

สมองและการบริหารสมอง Brain and Brain Gym

อ.วิภาฤดี ภิภาวิน*

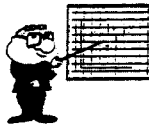
บทนำ

สมองเป็นโครงสร้างที่มหัศจรรย์ของมนุษย์ และเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในร่างกายของคนเรา เพราะมนุษย์จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้นั้น ต้องอาศัยสมองและระบบประสาทเป็นพื้นฐานในการรับรู้ นอกจากนี้สมองของเรายังมีหน้าที่สำคัญ คือ ควบคุมการรับรู้ การคิด การเรียนรู้และการจำ ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรม (ลูวิทย์ มูลคำ. 2543 : 67) ซึ่งจากการค้นคว้าเรื่องสมองกับมนุษย์ของโรเจอร์ สเปอริรี่ (Roger Sperry) และ

โรเบิร์ต ออร์นสไตน์ (Robert Ornstein) พบว่า สมองของคนเรานั้นแบ่งออกเป็น 2 ซีก คือ ซีกซ้าย และซีกขวา โดยมีเส้นประสาทคอร์ปัสคอลลอสัม (Corpus Collosum) โดยสมองทั้ง 2 ซีก ทำงานด้านความคิดต่างกันอย่างชัดเจน (โทนี่ บูซาน. 2541 : 23) โดยสมองซีกซ้ายเชี่ยวชาญในด้าน การวิเคราะห์แยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ที่ทำให้เกิดองค์รวม และสมองซีกขวาเชี่ยวชาญในด้านการ สังเคราะห์ รวมส่วนต่างๆ เพื่อสร้างองค์รวมจาก ภาพประกอบ

สมองซีกซ้าย

สมองซีกขวา



การวิเคราะห์



การสังเคราะห์



การอ่านและการเขียน



ดนตรี



การคิดอย่างมีเหตุผล



การพูด



จินตนาการ



ศิลปะ

การบริหารสมอง

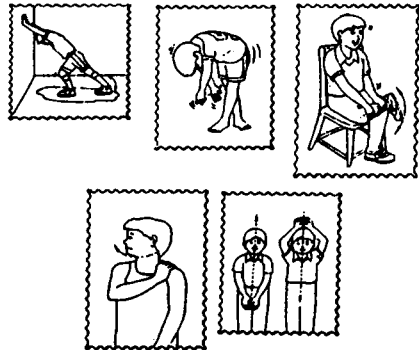
ปัจจุบันพบว่านักเรียนไทยส่วนมากในการพัฒนาสมองยังไม่เกิดขึ้นมากนัก เพราะครูผู้สอนมองไม่เห็นความสำคัญของการพัฒนาสมองเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ แต่จะพยายามป้อนความรู้สั่งสมไปให้กับผู้เรียนมากเกินไป จนทำให้สมองเกิดความเหนื่อยล้า ความจำลดน้อยและทำให้เกิดความเครียดตามมา สุดท้ายทำให้การเรียนรู้นั้นไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เพื่อไม่ให้สมองเกิดความเครียด ไม่เกิดการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรมีวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ดร.พัชรี เกตุแก่นจันทร์. (2544 : 37-38) กล่าวไว้ว่า จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับสมองของมนุษย์ พบว่าการเรียนรู้ของคนเราจะมีประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อสมองทั้ง 2 ซีกทำงานไปพร้อมๆ กัน ซึ่งการบริหารสมอง (Brain Gym) จะเป็นการช่วยให้สมองแข็งแรงและทำงานอย่างสมดุลกันทั้ง 2 ซีก จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงานให้ดีขึ้น ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกสงบ (Calm) และมีความมั่นใจในตนเอง โดยการบริหารสมอง มีทั้งหมด 4 ท่าที่สำคัญ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross-Over Movement)



• การให้เด็กทำท่าเหล่านี้ จะทำให้ทราบว่าเด็กมีปัญหาในเรื่องการทำงานประสานกันของมือและเท้าหรือไม่ หากพบจะได้ช่วยเหลือได้ทันที

2. การยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)



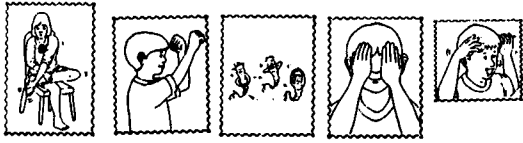
• ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลัง และทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้และการทำงาน

3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)



• ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาททำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกทางอารมณ์ เกิดแรงจูงใจเพื่อช่วยให้เรียนรู้ดีขึ้น

4. ทำบริหารร่างกายง่าย ๆ (Useful Exercises)



หมายเหตุ ควรจะทำให้ครบทุกขั้นตอนทั้ง 4 ท่าจะทำให้สมองเกิดประสิทธิภาพอย่างมาก

จากการศึกษาเกี่ยวกับสมองและการบริหารสมองดังกล่าว อาจารย์จิรพรรณ จิตประสาธ อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านแพะ อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้ผังความคิดและการบริหารสมองในการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยอาจารย์จิรพรรณ ได้สอนให้นักเรียนทำทำการบริหารสมองก่อนเรียนทุกครั้ง โดยการบริหารสมองที่อาจารย์จิรพรรณ ได้นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แต่เพียงนำตัวแทนของการบริหารสมองแต่ละท่ามาให้นักเรียนทำสลับหมุนเวียนกันไป และทำให้ครบทั้ง 4 ท่าสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ตัวอย่าง

1. นำทำการเคลื่อนไหวสลับข้างมา 3 ท่า
2. นำทำการยืดส่วนต่างๆ ของร่างกายมา 3 ท่า
3. นำทำการเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นมา 2 ท่า
4. นำทำบริหารร่างกายง่าย ๆ มา 2 ท่า

ทั้งนี้นักเรียนจะต้องบริหารสมองจนครบท่าสำคัญทั้ง 4 ท่า ซึ่งแต่ละท่าจะต้องทำซ้ำกัน 6 ครั้ง ทำอย่างช้าๆ เมื่อครบทั้ง 4 ท่า ก็ใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 15-20 นาที ซึ่งทุกครั้งก่อนเข้าสอน อาจารย์จิรพรรณ จะให้มีการสลับ

หมุนเวียนทำการบริหารสมองอยู่เรื่อยๆ ไปจนครบหมดทุกท่า แล้วทำการบริหารสมองย้อนใหม่ จากผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการได้รับการสอนโดยใช้แผนการสอนที่ใช้ผังความคิดและการบริหารสมองสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (จิรพรรณ จิตประสาธ. 2543 : 58) และจากการสัมภาษณ์ อาจารย์จิรพรรณ ได้กล่าวผลของการนำการบริหารสมองมาใช้ในครั้งนี้ว่า “การให้นักเรียนได้ทำการบริหารสมองทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด อีกทั้งเป็นเรื่องที่แปลกใหม่สำหรับนักเรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจอย่างมาก นอกจากนี้สิ่งสำคัญสำหรับการบริหารสมอง คือ ทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และพร้อมที่จะเรียนในบทเรียนต่อไป”

นอกจากนี้ยังมีข้อควรปฏิบัติที่ ดร.พัชรี เกตุแก่นจันทร์ กล่าวไว้คือ การดื่มน้ำสะอาดบริสุทธิ์ก่อนการบริหารสมองและหลังการบริหารจะทำให้การทำงานของสมองดีขึ้น และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 12 แก้ว เพราะสมองถ้าขาดน้ำจะทำให้คิดอะไรไม่ออก การบริหารสมองไม่ควรทำในขณะที่รับประทานอาหารมากจนอึดหรือหิวเกินไป และอย่าเปิดเพลงจังหวะแอโรบิค เนื่องจากจังหวะที่เร็วจะไม่ทำให้นักเรียนเกิดสมาธิ ทำให้การบริหารสมองไม่ได้ผล นักเรียนก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ (พัชรี เกตุแก่นจันทร์. 2544 : 41)

บทสรุป

การบริหารสมอง (Brain Gym) จะทำในเวลาไหนก็ได้ เช่น ก่อนที่จะไปเรียนพิเศษ หลังเลิกเรียน ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นสมองที่เมื่อยล้าจากการเรียนมาทั้งวัน นอกจากนี้ยังมีคุณประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เพราะการ



ช่วยแก้ไขปัญหาคความเครียดในเรื่องการศึกษาที่มีการแข่งขันกันอยู่ หรือความเครียดในเรื่องทั่วไป ในชีวิตประจำวันของนักเรียนไทยที่เกิดขึ้นได้อีกวิธีหนึ่ง

บรรณานุกรม

- จิรพรรณ จิตประสาท. (2543). การใช้ผังความคิดและการบริหารสมองในการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พัชรี เกตุแก่นจันทร์. (2544). การบริหารสมอง. กรุงเทพฯ : บริษัท เดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์.
- โทนี บูซาน. (2541). Use Your Head (ใช้หัวคิด). กรุงเทพฯ : ชวัญข้าว
- สุวิทย์ มูลคำ. (2541). เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ดวงกมล.

บริหารสมองเพียงเล็กน้อยก่อนเรียนจะทำให้ผู้เรียนเกิดสมาธิ มีส่วนทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนดีขึ้น สำหรับบุคคลทั่วไปก็สามารถนำการบริหารสมองไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะจะช่วยทำให้เกิดความจำ มีสมาธิในการทำงานต่อไป หรือ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในการทำงาน ขณะเดียวกันครูผู้สอนในโรงเรียนก็สามารถนำการบริหารสมองไปใช้ในชั้นเรียน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น และยัง

