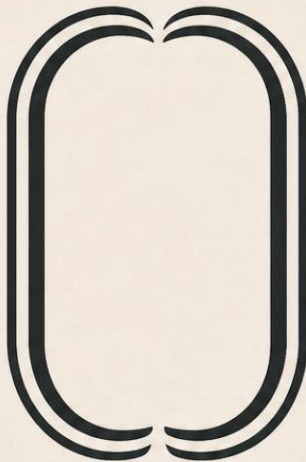




0 순위

ลำดับที่ศูนย์ การเลี้ยงลูก

อย่าเพิ่งเปลี่ยนลูก ออกแบบค่าตั้งต้นก่อน

Version 3.6 · ฉบับปรับโครงสร้างสารบัญ | Jaejun Seo

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้เรียกว่า

ลำดับที่ศูนย์ การเลี้ยงลูก

พลังที่จะใช้ชีวิตในโลกนี้ได้ดี แม้วันหนึ่งผมจะไม่อยู่ข้างๆ

ลำดับที่ศูนย์ไม่ได้พูดถึงวิธียกระดับผลการเรียนเป็นอันดับแรก
แต่เริ่มจากสร้างร่างกายด้วยการนอน การกิน และการเคลื่อนไหว เดิมชีวิต
ให้การเล่นและความสัมพันธ์
แล้วสร้างพลังที่จะทำเรื่องเล็กๆ ให้เสร็จ แม้ไม่ยอมทำ
จากนั้นจึงวางคำถามและภาษาไว้ข้างบน
เปิดอิสระในการใช้ AI และโลกดิจิทัลเท่าที่รับผิชอบไหว
โลกเปลี่ยนไปแล้ว
เมื่อก่อน การออกไปเล่นข้างนอกคือคำดั่งตัน
วันนี้ โลกดิจิทัลคือสนามเด็กเล่นแห่งแรก
หน้าที่ของพ่อแม่ไม่ใช่การขังลูกไว้ให้ห่างจากข้อมูล
แต่คือช่วยให้ลูกดูแลสมองของตัวเอง
และรักษาจังหวะของร่างกายได้ แม้อยู่กลางทะเลข้อมูล

ผมเชื่ออยู่เรื่องหนึ่ง

ตลอดเวลาที่เด็กคนหนึ่งเติบโต มีผู้ใหญ่ที่เชื่อในตัวเขาจริงๆ
สนับสนุนด้วยเวลาและความใส่ใจ มากกว่าสิ่งของ
และช่วยกันหาทิศทางในวันที่เขาหลงทาง

แค่มมีคนแบบนี้สักคน
ผมก็เชื่อว่าเด็กคนนั้นมีโอกาสมากพอที่จะเติบโตได้ดี
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกวิธีเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ
แต่เล่าว่าคนหนึ่งคนที่ยืนอยู่ข้างลูกแล้ว
จะสร้างสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้นอีกหน่อยได้อย่างไร

และจะใช้หลักที่ดีขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้มากขึ้นอย่างไร

หัวใจของหนังสือเล่มนี้ก็ไม่ใช่การรักษาทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ

แต่คือโครงสร้างที่พากลับสู่ทิศทางเดิมได้ แม้ทุกอย่างจะรวน

ลำดับที่ศูนย์เรียกสิ่งนี้ว่า การออกแบบให้กลับมาได้

และยังมีเงื่อนไขตั้งต้นอีกข้อ

ก่อนจะเปลี่ยนลูก พ่อแม่ต้องแสดงค่าตั้งต้นให้เห็นก่อน

เพราะจังหวะชีวิตของพ่อแม่สอนได้มากกว่าคำพูดของพ่อแม่

ห้าชั้นที่สร้างขึ้นบนชั้น 0

ชั้น	หัวใจ	พลังที่ติดตัวไป
ชั้น 5	การพึ่งตัวเอง	พลังในการใช้ AI และโลกดิจิทัลอย่างรับผิดชอบ
ชั้น 4	การเรียนรู้	พลังในการขยายโลกด้วยคำถาม ภาษา และภาษาอังกฤษ
ชั้น 3	พลังลงมือแม่ไม่ อยากทำ · ความ เชื่อมั่นว่าตัวเอง ทำได้	พลังที่ทำงานจนแม่ไม่อยากทำ และสะสมหลักฐานว่า ทำได้แล้ว
ชั้น 2	การเล่น · ความ สัมพันธ์	พลังในการเรียนรู้กติกาและความสัมพันธ์ผ่านการอยู่ ร่วมกับคนอื่น
ชั้น 1	ร่างกาย	ฐานที่สร้างด้วยการนอน การกิน และการเคลื่อนไหว
ชั้น 0	พ่อแม่	ค่าตั้งต้นของครอบครัวที่ทำให้เห็นก่อนพูด

สารบัญ

ขั้น 0 พ่อแม่คือค่าตั้งต้นคนแรก

ลูกเรียนรู้จากจังหวะ มากกว่าคำพูด
ความรักให้ทั้งความอบอุ่นและหลักยึด
เปลี่ยนเวที แทนที่จะบ่น
พ่อแม่ที่กลับมาได้ สำคัญกว่าพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ
ครอบครัวคือสังคมแรกของลูก

ขั้น 1 ร่างกายคือฐานของการศึกษา

เมื่อการนอนฟัง การเรียนรู้ก็ฟังตาม
สร้างจังหวะการกิน มากกว่าคอยป้อน
การเคลื่อนไหวคือรากของความมั่นใจ
รักษาลำดับ ร่างกาย → การเล่น → การเรียนรู้
ร่างกายของพ่อแม่ก็อยู่ในโครงสร้างการศึกษา

ขั้น 2 การเล่นและความสัมพันธ์ช่วยให้ลูกเติบโต

เมื่อการเล่นหายไป หน้าจอจะเข้ามาแทน
เก็บความเสี่ยงที่รับไหว กำจัดอันตรายร้ายแรง
ความสัมพันธ์ต้องเรียนรู้ท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกัน
ให้รู้กติกา แล้วแข่งขันจนจบ
เล่นเป็น คือความได้เปรียบในอนาคต

ขั้น 3 สะสมพลังลงมือแต่ไม่อยากทำ และความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้

พลังลงมือแต่ไม่อยากทำ — แยกความรู้สึกจากการกระทำ
อย่าบอกแค่ให้ทำจนจบ ทำจุดจบให้เล็กลง
ความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ มาจากหลักฐานมากกว่าคำชม
ชัยชนะเล็กๆ ในเรื่องหนึ่งช่วยให้ลุกขึ้นได้
เปรียบเทียบกับตัวเองเมื่อวานเท่านั้น

ขั้น 4 คำถามและภาษาเปิดทางสู่การเรียนรู้

เหลือคำถามไว้ มากกว่าให้คำตอบ
ภาษากำหนดขนาดโลกของลูก
ภาษาอังกฤษไม่ใช่วิชา แต่เป็นเครื่องมือขยายโลก

ขั้น 5 เตรียมพร้อมให้ฟังตัวเอง

AI ไม่ใช่เครื่องมือคิดแทนเรา
โลกดิจิทัลไม่ใช่เรื่องห้าม แต่เป็นการเลื่อนชั้น

บทสรุป ลูกนับถือคนที่ลงมือไปด้วยกัน

เครื่องมือใช้จริง เครื่องมือพร้อมใช้ 6 แบบ

ชั้น 0

พ่อแม่คือค่าตั้งต้นคนแรก

ลูกเรียนรู้จากหนึ่งวันของพ่อแม่ มากกว่าจากคำพูด

ลูกเรียนรู้จากจังหวะ มากกว่าคำพูด

วันที่เกิดซ้ำๆ เป็นตำราเล่มใหญ่กว่าคำอธิบาย

การบอกลูกว่า “ไปออกกำลังกาย” “อ่านหนังสือ” “นอนเร็วๆ” เป็นเรื่องง่าย
ปัญหาคือ พ่อแม่ที่พูดคำนั้นกำลังนอนบนโซฟาแล้วเลื่อนดูคลิปลั่น
ผมเห็นเรื่องนี้ทุกวันระหว่างเลี้ยงลูกแฝด

ลูกเห็นการกระทำของพ่อแม่ก่อนฟังคำอธิบาย

ถ้าผมไม่วิ่งไปด้วย การออกกำลังกายก็กลายเป็นเสียงบ่น

ถ้าผมไม่เปิดหนังสือ การอ่านก็กลายเป็นการบ้าน

ถ้าผมยังดูหน้าจอตึกๆ คำว่าให้นอนเร็วก็ไม่มีน้ำหนัก

ผมเลยตัดสินใจเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำที่ ตอนคำกัทำที่เป็นนอนก่อน
ทำที่เป็นอ่านหนังสือต่อหน้าลูก

ตอนเข้าก็ทำที่เป็นกินดื่

เจอใครก็ทำที่เป็นคนมีมารยาท

แต่พอทำที่อยู่นานๆ มันก็กลายเป็นการกระทำจริง

ไม่ใช่แค่ลูกที่ทำตาม ผมเองก็เปลี่ยนไปด้วย

เด็กรับรู้ด้วยสัญชาตญาณ พวกเขาจับถือคนที่ลงมือไปด้วยกัน

จังหวะชีวิตของพ่อแม่สอนได้มากกว่าคำพูดของพ่อแม่

ทำที่ต่อเวลานัด วิธีพูดกับครอบครัวในวันที่เหนื่อย

แม้แต่การวางมือถือเมื่ออยู่ที่โต๊ะอาหาร ทุกอย่างคือการสอน

ถ้าอยากให้ลูกทำอะไร ให้สร้างภาพนั้นขึ้นในบ้านก่อน

อยากให้ลูกอ่านหนังสือ ก็ให้เห็นภาพพ่อแม่เปิดหนังสือ

อยากให้ลูกออกกำลังกาย ก็มีเวลาเหงื่อออกด้วยกัน

อยากให้ลูกได้รับความเคารพ ก็พูดกันในครอบครัวด้วยความเคารพ

เลือกคำพูดที่บอกลูกบ่อยที่สุดวันนี้มาหนึ่งอย่าง แล้วลงมือทำตามคำนั้นให้
ลูกเห็นก่อน

ความรักให้ทั้งความอบอุ่นและหลักยึด

ยอมรับความรู้สึก หยุดการกระทำที่ทำร้ายกัน

ความรักกับหลักยึดไม่ได้เป็นสิ่งตรงข้ามกัน

การกอดกับการบอกให้หยุดก็ไม่ได้เป็นสิ่งตรงข้ามกัน

หลักของลำดับที่ศูนย์เรียบง่าย

มีความรู้สึกได้ แต่การทำร้ายกันต้องหยุด

โกรธได้ ร้องไห้ได้ ไม่อยากทำก็ได้

แต่การตี ตูถูก ขว้างของ

หรือผิดสัญญา ไม่ใช่สิ่งที่ยอมให้ทำได้เพียงเพราะมีอารมณ์

พออธิบายยาว ก็กลายเป็นการจัดข้อกัน หลักต้องสั้นและพูดซ้ำได้

“เข้าใจว่าเสียใจนะ แต่หยุดขว้างของก่อน”

“ไม่อยากทำก็ไม่ใช่ไร ทำแค่ที่ตกลงไว้ให้เสร็จกัน”

“รู้สึกแบบนั้นได้ แต่มือหยุดก่อน”

ถ้าหลักเปลี่ยนไปตามอารมณ์ ลูกจะเรียนรู้การดูสีหน้าคน มากกว่าเรียนรู้กติกา

ในบ้านที่เมื่อวานยังหัวเราะ วันนี้กลับโกรธ

ลูกจะคอยดูสภาพของพ่อแม่ก่อนดูกติกา

ลำดับการจัดการ

เรียกชื่อความรู้สึกนั้น

หยุดการกระทำที่ทำร้ายกันทันที

อธิบายหลักให้เข้าใจได้

เมื่อสงบแล้วค่อยอธิบายอีกครั้ง ให้รู้ขอบเขตที่ชัดเจน

ความอบอุ่นช่วยดูแลความรู้สึกของลูก

หลักยึดช่วยดูแลเส้นแบ่งที่ลูกต้องใช้ในชีวิต

โอบกอดด้วยความรัก และช่วยให้เข้าใจด้วยกติกา

เปลี่ยนเวที แทนที่จะบน

เมื่อสภาพแวดล้อมทำงาน การควบคุมก็ลดลง

ถ้าต้องพูดเรื่องเดิมกับลูกซ้ำๆ ให้ดูสภาพแวดล้อมก่อนพลังใจ

ของเล่นกองอยู่ข้างนอกทั้งหมด ที่เก็บก็ไม่ขัด แต่บอกว่า “เก็บของสิ”

ก็เท่ากับขอให้ลูกตัดสินใจเรื่องใหญ่ทุกครั้ง

ห้องนอนมีหน้าจอ ไฟก็ยังสว่างจนดึก แต่บอกว่า “รีบนอน”

พ่อแม่กับสภาพแวดล้อมก็กำลังดึงกันคนละทาง

ลำดับที่ศูนย์นิยามเรื่องแม่ของเมืองจ้อยย้ายบ้านสามครั้งในฉะเชิงเทราใหม่ไว้แบบนี้

สภาพแวดล้อม = สถานที่ × คน × จังหวะ × กติกา × สิ่งที่ได้รับเข้ามา

เมื่อสถานที่เปลี่ยน พฤติกรรมก็เปลี่ยน

เมื่อคนเปลี่ยน ท่าทีก็เปลี่ยน

เมื่อจังหวะเปลี่ยน อารมณ์ก็เปลี่ยน

เมื่อกติกาเปลี่ยน ทางเลือกก็เปลี่ยน

เมื่อสิ่งที่รับเข้ามาเปลี่ยน ความคิดก็เปลี่ยน

5 วิธีปรับสภาพแวดล้อมในบ้านเรา

แยกพื้นที่: ห้องนั่งเล่นไว้เล่น อ่านหนังสือ และคุยกัน ห้องนอนไว้นอน

ตริ่งจังหวะ: D20 หรือไฟ L21 ปิดไฟ

วางใจความสัมพันธ์: ธรรมชาติ ห้องสมุด และการเล่นร่วมมือกับเพื่อนวัยเดียวกัน

เปลี่ยนสิ่งที่รับเข้า: วันธรรมดาให้ปิดทีวีและคลิปสั้นเป็นค่าเริ่มต้น แทนด้วยการอ่านออกเสียง หนังสือเสียง และการพูดคุย

สัญญาณให้รอ: ทดลองเล็กๆ ว่าไม่ต้องเสพทันที ลองรอดูก่อน

ทำให้พฤติกรรมที่ดีเกิดขึ้นง่ายกว่าเดิม

ทำให้การหาสิ่งเราต้องยุ่งยากขึ้นอีกชั้น

วางหนังสือกับลูกบอลไว้ในที่ที่มีมือเอื้อมถึงก่อน และเอาหน้าจ่อออกจากค่าเริ่มต้นที่อยู่ตรงหน้า

ก่อนจะโน้มน้าวลูก เปลี่ยนเวทีก่อน

พ่อแม่ที่กลับมาได้ สำคัญกว่าพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ

วันที่รวน แด่สวิตซ์เดียวก็พอ

เราเป็นมนุษย์ จึงไม่มีพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ 100%

มีวันยกเว้นได้ ไม่เป็นไร

วันที่ไปเที่ยว ทำงานดึก ไปโรงพยาบาล หรือเหนื่อย กิจวัตรของครอบครัวก็ขาดช่วงได้

ตอนนั้นไม่ต้องรื้อฟื้นทุกอย่างที่ค้างไว้พร้อมกัน

แค่เปิดสวิตซ์ที่เล็กที่สุดกลับมาหนึ่งตัว

5 สวิตซ์กลับมาเริ่มใหม่ในแต่ละวัน

P1: อาหารเข้ามีโปรตีน 1 อย่าง

O20: กิจกรรมกลางแจ้งและการเคลื่อนไหว 20 นาที

Q1: คำถาม 1 ข้อ หรือถาม “ทำไม” หนึ่งครั้ง

D20: หรีไฟเวลา 20:00 น.

L21: ปิดไฟก่อน 21:00 น.

ถ้าวันนี้รวน เปิดแค่ P1 ก็ได้

ถ้าจิ้งหะกลางคืนเริ่มเสีย เปิดแค่ D20 ก็ได้

การกลับมาไม่ใช่การขดเขยทุกอย่างให้ครบ

แต่คือการหันร่างกายกลับไปทางเดิม

จัดการตามสภาพพ่อแม่ด้วย 3 สี

สีเขียว: ดำเนินตามปกติ

สีเหลืองอำพัน: ทำกิจวัตร 50% เน้นสวิตซ์กลับมาเริ่มใหม่

สีแดง: วันยกเว้น ดูแลแค่การนอน การกิน และความปลอดภัย แล้วพัก

วันยกเว้นไม่ใช่วันที่พัง แต่คือการพักที่ใส่ไว้ในแบบตั้งแต่แรก

ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แค่กลับมา สวิตซ์เดียวก็เริ่มใหม่ได้

ครอบครัวคือสังคมแรกของลูก

ครอบครัวเดียวกันคือสังคมแรกของลูก ภายใต้ความรักเท่ากัน วิธีดูแลต่างกันได้

ครอบครัวคือสังคมแรกที่ลูกได้พบ

การรอ การยอมให้กัน การทะเลาะแล้วกลับมาเชื่อมโยงกัน และการเคารพคนที่ต่างจากเรา ล้วนเริ่มเรียนรู้ที่นี่

แม้แต่แฝดที่เกิดวันเดียวกัน ก็ไม่ได้ทำอะไรในแบบเดียวกัน

คนหนึ่งตอบสนองต่อคำชมและการแบ่งปัน

อีกคนรู้สึกสบายใจเมื่อมีกติกาและหลักที่ชัดเจน

การให้เหมือนกันทุกอย่าง ไม่ได้ยุติธรรมเสมอไป

ความยุติธรรมคือการเคารพเท่ากัน แล้วให้วิธีที่ต่างกันตามสิ่งที่แต่ละคนต้องการ

ผมไม่ได้ปิดบังความต่างของลูกๆ

Rubin เล่นกีฬาได้ดีกว่านิดหน่อย

Ruan อ่านได้ดีกว่านิดหน่อย

อะไรที่ทำได้ดี ก็บอกว่าทำได้ดี

แต่ไม่กดลูกคนหนึ่งลงเพื่อยกอีกคนขึ้น

“Rubin เล่นกีฬาเก่ง”

“Ruan อ่านเก่ง”

ที่คำพูดเหล่านี้ไม่กลายเป็นเรื่องขัดแย้งระหว่างสองคน

ก็เพราะแต่ละคนมีความมั่นใจในตัวเองมากพอ

ผมถามลูกๆ บ่อยๆ ว่า

“อะไรสำคัญที่สุด”

แล้วลูกก็ตอบว่า

“กินดี ออกกำลังกาย แล้วกินอนดี”

ผมบอกว่า

**“ลูกเป็นเด็กที่มีทำได้ดีที่สุดในบรรดาเด็กอายุ 7 ขวบเลยนะ
เพราะลูกรู้จักทะนุถนอมร่างกายตัวเองมากที่สุด
สำหรับพ่อ เดิม 10 ลูกได้ 10 เลย”**

**การเปรียบเทียบไม่ได้แยแสเสมอไป
มันเป็นปัญหาเมื่อทำให้คุณค่าของตัวเองสั่นคลอน**

**ผมจึงเปลี่ยนหลักในการตั้งคำถาม จากอันดับระหว่างพี่น้อง
มาเป็นการเติบโตของแต่ละคน**

- 1. ไม่ถามว่า “ทำได้ดีกว่าใคร” แต่ถามว่า “ต่างจากครั้งก่อนตรงไหน”**
- 2. ไม่ถามว่า “ทำไมทำไมไม่ได้อย่างพี่” แต่ถามว่า “เป้าหมายต่อไปของลูกคืออะไร”**
- 3. ไม่มองแค่ผลลัพธ์ แต่มองหาสิ่งที่กำลังลอง และพลังที่จะกลับมาอีกครั้ง**
- 4. ยอมรับจุดแข็งของกันและกัน โดยไม่ทำให้ใครกลายเป็นเด็กที่ไม่ดีพอ**

**ก่อนจะบอกลูกว่าความสัมพันธ์กับคนอื่นสำคัญ
ให้ลูกเห็นภาพการซ่อมความสัมพันธ์ในครอบครัวก่อน**

**มากกว่าการมีบ้านที่ไม่เคยทะเลาะกัน
ผมอยากให้ลูกโตเป็นคนที่ยังกลับมาเชื่อมโยงกันหลังทะเลาะ
ครอบครัวไม่ใช่ทีมที่สมบูรณ์แบบ
แต่คือทีมที่ยอมรับความต่าง แล้วกลับมาเชื่อมโยงกันได้**

ชั้น 1

ร่างกายคือฐานของการศึกษา

ถ้าร่างกายไม่มั่นคง การศึกษาที่วางอยู่ข้างบนก็ไปได้ไม่ไกล

เมื่อการนอนพัง การเรียนรู้ก็พังตาม

ใช้สัญญาณผ่อนลงที่เหมือนเดิม มากกว่าคอยให้นอนเร็ว

การนอนไม่ใช่การฝึก แต่เป็นเรื่องของสภาพแวดล้อมและสัญญาณ
แทนที่จะบอกซ้ำๆ ว่า “นอนเร็วๆ”

ให้สร้างสัญญาณที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายเป็นลำดับเดิมทุกวัน

ตัวกระตุ้นการนอนของบ้านเรา

D20: หรีไฟเวลา 20:00 น.

แปร่งฟัน → อ่านหนังสือสั้นๆ หรือเล่น 1 รอบ → นอนลง

L21: ปิดไฟก่อน 21:00 น.

ไม่วางหน้าจอและเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องนอน

ถ้าพ่อแม่ยังดูหน้าจอขณะกล่อมลูกนอน กตีกาก็อ่อนแรงลง

ตอน 8 PM ลองนอนลงด้วยกัน แม้จะแค่ทำที่เป็นหลักก็ตาม

ผ่านไปไม่กี่สัปดาห์ มันจะกลายเป็นนิสัยที่ไม่ต้องทำที่อีก

เป้าหมายไม่ใช่ “ต้องทำให้ลูกนอนเร็วให้ได้”

แต่คือสร้างร่างกายที่ฝึกในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน

แม้มีวันที่นอนดึก ก็ไม่ต้องมองว่าวันถัดไปพังหมดแล้ว

ไม่เพิ่มกตีกาเพื่อชดเชย พอถึงเวลาเดิมตอนเย็น ก็กลับมาหรีไฟอีกครั้ง

พาการนอนกลับมา

วันนี้ทำแค่ D20 ให้ได้ก็พอ

ไม่ค้นหาเนื้อหาใหม่ตอนกลางคืน

กลับสู่ลำดับผ่อนลงตามปกติ แทนการไล่ชดเชยกิจวัตรที่ค้าง

กลับมาอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องเพิ่มภาระ

เคล็ดลับสำหรับพ่อแม่ ตั้งโหมดนอนให้หน้าจอเปลี่ยนเป็นขาวดำตอน

10:30 PM จะช่วยให้ใช้มือถือน้อยลง

สร้างจังหวะการกิน มากกว่าคอยป้อน

เชื่อเพลงเพื่อเติบโต เริ่มจากโปรตีน

มีอาหารไม่ใช่แค่เรื่องตารางโภชนาการ

แต่คือจังหวะที่เดิมเชื่อเพลงให้การเติบโตทุกวัน

ค่าตั้งต้นของบ้านเราคือโปรตีนก่อน

ไม่ได้พยายามทำเมนูที่สมบูรณ์แบบ

แค่ให้ร่างกายได้รับเชื่อเพลงที่จำเป็นต่อการเติบโตสักอย่างก่อน แม้วันนั้นจะ
รวน

วิธีที่บ้านเราเคยลอง

ใช้ขามใบใหญ่ใบเดียว บางครั้งก็ทำเป็นเกม “แข่งกันกินให้เกลี้ยง”

เลือกเมนูที่ลูกกินได้ดี เช่น ข้าวยาทุณาหรือข้าวผัดไข่ปูอัด

วันที่กินซีเรียล เดิม WPI ประมาณ 10 กรัม

ง่ายๆ แค่ไข่ดาวหรือไข่ต้ม 1 ฟองก็ยังดี

หลังเล่น ให้ดื่มนมช็อกโกแลตโปรตีนสูง (ในวันให้อาหารให้โปรตีนไม่พอ)

พอลูกเป็นฝ่ายร้องว่า “พอ นมช็อกโกแลต!” สมดุลโภชนาการก็ดีขึ้น

เรื่องโภชนาการก็เช่นกัน สร้างนิสัยให้ลูกมากกว่าคอยสอนด้วยคำพูด

อาหารที่พ่อแม่ไม่กินเอง ก็ยากที่จะขอให้ลูกกินฝ่ายเดียว

ภาพที่กินไปด้วยกันคือการสอนเรื่องอาหารที่ทรงพลังที่สุด

หลักเรื่องของว่าง

ไม่ทำให้ของหวานเป็นผู้ร้าย แยกค่าตั้งต้นกับข้อยกเว้นออกจากกัน

น้ำ นม และอาหารหลักมาก่อน

ของหวานเป็นครั้งคราว ถ้าได้ให้กินหลังเคลื่อนไหวร่างกาย

มองจังหวะทั้งสัปดาห์ ไม่ใช่แค่มื้อเดียว

จังหวะการกินที่ดีอยู่ได้นานกว่ามีอาหารที่สมบูรณ์แบบ

การเคลื่อนไหวคือรากของความมั่นใจ

เริ่มจากร่างกายที่เล่นได้ดี

การออกกำลังกายไม่ใช่ตัวเลือกที่ทำเมื่อเรียนเสร็จแล้วเหลือเวลา

เวลาที่ได้ใช้ร่างกายนั่นเองคือฐานของการศึกษา

ผมเห็นเรื่องนี้ตอนเตะบอล ชื่นบันได และโหนตัวกับลูกแฝด

สถิติหนึ่งอย่าง เมื่อเห็นตัวเองเปลี่ยนไป สีหน้าของลูกก็เปลี่ยน

เวลาที่ได้ไม่นานขึ้นและร่างกายที่สำเร็จ เป็นหลักฐานที่หนักแน่นกว่าคำว่า “ฉันทำได้”

คำดั่งต้นด้านการเคลื่อนไหวของลำดับที่ศูนย์

กิจกรรมกลางแจ้งและการเคลื่อนไหว เริ่มที่วันละ 20 นาที

ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3–5 ครั้งเป็นคำดั่งต้น

ฟุตบอล วัยน้ำ จักรยาน เต้น ริ่ง อะไรก็ได้

ก่อนดูชนิดกีฬา ให้ดูการประสานงานของร่างกาย เช่น หยุด แรง ทรงตัว และจับ
จังหวะ

เด็กแต่ละคนเลือกกีฬาต่างกันได้

การเคลื่อนไหวไม่ได้สร้างแค่กล้ามเนื้อ

ประสบการณ์ที่ผ่านความกลัวเล็กๆ ประสบการณ์ที่ทำตามกติกา

และประสบการณ์ที่แพ้แล้วเริ่มใหม่ จะอยู่ในร่างกาย

การเคลื่อนไหวสร้างความมั่นใจ ความมั่นใจทำให้การเล่นมีชีวิต และการ
เล่นเปิดทางสู่การเรียนรู้

กลับมาในวันที่ยุ่ง

วันที่ยุ่ง แค่อ้อยๆ ยึดร่างกายก็พอ

เดินสักครู่ หรือยึดเส้นไม่กี่ครั้งก็ได้

เป้าหมายไม่ใช่ทำให้ครบปริมาณ

ไม่ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นการบ้านขึ้นโต

แต่รักษาความรู้สึกว่า วันนี้เราก็ไม่ได้ล้มร่างกายของตัวเอง

รักษาลำดับ ร่างกาย → การเล่น → การเรียนรู้

การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับ ไม่ใช่ฐาน

ลำดับการศึกษาของลำดับที่ศูนย์เรียนง่าย

ร่างกาย → การเล่น → การเรียนรู้

เด็กนอนไม่พอ จังหวะการกินก็ไม่แน่นอน

ไม่ได้เคลื่อนไหว แต่เรากลับเรียกร้องแค่สมาธิ การศึกษาแบบนั้นไปได้ไม่ไกล

ก่อนเพิ่มวิชาเรียน สร้างร่างกายที่เล่นได้ดีก่อน

หลังเลิกเรียนก็รักษาลำดับนี้

ใช้ร่างกายข้างนอก

เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือครอบครัว

ทำภารกิจสั้นๆ ให้เสร็จ

แล้วกลับไปเล่นอีกครั้ง

ไม่ได้วางการเรียนรู้ไว้ทีหลังเพราะมันไม่สำคัญ

แต่วางไว้ชั้นบนเพื่อให้ไปต่อได้นาน

คำประกาศลำดับความสำคัญ

เราให้ร่างกาย ความสัมพันธ์ และความเข้าใจเรื่องเงิน มาก่อนผลการเรียน

โรงเรียนคือสนามฝึกความสัมพันธ์และการร่วมมือ

บ้านและธรรมชาติคือฐานหลักที่สร้างร่างกายและจังหวะชีวิต

เมื่อหลักนี้ชัด พอดาร่างชนกันก็เลือกได้ง่ายขึ้นว่าจะตัดอะไรออก

ถ้าการนอนชนกับเรียนพิเศษ ให้รักษาการนอนไว้

ถ้าร่างกายล้า ให้ลดปริมาณ เหลือไว้แค่การกลับมา

ความได้เปรียบของลูกไม่ได้มาจากสมองเท่านั้น

เด็กที่กินดี นอนดี และเคลื่อนไหวบ่อย จะมีสมาธิได้นานกว่าและทำงานจบได้

ร่างกายของพ่อแม่ก็อยู่ในโครงสร้าง การศึกษา

เมื่อพ่อแม่หมดแรง จังหวะของครอบครัวจะเสียก่อน

เวลาออกแบบกิจวัตรให้ลูก เรามักลืมนับกำลังกายของพ่อแม่

แต่เมื่อพ่อแม่หมดแรง จังหวะของครอบครัวจะเสียก่อน

มีอาหารเร่งรีบขึ้น เวลาหน้าจอยาวขึ้น เรื่องขัดแย้งเล็กๆ ก็รู้สึกใหญ่ขึ้น

ร่างกายของพ่อแม่จึงไม่ใช่เรื่องงานอดิเรกส่วนตัว แต่เป็นส่วนหนึ่งของระบบ
ครอบครัว

บอกลูกให้ออกกำลังกาย แต่พ่อแม่เองไม่ค่อยออก คำพูดก็เบาลง

บอกลูกให้นอนเร็ว แต่พ่อแม่ดูหน้าจอตลอดคืน หลังกก็สิ้นคลอน

พ่อแม่เริ่มก่อน ลูกไม่ได้ตามมาทีหลัง แต่เดินไปด้วยกัน

ไม่ต้องทำให้เป็นเรื่องใหญ่

เดินกับลูก 20 นาที

เตะบอลด้วยกันแค่ 10 นาทีแรก

เมื่อหรีไฟตอนเย็น พ่อแม่ก็วางหน้าจอลงด้วย

กินโปรตีนก่อน บนโต๊ะอาหารเดียวกัน

พ่อแม่ก็ใช้สัญญาณสีเขียว สีเหลืองอำพัน และสีแดง

วันที่กำลังไม่พอ ไม่ต้องฝืนรักษากิจวัตรทุกอย่าง

เหลือไว้แค่การนอน การกิน และความปลอดภัย แล้วพัก

วิธีสอนการกลับมาที่ดีที่สุด คือให้ลูกเห็นวิธีที่พ่อแม่ใช้ชีวิต

พ่อแม่ที่กลับมาได้ไปต่อได้นานกว่าพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ

ชั้น 2

การเล่นและความสัมพันธ์ช่วยให้ลูก เติบโต

การเล่นคือห้องเรียนจริง ที่ฝึกทั้งความสัมพันธ์และการปรับตัวพร้อมกัน

เมื่อการเล่นหายไป หน้าจอจะเข้ามาแทน

ก่อนเอาหน้าจ่ออก ใสความสนุกในโลกจริงเข้าไปก่อน
เมื่อก่อน แค่ออกนอกบ้านก็มีเพื่อนและพื้นที่ให้เล่น
ตอนนี้ไม่ต้องขยับตัว ก็มีความสนุกไม่รู้จบออกมาจากหน้าจอ
หน้าจอรวดเร็ว ไม่มีความล้มเหลว สิ่งเร้าใหม่มาถึงทันที
แต่การเล่นในโลกจริงต้องรอ ต้องเจรจา และบางครั้งต้องแพ้
จึงไม่แปลกที่เด็กชอบหน้าจอ

ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อหน้าจอกลายเป็นตัวเลือกแรก
ความสนุกจากการใช้ร่างกาย ทักษะในการอยู่ร่วมกับคนอื่น
และความคิดสร้างสรรค์ที่เปลี่ยนความเบื่อเป็นการเล่น จะเสียโอกาสเติบโต

สิ่งที่ต้องทำก่อนลดเวลาหน้าจอ

วางลูกบอล หนังสือ และอุปกรณ์ประดิษฐ์ไว้ให้เห็นก่อนในห้องนั่งเล่น
วันธรรมดาให้ปิดทีวีและคลิปสั้นเป็นค่าเริ่มต้น
พ่อแม่ร่วมเริ่มต้นด้วยกันใน 10 นาทีแรก
สร้างสิ่งที่จะทำแทนหน้าจอก่อนสร้างเวลาปลอดหน้าจอ
ถ้าเอาหน้าจ่อออกอย่างเดียว ก็จะเหลือช่องว่าง
เติมช่องว่างนั้นด้วยประสบการณ์

สิ่งที่ชนะหน้าจอไม่ใช่การควบคุม แต่คือค่าเริ่มต้นในโลกจริงที่ดีกว่า

สวิตช์กลับมาเล่น

วันนี้ออกกลางแจ้ง 20 นาที เล่นกับครอบครัว 10 นาที คุยกัน 5 นาที เปิด
กลับมาแค่อายุเดียวในสามอย่างนี้ก็พอ

เก็บความเสี่ยงที่รับไหว กำจัดอันตรายร้ายแรง

เหลือความล้มเหลวเล็กๆ ไว้ ป้องกันความเสียหายใหญ่

กำจัดความเสี่ยงทั้งหมด ดูเหมือนจะปลอดภัย

แต่พลังในการประเมินความเสี่ยงก็หายไปด้วย

ลำดับที่ศูนย์แยกความเสี่ยงกับอันตรายร้ายแรงออกจากกัน

ความเสี่ยง: ความท้าทายที่อาจทำให้ล้ม สิ่งที่ได้เรียนรู้และรับมือไหว

อันตรายร้ายแรง: สิ่งที่จะทำให้เกิดความเสียหายใหญ่หรือบาดเจ็บจนฟื้นกลับมาได้ยาก

เก็บความเสี่ยงที่รับไหว กำจัดอันตรายร้ายแรง

การเล่นที่อาจทำให้หัวเข่าถลอกนิดหน่อย การแพ้เกม

ผลจากการล้มอุปกรณ์ หรือการนำเสนอที่ออกมาไม่ดี เหลือประสบการณ์เหล่านี้ไว้

ถ้าพ่อแม่กังวลทุกอย่าง กล้ามเนื้อแห่งการกลับมาก็ไม่เติบโต

แต่สำหรับอันตรายจากรถ ความสูงที่รับมือไม่ไหว ความรุนแรงและความอับอาย

ผู้ใหญ่แปลกหน้าที่เข้ามาหา ลิงก์และข้อความส่วนตัวที่ไม่รู้จัก พ่อแม่ต้องวางขอบเขต

คำถามสำหรับพ่อแม่

ถ้าพลาด ยังฟื้นกลับมาได้ไหม

หลังผ่านประสบการณ์นี้ ลูกจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

เราเกินความเสียหายใหญ่และความอับอายไว้แล้วหรือยัง

ถ้าผ่านคำถามทั้งสามข้อ ก็เหลือความล้มเหลวเล็กๆ ไว้ได้

ให้ลูกลอง พลาด แล้วเลือกใหม่

ความปลอดภัยไม่ใช่กำแพงที่กันจนทำอะไรไม่ได้

แต่คือการออกแบบขอบเขตที่ยังกลับมาได้

ความสัมพันธ์ต้องเรียนรู้ท่ามกลาง เพื่อนวัยเดียวกัน

ก่อนเป็นที่เก็บคะแนน โรงเรียนคือสนามฝึกความสัมพันธ์
สุดท้ายแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกคือความสัมพันธ์กับคนอื่น
สิ่งที่เราต้องสอนก็เช่นกัน วันหนึ่งแม่เราไม่อยู่แล้ว
ลูกยังมีพลังที่จะใช้ชีวิตท่ามกลางผู้คนได้ดี
ความสัมพันธ์เรียนรู้จากคำอธิบายได้ยาก
ต้องรอ ยอมให้กัน เจริญจากติกาท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกัน
และเจอประสบการณ์ที่ไม่ได้เป็นไปตามใจตัวเอง

วงจรความสัมพันธ์

เล่นแบบร่วมมือกับเพื่อนวัยเดียวกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
กิจกรรมที่มีกติกาและบทบาท เช่น กีฬา งานประดิษฐ์ และบอร์ดเกม
พ่อแม่ไม่ต้องรีบแก้ทุกความขัดแย้งทันที
หยุดเฉพาะอันตรายร้ายแรง เช่น การดูถูกและความรุนแรง
ถ้ามองโรงเรียนเป็นแค่ที่เก็บคะแนน การเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ก็หายไป
โรงเรียนคือสนามฝึกอยู่ร่วมกับคนที่หลากหลาย
การมีเพื่อน คลี่คลายความเข้าใจผิด และหาบทบาทของตัวเองในทีม ก็
เป็นการศึกษาเช่นกัน

สามประโยคหลังทะเลาะกัน

“ตอนนั้นลูกรู้สึกยังไง”

“อีกคนคงรู้สึกยังไงนะ”

“คราวหน้าจะพูดยังไงดี”

แทนที่พ่อแม่จะตัดสินคำตอบที่ถูก ให้ลูกลองตีความความสัมพันธ์เอง

ความสัมพันธ์ไม่ได้ดีขึ้นเพราะไม่มีความขัดแย้ง
แต่ลึกซึ้งขึ้นเมื่อเรียนรู้วิธีกลับมาเชื่อมโยงกันหลังขัดแย้ง

ให้รู้กติกา แล้วแข่งขันจนจบ

การแพ้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการเล่น

สำหรับเด็ก การแข่งขันไม่ใช่ความรู้สึกที่เลวร้าย

ความอยากชนะก็เป็นพลัง

สิ่งสำคัญคือเรียนรู้วิธีแข่งขันจนจบภายใต้กติกา

เวลาสอนฟุตบอล ผมบอกว่า “ดันเข้าไป” “ยื่นไว้” “เอาตัวเข้าไปก่อน”

ไม่ได้หมายความว่าให้อีกฝ่ายบาดเจ็บ

แต่หมายถึงให้รักษาพื้นที่ของตัวเอง ไม่กลัวการปะทะ

และอ่านความเข้มข้นของเกมให้ออก

หลักในการแข่งขัน

รู้ติกาก่อน

เริ่มแล้ว ไปให้ถึงจุดจบที่ตกลงไว้

บันทึกทำที่ มากกว่าผลลัพธ์

ถ้าแพ้ หาเหตุผลหนึ่งข้อกับสิ่งที่จะทำต่อหนึ่งอย่าง

ไม่ทำร้ายหรือดูถูกคู่แข่ง

ถ้าพูดแล้วแพ้ก็ไม่ใช่ไร อาจพลาดโอกาสเรียนรู้จากความพ่ายแพ้

แต่ถ้าพูดว่าต้องชนะเท่านั้นจึงมีคุณค่า การแข่งขันก็กลายเป็นความกลัว

อย่าจบแค่ “แพ้แล้ว ไม่ใช่ไร”

“แพ้แล้วนะ ต่างกันตรงไหน คราวหน้าจะเปลี่ยนอะไร”

เด็กที่เรียนรู้ทั้งวิธีชนะและวิธีแพ้ จะไม่หนีการแข่งขัน

แต่จะดีต่อผลลัพธ์ แล้วลงสนามอีกครั้ง

เล่นเป็น คือความได้เปรียบในอนาคต

พลังที่ใช้ร่วมกับคนอื่น ทดแทนได้ยาก

AI ค้นหาและอธิบายข้อมูลได้รวดเร็ว

ความรู้ที่ท่องจำไว้หลายส่วนจึงอาจถูกทดแทนได้ง่ายขึ้น

ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องเรียนรู้อีกแล้ว

แต่ความสามารถในการใช้ความรู้ร่วมกับคนอื่น ตั้งคำถาม

และทำให้บรรยากาศของทีมมีชีวิต จะสำคัญขึ้น

เด็กที่เล่นเป็น เรียนรู้หลายเรื่องพร้อมกันในโลกจริง

รอให้ถึงตาของตัวเอง

ดีความและเจอจากติกา

อ่านสีหน้าของอีกคน

เมื่อเบื่อ ก็คิดการเล่นใหม่ขึ้นมา

แม่แพ่ ก็กลับมาช่วยอีก

ความสามารถเหล่านี้ใส่ลงในข้อสอบวิชาเดียวได้ยาก แต่ต้องใช้ในชีวิตทุกวัน

สิ่งที่ **AI** ทดแทนได้ยาก คือเวลาที่ใช้ร่วมกับคนอื่น

ผมจึงไม่มองการเล่นเป็นเวลาสูญเปล่าก่อนเรียน

การเล่นคือห้องเรียนจริงที่ใช้ความสัมพันธ์ การกำกับอารมณ์ ความคิด

สร้างสรรค์ ร่างกาย และพลังลงมือแม่ไม่อย่าทำพร้อมกัน

เล่นเป็น คือความได้เปรียบในอนาคต

เด็กที่ทำงานร่วมกับคนอื่น กลับมาร่วมอีกได้แม้มล้มเหลว

และสร้างกติกาใหม่ได้ จะไปต่อได้นาน

ชั้น 3

สะสมพลังลงมือแม้ไม่อยากทำ และ ความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้

ความทรงจำที่เคยทำเรื่องเล็กๆ จนเสร็จหั้งที่ไม่อยากทำ ช่วยให้ลูกยืน
ได้

พลังลงมือแม่ไม่ยอมทำ — แยกความรู้สึกออกจากการกระทำ

แม่ไม่ยอมทำ ก็ทำสิ่งเลวที่สุดที่ตกลงไว้ให้เสร็จ

พลังที่แข็งแกร่งที่สุดที่มอบให้ลูกได้ คือพลังลงมือแม่ไม่ยอมทำ

พลังที่ไปต่อได้ทั้งที่ไม่ยอมทำ เพราะสิ่งที่ต้องทำมีมากกว่าสิ่งที่ชอบทำ
อาบนํ้า เก็บของ ฝึกซ้อม รักษาสัญญา จะทำเฉพาะตอนอารมณ์ดีไม่ได้

**พลังลงมือแม่ไม่ยอมทำ = พลังที่จะทำสิ่งเลวที่สุดที่ตกลงไว้ให้เสร็จ
ไม่ว่าอารมณ์จะเป็นอย่างไร**

ไม่ใช่พลังที่ลบความรู้สึกไม่ยอมทำ

ยอมรับใจที่บอกว่า “ไม่ยอมทำ”

แต่ไม่ยกการกระทำให้อารมณ์เป็นคนตัดสินด้วย

3 เครื่องยนต์ของพลังลงมือแม่ไม่ยอมทำ

เครื่องยนต์สัญญาณ: เปิดตัวจับเวลาแล้วเริ่มทันที

เครื่องยนต์ความร่วมมือ: สลับบทบาทกับต้น ผู้จัดบันทึก และโค้ช

เครื่องยนต์การเติบโต: เก็บสถิติที่ดีที่สุดของวันไว้เพียงอย่างเดียว

ให้รางวัลกับท่าที มากกว่าผลลัพธ์

ชมเพราะทำจนเสร็จ ไม่ใช่เพราะได้ที่ 1

สนามฝึกสามแห่ง

ออกกำลังกาย: กล้ามเนื้อแห่งการทำงานจบ

อาหาร: กล้ามเนื้อแห่งการยับยั้งชั่งใจ

หายใจและรอ: กล้ามเนื้อที่ทนความเบื่อได้

ออกกำลังกาย: ขึ้นบันไดจนสุด แม้จะไม่เร็ว

อาหาร: อยากรกินหวานก็กินหลังเคลื่อนไหวร่างกาย

หายใจ: เมื่อความดันตัวสูงขึ้นเป็นบางครั้ง ใช้สมาธิและลมหายใจช่วยปรับลง

อย่าบอกแต่ให้ทำจนจบ ทำจุดจบให้ เล็กลง

ต่อวงจรการทำงานเสร็จกลับมาก่อน

“เริ่มแล้วก็ทำให้จบ” เป็นคำพูดที่ดี

แต่ถ้าจุดจบใหญ่เกินไป มันจะกลายเป็นความกลัวสำหรับเด็ก

หนังสือหนึ่งเล่ม ออกกำลังกายหนึ่งชั่วโมง เก็บห้องทั้งห้อง สำหรับผู้ใหญ่ก็
ยังเป็นเรื่องใหญ่

ถ้าจะสร้างพลังลงมือแต่ไม่อยากทำ ไม่ใช่บังคับให้หนีไปนานๆ

แต่ต้องทำจุดจบให้เล็กลง

เส้นชัยเล็กๆ

ออกกำลังกาย 5 นาที

อ่านหนังสือ 1 หน้า

เก็บห้องของตัวเอง

เปิดตัวจับเวลา ไม่ต้องอธิบายความรู้สึกยืดยาว

ถึงจุดที่ตกลงใจไว้ ก็จบจริงๆ จบแล้วจะกลับไปเล่นทันทีเลยก็ได้

ใช้ความสนุกเป็นตัวช่วยให้ทำงานเสร็จ

เพิ่มเกมทำสถิติ สลับบทบาท หรือแข่งกันเบาๆ ในครอบครัวได้

แต่เมื่อจบ ให้ลูกได้ยืนยันความรู้สึกว่า “ฉันทำเสร็จแล้ว” มากกว่ามองรางวัล

กลับมาในวันที่ทุกอย่างรวน

ลดเส้นชัยขั้นต่ำลงอีก

ทำ 1 เซต อ่าน 1 หน้า แล้วจบ

จุดหมายของการกลับมาไม่ใช่ทำให้ครบปริมาณ แต่คือการกลับมา
เชื่อมกับชัยชนะเล็กๆ

ความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ มาจาก หลักฐานมากกว่าคำชม

สถิติหนึ่งอย่างที่ดีกว่าตัวเองเมื่อเดือนก่อน
คำชมทำให้รู้สึกดี หลักฐานสร้างตัวตน
คำว่า “ลูกทำได้” ก็จำเป็น
แต่ลูกจะเชื่อจริงๆ เมื่อมีสถิติที่จับต้องได้อยู่ในมือ

หลักการบันทึก

คนที่ใช้เปรียบเทียบไม่ใช่คนอื่น แต่เป็นตัวเองเมื่อเดือนก่อน
วัดเพียงอย่างเดียว จากจำนวนครั้ง เวลา ระยะทาง หรือจำนวนขั้นที่ทำเสร็จ
เก็บสถิติที่ดีที่สุดไว้เพียงอย่างเดียว
นอกจากผลลัพธ์ ให้จดทำที่ที่ทำจนจบลงไปด้วย
โหนตัวจาก 10 วินาทีเป็น 20 วินาที
ขึ้นบันไดได้โดยไม่หยุด
ส่งบอลเข้าเป้าหมายได้บ่อยขึ้น ลูกก็จะเห็นหลักฐานจากร่างกายของตัวเอง

ความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ ไม่ใช่ “ฉันทะ” แต่เป็นความทรงจำว่า “ถ้าฉันทำ ฉันจะดีขึ้น”

วันที่สถิติแย่ลง ก็ไม่ต้องจบลงด้วยความล้มเหลว
ทำภารกิจกลับมาเริ่มใหม่เพียงอย่างเดียว แล้วจบ
บันทึกการเริ่มใหม่ลงในกระดานคะแนนด้วย
สิ่งที่ต้องเหลือไว้ให้ลูกไม่ใช่ความทรงจำว่าเก่งที่สุดเสมอ
แต่คือหลักฐานว่า แม้จะเซ ก็กลับมาขึ้นได้อีก

ชัยชนะเล็กๆ ในเรื่องหนึ่งช่วยให้ลูกยืน ได้

ดีเลนให้แคบ แล้วจัดจ่อแค่ 4 สัปดาห์

พออยากให้ลูกมีประสบการณ์มากๆ ตารางก็มักแผ่กว้างออกไป
ฟุตบอล วัยน้า ศิลปะ ภาษาอังกฤษ อ่านหนังสือ ทุกอย่างดูสำคัญไปหมด
แต่ถ้าจะให้เก่งทุกอย่างพร้อมกัน
ลูกก็ยากที่จะสัมผัสความเร็วในการเติบโตของตัวเองได้สักเรื่อง
ลองดีเลนให้แคบลงสักระยะ

เลือกเล่น

กระโดดเชือก หายใจตอนว่ายน้ำ สงบลง ประกอบหุ่นยนต์ เทคนิควาดภาพ
หนึ่งอย่าง สรุปรหัสหนังสือหนึ่งเล่ม ตั้งคำถามให้ AI
แค่ทักษะเล็กๆ หนึ่งอย่างที่วัดได้ก็พอ

ช่วงเร่งฝึก 4 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 — จุดตั้งต้น: ลองทำก่อน แล้วจดสถิติปัจจุบัน

สัปดาห์ที่ 2 — จุดสำคัญหนึ่งอย่าง: แก่เพียงทำทาง การหายใจ หรือจังหวะ
อย่างใดอย่างหนึ่ง

สัปดาห์ที่ 3 — ความท้าทาย: เพิ่มการทำลายสถิติและการแข่งขันเบาๆ

สัปดาห์ที่ 4 — เวทีเล็กๆ: แสดงให้ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน หรือคนใน
ละแวกบ้านดู

เวทีไม่ต้องยิ่งใหญ่ แค่รู้สึกว่าการทำสำเร็จต่อหน้าใครสักคนก็พอ

**ประสบการณ์ที่ได้ดีไม่ใช่ของฟุ่มเฟือย แต่เป็นเครื่องยืนยันของความ
เชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ ที่ช่วยพยุงชีวิตลูก**

หัวใจไม่ใช่ว่าอยู่ในกลุ่มเก่งที่สุดก็เปอร์เซ็นต์จริง ๆ

แต่คือช่วงเวลาที่ลูกเชื่อว่า “ฉันเป็นคนที่ทำสำเร็จได้”

เปรียบเทียบกับตัวเองเมื่อวานเท่านั้น

แม้แต่แปดก็มีเลนต่างกัน

แปดถูกเปรียบเทียบได้ง่ายมาก

เกิดวันเดียวกัน โตในบ้านเดียวกัน ความต่างเล็กๆ จึงเห็นได้ชัด

แต่แม้เกิดวันเดียวกัน ความเร็วในการเติบโตและความสนใจก็ต่างกัน

ไม่จำเป็นต้องให้พี่น้องมีเป้าหมายเดียวกัน

คนหนึ่งวัดเวลาที่โหนตัวได้

อีกคนวัดการหายใจตอนว่ายน้ำหรือการควบคุมลูกบอล

ความใส่ใจของพ่อแม่ติดตามทำที่และการกลับมาของแต่ละคน มากกว่าตามผลลัพธ์

รักด้วยหลักเดียวกัน แต่ไม่ผลักให้เดินด้วยความเร็วเท่ากัน

เปลี่ยนคำถามที่ใช้เปรียบเทียบกับ

“ใครทำได้ดีกว่า” → “อะไรดีขึ้นจากครั้งก่อน”

“พี่ยังทำได้ ทำไมลูกทำไม่ได้” → “ครั้งหน้าจะลองยังไง”

“ได้ที่เท่าไร” → “มีสมาธิจนจบไหม”

การเปรียบเทียบทำให้ลูกขยับได้เร็ว แต่หลักของตัวเองทำให้ลูกไปต่อได้นาน

แข่งขันกับคนอื่นได้ แต่เติบโตเทียบกับตัวเองเมื่อวาน

ชั้น 4

คำถามและภาษาเปิดทางสู่การเรียนรู้

ในยุคที่หาคำตอบง่าย คำถามและวิจารณ์ญาณจะช่วยดูแลลูก

เหลือคำถามไว้ มากกว่าให้คำตอบ

ถาม ทดลอง ต่อยอด มากกว่าเรียนเพื่อหาคำตอบที่ถูก

ตอนนี้เป็นยุคที่ได้คำตอบง่ายเหลือเกิน

ค้นหาก็เจอคำตอบ และ AI ก็อธิบายได้เร็วกว่าอีก

สิ่งที่ลูกต้องการจึงเป็นพลังในการตั้งคำถาม มากกว่าคำตอบที่ถูก

ลำดับที่ศูนย์เปลี่ยนวงจรเรียนเพื่อหาคำตอบที่ถูก ให้เป็นวงจรคำถาม การทดลอง และการต่อยอด

3 ชั้นของพลังตั้งคำถาม

สร้าง: “ทำไม” “อย่างไร” “ถ้าเกิดว่า...”

ขยาย: เปลี่ยนคำถามจากอารมณ์ให้เป็นคำถามที่พาไปได้

ตรวจสอบ: ทดลองเล็กๆ แล้วบันทึกเป็นหนึ่งประโยค

ลูก: “ทำไมเรื่องนี้ยากสำหรับผม”

พ่อแม่: “ยากเพราะอะไร แล้วต้องมีอะไรถึงจะง่ายขึ้น”

ลูก: “เมื่อไหร่จะเสร็จ”

พ่อแม่: “ถ้าเรากำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไรถือว่าจบเอง จะเป็นอะไรดี”

1 คำถามต่อ 1 สัปดาห์

จันทร์: เลือกคำถามที่สงสัย 1 ข้อ

อังคาร-พฤหัสบดี: วันละ 10 นาที สังเกต ค้นคว้า คุยกับ AI และทดลองด้วยตัวเอง

ศุกร์: สิ่งที่รู้เพิ่ม 1 อย่าง คำถามใหม่ 1 ข้อ

สุดสัปดาห์: นำเสนอต่อหน้าครอบครัว 3 นาที

บทบาทของพ่อแม่ไม่ใช่ผู้ตอบ แต่เป็นผู้ออกแบบคำถาม

ถ้าวงจรคำถามขาดช่วง วันนี้ถาม “ทำไม” เพียงครั้งเดียวก็พอ พลังตั้งคำถามก็กลับมาได้จากเรื่องเล็กๆ

ภาษากำหนดขนาดโลกของลูก

การอ่านคือเชื้อเพลิงของพลังตั้งคำถาม
ผมเชื่อแบบนี้

ขอบเขตของภาษาผม คือขอบเขตของโลกผม

ถ้าภาษาไม่แข็งแรง ความคิดก็เรียบง่ายลง
เมื่อความคิดเรียบง่ายลง คำถามก็เรียบง่ายลงด้วย
เมื่อภาษากว้างขึ้น โลกก็ใหญ่ขึ้น และคำถามก็ลึกขึ้น
หนังสือคือวิธีบีบอัดชีวิตและความคิดของคนอื่น แล้วส่งเข้าไปในโลกของลูก
ให้ลูกเห็นโลกที่ยังไม่เคยสัมผัสก่อน
เรียกชื่อความรู้สึกและความคิด และขยายเส้นทางของความคิด

การอ่านไม่จำกัดรูปแบบ

อ่านด้วยตา: หนังสือ หนังสือภาพ การ์ตูน นิตยสาร
อ่านด้วยหู: หนังสือเสียง การอ่านออกเสียง
อ่านด้วยกัน: พ่อแม่อ่านให้ฟัง อ่านแยกตามบทบาท
นิสัยรักการอ่านก็ไม่ได้ขึ้นกับพลังใจ แต่ขึ้นกับสภาพแวดล้อมและจังหวะ
วันละ 10 นาที เวลาเดิม ที่เดิม ก็พอ
แค่หนึ่งหน้า หรือดูเพียงปก ก็นับว่าเริ่มแล้ว

3 สวิตช์จากการอ่าน → คำถาม

จากไหนสนุกที่สุด
ทำไมจากนั้นถึงสนุกนะ
ถ้าเราเป็นตัวเอก เราจะทำอย่างไร
วันที่ขาดช่วง ลองอ่านหนึ่งหน้า ให้พ่อแม่อ่านให้ฟัง
หรือฟังหนังสือเสียง เปิดกลับมาเพียงอย่างเดียวก็พอ
เหตุผลที่ให้ลูกอ่านหนังสือ ไม่ใช่เพื่อพอกพูนความรู้เข้าไป
แต่เพื่อขยายขนาดโลกของลูก

ภาษาอังกฤษคือเครื่องมือขยายโลก

ใช้จริงวันละหนึ่งประโยค

ภาษาอังกฤษเป็นอาวุธที่ดี
แต่ไม่ใช่ลำดับที่ศูนย์

ร่างกายและความสัมพันธ์มาก่อน
เด็กที่กินดี นอนดี และรู้จักเคลื่อนไหว
เด็กที่เข้าหาคนอื่นก่อน และลองใหม่ได้แม้ทำผิด

บนฐานนั้น ภาษาอังกฤษจะกลายเป็นเครื่องมือสื่อสาร
ที่ขยายโลกของลูกออกไปนอกพรมแดน

สิ่งที่ต้องมีก่อนคะแนสนอบ
คือพลังที่จะเริ่มคุย ถ้าไม่เข้าใจก็ถามใหม่
และคุยต่อได้แม้จะพูดผิด

ผมอยู่ที่ออสเตรเลียมา 15 ปี

ภาษาอังกฤษไม่ใช่วิชาที่คนรู้มากเป็นฝ่ายชนะ
แม้ไวยากรณ์จะไม่สมบูรณ์แบบ
คนที่เริ่มพูดก่อนก็เปิดความสัมพันธ์ได้

และตอนนี้เรามี AI

ฟังการออกเสียงได้ทันที
แก้ประโยคได้ทันที
และฝึกสนทนาได้ทุกเมื่อ

ถ้าร่างกายแข็งแรงและยังอยากเรียนรู้
จะเริ่มฝึกสนทนาภาษาอังกฤษทีหลังก็ยิ่งได้เสมอ

ภาษาอังกฤษในวัยเด็กจึงไม่ต้องไปให้ครบ
แค่คุ้นเคยก็เพียงพอ

ไม่ทำให้ลูกกลัวภาษาอังกฤษเพราะมองเป็นวิชาเรียน
เพียงปลูกความรู้สึกว่านี่คือเครื่องมือที่หยิบมาใช้ได้เมื่อ
ต้องการ

วงจรรับภาษาอังกฤษเข้ามา

ฟังด้วยหู: เพลง ไฟล์เสียง การอ่านออกเสียง
ดูด้วยตา: หนังสือภาพ วิดีโอสั้น
พูดด้วยปาก: พูดตาม เล่นสมมติบทบาท

วันละ 5 นาทีก็พอ
ในเวลาเดิมและที่เดิมทุกวัน
ใช้จริงเพียงหนึ่งประโยค

หนึ่งประโยคของวันนี้

"Can I play too, please?"
"Can I have the ball?"
"Are you okay?"
"Are you ready?"
"You did it."

ภาษาอังกฤษก็เชื่อมต่อเป็นคำถามได้

"What happened?"
"Why?"
"What would you do?"

ตอบเป็นภาษาเกาหลีก็ได้
คิดอย่างอิสระ แล้วค่อยๆ เติมภาษาอังกฤษเข้าไป

มากกว่าเด็กที่เก่งภาษาอังกฤษ คือเด็กที่ไม่กลัวภาษาอังกฤษ

ถ้าขาดช่วง ให้เปิดกลับมาแค่อำนาจเดียว

เพลงหนึ่งเพลง วิดีโอ 3 นาที

หรือหนึ่งประโยคใน 10 วินาที

ภาษาอังกฤษก็เช่นกัน คนที่เริ่มใหม่ได้เมื่อต้องการ

จะชนะคนที่ทำต่อเนื่องยาวนานอย่างเดียว

สิ่งที่ต้องสร้างก่อน ไม่ใช่ความเก่งภาษาอังกฤษ

แต่คือร่างกายและทำที่พร้อมเรียนรู้ได้ทุกเมื่อ

ชั้น 5

เตรียมพร้อมให้ฟังตัวเอง

เปิดอิสระในการใช้ AI และโลกดิจิทัลเท่าที่รับผิดชอบไหว

AI ไม่ใช่เครื่องมือคิดแทนเรา

ความคิดของเรา → คอยกับ AI → ตรวจสอบ

มีทั้งความกังวลว่าต้องรับสอนลูกใช้ AI และความกลัวว่าควรให้ห่างไปเลย

ลำดับที่ศูนย์ไม่ใช่ AI เป็นเครื่องผลิตคำตอบที่ถูก

แต่ใช้เป็นเครื่องมือร่วมทาง ที่ขยายความคิดของลูกและช่วยออกแบบการทดลอง

ลำดับการใช้ AI

บอกความคิดของตัวเองก่อน

ถาม AI โดยใส่เงื่อนไขให้ชัด

หาจุดแปลกและเงื่อนไขที่ตกหล่นในคำตอบ

ลองทำเอง หรือเทียบกับแหล่งข้อมูลอื่น

เราเป็นคนเลือกขั้นสุดท้าย และรับผิดชอบเอง

ความคิดของเรา → คอยกับ AI → ตรวจสอบ → ใช้อย่างรับผิดชอบ

เช่น ถ้าสงสัยว่าทำไมปีกจึงสั้น ให้ฟังความคิดของลูกก่อน

ถาม AI ถึงหลักการ

ลองพับเครื่องบินกระดาษแล้วร่อนเองด้วย

เทียบดูว่าคำอธิบายกับผลที่เกิดขึ้นตรงกันไหม

คำตอบของ AI แม้จะสั้นโหล ก็อาจผิดได้

เปลี่ยนวิธีถาม คำตอบก็อาจเปลี่ยน

ถ้าลูกรูเรื่องนี้ ก็จะไม่เชื่อเทคโนโลยีอย่างมีขอบ

พลังที่มากมาพร้อมความรับผิดชอบ

ให้ทำการบ้านแทนทั้งหมด เอาจานเขียนคนอื่นมาใช้เหมือนเป็นของตัวเอง

หรือใช้ภาพปลอมทำร้ายคนอื่น เป็นสิ่งที่ไม่อนุญาต

พลังในการตัดสินใจคำตอบเชื่อได้ไหม สำคัญกว่าความเร็วที่ AI ให้คำตอบ

โลกดิจิทัลไม่ใช่เรื่องห้าม แต่เป็นการ เลื่อนชั้น

เปิดสิทธิ์เท่าที่กำกับตัวเองได้

โลกดิจิทัลคือสนามเด็กเล่นแห่งแรกของลูก

ไม่ต้องมองว่าเป็นสิ่งชั่วร้าย

แต่! ช่วงแรก การมีพ่อแม่อยู่ด้วยคือค่าตั้งต้น

สมองของเด็กยังไม่พร้อมพอที่จะรับมือกับโดพามีน โฆษณา สิ่งเร้า

และความเสี่ยงด้านความสัมพันธ์เพียงลำพัง

จึงวางระบบเลื่อนชั้นไว้ระหว่างการห้ามกับการปล่อยตามใจ

3 ชั้นของโลกดิจิทัล

ชั้นร่วมทาง: พ่อแม่อยู่ข้างๆ ช่วยกันดูแลเวลา เนื้อหา และจังหวะ

ชั้นดีความ: ดูเองได้ แต่ช่วยกันดีความสิ่งเร้า โฆษณา และความไม่สบายใจ
กับพ่อแม่

ชั้นเคารพ: เปิดพื้นที่ส่วนตัวและสิทธิ์ตามระดับที่ทำตามเงื่อนไขได้

5 เงื่อนไขในการเลื่อนชั้น

1. ถึงเวลาหยุดก็หยุดทันที
2. อธิบายความรู้สึกที่เปลี่ยนไปก่อนและหลังดูได้
3. ตั้งคำถามเพื่อแยกการกล่าวเกินจริงและโฆษณาออกได้
4. เจาะข้อความส่วนตัว ความคิดเห็น หรือสิ่งแปลกๆ กับพ่อแม่ทันที
5. รักษาจังหวะการนอนตอนกลางคืน

ทำได้ติดต่อกันหนึ่งเดือน จึงเปิดสิทธิ์เพิ่ม

ถ้าจังหวะเสียแม้แต่หนึ่งสัปดาห์ ให้กลับสู่ชั้นร่วมทาง

การถอยกลับไม่ใช่การลงโทษ แต่คือการตั้งค่างตั้งต้นใหม่

กติกาคความปลอดภัยที่เริ่มใช้ได้ทันทีนั้นเรียบง่าย

ไม่อดสิ่งที่ไม่รู้จัก

ไม่ค้นหาเนื้อหาใหม่ตอนกลางคืน

ถ้าไม่สบายใจ ให้หยุดทันที แล้วบอกเหตุผลหนึ่งประโยค

ถ้าวงจรดิจิทัลเสีย ไม่ใช่บอกว่า “ห้ามทำอีกเด็ดขาด”

แต่ให้กลับมาที่ “ใช้อย่างปลอดภัยอีกครั้ง”

ลดเวลาหน้าจอเหลือครึ่งหนึ่ง กลับมาใช้โดยมีพ่อแม่อยู่ด้วย และพักผ่อน
ก่อน

พื้นที่ส่วนตัวมีลำดับของมัน การกำกับตัวเองมาก่อน แล้วจึงเป็นการ
เคารพพื้นที่นั้น

บทสรุป

ลูกนับถือคนที่ลงมือไปด้วยกัน

วิธีทำให้ลูกแข็งแรง พุดนั้นง่าย แต่ทำไปด้วยกันยาก

“ออกกำลังกาย” “อ่านหนังสือ” “นอนเร็วๆ” สามคำนี้จะทำให้ลูกแข็งแรงได้ หรือ

พ่อแม่ต้องทำไปด้วย คำพูดจึงกลายเป็นกตিকা

เป้าหมายของการเลี้ยงลูกแบบลำดับที่ศูนย์ ไม่ใช่เด็กที่เก่งทุกอย่าง

แต่คือเด็กที่ดูแลร่างกายตัวเอง เล่นกับคนอื่นได้ดี ทำเรื่องที่ไม่อยากทำให้เสร็จทีละเล็กละน้อย

เรียนรู้ผ่านคำถามและภาษา และรับผิดชอบอิสระในการใช้ AI กับโลกดิจิทัลได้

เด็กคนนั้นก็มีวันที่รวน ดิดหน้าจอ ลืมสัญญา ร้องไห้เพราะแพ้

และมีวันที่ไม่ฟังพ่อแม่

สิ่งที่ต้องการตอนนั้นไม่ใช่การควบคุมที่สมบูรณ์แบบ

แต่คือคำตั้งต้นที่ช่วยให้กลับมาได้ด้วยตัวเอง

พ่อแม่ก็มีวันที่ไม่ไหว

พ่อแม่จึงต้องมีสวิตช์กลับมาเริ่มใหม่ด้วย

บ้านที่ลูกและพ่อแม่กลับมาได้ด้วยกัน นั่นคือโครงสร้างที่ลำดับที่ศูนย์อยากสร้าง

เด็กเรียนรู้ด้วยสัญชาตญาณ พวกเขา นับถือคนที่ลงมือไปด้วยกัน

เครื่องมือใช้จริง

เครื่องมือพร้อมใช้ 6 แบบ

- A1** คำประกาศคำตั้งต้นของบ้านเรา
- A2** MAP ประจำวันและสวิตช์กลับมาเริ่มใหม่
- A3** ประโยคสั้นๆ สำหรับพ่อแม่
- A4** วงรอบเริ่มต้น 12 สัปดาห์
- A5** แผนเส้นทางแต่ละระดับ
- A6** แบบสำรวจตัวเองของพ่อแม่

A1

คำประกาศค่าตั้งต้นของบ้านเรา

แต่ละครอบครัวใช้ถ้อยคำต่างกันได้ ขอเพียงใช้เป็นหลักตัดสินใจจริง

วางรากฐานร่างกายก่อน

ยอมรับว่าการเล่นและความสัมพันธ์คืองานหลักของเด็ก

แม้ไม่อยากทำ ก็ทำเรื่องเล็กๆ ให้จบ

ถามก่อนรับคำตอบ และเปิดโลกด้วยภาษาอังกฤษ

ให้อิสระเท่าที่รับผิดชอบได้

ทั้ง 5 บรรทัดนี้คือหลักที่ใช้เลือกว่าจะลดอะไรเมื่อตารางชนกัน

และจะปกป้องอะไรก่อน เมื่อหน้าจอกับการนอนขัดกัน

A2

MAP ประจำวัน

และสวิตช์กลับมาเริ่มใหม่

เวลา	ลำดับขั้น	ขั้นตอนที่
เช้า	3 ประโยคยามเช้า → P1 → คอย 1 นาที	โปรตีน 1 อย่าง
หลังเลิกเรียน	O20 → ทำเรื่องเล็กที่ไม่อยากทำ 1 อย่าง → เล่น	หน้าบ้าน 20 นาที
เย็น	อ่าน 10 นาที → Q1 → D20 → L21	หรีไฟ

3 ประโยคยามเช้า

วันนี้เราก็มีความสุขกันอีกวัน

ผิดพลาดได้ ไม่เป็นไร

รักลูกนะ เชื่อในตัวลูกเสมอ

5 สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่

รหัส	สวิตช์	เกณฑ์
P1	โปรตีนตอนเช้า	1 อย่าง
O20	กลางแจ้งและเคลื่อนไหว	20 นาที
Q1	คำถาม	1 ข้อ หรือถาม 'ทำไม' 1 ครั้ง
D20	หรีไฟ	20:00 น.
L21	ปิดไฟ	ก่อน 21:00 น.
เปิดแค่สวิตช์เดียวก็สำเร็จ การกลับมาไม่ต้องทรมานหน้าเด็ก แค่เปิดทีละสวิตช์		

รีเซตวันอาทิตย์ 5 นาที

เรื่องง่าย 1 เรื่อง และเรื่องยาก 1 เรื่องในสัปดาห์นี้
 ค่าตั้งต้น 3 อย่างที่จะนำไปใช้สัปดาห์หน้า
 ประกาศวันยกเว้นอย่างเป็นทางการ 1 วัน
 เช็กการฝึกในเลน 1 อย่าง
 เลือกคำถามถัดไป 1 ข้อ

การ์ดกิจวัตร Body OS

สถานการณ์	เวลา	กิจกรรม
วันยุ่ง	10 นาที	เดิน 10 นาที ใช้น้ำได้
วันปกติ	20 นาที	กิจกรรมในสนามเด็กเล่น
วันที่ไปได้ดี	30 นาที	สนามเด็กเล่น บันจี้กระยาน และโหนบาร์

3 สืบอภสภาพพ่อแม่

สัญญาณ	วิธีดำเนินวัน
สีเขียว	ดำเนินตามปกติ
สีเหลืองอำพัน	กิจวัตร 50% เน้นสวัสดิชกลับมามีเริ่มใหม่
สีแดง	วันยกเว้น ดูแลแคนนอน กิน และความปลอดภัย แล้วพัก

3 กฎรับมือความเสี่ยงดิจิทัล

1. ให้พ่อแม่ดู DM ความคิดเห็น และลิงก์ ไม่กดลิงก์ที่ไม่รู้จัก
2. ไม่ค้นหาเนื้อหาใหม่ตอนกลางคืน
3. ถ้าไม่สบายใจ ให้หยุดทันที แล้วบอกเหตุผล 1 ประโยค

A3

ประโยคสั้นๆ สำหรับพ่อแม่

พูดแค่ประโยคเดียว แล้วพาไปลงมือทันที ยิ่งอธิบายยาว พลังของคำพูดยิ่งลดลง

1–10	11–20
1. ไม่อยากทำก็ไม่เป็นไร ไปให้ถึงจุดที่ตกลงกันไว้ก็พอ	11. โปรตืนก่อน ของหวานหลังขยับร่างกาย
2. ทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อน แล้วลูกค่อยเลือก	12. เริ่มแล้วไปให้จบ ค่อยๆ ทำก็ได้
3. เริ่มเล็กๆ แต่จบให้ถึงจุดจบ	13. เสร็จแล้วไปเล่นได้เลย
4. ตอนนี้ไม่อยากทำก็ได้ แต่เสร็จแล้วจะเป็นเวลาของลูก	14. เริ่ม D20 ได้เวลาที่ร่างกายจะพักแล้ว
5. รู้สึกแบบนั้นได้ แต่มือหยุดก่อนนะ	15. L21 คือข้อตกลง เป็นเวลาดูแลตัวเราในวันพรุ่งนี้
6. แทนที่จะตะโกน ลองหายใจลึกครั้งแล้วค่อยพูด	16. ถึงเวลาหยุดก็หยุด นี่คือการผ่อนคลายของการเลื่อนขั้น
7. ตอนนี้หยุดก่อน อีก 30 วินาทีค่อยเริ่มใหม่	17. ให้ดู DM กับลิงก์ด้วย ถ้าไม่รู้จัก อย่ากด
8. พลาดไปแล้วเนอะ เปิดสวิตช์กลับมาเริ่มใหม่แค่ 1 ตัวก็พอ	18. ถ้าไม่สบายใจ หยุดทันที นอกเหตุผลแค่ประโยคเดียว
9. ถ้าวันนี้ยุ่งเหยิง รักษาแค่พื้นฐานก็พอ	19. เวลาจะพูดกับอีกฝ่าย ลองเริ่มที่ 'ฉัน' แทน 'เธอ'
10. ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แคกลับมาได้ วันนี้อย่าท้อ	20. ภาษาอังกฤษวันนี้ แค่ 1 ประโยคก็สำเร็จแล้ว

A4

วงรอบเริ่มต้น 12 สัปดาห์

เป้าหมายคือทำให้ค่าตั้งต้นกลายเป็นกิจวัตรอัตโนมัติของครอบครัวใน 12 สัปดาห์ ใช้ 5 วันต่อสัปดาห์เป็นหลัก อีก 2 วันเป็นวันยกเว้นหรือรักษากิจวัตรเบาๆ

12 สัปดาห์ไม่ใช่จุดจบ ในรอบถัดไปเปลี่ยนแค่เลนกับคำถาม วันที่หนัก เปิด สวิตช์เดียวกันก็ถือว่าสำเร็จ			
สัปดาห์	หัวข้อ	การลงมือหลัก	เกณฑ์ว่าเสร็จ
1	การนอน	กำหนด D20 และ L21 ให้แน่นอน	อย่างน้อย 4 วัน
2	อาหาร	P1 และกฎของว่าง 1 บรรทัด	อย่างน้อย 4 วัน
3	การเคลื่อนไหว	O20 และออกกำลังกายทั้งครอบครัว 1 ครั้ง	4 ครั้งต่อสัปดาห์
4	สภาพแวดล้อม	แยกพื้นที่ งดคลิปลั่นในวันธรรมดา	ไม่มีหน้าจอในห้องนอน
5	ความสัมพันธ์	ธรรมชาติ ห้องสมุด และเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน	อย่างน้อย 1 ครั้ง
6	ภาษา	อ่าน 10 นาที คอย 5 นาที	อย่างน้อย 5 วัน
7	พลังลงมือแม่ไม่อยากทำ	ภารกิจเล็ก 1 อย่าง	ทำจบ 4 ครั้ง
8	เล่น	ทักษะ 1 อย่าง บันทึกระดับตั้งต้น	3-5 ครั้ง
9	ความเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้	เวทีเล็กๆ 1 แห่ง	เขียนสิ่งที่ทำสำเร็จ 1 บรรทัด
10	คำถาม	เริ่ม 1 คำถามต่อ 1 สัปดาห์	ทดลอง 3 ครั้ง
11	การอ่าน	สวิตช์จากอ่าน → ถาม	อย่างน้อย 5 วัน
12	รวมเข้าด้วยกัน	คำประกาศ MAP และข้อตกลงเรื่องสิทธิ์	ครอบครัวมีส่วนร่วมเขียน 1 บรรทัด

A5

แผนเส้นทางแต่ละระดับ

เลื่อนระดับตามกำลังที่จะกลับสู่ค่าตั้งต้น ไม่ใช่ตามอายุ				
ระดับ	ช่วงวัย	ค่าตั้งต้น	ตัวกระตุ้น	สิทธิ์
A	เด็กเล็กถึง ป.1	ร่างกายและการเล่น	D20·L21·P1·O20	ใช้หน้าจอบ ด้วยกัน
B	ป.2-ป.4	ทำเรื่องสั้นๆ ให้จบ และอ่าน	ช่วงเสริมสั้นๆ 10 นาที	เลือกลำดับ และชนิด กิจกรรม
C	ป.5-ม.2	ลงมือแต่ไม่ยอมทำ ตั้งคำถาม และเชื่อมั่น ว่าทำได้	เล่าสิ่งที่ทำสำเร็จ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	ตีความโลก ดิจิทัล
D	ม.3 ถึง มัธยมปลาย	กำกับตัวเองและซ่อม ใช้ชีวิตอิสระ	ทบทวนการใช้เวลา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	เคารพภายใต้ เงื่อนไข

ถ้าจำเป็น จะขยับไปมาระหว่างระดับก็ได้

การย้อนกลับไม่ใช่ความล้มเหลว แต่คือการตั้งค่าตั้งต้นใหม่

สิทธิ์ไม่ได้เปิดให้อัตโนมัติเมื่ออายุถึง

แต่เปิดเท่ากำลังที่จะหยุด ตีความ และกลับมาได้

A6

แบบสำรวจตัวเองของพ่อแม่

ให้คะแนนแต่ละข้อ 1-5 คะแนน เป้าหมายไม่ใช่คะแนนเต็ม

ถ้าทั้ง 6 ด้านได้อย่างน้อยด้านละ 3 คะแนน ก็อยู่ในความพอดีที่รักษาไว้ได้แล้ว

ด้าน	คำถามหลัก	คะแนน
ความสัมพันธ์	เราให้ความเคารพ ความสม่ำเสมอ และความไว้วางใจแก่คนสำคัญหรือยัง	/ 5
พักผ่อน	เราเติมพลังด้วยจังหวะการนอนและการเล่นหรือยัง	/ 5
ออกกำลังกาย	เราได้ดูการทำงานและความกระปรี้กระเปร่าของร่างกายหรือยัง	/ 5
ปัญญา	เราอยากรู้อยากเห็นและตั้งคำถามที่ดีหรือยัง	/ 5
โภชนาการ	เรากินตามแนวทางที่ตัวเองกำหนดไว้หรือยัง	/ 5
ภายในใจ	เรายอมรับการสั่นคลอนและตั้งทิศทางใหม่หรือยัง	/ 5
ชีวิตเดินด้วยความสมดุล ไม่ใช่จุดสูงสุด		

ลำดับที่ศูนย์

ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เพราะไม่สมบูรณ์แบบ

ใช้โครงสร้างแทนพลังใจ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แคกลับมาได้