Doxzilla Learning

ถามหนึ่งข้อ แล้วฟัง

คู่มือสำหรับที่บ้าน

ดูสารคดีกับเด็กวันละเรื่อง แล้วถามเด็กสั้น ๆ ข้อเดียว

คู่มือเล่มนี้เขียนถึงคนที่บ้าน ซึ่งหมายถึง พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือใครก็ตามที่ดูแลเด็ก

NEXT STEP

คุณไม่ต้องเรียนสูง ไม่ต้องรู้เรื่องที่เด็กดู ไม่ต้องเก่งกว่าเด็ก ไม่ต้องมีเวลาเยอะ คุณแค่ถามเด็กหนึ่งข้อ แล้วฟัง แล้วคุณจะได้เห็นว่าเด็กในบ้านคิดอะไรอยู่ ซึ่งบางทีเป็นเรื่องที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน

เด็กอยู่กับหน้าจอทุกวันอยู่แล้ว ลองเปลี่ยนเวลาหน้าจอ ให้เป็นเวลาสร้างอนาคต ดูสารคดีหนึ่งเรื่อง แล้วจบด้วยการวางจอลงและคุยกัน เด็กได้ดู ได้คิด และได้เล่าให้คนที่รักฟัง

ทำไมต้องทำ

มีเด็กชนบทคนหนึ่ง ถูกถามว่าโตขึ้นอยากเป็นอะไร เขาตอบว่าอยากเป็นช่างตัดผม

เหตุผลของเขาง่ายมาก ทุกวันตอนเดินกลับบ้าน เขาต้องผ่านร้านตัดผม

เด็กคนนี้ไม่ได้เลือกผิด เขาเลือกจากสิ่งที่เขาเห็น และสิ่งที่เขาเห็นมีไม่กี่อย่าง ถ้าวันหนึ่งเขาได้เห็นชีวิตของคนทำงานร้อยแบบ แล้วยังเลือกเป็นช่างตัดผมด้วยใจตัวเอง ก็ไม่มีอะไรต้องแก้

เด็กเลือกได้เท่าที่เคยเห็น สารคดีช่วยให้เด็กเห็นมากขึ้น เด็กในหมู่บ้านเล็ก ๆ ได้เห็นนักดำน้ำ ช่างทำนาผิกา คนเลี้ยงช้าง หรือนักวิทยาศาสตร์ในป่า โดยไม่ต้องเดินทางไปไหนเลย และคุณคือคนที่เปิดประตูบานนี้ให้เด็ก

เป้าหมายคืออะไร

เป้าหมายมีสองข้อ และสองข้อนี้ไปด้วยกัน

ข้อแรก เด็กที่เกิดที่ไหนก็ควรได้เห็นโลกกว้างพอ ๆ กัน ที่เกิดไม่ควรเป็นตัวกำหนดว่าเด็กจะนึกถึงอนาคตแบบไหนได้บ้าง

ข้อสอง เด็กเลือกเองได้ว่าจะเป็นอะไรและอยู่ที่ไหน เราไม่ผลักให้เด็กออกจากบ้าน และไม่ผลักให้เด็กอยู่ที่บ้าน ถ้าเด็กดูแล้วอยากกลับมาทำงานที่หมู่บ้านด้วยวิธีที่ดีขึ้น ก็ดีเท่ากับอยากไปเรียนที่อื่น

กติกาของวิธีนี้มีข้อเดียว คือ อย่าสอนเป้าหมาย ความหมายตรง ๆ คือ ผู้ใหญ่ไม่บอกเด็กว่าควรอยากเป็นอะไร ไม่บอกว่าเรื่องที่ดูสอนอะไร ไม่สรุปแทนเด็ก ผู้ใหญ่ป้อนตัวอย่างให้เด็กเห็นมากพอ แล้วปล่อยให้เด็กเลือกเอง ข้อนี้ทำให้งานของคุณง่ายขึ้น เพราะคุณไม่ต้องรู้คำตอบ

วิธีนี้ชื่อ Amornphat Method ที่บ้านทำแค่นี้ ดูสารคดีวันละเรื่อง แล้วถามเด็กหนึ่งข้อ

การดูสารคดีกับลูกอาจทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หรืออาจไม่เปลี่ยนเลยก็ได้ เราจึงไม่ได้สัญญาเรื่องคะแนน สิ่งที่เราตั้งใจให้คือให้ลูกได้เห็นโลกกว้างขึ้น มีเรื่องอยากรู้ กล้าถาม และเล่าความคิดของตัวเองได้ วิธีนี้ไม่ได้ติวเด็ก และไม่ได้แก้ปัญหาเรื่องรายได้ของครอบครัว ส่วนที่เห็นได้ทันทีคือเวลาดี ๆ ที่พ่อแม่ลูกได้ใช้ร่วมกัน

ที่โรงเรียนและในแอป เด็กทำห้าขั้น

ในแอป Doxzilla Learning และในห้องเรียน เด็กจะผ่านห้าขั้น คือ ดู คิด คุย นำเสนอ สรุป ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ดูสารคดีหนึ่งเรื่อง ฟังคำถามหนึ่งข้อแล้วคิด คุยกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ เล่าให้คนอื่นฟัง แล้วสรุปในแบบของตัวเอง

ที่บ้านทำง่ายกว่านั้นมาก ใช้แค่ 3 คำถามด้านล่างก็พอ

เด็กได้อะไร

ทุกครั้งที่เด็กตอบคำถามหลังดู เด็กได้ฝึกอย่างน้อยหนึ่งในหกอย่างนี้

1. **คิดอย่างมีเหตุผล** เด็กบอกได้ว่า “ที่หนูคิดอย่างนี้ เพราะเห็นตรงนี้”
2. **คิดวิธีใหม่** เด็กลองคิดทางอื่นที่ไม่เหมือนที่เห็นในเรื่อง
3. **เข้าใจความรู้สึก** ทั้งของตัวเองและของคนอื่น แล้วรับมือกับความรู้สึกนั้นได้ คำที่ใช้กันทั่วไปคือ อีคิว
4. **เล่าให้คนอื่นเข้าใจ** และทำงานกับคนอื่นได้
5. **ดูว่าอะไรน่าเชื่อ** เด็กถามได้ว่าใครเป็นคนเล่า เขาเล่าอะไร และไม่ได้เล่าอะไร
6. **เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกเกี่ยวข้องกัน** เมื่อมีเรื่องหนึ่งเกิดขึ้น ใครได้ประโยชน์ ใครเสียประโยชน์

หลายประเทศพูดถึงความสามารถกลุ่มนี้ และเรียกรวมกันว่า ทักษะศตวรรษที่ 21 ความหมายง่าย ๆ คือ สิ่งที่คนยุคนี้ต้องใช้ เมื่อการงานและข่าวสารเปลี่ยนเร็วจนการท่องจำอย่างเดียวไม่พอ แต่ละที่นับรายการไม่เหมือนกัน คู่มือนี้จึงอธิบายเป็นคำธรรมดา และไม่อ้างว่ารายการของเราตรงกับรายการของใคร

เครื่องมืออย่าง AI ช่วยหาข้อมูลและเขียนงานได้เร็วขึ้นทุกปี แต่การตั้งคำถามที่ดี การดูว่าอะไรน่าเชื่อ การคิดทางใหม่ และการเข้าใจความรู้สึกของคน ยังเป็นงานของคน สามอย่างแรก คือ คิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และอีคิว เราเห็นว่า AI ทำแทนเด็กไม่ได้

3 คำถามชวนคุยหลังดู

ถามสามข้อ ฟังให้จบ

ที่บ้าน คือใครก็ตามที่ดูแลเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือญาติ

หน้านี้เขียนไว้ให้คนที่อยากคุยกับเด็กหลังดูสารคดี แต่ไม่รู้จะเริ่มตรงไหน และไม่แน่ใจว่าตัวเองรู้พอ

ข่าวดีคือ ไม่ต้องรู้ ไม่ต้องมีคำตอบ ไม่ต้องอ่านอะไรเลย จำสามข้อนี้ได้ก็พอ

ดูอะไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้

สารคดีเรื่องไหนที่ครบสี่ข้อก็ใช้ได้ คือ มีคนคัดมาให้และบอกได้ว่าเลือกเพราะอะไร บอกวัยที่ดูได้ มีคนตรวจแล้วว่าเป็นเรื่องจริง และรู้ว่าใครอยู่เบื้องหลังและแจ้งใครได้ถ้าพบว่าผิด หาดูได้จากที่ไหนก็ได้ เรื่องสัตว์ เรื่องคนทำงาน เรื่องวิทยาศาสตร์ เรื่องการสร้างของ ถ้าเด็กยังเล็ก เลื่อนดูคร่าว ๆ ก่อนสักครู่ จะได้เลือกเรื่องเบา และรู้ว่าตอนไหนควรบอกเด็กล่วงหน้า

ใครดูคนเดียวได้แค่ไหน เด็กอนุบาลควรมีคนนั่งดูด้วย เด็กโตกว่านั้นจะนั่งดูด้วยหรือไม่ก็ได้ ถ้ามีคนอยู่ในบ้านและเรียกได้ทันที

สามคำถาม

ข้อที่ 1

วันนี้เห็นอะไรที่แปลกใจที่สุด

ข้อที่ 2

ถ้าเป็นเราอยู่ตรงนั้น จะรู้สึกยังไง หรือจะทำอะไร

ข้อที่ 3

มีอะไรในเรื่องที่เหมือนหรือต่างจากบ้านเรา หรือจากสมัยที่พ่อแม่หรือปู่ย่าตายายยังเด็ก

ถามที่โต๊ะอาหารหรือที่ไหนก็ได้ ข้อไหนก็ได้ ไม่ต้องเรียงลำดับ ถ้าวันนี้มีเวลาน้อย ถามข้อเดียวก็พอ ถ้ามีเวลา ถามครบสามข้อ ใช้ภาษาที่บ้านใช้ได้เลย ภาษาถิ่นหรือภาษาแม่ก็ได้

วิธีฟัง 4 ข้อ

1. ให้เด็กตอบก่อน คนที่บ้านตอบทีหลังถ้าอยากตอบ คำตอบของคนที่บ้านคือการเล่าอีกมุมหนึ่งให้ฟัง ไม่ใช่การเฉลย
2. ฟังจนจบ แล้วถามต่อได้อีกหนึ่งข้อ เลือกจาก “แล้วยังไงต่อ” “เห็นตรงไหนถึงคิดอย่างนั้น” หรือ “มีใครคิดต่างไปไหมนะ”
3. ไม่ต้องบอกว่าถูกหรือผิด ไม่ต้องสรุปบทเรียน ไม่ต้องสอนต่อ แค่ฟังก็ได้ผลแล้ว
4. ถ้าเด็กไม่ตอบ ไม่เป็นไร พูดว่า “งั้นพรุ่งนี้ลองดูใหม่นะ” แล้วจบแค่นั้น

ถ้าสิ่งที่เด็กพูดไม่ตรงกับในเรื่อง ไม่ต้องรีบแก้ ถามว่า “อยากดูตอนนั้นอีกทีไหม” หรือ “เห็นตรงไหน” ให้เด็กกลับไปตรวจกับสิ่งที่เห็นเอง

อยากให้เด็กเล่าต่อ ให้พูดว่า “ขอบคุณที่เล่านะ” และชมสิ่งที่เด็กทำ เช่น “ชอบที่หนูสังเกตเห็นตรงนั้น” เด็กที่ได้ยินคำชมแบบนี้มักจะกล้าเล่ามากขึ้น

ปรับตามวัย

- อายุ 3 ถึง 5 ปี ถามข้อเดียว ให้เด็กชี้หรือวาดก็ได้ เช่น “ตัวไหนที่หนูชอบที่สุด” แล้วโยงกับของจริง “เหมือนแมวที่บ้านเราไหม” ถ้ามีคนนั่งดูอยู่ด้วยจะดีที่สุด
- ชั้น ป.1 ถึง ป.6 ถามข้อไหนก็ได้ หรือถามครบสามข้อ
- ชั้น ม.1 ถึง ม.3 ผลัดกันถามได้ เด็กถามกลับก็ได้ เช่น “ถ้าเป็นลุง จะเลือกแบบเดียวกันไหม” ตอบอย่างจริงใจ ไม่ต้องตอบให้ดูดี
- ชั้น ม.4 ถึง ม.6 วัยนี้ชอบเป็นฝ่ายเริ่มเอง บอกเพียงครั้งเดียวว่า “ถ้าอยากเล่าเรื่องไหน เรายินดีฟังนะ” แล้วรอให้เด็กเข้ามาเล่า

สำหรับพ่อแม่ที่เวลาน้อย ใช้สามนาที

กลับถึงบ้านค่ำและเหนื่อยแล้ว ใช้สามนาทีนี้ได้ เป็นทางเลือกสำหรับวันที่มีเวลาน้อย วันปกติถามสามข้อด้านบนตามเดิม สามนาทีนี้นับรวมตั้งแต่ที่เด็กเล่าว่าดูเรื่องอะไร ต่างจากคำถามประจำวันในหน้า ที่บ้าน ซึ่งนับเฉพาะช่วงถาม

1. หนึ่งนาที ให้เด็กบอกว่าวันนี้ดูเรื่องอะไร (เด็กโตกว่าอนุบาลไม่ต้องดูด้วยก็ได้)
2. หนึ่งนาที ถามข้อเดียว เช่น “เห็นอะไรที่แปลกใจที่สุด”
3. หนึ่งนาที ฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่สรุปแทน

วันไหนเหนื่อย พักได้เลย พรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่

สำหรับปู่ย่าตายาย

ข้อที่ 3 มีค่ามากสำหรับท่าน เรื่องที่ท่านเล่าเกี่ยวกับสมัยที่ท่านยังเด็ก คือตัวอย่างชีวิตอีกชิ้นหนึ่งที่เด็กไม่ได้เจอจากจอ ไม่ต้องเล่าให้ถูกต้องครบ เล่าเท่าที่นึกได้ ถ้าอ่านหนังสือไม่คล่อง ไม่ต้องอ่านอะไรเลย จำสามข้อด้านบนไว้แล้วถามเด็กตรง ๆ

ถ้าท่านไม่รู้เรื่องที่เด็กดู พูดได้ว่า “ยายก็ไม่รู้เหมือนกัน เล่าให้ฟังหน่อย” นี่คือประโยคที่ดีที่สุด เด็กได้เป็นคนที่รู้

ถ้าทำงานไกลบ้าน ใช้วิดีโอคอลหรือฝากเสียง

1. เด็กเล่าหนึ่งอย่างที่เห็นวันนี้
2. คนที่บ้านถามหนึ่งข้อ
3. คนที่บ้านบอกสั้น ๆ ว่าวันนี้ตัวเองเห็นหรือทำอะไร

ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีต่อสาย เป็นทางเลือกสำหรับวันที่มีเวลาน้อย ไม่ต้องดูเรื่องเดียวกับเด็ก ถ้าเวลาโทรไม่ตรงกัน ให้เด็กฝากข้อความเสียงทางแอปแชต แล้วฟังและตอบเสียงกลับ ถ้าสัญญาณไม่ดีหรือกลัวค่าอินเทอร์เน็ต ใช้ข้อความเสียงหรือโทรเสียงแทนวิดีโอ

การโทรสั้น ๆ แบบนี้ให้ความรู้สึกใกล้กันมาก เด็กได้เล่าให้คนที่คิดถึงฟัง และได้ฟังว่าคนที่ทำงานไกลบ้านใช้ชีวิตอย่างไร ถามสามข้อด้านบนก็เพียงพอแล้ว

ถ้าไม่มีใครอยู่บ้านด้วย

เด็กเล่าให้ใครก็ได้ฟัง เช่น พี่ เพื่อน ญาติที่โทรมา หรือวาดและเขียนลงสมุดของตัวเอง

เมื่อเด็กกลัวหรือเศร้าจากสิ่งที่ดู

สารคดีธรรมชาติและประวัติศาสตร์มีฉากสัตว์ล่ากัน สัตว์ตาย สงคราม และภัยพิบัติ เด็กบางคนกลัวหรือเศร้า เรื่องนี้ปกติ และเป็นโอกาสที่ดี เพราะเด็กได้ฝึกรับมือกับความรู้สึก โดยมีคุณนั่งอยู่ข้าง ๆ คุณไม่ต้องเตรียมอะไรมาก

ประโยคที่พูดได้เลย (พิมพ์ตัวใหญ่ติดตู้เย็นได้)

ก่อนดู

“เรื่องนี้มีตอนที่น่ากลัวนิดหน่อยนะ”

ก่อนดู

“ถ้ากลัว มานั่งใกล้ยายได้” (หรือพูดว่า ย่า ตา ปู่ พ่อ แม่ ตามที่เด็กเรียก)

ก่อนดู

“อยากหยุดเมื่อไรบอกนะ”

ตอนเด็กกลัว

“กลัวก็ได้นะ ใคร ๆ ก็กลัวเวลาเห็นแบบนี้”

ตอนเด็กร้องไห้

“ร้องไห้ได้ ยายอยู่ตรงนี้”

ตอนเด็กถามเรื่องที่ไม่รู้

“ยายไม่รู้เหมือนกัน เรามาหาด้วยกันนะ”

ตอนเด็กกังวล

“เรื่องในจอเกิดไกลจากเรา ตอนนี้เราปลอดภัย”

ตอนปิดเรื่อง

“มีผู้ใหญ่ดูแลหนูอยู่นะ”

ก่อนดู เตรียมเด็กสั้น ๆ

- ถ้าเด็กยังเล็ก เลื่อนดูเรื่องคร่าว ๆ ก่อน จะได้รู้ว่าตอนไหนน่ากลัว แล้วบอกเด็กล่วงหน้าหนึ่งประโยค
- ถ้าเด็กเพิ่งเจอเรื่องคล้ายกันจริง เช่น คนในบ้านเพิ่งเสียชีวิต น้ำท่วม สัตว์เลี้ยงตาย เลือกเรื่องอื่นก่อน หรือคุยกับเด็กก่อนว่าอยากดูเรื่องอะไร
- เด็กอ่านอารมณ์ผู้ใหญ่ได้เร็วมาก ถ้าผู้ใหญ่ใจเย็นและสบาย ๆ เด็กก็สบายตาม

ระหว่างดู

ถ้าเด็กหลับตา ปิดหน้า หันหนี ขยับมานั่งชิด ตัวแข็ง นั่งไม่ติด หรือถามซ้ำ ๆ ว่า “เขาตายแล้วเหรอ” ให้กดหยุดเงียบ ๆ ลงไปนั่งระดับสายตาเด็ก พูดชื่อความรู้สึกให้ เช่น “ตอนนี้ดูเหมือนหนูตกใจ” แล้วถามว่าอยากทำอะไร ดื่มน้ำ กอด นั่งเฉย ๆ หรือดูต่อ ให้เด็กเลือก

ไม่ต้องดูให้จบ เด็กที่หยุดตอนนั้นเรียนรู้เรื่องสำคัญไปแล้ว คือเรื่องที่ตัวเองบอกได้ว่าไม่ไหว วันต่อไปเลือกเรื่องเบากว่า และบอกเด็กก่อนดูว่า “เรื่องนี้เบา ๆ นะ”

หลังดู เมื่อเด็กถามเรื่องยาก

1. ถามกลับก่อนว่า “หนูคิดอย่างไร” บางทีเด็กถามเรื่องเล็กกว่าที่ผู้ใหญ่นึก
2. ตอบตามจริง สั้น ๆ ด้วยคำที่เด็กเข้าใจ
3. ถ้าไม่รู้ บอกว่าไม่รู้ นั่นคือคำตอบที่ดี
4. ตอบให้ตรงกับที่ถามแล้วหยุด รอดูว่าเด็กถามต่อไหม
5. เด็กอาจถามเรื่องเดิมซ้ำหลายวัน นั่นคือเด็กกำลังทำความเข้าใจ ตอบซ้ำได้อย่างใจเย็น

ถ้าเด็กถามเรื่องความตาย ใช้คำตรง ๆ ว่า “ตาย” เด็กเล็กเข้าใจคำตรง ๆ ได้ดีกว่าคำอ้อม ถ้าครอบครัวมีความเชื่อเรื่องหลังความตาย พูดตามที่ครอบครัวเชื่อจริงได้เลย

ถ้าเด็กถามว่า “ยายจะตายไหม” ตอบตามจริงว่า สักวันหนึ่งทุกคนตาย แต่ตอนนี้ยายสบายดี แล้วบอกชื่อผู้ใหญ่คนอื่นที่ดูแลเด็กต่อได้ เช่น ลุง ป้า ครู เพื่อนบ้าน การรู้ว่ามีใครอีกบ้างที่ดูแลหนู ช่วยให้เด็กอุ่นใจจริง ๆ เด็กที่อยู่กับปู่ย่าตายายมักคิดเรื่องนี้ในใจ ถ้าท่านเป็นฝ่ายเปิดเรื่องเอง เด็กจะโล่งใจมาก

ถ้าวันนั้นผู้ใหญ่พูดเรื่องนี้ไม่ไหว บอกได้ตรง ๆ ว่า “วันนี้ยายตอบเรื่องนี้ไม่ไหว ขอให้ลุงคุยกับหนูแทนนะ” เป็นการดูแลตัวเองที่ดี และเด็กได้เห็นว่าผู้ใหญ่ก็มีความรู้สึก

บทของแต่ละวัย

ทุกบทใช้กติกาเดียวกันกับที่อ่านมาแล้ว คือถามข้อเดียว ฟังให้จบ แล้วให้เด็กสรุปเอง ที่เขียนไว้ในแต่ละบทคือสิ่งที่เด็กได้ และสิ่งที่ปรับตามวัย

ความยาวสารคดีต่อวันที่บอกไว้ในแต่ละบทเป็นค่าโดยประมาณตามวัย และนับรวมเวลาหน้าจอทั้งวันของเด็กแล้ว ไม่ใช่เวลาเพิ่ม

บทที่ 1
อนุบาล (3–5 ปี)

บทที่ 2
ป.1–3 (6–8 ปี)

บทที่ 3
ป.4–6 (9–11 ปี)

บทที่ 4
ม.1–3 (12–14 ปี)

บทที่ 5
ม.4–6 (15–18 ปี)

บทที่ 1

อนุบาล (3–5 ปี)

นั่งใกล้กัน ชี้ เล่า วาด

เด็กได้อะไร ได้คำใหม่และภาพใหม่ของสัตว์ งาน และสถานที่ ได้ฝึกชี้ เล่า และเดาเหตุผลง่าย ๆ และได้อยู่ใกล้ผู้ใหญ่พร้อมมีเรื่องคุยด้วยกัน ความยาวต่อวันประมาณ 15 นาที

เด็กวัยนี้ สนใจอะไรได้ช่วงสั้น ๆ ชอบดูเรื่องเดิมซ้ำ ยังแยกของจริงกับของแต่งไม่ชัดเสมอไป เห็นสัตว์ในจอก็อาจคิดว่าอยู่ในห้องนี้ ถามว่า “ทำไม” บ่อย ชอบชี้ ชอบเลียนท่า รู้สึกแรงและเปลี่ยนเร็ว

ทำอะไร

- **ก่อนดู** เลือกเรื่องเบา บอกหนึ่งประโยคว่าจะดูอะไร เช่น “วันนี้ดูเรื่องมดนะ” แล้วนั่งใกล้กัน
- **ระหว่างดู** คุณนั่งอยู่ด้วย ไม่ต้องถามระหว่างดู ถ้าเด็กพูดเอง ให้ฟัง ดูทีละ 3 ถึง 5 นาที แล้วขยับตัวกัน เช่น “ยืนขึ้น เดินแบบช้างสามก้าว” ถ้าเด็กนั่งนิ่งไม่ได้ ยืนดูหรือนั่งพื้นก็ได้ ถ้ายังดูอยู่ ถือว่าเรียนอยู่
- **หลังดู** ถามข้อเดียว เช่น “เห็นใครทำอะไรบ้าง ชี้ให้ดูหน่อย” หรือให้วาด คุณจดคำที่เด็กพูดให้ตามที่เด็กพูด ไม่ต้องแก้คำ ไม่ต้องให้เด็กเขียนเอง ถ้าเด็กตอบแปลกหรือมั่ว เป็นเรื่องปกติของวัยนี้ ตอบอะไรก็ได้ เด็กวาดอะไรมา ถามว่า “เล่าให้ฟังหน่อย”

ถ้าเด็กกลัวหรือเศร้า ใช้ประโยคสั้นมากและคำตรง เด็กถามว่า “ทำไมสิงโตกินกวาง” ตอบว่า “สิงโตหิวจ้ะ สิงโตต้องกินเนื้อถึงจะมีแรงอยู่ได้ กวางตัวนั้นตายแล้ว ไม่เจ็บแล้ว” ถ้าเด็กกังวลว่าตัวเองจะตาย ตอบตามจริงสั้น ๆ ว่า “ทุกคนมีวันที่ตาย แต่คนส่วนใหญ่ตายตอนแก่มาก ๆ ตอนนี้หนูสบายดี ปลอดภัย และเราอยู่ตรงนี้ด้วยกัน” แล้วกอด ถ้าเด็กถามต่อว่าเมื่อไหร่ บอกว่า “ไม่มีใครรู้วันนะ แต่ตอนนี้หนูปลอดภัย” ถ้าที่

บ้านมีคนป่วยหนักหรือเพิ่งมีคนเสียชีวิต อย่าใช้ประโยคว่า “คนส่วนใหญ่ตายตอนแก่” ให้บอกว่า “ใช่ บางคนก็จากไปตอนยังไม่แก่ แต่ไม่บ่อย และตอนนี้เราอยู่ด้วยกัน” ถ้าเด็กถามซ้ำหรือกลัวจนนอนไม่หลับหลายวัน ให้ปรึกษาหมอหรือครู การวาดหรือเล่นช่วยเด็กจัดการความรู้สึกได้ดีกว่าคุยยาว และกอดช่วยได้มาก

ให้เด็กร่วมได้หลายแบบ เด็กที่ยังไม่พูดหรือพูดน้อย ชี้รูปหรือทำท่าเลียนสัตว์ก็ได้ ถ้าเด็กตอบเป็นภาษาถิ่น ตอบกลับเป็นภาษาถิ่น และภูมิใจให้เด็กเห็น ถามว่า “ที่บ้านเรียกตัวนี้ว่าอะไร” ดูทีละช่วงสั้น หยุดกลางเรื่องได้ นั่งดูข้างเด็ก ไม่ต้องอธิบาย ถามคำเดียวว่า “ชอบตรงไหน”

ออกไปดูของจริง หลังดูชวนหาหนึ่งอย่างที่เหมือนในจอ เช่น “มดตัวนี้ถืออะไร” ให้ชี้และพูด ไม่ต้องจับ

บ้านและงานใกล้ตัว ชวนเด็กวาดหรือเล่าว่า “ที่บ้านหนู ใครทำงานอะไร” คุณจดให้

ให้เด็กเลือกเรื่อง เตรียมสองสามเรื่องที่ไม่มีฉากน่ากลัว ให้เด็กชี้เลือก

สมุดของเด็ก คุณจดคำถามของเด็กตามที่เด็กพูด เด็กวาดข้างคำถามได้

> **การวาดหรือเล่นช่วยเด็กจัดการความรู้สึกได้ดีกว่าคุยยาว และกอดช่วยได้มาก**

บทที่ 2

ป.1–3 (6–8 ปี)

ทำไมเขาทำแบบนั้น หนูเดาว่าอะไร

เด็กได้อะไร ได้ฝึกบอกว่าเห็นอะไรและคิดว่าเพราะอะไร ได้เห็นงานและชีวิตของคนที่ไม่เหมือนที่บ้าน ความยาวต่อวันประมาณ 25 นาที

เด็กวัยนี้ แยกของจริงกับของแต่งได้ดีขึ้น เริ่มสนใจว่าสิ่งนี้ทำงานอย่างไร ชอบสะสม ชอบรู้ว่าอะไรยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม ยังเขียนช้า อ่านคล่องไม่เท่ากัน และชอบทำให้ผู้ใหญ่พอใจ จึงเดาคำตอบที่ผู้ใหญ่อยากได้ ถ้าคุณบอกว่า “ตอบอะไรก็ได้ ไม่มีผิด” เด็กจะกล้าตอบความจริงมากขึ้น

ทำอะไร

- **ก่อนดู** ให้เด็กเดาว่าวันนี้จะเห็นอะไร เดาผิดก็สนุก บอกว่าหลังดูมีคำถามข้อเดียว และถ้ายังตอบไม่ได้ ก็ข้ามได้เลย
- **ระหว่างดู** คุณดูด้วยได้ ไม่ต้องพูดแทรก ถ้ามีฉากที่เด็กตกใจ หยุดแล้วถามว่า “อยากดูต่อไหม”
- **หลังดู** ถามข้อเดียว เช่น “เห็นอะไรที่แปลกใจที่สุด” หรือ “ทำไมเขาถึงทำแบบนั้น หนูเดาว่าอะไร” ชมสิ่งที่เด็กทำ เช่น “ขอบคุณที่บอกว่าเห็นตรงไหน” เด็กตอบด้วยการวาดหรือเล่าแทนการเขียนได้ เด็กที่เขียนช้ายังคิดเก่งได้

ถ้าเด็กกลัวหรือเศร้า เด็กวัยนี้เริ่มรู้ว่าความตายเกิดกับสิ่งมีชีวิตทุกตัว แต่ยังกังวลว่าจะเกิดกับคนที่รัก เด็กถามว่า “ทำไมต้องมีสัตว์ล่ากัน” ตอบว่า “สัตว์บางชนิดกินแต่เนื้อร่างกายเขาเป็นแบบนั้น ถ้าหนูสงสารกวางก็ไม่ผิดนะ ยายก็สงสารเหมือนกัน” เด็กถาม

เรื่องภัยพิบัติ ตอบว่า “เป็นเรื่องจริง เกิดได้แต่ไม่บ่อย คนเตรียมตัวไว้ได้ ผู้ใหญ่ดูแลความปลอดภัยของหนูอยู่” ถ้าเด็กฝันร้าย ฟังและอยู่ใกล้ ๆ ให้เด็กวาดภาพความรู้สึก หรือเล่าต่อว่า “ถ้าหนูเป็นผู้ช่วยในเรื่องนี้ หนูจะทำอะไร”

ให้เด็กร่วมได้หลายแบบ ถามว่า “ถ้าไม่ต้องเขียน หนูอยากบอกอะไร” แล้วจดให้ถ้าเด็กอยากเก็บไว้ อ่านคำบรรยายใต้ภาพออกเสียงให้ฟัง หรือให้เด็กอ่านให้ฟังช้า ๆ ถ้าเด็กพูดภาษาถิ่นที่บ้าน ชวนให้สอนคำใหม่ว่า “คำนี้บ้านเราเรียกว่าอะไร” เด็กจะภูมิใจ ถ้าเด็กอยู่กับปู่ย่าตายาย ท่านไม่ต้องรู้เรื่องในสารคดี ให้เด็กเล่าให้ท่านฟัง การเล่าคือการเรียน

ออกไปดูของจริง ชวนหาสามอย่างที่เห็นเหมือนหรือต่างจากในจอ แล้ววาดอย่างที่ชอบที่สุด

บ้านและงานใกล้ตัว ให้เด็กถามคนใกล้ตัวหนึ่งคนว่า “ทำงานอะไร ทำอย่างไร” แล้วเล่าให้เพื่อนหรือผู้ใหญ่ฟัง

ให้เด็กเลือกเรื่อง มีตัวเลือก 4 ถึง 6 เรื่องที่คุณผ่านตาแล้ว ให้เด็กเลือก

สมุดของเด็ก เด็กเขียนหรือวาดเอง ถ้าเขียนช้า บอกให้คุณจดให้ได้

พี่ถามน้อง ถ้ามีน้องเล็ก ให้เด็กโตในบ้านถามน้องหนึ่งข้อ ถ้าอยากทำ

บทที่ 3

ป.4–6 (9–11 ปี)

ใครเล่าเรื่องนี้ และเขาอยู่ตรงนั้นจริงไหม

เด็กได้อะไร ได้ฝึกหาเหตุผลและเทียบสองสิ่ง ได้ฝึกถามว่า “ใครเล่าเรื่องนี้” เป็นครั้งแรก ได้ฝึกทำงานร่วมกับคนอื่น ความยาวต่อวันประมาณ 30 นาที

เด็กวัยนี้ เริ่มคิดเรื่องเหตุและผลได้เป็นลำดับ ชอบเทียบสองสิ่ง สนใจเพื่อนมากขึ้น เริ่มรู้ว่าคนอื่นคิดไม่เหมือนเรา และชอบเรื่องที่ตัวเองเก่งเป็นพิเศษ เช่น สัตว์ชนิดเดียว หรือเครื่องจักร

ทำอะไร

- **ก่อนดู** ให้เด็กเลือกว่าวันนี้อยากตอบคำถามแบบไหน เช่น หาเหตุผล คิดวิธีใหม่ หรือคิดถึงความรู้สึกของคนในเรื่อง ถ้าเด็กเลือกเรื่องเอง ให้บอกเหตุผลสั้น ๆ ถ้าอยากบอก
- **ระหว่างดู** ให้ดูโดยไม่ต้องพูด ถ้าอยากจดคำที่สงสัย จดลงสมุดได้ คุณไม่ต้องดูพร้อมกัน แต่รู้ไว้ว่าเด็กดูเรื่องอะไร
- **หลังดู** ถามข้อเดียว เช่น “อะไรทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น” หรือ “เรื่องนี้เล่าโดยใคร เขาอยู่ตรงนั้นจริงไหม” ถ้าเด็กไม่อยากตอบ ข้ามได้ ชมสิ่งที่เด็กทำ เด็กวัยนี้ชอบรู้ว่าความคิดของตัวเองไม่เหมือนใคร

ถ้าเด็กกลัวหรือเศร้า เด็กวัยนี้มักไม่ยอมบอกว่ากลัว อาจเงียบหรือหัวเราะกลบเกลื่อน ถามสบาย ๆ ว่า “เรื่องนี้ทำให้หนูคิดอะไรบ้าง” เด็กถามว่า “ทำไมสัตว์ที่อ่อนแอต้องถูกกิน ไม่ยุติธรรมเลย” ตอบว่า “คำถามนี้ดีมาก ธรรมชาติไม่ได้ตัดสินแบบยุติธรรมหรือไม่

ยุติธรรม ทุกชีวิตอยู่ในวงจรเดียวกัน หนูรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้” เด็กกังวลเรื่องโลกร้อนหรือภัยพิบัติ บอกได้ว่ามีคนทำงานแก้ไขอยู่ และเด็กช่วยได้ในระดับที่ทำได้ เช่น ประหยัดน้ำประหยัดไฟ ไม่ต้องแบกทั้งโลกไว้คนเดียว

ให้เด็กร่วมได้หลายแบบ ถ้าเด็กไม่อยากเขียน ให้เด็กเล่าแล้วคุณจดให้ 3 บรรทัด ให้เด็กเป็นครูสอนผู้ใหญ่ว่าสารคดีวันนี้เล่าอะไร คุณทำหน้าที่ฟังและถาม ถามว่า “วันนี้มีตอนไหนที่หนูอยากดูซ้ำ” ให้เด็กเลือก ถ้าเด็กเงียบ บอกว่า “ไว้พรุ่งนี้ก็ได้” แล้วอย่าลืมกลับมาถามจริง ๆ

ออกไปดูของจริง ให้เด็กตั้งคำถามเองหนึ่งข้อก่อนออกไปดู เช่น “มดเดินเป็นแถวเพราะอะไร” แล้วไปดูว่าเห็นอะไร จดลงสมุด

บ้านและงานใกล้ตัว ให้เด็กทำแผนที่งานในหมู่บ้านหรือในชุมชน วาดบ้าน ร้าน ไร่ แล้วเขียนว่าแต่ละที่มีงานอะไร เทียบกับงานที่เห็นในเรื่อง

ให้เด็กเลือกเรื่อง เด็กเลือกเองจากรายการที่เหมาะกับวัย แล้วบอกเหตุผลสั้น ๆ ถ้าอยากบอก

สมุดของเด็ก เด็กเลือก “คำถามของสัปดาห์” หนึ่งข้อใส่ในสมุด และอาจเขียนว่าทำไมอยากรู้

พี่ถามน้อง วัยนี้ถามน้องเล็กได้ ชวนพี่ฝึกสั้น ๆ ก่อนว่ามีหน้าที่ถามข้อเดียวแล้วฟัง

บทที่ 4

ม.1–3 (12–14 ปี)

ถามได้ ไม่สอน และเชื่อใจให้เลือกเอง

เด็กได้อะไร ได้แยกสิ่งที่เห็นกับสิ่งที่คนบอกเล่า ได้ฝึกตรวจข้ออ้างด้วยตัวเอง ได้ลองทำงานภายใต้ข้อจำกัด และเล่าให้คนอื่นเข้าใจ ความยาวต่อวันประมาณ 40 นาที

เด็กวัยนี้ ต้องการเป็นของตัวเอง ไม่ชอบถูกสั่งหรือถูกสอน ไวต่อสายตาเพื่อน เริ่มตั้งคำถามกับสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก นี่เป็นสัญญาณที่ดี ไม่ใช่ความดื้อ อารมณ์ขึ้นลงเร็ว บางวันไม่อยากคุย ก็พักไว้ก่อนได้เลย

ทำอะไร

- **ก่อนดู** ให้เด็กเลือกเรื่องและแนวคำถามเองให้มากที่สุด ไม่ต้องบอกว่าดูแล้วจะได้อะไร
- **ระหว่างดู** ไม่ต้องดูด้วยกัน ถ้าเด็กอยากดูคนเดียว คุณถามเพียงว่า “วันนี้ดูเรื่องอะไร”
- **หลังดู** ถามข้อเดียว ให้เด็กเลือกตอบด้วยการพูด เขียน หรือวาดก็ได้ คำตอบ “ไม่รู้” “เฉย ๆ” หรือ “ไม่อยากตอบ” ใช้ได้เท่ากับคำตอบอื่น วัยนี้ชอบคำถามที่ถามจริงใจ อยากรู้จริง ถ้าอยากต่อ ชวนถามอีกข้อ ไม่ต้องทุกครั้ง

ถ้าเด็กกลัวหรือเศร้า เด็กวัยนี้คิดเรื่องใหญ่ได้ แต่ไม่อยากแสดงว่าอ่อนแอ และอาจรับเรื่องหนักมากกว่าที่แสดงออก ถามมากกว่าเทศน์ เด็กถามว่า “ความตายมีความหมายอะไร” ตอบว่า “คำถามนี้คนคิดกันมาหลายพันปี แต่ละศาสนาและแต่ละคนตอบไม่เหมือนกัน อยากฟังว่าหนูคิดอย่างไร” เด็กถามว่า “โลกจะแย่ลงไหม” ตอบว่า “ปัญหาจริงมีอยู่ และมีคนกำลังแก้ไข หนูไม่ต้องรับภาระทั้งหมดไว้คนเดียว ถ้ากังวลมากจน

นอนไม่หลับ บอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจนะ” ถ้าเด็กเอ่ยเรื่องไม่อยากมีชีวิตอยู่ ให้ฟังโดยไม่ตกใจ ถามตรง ๆ ว่า “หนูกำลังคิดจะทำร้ายตัวเองหรือเปล่า” แล้วอยู่กับเด็กและพาไปพบผู้เชี่ยวชาญ ดูกล่อง “เก็บไว้สบายใจ” ท้ายคู่มือ

ให้เด็กร่วมได้หลายแบบ ถามว่า “วันนี้มีอะไรที่ตัวเองสงสัย” ไม่ต้องรู้คำตอบ ฟังอย่างเดียวพอ ถ้าเด็กไม่อยากให้ใครเห็นงาน ให้ถามว่า “อยากเล่าให้ฟังไหม” เด็กใช้ภาษาถิ่นกับผู้ใหญ่ที่บ้านได้เต็มที่ ชวนให้เด็กอธิบายคำที่แปลยากเป็นไทยกลาง

ออกไปดูของจริง ให้เด็กเลือกสิ่งใกล้ตัวหนึ่งอย่าง สังเกต 10 นาที แล้วจดสิ่งที่เห็นกับสิ่งที่เดา แยกสองอย่างให้ชัด

บ้านและงานใกล้ตัว ให้เด็กเทียบงานในเรื่องกับงานในท้องถิ่นหนึ่งคู่ ว่าใช้ความรู้หรือฝีมืออะไรเหมือนกัน และอะไรต่างกัน

ให้เด็กเลือกเรื่อง เลือกจากที่ไหนก็ได้ คุณไม่ต้องตรวจก่อน

สมุดของเด็ก เด็กเก็บคำถามที่ยังตอบไม่ได้ และกลับมาดูเมื่อผ่านไปหลายเดือนว่าตอบได้หรือยัง

พี่ถามน้อง ชวนน้องในบ้านคุยได้ถ้าอยากทำ

ทำสารคดีสั้นเอง เป็นไอเดียสนุก ๆ ที่เลือกทำได้ ดูหัวข้อ “สารคดีสั้นของบ้านเรา” ข้างล่าง

บทที่ 5

ม.4–6 (15–18 ปี)

ให้เห็นทางเลือกก่อนต้องตัดสินใจ

เด็กได้อะไร ได้เห็นทางเลือกอาชีพและชีวิตที่หลากหลายก่อนต้องตัดสินใจ ได้ฝึกดูว่าเรื่องเลือกเล่าอะไรและไม่เล่าอะไร ได้ฝึกฟังคนที่เห็นต่างโดยไม่ต้องชนะ ความยาวต่อวันประมาณ 55 นาที

เด็กวัยนี้ เริ่มคิดเรื่องอนาคตและเรื่องที่ตัวเองจะเลือก เช่น เรียนต่อ ทำงาน อยู่ที่ไหน ถูกกดดันเรื่องสอบ เวลาว่างน้อย ตัดสินใจเองได้มาก และต้องการให้ผู้ใหญ่เชื่อใจ บางคนทำงานหรือช่วยงานที่บ้านจริงจังแล้ว

ทำอะไร

- **ก่อนดู** เด็กเลือกเรื่องเอง คุณไว้ใจให้เด็กเลือก ซึ่งเป็นของขวัญสำหรับวัยนี้
- **ระหว่างดู** ปล่อยให้ดูตามลำพัง
- **หลังดู** ไม่ต้องถาม บอกเพียงครั้งเดียวว่า “ถ้าอยากเล่าเรื่องไหน เรายินดีฟังนะ” แล้วรอ ถ้าเด็กอยากเล่า ฟังได้เต็มที่ และให้คำแนะนำเรื่องอนาคตเมื่อเด็กขอ คำตอบว่า “ยังไม่รู้ ยังไม่แน่ใจ” ใช้ได้

ถ้าเด็กกลัวหรือเศร้า เด็กวัยนี้เครียดเรื่องอนาคตอยู่แล้ว สงครามและภัยพิบัติอาจเพิ่มความกังวล พูดกับเด็กเหมือนพูดกับผู้ใหญ่ที่คิดเป็น เด็กบอกว่าหมดหวังกับโลก ตอบว่า “ความรู้สึกนี้เข้าใจได้ และหลายคนรู้สึกเหมือนหนู ลองหาว่ามีอะไรที่ทำได้ในระดับเล็ก ๆ ที่สนใจ การลงมือเล็ก ๆ ช่วยให้ใจเบาลง แต่ถ้าหนักจนทำอะไรไม่ได้ ควรคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เป็นเรื่องที่ทำได้โดยไม่ต้องอาย” ถ้าเด็กพูดเรื่องไม่อยากมีชีวิตอยู่ ให้ถือเป็นเรื่องจริงจังทันที ดูกล่อง “เก็บไว้สบายใจ” ท้ายคู่มือ

ให้เด็กร่วมได้หลายแบบ ถามอย่างจริงใจว่า “ลูกชอบทำงานแบบไหน” และฟังคำตอบ คุณไม่ต้องช่วยทำงาน ช่วยแค่จัดมุมสงบและเวลาให้ลูกคิด เด็กที่ไม่ถนัดการเขียนมักพูดความคิดจริงได้ดี ชวนคุยตอนทำกับข้าวหรือนั่งรถ

ออกไปดูของจริง ชวนเด็กคุยกับคนทำงานจริงที่อยู่ใกล้ เช่น ช่างในหมู่บ้าน คนขายของ เกษตรกร ถามเขา 2 ข้อ แล้วเตรียมข้อมูลไปเล่าให้คนอื่นฟัง

บ้านและงานใกล้ตัว ถ้าเด็กอยากคิด ให้เด็กถามตัวเองว่า “อะไรที่ทำให้อยู่ที่นี่แล้ว ทำงานที่ชอบได้ และอะไรที่ทำให้ไปทำที่อื่น” ให้คิดทั้งสองทาง เขียนเป็นบันทึกส่วนตัว

ให้เด็กเลือกเรื่อง เด็กเลือกได้เองเต็มที่

สมุดของเด็ก เด็กเลือกเองว่าส่วนไหนจะเก็บไว้ ส่วนไหนจะเก็บเป็นความลับ รูปแบบไหนก็ได้ จะเป็นสมุด โน้ตในโทรศัพท์ บันทึกเสียง หรือภาพร่าง

ทำสารคดีสั้นเอง เป็นไอเดียสนุก ๆ ที่เลือกทำได้ ดูหัวข้อ “สารคดีสั้นของบ้านเรา” ข้างล่าง

คุณไว้ใจให้เด็กเลือก ซึ่งเป็นของขวัญสำหรับวัยนี้

สารคดีทั้งหมดของเรา ลองเริ่มจากเรื่องเหล่านี้

พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ต้องรู้คำตอบ ขอแค่ชวนเด็กคุยต่อหลังสารคดีจบ ในคลังของ Doxzilla Learning มีสารคดีมากกว่า 3,000 ตอน จัดเป็นชุดและเรื่อง ตั้งแต่อนุบาลถึง ม.6 เรื่องเดียวกันอาจอยู่ได้หลายช่วงชั้น ตัวเลขหลังชื่อแต่ละช่วงชั้นคือจำนวนเรื่องหรือชุดที่จัดไว้ให้ช่วงชั้นนั้น ไม่ใช่จำนวนตอน ด้านล่างคือเรื่องที่เลือกมาให้ลองก่อน ช่วงชั้นละ 4 เรื่อง

ก่อนกดดู ควรรู้สั้น ๆ

สารคดีธรรมชาติและประวัติศาสตร์เล่าเรื่องจริง บางตอนมีสัตว์กินกัน สัตว์ตาย ภัยธรรมชาติ หรือมีคนเสียชีวิต เด็กแต่ละวัยรับได้ไม่เท่ากัน และเด็กคนเดียวกันก็รับได้ไม่เท่ากันทุกวัน

- ดูด้วยกันเมื่อทำได้ กดหยุดหรือข้ามได้ทันทีถ้าลูกหลานเงียบลง ตัวแข็ง เบือนหน้า ถามซ้ำ ๆ หรือรีบเปลี่ยนเรื่อง
- เรื่องที่มีเครื่องหมาย ◆ มีตอนที่ควรรู้ก่อน บอกเด็กก่อนเริ่มว่า “เรื่องนี้มีตอนเศร้า ถ้าไม่ไหวบอกได้เลย” เครื่องหมาย ◆ มาจากข้อมูลของแต่ละเรื่อง อาจไม่ครบทุกฉาก
- ถ้าลูกหลานกังวลเรื่องธรรมชาติที่เปลี่ยนไป ฟังก่อนและบอกว่าความกังวลแบบนี้เป็นเรื่องปกติ แล้วชวนคิดสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง เช่น ประหยัดน้ำ ปลูกต้นไม้ ถ้าไม่รู้คำตอบ บอกตรง ๆ ได้ว่า “ไม่รู้เหมือนกัน ลองหาด้วยกัน”
- เด็กอนุบาลควรมีผู้ใหญ่นั่งอยู่ด้วย แบ่งดูทีละ 10-15 นาทีได้ ถ้าผู้ใหญ่ไม่อยู่ ให้เลือกเรื่องที่ไม่มี ◆ แล้วโทรคุยหลังดู

ถ้าลูกหลานถามเรื่องความตาย ตอบสั้น ตรง และจริง แล้วถามว่า “หนูรู้สึกอย่างไร” กับเด็กเล็ก เลี่ยงคำว่า “หลับไป” หรือ “ไปอยู่ที่อื่น” เพราะอาจทำให้กลัวการนอนหรือรอคนกลับมา ถ้าฝันร้าย ไม่ยอมนอน หรือไม่อยากไปโรงเรียนต่อเนื่องหลายสัปดาห์ ให้ปรึกษาหมอเด็กหรือนักจิตวิทยาเด็ก ประโยคที่พูดได้เลยอยู่ในหัวข้อ “เมื่อเด็กกลัวหรือเศร้าจากสิ่งที่ดู” ด้านบน

เรื่องที่แนะนำเขียนจากชื่อและคำอธิบายของแต่ละเรื่อง ก่อนให้เด็กดู ผู้ใหญ่เปิดดูตอนต้นก่อนก็ได้

อนุบาล (3–5 ปี) จัดไว้ 87 เรื่อง

1. นักฟังเสียงปลาคนสุดท้าย ชาวประมงพื้นบ้านในมาเลเซียที่หาปลาด้วยการฟังเสียงปลา และเป็นคนสุดท้ายที่ยังทำวิธีนี้
2. เพื่อนปากกว้างแห่งออสลอบ ที่โอสล็อบ ประเทศฟิลิปปินส์ ฉลามวาฬกับนักดำน้ำในหมู่บ้านชาวประมงเป็นเพื่อนกัน
3. เพื่อนรักต่างสายพันธุ์ ตอนที่ 1 พิธีกรวิทยาศาสตร์เดินทางหาว่าทำไมสัตว์ต่างชนิดจึงเป็นเพื่อนกัน เช่นแมวที่รับเลี้ยงลูกเป็ด
4. พืชพิศวง พืชหาอาหาร สู้กับผู้รุกราน เรียกกำลังเสริม และแพร่เมล็ดพันธุ์ได้

ใบชวนคุยหลังดู พืชพิศวง ดูจบแล้ว ลองถามกันสัก 3 ข้อ ข้อไหนไม่อยากตอบ ข้ามได้เลย

1. ที่บ้านเรามีต้นไม้หรือดอกไม้อะไรบ้าง
2. คนที่บ้านชอบต้นไม้หรือดอกไม้อะไร
3. หนูชอบต้นไม้อะไร ลองวาดหรือชี้ให้ดูก็ได้

ป.1–3 (6–8 ปี) จัดไว้ 334 เรื่อง

1. ชายหาด วงจรแห่งชีวิต ตอน ฟลอริดา สารคดีหกตอนพาไปชายหาดหลายแห่งในโลก เช่นฟลอริดา ฮาวาย เกาะเฟรเซอร์ และแคลิฟอร์เนีย ◆ มีสัตว์กินกัน

2. เจาะลึกภูเขาน้ำแข็ง ตอน ต้นกำเนิดน้ำแข็งยักษ์ ตามนักวิทยาศาสตร์ไปกรีนแลนด์ ดูภูเขาน้ำแข็งตั้งแต่แยกจากธารน้ำแข็งจนละลายหายไป ◆ มีสัตว์กินกัน
3. อาณาจักรใต้สมุทร ปาฟโลเปตรี เมืองท่าอายุหลายพันปีนอกชายฝั่งกรีซ จมอยู่ใต้ทะเลและถูกพบเมื่อปี 1967
4. ความลับใต้พื้นน้ำแข็ง น้ำแข็งโปร่งใสแต่เรืองแสงสีได้ แข็งแต่ไหลได้ และมีพลังพอจะแตกหิน

ใบชวนคุยหลังดู เจาะลึกภูเขาน้ำแข็ง ตอน ต้นกำเนิดน้ำแข็งยักษ์ ดูจบแล้ว ลองถามกันสัก 3 ข้อ ข้อไหนไม่อยากตอบ ข้ามได้เลย

1. เวลาอากาศร้อน เราทำอะไรให้เย็นลงได้บ้าง
2. สมัยที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจยังเด็ก เก็บของให้เย็นกันอย่างไร
3. ถ้าคิดเล่น ๆ ว่าอยากเก็บขนมไว้กินได้นาน ๆ จะทำอย่างไรได้บ้าง

ป.4–6 (9–11 ปี) จัดไว้ 519 เรื่อง

1. มหัศจรรย์แม่น้ำไนล์ ตอน เส้นทางชีวิตกลางทะเลทราย สารคดีสามตอนตามแม่น้ำไนล์จากภูเขาที่หิมะปกคลุม ผ่านน้ำตกและป่า ไปจนถึงทะเลทราย ◆ มีสัตว์กินกัน
2. สายน้ำไร้พรมแดน แม่น้ำโมราวาเคยเป็นเส้นแบ่งตะวันออกกับตะวันตกของยุโรป ปัจจุบันไหลผ่านสามประเทศ ◆ มีสัตว์กินกัน และเรื่องสงครามบางตอน
3. สัญลักษณ์โบราณแห่งอียิปต์ พาดูพีระมิด สุสาน อนุสาวรีย์ และห้องสมุดของอียิปต์โบราณ ◆ มีเรื่องความตาย เช่น สุสาน
4. ปริศนาอาณาจักรมด เรื่องมดที่สร้างเมือง ทำไร่ และทำเหมืองใต้ดิน นักวิทยาศาสตร์สร้างฟาร์มมดแก้วขนาดใหญ่และใส่มดเป็นล้านตัวเพื่อดูว่ามดทำได้อย่างไร

ใบชวนคุยหลังดู มหัศจรรย์แม่น้ำไนล์ ตอน เส้นทางชีวิตกลางทะเลทราย ดูจบแล้ว ลองถามกันสัก 3 ข้อ ข้อไหนไม่อยากตอบ ข้ามได้เลย

1. น้ำที่ใช้ในชุมชนของเรามาจากไหน
2. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจเล่าได้ไหมว่าสมัยก่อนใช้น้ำอย่างไร
3. ถ้าได้เดินตามสายน้ำใกล้ที่เราอยู่ไปจนสุดทาง คิดว่าจะเจออะไรบ้าง

ม.1–3 (12–14 ปี) จัดไว้ 639 เรื่อง

1. บรรพบุรุษเผ่าพันธุ์มนุษย์ การทดลองในวันเดียวบนถนนเส้นเดียว ใช้ดีเอ็นเอของคนหยิบมือเดียวตามรอยการเดินทางอันเก่าแก่ ถ้าลูกหลานไม่อยากคุยเรื่องครอบครัว ไม่ต้องถาม
2. เส้นทางสายแปซิฟิก เส้นทางยาวจากเม็กซิโกถึงแคนาดา ต่อไปถึงอุทยานแห่งชาติเกลเซียร์ในมอนทานา ◆ มีเรื่องความตาย
3. ดินแดนแห่งอเล็กซานเดอร์ ตอน สำรวจทะเลโบราณ ตามช่างภาพไปหาร่องรอยของอเล็กซานเดอร์มหาราช เช่นเส้นทางเรือโบราณและเมืองแบกเตรียที่สาบสูญในอัฟกานิสถาน ◆ มีการต่อสู้และความตาย
4. เปิดบันทึกไททานิค ดร.บ็อบ แบลลาร์ด ผู้พบซากเรือไททานิก เดินทางไปไอร์แลนด์เพื่อพบคนที่เคยสร้างเรือ ◆ มีเรื่องความตายและภัยพิบัติ

ใบชวนคุยหลังดู เปิดบันทึกไททานิค ดูจบแล้ว ลองถามกันสัก 3 ข้อ ข้อไหนไม่อยากตอบ ข้ามได้เลย

1. มีของเก่าชิ้นไหนที่เรา หรือคนที่เรารู้จัก เก็บไว้เพราะมีเรื่องราว
2. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจเล่าที่มาของสิ่งนั้นได้ไหม
3. ถ้าต้องเก็บเรื่องหนึ่งของครอบครัวหรือของคนที่เรารัก ไว้ให้คนรุ่นหลัง จะเลือกเรื่องอะไร
4. (ข้อเสริม ข้ามได้) ตอนไหนในเรื่องที่ทำให้รู้สึกมากที่สุด

ม.4-6 (15-18 ปี) จัดไว้ 421 เรื่อง

1. โอเรียนท์เอกซ์เพรส รถไฟสายโรแมนติก เดวิด ซูเช เดินทางบนรถไฟจากปารีสไปเวียนนา ค้นหาเรื่องราวและความลับ ◆ มีเรื่องความตาย
2. เครื่องยนต์สุดแกร่ง - เครื่องเจาะกลางทะเลลึก สารคดีสองตอนเล่าเรื่องเครื่องจักรขนาดยักษ์ เช่นเครื่องขุดน้ำมันใต้ทะเลลึกและเครื่องที่สร้างโรงไฟฟ้าพลังน้ำ ◆ มีเรื่องภัยพิบัติ
3. ปริศนากำเนิดทวีป ตอน แอฟริกา สารคดีสี่ตอนเล่าว่าแผ่นดินของแต่ละทวีปเกิดและเคลื่อนมาอย่างไรตลอดเวลายาวนาน ◆ มีเรื่องความตายและสงครามบางตอน
4. สุดยอดมหานคร ตอน แมนฮัตตัน เล่าต้นกำเนิดของเมืองใหญ่ เช่นแมนฮัตตัน ซานฟรานซิสโก และโรม ว่าเติบโตมาอย่างไร ◆ มีภัยพิบัติ การต่อสู้ และสงครามบางตอน

ใบชวนคุยหลังดู สุดยอดมหานคร ตอน แมนฮัตตัน ดูจบแล้ว ลองถามกันสัก 3 ข้อ ข้อไหนไม่อยากตอบ ข้ามได้เลย

1. ในที่ที่เราอยู่ หรือที่ที่เรารู้สึกผูกพัน มีมุมไหนที่ชอบและอยากให้อยู่ไปนาน ๆ
2. มีที่ไหนที่เปลี่ยนไปจากเมื่อก่อนไหม ผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจเล่าได้ไหมว่าเดิมเป็นอย่างไร
3. ถ้าเราเป็นคนออกแบบเมืองหรือชุมชนของเราใหม่ จะเก็บอะไรไว้ และเปลี่ยนอะไร

ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ไม่ต้องแก้คำตอบของลูกหลาน ถ้าเงียบก็ไม่เป็นไร ไว้คุยวันอื่นได้ และอย่าเอาคำตอบไปเทียบกับพี่น้องหรือเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่คนไหนถามก็ได้ ทั้งปู่ย่าตายาย ญาติ หรือคุยทางโทรศัพท์ ถ้าดูเรื่องอื่นที่ไม่อยู่ในรายการนี้ ถามแค่ 2 ข้อก็พอ คือ ตอนไหนที่ชอบที่สุด และตอนไหนที่ไม่ชอบหรือไม่เข้าใจ

เรื่องที่ใช้ได้ทุกวัย

ดูบนจอแล้ว ออกไปดูของจริง

หลังดูสารคดี ใช้เวลา 5 ถึง 10 นาทีหาสิ่งที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นในที่ที่เด็กอยู่ ดูเรื่องมดแล้วไปหามดในสนาม ดูเรื่องโรงงานอาหารแล้วไปดูแม่ทำกับข้าว ดูเรื่องช่างแล้วไปดูช่างซ่อมจักรยานหน้าโรงเรียน

ของจริงทำให้เรื่องในจอกลายเป็นเรื่องที่เด็กจับต้องได้ ทำที่บ้าน หน้าบ้าน ตลาด หรือครัวก็ได้ ไม่ต้องเตรียมอะไร ไม่ต้องซื้ออะไรเพิ่ม คุณไม่ต้องรู้ว่ามดชื่ออะไร พูดได้ว่า “ยายก็ไม่รู้เหมือนกัน เรามาดูกัน” ถ้าอยู่คอนโดหรือห้องเช่า ใช้หน้าต่าง ระเบียง ร้านค้าชั้นล่าง หรือสิ่งของในห้องแทน ถ้าผู้ใหญ่ไม่ได้อยู่ด้วย คนที่อยู่ไกลถามผ่านโทรศัพท์ได้ว่า “วันนี้เห็นอะไรเหมือนในเรื่องไหม”

ความปลอดภัยง่าย ๆ ดูอย่างเดียวไม่ต้องจับ ดูห่างจากน้ำลึก ถนน และสัตว์ที่ไม่รู้จัก ดูแล้วปล่อยสัตว์ไว้ที่เดิม ไม่ต้องจับมาขังไว้ดู

ไม่ต้องส่งงาน ไม่มีคะแนน ไม่มีการบ้าน จอพาเด็กไปเห็นสิ่งที่ที่บ้านไม่มี ของจริงพาเด็กกลับมาเห็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว สองอย่างต่อกัน

งานของบ้านเรา คือตัวอย่างหนึ่งในร้อยตัวอย่าง

เล่างานของตัวเองให้เด็กฟังสั้น ๆ ได้เลย เด็กชอบฟังว่าผู้ใหญ่ที่รักเขาทำงานอะไรและทำอย่างไร ถ้าเด็กถามว่า “ทำไมต้องทำงานนี้” ตอบตรง ๆ ได้ว่า “เพราะเรามีงานนี้ และงานนี้เลี้ยงเรามา” ไม่ต้องแก้ตัวและไม่ต้องอาย ถ้าคุณทำงานไกลบ้าน เล่าให้เด็กฟังทางโทรศัพท์ว่าวันนี้ทำอะไร แล้วให้เด็กเล่ากลับว่าวันนี้เห็นงานอะไร

ประโยคที่พูดได้ “งานของเรามีค่า และยังมีงานอีกเยอะที่หนูอาจอยากลอง หนูเลือกเองได้เมื่อโตขึ้น”

เป้าหมายของเราคือให้เด็กเห็นทั้งสองอย่างพร้อมกัน คืองานที่บ้านมีค่า และยังมีงานอื่นอีกมากให้เลือก ผู้ใหญ่ไม่เลือกให้ เด็กเลือกเอง

ให้เด็กเลือกเรื่องเองสัปดาห์ละครั้ง

อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งวัน ให้เด็กเป็นคนเลือกเรื่องที่จะดู แม้จะเป็นเรื่องที่คุณไม่ชอบหรือเคยดูแล้วก็ตาม เด็กที่ได้เลือกมักตั้งใจดูมากขึ้น

- ถ้าเด็กเลือกเรื่องเดิมซ้ำทุกสัปดาห์ ก็ปล่อยได้ ชวนได้ว่า “ลองอีกเรื่องที่อยู่ใกล้ ๆ กันไหม” ถ้าเด็กไม่เอา ก็ปล่อยตามเด็กได้เลย
- เด็กที่ไม่เคยได้เลือกอะไรเองอาจไม่รู้จะเลือกอย่างไร เริ่มจากสองตัวเลือก
- เด็กเลือกเรื่องง่ายก็ได้ เรื่องที่ชอบก็ได้ ไม่ต้องเลือกเรื่องยากเพื่อให้ดูฉลาด
- ไม่ต้องดูตัวอย่างก่อนทุกครั้ง แต่ถ้าเด็กอยู่ชั้นอนุบาลถึง ป.3 เลื่อนดูคร่าว ๆ ก่อนสักครั้งจะสบายใจกว่า

สมุดของเด็ก: ชื่นชมคำถามมากกว่าคำตอบ

ให้เด็กมีสมุดเปล่าหนึ่งเล่ม ใช้วาดภาพ จดคำถาม และเล่าเรื่องของตัวเอง สมุดเป็นของเด็ก ไม่มีใครตรวจ ไม่มีคะแนน

เมื่อเด็กถามอะไรสักอย่าง พูดว่า “ขอบคุณที่ถาม” และไม่รีบตอบ ถ้าเป็นคำถามที่คุณตอบไม่ได้ พูดว่า “ถามดีนะ เราไปหาคำตอบด้วยกันได้” จะหาด้วยกันหรือไม่หาก็ได้

คำถามที่ดี คือคำถามที่มาจากสิ่งที่เด็กเห็น ตอบด้วยคำเดียวไม่ได้ และทำให้คนอื่นอยากกลับไปดูอีกครั้ง

ตลอดปี ทำอย่างนี้

- ต้นปี เด็กได้สมุดเปล่า
- ทุกสัปดาห์ เด็กใส่หนึ่งอย่าง จะวาด จะถาม หรือจะเล่าก็ได้ ข้ามสัปดาห์ก็ได้
- ทุกเดือน เด็กเปิดย้อนดู แล้วเล่าให้ใครฟังก็ได้ว่ามีอะไรเปลี่ยนไป

- ปลายปี เด็กเลือกสามอย่างที่อยากเก็บไว้ที่สุด คุณถามเพียงว่า “ทำไมถึงเลือกอันนี้” ถ้าเด็กอยากตอบ

ผู้ใหญ่ช่วยได้ง่าย ๆ หากล่องธรรมดาให้เด็กเก็บสมุดไว้ ปล่อยสะกดผิดและวาดไม่เหมือนไว้อย่างนั้น สมุดเป็นที่ของความคิด สะกดผิดได้ วาดไม่เหมือนก็ได้ ถ้าอยากอ่านสมุดของเด็ก ถามก่อนว่า “ขอดูได้ไหม” ถ้าเด็กย้ายบ้านบ่อยหรืออยู่กับญาติหลายบ้าน ให้เด็กพกสมุดเล่มเล็กไปด้วย

พี่ถามน้อง

ถ้ามีพี่น้องหลายวัย ให้พี่ถามน้องหนึ่งข้อหลังน้องดูสารคดีเสร็จ คุณไม่ต้องร่วมก็ได้ และให้น้องถามพี่กลับด้วย เด็กเล็กถามเด็กโตได้เหมือนกัน เด็กเล็กมักตอบพี่ได้สบายกว่าตอบผู้ใหญ่ พี่ก็ได้ฝึกฟังและอดทน

พี่มีหน้าที่เดียว คือถามข้อเดียวแล้วฟัง ไม่ต้องสอนน้อง ไม่ต้องบอกว่าถูกหรือผิด ไม่ต้องสรุปแทน ถ้าพี่เผลอถามเป็นคำถามนำ ชวนพี่ลองถามอีกแบบทีหลัง ไม่ต้องแก้ต่อหน้าน้อง ถ้ามีหลายคน สลับกันถามเป็นวัน ๆ

พี่คนโตที่ดูแลน้องอยู่แล้วเหนื่อยพอแล้ว กิจกรรมนี้ไม่ใช่งานเพิ่ม แค่ถามหนึ่งข้อแล้วฟัง ผู้ใหญ่ยังเป็นคนดูแลน้องเหมือนเดิม ถ้าพี่ไม่อยากทำวันไหน ก็ไม่ต้องทำ

สารคดีสั้นของบ้านเรา (ไอเดียสนุกสำหรับ ม.1–6)

ถ้าเด็กอยากลองทำสารคดีสั้น 3 นาทีด้วยโทรศัพท์เกี่ยวกับชุมชนของตัวเอง ก็เป็นของสนุก เช่น เล่าเรื่องคนทำงานในหมู่บ้าน สถานที่ หรือเรื่องที่คนในชุมชนอยากเล่า ไม่ต้องทำก็ได้ แค่ดูและถามก็ใช้วิธีนี้ครบแล้ว

เด็กที่ดูสารคดีมามากพอ จะเห็นว่าคนทำต้องเลือกว่าจะเล่าอะไรและไม่เล่าอะไร เมื่อลงมือทำเอง เด็กได้ใช้ทั้งการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ อีคิว และการทำงานเป็นทีม และได้ฟังเรื่องราวของคนในชุมชนด้วยหูของตัวเอง

ผู้ใหญ่ช่วยให้สนุกขึ้นได้อย่างนี้

1. ชวนเด็กไปคุยกับคนที่จะเล่าถึงก่อนถ่าย ถามเขาว่าอยากให้เล่าอะไร และอะไรที่ไม่อยากให้เล่า ขั้นนี้สำคัญที่สุด
2. ไปด้วยกัน เด็กถ่าย เด็กถาม คุณฟัง
3. ใช้เสียงที่ถ่ายเอง เสียงธรรมชาติ หรือดนตรีที่ชาวบ้านเล่นให้ จะได้เสียงของหมู่บ้านเราเอง
4. ฉายให้คนในเรื่องดูก่อน ถ้าเขาอยากแก้ตรงไหน ให้แก้ แล้วค่อยฉายให้คนในบ้านและเพื่อน
5. คุยกันหลังดูว่า ถ้าเลือกเล่าอีกแบบ เรื่องจะต่างกันอย่างไร

เก็บไว้สบายใจ

สามข้อสั้น ๆ ที่อ่านไว้แล้วอุ่นใจ

1. ถ้าเด็กไม่อยากดูหรือไม่อยากตอบตอนไหน ข้ามได้เลย ไม่ต้องดูให้จบ ไม่ต้องบอกเหตุผล พรุ่งนี้เริ่มใหม่ และถ้าวันไหนคุณเหนื่อยเกินไป ข้ามได้เหมือนกัน
2. ถ้าเด็กกลัว ฝันร้าย หรือนอนไม่หลับ นานหลายสัปดาห์ หรือแย่ลงเรื่อย ๆ ปรึกษาแพทย์ นักจิตวิทยา หรือพยาบาลที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน คุณไม่ต้องวินิจฉัยเอง แค่เล่าสิ่งที่เห็น ถ้าเด็กพูดหรือทำท่าว่าจะทำร้ายตัวเอง อยู่กับเด็ก ไม่ปล่อยให้อยู่คนเดียว เก็บของอันตรายให้พ้นมือ แล้วโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือเรียกรถฉุกเฉิน 1669 หรือพาไปโรงพยาบาลทันที
3. ถามเด็กด้วยความอยากรู้จริง ไม่ต้องมีคำตอบในใจ ไม่เทียบเด็กกับใคร เด็กจะเล่าให้ฟังมากขึ้นเอง

ถ้าลูกหลานเรียนอยู่ในโรงเรียนที่ใช้ Doxzilla Learning

ครูอาจมีแผ่นกิจกรรมของสารคดีแต่ละชุดให้ แยกตามช่วงชั้น ในแผ่นมีคำถามชวนคุยหลังดูหนึ่งข้อ และคำถามอีกหนึ่งข้อที่ถามต่อที่บ้านได้ แต่คู่มือเล่มนี้ใช้ได้เองโดยไม่ต้องมีแผ่นเหล่านั้น

ถ้าโรงเรียนของลูกยังไม่ใช้ Doxzilla Learning

อยากให้ลูกได้ทำแบบนี้ที่โรงเรียนด้วย ส่งข้อความนี้ให้ผู้อำนวยการหรือครูที่รู้จักได้เลย

ปิดท้าย

เลือกสารคดีหนึ่งเรื่อง ดูกับเด็ก ถามข้อเดียวว่า “วันนี้เห็นอะไรที่แปลกใจที่สุด” แล้วฟังให้จบ

แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว และคุณอาจได้ยินสิ่งที่ไม่เคยรู้ว่าเด็กในบ้านคิดอยู่

เริ่มวันนี้ได้เลย

สมัครสมาชิกที่ doxzilla.com