

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย

ในห้องเรียนและบ้าน

โดย ครูอิก

What? พื้นที่ปลอดภัย คืออะไรกันนะ

พื้นที่ปลอดภัย คือ พื้นที่...

- Safe** ปลอดภัย มีความปลอดภัย
- Respect** มีความเคารพ
- Individual** ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- Sense of belonging** ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง มีส่วนร่วม
- Acceptance** ทำให้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ
- Community** รับผิดชอบความเป็นชุมชน เป็นกลุ่มก้อน
- Connectness** มีความรู้สึกเกี่ยวข้องเชื่อมโยง
- No judgment** ไม่มีการตัดสิน
- Honest** สามารถซื่อสัตย์กับการเป็นตัวเอง
- Support & Encourage** ทำให้รู้สึกถึงการสนับสนุน
- Rechargeable** สามารถกลับมาเติมพลังได้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
- Zero-bully** ไม่มีการล้อเลียนหรือกลั่นแกล้ง

Why? ทำไมพื้นที่ปลอดภัยจึงสำคัญนักล่ะ

ทำไมพื้นที่ปลอดภัยจึงสำคัญนักล่ะ

SOS!



Amygdala

ส่วนเล็ก ๆ ในสมองรูปร่างคล้ายอัลมอนด์ (Almond) ทำหน้าที่จดจำเก็บสะสมประสบการณ์ และความรู้สึก เพื่อสั่งการร่างกายให้เลือกหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์

พื้นที่ปลอดภัยช่วยให้สมองไม่ต้องเผชิญ "ภาวะ: The Amygdala Hijack" หรือภาวะที่เจอสถานการณ์ที่ทำให้กลัว ตกใจ ไม่สบายใจ สมองจะสั่งการให้เราหนี สู้ หรือยอมแพ้

ภาวะนี้ จะไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เพราะสมองพยายามให้เราเอาตัวรอดจากสถานการณ์แทน



พื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช่พื้นที่ที่ไม่มีความเสี่ยง แต่เป็นพื้นที่ที่เด็กได้เผชิญความท้าทายในระดับที่ปลอดภัย

Who? ใครต้องการพื้นที่ปลอดภัยบ้างนะ

ใครต้องการพื้นที่ปลอดภัยบ้างนะ

"EVERYONE needs a safe space"

ทุกคนต้องการพื้นที่ปลอดภัย

ผู้ใหญ่ต้องทำให้เด็ก ๆ รับรู้ว่าพื้นที่นี้ปลอดภัยผ่าน 3 ช่องทาง

- คือ
 - สอนโดยตรง
 - ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการกระทำ
 - เป็นแบบอย่างให้เด็กเห็น
 - วิธีที่เราปฏิบัติกับคนอื่น

Where? พื้นที่ปลอดภัยอยู่ที่ไหนได้บ้างนะ

พื้นที่ปลอดภัยอยู่ที่ไหนได้บ้างนะ



บ้าน	พื้นที่ส่วนรวม พื้นที่ส่วนตัว	พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ ๆ พี่เลี้ยง
โรงเรียน	ห้องเรียน พื้นที่เล่น	คุณครู เพื่อน ๆ
	จัดให้เด็กใช้งานง่าย มีอิสระแต่ปลอดภัย	ท่าที น้ำเสียง บุคลิก คำพูด วิธีการเลี้ยงดู หรือปฏิสัมพันธ์

When? เด็ก ๆ ต้องการพื้นที่ปลอดภัยเมื่อไหร่กันนะ

เด็ก ๆ ต้องการพื้นที่ปลอดภัยเมื่อไหร่กันนะ

เมื่อเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ



เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก

HELP!

เมื่อต้องการแสดงความรู้สึก



เมื่อไม่ยอมถูกตัดสินในสิ่งที่คิด ทำ หรือรู้สึก

เมื่ออยากรับรู้ว่าคุณยังมีพื้นที่สำหรับ "ตัวตนของเขา"



เมื่ออยากอยู่คนเดียวแบบไม่โดดเดี่ยว

How? พื้นที่ปลอดภัยหน้าตาเป็นอย่างไรกันนะ

พื้นที่ปลอดภัยหน้าตาเป็นอย่างไรกันนะ

พื้นที่ปลอดภัยประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ

Physical Safety

- ★ หาอุปกรณ์ช่วยให้เด็ก ๆ รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย อุ่นใจ
- ★ หาพื้นที่ปลอดภัยในบ้าน หรือห้องเรียน เช่น มุมสงบ (ที่ไม่ใช่มุมทำโทษ)
- ★ ดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ รักษากิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ
- ★ พาเด็ก ๆ ออกกำลังกาย ยืดหยุ่นร่างกายทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียด

Emotional Safety

- ★ หาวิธีช่วยให้เด็ก ๆ รู้สึกผ่อนคลาย ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5
- ★ ผู้ใหญ่ควรตระหนักว่าการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจต้องอาศัยเวลา
- ★ พยายามชวนเด็ก ๆ พูดคุยถึงสิ่งที่ ๆ ที่มีอยู่รอบตัวเสมอ

Social connections

- ★ เป็นบุคคลที่ปลอดภัยให้กับเด็ก
- ★ เป็นผู้ใหญ่แบบที่เด็กจะไว้วางใจได้(มั่นคง/สม่ำเสมอ/เชื่อใจได้)
- ★ สอนให้เด็กรู้จักร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัว

