

หางตุ้ม กับ หูต้ง

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ ช่างศิลป์ กิตติโชติพานิชย์



หางตุ้ม กับ หูต้ง



เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ : ชานุศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์



พี่หางตุ้ม นั่งรับแดดยามเช้า
ขณะที่น้องหนูตั้งตื่นเต้น กระโดดไปมา เข้าๆ ออกๆ โพรง



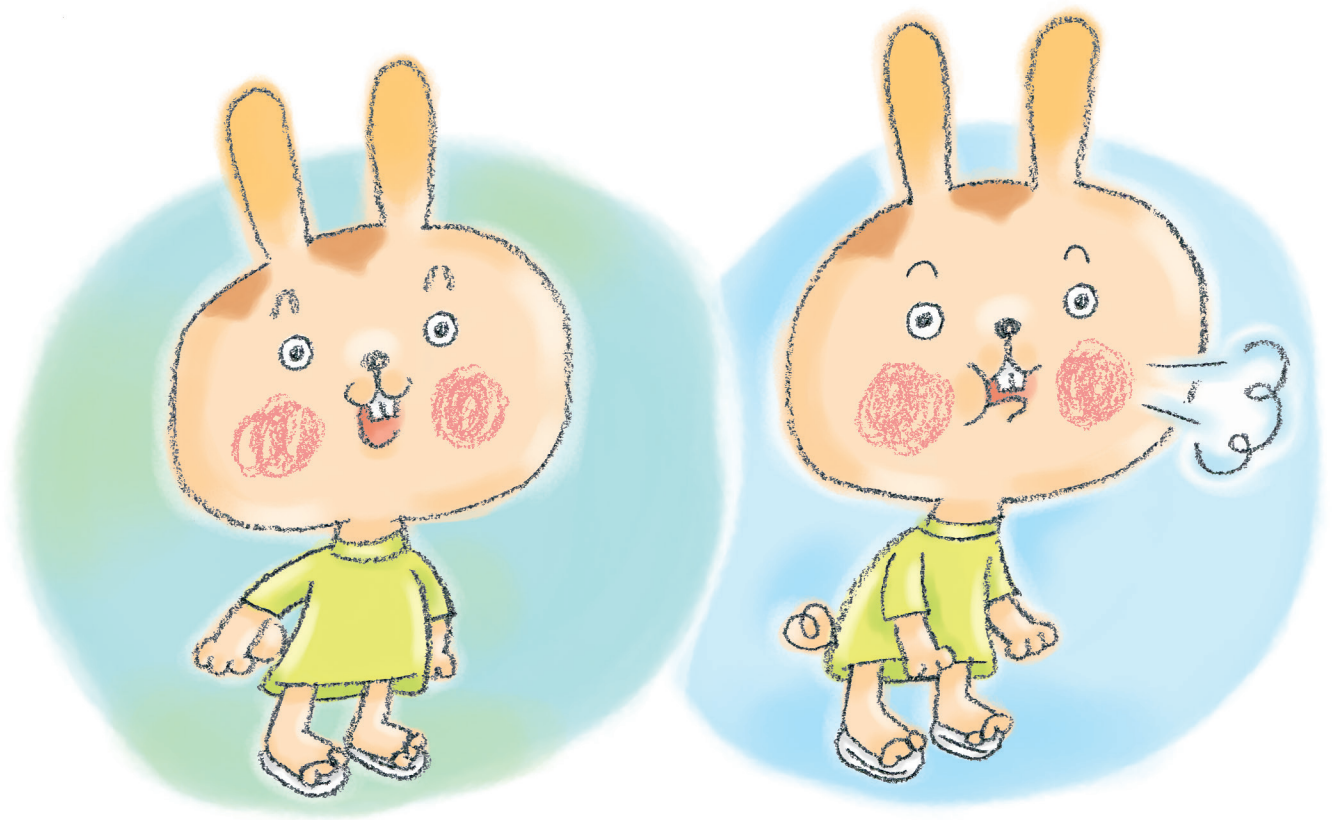
สายแล้ว สายแล้ว โอ๊ย!

พี่หางตุ้ม
ช่วยหน่อย



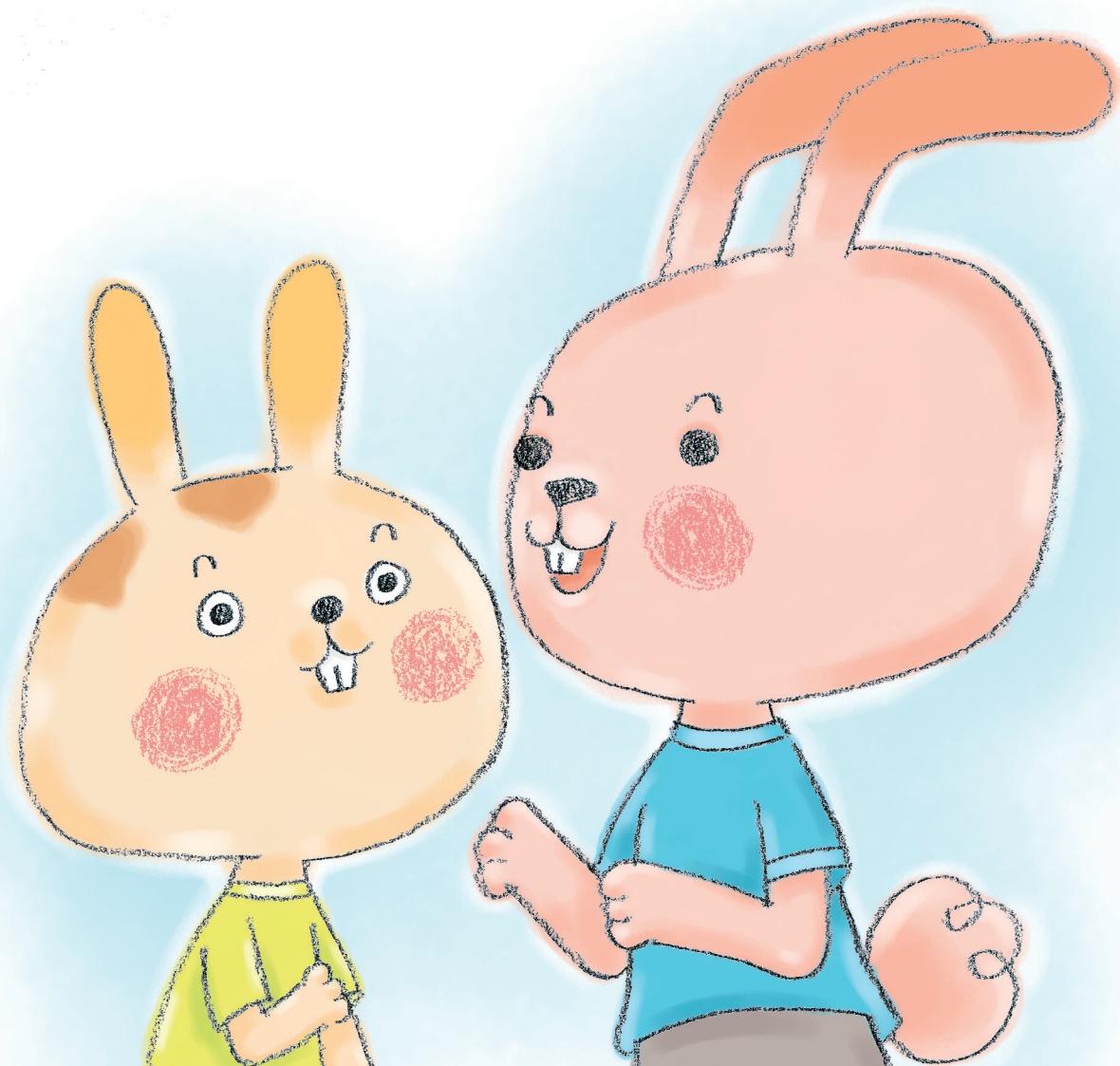
“ใจเย็นๆ หนูตั้ง หยุดกระโดดสักประเดี๋ยวนะ
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ
ดีมากน้องรัก เป่าลมออก ให้หมดท้องเลย”



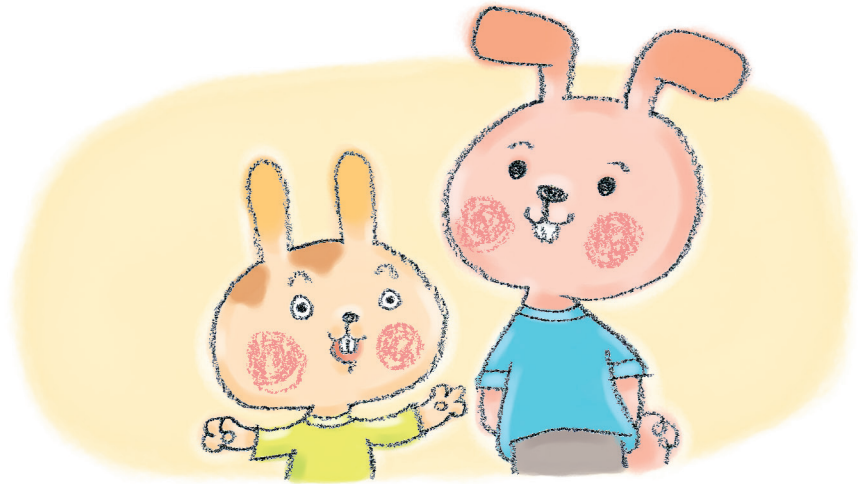


หายใจเข้า อึบ อึบ อึบ เป่าลมออก ฮา ฮา ฮา
หายใจเข้า เป่าลมออก ให้หมดท้อง
หายใจเข้า เป่าลมออก ให้หมดท้อง

“หนูตั้งรู้สึกราวกับว่า” หางตุ้มถามน้อง



“แต่รู้ดีกว่าไม่ต้องรีบร้อนแล้ว เมื่อกี้ กลัวลืมของ
กลัวไปไม่ทัน หูตังกลัวไปเองแหละ”



ได้เวลาแล้ว
ไปโรงเรียนกันดีกว่า



หลังเลิกเรียน เมื่อสองพี่น้องกลับบ้าน
“หุตั้ง ทำไมทำหน้าอย่างนี้ล่ะ...”
หางตุ้มยังพูดไม่จบ หุตั้งร้องไห้โฮทันที

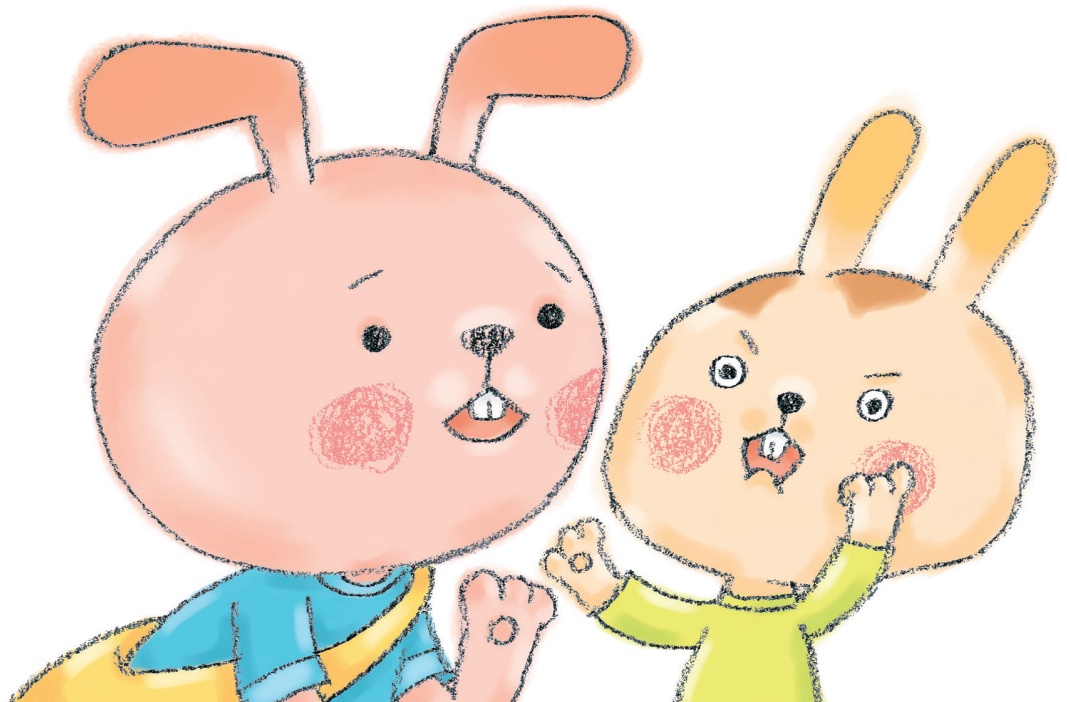
“ใจเย็นๆ หายใจเข้าลึกๆ
เป่าลมออก ให้หมดท้องเลย”
หางตุ้มบอกน้อง





หายใจเข้า ฮีบ...
เป่าลมออก ฮา...

“ไม่ชอบ ไม่ชอบ เพื่อนล้อว่า หูตັงหัวต่าง” หูตັงยังคงโกรธ

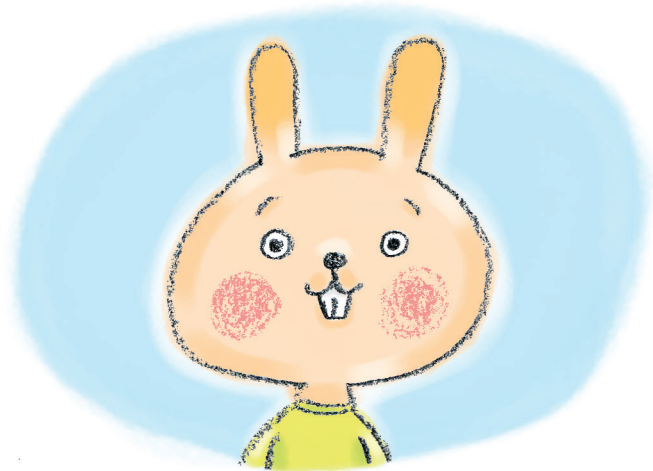




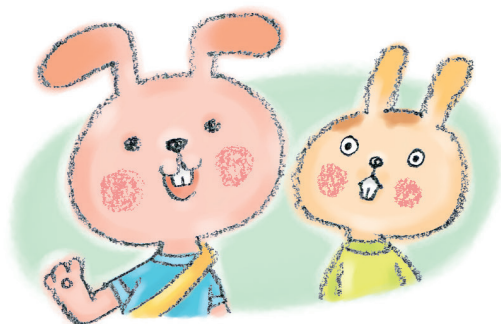
“พี่เข้าใจ พี่เข้าใจ
หนูตั้งมาผ่อนคลายความโกรธ กันดีมัย
หายใจเข้า เป่าลมออก
พีนั่งอยู่ข้างๆ น้องนะ พี่จะทำได้ด้วย”



หูตึงหลับตาลง หายใจเข้า ฮึบ...
เป่าลมออก ฮา...

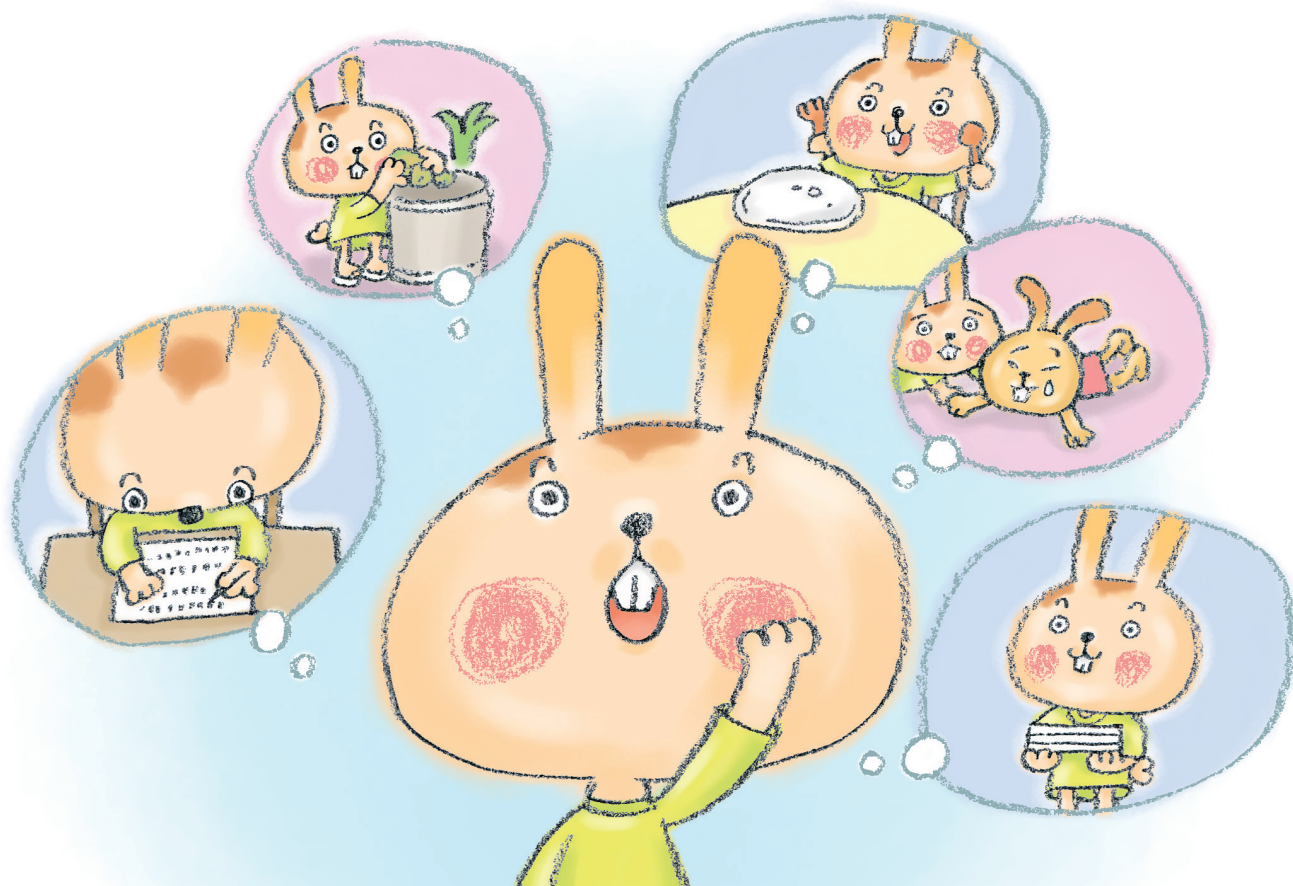


ไม่ช้า หูตึงก็ยิ้มออก

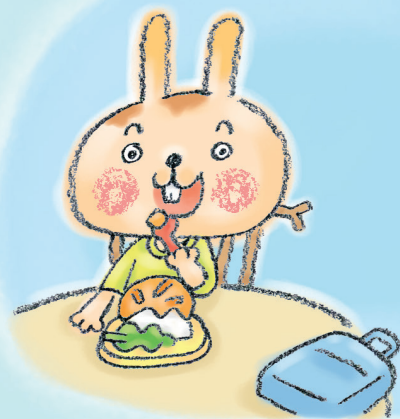
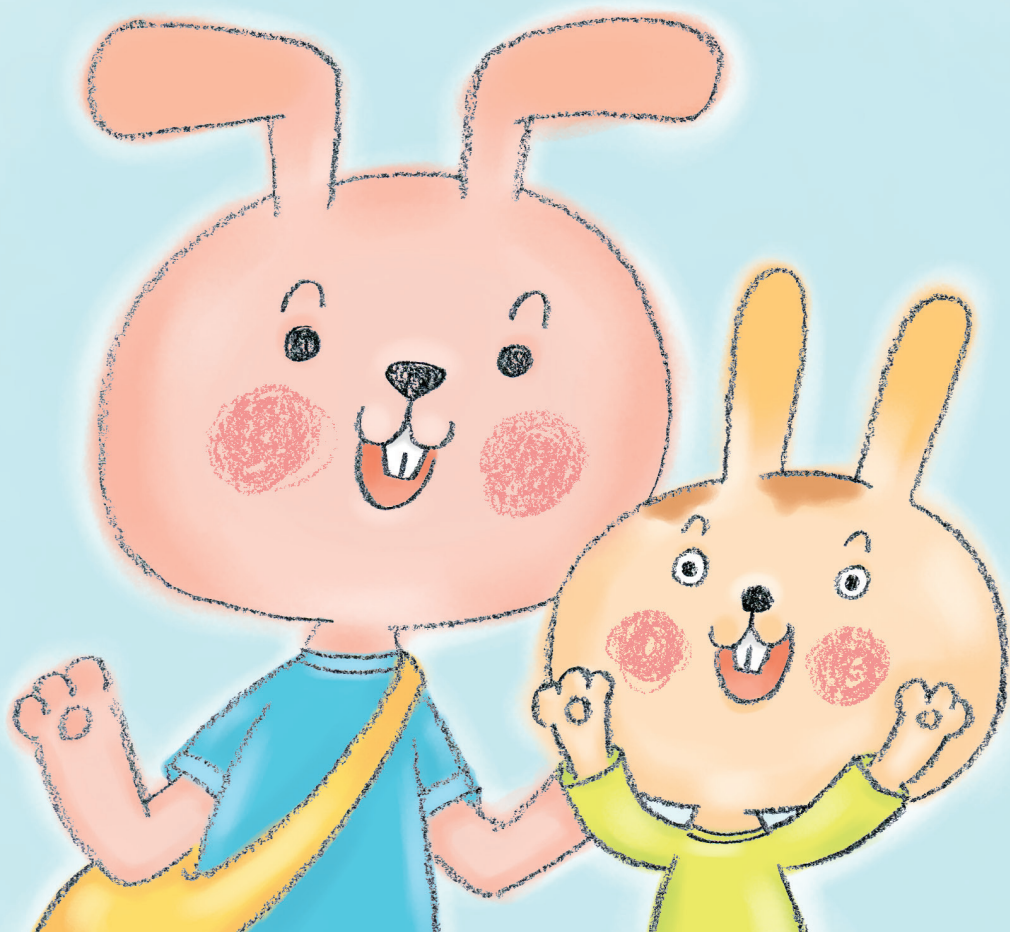


หางตุ้มชวนคุย
“วันนี้ หูตั่งทำอะไรบ้างที่โรงเรียน”

หูตั่งคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ทำในโรงเรียน



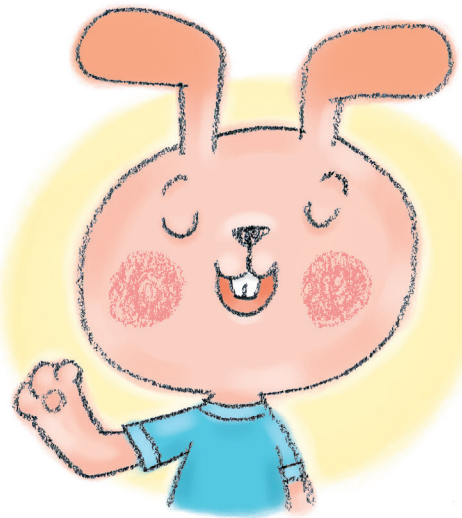
และคิดถึงเรื่องสนุกๆ ที่ทำได้ในวันนี้
มีตั้งหลายอย่าง ที่หนูตั้งทำกับเพื่อน เล่นกับเพื่อนๆ



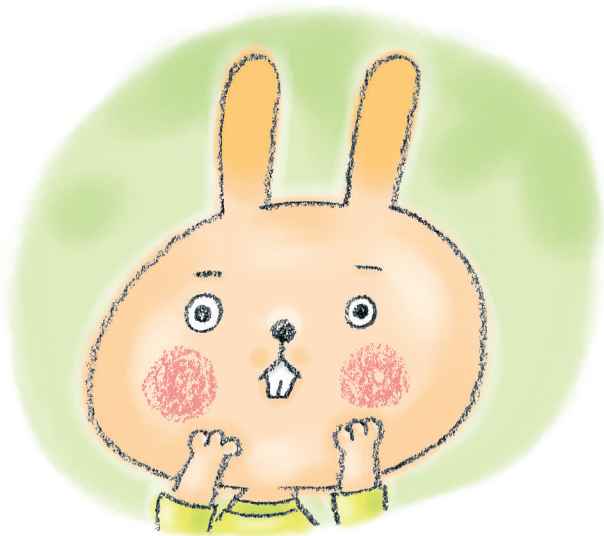
เมื่อถึงวันหยุด
สองพี่น้องชวนกันไปเล่นที่ชายป่า
พ่อกับแม่เตรียมของกินให้เต็มตะกร้า



“อากาศเย็นสบายจัง
ขอบคุณต้นไม้มากมายในป่านี้
ขอบคุณสายลมเย็น”
หางตุ้มรู้สึกขอบคุณ
ธรรมชาติรอบตัว



หนูตั้งอยากขอบคุณด้วย



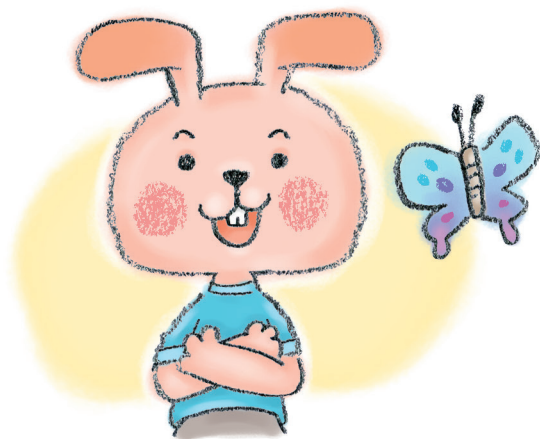
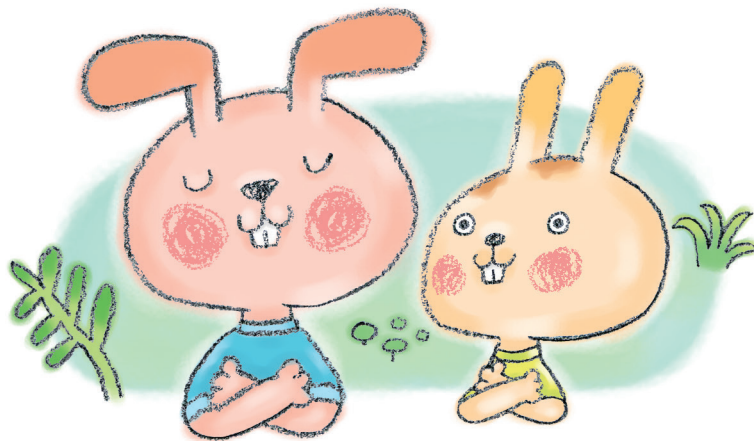
“หนูตั้งขอบคุณพ่อแม่ที่เตรียมอาหารอร่อยๆ ให้เรา
ขอบคุณใบไม้สวยๆ”



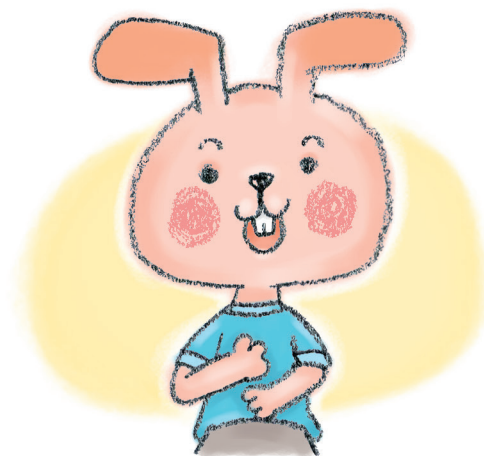
“แล้วก็ขอบคุณพี่หางตุ้ม ที่สอนหนูตั้งหายใจเข้า หายใจออก
ขอบคุณวันหยุดด้วย เพราะเราได้มาเที่ยวเล่นกัน
โอ้โฮ เราขอบคุณได้ทุกอย่างเลยเนอะ พี่หางตุ้ม”



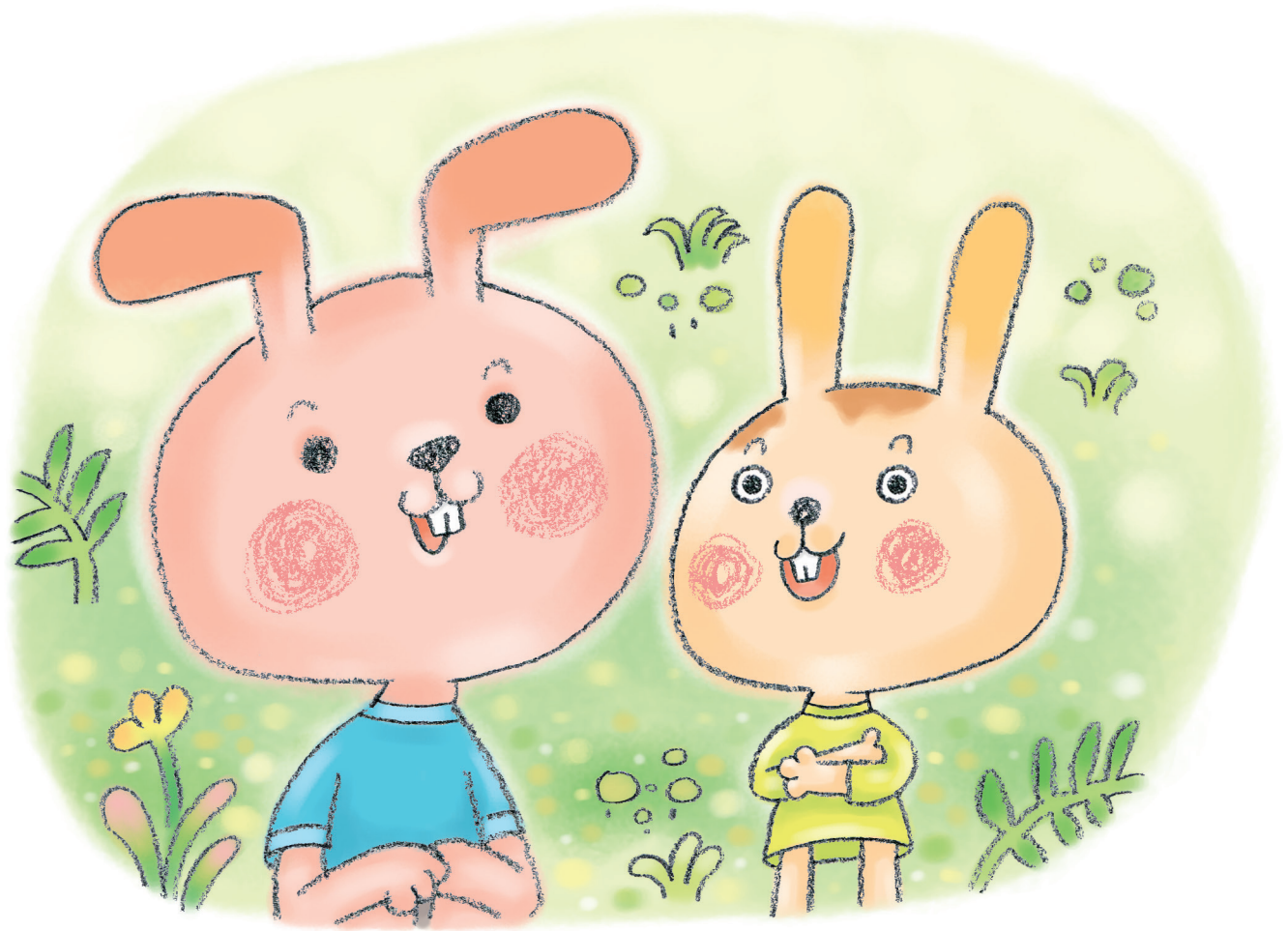
“ใช่แล้ว เราขอบคุณตัวเองได้ด้วยนะ”
จากนั้น หางตุ้มก็ชวนน้อง ‘กอดตัวเอง’



กอดแบบผีเสื้อ
“รู้สึกสบาย”



กอดแบบชิลตัน
“รู้สึกหัวใจเต้นตึกๆ”

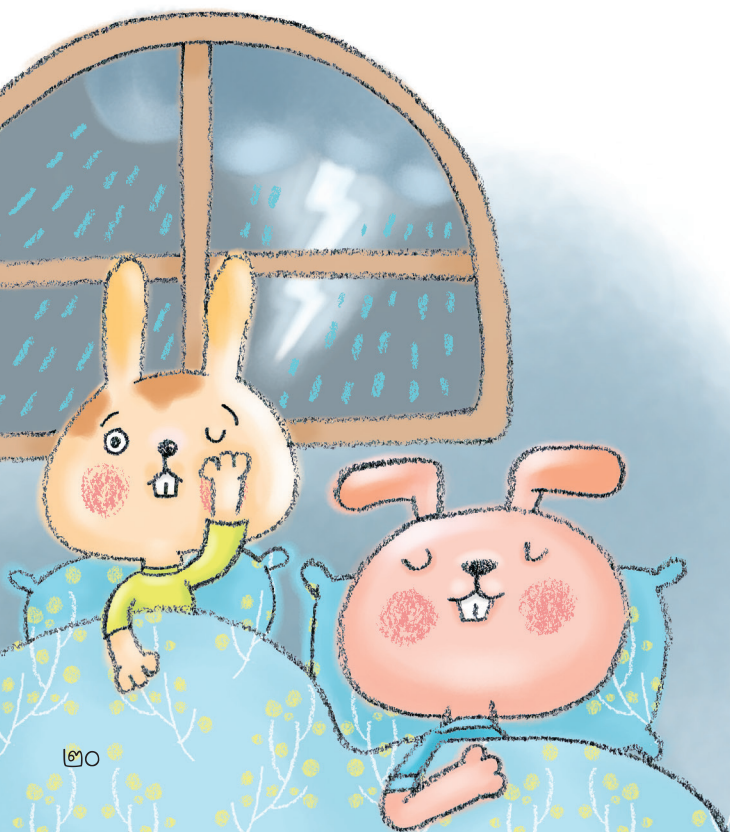


“หนูตั้งกอดตัวเอง แล้วรู้สึกดีจังเลย
รู้สึกอุ่นๆ ดีนะ พี่นางตุ้ม” หนูตั้งยิ้มเบิกบาน

ได้เวลากลับบ้านแล้ว
ทั้งสองจึงเก็บข้าวของ ก่อนกระโดดกลับบ้าน



ฝนตกหนักอยู่ข้างนอก
หางตุ๋มนอนหลับสบาย
ส่วนหนูตั้งสะดุ้งตื่น
ตกใจ กลัวเสียงฟ้าผ่า



หายใจเข้า ฮีบ ฮีบ ฮีบ

หายใจออก ฮา ฮา ฮา

“หุตั้งนั่งอยู่บนเตียง

กำลังกอดตัวเอง

มีผีหางตุ้มอยู่ข้างๆ...”



หูตึ่งค่อยๆ คลายความกังวล

แม่ฟ้ายังคงร้องดัง

ฝนยังตกหนัก

แต่หูตึ่งก็ไม่กลัว ไม่กังวล





คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข



เมื่อโลกใบเดิมที่คุ้นเคย ก่อความระแวงแคลงใจ ส่งสัญญาณไม่ปลอดภัยให้สัมผัสได้

เด็กเล็กๆ จะตั้งรับภาวะต่างๆ ได้อย่างไร

ผู้ใหญ่ที่ผ่านโลกมาหลายใบ ทั้งโลกภายนอกและภายใน อาจมีเครื่องมือสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถฟื้นใจ ฟื้นฟูตัวเอง เพื่อปรับสมดุลแก่ชีวิตได้

งานวิจัยด้านสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพของ ทาฮ์เบฮ์ ฟาสีฮี ฮารานดี (Tayebeh Fasihi Harandi) พบว่า กลุ่มสนับสนุนที่แข็งแรงจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของคนเรา เพราะมีพื้นที่ที่ปลอดภัยจากสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น โดยเฉพาะสายสัมพันธ์ของครอบครัวและเพื่อนๆ

โลกใบใหม่ที่ผันผวน เปลี่ยนเร็ว ไม่คุ้นเคยดังยุคนี้

เด็กๆ ของเรา นอกจากต้องการความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) แล้ว ยังต้องการการบ่มเพาะทักษะความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience Quotient : RQ) ควบคู่ไปด้วย

ความสามารถของการ “วาง” อารมณ์ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ให้เบาลงได้ ด้วยสติ ด้วยความเข้าใจ ด้วยการรู้ทันความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง ...โกรธ ...ท้อใจ ...เครียด ...โศกเศร้า ...กลัว... ฯลฯ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความรู้สึก ความคิด แล้วกลับมาอบความปรารถนาดี ความกรุณาต่อตนเองได้ รักตนเองเป็น

ทักษะนี้ สมรรถนะนี้...ต้องการการฝึกฝน ต้องใช้ระยะเวลาในการบ่มเพาะและสร้างขึ้น

ขอบคุณครูแล้ว : ระพีพรรณ พัฒนาเวช และ ชาญศิริป์ กิตติโชติพาณิชย์ ที่ออกแบบสื่อด้วยความกรุณานำทางการฝึกฝนนี้

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แ่ความสุข



ชวนให้เด็กๆ รู้จักอารมณ์และดูแลตัวเองอย่างอ่อนโยน

ความรู้สึกและอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เป็นทรัพยากรที่มีค่า ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ด้านบวก อารมณ์กลางๆ หรืออารมณ์ด้านลบก็ตาม ‘ทุกความรู้สึกล้วนมีคุณค่า’ การตระหนักรู้และดูแลอารมณ์ได้ เป็นผลโดยตรงของการสร้างรากฐานความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self esteem) ให้งอกงาม

Mindful Self-Compassion เป็นชุดความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ พัฒนาโดย Christopher Germer และ Kristin Neff ต่อมาความรู้นี้ได้ถูกถ่ายทอดในประเทศไทยโดย Benjamin Weinstein, PhD (อาจารย์เบ็น - เป็นครูที่ผ่านการรับรองแล้ว (certified teacher) จาก Center for Mindful Self-Compassion)

การให้ความกรุณาแก่ตนเอง คือ การที่เรามอบความใจดีให้ตัวเองเช่นเดียวกับที่เรามอบสิ่งนี้ให้เพื่อนที่รัก¹ พื้นฐานสำคัญคือ การให้ความเป็นมิตรต่อตนเอง ดูแลอารมณ์และความรู้สึกภายในตัวเราด้วยความใจดี เช่นเดียวกับการดูแลเพื่อนรักของเรา มีวิธีปฏิบัติที่หลากหลาย เช่น

๑. การหายใจอย่างรู้ตัว (Affectionate Breathing)

พาใจกลับมาที่ร่างกายด้วยการรับรู้ลมหายใจ หายใจเข้าและหายใจออกอย่างเต็มที่สัก ๒-๓ ครั้ง แล้วกลับมาหายใจตามปกติ สังเกตและรับรู้ลมหายใจขณะที่หายใจ ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น สนใจเพียงลมหายใจและร่างกายขณะที่กำลังหายใจ

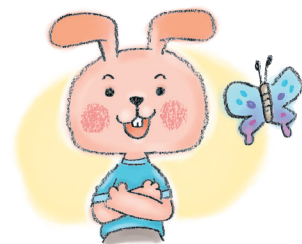


¹ "With self-compassion, we give ourselves the same kindness and care we'd give to a good friend." Dr. Kristin Neff

๒. สัมผัสเพื่อปลอบประโลม (Soothing Touch)

วิธีการง่ายๆ เพื่อดูแลตัวเองขณะที่เรากำลังรู้สึกแย่ กลับมาให้ความอบอุ่น ให้ความรักตัวเองด้วยอ้อมแขน หรือฝ่ามือของเรา ส่งความรักให้ตัวเอง ส่งการดูแลให้ตัวเองเล็กๆ ที่อยู่ภายใน ซึ่งอาจจะกำลังโกรธ กำลังกลัว กำลังร้องไห้ หรือไม่สบายใจ เราทอดอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นอย่างอ่อนโยนด้วยอ้อมแขนหรือสัมผัสของเรา ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ เช่น

- วางฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างไว้บนหัวใจ หายใจพร้อมกับส่งความรักผ่านฝ่ามือ
- กางฝ่ามือสองข้าง นำนิ้วโป้งเกี่ยวกัน (ท่าผีเสื้อ) แล้วทาบฝ่ามือนี้บริเวณหน้าอก
- วางมือหนึ่งบนหัวใจ (ท่าชิลตัน) อีกมือวางที่ท้อง แล้วหายใจ



๓. ขอบคุณสิ่งเล็กๆ (Gratitude for Small Things)

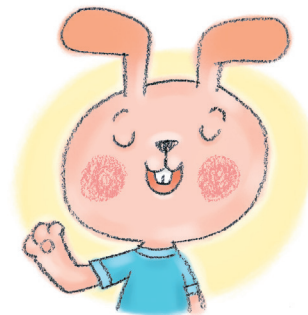
ความรู้สึกรับขอบคุณ หมายถึง การชื่นชมสิ่งดีๆ ที่ชีวิตมอบแก่เรา โดยปกติเรามักจะสนใจในสิ่งที่เราต้องการ แต่ไม่ได้รับ ซึ่งก่อเป็นภาวะด้านลบในจิตใจ มีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การฝึกระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เรามีด้วยความขอบคุณ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดี (well-being)

ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่

<https://self-compassion.org/>

<https://chrisgermer.com/mindful-self-compassion-msctm/>

<https://www.mscthailand.org/>





หนังสือภาพเรื่อง 'หางตุ้มกับหุตั้ง' ออกแบบมาเพื่อให้เด็กๆ รู้จัก "อารมณ์ของตัวเอง" พร้อมกับเสนอแนวทางและตัวอย่างวิธีการจัดการ "อารมณ์" ที่ไม่พึ่งประสงค์ผ่านตัวละครกระต่ายพี่น้อง ด้วยเรื่องเล่าที่เรียบง่าย สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็กๆ เพื่อให้เด็กเห็นว่า เมื่อไรที่เด็กๆ รู้สึกถึงความไม่สบายใจ ไม่พอใจ อารมณ์ไม่ดีเหมือน "หุตั้ง" เด็กๆ สามารถจัดการให้ความรู้สึกเหล่านั้นผ่อนคลายลงได้ ...แน่นอนว่าเหมือน "หุตั้ง"

เมื่อเด็กๆ ได้ฟังเรื่อง หางตุ้มกับหุตั้ง จบแล้ว ขอแนะนำให้ผู้ใหญ่ชักชวนเด็กๆ 'เล่น' ทว่าการเล่นสำหรับเด็กๆ ของเรา เป็นการเล่นแบบมีเป้าหมายประสงค์ เพื่อให้เด็กๆ รับรู้สิ่งต่างๆ ที่ตัวเองได้ลงมือทำอย่างซ้ำๆ ในที่นี้ขอเสนอเป็นตัวอย่างเพื่อคุณครู หรือผู้ปกครอง ชวนเด็กๆ 'เล่น' ไปด้วยกัน

กิจกรรม สัมผัสล้มหายใจ



เด็กๆ เกือบทุกคน รวมถึงผู้ใหญ่ ที่ดำเนินชีวิตประจำ ไม่ว่าจะรีบเร่งหรือค่อยเป็นค่อยไป เราส่วนใหญ่แทบจะลืมไปว่า เราสูดลมหายใจเข้า ผ่อนลมหายใจออก ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

กิจกรรมนี้ จึงออกแบบมาเพื่อแนะนำให้เด็กๆ ได้สัมผัสและรับรู้ถึงลมหายใจ แบบง่ายๆ และเมื่อไรก็ตามที่เด็กๆ อยากสัมผัสลมหายใจของตัวเอง พวกเขาก็สามารถทำได้ทันที

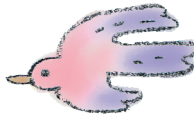
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ในกรณีที่ เป็นชั้นเรียน มีเด็กจำนวนมาก คุณครูควรเริ่มเป็นชั้นเป็นตอน ดังนี้

๑. เด็กๆ นั่งล้อมวง
๒. คุณครูชวนเด็กสูดลมหายใจเข้าซ้ำๆ แล้วพ่นลมออกทางปาก
๓. คุณครูชวนเด็กสูดลมหายใจเข้าซ้ำๆ แล้วหายใจออกซ้ำๆ ทางจมูก ผีกลหายใจเข้าและหายใจออกซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง
๔. ให้เด็กยกหลังมือขึ้น จ่อที่จมูกแล้วสูดลมหายใจเข้าและหายใจออกซ้ำๆ
๕. ชวนเด็กๆ พูดคุยว่ารู้สึกอย่างไร หากใครยังไม่สามารถบอกความรู้สึกได้ คุณครูพาทำซ้ำๆ อีกรอบ

๖. คุณครูเตรียมกระดาษเช็ดปาก หรือวัสดุอะไรก็ได้ ที่บางและเบา ตัดชิ้นเล็กๆ ประมาณ ๒ x ๔ นิ้ว แจกเด็กๆ ทุกคน

๗. เด็กๆ ใช้กระดาษแข็งที่จุ่มก แล้วสอดลมหายใจเข้า หายใจออก และสังเกตกระดาษ ชวนเด็กๆ พุดคุยว่า กระดาษมีลักษณะอย่างไร เมื่อเด็กๆ หายใจเข้า และหายใจออก

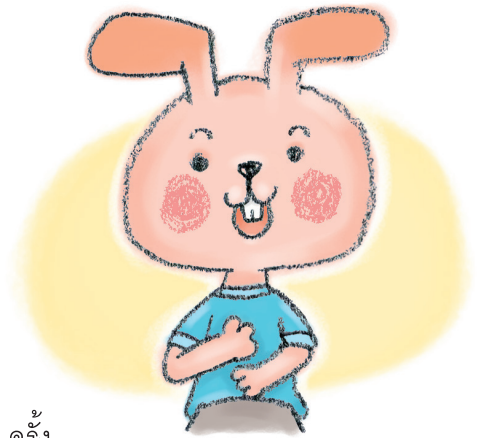


กิจกรรม รู้ลึกถึงหัวใจ

การแนะนำให้เด็กๆ สัมผัสแรงดันของหัวใจ เป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย ดงาม และช่วยพาเด็กๆ เข้าสู่บรรยากาศ ที่สงบสุข

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ชักชวนให้เด็กๆ นั่งตัวตรง หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ
๒. เมื่อทุกคนเข้าสู่บรรยากาศที่สงบ ให้เด็กๆ ชูมือข้างขวา
๓. แล้ววางบนอกข้างซ้าย หาให้เจอแรงดันของหัวใจ
๔. ปล่อยเวลาให้เด็กๆ ได้สัมผัสแรงดันของหัวใจ
๕. ใช้มือข้างซ้าย วางทาบบนมือขวา ที่อยู่บนหน้าอกซ้าย
๖. ให้เด็กๆ บอกว่า รู้สึกอย่างไร
๗. เอามือทั้งสองข้างออก ชูขึ้น ปล่อยลงข้างลำตัวเร็วๆ ๕-๑๐ ครั้ง
๘. เริ่มทำตามข้อ ๑. ถึง ข้อ ๖. อีกครั้ง ให้เด็กๆ สังเกตความแตกต่าง



กิจกรรมรู้ลึกถึงหัวใจนี้ เป็นก้าวแรกที่จะแนะนำให้เด็กๆ กลับมาอยู่กับใจตนเอง พร้อมๆ กับการฝึกรับรู้ลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกการรับรู้อารมณ์ตนเองตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับเด็กๆ ต่อไป เป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นคน “สุขง่าย ทุกข์ยาก”



สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

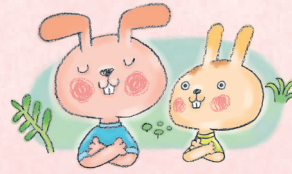
กรรมการมูลนิธิส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บรรณาธิการอิสระ นักกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน



สร้างสรรค์ภาพ

ชาญศิลป์ กิตติโชติพานิชย์

นักวาดภาพประกอบและนักแต่งนิทาน-หนังสือสำหรับเด็ก เป็นคนแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม ำเรียนทางด้านนิเทศศิลป์และศิลปศึกษาตามลำดับ รักการวาดภาพมาตั้งแต่ยังเด็ก ชอบวาดภาพไว้ในหนังสือเรียน ชอบแหวะเขียนแผ่นหนังสือไก่อ๊ ๆ บ้าน รักหนังสือสวยงามทุกแขนง โตขึ้นมาจึงร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์หนังสือดี และสวยงามให้กับเด็ก ๆ



หางตุ้ม กับ หูตึ่ง

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ ชาญศิลป์ กิตติโชติพานิชย์

บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น

นิตยา หอมหวาน สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้ อัสริ ปาเกร์

ธัญนรี ทองชุม นิศารัตน์ อำนาจอนันต์ จันทิมา อินจร ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิ

ออกแบบและจัดหน้า น้าฝน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับสถาบันราชานุกูล และ ธนาคารจิตอาสา

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN : 978-616-8279-21-2

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน" ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก และครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แขวง ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๘๘๑ ๑๘๗๗

Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างพลังศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th