

The Healthy Classroom : **ทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตนักเรียน**

โดย ดร.สุพัตร์ พิบูลย์

ผมได้เคยเขียนถึงแนวคิดของ Steven Hastings (2006) จากหนังสือที่ชื่อว่า **"The Complete Classroom"** โดย Hasting ได้เสนอแนะว่า "ห้องเรียนคุณภาพ/ห้องเรียนที่สมบูรณ์แบบ" น่าจะมีลักษณะที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ **1) The Healthy Classroom....**เป็นห้องเรียนที่ให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน **2) The Thinking Classroom....**เป็นห้องเรียนที่เน้นการส่งเสริมด้านการคิดวิเคราะห์ หรือพัฒนาการทางสมอง และ **3) The Well-Rounded Classroom....**ห้องเรียนบรรยากาศดี

ในวันนี้ ผมขอขยายความถึงความสำคัญของ **The Healthy Classroom** เพราะในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้มีข่าวเรื่องนักเรียนโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง จุดไฟเผาอาคารเรียน-อาคารห้องสมุดของโรงเรียน(ขออนุญาตไม่เอ่ยชื่อโรงเรียนซ้ำ เพราะคิดว่าไม่เกิดผลดีทั้งต่อโรงเรียนและเด็ก) ซึ่งผมคิดว่าปัญหาส่วนหนึ่งน่าจะเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนในประเทศของเรา โดยเฉพาะในโรงเรียนที่ได้รับความนิยมสูง จะเน้นในความเป็น **"The Thinking Classroom"** หรือห้องเรียนที่เน้นด้านสมอง ด้านวิชาการมากเป็นพิเศษ ทำให้ลดโอกาสในการสร้าง **"The Healthy Classroom"** : ห้องเรียนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน **การเกิดเหตุการณ์ครั้งนี้ ผมคิดว่าเป็นการเสียหายที่น้อยมาก คือ เสียอาคารเพียงหลังเดียวและคัมค่ามาก หากเราจะได้บทเรียนและหันมาทบทวนกันอย่างจริงจังในเรื่อง "ความเป็นห้องเรียนสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน" เพื่อลดโอกาสความสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต** ผมคิดว่าถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพื่อสักวันหนึ่ง เราจะต้องไม่มานั่งเสียใจกับปัญหา นักเรียนทำร้ายร่างกายตนเอง นักเรียนฆ่าตัวตาย หรือนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น/ทำลายสิ่งของ

คำถามที่ผมอยากให้ทุกคนร่วมกันคิด โดยเฉพาะกลุ่มครู/ผู้บริหารสถานศึกษา คือ

- 1) ในปัจจุบัน เด็กไทย(รวมถึงผู้ใหญ่ไทย) มีสุขนิสัยที่ดี ในเรื่องพฤติกรรม การบริโภค พฤติกรรมสุขภาพ ที่เหมาะสมหรือไม่ เพียงใด

- 2) ในปัจจุบันเด็กไทย(รวมถึงผู้ใหญ่ไทย) มีกีฬาประจำตัว มีปฏิทินการออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกายตามปฏิทินอย่างจริงจัง มากน้อยเพียงใด(ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาล แพทย์ไทย มักจะถามคำถามว่า "มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง" แต่ไม่เคยถามว่า "หนู มีกีฬาประจำตัวหรือไม่ มีปฏิทินออกกำลังกายไหม)
- 3) เด็กไทยมีความสามารถในการบริหารสุขภาพจิต การควบคุมอารมณ์ หรือการพัฒนาบุคลิกภาพหรือไม่ เพียงใด(ดูได้จากบรรยากาศการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ในทันทีที่มีการประกาศผลการแข่งขัน จะมี 1 ทีมที่ร้องไห้ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้)
- 4) ขณะนี้โรงเรียนได้ให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็ก พอ ๆ กับ การส่งเสริมด้านวิชาการหรือไม่ โดยเฉพาะในโรงเรียนที่ได้รับค่านิยมสูง(มีชื่อเสียง)
- 5) เมื่อเปิดภาคเรียน ภายใน 2 สัปดาห์แรก ครูประจำชั้นได้ทำความรู้จักกับนักเรียนมากน้อยเพียงใด มีการจำแนกเด็กนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยง-กลุ่มปกติหรือไม่ (กลุ่มเสี่ยงหมายถึง ผลการเรียนอ่อน สุขภาพไม่ดี มีปัญหาทางครอบครัว รวมถึงมีผลการเรียนดีมาก เกเรดเฉลี่ย 4.00 มาโดยตลอด ซึ่งจะเสี่ยงในเรื่องความเครียด)
- 6) ครูประจำชั้น หรือโรงเรียนได้จัดระบบดูแล-ช่วยเหลือเด็กกลุ่มเสี่ยงอย่างไรบ้าง เพื่อลดความเสี่ยงในชีวิต(สมัยที่ผมเป็นครูประจำชั้น ผมจะประกาศรายชื่อ "ผู้ช่วยอาจารย์ประจำชั้น" โดยเลือกจากนักเรียนกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้นักเรียนเหล่านี้มีโอกาสทำงานใกล้ชิดกับครู มีการประชุมร่วมกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)
- 7) โรงเรียนมีการพัฒนารายวิชา(วิชาเลือก/วิชาเพิ่มเติม) ที่เกี่ยวข้องกับ การควบคุมอารมณ์ การพัฒนาบุคลิกภาพ การบริหารจัดการกับปัญหาสุขภาพจิต ฯลฯ หรือไม่(หลักสูตรประเทศสิงคโปร์ เด็กอนุบาล ต้องเรียนวิชา "การควบคุมอารมณ์")
- 8) โรงเรียนมีการประเมินมาตรฐานด้าน สุขภาพกาย และสุขภาพจิต เป็นระยะ ๆ อย่างจริงจังมากน้อยเพียงใด
- 9) โรงเรียนมีแบบประเมิน/แบบสังเกตภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตของนักเรียน เพื่อครูประจำชั้น และ พ่อแม่ใช้ในการสังเกต-ประเมินนักเรียนในความรับผิดชอบ หรือบุตรหลานของตนเอง หรือไม่ ฯลฯ

การทบทวนคำถาม ดังกล่าวข้างต้น จะทำให้เรามองเห็นสภาพปัจจุบัน-ปัญหา ในการจัดการศึกษาของโรงเรียนหรือของประเทศไทย โดยเฉพาะในเรื่อง การพัฒนาเด็กแบบไม่สมดุล ที่เน้นการพัฒนาด้านวิชาการ มากกว่าการพัฒนา

ด้านสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ จากการศึกษาแนวคิดเรื่อง **The Healthy Classroom** Hasting(2006) ได้เขียนถึงปัญหา การบริโภคอาหารไร้คุณภาพ(Junk Food) ปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหาการทำร้ายร่างกายตนเอง ปัญหาการฆ่าตัวตายของเด็ก ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ซึ่กจะเข้าใกล้ประเทศเรามากยิ่งขึ้นทุกวัน ยกเว้นเราจะมี การทบทวนสภาพปัญหาเหล่านี้กันอย่างจริงจัง ผมเชื่อว่า จะนำไปสู่การกำหนดยุทธศาสตร์ หรือแนวทางการแก้ปัญหา ที่เป็นรูปธรรม ในโอกาสต่อไปได้อย่างแน่นอน
