

ชุดกิจกรรม “Mediclaytion” สร้างงานปั้นด้วยสมาธิและดินเหนียว



ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่มีระยะเวลาแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายปี ส่งผลให้การทำกิจกรรมนอกร้านถูกปรับเปลี่ยนไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง เช่น การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา แพนชั่นขวดสเปรย์และเจลแอลกอฮอล์ การ Work from home รวมไปถึงการเรียนออนไลน์

สำหรับเด็กเล็กในระดับอนุบาลไปจนถึงระดับประถมศึกษา ได้รับผลกระทบจากการถูกจำกัดพื้นที่ ในขณะที่ควรจะมีเวลาเล่นและทำกิจกรรมสนุกๆ กับเพื่อนและครอบครัว แต่กลับต้องเรียนออนไลน์อยู่หน้าจอ ทำให้เด็กๆ ส่วนใหญ่เริ่มมีแนวโน้มที่จะ “มีสมาธิในการเรียนรู้ลดน้อยลง” และ “มีความเครียดสะสม” สูงขึ้น

“เด็กปฐมวัย ‘สมาธิ’ เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของเขา เด็กในวัยนี้จะมีความสนใจค่อนข้างสั้น เราจึงมีแนวคิดที่จะหากิจกรรมเพื่อให้เขามีสมาธิจดจ่อและลดความตึงเครียดระหว่างเรียนออนไลน์ เราจึงนำเอาศิลปะบำบัดเข้ามาพัฒนาร่วมไปกับการเสริมทักษะในด้านต่าง ๆ โดยนำแนวคิดในเรื่องของมัดดาลา ศิลปะจากทิเบต ซึ่งเน้นความสมดุลมาใช้ในการจัดกิจกรรมศิลปะในเรื่องของการปั้น”

นางสาวณัฐนิชา มณีพฤษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ค้นคว้าวิจัยผ่าน “ชุดกิจกรรมการปั้นเพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับ เด็กอายุ 5-7 ปี หัวข้อ Mediclaytion” โดยกิจกรรมจะแบ่งการปั้นออกเป็น 3 ภารกิจ โดยแต่ละภารกิจจะเริ่มจากง่ายไปยาก จากการปั้นรูปทรงง่ายๆ และเพิ่มรายละเอียดที่ซับซ้อนมากขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะและการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ซึ่งมีอุปกรณ์ตกแต่งเพิ่มเติมเป็นลูกปัดและกระดุม ใช้หลักการตกแต่งตามกฎของมัดดาลา โดยเริ่มจาก ศูนย์กลางของวงกลมออกไปสู่รอบนอก



ชุดกิจกรรมการปั้นเพื่อเสริมสร้างสมาธิ “Mediclaytion”

มันดาลา* หรือ แมนดาลา (Mandala) เป็นศิลปะที่เริ่มต้นมาจากศาสนาพุทธนิกายวัชรยานในทางทิเบต โดยมีความหมายว่า ‘แก่นกลาง’ หรือ ‘ล้อมรอบจุดศูนย์กลาง’ การสร้างมันดาลาในทางทิเบตจะใช้เม็ดทราย ย้อมสี วาดเป็นรูปทรงเรขาคณิตต่างๆ เช่น วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม และค้อยๆ ขยายเพิ่มรายละเอียดของภาพออกจากจุดศูนย์กลาง ซึ่งระหว่างทำกิจกรรมจะต้องใช้สมาธิจดจ่อในการสร้างผลงาน

เนื่องจากระหว่างทำจะต้องใช้สมาธิและจิตใจที่แน่วแน้อยู่ตลอดเวลา ต้องใช้ทั้งความอดทนและฝีมือ พระลามะทางทิเบตจึงท่องบทสวดมนต์เจริญภาวนาและแผ่เมตตาเพื่อทำสมาธิในระหว่างการสร้างมันดาลา และในท้ายที่สุดมันดาลาจะถูกทำลายกลับเป็นกองทรายธรรมดา ซึ่งแฝงไปด้วยคติธรรมเตือนสติถึงความไม่จีรังยั่งยืนของชีวิต รวมไปถึง “การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป”

“เราก้เลยนำเอาศิลปะทิเบตตรงนั้นเข้ามาใช้กับการปั้นของเด็ก จากการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางศิลปะ พบว่า การปั้นเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างสมาธิให้กับเด็ก รวมถึงสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายในเรื่องของการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้”

“กิจกรรมนี้จะเป็นในลักษณะของการบูรณาการ นอกจากทักษะด้านศิลปะแล้ว ยังมีทักษะด้านวิทยาศาสตร์ที่เรานำเรื่องโลกและอวกาศ ซึ่งเกี่ยวกับดวงดาวมาใช้เป็นสื่อการสอน ทักษะด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวกับรูปทรงเรขาคณิต และทักษะด้านภาษาที่จะมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษให้ได้เรียนรู้ไปพร้อมกัน โดยผู้ปกครองสามารถสแกน QR Code เข้าไปดูคู่มือในการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้”



การเตรียมร่างและคำศัพท์



อุปกรณ์สำหรับการปั้น

ชุดกิจกรรม Medyclaytion ทำการศึกษาค้นคว้าและทดลองเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับพัฒนาของเด็กในวัย 5-7 ปี โดยมีการทดลองวัสดุที่เหมาะสมแก่การปั้น 3 ประเภท ได้แก่ แป้งโดว์ ดินเหนียว และดินน้ำมัน ซึ่งพบว่า ดินเหนียว มีความเหมาะสมต่อการปั้นขึ้นรูปมากที่สุด รวมถึงลักษณะของผิวสัมผัสและความปลอดภัยจากสารพิษ

นอกจากสมาธิและทักษะอื่นๆ ที่ได้จากการเรียนรู้ในระหว่างการปั้นแล้ว ศิลปะในการปั้นแบบมันดาลาก็ยังช่วยพัฒนาด้านสภาพจิตใจให้กับเด็กๆ ในช่วงระหว่างเรียนออนไลน์ได้เป็นอย่างดี รวมถึงเป็นเครื่องมือช่วยสังเกตและสำรวจพฤติกรรมของเด็กในระหว่างทำกิจกรรมได้อีกด้วย

นางสาวณัฐนิชา กล่าวถึงการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ จากปรัชญาทางศาสนาสู่การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยว่า “กิจกรรม Mediclaytion จะเป็นเรื่องของการปั้นเพียงอย่างเดียว ซึ่งในอนาคตจะมีการต่อยอดการเรียนรู้ในเรื่องของมนต์คาถา ผ่านการทำกิจกรรมศิลปะที่หลากหลาย เช่น การวาดรูประบายสี การเล่นทราย หรือเสริมทักษะอื่นๆ ให้เด็กได้ฝึกฝนสมาธิ พร้อมทั้งมีความเพลิดเพลินและได้ความรู้ควบคู่กัน”



“อยากให้นักวิจัยมองว่าแต่ละช่วงวัยมีปัญหาอะไรที่ต้องการพัฒนาหรือแก้ไขให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยสำรวจปัญหาของเด็กระดับปฐมวัยที่มีการเรียนออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ซึ่งเราจะมีวิธีการอย่างไรที่让孩子มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายและเสริมสร้างสมาธิควบคู่ไปกับการเรียนรู้ ดังนั้นจึงสร้างชุดกิจกรรมดังกล่าวเพื่อเป็นการเสริมสร้างสมาธิและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมศิลปะ”

นางสาวณัฐนิชา มณีพุกษ์

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อินทิรา พรหมพันธุ์

ที่มา

<https://www.research.chula.ac.th/th/news/14503/>