

การดูแลตนเอง ของครูนอกระบบการศึกษา

(Self-Care for Out-of-School Teachers)



หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การดูแลตนเองของครูนอกระบบการศึกษา (Self-Care for Out-of-School Teachers)

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2564 จำนวน 1,000 เล่ม
ISBN 978-616-93691-5-8

สงวนลิขสิทธิ์/จัดทำ

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)

หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาด้านเด็กและเยาวชน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาด้านเด็กและเยาวชน
ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศ.ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.กชพร จุ่มมณี

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.ระวี จุฑาทฤศต์

ภาควิชาการพัฒนาระบบนิเวศและชุมชน
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้เขียน

ดร.พูลทรัพย์ อารีกิจ

นักจิตวิทยาและนักวิจัยอิสระ

ดร.กชพร จุ่มมณี

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณาธิการเล่ม/พิสูจน์อักษร

น.ส.ปิ่นทาร์ย์ ทันทสุวรรณ

หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาด้านเด็กและเยาวชน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณาธิการศิลปกรรม

น.ส.อรสมუნ ศานตวิงศ์สกุล

หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาด้านเด็กและเยาวชน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ที่

บริษัท นัชชาวัตน์ จำกัด 42/19 หมู่ 5 ซอย 11/14 ถนนเสมาฟ้าคราม ตำบลคูคต

อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130 โทรศัพท์ 0-2193-2549

อีเมล natchawat.print@gmail.com เว็บไซต์ <http://www.natchawatprinting.com>

การดูแลตนเองของครูนอกระบบการศึกษา
(Self-Care for Out-of-School Teachers)

คำนำ

หนังสือชุดความรู้การดูแลตนเองของครูนอกระบบการศึกษาเกิดขึ้นภายใต้ “โครงการการสนับสนุนและพัฒนากลไกการขับเคลื่อนครูและเด็กนอกระบบการศึกษา” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักพัฒนาครู นักศึกษาครู และสถานศึกษา กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ทั้งนี้ โครงการมีเป้าประสงค์เพื่อสร้างและเสนอกลไกในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตของเด็กนอกระบบการศึกษา ควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพครูนอกระบบการศึกษาที่ดูแลกลุ่มเป้าหมาย หนึ่งในวัตถุประสงค์คือ การสนับสนุนและติดตามประเมินผล การดำเนินโครงการที่ได้รับการสนับสนุน โดยการจัดทำชุดความรู้เพื่อสนับสนุนการทำงานของครูนอกระบบการศึกษา หนังสือชุดความรู้นี้เกิดขึ้นจากผลการสำรวจความต้องการและการลงพื้นที่ติดตามสนับสนุนการทำงานด้านองค์ความรู้ของครูนอกระบบการศึกษาในโครงการจำนวน 19 โครงการ และพัฒนาเป็นชุดความรู้เพื่อสนับสนุนการทำงานของครูและเด็กนอกระบบการศึกษาขึ้น ทั้งนี้ หนังสือชุดความรู้มีจำนวนทั้งสิ้น 3 เล่ม ประกอบด้วย

ชุดความรู้ที่ 1 หลักการและกฎหมายเกี่ยวกับการดูแลเด็กนอกระบบการศึกษา

ชุดความรู้ที่ 2 การวางแผนและการจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กนอกระบบการศึกษา

ชุดความรู้ที่ 3 การดูแลตนเองของครูนอกระบบการศึกษา

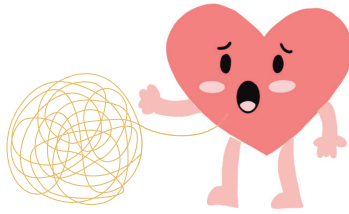
คณะผู้จัดทำชุดความรู้ที่ 3 การดูแลตนเองของครูนอกระบบการศึกษาได้ดำเนินการศึกษาการทำงานและความต้องการในการสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการดูแลจิตใจของผู้ที่ทำงานเพื่อเด็กนอกระบบการศึกษา (ในชุดความรู้นี้ เรียกรวมว่า คุณครู/ครูนอกระบบการศึกษา) โดยอ้างอิงความรู้ด้านจิตวิทยา เพื่อทำความเข้าใจความท้าทายทางจิตใจของผู้ช่วยเหลือ สัญญาณเตือน แนวทางการปฏิบัติในการดูแลจิตใจตนเองและบุคคลรอบข้าง โดยเริ่มจากการกำหนดขอบเขตและการดูแลตนเอง ผีกรักและกรุณาต่อตนเอง การเสริมพลังใจให้กับตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้างและวิธีดูแลจิตใจคนใกล้ตัว รวมถึงบทส่งท้ายซึ่งเป็นคำแนะนำในการพิจารณาเพื่อรับบริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ

คู่มือนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเองสำหรับครูนอกระบบการศึกษา ด้วยวิธีการที่ไม่ยาก สามารถทำได้ด้วยตนเอง ผ่านการตั้งคำถาม การสังเกต การทบทวน และการปรับใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมในการดูแลจิตใจตนเองและคนรอบข้าง คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนครูนอกระบบการศึกษาทุกคน ให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีพลังกายและพลังใจในการดูแลช่วยเหลือเด็กและเยาวชนผู้ที่จะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนอนาคตของประเทศชาติและโลกใบนี้ต่อไป

คณะผู้จัดทำ
พฤษภาคม 2564

สารบัญ

คำนำ	4
สารบัญ	5
บทที่ 1 ความท้าทายทางจิตใจที่อาจพบจากการทำงาน	6
- ความทุกข์มือสองที่ถูกส่งต่อ	9
- ความเหนื่อยล้า เกินกว่าที่จะเห็นอกเห็นใจ	13
- สังเกตสัญญาณเตือนความเหนื่อยล้า	19
บทที่ 2 เริ่มต้นดูแลตัวเอง	20
- รู้จักการดูแลใจ	24
บทที่ 3 การดูแลตนเองภาคปฏิบัติ	27
- กำหนดขอบเขตการทำงานและการดูแลตัวเอง	28
- ฝึกรักและกรุณาต่อตนเอง	31
- วิธีการเสริมพลังใจให้กับคุณครู	35
- การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	38
บทที่ 4 วิธีดูแลใจคนใกล้ตัว	40
- การรับบริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ	44
บทสรุป	47
อภิธานศัพท์	49
เอกสารอ้างอิง	51



บทที่ 1

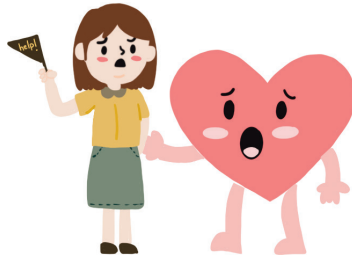
ความท้าทายทางจิตใจ ที่อาจพบจากการทำงาน

งานของครูนอกระบบการศึกษาเป็นหนึ่งในงานด้านหน้า ที่ดูแลช่วยเหลือเด็ก โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กด้อยโอกาสที่มีความเปราะบาง อาจเป็นลักษณะทางด้านร่างกาย จิตใจที่นำไปสู่ความต้องการพิเศษด้านการเรียนรู้ พื้นเพ สภาพครอบครัว ถิ่นที่อยู่ ซึ่งนำไปสู่ความเปราะบางด้านเศรษฐกิจ สังคม หรืออาจมีปัญหเฉพาะในด้านอื่น ๆ งานของครูนอกระบบการศึกษาจึงไม่ได้จบอยู่ในชั้นเรียน แต่เป็นงานเชิงรุกที่จะเข้าไปช่วยเหลือดูแล พัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านความรู้ ทักษะชีวิต ทักษะอาชีพ ในการเตรียมความพร้อมให้เด็กอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ด้วยเหตุนี้ครูนอกระบบการศึกษาจึงมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญกับความท้าทายในการทำงานทั้งความท้าทายของปัญหาที่ซับซ้อน ข้อจำกัดต่าง ๆ ในเชิงกฎหมายและกฎระเบียบ การขาดแคลนทรัพยากรในการทำงาน จำนวนเด็กที่มีปริมาณมาก มีบทบาททับซ้อนหลากหลาย โดยอาจมีบทบาทหลักในงานอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น บทบาทหลักเป็นครูนอกระบบการศึกษา และบทบาทอื่นที่ เป็นผู้ดูแลช่วยเหลือเด็กนอกระบบการศึกษา เป็นที่พึ่งพิงทั้งทางกายและทางจิตใจของเด็ก ครูนอกระบบการศึกษาจึงไม่เพียงแคดูแลเด็ก หลายครั้งมักรวมถึงการดูแลครอบครัวเด็ก การสร้างสภาพแวดล้อมของเด็ก การออกแบบหลักสูตร สอน หรือใช้ชีวิตร่วมกับเด็ก

งานของครูนอกระบบการศึกษาจึงต้องอาศัยความทุ่มเทแรงกาย แรงใจที่จะเข้าไปดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด บางครั้งเมื่อครูนอกระบบการศึกษาเข้าไปรับรู้ รับฟัง ความยากลำบาก ความทุกข์ยากของเด็ก ย่อมกระทบกับจิตใจของครูนอกระบบการศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กลายเป็นความทุกข์มือสองที่ตกตะกอนสะสมอยู่ในใจของครูนอกระบบการศึกษาโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งความผิดหวังและความกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นานวันเข้าก็ส่งผลต่อสุขภาพกายใจ เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความเครียดสะสม รู้สึกไม่อยากทำงานเหมือนอย่างเคย เกิดภาวะหมดไฟหรือหมดกำลังใจ เมื่อตระหนักถึงความรู้สึกเหนื่อยล้า ก็อาจทำให้ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกไม่ดี บางคนอาจกำหนดตัวเอง และอาจเกิดคำถามว่า ตัวเองเหมาะสมกับการทำงานนี้หรือไม่ ทั้งที่จริง ๆ แล้วความรู้สึกเหล่านี้เป็นผลจากความมุ่งมั่นทุ่มเทที่จะดูแลเด็กอย่างเต็มที่ จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายหากเด็กต้องสูญเสียครูนอกระบบการศึกษาที่มีหัวใจมุ่งมั่นทุ่มเทช่วยเหลือ แต่อาจหลงลืมดูแลจิตใจของตนเองอย่างเพียงพอ จนเกิดความเหนื่อยล้าทางใจ และเลือกเดินออกไปจากเส้นทางนี้





ด้วยเหตุนี้การดูแลจิตใจจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะงานของครูนอกระบบการศึกษาต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลและขับเคลื่อนโอกาสต่าง ๆ ของเด็ก ครูนอกระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องดูแลจิตใจของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้ครูนอกระบบการศึกษามีกำลังที่จะไปดูแลช่วยเหลือผู้อื่น ครูนอกระบบการศึกษาหลายคนอาจมีความเชื่อว่า การดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่รอดหรือไม่รอดสำคัญเท่ากับที่ต้องไปดูแลผู้อื่นก่อน แต่ในความเป็นจริง การดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หากคุณครูนอกระบบการศึกษาไม่สามารถดูแลตนเองทั้งทางกายและใจได้ดีก่อน ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในการดูแลช่วยเหลือเด็ก

ในบทนี้ครูนอกระบบการศึกษาจะได้ทำความรู้จักกับความท้าทายทางจิตใจที่อาจพบเจอจากการทำงาน เมื่อต้องทำหน้าที่ครูนอกระบบการศึกษา ได้แก่ ความทุกข์มือสองที่ถูกส่งต่อ ความเหนื่อยล้าเกินกว่าที่จะเห็นอกเห็นใจ และความรู้สึกหมดไฟในการทำงาน

เริ่มแรก ครูนอกระบบการศึกษาควรทำความรู้จักกับความหมายของความท้าทายทางใจเสียก่อน โดยความท้าทายทางใจในคู่มือนี้ หมายถึง ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ หลังจากที่เราระสับกับความผิดหวัง หรือประสบการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน หรืออาจเป็นความรู้สึกที่สะสมมาอย่างยาวนานจนตกตะกอนเสมือนเป็นก้อนหินก้อนใหญ่ที่หนักหน่วงถ่วงอยู่ในใจ กว่าจะรู้ตัว ก็เกือบหมดกำลังใจที่จะก้าวต่อไปเสียแล้ว

อย่างไรก็ตามนิยามเหล่านี้ เป็นเพียงนิยามที่ช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาเข้าใจตรงกัน ในสิ่งที่คู่มือนี้กล่าวถึงเท่านั้น แต่ผู้ที่จะให้ความหมาย อธิบายรูปร่างหน้าตาของความท้าทายทางใจ ที่พบเจอจากการทำงานได้อย่างดีที่สุด ก็คือ ตัวของครูนอกระบบการศึกษา ทุก ๆ คนนั่นเอง จึงอยากเชิญชวนให้ครูนอกระบบการศึกษาได้เปิดโอกาสให้ตนเอง ได้ลองเริ่มต้นสำรวจว่า

อะไรเป็นความท้าทายทางใจในการทำงาน ?

เมื่อเผชิญหน้ากับความรู้สึกท้อถอย หรือหมดแรง หลายคนอาจรู้สึกแย้งกับตัวเอง เช่น โกรธ ผิดหวังกับตัวเอง หรือ โทษตัวเองว่า เรานี้ช่างอ่อนแอ เหลือเกินที่มีความคิดแบบนี้ แต่แท้จริงแล้วความรู้สึกเหนื่อยล้าทางจิตใจนั้น เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เมื่อเราทุ่มเทพลังกายและพลังใจให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

จึงอยากให้ทุกคนที่กำลังประสบกับความเหนื่อยล้าทางใจนี้ ตระหนักว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเครื่องหมายของความตั้งใจมุ่งมั่นของเรา ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นสัญญาณเตือนว่า ถึงเวลาแล้วที่เราควรกลับมา โอบกอดความรู้สึกยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจและร่างกายของเรา แล้วดูแล ฟื้นฟู สร้างเสริมพลังใจด้วยตัวเราเอง และส่งต่อพลังนี้ไปยังผู้คนรอบข้าง

ความทุกข์มือสองที่ถูกส่งต่อ

Secondary Traumatic



งานของครูนอกระบบการศึกษานั้น นับเป็นงานด้านหน้าที่มีโอกาสเข้าไปพบเห็นชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กอย่างใกล้ชิด หลายครั้งครูนอกระบบการศึกษา ต้องเป็น “พยาน” รับรู้ชีวิตที่ลำบาก แกร่นแค้น รับรู้ความขัดแย้ง หรือบาดแผลทางจิตใจของเด็ก บางครั้งก็ต้องเป็นผู้ “รับฟัง” เรื่องราวความเจ็บปวด ความเศร้าหมองของเด็ก ซึ่งเด็กแต่ละคนมีเรื่องราวหรือเงื่อนไขในชีวิตที่แตกต่างกันตามพื้นเพของครอบครัวและชุมชนของตน เป็นธรรมดาของคนเป็นครูนอกระบบการศึกษา เมื่อได้รับรู้ หรือรับฟังเรื่องราวความทุกข์แล้ว ครูนอกระบบการศึกษาย่อมเอามาใส่ใจ และปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้เด็กเหล่านั้นได้ผ่อนคลาย หายจากความทุกข์ บางปัญหาครูนอกระบบการศึกษา อาจช่วยเหลือให้ผ่านพ้นไปได้ แต่บางปัญหาอาจเกินมือของครูนอกระบบการศึกษาที่จะเข้าไปช่วยเหลือ จึงเกิดความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมองเกาะกุมในใจ

ประสบการณ์ความทุกข์มือสองที่ครูนอกระบบการศึกษาต้องพบเจอในแต่ละวันนั้น นับเป็นความท้าทายในการประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็ง โดยเฉพาะในยามที่ครูนอกระบบการศึกษาไม่อาจช่วยเหลือเด็กได้ ข้ายังต้องเห็นร่องรอยความเจ็บปวดนั้นผ่านทางสีหน้า น้ำเสียง แววตา หรือท่าทางของเขา การที่ครูนอกระบบการศึกษาต้องเข้าไปรับรู้ทั้งทางตรง และทางอ้อมอยู่ทุกวันนี้ ย่อมกระทบใจของครูนอกระบบการศึกษาอย่างเลี่ยงไม่ได้ บางครั้งครูนอกระบบการศึกษาต้องแบกความคาดหวังของเด็ก ที่มองว่าครูนอกระบบการศึกษาน่าจะเป็นที่พึ่งให้ความช่วยเหลือดูแลเขาได้ นอกจากนี้ครูนอกระบบการศึกษายังกดดันตนเอง เพราะต้องการช่วยเหลือ แต่อาจทำได้เพียงรับฟัง ไม่สามารถแก้ไขหรือช่วยเหลือได้ หรือช่วยได้บางส่วน และปัญหานั้นยังเกิดซ้ำ เด็ก ๆ ยังถูกกระทำ ครูนอกระบบการศึกษา อาจยิ่งเศร้าใจหดหู่ ผิดหวัง ครูนอกระบบการศึกษา อาจปลอบใจตัวเองว่า ตนทำดีที่สุดแล้ว แต่ในส่วนลึกของใจยังเจ็บด้วยความรู้สึกผิดที่ไม่อาจช่วยได้ ความหดหู่จากเรื่องราวที่ได้รับรู้ และความขัดแย้งในใจนี้ นำมาซึ่งความเจ็บปวดภายในใจที่มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในชีวิตของการทำงาน

การรับมือกับความทุกข์มือสองที่ถูกส่งต่อมานั้น ครูนอกระบบการศึกษา จำเป็นต้องสังเกตความรู้สึก ท่าทีของตนเองที่บางครั้งอาจเกิดขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว ดังนั้นครูนอกระบบการศึกษาจึงต้องมีวิธีการที่ดีที่เอื้อให้ตัวเราสามารถอยู่ร่วมกับความรู้สึกเหล่านี้อย่างมีคุณภาพ และดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

1. เปิดรับความรู้สึกและสิ่งก่อกวนขึ้น ด้วยความเข้าใจปัญหาและยอมรับตามเงื่อนไขและปัจจัยชีวิต



เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ด้านลบ หลายคนอาจมองว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย และพยายามมองข้ามไป ครูนอกระบบการศึกษาบางคนอาจมีกฎของตนว่า “เพื่อช่วยเด็กได้เต็มที่ ครูนอกระบบการศึกษา ต้องเสียสละเวลาส่วนตัว ห้ามเหนียวห้ามท้อ ต้องไม่หวั่นไหวใจต้องเกิน 100” หากครูนอกระบบการศึกษา มีความเชื่อและทำเช่นนี้ อยู่ตลอดเวลา จะเป็นการผลักไสความรู้สึก ปฏิเสธสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยการหลอกตนเอง หรือพยายามคิดบวก อาจเชื่อว่ายังทนไหว แต่ในความเป็นจริง ภาวะจิตใจจะส่งผลต่อร่างกาย และความเหนียวล้าทางกายก็จะส่งผลต่อสภาพจิตใจ กระทบต่อกันไปไม่สิ้นสุด

ในระยะยาวจะเป็นการบั่นทอนและทำลายสุขภาพกาย สุขภาพจิตของครูนอกระบบการศึกษา จนอาจถึงจุดที่ยากจะแก้ไข การยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรงไปตรงมา จึงเป็น กุญแจสำคัญที่ครูนอกระบบการศึกษาจะเริ่มต้นดูแลตนเองได้อย่างแท้จริง

นอกจากการยอมรับความรู้สึกของครูนอกระบบการศึกษาแล้ว การมอง สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามเงื่อนไขและปัจจัยในชีวิตของเด็ก แต่ละคน ครูนอกระบบการศึกษาอาจเข้าไปช่วยเหลือแก้ไขในหลายเรื่องได้อย่างเต็มกำลัง แต่บางเรื่องอาจเกินขอบเขตที่ครูนอกระบบการศึกษาจะช่วยให้ นอกจากนี้การยอมรับ ข้อจำกัดของตนเองในฐานะเพื่อนมนุษย์ที่ไม่อาจเข้าไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ทุกเรื่อง เป็นหลักคิดที่สำคัญที่จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษามีขอบเขตในการดูแลตนเองและ ผู้อื่นที่เหมาะสม **อันที่จริงแล้วการยอมรับข้อจำกัดเหล่านี้ไม่ได้หมายถึง การยอมจำนน หรือเพิกเฉยกับความทุกข์ของเด็ก** แต่เป็นการสำรวจเรื่องราวอย่างชัดเจน พิจารณา ความสามารถที่ครูนอกระบบการศึกษามี และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ครูนอกระบบ การศึกษาจะเกิดความตระหนักรู้ว่า ตนเองจะวางใจอย่างไร จัดการเรื่องใดได้บ้าง ต้องวางแผน ต้องเลือกใช้เทคนิค วิธีการหรือช่องทางใด กับใครได้อย่างเหมาะสม โดย พยายามทำเต็มที่ในส่วนที่ตนทำได้ และตั้งใจพิจารณาว่า ยังมีส่วนใดอีกบ้างที่ไม่สามารถ จัดการได้ การยอมรับข้อจำกัดนี้จะช่วยลดความรู้สึกทางลบที่เข้ามามันทอน และเพิ่มพลัง ในการดำเนินการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

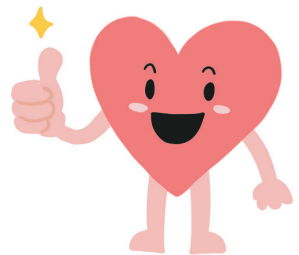
2. แบ่งปันความรู้สึกและวิธีการในการดูแลตนเองกับเพื่อนร่วมงาน

ความท้าทายหนึ่งของการทำงานครูนอกระบบการศึกษา คือ การต้องดูแล เด็กหลาย ๆ คนในเวลาเดียวกัน และแน่นอนว่าเด็กแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวหรือปัญหา ที่หลากหลาย ซับซ้อนต่างกันไป ในแต่ละวันเรื่องราวที่ครูนอกระบบการศึกษา ต้องรับเข้ามานั้น จึงเป็นเรื่องที่ชวนให้รู้สึกทุกข์ใจอยู่มากมาย ดังนั้นการมีเพื่อนร่วมงาน ที่เปรียบเสมือนเพื่อนร่วมทาง ที่ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกสบายใจ ไว้วางใจได้มากพอ เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่จะแบ่งปันความรู้สึกที่ครูนอกระบบการศึกษาพบเจอมาช่วยผ่อนคลาย ความทุกข์ ระบายความไม่สบายใจที่สะสมไว้ ย่อมเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพใจของ ครูนอกระบบการศึกษา ในขณะที่ครูนอกระบบการศึกษาบางคน อาจลังเลใจ เพราะ รู้สึกเกรงใจ ที่จะนำความทุกข์ไปให้เพื่อน แต่แท้ที่จริงแล้วการแบ่งปันเรื่องราวความรู้สึก ทั้งความสุขและความทุกข์ ไม่เพียงแต่ช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของผู้เล่าเท่านั้น แต่ยังเป็น

การเชื่อมสัมพันธ์ภาพ ช่วยให้เกิดความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ที่รับฟังเกิดความเข้าใจ ร่วมแบ่งเบาความทุกข์ ร่วมสร้างความสุขกับเพื่อนร่วมงานที่อยู่ในบริบทการทำงานเดียวกัน บางครั้งครูนอกระบบการศึกษาอาจได้คำแนะนำดี ๆ มุมมองความเข้าใจที่กว้างขึ้น หรืออาจได้แนวทางจากความร่วมมือช่วยเหลือกัน ในการหาวิธีการแนวทางในการจัดการปัญหา และรับมือกับความเครียดของครูนอกระบบการศึกษา เช่น การส่งให้ผู้อื่นมารับช่วง เมื่อครูนอกระบบการศึกษารู้สึกเครียดเกินกว่าจะรับมือได้ การมีแผนสำรองจะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษามีเวลาได้ผ่อนคลาย รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และอุ่นใจว่า มีตัวช่วยที่พร้อมจะสนับสนุน หรืออาจได้ร่วมแบ่งปันความสุขสำเร็จจากการทุ่มเทช่วยเหลือเด็ก เกิดความอึดอ้อม เป็นสุขร่วมกัน สร้างพลังให้ขับเคลื่อนงานที่มีความหมายนี้ให้ก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้น

3. ขอบเขตและชื่นชมตัวเอง

บทบาทหน้าที่ในการให้การศึกษา อบรมบ่มนิสัย ส่งเสริมสุขภาพกายใจ พัฒนาการ เป็นที่พึ่งทางใจ ให้การดูแลปกป้อง ดูแลชีวิตความเป็นอยู่ของเด็ก รวมทั้งภารกิจงานอื่นที่เกี่ยวข้องภายใต้สภาพการทำงานที่ไม่เอื้ออำนวยและเต็มไปด้วยข้อจำกัด รวมถึงความคาดหวังอันยิ่งใหญ่ต่อครูนอกระบบการศึกษาที่หลายครั้งมากเกินกว่าความสามารถของ “ครู” คนหนึ่งจะทำทั้งหมดนี้ให้กับเด็กหลาย ๆ คนพร้อมกันได้



ดังนั้น การรู้ถึงขอบเขตและข้อจำกัดของการทำงาน จึงเป็นสิ่งที่ครูนอกระบบการศึกษาต้องตระหนักอยู่เสมอ แม้บางครั้งผลลัพธ์ของการดูแลช่วยเหลือเด็ก อาจไม่ได้เป็นไปอย่างที่ใจต้องการ แต่ครูนอกระบบการศึกษาจะต้องไม่ลืมที่จะชื่นชมและขอบคุณตัวเองทุกครั้งเมื่อได้พยายามอย่างเต็มที่ในขอบเขตหน้าที่ของเรา และถึงแม้จะไม่สามารถแก้ปัญหาทุกอย่างของเด็กได้ แต่ครูนอกระบบการศึกษาสามารถที่จะเป็นแบบอย่างของความมั่นคง เป็นผู้ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค และหาวิธีที่จะอยู่กับข้อจำกัดนั้นให้กับเด็ก ๆ ได้

ความเหนื่อยล้า เกินกว่าที่จะเห็นอกเห็นใจ



การมีหัวใจแห่งความเมตตากรุณา พร้อมจะเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของเด็กนอกระบบการศึกษา นับเป็นคุณภาพใจที่สำคัญสำหรับคนเป็นคุณครู คุณครูมักรู้สึกยินดีและสุขใจในการดูแลช่วยเหลือเด็กที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ยาก แต่หลายครั้งครูนอกระบบการศึกษาอาจรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวความทุกข์ของเด็ก การที่ครูนอกระบบการศึกษาเข้าไปรับรู้รับฟังช่วยเหลือวนเวียนซ้ำเติมในทุกวัน อาจบั่นทอนความเห็นอกเห็นใจของครูนอกระบบการศึกษาโดยไม่รู้ตัว

ความเหนื่อยล้าที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Compassion Fatigue) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง เมื่อครูนอกระบบการศึกษาต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจในการดูแลและรับฟังปัญหาในทุก ๆ วัน ในอาชีพ หน้าที่การงานอื่นอาจปฏิเสธที่จะรับฟังปัญหาบางอย่างได้ แต่ครูนอกระบบการศึกษานั้นต้องเผชิญกับเรื่องราวเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา หลายครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากการที่เด็กกลับไปทำผิดซ้ำ หรือถูกกระทำซ้ำ ยังไม่นับรวมถึงปัญหาชีวิตส่วนตัวของครูนอกระบบการศึกษาเอง ที่ต้องเผชิญกับความลำบาก หรือภาวะทางกาย ทางใจ ที่ต้องแก้ปัญหาที่รื้ออยู่ ส่งผลให้ครูนอกระบบการศึกษา อาจเกิดความชินชา เบื่อหน่าย เหนื่อยล้าจนไม่อยากจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับปัญหาของเด็ก ซ้ำร้ายการเข้าไปรับฟังความเจ็บปวดบางอย่างยังสะกิดใจให้ครูนอกระบบการศึกษานึกย้อนไปถึงประสบการณ์ที่เป็นบาดแผล ซึ่งเคยเกิดขึ้นกับตัวเองในอดีต (Traumatic Memories) ทำให้ครูนอกระบบการศึกษาที่อยู่ในฐานะผู้ช่วยเหลือ กลับต้องเป็นฝ่ายที่ควรได้รับความช่วยเหลือก่อน

ความเหนื่อยล้าที่จะเห็นอกเห็นใจที่เกิดขึ้น อาจทำให้ครูนอกระบบการศึกษา เกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในใจระหว่างความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเด็กกับความรู้สึกเหนื่อยหน่ายของตนเอง บางคนอาจซ้ำเติมปัญหาด้วยการตำหนิตัวเองที่รู้สึกเช่นนี้ ยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลง ครูนอกระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันภาวะของความเหนื่อยล้าที่จะเห็นอกเห็นใจนี้ และเรียนรู้ที่จะจัดสมดุลให้เหมาะสมระหว่างการดูแลตัวเองและดูแลผู้อื่น โดยการ

1. กำหนดขอบเขต (Boundary) ที่ชัดเจน

ครูนอกระบบการศึกษาอาจเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “คนเป็นครูนั้น ต้องเป็นครูตลอดเวลา” แล้วหากครูนอกระบบการศึกษากำลังเหนื่อยล้าจนหมดแรง อาจสงสัยในตนเองว่าในเวลานี้ เรากำลังกลายเป็น “ครูที่ไม่ดี” หรือไม่ ?

ผู้เขียนเชื่อว่าการเป็นครูนอกระบบการศึกษาตลอดเวลานั้น หมายถึง จิตวิญญาณของความเป็นครูที่มีอยู่เต็มหัวใจ เป็นความมุ่งมั่นตั้งใจ คุณค่าและความหมายที่ครูนอกระบบการศึกษาทุกคนนำพาตนเองให้เลือกเดินบนเส้นทางนี้ ด้วยความปรารถนาดีต่อเด็ก แต่ไม่ได้หมายความว่า ครูนอกระบบการศึกษาจะต้องยกเวลาทั้งหมดของชีวิตให้กับการทำงานเพื่อดูแลเด็ก จนไม่เหลือเวลาให้กับตัวเอง ครอบครัวหรือคนที่คุณครูรักแท้จริงแล้วครูนอกระบบการศึกษาก็เป็นมนุษย์ปุถุชนที่ต้องมีสมดุลชีวิต มีขอบเขตที่เหมาะสมระหว่างการดูแลตัวเองและดูแลผู้อื่น การดูแลตัวเองจึงมิได้เป็นการเพิกเฉยหรือละทิ้งหน้าที่ความเป็นครูนอกระบบการศึกษา แต่เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ครูนอกระบบการศึกษาจึงควรตระหนักถึงสภาวะร่างกายและจิตใจของตน เพื่อกำหนดขอบเขตในการเข้าไปรับฟังปัญหา หรือช่วยเหลือดูแลเด็ก การกำหนดขอบเขตจะช่วยลดภาระทางความรู้สึก ความเหนื่อยล้า ละวางปัญหาต่าง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อให้ตนเองได้พักผ่อนอย่างแท้จริง อันที่จริงแล้วการที่ครูนอกระบบการศึกษาได้ถอยออกจากปัญหาบ้าง จะช่วยให้เห็นมุมมองที่กว้างขึ้น เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น โดยมีตัวอย่างของการกำหนดขอบเขต ดังนี้



กำหนดเวลาที่จำเป็นหรือตอบ
ข้อความที่เกี่ยวกับงาน



กำหนดเป้าหมายจำนวนงาน
ที่จะจัดการในแต่ละวัน



ชัดเจนในบทบาทหน้าที่
การเป็นผู้ช่วยเหลือของตนเอง



ยอมรับในข้อจำกัด
และอุปสรรคที่เกิดขึ้น

2. ใช้เวลาในการกลับมาดูแล และมีเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

จิตใจที่แจ่มใสมักอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นการใส่ใจดูแลร่างกายให้แข็งแรง การทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ นั้น เป็นเงื่อนไขที่แสนธรรมดาแต่สำคัญยิ่งที่จะช่วยให้คุณนอกระบบการศึกษามีกำลังใจเข้มแข็งและมีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกดีกับตนเอง ช่วยลดความรู้สึกเศร้าหมองใจ ทั้งนี้เนื่องจากการดูแลร่างกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการผ่อนคลาย ระบายความเครียดที่มีประสิทธิภาพ เพิ่มความตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน ที่สามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ เป็นพลังที่จะต่อสู้กับความเหนื่อยล้า และเป็นการสื่อสารกับร่างกายของคุณนอกระบบการศึกษาถึงความใส่ใจในการดูแลตนเอง



นอกจากการดูแลทางด้านร่างกายแล้ว การดูแลทางด้านจิตใจก็เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) คุณนอกระบบการศึกษา อาจเคยได้ยินว่า “เราไม่สามารถรักใคร่อย่างแท้จริงได้ หากเราไม่รู้จักที่จะรักตัวเอง” ความรักตัวเองในที่นี้ คือ การอ่อนโยนกับตนเอง ปฏิบัติกับตนเองด้วยความเข้าใจและยอมรับในข้อจำกัด ความผิดพลาด หรือบกพร่องของตัวเองได้โดยไม่ตำหนิ โกรธหรือซ้ำเติมตัวเอง

การที่คุณนอกระบบการศึกษากลับมาเมตตากรุณาต่อตนเอง จะทำให้คุณนอกระบบการศึกษาเรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง และยอมรับความรู้สึกนึกคิดของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ตัดสิน และพร้อมต้อนรับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยใจที่เปิดรับ และพร้อมจะรับมือกับปัญหาตามเงื่อนไขปัจจัย โดยไม่คาดหวังหรือควบคุมให้เป็นดังใจทุกประการ ความเข้าใจเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความสามารถในการมีเมตตาเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น และมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) สามารถวางความเครียด ความท้อใจลงได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เพราะเข้าใจว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะหนึ่งเท่านั้น

ยิ่งคุณนอกระบบการศึกษาดูแลตนเอง ด้วยการสังเกต เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกนึกคิด และความไม่สมบูรณ์แบบของคุณได้มากเพียงใด คุณนอกระบบการศึกษายังสามารถส่งต่อความรัก ความปรารถนาดี ด้วยการเข้าใจ ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของเรื่องราวในชีวิตของผู้อื่นมากเท่านั้น ดังนั้น โปรดจงกล้าหาญที่จะทำความเข้าใจ ยอมรับและดูแลตัวเอง

หมดไฟ ไม่ไหวแล้ว

“เหนื่อย เบื่อ ก้อ ขอลาออก
(จากการเป็นตัวเอง) ได้ไหม”



หากครูนอกระบบการศึกษา กำลังมีเสียงนี้อยู่ในใจ และรู้สึกแยที่รู้สึกเช่นนี้ ครูนอกระบบการศึกษาอาจพบว่า ตนเองเปลี่ยนไป จากที่เคยกระตือรือร้น มีหัวใจที่มุ่งมั่น อยากช่วยเหลือเด็กนอกระบบ แต่เดี๋ยวนี้กลายเป็นคนขี้เกียจ หมดไฟ ไม่กระตือรือร้น เหมือนอย่างที่เคยเป็น หน้าซ้ายยังกลายเป็นคนเฉยชาต่อความรู้สึก หรือความทุกข์ยากของผู้อื่น มีจิตใจที่แข็งกระด้าง จนทำให้ครูนอกระบบการศึกษาเริ่มกลัวว่าหากเป็นเช่นนี้ต่อไป ครูนอกระบบการศึกษาคงทำไปเพียงเพราะเป็นหน้าที่ หรือคิดว่าตัวเองอาจไม่เหมาะกับงานครูนอกระบบการศึกษาแล้ว ภาวะเช่นนี้ อาจทำให้ครูหมดทั้งแรงกายและแรงใจที่จะทำงานดูแลช่วยเหลือเด็กนอกระบบการศึกษา

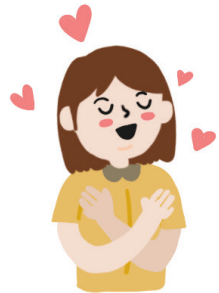
ภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงาน มีสาเหตุจากการที่ต้องรับภาระงานปริมาณมาก หรือมีความซับซ้อน ต้องทำงานให้เสร็จในเวลาที่รีบเร่ง ต้องทำงานที่ยากติดต่อกันเป็นเวลานาน ประกอบกับ ความรู้สึกไม่มีอำนาจในการจัดการหรือตัดสินใจ ความรู้สึกที่ไม่ได้รับความยุติธรรม ไม่ได้รับค่าตอบแทน สวัสดิการ หรือการให้คุณค่าอย่างเหมาะสม

ภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ได้เกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน แต่มักค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นจากการสะสมความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง โดยภาวะหมดไฟอาจเริ่มต้นคล้ายกับความเครียด ที่มักเกิดขึ้นเมื่อครูนอกระบบการศึกษาทุ่มเทแรงกายแรงใจกับการทำงาน ด้วยความมุ่งมั่นจัดการปัญหาด้วยเวลาเกือบทั้งหมดในแต่ละวัน ทำให้จิตใจของครูนอกระบบการศึกษาจดจ่ออยู่กับภาระงานหรือเครื่องเครียดกับการปัญหา จนขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่มีโอกาสที่ได้พักกาย พักใจ เพื่อฟื้นฟูพลังของตนเอง เมื่อวันเวลาผ่านไปกำลังกายกำลังใจของครูนอกระบบการศึกษายังลดลง และเมื่อครูนอกระบบการศึกษาทุ่มเทและยอมแลกเวลาส่วนตัวให้กับงาน ครูนอกระบบการศึกษาย่อมคาดหวังผลที่คุ้มค่า แต่ในความเป็นจริง ผลลัพธ์อาจจะตรงกันข้าม เพราะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างที่จะช่วยสนับสนุนการดำเนินการให้ลุล่วงไปได้ ซึ่งหลายปัจจัยเป็นประเด็นที่ครูนอกระบบการศึกษาควบคุม จัดการไม่ได้ด้วยตัวเอง

ดังนั้นหากครูนอกระบบการศึกษา นำความสุข ความสบายใจ และความสำเร็จ ทั้งหมดในชีวิตของตนไปผูกติดกับผลลัพธ์ของการทำงาน หากผลลัพธ์ออกมาไม่เป็น อย่างใจ เทียบไม่ได้กับความตั้งใจที่ครูนอกระบบการศึกษาทุ่มเทไป ย่อมส่งผลต่อ ความรู้สึกหมดแรง หมดใจ ไม่มีพลังที่จะทำต่อ มองโลกในแง่ลบ รู้สึกไร้ค่า ไร้ความสามารถ และไม่เห็นความหมายที่จะทุ่มเทกายใจในการทำงานอีกต่อไป อันที่จริงแล้ว ภาวะหมดไฟ เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ หากครูนอกระบบการศึกษารู้ตัวแต่เนิ่น ๆ ครูนอกระบบ การศึกษาจะดูแลและรับมือกับ ‘ภาวะหมดไฟ’ ได้อย่างดี โดยสามารถเริ่มต้นได้จาก

1. ดูแลความเครียดของครูนอกระบบการศึกษา

ความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟ ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน และการดำเนินชีวิต ความเครียดเป็นปฏิกิริยาโดยธรรมชาติที่ตอบสนอง ต่อสิ่งกระตุ้น ความเครียดที่พอดีทำให้เกิดผลดี ช่วยให้ครูนอกระบบ การศึกษาปรับตัวได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าเครียดเป็นเวลานานเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการตระหนักและยอมรับตนเองว่า “ครูนอกระบบการศึกษากำลังรู้สึกเครียด” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ครูนอกระบบการศึกษา อาจคิดว่าต้องทำให้ความเครียดหายไป พยายามมองผ่านหรือมองด้านบวกเพื่อกดทับ ลดทอน ความเครียดของตนเอง ซึ่งหากเป็นความเครียดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อาจจะ ไม่ใช่ปัญหา แต่ถ้าความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญอยู่ในทุกวัน การพยายาม มองบวกที่ต้องฝืนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็อาจจะทำให้ครูนอกระบบการศึกษา ยิ่งรู้สึกเหนื่อยล้า และรู้สึกหมดหวังมากขึ้น ทางที่ดีครูนอกระบบการศึกษาควรใช้เวลา กับตนเองได้ผ่อนคลาย ได้กลับมาตั้งหลักและทบทวนตัวเอง **โปรดเตือนใจตนเองว่า ครูนอกระบบการศึกษาไม่จำเป็นต้องมองบวกกับทุกอย่าง รู้สึกดีกับทุกเรื่องหรือแก้ไข ทุกปัญหาได้** และหากเมื่อครูนอกระบบการศึกษารู้สึกดีขึ้นแล้ว ค่อยกลับมาสำรวจสิ่งที่ ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกว่าเป็นปัญหา โดยมุ่งความสนใจไปในส่วนที่สามารถควบคุม จัดการ ดูแลได้มากกว่าที่จะทุ่มเทความรู้สึกไปในส่วนที่ไม่สามารถควบคุมจัดการได้



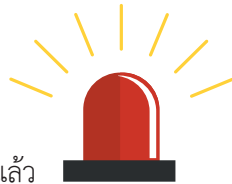
2. กลับมาสำรวจเป้าหมายที่แท้จริงภายในตัวคุณนอกระบบการศึกษา

เป้าหมายที่แท้จริง เป็นดังเจตนาารมณ์ที่มีความหมายต่อชีวิตของครุณนอกระบบการศึกษา เป็นสิ่งที่ครุณนอกระบบการศึกษาให้คุณค่าให้มีความสำคัญ หลายคนกล่าวว่า เป้าหมายที่แท้จริงเป็นสิ่งที่สร้างพลังแก่นุชย์เพื่อจะก้าวไปให้ถึงเป้าหมายนั้น การมีเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิตจะช่วยให้ครุณนอกระบบการศึกษามีทิศทางที่แน่นอน รู้ซั้ดว่าทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร มีความรู้สึกตื่นเต้นกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมาย พลังนี้จะช่วยประคับประคอง และช่วยให้ครุณนอกระบบการศึกษาไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เผชิญ เป็นสิ่งที่ช่วยฟื้นคืนพลังให้กลับมาทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ แม้ในวันที่สับสน ท้อแท้ เหนื่อยจนแทบหมดแรง แต่บางครั้งจุดมุ่งหมายหรือภาพใหญ่ที่ครุณนอกระบบการศึกษาต้องการอาจไม่สามารถเกิดขึ้น หรือสำเร็จได้ในระยะเวลาอันสั้น และยิ่งเวลาผ่านไปนาน ครุณนอกระบบการศึกษาอาจจะหลงลืมความตั้งใจ หรือเป้าหมายของตน หรืออาจหลงทาง ไม่รู้ว่ากำลังทำสิ่งนี้เพื่ออะไร เกิดความรู้สึกเค้งคว้างไร้ความหมาย ดังนั้นครุณนอกระบบการศึกษาจึงควรที่จะทบทวนเป้าหมายของอยู่เสมอ และไม่ลืมเติมพลังความตั้งใจของตนเองในระหว่างเดินทางไปสู่เป้าหมาย



อย่ามองข้ามความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ว่าจะเป็็นงานชิ้นเล็กที่ทำได้สำเร็จ ความช่วยเหลือที่เราได้ทำให้กับเด็ก หรืออาจเป็นคำขอบคุณ ใบหน้าที่ยิ้มแย้ม หรืออ้อมกอดที่อบอุ่นจากเด็ก ครอบครัวหรือผู้เกี่ยวข้อง ขอให้ครุณนอกระบบการศึกษาให้เวลาในการชื่นชม และบอกกับตัวเองว่า ตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จที่เกิดขึ้น จากการลงแรงกายแรงใจมาโดยตลอด ให้โอกาสกับตัวเองที่จะยินดีในความสำเร็จที่น่าชื่นชมเหล่านั้น เพื่อให้ครุณนอกระบบการศึกษามีไฟที่จะทำในสิ่งที่เราตั้งใจไว้ต่อไป

สังเกตสัญญาณเตือนความเหนื่อยล้า



หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับความท้าทายทางจิตใจ ที่ครูนอกระบบการศึกษาอาจพบเจอจากการทำงาน ในเบื้องต้นแล้ว ในบทนี้จะชวนให้ครูนอกระบบการศึกษาได้กลับมาสำรวจ และสังเกตสัญญาณเตือนความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น โดยก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การสังเกตสัญญาณเตือนนี้ เป็นการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกเบื้องต้น เพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลตัวเอง (ไม่ได้เป็นไปเพื่อการวินิจฉัย หรือระบุอาการเจ็บป่วยทางจิต)

ความรู้สึกเหนื่อยล้า เป็นการตอบสนองตามธรรมชาติ เมื่อครูนอกระบบการศึกษา ได้ลงมือ ลงแรง หรือทุ่มเทกับอะไรบางอย่างเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยทั่วไปแล้ว ความรู้สึกเหนื่อยนี้ เป็นสัญญาณเตือนให้กลับมาดูแลตนเอง ให้พักจากการทำงาน หรือ สิ่งที่ทำให้ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกเหนื่อยลงบ้าง แต่หลายครั้งด้วยภาระหน้าที่ที่มีอยู่ ล้นมือ อาจทำให้ครูนอกระบบการศึกษาไม่ทันได้สังเกตความรู้สึกเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น และไม่มีโอกาสพักอย่างเต็มที่ กว่าจะรู้ตัว ความเหนื่อยล้าสะสมที่ไม่รู้ว่ามาจากที่ใด ก็ทำให้ครูนอกระบบการศึกษาหมดแรงไปเสียแล้ว

ดังนั้นหากครูนอกระบบการศึกษาสามารถจับสัญญาณเตือนความเหนื่อยล้า และสามารถดูแลตนเองได้ตั้งแต่นั้น ๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้ ในบทนี้ จึงขอชวนให้ครูนอกระบบการศึกษาได้กลับมาสังเกตสัญญาณเตือนของตนเอง เพื่อหาวิธีดูแลตัวเองที่เหมาะสม

ลองดูสิว่าครูนอกระบบการศึกษารู้สึก หรือเป็นตามข้อความด้านล่างนี้บ้างหรือเปล่า

จจดจ่อกับงานไม่ได้ ไม่มีสิ่งที่รู้สึกสนใจ
นอนไม่หลับ **อยากนอนทั้งวัน**
ไม่ชอบรับฟังปัญหาของใครทั้งนั้น
ไม่ชอบทำอะไรเลย ไม่ชอบไปเจอใคร **รู้สึกผิด**
รู้สึกเศร้าสิ้นหวัง **เหนื่อยแบบไม่มีสาเหตุ**
ปวดเมื่อยเนื้อตัว **ปวดหัว** **ปวดท้อง**
เมื่อยล้า **ร้องไห้กับเรื่องเล็กน้อย**
โมโห หงุดหงิดง่าย อยากลาออกจากงาน
ลางานบ่อย **โดยไม่มีสาเหตุ**

ข้อความเหล่านี้เป็นตัวอย่างของสัญญาณเตือนถึงภาวะความเครียด ความกดดัน ความเหนื่อยล้า ทางอารมณ์ และทางร่างกาย หากครูนอกระบบการศึกษาพบว่าตนเองมีภาวะตามข้อความเหล่านี้หลายข้อ ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะกลับมาดูแลตัวเองให้มากขึ้น





บทที่ 2

เริ่มต้นดูแลตัวเอง

ทุกคนต่างรู้ดีว่าการดูแลตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีจิตใจแจ่มใส ส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจ และพลังในชีวิต ครูนอกระบบการศึกษาอาจบอกวิธีการดูแลตัวเองได้มากมายหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ ผ่อนคลายจิตใจ นั่งสมาธิ พูดคุยกับคนที่รัก ทำกิจกรรมที่ชอบ และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ดีต่อตัวเอง

ถึงแม้จะรู้ถึงประโยชน์ และวิธีการที่ครูนอกระบบการศึกษาจะดูแลตัวเองในหลากหลายวิธี แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ครูนอกระบบการศึกษาได้ลงมือดูแลตัวเองอย่างจริงจังบ้างหรือยัง ... หลายคนอาจส่ายหน้า พร้อมกับเสียงที่ดังขึ้นในใจว่า

“ก็รู้นะว่าต้องดูแลตัวเอง แต่จะเอาเวลาที่ไหนไปทำ มีงานมากมายที่ต้องทำ มีเด็กอีกหลายคนที่ต้องดูแล ปัญหาอีกหลายอย่างก็ยังคงคิดไม่ตก แก้ไม่ได้ รู้ตัวอีกทีก็หมดวันแล้ว ทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน ขอกินของอร่อย นอนเล่นตามใจ ว่างานชากว่านี้ มีเวลาเมื่อไหร่ค่อยออกกำลังกาย หรือไปพักผ่อนก็แล้วกัน”

คุณ ๆ กับประโยคเหล่านี้บ้างไหม? เหตุผลเรื่องงานมักเป็นหนึ่งในเหตุผลยอดนิยมที่ถูกยกขึ้นมาอธิบายถึงสาเหตุของการผัดผ่อน การดูแลตัวเอง และดูเหมือนว่าจะเป็นการเสียเวลาน้ำหนักด้วย เพราะไม่ใช่ว่าครูนอกระบบการศึกษาจะละเลยการดูแลตัวเองเสียเมื่อไหร่ เพียงแต่ตอนนี้ยังไม่มีเวลานั่น ด้วยเหตุนี้จึงรู้สึกว่ามันสมเหตุสมผลที่ทำให้ยังไม่ได้เริ่มต้นดูแลตัวเองอย่างจริงจังเสียที

ความคิดหรือมุมมองที่ครูนอกระบบการศึกษามีต่อการดูแลตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะความคิดเป็นจุดเริ่มต้น เป็นตัวกำหนดการกระทำ หากครูนอกระบบการศึกษามีความคิดที่ดีก็จะทำให้เลือกทำสิ่งที่ดี ที่เป็นประโยชน์ สร้างความสดชื่น และเสริมพลังให้กับชีวิต ดังนั้นก่อนที่จะพูดถึงวิธีการดูแลตัวเอง ครูนอกระบบการศึกษาลองสำรวจความคิดความเชื่อดูก่อนว่า ครูนอกระบบการศึกษามีมุมมองต่อการดูแลตัวเองอย่างไร และควรดำเนินการอย่างไรต่อไป



ความเชื่อที่ 1 การดูแลตัวเองเป็นเรื่องยุ่งยาก และใช้เวลา

เมื่อพูดถึงการดูแลตัวเอง ครูนอกระบบการศึกษาอาจนึกถึงภาพอุปกรณ์กีฬามากมาย อาหารที่ดีต่อสุขภาพ การเดินทางไกล เข้าป่า ไปปฏิบัติธรรม เป็นต้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูนอกระบบการศึกษาเชื่อว่าการดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลามาก ยุ่งยากลำบาก แต่จริงๆ แล้วการดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย และใกล้ตัวกว่านั้นมาก ไม่ว่าจะเป็นการดูแลร่างกายและจิตใจ การยิ้มให้กับตัวเองในกระจกทุก ๆ เช้า ให้ความเวลากับตัวเองซัก 5-10 นาทีหรือในระหว่างวัน ลองจิบกาแฟ ตีมาชอย่างมีสติ ยืดเส้นยืดสาย ได้หายใจเข้าลึก ๆ ออกช้า ๆ หรือแม้แต่การอยู่นิ่ง ๆ แล้วสำรวจว่าตอนนี้กำลังคิดและรู้สึกอย่างไร ซึ่งจะเห็นได้ว่าวิธีการทั้งหมดนี้ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อน หรือใช้เวลานาน แต่เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ เกือบทุกที่ทุกเวลา ครูนอกระบบการศึกษาสามารถใช้วิธีการดูแลตัวเองเหล่านี้มาช่วยให้ตนเองได้พักความคิด วางความเครียด แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย มีพลังกับการทำงานและการใช้ชีวิต



ความเชื่อที่ 2 การดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่รอได้

แม้ครูนอกระบบการศึกษาจะรู้เทคนิควิธีการดูแลตัวเองมากมายเพียงใด แต่การดูแลและไม่เกิดขึ้นเลยหากยังคงมีความคิดว่า “*ไว้มีเวลาเมื่อไหร่ค่อยออกกำลังกาย หรือพักผ่อนก็แล้วกัน*” หรือ “*พรุ่งนี้ค่อยว่ากัน*” ครูนอกระบบการศึกษาอาจเผลอคิดไปว่าเป็นแบบนี้ก็เพราะ “*ไม่มีเวลา*” แต่หากพิจารณาดี ๆ แล้ว ดูเหมือนว่าครูนอกระบบการศึกษาจะ “*ไม่ได้ให้เวลา*” กับการดูแลตัวเอง ที่เป็นเช่นนี้ อาจเพราะครูนอกระบบการศึกษา มองว่า การดูแลเป็นเรื่องที่รอได้ ดังนั้นเมื่อมีงาน หรือกิจกรรมอื่นเข้ามา ครูนอกระบบการศึกษาก็พร้อมที่จะให้เวลากับสิ่งเหล่านั้นก่อน จนไม่ถึงคิวของการดูแลตัวเองเสียที หรือบางคนอาจคิดว่า หากแก้ปัญหาได้ ก็สบายใจ ได้ผ่อนคลายไปเอง อันที่จริงแล้วปัญหาบางอย่างไม่สามารถหาทางออกได้ในชั่วข้ามคืน และบางปัญหาอาจต้องใช้เวลานานกว่าจะคลี่คลาย กว่าจะรู้ตัวอีกทีพลังกาย พลังใจก็แทบหมดแล้ว ดังนั้น การดูแลตัวเองก็เหมือนกับการชาร์จแบตเตอรี่ให้กับชีวิต ครูนอกระบบการศึกษาต้องเติมพลังให้กับตัวเองอยู่เสมอ และอย่ารอให้พลังงานชีวิตหมดลงไปเสียก่อนที่จะได้ดูแลตัวเอง



ความเชื่อที่ 3 การดูแลตัวเองเป็นความเห็นแก่ตัว

การทำงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนนั้น อาจทำให้ครูนอกระบบการศึกษา คุ่นชินกับการนึกถึงหรือดูแลคนอื่นก่อนเสมอ และเมื่อพูดถึงการดูแลตัวเอง ก็อาจทำให้เกิดความคิดที่ว่า

'ถ้าฉันเอาเวลาไปดูแลตัวเอง แล้วใครจะทำหน้าที่ (ดูแลเด็ก ดูแลครอบครัว) แทนฉัน'

'ฉันคงผิดมาก หากเอาเวลาไปหาความสุขใส่ตัว ยังมีปัญหาอีกมาก หลายเรื่องก็ยังไม่หาทางแก้ไม่ได้'



ด้วยความคิดเช่นนี้จึงทำให้ครูนอกระบบการศึกษาต้องเผชิญกับความเหนื่อยล้า ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน และปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ ที่สะสมอยู่ ทั้งปัญหาสุขภาพ ความเป็นอยู่ ฐานะทางการเงิน นานวันเข้า ก็อาจทำให้รู้สึกท้อใจในที่สุด

ครูนอกระบบการศึกษาควรที่จะตระหนักรู้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ตนเองจะทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลใครหลาย ๆ คน แต่ตัวครูนอกระบบการศึกษาเองก็ต้องการการดูแลเช่นกัน และการดูแลตัวเองก็ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว และหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว การที่ครูนอกระบบการศึกษาดูแลตัวเองได้ดี คือ การสร้างความมั่นคง และความสมดุล ในการทำหน้าที่ของตนเองได้ในระยะยาว สามารถช่วยเพื่อนร่วมงาน ช่วยเด็กได้ด้วยพลังกายที่แข็งแรง พลังใจที่เข้มแข็ง

การทำงานในฐานะครูนอกระบบการศึกษาไม่ใช่การวิ่ง 100 เมตร ที่จะทุ่มเท พลังกายพลังใจจนหมดในเวลาอันสั้น แต่เป็นเหมือนการวิ่งมาราธอน ที่ต้องสร้างความแข็งแรงให้ตัวเอง รู้วิธีในการสร้างแรง ใจแรงและผ่อนคลายในการวิ่ง รวมทั้งรู้ข้อจำกัด

ของตัวเอง ซึ่งจะทำให้คุณครูสามารถวิ่งเข้าเส้นชัย ตามเป้าหมาย ที่วางไว้โดยไม่บาดเจ็บ นอกจากนี้การดูแลตนเองของ ครูนอกระบบการศึกษายังเป็นการสร้างความมั่นใจและความสบายใจให้กับเด็กที่ครูดูแล รวมถึงคนที่ครูรักและรักครู ที่ห่วงใย ต้องการให้ครูนอกระบบการศึกษามีร่างกายที่แข็งแรงและมีจิตใจที่สดใส มีพลังชีวิตที่จะอยู่กับพวกเขา ไปอีกยาวนาน



รู้จักการดูแลใจ



ชวนครูนอกระบบการศึกษาคิดภาพตามว่า ถ้าหากครูนอกระบบการศึกษามีเพื่อนอยู่สองคน คนหนึ่งมักจะสนใจ ถามไถ่สารทุกข์ สุขดิบ รับฟังและให้กำลังใจอยู่เสมอ ในขณะที่อีกคนดูเหมือนว่ามีเรื่องให้ตำหนิติเตียนในข้อผิดพลาด อยู่ตลอดเวลา ครูนอกระบบการศึกษาคิดว่าเพื่อนคนไหนที่คุณอยากอยู่ใกล้ และสร้างพลังใจให้กับคุณครู? ครูนอกระบบการศึกษาน่าจะอยากที่จะอยู่ใกล้กับเพื่อนคนที่คอยถามไถ่ รับฟัง และให้กำลังใจ เพราะอยู่ใกล้แล้วย่อมให้ความรู้สึกสดชื่น มีกำลังใจมากกว่า

แล้วครูนอกระบบการศึกษาเป็นเพื่อนแบบไหนให้กับตัวเอง?

โดยทั่วไปแล้ว เวลาที่พูดถึงเพื่อน เรามักจะนึกถึงคนอื่นที่สนิทสนม แต่อันที่จริงแล้ว คนที่อยู่ในชีวิตเราตลอดเวลา ไม่ใช่คนอื่น แต่เป็นตัวเราเอง แล้วครูนอกระบบการศึกษา เคยสังเกตเสียงข้างในใจตัวเองกันบ้างไหมว่า ส่วนใหญ่แล้วคุณครูมักจะพูดหรือบอกอะไร กับตัวเอง ลองนึกถึงช่วงเวลาที่ครูนอกระบบการศึกษาระสับกับความยากลำบาก หรือ สิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวัง เสียงเหล่านี้ดังขึ้นในใจบ้างหรือไม่ และบ่อยครั้ง เพียงใด

“ฉันมันห่วย ทำอะไรก็ได้ ไม่สำเร็จสักอย่าง”

“เพราะฉันลึบะ ก็ฉันมันไม่ดี ฉันไม่เก่งพอ”

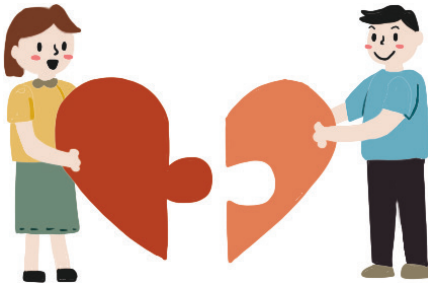
หากเสียงเหล่านี้ดังขึ้นในบางครั้งที่ครูนอกระบบการศึกษาต้องเผชิญหน้ากับความผิดหวัง ล้มเหลว ก็คงเป็นเรื่องธรรมดา เพราะโดยธรรมชาติแล้วความผิดหวังก็อาจจะทำให้รู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจตัวเองอยู่บ้างในช่วงแรก แต่เมื่อครูนอกระบบการศึกษาศึกษาพิจารณาโดยละเอียด เห็นประเด็นที่ต้องปรับปรุง จัดการแก้ไข มีวิธีการรับมือกับความผิดหวัง และดูแลใจได้ดีแล้ว เสียงเหล่านี้ก็จะค่อย ๆ เบาลงและหายไป

แต่ถ้าเสียงเหล่านี้ ดังอยู่ในใจบ่อยครั้ง หรือเกือบตลอดเวลา ครูนอกระบบการศึกษาอาจจะต้องกลับมาทบทวน ดูแลใจ ก่อนที่ความรู้สึกด้านลบนี้จะทำให้หมดแรงหมดกำลังใจ กลายเป็นความเศร้าหมอง ไม่มั่นใจ และไร้ความสุข

การดูแลใจ... เป็นอย่างไร?

ครูนอกระบบการศึกษาทุกคนคงคุ้นเคยกับการดูแลร่างกายอยู่บ้างแล้ว แต่สำหรับการดูแลจิตใจ อาจฟังดูเป็นเรื่องที่ไกลตัว ไม่คุ้นเคย พาลให้นึกถึงการไปนั่งสมาธิ ฝึกจิตอะไรทำนองนั้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเพราะว่าในอดีตประเด็นการดูแลจิตใจไม่ค่อยได้ถูกพูดถึงมากนัก หลายคนอาจนึกภาพการดูแลจิตใจไม่ค่อยออก จนมองข้ามและไม่ได้ดูแลจิตใจตัวเองเลย

หากให้ครูนอกระบบการศึกษาจินตนาการ ถึงเหตุการณ์ที่เด็กที่คุณครูดูแล หรือเพื่อนสักคนมีเรื่องทุกข์ร้อน ไม่สบายใจมาก มาปรึกษา ครูนอกระบบการศึกษา จะทำอย่างไรเพื่อช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น?



แน่นอนว่า ครูนอกระบบการศึกษาคงรับฟังความไม่สบายใจของเขา ปล่อยให้เวลาให้พื้นที่ปลอดภัยที่เขาจะได้บอกเล่าเรื่องราวความทุกข์ ความไม่สบายใจเหล่านั้นออกมาอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลาที่สำคัญเช่นนี้ ครูนอกระบบการศึกษาคงไม่รีบเข้าไปตัดสินเรื่องราวหรือตำหนิด้วยถ้อยคำที่จะไปเพิ่มความทุกข์ให้กับเขาอีก การแสดงความเข้าใจใส่ใจ และยอมรับความรู้สึกของเขา ด้วยท่าทีที่อ่อนโยน และแสดงถึงความพร้อมที่จะเคียงข้างและสนับสนุนเขา บางครั้งครูนอกระบบการศึกษาอาจเข้าไปนั่งอยู่ข้าง ๆ อย่างเงียบ ๆ ตะตะไหล่ จับมือหรือโอบกอดเพื่อปลอบขวัญ และให้กำลังใจมากกว่าที่จะกดดัน ให้แก้ปัญหาในทันที บางครั้งสามารถทำได้โดยเชิญชวนเขาให้ได้ผ่อนคลายจากความทุกข์ ด้วยการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตัวเขา ให้เขาได้วางความทุกข์ลงบ้าง

แล้วเมื่อครูนอกระบบการศึกษาประสบกับความทุกข์ ความไม่สบายใจ
ครูนอกระบบการศึกษาดูแลจิตใจตนเองเช่นเดียวกับที่ดูแลคนอื่นหรือไม่?

คุณครู...ให้เวลา ให้พื้นที่กับตัวเองในการที่จะทบทวนความคิด
ความรู้สึกของตนเองหรือไม่ ?

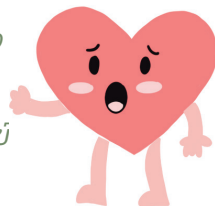
คุณครู...ยอมรับความคิด ความรู้สึกของตนเอง
โดยไม่ตำหนิ หรือตัดสินบ้างหรือไม่ ?

คุณครู...ได้ปล่อยโยน และให้กำลังใจตนเองหรือไม่ ?

คุณครู...ได้กลับมาดูแลตนเองร่างกาย จิตใจของตนเองหรือไม่ ?

คุณครู...ได้ให้โอกาสคนรอบตัวในการที่จะเข้ามาดูแลจิตใจ
ของตนเองหรือไม่ ?

คุณครู...ได้ให้โอกาสตนเองในการที่จะปล่อยวางความทุกข์
ของตนเองบ้างหรือไม่ ?



หากคำตอบส่วนใหญ่ของครูนอกระบบการศึกษา คือคำว่า “ใช่” นั้นหมายถึง
ครูนอกระบบการศึกษาได้ดูแลจิตใจของตัวเองอยู่บ้างแล้ว แต่ถ้าคำตอบส่วนใหญ่ คือ
“ไม่” ครูนอกระบบการศึกษาอาจต้องหันกลับมาดูแลจิตใจของตนเองให้จริงจังมากขึ้น

ความเข้าใจที่จะช่วยให้คุณครูดูแลใจตัวเอง

การยอมรับตัวเองอย่างอ่อนโยน เมตตาต่อตนเอง เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้
ครูนอกระบบการศึกษากลับมาดูแลและยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเองอย่างตรงไปตรงมาว่า

ความสุขและความทุกข์เป็นประสบการณ์ทั่วไปที่คนทุกคนต้องเผชิญ ความทุกข์
ที่ตนประสบนั้น อาจมาจากข้อบกพร่อง หรือความล้มเหลว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต
ทุกคน ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ทำทุกอย่างได้ถูกต้องและมีความสุขได้ตลอดเวลา
ความเข้าใจเช่นนี้ จะช่วยให้คุณครูนอกระบบการศึกษากลับมาใช้เวลากับตนเองอย่างอ่อนโยน
ลดความกดดันที่จะทำตามความคาดหวังของตนเองหรือผู้อื่น ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ
ของตนเองโดยไม่ตำหนิหรือหลีกเลี่ยงนี้ มีมุมมองว่า ความผิดพลาดหรือความล้มเหลว
เป็นกระบวนการของการเรียนรู้และเติบโต



บทที่ 3

การดูแลตนเองภาคปฏิบัติ

1. กำหนดขอบเขตการทำงานและการดูแลตัวเอง

การกำหนดขอบเขต (Boundary) เป็นรูปแบบหนึ่งในการดูแลตนเอง และเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาได้กลับมา รับฟังความต้องการของตัวเอง และหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการนั้นอย่างเหมาะสม การกำหนดขอบเขตที่ดีจะช่วยให้รับมือกับความเครียด ความกดดัน ภาวะหมดไฟ ทั้งยังส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากครูนอกระบบการศึกษาไม่กำหนดขอบเขตของตัวเอง โอกาสที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงใจ หรือเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าหมดแรงขึ้นได้ เพราะการเป็นผู้ช่วยเหลือ มักจะถูกคาดหวังว่า ครูนอกระบบการศึกษาจะต้องดูแล รับผิดชอบปัญหาของเด็ก หรือผู้เกี่ยวข้อง ด้วยความเมตตาที่ไร้ขอบเขต ส่งผลให้ครูนอกระบบการศึกษาต้องทำงานหนักเกินไป และส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจของคุณครูในระยะยาว

ครูนอกระบบการศึกษาอาจใช้เวลาในการทบทวนมุมมอง หาขอบเขตที่เหมาะสมสำหรับตัวเองในการดูแลช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งในด้านความสัมพันธ์ การให้ความสนับสนุนพื้นที่และเวลาส่วนตัว รวมไปถึงขอบเขตทางการเงิน เพื่อปกป้องและดูแลร่างกายจิตใจของครูนอกระบบการศึกษาเอง โดยเริ่มจาก

1.1. ใส่ใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ครูนอกระบบการศึกษาลองถามตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ หรือทบทวนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่า วิธีการตอบสนองของคนที่คุณครูคุยด้วยนั้น คุณครูรู้สึกสบายใจหรือไม่ อย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร เพราะอะไร หากครูนอกระบบการศึกษาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียดเพียงพอ ก็จะกำหนดขอบเขตที่เหมาะสมได้ชัดเจนขึ้น เช่น ครูนอกระบบการศึกษามักรู้สึกอึดอัดที่เพื่อนร่วมงานโทรหาในเวลากลางดึกเพื่อพูดคุยเรื่องงาน ดังนั้นครูนอกระบบการศึกษาอาจกำหนดขอบเขตเรื่องเวลาในการติดต่องาน เป็นต้น โดยสิ่งสำคัญของการกำหนดขอบเขตของตัวเองคือ การหาจุดสมดุลระหว่างความสบายใจ ซึ่งเป็นความต้องการของตัวเองครูนอกระบบการศึกษา และความต้องการของคนที่ทำงานด้วย ครูนอกระบบการศึกษาอาจต้องใช้เวลาสักพักในการไตร่ตรองพิจารณาในแต่ละสถานการณ์ เพื่อกำหนดขอบเขตที่เหมาะสม เช่น การกำหนดขอบเขตที่คุณครูจะไม่ถูกรบกวนหลังเวลางานเลย อาจเป็นขอบเขตที่ตั้งเกินไปหากมีผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ดังนั้น ครูนอกระบบ



การศึกษาอาจต้องพิจารณาขอบเขตที่ต้องการให้ชัดเจน รวมทั้งข้อยกเว้นที่ว่า ผู้อื่นยังสามารถติดต่อได้ในเวลาที่จำเป็นและเร่งด่วน เป็นต้น

1.2. กำหนดขอบเขตและสื่อสารขอบเขตของคุณ

ในขั้นตอนนี้ครูนอกระบบการศึกษาต้องอาศัยการบริหารจัดการ เข้ามาช่วยในการกำหนดขอบเขตการทำงานที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น การจดสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน และทำตามนั้น ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในแต่ละวัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้ครูนอกระบบการศึกษา รู้สึกว่าสามารถควบคุมจัดการตามแผนการทำงานของตัวเองได้ และได้รับความสุขจากความสำเร็จในทุก ๆ วัน นอกจากนี้ การกำหนดตารางเวลาในการทำงานอย่างเหมาะสม เช่น กำหนดเวลาเช็คข้อความในไลน์ แทนการเปิดแจ้งเตือนตลอดเวลา เพราะเสียงแจ้งเตือนอาจรบกวนสมาธิในการทำงาน ส่งผลให้ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเวลาได้ นอกจากนี้การกำหนดขอบเขตในเรื่องอื่น ๆ และบอกกล่าวให้เพื่อนร่วมงานหรือคนใกล้ชิดรู้ตั้งแต่ต้น จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษามีความสุขกับความสัมพันธ์ และหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องปฏิเสธ ด้วยการยืนยันขอบเขตของตนเองให้ชัดเจนอย่างนุ่มนวล เช่น การยืนยันถึงขอบเขตที่ชัดเจนว่าไม่สะดวกให้ความช่วยเหลือด้านเงิน คนรอบข้างที่ต้องการก็จะมาขอหยิบบิมน้อยลงหรือไม่เข้ามา เพราะเขารู้ขอบเขตอยู่ก่อนแล้ว เป็นต้น



1.3. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ

ในการทำงานด้านการดูแลช่วยเหลือ อาจทำให้ครูนอกระบบการศึกษาคุ้นชินกับการเป็นผู้ให้ และรู้สึกผิด ไม่สบายใจเมื่อต้องปฏิเสธคำร้องขอ ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของคนอื่นได้ สิ่งสำคัญคือ ครูนอกระบบการศึกษาควรตระหนักว่าตนเองไม่สามารถช่วยเหลือหรือปกป้องทุกคนจนกว่าความคาดหวังได้ ถึงแม้ว่าตนเองต้องการช่วยก็ตาม และหากการขอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่เกินกำลังหรือไม่อยู่ในขอบเขตที่ครูนอกระบบการศึกษาจะช่วยให้ คุณครูสามารถปฏิเสธได้อย่างนุ่มนวลแต่หนักแน่น โดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด เช่น “ครูรู้สึกไม่สบายใจ/ไม่สะดวกใจที่จะทำในสิ่งที่คุณขอมา” โดยใช้ขอบเขตที่ตั้งไว้มาตั้งหลัก ยืนยันว่าครูนอกระบบการศึกษาไม่สามารถตอบสนองในสิ่งที่เขาขอได้



โดยธรรมชาติแล้วยังครุ่นนอกระบบการศึกษาใส่ใจดูแลผู้อื่นมากเท่าไร เมื่อต้องปฏิบัติก็อาจจะยิ่งรู้สึกผิด แต่การปฏิบัติในบางครั้งก็เป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อประโยชน์ของผู้คนเหล่านั้น และทำให้ครุ่นนอกระบบการศึกษายังคงสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลที่ดีต่อไปได้ และเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า การเคารพขอบเขตของตนเองนี้สำคัญกับสุขภาพใจและคุณภาพในการดูแลผู้อื่นของครุ่นนอกระบบการศึกษาด้วย

1.4. อย่างลัวที่จะสื่อสารหากมีการก้าวล้ำขอบเขต

ในการอยู่หรือทำงานร่วมกัน ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม อาจมีบางครั้งที่ผู้อื่นก้าวล้ำขอบเขตที่ครุ่นนอกระบบการศึกษาตั้งไว้ การสื่อสารหรือการยืนยันในขอบเขตอย่างสุภาพ และหนักแน่น จะช่วยให้คนรอบข้างเข้าใจ และตระหนักถึงขอบเขตที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สิ่งสำคัญที่ควรทราบเกี่ยวกับการกำหนดขอบเขต



- การกำหนดขอบเขตเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้ ขอบเขตไม่ใช่กฎตายตัว เป้าหมายของการกำหนดขอบเขตให้กับตัวเองก็เพื่อช่วยให้ครุ่นนอกระบบการศึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ดังนั้นขอบเขตจึงสามารถยืดหยุ่นได้ตามเงื่อนไขชีวิตในช่วงเวลานั้น ๆ



- การกำหนดขอบเขตไม่ควรทำให้ครุ่นนอกระบบการศึกษารู้สึกผิด เป้าหมายที่แท้จริงของการกำหนดขอบเขต ก็เพื่อดูแลตัวเองเพื่อช่วยผู้อื่นได้ในระยะยาว จึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัวหรือต้องรู้สึกผิด หากต้องปฏิเสธคำร้องขอที่ครุ่นนอกระบบการศึกษาไม่สามารถทำได้ หรือต้องแลกมากับความทุกข์ใจของคุณครูเอง



- การกำหนดขอบเขตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นการสื่อสารและเคารพในขอบเขตของตนเอง และคนรอบข้างก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครุ่นนอกระบบการศึกษาทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข



- การกำหนดขอบเขตอาศัยการฝึกฝน การใช้วิธีกำหนดขอบเขตเป็นวิธีในการดูแลตัวเอง อาจต้องใช้เวลาในการค้นหา ฝึกฝน และปรับ ชัยบัจนกว่าจะได้ขอบเขตที่ครุ่นนอกระบบการศึกษารู้สึกพอดี สบายใจ รวมถึงการใช้เวลาในการสื่อสารและแสดงออกถึงขอบเขตของครุ่นนอกระบบการศึกษาให้คนรอบข้างเข้าใจด้วย ดังนั้นยังครุ่นนอกระบบการศึกษาใช้และฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดขอบเขตมากเท่าไร ก็จะมียิ่งส่งผลดีสำหรับคุณครูและผู้เกี่ยวข้องมากขึ้นเท่านั้น

2. ฝึกรักและกรุณาต่อตนเอง

ในการทำงานเป็นผู้ดูแลผู้อื่นนั้น เป็นงานที่ต้องอาศัยคุณภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักและความกรุณาที่มีต่อผู้ที่ครูนอกระบบการศึกษาให้การดูแล งานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้อื่นจึงเป็นงานที่เอื้อให้ผู้ดูแลได้ฝึกที่จะมอบความรักและความกรุณาในทุก ๆ วัน คงจะดีไม่น้อย หากความรักและกรุณาที่เกิดขึ้นนี้ได้กลับเข้ามาดูแลและเยียวยาจิตใจของตัวผู้ดูแลเองด้วย จึงอยากเชิญชวนให้ครูนอกระบบการศึกษาได้กลับมาอยู่กับตัวเอง และส่งมอบความรัก และความปรารถนาดีให้กับตัวเอง โดยเริ่มจาก

2.1. ให้เวลาในการทบทวนตัวเองให้ทุก ๆ วัน

ครูนอกระบบการศึกษาอาจคุ้นเคยกับการถามคนใกล้ตัวว่า “เหนื่อยไหม? เป็นอย่างไรบ้าง” แต่คงไม่บ่อยนัก ที่ครูนอกระบบการศึกษาจะกลับมาถามตัวเองว่า “วันนี้ฉันเป็นอย่างไรบ้าง”

การกลับมารับฟังความรู้สึกของตัวเอง เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งในการติดตามความคิด และความรู้สึกของครูนอกระบบการศึกษา เพื่อให้ชัดเจนกับตัวเองมากขึ้น ครูนอกระบบการศึกษาอาจใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน เพื่อให้ครูนอกระบบการศึกษาได้อยู่กับตัวเองเงียบ ๆ ทบทวน ตั้งคำถามและตอบคำถามของตัวเอง เช่น



วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง? เสียงในใจอาจตอบว่า

“รู้สึกหมดแรง เมื่องานไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้”

ทำอย่างไรได้บ้างที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น? เสียงในใจอาจตอบว่า

“ก็คงต้องพัก ตั้งหลัก ยอมรับและเรียนรู้จากข้อผิดพลาด แล้วหาวิธีที่ดีขึ้น”

อะไรหรือใครที่จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้? เสียงในใจอาจตอบว่า

“เพื่อนร่วมงานที่เข้าใจและพร้อมช่วย ทำให้มีกำลังใจที่จะพยายามไปด้วยกัน”



การได้กลับมาสำรวจความคิดความรู้สึกของตัวเอง ได้ใคร่ครวญและสื่อสารกับตัวเอง จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกสงบ และผ่อนคลายมากขึ้น เพราะได้ให้เวลากับตัวเองในการค้นหา พิจารณาความรู้สึกที่เกาะกุมเป็นกลุ่มก้อนในใจ ค่อย ๆ คลี่ออก ให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ

2.2. ยินดีต้อนรับทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางบวกหรือลบ



การทบทวนความคิดและความรู้สึกในแต่ละวัน ครูนอกระบบการศึกษาอาจพบว่า มีทั้งความรู้สึกที่ชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง บางครั้งก็ยอมรับได้ยาก แต่ขอให้ครูนอกระบบการศึกษาเข้าใจก่อนว่า ความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกที่ครูนอกระบบการศึกษาสังเกตเห็นนั้น เป็นเพียงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นชั่วคราว ไม่ได้หมายความว่าครูนอกระบบการศึกษาเป็นสิ่งนี้อยู่ตลอด ดังนั้นเมื่อครูนอกระบบการศึกษาตระหนักถึงความคิด หรือความรู้สึกแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธ หรือเก็บซ่อนไว้ เพียงแค่รับรู้และทำความรู้จักกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น ทั้งไม่จำเป็นต้องตำหนิ ลงโทษตัวเอง หรือมองว่าเป็นความผิดที่ให้อภัยไม่ได้ เพราะครูนอกระบบการศึกษาเองก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ที่อาจผิดพลาดได้ แม้ตั้งใจเต็มที่แล้ว ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยความรู้สึกดีที่ตนเองสมควรได้รับด้วย

2.3. ทำความรู้จักกับความคิด ความรู้สึกของคุณครู



เมื่อครูนอกระบบการศึกษารับรู้ว่า ตนกำลังคิดหรือรู้สึกอะไรแล้ว อาจใช้เวลาเพิ่มอีกสักหน่อย เพื่อทำความเข้าใจถึงที่มา และรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกได้ เช่น การฟังข่าวแย่ ๆ ในตอนเช้า ทำให้จิตตกหดหู่ แต่การได้เล่นกับหมาหรือแมวก่อนออกไปทำงานทำให้รู้สึกดีมีความสุข การกลับมาทบทวนตนเองจะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษารู้จัก เข้าใจและรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับที่เคยเกิดขึ้น

2.4. ลดเสียงการตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเองลง

บางครั้งเสียงของความโกรธ ความไม่พอใจ มักจะดังขึ้นมาในใจครูนอกระบบการศึกษาอย่างเลี่ยงไม่ได้ การตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเองของตัวครูนอกระบบการศึกษานี้ อาจจะมีเหตุผล และดูน่าเชื่อถือจนทำให้ครูนอกระบบการศึกษาเสียความมั่นใจ เกิดความสงสัย และไม่พอใจในตัวเอง ส่งผลให้ครูนอกระบบการศึกษาพยายามอย่างหนัก เพื่อที่จะพิสูจน์ตัวเอง หรือกดดันตนเองในการเอาชนะข้อบกพร่องเหล่านั้น ท้ายที่สุด แม้คุณครูจะพิสูจน์ตัวเองมากขนาดไหน หรือแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองไปมากเพียงไร เสียงของการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองนี้ก็ยังคงดังอยู่เช่นเดิม

จะดีกว่าไหมหากครูนอกระบบการศึกษาลดเสียงการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ตนเองลง รับรู้ตนเองด้วยความรักและความกรุณาที่ครูนอกระบบการศึกษามอบให้

ตนเองมากขึ้น ยอมรับและให้อภัยความไม่สมบูรณ์พร้อมของตนเอง โดยไม่หลีกเลี่ยง ด้วยเข้าใจว่า ความไม่สมบูรณ์พร้อมนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในการทำงาน การคิดเช่นนี้ไม่ได้แปลว่า ครุณอกระบบการศึกษาจะไม่พัฒนาหรือแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ครุณอกระบบการศึกษายังคงพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ด้วยความเข้าใจ และไม่กดดัน หรือคาดหวังให้ตัวเองต้องสมบูรณ์พร้อม

ความเข้าใจและยอมรับในตัวเองเช่นนี้เอง ทำให้ ครุณอกระบบการศึกษาสามารถอยู่กับตนเองได้อย่างอ่อนโยน ด้วยความรักและความเข้าใจในความทุกข์ ครุณอกระบบการศึกษาสามารถน้อมรับกับความผิดพลาดล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้อภัยตนเองมากกว่าที่จะหลบเลี่ยง หรือตำหนิตนเองอย่างรุนแรง ซึ่งการที่ครุณอกระบบการศึกษาสามารถยอมรับข้อบกพร่องของตนได้อย่างอดทนและอ่อนโยนนั้น จะช่วยให้คุณครุรับรู้ตนเองได้ตามความเป็นจริง ชื่นชม คุณภาพใจที่มี ลดความเครียด ความคับข้องใจ สามารถปรับแก้รูปแบบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น และมีกำลังใจ กำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง ได้อย่างมีความสุข



2.5. ฝึกสื่อสารกับตัวเองทางบวก

หากให้ครุณอกระบบการศึกษาพูดถึงข้อดี และข้อเสียในตัวเอง ครุณอกระบบ การศึกษาคิดถึงข้อดี หรือข้อเสียได้ง่ายกว่ากัน?

คนส่วนใหญ่มักจะใช้เวลามากกว่าในการบอกข้อดีของตัวเอง แต่สามารถบอก ข้อเสียของตนเองได้อย่างรวดเร็วและเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ครุณอกระบบ การศึกษามองว่าความดีเป็นสิ่งที่ต้องมี ต้องทำเป็นธรรมดา เมื่อต้องให้บันทึกถึงสิ่งที่ เป็น ข้อดีเลยทำให้ใช้เวลาานาน และบางครั้งก็อาจจะเกิดความไม่มั่นใจว่า ตนเองมีข้อดีนั้น ดีมากพอหรือไม่

ครุณอกระบบการศึกษาเคยสังเกตทำที่ที่ใช้สื่อสารกับตัวเองบ้างไหม?

หากครุณอกระบบการศึกษาพบว่า โดยส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่คุณครุสื่อสารกับตัวเองนั้น มาในรูปแบบของความไม่มั่นใจ ความสงสัย การตำหนิ หรือรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง ยิ่งทำเช่นนั้นก็ยิ่งทำให้ครุณอกระบบการศึกษารู้สึกทุกข์ บางครั้งอาจจะถึงเวลาที่ คุณครุ จะได้ลองปรับทำที่ หรือคำพูดเหล่านั้นให้เป็นไปด้วยความรักและความเข้าใจในตัวเอง มากขึ้น หากครุณอกระบบการศึกษายังสงสัยว่า การสื่อสารกับตัวเองทางบวกนั้นจะเป็น การหลอกตัวเองหรือไม่

ก่อนอื่นอยากชวนให้ทำความเข้าใจก่อนว่า การสื่อสารทางบวก ไม่ได้หมายความว่า ครูนอกระบบการศึกษาจะต้องสื่อสารแต่เรื่องที่ดี แล้วมองข้ามเรื่องที่ไม่ดีไปเสียหมด แต่การสื่อสารทางบวกนั้นเป็นการสื่อสารทั้งในสิ่งที่รู้สึกดี และรู้สึกไม่ดีด้วยความปรารถนาดี หากยังไม่เห็นภาพ ครูนอกระบบการศึกษาลองนึกถึงผู้ใหญ่ที่เคารพรัก และรู้ว่าเขาเมตตา หรือเป็นคนที่มีมักจะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษามั่นคลาย ลองจินตนาการว่า หากครูนอกระบบการศึกษาเล่าถึงความทุกข์ ความไม่สบายใจให้เขาฟัง เขาจะพูดกับ คุณครูอย่างไร นั่นอาจเป็นตัวอย่างที่ดีที่จะทำให้ครูนอกระบบการศึกษาเข้าใจการสื่อสาร ทางบวก ที่เป็นการสื่อสารที่เต็มไปด้วยการยอมรับ เข้าใจ สร้างพื้นที่ปลอดภัย เตือนให้เห็น ข้อบกพร่องอย่างอ่อนโยน และสร้างกำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวคุณครูที่จะแก้ไขปรับปรุง

สิ่งสำคัญที่ควรทราบเกี่ยวกับการรักและกรุณาต่อตนเอง

การรักและกรุณาต่อตนเอง ไม่เหมือนกับความรู้สึกสงสารตนเอง

ความรู้สึกสงสารตนเอง มักจะเกิดขึ้น เมื่อครูนอกระบบการศึกษารับรู้ว่าตนเอง เป็นผู้ที่ถูกระงับ รุ้สึกต่ำต้อยด้อยค่า มองตัวเอง ในแง่ลบ หมัดกำลังที่จะพัฒนาตัวเอง

ส่วนความเมตตากรุณาจะมองว่าความทุกข์ ความยากลำบากนั้นเป็นประสบการณ์ร่วมกัน ของมนุษย์ทุกคนด้วยความเข้าใจเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้ครูนอกระบบการศึกษามีท่าที ต่อข้อบกพร่องหรือความทุกข์ของตนเอง เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความหวัง อ่อนโยน มากขึ้น ต่าหนิตัวเองน้อยลงและมองว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่สามารถจะผ่านพ้น ไปได้

การรักและกรุณาต่อตนเอง ไม่เท่ากับการตามใจตัวเอง

บางครั้งที่ครูนอกระบบการศึกษามักจะ หยิบยกความรัก ความกรุณาต่อตนเองมาเป็น เสมือนคำปลอบใจในการที่จะหลีกเลี่ยงการทำ บางอย่าง เช่น วันนี้เรื่องเครียดมาก ฉันทจะเมตตา กรุณาต่อตนเองโดยไม่ต้องไปทำงาน หรือ อาจดื่มเหล้าเพราะคิดว่าผ่อนคลาย หากเป็น ไปในลักษณะนี้นั้น อาจเป็นการตามใจตนเอง เสียมากกว่า

การแสดง ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น ครูนอกระบบการศึกษาต้องคำนึงถึงสุขภาวะที่ดี ในระยะยาวของตนเอง นำมาซึ่งความสบาย ใจสบายใจในที่สุด มากกว่าการทำให้ตนพึงใจ ในระยะเวลาสั้น ๆ และไม่นำไปสู่ทางออกของ ความทุกข์

3. วิธีการเสริมพลังใจให้กับตัวคุณครูเอง

การเสริมพลังใจให้กับตัวเองเป็นอีกหนึ่งวิธีในการดูแลตัวเองที่ครูนอกระบบการศึกษาสามารถทำได้ตลอดเวลา ทั้งในช่วงเวลาปกติ หรือช่วงที่พบกับเรื่องแย่ ๆ หรือรู้สึกไม่ดี การเสริมพลังใจนี้จึงเป็นเสมือนวิตามินที่ทั้งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และช่วยรักษาความรู้สึกไม่สบายใจ โดยจะขอนำเสนอวิธีการสร้างพลังใจได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

3.1 ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง การเดิน หรือเล่นกีฬาที่ครูนอกระบบการศึกษาชื่นชอบ การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ครบหมู่ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ จะส่งผลต่อการมีจิตใจที่แจ่มใส ซึ่งถือเป็นการเสริมพลังใจรูปแบบหนึ่ง โดยครูนอกระบบการศึกษาไม่ต้องทำทั้งหมดนี้ในครั้งเดียว ขอแค่ในแต่ละวันไม่หลงลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองก็นับว่าเป็นการดูแลตนเองรูปแบบหนึ่งแล้ว



3.2 ทำกิจกรรมที่ทำให้คุณครูรู้สึกสงบผ่อนคลาย

ความสงบ เป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลจิตใจ ครูนอกระบบการศึกษาอาจเลือกกิจกรรมที่ชอบ ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองเงียบ ๆ อาทิ การหายใจเข้าลึก ๆ นั่งสมาธิ เล่นโยคะ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ หรือผ่อนคลายตนเองด้วยการสัมผัสธรรมชาติ เช่น การเข้าป่า การพาตัวเองไปนั่งเล่นในสวน หรือการเดินเล่นคนเดียวเงียบ ๆ นอกจากนี้จะช่วยให้คุณคลายความรู้สึกตึงเครียดแล้ว กิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยให้คุณนอกระบบการศึกษาได้ทบทวน รับผิดชอบต่อความเสี่ยงความคิด ความรู้สึกของตัวเอง เชื่อมต่อความคิดความรู้สึกที่มีอยู่ภายในได้ง่ายขึ้น เป็นการอยู่ในช่วงเวลาแห่งปัจจุบันที่จะสร้างความสุขสงบ เกิดความสมดุลและมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้นด้วย



3.3 ให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเอง

แม้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว ครุносระบบการศึกษาทำให้ความสำคัญกับภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบมาเป็นอันดับแรก แต่คงจะดีไม่น้อยหากคุณครุมีวันที่ได้ให้ความสำคัญกับการทำตามความต้องการของตัวเองเป็นอันดับแรก เช่น จัดให้เดือนละครึ่งที่ได้ทำในสิ่งที่ชอบหรืออยากทำ เช่นเดียวกับที่ได้ทำให้คนอื่น เพราะตัวครุносระบบการศึกษาก็ต้องการการดูแลเช่นกัน ดังนั้นการให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเอง ไม่ได้หมายความว่า คุณครุกำลังเห็นแก่ตัว หรือคิดถึงแต่ตัวเอง แต่เป็นสิ่งที่ครุносระบบการศึกษาสมควรได้รับ ทั้งการให้ความสำคัญกับสุขภาพด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อช่วยส่งเสริมให้ครุносระบบการศึกษาช่วยเหลือผู้อื่นได้ดีขึ้นเป็นตามลำดับ

3.4 ทบทวนสิ่งที่ครุครุให้คุณค่าและมีความหมายในชีวิต

จำเหตุผลที่ครุносระบบการศึกษาเลือกทำงานนี้ได้ไหม

จำวันแรกของการทำงานได้หรือเปล่า?

เมื่อครุносระบบการศึกษาทำงานติดต่อกันมาเป็นเวลานาน การเผชิญหน้ากับความยากลำบากในการทำงานแต่ละวัน อาจเข้ามาบั่นทอนกำลังใจ และอาจหลงลืมความตั้งใจเดิมที่ตั้งใจไว้ในตอนต้น การกลับมาทบทวนคุณค่าที่ให้กับตัวเอง หรือสิ่งที่เป็ความหมายในชีวิตก็ช่วยให้เกิดความรู้สึกชัดเจนกับตัวเองมากขึ้น เปรียบเสมือนการเติมเชื้อไฟให้กับครุносระบบการศึกษา ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ หรือเป้าหมายปลายทางอาจจะยังไม่ได้อย่างที่ครุครุหวัง แต่ในระหว่างทางครุносระบบการศึกษาก็ได้ทำในสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมาย



นอกจากนี้ความเชื่อของบุคคลที่ครุносระบบการศึกษานับถือหรือสิ่งที่ครุносระบบการศึกษาศรัทธา ก็เป็นอีกหนึ่งที่ยึดเหนี่ยว และเติมพลังใจในวันที่รู้สึกท้อ หากครุносระบบการศึกษามีความเชื่อ หรือศรัทธาในสิ่งที่ทำอยู่ การคิดถึงหรือปฏิบัติตามแนวปฏิบัติที่ศรัทธา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การบริจาค เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก็จะให้ครุносระบบการศึกษารู้สึกดีขึ้นได้เช่นกัน

3.5 ลดสิ่งที่กระตุ้นความเครียด และเอาความสนใจไปอยู่กับสิ่งที่ทำให้คุณครุรู้สึกดีมากขึ้น

สังเกตว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกทางลบของครูนอกระบบการศึกษา และพยายามหลีกเลี่ยงเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น บางเรื่องอาจหลีกเลี่ยงหรือเอาตัวเองออกจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เช่น หากอ่านข่าวแล้วเจอแต่ข่าวที่ทำให้รู้สึกหดหู่ ครูนอกระบบการศึกษาอาจหลีกเลี่ยง โดยไม่อ่านข่าวหลังตื่นนอน แต่เปลี่ยนเป็นการฟังเพลงที่ชอบแทน แต่บางครั้งครูนอกระบบการศึกษาก็ไม่สามารถเอาตัวเองออกจากสถานการณ์แบบนี้ได้เสมอไป ดังนั้นการมุ่งเน้นไปในสิ่งที่สามารถควบคุมได้ เช่น ครูนอกระบบการศึกษาไม่สามารถทำงานที่เครียดได้ แต่ครูนอกระบบการศึกษาสามารถกำหนดขอบเขต เพื่อให้งานไม่เบียดเบียนเวลาพัก หรือบางครั้งครูนอกระบบการศึกษาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ในทันที แต่ครูนอกระบบการศึกษาก็สามารถทำในส่วนที่พอจะทำหรือควบคุมได้ให้ดีที่สุด



3.6 ขอบคุณ ขึ้นชมคนรอบข้าง และตัวคุณครูอยู่เสมอ

การเขียนเป็นเครื่องมือที่เรียบง่าย ที่จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาได้กลับมาทบทวนตัวเอง หลายครั้งครูนอกระบบการศึกษาพบว่า การเขียนนำความสงบเข้ามาสู่ใจ โดยทั่วไปแล้วการเขียนเป็นวิธีในการระบายความคิดความรู้สึกที่มีอยู่ได้ โดยเฉพาะเรื่องที่ไม่สามารถพูดออกไป แต่นอกจากการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกแล้ว การเขียนถึงเรื่องราวหรือบุคคลที่ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกขอบคุณ ยังเป็นอีกหนึ่งวิธีการช่วยให้รู้สึกดี มีกำลังใจมากขึ้น ช่วยลดความเหนื่อยล้า ภาวะหมดไฟในการทำงาน และเพิ่มพลังใจได้เช่นกัน



ครูนอกระบบการศึกษาอาจใช้ช่วงเวลาก่อนนอน เขียนขอบคุณเรื่องราว สิ่งต่าง ๆ คนรอบข้าง รวมถึงตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ อาจเป็นเพียงเรื่องที่ทำให้ยิ้มได้ เท่านั้นที่พอที่จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษารู้สึกถึงเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเอง นอกจากนี้หากครูนอกระบบการศึกษาฝึกที่จะสื่อสาร ชื่นชม ขอขอบคุณคนรอบข้าง ผ่านการวาดรูป เขียนการ์ดถ้อยคำดี ๆ เช่น “เห็นถึงความตั้งใจที่เธอทำ” “ครูรู้สึกมีกำลังใจ” จะเป็นการส่งต่อความรู้สึกดีและชวนให้ตนเอง เพื่อนร่วมงานและคนรอบข้าง เห็นคุณค่าในกันและกัน เป็นทั้งการสร้างบรรยากาศที่ดีในการอยู่ร่วมกัน เสริมพลังกำลังใจในวันที่อ่อนล้าให้เข้มแข็งไปด้วยกัน

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง

สัมพันธภาพที่ดี มีผลอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของครูนอกระบบการศึกษา การมีคนที่ยิ้มรับฟังและสนับสนุน จะช่วยสร้างพลัง ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พักในวันที่เหนื่อยล้า และมีชีวิตไปต่อ

4.1. ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณภาพ

ถือเป็นวิธีการดูแลตัวเองที่ดีอีกวิธีหนึ่ง พยายามจัดสรรเวลาที่ว่างเพื่อไปทำกิจกรรมผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าร่วมกัน โดยเฉพาะเมื่อครูนอกระบบการศึกษาได้ทำกิจกรรมเหล่านี้กับคนที่คุณครุรัก

4.2. สื่อสารกับคนที่ครูนอกระบบการศึกษารักอย่างสม่ำเสมอ

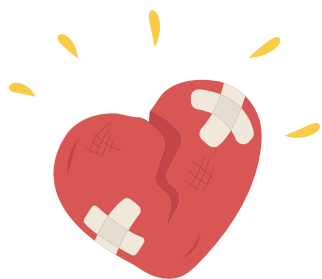
พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราว หรือความรู้สึกกับคนรัก เพื่อน หรือคนใกล้ชิดที่รู้สึกไว้วางใจ จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาได้ผ่อนคลาย ระบายความไม่สบายใจที่สะสมไว้ออกมา นอกจากนี้การพูดคุยสื่อสารยังเป็นการเชื่อมสัมพันธภาพที่ดี ช่วยให้เกิดความเข้าใจ และเปิดโอกาสที่จะได้เป็นฝ่ายรับฟัง แบ่งเบาความทุกข์ แบ่งปันความสุข เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ผูกพันกันมากขึ้น และการสนทนาจะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนคำแนะนำดี ๆ หรือมุมมองที่กว้างขึ้นจากการพูดคุยกันด้วย ดังนั้นไม่ว่าครูนอกระบบการศึกษาจะยุ่งแค่ไหน อย่าลืมหาเวลาสักสองสามนาทีที่จะได้พูดคุยกับคนที่รัก เพื่อเติมกำลังใจให้แก่นกัน



4.3. ขอความช่วยเหลือในเวลาที่คุณต้องการ

หากครูนอกระบบการศึกษาประสบปัญหาหรือเครียดเกินกว่าจะรับมือไหว การขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมงานก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยแบ่งเบาความไม่สบายใจ และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ นอกจากนี้การขอความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงานที่เข้าใจแนวทางการทำงาน และสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ก็อาจจะช่วยให้เกิดความร่วมมือกันในการหาวิธีการ แนวทางในการจัดการปัญหา และรับมือกับความเครียด เช่น การส่งต่อทีมให้เข้ามารับช่วง การมีแผนสำรอง ขอการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

.....



บทที่ 4

5 วิธีดูแลใจคนใกล้ตัว



1. เป็นผู้รับฟังที่ดี

การฟังเปรียบเหมือนของขวัญ ในเวลาที่ครูนอกระบบการศึกษามีความสุข มีคนร่วมยินดีในความสำเร็จ และในเวลาที่ประสบกับความทุกข์ หากคุณครูมีผู้รับฟังที่ดี แม้ปัญหาอาจจะยังไม่คลี่คลายแต่ก็ช่วยบรรเทาเบาใจ คลายความทุกข์ ร่วมแบ่งเบาความไม่สบายใจ และประคับประคองให้ก้าวข้ามช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากไปได้ การเป็นผู้ฟังที่ดี สิ่งสำคัญที่สุดคือการให้ความสนใจ ตั้งใจรับฟัง สบตากับเขา และไม่ทำอย่างอื่นในขณะที่เขาพูด หลีกเลี่ยงการพูดแทรก หรือแสดงความคิดเห็นในระหว่างที่เขาพูด แต่ควรปล่อยให้เขาได้ระบายความรู้สึกนึกคิดออกมาอย่างเต็มที่ นอกจากการฟังอย่างตั้งใจแล้ว การแสดงออกให้เขารู้ว่าครูนอกระบบการศึกษาเข้าใจในสิ่งที่เขารู้สึกและพร้อมที่จะสนับสนุนเขา โดยการแสดงท่าทีที่อ่อนโยน แสดงออกถึงความห่วงใย ด้วยการสัมผัส จับมือ โอบไหล่ หรือสวมกอด ใช้คำพูดปลอบประโลมใจ ให้เขาใจเย็น เช่น “รับรู้ความรู้สึกเธอนะ” “ค่อย ๆ คิดนะ” “ถ้าตอนนี้เหนื่อยก็พักเสียหน่อย” “มีอะไรก็ค่อย ๆ เล่านะ” เพียงเท่านั้นก็จะช่วยดูแลใจคนใกล้ตัวครูนอกระบบการศึกษาให้มีกำลังใจขึ้นมาได้



2. ให้พื้นที่คอยอยู่เคียงข้าง

ปัญหาบางอย่างไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะบอกเล่าออกมา ครูนอกระบบการศึกษา อาจจะสังเกตเห็นความทุกข์ความไม่สบายใจของเด็ก หากเขามีความรู้สึกกังวล กลัว หรือไม่มั่นใจ อยากจะเล่าออกมา ครูนอกระบบการศึกษาอาจต้องใช้เวลา เพื่อให้เขามั่นใจว่าคุณครูพร้อมจะรับฟัง และพร้อมที่จะเข้าใจในเรื่องราวของเขา เพื่อให้เขารู้สึกสบายใจที่จะเล่าออกมา

การสร้างบรรยากาศที่สบายใจให้ความรู้สึกปลอดภัยนี้ ทำได้โดยการแสดงความห่วงใย แสดงออกให้เขารู้ว่าครูนอกระบบการศึกษายังอยู่ข้าง ๆ เขา และพร้อมสนับสนุนหากเขาต้องการ อาจเริ่มต้นด้วยการถามไถ่ในสิ่งที่สังเกตเห็น เช่น “ช่วงนี้เธอดูไม่สดใสเหมือนเคย มีเรื่องไม่สบายใจหรือเปล่า บอกครูได้นะ” หากเขาไม่พร้อมที่จะเล่า ก็ควรให้เวลา ไม่ควรบังคับให้ต้องเล่า นอกจากนี้การสื่อสารด้วยภาษากาย เช่น การสบตา พยักหน้าทักทาย ยิ้มให้เมื่อเดินผ่าน ก็เป็นอีกวิธีที่แสดงให้เห็นว่าคุณครูใส่ใจ พร้อมที่จะอยู่เคียงข้างไม่让他โดดเดี่ยว



3. เข้าใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจ

ในเวลาที่เด็กมีความทุกข์ แน่ใจว่าความห่วงใยในจิตใจอาจทำให้เด็กจมอยู่กับความทุกข์ พุดเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ วนไปวนมา การทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของเขาเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาสามารถดูแลใจของเขาได้อย่างเหมาะสม และไม่บั่นทอนจิตใจของคุณครูเอง



การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจ สิ่งสำคัญต้องรู้ว่า ขณะนั้นเขากำลังรู้สึกอะไร อาจทำโดยการสังเกตสีหน้าท่าที น้ำเสียงของเขา เช่น เขามีท่าทีลุกลี้ลุกลน อาจสะท้อนถึงความกังวล เสี่ยงที่สั้นเครียด อาจสะท้อนถึงความห่วงใยที่อัดอั้น การเข้าไปรับรู้ความรู้สึกของเขาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงที่มาที่ไป ความเข้าใจนี้จะช่วยลดความรู้สึกทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าไปช่วยเหลือ โดยไม่ทำให้เขารู้สึกอ้อนแอหรือต้องพึ่งพิงผู้อื่น



4. แบ่งปันประสบการณ์ให้แกกัน

โดยธรรมชาติแล้วเมื่ออยู่ในความทุกข์ ครูนอกระบบการศึกษามักคิดว่ากำลังเผชิญความทุกข์เพียงลำพัง เกิดความรู้สึกโซคร้ายกว่าคนอื่น ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกท้อใจมากขึ้น คำปลอบโยนให้กำลังใจจากคนรอบข้าง แม้จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นบ้าง แต่ความรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจนั้นก็อาจจะยังคงอยู่ บางครั้งการแบ่งปันประสบการณ์ในอดีต ที่อาจใกล้เคียงกับเรื่องราวของเขาหรือประสบการณ์ที่ครูนอกระบบการศึกษาเคยผ่านความรู้สึกกลัว ความผิดพลาด การแบ่งปันแง่มุมเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกไม่สบายใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ได้หมายถึงความโซคร้ายหรืออ้อนแอ แต่เป็นส่วนหนึ่งที่ต้องเจอ การรับรู้ว่ามีคนที่เคยรู้สึกที่ใกล้เคียงกับเขา ก็จะช่วยทำให้เขากลายความรู้สึกกังวลใจมากขึ้น ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ได้รับกำลังใจว่าเขาสามารถข้ามผ่านไปได้



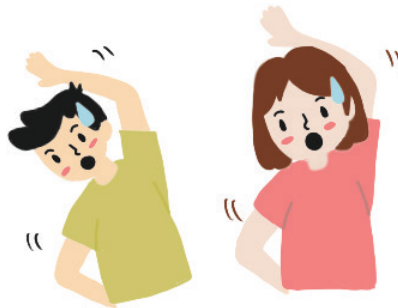
อย่างไรก็ตามพึงระวังไม่ให้การแบ่งปันประสบการณ์ กลายเป็นการสั่งสอน หรือลดทอนความสำคัญของปัญหาของเขา หลีกเลี่ยงการพูดในทำนองว่า “ปัญหาแค่นี้เอง อย่าคิดมากเลย ใคร ๆ ก็ต้องเจอ” “คุณครูเคยผ่านมันมาได้ เธอก็ต้องผ่านมันมาได้”

การพูดในลักษณะนี้อาจทำให้เขายิ่งรู้สึกว่าคุณอ่อนแอ และยิ่งเพิ่มความกดดัน ระวัง การแนะนำวิธีแก้ หรือทางออกที่มาจากประสบการณ์เก่าของครูนอกระบบการศึกษาเอง ต้องไม่ลืมว่าแม้ปัญหาจะดูใกล้เคียงกัน แต่เงื่อนไขปัจจัยในชีวิตของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทางที่ดีจึงควรแบ่งปันประสบการณ์ในแง่ความรู้สึกหรือมุมมองที่แสดงออกถึงความเข้าใจหรือแบ่งปันวิธีการดูแลจิตใจตัวเองในเวลานั้น ตัวอย่างเช่น “เวลาที่เจอปัญหาแบบนี้คุณครูก็เคยเกิดความรู้สึกแย่ ๆ เช่นเดียวกัน” “คุณครูเข้าใจความรู้สึกนะ ไม่เป็นไรนะถ้าเธอจะรู้สึกแบบนี้” “ช่วงที่คุณครูรู้สึกแย่ ๆ คุณครูก็ลองทำหลาย ๆ อย่าง ทั้งฟังเพลง ทั้งเล่าให้คนอื่นฟัง มันอาจจะไม่ได้ดีขึ้นในทันที แต่มันจะค่อย ๆ ดีขึ้นนะ”



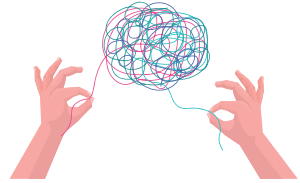
5. ชักชวนกันดูแลจิตใจตัวเอง

การได้ออกไปทำกิจกรรมใหม่ ๆ หรือได้ใช้เวลาในการทำสิ่งอื่น ๆ บ้าง เพื่อให้ได้เว้นห่างจากความทุกข์ความเครียด ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ได้ผ่อนคลาย ดังนั้น การที่ครูนอกระบบการศึกษาจะช่วยดูแลจิตใจคนใกล้ตัวได้ก็คือ การชวนให้เขาได้ลองทำกิจกรรมที่เขาสนใจ หรือกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ช่วยให้ได้ย้ายจุดสนใจจากเรื่องที่เครียดกังวล ไปอยู่กับกิจกรรมเหล่านั้น ให้เขาได้ออกจากความคิดเศร้าหมอง ไปพบเจอสิ่งใหม่ ตัวอย่างเช่น การเดินทางไปสถานที่ใหม่ ๆ การลองทำสิ่งที่ต่างออกไป การทำงานศิลปะ เล่นดนตรี การออกกำลังกายและการผ่อนคลาย เป็นต้น



นอกจากนี้หากปัญหาที่เด็กกำลังเผชิญ เป็นเรื่องทีละเล็กละน้อย มีความซับซ้อน และต้องใช้ความช่วยเหลือในการดูแล ครูนอกระบบการศึกษาอาจแนะนำให้เขาได้พบกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตใจ ที่จะดูแลเขาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นต้น

การรับบริการจาก ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ



ความไม่สบายใจของครูนอกระบบการศึกษานั้นมีหลายระดับ บางครั้งเป็นเพียงความรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน แต่บางครั้งก็เป็นความทุกข์ ไม่สบายใจที่ติดค้างอยู่ในใจอย่างยาวนาน ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง หรือเกิดความผิดปกติในร่างกาย ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต กลายเป็นความทุกข์เรื้อรังสะสม และยากเกินกว่าที่จะรับมือได้ด้วยตนเองหรือเพียงพูดคุยกับคนรอบข้าง จึงจำเป็นต้องไปรับการดูแลเยียวยาจิตใจจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว

การเข้ารับบริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เป็นอีกวิธีหนึ่งในการดูแลจิตใจ การเข้ารับบริการจากนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย และไม่ได้หมายความว่าเป็นผู้ที่อ่อนแอ นักจิตวิทยาและจิตแพทย์จะช่วยให้ครูนอกระบบการศึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหาของตนเอง ได้ชัดเจนขึ้น สามารถเลือกวิธีการดูแลตัวเองได้เหมาะสม สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้

เมื่อไหร่ที่คุณควรจะไปพบนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์?

เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกยากที่จะจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง มีเรื่องรบกวนจิตใจจนรู้สึกวุ่นวาย ไม่สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อครูนอกระบบการศึกษาต้องเผชิญสถานการณ์ท้าทาย ที่ทำให้ต้องอาศัยการดูแลจิตใจที่มากขึ้น เช่น

1. เมื่อเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความสูญเสีย

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิตก็เป็นเรื่องที่ยากจะปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน อาทิ การสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การสูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุ การที่ต้องตัดสินใจเรื่องใหญ่ในชีวิต ความสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกเศร้าเสียใจ กลัว ไม่สามารถปรับตัว และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้เป็นอย่างมาก

สัญญาณเบื้องต้น : มีอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นทั้งความรู้สึกโกรธ

เศร้า วิตกกังวล หรือเหงาว่าเหว่ ประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตลดลง



2. เมื่อรู้สึกว่ามีบางอย่างรบกวนจิตใจ ยากที่จะลืม



เรื่องบางเรื่องแม้เหตุการณ์ต่าง ๆ จะจบลงไปแล้ว แต่ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์อาจยังคงอยู่ และส่งผลต่อการดำเนินชีวิต บางคนยังคงคิดถึง หรือฝันถึงเหตุการณ์ สะเทือนใจนั้นซ้ำ ๆ ทำให้ภาพเหตุการณ์และความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้นยังคงฉายวนอยู่ เกิดเป็นความทุกข์ทรมานใจที่เกิดซ้ำ ๆ และกระทบกับความสุขและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต เช่น ช่วงชีวิตในวัยเด็กที่อยู่ในสถานการณ์ที่น่าหวาดหวั่น การโดนทำร้ายในวัยเด็ก อุบัติเหตุ ถูกทำร้าย สูญเสียคนรัก เป็นต้น



สัญญาณเบื้องต้น : ไม่สามารถลืมเหตุการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้นได้ ฝันร้ายถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ

3. เมื่อต้องการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดขวางการดำเนินชีวิต

เมื่อครุ่นนอกระบบการศึกษาตระหนักว่าวิธีการคิด หรือการแก้ปัญหาบางอย่างที่คุ้นเคยนั้นอาจไม่ใช่ทางออกที่ดีในการแก้ปัญหา และครุ่นนอกระบบการศึกษาต้องการที่จะปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมเหล่านั้น เช่น การมองโลกในแง่ร้าย การใช้สารเสพติด สูบบุหรี่ กินเหล้า ติดมือถือ เล่นการพนัน พฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ เช่น กินมากหรือน้อยเกินไป ล้วงคอหลังจากกินอาหาร พฤติกรรมทำร้ายตนเอง การใช้ความรุนแรง เป็นต้น



สัญญาณเบื้องต้น : มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่ทำติดต่อกันเป็นเวลานาน มีความเข้มข้นหรือปริมาณเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น กินยานอนหลับมากขึ้น ดื่มเหล้าเพื่อให้ลืมความทุกข์ในแต่ละวัน

4. เมื่อเกิดความรู้สึกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาพกาย และจิตของตนเอง

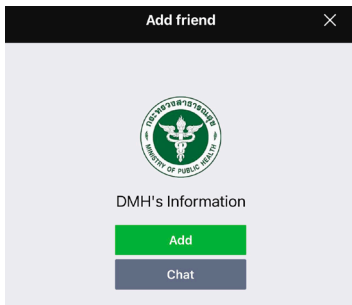
บางครั้งครุ่นนอกระบบการศึกษาอาจสังเกตการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเอง รู้สึกถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย บางคนอาจรู้สึกเศร้าตลอดเวลา หรือร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ หงุดหงิดโมโหมากขึ้น วิตกกังวลมากขึ้น หรือรู้สึกน้อยลงจนกลายเป็นเฉยชา สำหรับบางคนอารมณ์ความรู้สึกอาจส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

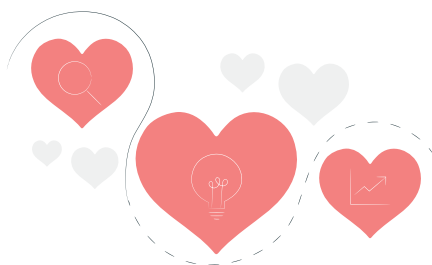


สัญญาณเบื้องต้น : หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย
 เบื่อในสิ่งที่ไม่ชอบอย่างไม่มีเหตุผล ไม่รู้สึกกระตือรือร้น
 เหมือนแต่ก่อน ไม่มีสมาธิในการทำงาน หลงลืมง่าย
 ไม่อยากออกไปเจอใคร อยากอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ
 หรือนอนมากกว่าปกติ มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว
 ท้องเสีย บ่อย ๆ โดยไม่มีสาเหตุทางกาย ป่วยง่าย
 ทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

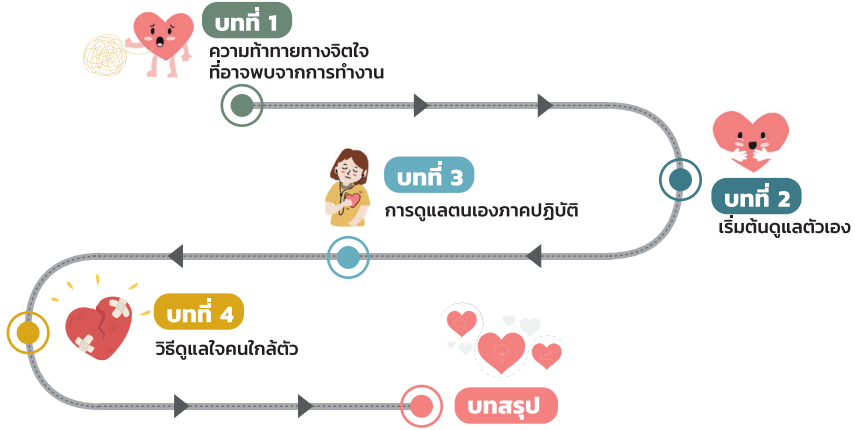


อย่างไรก็ตามแนวทางเหล่านี้เป็นแนวทางเบื้องต้น เพื่อช่วยในการสำรวจและ
 ตัดสินใจเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตเท่านั้น หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติม เช่น
 ความรู้ด้านสุขภาพจิต แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต หรือ ต้องการพูดคุยกับนักจิตวิทยา
 จิตแพทย์ในโรงพยาบาล สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต
 (<https://www.dmh.go.th/main.asp>) และสามารถสมัครรับข้อมูลข่าวสารทาง Line
 ของกรมสุขภาพจิต ได้ตาม QR ด้านล่าง เพื่อครุ่นนกระบบการศึกษาค่าได้ดูแลสุขภาพจิต
 ของตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม





บทสรุป



การที่ครูนอกระบบการศึกษามีความตั้งใจที่จะดูแลช่วยเหลือเด็กนอกระบบการศึกษา ด้วยความกรุณาอย่างเหมาะสมนั้น ครูนอกระบบการศึกษาควรเริ่มต้นจากการกรุณาตนเอง โดยมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักรู้ถึงสัญญาณที่เกิดขึ้นและยอมรับสภาวะความสุขความทุกข์ของตนให้ชัดเจนก่อน รวมทั้งเรียนรู้วิธีการเยียวยา ดูแลความรู้สึกวิธีหล่อเลี้ยง สร้างความสุขและเติมพลังใจให้กับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถที่ครูนอกระบบการศึกษาตระหนักรู้ และดูแลความสุขทุกข์ของตนเองได้ จะช่วยเอื้อให้คุณครูตระหนักรู้ในความทุกข์ของเด็กอย่างเข้าใจว่าเด็กนอกระบบการศึกษาต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน ใจที่เข้าใจในธรรมชาติของความทุกข์ และความรับรู้ในความเป็นเพื่อนมนุษย์จะเอื้อให้ครูนอกระบบการศึกษามองเห็นความรู้สึกของเด็ก โดยไม่ตัดสิน ต่ำหนิ แต่ให้พื้นที่ปลอดภัย และพร้อมเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (ดิช นัท ฮันท์, 2556) ดังนั้นการกลับมาสำรวจ และดูแลจิตใจของตนเอง จึงไม่ได้เอื้อประโยชน์ให้แก่ครูนอกระบบการศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็น การดูแลเด็ก ในอีกทางหนึ่งด้วย ดังที่ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้ให้ทัศนะในการเป็นครู ในฐานะของผู้ที่เอื้อให้บุคคลออกจากความทุกข์ไว้ว่า

“ครูที่ดีคือ ผู้ที่รู้จักตนเองและสามารถกลับมาดูแลตัวเองได้ ก่อนที่จะดูแลผู้อื่น เขาต้องเรียนรู้ที่จะกลับมาดูแลตัวเอง เรียนรู้ที่จะกลับมาดูแลความทุกข์ของตนเอง รู้วิธีสร้างความสุข สำหรับตนเอง ก่อนที่จะไปดูแลคนอื่น ก่อนที่จะสอนคนอื่น เรียนรู้ที่จะกลับบ้านในใจของตัวเอง ดูแลตัวเอง”

อภิธานศัพท์

ความทุกข์มือสอง (Secondary Traumatic Stress) หมายถึง ความทุกข์หรือความบอบช้ำทางจิตใจ ที่เกิดจากการเข้าไปร่วมรับรู้ เป็นพยาน ในเหตุการณ์ที่สะเทือนใจอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น หรือต้องรับฟังความทุกข์ ความไม่สบายใจของผู้อื่น เช่น ความสูญเสีย การใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้ผู้ที่เข้าไปรับรู้ รับฟังเกิดความเครียด ความไม่สบายใจจากความทุกข์ที่เข้าไปรับรู้ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต นอนหลับยาก ไม่สามารถหยุดคิดถึงเรื่องราวเหล่านั้น หรือหลีกเลี่ยงการพบเจอประสบการณ์ที่ตนเองเคยรับรู้มา

ความเหนื่อยล้าที่จะเห็นอกเห็นใจ (Compassion Fatigue) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยล้า ที่เกิดจากการเข้าไปรับรู้ถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ หรือต้องอยู่กับเรื่องราวความทุกข์ที่ทรมาณใจของผู้อื่น จนเกิดความรู้สึกร่วมในความทุกข์ และต้องการที่จะช่วยเหลือในทางใดทางหนึ่งให้ได้ โดยการรับรู้เรื่องราวความทุกข์ของผู้อื่นนั้น ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณครูอย่างมาก จนทำให้คุณครูเกิดความเหนื่อยล้าหมดแรง มีอารมณ์ที่แปรปรวน มีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง หลีกหนีไม่ยอมรับรับรู้รับฟังปัญหาของใครอีก เครียด กังวลและนอนไม่หลับ ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก การแสดงออก ลดประสิทธิภาพลง และมักเกิดขึ้นก่อนที่จะเกิดความเหนื่อยหน่าย

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การยอมรับประสบการณ์รับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาและมีสติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกทุกข์ ผิดพลาด ผิดหวัง ล้มเหลว ความไม่สมบูรณ์แบบ ความอ่อนด้อยของตน โดยไม่เอาความผิดพลาดล้มเหลวมาเป็นตัวตำหนิตัดสิน หรือประเมินตนเอง แต่มองความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจว่าเป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต เป็นธรรมชาติในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง นำมาสู่การยอมรับตนเอง ตลอดจนใจให้อภัยตนเองได้

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติหรือดีขึ้น หลังการพบเจอเหตุการณ์วิกฤต ความผิดหวัง ล้มเหลว หรือสถานการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่แม้จะได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้น แต่ก็สามารถที่จะฟื้นคืนพลังให้กลับมาได้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์นี้ จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้ก้าวข้ามปัญหา อุปสรรค จากการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากประสบการณ์ทุกขื่นใจที่บีบคั้น จนได้พบศักยภาพที่แท้จริงภายในตนเอง

ภาวะหมดไฟ (Burnout) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่ายที่เกิดจากการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน และ/หรือต้องทำงานภายใต้สถานการณ์ที่กดดันอยู่ตลอดเวลา ขาดการบริหารจัดการและการตัดสินใจที่ดี เป็นความเครียดจากสภาพแวดล้อม เช่น การทำงานภายใต้เวลาที่จำกัด เป็นงานที่มีความซับซ้อน มีขั้นตอนมากมาย หรือผู้เกี่ยวข้องจำนวนมาก การทำงานภายใต้ข้อจำกัดทางด้านทรัพยากร กำลังคน งบประมาณ ขาดความชัดเจนในภาระงาน ไม่ได้รับการยอมรับจากหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงาน มีความรับผิดชอบในงานและความคาดหวังในการทำงานสูงมากเกินไป ทำงานที่ไม่เหมาะกับตนเองจนทำให้เกิดความเครียด ทำงานที่มีความวุ่นวายทำให้ต้องใช้พลังงานสูง จึงเหนื่อยล้าได้ง่าย และขาดแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ ความโกรธ ความหมดหวังในสิ่งที่ทำ และความกดดันในการทำงาน ค่อย ๆ สะสมจนกลายเป็นความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดแรงใจในการทำงาน

การสนับสนุนทางจิตใจ หมายถึง การได้รับการดูแลทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย เกิดพลังใจ อาจทำได้ด้วยการให้ความช่วยเหลือ รับฟัง ใส่ใจให้การดูแล ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย แสดงออกถึงการยอมรับ เห็นคุณค่า จนอาจเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่จะทำให้มีพลัง การสนับสนุนทางจิตใจนี้อาจมาจากบุคคลใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน ผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต ชุมชน เครือข่าย บุคคลหรือหลักคำสอนที่ยึดถือ หรือแม้กระทั่งจิตใจของตนเอง

เอกสารอ้างอิง



- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a culture of self-care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(1), 16-20.
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child abuse & neglect*, 30(10), 1071-1080.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring*. The Sidran Press.
- Hundall Stamm, B. (2009). *Professional quality of life measure: Compassion, satisfaction, and fatigue version 5 (ProQOL)*. Center for victim research. <https://ncvc.dspacedirect.org/handle/20.500.11990/1329>
- Minero, E. (2017). *When students are traumatized, teachers are too*. Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/when-students-are-traumatized-teachers-are-too>.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2017). Feeling thanks and saying thanks: A randomized controlled trial examining if and how socially oriented gratitude journals work. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1280-1300.
- Pfifferling, J. H., & Gilley, K. (2000). Overcoming compassion fatigue. *Family practice management*, 7(4), 39.
- Potter, P., Deshields, T., Divanbeigi, J., Berger, J., Cipriano, D., Norris, L., & Olsen, S. (2010). Compassion Fatigue and Burnout. *Clinical journal of oncology nursing*, 14(5).
- ดิช นัท ฮันท์, (2556). *คุณครูผู้เป็นสุข*. มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย. http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=247:2013-07-05-03-08-30&catid=8:2011-01-18-05-20-02&Itemid=13



สแกนเพื่อดูดาวนิโหลด
หนังสือชุดความรู้



หน่วยปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อีเมล: cyd.educhula@gmail.com เว็บไซต์: www.cydcenter.com