

สามกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิ

โดย นางสาวรุ่งนภา เจริญสุข

ครู ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช

สมาธิ คือ การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่อย่างแน่วแน่ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ของเด็ก ผลงานวิจัยยืนยันว่า สมาธินั้นมีความสัมพันธ์กับสมอง เพราะเวลาเด็กนิ่ง (Focus) เป็นเวลานาน ระยะเวลาหนึ่ง คลื่นสมองแอลฟา (Alpha) ในสมองส่วนซีรีบรัม (Cerebrum) จะทำงานได้ดีขึ้น ทำให้เด็กเกิดการจดจำเรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น

สมาธิมีความสำคัญในการเรียนรู้สำหรับเด็กอย่างยิ่งเพราะถ้าเด็กมีสมาธิก็จะส่งผลดีต่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น กิจกรรมหรือวิธีการสร้างสมาธิสำหรับเด็กนั้นมีหลายวิธี เช่น การวาดภาพระบายสี ต่อตัวต่อ พับกระดาษ ต่โมเดลกระดาษ การปั้นดินเหนียวหรือดินน้ำมัน นอกจากจะช่วยให้เด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับชิ้นงานนั้นแล้วยังเสริมทักษะการทำงานประสานกันระหว่างสายตาและมืออีกด้วย

๑. **ระบายสี** เป็นการขีด ขีด เขียน ระบายด้วยสีชนิดต่าง ๆ ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และช่วยให้เด็กสามารถระบายอารมณ์ได้ผ่านการจับสีลงมายังกระดาษอีกด้วย



๒. **ฉีก ตัด ปะ** เป็นกิจกรรมศิลปะผ่านการฉีก ตัดกระดาษสีหรือเศษวัสดุ ทากาวแล้วนำไปปะติดบนกระดาษ ให้เกิดเป็นภาพหรือรูปร่างต่าง ๆ ตามจินตนาการ ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ฝึกการประสานสัมพันธ์ของตากับมือ เพิ่มสมาธิ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์



ปั้นดินน้ำมัน



<http://www.elsevier.com/locate/jmb>

<https://www.parentsone.com/therapy-art-for-kids/>

<https://www.youngciety.com/article/crafts/tear-cut>

<https://www.youngciety.com/article/crafts/japan-clay-mold.htm>