

ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนการสอนออนไลน์







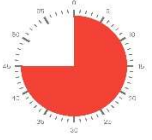
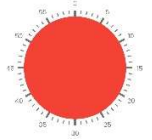





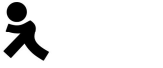

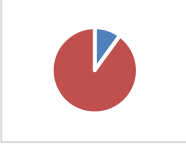
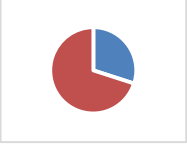
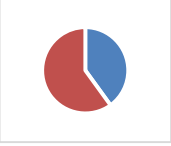





คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง

1. เปิดใจ ยอมรับว่าการเรียนออนไลน์ของคุณเป็นสิ่งจำเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสมองด้านดีว่าการเรียนออนไลน์อาจช่วยพัฒนาทักษะไอทีของคุณ และช่วยให้คุณไม่เสียโอกาสการเรียนรู้ ในขณะที่เด็กเตรียมใจว่าพ่อแม่ต้องเหนื่อยมากขึ้น เพราะต้องช่วยกำกับดูแล ช่วยครูสอน ช่วยลูกเรียน นั่นคือพ่อแม่ต้องเรียนไปพร้อมกันกับลูก
2. รีบแจ้งทางโรงเรียนและคุณครูประจำชั้นให้ทราบโดยเร็ว เมื่อมีข้อจำกัดไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมการเรียนออนไลน์ให้ลูกได้ เพื่อทางโรงเรียนจะได้ช่วยหาแนวทางอื่นในการช่วยให้เด็กได้เรียน
3. เมื่อพร้อมให้ลูกเรียนออนไลน์ พ่อแม่ควรเรียนรู้วิธีการใช้เทคโนโลยีหรือแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ลูกจำเป็นต้องใช้ในการเรียนออนไลน์
4. จัดห้องหรือสถานที่ที่จะให้ลูกนั่งเรียนให้เหมาะสม ไม่มีเสียงรบกวน ไม่พลุกพล่าน ไม่มีสิ่งรบกวนที่ทำให้ลูกวอกแวก หากเป็นไปได้แยกไม่ให้น้องมารบกวนพี่ หรือพี่ไปรบกวนน้อง ขอความร่วมมือผู้ใหญ่ในบ้านไม่ให้มาชวนคุย หรือคอยส่งน้ำสังขมระหว่างที่ลูกกำลังเรียน
5. จัดตารางเวลาสำหรับทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร พักผ่อน เล่น ออกกำลังกาย เข้านอน ฯลฯ ให้ใกล้เคียงกับตารางเวลาในช่วงปกติที่ลูกไปโรงเรียนเท่าที่เป็นไปได้
6. ศึกษาวิธีการตั้งค่าการควบคุมการใช้งานอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต (parental control) เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกแอบเข้าเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม เล่นเกม หรือดูยูทูป ระหว่างการเรียนออนไลน์
7. พูดคุยกับลูกถึงสิ่งที่ได้เรียนในแต่ละวัน ช่วยทบทวน ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมาย หรือการบ้าน
8. ผู้ใหญ่ในครอบครัวควรช่วยเหลือกัน อยาผลักรถในการช่วยลูกเรียนออนไลน์ให้เป็นความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง เพราะงานนี้เป็นงานที่หนัก ทำหาย และกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ง่าย
9. อยาละเลยการทำกิจกรรม “ออฟไลน์” ร่วมกันกับลูก เช่น อ่านนิทาน ร้องเพลง เต้นรำ วาดรูป ทำงานศิลปะประดิษฐ์สิ่งของ ทำอาหาร ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ผู้ปกครองควรตระหนักว่า การเรียนรู้ของลูกๆ ยังสามารถเกิดขึ้นได้มากจากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่ลูกได้สัมผัสในแต่ละวัน
10. ติดต่อกับผู้ปกครองของเพื่อนลูก และจัดให้มีกิจกรรมร่วมกัน ตั้งกลุ่มผู้ปกครองเพื่อช่วยเหลือกันในการจัดการเรียน การทำงาน เพราะหลายๆ ครอบครัวอาจประสบปัญหาเช่นเดียวกัน
11. ร่วมมือกับคุณครู ติดต่อพูดคุยกับคุณครูอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับทราบเนื้อหาที่ลูกต้องเรียน งานที่ลูกต้องทำส่ง แผนการสอนของคุณครู และสิ่งที่คุณครูต้องการให้ผู้ปกครองช่วย
12. บอกกับตัวเองให้ได้ว่า ลูกไม่จำเป็นต้องได้ความรู้เต็มที่ หรือได้ทุกอย่างทุกอย่างจากการเรียนออนไลน์ ทักษะอื่นๆ ที่จำเป็นต่อพัฒนาการของเด็กหลายอย่างไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนออนไลน์แต่เพียงอย่างเดียว พ่อแม่จึงไม่ควรจริงจัง เครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป การเรียนออนไลน์ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นเพียงมาตรการเสริมชั่วคราว เมื่อโรงเรียนไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามปกติเท่านั้น
13. หมั่นสำรวจอารมณ์ และระดับความเครียดของตัวเอง พึงระลึกว่าหากพ่อแม่หงุดหงิด เครียด หรือใส่อารมณ์กับลูก ขณะกำลังลูกรระหว่างที่กำลังเรียนออนไลน์ ย่อมไม่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้ของเขา หากรู้ว่าตัวเองอารมณ์ยังไม่พร้อม พ่อแม่ไม่ควรกดดันตัวเองให้ช่วยลูกเรียนออนไลน์ ความรู้ที่ลูกมีเพิ่มขึ้นอาจไม่คุ้มกับความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ ลูกที่จะเสียไป

คำแนะนำทั่วไปสำหรับครูและโรงเรียน

1. สำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก การเรียนการสอนแบบออนไลน์ยังไม่สามารถทดแทนการสอนโดยครูตามปกติได้ทั้งหมด
2. สํารวจความพร้อม 3 ด้าน ก่อนจัดการสอนออนไลน์ ได้แก่ ความพร้อมของโรงเรียนและตัวคุณครู ความพร้อมของตัวนักเรียน และ ความพร้อมของผู้ปกครอง ความพร้อมทั้ง 3 ด้านนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การจัดการเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์ประสบความสำเร็จ
3. พึงตระหนักอยู่เสมอว่า นักเรียนและผู้ปกครองแต่ละครอบครัวมีข้อจำกัดในการเรียนรู้แบบออนไลน์เสมอไม่มากก็น้อย
4. หากเป็นไปได้ ผู้บริหารโรงเรียน และครูประจำชั้นควรมีโอกาส**เยี่ยมบ้าน**ของนักเรียนในความรับผิดชอบทุกคน ก่อนหรือระหว่างการจัดการสอนออนไลน์ เพื่อสำรวจและรับฟังปัญหาอุปสรรคของผู้ปกครองและนักเรียน ที่มีจากการเรียนออนไลน์
5. มีความชัดเจนในสิ่งที่คุณครูต้องการให้ผู้ปกครองช่วย แต่ไม่ควรเรียกร้อง หรือคาดหวังให้ผู้ปกครองต้องทำหน้าที่ช่วยสอนมากเกินไป พยายามเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดของผู้ปกครองบางครอบครัว
6. มีช่องทางช่วยเหลือให้นักเรียนที่ไม่สามารถเรียนออนไลน์ได้ เช่น การจัดให้เด็กกลุ่มนี้ได้ไปเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กับครูที่โรงเรียน
7. พุดคุยกับผู้ปกครองเพื่อหาแนวทางการจัดการเรียน การประเมินที่เหมาะสมกับแต่ละครอบครัวร่วมกัน ก่อนวางแผนการเรียน/จัดเนื้อหา โดยที่เนื้อหาควรเหมาะสมกับการทำด้วยตนเองของนักเรียน หรือหากต้องมีพ่อแม่ช่วย ควรมีปริมาณและความยากง่าย ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ปกครองและบริบทของครอบครัว
8. ควรมีตัวอย่าง วิธีการสอน และคำแนะนำแก่ผู้ปกครอง หากจำเป็นต้องให้ผู้ปกครองช่วยสอน
9. จัดวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับโอกาสในการเข้าถึงการเรียนออนไลน์ของนักเรียน โดยอาจผสมกันทั้งการเรียนในห้องเรียน และการเรียนผ่านสื่อต่างๆ ทั้งออนไลน์หรือออฟไลน์ ผ่านสมุด หนังสือเรียน แบบฝึกหัด หรือใบงาน ที่โรงเรียนส่งให้ทางอีเมล หรือทางไปรษณีย์
10. การสอนออนไลน์ที่มีลักษณะโต้ตอบกัน หรือสื่อสารสองทาง (interactive teaching) ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน ได้ดีกว่าการใช้วิธีเปิดวิดีโอการสอนให้นักเรียนดูเพียงอย่างเดียว ซึ่งตัวอย่างสื่อที่เหมาะสมตามวัยของนักเรียน และแอปพลิเคชันทางการศึกษาต่างๆ สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก <http://www.thai-dbp.org/downloads/articles/ArticleThaiDBPNo44.pdf>
11. ระยะเวลาในการเรียนออนไลน์ควรมีความเหมาะสมกับอายุของนักเรียน โดยนักเรียนอายุ 3-5 ปี ควรเรียนประมาณ 30-60 นาที/วัน นักเรียนอายุ 6-9 ปี ควรเรียนประมาณ 90-120 นาที/วัน นักเรียนอายุ 10-12 ปี ควรเรียนประมาณ 120-180 นาที/วัน และ นักเรียนอายุ 13-18 ปี ควรเรียนประมาณ 180-240 นาที/วัน
12. งานที่มอบหมายให้นักเรียนทำ ควรใช้ระยะเวลาไม่เกิน 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (1 ชั่วโมงต่อวัน)
13. จัดเวทีให้ผู้ปกครองแต่ละห้องเรียน แต่ละระดับชั้น มาแลกเปลี่ยนเทคนิควิธีจัดการให้การเรียนออนไลน์ของลูกเป็นไปอย่างราบรื่น
14. ครูควรได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ และได้รับการอบรมทักษะการจัดการเรียนทางไกลหรือออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ

ตารางคำแนะนำการจัดการเรียนการสอนออนไลน์แยกตามวัยของเด็ก

คำแนะนำ	วัยเด็กเล็ก อนุบาล อายุ 3-5 ปี	วัยเด็กโต ประถมศึกษา ตอนต้น อายุ 6-9 ปี	วัยเด็กโต ประถมศึกษาตอน ปลาย อายุ 10-12 ปี	วัยรุ่น มัธยมศึกษา อายุ 13-18 ปี
ระยะเวลาการเรียนรู้ ต่อวัน ไม่ควรเกิน (ชั่วโมง)				
ระยะเวลาการเรียนรู้ ต่อคาบ ไม่ควรเกิน (นาที)				
ระดับของการดูแล (level of supervision) มีกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหว ระหว่างเรียน	 	 	 	 -
สัดส่วนการบรรยาย ต่อ การทำกิจกรรม/แบบฝึกหัด				
ลักษณะการสอนที่สื่การโต้ตอบ หรือ สื่อสารสองทาง (interactive teaching)				

รายนามผู้เขียน

1. รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รศ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผศ.ดร.ยศวีร์ สายฟ้า ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผศ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อ.นพ.สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เอกสารอ้างอิง

1. Illinois State Board of Education. Remote learning recommendations during COVID-19 emergency. Illinois State Board of Education; 2020. [updated 2020 Mar; cited 2020 May 11]. Available from: <https://www.isbe.net/Documents/RL-Recommendations-3-27-20.pdf>.
2. วีระศักดิ์ ชลไชยะ, เบญจพร ตันตสูติ, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ ต่อเด็กและวัยรุ่น: Effects of electronic screen media on children and adolescents. ใน วีระศักดิ์ ชลไชยะ, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: ป๊ายอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์, 2561.
3. Anderson DR, Subrahmanyam K. Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics* 2017;140:S57-S61.
4. Diamond A. Executive functions. *Annu Rev Psychol* 2013; 64: 135-68.
5. Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, Dickson N, Hancox RJ, Harrington H, et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2011; 108: 2693-8.
6. Hammond SI, Muller U, Carpendale JI, Bibok MB, Liebermann-Finestone DP. The effects of parental scaffolding on preschoolers' executive function. *Dev Psychol* 2012; 48: 271-81.
7. Lucassen N, Kok R, Bakermans-Kranenburg MJ, Van Ijzendoorn MH, Jaddoe VW, Hofman A, et al. Executive functions in early childhood: the role of maternal and paternal parenting practices. *Br J Dev Psychol* 2015; 33: 489-505.
8. ชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย. หยุดโรงเรียน ไม่หยุดการเรียนรู้: คำแนะนำการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ของเด็กในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19. กรุงเทพฯ: ชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 11 พ.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก:<http://www.thai-dbp.org/downloads/articles/ArticleThaiDBPNo44.pdf>.
9. UNESCO. 2020. Distance learning strategies in response to COVID-19 school closures. Available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373305>