

โรงเรียนผู้สูงอายุ : เปลี่ยนไม้ใกล้ฝั่ง ให้เป็นพลัง

“สังคมสูงวัย” กลายเป็นสถานการณ์สังคมที่ทราบกันดีว่า เราทุกคนล้วนมีส่วนเกี่ยวข้อง และต้องร่วมเดินไปด้วยกัน

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 และมีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว และคาดว่า ในปี 2583 จะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว

ด้วยความจริงที่ว่า คนยิ่งมีอายุมากขึ้น ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย และความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น จึงพอจะเห็นภาพได้ว่าในอนาคต เมื่อสังคมไทยสูงวัยมากขึ้น ความต้องการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุจะมากขึ้นเป็นเงาตามตัว นอกจากนี้ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชนบท ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนผู้ที่ถูกลืมจากสังคม ถูกทอดทิ้งให้จับใจอยู่แต่ในบ้านอย่างเหงาหงอย เกิดทัศนคติเชิงลบต่อตนเอง คือรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ในขณะที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองก็ต้องอยู่แบบต่างคนต่างอยู่ มีความผูกพันกันน้อย ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีทักษะชีวิตบางประการ เพื่อช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาได้อย่างเหมาะสม

จากความตื่นตัวต่อประเด็นดังกล่าว “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ได้กลายเป็นอีกแนวทางในการรับมือกับสถานการณ์ผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุกว่า 1,000 แห่ง ทั่วประเทศ โดยหลายสถาบัน องค์กร หน่วยงาน กลุ่ม และชมรมผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความแตกต่างหลากหลายทั้งรูปแบบ และวิธีการดำเนินงาน บางแห่งจัดกิจกรรมให้ความรู้เดือนละ 1 ครั้ง ระยะเวลาสอน 1 ชั่วโมง ก็เรียกว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ บางแห่งนำผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมนันทนาการ ก็เรียกว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ บางแห่งจัดการเรียนการสอน จัดทำหลักสูตร มีการกำหนดระยะเวลาเรียนคล้ายกับการศึกษาในระบบ มีแผนการสอนหรือหลักสูตรของตนเอง มีชั่วโมงในการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน คือตั้งแต่ 48 ชั่วโมง ไปจนถึง 114 ชั่วโมง มีการจัดการชั้นเรียนที่แตกต่างกัน บางแห่งมีตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมที่ 1, 2, 3 และมหาวิทยาลัย 3 ระดับ คือ 1, 2, 3 รวมทั้งสิ้น 6 ปี แต่ก็มีโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่ได้จัดระดับชั้นเรียน คือมีชั้นเดียว เรียนจบเป็นรุ่นๆ ไป

ภายใต้ความแตกต่างของวิธีการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็มีเป้าหมายร่วมกันคือการเปิดพื้นที่ทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ สร้างความสุข คลายเหงาให้แก่ผู้สูงอายุ ได้มาสนุก มาหัวเราะ เพื่อ

ลดปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งภาวะความเจ็บป่วย ความเหงา และการทำร้ายตัวเอง เนื้อหาในการถ่ายทอดความรู้จึงมีความคล้ายคลึงกันตามความต้องการและสนใจของผู้สูงอายุนั้นเอง เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ จิตใจ ภาวะโรคต่างๆ และการป้องกัน การดูแลตนเอง การฝึกอาชีพ และการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เป็นต้น โดยแต่ละโรงเรียนจะมีจุดเน้นของแต่ละชุดความรู้ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขความพร้อมของทรัพยากรของแต่ละโรงเรียน และบริบทของชุมชน

เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวนมากไม่พอ ตั้งจุดมุ่งหมายการเปิดโรงเรียนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน จึงเน้นกิจกรรมหรือความบันเทิงมากกว่าด้านอื่น หรือให้ความรู้ด้านสุขภาพ และการรักษาโรคมกกว่าด้านอื่นๆ แม้จะได้รับการชื่นชมจากผู้เรียนว่าช่วยให้มีความสุข แต่ก็ยังไม่สามารถเข้าใจจุดหมายที่ควรจะเป็นของ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” นั่นคือการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) ซึ่งต้องให้ความรู้ทั้งในด้านสุขภาพ จิตใจ สังคม อาชีพ และกิจกรรมตามอรรถศาสตร์ของผู้สูงอายุ รวมไปถึงความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายให้มีความสุข เพื่อให้เกิดการพัฒนาตัวเองในทุกด้าน เท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งด้านกายภาพ จิตใจ และสถานภาพทางสังคม และสามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด

แล้วโรงเรียนผู้สูงอายุที่สามารถสร้างเสริมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพควรเป็นอย่างไร?

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนให้ **“การออกแบบเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้”** เพื่อหาคำตอบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพควรเป็นอย่างไร เนื้อหาของหลักสูตร และกิจกรรมการเรียนรู้ควรครอบคลุมประเด็นใดบ้าง จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นชุดความรู้ที่ผ่านการนำไปทดลองใช้ ปรับปรุง แก้ไข จนออกมาเป็นชุดความรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ (Active Ageing) เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่แห่งการศึกษาตลอดชีวิตที่แท้จริง

ล้อมกรอบ

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Successful Ageing) กล่าวคือ เป็นผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพทางกายและจิต มีการตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตัวเองได้ พึงพอใจในชีวิต ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน เป็นอิสระ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่าง

เหมาะสม มีส่วนร่วมทางสังคม มีหลักประกันที่มั่นคง มีโอกาสในการเรียนรู้ทุกรูปแบบ และเป็นผู้ที่ยังคงกระปรี่ (Productive Ageing) แก่สังคม ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ (Self-care) พึ่งตนเองได้ (Self-reliance) และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้

โรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เพราะการเป็นผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จึงควรปรับตัวให้พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เปลี่ยน “ภาวะ” ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตให้เป็น “พลัง” ผู้สูงอายุทุกคนจึงควรมีทักษะชีวิตที่จำเป็น คือ ทักษะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลตัวเองเรื่องสุขภาพ การเงิน งานบ้าน อาหาร เสื้อผ้า ตลอดจนนันทนาการของผู้สูงอายุ ทักษะส่วนบุคคล และทักษะทางสังคม ซึ่งเกี่ยวกับการรู้จักและมั่นใจในตัวเอง การคิดและแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสาร มนุษยสัมพันธ์ และการเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างสมดุลและมีความสุข

หากต้องการใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีทักษะชีวิตสามารถพึ่งตนเองได้นานที่สุด ทิมอดบทยเรียนฯ พบว่า ควรมีหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายชัดเจน ควบคู่กับ “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต” คือกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาต่อไปให้เต็มศักยภาพพึ่งตนเองได้ตามวิถีชีวิตของตน อันส่งผลไปสู่การเกิดสังคมแห่งการเรียนรู้

ตามหลักการจัดการศึกษาตลอดชีวิต อาจจัดการศึกษาในระบบ นอกระบบ หรือตามอัธยาศัยก็ได้ แต่ แนวคิดการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยที่ให้ผู้สูงอายุเลือกเรียนวิชาต่างๆ ตามที่ต้องการ อาจจะเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในสังคมที่มีระดับการศึกษาสูง มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ด้วยตัวเอง แต่ในสังคมไทยส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุยังอยู่มีระดับการศึกษาต่ำ และความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลน้อย ดังนั้น การเพิ่มพลังทักษะการเรียนรู้โดยคัดรายวิชาที่จำเป็นต่อการเสริมความรู้และทักษะการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพให้ผู้สูงอายุเรียนน่าจะเป็นวิธีการที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุมากกว่า

ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุที่มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ น่าจะยึดข้อค้นพบนี้เป็นแนวทางในการกำหนดหลักสูตร กล่าวคือ แบ่งชุดความรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ ออกเป็น 3 ชุดการเรียนรู้ รวม 96 ชั่วโมงคือ

ชุดการเรียนรู้ที่ 1	ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ (รายวิชาภาคบังคับ)	ร้อยละ 50 (48 ชั่วโมง)
ชุดการเรียนรู้ที่ 2	ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้ (รายวิชาตามบริบทของพื้นที่)	ร้อยละ 30 (28 ชั่วโมง)
ชุดการเรียนรู้ที่ 3	ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้ (รายวิชาตามอัธยาศัย)	ร้อยละ 20 (20 ชั่วโมง)

เนื้อหาโดยสังเขปประกอบด้วย

ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้

เนื้อหาควรครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ทั้งเชิงกายภาพและจิตใจ การป้องกันและรักษาสุขภาพ การดำเนินชีวิตแบบผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การใช้ยาและสมุนไพรอย่างถูกวิธี การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ และการพัฒนาตนเอง

ความรู้ที่ผู้สูงอายุควรรู้

เนื้อหาประกอบด้วย ศาสนาในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การอนุรักษ์ สืบสาน พื้นฟูและถ่ายทอด อาสาสมัครกับการมีส่วนร่วมในสังคม อาเซียนน่ารู้ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติกับโลก ภัยพิบัติทางธรรมชาติ และการเตรียมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ภัยพิบัติ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสืบค้นข้อมูล การใช้สมาร์ทโฟน โรคติดต่อตามฤดูกาลและโรคติดต่ออุบัติเหตุใหม่ การปฐมพยาบาล ข้อพิจารณาในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

ความรู้ที่ผู้สูงอายุอยากรู้

เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการศึกษาตามความสมัครใจของผู้เรียนรู้ มีหลากหลายรูปแบบ เป็นได้ทั้งการเรียนเพื่อความรู้ นันทนาการ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดภาวะซึมเศร้า และมีความสุข เช่น การเกษตร คนตรี ศิลปะ งานประดิษฐ์ คหกรรม การทำผลิตภัณฑ์จากวัสดุพื้นบ้าน ทักษะวิชาการ การจัดการด้านการเงิน การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย ศาสนพิธีและธรรมเนียมปฏิบัติ กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างวัย ทักษะศึกษา และวิชาอื่นๆ

เงื่อนไขการใช้ชุดความรู้

- การมีหลักสูตรกลางสำหรับวิชาบังคับ (ผู้สูงอายุต้องรู้) เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ เนื่องจากเป็นความรู้ที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้มากกว่าชุดอื่นๆ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อย และเข้าถึงข้อมูลได้ลำบาก
- เหมาะสำหรับผู้เรียนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือได้บ้าง
- ควรมีการถ่ายทอดความรู้สัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ (กรณีจำเป็นอาจจัดเป็นเดือนละ ไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง)
- ถ่ายทอดความรู้ติดต่อกันเป็นระยะ 4-8 เดือน
- ระยะเวลาถ่ายทอดความรู้ตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 96 ชั่วโมง

ชุดความรู้ดังกล่าว ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ครอบคลุมบริบททั้งกาย จิต เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม ปัญญาและความสุข

เมื่อรวบรวมการใช้ชุดความรู้ฯ กับ*การจัดการศึกษาตลอดชีวิต* แล้ว จะทำให้นักเรียนผู้สูงอายุถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะของการเป็นผู้มีศักยภาพ เพิ่มพูนความรู้ ความรู้สีก่อนคลาย ความสุขทางใจ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเปรียบเสมือน *ยาอายุวัฒนะของผู้สูงอายุ*

เหล่านี้ อาจกลายเป็นคุณลักษณะของผู้สูงอายุในอนาคต แต่จากการนำชุดความรู้ดังกล่าวไปทดลองใช้ ในโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งได้พิสูจน์แล้วว่า โรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการดำเนินการที่ดี ได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม นักเรียนผู้สูงอายุเข้าเรียนชุดความรู้อย่างต่อเนื่องตามหลักสูตร สามารถทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีคุณภาพและความสุขได้จริง

ชุมชน/องค์กรที่ต้องการพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจ สามารถดาวน์โหลด หนังสือ “ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุ” ซึ่งมีรายละเอียดของเนื้อหา หลักสูตรดังที่กล่าวมาได้ข้างต้นที่ <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/16253> ฟรี!

ผู้ถ่ายทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร?

การเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุควรใช้เทคนิคการเอาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คำนึงถึง ข้อจำกัด และภาวะทางร่างกาย สมองของผู้สูงอายุ และปรับเปลี่ยนรูปแบบให้ยืดหยุ่นและทันสมัย เพื่อ สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าเรียนอย่างต่อเนื่อง และได้รับประโยชน์สูงสุดจากกระบวนการ เรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้ถ่ายทอดความรู้ (บางแห่งอาจจะเรียกว่า ครู อาจารย์ ผู้สอน หรือวิทยากร) และ เทคนิควิธีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุจึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะให้การเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุสำเร็จ ตามเป้าหมาย

ผู้ถ่ายทอดวิชาของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัคร ไม่ได้รับค่าตอบแทน มักเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีประสบการณ์จากหลากหลายสาขาอาชีพในชุมชนนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นผู้เกษียณอายุ จากงานประจำ ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้มีความรู้ในชุมชน และผู้ปฏิบัติงานทั้งจากภาครัฐ และเอกชน รวมทั้ง พระสงฆ์ หรือผู้นำทางศาสนา ผู้ถ่ายทอดความรู้ส่วนมากจึงมีรูปแบบหรือวิธีการถ่ายทอดความรู้แบบ เฉพาะตัว แต่ก็มิมีจำนวนไม่น้อยที่ขาดเทคนิคในการถ่ายทอดความรู้ รวมทั้งขาดความเข้าใจในการเตรียม เนื้อหาเพื่อถ่ายทอดแก่ผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา หรือสถาบัน กศน. เป็นต้น จึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเทคนิคการถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนผู้สูงอายุ

จากการถอดบทเรียน พบว่าสิ่งที่ผู้ถ่ายทอดความรู้ควรตระหนักคือ

- **บทบาทของผู้ถ่ายทอดความรู้ที่นักเรียนชอบ**

นักเรียนผู้สูงอายุชอบผู้ถ่ายทอดความรู้ที่แสดงหลายหลายบทบาท ขึ้นอยู่กับเนื้อหา บรรยากาศ และการตอบสนองของนักเรียนผู้สูงอายุ เช่นเป็นผู้นำเสนอ ผู้ตั้งคำถาม ผู้เสริมแรง แนะนำ สะท้อนความคิด จัดระเบียบ กำกับ และจัดบรรยากาศการเรียนรู้ แนะนำ ชมเชย ประเมิน การเรียนรู้ เพิ่มเติมหรือปรับความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักการ โดยเน้นฐานประสบการณ์ ของนักเรียนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้

ปกติผู้สูงอายุจะเบื่อง่าย หากผู้ถ่ายทอดความรู้ทำหน้าที่สอนหรือนำเสนอเพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงปฏิกริยาของผู้สูงอายุ จะทำให้นักเรียนผู้สูงอายุไม่ประทับใจ และจะนำไปสู่ความสนใจที่ลดลงเรื่อยๆ และเริ่มพุดคุยกัน

- **บุคลิกของผู้ถ่ายทอดความรู้ที่นักเรียนประทับใจ**

นักเรียนผู้สูงอายุชอบผู้ถ่ายทอดความรู้ที่เป็น “Edutainer” (Educator + Entertainer) คือให้ทั้งความรู้และความบันเทิง มีบุคลิกสดใส ร่าเริง กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา เป็นกันเอง ขี้เล่น มีอารมณ์ขัน พุดจาจะฉาน ออกเสียง “ร” “ล” และควบกล้ำชัดเจน เสื้อผ้าหน้าผมดูสะอาด ทันสมัย ใช้คำพูดและภาษากายได้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม เพราะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนผู้สูงอายุตื่นตัว พร้อมเรียนรู้ อยากร่วมในกระบวนการเรียนการสอน และกิจกรรมต่างๆ และมีรู้สึกอยากนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอยากนำไปบอกต่อกับคนในครอบครัว ญาติ และเพื่อนๆอีกด้วย

ส่วนผู้ถ่ายทอดความรู้ที่มีบุคลิกนุ่มนวล หน้าตาขี้มึนขี้มั่ว และถ่ายทอดความรู้สึกล่าช้าผ่านภาษากาย (สีหน้า ท่าทาง) จะทำให้นักเรียนผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วม ผ่อนคลาย และคล้อยตามเนื้อหา ช่วยให้เกิดความจำและเข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้นเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การเป็น Edutainer นั้น หากมากเกินไป นักเรียนผู้สูงอายุอาจรู้สึก “ล้าเส้น” อาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจได้ เช่น การสาธิตหรือแสดงท่าทางเลียนแบบบางลักษณะ อาจเรียกเสียงหัวเราะจากนักเรียนส่วนใหญ่ในห้อง แต่อาจมีนักเรียนบางท่านรู้สึกอึดอัด ดังนั้นผู้ถ่ายทอดความรู้จึงควรใช้ความสังเกต และสร้างความบันเทิงแบบ “พอดี”

- **เทคนิคการถ่ายทอดความรู้ที่นักเรียนจำได้ไม่มีวันลืม**

ผู้ถ่ายทอดความรู้ต้องเข้าใจธรรมชาติ และข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ ควรเลือกเทคนิคและโสตถนูปกรณ์ที่เหมาะสม เพราะนักเรียนส่วนใหญ่จะไม่ชอบและไม่สนใจทฤษฎีหรือตัวหนังสือ แต่ชอบรูปภาพ วิดีทัศน์ เพลง/ดนตรี โคลงกลอน คำคล้องจอง การสาธิต การสอดแทรกกิจกรรมให้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะๆ การเป่านกหวีด เคาะระฆัง เพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัว พร้อมเรียนรู้ตลอดเวลา โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือ่วงนอน เป็นเทคนิคที่ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุรู้สึกตื่นตัว และช่วยสร้างความจำได้ดีขึ้น หากเป็นตัวหนังสือก็ควรมีขนาดใหญ่ ง่ายต่อการมองเห็น

นอกจากนี้การแสดงบทบาทสมมุติ การเป็นอาสาสมัครทำกิจกรรมต่างๆ หน้าชั้นเรียน การกระตุ้นให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยวิธีระดมสมอง การประชุมกลุ่มย่อยโดยมีผู้ช่วยให้คำแนะนำหรือร่วมปรึกษาหารือแบบไม่ชี้นำ การจัดโครงการบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมอาสาสมัครหรือจิตอาสาในชุมชน เหล่านี้จะเป็นแรงเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ทบทวนตนเองและดึงศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สร้างเชื่อมั่นใจตนเองและเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพแก่ผู้สูงอายุที่ดีมากวิธีการหนึ่ง

เครื่องแต่งกายใครว่าไม่สำคัญ

ที่ผ่านมาโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งให้นักเรียนผู้สูงอายุแต่งชุดนักเรียนไปโรงเรียน จากการถอดบทเรียนฯ พบประเด็นที่น่าสนใจคือ มีทั้งกลุ่มที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับการให้ผู้สูงอายุใส่ชุดนักเรียน

กลุ่มที่เห็นด้วยกับการใส่ชุดนักเรียน ส่วนมากจะมีฐานคิด “การเป็นโรงเรียน” เป็นตัวตั้ง มองว่า “เด็กเท่านั้นจึงต้องใส่ชุดนักเรียน” การใส่ชุดนักเรียนทำให้รู้สึกเป็นหนุ่มสาว มีชีวิตชีวาขึ้น รู้สึกเหมือนได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง

แต่ก็มีผู้สูงอายุบางกลุ่มมองว่า การใส่ชุดนักเรียน “ไม่เหมาะสมกับวัย” ทำให้ผู้สูงอายุดูเป็นตัวละครในสายตาคอนทราสต์ ก่อให้เกิดความขบขันแก่ผู้พบเห็น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ไม่เห็นด้วยกับการใส่ชุดนักเรียน ก็ยังมองว่า หากเป็นมดของที่ประชุม และทุกคนเหมือนกันหมด ก็สามารถใส่ได้

ในขณะเดียวกัน ก็มีโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อย ให้นักเรียนผู้สูงอายุแต่งกายตามวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น/ชุมชน นักเรียนผู้สูงอายุก็รู้สึกกลมกลืนกับสภาพการดำเนินชีวิต เช่นการนุ่งผ้าพื้นเมือง การสวนผ้าถุงผ้าย การแต่งชุดไทยย้อน(ญ้อ) นอกจากเป็นความคุ้นเคยและเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างคุณค่าต่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมการแต่งกายของท้องถิ่น สร้างการเรียนรู้แก่ชนรุ่นหลังให้รู้จักรากเหง้าของตนเองอีกด้วย

ดังนั้น การกำหนดชุดนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู หรือการหารือร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ เพราะในสังคมไทย ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ได้รับการเคารพนับถือและควรได้รับการปฏิบัติด้วยความยกย่องตามค่านิยมทางสังคมเรื่องความอาวุโส และผู้ปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุก็ควรยึดค่านิยมเกี่ยวกับศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงานเป็นสำคัญ

สถานที่สำหรับเป็นห้องเรียนหรือจัดกิจกรรม

ปัจจุบันพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งสถานที่ไม่เหมาะสม แออัด ขาดแคลนโต๊ะเก้าอี้ ห้องเปิดโล่ง ไม่เหมาะแก่การถ่ายทอดความรู้ หรือใช้โสตทัศนูปกรณ์ประกอบการสอน บางแห่งตั้งอยู่บนชั้น 2 ของอาคาร ยกลำบากต่อการขึ้นลงของผู้สูงอายุ บางแห่งใช้ลานอเนกประสงค์ของวัดเป็นโรงเรียน บรรยากาศร่มรื่น แต่มีแมลงวันรบกวน

จากการถอดบทเรียนฯ พบว่า สถานที่เรียนสามารถใช้พื้นที่โรงเรียน หรืออื่นๆ ในชุมชนที่ไม่ใช่ประโยชน์แล้วมาปรับปรุงเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุได้ หรือขอใช้สถานที่เรียน/ ห้องเรียนร่วมกับโรงเรียนที่มีนักเรียนน้อยหรือห้องเรียนว่าง ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในชุมชนน่าจะเป็นแนวทางไปปัญหานี้ได้

อีกประเด็นที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันคือ การสร้างบรรยากาศของโรงเรียนผู้สูงอายุให้กลมกลืนกับบริบทของพื้นที่ เช่น การเดินทางของนักเรียนที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและชุมชนอำนวยความสะดวกรับส่งนักเรียนจากบ้านถึงโรงเรียนในหลายลักษณะ เช่น การซ้อนรถจักรยานยนต์ นั่งรถยนต์ส่วนบุคคล รถสามล้อพ่วง รถรางที่ขับโดยหัวหน้านักเรียนไปรับเพื่อนๆ และรถที่ อบต.จัดไว้รับส่งนักเรียน การนำอาหารกลางวันมารับประทานร่วมกัน หรือการร่วมกันจัดกิจกรรมของชุมชน เป็นภาพของการแสดงความเอื้ออาทรต่อกัน ที่นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เหงา แล้วยังทำให้พวกท่านรู้สึกว่าคุณค่ามีคุณค่ามีศักดิ์ศรี ภาควิวใจในตัวเองอีกด้วย

สูงวัยไปด้วยกัน

การเดินทางสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ” เป็นสังขธรรมที่ไม่มีใครเลี่ยงได้ ทุกชีวิตก็ล้วนก็ต้องเคลื่อนผ่านกาลเวลาลู่ช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อเราทราบดีแล้วว่า วัยสูงอายุอาจมีข้อจำกัดหลายประการที่ต่างจากวัยอื่นๆ การถ่ายทอดความรู้และเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุจึงต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยใช้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แล้ว ยังต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุด้วย เพื่อให้พวกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต

และในวันที่เราทุกคนกำลังร่วมเดินทางในสังคมสูงวัยไปด้วยกัน คนวัยหนุ่มสาวเองก็ควรเริ่มเตรียมตัวทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ สติปัญญา และเงินทองให้พร้อมสำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีศักยภาพด้วยเช่นกัน เพราะการสร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพเป็นเรื่องของเราทุกคน







บรรณานุกรม

ตั้งเป้าชุดโรงเรียนผู้สูงอายุ 2,600 แห่งทั่วประเทศ ภายใน 3 ปี. (2561, 29 มกราคม). สืบค้นจาก

<https://www.hfocus.org/content/2018/01/15334>

“โรงเรียนผู้สูงอายุ” นวัตกรรมจากชุมชน เครื่องมือเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมสูงวัย, (2560, 4

เมษายน). สืบค้นจาก <http://www.komchadluek.net/news/pr/269457>

ศ. ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, รศ.ภาวนา พัฒนศรี, นางสาวนิกานต์ ศักดาพร. (2560). การถอดบทเรียน

ตัวอย่างของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ (รายงานฉบับสมบูรณ์)

ศ. ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2560). โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุดความรู้การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ, กรุงเทพฯ: มูลนิธิ

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), อ้างจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์. (2561, 29 มกราคม).

เปลี่ยนไม้ใกล้ฝั่ง เป็นพลังทางสังคม. สืบค้นจาก

<http://www.thaihealth.or.th/Content/40528->

%27%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5
%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0
%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%27%20
%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0
%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8
%A5%E0%B9%89%E0%B8%9D%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%87%20%E0%B9
%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1
%E0%B8%87%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0
%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1.html

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), อ้างจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า. (2561, 2 กุมภาพันธ์).

'โรงเรียนผู้สูงอายุ' เสริมพลังวัยเกษียณพึ่งตนเอง. สืบค้นจาก

<http://www.thaihealth.or.th/Content/40605->

/%27%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5
%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0
%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8/%27%E
0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%9E%E0%B
8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%8
0%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%93%E0%B8%9E%E0
%B8%B6%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8
%AD%E0%B8%87.html

