓ส เด็กมีความคิดระยยะสั้น แคบ ติดสบาย?

❖ มีปัญญา ด้วยสวดมนต์ / ด้วยสมาธิ / ด้วยสนทนา

วัยเรียน /วัยรุ่น

- ▶ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ทางกรมแพทย์ได้แบ่งวัยเด็ก ๆ ไว้เป็นระยะ 5 ระยะ ดังนี้
- * ทารกแรกเกิด --- ช่วงตั้งแต่คลอดจนอายุได้ 28 วัน
- * ทารก --- ช่วงตั้งแต่แรกคลอดจนอายุ 1 ปี
- * เด็กวัยก่อนเรียนหรือปฐมวัย --- อายุระหว่าง 2-6 ปี
- * เด็กวัยเรียน --- อายุ 7-15 ปี
- * เด็กวัยรุ่น (หนุ่ม - สาว) ถ้าเป็นหญิง --- ระหว่างอายุ 12-17 ปี แต่ถ้าเป็นชาย --- ระหว่างอายุ 14-19 ปี



▶ เด็กวัยเรียน - เด็กที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (ป.1) ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) ซึ่งเป็นการศึกษา
ขั้นบังคับ

▶ เด็กวัยเรียนช่วงปลาย - ที่กำลังเรียนในชั้น ม.1 - ม.3 ก็
จะเริ่มมีพัฒนาการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น หรือวัยหนุ่ม-สาว โดย
เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย 2 ปี

เด็กในวัยเรียนถึงวัยรุ่น

- ▶ จะใช้ชีวิตส่วนใหญ่ ไม่ได้อยู่กับคร่ำ แต่เป็นโรงเรียน
- ▶ อยู่กับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่
- ▶ ชอบการเล่นชุกชุน การเล่นกีฬา

ภาวะวิกฤตของวัยเด็กตอนปลาย (วัยรุ่น)

ในประเทศอเมริกา พบว่าภาวะวิกฤตของเด็กอายุ 6-11 ขวบ เรียงตามลำดับดังนี้

- ❖ 1. พ่อแม่เสียชีวิต
- ❖ 2. พี่หรือน้องเสียชีวิต
- ❖ 3. มีข้อขัดแย้งกับพ่อแม่
- ❖ 4. พ่อแม่แยกทางกัน
- ❖ 5. พ่อแม่หรือพี่น้อง เข้าอยู่ในโรงพยาบาล
- ❖ 6. มีน้องใหม่
- ❖ 7. มีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่
- ❖ 8. ผลการเรียนตกต่ำ
- ❖ 9. เจ็บป่วยได้รับบาดเจ็บต้องเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาล
- ❖ 10. เพื่อนสนิทเสียชีวิต

กายฟิต

ด้วย ๓ส (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

สำหรับวัยเรียน



ปัญหา: ภายไม่พื้ต โรคทางกาย

เกิดจากพฤติกรรมของวัยเด็กตอนปลาย (วัยเรียน)

- ▶ พฤติกรรมการบริโภค / โรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกิน
- ▶ พฤติกรรมการเสพติดโซเชียลมีเดีย/เกมส์
- ▶ พฤติกรรมการไร้ระเบียบวินัยนิยมในสังคม และชีวิตส่วนตัว
- ▶ พฤติกรรมค่านิยมตามกระแส

โรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกิน

▶ ปัจจุบันกำลังระบาดอยู่ทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและที่กำลังพัฒนา
มีรายงานว่าประมาณ 55% ของประชากรผู้ใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกามีภาวะ
โภชนาการเกิน

ยังพบว่าในเด็กทุก 4 คน จะเป็นเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน 1 คน

สำหรับประเทศไทยพบว่ามีประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ในทุกกลุ่มอายุ

- ▶ จากการศึกษาที่ผ่านมาชี้ว่าเด็กอ้วนมักเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนโดยที่เด็กโตอ้วนจะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากกว่า
- ▶ จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพและโภชนาการในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า
- ▶ 10-20% ของทารกที่อ้วนจะยังคงอ้วนในวัยเด็ก 40% ของเด็ก ที่อ้วนจะยังคงอ้วนในวัยรุ่น และ 75-80% ของวัยรุ่นที่อ้วนจะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน
- ▶ การป้องกันโรคอ้วนในวัยเรียน จึงนับเป็นงานที่จำเป็นและเร่งด่วนและควรป้องกันมิให้เป็นโรคอ้วนตั้งแต่เด็ก เพราะการป้องกันมิให้เด็กอ้วนเท่ากับเป็นการลดจำนวนประชากรผู้ใหญ่ที่อ้วน



▶ จากข้อมูลพบว่า

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา อุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และตามสถิติอาจจะสรุปได้ว่า เป็นประเทศที่มีการเพิ่มจำนวนเด็กอ้วนเร็วที่สุดในโลก

มีรายงานว่า ในช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 และเด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5 ทั้งนี้พบว่า เด็กไทยมีเซาว์ปัญญาโดยเฉลี่ย ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาตรฐานที่ระดับ 90 มีมากถึง 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25

▶ ผลวิจัยหลายชิ้น ที่บ่งชี้ให้เห็นว่า

สาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพเด็กไทยไม่แข็งแรง เกิดจากการได้รับ
อาหารที่มีประโยชน์

จากการบริโภคอาหารหรือขนมไร้คุณภาพที่วางขายบริเวณหน้า
โรงเรียน ซึ่งแฝงไว้ด้วยพิษภัยที่บรรดาผู้ใหญ่พร้อมใจกันหยิบยื่นให้
ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือเพราะขาดความรู้ กลายเป็นการสร้างปัญหา
ด้านสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคให้กับเยาวชนไทยได้แบบไม่คาดคิด

หัวข้อข่าวเกี่ยวกับ อ้วน

- ❑ เด็กไทยนำห่วง-สถิติ'อ้วน'พุ่งที่สุดในโลก กระทบสติปัญญา-ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
จัดขึ้นภาชีน้ำอัดลม-สกัดบนมหน้าโรงเรียน
- ❑ ห่วงเด็กไทยอ้วนพุ่งเร็วที่สุดในโลก
- ❑ 'นมเปรี้ยว-น้ำอัดลม' ตัวการสำคัญของโรคอ้วน
- ❑ คาดอีก 2 ปี ในไทยเด็ก 5 คนจะมีเด็กอ้วน 1 คน
- ❑ เด็กชนบทเสี่ยงเป็นเบาหวาน
- ❑ บนมหน้าโรงเรียนยังขายกระหน้าแม่ถูกห้าม
- ❑ เครือข่ายสุขภาพเด็ก จัดขึ้นภาชีน้ำอัดลม

กายฟิต

ด้วย ส ที่ ๑ สวดมนต์ สำหรับวัยเรียน

กิจกรรม กายไม่พิต ด้วยสวดมนต์

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

ด้วย ส ที่ ๑ สวดมนต์ สำหรับวัยเรียน



กิจกรรมเสริมหลักสูตรการเรียนการสอน

- ▶ สวดมนต์ก่อนนอน
- ▶ สวดมนต์ดีชั่วเป็นสุข
- ▶ สวดมนต์วันละนิดจิตแจ่มใส
- ▶ สวดมนต์ & เล่นเกมส์

กายฟิต ลดบริโภคด้วยการสวดมนต์

▶ กิจกรรมเสริมการเรียนรู้การสอน

สวดมนต์ หมู่

สวดมนต์เดี่ยว

บทที่จะสวด /สถานที่/ เวลา

- ▶ บทสวด: บทอธิปัติโส พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ บทเจริญพุทธมนต์ต่างๆ ที่เหมาะกับตนเอง
- ▶ สถานที่: บ้าน วัด โรงเรียน สถานที่ทำงาน
- ▶ เวลา: ที่บ้านตื่นนอน-ก่อนเข้านอน
 - ที่โรงเรียน หน้าเสาธง และ เลิกเรียน กิจกรรมสวดมนต์เสริม
 - หลักสูตร เช่น สวดมนต์เพิ่มเกรด สวดมนต์ไร้โรค
 - ที่วัด: โอกาสพิเศษ เทศกาลงานบุญต่างๆ



กายฟิต

ด้วย ส ที่ ๒ สมมติ สำหรับวัยเรียน

กิจกรรม: กายฟิต ด้วย ส ที่ ๒ สมာธิ สำหรับวัยเรียน

- ▶ กิจกรรมเน้นการป้องกัน ภายไม่ฟิต ด้วยสมาธิ
 - ▶ การจัดทำหลักสูตรเสริมการเรียนการสอน
 - ▶ การให้ความรู้ ผลดีของสมาธิ
 - ▶ การปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ▶ กิจกรรมเน้นการส่งเสริม ภายฟิต ด้วยสมาธิ

▶ กิจกรรมเน้นรักษา ด้วยสมาธิ

▶ กิจกรรมเน้นฟื้นฟู ระยะยาว ด้วยสมาธิ

กายฟิต

ด้วย ส ที่ ๓ สันทนาการสำหรับวัยเรียน

กายฟิต - ตัดปัญหาแยกแยะคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

- การบริโภค
- การเสพเทคโนโลยี
- การติดค่านิยม
- การไร้ระเบียบ และไร้ทิศทาง

กายพิต - ติดปัญญาหาความรู้ให้ชัด

แนวทางแก้ไขเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน/อ้วน)

- ▶ 1. ติดตามการชั่งน้ำหนักทุกเดือนและวัดส่วนสูงทุก 6 เดือน
- ▶ 2. แนะนำการให้อาหารครบทุกกลุ่มได้แก่ เนื้อสัตว์/ไข่/นม ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ และน้ำมันในปริมาณที่เหมาะสม และควรกินให้หลากหลาย

- ▶ 3. ลดอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมใส่กะทิ
- ▶ 4. งดกินจุกจิก เช่น ขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม
- ▶ 5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาที และเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา วิ่งเล่น เดินขึ้น-ลงบันได

จิตตุด

ด้วย ๓ส (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

สำหรับวัยเรียน

ด้านสมาธิ/อารมณ์ เด็กวัยรุ่นช่วงมีการเปลี่ยนแปลงสู่ วัยผู้ใหญ่

- ▶ มีอารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย
- ▶ มีอารมณ์ชอบความตื่นเต้น/ ฟังพอใจในสิ่งแปลกใหม่
- ▶ มีอารมณ์การปล้ำกตัวเองออก อาจจะหนีหรือสู้

พัฒนาการด้านจิตใจ/อารมณ์

- ▶ 1.วัยเด็กตอนปลาย (วัยเรียน) จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ ดีกว่าวัยที่ผ่านมา รู้จักแสดงอารมณ์ได้ในแบบที่สังคมยอมรับทั้งในด้านที่ไม่พึงใจและพึงใจ ลักษณะอารมณ์จะเป็นเช่นเดียวกับวัยเด็กตอนต้น
- ▶ 2.มีความสนใจ สมาธิ และระเบียบวินัย ถึงแม้ในช่วงอายุ 6-7 ปี ช่วงความสนใจจะสั้น แต่เมื่ออายุ 8 ปี ช่วงความสนใจจะนานขึ้น พยายามทำงานจนเสร็จ สนใจเก็บสะสมสิ่งของสนใจ
- ▶ 3.รู้จักตนเอง เริ่มมองเห็นตนเอง วิพากษ์วิจารณ์ตนเองยอมรับความแตกต่างของคนอื่น สนใจการรวมกลุ่มที่เป็นวัยเดียวกัน (**peer group**) เริ่มเรียนรู้เอกลักษณ์กลุ่มของตนเองต่อไป

อารมณ์ในด้านไม่พึงใจ

▶ อารมณ์กลัว

เด็กเล็กกลัวสิ่งที่ไม่มีความคุ้นเคย สัตว์และปรากฏการณ์ธรรมชาติ แต่จะกลัวสิ่งที่จะเกิดได้จริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดีหรือกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวของตน เป็นต้น แหล่งกำเนิดความกลัว ได้แก่ ประสบการณ์ตรง คำบอกเล่าของผู้อื่น จินตนาการของตนเองและสื่อมวลชน วิธีตอบสนองต่อความกลัว ----- การหนี การสู้และการหลีกเลี่ยงหรือทำตนให้เข้ากับสิ่งนั้น

- ▶ อารมณ์โกรธ เด็กจะควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น และรู้จักวิธีระงับความโกรธได้ด้วย
- ▶ อารมณ์คิดแค้นแค้นเจียบๆ ในใจ--- แต่ไม่ทำจริงดังคิด หรือจะบอกเล็กเล่นทันทีทันใด
- ▶ อารมณ์อื่นๆ เช่น ใจน้อย ---ไม่ชอบให้เพื่อนล้อเลียน
- ▶ อารมณ์ผิดหวังจะแสดงออกทันทีแต่ไม่รุนแรงเท่าวัยรุ่น
- ▶ อารมณ์เกลียด อิจฉาริษยา จะรู้จักเก็บอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่แสดงออกมาตรงๆ

อารมณ์ในด้านจิตใจ

▶ ความรู้สึกสงสารเห็นใจ

จะมีความรู้สึกสงสารเห็นใจผู้อื่นตลอดจนสัตว์เลี้ยง เข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้ดี เพราะสิ่งแวดล้อมของเด็กกว้างขวางขึ้น

▶ ความรัก ความเบิกบาน

จะแสดงความร่าเริงมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น วัยนี้จะมีอารมณ์ดีเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อขณะอยู่ในกลุ่ม

▶ เด็กในวัยนี้ยังมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

เพราะเด็กต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่หลายอย่าง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเมื่อไปโรงเรียน การทำตามกฎ ระเบียบและคำสั่งต่างๆ แทนการทำตามใจตนเองดังที่เคยผ่านมา การแข่งขันกันในเรื่องการเรียนหรือปัจจัยด้านร่างกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย หิวก็ทำให้เด็กกังวล หงุดหงิด และมีอารมณ์รุนแรงได้



If every 8 year old is
taught meditation,
we will eliminate
violence from this
world in one
generation.

Dalai Lama

จิตต

ด้วย ส ที่ ๑ สวดมนต์
สำหรับวัยเรียน

กิจกรรม: จิตดี ด้วย ส ที่ ๑ สวดมนต์สำหรับวัยเรียน

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

จิตดี ด้วยการสวดมนต์

จิตต

ด้วย ส ที่ ๒ สมาน

สำหรับวัยเรียน

Religious Childcare Centres and Kindergartens in Singapore



Basic religious values

Religious childcare centres or kindergartens integrate basic religious values impartation into the academic curriculum. For example, My Little Gems Preschool (pictured above), a Buddhist inspired preschool, children attend character class where child learn Buddhist values such as self-reliance, motivation, gratitude, unconditional love and compassion through role play, Buddhist stories and songs. Mr Ben Lim, Director of My Little Gems Preschool explains that children also engage in daily mindfulness and meditation sessions, so that they can be more attentive, less reactive, have more empathy and self-control.

กิจกรรม: จิตดี ด้วย ส ที่ ๒ สมาธิ สำหรับวัยเรียน

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

จิตไม่ดี/ดี ด้วยสมาธิ



สมาธิ มีประโยชน์ต่อเด็กวัยเรียน

- ▶ เชื่อมโยงความสงบภายใน ทำให้ใจสงบ และสิ่งที่เป็นแ่งลบได้ไปออกจากจิต
- ▶ พบความสุขแบบไม่พึ่งพาวัตถุสิ่งเสพ ความสงบสุขภายในเกิดจากความสงบภายใน อยู่กับตัวเอง เกิดความมั่นใจในการตัดสินใจทำอะไร และทำให้ตัวเด็กมีความสุข
- ▶ ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการหลับยาก- ปัญหาการนอนหลับ สามารถแก้ไขได้ ทำให้ใจสงบหลังจาก กิจกรรมทั้งวันที่ส่งผลต่อการหลับยาก ทำให้มีการนอนเต็มอิ่ม

- ▶ ช่วยให้เกิดปัญญาจากภายใน-จากการปฏิบัติธรรมทำกรรมฐาน
สร้างสติและความมั่นใจในตนเอง ทำให้ใจสงบและมุ่งเฉพาะจิตตนเอง
- ▶ ช่วยให้ไม่โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย และอารมณ์ประเภทนำไปสู่พฤติกรรม
ก้าวร้าว
- ▶ สร้างความคิดสร้างสรรค์และแรงบันดาลใจ-มุ่งมั่นขยัน ความสามารถ
ในการแก้ปัญหา

Types of Meditation Practice

Types of Meditation Practice	Examples
Concentration on a word, thought, sensation, or image	<ul style="list-style-type: none">• Transcendental meditation• Relaxation response• Breath-focused meditation• Mantra repetition• Meditation on a prayer, mandala, or other image
Mindfulness	<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness-based stress reduction• Vipassana
Movement-based meditation	<ul style="list-style-type: none">• Yoga• Tai chi• Qi gong• Sufi dancing
Cultivating positive emotions (such as compassion, forgiveness, gratitude, or loving-kindness)	<ul style="list-style-type: none">• Buddhist metta or tonglen practices (cultivating compassion and loving-kindness)• Institute of HeartMath training (cultivating gratitude or compassion)
Emptying	<ul style="list-style-type: none">• Centering prayer• Waiting on the inner voice or inner light

Note: Some practices include more than one type of meditation. For example, yoga practices may include meditation on the breath, a word phrase, or sensation as well as movement and postures. All of these practices involve mental training that enhances the ability to focus or sustain attention.

จิตต

ด้วย ส ที่ ๓ สนทนาธรรม

สำหรับวัยเรียน

กิจกรรม: จิตดี ด้วย ส ที่ ๓ สันทนาการ สำหรับวัยเรียน

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

จิตดี ด้วยสันทนาการ

มีปัญญา

ด้วย ๓ส (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

สำหรับวัยเรียน

เด็กในวัยเรียนด้านปัญญา

- ▶ เริ่มเรียนรู้ชีวิตกว้างมากขึ้น
- ▶ เรียนรู้ เพราะความอยากรู้ อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร
- ▶ เริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเอง

กิจกรรมเสริม

- ▶ กิจกรรม การป้องกัน
- ▶ กิจกรรม การส่งเสริม
- ▶ กิจกรรม การรักษา
- ▶ กิจกรรม การฟื้นฟู

จิตดี ด้วยการสวดมนต์

มีปัญญาญาณ

ด้วย ส ที่ ๑ สวดมนต์

สำหรับวัยเรียน

สวดมนต์ทำให้เด็กเกิดปัญญา มีปัญญา ตระหนักรู้

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

มีปัญญา ด้วยการสวดมนต์

ฉบับสัญญา

ด้วย ส ที่ ๒ สมาชิก

สำหรับวัยเรียน



สมาธิทำให้การเรียนรู้ การใช้ปัญญาแก้ปัญหาชีวิต

- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู

มีปัญญา ด้วยสมาธิ



แม่พิมพ์คุณภาพ

ด้วย ส ที่ ๓ สันทนาธรรม
สำหรับวัยเรียน



- ▶ กิจกรรมการป้องกัน
- ▶ กิจกรรมการส่งเสริม
- ▶ กิจกรรมการรักษา
- ▶ กิจกรรมการฟื้นฟู



มีปัญญา ด้วยสุนทราธรรม

สรุป

- ❖ เลือกใช้กิจกรรม 3 ส.ที่พเหมาะกับวัยเรียน
 - เน้นจัดการที่ตัวนักเรียนวัยเรียน
 - เน้นจัดการที่ตัวผู้เรียน จากข้างใน สู่ ข้างนอก
 - เน้นจัดการที่สภาพแวดล้อม มุ่งสู่ภายใน
- ❖ มุ่งสู่ภายใน
- ❖ ปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอต่อเนื่อง
- ❖ เน้นความสงบ สงัด เรียบง่าย
- ❖ ตรวจสอบระดับพฤติกรรมต่อเนื่อง



การสอนกรรมฐานแก่ วัยเรียน ด้วย 3ส มีหลายวิธี

- ▶ ประการแรก การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะ จะอาศัย สวดมนต์ สมาธิ หรือ การสันทนาธรรม กลายเป็นส่วนสำคัญของการศึกษา คุณครูทั้งหลายจึงต้องมีทักษะในการใช้กรรมฐานเป็นส่วนสำคัญของการเรียนการสอน
- ▶ ประการที่สอง โรงเรียนหรือผู้ปกครองสามารถนำหลักสูตรกรรมฐานที่เป็นเชิงประจักษ์ เช่น ที่พัฒนาในประเทศต่างๆ เช่น ออสเตรเลีย (Smiling Minds; Meditation capsules), ประเทศอินเดีย (The Alice Project), ประเทศสหราชอาณาจักร (Mindfulness in Schools Project), และประเทศอเมริกา (InnerKids, Mindful Schools, MindUp, Learning to Breath)

- ▶ ประการที่สาม โรงเรียนสามารถนำการเจริญสติชั่วคราว เข้าไปสู่ในวัฒนธรรมโรงเรียนในวงกว้าง โดยเริ่มกิจกรรมหมู่คณะ ด้วยการปฏิบัติธรรมแบบเจริญสติสั้น มีการปฏิบัติแบบให้นักเรียนเจียบทุกกิจกรรมของโรงเรียน เช่น มี โชนหรือมุม สงบ และมีการสร้างพื้นที่สำหรับเจ้าหน้าที่ นักเรียน ครูบาอาจารย์ ผู้บริหาร เช่น ห้องสมุด ห้องสวัสดิการ และพื้นที่สวนบางส่วนของสนามโรงเรียน โรงเรียน ไม่จำเป็นจะต้องเรียกชื่อว่า สมาธิ หรือ กรรมฐาน ตลอดเวลา ในหลักสูตรต่างๆ เช่นละครเวที ดนตรี ศิลปะ พลศึกษา และการศึกษานอกห้องเรียน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานและเป็นเทคนิคในการดึงความสนใจของนักเรียน
- ▶ ประการที่สี่ ถ้ากรรมฐานต้องกลายเป็นการใช้แพร่หลายในระบบการศึกษา จำเป็นต้องมีการวิจัยวัดผล กระทบกรรมฐาน เพื่อค้นหาผลและเวลาที่จะกรรมฐานทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ



“

”

Thank you