



สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

family direct
ศูนย์ด้านวิชาการเพื่อการเรียนภาษาเด็กและครอบครัว



Kids & Family YELLOW PAGES

รวบรวมเรื่องน่ารู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
และหมายเลขโทรศัพท์



ISBN 974929375-4



9 789749 293751



สารจากผู้อำนวยการ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการที่ “มุ่งมันสร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ” มีความยินดีที่ได้จัดทำหนังสือ “Kids & Family Yellow Pages” เพื่อเป็นการเผยแพร่สาระข้อมูลและส่งเสริมให้เกิดความสนใจ ความเข้าใจสำหรับครอบครัว ชุมชน ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไป พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์งานของสถาบันฯด้วย หนังสือนี้ ได้รวบรวมแหล่งที่ติดต่อ เสนอเป็นทางเลือกที่เปิดกว้างขึ้นในยุคข้อมูลข่าวสาร เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับประกอบการพิจารณาอย่างรอบคอบของท่านผู้อ่านในการเลือกสรรสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเลี้ยงดูพัฒนาลูกหลานและส่งเสริมคุณภาพชีวิตครอบครัว

สถาบันฯ ขอขอบคุณเด็กๆ ครอบครัว ชุมชน และบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมทำกิจกรรม ทำให้เกิดโอกาสเรียนรู้และสร้างสรรค์ด้วยกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ บุคลากร การเผยแพร่ และประสานเครือข่าย ตลอดจนการพัฒนากระบวนการนวัตกรรมที่ค้นเพื่อเพิ่มศักยภาพของเด็กและครอบครัวในประเทศไทย

สำหรับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ สถาบันฯ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหลายฝ่าย ตั้งแต่ผู้เขียนทุกท่านที่สละเวลาถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ที่น่าสนใจหลากหลายรูปแบบ ในการนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐกิจต่างๆ และบริษัท แฟมิลี่ ไตรเรค จำกัด ผู้ประสานการจัดพิมพ์และเผยแพร่ ทางสถาบันฯ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้พิจารณาเลือกใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตั้งจุดมุ่งหมายของสถาบันฯ หากท่านมีความประสงค์จะสอบถามหรือให้คำแนะนำ โปรดติดต่อมายังฝ่ายประสานงานเครือข่ายตามที่อยู่ของสถาบันฯ หรือผ่านทางเว็บไซต์ของสถาบันฯ www.cf.mahidol.ac.th สถาบันฯ มีความยินดีที่จะรับฟังและร่วมมือกับทุกท่านเพื่อประโยชน์สุขของเด็กและครอบครัวไทย

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี)

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล



คำนิยมจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา

ขอแสดงความยินดีกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ของมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้จัดทำหนังสือรวบรวมเรื่องน่ารู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และหมายเลขโทรศัพท์ Kids and Family Yellow Pages ได้ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยมีเนื้อหาด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การศึกษา บทบาทของพ่อแม่และการเลี้ยงดูลูกตามยุคสมัย ที่ต้องก้าวให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก การสร้างเสริมอุปนิสัย ตลอดจนการดูแลสุขภาพของเด็กและคนในครอบครัว และยังมีเนื้อหากิจกรรมพิเศษและนันทนาการสำหรับเด็ก ที่สามารถมีส่วนร่วมกันได้ทั้งครอบครัวอีกด้วย จึงถือว่าเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับครอบครัวไทย ในยุคสมัยที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ นอกจากนี้ยังมีเบอร์โทรศัพท์สำคัญ ช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สะดวกในการติดต่อสื่อสาร หาข้อมูลเพิ่มเติมในการเลี้ยงลูก และช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกน้อยได้อย่างมีความสุข

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ชนิกา ตู้จินดา

ประธานมูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษ

ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา

บทบรรณาธิการ



นโยบายการพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศ ในแผนปฏิบัติการพัฒนาการศึกษาอบรมเลี้ยงดูเด็กและวัยรุ่น มหาวิทยาลัยมหิดลได้เป็นแกนจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว โดยได้รับประกาศในราชกิจจานุเบกษา พ.ศ. 2540 ให้เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการของชาติ ด้านการพัฒนาการเด็กและครอบครัว

ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม ตลอดจนการป้องกันและแก้ไขปัญหายาอย่างเป็นรูปธรรม ที่เหมาะสมกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และสภาวะโลก ดังคำขวัญที่ว่า “มุ่งมั่นสร้างสรรค์พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ” โดยประสานงานด้านวิชาการกับองค์การภาครัฐ เอกชนทั้งในประเทศและนานาชาติ

หนังสือรวบรวมเรื่องน่ารู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และหมายเลขโทรศัพท์ Kids and Family Yellow Pages มีเนื้อหาด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การศึกษาเล่าเรียน บทบาทของพ่อแม่และการเลี้ยงดูลูก การสร้างเสริมอุปนิสัย การดูแลสุขภาพของเด็กและคนในครอบครัว ตลอดจนกิจกรรมพิเศษและนันทนาการสำหรับเด็ก ที่สามารถมีส่วนร่วมกันได้ทั้งครอบครัว สิ่งเหล่านี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่ให้ประโยชน์กับคุณพ่อคุณแม่ ในการเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยให้พร้อม ทั้งทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม รวมถึงส่งเสริมสายใยรักที่ทุกคนในครอบครัว มีระหว่างกัน ให้เกิดความเข้าใจร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ทั้งนี้สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมมือกับบริษัท แฟมิลี่ ไดเรค จำกัด ผู้ผลิตนิตยสารบันทึกคุณแม่ และ Baby's Digest เป็นผู้รวบรวมบทความของคณาจารย์และนักวิชาการ ของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และรวบรวมข้อมูล ตลอดจนพิมพ์จัดทำหนังสือรวบรวมเรื่องน่ารู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และหมายเลขโทรศัพท์ Kids and Family Yellow Pages ดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อเป็นสาระประโยชน์ให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวดังที่สถาบันฯ ตั้งใจไว้

กองบรรณาธิการ
family direct
(ศูนย์บริการและข้อมูลเด็กและครอบครัว)

ข้อมูลบรรณานุกรม

หนังสือรวบรวมเรื่องน่ารู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวและหมายเลขโทรศัพท์ Kids and Family Yellow pages

คณะผู้จัดทำ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม 73170 โทร. 0-2441-0602-8

E-mail : cfnsn@mahidol.ac.th

www.cf.mahidol.ac.th

ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ พญ.นิตยา คชภักดี

บรรณาธิการบทความวิชาการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร

บรรณาธิการอำนวยการ วรณีย์ สนั่นพัฒนานนท์

กองบรรณาธิการ อธิษฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล

ฝ่ายโฆษณา จินตนา พันจ้อย

จัดพิมพ์ บริษัท แฟมิลี่ ไดเรค จำกัด

จัดจำหน่ายโดย บริษัท แฟมิลี่ ไดเรค จำกัด

โทรศัพท์ 0-2381-2277

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน พ.ศ. 2548

โรงพิมพ์ ส.เอเชีย เพรส (1989) จก.

จำนวน 30,000 เล่ม

ขนาดของเล่ม : 7 3/8" x 9 1/4"

จำนวนหน้า : 256 หน้า

ราคา : 390 บาท

ISBN 974-92937-5-4

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สนับสนุนองค์การอนามัยโลก และกระทรวงสาธารณสุขที่แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ข้อความและผลิตภัณฑ์ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้เป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนและเจ้าของผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้สถาบันแห่งชาติฯ ไม่มีเจตนาที่จะรับรองผลิตภัณฑ์ใดๆ โปรดใช้วิจารณญาณของท่าน

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เจ้าของลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ © ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537

ห้ามคัดลอก ส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งหรือเนื้อหาทั้งหมดของหนังสือไปผลิตซ้ำ หรือนำไปเก็บในระบบที่สามารถถ่ายเทข้อมูลเพื่อเรียกมาใช้ใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบอื่น ด้วยวิธีการใดๆ ก็ตาม โดยไม่ได้รับอนุญาตลิขสิทธิ์เป็นลายลักษณ์อักษร

สารบัญ (ต่อ)

เบอร์โทรศัพท์ การศึกษา	121	ห้างสรรพสินค้า	202
อนุบาล	122	กองการท่องเที่ยว	207
โรงเรียน	137	การท่องเที่ยว	208
โรงเรียน 2 ภาษา	147	จองบัตรภาพยนตร์และละคร	209
โรงเรียนนานาชาติ	147	สถานที่จัดแสดงงานและนิทรรศการ	209
โรงเรียนเด็กพิการเรียนร่วมปกติ	149	สถานีโทรทัศน์	210
โรงเรียนเด็กพิการในมูลนิธิ-กรมประชาสงเคราะห์	149	ที่พักต่างอากาศสำหรับครอบครัว	
โรงเรียนเด็กเรียนข้ามัญญาอ่อนเรียนร่วมเด็กปกติ	149	กรุงเทพและปริมณฑล	210
โรงเรียนทวติวิชาและสอนภาษา	149	ที่พักต่างอากาศสำหรับครอบครัวต่างจังหวัด	213
ห้องสมุด	151	เบอร์โทรศัพท์ เบ็ดเตล็ด	228
เครื่องเขียน	154	สถานีขนส่ง	230
เบอร์โทรศัพท์ หญิงตั้งครรภ์และคุณแม่	157	บริการเรียกแท็กซี่	230
ชุดชั้นในสตรี	158	รถไฟ	230
สถานเสริมความงาม-สปา	159	ขนส่งทางเรือ	230
อาหารเสริม	161	สายการบิน	230
เบอร์โทรศัพท์ กิจกรรมพิเศษ		ทำอากาศยาน	231
และเน้นหนักสำหรับเด็กและครอบครัว	166	สำนักงานเขต	231
ถ่ายภาพครอบครัว	168	ไฟฟ้า	232
กิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กและครอบครัว	171	ประปา	232
พิพิธภัณฑ์	175	สถานีตำรวจ	232
สวนสาธารณะ	179	สถานีดับเพลิง	234
สวนสัตว์และสวนสนุก	180	ประกันภัย	235
อุปกรณ์สนามเด็กเล่น	180	สร้างบ้าน	235
ของเล่นเสริมทักษะเด็ก	181	โรงพยาบาล	237
อุปกรณ์การกีฬา	182	คลินิกทั่วไปและทันตกรรม	247
สนามกีฬา	184	สำนักงานประกันสังคม	247
ชุดกีฬาทางบกและน้ำ	185	ธนาคารภายในประเทศ	248
จักรยาน	185	แจ้งบัตรเอทีเอ็มหาย	248
จักรยานยนต์และสกูตเตอร์สำหรับครอบครัว	186	หน่วยงานบริการธุรกิจ	249
รถยนต์	188	กลุ่มบริการสื่อสาร	249
สัตว์เลี้ยง อุปกรณ์ อาหาร และแต่งขน	189	กลุ่มให้บริการอินเทอร์เน็ต	249
โรงพยาบาลสัตว์	190	สมาคมการค้า	250
ร้านอาหารสำหรับครอบครัว	193	สถานกงสุล	251
บริการส่งอาหารถึงบ้าน	202	สถานเอกอัครราชทูต	252

รายชื่อผู้เขียนเรื่องนำรัฐ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.นิตยา คชภักดี

พ.บ. (เกียรติคุณอันดับ 2), ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์)
M.Sc. (Maternal Child Health)
กุมารแพทย์ สาขาพัฒนาการเด็กและพฤติกรรม
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
รองศาสตราจารย์
ผู้อำนวยการสถาบันฯ

ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร

ค.บ. (ภาษาอังกฤษ) (เกียรติคุณ)
A.M. (English)
Ph.D. (Social Psychology)
รองศาสตราจารย์
รองผู้อำนวยการสถาบันฯ

อ.พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร

พ.บ., ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์)
อาจารย์

ดร.ดลพัฒน์ ยศธร

ค.ด. (พัฒนศึกษา)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.ประภาพรธรณ จูเจริญ

ปร.ด. (ประสาทยุทธศาสตร์)
อาจารย์

นาย อธิวัฒน์ เปล่งสอาด

วท.ม. (การบรรณาการ)
อาจารย์

นางอรพินท์ เลิศอัสดาตระกูล

ศศ.บ. (จิตวิทยา), กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ)
นักจิตวิทยาและการศึกษาพิเศษ

นางนุชนาฏ รักรักษ์

วท.บ. (กิจกรรมบำบัด)
วท.ม. (ประสาทยุทธศาสตร์)
นักกิจกรรมบำบัด, นักวิจัย

นางจिरันท์ ชำนอง

ค.บ. (สุขศึกษา) (เกียรติคุณอันดับ 2)
ค.ม. (วิจัยการศึกษา)
นักวิจัยทางการศึกษา

นางนันทนา อินทะใจ

ค.บ. (สุขศึกษา) (เกียรติคุณอันดับ 2)
ค.ม. (สัตตศาสตร์ศึกษา)
นักวิชาการสัตตศาสตร์ศึกษา

นางสาวนิรวิดี หนูไฉยา

บธ.บ. (การจัดการสำนักงาน)
ศศ.ม. (ประชากรศึกษา)
นักวิจัย

นางสาวมีนา โรจน์ไพรินทร์

ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย) (เกียรติคุณอันดับ 2)
นักพัฒนาการเด็ก / ครูใหญ่ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย

นางสาวประพา หมายสุข

วท.บ. (กายภาพบำบัด)
นักกายภาพบำบัด

นางจิราภา สิงห์เงา

ค.บ. (ประถมศึกษา)
ครูปฐมวัย

นางสาวนุชรา มาตศรี

ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย)
ครูปฐมวัย

นางสาวธัญชนก ไชยปัญญา

ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย)
ครูปฐมวัย

นายเฉลิมพล ปันทะโชติ

วท.บ. (กิจกรรมบำบัด)
นักกิจกรรมบำบัด

นางสาวฉามรา แก้วมา

วท.บ. (จิตวิทยาพัฒนาการ)
นักจิตวิทยา

คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล

รศ.นสพ.ปานเทพ รัตนากร

สพ.บ., วท.ม. (พยาธิวิทยา)
คณบดี



สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล



ปรัชญา : มุ่งมั่น สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการ ในการสร้างเสริมศักยภาพของเด็กและครอบครัว ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2540 ตามแผนปฏิบัติหลักปฏิญญาเพื่อเด็กของประเทศไทย สืบเนื่องจากผลการประชุมสุดยอดเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ พ.ศ. 2533

วิสัยทัศน์การดำเนินงานของสถาบันฯ ใน 15 ปี ข้างหน้า พ.ศ. 2545 - 2559 มีดังนี้ “สถาบันฯ เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการของประเทศไทยที่พัฒนาองค์ความรู้และบุคลากรอย่างมีมาตรฐานสากล เป็นศูนย์กลางเครือข่ายทางวิชาการในการสร้างเสริมศักยภาพและคุณภาพของคน ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและครอบครัวในสังคมมีบทบาทในการเสนอนโยบายในระดับชาติและนานาชาติ” ซึ่งสถาบันฯ ได้ดำเนินการในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้



1) วิจัยและประสานการวิจัยสหวิทยาการ ในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเด็กและครอบครัว ได้แก่ โครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ในชุมชนศาลายา และโครงการพัฒนาตัวชี้วัด และฐานข้อมูล “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” สำหรับประเทศไทย ซึ่งสามารถสืบค้นได้จากเว็บไซต์ครอบครัวอยู่ดีมีสุข www.thaifamily.mahidol.ac.th





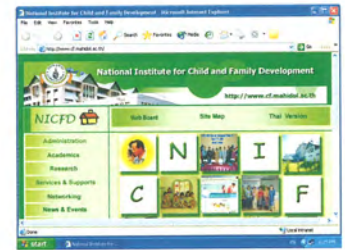
2) **จัดการศึกษาและฝึกอบรม** เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากร ด้านเด็กและครอบครัวที่มีคุณภาพ โดยสถาบันฯ ได้ดำเนินการเปิดหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ ซึ่งบูรณาการวิทยาศาสตร์ก้าวหน้ากับสังคมศาสตร์ สร้างบัณฑิตให้เป็นผู้นำในการพัฒนาคนอย่างมีประสิทธิภาพ สถาบันฯ จัดการฝึกอบรมระยะสั้นต่างๆ เช่น การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยอย่างคัดกรอง ซึ่งมีผู้ผ่านการฝึกอบรมทั่วประเทศกว่า 400 คน



3) **จัดบริการเพื่อสาธิตและวิจัย** เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย รับเลี้ยงและพัฒนาเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน ถึง 6 ปี โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อให้เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการสูงสุดเต็มตามศักยภาพ นอกจากนี้ ยังจัดให้บริการตรวจวินิจฉัยบำบัดรักษาและฟื้นฟูเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม



4) **บริการวิชาการและเผยแพร่ความรู้** สถาบันฯ จัดประชุมวิชาการทั้งระดับประเทศและนานาชาติเป็นประจำ ผลิตสื่อเพื่อสนับสนุนงานการศึกษาและบริการสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ โปสเตอร์ พฤติกรรมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย : ตั้งแต่แรกเกิด - 4 ปี ซีดีรอมแผ่นรวงพัฒนาการเด็กปฐมวัย เว็บไซต์ของสถาบันฯ www.cf.mahidol.ac.th เป็นต้น เผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน เช่น รายการวิทยุ โทรทัศน์ นอกจากนี้ บุคลากรของสถาบันฯ ยังเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่หน่วยงานต่างๆ อีกด้วย



5) **เป็นศูนย์กลางประสานเครือข่ายทางวิชาการ** ด้านเด็กและครอบครัวในระดับชาติและนานาชาติ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลการวิจัย ประสบการณ์ และร่วมมือช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนและการวิจัยกับสถาบันวิชาการทั้งภายในประเทศและนานาชาติ ภาครัฐ ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ฯลฯ ภาคเอกชน และมูลนิธิต่างๆ องค์กรนานาชาติ Unicef



นอกจากนี้ สถาบันฯ ได้นำแนวทางศิลปวัฒนธรรมมาสู่การปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ได้แก่ การจัดกิจกรรมงาน วันพ่อแห่งชาติ งานวันแม่แห่งชาติ งานวันเด็ก และงานวันครอบครัวสัมพันธ์ เป็นต้น

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอศาลายา จังหวัดนครปฐม 73170
โทร.0-2441-0602-8 ต่อ 1306-7
โทรสาร 0-2441-0167
<http://www.cf.mahidol.ac.th>
E-mail: cfns@mahidol.ac.th



การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

รู้จักหว่า...ก้าวทันพัฒนาการของลูกน้อย

การเล่นกับเด็ก

เมื่อลูกน้อยหัดเขียน

ช่วยพัฒนาอารมณ์ของลูกน้อย

เตรียมลูกหัดยืน หัดเดิน

เมื่อลูกน้อยเป็นเด็กพิเศษ

เล่นกับลูกเล็กในบ้าน

รู้จักหว่า...ก้าวทันพัฒนาการของลูกน้อย

■ พญ. นิตยา คชภักดี ■

เด็กๆ เติบโต และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในขั้นตอนพัฒนาการก่อนที่จะก้าวสู่ความสามารถระดับต่อไป เป็นช่วงที่เด็กเกิดความเสียดุลยภาพจากแรงผลักดันภายในทำให้หลับนอน หงุดหงิด งอแงมากกว่าธรรมดา บางครั้งมีพฤติกรรมถดถอยและเกิดภาวะ “เลี้ยงยาก” พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ที่ไม่เข้าใจอาจวิตกกังวลและ “จัดการ” กับเรื่องนี้อย่างไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาที่ท้าทายต่อความปกติสุขของครอบครัว และทำให้เด็กมีพัฒนาการไม่เป็นไปตามปกติ

ศาสตราจารย์ นพ.ที เบร์รี บราเซลตัน (T. Berry Brazelton) ได้ศึกษาค้นคว้าจากประสบการณ์และการวิจัยต่อเนื่องกว่า 40 ปี พบว่า จังหวะจุดปรับเปลี่ยนเกิดขึ้นกับพัฒนาการทุกด้านในช่วงอายุที่คาดการณ์ได้ เมื่อแนะนำพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูให้หัดสังเกต เข้าใจ และมีแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมก็สามารถเตรียมตัว เตรียมใจ สามารถ “รับมือ” ได้ในแต่ละจังหวะทำให้เด็กมีพัฒนาการก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วขึ้นขึ้น ปรับ “วิกฤติ” ให้กลายเป็น “โอกาส” ทำให้ทุกคนได้เรียนรู้เข้าใจกัน และพัฒนาไปพร้อมๆ กันอย่างมีความสุขมากขึ้น ท่านจึงรวบรวม สังเคราะห์ขึ้นเป็น Touchpoints Model Approach เผยแพร่ความรู้สู่การปฏิบัติให้แก่พ่อแม่ และบุคลากรทางการแพทย์ในสหรัฐอเมริกาและนานาชาติ เพื่อนำไปพิจารณา ประยุกต์ในการอบรมเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการเด็กในบริบทของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งทางสถาบันฯ ได้รับเกียรติและความกรุณาจากท่านให้นำแนวคิดนี้มาปรับใช้สำหรับเด็กและครอบครัวในประเทศไทย

12 จังหวะหรือจุดปรับเปลี่ยนสำคัญของพัฒนาการ ซึ่งถือเป็นวัยสำคัญที่ควรสร้างพื้นฐานพัฒนาการทุกด้านของลูกให้ เกิดขึ้นอย่างเต็มที่

จุดปรับที่ 1 ช่วงตั้งครรภ์ กับ ลูกน้อย...ในฝัน

จุดปรับเปลี่ยนจุดแรกเป็น TOUCHPOINTS ที่สำคัญของการเริ่มต้นชีวิตลูก เพราะ ช่วงนี้ลูกกำลังเริ่มก่อร่างสร้างตัว และเจริญเติบโตไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ในระยะอายุครรภ์ 4 เดือนแรก อาจจะเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่ได้ใช้ช่วงเวลาคิดฝันถึงเจ้าตัวน้อยแต่พออายุครรภ์ใกล้คลอดแม่ส่วนใหญ่มักเกิดความกังวล การนึกถึงสิ่งดีๆ จะช่วยให้แม่ลดความกังวลและสามารถวางแผนรับมือกับเหตุการณ์ในอนาคตได้

จุดปรับที่ 2 ลูกแรกเกิด

เมื่อเจ้าตัวน้อยคลอดใหม่ๆ เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใหม่กับพ่อแม่ Dr. Brazelton แนะนำว่าควรใช้เวลาตรวจสอบปฏิกิริยาของการปฏิสัมพันธ์เด็กแรกเกิดประมาณ 10 นาที เพื่อสร้างความซาบซึ้งผูกพันของพ่อแม่ ลูก

จุดปรับที่ 3 ทำไมลูกจึงร้องไห้

หลังจากที่เจ้าหนูน้อยอายุ 3 สัปดาห์ เจ้าตัวน้อยอาจจะร้องไห้ติดต่อกันนานเป็นชั่วโมง นับเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่กังวลมากแต่การร้องช่วงนี้เกิดจากการปรับตัวเรียนรู้ตอบสนองสิ่งเร้ารอบตัวที่เกิดขึ้นรวดเร็ว จะช่วยให้ลูกหลับและกินดีขึ้น หรือเป็นสัญญาณให้รู้ว่าเขากำลังเรียนรู้และเติบโต ดังนั้น พ่อแม่ควรหาทางตอบสนองลูกให้ตรงความต้องการที่สุด โอบกอด อุ้มลูกอย่างอ่อนโยน ไม่ควรเขย่าแรงๆ แต่ควรจัดสิ่งเร้าในช่วงเย็นและค่ำให้ลดน้อยลง จะช่วยให้ลูกปรับตัวได้ดี มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง และสร้างความรักความผูกพันอย่างเต็มที่



จุดปรับที่ 4 พ่อจ๋า...ช่วยดูแลลูกด้วย

เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 6-8 ลูกจะปรับตัวได้ดีขึ้นกับเวลากลางวัน กลางคืน การกินนมเป็นเวลา แม่ ลูกเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และแม่มักจะมั่นใจมากขึ้น ลูกจะยิ้มแย้ม ส่งเสียง อุ ออ ได้ตอบ มองหน้า สบตา เป็นรางวัลที่มีค่าสำหรับพ่อและแม่ ผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด พ่อควรจะมีโอกาสอุ้มชู ดูแลและ "เล่น" กับลูกน้อยวัยนี้ จะทำให้ลูก "รู้จัก" และเรียนรู้ที่จะเปรียบเทียบและตอบสนองต่อพ่อในรูปแบบที่แตกต่างไปจากที่ทำกับแม่เป็นพื้นฐานของความผูกพันที่มั่นคง และพัฒนาการทางสติปัญญาและจิตใจ-สังคม ไปพร้อมกัน

จุดปรับที่ 5 หนูตื่นตา ตื่นใจ...รับรู้ได้มาก

เมื่อลูกอายุ 4 เดือน สมองและการเรียนรู้ทำงานได้อย่างก้าวกระโดด เด็กจะมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตั้งคอ และศีรษะได้ตรง มือเริ่มจับของได้ ทำท่าทาง ส่งเสียงสูง ต่ำ และหัวเราะได้อย่างสนุก "การเปิดหู เปิดตา" ทำให้ตื่นตื่นจนลืมกินนม บางคนถูกกระตุ้นจากผู้คนและสิ่งแวดล้อมจนเกิดภาวะ "ซุ่มมูลัน" ทำให้หงุดหงิดร้องไห้ สลับกับการเล่นสนุกแบบสุดๆ พ่อแม่ควรให้นมลูกในนมผสม ลูกจะได้ไม่ถูกเบียดเบียนความสนใจมากเกินไป

จุดปรับที่ 6 ...หายไปไหน...

ช่วงอายุ 7 เดือน เด็กจะมีความก้าวหน้าทางการเคลื่อนไหว จะนั่ง และใช้มือจับไขว่คว้าได้ มีความสามารถในการรับรู้ ความจำ และพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างรวดเร็ว เด็กจะเริ่มเรียนรู้ว่าสิ่งของหายไป จากที่เคยเห็นทำให้มองตามของที่ตก และอยากติดตามค้นหา ช่วงนี้เด็กจะเริ่มไม่อยากนอน เพราะหลับตาแล้ว แม่จะหายไป ช่วงนี้พ่อแม่ต้องดูแลความปลอดภัยให้ดี เพราะเด็กเริ่มสามารถคลานเคลื่อนไหวตัวเองได้ ช่วงนี้ก็เป็นช่วงที่ดีที่เราเริ่มสร้างวินัยลูกโดยเป็นแบบอย่าง และการตอบสนอง เช่น ลูกดึงผม ให้มองหน้าแล้วแคะหัว ออกไม่เล่นด้วย

จุดปรับที่ 7 ติดแม่ อายเขิน คนแปลกหน้า

ช่วง 9 เดือน เด็กจะคลานและรู้จักแปลกหน้าคน มีความสามารถลึกซึ้งขึ้นทั้งในแง่การ ฟังเสียง การส่งเสียงเลียนคำพูด เวลาพ่อแม่บอกอย่าทำนะ ลูกก็จะหยุดชะงัก ช่วงนี้เป็นจุดสำคัญที่ต้องพูดหรือ สื่อสารกับเด็กเพราะเด็กเริ่มเข้าใจ เวลาเจอคนหมู่มาก ก็สอนให้สวัสดี หรือมารยาทง่าย ๆ ได้ วัยนี้มีการประทุวงเวลาที่แม่เดิน เกาะยื้อไว้ หรือร้องไห้ เด็กสามารถรู้ความรู้สึกได้ พ่อแม่จะพบว่า เวลาจับลูกเล่นยกตัว ลูกจะหัวเราะ สนุกมากแต่จะมีอาการกลัวอยู่บ้าง กลางคืนอาจจะมีการละเมอ

จุดปรับที่ 8 หนูอยากทำทุกอย่างได้เอง... ในโลกใบกว้าง

วัย 12 เดือน ช่วงนี้เด็กจะตั้งไข่ได้ หนูทำได้ ยืนเองได้ รวมถึงการพูดเป็นคำ ๆ เช่น พ่อ แม่ กิน และสามารถเรียนรู้ของใหม่ได้มากขึ้น เห็นจับอะไรก็จะเขี่ยหรือหยิบ สายตาไวมาก ช่วงนี้พ่อแม่ควรเก็บ ข้าวของที่อาจเป็นอันตรายให้มิดชิด เพราะเด็กมีการพัฒนาสมองและการรับรู้แบบก้าวกระโดด พ่อแม่จะรู้สึกได้ว่าเด็กจะร้องไห้งอแงมากขึ้น อู๋มก็ร้อง ไม่อู๋มก็ร้อง แม่อาจต้องถามโดยการส่งมียืนยันให้ถามความต้องการของเขา เพราะเขาเองก็ยังไม่รู้ความต้องการของตัวเองเท่าไร แต่ขณะเดียวกัน เขาก็มีแรงผลักดันที่ทำให้เขาต้องทำขั้นต่อไป พ่อแม่เป็นตัวละครสำคัญมากที่จะบอกลูกว่าหนูเก่งหรือไม่





จุดปรับที่ 9 เดินเองได้ อยากทำเอง แต่ต้องขอความมั่นใจ

ช่วง 15 เดือน ความสามารถใหม่ทำให้เด็กตื่นเต้นมาก ลูกขึ้นเองได้ ปีนป่ายรื้อค้นข้าวของ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น อยากหยิบจับและเลียนแบบผู้ใหญ่ แต่ยังคงควบคุมการทรงตัวไม่ได้ เริ่มมีความเป็นอิสระ หากบังคับหรือคะยั้นคะยอมากเด็กจะปฏิเสธและต่อต้าน ช่วงนี้เองเด็กจะเปลี่ยนจากเด็กน้อยน่ารักเป็นเจ้าวายร้ายประจำบ้านได้เช่นกัน

จุดปรับที่ 10 คนเก่งของพ่อแม่

เด็ก 18 เดือนเดินได้คล่องและควบคุมการใช้มือได้ดีขึ้น พร้อมกับการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วจากการสำรวจสิ่งรอบตัว การกระทำของตัวเองและการตอบสนองจากพ่อแม่และคนอื่น รู้จักแก้ปัญหา เช่น ปีนขึ้นเก้าอี้ไปหยิบของที่เอื้อมไม่ถึง เด็กมีแรงผลักดันภายในที่จะทำและตัดสินใจด้วยตนเอง จึงปรากฏอาการ "ต่อต้าน" หรือปฏิเสธคำสั่งมากขึ้น เวลาขัดใจจะแสดงอารมณ์แรง ๆ แต่ในเวลาเดียวกันก็จะแสดงอาการ "อ่อนน้อม" หรือผู้เลี้ยงดูเป็นช่วงๆ จึงเป็นระยะที่สำคัญสำหรับการฝึกวินัย เช่น การเลิกขวดนม การหย่านมแม่ ส่วนการติดของอย่างหมอน หรือตุ๊กตาตัวโปรดจึงเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับวัยนี้

จุดปรับที่ 11 โลกทั้งใบของหนูคนเดียว

พออายุ 2 ปี เด็กวัยนี้จะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีความเป็นตัวของตัวเองมาก คิดว่าตัวเองสำคัญที่สุด เห็นสิ่งใดมักประกาศสิทธิ์ว่าเป็นของตัวเอง นอกจากนี้ เด็กจะยังต้องการทำอะไรด้วยตัวเอง ดังจะเห็นว่า ไม่ว่าใครทำอะไรเป็นอันต้องพยายามเข้ามามีส่วนร่วมด้วยทุกอย่าง วัยนี้จึงเป็นช่วงที่ตีแม่ควรจะสอนหรือหัดให้ช่วยเหลือตัวเอง เช่น การล้างหน้า แปรงฟัน พร้อมสร้างความมั่นใจต่อไปให้เด็กได้ในอนาคต บ่อนข้าวด้วยตัวเองได้ หากลูกอยากทำอะไร พ่อแม่ไม่ควรปิดกั้น เพราะการห้ามจะเป็นแรงเสริมให้เด็กต่อต้านมากยิ่งขึ้น พ่อแม่ไม่ควรตำหนิ หากลูกเล่นหรือพยายามทำอะไรจนเลอะเทอะ จะทำให้ลูกรู้สึกผิด หากพ่อแม่รู้จักพูดด้วยดีๆ มีเหตุผลก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

จุดปรับที่ 12 สุภาพบุรุษและสุภาพสตรีตัวน้อย

พออายุ 3 ขวบ ความเป็นตัวตนของลูกจะเริ่มเข้าที่ ลูกจะมีการรับรู้เรื่องราวมากมายที่จะหวาดกลัวได้ เด็กสนใจเด็กคนอื่น สามารถบอกความต้องการของตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องแย่งเสมอไป ช่วงนี้จะชอบเข้าสังคม ช่างจินตนาการ กล้ามเนื้อแข็งแรง เริ่มขี้อาย ยืนลงบันไดได้ และเริ่มขีดเขียน วาดรูป ถึงแม้ช่วงนี้จะทำได้หลายอย่างแล้ว แต่พ่อแม่ก็ควรคำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดของเด็ก หากพ่อแม่ทำอย่างไรกับลูก ลูกก็จะทำตอบอย่าง ช่วงนี้เขาจะรู้จักการให้และรับ พ่อแม่ก็ควรรับฟังลูกมากขึ้นแล้ว ค่อยสอนอย่าไปทำโทษลูกรุนแรงหรือตดลั่นก่อนที่จะเข้าใจเรื่องราว หากเด็กมองตัวเองเป็นคนไม่ดีแล้ว เด็กก็จะต่อต้าน ตรงนี้เป็นจุดสำคัญที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการชื่นชมให้กำลังใจลูกเวลาลูกทำสิ่งที่ดีงาม

การเลี้ยงและดูแลลูกไม่ใช่เรื่องที่น่ากังวลหรือต้องเคร่งเครียดสำหรับพ่อแม่เมื่อใหม่อีกต่อไป หากพ่อแม่เข้าใจรับมือกับสถานการณ์กับทุกๆ จังหวะและพัฒนาการของเจ้าตัวน้อย

คุณพร้อมแล้วใช่ไหมที่จะเปลี่ยนให้การเลี้ยงและดูแลลูก เป็นความสนุกและน่าภาคภูมิใจที่สุดสำหรับคนเป็นพ่อแม่ สุขใจกับการเฝ้ามองดูเจ้าตัวน้อยที่กำลังเติบโตเป็นเด็กน่ารัก เป็นคนดี มีความสุข และเก่งกันเถาะ





การเล่นกับเด็ก

■ อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล ■

การเล่นคือการทำงานของเด็ก และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเด็ก เด็กเล่นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความสนุกเพลิดเพลิน และยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและสติปัญญา รวมทั้งได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเล่นยังช่วยให้เด็กได้ทดลอง สำรวจความสามารถของตนเอง การเล่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องเล่นๆ

ครอบครัวของเล่นเป็นส่วนสำคัญของการเล่น ที่ช่วยดึงดูดความสนใจในการเล่นให้กับเด็ก ของเล่นที่ดี และเหมาะสมไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง อาจเป็นวัสดุสิ่งของที่มีอยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันของเด็ก หรือเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ประดิษฐ์ หรือสร้างขึ้นเองก็ได้ แต่สิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงคือ คุณสมบัติที่เหมาะสมกับความสนใจตามวัยของเธอและความปลอดภัย

พ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนสนับสนุนการเล่นของเด็ก เด็กต้องการโอกาสในการเล่นอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ตามความสนใจ ความพอใจของตนเอง พ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทหน้าที่ในการสร้างโอกาส และเลือกสิ่งที่ดีให้แก่เด็ก และต้องคอยสังเกตสนับสนุนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากการเล่นและของเล่นนั้น

พ่อแม่ผู้ปกครองควรเล่นกับเด็ก มิใช่ปล่อยให้เด็กเล่นคนเดียว เด็กจะเรียนรู้การแสดงออกทางการกระทำ สีหน้าท่าทาง การสัมผัสโอบกอด และคุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นด้วยตนเองอย่างอิสระบ้าง แต่ถ้าเห็นว่าของเล่นที่เด็กเล่นอาจจะยากเกินความสามารถ พ่อแม่ผู้ปกครองอาจช่วยเหลือแนะนำวิธีการเล่น หรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับระดับอายุและพัฒนาการของเด็ก คุณพ่อคุณแม่ควรให้กำลังใจ และไม่ลืมหิมที่จะชมเชยเมื่อเด็กทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จ

เด็กต่างวัยจะเล่นต่างกัน คุณพ่อคุณแม่จึงควรเล่นกับเด็กอย่างเข้าใจในพัฒนาการของเด็ก แต่ละวัย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความสามารถ และทักษะของเด็กได้เหมาะสม และดียิ่งขึ้น ที่สำคัญไม่ควรกระตุ้นจนเกินไป

เด็กอายุแรกเกิด- 6 เดือน เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสาทสัมผัส เด็กจะสนุกกับการเคลื่อนไหวร่างกายตนเอง รู้จักเลียนเสียง ทำเสียงอ้อแอ้ ชอบฟังเสียง ชอบเอามือหรือของเข้าปาก การเล่นที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ การเล่นกับตัวของคุณแม่พ่อคุณแม่ ของเล่นที่น่าสนใจมอง และประเภทที่เด็กสามารถเริ่มไขว่คว้าได้ เช่น โมบาย กรังกริ่ง





เด็กอายุ 6-12 เดือน ชอบที่จะคว้าของ ของเล่นที่เหมาะสมกับวัยควรเป็นของขนาดพอดีมือเด็ก จะได้คว้าได้ มีเสียงเวลาเขย่า การเล่นจะเอ่ จับปุด่า เลียนแบบ

เด็กอายุ 12-18 เดือน กำลังหัดเดิน บางคนเริ่มเดินได้เองแต่ยังไม่มั่นคง ของเล่นควรเป็นประเภทลากจูงไปมาได้ประเภทรถไฟ หรือรถลากต่อกันเป็นแถว นอกจากนี้ เด็กยังชอบปีนป่าย ขึ้นบันได มุดใต้โต๊ะ เล่นน้ำ เล่นทราย ซึ่งเป็นการพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส ฝึกการใช้กล้ามเนื้อและตา การหาของเล่นที่อ่อนนุ่มหรือทำด้วยพลาสติกปราศจากสารพิษที่ปลอดภัยให้เด็กได้ถือจับ และโยนเล่น จะช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อ และตาทำงานประสานกันได้ดี

เด็กอายุ 18-24 เดือน เด็กวัยนี้เดินได้คล่องทรงตัวได้ดี เพราะกล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรง ขึ้นมาก ทำให้ชอบเล่นกลางแจ้ง กระโดด กล้ามเนื้อเล็กมีการควบคุมได้ดีขึ้น สามารถใส่รูปทรงเรขาคณิตลงในช่องได้ ให้เด็กเริ่มขีดเขียน สอนให้รู้จักสิ่งของเครื่องใช้ที่พบเห็นเป็นประจำ

เด็กอายุ 2-3 ปี เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เด็กเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้นมาก ชอบการปีนป่าย เตะและขว้างบอล ชอบถีบจักรยานสามล้อ สามารถหยอดไม้บล็อกได้หลายรูปทรงมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรหาลูกบิดโตๆ สำหรับหัดร้อย ในช่วงนี้เด็กชอบฟังนิทาน และเลียนแบบท่าทางของคน และสัตว์ เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่นบ้าง

เด็กอายุ 3-4 ปี จะควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเล็กที่มือดีขึ้น ควรให้เล่นของเล่นที่หมุน เป็นเกลียว เล่นโยนรับของ เด็กชอบการเล่นอิสระ เล่นสมมุติ หรือเล่นประกอบเรื่องหรือนิทาน เริ่มสนใจเล่นเป็นกลุ่มเล็กๆ กับเด็กอื่น

เด็กอายุ 4-6 ปี กล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรงมาก ควรส่งเสริมให้เด็กเล่นปีนป่าย โหนราว กระโดดเชือก เล่นเกมที่เน้นการควบคุมความเร็วของร่างกาย เด็กมีจินตนาการที่ชอบสมมุติเป็นเรื่องราว สามารถทำงานเป็นกลุ่มใหญ่กับเพื่อนๆ ได้

ไม่ว่าเด็กจะอยู่ในวัยใดก็ตาม การเล่นที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งการเปิดโอกาสให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้สนับสนุน ให้กำลังใจ และอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยังช่วยพัฒนาทักษะความสามารถด้านต่างๆ อีกทั้งยังก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูกอีกด้วย



เมื่อลูกน้อยหัดเขียน

■ นุชนาฏ วัทธิณี ■



สำหรับเด็กหลายคน การเรียนเขียนเป็นเรื่องที่ยากและซับซ้อน นับได้ว่าเป็น “งาน” จริงๆ จังๆ การที่เด็กจะเขียนหนังสือได้นั้น พัฒนาการของสมอง สายตา และมือจะต้องประสานกันเป็นอย่างดี ฉะนั้นถ้ากล้ามเนื้อมือยังไม่แข็งแรง สายตากับมือก็ยังไม่ทำงานไม่ประสานสัมพันธ์กัน แล้วบังคับลูกให้เขียน ในขณะที่เด็กยังไม่พร้อม อาจเกิดผลร้ายต่อร่างกาย บุคลิกภาพและเจตคติของเด็กได้

พัฒนาการด้านการเขียนของเด็กอายุ 1 ปี สามารถจับดินสอกระแทกลง หรือทำเส้นขยุกขยิกพอราวๆ 3 ปี ลายเส้นต่างๆ เริ่มเป็นรูปเป็นร่าง จนกว่าจะถึงอายุ 4-5 ปี จึงเขียนตัวอักษรง่ายๆ ได้บ้าง แต่ก็ยังเป็นไปด้วยความยากลำบากสำหรับตัวหนังสือที่ซับซ้อน

ดังนั้นระหว่างอายุ 4-6 ปี คุณพ่อคุณแม่หรือครู ควรหาวิธีสร้างเสริม และกระตุ้นโดยการเตรียมให้เด็กมีความพร้อมในการเขียนให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้โดย

1. เตรียมความพร้อมทางพัฒนาการทุกด้าน ให้ลูกสามารถรับรู้ทางตา ให้มีกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือแข็งแรง ให้ใช้ตาและมือสัมพันธ์กันอย่างดี มีความสามารถจำภาพที่เห็นได้แม่นยำ สามารถคิดและเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม มีสุขภาพจิตดี มีคุณธรรม มีความสนใจ และแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างดี มีช่วงความสนใจนานพอสมควรไม่เบื่อง่าย และรู้จักปรับตัวพูดคุย เล่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

ตัวอย่างกิจกรรมเช่น การฉีก ตัด ปะ พับ ร้อย ปั้น ให้เล่นเครื่องดนตรี ตีกลอง ตีตบเปียน โฟล์กเฟนทำกิจกรรมศิลปะที่ใช้ระยะเวลามากขึ้นเพื่อฝึกให้ลูกมีสมาธิ

2. เตรียมความพร้อมในการเขียน โดยการฝึกกล้ามเนื้อมือด้วยการเขียนเส้นอย่างเสรี ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การวาดภาพระบายสี การเขียนตามแบบในทิศทางต่างๆ เช่น เส้นตรง เส้นเฉียง เส้นโค้ง เป็นต้น นักการศึกษาแนะนำว่า การเริ่มสอนเขียนตัวอักษร ควรเริ่มสอนโดยเขียนเป็นรูปภาพ ยกตัวอย่างเช่น วาดรูปภาพของ งู ก่อนจะเขียนเป็นตัวเลข 8 เป็นการฝึกที่เคลื่อนไหวจากรูปภาพไปสู่ตัวอักษรที่เป็นสัญลักษณ์

3. จัดกิจกรรมให้ลูกสามารถจดจำรูปร่างของพยัญชนะทุกตัวได้อย่างแม่นยำ และจำตำแหน่งของพยัญชนะแต่ละตัวตามลำดับได้





4. เริ่มด้วยดินสอแท่งใหญ่ที่จับถนัด เช่น ดินสอเทียน บางครอบครัวอาจใช้กิ่งไม้ที่ขีดจนไม่มีเส้นให้ลูกใช้ขีดบนพื้นทราย ใช้นิ้วจุ่มน้ำขีดเขียนบนพื้น หรือน้ำผสมสีอาหารที่ปราศจากสารพิษवाद “ละเลง” บนกระดาษ ช่วงอายุ 3-4 ปี

นอกจากนั้นการจับดินสออย่างถูกต้องของเด็กเริ่มเขียน เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเป็นผลดีต่อคุณภาพในการเขียนของเด็ก ทำให้เขียนหนังสือได้สวยและเร็ว สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับเด็ก มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เมื่อยล้าเร็ว และไม่เสียดายตา ถ้าเด็กจับดินสอผิดแล้วจะแก้ไขได้ยาก เพราะเด็กจะมีความเคยชิน หากถูกให้แก้ไขด้วยการลบและทำซ้ำ เด็กจะไม่สบายใจ หงุดหงิด หรือเกลียดการเขียนได้ ดังนั้นควรหาวิธีการที่นุ่มนวล ให้กำลังใจ ไม่รีบร้อนหรือบังคับให้เด็กแก้ไข โดยที่เด็กไม่เต็มใจ

วิธีการจับดินสออย่างถูกวิธี (dynamic tripod grasp) คือ คว่ำมือลง ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับดินสอให้ห่างจากปลายดินสอประมาณ 1 นิ้ว แล้ววางไว้บนด้านข้างของปลายนิ้วกลาง นิ้วทั้งสามนี้จะประคองดินสอไปด้วยกัน ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยกำเข้าไปในอุ้งมือ เป็นที่พักมือ โคนนิ้วก้อยยันพื้นไว้ ค่อยเคลื่อนไหวไป พร้อมดินสอเป็นระยะๆ และอย่าจับดินสอแน่นเกินไป และไม่ควรถึงข้อนิ้วขณะเขียน นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่างและคอยสังเกตการจับดินสอของลูกให้ถูกต้องอยู่เสมอ ถ้าพบว่าไม่ถูกต้อง ให้แก้ไขทันที เพื่อสร้างพื้นฐานการเขียนที่ดีให้แก่ลูกต่อไป

แรงบันดาลใจของเด็กที่จะเริ่มเขียนนั้น สำคัญกว่าสิ่งอื่นใด เด็กอาจจะเริ่มอยากเขียนโดยต้องการจะเขียนชื่อตัวเอง หรืออักษรย่อชื่อของเขา เช่น เขียนอักษรย่อชื่อบนกล่องดินสอ หรือบนโปสการ์ดที่ส่งให้คุณตาคุณยาย ก็สามารถเป็นความภาคภูมิใจอันยิ่งใหญ่ได้ นี่เป็นการเขียนที่มีเหตุผล และมีแรงบันดาลใจที่ดี เพราะคือความปรารถนาที่จะสื่อสารของเขา

เอกสารอ้างอิง

1. ทอมสัน, จอห์น บี. และคณะ.(2546). เด็กตามธรรมชาติ 1 : คู่มือดูแลและเสริมสร้างศักยภาพเด็กในเจ็ดปีแรก. (แปลจาก natural childhood โดย วิศิษฐ์ วัชรวิญญู). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : แพลน พรีนติ้ง.
2. รศ.พูนสุข บุญยสวัสดิ์. (2544). เมื่อหนูหัดเขียน . พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. Mei Hui Tseng. (1998). Development of Pencil Grip Position in Preschool Children. The Occupational Therapy Journal of Research, 18 (4), 207-223



ช่วยพัฒนาอารมณ์ของลูกน้อย

■ พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร ■



ในช่วงที่ลูกน้อยมีอายุ 1-3 ปี คุณพ่อคุณแม่หลายคนพบว่าลูกน้อยที่เคยเป็นเด็กอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส เชื่อฟังผู้ใหญ่ เปลี่ยนไปเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ ก้าวร้าว ต่อต้าน และไม่ค่อยเชื่อฟัง คุณพ่อคุณแม่เหมือนแต่ก่อน ทั้งนี้เพราะนอกเหนือจากการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการด้านต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเห็นจากลูกได้ชัดแล้ว อารมณ์ก็มีพัฒนาการด้วยเช่นกัน

การอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก และความเข้าใจตามลำดับขั้นตอนของพัฒนาการ จะส่งเสริมให้ลูกรักพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองสามารถช่วยลูกรักได้ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตั้งแต่วัยทารก ควรทำความเข้าใจถึงสัญญาณต่างๆ ที่ลูกแสดงออกเพื่อสื่อความรู้สึกของเขา แล้วตอบสนองลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ เช่น เมื่อลูกร้องไห้เพราะความหิว หรือเพราะความหงุดหงิดจากผ้าอ้อมที่เปียกแฉะจากปัสสาวะเด็กที่ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีความมั่นคงทางอารมณ์ และพัฒนาความรักใคร่ผูกพันที่มั่นคงกับผู้เลี้ยงดู

2. กำหนดขอบเขต (setting limits) ให้แก่ลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ควรแสดงออกอย่างชัดเจน และมั่นคง ว่าต้องการให้ลูกทำอะไร รวมถึงการกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ ภายในบ้าน เช่น คุณพ่อคุณแม่กำหนดกฎเกณฑ์ อย่างชัดเจนและสม่ำเสมอว่า เวลาหิวค่าเป็นเวลา ที่ลูกต้องไปอาบน้ำ ลูกจะพัฒนาอารมณ์ได้ดีกว่า การที่คุณพ่อคุณแม่ไม่เคยกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน และเมื่อลูกไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการ ก็กลับลูกต่อว่าหรือลงโทษ

3. อธิบายพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยคำพูดสั้นๆ และเข้าใจได้ง่าย แทนการว่ากล่าวหรือลงโทษ เช่น “อย่ากัคนะลูก แม่เจ็บ”

4. เปิดโอกาสให้ลูกได้เลือกหรือตัดสินใจด้วยตนเอง รวมทั้งให้ลูกได้รับผิดชอบผลของการตัดสินใจของตนเอง

5. คุณพ่อคุณแม่ควรแสดงให้ลูกรู้ว่า “ไม่ว่าลูกจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม ลูกไม่มีสิทธิ์ทำร้ายใครไม่ว่าจะตนเอง คนอื่น หรือแม้แต่ทำลายข้าวของ”

6. การตระหนักถึง และป้องกันเป็นสิ่งที่สำคัญ เข้าใจและรู้เท่าทันว่า เหตุการณ์ใดอาจทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ควรวางแผนที่จะป้องกันและรับมือกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น

ตัวอย่างที่พบได้บ่อยคือ ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านระหว่างเวลาเล่นกับเวลาทำกิจกรรมอื่น ลูกต้องการการเตือนล่วงหน้า และให้เวลาเขาบ้างก่อนเปลี่ยนกิจกรรม เช่น การใช้เข็มนาฬิกาเป็นตัวกำหนดหรือการนับ 1-10 ให้ลูกได้มีเวลาเตรียมใจที่จะหยุดเล่นเพื่อจะได้ ไม่ต้องขัดแย้งกับลูก

7. ชมเชยเมื่อลูกน้อยแสดงพฤติกรรมที่ดี เช่น แม่ชอบจังที่หนูหยุดเล่น และมาอาบน้ำตามเวลาที่ตกลงกับแม่

8. เป็นต้นแบบที่ดี เนื่องจากเด็กทุกคนมีวิธีการเรียนรู้ โดยดูจากต้นแบบซึ่งก็คือ คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ที่เขารักใคร่ผูกพัน ดังนั้นการแสดงออกทางอารมณ์ และการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ มีอิทธิพลอย่างมาก หากคุณแม่สอนให้ลูกควบคุมตนเอง ขณะเดียวกันนั้น ถ้าคุณแม่คุณแม่ไม่สามารถทำได้ ลูกก็จะไม่สามารถพัฒนาได้อย่างที่ควร

ฉะนั้นก่อนที่คุณพ่อคุณแม่จะนำวิธีการดังกล่าวเบื้องต้นไปประยุกต์ใช้กับลูกรัก หรือหากนำไปใช้แล้วไม่ได้ผลเท่าที่ควร คุณพ่อคุณแม่จะต้องทบทวนกับสิ่งต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่แสดงออกว่าขัดแย้งกับสิ่งที่ต้องการสอนหรือไม่ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองด้วย



เตรียมลูกหัดยืน หัดเดิน

■ ประพา หมายสุข ■

เมื่อเด็กอายุประมาณ 8-9 เดือน ส่วนมากจะเริ่มคลานแล้ว จึงเกาะยืน หลังจากนั้นเขาจะตั้งไข่เดินได้เองเมื่ออายุประมาณ 12 เดือน ซึ่งเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันบ้าง เกี่ยวกับช่วงอายุที่ยืน และเดินได้ แต่ไม่ควรแตกต่างจากเกณฑ์ปกติมากนัก

เด็กที่เคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวเอง จะเริ่มสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ดังนั้นคุณแม่จึงไม่ควรจำกัดให้ลูกอยู่แต่ในที่แคบๆ เช่น ในห้องที่ไม่มีพื้นที่ว่าง ในเปล หรืออยู่ในเตียงนอนเด็กเป็นเวลานานๆ ยกเว้นเวลาหลับ และควรให้โอกาสลูกได้เคลื่อนไหว โดยอุ้มลูกให้น้อยลง

การส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลูกเมื่อถึงวัยหัดยืน-เดิน คุณแม่ควรเล่นกับลูกเพื่อกระตุ้นพัฒนาการด้านต่างๆ ไปพร้อมกัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง หรือรหดเดินที่มีผลเสียมากกว่าผลดี ซึ่งนอกจากจะทำให้ลูกเดินช้าแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตราย เช่น การพลัดตกหรือพลิกคว่ำจากรถหัดเดินได้ และควรจัดให้มีพื้นที่หรือบริเวณ เพื่อให้ลูกได้มีโอกาสเคลื่อนที่ไปสำรวจสิ่งแวดล้อม ค้นหาสิ่งใหม่ๆ รอบตัว อันเป็นกระบวนการเรียนรู้หนึ่งของเด็ก ดังตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ ต่อไปนี้

การยืน

- ควรจัดหาเก้าอี้ หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ติดตรึงกับพื้น ให้ลูกได้เกาะยืน แล้วนำของเล่นวางอยู่บนโต๊ะข้างหน้า เพื่อกระตุ้นให้เขาสนใจและเกาะยืนอยู่ได้นาน คอยระวังไม่ให้ล้มไปด้านหลัง ดังรูปที่ 1 หมั่นตรวจดูว่าขาทั้ง 2 ข้างของลูกสมดุลดีหรือไม่ และแนวการทรงตัวในทำยืนเป็นอย่างไร ? “ระวังเด็กเรียนรู้ทำยืนที่ผิดๆ”



รูปที่ 1

การเล่นทำยืนเขาเพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก

- จัดให้ลูกอยู่ในทำยืนเขา เล่นของเล่นที่อยู่บนโต๊ะที่สูงระดับอก จับบริเวณเหนือสะโพกเด็ก กอดน้ำหนักหลังที่สะโพก

- เมื่อลูกสามารถยืนเขาได้นานขึ้น ควรกระตุ้นให้ลูกเอื้อมมือไปหยิบของด้านหน้า และด้านข้าง เพื่อเพิ่มความสมดุลในทำยืนเขา

การลุกขึ้นยืน

- เริ่มจากการให้ลูกนั่งบนขาของคุณแม่ มือของคุณแม่อาจจะวางที่เข่าทั้งสองข้างเพื่อช่วยกอดเขา เป็นการกระตุ้นให้เขาได้ลงน้ำหนักที่เท้าทั้งสองข้าง ดังแสดงในรูป 2.1



รูป 2.1

- กระตุ้นให้ลูกลุกขึ้นยืนโดยคุณแม่ช่วยจับที่ขาข้างๆ ลำตัวและคอๆ ผลักให้เขาลุกขึ้นยืน ดังแสดงในรูป 2.2



รูป 2.2

- เมื่อลูกเริ่มลุกขึ้นยืนเองแล้ว ให้เปลี่ยนมาจับที่สะโพกทั้งสองข้าง ดังแสดง ในรูป 2.3

- วางของเล่นอยู่ด้านหน้าในระดับอก เพื่อกระตุ้นให้เด็กพยายามยืดตัวลุกขึ้นมายืน



รูป 2.3

การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้

- จัดให้ลูกนั่งบนเก้าอี้ที่สามารถวางเท้าบนพื้นได้พอดี
- ให้คุณแม่อยู่ด้านหลังของลูก และช่วยจับที่บริเวณ ต้นแขนของลูก ให้เหยียดพร้อมๆ กับหมุนแขนให้นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ดังแสดงในรูป 3.1

- ค่อยๆ ดึงแขนของลูกให้โน้มตัวมาด้านหน้าอย่างช้าๆ และดึงตัวเขาลุกขึ้นยืน ดังแสดงในรูป 3.2 และ 3.3



รูป 3.1

รูป 3.2

รูป 3.3

การเกาะเดิน

- เมื่อลูกสามารถเกาะยืนได้นานพอสมควร ขึ้นต่อไปต้องกระตุ้นการเดิน โดยหาของเล่นที่เขาชอบวางไว้ที่ปลายเก้าอี้หรือโต๊ะ กระตุ้นให้ลูกสนใจ เขาจะเกาะเดินไปหาของเล่นเอง



รูป 4.1

รูป 4.2

รูป 4.3

หากลูกไม่เกาะเดินควรปฏิบัติดังนี้

- ขณะที่ลูกยืนเล่นของเล่น ค่อยๆ ผลักตัวให้เอียงไปทางซ้ายเล็กน้อย ลูกจะเรียนรู้ในการกางขาเพื่อทรงตัว และขาข้างหนึ่งจะรับน้ำหนักมากกว่าอีกข้าง ดังแสดงในรูป 4.1

เอกสารอ้างอิง

พรณี ปิงสุวรรณ. เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2540.

ฉัญลักษณ์ ศรีบุญเรือง. การส่งเสริมการเคลื่อนไหวในเด็ก. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

- ขยับขาอีกข้างที่ไม่ลงน้ำหนัก หรือลงน้ำหนักน้อยกว่า (ข้างขวา) กางออกไปด้านข้างอีกเล็กน้อย แล้วปล่อยให้ลูกยืนลงน้ำหนักที่เท้าทั้งสองข้าง ดังแสดงในรูป 4.2

- ขยับหรือผลักตัวลูกน้อยเบาๆ ไปยังขวา เพื่อให้ลูกลงน้ำหนักที่ขาข้างนี้ ในขณะเดียวกัน จะทำให้ขาซ้ายก้าวตามมา

วิธีนี้เป็นการฝึกการถ่ายน้ำหนัก และเริ่มเดินแบบก้าวชิดก้าวไปด้านข้าง (Side step) ดังแสดงในรูป 4.3

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนี้ไม่ใช่การเดินปกติ แต่เป็นการส่งเสริมการทรงตัว การประสานสัมพันธ์ของขา และเตรียมพร้อมก่อนการเดินปกติ

เมื่อลูกน้อยเริ่มเกาะเดินได้เก่ง และคล่องมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกเดินเล่น โดยการจูงมือทั้งสองข้าง จากนั้นจึงปล่อยให้ลูกเดินโดยคุณพ่อคุณแม่จูงมือเพียงข้างเดียว หรือกระตุ้นให้ลูกหัดเดินด้วยวิธีเว้นระยะห่างระหว่างคุณแม่กับลูกแล้วเรียกให้เขาเดินมาหา หรือเดินจากคุณพ่อไปหาคุณแม่ในระยะใกล้ๆ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูก

ในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของลูกข้างต้นสามารถนำไปใช้ได้กับเด็กทั่วไป และเด็กที่มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ล่าช้า ควรตระหนักถึงระดับความสามารถของเด็กแต่ละคนมากกว่าเร่งเร็ว โดยควรให้เป็นไปตามอายุ และฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ลูกน้อยได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ และมีทักษะเพิ่มขึ้นทั้งนี้อุปกรณ์ โต๊ะหรือเครื่องเรือนที่ใช้ ควรเป็นอุปกรณ์ที่มีความแข็งแรง มั่นคง และไม่มีมุมแหลมคม และคุณพ่อคุณแม่ควรเล่นอยู่กับลูกอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ค่ะ



เมื่อลูกน้อยเป็นเด็กพิเศษ

■ พญ. นลินี เชื้อวณิชชากร ■

เมื่อเริ่มสร้างครอบครัว สิ่งหนึ่งที่ทุกคนหวังไว้คือการได้มีลูกที่แข็งแรง น่ารัก และมีพัฒนาการที่ดีสมวัย สร้างความชุ่มชื่นใจให้แก่คุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้อง แต่หลายครอบครัวอาจประสบกับสิ่งที่ไม่คาดหวัง ตั้งแต่แรกเกิดหรือเมื่อลูกน้อยเริ่มเติบโต พัฒนาการกลับไม่เติบโตไปตามที่ควรจะเป็น แม้แต่เด็กบางคนที่คุณเหมือนจะมีพัฒนาการที่สมวัย แต่ทำไมครูกลับบอกว่าลูกมีปัญหาที่โรงเรียน

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ต้องเผชิญเมื่อประสบกับปัญหาดังกล่าว นั่นคือความรู้สึกลังเล สงสัย และไม่แน่ใจว่าลูกน้อยมีปัญหาจริงหรือ บางครอบครัวก็อาจจะรอให้เด็กดีขึ้นเองเมื่อโตขึ้นหรือปรึกษากันเองภายในครอบครัว โดยมักอาศัยประสบการณ์ของคุณญาติผู้ใหญ่ที่เคยเลี้ยงเด็กมาก่อน ขณะที่บางครอบครัวก็ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการดูแลเด็ก เช่น กุมารแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลหรือคุณครูของลูก และสำหรับยุคสมัยที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี คุณพ่อคุณแม่สามารถหาความรู้ได้จากอินเทอร์เน็ต

แต่ในที่สุดไม่ว่าลูกจะประสบกับปัญหาใดๆ ก็ตาม สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดก็คือความเข้าใจ การยอมรับ และพร้อมที่จะร่วมมือกันเผชิญกับปัญหา ยิ่งคุณพ่อคุณแม่ยอมรับได้เร็วเท่าไร ก็จะทำให้ลูกได้รับความช่วยเหลือเร็วขึ้นเท่านั้น

ขั้นตอนต่อมาทั้งคุณพ่อและคุณแม่รวมทั้งสมาชิกคนอื่นภายในครอบครัวต้องร่วมมือร่วมใจกันในการให้ความช่วยเหลือด้านพัฒนาการแก่ลูกรัก โดยทำงานร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ และคุณครู ไม่ผลักภาระให้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตัวของเด็กเอง



ในปัจจุบัน เด็กทุกคนจะมีสมุดบันทึกสุขภาพเล่มสีชมพูประจำตัว ซึ่งนอกเหนือจากการได้รับวัคซีนแล้ว ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารตามวัย พัฒนาการ สุขภาพทั่วไป และมีบันทึกการเจริญเติบโต ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรเปรียบเทียบพัฒนาการของลูกกับพัฒนาการที่เด็กควรจะได้ในแต่ละวัย จากสมุดบันทึกสุขภาพ

และถ้าหากพบว่าลูกน้อยมีพัฒนาการไม่เป็นไปตามคำแนะนำดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับปัญหาของลูกที่เรากังวลใจ หรือมีข้อสงสัย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ก็จะประเมินพัฒนาการของเด็ก หากพบว่าล่าช้าจริง จะมีการส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และวางแผนหาแนวทางการช่วยเหลือด้านพัฒนาการ

ในกรณีที่ลูกน้อยไปโรงเรียน และได้รับคำแนะนำจากคุณครูว่าลูกอาจมีปัญหา คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยซักถามจากคุณครูเพื่อร่วมกันวางแผนในการให้ความช่วยเหลือลูก และหากพบว่าเด็กไม่ดีขึ้นภายหลังจากได้รับความช่วยเหลือไปสักกระยะหนึ่งแล้ว ควรพาเด็กไปปรึกษาแพทย์

การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของประเทศ ไม่ว่าจะเป็เด็กพิเศษหรือไม่ก็ตาม จำต้องได้รับความเข้าใจ และความร่วมมือร่วมใจกันของผู้ใหญ่ทุกฝ่ายในสังคม ประกอบด้วย คุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้อง ครู แพทย์และบุคลากรที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้บริหารระดับต่างๆ ควรตระหนักและเข้าใจถึงสิทธิที่เด็กพึงจะได้รับ และร่วมกันสร้างสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนามนุษย์



เล่นกับลูกเล็กในบ้าน



■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■

คุณพ่อคุณแม่และลูกน้อย ต่างมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันในบ้าน และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เกิดจากพูดคุย การเล่นกับลูก ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ครอบครัวมีความรัก ความผูกพันกันเท่านั้น ยังช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการด้านร่างกาย และการเรียนรู้ที่ดีอีกด้วย แต่ในบางครั้งคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ว่าจะเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยกิจกรรมอะไรดี กิจกรรมต่อไปนี้อาจช่วยคุณพ่อคุณแม่ได้ค่ะ

เล่นในตะกร้าเสื้อผ้า (เวลา 30 นาที)

ตะกร้าใส่เสื้อผ้าเป็นของเล่นวิเศษทางจินตนาการของเด็กได้ เช่น ให้ลูกนั่งในตะกร้า และสมมติว่าเป็นรถหรือตุ๊กตไฟ ตะกร้ายังใช้เป็นเตียงนอนให้ตุ๊กตา หรือตุ๊กตาสัตว์ของลูกได้ หากแอบเอาของชิ้นแปลกๆ ไว้ให้ลูกประหลาดใจเล่น โดยซ่อนไว้ในตะกร้า ได้ผ้าห่ม หรือผ้าวม ก็จะทำให้เด็กสนุกขึ้นอีก

เล่นแต่งตัวพิศม

ถ้าคุณพ่อคุณแม่เก็บพวกเครื่องประดับปลอมๆ สีสดๆ (ไม่อันตราย ไม่แหลม) ไว้บ้าง รองเท้าเก่า (สะอาด) กระเป๋าถือ หมวก วิกผม เน็กไท กำไลข้อมือ ผ้าพันคอสีสันๆ ไว้ ลองเอามาเล่นแต่งตัวพิเศษกับลูกบ้าง หากกระจกไว้ให้ลูกส่องดู เมื่อเขาลองใส่เสื้อผ้าแบบผู้ใหญ่

ข้อสำคัญ ควรจัดให้มีบริเวณเล่นแต่งตัวนี้แยกต่างหากให้ชัดเจน หรือจัดเสื้อผ้าใส่ในการนี้เป็นสัดส่วน เพื่อให้ลูกไม่เอาเสื้อผ้าในตู้ หรือบนโต๊ะแต่งตัวของคุณแม่มาเล่นซะหมด





การศึกษา

หนังสือสำหรับเด็ก

เลือกโรงเรียนแรกในโลกแห่งการเรียนรู้ให้ลูก

เลือกนิर्सเซอร์ให้ลูก

ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาได้อย่างไร

นักวิจัยตัวน้อย : ความจริงที่ยิ่งใหญ่

เลือกพี่เลี้ยงให้ลูก

หนังสือกับเด็ก



■ ดร. ดลพัฒน์ ยศธร ■

ท่องโลกเร็วไว ใช้จ่ายน้อยนิด

โลกอันกว้างใหญ่ใบนี้นี้ เด็กๆ จะสามารถเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ได้อย่างเร็วไว โดยจะไปคนเดียวตามลำพัง ไปกับคุณพ่อคุณแม่ พี่น้อง หรือเพื่อนๆ แล้วเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดได้ หากเดินทางโดยผ่านตัวหนังสือ

สร้างความรู้ เสริมความคิด พลิตความฝัน

เมื่อลูกยังเล็กมาก อ่านหนังสือไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยกันชักนำชี้แนะให้เขาได้เห็น ได้สัมผัสหรือหยิบจับหนังสือด้วย ควรอ่านเรื่องราวที่มีสาระสั้นๆ ง่ายๆ ให้ลูกฟังเสมอ ระยะเวลาสั้นๆ ไปที่รูปภาพหรือตัวหนังสือ ใช้น้ำเสียง พร้อมทั้งแสดงกริยาท่าทางประกอบขณะอ่าน เพื่อกระตุ้น ความสนใจ ทำให้ลูกคุ้นเคยจะได้ซึมซับความรู้ เสริมความคิด ฝึกจินตนาการ สานสัมพันธ์ ในครอบครัวได้ดียิ่ง

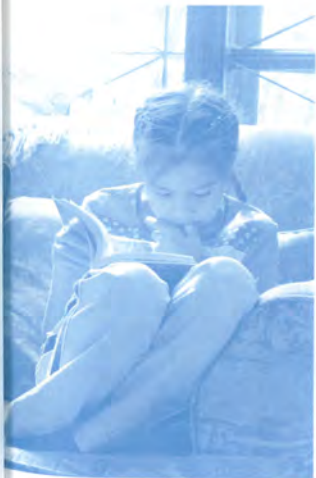
ชวนกันอ่าน จะได้เชี่ยวชาญ รอบรู้

เมื่อลูกโตพอที่จะอ่านหนังสือได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็ยังคงต้องช่วยจัดหา และชวนกันไป เลือกซื้อหนังสือต่างๆ ที่มีใช้หนังสือเรียนมาอ่านด้วยกัน เช่น นิทานอีสป เรื่องสั้น นวนิยาย ประวัติ บุคคลสำคัญ หนังสือที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม หรือแนวคิดด้านศาสนา ฯลฯ โดยเลือกเล่มที่มีรูปลักษณะน่าสนใจ ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย และหาเวลาอ่านหนังสือร่วมกัน

คุณพ่อคุณแม่ควรคอยซักถาม กระตุ้นให้ลูกได้รู้จักคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือความคิดของตัวเอง ตลอดจนเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้นด้วย

หนังสือ คือ เพื่อน

การเลือกอ่านหนังสือของเด็กนั้น เปรียบเสมือนการเลือกคบเพื่อน ซึ่งย่อมมีทั้งที่ดีและไม่ดี เราจึงต้องฝึกเด็กให้รู้จักคิดพิจารณาว่า ควรเชื่อและทำตามที่หนังสือบอกหรือไม่ เฉกเช่นเดียวกับการเลือกคบเพื่อนนั่นเอง





เลือกโรงเรียนแรก ในโลกแห่งการเรียนรู้ให้ลูกรัก

■ มีนา โรจน์ไพรินทร์ ■

สิ่งใดก็ตามที่เป็นสิ่ง “แรก” นั้นย่อมทิ้งร่องรอยในความทรงจำได้ยาวนาน โรงเรียนแรกในโลกแห่งการเรียนรู้ของลูกน้อยก็เช่นกัน การเลือกโรงเรียนที่เหมาะสมกับธรรมชาติการเรียนรู้สำหรับลูกน้อยจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ โรงเรียนอนุบาลหรือศูนย์พัฒนาเด็กที่เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ของลูกน้อย จึงมีข้อควรคำนึงดังนี้

อาคารสถานที่และพื้นที่ใช้สอย

ก่อนอื่นควรสำรวจโรงเรียนอนุบาล หรือศูนย์พัฒนาเด็กที่อยู่ใกล้บ้านก่อน เพื่อเด็กได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ และใช้เวลาเดินทางไม่มากนัก จำนวนชั้นของอาคารเรียนไม่ควรเกิน 3 ชั้น มีบริเวณทางเข้า-ออกที่เหมาะสม และต้องสามารถเคลื่อนย้ายเด็กได้สะดวก ประตูหน้าต่างมีขนาดและจำนวนเหมาะสมกับขนาดห้อง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก

สำหรับพื้นที่ใช้สอยนั้น บริเวณพื้นที่ในอาคารต้องสะอาดและปลอดภัย เอื้อต่อเด็กให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเล่น เรียนรู้ รับประทานอาหาร ทำความสะอาดร่างกายและพักผ่อนนอนหลับ แยกเป็นสัดส่วนจากห้องประกอบอาหาร ห้องส้วม ห้องพักเด็กป่วย โดยเฉลี่ยพื้นที่สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี ต้องไม่น้อยกว่า 2 ตารางเมตรต่อเด็ก 1 คน

อนาบายสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกอาคาร

ภายในอาคาร ควรมีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก สภาพพื้นภายในอาคารไม่ลื่นและไม่ชื้น หากเป็นไปได้พื้นควรปูด้วยวัสดุที่มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

ภายนอกอาคาร ต้องมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ ตั้งอยู่ห่างจากบริเวณที่มีเสียงก่อกวน และฝุ่นละอองรบกวนเกินควร ที่เล่นกลางแจ้ง ควรมีเครื่องเล่นกลางแจ้งที่ปลอดภัย มีจำนวนเหมาะสมและเพียงพอต่อจำนวนเด็ก

วัสดุอุปกรณ์

วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ควรคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัย ตู้หรือชั้นวางสิ่งของต่างๆ มีความสูงพอเหมาะกับเด็ก รวมถึง โต๊ะ เก้าอี้ มีเพียงพอและปลอดภัย โดยมีขนาดพอเหมาะกับตัวเด็กเช่นกัน ภาชนะที่ใช้บริโภคต่างๆ สำหรับเด็กต้องมีจำนวนเพียงพอ วัสดุทนทาน ไม่แตกง่าย สะอาด และถูกสุขลักษณะของเล่น สื่อ ต้องมีจำนวนเพียงพอ ปลอดภัย หลากหลายเหมาะสมกับวัยของเด็ก





อัตราส่วนระหว่างผู้ดูแลเด็กกับเด็ก

เด็กอายุ 3 ปีถึงต่ำกว่า 4 ปี ควรมีครูผู้ดูแลเด็ก 1 คนต่อจำนวนเด็กไม่เกิน 10 คน และเด็กอายุ 4 ปี ถึง 6 ปี ควรมีครูผู้ดูแลเด็ก 1 คนต่อจำนวนเด็กไม่เกิน 20 คน

กิจกรรมที่จัดให้บริการ

โรงเรียนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็ก ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างสมดุลรอบด้านและเหมาะกับช่วงวัย จัดอาหารที่มีคุณภาพ หลากหลาย และปริมาณพอเหมาะ ในแต่ละมื้อ และควรให้เด็กได้นอนพักผ่อนในช่วงกลางวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ชั่วโมง

เมื่อพิจารณาข้อควรคำนึง และข้อมูลต่างๆ ประกอบการตัดสินใจแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าไปสำรวจ และสัมผัสบรรยากาศสถานที่จริงของโรงเรียน หรือศูนย์พัฒนาเด็กด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ การจัดกิจกรรม แนวทาง และวิธีการดูแลและพัฒนาเด็ก สำรวจห้องสำหรับจัดกิจกรรม ห้องอาหาร ห้องน้ำ รวมถึงบริเวณอื่นๆ ในขณะที่มีเด็กใช้พื้นที่เหล่านั้นจริง

คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าชมโรงเรียนในช่วงเช้า ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เนื่องจากได้เห็นสภาพจริง และกิจกรรมประกอบการเรียนการสอนต่างๆ ที่เด็กลงมือทำ รวมไปถึงการปฏิบัติต่อเด็กด้วย คงไม่เป็นการยากสำหรับคุณพ่อคุณแม่อีกต่อไป ในการเลือกโรงเรียนแรกในโลกแห่งการเรียนรู้ให้ลูกรัก อย่างเหมาะสมแน่นอน





เลือกเนิร์สซอรี่ให้ลูก

■ พญ. นลินี เชื้อวณิชชากร และนุชชา มาตศรี ■

ปัจจุบันนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือเนิร์สซอรี่ทั้งของรัฐบาลและเอกชน ได้กลายเป็นทางเลือกหนึ่งของคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านเพื่อให้ลูกได้รับการเลี้ยงดูและเอาใจใส่เป็นอย่างดี คุณพ่อคุณแม่จึงควรสำรวจและศึกษาปัจจัยต่างๆ ในการเลือกเนิร์สซอรี่ให้กับลูก ซึ่งมีหลักตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ใกล้บ้าน เพราะช่วยให้คุณพ่อหรือคุณแม่ มีเวลาให้กับลูกมากขึ้น และมีโอกาสใกล้ชิดกับลูกในช่วงเวลารับ-ส่ง อีกทั้งถ้าลูกไปกับบรรับส่งของเนิร์สซอรี่ ระยะทางที่ไม่ไกลจะช่วยให้ลูกไม่เหน็ดเหนื่อย และมีความปลอดภัยมากขึ้น

2. ตรวจสอบสถานที่ด้วยตนเอง

- บรรยากาศ เนิร์สซอรี่ที่ดีควรมีบริเวณที่ปลอดภัยให้เด็กได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นและทำกิจกรรม เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการรอบด้าน และสิ่งที่สำคัญคือ ที่เลี้ยงเด็กควรมีระบบคัดสรรที่ดี และมีมาตรการกำหนดจำนวนเด็กต่อที่เลี้ยง ทำให้ที่เลี้ยงสามารถดูแลเด็กได้อย่างทั่วถึง คือ 1 : 3-5 ในขวบปีแรก 1 : 5-7 ในขวบปีที่สอง และ 1 : 7-10 ในขวบปีที่สาม

- ความปลอดภัย สังเกตการจัดสิ่งแวดล้อมภายในเนิร์สซอรี่ว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือไม่ เช่น พื้นควรปูด้วยวัสดุที่มีความยืดหยุ่น ไม่ลื่น และไม่ควรวางสิ่งต่างๆ ไว้บนพื้น ไม่มีสระน้ำหรือถังน้ำที่ขังน้ำไว้ เพราะเด็กอาจจมน้ำได้ เครื่องเล่นสนามควรมีความแข็งแรง ไม่แตกหักหรือก่อให้เกิดอุบัติเหตุ พื้นที่รอบๆ เนิร์สซอรี่ ไม่ควรวางของมีสัตรีวางไว้

- ความสะอาด ควรมีระบบดูแลความสะอาดทั้งภายในและภายนอกห้องเลี้ยงเด็ก รวมทั้งความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ของเด็ก นอกจากนี้เนิร์สซอรี่ควรจัดให้มีห้องแยกเด็กป่วยกับเด็กปกติ ออกจากกันอย่างเห็นเป็นสัดส่วน

3. มีมาตรการในการดูแลสุขภาพเด็ก คุณพ่อคุณแม่ควรตรวจสอบและซักถามถึงมาตรการด้านสุขภาพให้กับลูกจากเนิร์สซอรี่

4. มีกิจกรรมเสริมทักษะ ควรมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการ และช่วงวัยของเด็ก

5. ของเล่นที่จัดให้เด็ก ควรเป็นของเล่นที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการอย่างสมดุลรอบด้าน และควรมีของเล่นที่หลากหลายเหมาะสมกับวัย ที่สำคัญจะต้องมีการสำรวจเพื่อซ่อมแซมของเล่นที่ชำรุด และทำความสะอาดด้วย

6. แลกเปลี่ยนข้อมูลหรือความเห็นกับคุณพ่อคุณแม่ท่านอื่นที่กำลังใช้ หรือเคยใช้บริการเนิร์สซอรี่แห่งนั้นมาก่อน

7. มีการสื่อสารสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเจ้าหน้าที่ เช่น มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน รายงานพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก ข้อมูลสุขภาพทั้งที่บ้าน และเนิร์สซอรี่

8. รู้จักผู้ใจเจ้าของเนิร์สซอรี่ ควรขอพบเจ้าของกิจการหรือผู้จัดการเนิร์สซอรี่ เพื่อทำความรู้จักและซักถามหลักเกณฑ์และกฎระเบียบต่างๆ ของเนิร์สซอรี่ รวมทั้งข้อสงสัยต่างๆ ให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

บรรยากาศแห่งความห่วงใย ความรักและความเข้าใจเหล่านี้ ไม่ใช่สิ่งที่ยากสำหรับคุณพ่อคุณแม่เลย เพราะความรักของคุณพ่อคุณแม่ นั้น เป็นความผูกพันตามธรรมชาติ แต่ถ้าลูกมีความจำเป็น ต้องไปอยู่เนิร์สซอรี่ ที่คุณพ่อคุณแม่เลือกสรรแล้ว หากมีปัญหาใดเกิดขึ้นในระหว่างที่ไปเนิร์สซอรี่ คุณพ่อคุณแม่ควรร่วมมือกับเนิร์สซอรี่ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพราะถ้าลูกอยู่เนิร์สซอรี่อย่างมีความสุขแล้ว ลูกก็จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการได้อย่างสมดุลรอบด้าน



ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา ได้อย่างไร

■ อรพินท์ เลิศอว้สตาตระกูล ■

พัฒนาการทางภาษาของเด็กนั้น ไม่ได้หมายถึงการพูด แต่เพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงการฟัง การเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูด การพูดคุยกับคนอื่น ๆ และยิ่งหมายรวมถึง ความสามารถในการอ่าน และการเขียนอีกด้วย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาให้กับลูกน้อยได้ตั้งแต่วัยแรก แต่ความเข้าใจภาษาของเด็กแต่ละวัยนั้นต่างกัน กิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาของเด็กต่างวัย จึงแตกต่างกันด้วย

เด็กแรกเกิด-6 เดือน จะแสดงท่าทีสนใจเสียงด้วยการ ขยับแขนขา กระพริบตา หันหน้าทีมาของเสียง และจะเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้ เมื่ออายุได้ประมาณ 1-2 เดือน และได้ตอบด้วยท่าทางและเสียง ช่วง 3-6 เดือนคุณพ่อคุณแม่ต้องพูดคุยกับลูกด้วยคำสั้นๆ และหยุดบ่อยๆ เพื่อให้ลูกได้ตอบสนองกับคำพูดของคุณ การส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา ควรเป็นกิจกรรมที่ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การร้องเพลง ให้ลูกฟัง เมื่อคุณจะทำพูดคุยกับลูก ควรให้ลูกได้มองเห็นหน้าของคุณ ที่ระยะห่างประมาณ 8-12 นิ้ว พูดคุยกับลูกขณะที่คุณกำลังทำกิจวัตรประจำวันให้เข้ากับน้ำเสียงเหมือนกับว่าคุณกำลังพากย์หนัง

การอ่านหนังสือให้ลูกฟังสามารถทำได้ทุกวัย แต่ถ้าเป็นวัยแรกเกิด-6 เดือน ควรใช้เป็นหนังสือผ้า หรือหนังสือกระดาษแข็ง ที่มีรูปภาพชัดเจน ไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือก็ได้ เมื่อคุณหยิบจับ หรือชี้ให้ลูกดูอะไร ต้องบอกลูกให้รู้จักคำศัพท์นั้นๆ ทุกครั้ง

เมื่อลูกน้อยพยายามส่งเสียงพูดคุยกับคุณ คุณก็ควรพูดคุยได้ตอบกับลูก และหยุดเพื่อให้ลูกได้ตอบกลับ เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้วิธีการสนทนาว่าต้องมีคนคุยกันสองคนนะ สอนให้ลูกรู้จักอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และกระตุ้นให้ลูกใช้อวัยวะตามที่คุณบอก

สำหรับลูกน้อยวัย 1-3 ปี จะเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และพลัง เด็กวัยนี้เริ่มเดินได้ ชอบสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว และมักชอบตั้งคำถาม

การส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาควรให้เด็กรู้จักสิ่งของรอบตัวมากขึ้น เล่นเกมเลียนแบบท่าทาง หรือทำตามคำสั่ง การร้องเพลงที่มีคำคล้องจอง การอ่านหนังสือ เล่านิทานให้ลูกฟัง หรือให้ดูรูปภาพจากในหนังสือก็ได้ เช่น เปิดว้ายน้ำ นกบิน

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มใช้คำคุณศัพท์เพื่อขยายความ เช่น ทางเก่ง ก็ให้พูดเพิ่มเติมว่า ทางเก่งสีแดง ทางเก่งขาสั้น ทางเก่งขายาว และเริ่มสอนให้เด็กรู้จักชื่อ-นามสกุลของตัวเองและพูดเป็นประโยค

เมื่อลูกอายุ 3-6 ปี จะพูดคุยเก่ง ช่างซักช่างถาม พูดเป็นประโยคยาวๆ ได้ รู้จักคำศัพท์จำนวนมาก เด็กวัยนี้บางคนเข้าโรงเรียนอนุบาลแล้ว และเริ่มมีเพื่อน จึงเริ่มเรียนรู้กฎกติกา มารยาททางสังคมในแง่ของภาษา เช่น การใช้คำสุภาพ การใช้ภาษาท่าทาง คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ภาษากับลูก พูดคุยกับลูกด้วยภาษาที่ถูกต้องหลักไวยากรณ์ เพราะวัยนี้เป็นวัยช่างจำ ถ้าคุณพูดผิด ลูกก็จะพูดผิดตามคุณด้วย

การร้องเพลงและการเล่านิทานยังเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกวัย เพียงแต่เพลงอาจจะยาวขึ้น มีท่าทางประกอบ มีคำคล้องจอง และจังหวะสนุกสนาน

ส่วนการเล่านิทานควรมีการตั้งคำถามเพื่อให้ลูกได้คิดและตอบ ให้เขามีโอกาสได้เล่นสมมุติ เล่นตามจินตนาการกับเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อฝึกให้เด็กใช้ภาษากับเด็กวัยเดียวกัน

การส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาให้กับลูกน้อยไม่ใช่เรื่องยากเกินไปสำหรับคุณพ่อคุณแม่ เพียงคุณสละเวลาพูดคุยกับลูกขณะทำกิจกรรมประจำวันกับเขา เลือกใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย อ่านนิทาน ร้องเพลงให้ลูกฟัง และเปิดโอกาสให้ลูกได้ถาม ได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออก เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ลูกของคุณเป็นเด็กที่เก่งทางภาษาได้แล้ว

.....วันนี้คุณพูดคุยกับลูกหรือยังคะ.....



นักวิจัยตัวน้อย : ความจริงที่ยิ่งใหญ่

■ อธิวัฒน์ เปล่งสะอาด ■

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่า “เด็กๆ มีแววเป็นนักวิจัยตัวน้อยหรือไม่?” หรือ “ถ้าอยากจะเสริมสร้างลักษณะนิสัยของลูก ให้เป็นนักวิจัยตัวน้อยจะอย่างไร?”

เราล้ากว่าว่า เด็กๆ มักจะมีลักษณะพฤติกรรมที่ชอบวิจัยปรากฏอยู่ในตัวเขาอยู่แล้ว นั่นเพราะเด็กมีแรงจูงใจสำคัญในความสนใจใฝ่รู้ ที่กระตุ้นให้ลูกเป็นนักวิจัยได้ โดยเฉพาะความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติของวัย เด็กมักจะซักถามผู้ใหญ่ ช่างสังเกต ช่างสงสัยว่า “นั่นอะไร” “ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น อย่างนี้” บางครั้งก็ทดลองทำเองโดยไม่ถามผู้ใหญ่

แล้วเราจะส่งเสริมลูกน้อยของเราให้เป็นนักวิจัยได้อย่างไร? เรามีเทคนิคมาฝากคุณพ่อคุณแม่ดังนี้

1. พ่อแม่ ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง ต้องพร้อมที่จะให้คำแนะนำหาคำตอบ ให้เหตุผล โดยการอธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ทำไมฝนจึงตก ต้นไม้เติบโตได้อย่างไร ฯลฯ
2. ให้โอกาสลูกได้สัมผัส หยิบจับ ทดลองฝึกปฏิบัติ เพื่อทำกิจกรรมบางอย่างที่เขาจะทำได้ด้วยตัวเอง เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจว่า “หนูก็รู้ หนูก็ทำได้”
3. ชี้แนะหรือตักเตือนให้รู้ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กโดยไม่คาดคิดไว้ด้วย เช่น การเล่นไม้ขีดไฟ การเอามือแหย่ปลั๊กไฟ ฯลฯ เนื่องจากเด็กบางคนอาจชอบทดลองหาคำตอบด้วยตนเอง แล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เพราะความไม่รู้และดื้อยโสประสพการณ์
4. ตอบคำถามลูกด้วยความเต็มใจ เพราะเด็กจะมีความสุขเมื่อได้รับรู้คำตอบ และเกิดการแตกแขนงความรู้ ความคิด และตั้งคำถามต่อไปอีก ซึ่งจะช่วยพัฒนาระบบคิด และค้นหาคำตอบของเขาอย่างเป็นระบบต่อไป คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรโกรธ ตวาด ดูว่าลูก แม้จะมีภาระยุ่งๆ อยู่ เพราะจะทำให้เขาเข็ดขยาด และขาดกำลังใจ

สิ่งที่เอื้อต่อการเป็นนักวิจัยตัวน้อยนั้นอยู่รอบๆ ตัวเด็ก ทั้งที่บ้าน ในโรงเรียน และในชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ โดยจะต้องมีการจัดประสบการณ์ผ่านแหล่งเรียนรู้ต่างๆ และจัดหาแหล่งสำหรับค้นคว้าหาคำตอบที่เพียงพอและเหมาะสมไว้ให้กับเขาด้วย

คุณพร้อมที่จะเสริมสร้างลักษณะนิสัยการเป็นนักวิจัยตัวน้อย สำหรับลูกหลานของคุณแล้วหรือยัง?



เลือกพี่เลี้ยงให้ลูก

■ พญ. นลินี เชื้อวณิชชากร และธันยชนก ไชยปัญญา ■

ในภาวะปัจจุบันที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น ทำให้สมาชิกตัวน้อยของครอบครัวที่คุณแม่เคยเป็นพี่เลี้ยงดูแล ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยดูแล บางครอบครัวก็จำเป็นต้องอาศัยบริการของพี่เลี้ยงเด็ก คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาและทำความเข้าใจข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับหลักในการเลือกพี่เลี้ยง ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

ลักษณะที่พึงประสงค์ของพี่เลี้ยงเด็ก

1. จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า
2. มีความรู้ความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กทั้งในเรื่องพื้นฐานทั่วไป โภชนาการ และวิธีการปฐมพยาบาล มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างดี และสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสมกับพัฒนาการ รวมทั้งมีความเข้าใจในพฤติกรรมต่างๆ ที่เด็กแสดงออก สามารถจัดการกับพฤติกรรมพื้นฐานต่างๆ ได้
3. มีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับเด็ก เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ พี่เลี้ยงจะสามารถช่วยตัดสินใจ และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้สามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีได้
4. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพราะงานเลี้ยงเด็กเป็นงานที่จุกจิก ซ้ำซาก เหน็ดเหนื่อย หากพี่เลี้ยงเด็กเป็นผู้ที่ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ อาจตอบสนองหรือดูแลเด็กด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม
5. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และดูแลสุขอนามัยส่วนตัวดี เนื่องจากเด็กมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นสุขภาพของพี่เลี้ยงจึงเป็นสิ่งที่มีความกระทบต่อเด็กได้
6. มีใจรักและชอบที่จะอยู่กับเด็ก
7. มีความประพฤติดี และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย เพราะเด็กมักจะเรียนรู้โดยอ้อมด้วยต้นแบบ



8. พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพราะความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูเด็ก อาจขัดแย้งกับความเชื่อส่วนตัวของพี่เลี้ยง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ จำเป็นที่พี่เลี้ยงควรเป็นผู้ที่มีความสนใจ และต้องการพัฒนาตนเอง

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจที่จะมอบหน้าที่ที่สำคัญในการเลี้ยงดูลูก ซึ่งเปรียบเสมือนแก้วตาดวงใจให้ใครสักคนแล้ว จำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องพิถีพิถันในการเลือกพี่เลี้ยงที่มีคุณสมบัติต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้ลูกสามารถพัฒนาไปได้ แม้จะไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างเต็มที่จากคุณพ่อคุณแม่ก็ตาม



บทกลอน MegaSkills

เมื่อเราสอนเด็กในโรงเรียนว่าเขาเป็นใคร เป็นอะไร
เราควรถามเขาแต่ละคนเลยว่า หนูรู้ไหมว่า หนูเป็นอย่างไร
“หนูเป็นคนพิเศษ... ไม่มีใครในโลกเหมือนหนู”
ในโลกกว้างใบนี้ ที่มีคนเกือบ 6,000 ล้านคน ไม่มีใครที่เหมือนหนู
ในเวลาของโลกที่ผ่านมาเป็นล้านๆ ปี ก็ไม่มีเด็กคนไหนเหมือนหนู
ทั้งหน้าตา รูปร่าง... นามหัตถ์จรรยอะไรรายานี้
ทั้งขา แขน นิ้วซุกซนเหล่านี้ ทำทางเดินเหิน ขยับเขยื้อน
หนูอาจจะกลายเป็นคนอย่าง เซ็กสเปียร์ ไมเคิล แอนเจโล หรือ บีโธเฟิน
หนูมีความสามารถที่เป็นอะไรก็ได้
ใช่แล้ว ใช่เลย หนูเป็นคนพิเศษ
และเมื่อหนูโตขึ้น หนูจะรังแกคนอื่นได้อย่างไร
ในเมื่อเขาแต่ละคนก็เป็นคนพิเศษเช่นกันกับหนูเลย

บทบาทของพ่อแม่ และการเลี้ยงดู

บทบาทพ่อในการเลี้ยงดู

ข้อคิดในการเลี้ยงดูตามลำดับ

วันอ่านสมุดปกเป็นวันทารกเด็ก

คืนของการอ่านของครอบครัว

ข้อดีของเด็กที่มีแม่ทำงานนอกบ้าน

คำชมเชยสร้างความคิดในแง่ดีให้กับลูก

คุยกับลูกสาว

พ่อเลี้ยงดู

บทเรียน 22 บทสำหรับชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

เลี้ยงดูในยุคเทคโนโลยี

พี่น้องคู่ซี้...คู่กัด

คำถามอะไรที่ควรใช้เลี้ยงดู





บทบาทพ่อในการเลี้ยงลูก

■ จีรนันท์ ขำทอง ■

คุณพ่อมือใหม่ทั้งหลายมักจะกังวลใจว่า จะช่วยคุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูกน้อย ตัวเล็กแดงๆ ที่ร้องไห้เยเยงได้อย่างไร ตนเองจะทำหน้าที่ได้สมกับความเป็น “พ่อ” ได้หรือไม่ จะต้องทำอะไรบ้างนะ เรามีข้อแนะนำมาฝากค่ะ

บทบาทหน้าที่ของคุณพ่อในการเลี้ยงลูก

1. รู้จักและเข้าใจเด็ก รู้ว่าลูกตัวน้อยแต่ละช่วงวัยมีความต้องการ มีพัฒนาการ พฤติกรรมอย่างไร เพื่อจะได้ตอบสนอง และส่งเสริมพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัยอย่างถูกต้อง
2. เตรียมตัวเป็น “พ่อ” ทั้งกาย ใจ และสังคม คือ มีลูกเมื่ออายุเหมาะสมไม่น้อยกว่า 20 ปี มีความต้องการที่จะมีลูกจริงๆ มีเวลาที่จะให้กับลูก มีความเป็นผู้ใหญ่ เสียสละความสุขสบายส่วนตัว และควบคุมอารมณ์ ทั้งมีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงดู และรับผิดชอบสมาชิกใหม่ตัวน้อย
3. เลี้ยงลูกให้เติบโตและปลอดภัย ด้วยการสนับสนุนให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้อาหารเสริมตามวัย ฝึกลูกตามการเจริญเติบโต ให้ออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกาย ได้ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และภายนอกบ้านให้ปลอดภัย เมื่อลูกน้อยไม่สบายก็พาไปปรึกษาอย่างทันที่
4. อาย่าอมแพ้ล้มเลิกความตั้งใจที่จะมีบทบาทเลี้ยงดูผู้ดูแลลูกน้อย แค่เพียงเห็นว่าลูกมักเรียกหาแต่แม่หรือคนอื่น หรือเมื่อถูกภรรยาหรือใครกล่าวหาว่าคุณดูแลลูกไม่เป็นก็ทำตาม
5. ให้ความรักความอบอุ่นกับคุณแม่ของลูกซึ่งมีรูปร่างเปลี่ยนไป ว่าคุณแม่ยังรักเธอเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าในใจคุณพ่อจะรู้สึกรักลูกมากขึ้นก็ตาม ซึ่งจะเป็นกำลังใจอย่างดีให้คุณแม่เลี้ยงลูกได้ต่อไปอย่างมั่นคง สำหรับลูกให้คุณพ่ออุ้ม กอด สัมผัส และเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
6. ทำโอกาสคุยกับผู้ชายคนอื่นที่มีลูกและเลี้ยงลูกดี ถึงวิธีการเลี้ยงดูลูกในโอกาสต่างๆ ด้วย หรือพยายามสังเกตเวลาคุณพ่อของเด็กคนอื่น เขาอยู่กับลูกอย่างไร ให้เป็นหนทางเพิ่มคุณภาพของความเป็นพ่อของตนเอง
7. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ของลูกที่โตพร้อมจะปรึกษา ชักถามได้
8. เป็นแบบอย่างที่ดี การอบรมสั่งสอนลูกจะให้ได้ผลดี คุณพ่อคุณแม่ต้องปฏิบัติตนให้ดูเป็นแบบอย่าง ทั้งในด้านศีลธรรม การเป็นพลเมืองดี การดำรงชีวิตในสังคม ถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดี เป็นต้น





ข้อคิดในการเลี้ยงลูกตามลำพัง

■ ดร. สายฤดี วรจิตโกศาทร ■

วิธีการที่คุณพ่อหรือคุณแม่ต้องดูแลลูกแบบครอบครัวพิเศษ ซึ่งในที่นี้หมายถึงครอบครัวที่มีเพียงคุณพ่อหรือคุณแม่ที่เลี้ยงดูลูกเพียงลำพังซึ่งอาจจะรู้สึกว่าคุณชีวิตที่เป็นลักษณะครอบครัวสมบูรณ์ที่มีทั้งคุณพ่อและคุณแม่อยู่ร่วมกัน ลักษณะของการเลี้ยงดูลูกของครอบครัวแบบนี้ มีหลายครอบครัวที่ทำให้เห็นสภาพที่ค่อนข้างจะเครียด และเกิดปัญหาได้ เพราะสาเหตุหลายประการดังนี้

1. ผู้ใหญ่มักมีความรู้สึกว่าเป็นความผิดของผู้ใหญ่เองที่ล้มเหลวในชีวิตคู่ และลูกเป็นเหยื่อของความล้มเหลวของผู้ใหญ่ ฉะนั้นวิธีการดูแลลูก ผู้ใหญ่จึงมักจะมีความรู้สึกว่าจะทำอะไรบางคนก็กลัวลูกมีปัญหาจะกลายเป็นเด็กเสียคน จึงมีการควบคุมค่อนข้างมาก เพราะกลัวครอบครัว หรือสังคมตราหน้าว่าเลี้ยงลูกให้ดีไม่ได้ การดูแลลูกจึงมีลักษณะเข้ม ควบคุม บังการ เจ้ากี้เจ้าการ จนเกินควร จนน่าอึดอัด

2. ผู้ใหญ่บางคนก็ใช้วิธีพยายามรักษาระเบียบมาก ตั้งความคาดหวังกับลูกไว้มากในทุกๆ เรื่อง ลูกเองก็จะรู้สึกลำบากใจ เพราะไม่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ผิดหวังอีก มองเห็นคุณพ่อคุณแม่เป็นทุกข์ ก็คิดว่าเป็นเพราะตนเองทำผิด ยิ่งทำให้ต้องบังคับตนเองอยู่ตลอดเวลาไม่ทำให้ทำผิดพลาดเลย จนดูจะผิดธรรมชาติของความ เป็นเด็ก

3. การสื่อสารของคุณพ่อหรือคุณแม่กลุ่มนี้กับลูก มักจะเข้มงวดจนบางครั้งทำให้ลูกรู้สึกอึดอัด และโทษว่าถูกควบคุมมากไปจนแถมทำที่ถึงประชดหรือแข็งขืนหรือต่อต้านไปเลย

4. คุณพ่อหรือคุณแม่แม่ส่งสารลูกที่ตกอยู่ในสภาวะนี้ จึงปรับท่าทีการดูแลลูก ลักษณะหนึ่งที่พบคือ บางครอบครัวอาจตามใจลูกค่อนข้างมาก เพราะรู้สึกว่าลูกนั้นขาด มีความเครียด และทุกข์ใจอยู่แล้ว ฉะนั้นเด็กที่อยู่ใน



ครอบครัวที่มีภาวะเช่นนี้ ถ้าจะขออะไร อยากจะทำอะไร ผู้ใหญ่ก็พยายามที่จะผ่อนปรน ยอมให้ เพราะมีความรู้สึกว่ามันเป็นการให้ความสวดแทน สิ่งที่ขาดหายไปให้กับลูก การตามใจมากเกินไป อาจทำให้เขาไม่มีวินัยในการควบคุมความต้องการของตัวเอง ในกรณีเช่นนี้อาจส่งผล ให้ลูกมีนิสัยที่ตัดสินใจผิดได้ง่าย

สิ่งหนึ่งที่ได้พบว่าเป็นทางออกของครอบครัวพิเศษดังกล่าวคือ ถ้าครอบครัวมีบุคคลซึ่งสามารถจะแทนบุคคลที่หายไปจากครอบครัวได้ เด็กก็จะมีความรู้สึกว่าขาดมากนักในกรณีที่ครอบครัวขาดคุณพ่อไป แต่ถ้ามีบุคคลผู้ชายที่เป็นญาติเข้ามาแทน เช่น คุณตา คุณลุง หรือคุณอา ฯลฯ ที่จะพาเด็กไปไหนต่อไหน เป็นผู้ชายในบ้าน ซึ่งมีลักษณะท่าทีของผู้ชายเต็มตัว มีความมั่นคง เด็กก็จะได้เห็นลักษณะที่แตกต่างออกไปจากแม่ที่เป็นหญิง ทำให้เด็กนั้นรับมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งก็จะทำให้สามารถจะมาทดแทนในตำแหน่งของคุณพ่อได้

หรือมีบุคคลอื่นที่เป็นคนกลางให้เด็กได้สนิทสนม ระบายความอึดอัดที่มีอยู่ในใจของเด็ก ปลอดภัยได้ แต่ไม่ใช่คนที่จะมาตัดสินว่าสิ่งนั้นถูกหรือผิดก็จะดี คนๆ นี้จะเป็นคุณตา คุณยาย คุณป้า คุณน้า เพื่อนๆ ของคุณแม่หรือคุณพ่อก็ได้

สิ่งหนึ่งที่จะขอเสนอแนะไว้ในที่นี้ก็คือ ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็ก และมีลักษณะครอบครัวเช่นนี้ กรุณาอย่าคิดว่าเรื่องนี้เป็นความผิดพลาดร้ายแรง เพราะการที่เราผิดพลาดในเรื่องนี้เรื่องเดียว ก็ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะต้องเป็นคนที่ได้รับเอาความผิดพลาดทั้งหมด และ

กลายเป็นคนที่มีปัญหา คิดเสียว่าบางคนที่มีครอบครัวสมบูรณ์ ก็ยังคงมีลูกที่มีปัญหาเหมือนกัน

การทำจิตใจให้สบาย จะทำให้คุณพ่อหรือคุณแม่เลี้ยงลูกน้อยได้อย่างมีความสุขมากขึ้น โดยไม่ต้องคอยนึกแต่โทษตัวเองว่าผิด และต้องคอยชดใช้ให้กับลูกเสมอ หรือไปลงกับลูกในลักษณะที่เกินสภาพปกติที่ควรจะเป็น

วันอ่านสมุดปก เป็นวันการุณเด็ก

■ ดร.สายฤดี วรจิตโกคาทร ■



งานวิจัยชิ้นหนึ่งมีการศึกษาพบว่า ประเทศไทยนั้นยังมีการลงโทษเด็กอย่างรุนแรงอยู่ และเมื่อไม่นานมานี้มีข่าวว่า คุณพ่อทำร้ายลูกจนตาย คุณแม่ตีลูกจนโพลารั่วหัก และตามเนื้อตามตัวมีร่องรอยทั้งแผลเป็นใหม่ และแผลเป็นเก่า ทำให้คิดว่าคงจะมีเด็กอีกมากมายหลายรายที่นำสารแบบนั้น ที่ไม่ได้เป็นข่าวให้เราอยู่อีก

เวลานี้ถึงเด็กที่ถูกตีแรงๆ เราอดจะนึกถึงว่าความบอบช้ำทางร่างกาย จะส่งผลให้มีความเจ็บข้างจิตใจที่ไม่มีใครสามารถมองเห็นเข้าไปในใจเด็กได้ว่า ยังมีอยู่อีกเท่าไร เด็กซึ่งถูกคุณพ่อคุณแม่ของตนเองทำร้ายให้เจ็บปวดถึงขนาดนี้แล้ว ความบอบช้ำต่อจิตใจนั้นจะมีมากไปอีกนานสักแค่ไหน

มีงานวิจัยหลายชิ้นได้พบว่าเด็กที่ถูกทารุณตอนเด็กๆ นั้นสภาพจิตใจของเขาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ยังมีความไม่สมบูรณ์ มีแผลเป็นที่ติดอยู่ในใจ อาจจะมีรอยขีดข่วนที่ติดอยู่ตลอดชีวิตเลยก็ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องของการทรมานเด็กนั้น ขอให้คุณพ่อคุณแม่มีสติคิดสักหน่อยว่าจะมีผลดีหรือผลร้ายอย่างไร อย่าเพียงคิดว่าเพราะรักจึงต้องตี ยิ่งรักมากก็ยิ่งตีให้เจ็บมากๆ หรือคิดว่าลูกของเราเราก็มีสิทธิ์ที่จะตีเขาได้

เรื่องของการทารุณเด็กนั้นได้มีผู้ศึกษาในต่างประเทศพบว่ามีการทารุณเด็กเล็กมากขึ้นในช่วงของการแจ้งผลการเรียน หรือแจกสมุดปกให้นักเรียนนำกลับบ้าน คุณพ่อคุณแม่ที่รับข่าวผลการเรียนที่ไม่ดีของลูก แน่หนอนคงจะต้องมีความผิดหวัง มีความอึดอัดในใจ มีความรู้สึกท้อแท้ไปหมดว่า ตนเองตั้งหน้าตั้งตาทำงาน เสียสละ ยอมเหน็ดเหนื่อย ยอมทนนั้น ไม่ได้รับผลตอบแทนที่ดี จากลูกให้ชื่นใจ ตรงกันข้าม ลูกกลับไม่ตั้งใจเรียน แล้วลูกจะเอาตัวรอดได้อย่างไรในอนาคต คุณพ่อคุณแม่ห่วงไปสารพัด คิดไปก็ยิ่งทวีความโกรธมากขึ้น หลายรายจึงลงท้ายด้วยการลงไม้ลงมือ น้อยบ้าง หนักบ้าง

ดูไปแล้วทั้งเด็กและผู้ใหญ่ดูเหมือนจะไม่มีใครได้ประโยชน์มากนักจากการดูสมุดปกของเด็ก ถ้าผลการเรียนของเด็กไม่ดี



จากการพบปัญหานี้ ในต่างประเทศจึงได้มีการคิดหาวิธีช่วยป้องกันปัญหาเด็กถูกลงโทษที่รุนแรงคือ รัฐบาลแนะนำให้โรงเรียนต่างๆ จัดทำการ์ดขึ้นสามสีแผ่น ซึ่งจะ让孩子นำติดกลับบ้านไปพร้อมๆ กับสมุดปกทุกสิ้นเทอม ให้ผู้ใหญ่ดูหลังจากได้อ่านสมุดปกแล้ว

การ์ดแผ่นแรกนั้นก็จะมีตัวหนังสือเขียนว่า "หยุด" หมายความว่าให้ผู้ใหญ่หยุดจากงานที่ทำอยู่ หยุดอารมณ์ขุ่นมัว เช่น มีความรู้สึกโกรธ ผิดหวังหรืออย่างไรก็ตาม แล้วหันมาตั้งใจกับลูก

การ์ดแผ่นที่สองมีตัวหนังสือเขียนว่า "ฟัง" ฟังเด็กว่าจะพูดอธิบายถึงผลการเรียนของเขาอย่างไร ถ้าคุณเห็นสมุดปกของลูกมีผลดีก็มาถึงแผ่นการ์ดที่สาม "ชม" คุณพ่อคุณแม่ก็ชมเด็ก แสดงความยินดีให้ลูกรู้ หรือดูผลจากสมุดปกแล้วคะแนนไม่ดี การ์ดแผ่นที่สี่จะเขียนว่า "พลิก" หมายถึงให้พลิกไปหน้าหลังของการ์ดแผ่นนั้น เพื่อดูว่ามีอะไรเป็นคำแนะนำในเรื่องบทบาทของพ่อแม่ในการช่วยลูกเรื่องการเรียนของเขาได้บ้างอย่างไร ซึ่งจะมีคำแนะนำว่า...

1. ให้ไปโรงเรียนขอพบครู เพื่อถามว่าลูกจะรับการเรียนพิเศษได้หรือไม่

2. ตรวจสอบการบ้านของลูก

3. ให้ลูกถามครูหรือเพื่อนเพื่อจะคุยเรื่องการบ้านได้

โรงเรียนที่ทำโครงการนี้คิดว่าคุณพ่อคุณแม่ที่ได้ดูกระดาษ 4 แผ่นนี้พร้อมดูสมุดปก จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่มีสติมากขึ้น ไม่หุนหันถึงกับฟาดลูกแรงๆ ดูว่ารุนแรงเพราะอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็จะมีสติพอที่จะคิดว่า บทบาทของคุณพ่อคุณแม่ที่จะช่วยให้ลูกได้ดีนั้นก็ต้องมีบทบาทในการช่วยให้เรียนหนังสือได้ดีด้วย ไม่ใช่มีแต่หน้าที่ที่คาดหวังว่าจะฟังแต่ข่าวดีเรื่องผลการเรียนของลูก และมักลงโทษเมื่อได้รับฟังข่าวที่ไม่ดีของลูกของตนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น



คืบของ การอ่านของครอบครัว

■ ดร.สายฤดี วรจิตโกศาทร ■

โอกาสที่สมาชิกในครอบครัวจะได้พบกัน มักจะเป็นช่วงเย็นๆ หรือหัวค่ำ แต่ช่วงเวลานั้น ครอบครัวมักจะมีกิจกรรมทำร่วมกันบ้างหรือเปล่า ขอเสนอกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ครอบครัวทำได้ดีด้วยกัน และจะช่วยจะให้ลูกหันมาสนใจการอ่านหนังสือมากขึ้น นั่นก็คือการจัด “คืบของการอ่านหนังสือของครอบครัว”

นี่เป็นกิจกรรมพิเศษง่ายๆ ที่จะทำให้ เพียงแค่สัปดาห์ละ 1 ครั้งก็พอ ใช้เวลาช่วงที่รับประทานอาหารเย็นด้วยกัน หรือหลังจากรับประทานอาหารแล้วก็ได้ ต่างคนต่างก็หยิบหนังสือขึ้นมาสักเล่มหนึ่ง แล้วสมมุติว่าวันนี้เป็นคืนอ่านหนังสือร่วมกัน เรามาร่วมใจกันปิดโทรทัศน์แล้วอ่านหนังสือกันคืนนี้สัก 15 นาที ถือว่าเป็นการเริ่มต้น ด้วยเวลาสั้นๆ ก่อน ในคืนของสัปดาห์ต่อไปอาจจะให้ลูกคนใดคนหนึ่งหาโคลงกลอน หรือลูกที่เล็กหน่อยก็หาการ์ตูนมาแล้วมานั่งอ่านด้วยกันก็ได้

และแน่นอนว่าพออ่านแล้วทุกคนจะต้องมีความเห็น เด็กๆ ก็จะมีความรู้สึกว่า ได้มีบทบาทและได้รู้ว่า คนเราสามารถมีกิจกรรมเพื่อความชื่นชอบ ของทั้งคุณพ่อคุณแม่และตนเองได้อีกด้วย

คืบของการอ่านของครอบครัวยังมีรายละเอียด ที่จะทำให้การอ่านน่าสนใจขึ้น เช่น

1. ให้ลูกๆ ทุกคนรวมทั้งคุณพ่อคุณแม่ ทบทวนความที่ตนชื่นชอบเป็นพิเศษ ซึ่งไม่ต้องยาวมากนัก มาอ่านออกเสียงให้กันและกันฟัง คุณพ่อคุณแม่จะได้รู้ว่าลูกสนใจเรื่องอะไร หรือว่าชอบการเขียนแบบไหน

2. ให้คุณพ่อคุณแม่หรือลูกคนโตก็ได้ ทบทวนความซึ่งเขียนโดยนักประพันธ์ที่ครอบครัวชอบ แล้วเลือกขึ้นมาอ่านสักตอนหนึ่งสั้นๆ เราจะเห็นว่าพ่อแม่ลูกอาจจะช่วยกันคิดหาแนวการเขียนของผู้เขียนคนนั้น หรือแม้แต่ได้เห็นว่ามีนักประพันธ์ในวัยต่างๆ เขามีสำนวนลีลาในการเขียนอย่างไร

3. หรืออาจจะเป็นหัวข้อเรื่องที่ทุกๆ คนสนใจอยู่เช่นว่า คุณแม่สนใจเรื่องลูกแมว คุณพ่อสนใจเรื่องปลาน้องสนใจเรื่องดอกไม้ ก็อาจจะเปลี่ยนคืนกัน วันนี้จะอ่านเรื่องแมว จะเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทางศิลปะ ทางประวัติศาสตร์ ทางวรรณกรรมเกี่ยวกับแมวมาก็ได้ หรือจะเป็นเรื่องราวของแมวตัวใดตัวหนึ่งที่ทำอะไรสักอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวก็ได้ จะเป็นนวนิยายหรือจะเป็นรูปภาพแมวสวยๆ ก็ได้ แล้วก็เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยๆ โดยการเข้าคิวเรียงเรื่อง หรือจับฉลากอ่านเรื่องต่อไป

4. ทุกคนหาผลงานเขียนของใครที่เป็นนักเขียนหนังสือ ที่เป็นคนในท้องถิ่น จังหวัด หรือภาคที่เป็นถิ่นที่เกิดของเราเหมือนกัน อาจจะเป็นนักเขียนของจังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นต้น เอาสำนวนของเขามาอ่านจะได้รู้ว่าคนในจังหวัดนั้น มีสำนวนความคิดแตกต่างกันกับอีกจังหวัดหรือไม่ มีความเด่นเฉพาะตัวอย่างไร มีความภูมิใจได้ด้วย

สำหรับบ้านที่จะเริ่มกิจกรรมการอ่านร่วมกัน อาจจะพบว่าประสบการณ์ หรือโอกาสในการร่วมกันทำกิจกรรมนี้ มีส่วนถึงการกำหนดแนวทางการเติบโตทางร่างกาย สมอง จิตใจ อารมณ์ ของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างดีพิเศษด้วยนอกเหนือจากการสร้างบรรยากาศการอ่านให้ทุกคนมีนิสัยการอ่านที่ดีต่อไป



ข้อดีของเด็ก ที่มีแม่ทำงานนอกบ้าน

■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■

เนื่องด้วยเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน มักทำให้คุณแม่ต้องเข้ามาสืบบทบาทในการออกไปทำงานนอกบ้าน เพื่อแบ่งเบาภาระผู้เป็นสามี โดยพบว่า 2 ใน 4 ของจำนวนสตรีที่แต่งงาน และมีลูกมักเป็นผู้หญิงทำงาน และสถิติยังมีแนวโน้มที่แสดงให้เห็นว่า คุณแม่จะออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้นอีกในอนาคต ดังนั้นประเด็นนี้อาจทำให้เกิดปัญหาที่ตามมา

สำหรับคุณแม่สมัยใหม่ที่กำลังจะออกไปทำงานนอกบ้าน สิ่งที่คุณควรเตรียมรับรู้ไว้ก็คือ...

- การที่คุณแม่จะมีความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถอยู่บ้านเลี้ยงลูกได้
- ไม่สามารถเป็นผู้สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้ลูกน้อย และเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของลูกได้อย่างเต็มที่
- ความต้องการที่อยากให้ลูกรู้สึกเหมือนมีแม่อยู่ใกล้ซิด

ประเด็นปัญหาดังที่ว่านี้เกิดขึ้นตามลักษณะของ ผู้เป็นแม่ทุกคน ที่มีต่อลูกน้อยที่บ้าน แต่ขอให้คุณแม่เข้าใจว่า สังคมมิได้เลวร้ายอย่างที่คุณแม่เป็นห่วง ถ้าเตรียมตัวเองและลูกน้อยได้อย่างเหมาะสม ขอให้คุณแม่ทำให้สบายและปฏิบัติหน้าที่ของตนเองต่อไปด้วยความมีสติ ซึ่งคิดในแง่ดีว่า การที่ลูกมีคุณแม่ทำงานนอกบ้านนั้น ลูกจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

ผลดีของลูกที่มีคุณแม่ทำงานนอกบ้านคือ...

- เด็กจะปรับตัวเข้าหาผู้คนในสังคม ที่ดูเหมือนจะเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเขา (แทบทุกคน) ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- ลูกน้อยจะมีทักษะในการเข้าสังคมที่ดีและเร็วขึ้น
- ลูกน้อยพึ่งตนเองได้ดี และมีความคิดสร้างสรรค์

การที่เด็กไม่ว่าจะเป็นลูกชายหรือลูกสาว ได้เห็นบทบาทของคุณแม่ที่มิงานนอกบ้านทำ และยังมีงานประจำในบ้านที่ต้องรับผิดชอบ ลูกๆ จะมองคุณแม่ในแง่ที่มีความสามารถในการรับผิดชอบ ขยัน กล้าตัดสินใจ มีผลกำลัง และเรียนรู้ชีวิตว่า ชีวิตนั้นต้องประกอบด้วยหลายสิ่งหลายอย่าง และบุคคลพึงต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ในบ้าน ถึงแม้ว่า



คุณแม่จะมีได้มอบหมายหน้าที่การดูแลน้องให้กับเขาโดยตรง แต่ลูกจะรู้สึกมีความรับผิดชอบ อยากรช่วยแม่ดูแลน้อง แทนคุณแม่ที่ต้องไปทำงาน โดยที่คุณแม่อาจมีต้องเอ่ยปาก

ตัวอย่างของคุณแม่สำหรับลูกสาวแล้ว เธอจะเก็บประทับใจไว้ในความนึกคิด เพื่อดำเนินตามเมื่อโตขึ้น ส่วนคุณพ่อนั้นก็มารับบทบาทบางอย่างของคุณแม่ได้บ้าง เช่น การซื้อกับข้าวและงานบ้านบางอย่าง เช่น เก็บกวาดบ้าน หรือรวบรวมเสื้อผ้าที่ใช้แล้วไปซัก ภาพของคุณพ่อที่เข้าครัวเตรียมอาหารก็ดี เก็บถ้วยชามไปล้างก็ดี ลูกที่มองเห็นในจุดนี้จะเรียนรู้ว่า ชีวิตของการอยู่ร่วมกันนั้นต้องช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มิใช่การที่แต่ละคนต้องผูกติดอยู่กับที่บทบาทเฉพาะตัวของใครคนใดคนหนึ่ง ดูไม่ยุติธรรมเลย นี่คือข้อดีต่างๆ ของเด็กที่มีคุณแม่ทำงานนอกบ้านที่จะได้รับ

ข้อดีที่ชัดเจนอีกข้อหนึ่งคือ ลูกสามารถเข้ากับคนในสังคม ที่ดูแปลกหน้าได้เร็วขึ้น คลายความหวาดกลัวต่อการสมาคมกับผู้อื่น และปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเขาได้ดี ทั้งนี้คุณแม่ก็ย่อมจะต้องบอกลูกให้รู้ด้วยว่า “งานของคุณแม่ที่ทำอยู่นั้นสำคัญ และมีคุณค่าต่อคุณแม่มากเพียงใด แต่ก็ไม่ได้มีมากไปกว่าความรักความรู้สึกผูกพันที่คุณแม่นั้นมีต่อลูกเลย” สิ่งนี้คือการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับลูกน้อย

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ ลูกได้ฝึกการช่วยเหลือตนเอง และการแก้ไขปัญหาให้ตัวเองจากการเข้าสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือการเข้าโรงเรียนอนุบาล ซึ่งมีมากในกลุ่มลูกที่มีคุณแม่ทำงานนอกบ้าน ประสบการณ์ที่เร็วนี้ จะเป็นข้อดีความแตกต่างของเด็กที่มีคุณแม่อยู่ด้วยที่บ้าน กับเด็กที่มีคุณแม่ทำงานนอกบ้านได้อย่างดีทีเดียว

เด็กที่ได้เรียนรู้ในการช่วยเหลือตนเอง เพราะคุณแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะเข้ากับพี่เลี้ยง ครู และเพื่อนที่สถานเลี้ยงเด็กเล็ก และโรงเรียนอย่างรวดเร็ว สามารถรับฟัง ทำตาม และเข้ากิจกรรมต่างๆ ที่สถานทีนั้นๆ จัดเตรียมไว้ให้ด้วยความพร้อม และสร้างสรรค์กิจกรรมการเล่นของกลุ่มได้อย่างสนุกสนานในขณะเดียวกัน ก็มีสถานการณ์หลากหลายที่ต้องอาศัยความสามารถในการแก้ปัญหาของตน และของเพื่อนด้วย

ในขณะที่เด็กที่อยู่กับคุณแม่ตลอดเวลาที่บ้าน อาจจะต้องใช้เวลาในการปรับตัว และอาศัยความเข้าใจจากการบอกเล่าของผู้ปกครองมากกว่า





คำชมเชยสร้าง ความคิดในแง่ดีให้กับลูก

■ ดร.สายฤดี วรกิจโภคาทร ■

การที่คุณพ่อคุณแม่พูดชมเชยลูก นอกจากจะทำให้ลูกน้อยมีความรู้สึกพอใจ เบิกบานใจ และภูมิใจแล้ว ยังทำให้เขารู้ว่า คุณพ่อคุณแม่รักเขา และเห็นความสำคัญของเขา สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ทำให้ลูกมีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่มีชื่อเสียงในด้านใดด้านหนึ่งที่ดี ที่เขาต้องพยายามรักษาชื่อเสียง ซึ่งเป็นเกียรติกับตัวเขาในด้านนี้ไว้ไม่ให้เสื่อมไป

การที่เด็กมีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่มีชื่อเสียง มีเกียรติอยู่จะเป็นสิ่งหนึ่งที่คอยเตือนใจอยู่เสมอ โดยที่ไม่ต้องมีใครมาควบคุมว่า เราควรต้องรักษาความดี

คุณแม่ท่านหนึ่งได้แนะนำว่า ถ้าอยากจะให้ลูกน้อยรักษาความดีให้นานๆ หรือเลิกทำในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่คิดว่าไม่ถูกต้อง แทนที่จะพยายามจับผิดลูก เพื่อจะหาโอกาสตักเตือนหรือดุด่า โดยคิดอยู่เสมอว่าเป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ในการที่จะดูว่าตักเตือนลูก ความจริงแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็มีหน้าที่ที่จะต้องชมเชยลูกด้วย เพราะว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ลูกรักษาความดีและทำความดีได้นานๆ ก็คือ พยายามที่จะ “จับถูก” ลูกบ่อยๆ และชมลูกในเวลาที่เขาทำถูก รวมทั้งหาโอกาสที่จะให้ลูกได้ยินคุณพ่อคุณแม่ชมเขาให้คนอื่นฟัง โดยที่ลูกไม่รู้ตัวว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องการให้เขาได้รับฟังด้วย

และหากว่าคุณพ่อคุณแม่ยังชมเชยลูกไม่ค่อยเป็นนัก ก็ควรหัดที่จะยิ้มให้ลูกน้อยเมื่อลูกทำสิ่งที่ดี สัมผัสที่ดี การโอบกอด ชื่นชม พักหน้า และไม่เปลือง “จับผิด” หรือติเตียนหรือประชดประชันลูกต่อหน้าคนอื่นก็จะเป็นสิ่งที่จะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่เห็นว่าเขาเป็นคนที่มีความดีอยู่มากและมีโอกาสที่จะทำความดีต่อไป ได้อีกมากในอนาคต ซึ่งถือเป็นการให้ความมั่นใจ และแรงจูงใจที่มีค่าต่อการพัฒนาชีวิตของเขาเรื่อยๆ ต่อไป



เรื่องเยียมๆ ของผู้หญิง ใช้คุยกับลูกสาว

■ ดร.สายฤดี วรวิจิตรโกศาทร ■



มีผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งกล่าวว่า เด็กผู้หญิงในสังคมไทยไม่ค่อยมีความมั่นใจ ไม่มีความต้องการแข่งขัน ทะเยอทะยาน และภูมิใจในตัวเองมากนักถ้าเทียบกับเด็กผู้ชาย ผลงานวิจัยชิ้นนั้นยังกล่าวอีกว่า ยิ่งเด็กหญิงมีอายุมากขึ้น ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองกลับยิ่งลดลง จนเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกถึงคุณค่าในความเป็นตัวเองจะต่ำมากจนน่าเป็นห่วง

ดังนั้นเพื่อให้สังคมไทยของเราในอนาคต มีประชากรหญิงที่ซึ่งเป็นประชากรครึ่งหนึ่งของประชากรไทยทั้งหมดมีความมั่นใจ ภูมิใจในความเป็นหญิง โดยเชื่อมั่นว่า สักวันหนึ่งบทบาทของผู้หญิงจะก้าวหน้าทัดเทียมเสมอกับผู้ชาย คุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยด้วยการเตรียมให้ลูกสาวรู้จักคุณค่าของตนเอง ตั้งแต่เล็กๆ เพื่อให้ความรู้สึกดีๆ นั้นกลายเป็นกำลังใจในการสร้างอนาคตที่ดีต่อไป

สิ่งที่จะนำมาเสนอต่อไปนี้เป็นข้อดีที่ทั้งน่าสนใจและมีความสำคัญของความเป็นผู้หญิงที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปบอกกล่าว คุยให้ลูกผู้หญิงค่อยๆ เห็นความสำคัญ ความพิเศษของการเกิดเป็นผู้หญิงให้มากขึ้น โดยเลือกมาใช้ได้เหมาะกับบรรยากาศ และโอกาสได้ดังนี้

1. ผู้หญิงขับรถได้ดีกว่า (มีคดีในออสเตรียร้อยละน้อยกว่าทั้งจำนวน และความรุนแรง)
2. ผู้หญิงรู้จักใช้คำพูดได้ดีกว่า ไม่ว่าจะพูดได้เร็วและคล่องกว่า อ่านได้ดีกว่า เข้าใจคำพูดได้ดีกว่า ใช้คำตรง เรียนภาษาต่างประเทศได้ง่ายกว่า ในขณะที่ผู้ชายมักพูดไม่เก่ง มักใช้คำพินิจ อย่างเดียว
3. ผู้หญิงตัวหอมกว่า มีประสาทการได้กลิ่นดีกว่า ทั้งได้กลิ่นเร็วและแม่นยำกว่าผู้ชาย
4. ในโลกมีผู้นำประเทศเก่งๆ หลายคนที่เป็นราชินีไม่ใช่ราชา เช่น ราชินีจูเลียนา ราชินีวิกตอเรีย
5. ผู้หญิงเป็นผู้แต่งเพลงสุขสันต์วันเกิด (Happy Birthday) ซึ่งเป็นเพลงที่ผู้คนร้องได้และมีการร้องมากที่สุดในโลก
6. ร้องเพลงและจำทำนองเพลงได้ดีกว่า (ในประวัติศาสตร์แม้ร้องเพลงให้ลูกสาวฟังมากกว่าลูกชาย)
7. ผู้หญิงร่างกายทนทานกว่า อายุยืนกว่า ปลอดภัยโรคหลายโรคต่างๆ ที่ขณะนี้ผู้หญิงก็ทำงานนอกบ้าน และอยู่ในสภาพที่เครียดพอๆ กับผู้ชาย
8. เมื่ออยู่ในสภาพที่รุนแรงผู้หญิงมักควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า ไม่โผงผาง ทำลายข้าวของ
9. ผู้หญิงมีระบบประสาทการได้ยินดีกว่าผู้ชาย
10. ผู้หญิงมีจิตใจที่เห็นอกเห็นใจ รู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีกว่าผู้ชาย

11. คนทั้งสองเพศมักยืมให้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
12. ผู้หญิงสนใจช่วยเหลือ แวดล้อม ช่วยรักษา ผู้หญิงมีการทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าผู้ชาย
13. ผู้หญิงมีการกระทำผิดน้อยกว่าผู้ชาย โดยดูได้จากจำนวนนักโทษในทุกประเทศในโลก เรียกได้ว่าเลือกตัดสินใจในการทำถูกได้บ่อยกว่า
14. ผู้หญิงเป็นผู้คิดค้นศึกษาพบว่าทุกชีวิตมีความพิเศษ
15. เด็กหญิงเป็นเด็กที่ซุกซนและทำลายข้าวของน้อยกว่าเด็กชาย
16. ผู้หญิงมีร่างกายที่มีการปรับตัวได้มากกว่าผู้ชาย
17. ผู้หญิงสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายว่าลึกกว่า ไกล่ชิด ละเอียด รัก ผูกพัน มากกว่าผู้ชาย
18. ผู้หญิงนอนกรนน้อยกว่าผู้ชาย
19. ผู้หญิงใส่เสื้อผ้าได้มากขึ้นิด น่าสนใจ และสวยกว่าผู้ชาย
20. มือผู้หญิงทำงานที่ละเอียดได้ดีกว่ามือผู้ชาย
21. ผู้หญิงเป็นหมอที่ดีกว่า ด้วยค้นพบสิ่งสำคัญได้มากกว่าในวงการแพทย์ เช่น หมอผู้หญิงเป็นผู้พบว่าการดูดวงตาในตาดำ จะบอกได้ว่าคนไข้เป็นโรคสมองเสื่อม เพียงแค่ใช้ยาหยอดตาเท่านั้น
22. ผู้หญิงมีรสนิยมที่ดีกว่าในหลายๆ เรื่อง
23. ผู้หญิงมักไม่หัวล้าน ไม่ต้องโกนหนวด และอื่นๆ อีกมาก

ถ้าคุณพ่อคุณแม่ได้พูดคุย ได้สอนลูก และถ้าคุณพ่อปฏิบัติต่อคุณแม่ด้วยดี เช่น รับฟังความเห็นปรึกษา ให้เกียรติ จริใจให้ความสำคัญ รักเดียวใจเดียว ไม่ดูหมิ่น ชมชู้ ดูแคลนคุณแม่ ก็จะทำให้การสอนลูกสาวในเรื่องการรู้คุณค่าของตัวเอง สำเร็จดียิ่งขึ้น



พ่อเลี้ยงลูก

■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■



ไม่เพียงแต่คุณแม่จะมีบทบาทในการเลี้ยงดูและเล่นกับลูกเพียงฝ่ายเดียว คุณพ่อเองก็ควรหาโอกาสเล่นกับลูกบ้าง จากการวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า คุณพ่อที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกมักมีกิจกรรมอื่นมาเสริมเพื่อเพิ่มบทบาทให้กับตัวของคุณพ่อเอง

ผู้ชายไทยเราน่าจะเลี้ยงลูกได้เก่ง เพราะเห็นว่าเก่งเล่นกีฬา ช่างคิดเกมอะไรๆ ได้ตั้งหลายอย่าง ลองเอามาใช้เลี้ยงลูกบ้าง โดยเลือกการเล่นแบบไม่แข่งขันกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยของเด็ก เริ่มตั้งแต่เด็กที่สูด เพราะมันจะเป็นสื่อกลางให้คุณพ่อสามารถสอนหรือบอกลูกได้หลายอย่าง อันเป็นประสบการณ์ที่มีค่า เพราะคุณพ่ออาจจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้น แทรกในการทำสิ่งต่อไปนี้ได้

1. สอนลูกจากประสบการณ์ในชีวิตของคุณ
2. สอนให้ลูกมองดูและเข้าใจโลกของเขา
3. รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ และใช้วัสดุที่หาได้ง่าย
4. ให้ลูกอยู่ร่วมในงานอดิเรกของคุณด้วย
5. ให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน

กิจกรรมที่คุณพ่อชวนลูกให้ทำด้วยได้ไม่ยากก็มี เช่น...

วัยเด็กเล็ก

1. เล่าเรื่อง
 2. ตั้งคำถาม
 3. อ่านหนังสือ
 4. เล่นหุ่นมือ
 5. เล่นปล้ำกัน มีหลายครั้งที่คุณพ่อกลัวว่าลูกจะเจ็บ ก็ควรเลือกที่จะเล่นบนพื้นนุ่มๆ ถอดสิ่งที่จะทำให้เจ็บออกก่อน เช่น นาฬิกา แวนตา กุญแจ อื่นๆ
 6. ปั้นดิน
 7. วาดภาพ ดินสอสี
 8. ถีบจักรยาน
 9. ไปนั่งรถเล่น ดูคนทำงาน ดูคนปลูกข้าว ไปบ้านคุณย่า
- คุณลุง

วัยเรียน

1. ถ่ายรูป
2. สะสมสิ่งของเล็กๆ
3. คอมพิวเตอร์
4. กีฬา
5. กิจกรรมกลางแจ้ง
6. กายกรรม
7. รดบังคับไฟฟ้า
8. ศิลปะ
9. วิทยาศาสตร์ พาไปดูสวน ดูนก ดูสัตว์ ต้นไม้ชนิดต่างๆ



วัยรุ่น

- เยี่ยมที่ทำงานคุณพ่อ ดูทักษะการทำงานต่างๆ อุปกรณ์ที่ใช้ ทำที่ในการสื่อสารกับคนในสถานะหน้าที่ต่างกัน

บทเรียน 22 บทสำหรับชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น

■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■

บทเรียน 22 บทสำหรับชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น มาจากเนื้อหาของหนังสือเรื่อง *การวัดความสำเร็จของชีวิต (To Measure Our Success)* ว่าคนที่ใหญ่โตนั้นจะมีคำแนะนำอะไรไปจนถึงคนรุ่นต่อไป เพื่อให้เขาจะได้ใช้ชีวิตว่า ชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จหรือไม่

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้คือ คุณมาเรียน ไรท์ อะเดลแมน ซึ่งเป็นนักการเมืองผิวดำในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีอิทธิพลอย่างมากในเรื่องของการปรับเปลี่ยนสังคม ให้ทุกๆ คนสามารถที่จะอยู่ได้ และมีความเป็นธรรม หนังสือเล่มนี้จึงมีความหมายมากเลยทีเดียว และก็มีเนื้อหาที่สำคัญ

คุณแอน แลนเดอซ์ ซึ่งเป็นคนที่วิจารณ์ และตอบปัญหาเรื่องต่างๆ ของสังคมมานาน พูดถึงหนังสือเล่มนี้ว่า เป็นพิมพ์เขียวที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของคนในโลกปัจจุบันนี้ สิ่งที่จะนำมาเล่าในวันนี้เป็นเพียงส่วนย่อยๆ 22 บท โดยคุณอะเดลแมน ได้พูดถึงการแนะนำเยาวชนรุ่นต่อไป ให้ดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร ให้เป็นคนที่มีความภูมิใจ พอใจ ในชีวิตของเขา และก็เห็นว่าเป็นชีวิตที่น่าสนใจมีสีสัน และมีคุณค่า บางข้อที่คิดว่าผู้ใหญ่น่าจะมีโอกาสที่จะคุยให้ลูก หรือให้เยาวชนฟัง อาจจะเป็นหนทางที่ทำให้เขาได้คิดลึกซึ้งขึ้นว่า ชีวิตเขามีความหมายอย่างไร

แต่สำหรับคนในรุ่นนี้ จะเป็นข้อคิดที่ฝากสังคมบ้านเมืองเอาไว้ให้กับเขา และก็หวังว่าชีวิตของเขาในสภาพสังคมนั้นจะเป็นชีวิตที่มีความสุข และมีประโยชน์ด้วย

บทเรียนที่ 1 ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ ทุกอย่างที่ได้มามีมูลค่า มีสิ่งที่จะต้องทำเพื่อให้ได้มาในสิ่งนั้น จะได้มากก็ต้องมีส่วนที่จะต้องเสียไป และก็อย่าให้เด็กๆ คิดว่าเขาจะมีสิทธิ์ หรือว่าถือเอาสิ่งใดมาเป็นของเขาได้ง่ายๆ

ความจริงสิ่งนี้สามารถสอนได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเขา เช่น เอกราชของประเทศก็ค่อนข้างจะเป็นสิ่งที่บอกได้ชัดเหมือนกันว่าถ้าจะได้เป็นเอกราชมา จะต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง กฎหมายแต่ละฉบับว่าจะได้มา ต้องมีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้น และสูญเสียไปเพื่อที่จะได้นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในรูปของกฎหมาย

มาถึงเรื่องที่จะเห็นอะไรชัดเจน ก็อาจจะเป็นเรื่องเขื่อน ที่กล่าวมาได้มากก็เป็นเรื่องของความสูญเสียใครบ้าง ที่บ้านและที่ทำงานจะต้องจมไปอยู่ใต้น้ำ อะไรบ้างที่จะต้องเสียไปในเรื่องของ การบำรุงรักษา มีบทบาทของกันและกันเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ไฟฟ้ากับน้ำประปา ไม่มีแรงดันน้ำก็ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีไฟฟ้าก็ไม่มีแรงปั่นน้ำขึ้นมาใช้

บทเรียนที่ 2 คือ มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในชีวิต เช่น ตั้งความประสงค์ไว้ว่า 3 ปี จากนี้อยากจะเป็นอะไร 5 ปี จากนี้อยากจะเป็นอะไร 10 ปี 20 ปี คิดว่าชีวิตในตอนนั้นอยากจะทำ หรืออยากจะเป็นคนที่มีอาชีพอะไร อยากจะเป็นคนที่มีนิสัยอย่างไร มีความสนใจเรื่องอะไร เพราะว่าในวันนั้นจะได้ไม่ทำในสิ่งที่จะไม่ทำไป สู้การสร้างปัญหาที่จะไปไม่ถึงวัตถุประสงค์ หรือพยายามทำหลายสิ่งหลายอย่างที่จะทำให้มีความสนใจที่ทะเยอทะยานที่จะไปทำอาชีพนั้นๆ ไปสนใจในสิ่งเหล่านั้น หรือไปใช้เวลาในการทำสิ่งเหล่านั้นได้ในระยะเวลา 3 ปี 5 ปี 10 ปี 20 ปี ในชีวิต

บทเรียนที่ 3 มอบหมายงานให้ตนเอง โดยไม่ต้องคอยให้ใครมาบอกให้ทำอะไร เด็กๆ อาจมีความรู้สึกสับสน ที่ครูไม่ได้ให้การบ้านคุณย่าหรือว่าคุณพ่อไม่ได้สั่งให้ไปทำอะไร แต่ความจริงแล้ว เด็กทุกคนน่าจะมีความรู้สึกได้ว่า ในเวลาที่มีอยู่ ที่ไม่มีใครบอกให้ ไปทำอะไรนั้น เขามอบหมายภาระงานให้กับตนเองได้ เช่น จะไปอ่านค้นคว้าเรื่องโน้นเรื่องนี้ จะไปเยี่ยมหรือช่วยใครที่เป็นประโยชน์ หรือน่าจะไปค้นคว้าทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ ดูแลบ้านทำหน้าที่หรือรับหน้าที่ มีภาระ มอบหมายงานให้ตนเอง

ผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ เด็กจะทำงานเป็น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากขึ้น เป็นคนทันกับเหตุการณ์

บทเรียนที่ 4 ทำงานด้วยการไม่เอาเงิน หรือเอาอำนาจมาเป็นเป้า แต่ทำเพราะงานเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ เพราะว่ามีเวลาและมีความถนัดที่จะทำ และสามารถช่วยเหลือใครต่อใครได้ โดยไม่หวังว่าเมื่อทำไปแล้วจะได้เงิน หรือได้อำนาจเท่าไร จะมีตำแหน่งอะไร ถ้านึกเช่นนั้นได้ คินวันนั้นเขาจะนอนหลับสบาย เพราะมีความรู้สึกว่าการนี้ใช้เวลา ใช้กำลังงานไปในเรื่องที่เป็นสาระจริงๆ

บทเรียนข้อที่ 5 อย่างกลัวที่จะเสี่ยง และถูกวิจารณ์ในบางเรื่องที่สุดๆ แต่บางคนอาจจะไม่เข้าใจ ทำต่อไปโดยที่ไม่นึกว่าอย่าไปทำอะไรเลย เดี่ยวจะถูกวิจารณ์ เก่งกว่ากลัวคนจะหาว่าแปลก ว่าเพี้ยน ความคิดดีๆ ของคนจึงสูญเสียไปเพราะความคิดว่า กลัวจะถูกวิจารณ์ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายมาก

บทเรียนข้อที่ 6 ภรรยาไม่ได้เป็นแม่ หรือคนรับใช้ แต่เป็นคู่คิด เป็นคู่ชีวิต และก็เป็นเพื่อน ฉะนั้นคนที่ เป็นพ่อหรือเป็นสามี น่าจะมองดูว่าในครอบครัว การเลี้ยงลูกในบ้าน จะทำหน้าที่อะไรได้บ้าง การที่คู่สามีภรรยา มีความนับถือ ให้ความสำคัญ เชื่อใจ ช่วยเหลือรับผิดชอบต่อกันและกัน เป็นพื้นฐานสำหรับเด็กๆ ที่จะได้เรียนไปแล้วก็ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิตในอนาคตที่เขาจะมีอุปนิสัยเช่นนั้นด้วย

บทเรียนที่ 7 การมีเรือนหรือการมีครอบครัวเป็นเรื่องยาก และจริงจัง จะต้องมีการวางแผน และมีความพร้อม และต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องต่างๆ ของชีวิต ในชั้นต่างๆ ของครอบครัวด้วย

ครอบครัวใหม่ ครอบครัวที่มีลูกเล็ก ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น ครอบครัวที่มีลูกเรียนมหาวิทยาลัย ครอบครัวในระดับต่างๆ นั้น คนที่เป็นคนดูแล คนที่เป็นคนตั้งครอบครัวจะต้องมีความเข้าใจ เตรียมสภาพนั้นไว้ก่อน จึงจะสามารถทำให้การครองเรือน การมีครอบครัวมีความสำเร็จและมีปัญหาน้อย

บทเรียนที่ 8 การเป็นคนซื่อสัตย์เป็นพื้นฐานสำคัญกับการที่คนจะอยู่กับจิตใจของตนเอง และอยู่กับผู้อื่น สำหรับในชีวิตนี้และชีวิตที่จะมาในอนาคตด้วย

บทเรียนที่ 9 การเป็นเพื่อนมนุษย์สำคัญกว่าการที่เป็นเพื่อนร่วมผิว เพื่อนร่วมศาสนา หรือเพื่อนร่วมชาติ ทั้งนี้หมายความว่า

เราจะไม่มียอดติดต่อกันที่เป็นผิวอื่น สีอื่น ศาสนาอื่น หรือคนประเทศอื่น และเห็นว่าความเป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าเราติดต่อกันเพื่อนมนุษย์ทุกคน ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องเป็นคนที่มีมาจากประเทศเดียวกัน พูดภาษาเดียวกัน นับถือศาสนาเดียวกัน หรือรูปร่างหน้าตาคาล้ำกับเรา ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องสำคัญ และมองเห็นได้ทั้งที่เป็นประโยชน์ ทั้งใกล้และไกลตัว

บทเรียนที่ 10 ตั้งใจทำอะไรสักอย่าง ที่เป็นความสนใจส่วนตัว หรือทำสิ่งนั้นให้เป็นเรื่องที่น่าสนใจส่วนตัวเขาได้ โดยทำให้สิ่งนั้นให้เป็นเรื่องที่สำคัญและมีความเข้าใจว่าถ้าเขาจะมีส่วนที่ทำงานนั้นได้สำเร็จ สิ่งนี้จะป็นขั้นตอนอันหนึ่งที่จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นโดยที่เขาเป็นคนที่เขาไปรับรู้ในขบวนการต่างๆ เหล่านั้น

บทเรียนที่ 11 ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ ล้มเลิกอะไรไปง่ายๆ โดยไม่ได้พัฒนาอะไร ไม่ได้ต่อสู้อะไร ไม่มีอะไรทำท่าย เพียงเพราะมีความรู้สึกว่าการเมื่อเบื่อก็กยกเลิกไป เหมือนกับว่าทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จอยู่แล้ว

บทเรียนที่ 12 อย่าหยุดเรียนรู้ และพัฒนาทางจิตใจ การหยุดเรียนรู้ในสังคมยุคก่อนอาจทำได้เหมือนกัน เพราะว่าข้อมูลไม่ได้เปลี่ยนแปลง หรือไม่ได้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลอะไรกันมากมายขนาดนี้ แต่ในตอนนี้ถ้าใครหยุดเรียนรู้ และก็ไม่พัฒนาทั้งสติปัญญา และจิตใจแล้วล่ะก็ เหมือนกับเป็นคนที่ไม่รู้โลก เดินถอยหลัง เรา จะรู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกใบนี้แล้ว ปล่อยให้คนอื่นเป็นคนกำหนดทุกอย่าง ฉะนั้นควรจะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและพัฒนาจิตใจเพื่อจะเข้าใจสิ่งที่เปลี่ยนแปลงโลกรอบๆ ตัวเราด้วย

บทเรียนที่ 13 อย่างทำงานหนัก สอนให้ลูกรู้ว่าความสุขนั้นได้มาจากการทำงานต่อเนื่อง ความสนุกนั้นได้จากการเล่น แต่ความสนุกนั้นไม่ใช่ความสุข มันสร้างความรู้สึกว่าการที่นำสนใจดี ช่วยประเดี๋ยวประด๋าว แต่ความสุขได้จากงานที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขได้จากการใช้ชีวิตอย่างปกติบ้าง หรือใช้เวลาสบายๆ อยู่เฉยๆ ตามลำพัง คิดอะไรส่วนตัว โดยหันมามองเข้าไปในชีวิตภายในของเราบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เป็นหลักอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต

บทเรียนที่ 14 เลือกเพื่อนอย่างระมัดระวัง เพราะว่าปัจจุบันนี้มีหลายสิ่งยั่วๆ ทำให้คนหลายคน แม้คนวัยเดียวกัน อาจะคิดแตกต่างกันไป เพราะมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเลือก

เพื่อนในสมัยนี้ต้องระมัดระวังที่สุด และก็พัฒนาความเป็นเพื่อนที่ดีในตัวลูกๆ ของเราให้กับเพื่อนของเขาด้วย

บทเรียนที่ 16 พยายามเป็นคนที่สามารถทำงานได้เสมอ พร้อมทั้งจะพยายามอยู่เรื่อยๆ ให้ดีมากยิ่งขึ้น ปัจจุบันนี้ต้องทำงานด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากว่าข้อมูลมีมากมายและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงมีผลกระทบในวงกว้าง ความจำเป็นที่จะต้องทำงานอย่างระมัดระวัง และพร้อมที่จะพยายามแก้ไขงานอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องจำเป็น

บทเรียนที่ 17 พยายามอยู่ในความเป็นปัจจุบัน ไม่หมกมุ่นอยู่กับอดีต และไม่กังวลถึงอนาคตมากนัก พยายามทำทุกวันอย่างมีสติด้วยความไม่ประมาท ความผิดพลาดที่จะต้องแก้ไขหรือเสียใจก็จะมึนน้อยลง

บทเรียนที่ 18 พยายามจดจำและอนุรักษ์รากเหง้าของตนเอง ให้เห็นว่าประวัติของครอบครัว ประวัติของตนเอง อาชีพของบรรพบุรุษ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นความภาคภูมิใจได้ และตระหนักว่าเรามีหน้าที่ที่จะต้องจรรโลงในสิ่งที่ตั้งมาของรากเหง้าของตนเองไว้

บทเรียนที่ 19 เป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้ เป็นคนที่เชื่อถือได้ ทำอะไรก็ทำให้สำเร็จไม่ทิ้งช่วงกลางคัน นี่เป็นเรื่องของความรับผิดชอบ ซึ่งสมัยนี้เกิดขึ้นทั้งในระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับประเทศชาติ ถ้าใครจะตัดสินใจอะไรไปอย่างไม่รับผิดชอบก็จะมีผลกระทบเป็นผลเสียหายกับคนจำนวนมาก กินระยะเวลาาน สังคมมนุษย์ได้รับผลกระทบในวงกว้าง

บทเรียนที่ 20 มองเห็นการดูแลรักษาครอบครัว และการเลี้ยงดูลูกเป็นเรื่องที่สำคัญ ทั้งในที่ที่เราทำงานหรือคนที่ทำงานร่วมกับเรา ให้มีความคิดเห็นเหมือนกัน เพราะว่าแต่ละคนที่ทำงานในที่ทำงานเดียวกัน ก็เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และอาจเป็นคนที่มีหน้าที่ในการดูแลลูก ดูแลผู้สูงอายุอยู่ ฉะนั้นถ้าหากในที่ทำงานอาจจะมีเด็กที่โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่อาจจะเป็นผู้บริหารบริษัทต่อไป ไม่ตระหนักถึงหน้าที่ของคนเพื่อปัจจุบันและอนาคต ในการดูแลครอบครัวก็จะทำให้หลายๆ คนทำงานอย่างไร้ทิศทาง และก็ไม่สามารถที่จะทำบทบาทเพื่อที่จะดูแลเด็กและผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสังคมในวงเล็กและวงกว้าง ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้

บทเรียนที่ 21 (ถ้าสักวันหนึ่งเขามีอำนาจทางการเงิน การเมือง และเศรษฐกิจ) ควรจะหาโอกาสช่วยชุมชนช่วยคนที่ด้อย

โอกาส ให้ลิ้มหน้าอ้าปากได้ ให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็งขึ้น กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ควรเปลี่ยนแปลง เพื่อความเป็นธรรมในสังคม

เราจะเข้าใจว่า คนที่ไม่มีอำนาจทางการเมืองและเศรษฐกิจ คงจะทำเรื่องนี้ลำบาก แต่ลูกของเราหรือเด็กๆ ลักคนหนึ่ง จะต้องเป็นคนที่อยู่ในตำแหน่งนั้น เมื่อเขานึกว่าอยู่ในตำแหน่งนั้นแล้ว ก็ไม่ควรลืมหาเพื่อให้ชุมชนและผู้ด้อยโอกาสเข้มแข็งขึ้น

บทเรียนที่ 22 ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครอยู่ใกล้ๆ ถึงแม้ว่าครอบครัวจะแยกกันไปอยู่ห่างๆ แต่ตัวเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียว เพราะยังมีความทรงจำ มีความเป็นที่รัก มีความรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ถึงแม้ไม่มีใครชมเชย แต่ตนเองที่มองเห็น หรือถ้าเรานึกถึงคนที่รักเราแล้วว่า เขามองเห็นเราทำในสิ่งที่ทำปัจจุบันนี้ เราควรจะรู้สึกเสมอว่า สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้มีคุณค่า และเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียว จึงควรให้จิตใจเรามีความทรงจำเหล่านั้นและมีความหวังเหล่านั้น เป็นเพื่อนของจิตใจเรา

ก่อนจบเรื่องนี้ มีคำกล่าวของผู้ใหญ่ที่ฝากมาเตือนใจคุณพ่อคุณแม่ด้วยว่า

ถ้าเด็กฯ เติบโตขึ้นมากับคำวิพากษ์วิจารณ์ เขาจะเป็นคนช่างตี
ถ้าเด็กฯ เกิดมากับความเป็นศัตรู เขาจะเป็นคนที่ชอบต่อสู้
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับความกลัว เขาจะเป็นคนที่หวาดกลัวง่าย
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับความสงสาร เขาจะเป็นคนที่สงสารตัวเอง
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับความริษยา เขาจะเป็นคนที่ตำหนิตัวเอง
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับกำลังใจ เขาจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับความอดทน เขาจะเป็นคนที่มีความอดทน
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับการยอมรับ เขาจะเป็นคนที่รักผู้อื่น
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับความซื่อสัตย์ เขาจะเรียนรู้ความจริง
ถ้าเด็กฯ เติบโตมากับมิตรภาพ เขาจะเรียนรู้ว่าโลกนี้ไม่อยู่

ถอดความจากหนังสือ Children Learn What They Live
โดย Dorothy Law Nolte

แล้วคุณอยากให้ลูกใช้ชีวิตที่คุณให้เขาไป ความเป็นชีวิตที่มีความหมาย ใช่หรือไม่

เลี้ยงลูกในยุค เทคโนโลยี

■ นันทนา อินทะใจ ■



ในยุคที่โลกไร้พรมแดน มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย เข้ามาสู่วิถีชีวิตของเรา แต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทกับชีวิตของเรามากที่สุด เห็นจะเป็นเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ซึ่งนับเป็นสื่อที่มีอำนาจในการสื่อสาร และเผยแพร่อย่างกว้างขวางในปัจจุบัน คนจากซีกโลกหนึ่ง สามารถติดต่อกับคนอีกซีกโลกหนึ่งได้ทั้งภาพและเสียง ในเวลาอันรวดเร็ว ด้วยระบบที่เรียกว่า "อินเทอร์เน็ต"

ถึงแม้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์จะเข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันของคนเราก็ตตาม แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ลูกอายุต่ำกว่า 3 ปี เล่นคอมพิวเตอร์ เพราะจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก

สำหรับครอบครัวนั้น หากจะมองในด้านหนึ่งแล้ว คอมพิวเตอร์สามารถเป็นผู้ช่วยของคุณพ่อคุณแม่ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกน้อย เพราะลูกสามารถศึกษาหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากคอมพิวเตอร์ แต่ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ลืมที่จะมองผลข้างเคียงที่จะตามมาด้วย

ปัจจุบันมีเว็บไซต์ดีๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา เช่น E-learning ข่าว สารคดี ฯลฯ และเพื่อความบันเทิง เช่น เพลง เกม วิดีโอ หรือแม้แต่การคุยกันผ่านอินเทอร์เน็ตที่เรียกว่า "Chat" ก็มีให้เด็กๆ ได้เลือกอย่างหลากหลาย ในขณะที่เดียวกันก็มีเว็บไซต์หลายแห่งที่เผยแพร่ข้อมูลและภาพที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กๆ

ถึงแม้ว่าคุณพ่อคุณแม่จะไม่สามารถหยุดยั้งสื่อไม่ดีทางอินเทอร์เน็ตได้ แต่ก็สามารถปกป้องลูกน้อยได้ด้วยวิธีการง่ายๆ โดยคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งเวลา ควรกำหนดว่าลูก

จะต้องทำอะไรบ้างเมื่อกลับจากโรงเรียน และควรอนุญาตให้ลูกเล่นคอมพิวเตอร์ได้ ก็ต่อเมื่อลูกกินข้าว อาบน้ำ ทำการบ้าน และจัดตารางเรียนเรียบร้อยแล้ว

และต้องกำหนดเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้ออกกำลังกายมากเกินไป เพราะลูกอาจจะเพลิดเพลินกับเสียงและภาพที่มีสีสันสวยงาม จนทำให้เกิดผลเสียต่อสายตา สุขภาพร่างกาย และอาจทำให้เกิดเป็นนิสัยได้

นอกจากนี้ ไม่ควรปล่อยให้ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ที่มีการต่อสู้แบบรุนแรง เพราะอาจส่งผลให้ลูกมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรงได้ที่สำคัญไม่ควรปล่อยให้ลูกน้อยอยู่ในโลกของอินเทอร์เน็ตเพียงลำพัง คุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งเวลาให้ลูกสัก 1-2 ชม. แล้วท่องอินเทอร์เน็ตไปพร้อมๆ กัน หรือมอบหมายงานง่ายๆ ที่เป็นประโยชน์ให้ลูกทำขณะเล่นอินเทอร์เน็ต เช่น กำหนดหัวข้อให้สืบค้นข้อมูล ฯลฯ

การแนะนำพูดคุยถึงเว็บไซต์ดีๆ ที่มีประโยชน์กับลูกอยู่เสมอๆ ก็จะช่วยให้ลูกใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์อย่างมีประสิทธิภาพจริงๆ นอกจากลูกน้อยจะรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับคุณพ่อคุณแม่แล้ว คุณพ่อคุณแม่เองยังได้ทราบถึงพัฒนาการ และความสนใจของลูก และสามารถส่งเสริมพัฒนาการได้อย่างถูกต้อง

และในขณะที่คุณพ่อคุณแม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับลูกน้อย ก็ถือเป็นโอกาสดี ที่จะสอดแทรกความรู้คุณธรรม และจริยธรรมให้กับลูกไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ทางเทคโนโลยีอีกด้วย

เท่านั้นคุณพ่อคุณแม่น่าจะสบายใจได้ว่า ลูกน้อยจะสามารถเรียนรู้ และปรับตัวในยุคเทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม



พี่น้องคูซี้...คูกัด



■ นุชนาฏ รักษี ■

ความขัดแย้งระหว่างพี่กับน้องเป็นเรื่องปกติคะ คุณพ่อคุณแม่อาจเตรียมการ และปรับประสานเรื่องนี้เข้ามาสู่ชีวิตครอบครัวได้ และจะเห็นเรื่องนี้ได้ชัดยิ่งขึ้นในช่วงที่มีความเปลี่ยนแปลงคะ

การหนีไปครอบครัว

การเข้ามาของทารกใหม่ เป็นช่วงเวลาที่ต้องมีการปรับตัวครั้งสำคัญของคนทั้งครอบครัว คุณพ่อคุณแม่จะตระเตรียมทางด้านวัตถุสิ่งของ สำหรับทารกคนใหม่ พี่ๆ จะเตรียมตัวสำหรับการมีสมาชิกใหม่เข้ามาในบ้าน เด็กๆ หลายคนจะรอคอยด้วยความตื่นเต้นต่อทารกที่มาใหม่ เพราะเด็กๆ ชอบคิดว่าตัวเขาจะมีน้องชายหรือน้องสาวตัวเล็กๆ บางคนรอคอยว่าจะได้ดูแลน้อง และบางคนอาจจะคาดหวังว่าจะได้เพื่อนใหม่ ที่พร้อมจะมาเป็นเพื่อนเล่นด้วยกันได้เลย

ความเป็นจริงของเด็กไม่เป็นไปตามที่ฝันทีเดียวนัก เด็กๆ จึงมีความรู้สึกหลายๆ อย่างคละเคล้านกันไป บางครั้งเขาจะรู้สึกรักใคร่และอยากจะทำดูแลน้องใหม่ บางครั้งจะโกรธและอิจฉา ความสับสนนี้อาจทำให้เด็กอารมณ์เสียได้ง่ายกว่าปกติ

ทะเลาะเบาะแว้ง

เมื่อเด็กทะเลาะกัน ปฏิกริยาในทันทีของผู้เป็นคุณพ่อคุณแม่คือจะเข้าไปห้าม เราก็จะถามคำถามประเภทที่ว่า “ใครทำอะไรใคร” และ “มันเริ่มอย่างไร” ด้วยความคิดจะเข้าไปเป็น “กรรมการ”

ปัญหาที่เกิดขึ้นของวิธีนี้คือ เมื่อเราเข้าไปช่วยสะสางปัญหานั้น เราได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาด้วย ไม่เพียงแต่ลูกที่ถูกคุณพ่อคุณแม่จะตัดสินว่าผิด จะโกรธและอารมณ์เสียกับคุณเท่านั้น แต่ต่อไปเมื่อเกิดการโต้เถียง เด็กๆ จะหันมาพึ่งเรา

ถ้าวิเคราะห์สถานการณ์ที่เด็กทะเลาะกัน เราจะเห็นว่าเด็กๆ นั้นไม่สามารถปลดปล่อยอารมณ์โกรธของพวกเขาออกมาได้ จึงต้องแสดงออกมาใส่กัน ในฐานะของการเป็นคุณพ่อคุณแม่

เราอาจฟังลูกทีละคนโดยไม่ตั้งใจที่จะจะต้องสะสางปัญหาให้ แต่เพื่อมุ่งปลดปล่อยความตึงเครียดก่อน และจึงช่วยให้พวกเขา ค้นหาทางออกด้วยตัวเองในภายหลัง

ความบังเอิญของคุณพ่อคุณแม่

คุณพ่อคุณแม่จะรู้สึกมั่นใจกับการเลี้ยงลูกคนที่สอง และคนต่อๆ มามากกว่าคนแรก ลูกคนต่อๆ มานั้นเรียนรู้ความใส่ใจที่คุณพ่อคุณแม่ต้องแบ่งปันให้พี่ๆ ในขณะที่ลูกคนแรกเคยได้รับความรักจากคุณพ่อคุณแม่ โดยไม่ต้องแบ่งปันใครมาก่อน ด้วยเหตุนี้เองๆ จึงไม่รู้สึกขาดอะไรไปเหมือนอย่างที่ลูกคนแรกรู้สึก

ลูกคนที่สองบางครั้งก็สนุกกับการเป็น “ทารก” แต่ในโอกาสอื่นเขาก็ต้องการจะ “ตามทัน” พี่ๆ หรือต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เมื่อมีทารกคนที่สามตามมา คราวนี้ลูกคนรองก็กลายเป็นเด็กคนกลาง เขาต้องการความสนับสนุนในการที่จะปรับตัวในที่ทางใหม่ในครอบครัว เขาอาจจะอยากเล่นกับพี่คนโต ในขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นแบบอย่างให้น้องคนเล็ก ควรเว้นช่วงการมีลูกคนถัดไปประมาณ 2 ปีครึ่ง ถึง 3 ปี

ส่วนลูกโทนนั้นได้รับอิสรภาพและการอยู่โดยปราศจากการแข่งขัน ที่จะดึงความสนใจของคุณพ่อคุณแม่กับพี่น้องของเขา แต่เขาอาจจะรู้สึกเหงา พวกเขาจะรู้สึกถึงความยากที่จะเข้าร่วมกลุ่มกับเด็กคนอื่น เพราะเขาไม่เคยต้องต่อรองความล้มเหลวกับพี่น้องมาก่อน และลูกคนเดียว ควรได้รับการสนับสนุน ที่จะสำรวจความรู้สึกของการเป็นลูกคนเดียว

เวลาพิเศษ

เด็กทุกคนปรารถนาที่จะได้รับความสนใจจากคุณพ่อคุณแม่ และต้องการเวลาพิเศษตามลำพังกับคุณพ่อคุณแม่ด้วย มันทำให้เขารู้สึกพิเศษในฐานะปัจเจกบุคคล ที่เขาจะไม่ต้องไปแย่งชิงความใส่ใจของคุณพ่อคุณแม่ กับพี่น้องคนอื่นๆ และถ้าเราสามารถมีเวลาตามลำพังให้กับลูกแต่ละคนได้สม่ำเสมอ เราจะพบว่าความตึงเครียดระหว่างพี่น้องจะลดลง

เมื่อเราให้เวลากับลูกๆ ได้ ก็ควรจะให้เด็กตัดสินว่าพวกเขาต้องการจะใช้ทำกิจกรรมอะไรร่วมกัน ให้พวกเขาเลือกว่าจะทำอะไร และกำหนดวาระการเป็นผู้นำหรือผู้ตามของพวกเขาเอง

เอกสารอ้างอิง

1. ทอมสัน, จอห์น บี. และคณะ.(2546). เด็กตามธรรมชาติ 1 : คู่มือดูแลและเสริมสร้างศักยภาพเด็กในเจ็ดปีแรก . (แปลจาก Natural Childhood โดย วิศิษฐ์ วงษ์วิญญู). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : เปสโน พรินท์ติ้ง.
2. ดร.ศรีเรณู แก้วกังกาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คำถามอะไรที่ควรใช้เสียงลูก

■ ดร.สายฤดี วรภิรกิจโกศล ■

ความคิดที่ดี ที่คล่อง คิดเป็นระบบ คิดครบวงจร เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตที่ดี คุณพ่อคุณแม่ทุกคนล้วนอยากฝึกให้ลูกคิดเป็น คิดเร็ว คิดคล่อง คิดดี ดังนั้นการฝึกให้ลูกรู้จักคิดตั้งแต่เด็ก จึงเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำให้เด็กได้เร็วที่สุด

แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า การใช้เวลาร่วมกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูกในยุคสมัยนี้มีแต่น้อยลงๆ และแม้จะมีเวลาอยู่ด้วยกัน ก็มีหลายครั้งที่นึกไม่ออกว่าจะทำอะไรกันดี จะพูดอะไรกันดี

ดังนั้นทักษะในการตั้งคำถามกับลูก ที่เป็นการฝึกให้เขาคิด จึงต้องมีการแนะนำ บอกกล่าว เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เข้าไปประยุกต์ใช้กับลูก และอาจทำให้เกิดความสนุกสนานร่วมกันได้อีกด้วย

คำถามที่จะทำ让孩子ได้ฝึกคิดนั้น ถ้าเป็นคำถามธรรมดาๆจะไม่น่าสนใจ เด็กๆ หลายคนอาจเบื่อ ไม่อยากเล่นด้วย ตัวอย่างคำถามที่น่ามาฝากนี้ คงช่วยทำให้เวลาเวลาลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่สดใสอยากเล่นหรืออยากคิดเห็นกับคุณพ่อคุณแม่บ้าง ลองเลือกนำไปใช้ดู

คำถามที่ใช้อาจมีหลายแบบ อาทิ...

เรื่องใกล้ตัว

1. “หนูรู้อย่างไรว่าหนูเริ่มโกรธ”
2. “ถ้าหนูเป็นคนล่องหนได้ อะไรจะเกิดขึ้นกับหนูบ้าง”
3. “ถ้าหนูคิดยาที่เปลี่ยนคนให้เป็นอย่างที่ชอบได้ จะเปลี่ยนใคร เพราะอะไร และหนูอยากเปลี่ยนตัวเองไหม เปลี่ยนให้เป็นอย่างไร”
4. “ถ้าเลือกได้ หนูอยากอยู่ที่ไหน เมืองใหญ่หรือเมืองเล็ก เพราะอะไร”
5. “ถ้าหนูพูดกับสัตว์ได้ หนูอยากรู้เรื่องอะไร จากตัวอะไร”
6. “ถ้าหนูจะเอาสิ่งที่น่าสนใจไปใส่กล่อง หนูอยากใส่อะไร และอยากเปิดกล่องนั้นอีกไหม”
7. “ถ้าหนูเขียนภาพให้มีชีวิตๆ จริงได้ หนูอยากเขียนภาพอะไร เพราะอะไร”
8. “จะดีไหมที่จะทำให้ใครๆ แขนงม้ายบอกอารมณ์ของตัวเองไว้รอบคอบว่าดีหรือไม่ดี เพราะอะไร”
9. “อะไรทำให้คนเป็นอิสระ ไร้ข้อบังคับ”





เรื่องในบ้าน

1. “ถ้าจะออกแบบสัตว์เลี้ยงในบ้านได้ ควรจะเป็นตัวอะไร เป็นอย่างไร”
2. “จะเป็นอย่างไรถ้าฟรุ้งนี้ทุกอย่างกลายเป็นสีเหลือง”
3. “ถ้าคนอ่านข่าวยืนอยู่หน้าบ้านของเรา หนูคิดว่าเขาจะอ่านข่าวเกี่ยวกับบ้านเราที่เขามองเห็นได้อย่างไร”
4. “ถ้าหนูต้องออกแบบบ้านบ้านของหนูจะมีหน้าต่างเป็นอย่างไรเพิ่มอะไร ลดอะไร”

เรื่องของสังคม

1. “ทำไมบางคนมีความพิการ”
2. “ถ้าหนูฉลาดกว่านี้ได้อีกมาก หนูจะทำอะไร ชีวิตจะเป็นอย่างไร”
3. “อะไรจะเกิดขึ้นถ้าแต่ละคนพูดภาษาต่างกันไปหมดเลย”
4. “ถ้าเงินหล่นลงมาจากต้นไม้ได้ จะเกิดอะไรขึ้น”
5. “ถ้าหนูมีชื่อเสียง ชีวิตของหนูจะเปลี่ยนไปอย่างไร”
6. “ทำไมคนจึงร้องเพลง”
7. “ถ้าทุกคนในโลกมีใบหน้าเหมือนกันหมดทุกคน โลกจะเป็นอย่างไร”
8. “ทำไมถึงมีความสำคัญ ที่คนควรจะต้องเก็บความลับให้ได้”
9. “ทำไมคนจึงต้องรังแกกันและกัน”

คำถามเหล่านี้อาจตั้งขึ้นมา แล้วชวนให้ลูกหลานของคุณช่วยกันคิด และให้โอกาสทุกคนช่วยกันตอบให้มากที่สุด ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ควรต้องย้่าตัวเองในเรื่องท่าทีต่อไปนี้อยู่เสมอ

1. ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ไม่ว่าจะมีความคิดผิดไปจากที่ท่านคิดอย่างไรก็ตาม
2. พูดซ้ำ สรุปผล ให้เด็กรู้ว่าเราฟัง และเข้าใจ สนใจฟังพวกเขาอย่างไร
3. อธิบายความคิดของลูกอีกครั้ง แล้วถามว่าที่คุณได้ยินนั้นใช่อย่างนั้นหรือไม่
4. ไม่แสดงความคิดเห็นคล้อยตามไปด้วย แต่ไม่บอกว่าคุณคิดเห็นของเด็กนั้นผิด แต่ให้ความเห็นเพิ่มในลักษณะอื่น
5. ตั้งคำถามท้าทาย เพื่อให้เกิดต่อไปอีก
6. เปลี่ยนทิศทางการเฝ้ามองดูเรื่องเดิมจากแง่มุมอื่นบ้าง
7. ขยายเรื่องให้เป็นบุคคลอื่น วันอื่น เวลาอื่น เพศอื่น

คำพูดที่อาจช่วยให้เด็กชอบที่จะคิด และตอบ และอธิบายกันอีกได้นานๆ ก็มีเช่น

1. ไม่มีคำตอบที่ระบุว่าถูกหรือผิด
 2. หักฟังคำตอบจากลูกโดยไม่รีบตัดตอนให้เขาหยุดพูด ให้เขาใช้เหตุผลประกอบการเห็นด้วยท่าทีต่อไปนี้
- “น่าสนใจจัง ลูกพูดเพิ่มเติมอีกหน่อยซิ”
“ทำไมลูกถึงพูดอย่างนั้น”
“บอกอีกหน่อยได้ไหมยังไม่เข้าใจชัดเจน อธิบายหน่อย”
“หนูพูดอย่างนี้ใช่ไหม ไม่เคยได้ยินอย่างนี้มาก่อนเลย”
“ขอย้อนกลับไปอีกนิด มีใครคิดอย่างนี้อีกบ้าง”
“เป็นความคิดที่ดี ยังไม่เคยมีใครพูดมาก่อนเลย หมายความว่าอย่างนี้...ใช่ไหม”

ขอให้คุณสนุกกับการถามแล้วตอบกับลูก แล้วเห็นว่าลูกรู้จักคิดมากขึ้น

การสร้างเสริมอุปนิสัย

สอนลูกให้เป็นคนดี

สร้างอุปนิสัยที่ดี

สอนความเป็นไทยและการละเล่นไทยเพื่อสุขภาพ



สอนลูกให้เป็นคนดี

■ จีรนันท์ ขำทอง ■

“เด็กเอเชียเด็กดี ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน
หนึ่งนับถือศาสนา สองรักษาสุขภาพสามนิยมมั่น
สามเรือ พ่อแม่ครูบาจารย์ สี่ว่าจวนนี้ต้องสุภาพอ่อนหวาน ...”

คุณพ่อคุณแม่ยังจำและคุ้นหูกับบทเพลงนี้ คนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย รู้จักการสั่งสอนอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีผ่านการร้องเพลง ขับเพ่ กล่อม ท่องกลอน คติพจน์สอนใจ ฯลฯ ให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน และซึมซับเข้าสู่จิตใจอย่างเป็นธรรมชาติ นับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่งดงามของบุพการีไทยเรา

แต่คำถามท้าทายที่คุณพ่อคุณแม่ในยุคปัจจุบันควรตระหนักรู้คือ ความดีพื้นฐานที่ควรปลูกฝังใ้แก่องามในจิตใจของลูกคืออะไร จะสอนลูกอย่างไรให้เป็นธรรมชาติ ไม่แพ้วิธีการของบรรพบุรุษที่ได้กล่าวมาข้างต้น รวมถึงวิธีการตรวจสอบเบื้องต้นที่จะบอกได้ว่า ลูกมีคุณธรรมเหล่านั้นแล้วในจิตใจ

คุณธรรมพื้นฐาน	ตัวอย่างวิธีการส่งเสริมคุณธรรม	ประเมินผลคุณธรรม
1. ความเมตตาและกรุณา มีความรักใคร่ปรารถนาดีให้มีความสุขความเจริญและความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์	- การปล่อยนก ปลา เต่า ตามงานบุญเทศกาลต่างๆ - การบริจาคเงินสิ่งของช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยากหรือลำบากกว่า	- สังเกตว่าลูกรู้จักละเว้นการทำลายชีวิตสัตว์ เช่น มด แมลง ฯลฯ - สังเกตการแบ่งปันสิ่งของให้กับพี่น้องเพื่อน ครู
2. การทำเลี้ยวซีกในทางสุจริต	- ซักถามลูกถึงอาชีพที่ลูกอยากทำในอนาคต และอธิบายถึงลักษณะอาชีพ การได้มาซึ่งรายได้ ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม	- ลูกสามารถตอบอาชีพที่อยากทำ ซึ่งเป็นอาชีพสุจริตได้อย่างถูกต้อง
3. การสำรวมระวังรู้จักยับยั้ง ไม่ให้หลงใหลไปกับสิ่งยั่วยุต่างๆในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส	- สอนและเป็นตัวอย่างการแต่งกายที่เหมาะสมลูกกาลเทศะ - สอนให้รู้จักใช้ของอย่างประหยัดสมฐานะ และวัย ไม่ฟุ่มเฟือย	- ลูกแต่งกายได้เหมาะสมตามวัย ไม่ตามแฟชั่นจนเกินงาม - รู้จักใช้ของตามวัยและฐานะ
4. ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง	- สอนให้ลูกพูดจาสุภาพไพเราะ ไม่นินทาว่าร้ายใคร - สอนลูกว่าเมื่อเก็บของตกได้ต้องคืนเจ้าของ ไม่หยิบของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง	- ลูกพูดจาสุภาพ ไพเราะ ไม่โกหก หรือหยาบคาย - แม่ทำเงินหล่นแล้วลูกนำมาคืน หรือ เมื่อเก็บของที่เพื่อนทำตกแล้วรีบนำไปคืนให้
5. การระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ผูกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นความมัวเมา ประมาท	- ผูกสติเจริญสมาธิภาวนา ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การนับ 1-10 การเดินถือขันน้ำเต็มปริ่ม ห้ามหก การสอยด้ายผ่านรูเข็ม เป็นต้น	- มีกิริยาอาการที่สงบ สำรวม บางขณะของการฝึกฝน ซึ่งอาจเป็นช่วงสั้นๆ 5-10 นาที



การสอนให้ลูกเป็นคนดี ควรเริ่มตั้งแต่วัยแรกเริ่มของชีวิตถึง 6 ปี ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถทำให้ลูกดูเป็นแบบอย่าง โดยผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ ตารางที่เสนอมานี้เป็นเพียงแนวทางหนึ่งในร้อยแปดวิธีการที่ไม่มีรูปแบบตายตัว คุณพ่อคุณแม่ซึ่งเป็นครูคนแรกของลูก จะรู้ดีว่าวิธีการใดเหมาะสมกับลูกของเรามากที่สุด ขอเพียงมีพื้นฐานความรักความอบอุ่นของคุณพ่อคุณแม่ที่มีต่อลูก ก็เพียงพอแล้ว

สร้างอุปนิสัยที่ดี



■ จีรพันธ์ ขำทอง ■

“หวานพีชเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น” การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกก็เช่นเดียวกัน ถ้าคุณพ่อคุณแม่เพาะนิสัยบางอย่างให้กับลูกไปโดยไม่รู้ตัว นิสัยนั้นย่อมติดตัวลูกหลานไปจนตลอดชีวิต ซึ่งถ้าเป็นนิสัยที่ดี ลูกก็จะเป็นที่รักที่ชื่นชมของคนรอบข้าง แต่ถ้าเป็นนิสัยที่ไม่ดี ลูกก็คงจะอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างลำบาก อุปนิสัยดีๆ ที่ควรมีในลูกหลาน โดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างกระทำให้ลูกดู ควรมีดังนี้

1. **สร้างรอยยิ้ม มีอารมณ์ขัน** : คุณพ่อคุณแม่จึงรู้จักยิ้มให้ลูก และผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง
2. **ให้ลูกมองโลกในแง่ดี** : สอนให้ลูกรู้จักมองวิกฤติให้เป็นโอกาส ไม่มองสิ่งต่างๆ ในทางลบ หรือแง่ร้ายจนเกินไป
3. **รู้จักวางแผน และแก้ไขปัญหา** : ต้องให้โอกาสลูกทำอะไรด้วยตนเองบ้าง เริ่มจากสิ่งง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเอง การใส่เสื้อผ้าเอง ผูกเชือกรองเท้าด้วยตนเอง เป็นต้น
4. **กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค** : ให้กำลังใจลูกเพื่อก้าวเผชิญปัญหาไม่หวั่นวิตกจนเกินเหตุ
5. **ควบคุมอารมณ์ตนเอง** : ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อรู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่แสดงอารมณ์ออกมามากจนเกินไป รู้จักที่จะยับยั้งอารมณ์ได้ด้วยวิธีการต่างๆ อย่างเหมาะสม
6. **เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาकरุณา** : รู้จักการบริจาคสิ่งของ แบ่งปันให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ยากลำบากกว่า รู้จักให้อภัย ไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนใคร
7. **ซื่อสัตย์** : มีความจริงใจ ซื่อตรง ไม่คดโกงหรือเอาเปรียบใคร
8. **กตัญญูรู้คุณ** : รู้จักบุญคุณคน สัตว์ สิ่งของ แล้วทดแทนตามโอกาสอย่างเหมาะสม
9. **มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ เคารพกฎเกณฑ์** : รู้จักฝึกฝนให้ลูกเล่นแล้วเก็บของให้เรียบร้อยทุกครั้ง ไปโรงเรียนตรงเวลา สำหรับพ่อแม่เองต้องเก็บข้าวของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไปทำงานให้ทันเวลา เป็นต้น

คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ลืมว่า “ลูกเหมือนกระจกเงาสท้อนพ่อแม่” การจะสร้างนิสัยดีๆ ให้ลูก ต้องเริ่มจากการสร้างนิสัยดีๆ ที่ตัวคุณพ่อคุณแม่เองก่อนเสมอ



สอนความเป็นไทย และการละเล่นไทยเพื่อสุขภาพ

■ ดร.ดลพัฒน์ ยศธร และอริวิวัฒน์ เปล่งสะอาด ■



การอบรมสั่งสอนลูกน้อยตั้งแต่เยาว์วัย ให้รู้ เข้าใจ เห็นคุณค่า และปฏิบัติตนตามแบบอย่าง
ชนบประเพณี วัฒนธรรมไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และได้เล่น
การละเล่นแบบไทย ทั้งยามที่อยู่ที่บ้าน และเมื่อออกนอกบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อลูก
จะได้ไม่ซึมซับรับแต่วัฒนธรรมต่างชาติ มาเป็นแบบฉบับในการดำเนินชีวิตในอนาคตเพียงอย่างเดียว
โดยไม่รู้ ไม่เข้าใจความเป็นไทย และการละเล่นของไทย ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของชาติหรือ
รากฐานที่มาแห่งประสบการณ์ ความเป็นตัวเป็นตนของเราในปัจจุบัน สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควร
ให้การอบรมสั่งสอนลูกน้อยนั้น มีอะไรบ้าง

1. ฝึกหัดให้มีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ แสดงออกถึงความเป็นผู้มีกิริยา วาจา และ
มารยาทที่สุภาพอ่อนโยน เช่น รู้จักไหว้ ขอบคุน ขอโทษ รู้จักให้และรับ ตามโอกาสอันควร ฯลฯ

2. ฝึกหัดให้รู้ เข้าใจ และสามารถเล่นการละเล่นต่างๆ แบบไทย เช่น ตู๊กตาหัวลูกตาล
อีตัก เดินกะลา เป่าใบไม้ หมากเก็บ ชี่มำก้านกล้วย ตีเต ตีจับ ซ้อนหา กุ๊กกินหาง มอญซ่อนผ้า ฯลฯ
เพราะนอกจากจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่สมวัย ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
อีกรูปแบบหนึ่งแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวให้เพิ่มพูนขึ้นด้วย

3. ชักชวนเด็กให้มีโอกาสได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ ตลอดจนมีส่วนร่วมในกิจกรรมงานประเพณี
ศิลปวัฒนธรรมไทย เช่น พาไปชมโขน ละคร ลิเก ไปร่วมงานสงกรานต์ งานบวช งานบุญ
ตามประเพณีต่างๆ ทั้งตามบ้านญาติ บ้านเพื่อน ตามวัด เป็นต้น

เรา มาช่วยกันอนุรักษ์และชักนำลูกหลานของเรา ให้เล่นของเล่นและการละเล่นแบบไทย
ตลอดจนสอนให้รู้จักความเป็นไทยกันเถอะ ก่อนจะสายเกินไป จนเด็กไทยไม่มีโอกาสได้รู้จักของดี
และเอกลักษณ์ของความเป็นไทยตลอดไป..





การดูแลสุขภาพเด็ก และคนในครอบครัว



ชวนลูกออกกำลังกาย

เลือกอาหารและขนมให้เด็ก

สิ่งแวดล้อมเพื่อลูกรัก

ผู้สูงอายุในครอบครัว

ข้อดีของการให้เด็กมีสัตว์เลี้ยง

ชวนลูกเข้าครัว



ชวนลูกออกกำลังกาย

■ พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร และประพา หมายสุข ■



การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นส่วนหนึ่ง
ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
อย่างสมดุลรอบด้าน ทำให้เด็กมีความแข็งแรง การทำงานประสาน
กันของกล้ามเนื้อต่างๆ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งให้
ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง
บทบาทของคุณพ่อคุณแม่
ในการส่งเสริมให้ลูกได้ออกกำลังกาย

- * คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดี และหาโอกาสให้ลูกได้ทำ
กิจกรรมต่างๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายมากขึ้น
- * ค่อยๆ เพิ่มช่วงเวลาการทำกิจกรรมร่วมกัน และในขณะ
เดียวกัน ก็ลดช่วงเวลาการนั่งดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ หรือ
คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
- * จัดหาพื้นที่ที่ปลอดภัย และกำหนดช่วงเวลาที่จะได้ทำ
กิจกรรมดังกล่าวทุกวัน เช่น ก่อนรับประทานอาหารเช้า

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ
และปฐมวัย

1. เด็กวัยเตาะแตะ อายุ 2-3 ปี ควรได้เคลื่อนไหวหรือ
ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และวันละ 60 นาที สำหรับ
เด็กวัยอนุบาล โดยคุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งเป็นช่วงสั้นๆ ได้ ช่วงละ
10 หรือ 15 นาที ทั้งนี้สามารถปรับเพิ่มความหนัก-เบาของกิจกรรม
ได้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเพศ วัย และพัฒนาการทางร่างกาย
และอารมณ์ของเด็ก
2. ไม่ควรจำกัดให้เด็กนั่งอยู่กับที่นานกว่า 60 นาที ยกเว้น
ช่วงเวลานอนหลับ
3. เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน
เพิ่มมากขึ้น
4. ควรจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทั้งในบ้านและ
นอกบ้าน ให้แก่เด็กอย่างปลอดภัย
5. ควรตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรม และการกระตุ้น
ทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ของเด็ก สำหรับเด็กอายุ 2-3 ปี เพื่อให้
เด็กตอบสนองตามความสามารถของเด็กแต่ละคน
6. กิจกรรมที่จัด ควรเน้นการเล่นอิสระ (Free Play) เพื่อ
เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นตามระดับทักษะ และการเคลื่อนไหว และ
ค่อยๆ พัฒนาตามสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กแต่ละคน
7. ไม่เร่งรีบให้เด็กเล่นเป็นกีฬาที่มีกติกา และต้องการการ
ฝึกฝนอย่างมาก เพราะเด็กยังไม่มีความพร้อม และไม่สนใจในเชิงกีฬา
จนกระทั่งอายุ 6 ขวบ
8. ให้ความสำคัญที่ความสนุกสนานและการสร้างสัมพันธภาพ
ที่ดีกับเพื่อน ไม่เล่นเพื่อการแข่งขัน หรือชัยชนะ
9. ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการเล่น

ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหว

สำหรับเด็กอายุ 2-3 ขวบ

เด็กวัยนี้เริ่มมีการประสานการทำงานของร่างกายทั้งหมด สนใจการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนขึ้น และสนใจทดลองเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใหม่ๆ ทั้งนี้ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาส ให้เด็กได้เล่นเป็นกลุ่ม เล่นเพื่อออกกำลัง และได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ สนุกกับกิจกรรมการเคลื่อนที่ รับรู้การเคลื่อนไหว การประสานการทำงานของร่างกาย พื้นฐานการเคลื่อนไหวต่างๆ และค่อยๆ เพิ่มความซับซ้อนขึ้น เช่น

- เดินทรงตัวในทางคู่ขนาน หรือเดินบนแผ่นกระดานกว้าง ประมาณ 20 ซม.
- การทรงตัวขาเดียวชั่วคราว
- การวิ่ง และเล่นเครื่องเล่นสนาม
- การกระโดดอยู่กับที่
- การเล่นปีนป่าย
- การโยนลูกบอลกับคุณพ่อคุณแม่ หรือโยนลูกบอลลงตะกร้า ในระยะใกล้ๆ ประมาณ 1 เมตร
- กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามคำสั่งง่ายๆ หรือทำท่าประกอบเพลง

สำหรับเด็กอายุ 3-4 ขวบ

เด็กวัยนี้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีสลับซับซ้อนมากขึ้น คล่องแคล่ว รวดเร็ว และสนใจสิ่งใหม่ๆ ชอบการทำท่าด้วยการทำกิจกรรมที่ยากขึ้น ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้ากลุ่ม เล่นออกกำลัง และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ สนุกสนานกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถ และทักษะในการเคลื่อนไหว และเสริมความมั่นใจในตัวเอง เช่น

- เดินบนกระดานทรงตัว โดยใช้เชนช่วยทรงตัว
- การวิ่งเตะบอล
- การเล่นเครื่องเล่นสนาม ปีนป่าย กระดานลื่น
- เล่นรับ-ส่งลูกบอลขนาดใหญ่กับคุณพ่อคุณแม่ ในระยะใกล้ ประมาณ 0.5-1 เมตร
- เล่นกระโดดข้ามเชือกที่สูงจากพื้น 4 ซม.
- เล่นกระโดดลงจากวัตถุที่มีระดับความสูงต่างๆ กัน 15-30 ซม.
- ปั่นจักรยาน 3 ล้อ

สำหรับเด็กอายุ 4-6 ขวบ

เปิดโอกาสให้เด็กได้สนุกสนานกับกิจกรรม เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว สามารถควบคุมร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อ มีความคล่องตัว และทรงตัวได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรเพิ่มความยากของกิจกรรม และเพิ่มความสามารถของทักษะการเคลื่อนไหวให้กับลูก เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง เพลิดเพลิน และทำหายกับเกมการเคลื่อนไหว รู้จักรอคอย และเข้าใจกติกาต่างๆ เดียวกัน เช่น

- กระโดดข้ามเชือก
- กระโดด 2 เท้าข้ามแผ่นกระดานกว้างเท่ากับกระดาษ A4
- เล่นกระโดดกระต่ายขาเดียว
- รับ-ส่งบอลขนาดใหญ่ระยะ 1-2 เมตร

นอกจากนี้การละเล่นแบบไทยประเภทต่างๆ เช่น มอญซ่อนผ้า ตีจ๊ะจ๋า ม้าก้านกล้วย เดินกะลา ตีจ๊ับ เป็นต้น ซึ่งการละเล่นดังกล่าว จะให้ประโยชน์ทั้งในแง่การได้ออกกำลัง และเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ และยังให้ความสนุกสนาน ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ด้วยเช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

1. รัชฎาลักษณ์ ศรีบุญเรือง การส่งเสริมการเคลื่อนไหวในเด็ก ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2544.
2. www.aahperd.org/naspe



เลือกอาหารและขนมให้เด็ก

■ พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร และจิราภา สิงห์งาม ■

ไอศกรีม ไล้กรอก ลูกชิ้น ขนมปัง น้ำอัดลม และอาหารฟาสต์ฟู้ด ล้วนเป็นอาหารสุดโปรดของลูก รัก ซึ่งดูเหมือนว่าไม่น่าจะเป็นพิษภัยอะไร ลูกกินได้ดีแถมกินแล้วอ้วนท้วนสมบูรณ์ แต่คุณพ่อคุณแม่ทราบไหมคะว่า ในร่างกายของลูกอาจมีเชื้อโรคหรือสารพิษจากอาหารที่ลูกบริโภคเข้าไปสะสมอยู่ เป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อ ภาวะอ้วน มะเร็งและโรคอื่นๆ ตามมา รวมทั้งพฤติกรรมในการบริโภคของลูกที่ไม่ถูกสุขนิสัย ซึ่งจะบ่มเพาะให้ลูกมีปัญหาสุขภาพได้ในอนาคต

หลักการทั่วไปในการบริโภคอาหารที่ดี

1. เลือกอาหารธรรมชาติ ผ่านการปรุงแต่งน้อย หรือใช้สารธรรมชาติในการปรุงแต่ง เช่น ใช้ใบเตยปรุงแต่งสี และกลิ่น ตีมันนมธรรมชาติ (จืด)
2. เลือกรับประทานอาหารที่สด ใหม่ ไม่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร
3. เลือกอาหารที่ใช้สารเคมีในการผลิตให้น้อยที่สุด เช่น ผักปลอดสารพิษ
4. เลือกอาหารหรือขนมที่ได้รับการรับรองการผลิต โดยองค์การอาหารและยา
5. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

วิธีการเลือกซื้ออาหารและขนมไอศกรีม

1. ควรเลือกซื้อไอศกรีมที่มีกรรมวิธีผลิตที่มีมาตรฐาน สะอาด และมีส่วนผสมที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
2. สังเกตฉลาก วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุ
3. ไม่ควรซื้อไอศกรีมแท่งที่เร่ขายตามบ้าน ไม่ได้บรรจุหีบห่อหรือภาชนะที่มิดชิด
4. ไม่รับประทานไอศกรีมที่มีส่วนผสมของแฉีกคารีน (สารให้ความหวาน)





ขนมปัง

1. เลือกซื้อขนมปังที่มีฉลากปิดบอกวันหมดอายุที่แน่นอน
2. ขนมปังบางยี่ห้อใส่สารกันบูดเพื่อป้องกันหรือทำลายจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต ซึ่งช่วยให้ขนมปังเก็บไว้ได้นานขึ้น ถ้าบริโภคเข้าไปจำนวนมากจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด จึงควรเลือกซื้อขนมปังที่ระบุว่าไม่มีใส่สารกันบูด
3. ขนมปังที่ใส่ยีสต์เกินมาตรฐาน สังเกตได้จากกลิ่นของขนมปังจะมีกลิ่นยีสต์แรงผิดปกติ

นม เด็กๆ ควรดื่มนมเป็นประจำและควรเป็นนมรสธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรสชาติ

1. เลือกซื้อนมที่มีฉลากบอกวันหมดอายุ ไม่ควรซื้อนมที่หมดอายุแล้ว
2. สังเกตดูกล่อง ถูนม หรือแผ่นกระดาษพอลิเอทิลีนปิดฝาขวดนมว่ามีรอยร้าวฉีกขาด หรือบวมผิดปกติหรือไม่

ผลไม้

1. ควรเลือกซื้อผลไม้สดแทนผลไม้ที่ปอกสำเร็จ และควรเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล
2. เลือกซื้อผลไม้ที่ไม่มีจุดดำหรือรอยช้ำหรือเน่า และควรล้างทำความสะอาดทุกครั้งก่อนรับประทาน

ผ้า

1. ไม่เลือกผ้าที่มีใบสวายนัก ควรมียอยแมลงกินบ้าง แสดงว่าปลอดสารพิษ
2. ควรหลีกเลี่ยงผ้าประเภทหัว เพราะสะสมสารพิษไว้มากกว่าผ้ากินใบ เช่น หัวผ้ากาด ต้นหอม ฯลฯ
3. ไม่ควรรับประทานผ้าสดนอกบ้าน ถ้าไม่แน่ใจว่าผ้านั้นล้างสะอาด
4. ควรแยกผ้าออกเป็นใบๆ ล้างให้สะอาดทั้งใบและก้น และล้างด้วยน้ำร้อน หรือน้ำยาล้างผ้า

คุณพ่อคุณแม่คงเห็นแล้วว่า หลักการเลือกอาหารและขนมให้ลูกรัก เป็นเรื่องปฏิบัติได้ไม่ยาก ต้องรู้เท่าทัน และได้รับการเอาใจใส่จากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทั้งผู้ผลิต เจ้าหน้าที่ของรัฐ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ทั้งคุณพ่อคุณแม่และครู เมื่อเทียบกับการที่เด็กจะต้องเจ็บป่วย เนื่องจากการได้รับอาหารหรือขนมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพระยะยาวได้ ดังคำที่มักมีผู้กล่าวว่า “ **You are what you eat**”

สิ่งแวดล้อมเพื่อลูกรัก



■ ดร.ดลพัฒน์ ยศธร และอริวัฒน์ เปล่งสอาด ■

กิน นอนปลอดภัยในบ้านของเรา

เมื่อลูกน้อยยังเล็กเดินไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม และสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาด ปลอดภัย อากาศดี ไม่มีกลิ่นเหม็นและเขม่าควันรบกวน ไม่มีเสียงที่ดังเกินไป เพราะจะไปรบกวนการนอนของลูก ทำให้มีผลต่อสมาธิและการเจริญเติบโตของเขาได้

เมื่อลูกน้อยเริ่มคลานหรือหัดเดิน คุณพ่อคุณแม่ควรจัดให้มีพื้นที่สำหรับให้คลาน เดินและวิ่งเล่นตามวัยทุกพื้นที่ในบริเวณบ้านต้องคำนึงถึงความปลอดภัยสำหรับลูกอยู่เสมอ เช่น ไม่วางสิ่งของที่เขาอาจไขว่คว้าแล้วพลัดตกลงใส่ตัวเด็ก ระวังเรื่องน้ำร้อนลวก อุบัติเหตุหกล้ม ตกบันได ตกหน้าต่าง ต้องติดตั้งปลั๊กไฟในที่สูง หรือมีอุปกรณ์ป้องกันไฟดูด ฯลฯ

เล่นสนุก ทั้งในบ้าน และนอกบ้าน

สิ่งของเครื่องเล่นสำหรับเด็กทุกชิ้น ต้องเลือกชนิดที่ปลอดภัย เหมาะสมกับวัย เช่น เด็กเล็กต้องเล่นของที่อ่อนนุ่ม หรือของที่ไม่มีคม ฯลฯ พื้นที่รอบบริเวณบ้าน พื้นสนาม สถานที่ออกกำลังกาย หรือที่เล่นกีฬา ทั้งภายในบ้าน รอบๆ บ้าน และบริเวณนอกบ้าน ต้องไม่อยู่ใกล้ต้นไม้ที่มีหนาม หรือทำให้เกิดอาการคัน ต้องไม่มีเศษอิฐ หิน หรือกองวัสดุก่อสร้างที่แหลมคม ไม่ใช่แหล่งที่มีการเปิดฝาท่อระบายน้ำทิ้งไว้ ไม่อยู่ใกล้อาคารที่กำลังรื้อถอน ฯลฯ

สิ่งแวดล้อมเพื่อลูกรัก

บางครั้งความรู้และคำตอบ อาจไม่ได้อยู่เฉพาะในบ้าน ในหนังสือ ในโทรทัศน์ หรือใน Internet เท่านั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรช่วยกันดูแล ซึ่งนะสิ่งดีๆ รวมทั้งให้โอกาสลูกได้ศึกษา เรียนรู้ทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวเขา ทั้งภายในบ้าน รอบๆ บ้าน และนอกบ้าน ตามสภาพที่เป็นจริง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เนื่องจากเด็กๆ ต้องเติบโตท่ามกลางสิ่งเหล่านี้





ผู้สูงอายุในครอบครัว

■ ดร.ประภาพรพรณ จุเจริญ ■



ช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี อาจมีหลายบ้านที่มีสมาชิกอยู่ติดบ้านเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่เกษียณอายุราชการ เราจึงมาคุยกันเรื่องผู้สูงอายุในบ้านกัน

การดูแลปรนนิบัติท่านผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องดูแลท่านทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องคอยระมัดระวังอุบัติเหตุในบ้าน เช่น หกล้มจากพื้นลื่น การก้าวพลาดจากพื้นต่างระดับต่าง ๆ เหล่านี้

ทุกท่านที่มีผู้สูงอายุในบ้านควรจัดการความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน รวมถึงความสะดวกสบาย เพราะท่านอายุมากระบบต่าง ๆ รวมทั้งภูมิต้านทานของร่างกายก็เสื่อมถอยลง อาจติดเชืโรคได้ง่าย ควรจัดห้องให้ท่านอยู่อย่างปลอดภัย มีการถ่ายเทอากาศดี มีแสงพอเหมาะ ไม่ร้อน หรือเย็นเกินไป ไม่ปล่อยให้หอบหรือชื้น

นอกจากนั้นเรื่องจิตใจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งทีเดียว ให้ท่านได้อยู่บ้านแล้วรู้สึกที่ท่านมีความสุขอบอุ่น ทุกคนในบ้านให้ความเคารพ เวลาจะมีกิจกรรมอะไรให้ท่านได้ร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย แต่ถ้าท่านไม่เห็นด้วยกับเรา ควรวิธีการปฏิเสธที่นุ่มนวล ปฏิเสธแบบให้เกียรติท่าน อย่าให้ท่านรู้สึกน้อยใจ เพราะท่านมักคิดว่า “อาบน้ำร้อนมาก่อน” ตรงนี้จะเสียใจอ่อนมาก

การเข้าสังคม ควรพาท่านผู้สูงอายุเข้าสังคมตามที่ท่านต้องการบ้าง เช่น พาท่านไปเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูงญาติสนิทมิตรสหายของท่าน ไปปาร์ตี้กับกลุ่มหรือชมรมของท่าน หรือพาท่านเดินทางท่องเที่ยวตามที่ท่านชอบ เพราะเวลาที่ท่านเดินทางไปยั้งที่ต่างๆ ท่านก็จะเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมา ถือเป็นประวัติศาสตร์ให้คนรุ่นหลังอย่างเราได้รับรู้ไปด้วย

กิจกรรมต่างๆ เช่น พาท่านออกกำลังกายตามความเหมาะสม การตรวจสุขภาพประจำปี การทำกิจกรรมตามศาสนา รวมถึงกิจกรรมอื่นๆ ในชุมชน ให้ท่านได้รู้สึกว่าการสูงอายุของท่านเป็นการก้าวอย่างมีความหมาย เป็นภูมิปัญญา เป็นมงคลแก่บ้าน และครอบครัว ตลอดจนชุมชน

หวังว่าต่อไปนี้สังคมไทยเราจะไม่มีผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้ลำบากและหงอยเหงา อีกต่อไป

...“ด้วยรักและห่วงใย ช่วยกันใส่ใจผู้สูงอายุ”...



ข้อดีของการให้เด็กมีสัตว์เลี้ยง

■ นศพ.ปานเทพ รัตนากร ■

วัยเด็กเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ อยากรู้อยากเล่น อยากรู้อะไร ดังนั้นเมื่อเห็นเด็กที่ไหน ไม่ไกล ไม่ใกล้ก็จะมี “สัตว์เลี้ยง” ไม่ชนิดใดก็ชนิดหนึ่งอยู่ในละแวกนั้น ทั้งนี้เพราะเด็กกับสัตว์เลี้ยงมักเป็นของคู่กันอยู่แล้ว เด็กชอบดู ชอบจับสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง อยากรู้อะไรมันเป็นอย่างไร บางทีชอบอุ้มเล่น เพราะสัตว์เลี้ยงน่ารักเหมือนของเล่น เหมือนตุ๊กตา ฯลฯ

การที่เด็กมีความสนใจสัตว์เลี้ยงนั้น นับเป็นสิ่งที่ดีมาก ซึ่งควรรักษาไว้ดีกว่าจะสอนให้เกลียดกลัว หรือเห็นสัตว์เป็นศัตรู ต้องกำจัด ต้องทำลาย หรือใช้สัตว์เป็นสิ่งรองรับอารมณ์

ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรสนับสนุนให้เด็กเลี้ยงสัตว์เลี้ยง มีสัตว์เลี้ยงโดยถือเป็นกิจกรรมของครอบครัวที่มีความเห็นพ้องต้องกัน ต้องการด้วยกัน และมีมติเป็นเอกฉันท์ว่า จะช่วยกันร่วมเลี้ยง และรับผิดชอบต่อสัตว์เลี้ยงที่กำลังจะมี เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การเลี้ยงสัตว์โดยครอบครัวจะดำเนินไปอย่างราบรื่น และมีจุดหมายอันได้แก่ความสมานสามัคคีเกิดขึ้นในบ้าน

เด็กได้ของที่อยากได้ด้วยความเห็นชอบจากคุณพ่อคุณแม่ สัตว์เลี้ยงได้เข้ามาอยู่ในบ้าน เนื่องจากความรัก และความต้องการของทุกคน สัตว์เลี้ยงจะได้รับการดูแลเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ทำให้เป็นสัตว์เลี้ยงที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ไม่เป็นภาระของคนในบ้านและสังคม ที่สำคัญเกิดประโยชน์ขึ้นกับตัวเด็กโดยตรงคือ

- 1) เด็กมีความรับผิดชอบเกิดขึ้นจากการได้รับมอบหมายได้ช่วยเลี้ยงดูสัตว์เลี้ยงนั้นๆ มากน้อยขึ้นกับวัยเด็กที่เลี้ยงสัตว์ จะเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบมากกว่าเด็กที่ปราศจากสัตว์เลี้ยง
- 2) เด็กรู้จักทะนุถนอม เห็นอกเห็นใจ มีความละมุนละม่อม เพราะเขาต้องใช้สิ่งเหล่านั้นในการจับสัตว์เลี้ยง เพื่อเลี้ยงดูสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น
- 3) เด็กรู้จักการอยู่ร่วมกันกับสิ่งที่มีชีวิตอื่น เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเด็กทั่วไป
- 4) เด็กมีความรู้รอบตัวที่เกิดจากค้นคว้า ศึกษาด้วยตนเอง เพื่อการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น ทำให้เด็กรักการอ่านหนังสือมากขึ้น



5) เด็กรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เพราะเมื่อมีสิ่งสัตว์ก็ยอมมีปัญหาก่เกิดขึ้นได้เสมอ เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง บางอย่างคุณพ่อคุณแม่อาจปล่อยให้เด็กแก้ปัญหาเอง ภายใต้การดูแล แนะนำจากผู้ใหญ่ เด็กจะกล้า ตัดสินใจ และกล้าลงมือทำด้วยตนเองเพิ่มขึ้น

นอกเหนือไปจากข้อดีอันเป็นส่วนใหญ่แล้ว การเลี้ยงสัตว์ของเด็ก จำต้องมีการตระหนักถึงความปลอดภัยด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ต้องให้ความสนใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ ลูกหลาน เด็กเล็กก็จะสามารถเลี้ยง และอยู่กับสัตว์เลี้ยงได้อย่างสนิทใจ โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้คือ

1) สัตว์เลี้ยงทุกตัวต้องได้รับการตรวจสอบสุขภาพและให้การป้องกันโรคที่เหมาะสมจากสัตว์แพทย์ ก่อนปล่อยให้เด็กคลุกคลี สัมผัสกับสัตว์เหล่านั้น เช่น รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ถ่ายพยาธิ

2) คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ต้องรู้จักและเข้าใจในธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงชนิดนั้นๆ พอสมควร แต่มากกว่าเด็ก เพื่อให้คำแนะนำ และป้องกันปัญหาที่อาจเกิดจากสัตว์เลี้ยง อันนำมาสู่อันตรายแก่เด็ก เช่น วิธีจับต้องสัตว์ที่ถูกต้อง ควรที่จะไม่ทำให้สัตว์เจ็บ หรือสัตว์เกิดความรู้สึกกลัวจนกัดเอาได้ ฯลฯ

3) คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการเลี้ยง และปฏิบัติต่อสัตว์ ตลอดจนการรักษาสุนัขอย่างมีเมตตา เช่น ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสัตว์ ไม่เลี้ยงหรือเล่นกับสัตว์ขณะรับประทานอาหาร ฯลฯ

4) เลือกชนิดของสัตว์ให้เหมาะกับวัยของเด็ก เนื่องจากสัตว์เลี้ยงบางชนิดมีขนาด หรือ อวัยวะบางอย่างที่อาจก่ออันตรายได้ โดยไม่ตั้งใจ เช่น มีเล็บ มีหนาม มีขน ฯลฯ หากปล่อยให้เด็กเล็กเล่น จับต้อง หรือเลี้ยงดู เนื่องจากร่างกายที่เล็กไป หรือความรู้ความเข้าใจทักษะในการจับต้องสัตว์ไม่เพียงพอ ก็จะทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น ช้อนแคะให้เด็ก 5 ขวบเลี้ยง ครอบงำว่าเด็ก ต้องถูกหมามของเม่นที่เม่นแทงเอาแน่ๆ ฯลฯ

5) ทุกครั้งที่สัตว์เลี้ยงเกิดความผิดปกติ เช่น เจ็บป่วย คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองต้องรีบพาไปพบสัตวแพทย์โดยทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง อันเป็นการป้องกันโรคที่อาจติดต่อถึงเด็กได้ตั้งแต่ต้นเมื่อ

เด็กกับสัตว์เลี้ยงจึงเป็นความสัมพันธ์ที่เสริมสร้างประโยชน์ซึ่งกันและกัน ภายใต้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง ดังที่แนะนำไว้ในตอนต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความสุขอย่างถาวรเพิ่มขึ้นกับครอบครัวอีกด้วย

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทัศนคติของผู้ปกครองบางท่าน ที่มักปฏิเสธการมีสัตว์เลี้ยงของเด็ก จะได้รับการพิจารณาไตร่ตรองหลังจากอ่านเรื่องนี้แล้ว



ชวนลูกเข้าครัว

■ ดร.ประภาพรพรณ จูเจริญ ■



คงมีคุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจเกิดคำถามว่า **“ชวนลูกเข้าครัวได้จริงหรือ?”** คำตอบคือ ได้ แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องเพิ่มความระมัดระวังโดยเฉพาะของมีคม รวมทั้งของร้อนจัดๆ ด้วย แต่ถ้าคิดว่าไม่สามารถควบคุม หรือคุยกับเจ้าตัวเล็กที่แสนซนได้ละก็ เอาไว้ให้โตอีกหน่อยแล้วกัน

ความภูมิใจของเจ้าตัวเล็ก...

ขอเล่าประสบการณ์จริงสักหน่อย เจ้าตัวเล็กของดิฉันเอง เจ้าตัวเล็กอยากจะทำอาหารจริงๆ ดูบ้าง เพราะเบื่อกี๊จะเล่นขายของแล้ว

ผู้เขียนก็เห็นว่าพูดคุยกันรู้เรื่อง ตอนนั้นเจ้าตัวเล็กอายุ 6 ขวบ สามารถควบคุมความอยากรู้ อยากเห็นของเจ้าตัวเล็กได้พอสมควร จึงถามเขาว่า

“ลูกอยากทำอะไรคะ”

“ผมอยากทำไข่เจียวเองครับ” เจ้าตัวเล็กตอบพร้อมแวตามุ่งมั่น

ดิฉันจึงสอนให้เธอตอกไข่ ปรงรสชาติ และดิฉันก็เป็นคนเอาไปใส่กระทะ ส่วนคุณพ่อ ก็เป็นคนเจียว จากนั้นเราสามคนก็มานั่งรับประทานไข่เจียวกัน ลูกถามคุณพ่อคุณแม่ว่า

“อร่อยไหมครับ” ลูกถามดิฉันและคุณพ่อของเจ้าตัวเล็ก

“เป็นไข่เจียวที่อร่อยมาก” คุณพ่อคุณแม่ตอบพร้อมกัน

เชื่อไหมว่าแค่กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ แค่นี้ ช่วยสร้างความมั่นใจ และความภูมิใจให้เจ้าตัวเล็กมากทีเดียว นอกจากนั้นในระหว่างที่อยู่ในครัว เรายังสามารถให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร ที่เป็นประโยชน์กับเจ้าตัวเล็กของเราได้ด้วย และที่สำคัญความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นในครอบครัว พูซึ้นมากเหมือนไข่เจียวในจาน แต่จะแตกต่างตรงที่ไข่เจียวฟูแล้วก็แฟบ แต่สายใยความรักในครอบครัวมีแต่พูซึ้นไม่มีแฟบลงเลย

หวังว่าคราวต่อไปที่คุณพ่อคุณแม่คิดจะทำอาหาร จะลองชวนลูกเข้าครัวกันดีไหม





กิจกรรมพิเศษและนันทนาการ สำหรับเด็กและครอบครัว

พัฒนาเด็กด้วยศิลปะ

พาลูกไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์

จัดปาร์ตี้กับลูก

เลือกสื่อโทรทัศน์อย่างไรให้ลูกดี

ลูกกับหนังสือพิมพ์

ประวัติครอบครัว

พัฒนาเด็กด้วยศิลปะ

■ ญ.นลินี เชื้อวณิชชากร, เฉลิมพล บันทะโชติ และ.ศามารว แก้วมา ■

พัฒนาการทางศิลปะของเด็ก มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านการรับรู้และทักษะในการแสดงออก เป็นกิจกรรมที่ท้าทายการใช้จินตนาการของเด็ก กับการสังเกตเรียนรู้สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว ซึ่ง จะส่งผลให้จิตใจและร่างกายของเด็กเกิดการพัฒนาดังกล่าวอย่างเหมาะสม

ตามปกติเด็ก อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโตของการรับรู้ และมีความสามารถที่จะจดจำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองคุ้นเคย อีกทั้งยังมีความสามารถในการรับรู้เชิงวิเคราะห์ที่รวดเร็ว หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นวัยที่มีการพัฒนาด้านการมองเห็น การสังเกต และมีความสุขกับการได้มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว คุณสมบัติดังกล่าว จะช่วยส่งเสริมให้เขากระตือรือร้นที่จะแสดงฝีมือและประดิษฐ์งานศิลปะต่างๆ ดังที่นักการศึกษาทางศิลปะยอมรับว่า เด็กเล็กๆ จะเรียนรู้โลกด้วยประสาทสัมผัสของตนเอง ก่อนการเรียนรู้ด้วยการคิด หรือการใช้เหตุผล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เด็กได้พัฒนาตนเอง โดยผ่านกิจกรรมที่ใช้จินตนาการ การวาดภาพ ระบายสี ดนตรี หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นต้น โดยคุณพ่อคุณแม่ ครูและผู้เลี้ยงดู เป็นผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรม

โดยส่งเสริมให้เด็กสร้างสรรค์งานศิลปะ ที่มาจากความคิดของตนเอง ในมุมมองของ เด็กงานศิลปะไม่ใช่แค่การวาดภาพระบายสี หรือการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ตามคำบอกเล่าของใครๆ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือ การปล่อยให้เด็กได้สร้างสรรค์ชิ้นงานของตนเองตามจินตนาการอย่างอิสระ เป็นการช่วยพัฒนาสมองซีกขวาให้เกิดดุลยภาพของการทำงานของสมองทั้งหมด เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์ในระดับที่สูงขึ้น

หลักในการจัดกิจกรรมศิลปะ

1. เน้นที่กระบวนการ ขณะที่เด็กได้ลงมือทำงานศิลปะ ให้ความสำคัญกับความคิดสร้างสรรค์ การรับรู้และทำงานอย่างอิสระและยืดหยุ่น ไม่ใช่เน้นที่ความวิจิตรของผลงาน
2. คำนึงถึงอายุและความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของเด็ก
3. ส่งเสริมความคิดริเริ่ม และความคิดที่เป็นอิสระ โดยชี้แนะให้เด็กหัดสังเกตของจริงที่อยู่รอบๆ ตัวให้มากที่สุด โดยเฉพาะธรรมชาติ คน และวัสดุต่างๆ เช่น ขนาด ลักษณะ รูปร่าง เป็นต้น
4. ยอมรับระดับพัฒนาการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ของเด็กแต่ละคน



ประโยชน์ของศิลปะ

1. ช่วยส่งเสริมจินตนาการ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์แก่เด็ก เป็นการเรียนรู้ที่เพลิดเพลิน
2. คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของเด็ก ขณะทำศิลปะ เช่น ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว และการใช้กล้ามเนื้อ ความต้องการพึงพิง ความเครียดและการเกร็ง การมีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ความไม่มั่นคงทางจิตใจ เป็นต้น
3. ช่วยให้เด็กใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และจะดียิ่งขึ้นหากได้ใช้เวลาว่าง ในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะกับพ่อแม่ผู้ปกครอง
4. ช่วยให้เด็กได้สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา โดยระบายอารมณ์ผ่านทางงานศิลปะ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง

1. ควรให้ความสนใจ และสังเกตเด็กขณะทำงานศิลปะ แต่ไม่ควรจับผิด
 2. ควรสร้างบรรยากาศที่บ้านให้เหมาะกับการเรียนรู้ โดยจัดให้มีมุมสำหรับศิลปะหรือปูผ้ากันเปื้อน
 3. ควรให้เด็กได้ทำงานศิลปะอย่างอิสระ ไม่ควรใช้คำสั่ง เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกเบื่อหน่าย และรู้สึกว่าคุณบังคับ
 4. ส่งเสริมให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น ถ่ายศิลปะหรือถ่ายทอดความคิดสร้างสรรค์
 5. ไม่ควรตีผลงานของเด็กแต่ควรใช้วิธิตาม และชื่นชมอย่างจริงใจในความพยายามของเด็ก
- ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากงานศิลปะ นอกจากได้พัฒนาตนเองแล้ว งานศิลปะยังช่วยให้เด็กสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา มากกว่าการใช้คำพูดโดยตรง เช่น เวลาโกรธ เครียด เกิดความรู้สึกขัดแย้ง หรือความวิตกกังวล เด็กก็สามารถที่จะระบายอารมณ์ออกผ่านทางงานศิลปะได้อย่างอิสระ ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากสำหรับเด็กที่ยังไม่สามารถพูด แสดงความรู้สึก หรือเล่าเรื่องได้ ยังไม่ดีนัก แยกตัวเองการแสดงออกเหล่านี้จะง่ายขึ้นถ้ามีการส่งผ่านโดยใช้งานทางศิลปะ และความคิดสร้างสรรค์เข้าช่วย

ศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ติดต่อสื่อสารระหว่างเด็กกับคนอื่นและกับตนเอง นอกจากนั้นงานศิลปะยังเป็นกิจกรรมที่สร้างความอบอุ่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันภายในครอบครัว ในกลุ่มเด็ก ในโรงเรียน สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ทุกเพศทุกวัยอีกด้วย



พาลูกไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์

■ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ ■

“...จะพาลูกไปเที่ยวไหนดี...”

คงมีคุณพ่อคุณแม่หลายคนที่จะมีความคิดแบบนี้ เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุด หรือปิดเทอม แต่ถ้าไม่มีเวลามากพอ ขอแนะนำให้ลองพาลูกไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ดูนะคะ ไม่เสียเวลามาก ไม่เปลืองสตางค์มาก แต่ได้ความรู้ ความสุข ความเปรมปรีดี ดีมากๆ ก่อนอื่นมาทำความรู้จักกับพิพิธภัณฑ์กันก่อน

พิพิธภัณฑ์แห่งแรกของประเทศไทยคือ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ซึ่งเริ่มตั้งขึ้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ต่อมา ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 โปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้ง “มิวเซียม” ณ ศาลาสหทัยสมาคมหรือหอคองคอเดียในพระบรมมหาราชวัง และได้เปิดให้ประชาชนเข้าชมเป็นครั้งแรก เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมายุครบ 21 พรรษา

ในเวลาต่อมาพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 โปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชสมณัติยศในพระราชวังบวรสถานมงคล ให้จัดตั้งเป็นพิพิธภัณฑสถานสำหรับพระนครขึ้นได้เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2469 เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา หลังจากนั้นประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงการปกครองจากสมบูรณาญาสิทธิราช มาเป็นระบอบประชาธิปไตย โดยรัฐบาลได้จัดตั้งกรมศิลปากรขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2476 และได้ประกาศตั้งเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร เมื่อ พ.ศ. 2477 (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน <http://www.thailandmuseum.com>)

มาถึงตรงนี้ก็คงเห็นร่วมกันแล้วว่าตัวพิพิธภัณฑ์นั้นมีความน่าสนใจเพียงใดเอาละไปพิพิธภัณฑ์ด้วยกัน

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร ตั้งอยู่ถนนหน้าพระธาตุ ระหว่างมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และโรงละครแห่งชาติ ตรงข้ามสนามหลวง มีรถเมล์ผ่านหลายสายทีเดียว สำหรับการจัดแสดงของพิพิธภัณฑ์แบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ คือ





1. ประวัติศาสตร์ชาติไทย จัดแสดงเกี่ยวกับเรื่องราวความเป็นมาของชาติไทย และประวัติศาสตร์ชาติไทยโดยสังเขป โดยจัดแสดง ณ พระที่นั่งศิวโมกษพิมาน

2. ประวัติศาสตร์ศิลปะและโบราณคดี เป็นการจัดแสดงวิวัฒนาการของศิลปะ และโบราณคดีในประเทศไทย ลำดับตามยุคสมัย โดยจัดแสดง ณ อาคารมหาสุรสิงหนาท และอาคารประพาสพิพิธภัณฑ์

3. ประณีตศิลป์และชาติพันธุ์วิทยา จัดแสดงโบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ อันเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นอย่างประณีต หรือเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันแต่โบราณ อาทิ เครื่องเงิน เครื่องทอง เครื่องถม เครื่องมุก เครื่องดนตรี เครื่องไม้จำหลัก เครื่องประกอบการเล่นมหรสพต่างๆ เครื่องแต่งกายและผ้าโบราณ เครื่องถ้วย อาวุธโบราณ ราชยานคานหาม ราชรถและเครื่องประกอบการพระราชพิธีพระบรมศพ โดยจัดแสดงที่อาคารหมู่พระวิมานและโรงราชรถ

4. อาคารโบราณสถาน จัดแสดงอาคารหมู่พระที่นั่งในพระราชวังบวรสถานมงคลมาแต่เดิม รวมทั้ง อาคารที่เคลื่อนย้ายมาจากพระราชวังต่างๆ อาทิ พระที่นั่งพุทไธสวรรย์ ตำหนักแดง พระที่นั่งอิศเรศราชานุสรณ์ ศาลาลำราษฎมขมาตย์ พระที่นั่งป้าภิหารยัทัศน์ไศย ศาลาลงสร

นอกจากนั้นเราจะได้เห็นวัตถุโบราณที่สำคัญ เช่น พระพุทธรูปปางมารวิชัย พระอวโลกิตศวร พระคเณศ ตู๋ลายรดน้ำ ตะเกียงโรมัน ศิลาจารึกหลักที่ 1 เคียรพระโพธิสัตว์ บานประตูพระวิหารวัดสุทัศน์เทพวราราม พระที่นั่งราเชนทรยาน เวชยันราชรถ และอื่นๆ อีกมาก

มาถึงตรงนี้ คุณผู้อ่านคงรู้สึกเช่นเดียวกันว่า พาลูกมาที่พิพิธภัณฑ์ จะช่วยให้เขาได้เรียนรู้ถึงประวัติศาสตร์ ส่งเสริมจิตสำนึกของการรู้จัก สามัคคี แต่อย่างไรก็ตาม คงมาวันเดียวไม่ได้แล้ว เพราะว่า ที่พิพิธภัณฑ์เต็มไปด้วยความรู้ที่น่าศึกษาค้นคว้า เต็มไปด้วยความภาคภูมิใจในความเป็นไทย มาอีกเมื่อไรดี แล้วมีเวลาปิด-เปิดทำการหรือเปล่า

คำตอบคือ วันปิดทำการของพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร ตามปกติ คือ วันหยุดประจำสัปดาห์ในวันจันทร์ วันอังคาร และวันหยุดนักขัตฤกษ์

สำหรับวันเปิดทำการของพิพิธภัณฑ์ ตามปกติ คือ วันพุธ ถึง วันอาทิตย์ ระหว่างเวลา 9.00น. - 16.00 น. นอกจากนั้นที่พิพิธภัณฑ์ยังมีบริการนำชมเป็นหมู่คณะ บริการสื่อทัศนศึกษา บริการให้ยืมนิตรศการหมุนเวียน บริการให้ยืมภาพถ่าย และบริการห้องสมุด ส่วนการนำชมด้วยภาษาต่างประเทศ ทั้งภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน และภาษาญี่ปุ่นมีจัดทุกวันพุธ และพฤหัสบดี เวลา 9.30 น. ละดวงเวลาไหน เชิญกันตามสบาย



จัดปาร์ตี้กับลูก

■ ดร.ประภาพรรณ จุเจริญ ■



“Happy birthday
to you.....”

เสียงเพลงนี้คุณพ่อคุณแม่คงคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี หลายครอบครัวคงอยากจัดปาร์ตี้ให้กับลูก และหลายครอบครัวคงเคยจัดปาร์ตี้มาแล้วในหลายๆเทศกาล

วันเกิด

วันเกิดเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ที่ทุกคนต่างก็มีวันพิเศษของตัวเอง ทั้งผู้ที่เกิดมาเป็นลูก และผู้ที่เกิดมาเป็นแม่ แต่จัดปาร์ตี้วันเกิดอย่างไรถึงจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก ก่อนอื่นต้องดูความเหมาะสมตามวัย หนังสือเล่มหนึ่งกล่าวว่า คุณพ่อคุณแม่สามารถจัดงานวันเกิดได้ตั้งแต่ลูกอายุ 1 ขวบ บรรยากาศควรหลากสีสัน มีมุมสำหรับเจ้าตัวเล็ก และเพื่อน ๆ ของคุณพ่อคุณแม่ มีทั้งมุมประดิษฐ์ และเกมสนุกสำหรับเด็กๆ

อาหารเป็นเรื่องหลักทีเดียว อาจให้เจ้าของวันเกิดแต่งหน้าขนมเค้ก ร่วมกับเพื่อนก็ได้ ให้เขาได้ปล่อยจินตนาการตามชอบเลย แต่ตรงนี้มักเกิดการทะเลาะกันได้ แย่งลิ้นเดียวกัน ฉันทึมก่อนฉันทึมก่อน อะไรทำนองนี้ ผู้ปกครองก็ต้องอยู่กับกติกามารยาท

วันปีใหมไทย ปีใหม่สากล

วันปีใหม่ ทั้งปีใหมไทยและสากล เป็นวันที่จะจัดปาร์ตี้ร่วมกันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่พร้อมหน้าพร้อมตากัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกๆ งานมักมีคือเครื่องดื่ม ทำอย่างไรที่จะจัดงานโดยมีเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ หรือเรียกง่ายๆ ว่าเหล้าขานาต่างๆ เพราะเราคงอยากให้เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจคุณภาพ เป็นเด็กที่เติบโตต่อไปในวันข้างหน้า โดยมีความสมบูรณ์พร้อม เต็มไปด้วยศักยภาพทางด้านสมอง และพฤติกรรมเพื่ออนาคตของประเทศชาติเรา แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเหล่านี้ได้จริงๆ

ถ้าอย่างนั้นเราควรแยกให้เด็กมีมุมสนุกสนานและแยกเครื่องดื่มให้เพราะถ้าเจ้าตัวเล็กเผลอดื่มเข้าไป อาจเป็นอันตรายกับเขาได้ ถ้าเพียงแค่หลับ ผู้ปกครองก็ยังไม่พอรับไหว แต่ถ้าเผลอดื่มเข้าไปมากอาจถึงขั้นหมดสติได้ (ขึ้นกับคีรีของแอลกอฮอล์) ส่วนท่านผู้ปกครองทั้งหลายก็อย่าดื่มจนเกินขนาด หรืออย่าดื่มเลยดีที่สุด เพราะหากดื่มเหล้า นอกจากเสียบุคลิกภาพให้ลูกได้เห็นแล้ว อาจเป็นอันตรายยามขับชี่ด้วย อย่าลืมว่าเมาไม่ขับเสมอ

วันเกิด

วันเด็กก็จัดปาร์ตี้ก็ไม่แปลกถ้าเผชิญท่านติดธุระจริงๆ ไม่สามารถพาเขาไปเที่ยวงานวันเด็กนอกบ้านได้ ชวนลูกๆ หลานๆ เพื่อนบ้าน เตรียมของขวัญแจกเด็กๆ มีเกมให้เล่น มีอาหารให้รับประทาน แด่ันเด็กก็รู้อีกว่าเป็นวันพิเศษสำหรับเขาแล้ว

จริงๆ แล้วยังมีหลายเทศกาลที่จะจัดปาร์ตี้กันได้อีก เช่น การมารวมตัวกันในวันครอบครัว วันผู้สูงอายุ เทศกาลสารทไทย สารทจีน วันวาเลนไทน์ สุดแต่ทุกท่านจะจัด ที่สำคัญคือ การให้เกียรติทุกคนในงานปาร์ตี้ ตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ผู้ร่วมงาน จนถึงผู้ที่เป็นคนงาน ให้ทุกคนได้มีความอ้อมเอม มีความสุขกับปาร์ตี้ถ้วนหน้ากัน



เลือกสื่อโทรทัศน์อย่างไรให้ลูกดี

■ นิธิวิดี หนูใจยา ■



ทุก ๆ เช้าวันเสาร์ และวันอาทิตย์ คงมีหลายครอบครัวที่เด็ก ๆ ส่วนใหญ่จะรีบตื่นขึ้นมาอย่างรวดเร็วเพื่อมาดูการ์ตูนที่เขาชื่นชอบ และดูอย่างตั้งใจ ทั้ง ๆ ที่ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่นำเขมือของเขาเป็นอย่างยิ่ง อันเนื่องมาจากจะต้องไปโรงเรียน ประกอบกับในยุคสังคมข่าวสาร คงปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็ก การ์ตูน และ โทรทัศน์ เป็นของคู่กัน “สื่อโทรทัศน์” เป็นสื่อมีบทบาทอย่างมากในยุคนี้ และ มีอิทธิพลสูงเมื่อเทียบกับสื่อประเภทอื่นๆ สื่อต่างๆ ที่เด็กพบเห็นจึงมีอิทธิพลต่อตัวเขาได้ทุกอย่าง ซึ่งครอบครัวไทยส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนัก ขาดความรู้ความเข้าใจ ในการเลือกดูโทรทัศน์ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก เป็นสำคัญ และยังปล่อยให้เด็กอยู่หน้าจอโทรทัศน์มากเกินไป โดยไม่มีกิจกรรมอื่นๆ ภายในครอบครัว เข้ามาเสริมสร้าง กระบวนการเรียนรู้ให้แก่เด็กๆ จึงทำให้เด็กหมกมุ่น เลียนแบบ และยังคง “ล้างสมอง” ทำให้เป็นนักบริโภคนิยมโดยไม่ต้องใช้วิจารณญาณ และเสียโอกาสในการออกกำลังกาย และเรียนรู้ทักษะอื่นๆ

อันที่จริงแล้วโทรทัศน์มีทั้งประโยชน์และโทษ ดังนี้

ประโยชน์

ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษาของเด็กที่เรียนรู้ภาษาแล้ว จะช่วยเปิดโลกกว้าง ให้เด็กได้รู้เห็น ช่วยเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็ก รวมทั้งมีอิทธิพลต่อความสามารถของเด็ก

โทษ

เด็กเป็นผู้ชมและรับสื่อโดยไม่มีการตอบสนองต่อกันแบบสื่อสารสองทาง เด็กเล็กยังมีความจำกัดในเรื่องการเข้าใจ ความต่อเนื่องเหตุผล และแยกแยะเรื่องสมมุติกับเรื่องจริงไม่ชัดเจน หากเลือกสื่อไม่เหมาะสมจะทำให้เด็กชอบใช้ความรุนแรง เลียนแบบพฤติกรรมตัวละครที่ไม่เหมาะสม จนทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว และมีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นโทษต่อสุขภาพ

จะเห็นได้ว่า โทรทัศน์มีทั้งประโยชน์และโทษต่อเด็ก คุณพ่อคุณแม่จำกัดเวลาการดูโทรทัศน์ของเด็กให้น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมงต่อวัน (Committee on Communications, 1995) ซึ่งได้มีข้อเสนอแนะสำหรับคุณพ่อ คุณแม่ใน “การเลือกสื่อโทรทัศน์ให้เด็ก” ดังนี้



1. เด็กในวัย 0-3 ขวบ ถือเป็นช่วงวัยทองของสมองมนุษย์ เป็นวัยแห่งการจดจำและเรียนรู้ ทั้งจากการสั่งสอน การอบรมจากคุณพ่อคุณแม่ การพบเห็นจากสิ่งแวดล้อมที่ต้องการกระตุ้นจากมนุษย์ด้วยกัน รวมทั้งการจินตนาการจากตัวของเขาเองด้วย รวมไปถึงการลงมือกระทำด้วยตนเอง และการเรียนรู้ภาษาด้วยการโต้ตอบ ดังนั้น จึงควรงดการดูโทรทัศน์หรืออย่างมากไม่เกินวันละ 30 นาที

2. เด็กอายุเกิน 3 ปีขึ้นไป ถ้าหากจะให้ดูโทรทัศน์ควรกำหนดเวลา และควรเลือกรายการที่เหมาะสมกับเด็กไม่เน้นความก้าวร้าว ยั่วเยาะทางเพศ และให้ความสนุกสนานที่สร้างสรรค์ โดยคุณพ่อคุณแม่ควรร่วมดูและพูดคุยกับลูก

3. คุณพ่อ คุณแม่ ควรเป็นผู้เลือกรายการที่เหมาะสมให้เด็ก และมีส่วนร่วมในการดูโทรทัศน์กับเด็กด้วย

ควบคุมกับการสอน สื่อสาร และ ชี้แนะแนวทางที่ดี เพื่อให้เขารู้จักวิเคราะห์ และนำข้อมูลที่ได้รับจากทีวีมาใช้ให้เป็นประโยชน์

4. จัดให้มีเวลาว่างของกิจกรรม เช่น การออกกำลังกาย ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ และดนตรี เป็นต้น

5. ในช่วงเวลาว่าง คุณพ่อ คุณแม่ควรดึงให้เขาสนใจกับการเล่น หรือการทำกิจกรรมภายในครอบครัวอื่นๆ ที่เด็กชอบ

พร้อมกันมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับเด็กด้วย เช่น การทำอาหารร่วมกัน การปลูกต้นไม้ การเล่นกีฬา เป็นต้น

6. สนับสนุนให้เด็กดูรายการที่ทำให้เด็กเห็นถึงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน สัตว์ และสถานที่ต่างๆ ซึ่งมีได้แสดงออกมาในบรรยากาศธรรมดาๆ ที่เขาประสบอยู่ เช่น เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับพันธุ์พืช แมลงนก และชีวิตสัตว์ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ และเปิดโลกกว้างของเด็กได้อีกทางหนึ่ง

7. เด็กไม่ควรดูทีวีตามลำพัง คุณพ่อ คุณแม่ ควรมีส่วนร่วมในการดูโทรทัศน์กับลูกด้วย

8. ไม่ควรให้ทีวีเป็นต้นเหตุให้เด็กเข้าอนาซัผิดปกติ เมื่อถึงเวลาอนของเด็กหรือเมื่อเด็กรู้สึกเหนื่อย ก็ควรให้เขาเข้าอนตามปกติ

9. คุณพ่อ คุณแม่ควรจัดตารางเวลาในการดูโทรทัศน์ให้กับเด็ก ก็จะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

เอกสารอ้างอิง

1. Committee on Communications. American Academy of Pediatrics. (1995). Media Violence. Pediatrics. 95 : 949-951.
2. Edward L.Schor. (1996). Caring for your school-age child : Ages 5 to 12. Bantam trade paperback edition. New York

ลูกกับหนังสือพิมพ์



■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■

ไม่น่าเชื่อเลยว่า หนังสือพิมพ์ธรรมดาๆ เล่มหนึ่ง จะมีส่วนช่วยสร้างให้ลูกน้อยเป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้ เพราะนอกจากจะใช้อ่านแล้วยังได้ความรู้ ได้รู้จักความนึกคิดของคนอื่น ได้รู้จักงานที่คนอื่นทำ รู้จักข้อมูลมากมายแล้วหนังสือพิมพ์ก็ยังเป็นสื่อให้ได้ฝึกประสาทสัมผัสที่ได้ครอบงำวันทีเดียว

อาจจะเป็นไปได้ว่าประสาทการรับรู้ การเห็น รูปร่างหนังสือพิมพ์ทางออกมา พับลงไป จะมีรูปร่างต่างๆ กัน หนังสือพิมพ์จะนำมาพับเป็นรูปอะไรก็ได้ แล้วคุณพ่อคุณแม่ก็อาจถามว่า หนังสือพิมพ์นี้ความจริงแล้วหน้าตาเหมือนอะไร ลูกอาจจะบอกว่าเหมือนห้อง เหมือนหน้าต่าง เหมือนประตู ซึ่งทำให้เด็กฝึกคิดว่ารูปร่างอะไร เลขาชนิดอย่างไร สัมพันธ์กับอะไร

ประสาทสัมผัสที่จะได้รับจากหนังสือพิมพ์ก็คือ เรื่องกลิ่นที่คงจะเป็นกลิ่นของหมึก และกลิ่นกระดาษ ซึ่งอาจถามลูกว่า “หนังสือพิมพ์ฉบับนี้มีกลิ่นประเภทไหน..หอมหรือเหม็น” “ความจริงแล้วลูกอยากจะให้หนังสือพิมพ์เป็นกลิ่นอะไร ถ้าทำได้” และ “กลิ่นอย่างนี้จะ เป็นประโยชน์อะไรหรือเปล่า”

แต่ถ้าจะให้เด็กเลือกว่า คอลัมน์ต่างๆ ภายในหนังสือพิมพ์ควรมีรสชาติอะไร เช่น คอลัมน์เกี่ยวกับผู้หญิง คอลัมน์การเมือง คอลัมน์ข่าวต่างประเทศ ฯลฯ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กคิด และถามบางทีผู้ใหญ่อาจจะคิดว่าเป็นคำถามอะไรที่ดูแปลก แต่ก็ก็เป็นคำถามที่น่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพื่อเพิ่มขยายขอบเขตความคิดเชิงอิสระ โดยใช้ประสาทสัมผัสและจินตนาการ

หัดให้ลูกน้อยเป็นคนช่างสังเกตจากหนังสือพิมพ์ สามารถฝึกได้อีกเรื่องหนึ่งคือ การเห็นสีต่างๆ ไป แล้วหนังสือพิมพ์ส่วนใหญ่ก็พิมพ์เป็นสีขาวดำ ยกเว้นหนังสือพิมพ์สุดสัปดาห์ อาจจะพิมพ์เป็นสีบ้าง แต่ถ้าถามเด็กว่า หนังสือพิมพ์ควรเป็นสีอะไรถึงจะดี ถึงจะสวยงามน่าสนใจ หรือหมึกที่ใช้พิมพ์ควรจะเป็นสีดำ หรือสีอื่น ก็จะทำให้ลูกได้คิดอยู่เหมือนกันว่า ความจริงแล้ว สิ่งที่เขาเห็นนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นสิ่งเดียวกันตลอดไป

การคิดหลายๆ อย่างจากสิ่งง่ายๆ นั้น จะทำให้ลูกฝึกคิดได้เร็ว คิดได้คล่อง คิดได้ลึกซึ้ง และจะกลายเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ได้มากที่สุด



ประวัติครอบครัว

■ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร ■

ในปีหนึ่งๆ มีวันสำคัญในการทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัว เช่น วันสงกรานต์ วันผู้สูงอายุ วันครอบครัว วันเกิดของญาติผู้ใหญ่ วันที่ท่านเสียชีวิต ฯลฯ อาจทำให้มีการคิดถึง และการเล่าให้ลูกหลาน ฟังถึงประวัติของครอบครัวของเราว่ามีที่มาที่ไปจนได้ดีมาถึงวันนี้ นั้นมีอะไรน่าจดจำ น่าจะเป็นบทเรียน น่าจะเป็นความภูมิใจ เป็นกำลังใจ กันบ้าง และหลายครั้งที่คิดถึง ก็อาจเกิดความตื่นตันว่า น่าจะบันทึก ประวัติของครอบครัวในเรื่องอะไรกันบ้าง

สมัยนี้มีวิธีการบันทึกเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายและหลายวิธี เช่น ด้วยการพูดบันทึกเทปไว้ อาจจะเป็นบันทึกวีดีโอเทป หรือเขียนเป็น ลายลักษณ์อักษร ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีไหน หัวข้อที่จะพูดเริ่มเรื่อง ก็อาจจะคิดไม่ออกอยู่บ้าง จึงขอนำมาแนะนำไว้สำหรับคุณพ่อ คุณแม่ที่ต้องการบันทึกเรื่องราวชีวิตของครอบครัวไว้ให้ลูกหลานได้ เรียนรู้ไว้บ้าง ว่าครอบครัวของเขาเป็นมาอย่างไร เรียนรู้อะไร พบ เหตุการณ์อะไร คิด ทำกันอย่างไรในชีวิตของพวกเขา และที่สำคัญคือ พวกเขาเป็นคนที่ ที่คนในครอบครัวรุ่นหลังจะภูมิใจได้ และรักษา ความดีงามไว้ให้ได้ ตัวอย่างการบันทึกประวัติครอบครัวควร รวมเรื่องต่อไปนี้

วัยเด็กของเรา

1. ชื่อ เพศ ที่อยู่
2. จังหวัดที่เกิด เมือง โรงพยาบาล
3. อายุ วันเกิด
4. ชื่อของพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย
5. ภาษาที่พูดได้
6. ราชินีที่เกิด
7. การถนัดใช้มือขวา มือซ้าย
8. สายตาสั้น / สายตายาว
9. อ้วน / ผอมสูง / น้ำหนัก

10. ครอบครัวดั้งเดิม ญาติผู้ใหญ่
11. บ้านที่อยู่และเติบโตขึ้น สัตว์ที่เลี้ยงในวัยเด็ก
12. เพื่อนบ้าน ละแวกบ้านที่เด่นๆ
13. การเรียนชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และ ชีวิตของความเป็นนักเรียน
14. วันหยุด วันฉลอง
15. เพื่อนวัยเด็ก

วัยผู้ใหญ่ ก่อนแต่งงาน การงาน

16. ชีวิตมหาวิทยาลัย เพื่อน อาจารย์
17. เลือกออาชีพ สมัครงาน
18. อาชีพ และประสบการณ์ในงานอาชีพ

ความรัก และชีวิตครอบครัว

19. ความรัก และความสัมพันธ์ แต่งงาน
20. มีครอบครัว เหตุการณ์สำคัญ และความประทับใจ
21. บ้านที่สร้างครอบครัว
22. สิ่งที่ชอบทำร่วมกัน
23. อาหารที่ชอบ อาหารที่ไม่ชอบ
24. เหตุการณ์สำคัญ
25. การเมือง
26. ชุมชน
27. บ้านในปัจจุบัน
28. ชีวิตประจำวัน
29. นิสัยแปลกๆ / เฉพาะ
30. รูปร่างหน้าตา
31. การเป็นปู่ ย่า
32. เดินทาง
33. รถที่ใช้
34. อารมณ์ ความชอบ
35. อุดมคติ
36. มองย้อนหลังถึงผู้ที่มีบุญคุณกับเรามากที่สุด
37. ประมวลคนที่เรายึดถือเป็นแบบอย่าง และคุณลักษณะ ที่ยึดเป็นแบบอย่าง

หากมีการเล่าบันทึกเสียง เขียนบันทึก เขียนเป็นจดหมาย โดยมีผู้ใหญ่บันทึกฝากถึงลูกถึงหลานแล้ว ภูมิปัญญา ประสบการณ์ รายละเอียดของการต่อสู้ในชีวิตจะเป็น “ปม” ของครอบครัวที่สำคัญ และมีค่าอย่างยิ่งต่อไป