

คุณช้าง จอมกลั่นตา



Laurie Cohen เรื่อง
Nicolas Gouny ภาพ
กอบรภาณต์ บัณฑลวิวัฒน์ แปล

ตดของช้าง
จะมีพลังงานไหนนะ!

คุยกับคุณพ่อคุณแม่

เมื่อต้องเจอสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยหรือต้องทำอะไรใหม่ๆ เด็กอาจรู้สึกกังวลถึงผลที่จะตามมา หรือกลัวว่าจะไปทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงโดยไม่ตั้งใจ ทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไรสักที “**คุณช้างจอมกล้าแสบ**” จำลองสถานการณ์ความกังวลให้เด็กเห็นด้วยเรื่องราวซ้ำซ้อนเข้าใจง่าย ระหว่างที่เด็กๆ หวัหะไปกับจินตนาการไร้ขอบเขตและสัมผัสกับความวิตกกังวลของคุณช้าง คุณพ่อคุณแม่สามารถชวนคิดตามไปด้วยว่าเมื่อคนเรากังวลมากๆ จะมีอาการอย่างไร ลองถามดูว่าเคยกังวลกับเรื่องแบบเดียวกันนี้หรือเรื่องแบบไหนอีกบ้างหรือเปล่า และชวนกันเดาว่าพลังตดของคุณช้างจะรุนแรงเท่ากับที่เขาคิดไว้หรือไม่ การชวนคุยจะช่วยให้เด็กได้หัดย้อนมองสาเหตุของความกังวลและพิจารณาใหม่อย่างมีสติ มีเหตุผล (ยังคิดไตร่ตรอง) พ่อแม่อาจช่วยชี้แนะให้เห็นว่าบางครั้งเรื่องที่เรากังวลมากๆ ก็อาจไม่ได้ส่งผลร้ายแรงอย่างที่คิด (ยืดหยุ่นความคิด) ดังนั้นเด็กๆ จึงไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลจนเกินไป (ควบคุมอารมณ์) และเมื่อใดที่รู้สึกกังวลก็ให้มาปรึกษากับคุณพ่อคุณแม่ จะช่วยผ่อนคลายความกังวลลงได้

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Functions (EF)

คือ กระบวนการทำงานในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ส่วนที่ควรพัฒนา เพราะจะพาเด็ก ๆ ไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ทักษะเหล่านี้พัฒนาเร็วในเด็กวัย 3-6 ปี และติดเป็นนิสัยไปตลอดชีวิต โดยเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนา EF ก็คือ**การอ่าน**นั่นเอง

ทักษะ EF ได้แก่

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย ทักษะ**จำเพื่อใช้งาน** (Working Memory) **ยังคิดไตร่ตรอง** (Inhibitory Control) **ยืดหยุ่นความคิด** (Shift/Cognitive Flexibility)
2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ประกอบด้วย ทักษะ**จดจ่อใส่ใจ** (Focus/Attention) **ควบคุมอารมณ์** (Emotional Control) **ติดตามประเมินตนเอง** (Self-monitoring)
3. กลุ่มทักษะปฏิบัติ ประกอบด้วย ความสามารถในการ**ริเริ่มลงมือทำ** (Initiating) **วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ** (Planning and Organizing) และ **มุ่งเป้าหมาย** (Goal-directed Persistence)

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.rlg-ef.com หรือ www.facebook.com/RLGEF

คุณช้าง จอมก่เลนตา



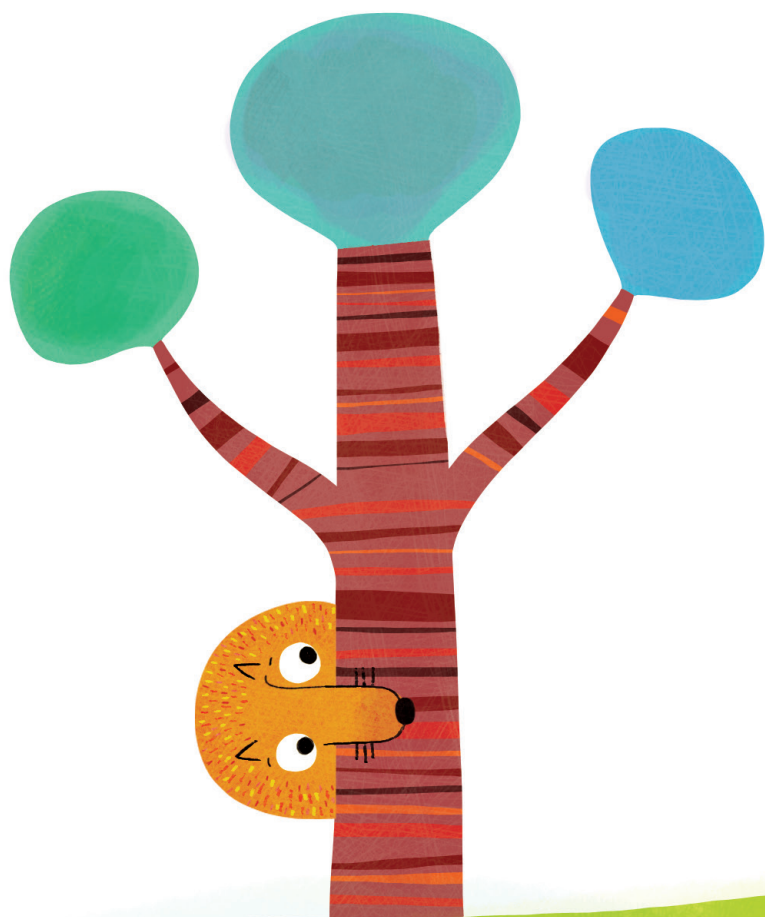
Laurie Cohen เรื่อง

Nicolas Gouny ภาพ กอปรกานต์ ปัทมสิริวัฒน์ แปล



เข้านี้
คุณข้างเฉย
ยืนนิ่งไม่ยอมขยับ

เขาขมึบกันสุดแรง
จะต้อง “กลั่นตด” เอาไว้ให้ได้!





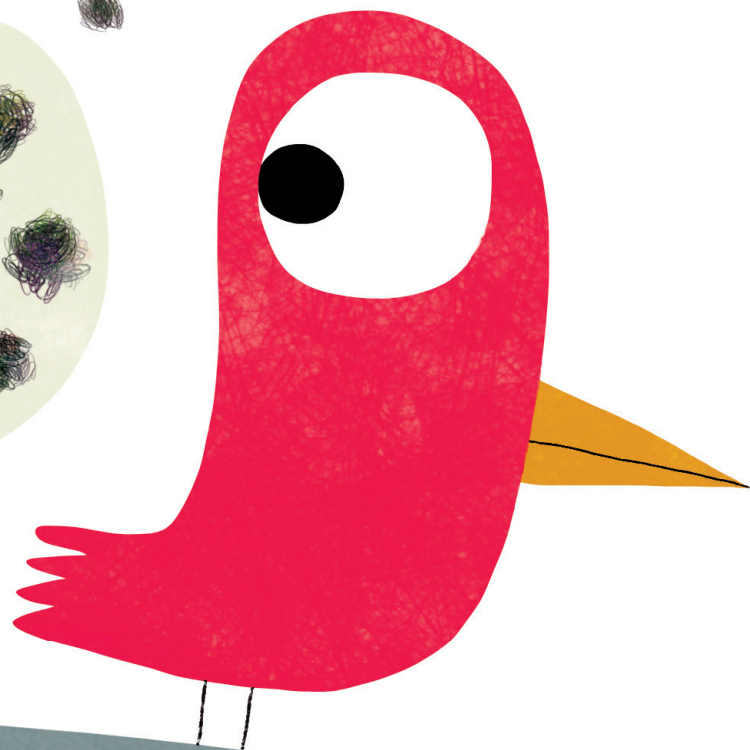


ใช่แล้ว เพราะตดของข้างนี่ะ
น่ากล้วมาก...

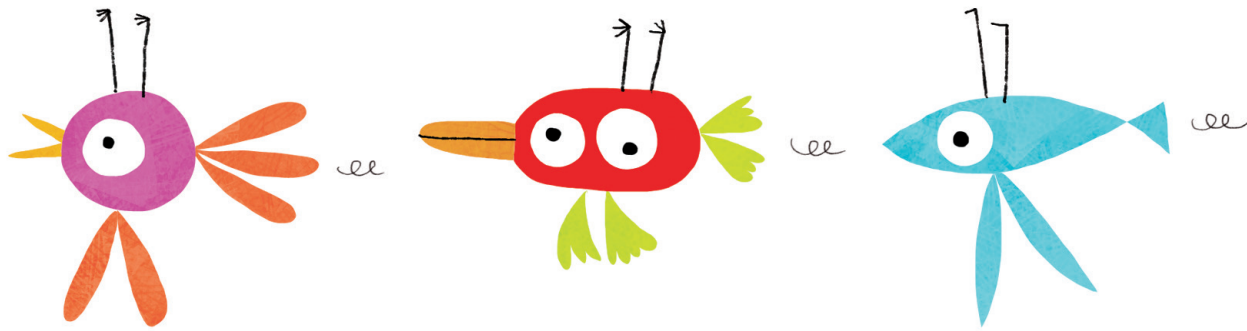
คุณข้างเคยตัวใหญ่บ๊อเริ่มเพิ่ม...
ถ้าลองตดแม้สักครั้งเดียว
ป่าทั้งปาก็อาจพังราบลงได้...







ถ้าเขาเกิดเผลอปล่อยตดขึ้นมา
สัตว์น้อยใหญ่
คงลั่นกันระเนระนาด
เหมือนโดมิโนแน่ๆ



นกคงมีนจนบินกลับหัวขาชี้ฟ้า
ต้นปาล์มคงล้มคว่ำ ใบแหลมที่มลงพื้นหญ้า
กระต่ายคงตะกุกขุดหลุมหนีตายกันแทบบ้า
ส่วนฝูงปลาก็คงรีบว่ายหนีลงแม่น้ำ
สิงโตคงตกใจจนทำแผงคอหลุดหายไปเลย

