



พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย



อาจารย์ธิติกาญจน์ จิตโสภณศักดิ์

สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



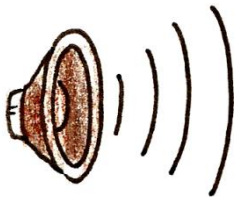
การเรียนรู้ที่ดี...จะเกิดขึ้นเมื่อ



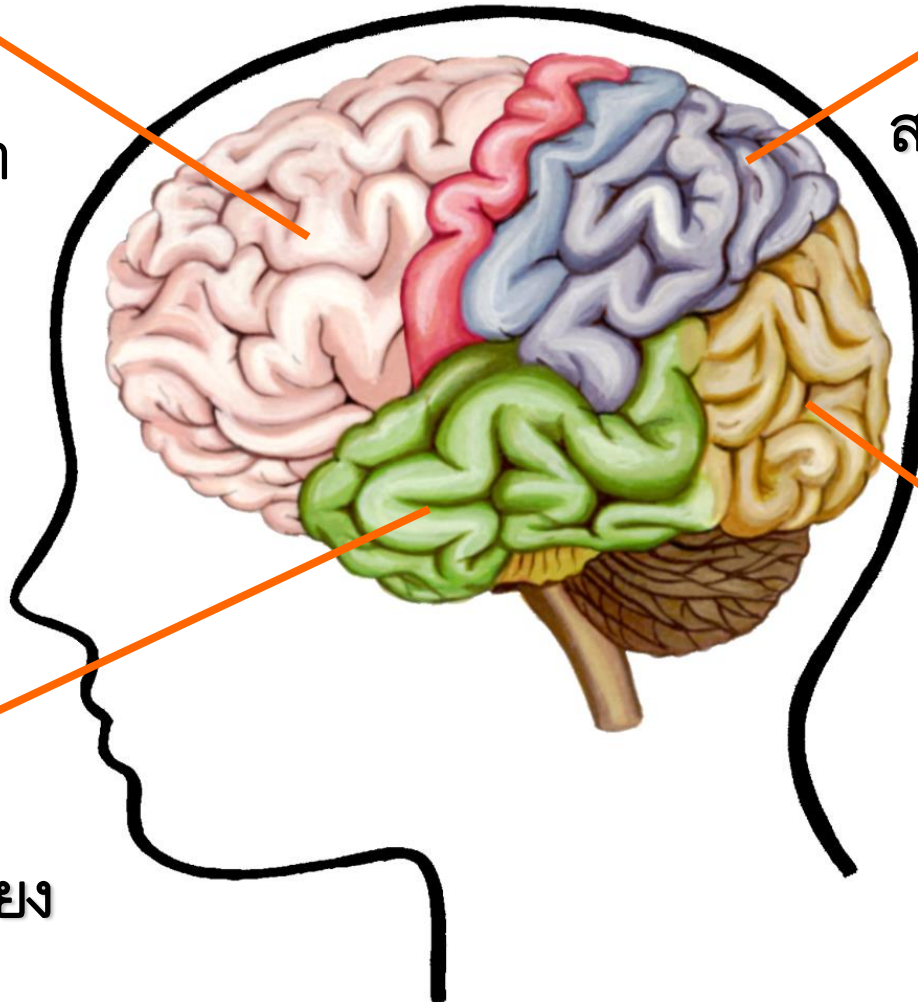
สมองส่วนหน้า
คิด ตัดสินใจ
ใช้เหตุผล



สมองส่วนรับสัมผัส



สมองส่วนรับเสียง



สมองส่วนรับภาพ

ที่มาของภาพ : สมองเรียนรู้อย่างไร.

สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้, ๒๕๕๙

อะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้สมองเด็กเรียนรู้ ?

ห้องเรียนที่น่าตื่นตาตื่นใจ

ของเล่นที่น่าสนใจ

หนังสือที่น่าสนใจ

อากาศเย็นสบาย

พื้นที่สนามหญ้าที่น่าสำรวจ

สี่ส่นของสถานที่





สิ่งแวดล้อม.....ที่สมองเรียนรู้

- ❖ เป็นรูปธรรม จับต้องได้
- ❖ น่าสนใจ มีโอกาสได้เล่น ทดลอง สำรวจ ค้นหา
- ❖ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกันและผู้ใหญ่
- ❖ รู้ลึกถึงความปลอดภัย ไม่ภาวะกดดันทำให้เครียด
- ❖ ปัจจัยที่ส่งเสริมอารมณ์ด้านบวก



สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย พื้นที่ สื่อวัสดุอุปกรณ์ กิจกรรมการเรียนรู้



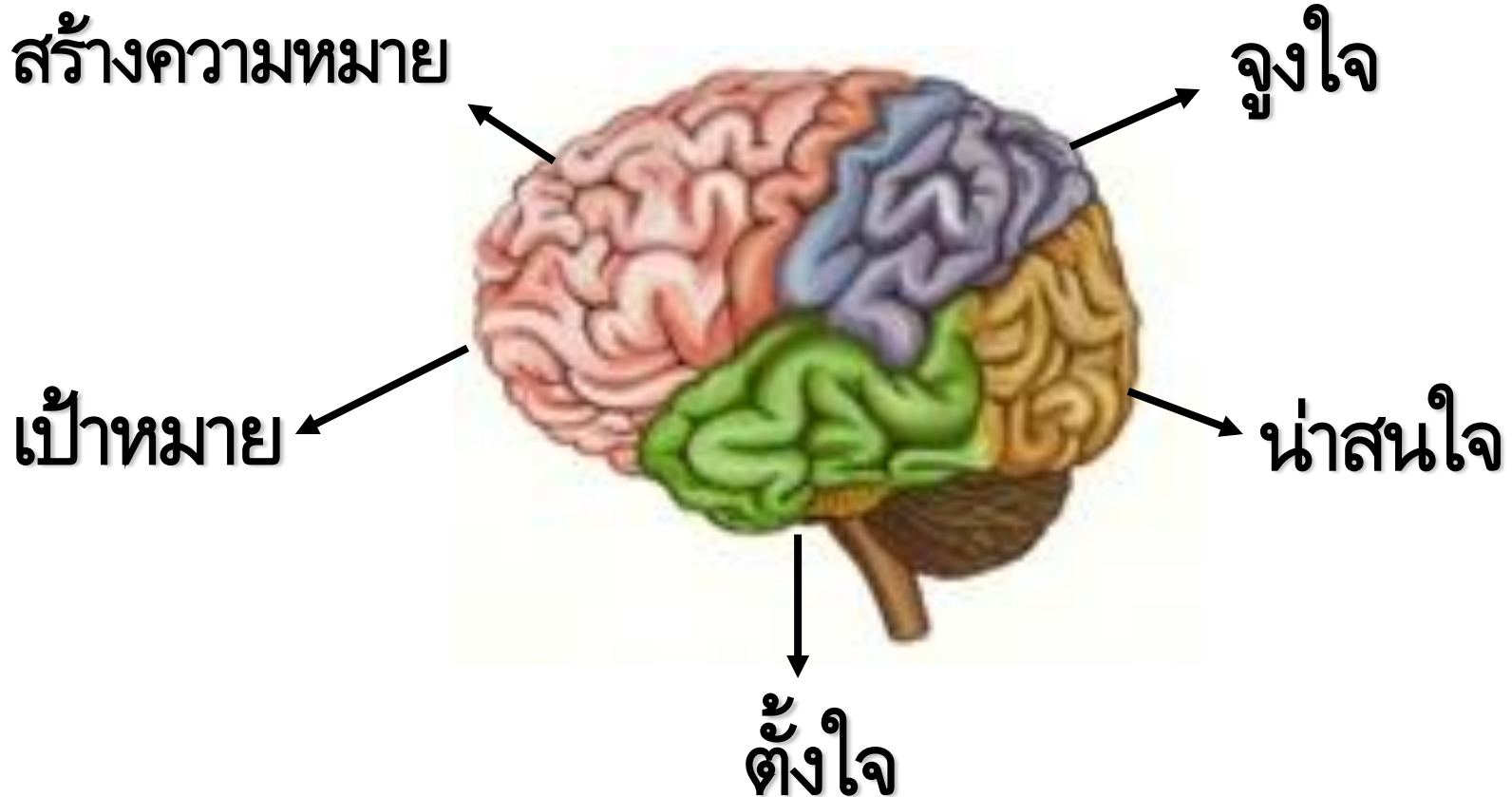
สิ่งแวดล้อม ที่น่าสนใจ จับต้องได้ น่าสำรวจ เป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญให้
เด็กเรียนรู้ว่า สิ่งนี้คืออะไร มีไว้ทำไม ต่างจากสิ่งอื่นอย่างไร



เด็กเรียนรู้ที่จะทำความรู้จักและทำความเข้าใจในสิ่งที่เด็กมีโอกาสได้ สัมผัสจับต้อง



สมอง : ออกแบบกระบวนการเรียนรู้





การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูง



รับภาพและเสียงพร้อมกัน



สมองสร้างแผนภาพการคิด



สมองเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ



ท่องจำ - ทำซ้ำ - ฝึกทักษะ



การใช้สถานการณ์จำลอง



Old Schema





ท่วงทำนองแห่งการเรียนรู้



Visual Learner



Activity Learner

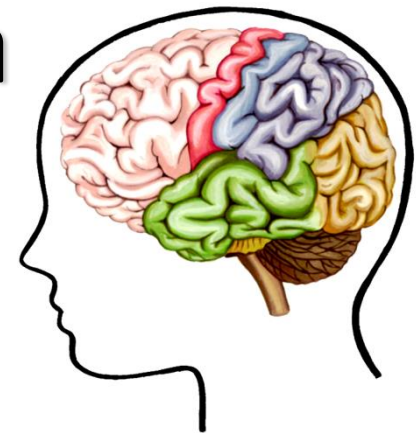


Kinesthetic Learner



การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับสมองเด็ก

- เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม
- คึกษา ทดลองและลงมือทำซ้ำ
- อ่านและฟังบรรยาย
- ประยุกต์ใช้ในเรื่องต่างๆ





ประสบการณ์ : สมอင့်เด็กอนุบาล

ด้านภาษา

ด้านการคิด

ด้านอารมณ์และจิตใจ

ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

ด้านศิลปะและการสร้างสรรค์





พัฒนาการด้านภาษา





ฟัง

พูด

อ่าน

เขียน



พัฒนาการคิด



กิจกรรมการเล่น

พูดคุย/สนทนา

เล่านิทาน

เล่าเรื่อง

อ่านให้ฟัง

แสดงละคร

ร้องเพลง

พัฒนาการด้านภาษาของเด็กเป็นอย่างไร

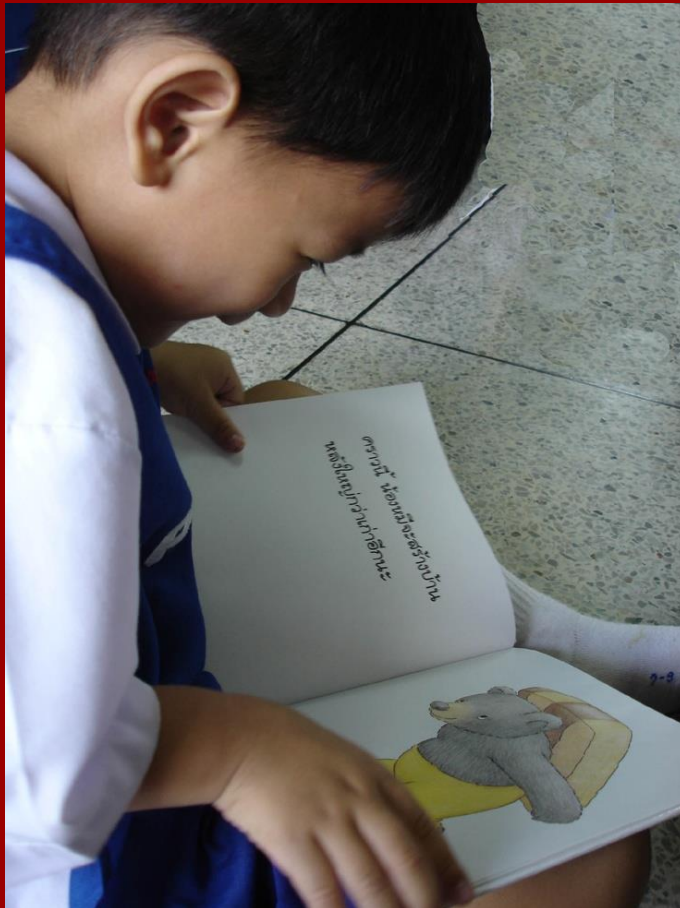
จำเป็นต้องประเมินดูว่า

- ❖ เด็กฟังนิทานรู้เรื่องหรือไม่
- ❖ สมรรถนะในการฟังของเด็กเป็นอย่างไร
- ❖ ฟังจนจบโดยไม่เลิกกลางคันใช่หรือไม่

“การเปล่งเสียงจะทำให้เด็ก
ได้ยินเสียงของตัวเอง
และเกิดความมั่นใจว่า
ออกเสียงถูกต้อง ถัดไป
ก็จะเริ่มมั่นใจที่จะอ่าน”



ในที่สุดเด็กก็จะเริ่มมีนิสัยรักการอ่าน การวัด
ความก้าวหน้าและบันทึกไว้เป็นสิ่งจำเป็น



❖ เด็กยืมหนังสือกลับบ้าน
เพื่ออ่านด้วยความ
เพลิดเพลิน

❖ เด็กสนใจชื่อผู้แต่ง และ
เริ่มเลือกหนังสือของ
นักเขียนคนโปรด

การประเมินการฟัง

จะช่วยให้ครูรู้ว่าเด็กมีพัฒนาการทางภาษาแค่ไหน

	มด	นก	หมี
สนใจเลือกหนังสือมาพลิกดู	✓	✓	✓
เลือกมูมอ่าน มูมเขียน มูมฟัง เมื่อถึงเวลากิจกรรมอิสระ (free time) หรือ activity time	✓		✓

โรงเรียน.....

รายงานความก้าวหน้า ระดับอนุบาล

ปีการศึกษา.....

ชื่อนักเรียน ดญ.สุนทรีย์ อำไพ

ชื่อครูประจำชั้น

ชั้น อนุบาล 2

เทอม 1

สุนทรีย์เป็นเด็กขยัน สุนทรีย์เริ่มพูดคล่องแคล่วและใช้คำพูดด้วยภาพซับซ้อน สังเกตได้ว่ามีความเชื่อมั่นที่จะพูดเพื่อสื่อสารเรื่องราวต่างๆ สุนทรีย์ตั้งใจเรียนมาก เพื่อที่จะพัฒนาการใช้คำศัพท์ การสะกดคำ เพราะเธอย้ายมาจากโรงเรียนอื่นซึ่งไม่ได้เน้นการพัฒนาภาษา สังเกตได้ว่าเธอได้คะแนนทดสอบดีมากทุกสัปดาห์ที่ทำการทดสอบคำศัพท์ สุนทรีย์เริ่มมั่นใจว่าเธอสามารถแก้ปัญหา และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่น เหมือนเช่นตอนต้นเทอม การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นจุดสำคัญที่จะทำให้สุนทรีย์มีความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะเป็นนักเรียนที่ดีต่อไป

เทอม 2

สุนทรีย์ก้าวหน้าขึ้นจากเทอมที่หนึ่งมาก สุนทรีย์เขียนประโยคต่างๆ เพื่อสื่อความคิดได้ดีขึ้นมาก และใช้หลักภาษาได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ในเทอมนี้ สุนทรีย์ยังได้ร่วมแสดงละครร่วมกับเพื่อนๆ ของเธออีกด้วย ความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองที่เพิ่มขึ้นทำให้เธอกล้าที่จะพูดในที่ประชุม หรือในสิ่งแวดล้อมนอกห้องเรียน รวมทั้งกล้าถามคำถามต่างๆ บ่อยขึ้นมาก สุนทรีย์ยังได้มีส่วนช่วยกระตุ้นให้เพื่อนๆ อ่านหนังสือที่น่าสนใจ คุณครูอยากให้สุนทรีย์ยังคงรักษานิยมรักการอ่านนี้ไว้ให้ได้ต่อไปในเทอมหน้า

.....
ครูประจำชั้น

“ครูควรต้องมีบันทึก
พัฒนาการการอ่าน ฟัง
พูด เขียน ของเด็ก
เป็นรายบุคคล”

“ในห้องเรียนที่มีเด็กจำนวนมาก การประเมิน
รายบุคคล**ต้องทำจริงจัง**”

รายชื่อนักเรียน	ฟังบทร้อยกรอง	ฟังนิทาน	ฟังเรื่องจริง
นริศ	✓	✓	✓
วัชร	✓	✓	✓
สุธีร์	✓		✓
เจน		✓	✓
อัมภา		✓	✓
ทิวา		✓	✓

ผลการประเมินพัฒนาการนี้ จะถูกบันทึกไว้ใน ประวัติของนักเรียนเป็นรายบุคคล

รายงานความก้าวหน้า

ด.ช.

ชั้น.

เด็กชายมานะเป็นเด็กตั้งใจ สนใจ

.....

*





พัฒนาการด้านการคิด





ประสาทสัมผัสทั้งห้า

พัฒนา

การคิด



สถานการณ์จำลอง

การเล่น

การพูดคุยและถกเถียง



เด็กวัย 3-5 ขวบ มีความสามารถในการ **คิด**

และสื่อสารมากขึ้น มีจินตนาการซับซ้อนขึ้น ทำให้
การเล่นมีความหลากหลาย โดยเฉพาะการเล่นบทบาท
สมมุติ





เด็กกำลังชักซ้อมทำที่
ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา
สร้างวงจรแห่งความคิด
เพื่อให้แน่ใจว่าตัวเอง
“คิด” อย่างไร กับ “สิ่งที่
ได้เรียนรู้มา” นั้น



“สิ่งที่ก่อรูปเป็นการคิดของเด็ก เริ่มต้นที่การจับต้อง สัมผัส
และมีประสบการณ์โดยตรง สมองรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส
ทั้งห้า แล้วก่อรูปเป็นวงจรแห่งการคิดขึ้นมาในสมอง”



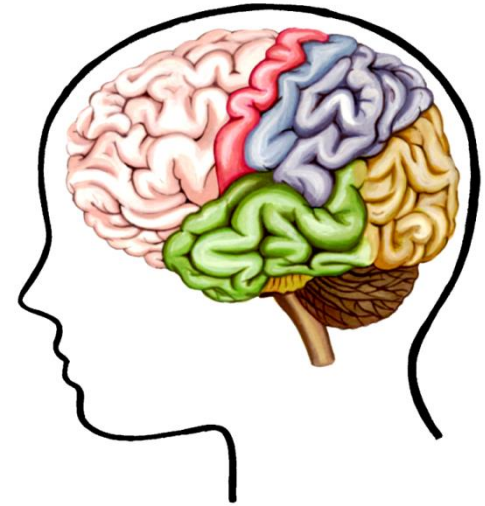
“การตอบคำถามในแบบฝึก การทำแบบฝึกหัด
เป็นกระบวนการถัดไปหลังจากวงจรแห่ง
ประสบการณ์ได้สร้างขึ้นแล้ว”





คิด...

- ✓ เด็กทุกคน**คิด**เป็น
- ✓ การ**คิด**เป็นธรรมชาติของสมองอยู่แล้ว
- ✓ การพัฒนาการ**คิด**เกิดขึ้นขณะที่เด็กลงมือปฏิบัติการ
- ✓ การเล่นเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็ก
- ✓ การออกแบบกิจกรรมให้เด็กมีประสบการณ์
หลากหลายคือการพัฒนาการ**คิด**
- ✓ ผู้ใหญ่คิดแทนเด็กไม่ได้ ต้องสอนให้เขา**รู้จักคิด**เอง





พัฒนาการด้านอารมณ์





“ด้วยเหตุที่การอยู่ร่วมกันไม่ใช่เรื่องง่าย การปรับตัวก็อาจยากลำบาก”



การประเมินดูพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก

จึงมีความจำเป็น

	ใช่	ไม่ใช่
มาโรงเรียนร้องไห้หรือเปล่า		✓
ล้มลงแล้วช่วยตนเองได้	✓	
ชอบตะคอกข่มขู่เพื่อน	✓	
รู้จักแสดงความชื่นชมคนอื่น	✓	
แบ่งของเล่นให้เพื่อน		✓
ฯลฯ		



“ครูต้องเฝ้าดูว่าเด็กช่วยเหลือตัวเองได้ไหม”



“เวลาพบปัญหาที่ต้องเผชิญ เด็กแก้ปัญหาอย่างไร
ทุกครั้งเด็กแก้ปัญหาแตกต่างกันออกไปหรือไม่”



ถูกแก้ง
งานไม่เสร็จ
ของหาย
หิว
เหนื่อย



“เด็กมีความสนใจ
ฟังพอใจในสิ่งแวดล้อม
ธรรมชาติแวดล้อม
หรือไม่”



พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

ประสาทสัมผัสทั้งห้า





“นักจิตวิทยาการศึกษาวิตกว่า เด็กที่ไม่ได้
เคลื่อนไหว ไม่ได้เล่นเมื่อวัยเด็ก จะไม่ได้
ผ่านพัฒนาการอันจำเป็น”





“การกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
ต้องสนใจเรื่องความสนุกสนาน เพลิดเพลิน”



“กระบวนการเรียนรู้ในความเคลื่อนไหว จะช่วย
พัฒนาการเรียนรู้เกี่ยวกับคณิตศาสตร์”



ล่าง - บน
ขึ้น - ลง
สูง - ต่ำ
หนัก - เบา
ก่อน - หลัง

“อย่าหวังว่าจะสอนความรู้เรื่องมิติ ระยะ ทิศทาง เวลา
เมื่อถึงชั่วโมงเรียน เพราะ “การรับรู้” ต้องมีมาก่อน
จากการใช้ในชีวิตจริง เด็กจึงจะพัฒนาความคิดนามธรรม
ขึ้นมาในชั่วโมงเรียนได้



เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน

เคลื่อนไหวแบบง่าย



เคลื่อนไหว

จนร่างกายใช้งานได้ดี

เคลื่อนไหวแบบซับซ้อน

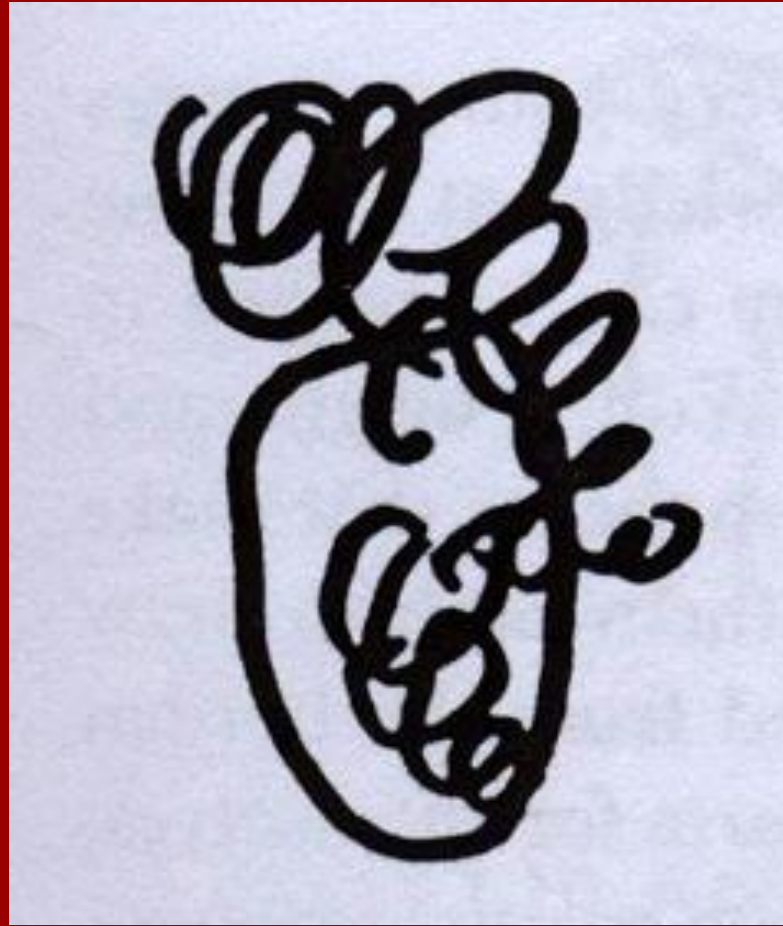


พัฒนาการด้านศิลปะและการสร้างสรรค์

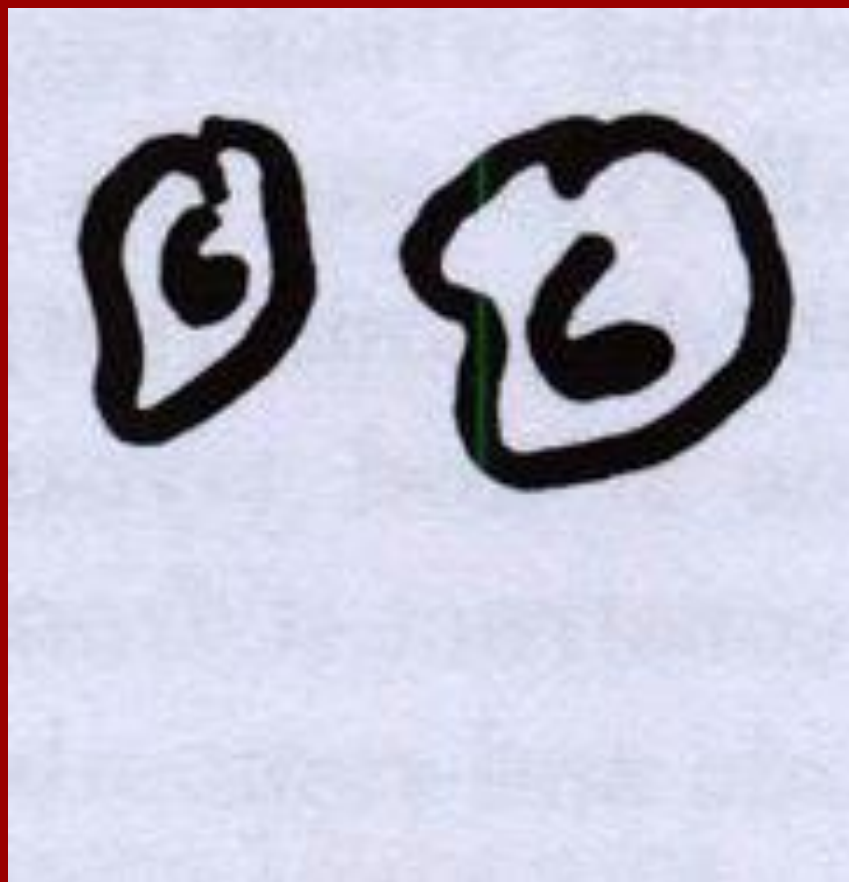




“ศิลปะ ถ่ายทอดสิ่งที่
สมองคิดออกมาเป็นภาพ”

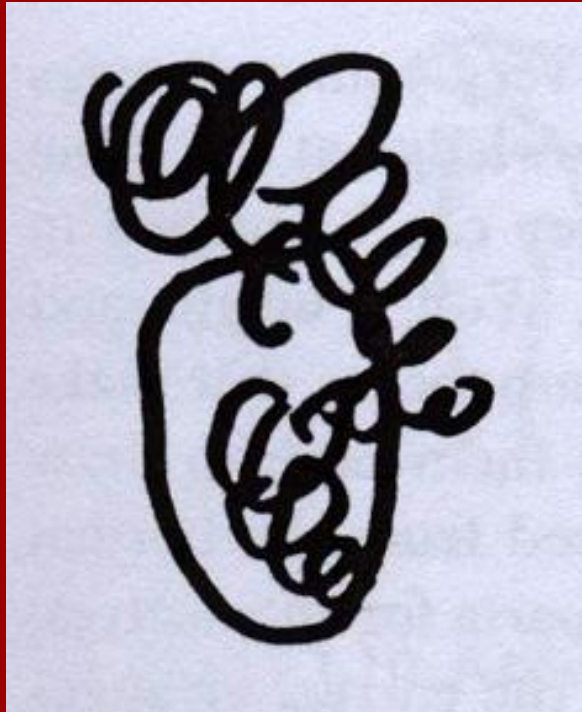


เด็ก 3 ขวบ 2 เดือนบอกกว่ารูปนี้เป็นรูปพ่อกับแม่

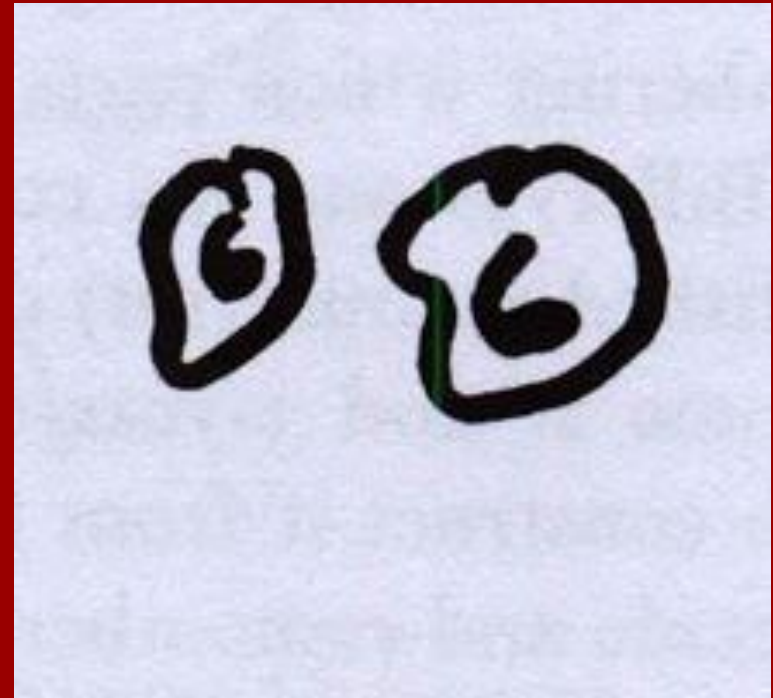


เด็กอีกคนบอกว่า นี่ก็คือรูปแม่กับพ่อ

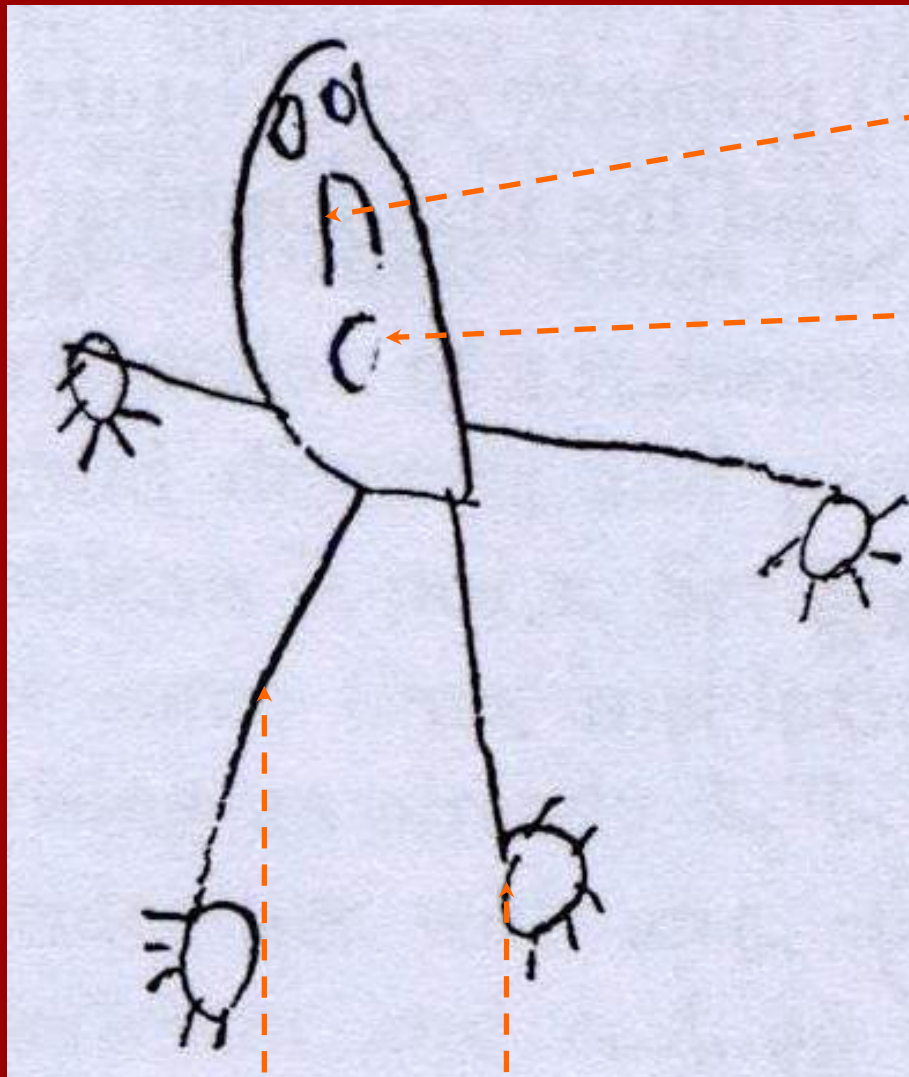
แม่กับพ่อ



แม่กับพ่อ



- ❖ ภาพทั้งสองนี้ไม่ต้องการคำชมหรือตำหนิจากคุณครู
- ❖ ครูไม่ต้องบอกเด็กว่าเหมือนหรือไม่เหมือน
- ❖ สวยหรือไม่สวยไม่สำคัญ
- ❖ แต่ครูรู้แน่ชัดว่าเด็ก 2 คนนี้ต่างกัน



เส้นโค้ง

วงรี

เส้นตรง

วงกลม

“เด็กเล็กมักวาดภาพโดย
เน้นเฉพาะส่วนหัว แขน
และขา แทนภาพคน แต่
ครูต้องสังเกตว่า เด็ก
ใช้พื้นที่เป็นแล้ว”



ความก้าวหน้าของเด็กควรเปรียบเทียบกับ
ผลงานของเด็กในเวลาที่ผ่านมา



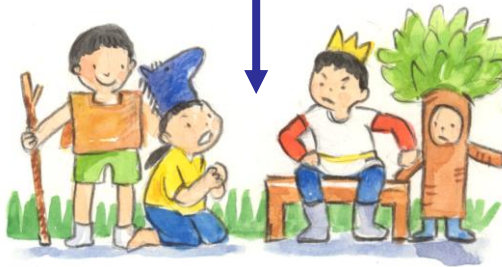
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย



ปัจจัยด้านตัวเด็ก

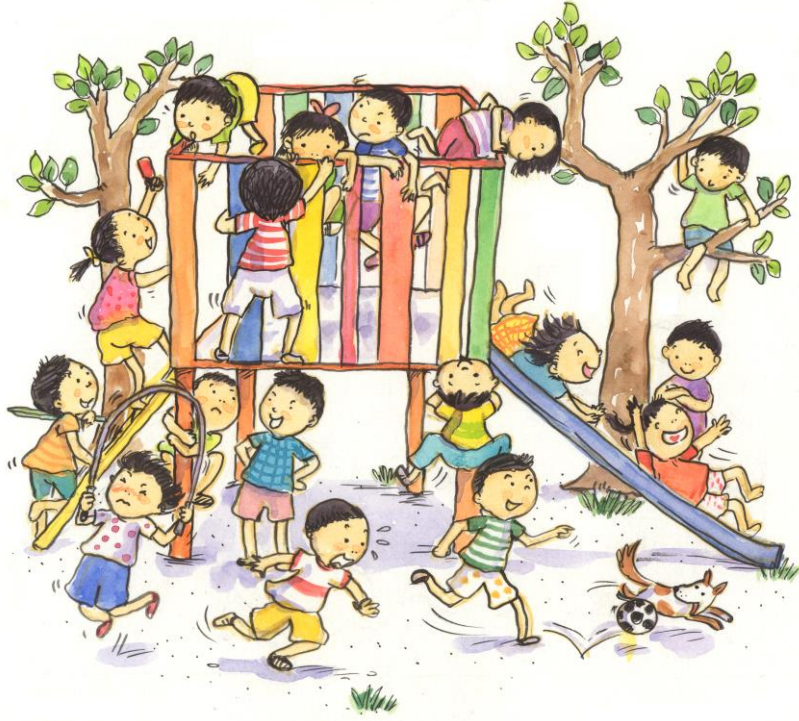


ปัจจัยด้านครอบครัว



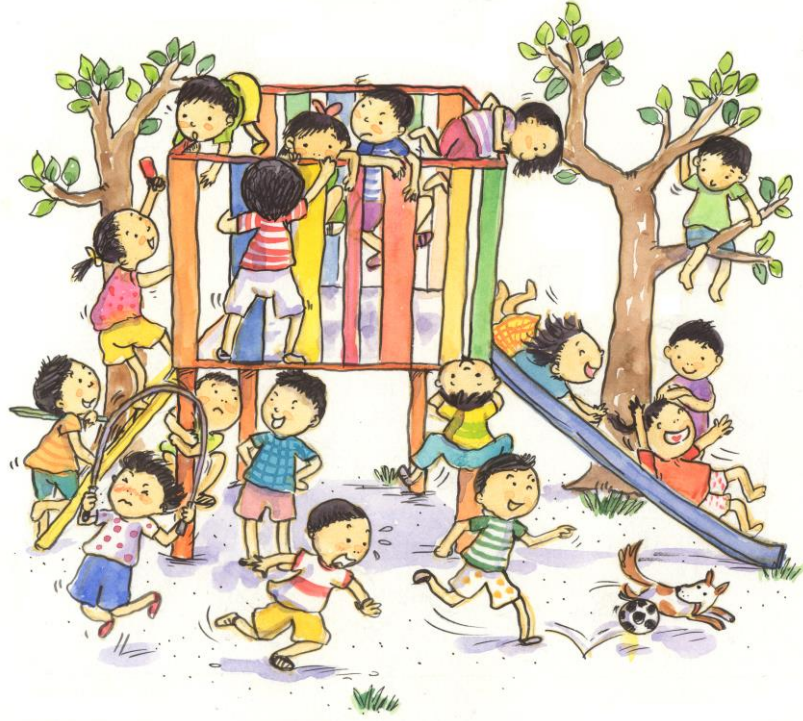
ปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยด้านตัวเด็ก



สุขภาพอนามัยของเด็กปฐมวัย เป็นสภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของ
เด็กปฐมวัยที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
สุขภาพอนามัยและสภาวะอนามัยมีผลต่อการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

ปัจจัยด้านตัวเด็ก



ลักษณะส่วนบุคคลของเด็กปฐมวัย เด็กปฐมวัยมีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ทั้งเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลและความแตกต่างภายในตัวบุคคลที่สามารถอธิบายได้ตามแนวคิด ทฤษฎีและตามแบบการเรียนรู้ และความแตกต่างนี้มีผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

ปัจจัยด้านครอบครัว



สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวขึ้นอยู่กับลักษณะของครอบครัวและการทำหน้าที่ตามบทบาทของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โดยเฉพาะบทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และบทบาทของลูกที่มีต่อพ่อแม่ สัมพันธภาพภายในครอบครัวเป็นตัวช่วยเสริมพัฒนาการ ในขณะเดียวกันอาจเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยได้เช่นเดียวกัน

ปัจจัยด้านครอบครัว



การอบรมเลี้ยงดู โดยทั่วไปมี 4 แบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาทิปไตย แบบปล่อยปละละเลย แบบทะนุถนอมปกป้องหรือรักมากเกินไป และการการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแต่ละรูปแบบส่งผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กที่แตกต่างกัน

ปัจจัยด้านสังคม



สภาพแวดล้อมในชุมชนและวิถีการดำเนินชีวิต มีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ปัจจัยด้านสังคม



สื่อและเทคโนโลยี เป็นปัจจัยทางสังคมที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อชีวิตเด็ก การใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย รวมถึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์



ห้องเรียน

เป็นสถานที่หนึ่งที่จำเริญของครูผู้สอนที่สอนมาเป็นเวลานาน
อย่างไร ... ห้องเรียนของเราจะน่าสนใจมากขึ้น





ห้องเรียนนี้มีอะไรที่สมองสนใจ...สมองพร้อมที่จะเรียนรู้



สร้างแรงจูงใจ / สถานการณ์ที่แปลกใหม่ : สมอเริ่มต้นตัว



“สมอของเด็กๆ มาโรงเรียน
พร้อมกับความตื่นเต้นและ
ตื่นตัวที่จะเรียนรู้ ถ้าเป็นไปได้
เขาคงอยากเห็นสิ่งแปลกใหม่
ในห้องเรียนทุกวัน”





มุมประสบการณ์ในห้องเรียน...สำคัญอย่างไร

- ประสบการณ์ตรง/สถานการณ์จำลองต่างๆ เด็กสามารถเรียนรู้ผ่านการเล่น
- การเล่นเป็นการพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีความสุข
- เรียนรู้ฝึกทักษะ การคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหา ลงมือกระทำด้วยตนเอง
- สร้างบรรยากาศ กระตุ้นสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้
- เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อม
- ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย



“จัดมุม โต๊ะหรือชั้นวาง
เพื่อจัดวางหรือจัดแสดง
สิ่งต่างๆ จากสิ่งแวดล้อม
ตามฤดูกาลหรือเทศกาล
เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่อง
ที่เด็กสนใจ”





“อุปกรณ์ของใช้จัดอย่างมีระเบียบ เด็กเรียนรู้
การนำไปใช้ สนใจวัฒนธรรมของห้องเรียน”

ทุกอย่างถูกออกแบบมาให้ **สมองเรียนรู้ทุกนาที**
ทุกพื้นที่ จัดวางมีจุดมุ่งหมายว่าจะกระตุ้นสมองเรื่องอะไร



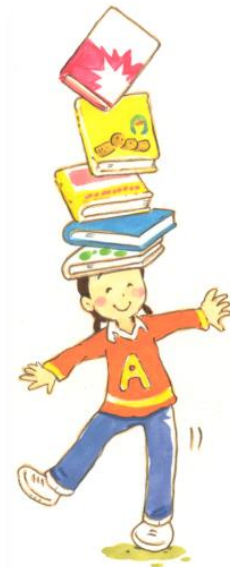
จัดพื้นที่มุมอ่านให้น่าสนใจ

“การเล่นกับคำ เล่าเรื่องตลก
ส่งเสริมอารมณ์ขันและเสียง
หัวเราะ เป็นลักษณะเด่นของ
เด็กวัยนี้”



มุมอ่าน

- ❖ มุมอ่านเป็นมุมที่ต้องการให้เด็กใช้เพื่อกิจกรรมการอ่าน เพราะการอ่านเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะนำเด็กก้าวไปสู่กระบวนการเรียนรู้อื่น ๆ ต่อไป
- ❖ มุมอ่านต้องอยู่ในมุมใดมุมหนึ่ง กำหนดพื้นที่ไว้ด้วยเส้นหรือพรม ห้ามเด็กทำกิจกรรมอื่น ๆ ขณะอยู่มุมอ่าน





มุมอ่าน

- ❖ มุมอ่านมีหนังสือหลากหลาย จัดเป็นแถวให้เห็นทุกปก ไม่จัดเรียงซ้อนชั้นสูง ยากแก่การหยิบ
- ❖ เปลี่ยนหนังสือที่มุมอ่าน ตามหัวข้อที่ต้องการให้อ่าน หรือตามความสนใจ หนังสือเล่มโปรดของเด็กไม่จำเป็นต้องเอาลงจากชั้น อาจตั้งไว้โชว์เป็นเดือน ๆ จนถึงเป็นปีก็ได้

จัดพื้นที่ว่าง / มุมเล่น เพื่อให้เด็กได้เข้ามาเล่นในช่วงเวลาสั้นๆ
จัดหาของเล่นฝึกสมองและพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อ



มุมนเล่น

- ❖ มุมนเล่นเป็นมุมที่เด็กใช้เวลาเล่น ช่วงพักเป็นเวลาสั้น ๆ เช่น 15 นาทีถึงครึ่งชั่วโมง นับเป็นการใช้เวลาเปลี่ยนผ่านอารมณ์ของเด็ก จากช่วงเวลาเครียดไปได้เป็นอย่างดี
- ❖ มุมนเล่นมีขึ้นเพราะยอมรับว่า เด็กวัยอนุบาลต้องการมีเวลาสำหรับการพักผ่อน / เล่น เป็นระยะ ๆ ไม่จำเป็นต้องให้เรียนทุกวิชา 50 นาทีต่อกันไปเสมอไป





มุมเล่น



- ❖ ของเล่นที่เลือกมา ควรเป็นของเล่นเหมาะกับวัย ช่วยพัฒนาระบบร่างกายและอารมณ์ หรือเป็นของเล่นพัฒนาความคิด อาจเป็นของเล่นที่เล่นเดี่ยว เล่นเป็นคู่ เล่นเป็นกลุ่มก็ได้

การนำเสนอผลงานเด็กเป็น**สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ** ในการกระตุ้นสายตาและความรู้สึกของเด็กเอง



ให้ความสำคัญกับผลงานของเด็กทุกคน

สิ่งสำคัญ: การจัดห้องเรียนและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน
ต้องสนใจว่าจะพาเด็กก้าวไปทางไหน

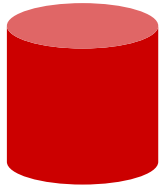
เด็กมีพัฒนาการอยู่ระดับไหน
หลักสูตรและกระบวนการจะเริ่มตรงไหน
เด็กทุกคนจะก้าวไปได้ตามจังหวะของตนเองอย่างไร



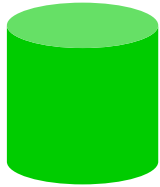
สิ่งแวดล้อมแบบใดจะนำเด็กไปถึงได้
กระบวนการมีกี่ขั้นตอน ใช้เวลานานเท่าไร
เด็กแต่ละกลุ่มจะได้รับกิจกรรมเหมือนกัน ต่างกัน



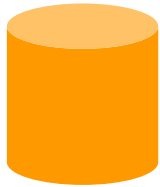
ทุกหน้าที่ของสมองถูกกระตุ้นโดยที่เราอาจจะรู้ตัวและไม่รู้ตัว
แสงและสีมีส่วนเกี่ยวข้องในการกระตุ้นการรับรู้



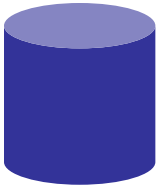
ความคิดสร้างสรรค์ กระตือรือร้น



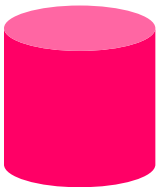
สงบ อดทนในการทำงาน



ความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นให้เคลื่อนไหว อารมณ์ดี



กระตุ้นการเรียนรู้ สมาธิมั่นคงขึ้น



การพักผ่อนความสงบ



