

หลักสูตรระยะสั้น

เรื่อง ฝึกจิต พิชิตใจหนู



โดย

นางสาวสมปอง จองกา
รหัสนักศึกษา 571151321121

หลักสูตรระยะสั้น

1.เรื่อง ผูกจิต พิชิตใจหนู

2.หลักการของหลักสูตร

การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ และพัฒนาให้เด็กมีจิตใจที่แน่วแน่ สามารถจดจำสิ่งต่างๆได้ดี มีความสนใจ ตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และยังช่วยให้เด็กสามารถรับมือกับความเครียด ความกดดัน หรือความกลัว ได้ดีขึ้น สามารถทำสิ่งต่างๆได้ประสบผลสำเร็จ และใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ดังนั้น คณะครูผู้สอนจึงเล็งเห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิให้กับเด็กปฐมวัย จึงได้จัดฝึกอบรม “การฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาหุ่นน้อยสดใส” ขึ้น

3.จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

- 1) เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิ
- 2) เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ
- 3) เพื่อส่งเสริมการใฝ่รู้และตั้งใจให้กับเด็ก

4. กลุ่มเป้าหมาย

- 1.เด็ก

5. เนื้อหาในหลักสูตร

- หัวข้อที่1)การทำสมาธิคืออะไร
หัวข้อที่2)การทำสมาธิที่เหมาะสมกับเด็ก
หัวข้อที่3)ประโยชน์ของการทำสมาธิของเด็ก

6. การดำเนินการในหลักสูตร

- หัวข้อที่1การทำสมาธิคืออะไร
ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายเรื่องการทำสมาธิ
2. วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์เพลงดังดอกไม้บานให้เด็ก
3. วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์ การทำสมาธิ

- หัวข้อที่ 2การทำสมาธิที่เหมาะสมกับเด็ก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์ การทำสมาธิ ที่เด็กสามารถปฏิบัติได้
2. วิทยากรให้เด็กลองทำสมาธิ

- หัวข้อที่ 3ประโยชน์ของการทำสมาธิของเด็ก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรบอกประโยชน์ของการทำสมาธิให้เด็กฟัง
2. วิทยากรเปิดวิดีโอทัศน์ ตัวอย่างเด็กที่มีสมาธิ

7. สิ่งที่ได้รับเมื่อเข้าร่วมหลักสูตร

- 1)เด็กมีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบในตัวเอง
- 2)เด็กเกิดความใฝ่รู้ ตั้งใจและสนใจ
- 3)เด็กมีสมาธิที่ดี

ภาคผนวก

1.เนื้อหาในหลักสูตร

การทำสมาธิ คือ การทำให้ร่างกายมีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส สมาธิยังช่วยจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น และเป็นเหตุผลที่ทำให้แพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเข้าใจว่าทำไมมนุษย์ถึงนั่งสมาธิมาหลายพันปีแล้ว แพทย์ก็แนะนำให้คนใช้นั่งสมาธิเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น เพราะการทดลองทางวิทยาศาสตร์จากการสแกนคลื่นสมองพบว่า สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่างๆไม่ให้เข้ามา และไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อยในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย แต่ทำให้ระบบลิมบิกซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ลดลง และลดการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ

สมาธิ ช่วยทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้มากขึ้น สามารถรักษาโรคได้มากขึ้น สามารถรักษาโรคภัยแรงเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเอชไอวี โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคใจสั่น คนใช้โรคเบาหวาน โรคเอชไอวี และเจ็บป่วยเรื้อรัง 14,000 คน ไม่ต้องกินยาแก้ปวด

สมาธิ ยังรักษาจิตใจที่ปั่นป่วน กดดัน สมาธิสั้น วุ่นวาย ไม่อยู่นิ่งอีกด้วย นอกจากนี้พลังของสมาธิยังสามารถรักษาคนไข้ที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ให้มีผิวใสขึ้น เป็น 4 เท่าของผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ นักเขียนที่กินยาแก้เครียดมาเกือบตลอดชีวิต เมื่อนั่งสมาธิก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาอีกต่อไป ผู้กำกับการแสดงและ ดาราภาพยนตร์ฮอลลีวูดก็นั่งสมาธิ ทำให้ลดความกดดันจากอาชีพและ ความเป็นคนดังมีชื่อเสียง และทำให้มีความสุขมากขึ้น รู้ตัวมากขึ้น มองเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างามและดูมีอำนาจมากขึ้น มองเห็นตัวเองมากขึ้น และรู้ว่าควรแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองได้อย่างไร เพียงแต่นั่งเงียบและทำจิตใจให้สงบเท่านั้น

การฝึกสมาธิของเด็กไม่จำเป็นต้องเป็นการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจอย่างที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติเพียงอย่างเดียว โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กมักจะมีความสนใจในการทำสิ่งที่ตนเองชอบอยู่แล้ว เช่นเวลาที่ได้ระบายสี วาดรูป หรือเล่นของเล่นที่ตนสนใจ เหมือนกับการพยายามฝึกให้เขาได้หยุดการเคลื่อนไหวไปมา แล้วมีความจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานขึ้นนั่นเอง

การทำสมาธิที่เหมาะสมกับเด็ก

การร้องเพลงเบา ๆ เป็นการฝึกการใช้สมาธิอย่างหนึ่งให้กับเด็ก ทำเหมือนกับที่เราร้องเพลงกล่อมให้เขานอนหลับนั่นแหละ เนื่องจากบทเพลงและน้ำเสียงที่เราใช้ จะช่วยทำให้เด็กผ่อนคลาย และสงบขึ้น การที่เขาได้ร้องเพลงเบา ๆ ก็เช่นเดียวกัน

การเล่นเกะกะเสียงกระดิ่งว่ามาจากทางไหน ในขณะที่นั่งตัวตรงหลับตา แล้วฟังเสียงกระดิ่งที่เราสั่นเบา ๆ หรือให้นับจำนวนครั้งที่ได้ยินเสียงตรงข้างหู โดยมีแรงจูงใจเป็นรางวัลต่าง ๆ ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะตั้งใจฟัง จดจ่อ อยู่กับความนึกคิดของตนเอง หรือให้เขานอนหงายพร้อมกับหลับตาเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น

ใช้จินตนาการตามนิทานที่เราเล่าให้ฟังอย่างช้า ๆ พยายามหาเรื่องราวที่ช่วยให้เด็กได้ใช้จินตนาการ เช่น เนื้อเรื่องที่บรรยายถึงสัตว์ในเทพนิยาย ว่ามีลักษณะและสีอย่างไร ในขณะที่ให้นั่งหลับตา แล้วหลังจากนั้นอาจจะให้เขาถ่ายทอดจินตนาการของตนเอง ด้วยการวาดรูปและระบายสี

การนับลมหายใจเข้าและออก เริ่มด้วยการเล่นเกม นั่งตัวตรงและหลับตา นับลมหายใจเข้าและออกให้นานขึ้น และเพิ่มจำนวนครั้ง พยายามฝึกให้เขาค้นเคยกับการรับรู้ถึงการหายใจของตัวเอง และพยายามช่วยให้เขาค้นเคยกับการใช้วิธีดังกล่าวนี้ เมื่อต้องการให้เขามีสมาธิ หรือเมื่อต้องการให้เขาผ่อนคลาย เพื่อให้เขาได้เรียนรู้ที่จะมีสมาธิอยู่กับความนึกคิดของตัวเองได้ดียิ่งขึ้นด้วย

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

- 1.ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน

การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบ ท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เราจะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถตามทันทุกอารมณ์ ยิ่งเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ลึกๆ ด้วยแล้ว มันจะยิ่งช่วยกล่อมเกล่าจิตใจเราในตัว ทำให้เราเป็นคนสุขุม นุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย

2. ช่วยผ่อนคลายความเครียด

การทำสมาธิเมื่อจิตใจเรานิ่งมากๆ ผสานเป็นหนึ่งในเดียวกับลมหายใจแล้ว สารแห่งความสุขจะหลั่งไหลออกมาจนแผ่ซ่านความเย็นไปทั่วสรรพางค์กายอย่างน่าอัศจรรย์ใจทีเดียวค่ะ ด้วยเหตุนี้ จึงช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างปลิดทิ้งทันตาและยังทำให้เรามีจิตใจสงบเยือกเย็น และมีความสุขอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนแน่นอน

3. ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหร้ายได้

การหมั่นฝึกสมาธิบ่อยๆ จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตเราจะอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา เราจะรู้ทุกการเคลื่อนไหว ทุกสิ่งที่คิด พูดและทำอะไรจะมาพร้อมสติอยู่เสมอ เมื่อไรที่เราเริ่มโกรธใคร หรือกำลัง โมโหร้ายหุดหิด เชื่อไหมว่าจิตเบื้องลึกที่ผ่านการทำสมาธิมาแล้วอย่างนี้จะสอนเตือนตัวมันเอง ทำให้เราดึงอารมณ์ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับลมหายใจ และหากเราทำได้เช่นนี้บ่อยๆ ก็ย่อมเปลี่ยนจากคนที่มักมีอารมณ์ร้าย เกรี้ยวกราดง่ายมาเป็นคนใจเย็นลงได้มากขึ้นแน่นอน

ดังนั้น ประโยชน์จากการทำสมาธินี้แหละค่ะที่จะช่วยระงับความ โกรธแค้นชิงชัง ทำให้จิตใจเรานิ่งไปถึงการเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสามารถโอบอ้อมอารีให้เพื่อนมนุษย์ที่ทำให้เราโกรธเคืองลงได้ เพราะฉะนั้น ทราบกันเช่นนี้แล้ว จะต้องหมั่นฝึกสมาธิบ่อยๆ กันแล้วนะค่ะ

4. ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับนักเรียน นักศึกษาหรือแม้แต่คนวัยทำงานที่จะต้องใช้สมอง ในการคิด วางแผนและใช้ไ้อะไรมากๆ นั้น การหมั่นทำสมาธิบ่อยๆ ย่อมช่วยเสริมสร้างทั้งความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ เพราะจิตที่ผ่านการฝึกมาจนเกิดสมาธิจะทำให้ความคิดของเราที่คิดและทำ กลับออกมาจากลมหายใจอันประณีต สติจะสอนสั่งให้เราดำเนินชีวิตอย่างละเอียดละไมมากขึ้น ดังนั้นแล้ว หากใครอยากให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ให้การทำงานของศักยภาพสมองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกสมาธิบ่อยๆ ล่ะ ..ช่วยได้แน่นอน

5. ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย

เวลาที่เรฝึกสมาธิ เราจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสูดหายใจเข้าไปให้เต็มท้องลึกๆ ช้าๆ และปล่อยลมหายใจออกมายาวๆ เมื่อทำแบบนี้สม่ำเสมอ ก็ย่อมช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาฟอกเลือดภายในร่างกายได้ เป็นการดีที่ออกซีสารพิษในตัว ส่งผลให้สมองไบรท์ คิดอะไรก็ลื่นไหลและสารแห่งความสุขที่หลั่งออกมา ก็ทำให้เรามีความสุข บำบัดทุกข์ ผ่อนคลายความเครียดได้ผล แน่แน่นอนค่ะว่านี่คือ ยาอายุวัฒนะของจริงแถมยังส่งผลให้ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงจนอ่อนเยาว์กว่าวัยในที่สุด

6. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย

คนที่ทำสมาธิบ่อยๆ บุคลิกภาพย่อมดีแน่นอน เพราะสมาธินั้นจะทำให้เรามีสติกับตัวอยู่ตลอดเวลา และด้วยความที่สมาธิทำให้เราใจเย็นและรอบคอบมากขึ้น บุคลิกท่าทางของเราที่แสดงออกผ่านการคิด พูดและทำ รวมถึงอากัปกริยาต่างๆ ที่เราแสดงออกมันจะมาพร้อมท่วงท่าที่อ่อนโยน สง่า ไม่รีบร้อนหรือแสดงท่าทีแบบคนหุนหันพลันแล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงคนที่มึปัญญาและน่าคบหา คนแบบนี้ไปที่ไหนก็ย่อมมีแต่คนอยากพูดคุยด้วยและอยากสร้างสัมพันธ์ไมตรีด้วยแน่นอน

7. สุขภาพดี บำบัดโรคได้

คนที่ฝึกสมาธิบ่อยๆ จะช่วยบำบัดโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอายุยืนยาวได้ค่ะ เพราะสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง แลสารแห่งความสุขยังมีประสิทธิภาพเป็นตัวยาวพิเศษที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของร่างกายได้ด้วยนะค่ะ ดังนั้น หากใครอยากมีสุขภาพดี อายุยืนแนะนำให้หันมาทำสมาธิบ่อยๆ ควบคู่กับการกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอยู่เสมอ รับรองคุณจะมีสุขภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวแน่นอน

8. ช่วยลดน้ำหนักได้

เพราะจิตใจที่นิ่งเงียบ มาพร้อมสมาธิรู้ทุกลมหายใจเข้าออก จะควบคุมความคิดเราให้อยู่กับปัจจุบัน และอยากทำแต่สิ่งดีๆ ให้ตัวเอง เราจะมีความสุข เบาสบายตัวแทบตลอดเวลาเลยก็ได้ อาการแบบนี้มันจะทำให้เราอึดแอิบ มีความสุขอย่างปิติเหลือล้นอยู่ภายใน แม้แต่การกินอาหารก็ทำให้เราเลือกสรรแต่อาหารเพื่อสุขภาพ เคี้ยวอย่างช้าๆ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำ และเพราะความอึดจากจิตที่มีอยู่แล้วนั้นเองจะยิ่งช่วยให้เรากินอาหารได้น้อยลงแต่อิ่มท้องเร็วขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้การลดน้ำหนักพลอยประสบความสำเร็จอย่างไม่น่าเชื่อนั่นเองค่ะ

9.ทำให้มีความสุข

หลายคนปรารถนาอยากมีความสุขและวิ่งตามออกไปหาความสุขนอกบ้าน ในรูปแบบที่ไม่ใช่แก่นสารสำคัญของชีวิตแท้จริง หรือบางคนกลับเข้ามาบ้านอาจจะนำปัญหาหรือความทุกข์กลับเข้ามามากขึ้นด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น สู้หันมาทำสมาธิฝึกทำใจให้สงบบ่ม่อยๆ ดีกว่ามั๊ยคะ เพราะคุณจะพบว่าการทำสมาธินี้แหละที่จะมอบหนทางแห่งความสุขให้เราได้อย่างแท้จริง จิตใจเราจะเข้มขึ้นเบิกบาน อารมณ์ดีสดใส ยิ่งฝึกสมาธิมากใจเราก็ยิ่งผ่อนคลาย สุขสงบมากและมันย่อมทำให้เราพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้านอีกเลย

10.ทำให้เราได้บุญ

นี่คือ ประโยชน์จากการทำสมาธิโดยตรงอีกอย่างหนึ่ง เพราะเวลาที่เรำทำสมาธิหลายคนมักจะเตรียมตัวเริ่มทำด้วยการสวดมนต์เพื่อกล่อมใจให้สงบ จากนั้นก็นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ หลายคนที่ทำแบบนี้ก็จะยังได้บุญมาก หรืออย่างน้อยหากเราไม่สะดวกที่จะสวดมนต์ก่อนแต่ทำสมาธิเลย เพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน หยุดใจให้สงบนิ่ง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นที่บ้านเท่านั้น นั่งอยู่บนรถ เดินทาง กินข้าว ไปเรียน นั่งทำงาน ฯลฯ ก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจได้เสมอ ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ใจที่ปล่อยวางเป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขเราจะไม่ปรารถนาซึ่งสิ่งใดบนโลกนี้อีกทั้งปวง แม้แต่การโกรธเราก็สามารถระงับได้ กลายเป็นการให้อภัยทานแก่เจ้ากรรมนายเวรและคนที่เราไม่ชอบใจ เราจะได้หลุดพ้นจากบ่วงของกิเลส ใครที่อยากสร้างสมบุญ จะเห็นได้ว่า เราไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปทำบุญที่วัดเสมอไปก็ได้ เพราะเพียงแค่ทำสมาธิให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็นจากที่บ้าน ง่ายๆ แค่นี้ก็ถือเป็นการสะสมบุญในตัวแล้ว

2.สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในหลักสูตร

-เครื่องเล่นซีดี

-แผ่นซีดีเกี่ยวกับเรื่องของสมาธิ

3.แบบประเมินที่ใช้ในหลักสูตร

แบบประเมิน หลักสูตรระยะสั้นสำหรับเด็กปฐมวัย "ฝึกจิต พิชิตใจหนู"

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....

ที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		1	2	3	
1	เด็กมีความรู้และความเข้าใจเรื่องการทำสมาธิ				
2	เด็กมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการทำสมาธิ				
3	เด็กสามารถฝึกจิตและทำสมาธิได้ด้วยตนเอง				
4	เด็กสามารถนำการทำสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5	เด็กมีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบมากขึ้น				

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ 3 หมายถึง สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่ว หรือแสดงออกทางพฤติกรรมได้ชัดเจน

ระดับ 2 หมายถึง สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นบางครั้ง หรือแสดงออกทางพฤติกรรมได้ไม่ค่อยชัดเจน

ระดับ 1 หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ หรือแสดงออกทางพฤติกรรมได้ไม่ชัดเจน

4.ประวัติของผู้จัดทำหลักสูตร



ชื่อ -นามสกุล	:นางสาวสมปอง จองกา
เกิดเมื่อ	:วันที่ 12 เดือนมีนาคม พ.ศ.2529
ที่อยู่ปัจจุบัน	:บ้านเลขที่ 71 ม.4 ต.แม่เล่ย์ อ.แม่वंก จ.นครสวรรค์ 60150
สถานที่ทำงาน	:ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหินดาด 196 ม.1 ต.แม่เล่ย์ สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่เล่ย์ อำเภอแม่वंก จังหวัดนครสวรรค์
ตำแหน่งหน้าที่	:ผู้ดูแลเด็ก(ทักษะ)
การศึกษา	:ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.)สาขาการเงินและการธนาคาร วิทยาลัยอาชีวศึกษาจังหวัดนครสวรรค์ :ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาตรี หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา ปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
เบอร์โทรศัพท์	:063-1139849