



# สถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว National Institute for Child and Family Development

- รู้จักหัวใจเจ้าตัวเล็กวัยเตาะแตะ
- เด็กพิเศษกับการเรียนร่วม
- ค้นหากาและช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
- กิจกรรมบำบัดในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



**สาระน่ารู้**

**เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว**

**ทำเนียบบริการ และผลิตภัณฑ์ เล่ม 2**



## สาร

ศาสตราจารย์พรชัย มาตังคสมบัติ

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดลมีวิวัฒนาการและประวัติอันยาวนานกว่า 100 ปี ปณิธานของมหาวิทยาลัยมหิดล คือ เป็นมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบ มุ่งความรู้คู่คุณธรรม และมีวิสัยทัศน์ใน 15 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2545–2559) ที่จะเป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำ มีมาตรฐานสากล เน้นการวิจัย การศึกษา บริการวิชาการ และเป็นศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อคุณภาพแห่งชีวิตและสังคม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งมีพันธกิจสำคัญหลายด้าน โดยเฉพาะ การศึกษาวิจัยเพื่อติดตามสภาวะการณ์เพื่อการส่งเสริมศักยภาพ การสร้างองค์ความรู้ การป้องกัน ปัญหาและเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนและบุคลากรฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว การติดตามสถานการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซึ่งจะต้องได้รับการสนับสนุนจากทั้ง ภาครัฐ เอกชน และองค์กรชุมชน ตลอดจนประชาชน เพื่อการเสนอแนะนโยบายระดับชาติจนถึงปัจจุบัน การจัดทำหนังสือฉบับนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการเผยแพร่ความรู้และข่าวสารข้อมูลเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยมหิดลหวังว่าประชาชนและหน่วยงานต่างๆ จะได้รับประโยชน์จากหนังสือ สาระนั้นำรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : ทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์ เล่มที่ 2 นี้ สมตามความ มุ่งหมายเป็นอย่างดี

(ศาสตราจารย์พรชัย มาตังคสมบัติ)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล



## สาร

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการที่ "มุ่งมั่นสร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ" มีความยินดีที่ได้จัดทำหนังสือสารนำรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : ทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์ เล่มที่ 2 เพื่อเป็นการเผยแพร่สาระความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นการเผยแพร่และส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสำหรับครอบครัว ชุมชน ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไป และเสนอทางเลือกที่เปิดกว้างขึ้นในยุคข้อมูลข่าวสาร สำหรับประกอบการพิจารณาของผู้อ่านในการเลือกสรรสิ่งที่เหมาะสมในการพัฒนาเด็กและคุณภาพชีวิตครอบครัว โดยเนื้อหาในเล่มเน้นเกี่ยวกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และสถาบันฯ ได้รับความเมตตาจากศาสตราจารย์ระพี สาคริก มอบบทความที่มีคุณค่าเรื่อง "ชีวิตกับความรัก" และในโอกาสเดียวกันนี้ ขอประชาสัมพันธ์งานของสถาบันฯ ที่ได้ดำเนินการในรอบปีที่ผ่านมาด้วย

สถาบันฯ ขอขอบคุณเด็กๆ ครอบครัว ชุมชน และบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับสถาบันฯ ทำให้เกิดโอกาสเรียนรู้และสร้างสรรค์ร่วมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ บุคลากร การเผยแพร่ และประสานความร่วมมือ ตลอดจนการพัฒนาระบบทักส์เพื่อเพิ่มศักยภาพของเด็กปฐมวัยและครอบครัวในประเทศไทย สำหรับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ สถาบันฯ ขอขอบคุณทุกฝ่ายที่ให้การสนับสนุนตั้งแต่ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่มอบบทความที่มีคุณค่า หน่วยงานภาคธุรกิจ บริษัท กระแสรูทิจ จำกัด ฝ่ายประสานการจัดพิมพ์และเผยแพร่ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวต่อไป

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี)

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

# บทบรรณาธิการ

## คณะผู้จัดทำ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
999 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา  
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทร. 0-2441-0602-8  
โทรสาร: 0-2441-0167  
E-mail : cfns@mahidol.ac.th  
http :// www.cf.mahidol.ac.th

## ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี  
รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร

## บรรณาธิการบทความวิชาการ

นันทนา แสนสาคร

## บรรณาธิการ

วินัย พันธุ์ดี

## กองบรรณาธิการ

พิพัฒน์ ธรรมดา  
กมนวรรณ ชื่นอารมณ์  
ฤทธิชัย แสนขวา

## ฝ่ายโฆษณา

รชา ขำเขียว  
นิสา ศิริวิ  
พรพรรณ ราชประดิษฐ์  
สุวรรณา จำนงค์สุข

## กราฟฟิคดีไซน์

ทนงศักดิ์ ธนาพรสมบัติ

## ภาพประกอบบทความ

เพลินพิศ แสงเหลา

## จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักพิมพ์ บริษัท กระแสธุรกิจ จำกัด  
102/220 หมู่ 8 ถ.ติวานนท์ ต.บางพูด  
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
โทร. 0-2964-5061-3, 0-2533-6040  
โทรสาร: 0-2964-5059

## หนังสือสารนักรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและ

### ครอบครัว : ทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์ 2

ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อกลาง การเผยแพร่สาระ ความรู้  
ข้อมูลข่าวสาร กระบวนการศึกษาวิจัยพัฒนาการเด็กและ  
ครอบครัว โดยนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและครอบครัว  
เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัว ให้มีประ  
สิทธิภาพ อีกทั้ง ยังรวบรวมรายชื่อ พร้อมสถานที่ตั้งโรงเรียนอนุบาลใน  
เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถค้นหาข้อมูลได้สะดวกขึ้น  
ซึ่งเหมาะแก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่จะนำบุตร หลาน เข้ารับการศึกษาตลอด  
จนรวบรวมผู้ประกอบการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับเด็กและ  
ครอบครัว เพื่อพิจารณาผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งใช้กับชีวิตประจำวันในการ  
เลี้ยงดูและการพัฒนาการของเด็กและเยาวชน

ท้ายนี้ คณะผู้จัดทำใคร่ขอขอบคุณอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล  
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และ  
บุคลากรตลอดจนผู้ที่ให้การสนับสนุนทุกๆท่านในการจัดทำหนังสือ  
สารนักรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : ทำเนียบบริการและ  
ผลิตภัณฑ์ 2 และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับความรู้  
หลายๆ สิ่ง หลากๆ อย่างนำไปประกอบกับชีวิตประจำวันของ  
ครอบครัวท่านต่อไป

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ 1

ความเป็นมา		1
นโยบาย		4
คณะกรรมการนโยบายโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว		
ระหว่างปี 2538 - 2540		5
คณะกรรมการนโยบายสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว		
ปี 2545 ถึงปัจจุบัน		6
คณะกรรมการบริหารสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว		
ระหว่างปี 2545 - 2546		7
เป้าหมาย		8
บุคลากรสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว		16
ชีวิตกับความรัก	<i>ศาสตราจารย์ ระเบียบ สาคริก</i>	21
อบรมเลี้ยงดูด้วยรักและเข้าใจ : รู้จักรู้ใจจำตัวเล็กวัยเตาะแตะ		
	<i>รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คณศักดิ์</i>	28
สิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างคุณค่าความเป็นหญิง : บางประเด็นในการเลี้ยงลูกสาว		
เพื่อให้เป็นคนมีความสุข เข้มแข็ง และมีความสำเร็จ		
	<i>รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรวิภาคาร</i>	39
การดูแลสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย	<i>แพทย์หญิงนลณี เชื้อกนิชชากร</i>	44
ลูกของคุณนอนเพียวพอหรือยัง	<i>อาจารย์สุกัญญา แก้วสุข</i>	47
๔๑ กับ การควบคุมอารมณ์	<i>อรพินท์ เลิศอวีศดาตระกูล</i>	50
การเตรียมตัวสำหรับการเดินทางในผู้สูงอายุ	<i>อชิวิณี เปล่งสอาด</i>	53
เด็กพิเศษกับการเรียนร่วม	<i>แพทย์หญิงสุธาทิพย์ ศรีจันทร์เพ็ญ</i>	60
ยืดเส้นยืดสายคลายตัว (สำหรับเด็กสมองพิการ)	<i>ประพา หมายสุข</i>	66
การส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม (Personal - social development)		
สำหรับเด็กในวัย 3 - 6 ปี	<i>กัญญา โทษจันทร์</i>	69

# สารบัญ 2

การพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชีวิต “ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว” <i>รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชศักดิ์ จิรนันท์ ชำนาญ</i>	74
พ่อแม่ผู้สร้างเสริมพัฒนาจริยธรรมของลูก <i>จิรนันท์ ชำนาญ</i>	80
นักเดินทางตัวน้อย : Special Unseen in Thailand for Child and family development <i>ดร.ประภาพรรณ ฐาเจริญ</i>	83
เพื่อแม่มีความสุขและชีวิตยืนยาว <i>นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนาการมนุษย์</i>	87
ค้นหาและช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ <i>รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชศักดิ์ แพทย์หญิงนลินี เชื้อวณิชชากร นันทนา แสนสาคร</i>	91
กิจกรรมบำบัดในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ <i>บุษนาภ รักสี นิสรา วันนา</i>	103
ช่วยกันเอื้ออาหาร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก	108
บิลเบอร์รี่กับสุขภาพตา <i>เกสัชกรหญิง อุบลรัตน์ ประดิษฐ์กุล</i>	109
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา <i>กรุงเทพมหานคร</i>	112
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา <i>จ.สมุทรปราการ</i>	155
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา <i>จ.นนทบุรี</i>	160
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา <i>จ.ปทุมธานี</i>	164
ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก	168
นม อาหารเสริม บำรุงร่างกาย	170
ผ้าอ้อมสำเร็จรูป เครื่องใช้ อุปกรณ์สำหรับเด็ก	172
ยาสำหรับเด็ก	175
ของเล่นเด็ก	177
สื่อการศึกษา พัฒนาการเด็ก	180
บริการและอื่นๆ	182



## สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

### ความเป็นมา

สืบเนื่องการประชุมสุดยอดเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (World Summit For Children) พ.ศ. 2533 ผู้นำประเทศต่าง ๆ ได้มีการรับรองและประกาศปฏิญญาสากลว่าด้วยการอยู่รอด การปกป้องและพัฒนาเด็ก (World Declaration For Survival Protection and Development of Children) พ.ศ. 2534 รัฐบาลไทยได้รับรองปฏิญญาสากลนี้ จัดทำปฏิญญาเพื่อเด็ก และจัดทำแผนปฏิบัติการหลักการปฏิญญาเพื่อเด็กของประเทศไทย (National Plan of Action for Implementing the World Declaration) โดยมี สยช. เป็นหน่วยงานประสานงาน ซึ่งในแผนนี้ได้กำหนดเป้าหมายหนึ่ง คือการจัดตั้งสถาบันวิชาการระดับชาติสำหรับพัฒนาเด็กให้มีประสิทธิภาพเพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายการพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศ ต่อมาในปี พ.ศ. 2536 ทาง สยช. ได้ตั้งคณะกรรมการจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาการศึกษาอบรมเลี้ยงดูเด็กและวัยรุ่น 2538-2539 เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยในเรื่องการพัฒนาคุณภาพกระบวนการเรียนรู้และการอบรมเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-18 ปี นั้น มหาวิทยาลัยมหิดล เสนอเป็นแกนนำจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว สำหรับพัฒนาวิชาการเรื่องเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม โดยจัดการศึกษาวิจัยพัฒนาและผลิตบุคลากรระดับต่าง ๆ ด้านพัฒนาการเด็กและครอบครัวอย่างผสมผสาน เพื่อการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัว ตลอดจนการป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมที่เหมาะสมกับบริบทของสังคม วัฒนธรรมและสภาวะโลก

โครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้รับอนุมัติในหลักการตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2537 ซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดลได้ดำเนินการจัดตั้งมาเป็นลำดับ โดยมีคำสั่งมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ 2845/2537 แต่งตั้ง รศ.พญ.นิตยา กชภักดี ซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เป็นผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและ

ครอบครัว อีกตำแหน่งหนึ่ง เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2537 และได้มีคำสั่งที่ 3919/2538 แต่งตั้งคณะกรรมการนโยบายและคณะกรรมการบริหาร โครงการจัดตั้งสถาบันฯ เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2538 และได้มีพระราชกฤษฎีกา จัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซึ่งประกาศในราชกิจจานุเบกษาฉบับกฤษฎีกาเล่ม 114 ตอนที่ 52 ก. วันที่ 2 ตุลาคม 2540 และประกาศในราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 114 ตอนที่ 93 ลงวันที่ 20 พฤศจิกายน 2540 และมหาวิทยาลัยมหิดลได้แต่งตั้ง รศ. วิจิตร ฟุ้งลัดดา เป็นผู้รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสถาบันฯ (คำสั่งที่ 2716/2540 เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2540)

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยมหิดลได้มีคำสั่งแต่งตั้ง รศ. พญ. นิตยา ลชภักดี เป็นผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2541 และได้ดำเนินการก่อสร้างอาคารสถาบันฯ กำหนดแล้วเสร็จวันที่ 29 สิงหาคม 2541 แต่ได้รับการขยายเวลาก่อสร้างอาคารสถาบันฯ ตามมติคณะรัฐมนตรีอีก 180 วัน สำหรับการดำเนินงานที่ผ่านมาเป็นลักษณะสร้างเครือข่าย ทำโครงการร่วมแบบคณะทำงานเฉพาะกิจและมุ่งเน้นการสนับสนุนบริการวิชาการแก่หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน

## ปรัชญา

*สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
“มุ่งมั่น สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ”*

## วิสัยทัศน์ (พ.ศ. 2545-2559)

*“สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวเป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการของประเทศไทยที่พัฒนาองค์ความรู้ และบุคลากรอย่างมีมาตรฐานสากล เป็นศูนย์กลางเครือข่ายทางวิชาการในการส่งเสริมศักยภาพและคุณภาพของคน ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและครอบครัวในสังคม มีบทบาทในการเสนอ นโยบายในระดับชาติและนานาชาติ”*



## พันธกิจ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการซึ่งมีพันธกิจด้านการพัฒนาองค์ความรู้ ผลิตและพัฒนาบุคลากร สร้างเครือข่ายและเผยแพร่ความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว สำหรับสนับสนุนงานพัฒนาเด็กและครอบครัวของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรชุมชนให้มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัว ป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนประสานงานด้านวิชาการเพื่อประกอบการวางแผนและนโยบายพัฒนาเด็กและครอบครัวในระดับต่างๆ ตั้งแต่ท้องถิ่น ภาคประเทศ และระดับภูมิภาค พันธกิจของสถาบันฯ จึงประกอบด้วย



1. การพัฒนาองค์ความรู้ด้วยการวิจัย ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ สังเคราะห์จากข้อมูลข่าวสารโดยสถาบันฯ ดำเนินการเอง และประสานงานวิจัยร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ
2. การผลิตและพัฒนาบุคลากร หลักสูตรปริญญาโท ปริญญาเอก หลังปริญญาเอกและหลักสูตรฝึกอบรมต่างๆ ด้านพัฒนาเด็กและครอบครัว
3. การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสาร ให้กับนักวิชาการ ประชาชน ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว โดยการจัดการประชุมวิชาการ การบรรยายต่อสาธารณชน และเผยแพร่สื่อต่างๆ ตลอดจนการจัดทำศูนย์ข้อมูล
4. การจัดบริการเพื่อการสาธิตและวิจัย เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย การตรวจวินิจฉัยและบำบัดฟื้นฟูเด็กและครอบครัว โครงการครอบครัวสัมพันธ์
5. การสร้างระบบเครือข่ายวิชาการทั้งในและนอกประเทศ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลการวิจัย ประสบการณ์และร่วมมือช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนและการวิจัย

### ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ระหว่างวันที่ 19 สิงหาคม 2537 – 12 พฤศจิกายน 2540

รองศาสตราจารย์นิตยา คชภักดี รองศาสตราจารย์ ระดับ 9  
หัวหน้าหน่วยพัฒนาการเด็ก ภาควิชาการกุมารเวชศาสตร์ คณะ  
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโครงการจัดตั้ง  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัย  
มหิดล อีกตำแหน่งหนึ่ง

(ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ 2845/ 2537)

ระหว่างวันที่ 13 พฤศจิกายน 2540 ถึง 8 เมษายน 2541

รองศาสตราจารย์วิจิตร พึ่งถัดดา รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร  
รักษาการผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและ  
ครอบครัว

(ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยมหิดลที่ 2716/ 2540)

ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน 2541 – 8 เมษายน 2545

รองศาสตราจารย์นิตยา คชภักดี รองศาสตราจารย์ ระดับ 9 ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ  
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

(ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยมหิดลที่ 33/ 2541)

ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน 2545 ถึงปัจจุบัน

รองศาสตราจารย์นิตยา คชภักดี รองศาสตราจารย์ ระดับ 9 ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ  
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

(ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยมหิดลที่ 28/ 2545)



## นโยบาย

### สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

#### ตามประกาศของมหาวิทยาลัยมหิดล

ณ วันที่ 9 มีนาคม 2541

1. วิจัยและพัฒนาทั้งองค์ความรู้ใหม่ องค์ความรู้เดิม และกระบวนการศึกษาวิจัย ในด้านการเจริญเติบโต ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ บุคลิกภาพ และวุฒิภาวะ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพตลอดวัยเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์ รวมทั้งเด็กปัญญาเลิศและเด็กด้อยโอกาส ตลอดจนเยาวชนและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม ทันสมัย และเหมาะสมต่อวัฒนธรรมไทย
2. สร้างบุคลากร โดยเฉพาะในระดับหลังปริญญา รวมทั้งพัฒนากุศลกร เพื่อดำเนินการวิจัยและดำเนินงานในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ ทันสมัยสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย และมีประสิทธิภาพ
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้การพัฒนาเด็กและครอบครัวในประเทศไทยมีประสิทธิภาพ โดยรวบรวมความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง สร้างข่ายงานและประสานการดำเนินงานกับองค์กรอื่นและชุมชน วิเคราะห์และประเมินสถานะเด็กและครอบครัว และวางแผนจัดทำโครงการบริการวิชาการ
4. วิจัยและพัฒนาเชิงวิเคราะห์และประเมินสถานะเด็กและครอบครัวได้ผลโดยรวดเร็วทั้งประเทศ เป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการที่มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล โดยผลิตผลงานวิชาการที่สำคัญและเป็นประโยชน์ เป็นศูนย์สารสนเทศการบริการทางวิชาการ และเป็นศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนากุศลกรในระดับนานาชาติ

**รายชื่อคณะกรรมการนโยบาย**  
**โครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว**  
**ระหว่างปี 2538-2540**

1. ประธานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ	ประธานกิตติมศักดิ์
2. ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	ประธาน
3. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล	รองประธาน
4. ปลัดทบวงมหาวิทยาลัย (หรือผู้แทน)	กรรมการ
5. ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
6. เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
7. เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
8. ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
9. เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ	กรรมการ
10. ประธานสภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชน	กรรมการ
11. ประธานกรรมการด้านครอบครัว	กรรมการ
12. ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย	กรรมการ
13. อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน (หรือผู้แทน)	กรรมการ
14. อธิบดีกรมอนามัย (หรือผู้แทน)	กรรมการ
15. อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์	กรรมการ
16. ดร.สายสุรี จุติกุล	กรรมการ
17. ศาสตราจารย์กิตติเมธี จรรยา สุวรรณทัต	กรรมการ
18. ศาสตราจารย์ นายแพทย์อารี วัลยะเสวี	กรรมการ
19. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประดิษฐ์ เจริญไทยทวี	กรรมการ
20. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา	กรรมการ
21. ศาสตราจารย์ นายแพทย์เทพนม เมืองแมน	กรรมการ
22. นายธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์	กรรมการ
23. นางสาวศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์	กรรมการ
24. รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน	กรรมการ
25. ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว	กรรมการและเลขานุการ
26. รองศาสตราจารย์ นัยพินิจ คชภักดี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

## รายชื่อคณะกรรมการนโยบาย

### สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวปี 2545 ถึงปัจจุบัน

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล                             | ประธานกรรมการ    |
| 2. ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว | รองประธานกรรมการ |
| 3. นายบุญยงค์ เวชมนิศรี                                  | กรรมการ          |
| 4. เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ | กรรมการ          |
| 5. อธิบดีกรมอนามัย                                       | กรรมการ          |
| 6. อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน                                | กรรมการ          |
| 7. อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์                                | กรรมการ          |
| 8. ผู้อำนวยการสภากงักการพัฒนาคเด็กและเยาวชน              | กรรมการ          |
| 9. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เทพพนม เมืองแมน         | กรรมการ          |
| 10. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกาค ผู้จินดา       | กรรมการ          |
| 11. ศาสตราจารย์กิตติเมธีจรรจา สุวรรณทัต                  | กรรมการ          |
| 12. ศาสตราจารย์สมพล พงศ์ไทย                              | กรรมการ          |
| 13. นายธรรมรักษ์ การพิศิษฏ์                              | กรรมการ          |
| 14. Mr.Gamini Abeysekera                                 | กรรมการ          |



**รายชื่อคณะกรรมการบริหาร**  
**สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว**  
**ระหว่างปี 2545-2546**

1. รองศาสตราจารย์นิตยา คชภักดี	ผู้อำนวยการ	ประธาน
2. รองศาสตราจารย์สายฤดี วรกิจโกคาทร	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
3. นางนุชนาฏ รักษ์	รักษาการหัวหน้าฝ่ายวิจัยและพัฒนา	กรรมการ
4. นางอรพินท์ เลิศอวัตตาดระกุล	รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริการ	กรรมการ
5. นางจිරนนท์ ขำนอง	กรรมการจากข้าราชการประจำ	
6. นางสาวสัมพันธ์จุฑา ศรีสุพรรณ	กรรมการจากข้าราชการประจำ	
7. นางสาวพิมพ์รัฐ ไชยपाल	รักษาการหัวหน้าสำนักงานฯ กรรมการและเลขานุการ	

**รายชื่อที่ปรึกษา**  
**สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว**

1. ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว	อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
2. ดร.สายสุรี จุติกุล	กรรมการคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
3. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประดิษฐ์ เจริญไทยทวี	อดีตรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
4. ศาสตราจารย์กิตติเมธีจรรยา สุวรรณทัต	ข้าราชการเกษียณ
5. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสนธิ	ข้าราชการเกษียณ
6. ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์อรุณ บัญประกอบ	ข้าราชการเกษียณ
7. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์บุญชอบ พงษ์พานิช	ข้าราชการเกษียณ
8. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา	อดีตคณบดีคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
9. รองศาสตราจารย์สมพร เรืองผกา	รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายแผนงาน และงบประมาณ
10. รองศาสตราจารย์ นัยพินิจ คชภักดี	ผู้อำนวยการโครงการวิจัยชีววิทยา ระบบประสาท
11. ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมอาจ วงศ์มทอง	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการสาธารณสุข อาเซียน

## เป้าหมาย

มุ่งพัฒนาเด็กไทยให้เป็นคนคิดค้นเก่งมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มศักยภาพและความเสมอภาค โดยเน้นการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม มีประสิทธิภาพ โดยเน้นการบูรณาการความรู้ทางวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างสหวิทยาการ และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของคนตั้งแต่วัยเด็กให้เติบโตขึ้น มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์สังคม มีจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ที่ใฝ่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีศักดิ์ศรีและคุณธรรม สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีประโยชน์ มีครอบครัวที่อบอุ่นเอื้ออาทรและสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและเอกลักษณ์อันดีงามของชนชาติไทย

## ผลการดำเนินงาน

ปัจจุบันสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวอยู่ภายใต้การบริหารของ รองศาสตราจารย์ พญ.นิติยา ชงภักดี ผู้อำนวยการ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจ โภคาทร เป็นรองผู้อำนวยการ การดำเนินงานของสถาบันฯ มีคณะกรรมการบริหาร กำกับดูแล การแบ่งส่วนราชการของสถาบันฯ แบ่งเป็นสำนักงาน ผู้อำนวยการ และฝ่ายต่าง ๆ 4 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม ฝ่ายวิจัยและพัฒนา ฝ่ายบริการ และฝ่ายประสานงานเครือข่าย มีบุคลากรทั้งหมด 54 อัตรา ประกอบด้วย ข้าราชการ 8 อัตรา พนักงานมหาวิทยาลัย 11 อัตรา ลูกจ้างประจำ 5 อัตรา และลูกจ้างชั่วคราว 30 อัตรา ซึ่งในจำนวนนี้ สถาบันฯ มีอาจารย์ระดับปริญญาเอก 4 อัตรา ระดับปริญญาโท 2 อัตรา มีสายวิชาชีพ 11 อัตรา และสายบริหารงานทั่วไป 3 อัตรา

งบประมาณที่สถาบันฯ ได้รับตั้งแต่ปี พ.ศ.2539–2546 รวมทั้งสิ้น 251.76 ล้านบาท แบ่งเป็นงบลงทุน 88.47 % และงบดำเนินการ 11.53 % สำหรับปี พ.ศ. 2547 ได้รับงบประมาณ 10.26 ล้านบาท แบ่งเป็นงบลงทุน 5.5 และงบดำเนินการ 4.76 ล้านบาท

## สรุปผลการดำเนินงานตามพันธกิจของสถาบันฯ มีดังนี้

### 1. วิจัยและประสานการวิจัยสหวิทยาการ

ในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเด็กและครอบครัว ได้แก่

1.1 โครงการพัฒนาเด็กโดยครอบครัว 16 จังหวัด นำร่อง พ.ศ. 2533-2538 ร่วมกับเครือข่ายวิชาการ 17 หน่วยงาน 6 กระทรวง ต่อมาได้ขยายเป็นโครงการพัฒนาครอบครัว 75 จังหวัด พ.ศ.2538-2542 มีเครือข่ายดำเนินการร่วมกันทั้งสิ้น 17 หน่วยงาน

1.2 โครงการครอบครัวดีมีสุขโดยชุมชน 75 จังหวัด ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี



- 1.3 โครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในชุมชนแออัดกรุงเทพมหานคร ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์
- 1.4 โครงการวิจัยการติดตามสุขภาพและประเมินพัฒนาการของเด็กที่เกิดจากวิธี ICSI ร่วมกับโรงพยาบาลเจตนิน
- 1.5 โครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในชุมชนศาลายา และในระยะสอง เป็นระยะที่ครอบครัวและชุมชนศาลายาจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กร่วมกัน ในปี พ.ศ. 2546 ได้รับรางวัลชมเชยในการเสนอกิจกรรมการแก้ปัญหาวิกฤตสังคมไทยจากคณะกรรมการศึกษาวิจัยปัญหาสังคม สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทูลสนับสนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล



- 1.6 การวิจัยลักษณะการนอนของเด็กแรกเกิดถึง 12 ปี และดนตรีกับการนอนของเด็ก
- 1.7 โครงการระบบข้อมูลพื้นฐานและสารสนเทศเพื่อการพัฒนา (โครงการทำเงิน-แม่กลอง)



- 1.8 โครงการผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดในกลุ่มอนุพันธ์ฝิ่นต่อพัฒนาการของเด็ก
- 1.9 โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” และโครงการพัฒนาระบบจัดเก็บดัชนีวัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

- 1.10 โครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย ดำเนินการร่วมกับกรมการพัฒนาชุมชน สนับสนุนโดยองค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย
- 1.11 โครงการพัฒนาคุณภาพงานบริการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนตลาดเกียบ โดยความร่วมมือของชุมชน ทูสนับสนุนการวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล



## 2. จัดการศึกษาและฝึกอบรม เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านเด็กและครอบครัวที่มีคุณภาพ โดยได้ดำเนินการดังนี้

สถาบันฯ ได้เปิดหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ ในปีการศึกษา 2545 โดยมีปรัชญาของหลักสูตรเพื่อการพัฒนาคนอย่างสมดุลรอบด้าน ทางสถาบันได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากอาจารย์พิเศษสหวิทยาการ ทั้งจากในและนอกมหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนอาจารย์อาคันตุกะ ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน โดยใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา ให้นักศึกษาแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากสื่อและประสบการณ์ตรง มหาบัณฑิตที่จบจากหลักสูตรจะมีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์เชิงบูรณาการ ที่ประยุกต์ได้ในทางปฏิบัติและใช้เป็นรากฐานในการศึกษาต่อเนื่องและการวิจัย และสร้างสรรค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ และในอนาคตสถาบันฯ จะจัดทำหลักสูตรนานาชาติทั้งในระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอกต่อไปในสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น Behavioral Medicine ซึ่งได้ทำ MOU กับ มหาวิทยาลัย Miami ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2546

## 3. จัดบริการเพื่อสาธิตและวิจัย เป็นการพัฒนาระบบบริการวิชาการที่มีคุณภาพและสอดคล้องต่อความต้องการของสังคม ได้แก่

- 3.1 ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งให้บริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กอายุตั้งแต่ 4 เดือน ถึง 3 ปีครึ่ง อย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการมีส่วนร่วมของครอบครัว ซึ่งตอบสนองนโยบายปฏิรูปการศึกษา ตลอดจนนโยบายและแผนพัฒนาเด็กปฐมวัยของชาติ รวมทั้งโครงการเรียนรู้ร่วมของเด็กพิเศษ





- 3.2 โครงการอนุบาลสาธิตเพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กอายุตั้งแต่ 3-6 ปี ซึ่งในปีนี้ได้เปิดชั้นอนุบาล 3 โดยมุ่งให้เด็กเติบโตแข็งแรง เกิดแรงจูงใจใฝ่รู้ใฝ่ดี มีทักษะการเรียนรู้เบื้องต้นเพื่อพร้อมเข้าเรียนในระดับต่อไป



- 3.3 เปิดให้บริการตรวจวินิจฉัยบำบัดรักษาและฟื้นฟู บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม เพื่อการสาธิตทางการศึกษาและวิจัย



3.4 โครงการพัฒนาระบบบริการด้านการดูแลเด็ก ณ สำนักตรวจคนเข้าเมืองสวนพลู สนับสนุน โดย International Organization for Migration (IOM)



3.5 เปิดให้บริการห้องสมุดของเล่น

4. บริการวิชาการและเผยแพร่ความรู้

4.1 วิทยากรของสถาบันได้รับเชิญไปบรรยาย อภิปราย สัมมนาร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์วิชาการผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์เป็นประจำและเป็นครั้งคราว สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ



4.2 โครงการอบรมผู้ทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยแบบทดสอบ DENVER II ฉบับภาษาไทยร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เริ่มในปี พ.ศ. 2542 ในปี 2546 มีผู้เข้าอบรมจากทั่วประเทศรวมทั้งสิ้น 181 คน



- 4.3 โครงการอบรมทักษะการดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยในสังคมที่มีโรคเอดส์ ร่วมกับสภาองค์กรพัฒนาเด็กและเยาวชน เริ่มในปี พ.ศ. 2543
- 4.4 สถาบันฯ ได้จัดทำ Internet Homepage <http://www.cf.mahidol.ac.th> เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิชาการ การวิจัย เกี่ยวกับเด็กและครอบครัวและประชาสัมพันธ์งานของสถาบันฯ



- 4.5 จัดทำโครงการสื่อพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบในรูปของ CD-ROM ซึ่งได้พัฒนาต่อเนื่องมาเพื่อใช้ในการฝึกอบรมและการบริการและอื่น ๆ
- 4.6 สถาบันฯ ได้ให้บริการวิชาการแก่สังคมโดยมีส่วนร่วมในการวางนโยบายและดำเนินการในระดับต่างๆ เช่น การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศฉบับที่ 8 และ 9 ร่วมเป็นคณะกรรมการอำนวยการระดับชาติ ด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัยและสถาบันครอบครัว ปรธานอนุกรรมการกำหนดมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาการดูแลผู้สูงอายุ และสาขาการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ของกระทรวงแรงงาน ร่วมกับกรมอนามัยจัดทำสมุดสุขภาพและขยายผลโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย และร่วมกับกรมวิชาการจัดทำหลักสูตรพัฒนาเด็กปฐมวัย เป็นต้น
5. เป็นศูนย์กลางประสานเครือข่ายทางวิชาการ ด้านเด็กและครอบครัวในระดับชาติและนานาชาติ
- 5.1 เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลการวิจัย ประสพการณ์ และร่วมมือช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนและการวิจัย สถาบันฯ ได้เป็นแกนนำหนึ่งในองค์กรนานาชาติ คือ เป็น Key Institute in Child watch International และมีกิจกรรมร่วมกับ UNICEF, WHO, UNESCO และมหาวิทยาลัยชั้นนำหลายแห่งทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ



5.2 สถาบันฯ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ได้แก่

- \* การประชุม Child watch International Key Institution Meeting 2002 ณ โรงแรมสยามซิตี้ ในเดือนธันวาคม 2545
- \* การประชุม the 2<sup>nd</sup> Regional Seminar for the ASEAN Project on ECCD Phase II ณ โรงแรมสยามซิตี้ ในเดือนมีนาคม 2546
- \* การประชุม Thai Forum of Behavioural Medicine, The Third Annual International Conference of The Thai Society of Behavioural Medicine and The First Asian Regional Conference on Behavioural Medicine “Behavioral Medicine and Health Promotion” ณ โรงแรมสยามซิตี้ ในเดือนกรกฎาคม 2546



5.3 สถาบันฯ ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรและเข้าร่วมประชุมในต่างประเทศ ได้แก่

- \* Food and Nutrition Conference and Exhibition และเข้าร่วมประชุม The 31<sup>st</sup> Annual Meeting of the Society for Neuroscience ณ เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี และเมืองซานดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ในเดือนตุลาคม 2544
- \* เป็นวิทยากรเรื่อง Smart System ณ ประเทศฟิลิปปินส์ ในเดือนกรกฎาคม 2545 จัดโดย Mead Johnson (Philippine)

- \* การประชุม 3<sup>rd</sup> Kuala Lumpur Mental Health Conference 2002 1<sup>st</sup> ASEAN Community Mental Health Network Meeting ณ J.W. Marriott Hotel Kuala Lumpur, ประเทศมาเลเซีย ในเดือนกรกฎาคม 2545 จัดโดย Hospital Kuala Lumpur and Family Health Development Division of Ministry of Health of Malaysia
- \* การประชุม Neonatal Behavioral Assessment Scale Meeting และประชุม The 32<sup>nd</sup> Annual Meeting of the Society for Neuroscience ณ เมือง Boston รัฐ Massachusetts และเมือง Orlando รัฐ Florida ประเทศสหรัฐฯ ระหว่างเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2545

5.4 สถาบันฯ ได้นำแนวทางศิลปวัฒนธรรมมาสู่การปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่และสัปดาห์วันเด็กแห่งชาติ วันครอบครัวสัมพันธ์ วันครอบครัวและผู้สูงอายุแห่งชาติ และร่วมกับมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรม “มหิดล-วันแม่” และวันพ่อแห่งชาติ เป็นต้น



# ประมวลภาพกิจกรรม

## บัณฑิตศึกษา

สถาบันฯ เปิดหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ เป็นหลักสูตรที่เน้นทั้งทางด้าน  
วิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์เชิงบูรณาการ



พิธีไหว้ครูประจำปีการศึกษา 2546  
12 มิถุนายน 2546 ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



สายสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และศิษย์ในพิธีไหว้ครู ปีการศึกษา 2546



นักศึกษาเรียนรู้ในห้องทดลองวิทยาศาสตร์



ว่าที่วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์  
“มาเรียนกับพวกเราสิคะ”



การประชุม Child watch International Key Institution Meeting 2002  
9-12 ธันวาคม 2545 ณ โรงแรมสยามซิตี้



อธิการบดีร่วมเป็นเกียรติในงานเลี้ยงต้อนรับ



ผู้มีเกียรติในงานเลี้ยงต้อนรับ



รศ.พญ.ปิทยา ตชภัทติ ผู้อำนวยการสถาบันฯ ถ่ายรูปร่วมกับเด็กๆ



Mr. Gamini Abeysekora ; Unicef มาร่วมในงานเลี้ยงต้อนรับ



การแสดงดนตรีคลาสสิกจากวิทยาลัยดุริยางคศิลป์



คณะ CWI เชื่อมชมสถาบันฯ



การประชุม The 2<sup>nd</sup> Regional Seminar for the ASEAN Project on ECCD Phase II  
3-6 มีนาคม 2546 ณ โรงแรมสยามซิตี



คุณผาณิต นิตัทภทประภาส  
ปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ECCD Exhibition



Presentation of First Regional Seminar Report



Panel Discussion



Workshop



Workshop





การประชุม THAI FORUM OF BEHAVIOURAL MEDICINE, THE THIRD ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE OF THE THAI SOCIETY OF BEHAVIOURAL MEDICINE "BEHAVIORAL MEDICINE AND HEALTH PROMOTION" วันที่ 1-4 กรกฎาคม 2546 ณ โรงแรมสยามซิตี้



วิทยากรพิเศษถ่ายภาพร่วมกัน



พิธีลงนามสัญญาความร่วมมือกับมหาวิทยาลัย MIAMI ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2546



การประชุม ISBM EXECUTIVE COMMITTEE AND GOVERNING COUNCIL



การประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการศึกษาเพื่อการพัฒนา "ตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข" 27 มิถุนายน 2546 ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



การประชุมเชิงปฏิบัติการ "พัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข" 28 เมษายน 2546 ณ โรงแรมสยามซิตี



การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพ  
การพัฒนาเด็กปฐมวัย 28 กรกฎาคม-2 สิงหาคม 2545  
ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพ  
การพัฒนาเด็กปฐมวัย 3-8 กุมภาพันธ์ 2546  
ณ โรงแรมแก่นอินน์ จังหวัดขอนแก่น



หลักสูตรพัฒนาการของเด็กปฐมวัย : ตั้งแต่แรกเกิดถึง ๔ ปี  
EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENTAL MILESTONES : FROM BIRTH TO 4 YEARS

อายุ	พัฒนาการด้านร่างกาย	พัฒนาการด้านสติปัญญา	พัฒนาการด้านสังคม	พัฒนาการด้านภาษา
๐-๓ เดือน	ยกศีรษะขึ้น	มองเห็น	ร้องไห้	เปล่งเสียง
๓-๖ เดือน	พลิกตัว	คว้าสิ่งของ	ยิ้ม	เปล่งเสียง
๖-๙ เดือน	คลาน	หย่อนสิ่งของ	เล่นกับคนอื่น	เปล่งเสียง
๙-๑๒ เดือน	ยืน	นำสิ่งของเข้าปาก	ทำตามคำสั่งง่ายๆ	เปล่งเสียง
๑-๒ ปี	เดิน	นำสิ่งของใส่กล่อง	ทำตามคำสั่งง่ายๆ	เปล่งเสียง
๒-๓ ปี	วิ่ง	นำสิ่งของใส่รู	ทำตามคำสั่งง่ายๆ	เปล่งเสียง
๓-๔ ปี	กระโดด	นำสิ่งของใส่รู	ทำตามคำสั่งง่ายๆ	เปล่งเสียง

คู่มือพัฒนาการเด็กปฐมวัย : ตั้งแต่แรกเกิดถึง ๔ ปี  
FOR EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENTAL MILESTONES : FROM BIRTH TO 4 YEARS  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
๒๕๔๕

สื่อเพื่อการพัฒนาเด็กที่สถาบันฯจัดทำขึ้นในปี 2546  
โปสเตอร์พัฒนาการเด็กปฐมวัย : ตั้งแต่แรกเกิดถึง 4 ปี  
**มีจำหน่ายแล้ว!**  
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่สถาบันฯ  
โทร. 0-2441-0602 ต่อ 1316



วิทยากรบรรยาย



สาธิตการทรงตัว

การอบรมผู้ประเมิน  
พัฒนาการเด็กปฐมวัย  
DENVER II ฉบับภาษาไทย



ช่วงพักพ่อน



ทดสอบผู้เข้าอบรม



งานวันครอบครัวสัมพันธ์



พิธีสรองน้ำพระ "สร้างโลกสันติผ่านลูกสาว"



แต่งกายอนุรักษ์ไทย



งานนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพฯ  
ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ 48 พรรษา 26 มีนาคม 2546  
ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ



พิธีวางพวงมาลาถวายสักการะพระบรมรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร  
อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องใน "วันมหิดล"  
24 กันยายน 2545 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



แอร์บิกเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพฯ  
ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ 48 พรรษา  
28 มีนาคม 2546 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



กิจกรรมวันแม่แห่งชาติ



งานสัมมนามหิดล-วันแม่ 6 สิงหาคม 2545 ณ สำนักงานอธิการบดี

ทำเนียบบุคลากร  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

คณะผู้บริหาร



รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี  
ผู้อำนวยการ



รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกีจโกภคพร  
รองผู้อำนวยการ



(จากซ้ายไปขวา)

นางนุชนาถ รักษี (รักษาการหัวหน้าฝ่ายวิจัยและพัฒนา), นางอรพินท์ เลิศวิสดาตระกูล  
(รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริการ), นางสาวพิณรัฎฐ์ ไชยपाल (รักษาการหัวหน้าสำนักงาน  
ผู้อำนวยการ), นางสาวสันทัดจุฑา ศรีสุพรรณ (กรรมการจากข้าราชการประจำ)  
และนางจิรนนท์ ขำนอง (กรรมการจากข้าราชการประจำ)

## สำนักงานผู้อำนวยการ



(บนจากซ้ายไปขวา) นายอนุรักษ์ ปราบใหญ่, นางสมพงษ์ พุทธพงศ์พลฤกษ์ (พนักงานขับรถยนต์), นายสุทธิพงษ์ คงทน (นักวิชาการพัสดุ), นางกิ่งดาว สมบูรณ์ (คนงาน), นางสาวสุรีย์ โกรินทร์ (พนักงานบริการอัดสำเนา), นางสาวอรุณ ชาวสะไคร (พนักงานธุรการ), นางสาวชนิดา รุ่งเรือง (นักประชาสัมพันธ์), นายสืบพงษ์ มาลี (วิศวกร), นายเล็ก ขำขาว (คนสวน)

(ล่างจากซ้ายไปขวา) นายสุรศักดิ์ มณฑาสวรรณ (พนักงานขับรถยนต์), นางสาวอ้อมรักษ์ ผ่านภพ (นักวิชาการเงินและบัญชี), นางสาวพิณรัฐ ไชยपाल (เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป : รักษาการหัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ), นางสาวสัมพันธ์จุฑา ศรีสุพรรณ (เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน), นางสาวดวงรัตน์ เทพพานิช (นักวิชาการเงินและบัญชี)

## ฝ่ายวิจัยและพัฒนา



(บนจากซ้ายไปขวา) นางนุชนาฏ รักษี (นักวิจัย : รักษาการหัวหน้าฝ่ายวิจัยและพัฒนา), นางสาวชญานุท เดชสุริโยธิน (ผู้ช่วยวิจัย), นางสาวนิชวดี หนูไฉยา (นักวิจัย), นางสาวพัชรา หยวกฉิมพลี (ผู้ประสานงานโครงการ)

(ล่างจากซ้ายไปขวา) นางจිරนันท์ ขำนอง (นักวิจัย), นายอริวัฒน์ เปล่งสอาด (อาจารย์ : ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม), นางสาวณัฐนารี เอมยงค์ (นักเวชสถิติ)

## ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม



(จากซ้ายไปขวา)

นายสุริยันต์ สงค์แก้ว (เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา), นางสาวปณยานุช วงศ์มหาเจิม (บรรณารักษ์), นางสาวสมฤทัย แจ็งกลิน (เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป), นางประภาพรรณ จูเจริญ (อาจารย์ : รักษาการหัวหน้าฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม), นายเอนก มาศจรัส (นักวิชาการโสตทัศนศึกษา)

## ฝ่ายประสานงานเครือข่าย



(จากซ้ายไปขวา)

นางสาวจุไรภรณ์ ทัศนอนันชัย (นักวิชาการคอมพิวเตอร์), นางเพลินพิศ แสงเหลา (นักวิชาการช่างศิลป์), นางสาวนันทนา แสนสาคร (นักวิชาการโสตทัศนศึกษา : รักษาการหัวหน้าฝ่ายประสานงานเครือข่าย)



## ฝ่ายบริการ



(บนจากซ้ายไปขวา) นางสาวฉิสร่า วันนา (นักกิจกรรมบำบัด), นางสาวสิริวรรณ ท่าไม้สุข (เจ้าหน้าที่ธุรการ), นางสาวสุกจิ แก้วสุข (อาจารย์), นางสาววิไล พิรุณโปรย (เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป), นางสาวสนา คีสวัสดิ์ (คนงาน)

(ล่างจากซ้ายไปขวา) นางอรพินท์ เลิศอวีศดาตระกูล (นักจิตวิทยา : รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริการ), พญ.นลินี เชื้ออณิชากร (อาจารย์ : ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการ), นางสาวประพา หมายสุข (นักกายภาพบำบัด), นางสาวทิตตญา โภชนจันทร์ (นักจิตวิทยา)

## ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย



(จากซ้ายไปขวา) นางสาวมีนา โรจน์ไพรินทร์ (หัวหน้านักพัฒนาการเด็ก), นางสาวมาริส่า ยิ้มเพ็ชร, นางสาวนุชรา มาตศรี, นางศิริพร สิงห์เงา, นางสาวธัญชนก ไชยปัญญา, และนางศรีตระกูล วงษ์ชีวะสกุล (นักพัฒนาการเด็ก)



(บนจากซ้ายไปขวา)

นางสาวลัดดา หงษ์ทอง, นางสาวมลฤดี พรหมอืด,  
นางสาวกาญจนา มณฑาสวรรณ, นางสาวสุคนธา จุ้ยเกตุ  
และนางสาวพรชนก วรรณท้วนิช (เจ้าหน้าที่พัฒนาการเด็ก)

(ล่างจากซ้ายไปขวา)

นางปนัดดา เพชรรัตน์, นางสาวสุมาลี ประกอบบุญ, นางสาวมัชฌา ทำค่อง,  
นางสาวปริญญา สุขามุรณ, และนางวัฒนา พรรษา (เจ้าหน้าที่พัฒนาการเด็ก)



(จากซ้ายไปขวา)

นางสาวรัชนี สัมเชื้อ (คนครัว), นางจันทร์ ไชโยง (คนงาน),  
นางสุวรรณี คล้ายโชติ (หัวหน้าคนครัว), นางปรีชาวรรณ คงเจ็ดเข็ม (คนงาน)

# ชีวิตกับความรัก

ระพี สาคริก\*

## บทนำ

หากนึกถึงสังขารมบทหนึ่ง ซึ่งชี้ไว้ให้เห็นความจริงว่า หากไม่มีวันนั้น ย่อมไม่มีวันนี้ ถ้าแต่ละคนมีความรู้สึกลักษณะนี้อยู่ในใจ เราคงสามารถค้นพบเหตุผลได้จากทุกเรื่อง

ถ้าคนไม่ลืมความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเอง ย่อมมีโอกาสค้นพบคำตอบจากคำถามที่ว่า เราเป็นใคร เกิดมาจากไหน และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อีกทั้งหลังจากสิ้นไปแล้วจะไปอยู่ในสภาพอย่างไร ได้อย่างถูกต้อง

อนึ่ง แต่ละคนที่เกิดมาสู่โลก ต่างก็มีพื้นฐานแตกต่างกัน ดังนั้นในแต่ละช่วงของการดำเนินชีวิต ถ้าใครคิดว่าทุกคนควรเหมือนตัวเอง ย่อมเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนหาใช่มีเพียงร่างกายที่มีชีวิตเท่านั้น หากยังมีจิตใจ ซึ่งมีทั้งเหตุและผลเป็นสิ่งที่กำหนดความคิดเพื่อนำปฏิบัติ ดังนั้น การคิดแบบผิดธรรมชาติ หากถือเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต ย่อมสร้างความทุกข์ใจให้กับตนเองอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ในขั้นนี้จึงขออนุญาตสรุปว่า ผู้ที่คิดเห็นความทุกข์ ย่อมนำชีวิตตัวเองไปพบความทุกข์หนักมากยิ่งขึ้นจนกระทั่งถึงระดับที่สอนให้ตนหวนกลับมาพบความจริงจากอีกด้านหนึ่งได้เอง

อนึ่ง ภายในจิตใจคนนับแต่ช่วงเริ่มต้นเกิดมา ย่อมมีเงื่อนไขซึ่งธรรมชาติได้มอบมาให้ เพื่อหวังผลสองด้านร่วมกัน ด้านหนึ่งเพื่อกำหนดพฤติกรรมให้รู้จักเอาตัวรอด ส่วนอีกด้านหนึ่งเพื่อต้องการให้ชีวิตสามารถอยู่รอดปลอดภัย รวมถึงการมีโอกาสคิดและนำไปปฏิบัติเพื่อ

สร้างประโยชน์สุขให้กับสังคม อีกทั้งยังมีผลหวนกลับมาสนองความสุขให้แก่ใจตนเองร่วมด้วย

อย่างไรก็ตาม ช่วงเริ่มต้นชีวิต ย่อมคิดเอาตัวรอดมากกว่า ทั้งนี้และทั้งนั้น เนื่องจากช่วงนั้นสภาพร่างกายและจิตใจยังไม่อาจพึ่งตนเองได้ คงต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมเริ่มจากชีวิตซึ่งอยู่ใกล้ตัวใกล้ใจตนมากที่สุด อันได้แก่การพึ่งพาแม่และพ่อ

ส่วนในด้านของแม่กับพ่อ ซึ่งชีวิตผ่านการเรียนรู้มาถึงระดับหนึ่งแล้ว ควรมีจิตสำนึกรับผิดชอบ โดยการนึกถึงอนาคตของลูก จึงกำหนดแนวคิดและวิธีปฏิบัติซึ่งมีผลให้โอกาสธรรมชาติที่อยู่ในใจลูกฝึกฝนตนเองเพื่อการเรียนรู้ความจริง ช่วยให้ชีวิตลูกมีการปรับเปลี่ยนมาขึ้นอยู่กับฐานตนเองได้อย่างเข้มแข็ง เพื่อการดำเนินชีวิตอนาคตที่สามารถอยู่รอดปลอดภัย ซึ่งประเด็นนี้ก็คือการ**คืนจิตใจให้กับธรรมชาติหรือคืนความรักให้กับพื้นดิน**

ดังนั้น ภายใต้วิธีการเปลี่ยนแปลงเท่าที่ได้กล่าวมาแล้ว จำเป็นต้องมีพลังเพื่อใช้เป็นพื้นฐานการขับเคลื่อนทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งอยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของชีวิตอันมีจิตใจเป็นศูนย์กลาง

ดังนั้นพลังภายในจิตใจ อันหมายถึง **วิญญาณความรัก** ที่อยู่บนพื้นฐานความจริง ซึ่งสิ่งนี้ไม่อาจใช้วัตถุเป็นเครื่องมือสัมผัสได้ นอกจากรู้สึกได้จากใจ ที่มีความจริงเป็นพื้นฐาน

ซึ่งพื้นฐานดังกล่าวย่อมมีสองด้าน ด้านหนึ่งคือ**พื้นฐานที่อยู่ในใจตนเอง** ส่วนอีกด้านหนึ่งหมายถึง **พื้น**

\*ศ.ระพี สาคริก. ข้าราชการเกษียณ. อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ฐานซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจเพื่อนมนุษย์ทุกคน อันควรถือ  
ว่าเป็นศูนย์รวมจิตใจระหว่างตนกับเพื่อนมนุษย์ทุกคนที่  
อยู่ร่วมกันเป็นสังขรรณ

## ความรักระดับพื้นฐาน

### อันเป็นธรรมชาติของมนุษย์

ภายในองค์รวมของชีวิตมนุษย์ที่เกิดมาสู่โลก ซึ่ง  
จำเป็นต้องอาศัยพื้นโลกเป็นฐานการดำเนินชีวิตจน  
กระทั่งไปถึงที่สุดจุดจบ ทุกสิ่งทุกอย่างควรกลับคืนสู่พื้น  
โลกอย่างเป็นครบถ้วน

จากสังขรรณที่ชี้ไว้อย่างชัดเจนว่า เหตุของทุก  
สิ่งทุกอย่างซึ่งปรากฏเป็นความจริงอยู่ในโลก ล้วนมี  
เงื่อนไขอยู่ในรากฐานจิตใจมนุษย์ทุกคน นอกจากนั้น  
การดำเนินชีวิตของแต่ละคน พึงต้องมีการปฏิบัติ อีกทั้งผล  
ที่ได้รับจากการกระทำ ย่อมหวนกลับมาสู่ความรู้สึกของแต่ละ  
คนเป็นวัฏจักร ดังเช่นที่มีการกล่าวไว้ว่า **กรรมย่อม  
สนองด้วยกรรม**

ดังนั้นเราแต่ละคนจึงควรเข้าใจว่า ระบบที่กล่าว  
มาแล้วทั้งหมด คือความจริงของกระบวนการเรียนรู้ซึ่ง  
อยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ในเมื่อชีวิตคนเกิดมาจากพื้นดิน ดังนั้นสิ่งแรกอัน  
พึงต้องคำนึงถึง น่าจะได้แก่ **วิญญาณความรัก** ซึ่งทุกคน  
ควรมีจิตสำนึกมุ่งมั่นมอบให้กับพื้นดินเป็นปฐมเหตุ เรา  
จึงกล่าวได้ว่า **ความหมายของพื้นดินในวิสัยทัศน์ของ  
มนุษย์แต่ละคน ควรหมายถึงพื้นดินซึ่งมีเงื่อนไขแฝงอยู่  
ในรากฐานจิตใจคน** โดยเหตุที่รู้ได้ว่าธรรมชาติได้มอบมา  
ให้โดยกำเนิดอยู่แล้ว

สิ่งดังกล่าว น่าจะถือวาคือพื้นฐานการดำเนิน  
ชีวิตของแต่ละคน ซึ่งจำเป็นต้องมีไว้ใช้เป็นเครื่องมือการ  
เรียนรู้เพื่อการอยู่รอดปลอดภัย ไปจนถึงวันอันเป็นที่สุด

อนึ่ง เมื่อมนุษย์ที่เกิดมาจำเป็นต้องมีการอยู่ร่วม  
กัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันของมวล

มนุษย์นับตั้งแต่สองคนขึ้นไป จนกระทั่งมีจำนวนเพิ่มมาก  
ขึ้นแค่ไหน ทั้งนี้และทั้งนั้นเนื่องจากความจริงได้พิสูจน์  
ไว้ว่า ในด้านปริมาณซึ่งเป็นผลจากวิธีการเปลี่ยนแปลง หา  
ใช่เป็นสิ่งอันควรถือว่ามีตัวตนให้ยึดถือได้ไม่

มวลมนุษยชาติที่อยู่ร่วมกันในโลก ไม่ว่าจะกลุ่มเล็ก  
หรือกลุ่มใหญ่ หากมองจากด้านหนึ่ง ไปสู่อีกด้านหนึ่ง  
ถ้ามองสู่ทิศทางที่เป็นอนาคต ย่อมมีการแตกกิ่งก้านสาขา  
ตามวิธีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล

แต่การเรียนรู้ให้บรรลุผล ได้ลึกซึ้งถึงความจริง อัน  
ถือได้วาคือพื้นฐานที่ช่วยให้การมุ่งสู่อนาคตมีความมั่นคง  
ควรมีจิตได้สำนึกซึ่งหวนกลับไปทบทวนสู่อดีต เพื่อหยั่ง  
รู้ที่มาที่ไปของชีวิตตนเองอย่างลึกลับมิได้

แม้ในด้านศาสนา อันหมายถึงแนวคิดความเชื่อ  
ที่มีร่วมกัน หากมองสู่ด้านนอกย่อมมีการแบ่งแยก ซึ่งแต่  
ละคนผู้หวังความสุขและความสงบ ควรสนใจเรียนรู้  
ความจริงจากใจตนเองให้ลึกที่สุด

ซึ่งประเด็นนี้จะเกิดขึ้นได้แต่ละคนควรละความ  
โลก โกรธ หลง ช่วยให้มีมองเห็น โอกาสที่จะหวนกลับ  
มาทบทวนตนเอง เพื่อเห็นความจริงซึ่งมีอยู่แล้วในราก  
ฐานจิตใจ มิฉะนั้นแล้วอาจทำให้เกิดภาวะสับสน จนถึง  
ขั้นยากที่จะสานกลับมาสู่ความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเองได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า รากฐานแนวคิดความเชื่อของ  
คนทุกหมู่เหล่า แม้ทุกชาติศาสนา ถ้าสามารถมองเห็น  
ความจริงซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจตนเองได้ถึงแก่นแท้ ย่อม  
หยั่งรู้ได้วาคือความรักอันเป็นที่สุดของความแตกต่าง  
ระหว่างคนทุกชาติ ทุกศาสนา จึงช่วยให้สามารถเข้าใจซึ่ง  
กันและกันได้ไม่ยาก

## ความจริงที่พบได้ในปัจจุบัน

ภาพที่พบเห็นได้ในปัจจุบัน หลังจากการเปลี่ยนแปลงร่วมกันของทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมชาติของจิตใจคนในสังคม มีการก้าวไกลห่างจากความจริงเพิ่มมากยิ่งขึ้น จึงมีผลทำให้คนจำนวนมาก ตกอยู่ในสภาพลืมนอนความจริงซึ่งมีอยู่ในรากฐานจิตใจตนเองมาแต่กำเนิด

หลายคนจึงคิดได้ไม่ถึงว่า ตนเป็นคนซึ่งเกิดมาจากพื้นดินเหมือนทุกคน ดังนั้นนับวันจึงทำให้รากฐานความคิดตื่นขึ้นยิ่งขึ้น จนกระทั่งไม่อาจเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งถึงความรักอันเป็นสัจธรรมของชีวิตตนเอง

อนึ่ง เมื่อมีสิ่งนั้นเกิดขึ้นย่อมมีสิ่งนี้เกิดขึ้นร่วมด้วย ดังนั้นจึงพบความจริงได้ว่า ทุกวันนี้คนในสังคมนับตั้งแต่สองคนขึ้นไป ส่วนใหญ่กำลังพบกันภาวะร้าวฉานระหว่างกันและกันรุนแรงยิ่งขึ้น นับตั้งแต่ความเข้าใจที่ห่างจากกัน ระหว่างผู้ใหญ่กับชนรุ่นหลัง ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ระหว่างผู้ร่วมงานไม่ว่ากลุ่มเล็กกลุ่มใหญ่ ไปจนกระทั่งถึงความร้าวฉานภายในครอบครัว

ทั้งนี้และทั้งนั้น มีเหตุผลสืบเนื่องมาจากวิถีการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นภายในรากฐานจิตใจคนแต่ละฝ่ายที่มีการสัมผัสกันและกัน แม้ว่าในอดีตจะมีธรรมชาติแตกต่างกัน แต่ก็ยังไม่ห่างกันจนถึงขั้นส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรง จึงยังคนมีเหตุผลที่เชื่อมโยงถึงซึ่งกันและกันได้ไม่ยาก เช่นที่กล่าวกันว่า พุดกันด้วยเหตุและผลให้เข้าใจกันได้

ในช่วงก่อนๆ หากขุดค้นปัญหาความแตกต่างระหว่างกันของเงื่อนไขที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากระดับความรักพื้นดิน ซึ่งแต่ละคนมีอยู่ในรากฐานต่างระดับกัน หากพบว่าแต่ละฝ่ายมีความแตกต่างระหว่างกันไม่มากนัก ย่อมสามารถรักษาสภาพดังกล่าวเอาไว้ให้มันคงอยู่ได้ จึงมีผลช่วยให้การร่วมมือร่วมใจกัน บังเกิดความมั่นคงในระยะยาว

มาถึงขณะนี้ หากฝ่ายหนึ่งสามารถดำรงความรักพื้นดินเอาไว้ในรากฐานจิตใจให้มันคงอยู่ได้ ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งมีความอ่อนแอ หลังจากได้รับผลกระทบโดยอิทธิพลวัตถุ ทำให้หลุดจากความจริงอันควรมีอยู่ในรากฐานจิตใจตนเองได้ง่าย ฝ่ายที่ยังมันคงอยู่ได้ อาจช่วยประคับประคองกันไว้ได้ แม้ต้องทนทุกข์ทรมานใจมากแค่ไหน ทั้งนี้และทั้งนั้นเนื่องจากมีความอดทนสูงกว่า

อนึ่ง ธรรมชาติภายในจิตใจแต่ละคนย่อมมีข้อจำกัดมากน้อยแตกต่างกัน ดังนั้นถ้ามีรากฐานจิตใจอ่อนแอด้วยกันทั้งสองฝ่าย ย่อมเกิดภาวะร้าวฉานบานปลายออกไปจนถึงขั้นหันหลังให้กัน ได้ไม่ยากและคงไม่ใช้เพียงในครอบครัวเท่านั้น แม้ในกลุ่มงานอาชีพจนถึงขั้นระดับชาติซึ่งอาจเกิดขึ้นระหว่างฝ่ายถืออำนาจบริหารกับประชาชนทั่วไป ย่อมมีผลถึงกันหมด

มีกรณีตัวอย่างความตื่นขึ้นทางความคิดที่พบเห็นได้ทั่วไปในขณะนี้ หากมองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโอกาสวันแห่งความรัก โดยเหตุที่คนไทยได้รับอิทธิพลครอบงำจากวัฒนธรรมทางวัตถุซึ่งถูกถ่ายทอดมาจากชนชาติตะวันตกมีผลทำให้รากฐานจิตใจคนส่วนใหญ่ขาดการพึ่งตนเองได้อย่างเข้มแข็ง

เมื่อกล่าวถึงวันแห่งความรัก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแม้จากด้านทางการ จึงมีการสนับสนุนให้ความร่วมมือแก่หญิงและชายเข้าสู่พิธีมงคลสมรส ช่วยให้อ่านได้ว่า ทุกวันนี้ เมื่อกล่าวถึงความรัก เรามักมุ่งมองไปยังความรักระหว่างเพศ เพราะคนส่วนใหญ่ตกอยู่ในสภาพลืมนอนความจริงมองได้ไม่ถึงความรักสัจธรรมอันควรมีอยู่ในรากฐานจิตใจของแต่ละคน

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจอะไร เมื่อมีด้านหนึ่งย่อมมีอีกด้านหนึ่ง กล่าวคือ หลังจากแต่งงานแล้วก็หย่าร้างกันได้ไม่ยาก ทุกวันนี้เราจึงพบว่ามีความแตกแยกเกิดขึ้นในครอบครัวไทยแทบจะทั่วไปหมด ผู้ซึ่งอยู่นอกแวดวงที่มีความแตกแยกเกิดขึ้น หากใครสามารถเข้าถึงใจคนทั่วไปได้อย่างลึกซึ้ง อาจได้รับการระบายความในใจให้มี

### เรื่องส่วนตัวกับส่วนรวมไม่มีในโลก

หลังจากกล่าวมาถึงประเด็นนี้ คิดว่ามีสิ่งน่าสนใจอย่างหนึ่ง นั่นคือ ชีวิตคนเราไม่ว่าร่างกายจะอยู่ห่างกันแค่ไหน อีกทั้งไม่เคยรู้จักกันเป็นส่วนตัวมาก่อน หากการปฏิบัติสะท้อนให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่า เป็นที่ไว้วางใจได้สนิทถึงระดับหนึ่ง สิ่งที่ชอบเร้นเป็นความลับในใจตนเอง แม้กระทั่งระหว่างสามีกับภรรยาซึ่งถือเป็นความลับส่วนตัว ก็ยังสามารถระบายให้รู้ความจริงได้ไม่ยาก ดังเช่นสังขรรม ได้ชี้ไว้ว่า ความลับไม่มีในโลก

ดังนั้น ความหมายของคำว่าความลับไม่มีในโลก จึงหาใช่ หมายถึง การสอดรู้สอดเห็นในสิ่งซึ่งอีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการให้รู้ เพราะนั่นคือการเสียมารยาทที่ดี หากหมายถึงรากฐานจิตใจที่สามารถหยั่งถึงผู้คนทั่วไปได้อย่างปราศจากกรอบกำหนด

แม้กระทั่งสิ่งที่บางคนเรียกว่า ความลับภายในครอบครัว ซึ่งหลายคนถือเป็นเรื่องส่วนตัว หลังจากสังคมเปลี่ยนแปลงมาถึงยุคนี้ แม้ผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หากมีใจศรัทธาถึงกัน ย่อมสามารถเปิดเผยความจริงให้รู้กันได้ไม่ยาก

ดังนั้นคำว่าความลับ ไม่มีในโลก จึงควรให้ความสำคัญแก่ประเด็นหลังมากกว่า ทั้งนี้และทั้งนั้น เนื่องจากมีผลสืบเนื่องมาจากรากฐานจิตใจระหว่างทั้งสองฝ่ายสามารถเชื่อมโยงถึงกันและกันได้โดยแท้ จึงไม่ก่อให้เกิดปิดบังอำพรางกับฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ช่วยให้สามารถอยู่อย่างมีความสุข

จึงขออนุญาตสรุปประเด็นสำคัญไว้ขั้นหนึ่งก่อนว่า ผู้ที่สามารถเอาชนะใจตนเองได้อย่างชัดเจนแล้ว ย่อมไม่มีการคิดแบ่งแยกเรื่องส่วนตัวกับเรื่องส่วนรวมออกจากกัน อีกทั้งรู้ความจริงว่าความลับหาใช่เป็นสิ่งมีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่นไม่ คงมีแค่ความจริงใจซึ่งมอบให้เพื่อมนุษย์ทุกคน อันถือเป็นอมตะของชีวิตตนเอง

บนพื้นฐานวัฏจักรการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่อยู่ในรากฐานจิตใจคนอย่างเป็นธรรมชาติ กับสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อหวังใช้ประโยชน์ หลังจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกผ่านพ้นมาถึงช่วงนี้ หลายสิ่งหลายอย่างได้ปรากฏให้เห็นเป็นความจริงอย่างชัดเจนว่า สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์ทำขึ้นมา เริ่มจะส่งผลสะท้อนกลับมาสอนให้รู้ว่าหาใช่ของจริงไม่ หากใครยึดมั่นถือมั่นยอมส่งผลทำลายจิตใจตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น

แม้เรื่องประเพณีซึ่งคนในสังคมเคยถือว่าสำคัญที่สุด ถึงขนาดมีสิ่งใดก็ตามอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หากผิดเพี้ยนไปจากประเพณีเท่าที่เป็นมาแล้ว ย่อมถือว่าเป็นความผิดอย่างร้ายแรง

มาถึงช่วงนี้ สิ่งซึ่งขัดต่อประเพณีที่สะท้อนออกมาปรากฏให้รู้ได้เห็นได้ แม้เรื่องประเพณีทางสังคมรวมถึงศาสนา มีผลสอนให้เราแต่ละคนรู้ว่าแท้จริงแล้วหาใช่เป็นเรื่องอันควรยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใดไม่ แม้สิ่งเหล่านี้ อาจมีแนวคิดความเชื่อที่สืบทอดกันมาเป็นเวลายาวนานแค่ไหน

ดังนั้น ช่วงหลังๆ เริ่มมีผู้มองเห็นความจริงได้ว่า แท้จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างต่างก็ไม่มีทั้งความผิดและความถูกต้อง หากมีสิ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือ การนำปฏิบัติอย่างรู้เหตุรู้ผลจากใจตนเอง อันถือได้ว่าเป็นจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อตนเองร่วมกับสังคม จากรากฐานการตัดสินใจอย่างอิสระ

ฉันมีตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องศาสนา ซึ่งใคร่ขออนุญาตหยิบยกมาฝากไว้เป็นอุทาหรณ์ ณ โอกาสนี้ ทั้งนี้และทั้งนั้น โดยที่เชื่อว่า สิ่งใดก็ตามที่แสดงออกจากความรู้สึกซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจคน ควรถือว่าเป็นความจริงแม้ว่าจะทำอะไรไปเพราะความมืดบอด

ฉันยังจำได้ว่า เมื่อประมาณ 25 ปีมาแล้ว วันหนึ่ง มีนักศึกษาหญิงคนหนึ่งจากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้มาเยี่ยมที่บ้าน และขอร้องให้ฉันเข้าร่วมเป็นกรรมการพิจารณาเสนอมหาวิทยาลัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง พุทธศาสนากับความรัก สำหรับใช้พิจารณาเพื่อความสมบูรณ์ในหลักสูตรปริญญาโทร่วมกับโอกาสในการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติ ซึ่งฉันก็ได้ตอบรับไปด้วยความเต็มใจ

หลังจากนั้นมา เธอก็ได้ดำเนินการตามขั้นตอนของเหตุและผลจนกระทั่ง ถึงช่วงซึ่งมีการทดสอบความรู้จากความคิด และผลงานเท่าที่ได้ปฏิบัติมาแล้วทั้งหมด

อยู่มาวันหนึ่ง มีบุคคลกลุ่มหนึ่งซึ่งสังคมยอมรับว่ามีการศึกษาสูงถึงระดับหนึ่งแล้ว แม้ไม่ก็คนที่รับทราบเรื่องนี้ ได้ถามฉันว่า พุทธศาสนาไปเกี่ยวข้องกับอะไรกับเรื่องความรัก?

ประเด็นคำถามดังกล่าว เสมือนจุดประกายใจให้ฉันคิดค้นหาความจริงอย่างลึกซึ้ง หลังจากนั้น ตัวเองจึงมีโอกาสดำใจความหมายของความรักพร้อมกับเข้าใจความจริงซึ่งมีเจือปนปนเป่าอยู่ในใจผู้ถาม ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ประเด็นคำถามที่หยาบคายมากกล่าวเป็นตัวอย่าง แม้เกิดจากคนไม่ก็คนหากฉันรู้ความจริงแล้วว่า ถ้าอยู่บนพื้นฐานฐานศีลธรรม แม้มีไม่คนหรือคนจำนวนมากย่อมไม่ต่างกัน

กับอีกเรื่องหนึ่ง ขณะที่ถึงช่วงวันแห่งความรักซึ่งปกติแต่ละปีจะใกล้เคียงกันกับวันมาฆบูชา มีอยู่ปีหนึ่งซึ่งวันแห่งความรักกับวันมาฆบูชาตรงกันพอดี

ค่าวันนั้นผู้ประกาศข่าวโทรทัศน์จากสถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่ง หลังจากทำหน้าที่อ่านข่าวก่อนจบรายการ ได้พูดทั้งทำยว่า ปีนี้วันแห่งความรักกับวันมาฆบูชาตรงกันได้อย่างไร? พร้อมทั้งแสดงให้เห็นอาการซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกแปลกใจ

พฤติกรรมดังกล่าว มีผลสะกิดใจให้ฉันคิด หลังจากนั้นจึงมองเห็นคำตอบว่า เป็นเพราะคนจำนวนมากไม่น้อยยังเข้าใจความหมายของความรักลงไปไม่ถึงสัจธรรมของชีวิต หากยึดติดอยู่แค่ความรักทางเพศระหว่างหญิงชายเป็นส่วนใหญ่

ฉันหวนกลับมานึกถึงความจริงซึ่งแต่ละคนควรมองเห็นได้ชัดเจนว่า รากฐานของคนที่ไม่อาจหยั่งลงสู่พื้นดินได้อย่างลึกซึ้ง น่าจะมีผลทำให้สังคมจำต้องพบกับภาวะล่มสลายได้ไม่ยาก สิ่งนี้ น่าจะสอดคล้องกับสภาพครอบครัวแตกแยก ซึ่งปัจจุบันมีผลลุกลามไปอย่างกว้างขวาง

ทั้งนี้และทั้งนั้น แม้ในกรณีความรักระหว่างหญิงชายที่เริ่มต้นรักกัน ส่วนใหญ่ไม่อาจแยกแยะความรักสัจธรรม อันควรมีอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง กับความรักอันเกิดจากอารมณ์ทางเพศออกจากกัน จึงไม่สามารถรู้ว่าด้านไหนคือพื้นฐานรองรับความมั่นคงของอีกด้านหนึ่ง

ดังนั้น หลังจากความรู้สึกที่เกิดจากอารมณ์ทางเพศผ่านพ้นไปแล้ว ย่อมจึงทำให้ชีวิตตกอยู่ในสภาพรากฐานที่แท้จริง ทำให้จำต้องพบกับภาวะล่มสลายในที่สุด

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า พื้นดิน คือสื่อความรักอันควรมีอยู่ในรากฐานจิตใจมนุษย์ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใดภาษาใด แม้ศาสนาและลัทธิใดก็ตาม ทั้งนี้และทั้งนั้นเนื่องจากแต่ละชีวิตต่างก็อยู่บนพื้นโลกใบเดียวกันทั้งหมด จึงควรมีภูมิปัญญาที่สามารถเชื่อมโยงถึงกันและกันได้ทุกรูปแบบ

ช่วงหลังๆ การเปลี่ยนแปลงของโลกทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกระหว่างศาสนาและลัทธิความเชื่อของมนุษย์ชาติชัดเจนยิ่งขึ้น สะท้อนให้รู้ความจริงได้ว่าแม้ในด้านศาสนาซึ่งเริ่มต้นจากการเรียนรู้ความจริง อันมีสัจธรรมอยู่บนพื้นดินโดยตรง

หลังจากการถ่ายทอดความรู้แบบแบ่งแยก ซึ่งมีการแยกแยะกิ่งก้านสาขาออกไป โดยที่คิดว่าน่าจะช่วยให้เข้าใจยิ่งขึ้นชัดเจน อีกทั้งยังมีการพัฒนาเครื่องมือเครื่องใช้ในด้านวัตถุ แม้การสร้างโบสถ์สร้างวิหารเพื่อแสดงถึงความยิ่งใหญ่

ในที่สุดรากฐานความจริงของผู้ปฏิบัติย่อมตกอยู่ในสภาพห่างไกลจากใจตนเองมากขึ้น จนถึงขั้นมีการแบ่งแยกศาสนาชัดเจนยิ่งขึ้น แม้เกิดปัญหาที่ยากที่จะกลับมาค้นหาความจริงจากใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง ดังที่ฉันเคยเขียนบทความเรื่อง **ก้อนหินหล่นลงน้ำ** ซึ่งมีการตีพิมพ์ไว้ในหนังสือพิมพ์ กรุงเทพธุรกิจ คอลัมน์จุดประกาย

หวนกลับมานึกถึงความแตกแยกที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งคนส่วนใหญ่พูดว่า คือ กลุ่มเล็กที่สุดของสังคม ขณะนี้เราได้พบความขัดแย้งที่แยกออกเป็นสองขั้วจากการเชื่อว่า **ครอบครัวอยู่ได้ สังคมย่อมอยู่ได้** ส่วนอีกขั้วหนึ่งเชื่อว่า **สังคมอยู่ได้ ครอบครัวย่อมอยู่ได้** ในขณะที่ระหว่างกลางมีช่องว่างซึ่งหาความเข้าใจเชื่อมโยงถึงกันได้ยาก

แท้จริงแล้วเกิดจากความรู้สึกลึกซึ้งติดกันคนละขั้วภายในภาพรวมของการกระจายความหลากหลายบนพื้นฐานธรรมชาติทั้งหมด

ดังนั้นหากความคิดมีรากฐานอิสระ ทำให้เปิดกว้าง สามารถครอบคลุมได้สองด้านร่วมกัน ย่อมรู้ว่าทำให้การเชื่อมโยงทั้งสองด้านอยู่บนพื้นฐานความจริง โดยมีศูนย์รวมอยู่ที่ใจ ได้อย่างชัดเจน จึงเข้าใจธรรมชาติได้ทั้งหมด

ซึ่งประเด็นนี้ หากแต่ละคนสามารถรักษารากฐานจิตใจให้มั่นคงอยู่ได้ ย่อมเข้าใจได้ เช่นเดียวกันกับสิ่งซึ่งคนแต่ก่อนเคยตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความคิดว่า **ไก่อเกิดก่อนไข่หรือไข่เกิดก่อนไก่**

บุคคลผู้รู้เท่าทันย่อมมองเห็นคำตอบได้ว่า **สิ่งนี้คือวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงซึ่งอยู่บนพื้นฐาน**

**ธรรมชาติ** เพียงแต่ว่าบุคคลผู้มีรากฐานความรักอันบริสุทธิ์เป็นศูนย์รวมที่ครอบคลุมระหว่างสองด้านไว้ได้ย่อมมองเห็นความจริงได้ทั้งหมด

นอกจากนั้นยังรู้ต่อไปอีกว่า โอกาสใดควรมองจากด้านไหน ไปสู่อีกด้านหนึ่งอย่างสอดคล้องกันกับเหตุผล ทั้งนี้และทั้งนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ความจริงว่า ขณะนั้นความรับผิดชอบของตนกำลังยืนอยู่บนพื้นฐานอะไร เพื่อนำการปฏิบัติไปสู่การสร้างสรรค์แทนที่จะส่งผลทำให้เกิดภาวะสับสน จนกระทั่งหวนกลับมาทำร้ายตัวเองและสังคม

## ปัญหาความแตกแยกที่เกิดขึ้น ในกลุ่มบุคคลปัจจุบัน

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วทุกแง่มุม น่าจะช่วยให้เห็นคำตอบได้ว่าความแตกแยกในครอบครัวก็ดี ในกลุ่มบุคคลผู้ทำงานร่วมกันก็ดี รวมถึงในชุมชน ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ภาพที่ปรากฏให้เห็นได้ชัดเจนอีกทั้งรุนแรงขึ้น ในขณะที่น่าจะมีผลสืบเนื่องมาจากรากฐานจิตใจคนอันควรหยั่งลงสู่พื้นดิน ได้อย่างลึกซึ้ง เพื่อช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข จำต้องตกอยู่ในสภาพไร้วามานรุนแรงยิ่งขึ้น จนกระทั่งประสบความแตกแยกน่าจะมีผลสืบเนื่องมาจากอิทธิพลวัตถุ ซึ่งมีมนุษย์ผู้ขาดความรู้สึกรับผิดชอบอันควรจะเข้าใจได้ว่า **แต่ละคนต่างก็คือคนเหมือนตน** เป็นผู้สร้างวัตถุ นำออกมาใช้หาผลประโยชน์ส่วนตัวจนขาดการรู้เหตุรู้ผล

ดังนั้นขณะที่อิทธิพลวัตถุรุนแรงยิ่งขึ้น ย่อมมีผลทำให้คนผู้ซึ่งจิตใจถือครองวัตถุเอาไว้ ถูกกำหนดโดยธรรมชาติในตัวเอง ให้เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอทำให้มีใจเหี้ยมโหดยิ่งขึ้น

ในเมื่อทุกอย่างมีสองด้าน อีกทั้งภายในภาพรวมยังมีความจริงให้รู้ได้ว่าเมื่อด้านหนึ่งลดน้อยลง อีกด้านหนึ่งย่อมเพิ่มมากขึ้น



ดังนั้น เมื่อภายในจิตใจมีความเข็ม โหดแทน ความเมตตากรุณา ด้านที่ปรากฏออกมาภายนอกอาจแสดง มายาภาพเพื่อกลบเกลื่อนความจริง อย่างที่กล่าวกันว่า คนทุกวันนี้ ปากกับใจไม่ตรงกัน หรืออีกนัยหนึ่ง หน้า ใจหลังหลอก

อนึ่ง สิ่งเหล่านี้บุคคลผู้มีรากฐานจิตใจมั่นคง แข็งแกร่งอยู่กับสัจธรรมย่อมอ่านความจริงได้ไม่ยาก

ทั้งนี้และทั้งนั้น เนื่องจากผู้มีคุณสมบัติดังกล่าว ย่อมมีจิตใจเปิดกว้าง จึงช่วยให้มีความทรงจำที่แม่นยำอยู่เสมอ เช่นที่ความจริงได้ชี้ไว้ว่า เป็นผู้มีจิตใจมั่นคงอยู่กับ การรู้อดีต ทั้งของตนและเพื่อนมนุษย์ จึงสามารถอ่าน ความจริงจากภูมิหลังของบุคคลผู้ซึ่งตนเห็นพฤติกรรมอยู่ใน ขณะนั้นได้ไม่ยาก

### สภาพที่คนส่วนใหญ่ในสังคม เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ได้มีเรื่องระบายความรู้สึกออกมาจากใจบางคน ในอดีต ที่กล่าวว่าคนไทยลืมนง่ายหรือคนไทยมักได้ใหม่ ลืมเก่า

สิ่งดังกล่าว หากนำมาคิดค้นหาความจริง แม้ เพียงจากประเด็นหนึ่งย่อมรู้ได้ว่า คนไทยส่วนใหญ่ขาด การรู้เท่าทันคนอื่น จึงมีแนวโน้มถูกลอกได้ง่าย แม้แต่ สิ่งซึ่งกล่าวกันว่าพลั้งต่อตรง หากรากฐานจิตใจไม่อาจ หยั่งลงสู่พื้นดินได้อย่างลึกซึ้ง ย่อมยากที่จะชี้แจงแสดง เหตุและผลให้ผู้อื่นยอมจำนนได้โดยง่ายคงมีแต่การทำ อะไรทำตามกัน หรือไม่ก็มีความขัดแย้งกันจนกระทั่งเกิด ความแตกแยก

ผู้มีรากฐานจิตใจที่พึ่งตนเองได้อย่างมั่นคง ย่อม มีความเชื่อมั่นในเหตุและผลสูง อีกทั้งยังมีการแสดงออก ซึ่งแม้ภายนอกอาจอ่อนน้อมถ่อมตน โดยยกผู้อื่นไว้เหนือ ตนเอง แต่ภายในรากฐานจิตใจย่อมมีความเข้มแข็งเด็ด เดี่ยว อีกทั้งมีบุคลิกภาพอันสง่างามให้เป็นที่เกรงขามแก่ ผู้อื่นเป็นธรรมชาติ

### บทสรุป

สิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด น่าจะสะท้อนให้เห็น ภาพรวมของทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีคุณค่า รวมถึงการรู้หน้าที่ใน การปฏิบัติตน ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข

นอกจากนั้นภายในรากฐานจิตใจ ย่อมไม่คิด ทะเยอทะยานอยากได้สิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสิทธิของผู้อื่น แม้ รากฐานจิตใจรู้ว่าบางสิ่งบางอย่างซึ่งตนควรได้ แต่มีผู้อื่น มาฉกฉวย ย่อมเห็นเป็นโอกาสที่จะมองย้อนกลับ ไปสู่ ความจริงจากใจบุคคลผู้นั้นได้ โดยไม่คิดเรียกร้องหรือยื้อ แย่งวัตถุกลับคืนแต่อย่างใด หากเป็นเพราะเข้าใจแล้วว่า ใครทำดียอมได้สิ่งที่ดี ซึ่งมีผลสนองตอบแก่ใจตนเอง

# อบรมเลี้ยงดูด้วยรักและเข้าใจ

## รู้จักใจเจ้าตัวเล็กวัยเตาะแตะ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิทยา คชภักดี\*

เด็กในวัย 1-3 ปี หรือที่เรียกว่า “วัยปฎิเสธ” เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตให้รู้จักใจเจ้าตัวเล็ก และรู้ถึงพื้นอารมณ์ ขั้นตอนพัฒนาการของลูกตามวัย เตรียมการล่วงหน้าที่จะ “รับมือ” ลูกน้อยอย่างสร้างสรรค์ รู้ทันต่อการเกิดปัญหาและสามารถป้องกันแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อความสงบสุขของชีวิตครอบครัวและความเจริญงอกงามของลูกรักในอนาคต

### ● ด้วยรักและเข้าใจ

วันนี้... คุณรู้จักลูกคุณดีพอหรือยัง คุณพ่อคุณแม่บางท่านฟังคำถามแล้ว อาจนึกแย้งในใจว่าลูกเราเองเลี้ยงมากับมือทำไมจะไม่รู้จัก หากแต่ในความจริงนั้น เด็กแต่ละคนมีพื้นอารมณ์ต่างกัน มีความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกในช่วงต่างๆ ของชีวิต ไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนมาก ดังนั้น ในการเลี้ยงดูลูกให้มีคุณภาพ คุณพ่อคุณแม่จะใช้ความรักเพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะมักจะทำให้เกิดปัญหาได้มากมายอย่างที่ตนเองก็คาดไม่ถึง คุณพ่อคุณแม่จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาการของเด็ก และรู้จักความรู้สึกนึกคิดของลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องสามารถอ่านพฤติกรรมของลูกได้ว่าทำท่าทางแบบนี้แปลว่าอะไร ช่วงนี้ลูกกำลังสนใจอะไร ลูกมีความรู้สึกหรือการแสดงออกในลักษณะนี้น่าจะเป็นอย่างไรได้บ้าง ถ้าใช้ทั้ง 2 สิ่งนี้ร่วมกัน คือความรักและความเข้าใจในการเลี้ยงดูลูกแล้ว ทั้งคุณพ่อคุณแม่และลูกก็จะมีความสุขและสามารถสร้างความผูกพันในขณะที่กำลังก้าวหน้าไปสู่ระดับพัฒนาการที่สูงขึ้น



ความเข้าใจที่มีต่อกันจะนำไปสู่ความผูกพันที่ดีและเป็นรากฐานสำคัญของการที่เด็กจะมีบุคลิกภาพที่ดี และเป็นรากฐานสำคัญของการที่เด็กจะมีบุคลิกภาพที่ดี เข้ากับคุณพ่อคุณแม่ได้เป็นอย่างดี เป็นการปลูกฝังลูกให้เข้ากับสังคมได้ง่าย โดยเริ่มตั้งแต่ยังเล็กวัย 1-3 ปีเป็นความประทับใจว่าคนเราจะต้องมีความสนใจที่จะทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเอื้ออาทรต่อกัน มีความหมายรู้จักสร้างมิตรภาพ และการตอบสนองซึ่งกันและกัน ทำให้ชีวิตข้างหน้าของลูกเป็นคนมีเพื่อน รู้จักกาลเทศะ และเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามยถากรรมแต่เป็นผลจากการปลูกฝังจากประสบการณ์ที่ลูกได้รับ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกของชีวิต ดังนั้นการที่คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูมีความรู้ มีความเข้าใจและตั้งใจที่จะสังเกตและทำความเข้าใจพฤติกรรมของลูก โดยเฉพาะในช่วงที่ยังใช้ภาษาได้ไม่สมบูรณ์กำลังมีความรู้สึกอยากเป็นอิสระ มีความขัดแย้งในใจ ขัดแย้งกับคำสั่งของคุณพ่อคุณแม่มากๆ

\*รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิทยา คชภักดี พ.บ., ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์), M.Sc.(Maternal Child Health), กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์, ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

การเลี้ยงดูลูกในช่วงอายุ 1-3 ปีนั้น จึงเป็นช่วงที่  
ทำทนาย ถ้าคุณพ่อคุณแม่ทำสำเร็จก็จะเกิดผลดีอันยิ่งใหญ่  
ตามมา ทั้งสำหรับชีวิตของคุณพ่อคุณแม่และชีวิตของลูก  
คือได้ปลูกฝังความเชื่อมั่นในตัวเองให้กับลูกน้อยใน  
บรรยากาศที่มีความรัก ความเข้าใจ และความผูกพันอัน  
เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความสุขที่สมบูรณ์ของครอบครัว



## ● พื้นอารมณ์ คือ พื้นฐาน ของหนูน้อยเมื่อเติบโต

ถึงแม้ทารกแรกเกิดดูเหมือนไร้เดียงสาคล้ายๆ  
กัน แต่ถ้าคุณแม่สังเกตให้ดีจะพบว่า แต่ละคนจะมีการ  
แสดงออกที่ไม่เหมือนกัน สิ่งนี้นักจิตวิทยาพัฒนาการ  
เรียกว่า “**พื้นอารมณ์**” เด็กๆ มีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกันตั้ง  
แต่เกิด คุณพ่อคุณแม่คงจะสังเกตเห็นได้ โดยเฉพาะถ้าคุณ  
มีลูกคนที่สองหรือคนที่สาม คุณก็จะสังเกตเห็นได้ว่าเด็กมีการ  
ตอบสนองแตกต่างกันตั้งแต่เกิดแล้ว แต่ถ้าคุณเพิ่งมีลูกคน  
แรก เวลาที่ไปดูลูกในห้องพักของเด็กอ่อน คุณอาจจะ  
สังเกตเห็นว่า เด็กแต่ละคนนั้นมีลักษณะการแสดงออกไม่  
เหมือนกัน บางคนนอนยิ้ม บางคนหงุดหงิดง่าย ร้องง่าย  
บางคนหัวนิดเดียวร้องเป็นการใหญ่ บางคนหลับและตื่น  
เป็นเวลา บางคนเคลื่อนไหวมาก บางคนดูสงบๆ นิ่งๆ  
และช่างสังเกต

จากการศึกษาพบว่าเด็กแต่ละคนตั้งแต่เกิดใหม่  
จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้น มีลักษณะพื้นฐานของอารมณ์  
แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มด้วยกัน

**กลุ่มที่ 1** เป็นกลุ่มที่เราเรียกว่าเป็น “**เด็กอารมณ์  
ดี เลี้ยงง่าย**” มีความสนใจที่จะได้ตอบกับคุณพ่อคุณแม่  
และผู้เลี้ยงดู ใครยิ้มมาหนูก็ยิ้มไป ใครอุ้มชูคุยกับหนู หนู  
ก็อยากจะฟัง อยากโต้ตอบด้วย คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะขยับ  
ปากตาม ถึงเวลานอนหนูก็นอนเป็นเวลา กินเป็นเวลา  
โชคดีว่าในกลุ่มเด็กทั้งหลายจะมีเด็กกลุ่มนี้มากที่สุดถึง  
ประมาณว่า 60% กลุ่มนี้คุณแม่แม่จะสังเกตเห็นได้ง่ายว่า  
ลูกมีการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่คุณพ่อคุณแม่  
อาจจะเห็นว่าสมเหตุสมผลและเข้าใจง่าย

**กลุ่มที่ 2** เป็นเด็กกลุ่มที่เราเรียกว่า “**เลี้ยงค่อนข้าง  
ยาก**” เด็กเหล่านี้พอเกิดขึ้นมาก็จะมีลักษณะหงุดหงิดง่าย  
จะร้องกวนบ่อยเอาใจยาก ยิ้มยาก พอมีสิ่งใดที่มากกระทบ  
ก็มีปฏิกิริยาค่อนข้างรุนแรง ร้องดัง ร้องมาก โดยที่อาจจะ  
มีสาเหตุเพียงนิดเดียว อาจจะกินนอน ฯลฯ ไม่ค่อยเป็น  
เวลา มีพฤติกรรมซึ่งบางครั้งทำให้เกิดความไม่เข้าใจได้  
ง่าย เช่น คุณแม่ยิ้มด้วยหรือคุณแม่อุ้ม หกกลม เขย่าหรือ  
มองหน้า เด็กอาจจะเมินหน้าหนี หรือถอยไปข้างหลัง  
ผงะไปข้างหลัง เวลาคุณแม่อุ้มอาจจะทำตัวแข็งขึ้น แทน  
ที่จะซบลงมาเหมือนเด็กกลุ่มแรก เด็กเหล่านี้มีอยู่ประมาณ  
3-5% ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดของคุณ  
แม่ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ หรือว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมารบกวน  
เด็กในระยะอยู่ในครรภ์หรือในระยะคลอดมาใหม่ๆ

ถ้าคุณพ่อคุณแม่ทราบว่าคุณมีพื้นอารมณ์ที่ค่อนข้าง  
มาทางกลุ่มนี้ และรู้ตั้งแต่ต้นจะช่วย ได้มากทีเดียว เพราะ  
เด็กเหล่านี้จะเป็นเด็กซึ่งรับประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ไว  
มาก และถ้าสิ่งกระตุ้นมีพร้อมๆ กันหลายๆ อย่าง เช่น ดาก็  
เห็นหน้าแม่ หนูก็ได้ยินเสียงแม่ร้องเพลง หัวเราะ หรือมี  
การเขย่าตัวด้วย ถ้าหลายๆ อย่างลูกจะรับไม่ไหวเกิดความ  
เครียดในระบบประสาท ลูกจึงต้องได้ตอบออกมาในทาง  
ไม่พอใจ ไม่สบาย สะอึก ร้องไห้หรือหน้าตาเปลี่ยนสีเป็น  
สีซีดลงหรือแดงขึ้น แสดงถึงว่าสรีระของตัวหนูไวเหลือ

เกินต่อสิ่งเร้าต่างๆ

วิธีดูแลเด็กกลุ่มนี้ เพื่อช่วยลดปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นของเด็กในทางต่อต้านหรือทางลบก็คือ ให้การกระตุ้นแต่เพียงพอดีทีละอย่างๆ เช่น เอาหน้าไปให้มองเฉยๆ ก่อนจนลูกคุ้นเคย แล้วจึงค่อยๆ คุยกับลูกไม่ใช่ทำพร้อมๆ กันหลายๆ อย่าง จุดนี้เป็นจุดสำคัญเพราะว่าถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้สังเกต แต่ด้วยความรักด้วยความสนใจลูก ก็พยายามจะให้ลูกได้ตอบกับตนเอง โดยอาจจะเพิ่มสิ่งเร้ามากขึ้นไป จนกระทั่งลูกรู้สึกรับไม่ไหวก็จะร้องกวนใหญ่ กลุ่มนี้ก็จะมีโอกาสที่จะร้องมาก ปลอบยาก ลักษณะที่เราเรียกว่า “ร้อง 3 เดือน” คือ ร้องอย่างเอาจริงเอาจัง โดยคุณพ่อคุณแม่หาสาเหตุไม่ได้ ไม่ว่าจะอุ้มหรือกินนมก็แล้ว เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีปัญหาลูกร้องกวนมากๆ และคุณพ่อคุณแม่หลายคนก็เกิดความกังวล จับลูกเขย่าเป็นการใหญ่ หรือว่าพอรู้สึกกังวลก็จะยิ่งไปเพิ่มสิ่งเร้าให้ลูก ดังนั้นถ้าเห็นว่าลูกมีพื้นอารมณ์อยู่ในกลุ่มนี้ ก็ควรจะตอบสนองเสียงลูกลอยๆ ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ให้เกิดความพอดีปรับตัวเข้าหากันได้ ก็จะเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม

**กลุ่มที่ 3** เป็นเด็กที่เรียกว่า “อยู่ระหว่างกลาง” เป็นกลุ่มซึ่งมีพื้นอารมณ์อยู่ระหว่างเด็กกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 คือต้องการเวลาที่จะปรับตัวมากกว่ากลุ่มที่ 1 เช่น ถ้าเด็กอยู่ในที่อบอุ่นปลอดภัย ไม่ถูกรบกวนมากเกินไป เด็กก็จะค่อยๆ แสดงอาการปฏิกิริยาโต้ตอบไปในทางที่พึงประสงค์ได้ แต่ต้องใช้เวลาไม่น้อย เด็กกลุ่มนี้มีอยู่ประมาณ 20% ถ้าคุณพ่อคุณแม่สังเกตก็จะพบว่าเด็กกลุ่มนี้จะสนใจที่จะสังเกตมองดูหรือสรวนทำที่ก่อนที่จะตอบสนอง ไม่ปูป๊อปปี้ ทนใจเหมือนกลุ่มที่ 1 ขณะเดียวกันก็ไม่ถึงกับเบื่อนหน้าหนีหรือเกร็งตัว หรือมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงร่างกายหรือสรีระมากเท่ากับกลุ่มที่ 2 กลุ่มนี้ถ้าให้เวลาเพื่อให้ลูกเกิดความคุ้นเคย และทราบว่าเป็นขั้นตอนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเป็นอย่างไร เข้าใจถึงจังหวะของการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ช่วงนี้กินนม ช่วงนี้อาบน้ำ ช่วงนี้แม่คุยด้วย ช่วงนี้เข้านอน พอจัดให้เป็นขั้นตอนและมีการซ้ำไปซ้ำมาในลักษณะเดียวกัน เมื่อจะเอาของใหม่มาให้ลูกเรียนรู้หรือเล่น ก็เข้ามาทีละอย่าง และให้เวลาหนูสังเกตก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มพฤติกรรมตอบสนองซึ่งกัน



และกัน เด็กก็จะปรับตัวได้ คุณพ่อคุณแม่ก็จะไม่ต้องเป็นกังวลและก็เลี้ยงดูลูกได้อย่างสบายใจขึ้น

เพราะฉะนั้นการที่เราจะสังเกตว่าลูกแต่ละคน มีพื้นอารมณ์เป็นอย่างไรนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูได้มากที่สุดทีเดียวว่า เด็กคนนี่ที่เรากำลังดูแลและเลี้ยงดูอยู่นั้น มีลักษณะเฉพาะของการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกแบบไหน จะได้รู้จักรู้จักกัน สามารถปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสม เป็นการป้องกันปัญหาและลดความขัดแย้ง ความตึงเครียดในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

### ● คุณพ่อคุณแม่ก็มีพื้นอารมณ์ของตนเองนะ...จะบอกให้

สิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะลืมไม่ได้ก็คือ ในขณะที่ลูกน้อยมีพื้นอารมณ์ของตน ตัวคุณพ่อคุณแม่เองก็มีพื้นอารมณ์ในแบบของตนด้วย หากคุณพ่อคุณแม่มีพื้นอารมณ์ในทิศทางเดียวกับลูกก็คือ เข้าคู่กันได้ มีความชอบหรือไม่ชอบคล้ายกัน การเลี้ยงดูก็ไม่ค่อยจะมีปัญหา แต่ในกรณีที่มีพื้นอารมณ์ของคุณพ่อคุณแม่และลูกสวนทางกันเราจะทำอย่างไร

ลองสมมติว่าคุณพ่อคุณแม่เป็นคนสนุกสนาน และต้องการสร้างความสัมพันธ์กับลูกมาก แต่บังเอิญลูกเกิดเป็นเด็กซึ่งอยู่ในกลุ่มที่ 3 คือต้องขอรอดูทำที่ก่อน ถ้าคุณพ่อคุณแม่เร่งเร้ามากเด็กก็จะปรับตัวยาก ทำให้คุณ

พ่อคุณแม่เกิดความไม่แน่ใจว่า เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ดี หรือเปล่าหนอ ทำให้ลูกถึงเฉยๆ ไม่ได้ตอบกับเรา ในทางตรงกันข้าม ถ้าลูกเป็นเด็กที่อารมณ์ดี เลี้ยงง่าย และอยากมีความสัมพันธ์ ลูกจะพยายามสอดส่องมองดูและลูกจะยิ้มบ่อยๆ แต่คุณพ่อคุณแม่อาจจะอารมณ์ไม่ดีอยู่ หรือว่าเป็นคนขี้มยาก ค่อนข้างเฉย ไม่นึกสนุกที่จะเล่นกับลูก ลูกก็อาจจะรู้สึกว้าวเมื่อลูกพยายามหลายๆ ครั้งแต่คุณแม่ไม่ได้ตอบสนอง ลูกก็จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนวิธีการที่จะแสดงออกเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ ทำให้ลูกเรียนรู้ว่ายิ้มไปก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ หนูส่งเสียงอะไรไปแม่ก็ไม่หันมามองเช่นนี้ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นตัวแปรสำคัญของกระบวนการขัดเกลาทางด้านสังคม

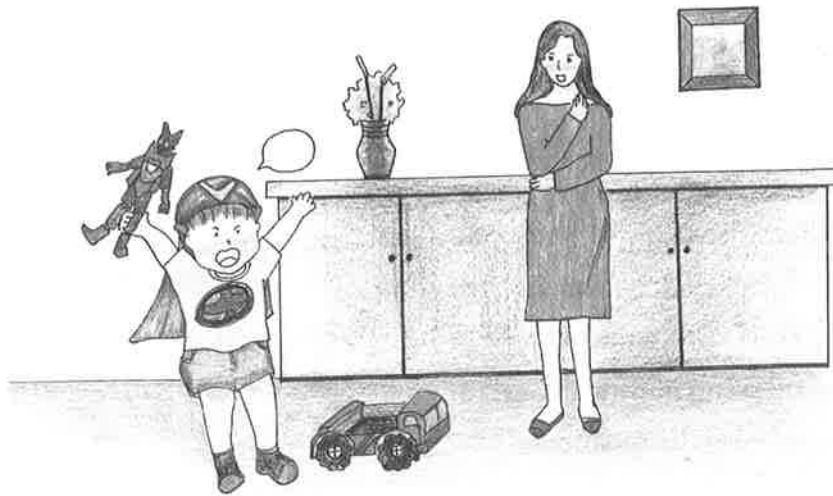


เรื่องพื้นฐานที่แตกต่างกันนี้ก็จะทำให้คุณพ่อคุณแม่จะต้องทำความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยยึดการเดินทางสายกลางในการเลี้ยงดู ถ้าคุณพ่อคุณแม่ได้เข้าใจและเรียนรู้ว่า ลูกมีความต้องการพื้นฐานทางด้านอารมณ์ ต้องการความใกล้ชิด ต้องการการสัมผัส เห็นหน้าสบตาอยากจะได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รับการสัมผัสจากการอุ้มอย่างใกล้ชิดจากคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานของเด็กๆ คน ถ้าคุณพ่อคุณแม่ค่อยๆ สังเกตว่าลูกอยู่ในกลุ่มใด กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 หรือกลุ่มที่ 3 คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะค่อยๆ ผ่อนปรน และปรับวิธีการเลี้ยงดูให้พอเหมาะพอควรก็จะผ่านพ้นความขัดแย้งทาง

พื้นฐานอารมณ์ไปได้ด้วยดี และถ้าคุณพ่อคุณแม่เริ่มต้นไปในทางที่ราบรื่นตั้งแต่ต้นคือ ตั้งแต่แรกเกิดไล่ขึ้นมา โดยเฉพาะ 3-4 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วง “นาทีทอง” ของการสร้างความสัมพันธ์ ความผูกพัน เพราะเด็กยังไม่รู้จักแยกแยะว่าคนไหนคนแปลกหน้าหรือคุ้นเคย เพราะฉะนั้นในช่วงที่คุณแม่หยุดพักงาน ลากลอค จึงเป็นช่วงสำคัญอย่างยิ่งที่คุณแม่จะได้อยู่ใกล้ชิด สัมผัสให้รู้ใจลูกในช่วงต้นและปรับให้รู้จักกันเป็นพื้นฐานไว้ก่อน เพราะว่าในช่วงนี้อุปสรรคจะเกิดน้อยหน้อยเพียงแต่ว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องมีความตั้งใจค่อยๆ เรียนรู้ และค่อยๆ ปรับ ถ้ามีข้อสงสัยก็ควรจะปรึกษาคณะหมอที่คุณแลสุขภาพของลูกอยู่ หรือคุณพ่อคุณแม่อาจจะใช้วิธีลองปรับเปลี่ยนวิธีการ และสังเกตว่าพฤติกรรมตอบสนองของลูกเป็นอย่างไร ลูกจะเป็น “ครู” ที่ดีที่สุดของคุณพ่อคุณแม่เช่นเดียวกับที่คุณพ่อคุณแม่เป็นครูคนแรกของลูก

## ● หนูน้อยเจ้าอารมณ์

ไม่ว่าลูกจะมีพื้นฐานอารมณ์ในลักษณะใด พอถึงอายุประมาณ 1 ปีเศษๆ ลูกขึ้นเดินได้เอง มีความสนใจในสิ่งแวดล้อม หนูก็จะมีความรู้สึกคันจากภายในตัวเองให้อยากสำรวจไปหมด ลักษณะนี้เป็นลักษณะที่เรามองเห็นชัดจากกิริยาท่าทาง ขณะเดียวกันทางด้านความรู้สึกนึกคิดก็เปลี่ยนไปมากทีเดียว คุณพ่อคุณแม่จะเห็นได้ไม่ยากเลยว่าการแสดงออกของลูกทางด้านอารมณ์นั้น จะรุนแรงมากกว่าตอนที่ยังอยู่ในวัยทารก เมื่อสนใจหรือจะเอาอะไรก็จะเอาแต่ใจมากขึ้น บางครั้งมีการแสดงออกที่รุนแรง ดิ้นรน หรือร้องเพื่อจะเอาสิ่งที่ตนสนใจ บางครั้งคุณพ่อคุณแม่มองไม่เห็นว่ามีเหตุอะไรลูกก็ร้องเสียแล้ว บางครั้งลงไปนอนดินกับพื้น บางครั้งแย่งของของคนอื่น หรือว่าเอามือน้อยๆ ทูบคุณพ่อคุณแม่ หรือทูบพี่เลี้ยง บางคนถึงกับดึงเสื้อดึงผม แสดงปฏิกิริยาที่แสดงถึงว่าหนูไม่พอใจ หนูไม่สบายใจ หรือหนูกลัว โดยที่เดิมลูกก็เป็นเด็กอารมณ์ดี ยิ้มเก่ง ว่าง่าย ทำตามคำบอกหรือเลียนแบบท่าทางอย่างไม่รู้จักเบื่อ ทำไมช่วงนี้เป็นแบบนี้ไปได้ เกิดอะไรขึ้น อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นในอายุประมาณ 1 1/2 ปี และเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงอายุ 2 - 2 1/2 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เราเรียก



ว่า “เด็กขึ้นถึงจุดสูงสุดของอารมณ์” ที่มีปฏิกิริยาก่อนข้างไปทางต่อต้านเอาแต่ใจตัวและมักจะปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่างไปทั้งหมด ยิ่งห้ามยิ่งยุ สร้างความปวดเศียรเวียนเกล้าให้กับคุณพ่อคุณแม่และคนเลี้ยงดูอย่างมากทีเดียวในช่วงนี้ เพราะจะบอกอะไรจะสั่งอะไร ก็จะปฏิบัติตรงข้ามไปเสียหมด บางทีก็แสดงความเจ้าอารมณ์ออกมาอย่างไม่มีไปไม่มีขลุ่ย

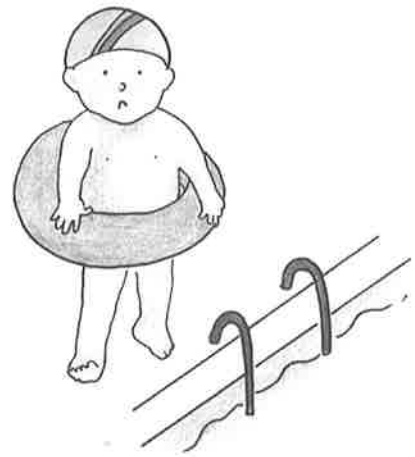
ช่วงนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจภาวะของเด็ก ลูกๆ ก็อาจจะถูกดูถูกทำโทษ บางทีถูกตี ซึ่งยิ่งทำให้ลูกเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี มีการต่อต้านเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นในช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่จะต้องมาทำความเข้าใจว่าทำไมนะลูกที่เคยน่าเอ็นดู เคยสั่งให้ทำอะไรก็ยอมทำโดยดีในช่วงอายุ 10-15 เดือน มักจะเลียนแบบทำตามคำบอก หรือเลียนแบบโดยไม่ต้องบอก เป็นที่น่านรักน่าเอ็นดู เห็นคนในโทรทัศน์ทำอะไรก็ทำตาม เห็นคุณแม่หิวผมหนูก็กก็ทำตาม คุณพ่อกำลังรับประทานอาหารก็ทำปากเคี้ยวตาม เป็นต้น ในช่วงขวบปีแรกถึงต้นขวบปีที่ 2 เป็นช่วงซึ่งคุณน่านรัก น่าเอ็นดู และไม่ดื้อแต่ทำไมเมื่อโตขึ้นกลับดื้อขึ้นเรื่อยๆ

สาเหตุหลักของพฤติกรรมเอาแต่ใจตนเองนั้น เป็นเพราะว่าเด็กๆ มีการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นและสมองมีการพัฒนาก้าวหน้าขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ทำให้รับรู้สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เกิดความรู้สึกที่ต้องการเป็นอิสระ ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะบอกว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำ จะตัดสินใจด้วยตัวเอง แต่ว่าเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจถึง

เหตุผล ความเป็นไปได้หรือเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเป็นอันตรายหรือเป็นประโยชน์นั้นเด็กวัยนี้ยังเข้าใจไม่แจ่มชัด เพราะฉะนั้น ในช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูจึงจำเป็นต้องสังเกตพฤติกรรมของเด็ก และตอบสนองให้เด็กค่อยๆ เรียนรู้และเกิดความเข้าใจว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำโดยละมุนละม่อม แต่ก็ต้องมีการตั้งขอบเขตที่พอดีกับระดับพัฒนาการของเด็ก

แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ดูแลในเรื่องนี้ ปล่อยให้ตามความต้องการของเด็ก อาจจะทำให้เกิดความเสียหายหรือเกิดอันตรายขึ้นกับตัวเด็กได้ ขณะเดียวกันถ้าบังคับมากเกินไปหมดทุกอย่าง เด็กก็จะรู้สึกต่อต้านมาก ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กบางคนก็จะสู้อย่างเต็มที่ด้วยการร้อง คี้นรน ทูบตี บางทีทำร้ายคนอื่น บางทีทำร้ายตัวเอง บางทีทำลายข้าวของ ในทางตรงกันข้ามจะมีเด็กบางกลุ่มซึ่งกลายเป็นคือเงียบไปเลย พอถูกบังคับมากๆ ก็ไม่อยากทำอะไรสักอย่าง แล้วความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกที่เคยสร้างไว้ก็จะสั่นคลอนไป คุณพ่อคุณแม่เองก็อาจจะรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้การเรียนรู้ของลูกชะงัก การที่จะส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา ด้านการเข้าสังคม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกดีกับระดับพัฒนาการของเด็กทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมทั้งการหัดพูด การหัดใช้ภาษา ก็จะพลอยกระทบกระเทือนไปด้วยเนื่องมาจากความไม่เข้าใจในอารมณ์ของลูกนั่นเอง

หากแต่เมื่อมองในอีกมุมหนึ่ง คุณพ่อคุณแม่ น่าจะยินดีว่า ลูกเริ่มมีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นของตัวเอง เป็นความก้าวหน้าของพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เปรียบเหมือนกับว่าลูกได้ยืนขึ้นด้วยตัวเอง ถ้าเรามองในแง่พัฒนาการทางด้านร่างกายในขณะหัดยืน บางทีก็มีล้ม ลูกคลุกคลาน ทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน ความเอาใจตัวเอง เป็นใหญ่อาจมีมากเกินไปบ้าง มีความกลัว ความกังวล ละเลาะลังเลเกิดขึ้นมากในช่วงต้นๆ ก่อนที่จะปรับสู่ความพอดีลงตัวให้มีผู้คอยดูแลให้กำลังใจและชี้แนะ



ความเป็นตัวของตัวเองนี้มีความหมายมากเพราะว่าจะช่วยทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กจะเริ่มมีวิจักษณ์ญาณของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นคนมีคุณภาพในยุคโลกาภิวัตน์อย่างยิ่ง ซึ่งจะต้องรู้จักเลือกให้เป็น มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการค่อยๆ สังสมเพิ่มขึ้นตามวัย

“คุณพ่อคุณแม่สามารถที่จะเลี้ยงดู และสื่อความให้กับลูกเป็นผู้กำหนดขอบเขต และเป็นผู้ที่จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ลดความขัดข้องหรือความขัดแย้งที่จะสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็ก”

ช่วงระหว่าง 1-3 ปีนั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นตัวของตัวเอง ตัวเองเป็นศูนย์รวมของจักรวาลทั้งหมด พระอาทิตย์ หมุนรอบตัวหนู คุณพ่อคุณแม่ก็เป็นของหนู ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ที่หนูมองดูที่ หนูอยากได้เท่ากับเป็นของหนูทั้งหมด อันนี้เป็นความรู้สึกนึกคิดของเด็กๆ ในวัยนี้ เป็นต้นทุนเดิม

### ● รับมือให้ได้เมื่อถึง “วัยปฏิเสธ”

แม้กระทั่งในวัยที่เราเรียกว่า “วัยปฏิเสธ” หรือเด็กในวัย 1-3 ปีนั้น คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถที่จะผ่อนหนักผ่อนเบา ลดข้อขัดแย้งเหล่านี้ได้ โดยปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ลดโอกาสของการที่จะเกิดการขัดแย้งหรืออันตราย ให้น้อยลง และปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูลูก ค่อยๆ สร้างวินัยและความสามารถในการตัดสินใจไปในทางที่ถูกให้กับลูกได้

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ที่เข้าใจถึงความรู้สึกเหล่านี้สามารถที่จะเลี้ยงดูและสื่อความให้กับลูก เป็นผู้กำหนดขอบเขตและเป็นผู้ที่จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ลดความขัดข้องหรือความขัดแย้งที่จะสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็ก ลูกก็จะมีแนวพัฒนาการเป็นคนที่มีอารมณ์ ความคิด และบุคลิกภาพที่ดี แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดนั้น มองข้ามจุดเหล่านี้ไปก็อาจจะไปส่งเสริมลักษณะนิสัยที่เอาแต่ใจตัว ไม่มีขอบเขต และเกิดความคับข้องใจมาก ทำให้เด็กอารมณ์เสื่อง่ายและเป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมีความสุขยาก และไม่มีใครอยากคบเมื่อเติบโตขึ้น

#### การจัดสิ่งแวดล้อม

เมื่อลูกอายุเลย 1 ปีไปแล้ว ก็จะรู้จักยืนเอง เดินเอง ปีนป่ายและมีความสนใจชอบสำรวจ อยากรู้ไปหมด คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะเตรียมรับสถานการณ์นี้ให้เหมาะสม และปลอดภัย โดยการจัดสถานที่พักอาศัย มุมที่ลูกจะเล่น ถ้าที่บ้านมีบันได มีบ่อน้ำ มีห้องเก็บของ ซึ่งอาจจะมีอันตรายกับลูกได้ ก็ควรจะหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากั้น เช่น ทำประตูกั้น หากจากมาปิด สิ่งของซึ่งเป็นอันตราย เช่น มีด กาน้ำร้อน สารเคมีต่างๆ น้ำยาล้างจาน น้ำยาขัดห้องน้ำ สิ่ง

ของที่คุณพ่อ คุณแม่ไม่อยากให้ลูกเล่นและหยิบเข้าปาก ก็ควรจะเก็บให้พ้นตา พับมือ ถัดออกได้ก็ดี เพราะจะเป็น การลดความขัดแย้ง หลีกเลี่ยงการขัดใจเมื่อลูกจะไปหยิบ เป็นต้น ปลั๊กไฟ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะเด็กวัยนี้จะสนใจ เห็นคุณพ่อคุณแม่เสียบปลั๊ก เปิดโทรทัศน์ กดรีโมท คอนโทรล ทำคอมพิวเตอร์ หรือขับรถ ลูกก็จะขอลองหมด สิ่งของเหล่านี้ถ้าสิ่งไหนเราสามารถใช้อุปกรณ์ช่วยล็อคไว้ช่วยปิดไว้ก็จะทำให้เกิดความปลอดภัยและเด็ก ไม่ต้อง มาเสียวอารมณ์กับคุณพ่อคุณแม่



สิ่งหนึ่งที่ยากจะขอเตือนไว้ให้คุณพ่อคุณแม่ ระวัง คือ คุณพ่อคุณแม่ที่ขับรถและลูกนั่งอยู่ในรถ คุณพ่อคุณแม่หลายคนชอบให้ลูกนั่งตักตอนที่ขับรถ ลูกก็จะจับ พวงมาลัยทำท่าเหมือนพ่อแม่ ซึ่งอันนี้เป็นพฤติกรรมปกติ ของเด็กที่จะเลียนแบบ ตอนลูกเล็กๆ คุณพ่อคุณแม่ก็เห็นว่าน่าเอ็นดูดี ก็อาจจะอนุญาตให้ทำแต่พอมาอายุ 3-4 ขวบ ลูกจะมาทำอีก คุณพ่อคุณแม่ก็ชักจะเป็นห่วงกลัวว่าจะ อันตราย หรือบางคนก็ สู้ลูกไม่ได้เพราะลูกต้องการ กลัว ลูกร้องก็ให้ลูกทำ สิ่งนี้แสดงถึงว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้คาด การณ์ล่วงหน้า และก็ไม่ได้เตรียมการเพื่อความปลอดภัย ของ ลูกไว้ก่อน

ช่วง 2 ขวบกว่านี้ เด็กจะมีความต้องการรุนแรง มากทีเดียว ที่จะทำสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ ได้อย่างจะทำ และ จะไม่เข้าใจว่าทำไมแต่ก่อนทำได้ เดียวนี้ทำไม่ได้ เพราะ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องช่วยกัน วางแผนว่า สิ่งไหนลูกพึงกระทำ สิ่งไหนลูก ไม่พึงกระทำ ตั้งแต่ต้น เพื่อลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นในการจัด บ้าน จัดสิ่งแวดล้อม จัดของเล่นในช่วงที่ลูกอยู่ในวัยเตาะแตะ กำลังซุกซน กำลังอยากจะเป็นตัวของตัวเองต่อต้าน ต่อคำสั่ง ต่อการบังคับต่างๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ ควรจะต้องคำนึงแล้วก็ช่วยกันทำตั้งแต่ต้น

● ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง อย่างสร้างสรรค์

แม้ว่าลูกวัยนี้ อาจจะยังพูดออกมาไม่ได้สมบูรณ์ สื่อความหมายโดยท่าทาง หรือว่าโดยคำสั้นๆ ที่ละคำสอง คำ ทำท่ามากกว่าแต่ลูกก็มีความสามารถในการรับรู้ ฟังเข้าใจพอสมควรทีเดียวและบางอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ พูดยังไม่รู้มากกว่าที่คุณพ่อคุณแม่คิดเสียอีก แต่แน่นอนว่าความเข้าใจในลำดับก่อนหลัง ความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุ ที่จะนำมาสู่ผลนั้น ยังมีอยู่จำกัดมาก เพราะเด็กวัยนี้ ประสบการณ์เรียนรู้ก็ยังน้อย แล้วก็คิดแบบเด็กๆ ตามวัย ซึ่งตรงนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่มีความเข้าใจก็จะช่วยให้สื่อ ความหมายกับลูกได้ง่ายขึ้น

ในการสื่อความหมายกับลูกวัยนี้ ถ้าจะให้ลูกเข้าใจเหตุผลและคำอธิบายของคุณพ่อคุณแม่อย่างครบถ้วน เหมือนเด็กโตหรือผู้ใหญ่ก็เป็นไปได้ยาก สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ น่าจะลองกระทำก็คือ เมื่อลูกทำสิ่งที่คืออยู่แล้วก็ควร จะให้ความสนใจมองดูยิ้มแย้ม ลูบเนื้อลูบตัวลูก หรือปรบมือ ชมเชย เมื่อเขาทำสิ่งที่ที่คุณพ่อคุณแม่คิดว่าไม่ดี อาจจะเกิด อันตราย หรือเป็นสิ่งที่ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยากให้ทำ ต้อง หยุดลูกทันที ไม่ควรปล่อยให้ลูกกระทำต่อไป มิฉะนั้นลูก ก็เข้าใจผิด คิดว่าคุณเห็นดีด้วยการกระทำนั้นในการ หยุดลูกทันทีนั้น สามารถทำได้หลายอย่าง ไม่จำเป็นต้อง ทำด้วยความรุนแรงเสมอไป ไม่ต้องเอ็ดตะโร หรือว่าตี หรือทำให้ลูกกลัวเพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกเกิดอารมณ์



คุณเฉียว หรือว่าต่อต้านเพิ่มขึ้น สิ่งซึ่งน่าจะกระทำเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็คือ ใช้วิธีชักชวนให้ลูกเกิดความสนใจ ให้ลูกอยากจะทำเอง อาจจะใช้คำถาม หรือจะใช้การให้ตัวเลือกที่คุณแม่ยอมรับได้ทุกๆ ทางเลือก ก็จะเป็นการผ่อนคลายให้ลูกรู้สึกว่าคุณก็ได้ตัดสินใจ ได้เลือกทำตามที่คุณพ่อคุณแม่จัดไว้ให้ เป็นการควบคุมหรือการกำหนดขอบเขตที่ไม่รู้สึกว่าคุณหักหาญน้ำใจ

ตัวอย่างเช่นเมื่อลูกกำลังหิบบอกที่เป็นอันตราย หรือเป็นของที่อาจแตกหักเสียหายได้ เช่น หิบบนพิก้าของคุณพ่อขึ้นมาเล่น กำลังจะหย่อนลงไปใต้น้ำ ถ้าคุณพ่อคว้าออกมาจากมือลูกทันทีด้วยกลัวว่านาฬิกาจะเสียหาย ผลที่ตามมาลูกอาจจะขี้แยอาจจะขว้างนาฬิกาทำให้เกิดความเสียหายเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อและลูกเป็นไปในทางที่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าคุณพ่อเอาของอื่นมาล่อให้ลูกสนใจ หรือเอาลูกบอลกลิ้งให้ลูกไปหิบบมา หรือชวนลูกทำกิจกรรมอย่างอื่นแล้ว ก็ค่อยเก็บนาฬิกาไปให้พื้นตาและพื้นมือของเด็ก สิ่งนี้ช่วยทำให้ลูกไม่เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมา ขณะเดียวกันลูกก็จะเรียนรู้ว่าคนเรามีทางออกหลายทาง มีทางจะแก้ไขความขัดแย้ง ไม่ต้องใช้ความรุนแรงเสมอไป วิธีการอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เด็กๆ หัดควบคุมอารมณ์ตัวเองคือ การให้โอกาสเด็กได้ใช้ความสามารถในการช่วยตัวเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การแต่งตัว การหิบบอก การเก็บของเข้าที่ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้โอกาสเด็กได้ทำเอง โดยที่คุณพ่อคุณแม่ช่วยทำด้วย ก็จะลดการขัดแย้งและการต่อต้านลง เพราะว่าเราไปเสริมจุดที่ลูกกำลังอยากจะทำ ในทางตรงกันข้าม ถ้าลูกหิบบอกเข้าปากเอง แต่เกิดหกละเอะเทอะ แล้วคุณพ่อคุณแม่ห้ามไม่ให้ทำ ลูกก็อาจมีการตอบสนองในเชิงลบ เช่น คอว่าขาม หรืออมข้าว และไม่รับประทานอาหารเลย เป็นต้น ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายทั้งสองฝ่าย

ในการแต่งตัวก็เช่นเดียวกัน ถ้าคุณแม่บอกว่า ต้องใส่เสื้อตัวนี้ เด็กวัยประมาณสองขวบจะต่อต้านมากทีเดียว เป็นต้นว่าจะขอใส่อีกตัวหนึ่ง ถ้าคุณพ่อคุณแม่รู้ใจและเข้าใจอารมณ์ของลูก คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะหิบบมาสองตัวแล้วก็ให้ลูกเลือก ลูกก็จะมีทางเลือกและเลือกด้วย

ความภูมิใจ พอเด็กเก่งขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง สำหรับวันธรรมดาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกำกับว่าจะต้องแต่งตัวเป็นพิเศษอย่างไร ก็อาจจะให้ลูกเลือกเองว่าจะใส่เสื้อตัวไหน เพื่อเด็กจะเกิดการเรียนรู้ว่าหนูเก่ง ช่วยตัวเองได้ เหมือนพี่ที่โตแล้ว เหมือนคุณพ่อคุณแม่ที่ก็หิบบเสื้อผ้าใส่เอง พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างนิสัยการอยู่ร่วมกัน ความเป็นส่วนตัวของแต่ละคน เด็กๆ จะค่อยๆ เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบของตน โดยไม่ต้องเกิดความขัดแย้งมากแต่บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะจำเป็นต้องแต่งตัวให้ลูกเป็นพิเศษ แต่ไม่ควรเอามาตรฐานของผู้ใหญ่ไปให้เด็ก อย่าแต่งตัวให้เด็กเป็นผู้ใหญ่น้อยๆ ผูกเนคไทให้ หรือแต่งตัวรัดรูปหรือฟูฟ่องเหมือนเป็นสาว บางทีลูกอาจรู้สึกเบื่อหน่ายหรือตึงตังทำให้ลูกต้องดิ้นรนด้วยเหตุที่ไม่สบายร่างกาย นอกเหนือไปจากความไม่สบายใจ เพราะถูกบังคับ ถ้าจะต้องแต่งตัวเป็นกรณีพิเศษ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเตรียมตัวให้ลูกก่อน อาจจะเล่าให้ลูกฟัง ให้ลูกลองดูชวนให้ลูกอยากแต่งชุดนั้น

ตัวอย่างง่ายๆ ในการเตรียมตัวให้ลูกก่อน เช่น อาจจะซ้อมสวัสดี เมื่อคุณตาหรือคุณยายจะมาที่บ้านเมื่อลูกทำได้คุณพ่อคุณแม่ก็ควรที่จะแสดงความชื่นชม สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กมีการเตรียมตัว เมื่อผู้ใหญ่มาที่บ้านแล้วคุณพ่อคุณแม่ก็สั่งให้สวัสดี โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะเห็นว่ายังไม่ถูกต้อง หรือไม่สวยงาม ก็ให้ลูกทำซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกเกิดความรู้สึกต่อต้านว่าทำไมทำเท่าไรๆ ก็ยังไม่ดีในสายตาของคุณพ่อคุณแม่ เด็กๆ จะเกิดความรู้สึกต่อต้าน เกิดความแข็งได้เหมือนผู้ใหญ่ คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูลองย้อนกลับมาดูเวลาที่เรามาทำอะไรแล้วลูกดำเนินตลอดเวลาเพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่โปรดยอมรับความจริงเหล่านี้แล้วค่อยๆ สอนให้ลูกทำตามสติปัญญาและกำลังความสามารถของลูกและแสดงความชื่นชมบ้าง เมื่อลูกได้ทำในสิ่งที่พึงกระทำ แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ได้ตั้งใจของคุณพ่อคุณแม่ ตรงนี้คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่ามนุษย์เราแต่ละคนไม่เหมือนกัน และไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ

## “เคล็ดลับ” รับมือลูกวัยปฏิเสธ

จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัย

ส่งเสริมอย่างสร้างสรรค์

สื่อความหมายโดยท่าทาง  
หรือคำพูดสั้นๆ

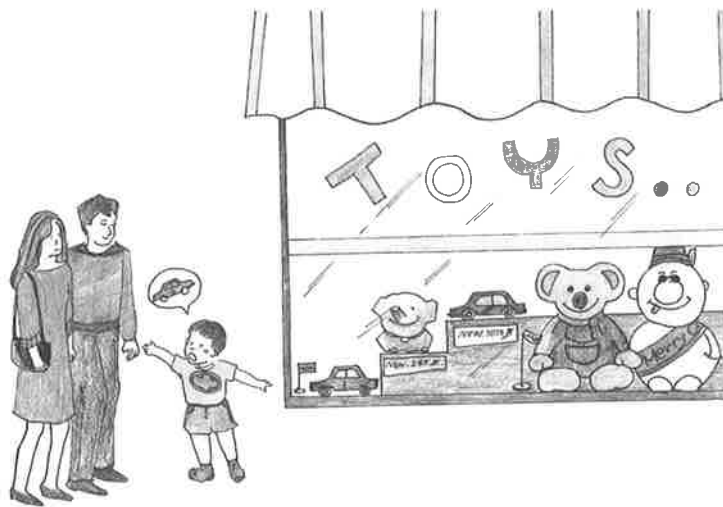
เบี่ยงเบนความสนใจ จะดีกว่าหักหาญเอาด้วยกำลัง

ชักจูงให้ลูกสนใจดีกว่าบังคับ

มองโลกผ่านสายตาลูก

ชมเชยเมื่อลูกสนใจทำสิ่งที่ดี  
แม้จะยังไม่สมบูรณ์

สั่งสอนลูกให้รู้จักผิดในทิศทางเดียวกัน  
ลูกจะได้ไม่สับสน



### ● เมื่อลูกมีปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมต้องรีบแก้ไข

สมมติว่าลูกเคยช่วงที่กล่าวมา กลายเป็นเด็กเจ้า  
อารมณ์ไปเสียแล้ว มีพฤติกรรมร้องดื้อ หรือร้องจนหน้า  
เขียว นอนดิ้นกับพื้น หรือว่าลักษณะที่ก้าวร้าว คุณพ่อคุณแม่

แม่ก็ยังสามารถที่จะแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ลูกมี  
พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และกลับมาสู่พฤติกรรมที่พึง  
ปรารถนาได้ยังไม่สายเกินไป แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควร  
ปล่อยทิ้งไว้เพราะว่าถ้าทิ้งไว้นานๆ จนถึงอายุเกิน 3-4 ขวบ  
จะแก้ไขยากขึ้นทุกที และเมื่อลูกโตขึ้นปฏิกิริยาก็ยิ่งรุนแรง  
ขึ้น คุณพ่อคุณแม่ก็ยิ่งหงุดหงิด และใช้อารมณ์กับลูก

เพิ่มขึ้น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์สำหรับทั้งเด็กและสำหรับคุณพ่อคุณแม่ด้วย

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา สำหรับเด็กวัยนี้ทางด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นความฉุนเฉียว การควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เป็นต้นว่าการร้องดื้อ คือลักษณะที่เด็กร้องดั่งๆ แล้วกลั่นหายใจนิ่งๆ ไปใน ท่าที่หายใจออก คนที่พบเห็นจะตกใจมากทีเดียว เพราะว่าบางทีหน้าเขียวหรือหน้าซีด และตัวอ่อนไปหมด เหมือนเป็นลม หรือว่าบางคนอาจจะมึนศีรษะตัวเกร็ง หรือชักได้ ซึ่งเป็นลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ขึ้นสูงสุดสูงสุด คับข้องใจเต็มที่ เจ็บ หรือกลัว ก็จะทำให้ร้องดั่งมากๆ และกลั่นนิ่งไปเลย ถ้าคุณพ่อคุณแม่พบว่าลูกมีอาการนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรจะต้องใช้วิธีการกระตุ้นเด็กให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา โดยอาจจะใช้ผ้าชุบน้ำเย็นๆ เช็ดหน้าทันที และเด็กก็จะสะดุ้ง หลังจากนั้นเด็กจะหายใจเข้าและเป็นปกติทันทีแล้วตัวก็จะหายเขียว คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรตกใจเพราะอาจจะทำให้ไปเขย่าตัวลูกหรือไม่ควรตีซ้ำเพราะอาจทำให้ลูกโกรธและเจ็บมากขึ้น ถึงแม้ลูกจะหยุดร้องดื้อ แต่ไม่เป็นประโยชน์ในการควบคุมอารมณ์ จะทำให้อารมณ์กระเจิดกระเจิงยิ่งขึ้นด้วยซ้ำ

สำหรับการป้องกันและการแก้ไขปัญหาระยะยาว คุณพ่อคุณแม่ต้องดูว่ามีอะไรมาช่วยเด็กหรือเปล่านั้น เช่น ผู้ใหญ่บางคนชอบข่มขู่เด็ก เอาของมาล่อแล้วเด็กจะเอาก็ไม่ให้ เป็นการข่มขู่ให้เกิดอารมณ์โดยฟุ่มเฟือยโดยแท้เลย หรือว่ามีข้าวของที่ลูกไม่ควรเล่น ไม่ควรจะหยิบ ถูกลำมาวางล่อตาล่อใจหรือเปล่านั้น คุณพ่อคุณแม่ ควรจัดการเรื่องสิ่งล่อใจอันนี้ก่อนเป็นอันดับแรก

อันดับที่สอง คอยสังเกตเด็ก เมื่อเด็กมีความสนใจในบางอย่าง หรือว่าอยากจะได้อะไรเราจะมองออกในพฤติกรรมของแกเมื่อเราอยู่ใกล้ๆ หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกซำเรื่องตาไปทางนั้นบ่อยๆ เริ่มคลานหรือเดินเข้าไปใกล้ๆ เอามือไปจับหรือมองก่อน และหันมามองคนที่อยู่รอบตัวว่าสนใจแกอยู่หรือเปล่านั้นจะอนุญาตหรือเปล่านั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่จับจ้องหว่าได้ในช่วงนั้น

แล้วสามารถเบี่ยงเบนความสนใจลูก ไปสู่สิ่งอื่นที่เหมาะสมกว่าแล้วเอาสิ่งที่เป็นอันตรายหรือให้เล่นไม่ได้เก็บเสียก็สามารถหยุดโอกาสที่อาจทำให้ต้องทะเลาะเบาะแว้งโมโหกันหรือหากลูกหยิบของนั้นไปแล้ว โดยที่คุณพ่อคุณแม่ให้ไม่ได้ ก็ควรจะนำของสิ่งอื่นมาแลกกันดั่งที่ได้กล่าวไปแล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องมองดูว่า ลูกนั้น ได้มีโอกาสเล่นอย่างสดชื่น สดใส ร่าเริง มีทางที่ได้รับความสนใจเมื่อแกไม่ร้องหรือเปล่านั้น เพราะบางครั้งการร้องเหล่านี้กลายเป็นเรื่องการเรียกร้องความสนใจของเด็กก็ได้ เมื่อเด็กพูดและขอดีๆ คุณพ่อคุณแม่ตอบสนองแกเลยหรือเปล่านั้น หรือว่าต้องรอให้เด็กมีอาการทุรนทุราย ลงไปนอนดิ้น ร้องดื้อเสียก่อนแล้วจึงตามใจ

อันดับสาม ฝึกให้ลูกสื่อความหมายอย่างสร้างสรรค์ด้วยท่าทีหรือคำพูด แล้วคุณพ่อคุณแม่แสดงความสนใจต่อการแสดงออก หาทางฝึกให้ลูกรู้จักรอคอย มีทางทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จเป็นขั้นตอน จะได้ลดความหุนหันและความเจ้าอารมณ์แต่รู้จักใช้สติปัญญาความสามารถมาแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์



## ● ปลุกฝังคุณค่าความเป็นไทย

### เริ่มต้นที่ภาษาของลูกน้อย

คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกภาษาให้ลูกได้ ตั้งแต่แรกเป็นทารกหรือยังเล็กๆ อยู่ โดยพูดคุยกับลูกด้วยภาษาที่ฟังเข้าใจง่ายและชัดเจนด้วยท่าทางที่เป็นมิตร โดยอาจ

จะใช้วิธีเล่านิทาน อ่านหนังสือ ซึ่งให้ลูกดูภาพ หรือเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและฝึกให้ลูกได้ฟังและหัดพูดภาษาไทย ได้เรียนรู้การใช้ภาษาไทยสำหรับสื่อความหมาย และติดต่อกับคนอื่นๆ ได้ในสังคม ทั้งยังเป็นการสืบทอดภาษาอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยอีกด้วย

คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่เองจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมให้ลูกพูดเป็นประโยคอย่างถูกต้อง ใช้คำที่เหมาะสมในการพูดจาโต้ตอบ สามารถอธิบายความรู้สึกนึกคิดของตน หรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ตลอดจนตอบคำถามอย่างเข้าใจความ การเริ่มสอนภาษาไทยนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มจากให้ลูกเห็นและเล่นตัวอักษรไทย และตัวเลขไทยตั้งแต่อายุ 3-4 ขวบขึ้นไป เริ่มฝึกให้รู้จักตัวอักษร อ่านและขีดเขียนทีละเล็กทีละน้อยราวอายุ 4-5 ขวบขึ้นไป ตามความพร้อมของลูก ในยุคโลกาภิวัตน์มีแนวโน้มที่ครอบครัวจะนำสื่อภาษาต่างประเทศเข้ามาในบ้านและเด็กอาจได้พบ ได้เรียน ได้เล่นร่วมกับชาวต่างประเทศ トラบใดที่เป็นประสบการณ์เรียนรู้อย่างธรรมชาติและไม่บังคับ ก็จะเป็นผลดีต่อพัฒนาการด้านภาษา แต่คุณพ่อคุณแม่โปรดอย่าลืมว่าลูกจะเรียนรู้และใช้ภาษาได้ดี จะต้องมีส่วนร่วมที่ตี มีคนพูดคุยโต้ตอบสนทนอกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเด็กจะได้เชื่อมโยงเสียงกับความหมาย และกับพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้นการเปิดแต่โทรทัศน์หรือวิดีโอ ไม่ว่าจะเป็นภาษาไทยหรือต่างประเทศให้ลูกดูเป็นช่วงนานๆ แต่ขาดคนที่พูดคุยด้วย จึงเป็นโทษมากกว่า

## ● สอนให้ลูกรู้จักและรักวัฒนธรรมไทย

เด็กๆ จะค่อยๆ ซึมซับค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีจากการกระทำของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นมารยาททางสังคม เช่น การเคารพผู้ใหญ่ การไหว้ การกินอยู่ การรู้จักสำรวม และเกรงใจ หรือแม้กระทั่งเรื่องระเบียบวินัยทางสังคม การรักและชื่นชมธรรมชาติ ศิลป วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่จะชี้นำให้ลูกสนใจและปลูกฝังได้ไม่ยาก ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาดูและสนับสนุนให้ลูกได้คิดและได้ทำอย่างเหมาะสม

เริ่มจากเล่านิทาน ร้องเพลงกล่อมลูก เล่นดนตรี ประดิษฐ์ของเล่นด้วยกัน เล่นการละเล่นพื้นบ้าน พาลูกร่วมกิจกรรมทางประเพณี สังคมและศาสนาตามความเหมาะสม โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของเด็กอายุ 1-3 ปี ที่นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้นาน กินอาหารและนมบ่อยกว่าและต้องนอนพักผ่อนมากกว่าเด็กโตและผู้ใหญ่

คุณพ่อคุณแม่จึงต้องตระเตรียมและเลือกกิจกรรมที่ลูกจะเข้าร่วมด้วยได้ จึงจะไม่กลายเป็นประสบการณ์น่าปวดศีรษะของทุกฝ่าย เป็นการเปิดโลกทัศน์ให้ลูกได้รู้เห็นผู้คน สถานที่และเป็นการฝึกเข้าสังคมที่มีประสิทธิภาพ



# สิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างคุณค่าความเป็นหญิง : บางประเด็นในการเลี้ยงลูกสาวเพื่อให้เป็นคนมีความสุข เข้มแข็ง และมีความสำเร็จ



รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจ โภคาทร\*

แข่งขันได้ เพราะฉะนั้นเสื้อผ้าของเด็กผู้หญิงในปีนี้อาจเลือกให้เป็นเสื้อผ้าสีเข้มหน่อย เลือกแบบที่ทนทานหน่อย และก็ไม่เลอะเทอะง่าย ไม่ฉีกขาดง่าย ดิฉันคิดว่าถ้าเรานึกถึงคำพูดที่ว่า “เสื้อผ้าสร้างคน” ตรงนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง เด็กผู้หญิงที่มีความรู้สึกที่เสื้อผ้าของตนเหมาะกับการทำกิจกรรมหลายๆ อย่างที่โลดโผนหน่อย ก็อยากที่จะกล้าทำสิ่งนั้น เพราะว่าจะได้ไม่ต้องกลัวว่าจะโดนตำหนิว่าทำเสื้อผ้าเสียหาย หรือสกปรก ของเล่นที่เลือกให้กับลูกสาวในปีนี้น่าจะเป็นของเล่นที่กระตุ้นความคิดขึ้นมาสักหน่อยหนึ่ง ไม่ควรจะเป็นเรื่องของตุ๊กตาเอาเสื้อผ้ามาแต่งเพียงเท่านั้น และคิดว่าเป็นกล่องที่เป็นชุดที่เด็กผู้หญิงจะนั่งใช้เวลาประกอบขึ้นมา อาจจะเป็นเรื่องของเกมธรรมชาติ อาจจะเป็นเรื่องของการแข่งขัน อาจจะเป็นเรื่องของภูมิศาสตร์ สัตว์เลี้ยง หรือแม้แต่เรื่องของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่สามารถจะซื้อให้กับลูกสาวได้ คุณพ่อคุณแม่ที่จะคิดถึงเรื่องของการที่จะเลือกซื้อหนังสือให้ในปีนี้อาจจะแนะนำให้ไปเป็นสมาชิกให้กับลูกสาวสำหรับนิตยสารซึ่งแปลกใหม่สักหน่อยสำหรับเด็กผู้หญิง อาจจะเป็นนิตยสารสำหรับการท่องเที่ยว นิตยสารสำหรับคนที่สะสมเรื่องรถ เรื่องของกีฬา เรื่องของการออกกำลังกาย เรื่องของการที่จะรู้จักธรรมชาติ การที่จะท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ดิฉันคิดว่านิตยสารเหล่านี้ จะเปิดโลกให้กับลูกสาวให้มากขึ้นด้วยซ้ำด้วย

## 1. ของขวัญของลูกสาว

คุณพ่อคุณแม่ ที่มีลูกสาวและอยากที่จะเลี้ยงให้ลูกนั้นเป็นคนเก่ง เป็นคนกล้าที่จะแข่งขัน เป็นคนที่พยายามจะพัฒนาความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองก็ประสบความสำเร็จก้าวหน้า และเก่งก้าวหน้าได้พอๆ กับเด็กผู้ชาย ถ้าจะนึกถึงในเรื่องของการที่จะเลือกซื้อของขวัญในปีนี้อาจจะแนะนำให้ลูกสาวว่าควรจะเป็นของขวัญอะไร ที่จะพัฒนาความเก่งความสามารถ ความรู้สึกพิเศษให้กับลูกสาวได้ ลองนึกถึงเสื้อผ้าที่เราจะซื้อให้ลูกในปีนี้อาจจะคิดว่าผู้หญิงควรจะใส่เสื้อสีอ่อนๆ มีลูกไม้ มีริบบิ้น มีโบว์ หรือมีอะไรที่ดูเหมือนกับว่าจะเสียหายได้ ดิฉันว่าเราควรจะหยุดคิดสักหน่อยในปีนี้อาจอยากให้ลูกออกกำลังกาย ให้ลูกทำกิจกรรมหลายอย่างนอกบ้านมากขึ้น อย่างที่ให้ลูกมีความรู้สึกที่ว่า เขาก็เล่น

## 2. ต้นแบบของลูกสาว

ในขณะที่เราอยู่ในบ้านรับรู้ข่าวสารต่างๆ คุณสิ่งที่เกิดขึ้น ก็มีหลายเรื่องเกี่ยวกับเด็กผู้หญิงที่ถูกเอาเปรียบหลายอย่าง ผู้หญิงหลายคนที่อยู่ในสถานะทางสังคมที่จะ

\*รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจ โภคาทร. Ph.D. (Social Psychology), รองผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

เป็นเหยื่อของคนที่มีอำนาจมากกว่ามากมาย มองดูเห็น  
ผู้หญิงทำงานหนัก แต่ได้รับค่าตอบแทนที่น้อยกว่า คิด  
คิดว่าทำให้เราได้คิดอยู่เหมือนกัน และก็ไม่นอยากให้ลูก  
สาวของเราอยู่ในสภาพนั้น ความจริงสรุปออกมาได้ว่า  
ในเรื่องหนึ่งซึ่งหลายๆ คนก็คงจะไม่ค่อยโต้แย้งเท่าไร  
ก็คือว่าถ้าสังคมของเราเด็กผู้หญิงมีต้นแบบที่เป็นผู้หญิง  
เก่ง มีความสามารถสูงค่อนข้างน้อย ผู้หญิงๆ หลากๆ คน  
ก็เลือกที่จะไม่ส่งเสริมผู้หญิงด้วยกันด้วย และขณะเดียวกันก็ส่งเสริมผู้ชายมากกว่า ยิ่งทำให้ผู้หญิงขาดต้นแบบ  
มากขึ้นไปใหญ่ หรืออาจจะเป็นไปได้ว่าในขณะที่อยู่ที่บ้าน  
ผู้หญิงก็เลือกที่จะเป็นคนที่รักสันติ รักความสงบ ไม่มีปาก  
ไม่มีเสียง ทั่วๆ ที่อาจจะไม่เห็นด้วยกับเรื่องหลายๆ เรื่อง  
ที่ผู้ชายที่เป็นสมาชิกในบ้านตัดสินใจมา มีบ้านๆ หนึ่งที่มี  
คุณแม่พ่อคุณแม่และลูกสาว คุณแม่เป็นคนที่เหมาะสมความ  
สำเร็จ เป็นผู้บริหารระดับสูงในองค์กรที่ใหญ่เลยทีเดียว  
ตัดสินใจทั้งวันให้ลูกน้อง ทั้งเจ้านาย ทั้งตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานในหลายเรื่อง แต่พอถึงบ้าน  
เธอจะเป็นคนเงิบๆ ขณะที่สั่งอาหารเธอก็ยังนึกไม่  
ออกว่าจะสั่งอาหารอะไร ก็จะเป็นคุณแม่สั่งอาหาร และ  
ลูกสั่งอาหาร แล้ววันหนึ่งลูกสาวก็ถามว่าทำไมคุณแม่ไม่  
สั่งอาหารที่คุณแม่ชอบเองบ้าง คุณแม่ก็จะบอกว่าเราก็แบ่ง  
อาหารรับประทานกันอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นถ้าแม่เลือกเอา  
อาหารที่คุณพ่อชอบ ลูกชอบ คุณพ่อกับลูกก็จะต้องมีอาหารที่  
ชอบอีกอย่างหนึ่งที่รับประทานด้วย แต่ลูกสาวคิดไปไกล  
กว่านั้น ก็บอกว่าแต่หนูก็อยากจะทราบว่าคุณแม่ชอบ  
อะไร เพราะฉะนั้นก็อาจจะมีการพิจารณาหลายอย่างที่คุณ  
แม่ทำให้ลูกสาวเห็น ถ้าคุณแม่ตั้งใจสักหน่อย มีสติสัก  
หน่อย ก็อาจจะปรับพฤติกรรมของตนเองได้ในบางครั้ง  
เพราะรู้ว่าลูกสาวกำลังมองอยู่ และอยากจะเป็นต้นแบบ  
ที่ดีให้กับลูกสาวด้วย เพราะฉะนั้นคุณแม่ที่อยู่กับลูกสาว  
ตัวลูกสาว น่าจะมองดูว่าในตัวท่านเองนั้นเป็นต้นแบบที่  
ดีให้กับลูกในเรื่องไหนบ้าง และในบางเรื่องตนเองอาจ  
จะไม่สามารถที่จะเป็นต้นแบบที่ดี มีใครบ้างที่พอจะเป็น  
ต้นแบบที่ดีให้กับลูก คิดว่าคุณแม่ที่เรามีสติตระหนักอยู่  
เรื่อยๆ เพราะเด็กมองดูสิ่งที่พ่อแม่เป็น สิ่งที่พ่อแม่ทำ สิ่ง  
ที่พ่อแม่คิดอยู่เสมอจะช่วยให้เรานั้นสามารถที่จะสร้างให้  
ผู้หญิงเป็นผู้นำได้อีกคนหนึ่ง

### 3. การบันทึกเรื่องของคุณแม่เพื่อ ความทรงจำที่ดี

จากการที่ได้พูดคุยกับเด็กๆ มานานกับพ่อแม่หลายๆ  
หลายคน ทำให้รู้ว่าหัวข้อที่เด็กๆ ชอบฟังมากที่สุดก็คือ  
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ความจริงแล้วหลายคนก็คงจะ  
ทราบว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเองก็เป็นสิ่งที่คนๆ นั้นชอบที่จะ  
ฟัง แต่น่าจะถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่เด็กจะสนใจที่จะจำ และ  
ก็เป็นเรื่องที่ฟังแล้ว หรือฟังที่ไรก็สบายใจ เป็นความรู้สึก  
พิเศษในครอบครัวว่ามีใครคนหนึ่งจำเรื่องของเราตอนที่  
เรายังเด็กๆ ได้บ้าง และก็ชัดเจน และเล่าที่ไรก็มีความรู้สึก  
ว่าน่าเอ็นดู อยากจะแนะนำว่าสำหรับคุณแม่ คุณพ่อที่  
อยากจะทำบันทึกเรื่องของคุณแม่แต่ละคน ว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้  
ให้ลูกได้ถือเป็นการบันทึกที่ดีว่าพ่อแม่จำเรื่องของคุณแม่ได้  
ก็มีหลายๆ เรื่องที่น่าจะรวมไว้เมื่อจะเริ่มทำการบันทึกเช่น  
นี้ ความจริงก็อาจจะเริ่มต้นตรงที่ว่าลูกคนนี้เป็นคนที่  
เท่าไรของการสมรสของเรา แล้วก็ตอนนั้นอยู่ที่บ้านหลัง  
ไหน และก็ลูกคนนั้นตอนที่คุณแม่ตั้งครรภ์คุณแม่อยากจะ  
รับประทานอะไร คลอดที่ไหน คลอดออกมาลูกน้ำหนัก  
เท่าไร ชื่อที่ตั้งตอนแรกชื่ออะไร เพราะอะไร ในหน้า  
เล็กๆ ของลูกที่เป็นเด็กทารกนั้นจะมีอะไรที่เด่นที่คุณแม่จำ  
ได้ว่าเป็นลูกของเรา จากนั้นแล้วก็อาจจะมาคิดว่าเมื่อพาลูก  
มาที่บ้าน พี่ๆ ของลูกต้อนรับลูกอย่างไร หรือว่าญาติ  
คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เห็นลูกแล้วท่านพูดว่าอะไร  
มาถึงวิชาที่ลูกเรียนได้ดี สนใจมาก สิ่งที่คุณเคยทำได้คือ  
คุณแม่พ่อบุคคลประทับใจ คิดว่าเด็กๆ อยากที่จะรับรู้ว่าตัว  
เองได้มีส่วนทำอย่างนี้ก็คือว่า คำพูดของคุณแม่ที่ได้พูดไป  
ตอนเด็กๆ แล้วก็ยังเป็นสิ่งที่คุณแม่พ่อบุคคลยังจำได้ และ  
ยังประทับใจ และยังมีถึงอยู่บ่อยๆ คิดว่าในครอบครัว  
ของเราถ้านี้ไปจริงๆ ก็คงจะมีอย่างนั้นเหมือนกัน และ  
สุดท้ายคือคุณแม่มีความรู้สึกว่าคุณแม่คนนี้ทำหน้าที่ได้  
ประสบความสำเร็จเมื่อลูกทำอะไร หรือประสบความสำเร็จ  
สำเร็จในเรื่องอะไร คิดว่าเป็นเรื่องที่ดีๆ ทุกคนชอบฟัง  
และอยากจะคิดว่าคุณแม่พ่อบุคคลก็อยากที่จะนึกถึงเรื่อง  
เหล่านี้ และก็บันทึกขึ้นมาให้ลูกทราบถึงความรู้สึกในครั้ง  
นั้น

#### 4. หนังสือที่ทำให้ลูกสาวมั่นใจมากขึ้น

หนังสือเล่มหนึ่งมีบทความที่เป็นประโยชน์มาก สำหรับการที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกสาว หนังสือเล่มนี้แนะนำเอาไว้มีหัวข้อที่สำคัญๆ ซึ่งแม่กับลูกสาวน่าจะได้อยู่กัน อันแรกก็คือเรื่องของสุขภาพ คุณแม่น่าจะได้พูดคุยกับลูกว่าเมื่อคุณแม่เป็นเด็กๆ คุณแม่มีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง และในขณะนี้มีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง วิธีแก้ไขปัญหาหรือรักษาปัญหาสุขภาพนั้นทำได้อย่างไร ข้อมูลนี้สำคัญตรงที่ว่าเด็กที่มีนิสัยเหมือนคุณแม่ก็อาจจะมีโอกาสที่จะเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพในบางเรื่องเหมือนกัน อีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องของเศรษฐกิจหรือเรื่องเงินทองในบ้าน เรามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างในสมัยก่อน ในสมัยนี้ค่าใช้จ่ายเป็นอย่างไร พ่อแม่มีวิธีการจัดการอย่างไร มีปัญหาเรื่องเงินทอง มีวิธีการคืนรนอย่างไร ขยันทำอาชีพอะไรกันมาบ้าง มีวิธีการเก็บหอมรอบริบกันอย่างไร อีกเรื่องหนึ่ง ก็คือเรื่องของที่คุณพ่อคุณแม่ได้มาเจอกัน คิดอย่างไรในการที่จะตัดสินใจเป็นคู่สมรส มีอะไรที่ถูกต้อง ในระหว่างกันและกัน และในขณะนี้มีความรู้สึกเปลี่ยนไปหรือเปล่า เปลี่ยนไปในลักษณะไหนที่มีความหมายลึกซึ้งมากกว่าเดิม อีกเรื่องหนึ่งก็คือเรื่องของการทำงานของคุณแม่กับลูกสาวของเรา มีวิธีการแก้ไขปัญหามาอย่างไร ครอบครัวที่อยู่ในภาวะวิกฤตมีใครเข้ามาช่วยเหลือบ้าง มีวิธีการคืนรนแก้ไขปัญหามาอย่างไรในแต่ละครั้งๆ ดิฉันคิดว่าตรงนี้จะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาแม่ที่เป็นนักสู้ เขามีพ่อแม่ที่ไม่ทอดทิ้ง เขามีพ่อแม่ที่ไม่มองมือองเท้า หาวิธีที่จะทำให้ครอบครัวปลอดภัย และในปัจจุบันที่คุณแม่อาจจะมีความเครียดล้นล้น มีความกังวลมากขึ้น แต่สภาวะของร่างกายก็เสื่อมลงๆ คุณแม่มีการปรับกิจกรรมของคุณแม่อย่างไร คิดอย่างไรว่าในอนาคตเรียวแรงก็อาจจะมีน้อยลงเราจะเลือกทำอะไรในขณะนี้ร่างกายของคนเปลี่ยนไป เด็กๆ จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในความแข็งแรงของร่างกายของเขาเมื่อเขายังอยู่ในวัยน้อยๆ นี้ได้มากขึ้น ใช้ร่างกายในสิ่งที่เป็ประโยชน์มากขึ้น



#### 5. คุณแม่คุยกับลูกสาวเรื่องสุขภาพ

จากการที่ได้คุยกับผู้หญิงที่อยู่ในวัยเดียวกันมาหลายคนในช่วงนี้ทำให้ได้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้หญิงนั้นน่าจะได้อยู่กับลูกสาว ของตนเองไว้เรื่องหนึ่งก็คือเรื่องของสุขภาพ เพื่อให้เด็กสามารถเข้าใจถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงได้ ในขณะที่เดียวกันก็เข้าใจลักษณะของตนเองว่าอาจจะมีลักษณะเหมือนๆ กับคุณแม่ได้บ้างเหมือนกัน และก็อาจจะได้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมาพร้อมกับวัยที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย และก็รู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพของคนในแต่ละยุคแต่ละสมัย ซึ่งน่าสนใจเหมือนกันสำหรับผู้หญิงที่จะเข้าใจกันและกันเอง แต่น้อยคนที่จะพูดถึงประสบการณ์ของตัวเอง หรือประสบการณ์ของคุณปู่ หรือคุณย่า ในสมัยเด็กๆ ให้ลูกฟัง สิ่งเหล่านี้มองดูแล้วเหมือนกับไม่จำเป็นกระมัง เพราะว่าแต่ละสมัยคนก็มีวิธีการจัดการการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมือนกัน แต่ความจริงแล้วนี่เป็นข้อมูลที่สำคัญ เพราะเด็กเองอาจจะมีความรู้สึกว่าร่างกายของตนเองก็อาจจะเปลี่ยนแปลงคล้ายๆ กับคุณแม่ หลายคนอาจจะมีความรู้สึกกังวลใจทำไมถูกว่าควรจะทำใจ หรือทำอย่างไร หรือมีวิธีการจัดการอย่างไร แต่ถ้าคุณแม่ได้พูดถึงประสบการณ์ของผู้หญิงหลายๆ คน คนนั้นเมื่อผ่านเหตุการณ์อย่างนี้ตกใจแค่ไหน หรือมีคนให้คำอธิบายให้คำปรึกษาอย่างไร ดิฉันคิดว่าเด็กพอ

จะเข้าใจว่าในหลายๆ เรื่องที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัว นั้นมีวิธีการจัดการได้ มีคนเข้าใจเขา มีคนที่จะช่วยให้เขา ผ่านในสิ่งเหล่านี้ได้ดี ในขณะที่ตัวกันที่คุณแม่อาจจะจะมี ปัญหาในเรื่องของการตั้งครรรค์ ในเรื่องของการคลอด บุตรในเรื่องของการที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบของผู้หญิงก็ น่าจะคุยให้เด็กผู้หญิงฟังได้ว่าลักษณะของเด็กผู้หญิงมีความ ซ้ำซ้อน ซ้ำซ้อน แตกต่างอย่างไรดิฉันคิดว่าทั้งหมด ที่เปลี่ยนแปลงในรูปร่างผู้หญิงหมายถึงการเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจด้วย เป็นการแสดงความเฉพาะเจาะจงว่า ในความเป็นผู้หญิงนั้นมีอะไรที่เราจะต้องรู้ เข้าใจ ที่จะต้องเรียนรู้จากกันและกันเพื่อจะให้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ของเรานั้นไม่ใช่เป็นเรื่องที่เรา จะต้องมากังวลใจมากมาย นัก และก็จะต้องนึกยอมรับในเหตุการณ์เหล่านั้นเพราะ ไม่มีอะไรแก้ไขได้ ทั้งหมดนี้เป็นการเสริมกำลังให้กัน และกัน และดิฉันคิดว่าลูกผู้หญิงจะได้รับบทเรียนนี้จาก คุณแม่ที่ได้คุยเรื่องสุขภาพให้ลูกฟัง ได้มากทีเดียว

## 6. คุณค่าความเป็นหญิงสิ่งที่ควรรู้

มีหนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดยผู้พิพากษาผู้หญิงใน ต่างประเทศ และผู้พิพากษาคณะนี้ที่ในต่างประเทศก็ได้ทำ รายการโทรทัศน์ ซึ่งเป็นเรื่องของการพิจารณาความใน ศาลด้วย เธอเขียนหนังสือขึ้นมาเพราะเธอมีความรู้สึก ว่า คดีที่เธอจะต้องตัดสินพิพากษาทุกๆ วันนั้น มีกลุ่มๆ หนึ่ง ซึ่งเริ่มมีความรู้สึกว่าจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่จะมี การแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด และก็รุนแรงกับชีวิตของคน จำนวนมาก กลุ่มผู้หญิงที่เธอพูดถึงในหนังสือของเธอ ก็ เป็นเรื่องที่ว่ากลุ่มผู้หญิงเหล่านั้นจะมีลักษณะเช่น อายุ น้อยแต่ตัวตั้งครรรค์ ยากจน หย่าร้าง ถูกทารุณทางร่างกาย ถูกทารุณทางเพศ ถูกทารุณทางอารมณ์ และสังคม หลาย คนเป็นคนที่ไม่มีการศึกษา หลายคนไม่มีบ้านอยู่ หลายคนติดยาเสพติด และก็ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก ตัดสินใจไม่ถูกต้องให้กับชีวิตของตนเอง จากการที่ได้คุยกับ ผู้หญิงเหล่านี้ผู้พิพากษาผู้ดีก็มีความรู้สึกว่าคุณผู้หญิงเหล่านี้มี ลักษณะอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน คือเป็นคนที่ไม่ได้มีความ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าอะไรเหลืออยู่แล้ว ที่น่าเสียดายก็คือ ว่าผู้หญิงหลายคนเป็นคนที่มีอายุน้อย และดูเหมือนกับอยู่

ในวัยแจ่มใสน่าจะมีความหวังกับชีวิต แต่การที่มีความ รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ไม่ได้เห็นความสามารถของตนเอง หรือเรี่ยวแรงกำลังของตนเองในการที่จะเปลี่ยนแปลง ชีวิตก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย แต่ผู้หญิงเหล่านี้สักวันหนึ่ง ก็อาจจะต้องทำหน้าที่เป็นแม่ เราจะได้เด็กคุณภาพอย่าง ไรถ้าแม่ไม่ได้เห็นคุณค่าของตนเอง และปล่อยให้ลูกคิด ว่าชีวิตของตนเองนั้นต้องให้คนอื่นเป็นคนกำหนดให้ ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่ มีสติอย่างนี้อยู่ การพูดคุยการให้ความ หวังกับลูกก็ควรจะมีการปรับเปลี่ยนไปบ้าง

## 7. การปฏิบัติระหว่างนักเรียนชาย กับหญิง

เคยมีการวิจัยพบว่าคุณพ่อคุณแม่ที่มีความ ตระหนักในเรื่องของการที่จะให้เด็กหญิง และเด็กชายมี บทบาทเท่าเทียมกัน แต่ในวิธีการปฏิบัติและเลี้ยงดู หรือ สัมผัสเด็กนั้น พ่อกับแม่มีวิธีการปฏิบัติต่อเด็กชายและเด็ก หญิงไม่เหมือนกัน ซึ่งทำให้เป็นการสื่อสารที่แม่จะไม่ได้ พูดก็บอกว่าเด็กสองคนนั้นจะมีโอกาสในการที่จะก้าว หน้าและพัฒนาแตกต่างกัน ในเรื่องของการวิจัยนี้ได้ทำ ในโรงเรียน เพื่อดูว่าบรรยากาศในโรงเรียนนั้นทำให้เด็ก มีความรู้สึก ว่า เด็กชาย เด็กหญิง จะมีโอกาสในความก้าว หน้าไม่เหมือนกันด้วยหรือเปล่า จากการศึกษาวิจัยได้พบ ว่าเด็กผู้ชายอายุระหว่าง 3 ขวบครึ่ง ถึง 5 ขวบครึ่ง ในช่วง 2 ปี เริ่มที่จะมีท่าทีว่าจะไม่ฟังคำขอร้อง ไม่ฟังคำแนะนำ ไม่ฟังสิ่งอะไรที่เด็กผู้หญิงบอก เพราะมีความรู้สึกว่าคุณผู้หญิงนั้นมีความด้อยกว่าตนเอง เรียกได้ว่าเด็กผู้หญิงถูก คนไม่เอาใจใส่ตั้งแต่ต้นๆ เลยก็ได้ อีกเรื่องหนึ่งคือภายใน ห้องเรียนเด็กผู้หญิงจะพยายามนั่งใกล้ครูค่อนข้างมาก ถ้าครูนั้นเป็นผู้หญิงด้วย ในขณะที่เด็กผู้ชายก็จะนั่งไกล ครูออกไปสักหน่อยหนึ่ง แต่เมื่อไปศึกษาเด็กคนเดียวกัน ในสภาพห้องเรียนที่มีแต่ผู้หญิงด้วยกัน เด็กผู้หญิงคนนั้นก็ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งใกล้ครู อาจจะเรียกได้ว่าการเรียน ในห้องเรียนที่มีเด็กชายด้วยเด็กผู้หญิงจะมีความรู้สึกไม่ ค่อยแน่ใจในท่าทีของเด็กชาย หรือท่าทีของครูจึงพยายาม ที่จะนั่งใกล้ครู ให้ได้รับความสนใจมากขึ้น เป็นอย่างนั้น หรือเปล่าพ่อแม่ต้องคอยสังเกตดูเอาเอง เพราะมีปัญหาถึง



ระดับ ความเครียดของเด็กหญิงก็เป็นได้ ในเรื่องการเรียนในห้องเรียนก็ได้พบว่า ครูมักจะเรียกให้เด็กชายตอบคำถามมากกว่า ในขณะที่เดียวกันก็ให้เวลากับเด็กชายในการตอบคำถามมากกว่า รวมทั้งยังก้าวไปถึงขนาดที่ว่าครูให้คำอธิบาย หรือให้คำวิจารณ์ หรือให้การแสดงการยอมรับหรือความสนใจกับคำตอบของเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง หรืออาจจะเรียกว่าเด็กผู้ชายอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน ได้รับความสนใจจากครูน้อยกว่า ได้รับโอกาสในการที่จะได้รับการเรียนรู้ หรือได้รับการกระตุ้นน้อยกว่า เรียกได้ว่าถ้าเรียนในห้องเรียนเดียวกัน เด็กผู้ชายจะได้รับการกระตุ้นหรือสนใจจากครู ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการที่จะทำให้เขาเรียนต่อไปได้ เพราะฉะนั้นในสังคมที่พยายามจะให้เกิดความเท่าเทียมจริงๆ คงต้องมีความสังเกตมากขึ้น เพราะจะต้องหาวิธีที่จะให้เกิดความเท่าเทียมได้อย่างจริงๆ

## 8. เพื่อนผู้หญิงคือเพื่อนที่ดี

พูดถึงเรื่องของสัมพันธภาพที่มีความสัมพันธ์ใน การที่คนหนึ่งจะพัฒนาให้เติบโตขึ้น และมีชีวิตที่ดีนั้นก็ คือสัมพันธภาพระหว่างผู้หญิง หรือเพื่อนหญิงด้วยกัน ความจริงแล้วจากการศึกษาวิจัยพบว่าเด็กผู้หญิงที่มีเพื่อนผู้หญิงด้วยกันจะแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน เรียนรู้ถึงปัญหาและความสนุกสนานในชีวิตของกันและกัน และเปิดเผยความรู้สึกให้ซึ่งกันและกันค่อนข้างมาก เพราะฉะนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้หญิงกับผู้หญิงด้วยกันเอง จะเป็นความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างลึกซึ่ง ประกอบด้วยความเข้าใจ ประกอบกับว่ารู้จักด้วย ซึ่งแตกต่างไปจากความรู้สึกในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชายกับผู้ชาย ซึ่งเด็กผู้ชายที่เป็นเพื่อนกัน ก็มักจะเป็นเพื่อนเล่นกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่เรื่องของความรู้สึกในเรื่องของชีวิตในเรื่องของปัญหา ในเรื่องของการน้อยอกน้อยใจในบางเรื่องในขณะที่ยังเป็นเด็กนั้น ผู้ชายก็มักจะไม่ค่อยได้แลกเปลี่ยนกันและกันให้ได้รับรู้ เพราะฉะนั้นเรียกได้ว่าความสัมพันธ์อันนั้นก็อาจจะตื้นกว่า ถ้าเทียบกับความสัมพันธ์ระหว่างเด็กผู้หญิงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กผู้หญิงก็จะเปลี่ยนไปเมื่อตอนที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น



ประมาณอายุ 13 หรือ 14 ปี จากการศึกษาวิจัยพบว่าในช่วงที่เด็กผู้หญิงเข้าสู่วัยนี้จะมีความรู้สึกทางด้านอารมณ์อยู่อย่างหนึ่งซึ่งทำให้มีสิ่งที่เป็นปัญหาของสัมพันธภาพได้มาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการซุบซิบนินทากัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแสดงความอิจฉาริษยากัน หรือจะวางแผนพุดในสิ่งที่ไม่ดีของกันและกัน เรียกได้ว่าการที่มีลักษณะอย่างนี้ในเด็กวัยรุ่นตอนต้นหรือเด็กผู้หญิงจะทำลายความสัมพันธ์ที่ดีได้มากที่สุดทีเดียวเพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยรุ่น ก็อาจจะสังเกตได้ว่าลูกค่อนข้างจะมีเพื่อนดีๆ ที่เป็นผู้หญิงน้อยลงแล้ว น่าจะลองพิจารณาว่าคุณพ่อคุณแม่จะทำได้บ้าง เพราะจากการวิจัยอีกเช่นกันที่พบเกี่ยวกับเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างผู้หญิงกับผู้หญิงได้พบว่าในชีวิตที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปนั้นผู้หญิงมีอะไรที่แบ่งปันให้แก่กันและกันเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมชีวิตให้กันและกันได้มาก ไม่ว่าจะเป็นการมีปัญหาในเรื่องของความสัมพันธ์ เรื่องของความรักไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเลี้ยงลูก เป็นเรื่องของการที่จะมีความหวังในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการช่วยเหลือกันในขณะที่เดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการที่จะทำอะไรหลายๆ อย่างให้แก่กันและกัน สรุปในตรงนี้คือคุณพ่อคุณแม่น่าจะพยายามส่งเสริมให้ลูกนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกสาวให้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนให้ดีๆ และก็ควรจะรักษาเพื่อนที่ดีๆ ไว้ให้ได้เพราะว่าสำคัญทีเดียว ในขณะเดียวกันคุณพ่อคุณแม่ก็น่าจะเป็นตัวอย่างที่จะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนหญิงของท่านด้วย

# การดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กปฐมวัย

แพทย์หญิงณลินี เชื้อวณิชชากร\*

ภาพของเด็กที่ฟันผุหรือฟันหลอ เป็นภาพที่หลายๆ คนเห็นจนชินตาทำให้เข้าใจว่าเด็กกับฟันผุเป็นของคู่กัน ทั้งๆ ที่ปัญหาฟันผุและช่องปากที่ไม่สะอาดเป็นบ่อเกิดของโรคหลายชนิด ตั้งแต่ไม่รุนแรงจนถึงรุนแรงมากจนถึงแก่ชีวิต รวมทั้งยังทำให้ลูกรักเบียดอาหาร กินอาหารได้น้อยกว่าที่ควร เพราะความเจ็บปวดจากฟันที่ผุ การรับรสชาติอาหารที่เสียไป ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด

การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก ครอบคลุมตั้งแต่อาหารที่เลือกให้เด็กกิน การฝึกนิสัยการกินที่ถูกต้องเหมาะสม การทำความสะอาดช่องปาก การเสริมฟลูออไรด์อย่างถูกวิธี และการตรวจช่องปากเด็กอย่างสม่ำเสมอ

น้ำตาลทราย น้ำตาลกลูโคส ส่วนอาหารที่ช่วยป้องกันฟันผุเป็นอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน เช่น ถั่วลิสง นมจืด ผักผลไม้ที่มีน้ำมาก มีเส้นใยและมีรสจืด มันและฝาด เช่น แตงกวา ผักกาดขาว ฟรุ้ง ชมพู่มะเขมเทศ มะม่วงดิบ เป็นต้น นอกเหนือจากอาหารที่กินเข้าไปแล้ววิธีการกินอาหารก็เป็นอีกปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน นั่นคือ ความถี่ของการกินอาหารประเภทน้ำตาล ยิ่งกินหลายมื้อต่อวัน ยิ่งส่งเสริมการเกิดฟันผุ ช่วงเวลาที่กินอาหารพบว่า การกินน้ำตาลในมื้ออาหารจะไม่ทำให้ฟันผุเพิ่มขึ้น แต่ถ้ากินในระหว่างมื้ออาหาร เช่น มื้ออาหารว่างหรือก่อนนอนจะทำให้ฟันผุเพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว รวมทั้งพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น การอมอาหาร การดูดนมนอนหลับคาขวด การอมลูกอมมีส่วนทำให้ฟันผุง่ายขึ้น

## อาหารที่เกี่ยวกับการเกิดโรคฟันผุ

ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น นมที่มีรสหวาน ลูกอม ขนมเค้ก คุกกี้ ผลไม้กวน



\*แพทย์หญิงณลินี เชื้อวณิชชากร : แพทย์ศาสตรบัณฑิต วุฒิปริญญาตรี สาขากุมารเวชศาสตร์, กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารับดี : อาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

## การทำความสะอาดช่องปากเด็ก

มีวัตถุประสงค์เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกจาก  
ตัวฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพราะคราบจุลินทรีย์เป็น

สาเหตุสำคัญของโรคในช่องปาก ซึ่งเทคนิคในการทำ  
ความสะอาดช่องปากเด็กที่เหมาะสมจะเปลี่ยนไปตามวัย  
ของเด็ก ดังนี้

### ช่วงวัย

### วิธีทำความสะอาด

อายุ 0-1 ปี



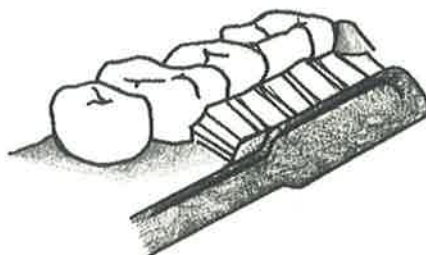
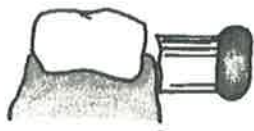
เช็ดช่องปากให้เด็ก ใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าสะอาดชุบน้ำสุก  
เช็ดคราบนมและคราบอาหารออกจากตัวฟัน  
สันเหงือก กระพุ้งแก้มและลิ้น ควรทำความสะอาด  
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หรือหลังมื้ออาหารทุกมื้อ  
ประโยชน์ที่ได้รับ คือ ทำให้ไม่เกิดเชื้อราหรือฝ้าขาว  
ในช่องปากเด็ก ฟันเด็กให้คุ้นเคยกับการทำความสะอาด  
ในช่องปาก เด็กจะยอมรับการแปรงฟัน ได้ดี  
เมื่อโตขึ้น

อายุ 1-3 ปี

คุณพ่อคุณแม่ควรแปรงฟันให้เด็กโดยอาจให้เด็กฝึก  
ถือแปรงสีฟัน แปรงฟันตนเองก่อนและแปรงฟัน  
พร้อมกับเด็กเพื่อให้เด็กเรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากผู้ใหญ่  
หลังจากนั้นคุณพ่อคุณแม่ค่อยแปรงฟันให้เด็ก

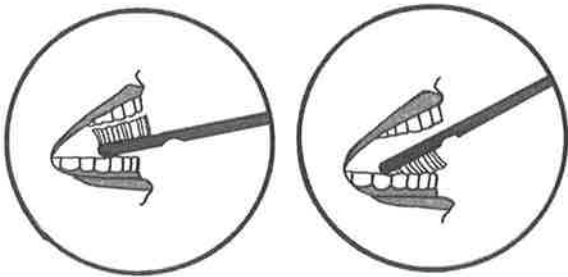
อายุ 3-6 ปี

หัดให้เด็กแปรงฟันเองแล้วคุณพ่อคุณแม่แปรงซ้ำอีก  
ครั้ง เพื่อให้ฟันสะอาดให้เด็กบ้วนน้ำให้สะอาดหลัง  
แปรงฟัน คอยระวังอย่าให้เด็กกลืนยาสีฟัน



## วิธีแปรงฟันที่แนะนำสำหรับเด็ก

วางแผนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ขยับแปรงสีฟันไปมาในแนวนอน ขยับเพียงสั้นๆ ประมาณ ฟัน 3 ซี่ และขณะแปรงควรใช้นิ้วมืออีกข้างวางตรึง กระพุ้งแก้มในปากเด็กเพื่อกันแก้มและริมฝีปากไม่ให้ถูก แปรงสีฟันกระแทกและผู้ใหญ่เห็นฟันที่จะแปรงชัดเจน สิ่งสำคัญอีกประการในการแปรงฟันเด็ก คือ การจูงใจ เพราะเด็กเล็กอาจปฏิเสธการแปรงฟัน เราแก้ปัญหาโดย ช่วงเริ่มแรก ควรใช้เวลาเพียง 5-10 วินาที เพื่อให้เด็กรู้จัก และยอมรับการแปรงฟันและคุณแม่พ่อกุณแม่ให้รางวัล ทันทีที่แปรงฟันเสร็จ เช่น ชม กอดเด็ก หรืออนุญาตให้ เด็กเล่นของเล่นที่ลูกใจ ระวังอย่าใช้แปรงสีฟันที่มีขน แปรง แข็ง อย่าย่ำแปรงกระแทกกระพุ้งแก้มหรือเหงือก ไม่ใช้ยาสีฟันรสเผ็ด คุณแม่พ่อกุณแม่และพี่น้องคนอื่นควร เป็นแบบอย่างที่ดีในการแปรงฟัน และอย่าใช้วิธีบังคับ หรือจู่โจมให้เด็กแปรงฟันในขณะที่เด็กยังไม่พร้อม



## การเสริมฟลูออไรด์อย่างถูกวิธี

แม้ว่าฟลูออไรด์จะมีประโยชน์อย่างมากในการ ป้องกันการเกิดฟันผุ แต่ถ้าหากเราใช้ ฟลูออไรด์ไม่ถูก วิธีก็อาจก่อให้เกิดโทษได้ ดังนั้นคุณแม่พ่อกุณแม่จึงควรเรียนรู้ การเสริมฟลูออไรด์ที่ถูกวิธีและไม่ควรซื้อฟลูออไรด์ ชนิดเม็ดหรือชนิดน้ำมาให้ลูกน้อยก่อนปรึกษากุมาร แพทย์หรือทันตแพทย์ ซึ่งฟลูออไรด์สำหรับลูกน้อยที่อายุ น้อยกว่า 2 ปี ต้องใช้ปริมาณที่น้อยมากแค่แตะแปรงสีฟัน ให้เปียกขนแปรงเป็นจุดเท่านั้น หลังแปรงฟันเสร็จให้ใช้ ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออกให้หมดก่อนบ้วนน้ำ สำหรับเด็ก อายุ 2-6 ปี คุณแม่พ่อกุณแม่ควรบิบบยาสีฟันให้ลูกโดยบิบบขนาด

เท่าเม็ดถั่วเขียว แต่ถ้าหากลูกรักได้รับฟลูออไรด์เสริมจาก กุมารแพทย์หรือทันตแพทย์ ไม่ควรให้ลูกใช้ยาสีฟันจน กว่าเด็กจะบ้วนน้ำทิ้งเป็น เมื่ออายุประมาณ 3-4 ปี

## การตรวจช่องปากเด็กอย่างสม่ำเสมอ มีจุดประสงค์ 2 ประการ ดังนี้

### 1. เพื่อตรวจความสะอาดในช่องปาก

ในเด็กเล็กที่เริ่มหัดแปรงฟัน ควรตรวจความ สะอาดหลังการแปรงฟันทุกครั้งแต่ในเด็กโต (อายุ 7 ปีขึ้นไป) ที่แปรงฟันได้ดี ควรตรวจอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

### 2. เพื่อตรวจหาฟันผุระยะแรกหรือความผิดปกติในช่องปาก

คุณแม่พ่อกุณแม่ควรตรวจให้ลูกเองเดือนละ 1 ครั้ง และพาเด็กไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยลักษณะของฟันที่มีรอยงู้นขาวด้านๆ บนผิวฟันแสดง ว่าฟันเริ่มผุนั้น สามารถแก้ไขโดยให้คุณแม่พ่อกุณแม่แปรง ฟันให้ลูกบ่อยๆ ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และเมื่อลูก อายุประมาณ 5-6 ปี ที่มีฟันกรามแท้ขึ้นเต็มซึ่งแนะนำให้พา ไปเคลือบร่องฟัน

ทั้งนี้ หากคุณแม่พ่อกุณแม่ตระหนัก ถึงความ สำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากลูกน้อยตั้งแต่เล็กต่อไปเราควร เห็นภาพเด็กน้อยที่มีฟันสวยงาม เป็นภาพจิน ตาทดแทนภาพเดิมและจะได้ลบล้างความเชื่อเก่าๆที่ว่า เด็กคู่กับฟันผุ

### ขอขอบพระคุณ

ทพญ.ยุพินญ โอปารัตน์นัมณี และ ทพญ.บุญสม นาวารัตน์ ที่เอื้อเฟื้อข้อมูล

### เอกสารอ้างอิง :

“สุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย” กองทันต - สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2545

# ลูกของคุณนอนเพียงพอหรือยัง

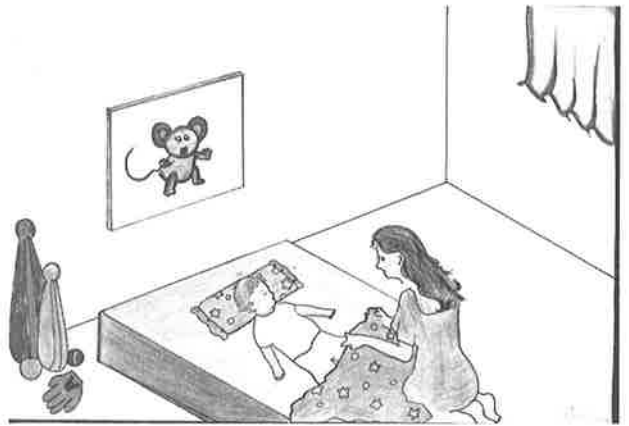
อาจารย์สุกิจ แก้วสุข\*

การนอนเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากสำหรับทุกชีวิตแต่หลายๆ คนยังรู้ถึงความสำคัญของการนอนน้อยมาก และบางคนก็พยายามใช้เวลาในการนอนให้น้อยที่สุด การนอนไม่ใช่ว่าเลือกแต่เป็นความต้องการของร่างกาย ถึงแม้ว่าเรายังไม่ทราบแน่ชัดว่าทำไมจึงต้องนอน แต่เรารู้ว่าระหว่างการนอนอวัยวะสำคัญต่างๆ ของร่างกายยังคงทำงานอย่างต่อเนื่อง และสมองบางส่วนก็มีการทำงานเพิ่มมากขึ้น และร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายขณะคนเรานอนหลับ

การนอนเหมือนกับอาหารหรือการออกกำลังกายซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ การนอนเป็นความต้องการเพื่อการมีชีวิตอยู่จากการศึกษาในหนูพบว่าหากหนูไม่ได้นอนจะเสียชีวิตภายใน 2-3 สัปดาห์ การนอนจึงมีความสำคัญสำหรับทุกๆ คน เพราะการนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดและเป็นการเติมพลังให้กับเราในเช้าวันใหม่ การผ่านค่ำคืนโดยไม่ได้นอนจะทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่มีแรง อารมณ์ไม่ดี ไร้ค่า หงุดหงิดง่าย แต่ถ้าผ่านการนอนหลับอย่างเพียงพอ จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีพลังอยู่เต็มเปี่ยมพร้อมที่จะเริ่มกิจกรรมของเช้าวันใหม่ จึงไม่ต้องประหลาดใจเลยว่า การนอนหลับของเด็กตลอดคืนจะมีความสำคัญต่อพ่อแม่มากมายเพียงใด และมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของครอบครัวมากมายแค่ไหน

## ความต้องการนอนของเด็ก

การนอนนอกจากมีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของเด็กแล้ว ขณะเด็กหลับในตอนกลางคืน ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนที่มีชื่อว่า Growth Hormone ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกายทำให้



เด็กเติบโตดี สุขภาพแข็งแรงซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กด้วย และเด็กในแต่ละวัยมีความต้องการการนอนที่แตกต่างกัน

● ทารกแรกเกิด - 1 ปี ต้องการการนอน 16-18 ชั่วโมงต่อวัน

- แรกเกิด - 2 เดือน ต้องการการนอน 16-18 ชั่วโมงต่อวัน และจะตื่นทุกๆ 2-3 ชั่วโมงและเมื่อหิว
- อายุ 2 - 10 เดือน ต้องการการนอน 14-16 ชั่วโมงต่อวัน และจะนอน 2-3 ช่วงทั้งกลางวันและกลางคืน
- อายุ 10-12 เดือน ต้องการการนอน 14-16 ชั่วโมงต่อวัน เด็กจะนอนต่อเนื่องกันได้ยาวนาน จนหลับได้ตลอดคืน

- อายุ 1-3 ปี ต้องการนอน 12 ชั่วโมงต่อวัน
- อายุ 3-5 ปี ต้องการนอน 10-12 ชั่วโมงต่อวัน
- เด็กวัยเรียน ต้องการนอน 10 ชั่วโมงต่อวัน

เด็กแต่ละคนมีแบบแผนการนอนที่แตกต่างกัน เช่นเด็กอายุ 1 ปี นอนหลับเพียง 10 ชั่วโมงต่อวันแล้วเด็กมีสุขภาพดีและมีความสุขก็ถือว่าเด็กคนนี้มี การนอนหลับ

\*อาจารย์ สุกิจ แก้วสุข : วท.บ. สาขาประสาทวิทยาศาสตร์ ตำแหน่ง อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ที่พอเพียง ถ้าหากพบว่าลูกของท่านนอนน้อย มีการนอนหลับที่พอเพียงหรือเปล่า ท่านลองมองย้อนถึงแบบแผนการนอนของสมาชิกในครอบครัวของท่าน เพราะมักจะเกี่ยวข้องกันในการส่งผลถึงการนอนของเด็ก

นอกจากการนอนหลับที่เพียงพอของเด็กจะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตและความสุขของครอบครัวแล้วการนอน ยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กด้วย เพราะการนอนมีผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในตอนกลางวัน ความรู้สึกอ่อนเพลีย เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า จะทำให้เด็กมีความตั้งใจเรียนในห้องน้อยและพลาดสิ่งสำคัญในเวลาเรียน เพราะร่างกายต้องการพักผ่อน และยังส่งผลถึงสัมพันธภาพกับเพื่อนด้วย เด็กที่นอนไม่เพียงพอจะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่ายและรำคาญเมื่อเพื่อนมาพูดคุยและทำกิจกรรมด้วย ทำให้เด็กไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เต็มตามศักยภาพ

การให้เด็กเข้านอนเร็วเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ จนกว่าจะฝึกจนกลายเป็นความเคยชิน แต่อย่างไรก็ตามพ่อแม่ผู้ปกครอง คือบุคคลสำคัญในการกำหนดเวลาในการนอนของเด็ก ไม่ใช่ตัวเด็กเอง เพราะเด็กยังไม่มีทักษะในการตัดสินใจว่าควรจะเข้านอนเมื่อใด

### วิธีการฝึกให้เด็กเข้านอนเป็นเวลา

เวลานอนเป็นเวลาที่มีความสุขสำหรับทุกคน การฝึกให้เด็กนอนเป็นเวลาจนเป็นกิจวัตรจะทำให้เด็กเรียนรู้ด้วยตนเองว่าเมื่อไรถึงเวลานอน ให้ที่นอนเป็นที่ที่เด็กรู้สึกปลอดภัยและมีความสุขทั้งก่อนนอนและเมื่อตื่นขึ้นมา อย่าใช้ที่นอนเป็นที่ทำโทษเด็กเมื่อเด็กทำบางสิ่งบางอย่างผิด การฝึกให้เด็กเข้านอนเป็นเวลาสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- เข้านอนตรงเวลาทุกวัน
- ให้เวลาประมาณ 15 นาทีในการเตรียมตัวก่อนนอน เช่น ให้เด็กเป็นผู้เลือกชุดนอน อ่านนิทานให้เด็กฟัง หรือเปิดเพลงเบาๆ



- หากเด็กยังเล็กอาจอุ้มและโยกเบาๆ กล่อมให้เด็กนอนเมื่อเด็กเริ่มง่วง
- ปิดไฟ โทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งต่างๆ ที่อาจกระตุ้นการนอนของเด็ก และพูดเสียงเบาๆ จนกว่าเด็กหลับในที่สุด อาจใช้เวลา 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงในครั้งแรกๆ

### จะทำอย่างไรหากลูกของคุณตื่นนอนทุก 2 ชั่วโมง

สำหรับเด็กแรกเกิดเกิดการตื่นนอนทุก 2 ชั่วโมงเป็นเรื่องปกติ เพราะเด็กต้องกินนมทุก 2-3 ชั่วโมง แต่เมื่อเด็กอายุ 5 เดือนขึ้นไป ไม่จำเป็นต้องให้นมในตอนกลางคืน ดังนั้นถ้าต้องการสอนให้เด็กนอนหลับตลอดทั้งคืน จะต้องไม่มีสิ่งรบกวนกระตุ้นเด็กตลอดช่วงการนอน ถ้าเด็กตื่นตอนกลางคืน พ่อแม่ผู้ปกครองควรปฏิบัติดังนี้

- ไม่ต้องเปิดไฟ
- พยายามไม่พูดหรือเล่นกับเด็ก
- ถ้าเด็กร้องปลอบเด็กด้วยการ โอบกอด ลูบตัวเบาๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัย แต่ไม่ควรให้อาหารหรือกระตุ้นเด็ก ถ้าเด็กยังร้อง ไม่หยุด อาจให้เด็กดื่มน้ำได้ และต้องแน่ใจว่าเด็กไม่ได้ป่วย



ถ้าคุณรู้สึกว่แบบแผนการนอนของลูกผิดปกติไปควรปรึกษาแพทย์เพราะความเจ็บป่วยอาจทำให้เด็กนอนหลับๆ ตื่นๆ ก็เป็นได้ ความเจ็บป่วยที่อาจทำให้เด็กนอนไม่หลับตลอดคืน เช่น ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ปวดฟัน ปวดท้อง-จุกเสียด (colic) เป็นหวัด เป็นต้น

การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิตอย่าลืมให้ความสำคัญกับการนอนและอย่าลืมว่าการนอนของลูกนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้กำหนด จงปลุกฝังการนอนของลูกให้เป็นนิสัยและเป็นเวลาเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งของเด็กและครอบครัว

### เอกสารอ้างอิง

1. Sadeh A, Gruber R, and Raviv A. Sleep , **neurobehavioral functioning, and behavior problem in school-age children.** Child Development; 2002; 73(2): 405-17.
2. Dagan-Friedman BH, Tarasiuk A, Tal A. **Impaired daytime functions in children with sleep disorders,** Harefuah. 2001; 140(12): 1204-1227.
3. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. **คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-3ปี.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

# EQ กับการควบคุมอารมณ์

อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล\*

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นนอกจากจะอยู่ที่ความสามารถทางสติปัญญาแล้ว ยังมีความสามารถด้านอื่นๆ ประกอบกันอีก ไม่ว่าจะเป็นความสามารถด้านร่างกาย สังคม จิตใจและอารมณ์ ในยุคปัจจุบันนี้ หากมีความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต จำเป็นต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาสด้วย จึงจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

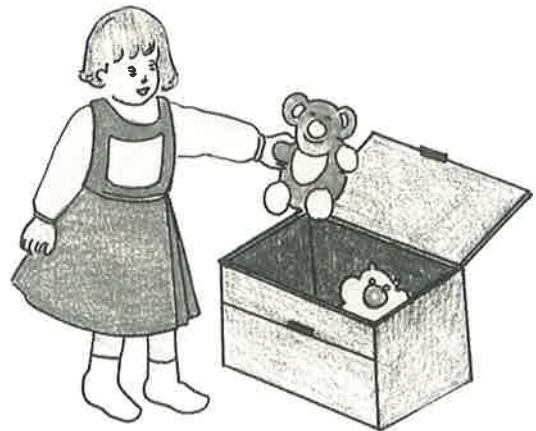
## ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รับรู้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรและสามารถหาวิธีในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้
2. ความสามารถในการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น เป็นความสามารถที่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งความสามารถนี้จะทำให้เด็กเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และพัฒนาไปสู่ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับคนอื่นได้
3. ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี คนที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นคนที่รู้จักคิดวางแผนแก้ไข ปัญหาและคิดว่าอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญนั้นเป็นเรื่องที่ท้าทายและมีทางแก้ไขได้ ไม่ยอมแพ้หรือสิ้นหวังเมื่อเกิดปัญหา มีความพยายามที่จะเอา

ชนะอุปสรรคต่างๆ

4. ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาให้ตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ทักษะความสามารถด้านนี้ขึ้นอยู่กับวัยและประสบการณ์ คนแต่ละวัยจะมีวิธีจัดการแก้ปัญหาตามความสามารถที่แตกต่างกัน หากได้รับการฝึกฝนตนเองตามวัย เด็กจะสามารถจัดการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จะเห็นว่าองค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ทั้ง 4 ด้านนี้ ต้องอาศัยการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผู้ปกครองตั้งแต่ยังเล็ก หากเด็กได้รับการฝึกวินัย ควบคุมอารมณ์ รู้จักอดทน อดกลั้น เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีทักษะความสามารถทางอารมณ์ที่ดีเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้



## การควบคุมอารมณ์กับระเบียบวินัย เกี่ยวข้องกันอย่างไร

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้นเพื่อให้ควบคุมคนในสังคมให้อยู่ในกฎเกณฑ์และขอบเขตตามที่

\*อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล ; ศศ.บ. (จิตวิทยา), กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ), นักจิตวิทยา สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



แต่ละสังคมกำหนด ทุกคนในสังคมต้องเรียนรู้และปฏิบัติตาม เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ระเบียบวินัยสำหรับเด็กก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่กำหนดขึ้นเพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดสามารถปฏิบัติได้และสิ่งใดไม่สามารถปฏิบัติได้ ฉะนั้นการที่เด็กจะมีระเบียบวินัยจึงต้องอาศัยการควบคุมตนเองทั้งด้านร่างกาย และอารมณ์ การฝึกวินัยควรฝึกตั้งแต่ยังเล็ก และควรเริ่มต้นฝึกที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

### หลักในการฝึกวินัย

1. ต้องมีการสื่อสารที่ชัดเจน ใช้ภาษาที่กระชับได้ใจความและตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อมเพื่อให้เด็กเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ เช่น “ลูกต้องทำการบ้านให้เสร็จจึงจะได้ดูโทรทัศน์”
2. ต้องมีขอบเขตที่สามารถทำได้ พ่อแม่ต้องสอนให้เด็กรู้ว่าสิ่งใดทำได้ และสิ่งใดทำไม่ได้ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ พ่อแม่โดยส่วนใหญ่มักมีแต่ข้อห้ามปฏิบัติแต่ไม่บอกสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ การที่จะฝึกให้เด็กมีวินัยนั้นจึงจำเป็นต้องมีขอบเขตที่สามารถทำได้ด้วย เช่น “หนูโกรธเพื่อนได้ แต่ตีเพื่อนไม่ได้ ให้อภัยเพื่อนแทน”
3. การสะท้อนอารมณ์ เป็นการสอนให้เด็กรับรู้ความรู้สึกตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เช่น “ตอนนี้หนูกำลังโกรธแม่ แต่หนูตีแม่ไม่ได้ หนูอยากได้อะไรให้บอก”
4. ฝึกให้รู้จักการควบคุมตนเอง เมื่อเด็กรู้สึกโกรธไม่พอใจ อาจจะแยกเด็กอยู่ลำพังที่มุมห้องเพื่อให้เด็กสงบอารมณ์และออกจากสถานการณ์ที่กำลังตึงเครียด และเป็นการทบทวนการกระทำของตนเอง สัก 3-5 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก
5. ฝึกให้เด็กอยากทำสิ่งที่ดีมากขึ้น หากเด็กมีพฤติกรรมที่ดีเป็นที่น่าพอใจ ปฏิบัติได้อย่างถูก

ต้องและเหมาะสม ควรให้รางวัลการทำดีนั้นด้วยคำชมเชย รอยยิ้ม หรือการสัมผัส

6. ฝึกให้มีการตกลงกันเป็นลายลักษณ์อักษร หากเด็กสามารถอ่านและเขียนหนังสือได้แล้ว ผู้ฝึกและเด็กอาจตกลงกันเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อใช้เป็นหลักฐานยืนยัน และหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นได้



### การฝึกวินัยจะได้ผลขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

1. ความสม่ำเสมอของการฝึก ผู้ทำหน้าที่ฝึกวินัยให้เด็กต้องมีความสม่ำเสมอกับกฎระเบียบต่างๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้
2. ปฏิบัติด้วยท่าทีที่หนักแน่นและจริงจัง ผู้ทำหน้าที่ฝึกวินัยให้เด็กต้องมีความจริงจังทั้งสี่หน้าท่าทางและคำพูด เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งที่เด็กทำเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับ
3. ปฏิบัติต่อเด็กด้วยการกระทำมากกว่าใช้คำพูดอย่างเดียว ถ้าหากพูดแล้วเด็กไม่ปฏิบัติตาม ควรต้องกระทำด้วย และต้องทำทันที เช่น ถ้าบอกให้

เด็กไปอาบน้ำ แล้วเด็กไม่ไป ต้องเดินไปจูงแล้ว  
พาไปห้องน้ำ

ผู้ที่ฝึกวินัยให้กับเด็กนั้น หากเป็นผู้ที่เด็กรัก  
และผูกพันจะได้ผลดีมากยิ่งขึ้น อีกทั้งต้องฝึกด้วยความรัก  
ความเข้าใจและปรารถนาดีต่อเด็ก เพื่อจะได้ช่วยให้เด็ก  
เติบโตเป็นคนที่มีประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

4. ความร่วมมือของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ผู้ใหญ่ทุกคน  
ต้องปฏิบัติเหมือนกันอย่างสม่ำเสมอ และไม่ขัด  
แย้งต่อหน้าเด็ก

#### เอกสารอ้างอิง

1. Shelov, steven P, **Caring for Young baby and young child**, Bantam books,  
New York, 1998.
2. หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, **เลี้ยงดูรักให้ฉลาดและมีวินัย**,  
เนสท์เล่ โปรดักท์ส (ไทยแลนด์) อินค์, 2542.

# การเตรียมตัวสำหรับการเดินทางในผู้สูงอายุ

อริวัฒน์ เปล่งสอาด\*

ในปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว โดยประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 1.21 ล้านคนในปี พ.ศ.2503 ไปเป็น 4.5-5.7 ล้านคนในปี พ.ศ. 2543 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 6.8-7.6 และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ.2553 และ พ.ศ.2563 ตามลำดับ ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า **ภาวะประชากรสูงอายุ** (population aging) ทั้งนี้ในปี พ.ศ.2503 สัดส่วนของประชากรสูงอายุต่อประชากรไทยทั้งหมดเท่ากับร้อยละ 4.6 และได้เพิ่มเป็นร้อยละ 9 ในปี พ.ศ.2543 โดยในปี พ.ศ.2553 และ พ.ศ.2563 สัดส่วนประชากรสูงอายุได้รับการคาดว่าจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11 และ 15 ตามลำดับ<sup>(1,2)</sup> และจากการคาดประมาณของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล คาดว่าในปี พ.ศ. 2568 ประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วถึง 14.6 ล้านคน หรือร้อยละ 21 ของประชากรทั้งหมด<sup>(3)</sup> ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติ ได้กำหนดว่าเป็นภาวะประชากรสูงอายุ เมื่อประชากรนั้นมีสัดส่วนของประชากรที่อายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ดังนั้น ประชากรไทยจะเข้าสู่ระยะภาวะประชากรสูงอายุในราวปี พ.ศ.2547-2548<sup>(2)</sup>

สำหรับอายุคาดหวังเมื่อแรกเกิด (life expectancy at birth) หรืออายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงไทยมีการเพิ่มขึ้นโดยตลอด ในปี พ.ศ.2507-2508 อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงไทยเท่ากับ 55.2 และ 61.8 ปี ตามลำดับ ต่อมาในปี พ.ศ.2528-2529 อายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 63.8 ปีในชายไทย และ 68.9 ปีในหญิงไทย และคาดว่าจะในปี พ.ศ.2543-2548 อายุขัยเฉลี่ยในชายและหญิงไทยจะอยู่ระหว่าง 66.3-71.1 ปีและ 72.4-76.1 ปีตามลำดับในปี พ.ศ. 2539 อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงไทยที่อายุ 60 ปี เท่า

กับ 20.3 และ 23.9 ปี<sup>(2)</sup> นั่นคือ ประชากรชายและหญิงไทยในปี พ.ศ.2539 ที่อายุ 60 ปี จะมีอายุอยู่ต่อไปได้ถึงประมาณ 80 และ 84 ปี ตามลำดับ จึงจะสิ้นอายุขัย แสดงให้เห็นแนวโน้มของการมีอายุยืนขึ้นของประชากรอันเนื่องมาจากการลดลงของทั้งอัตราเกิดและอัตราราย

การเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุของประเทศไทยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็วกว่าประเทศพัฒนาแล้ว<sup>(2)</sup> การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในประเทศพัฒนาแล้ว แสดงให้เห็นว่าการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุจะส่งผลกระทบต่อการใช้ทรัพยากรด้านต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม และผลกระทบต่อในด้านสุขภาพ รวมไปถึงการเดินทางทั้งในและนอกประเทศเพื่อการท่องเที่ยว หรือกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นตามไปด้วย

การเดินทางท่องเที่ยว เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ภาครัฐให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่งในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา เพราะไม่เพียงแต่ทำให้มีการนำเงินตราต่างประเทศเข้ามาหมุนเวียนในประเทศเท่านั้น ยังมีส่วนทำให้เศรษฐกิจภายในประเทศกระจายตัวไปถึงส่วนภูมิภาคด้วย จากรายงานสถิติประจำปี 2543 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยพบว่า รายได้จากการท่องเที่ยวมีถึง 285,272 ล้านบาท เทียบกับเมื่อ 30 ปีก่อนที่มีรายได้เพียง 2,175 ล้านบาท นับเป็นแหล่งรายได้อันดับ 2 ของประเทศรองจากการส่งออกอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ผู้เดินทางร้อยละ 88 เป็นการเข้าประเทศเพื่อการท่องเที่ยว แม้ว่ากลุ่มผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมีเพียงร้อยละ 4.48 ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ กลุ่มผู้สูงอายุไทยโดยเฉพาะในช่วงต้นวัยสูงอายุ ซึ่งยังมีสุขภาพโดยรวมดีและพอมีเวลาหลังเกษียณจากการทำงาน รวมทั้งมีกำลังทรัพย์ที่จะเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ ก็เป็นกลุ่มที่ทำให้มีการหมุนเวียนของเงินตราภายในประเทศได้ไม่น้อย ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มักมีพยาธิสภาพหลาย

\*นายอริวัฒน์ เปล่งสอาด : วท.ม. (สาขาวิทยาการระบาด), อาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ระบบที่ซ่อนอยู่<sup>(4)</sup> ปัญหาเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง โดยมีลักษณะไม่แตกต่างไปจากที่รายงานจากประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มอาการสมองเสื่อม โรคข้อเสื่อม ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ภาวะซึมเศร้า และการหกล้ม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักมีการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นใหม่จากสาเหตุต่างๆ ในแต่ละเดือนถึงร้อยละ 43.6 เช่น ไข้หวัด พบร้อยละ 24 ส่วนอาการปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดหลัง-เอว พบร้อยละ 12, 8 และ 7 ตามลำดับ ซึ่งส่วนใหญ่พบในผู้สูงอายุหญิงและอาศัยในเขตชนบท<sup>(5)</sup>

ดังนั้น การเตรียมตัวให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่พร้อม และมีการวางแผนระวังป้องกันโรคหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดจากการเดินทางไม่ว่าจะมีจุดประสงค์เพื่อการท่องเที่ยว หรือเพื่อกิจธุระใดๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลาเดินทางนานๆ หรือต้องมีการพักค้างเป็นเวลาหลายวัน การเตรียมความพร้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้การเดินทางในแต่ละครั้งไม่ว่าจะใกล้หรือไกลจากที่พักอาศัยในปัจจุบัน เป็นการเดินทางที่ปลอดภัย มีความสุข และอยู่ในความทรงจำที่ดีสำหรับผู้สูงอายุตลอดไป

ในการเตรียมตัวสำหรับเดินทางในผู้สูงอายุ จะต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน ที่จะมึผลกระทบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยในด้านต่างๆ ตลอดการเดินทางนั้นๆ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลักคือ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง และสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

## 1. สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง<sup>(6)</sup>

1.1) สภาพภูมิอากาศ ขณะเดินทาง ภูมิอากาศที่ผิดปกติมาก จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เดินทางได้หลายประการ ดังนี้

- อุณหภูมิอากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด มีผล

กระทบโดยตรงต่อสุขภาพของผู้เดินทางไม่ว่าจะเดินทางเท้า โดยสารรถยนต์ เรือ หรือทางเครื่องบินที่ไม่มีการปรับอุณหภูมิอากาศอย่างเหมาะสม

- พายุรุนแรง มีผลทำให้บาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้ อาจเกิดอุบัติเหตุจากต้นไม้โค่นล้ม หรือคลื่นลมจัดในทะเล กรณีเดินทางโดยเรือ เป็นต้น
- ฝนตกหนักทำให้เกิดน้ำท่วม น้ำป่าไหลหลากลงมาพร้อมโคลนดิน หิน และท่อนไม้จากบนเขา เช่น กรณีเกิดน้ำป่าพัดพานักท่องเที่ยวสูญหายและเสียชีวิตบริเวณวังตะไคร้ จังหวัดนครนายกเมื่อหลายปีก่อน

### 1.2) สภาพกายภาพและชีววิทยาของภูมิประเทศที่ผ่านและปลายทาง

- ภูมิประเทศของพื้นที่ระหว่างเดินทางแตกต่างกันได้มาก เช่น เป็นถนนราบเรียบ, ทางลาดชัน คดเคี้ยว ป่ารก เทือกเขา ทะเลทราย ล้ำคลอง แม่น้ำ ทะเล เป็นต้น ดังนั้น อุบัติเหตุจากการเดินทางย่อมเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับสภาพของทางนั้นๆ
- ความชุกชุมของสัตว์ร้าย แมลงมีพิษหรือเป็นพาหะนำโรคติดต่อ รวมถึงพืชมีพิษในพื้นที่ ซึ่งเป็นอันตรายต่อนักเดินทางที่ต้องเดินทางผ่านป่า หรือเขตที่มีความชุกชุมสูง

### 1.3) ที่พักแรม

- สัตว์บางชนิด เช่น แมลงหวี่ แมลงวัน ยุง เรือด ไร แมลงสาบ หนู ตะขาบ และงู อาจก่อความรำคาญหรือทำให้เกิดโรคได้
- ห้องนอนที่ไม่มีการปรับอากาศหรือการถ่ายเทของอากาศไม่เหมาะสมจะส่งผลต่อสุขภาพได้
- การพักในโรงแรมชั้นดีที่มีเครื่องปรับอากาศแบบศูนย์รวม อาจแพร่เชื้อโรคเลเจียนแนร์<sup>(7)</sup> ทางละอองน้ำจากหอฝึ้งเย็น ก้อนน้ำร้อน และอ่างจากุซซี่ สำหรับน้ำพุร้อนธรรมชาติ ก็เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยได้หลายอย่าง<sup>(8)</sup>

- เกิดอัมพาตในโรงแรมหรือที่พัก

#### 1.4) อาหารและเครื่องดื่ม

- ความสะอาดของอาหาร ซึ่งอาจปนเปื้อนไข่หรือตัวอ่อนของพยาธิ หรือเชื้อโรคบางชนิด
- อาหารบางประเภทมีสารพิษในตัว เช่น ปลาปักเป้าเห็ดบางชนิด
- น้ำดื่มที่ไม่สะอาดมีการปนเปื้อนสารเคมีหรือเชื้อโรคบางชนิด

1.5) ภัยจากการก่อการร้าย ในบางประเทศที่มีเหตุการณ์การก่อการร้าย เช่น กรณีขีปนาวุธบินชนตึกศูนย์การค้าโลกในนครนิวยอร์ก หรือการลอบวางระเบิดสถานบันเทิงในเกาะบาห์ลี



### การเตรียมตัวสำหรับการเดินทาง ในสภาพแวดล้อมต่างๆ

- ตรวจสอบสภาพอากาศจากข่าวพยากรณ์อากาศ หรือข้อมูลด้านภูมิอากาศ ของสถานที่ที่จะเดินทางไป
- เตรียมเครื่องนอ น ผ้าห่ม เต็นท์ เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศนั้นๆ
- จัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่มที่จำเป็น และเพียงพอสำหรับการเดินทางที่ต้องใช้เวลานาน หรือเข้าไปในพื้นที่ทุรกันดาร
- วางแผนการเดินทางตลอดเส้นทางว่าจะต้องพบกับอุปสรรค หรือเหตุการณ์ใด เพื่อเตรียมป้องกันไว้

ล่วงหน้า

- เตรียมยาสามัญประจำบ้าน และเวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น ยาแก้ไข้ ยาลดน้ำมูก ผงน้ำตาลเกลือแร่กรณีท้องเสียหรืออุจจาระร่วง ยาคุมแก๊งเวียนศีรษะ ยาทาแก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องเดินทางที่ใช้เวลานานๆ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ยาทากันยุงกรณีต้องเดินทางกลางคืน หรือพักค้างคืนในที่มียุงชุกชุม รวมถึงการฉีดวัคซีนป้องกันโรคประจำถิ่นที่มีการระบาด เป็นต้น



## 2. สภาพร่างกายและจิตใจของ ผู้สูงอายุ<sup>(4,6)</sup>

ผู้สูงอายุจะมีสภาพร่างกายที่ทนทานต่อความสมบุกสมบันต่างๆ รวมถึงการสัมผัสสิ่งแวดล้อมที่ต่างจากที่เคยชิน และยังมีอวัยวะระบบต่างๆ อยู่ในสภาพที่ทรุดโทรมตามระยะเวลาการใช้งานมากกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นจะขอกล่าวถึงกลุ่มอาการหรือโรคบางประเภทที่มีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพในระหว่างการเดินทางในผู้สูงอายุ

2.1) กลุ่มอาการเมาการเดินทาง (motion sickness) เช่น การเมาเรือ เมารถ และเมาเครื่องบิน เป็นต้น ลักษณะอาการเริ่มด้วยความรู้สึกแน่นอึดท้องบริเวณลิ้นปี่ตามด้วยอาการคลื่นไส้ หน้าซีด เหงื่อออก เวียนศีรษะ น้ำลายเพิ่มขึ้น และในที่สุดจะอาเจียน มีลักษณะซีดขาวรอบปาก

## การเตรียมตัว

- ในระหว่างเดินทางให้ทอดสายตาไปไกลๆ เช่น สูดขอบฟ้า หรือถ้าไม่มีหน้าต่างให้หลับตา นิ่งๆ สิริระพิงกับพนักพิง
- เตรียมยาแก้เมาการเดินทาง เช่น ยา Dimenhydrinate ที่รู้จักกันก็คือ ยาแก้เมารถ ยาประเภทนี้จะทำให้ง่วง จึงห้ามใช้ในคนขับรถ ควรกินยาน้อยครั้งถึง 1 ชั่วโมงก่อนออกเดินทาง และควรพกยาคุม ยาหม่อง หรือยาทาแก้เวียนศีรษะ นำติดตัวไปด้วย



2.2) การมาเวลา (jet lag)<sup>(9)</sup> เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ normal circadian rhythm ของชีวิตประจำวัน (การนอน การตื่น และการทำงาน) ที่เกิดจากการเดินทางโดยเครื่องบินความเร็วสูงไปทางจุดหมายทางตะวันตกหรือตะวันออก ข้ามเส้นแบ่งเวลาของโลก หรือพื้นที่เวลา (time zones) ที่กำหนดตำบลกรีนิช กรุงลอนดอน เป็นจุดอ้างอิงเวลามาตรฐาน การมาเวลามักจะเกิดขึ้นเมื่อผู้โดยสารเดินทางข้ามพื้นที่เวลามากกว่า 5 พื้นที่ขึ้นไปโดยจะมีการอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ และสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจลดลง อาการเหล่านี้ต้องแยกจากภาวะขาดน้ำ หรือการดื่มสุรามากขณะเดินทาง เวลาที่ใช้ในการปรับสภาพร่างกายให้เข้ากับประเทศปลายทาง จะขึ้นกับจำนวนของพื้นที่เวลาที่เดินทาง อาจถึง 1 สัปดาห์หรือนานกว่า สำหรับผู้สูงอายุควรเผื่อเวลาพักผ่อน 2 - 3 วันหลังจากเดินทางมาถึงจุดหมาย ผู้ที่เดินทางไปทางตะวันออกมักใช้เวลาในการปรับตัวนานกว่า

ผู้ที่เดินทางไปทางตะวันตกประมาณร้อยละ 50 และการปรับตัวของผู้สูงอายุจะใช้นานกว่าคนอายุน้อย

## การเตรียมตัว

- ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอก่อนการเดินทาง
- ปรับเวลาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการนอนให้เหมือนกับในประเทศที่ไป เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ขณะเดินทาง โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นเวลานานของประเทศปลายทาง
- ป้องกันอาการนอนไม่หลับโดยพยายามนอนให้มีเวลาเพียงพอเหมือนขณะอยู่บ้าน ถ้าหากจำเป็นอาจใช้ยานอนหลับ ชนิดออกฤทธิ์สั้น (ควรปรึกษาแพทย์)
- ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันการขาดน้ำ ขณะเดินทาง เพราะความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศลดลงในที่สูง และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป

## 2.3) ธรอมโบเอมโบลิสซึม (thromboembolism)<sup>(4,10)</sup>

มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคหลอดเลือดดำมีก้อนอุดตัน หรือ pulmonary embolism ซึ่งเกิดจากการเดินทางโดยเครื่องบินเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะในช่วง 5-17 ชั่วโมงแรก ที่มีชื่อเรียกว่า กลุ่มอาการขั้วประหยัด พบว่าร้อยละ 82 มีอาการภายใน 15 วันหลังการเดินทาง ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในกลุ่มนี้คือ ร้อยละ 34 มีประวัติเคยเป็นโรคนี้อีก่อน, ร้อยละ 25 มีโรคประจำตัวเรื้อรังหรือมะเร็ง, ร้อยละ 16 รับประทานฮอร์โมนเอสโตรเจน<sup>(11)</sup> แต่มีผู้ป่วยถึงร้อยละ 36 ที่ไม่มีประวัติเสี่ยงโรคนี้อีก่อนเลย<sup>(12)</sup>

## การเตรียมตัว

- ดื่มน้ำมากๆ และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือการสูบบุหรี่
- การออกกำลังกายโดยเดินไปตามทางเดินระหว่างที่นั่งผู้โดยสารเป็นช่วงๆ หรือยืด

เหยียดขา

- การสวมใส่ถุงน่องรัดขา
- หลีกเลี้ยงที่นั่งที่อยู่ด้านในหรือตรงกลางเพื่อให้ออกจากที่นั่งได้สะดวกและบ่อย

2.4) ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง<sup>(4,13)</sup> ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุเมื่อจำเป็นต้องเดินทางจะเตรียมตัวหรือดูแลสุขภาพอย่างไรระหว่างการเดินทาง

2.4.1) โรคความดันเลือดสูง ถ้าเดินทาง ควรปฏิบัติตัวในช่วงการเดินทางตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย หลีกเลี้ยงความเครียด อาจต้องใช้ยากล่อมประสาทในบางโอกาส เช่น เมื่อเกิดปัญหาในช่วงการเดินทางควรพิมพ์รายการการรักษาเก็บไว้กับตัวเช่นเดียวกับกรณีโรคเบาหวาน ที่จะกล่าวถึงต่อไป จะทำให้การช่วยเหลือเป็นไปด้วยความรวดเร็ว

2.4.2) โรคเบาหวาน ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หากได้รับการควบคุมและรักษาที่ถูกต้องก็จะมีสภาพเหมือนบุคคลทั่วไป และสามารถเดินทางไปแห่งหนตำบลใดเช่นเดียวกับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน แต่ควรเตรียมตัวและวางแผนปฏิบัติก่อนออกเดินทาง (นอกจากต้องพกพารายการประวัติการรักษาติดตัวไปด้วยเสมอ) ดังนี้

- อาหารและเครื่องดื่ม ควรเลือกอาหารให้มีปริมาณแป้งใกล้เคียงกับที่เคยรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องเดินทางไปต่างประเทศที่ประเภทอาหารไม่เหมือนประเทศไทย ควรดื่มน้ำสะอาดบรรจุขวด ควรดื่มน้ำให้มากเป็นพิเศษเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำเมื่อต้องเดินทางโดยเครื่องบิน และควรเตรียมอาหารแป้งหรือลูกกวาดน้ำตาลติดตัวไปด้วยขณะเดินทางเพื่อไว้บริโภคเสริมเมื่อจำเป็น

- อินซูลิน (Insulin) สำหรับผู้ป่วยที่ใช้อยู่ประจำ ควรนำอินซูลินและกระบอกฉีดไปให้เพียงพอ ปัจจุบันมีเครื่องฉีดอินซูลินคล้ายปากกา โดยมีใส่ปากกาเป็นกระเปาะยาอินซูลิน
- การดูแลควบคุมภาวะเบาหวาน การเดินทางเป็นกิจกรรมพิเศษที่ต้องใช้พลังงานเพิ่มเติมจากกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพ น้ำตาลและคีโตนในเลือดในช่วงเดินทาง โดยใช้แผ่นกระดาษตรวจกลูโคสและคีโตน ขณะเดินทางควรควบคุมระดับกลูโคสให้สูงเล็กน้อย เพราะมีโอกาสเกิดภาวะเลือดพร่องน้ำตาลได้<sup>(13)</sup>
- ผู้ป่วยเบาหวานมักเกิดภาวะเมาการเคลื่อนที่ได้ง่าย จึงควรกินยาแก้อาเจียนก่อนเดินทางโดยรถ เรือ หรือเครื่องบินไว้ก่อนเสมอ
- ควรเตรียมยา เวชภัณฑ์ที่จำเป็น รวมถึงใบสั่งยาของแพทย์ (ถ้ามี) และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกรณีฉุกเฉิน

2.4.3) โรคหัวใจ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด จะมีปัญหาเกี่ยวกับการเดินทางจาก 2 สาเหตุ คือ ความเหน็ดเหนื่อยจากการออกกำลังกาย เดินไกล และจากสาเหตุการบกพร่องออกซิเจนเนื่องจากอยู่ในที่สูงมากเหนือระดับน้ำทะเลเช่น เดินทางขึ้นไปบนที่ราบสูง โดยสารเครื่องบินที่ใช้เพดานบินสูง ในการเตรียมตัวสำหรับการเดินทางมีข้อแนะนำดังนี้

- ควรเตรียมยาที่แพทย์สั่งให้ครบถ้วน และพกติดตัวตลอดเวลา ถ้าจัด 2 ชุดได้จะดีมากเพื่อป้องกันอุบัติเหตุยาสูญหายควรเตรียมยาขยายหลอดเลือดไว้เพื่อหยิบใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ
- พิมพ์ตารางการกินยา กรณียาหายจะได้อาซื้อใหม่ได้

- ควรนำบันทึกรวดคลินไฟฟ้า หัวใจฉบับล่าสุดติดตัวไปด้วย (ถ้ามี)
- พยายามเดินให้น้อยที่สุด
- กรณีต้องเดินทางโดยเครื่องบิน ใน เพดานบินที่สูงกว่า 22,500 ฟุต<sup>(4)</sup> สมควรได้รับออกซิเจนเสริมตลอดเวลา และจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ (บางรายที่อาการเรื้อรังมาก ไม่สมควรเดินทาง)

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง หากจำเป็นต้องเดินทางควรเตรียมตัวในด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพกษาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็น ตามที่แพทย์สั่งหรือแนะนำไปด้วย กรณีต้องเดินทางไปต่างประเทศด้วยเครื่องบิน ควรแจ้งต่อเจ้าหน้าที่สายการบินถึงปัญหาสุขภาพเพื่อเตรียมการพิเศษล่วงหน้า ฟังระลึกเสมอว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินไม่ใช่เจ้าหน้าที่พยาบาล และเพื่อความมั่นใจควรพิจารณาทำประกันสุขภาพกับบริษัทประกันเอกชนกรณีฉุกเฉินต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของต่างประเทศ เพราะค่ารักษาพยาบาลจะสูงมาก

การเตรียมตัวสำหรับการเดินทางในผู้สูงอายุที่กล่าวมาแล้วนั้น ผู้เขียนได้รวบรวมประเด็นสำคัญๆ ที่เห็นว่าจำเป็นและเป็นแนวทางสำหรับการเตรียมตัวและวางแผนในการเดินทางใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระบบบริการสาธารณะหรือจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุก็ต้องจัดเตรียมบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกในดำรงชีพและการเดินทางของผู้สูงอายุที่จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นตามสถานะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรสูงอายุที่นับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ไว้ 5 ยุทธศาสตร์ โดยมียุทธศาสตร์ที่ 3 เกี่ยวข้องกับการเดินทางของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ในข้อ 4 เป็นมาตรการ ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ซึ่งข้อ 4.1 กล่าวถึงการปรับปรุง บริการสาธารณะทุกระบบให้สามารถอำนวยความสะดวก

ให้ผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตและติดต่อสัมพันธ์กับสังคม กลุ่ม และบุคคล เช่น การลดราคาค่าโดยสารระบบขนส่งสาธารณะและระบบขนส่งมวลชนแก่ผู้สูงอายุ, การปรับปรุงบริการระบบขนส่งสาธารณะให้สะดวกเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่สาธารณะ ได้แก่ ถนน ทางเดิน อาคาร ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น<sup>(14)</sup> ที่ผ่านมาสวัสดิการเพื่อการเดินทางดูเสมือนว่าจะมีการจัดให้แก่ผู้สูงอายุไทย คือ การลดหย่อนค่าโดยสารการขนส่งสาธารณะที่ดำเนินการโดยรัฐวิสาหกิจต่างๆ แต่ในความเป็นจริงมีเพียงการรถไฟแห่งประเทศไทยเท่านั้นที่จัดให้มีการลดค่าโดยสารครึ่งราคาแก่ผู้สูงอายุที่ใช้บริการรถไฟในระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนกันยายนของทุกปี เป็นเวลา 4 เดือน โดยเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2530<sup>(1)</sup> ซึ่งก็เป็นการให้สวัสดิการแบบครึ่งๆ กลางๆ สำหรับองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) ได้ริเริ่มโครงการจัดรถประจำทางที่ให้ความสะดวกแก่ผู้สูงอายุแต่การบริการนี้ยังไม่เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน มีเพียงคิดป้ายว่าที่นั่งสำรองสำหรับคนชรา เด็ก สตรีมีครรภ์ และคนพิการ ซึ่งมีเพียงไม่กี่ที่เท่านั้น ดังนั้น ยุทธศาสตร์และมาตรการของภาครัฐที่กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) ควรจะปรับปรุงหรือจัดให้มีบริการสาธารณะหรือสวัสดิการเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต และการเดินทางที่สะดวกสบายและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุภายในเวลาอันใกล้นี้ ไม่ต้องให้รอจนถึงแผนฯ ฉบับที่ 3 ในปี พ.ศ.2565 (อีก 19 ปี) ถึงจะเห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน



## เอกสารอ้างอิง

1. สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. สถานะของประชากรผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันและการดำเนินการต่างๆ ของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและพญาวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
2. นภาพร ชโยวรรณ. ประชากรสูงอายุไทย. ใน: สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, นภาพร ชโยวรรณ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, บรรณาธิการ. ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนถึงข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและพญาวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
3. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2543-2568. นนทบุรี: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2546.
4. ประเสริฐ อัสสันตชัย. ผู้สูงอายุกับการท่องเที่ยว. วารสารราชบัณฑิตยสถาน 2545; 17(3): 771-9.
5. จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. การสำรวจสุขภาพประชากรอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปในประเทศไทยปี พ.ศ.2538. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2540.
6. สมชัย บวรกิตติและนิตยา จันทร์เรื่อง มหาผล. การเดินทาง กับผลกระทบต่อสุขภาพ (2). วารสารวิชาการสาธารณสุข 2546; 12(2): 185-91.
7. ไพรัช ศรีไสว และสมชัย บวรกิตติ. การระบาดของโรคเลเจียนแนร์ กับความเสี่ยงจากห้องฝึย. วารสารเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม 2544; 3: 9-12.
8. นิตยา มหาผล และสมชัย บวรกิตติ. การรักษาโรคด้วยน้ำพุร้อน. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2544; 10: 334-5.
9. สมชัย บวรกิตติ, เรือน สมณะ และสำราญ วังศพาทย์. ภาวะเมาเวลา. วารสารราชบัณฑิตยสถาน 2535; 17: 68-72.
10. Mercer A, Brown JD. **Venous thromboembolism associated with air travel: a report of 33 patients.** Aviat Space Environ Med 1998; 69: 154-7.
11. Eklof B, Kistner RL, Masuda EM, Sonntag BV, Wong HP. **Venous thromboembolism associated with prolonged air travel.** Dermatol Surg 1996; 22: 637-41.
12. สมชัย บวรกิตติและปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ. กลุ่มอาการชั้นประหยัด. อายุรศาสตร์ 2544; 17: 3 -4.
13. สมชัย บวรกิตติ และนิตยา จันทร์เรื่อง มหาผล. การเดินทางกับผลกระทบต่อสุขภาพ (3). วารสารวิชาการสาธารณสุข 2546; 12(3): 185-91.
14. คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564).** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545: 30-5.

# เด็กพิเศษกับการเรียนร่วม

แพทย์หญิงสุรชาติพิศ ศรีจันทร์เพ็ญ\*

ตามพระราชบัญญัติการศึกษา  
แห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในมาตรา 10

กล่าวไว้ว่า

การจัดการศึกษา ต้องจัดให้บุคคลมีสิทธิและโอกาสเสมอกัน ในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่า

การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ

การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความสามารถพิเศษ ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น

จากเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการจัดการศึกษาสำหรับเด็กพิเศษให้ได้มีโอกาสเรียนร่วมกับเด็กปกติ

**เด็กพิเศษ** (Special Children, Children with Special Needs หรือ Exceptional Children)

หมายถึง เด็กที่มีลักษณะทางกายภาพหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากสภาพปกติทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ หรือสังคม ด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้าน ซึ่งมีความผิดปกตินี้รุนแรงถึงขั้นกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก

เด็กพิเศษได้ถูกจำแนกเป็น 9 ประเภทคือ

1. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น
2. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
3. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
4. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ
5. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้
6. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรมหรืออารมณ์
7. เป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา
8. เป็นเด็กออทิสติก
9. เป็นเด็กประเภทพิการซ้ำซ้อน

การแบ่งแบบนี้เพื่อจะเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาให้เหมาะสมกับพวกเขา ซึ่งต่างจากประเภทความพิการที่แบ่งตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการซึ่งแบ่งไว้เป็น 5 ประเภท

**แนวทางในการดูแล และให้ความช่วยเหลือเด็กพิเศษ**

ในอดีตที่ผ่านมา การจัดการศึกษาพิเศษในประเทศไทยเริ่มเมื่อประมาณ ปีพ.ศ. 2482 โดยการให้การศึกษแก่คนตาบอด และตามมาด้วยการศึกษาสำหรับคนหูหนวก คนพิการทางด้านร่างกาย และคนปัญญาอ่อนตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันโรงเรียนพิเศษยังให้บริการเด็กพิเศษได้ไม่ทั่วถึง

\*แพทย์หญิงสุรชาติพิศ ศรีจันทร์เพ็ญ : พ.บ.(เกียรติคุณอันดับ 2), ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรมวุฒิบัตรสาขากุมารเวชศาสตร์, กุมารแพทย์โรงพยาบาลรามาริบัติ ตำแหน่งอาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ดังนั้นเพื่อไม่ให้เด็กพิเศษที่สามารถเรียนรู้ได้เสียโอกาสในการได้รับการศึกษา รัฐจึงมาเน้นการจัดการศึกษาพิเศษในรูปแบบของการเรียนร่วมในโรงเรียนปกติ ซึ่ง เรียกว่า การศึกษาแบบเรียนร่วม (Mainstreaming) การทำเช่นนี้จะช่วยให้เด็กพิเศษมีโอกาสทางการศึกษามากขึ้นแต่ก็ขึ้นอยู่กับศักยภาพของเด็ก และการเตรียมความพร้อมมากน้อยแค่ไหน โดยต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างครอบครัว คุณครู และบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลเด็กช่วยกันพิจารณาด้วยเด็กคนไหนสามารถเรียนร่วมได้หรือไม่ จะเห็นว่าการช่วยเหลือเด็กตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมเด็กเข้าสู่การเรียนร่วมอย่างเต็มรูปแบบ

## ● ใครจะเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม ?

- เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าดังที่กล่าวมาข้างต้น
- ครอบครัวของเด็กเนื่องจาก พ่อแม่ คือ ครูคนแรกของเด็กก่อนเข้าสู่โรงเรียน เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในกระบวนการต่างๆ ทั้งในเรื่องข้อมูลและการฝึกทักษะความสามารถที่ซับซ้อนให้แก่เด็กซึ่งการดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครองจะสามารถเปลี่ยนแปลงเด็กจากที่ไม่



( หนูทำได้ค่ะ )

เด็กเล็กที่มีความต้องการพิเศษ หมายถึง เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้าน

- ร่างกาย (กล้ามเนื้อใหญ่- กล้ามเนื้อเล็ก)
- ประสาทสัมผัส (เช่น การเห็น, การได้ยิน)
- การสื่อสาร (เช่น การรับรู้, การแสดงออก)
- สติปัญญา
- สังคม-อารมณ์

หัวใจสำคัญของการดูแลเด็กกลุ่มนี้คือ ต้องวินิจฉัยให้ได้เร็วและให้การช่วยเหลือตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม (Early detection and Early intervention)

สามารถช่วยเหลือตัวเองหรือพัฒนาการล่าช้ามาเป็นเด็กที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

## ● การช่วยเหลือระยะแรกเริ่มมีอะไรบ้าง ?

- การศึกษา การเตรียมความพร้อม
- การบำบัดรักษา เช่น การปรับพฤติกรรม, กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด และ

- การฝึกพูด
- การรักษาสุขภาพ ทั้งในรูปแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ
- การเตรียมตัวเข้าสู่สังคม การบริการ ข้อมูล ข่าวสาร และการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

## ● ที่ใดบ้างที่ให้บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม ?

- สามารถให้บริการได้ทั้งที่บ้าน, ศูนย์เด็กเล็ก, สถานีนอนามัย, โรงพยาบาลต่างๆ โดยเฉพาะศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งมีอยู่ทุกชุมชนจะเป็นศูนย์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ สถานีนอนามัยทุกแห่งมีมุมพัฒนาการและโภชนาการ( Nutrition and Developmental Corner) ผู้ปกครองสามารถพาเด็กมารับบริการขั้นพื้นฐานได้ หากมีปัญหาเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัยจะส่งต่อไปรับบริการที่โรงพยาบาลในเขตรับผิดชอบต่อไป

งานบริการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำเพื่อช่วยเหลือให้เด็กเหล่านี้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับเด็กปกติมากที่สุด และช่วยเตรียมความพร้อมให้เด็กพิเศษสามารถเข้าสู่ระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป

## รูปแบบการจัดการเรียนร่วมในปัจจุบัน มีดังนี้คือ

**รูปแบบที่ 1** การเรียนร่วมในชั้นเรียนปกติเต็มเวลา

จัดให้กับเด็กที่มีความบกพร่องไม่มาก หลังจากเด็กได้รับการบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสมรรถภาพในด้านที่จำเป็นก็สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้ ทั้งนี้อาจมีอุปกรณ์ เครื่องมือพิเศษ ช่วยทางด้านการศึกษาเช่น

เครื่องช่วยฟัง รวมทั้งการให้บริการแนะแนวแก่ครูในชั้นเรียนปกติด้วย เรียนร่วมในลักษณะนี้เพียงแต่ปรับโปรแกรมการสอน และวิธีการสอนให้เหมาะสมกับสภาพความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละประเภท

**รูปแบบที่ 2** การเรียนร่วมในชั้นปกติ โดยได้รับการบริการพิเศษ

การจัดบริการโดยให้เด็กพิเศษเรียนในชั้นเรียนปกติเป็นเวลาโดยได้รับการบริการต่างๆเพิ่มเติม เช่น ได้รับการสอนเสริมบางวิชาจากครูการศึกษาพิเศษ เช่น ฝึกพูด ฝึกให้คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม และฝึกกล้ามเนื้อมือ เป็นต้น

**รูปแบบที่ 3** การเรียนในชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ

จัดให้เด็กที่มีความบกพร่องค่อนข้างมาก จนไม่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้ ควรจัดบริการพิเศษให้ เช่น การปรับพฤติกรรม การแก้ไขการฝึกพูด เป็นต้น

**รูปแบบที่ 4** การจัดโรงเรียนพิเศษ

เด็กพิเศษที่มีความบกพร่องมาก ครูการศึกษาพิเศษที่สอนจำเป็นต้องมีความรู้พิเศษสอนประจำในโรงเรียนพิเศษ เช่น โรงเรียนเด็กหูหนวก เด็กตาบอด

**รูปแบบที่ 5** การจัดการศึกษาพิเศษนอกโรงเรียน

คือการจัดการศึกษาพิเศษในโรงเรียนสถานพักฟื้น สถานรับเลี้ยงดูเด็กและที่บ้าน เป็นต้น เป็นการจัดให้แก่เด็กพิการทางกายและสุขภาพ หรือเด็กปัญญาอ่อน

*การจัดรูปแบบเรียนร่วมให้แก่เด็ก ควรพิจารณา ลักษณะของความบกพร่องของเด็กตลอดจนต้องคำนึงถึงความพร้อมของโรงเรียน ผู้บริหาร ครู และความร่วมมือของผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ด้วย พร้อมทั้งชี้แจงให้ผู้ปกครองรับทราบข้อมูลตั้งแต่เบื้องต้นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอน จึงจะช่วยให้การจัดการเรียนร่วมบรรลุผลได้มากที่สุด*

## แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพ การศึกษาพิเศษ

1. รูปแบบการจัดการศึกษาพิเศษ ถ้าเป็นไปได้ควรจัดเด็กพิเศษให้เรียนร่วมกับเด็กปกติเพราะเด็กพิเศษจะได้รับการพัฒนาทางด้านสังคม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันในสังคมปกติได้และเด็กจะมีพัฒนาการหลายๆ ด้าน ส่วนเด็กบางกลุ่มที่เรียนร่วมไม่ได้ ควรส่งไปโรงเรียนการศึกษาพิเศษเฉพาะด้านหรือถ้าผู้ปกครองจะดูแลที่บ้าน ผู้ปกครองต้องผ่านการอบรมให้มีความรู้ในการเตรียมตัวเด็ก เมื่อเด็กได้รับการพัฒนาจนมีความพร้อมแล้วค่อยส่งเรียนร่วมกับเด็กปกติ

2. คุณลักษณะของครูผู้สอน ควรเป็นครูที่จบการศึกษาพิเศษ หรือครูทั่วไปที่ผ่านการอบรมด้านการศึกษาพิเศษ ซึ่งจะต้องเป็นผู้มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานด้านนี้ หรือครูเต็มใจสอน มีใจรักเมตตาเด็ก เข้าใจความบกพร่อง ของเด็กและสอนได้ถูกวิธี โดยที่ครู นักวิชาชีพ เด็ก และผู้ปกครองจะต้องทำงานร่วมกันและสามารถจัดโปรแกรมศึกษาเฉพาะบุคคล (Individual Educational Program = IEP) ได้ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่มีปัญหาด้านการอ่านการเขียน (Learning Disability =LD) เด็กกลุ่มนี้สามารถเรียนร่วมได้เป็นอย่างดี ถ้าคุณครูมีความเข้าใจในข้อบกพร่องและสอนหรือประเมินเด็กอย่างถูกวิธี

3. การให้บริการด้านต่างๆ แก่เด็กพิเศษ การให้ความรู้ ควรจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร ในการช่วยเหลือเด็กพิเศษ ลักษณะต่างๆ และในการรู้จักข้อบกพร่องเด็กแต่ละประเภท การแนะนำให้หาแหล่งความรู้หรือช่วยเหลือ ปัจจุบันมีการจัดตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษครบทั้ง 76 จังหวัด ที่คอยให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการดูแลบุตรหลานของท่าน และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

4. การสร้างเครือข่าย การสร้างเครือข่าย ในการช่วยเหลือเด็กพิเศษนอกจากกลุ่มคน 3 กลุ่ม ได้แก่ ครู ผู้บริหาร และผู้ปกครองจะร่วมมือกันแล้ว ทุกโรงเรียนต้องมีข้อมูลเครือข่ายต่างๆ เพื่อร่วมมือกันช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ ซึ่งได้แก่

หน่วยงาน หรือองค์กรเอกชนอื่นๆ ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ โรงพยาบาล กรมสุขภาพจิต พัฒนาการอำเภอ

ชมรม/มูลนิธิต่างๆ เช่น มูลนิธิสิรินธร มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

นักวิชาการ/นักวิชาชีพ แพทย์ นักการศึกษา พิเศษ นักกายภาพบำบัด นักอรรถบำบัดฯ

### หน่วยงานด้านการศึกษา

หน่วยงาน	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
<b>ศูนย์การศึกษาพิเศษ</b> - ส่งต่อ-ช่วยเหลือเด็กพิการ - สนับสนุนการศึกษาพิเศษในโรงเรียนต่างๆ - บริการให้คำแนะนำแก่ครูผู้ปกครองเด็กพิการ - ประสานการช่วยเหลือเด็กพิการในด้านต่างๆ		

หน่วยงาน	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
<b>ศูนย์การศึกษาพิเศษได้แก่</b>		
- ศูนย์การศึกษาพิเศษ	เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10230	0-2247-4686, 0-2245-1700
- เขตการศึกษา 1	ต.ไร่จิง อ.สามพราน จ.นครปฐม	(034) 332-309, (01) 930-6815
- เขตการศึกษา 2	ต.บุดี อ.เมือง จ.ยะลา	
- เขตการศึกษา 3	ต.จะโหนด อ.จะนะ จ.สงขลา	
- เขตการศึกษา 4	โรงเรียนวิเชียรมาตุ 3 อ.เมือง จ.ตรัง	
- เขตการศึกษา 5	ต.ทับตีเหล็ก อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี	
- เขตการศึกษา 6	ต.โพธิ์เก้าต้น อ.เมือง จ.ลพบุรี	
- เขตการศึกษา 7	โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อ.เมือง จ.พิษณุโลก	
- เขตการศึกษา 8	โรงเรียนกาวีละอนุกุล ถ.สันนาลุง ต.วัดเกตุ อ.เมือง จ.เชียงใหม่	(053) 249-304
- เขตการศึกษา 9	โรงเรียนศึกษาพิเศษขอนแก่น ถ.เหล่านาคี ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000	
- เขตการศึกษา 10	โรงเรียนอุบลปัญญานุกูล 500 ถ. คลังอาวุธ ต.ขามใหญ่ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี	(045) 281-308
- เขตการศึกษา 11	ต.จอหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา	
- เขตการศึกษา 12	ต.หนองซอก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี	
<b>ศูนย์ศึกษานอกโรงเรียน</b>		
- กรุงเทพมหานคร	ถ.อรุณอมรินทร์ วัดอรุณ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700	0-2418-3567, 0-2412-0048
- ภาคกลาง	ถ.เพชรเกษม ต.บ้านฉาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี 70120	(032) 231-326
- ภาคตะวันออก	ถ.ตะพง-หาดแม่รำพึง ต.ตะพง อ.เมือง จ.ระยอง 21000	(038) 613-661
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ถ.ชยางกูร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000	(045) 311-511
- ภาคใต้	ถ.สงขลา-นาทวี ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา	(074) 311-898
- ภาคเหนือ	ถ.จามเทวี อ.เมือง จ.ลำปาง 52100	(054) 224-862

หน่วยงาน	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
ศูนย์การศึกษาพิเศษ (สถาบันราชภัฏ)		
- สถาบันราชภัฏสวนดุสิต	ถ.ราชสีมา อ.ดุสิต กรุงเทพฯ	0-2241-4401
- สถาบันราชภัฏสงขลา	ถ.ไทรบุรี อ.เมือง จ.สงขลา	(074) 325-007 ต่อ 201
- สถาบันราชภัฏเชียงใหม่	อ.เมือง จ.เชียงใหม่	(053) 412-544 ต่อ 212
- สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม	ถ.วังจันทร์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก	(055) 258-584 ต่อ 711
- สถาบันราชภัฏมหาสารคาม	ถ.ศรีสวัสดิ์ อ.เมือง จ.มหาสารคาม	(043) 722-118 ต่อ 211
- สถาบันราชภัฏนครราชสีมา	ถ.สุรนารายณ์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา	(044) 272-938

#### เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงศึกษาธิการ. การประชุมสมัชชา ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาพิเศษ ปี 2000. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา. 2543.
2. มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ. การช่วยเหลือเด็กพิการระยะแรกเริ่มสู่...การเรียนรู้ร่วม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เบญจผล, 2543.
3. วารี ธีระจิตร. การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
4. Peuse SM, Scola PS, Weidenman LE et al. **The Special Child**. 2 ed . Baltimore: Paul H. Brooks Publishing, 1995. 1-35.

# ยืดเส้นยืดสายคลายตึง (สำหรับเด็กสมองพิการ)

ประพา หมายสุข\*

เด็กสมองพิการที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อสูงกว่าปกติ หรือมีกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวน้อยลง หรือมักติดอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง โดยส่วนใหญ่มักพบเด็กกลุ่มนี้อยู่ในท่าอแขนขาเหยียดเกร็ง ซึ่งเด็กจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นและช่วยเหลือให้มีการเคลื่อนไหวของแขน ขาและส่วนต่างๆของร่างกายให้มากขึ้น โดยพ่อแม่สามารถช่วยลูกที่มีปัญหานี้ด้วยวิธี “การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ (Passive range of motion exercise)” เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหว มีส่วนช่วย

ลดความตึงตัว คงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อ ป้องกันการหดรั้งหรือหดสั้นของกล้ามเนื้อจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหวหรือการติดอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งทีนานเกินไป และเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว และทำกิจกรรมต่างๆให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้พ่อแม่สามารถช่วยและลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวได้หากทราบและเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือลูกอย่างถูกวิธี และนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

## ท่าการออกกำลังกาย

### ท่าที่ 1 การงอและเหยียดแขน (ข้อไหล่)

ท่าเตรียม : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

- วิธีทำ :
1. มือข้างหนึ่งจับที่บริเวณข้อศอก ส่วนอีกด้านหนึ่งจับที่ข้อมือของเด็ก
  2. ค่อยๆยกแขนขึ้นมาชิดวางข้างศีรษะแนบใบหูแล้วเอียงแล้วทำซ้ำ



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

### ท่าที่ 2 การเหยียดและงอข้อศอก

ท่าเริ่มต้น : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

- วิธีการ
1. มือข้างหนึ่งจับที่บริเวณใต้ข้อศอก และอีกข้างหนึ่งจับที่ข้อมือ
  2. ค่อยๆ ทำการเหยียดศอกออกให้สุด และงอข้อศอกเข้าให้สุดแล้วทำซ้ำ

\*ประพา หมายสุข : วท.บ. สาขาวิชากายภาพบำบัด, นักกายภาพบำบัด, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

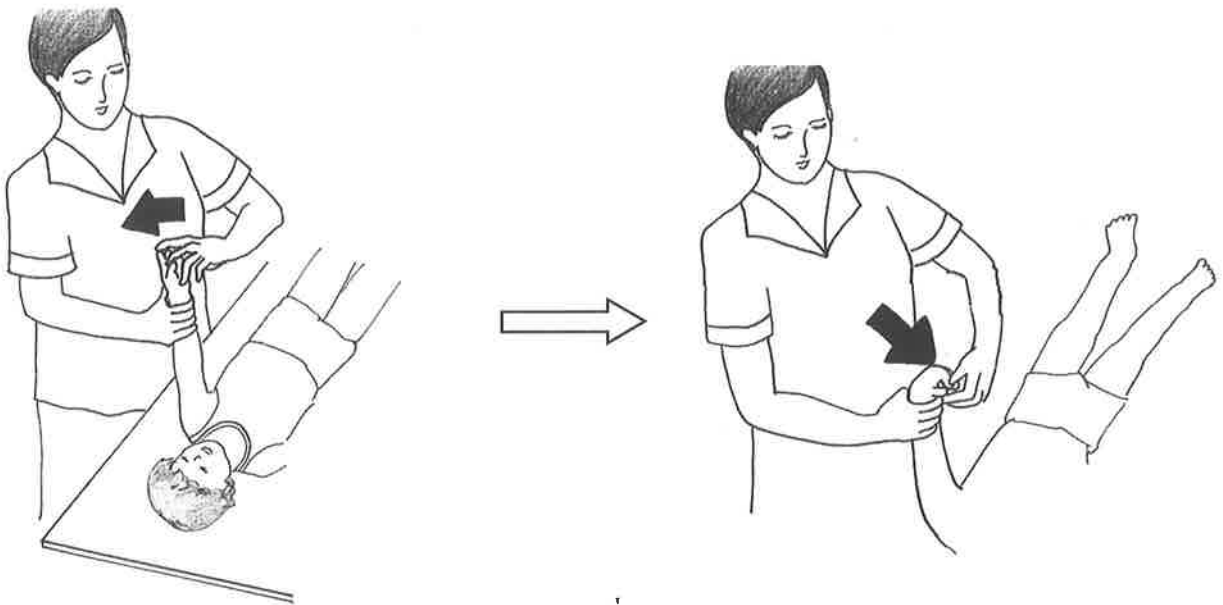


### ท่าที่ 3 การงอและเหยียดข้อมือและนิ้วมือ

ท่าเริ่มต้น : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

วิธีการ

1. มือข้างหนึ่งจับบริเวณข้อมือ อีกข้างหนึ่งจับบริเวณฝ่ามือ
2. ค่อยๆ ทำการเหยียดนิ้วมือทุกนิ้ว แล้วกระดกข้อมือของเด็กขึ้นให้สุด และกระดกข้อมือลง พร้อมกับงอนิ้วของเด็กเข้าไป ทำสลับกัน แล้วทำซ้ำ



ท่าที่ 3

### ท่าที่ 4 การงอและเหยียดข้อสะโพกและข้อเข่า

ท่าเริ่มต้น : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

วิธีการ

1. มือข้างหนึ่งจับประคองที่บริเวณเข่า และอีกข้างประคองที่ส้นเท้าของเด็ก
2. ค่อยๆ ทำการงอสะโพกและเข่าของเด็กให้สุด และเหยียดสะโพกและเหยียดเข่าตามเดิม แล้วเริ่มต้นทำใหม่

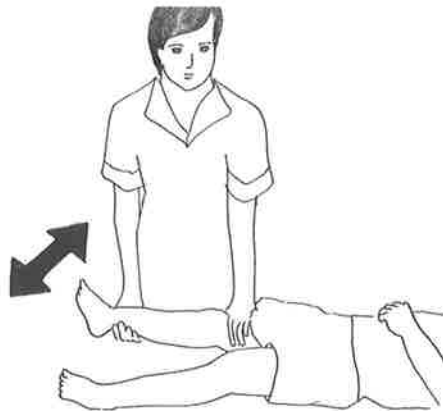


ท่าที่ 4

## ท่าที่ 5 การกางขา

ท่าเริ่มต้น : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

- วิธีการ :
1. มือข้างหนึ่งจับประคองที่ด้านข้างของเข่า และอีกด้านหนึ่งที่ข้อเท้า
  2. ค่อยๆ ทำการกางขาของเด็กออกด้านข้าง และปล่อยกลับตามเดิม แล้วทำซ้ำ



ท่าที่ 5

## ท่าที่ 6 ข้อเท้า

ท่าเริ่มต้น : จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย

- วิธีการ :
1. มือข้างหนึ่งจับคร่อมที่ข้อเท้า ของเด็ก และอีกข้างหนึ่งจับบริเวณส้นเท้า
  2. ค่อยๆ ทำการกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลงสลับกัน แล้วทำซ้ำ



ท่าที่ 6

### หมายเหตุ

- ทุกท่าของการออกกำลัง ควรทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และควรดึงเหยียดให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้และเด็กไม่รู้สึกรปวด
- เด็กควรพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอ

### เอกสารอ้างอิง

Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby illustrations by Jerry L. Kisner. **Therapeutic exercise: foundation and technique**, 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia: F.A. Davis Company, 2002: 34-47.

# การส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม ( Personal - social development )

## สำหรับเด็กในวัย 3 - 6 ปี

ทิตตัญญา โภชนจันทร์\*

พัฒนาการด้านสังคม คือ การหมายรวมในการเปลี่ยนแปลงความสามารถในด้านการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นและการดำรงตนเองภายในสังคมอันมีหลากหลายมิติ อาทิ ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การรู้จักผิดชอบชั่วดี คุณธรรม และการปรับตัว สิ่งสำคัญอีกหนึ่งข้อที่ไม่อาจมองข้ามไป คือ ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพัฒนาการด้านอารมณ์ กล่าวได้ว่า สังคมและวัฒนธรรมรอบตัวเด็กจะเป็นตัวกำหนดว่าเด็กนั้นจะมีบุคลิกลักษณะเช่นไร

ช่วงชีวิตเด็กในระยะ 2 ปี ที่ผ่านมา เด็กเริ่มเจริญเติบโตขึ้นตามศักยภาพ เด็กเริ่มเคลื่อนไหวร่างกายได้ดียิ่งขึ้นรู้จักควบคุมการเคลื่อนไหวระบบต่างๆ พอสมควร ความเป็นตัวของตัวเองเริ่มก่อตัว ความสำคัญในตัวเองที่เป็นเหมือนหน้าต่างบานแรกที่เปิดต้อนรับเด็กผู้สังคมที่หลากหลายและซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ พัฒนาการเด็กเมื่อล่วงเลยมาถึงขวบปีที่สาม นับเป็นปีทองของเด็กที่เริ่มขยายความสนใจจากตัวเด็กเองไปสู่สิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว นอกจากนี้ คุณพ่อ คุณแม่ หรือคนในครอบครัวแล้ว ผู้ใหญ่ใจดี และกลุ่มเพื่อน เริ่มมีบทบาทอันสำคัญต่อเด็ก เด็กจะเริ่มสะสม คลังแห่งคำศัพท์มากขึ้น รวมทั้งรู้จักใช้ภาษาสื่อสารกับบุคคลรอบกาย

### เปิดหน้าต่างทางสังคม

#### กับวัย 3 ขวบปี

เด็กในวัยนี้ตระหนักรู้ว่าตัวเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสังคม แม้ไม่ถึงขั้น “รู้จักตัวตนของตัวเอง” การเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกว่า เด็กรู้สึกอย่างไร? เด็กอยากได้ไหม? เป็นการเสริมให้เด็กได้เลือกใช้คำพูดและเป็นกลวิธีในการระบายออกทางอารมณ์ รวมทั้งได้ช่วย

เหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ช่วยเสริมความมั่นใจและเสริมบทบาทความเป็นตัวของตัวเองได้เป็นอย่างดี

### ● โลกแห่งเพื่อนสมมติ

เด็กในวัยนี้เวลาส่วนใหญ่เด็กจะใช้ในการเริ่มสมาคมกับเด็กอื่น เด็กอยากมีเพื่อน รู้จักการแบ่งปันแม่จะฝึนใจ เด็กชายและเด็กหญิงเล่นด้วยกันได้โดยไม่แบ่งแยกเพศเด็กยังไม่รู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศ หากเด็กปรับตัวได้ง่าย เด็กจะเล่นด้วยกันอย่างสนุกสนานและเก็บเกี่ยวประโยชน์อย่างมากมามหาศาลจากการเล่น ทว่าเด็กบางคนอาจต้องใช้เวลาปรับตัวมากกว่าจะเข้ากลุ่มเพื่อนได้ การมีเพื่อนสมมติเป็นกลไกอย่างหนึ่งที่พบในเด็กสามปี สำหรับเด็กที่เก็บตัว ขี้อาย เนื่องจากพื้นฐานด้านสังคม หรือเด็กอาจมีประสบการณ์ไม่ดีนั้กจากการเข้ากลุ่ม เด็กจึงหาทางออกในการมีเพื่อนในจินตนาการ คุณพ่อ คุณแม่ ต้องไว้วางใจความรู้สึกลูก พยายามนำเข้าหาเพื่อน โดยทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่สุด เด็กจะค่อย ๆ ปรับตัว ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้โอกาสได้เล่นหรืออยู่ใกล้กับเด็กอื่น ๆ บ่อย ๆ สร้างบรรยากาศสบาย ๆ เมื่อพาลูกพบปะกับคนอื่น ที่สำคัญต้องไม่ทำให้ลูกต้องตกเป็นเป้าสายตาโดยการแนะนำลูกต่อผู้อื่นในเชิงไม่ดี ปัญหาเด็กขี้อาย เก็บตัวกับเพื่อนสมมติจะค่อย ๆ หดไป

### ● บุคลิกภาพและจิตใจ

เด็กวัยนี้ต้องพึ่งพาในลักษณะการเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง เด็กชอบคำชม ชอบทำที่ที่เสริมกำลังใจ ชอบการชี้แนะที่ไม่ชี้หน้า การเปิดโอกาสให้เด็กเป็นแรงงานในการจัดโต๊ะอาหาร ช่วยงานบ้านอื่น ๆ พ่อ แม่ควร

\*ทิตตัญญา โภชนจันทร์. ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว, นักจิตวิทยา สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ให้เด็กได้ช่วยทำงานในครัวบ้าง พาไปตลาดบ้าง เป็นการวางพื้นฐานให้เด็กรักงานบ้านได้อีกยาวไกล

### กิจวัตรประจำวันทีหนู 3 ขวบปี ทำได้

#### ● หนูแต่งตัวก็ได้

เด็กในวัย 3 ปี – 3 ปีครึ่ง ถอดเสื้อกางเกงเองได้แล้ว สามารถติดกระดุม – ปลดกระดุม ได้ 2–3 เม็ด แกรมด้วยการ ~~ผูกหรือกระดุมเหล็กและ~~ วัสดุขับ คุณพ่อ คุณแม่ ควรทำที่แขวนเสื้อให้สูงระดับเดียวกับความสูงเด็กให้เขาสามารถเอื้อมหยิบหรือแขวนเสื้อผ้าของตัวเองได้ เพื่อฝึกลูกให้รู้จักมีระเบียบวินัย

#### ● หนูอาบน้ำ ล้างมือเองได้

คุณพ่อ คุณแม่เพียงแต่แนะนำวิธีเช็ดมือ เช็ดตัว เก็บผ้าเช็ดตัวและดูแลความปลอดภัยพื้นห้องน้ำว่าลื่นเป็นอันตรายหรือไม่เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะด้วยตัวเองและทำท่ายต่อศกยภาพ รวมทั้งเด็กส่วนใหญ่ควบคุมระบบขับถ่ายได้ดี ทั้งกลางวัน – กลางคืน เด็กสามารถใช้ห้องน้ำและขับถ่ายได้เอง โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแลรายละเอียดบ้างเล็กน้อยเพื่อเสริมความมั่นใจ

#### ● หนูขอร่วมโต๊ะทานข้าว

เด็กในวัยนี้จับช้อน ส้อมและตักอาหารใส่ปากเองได้โดยอาหารไม่หล่นเกลื่อนกลาด รวมทั้งยังดื่มน้ำจากแก้วเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ได้ เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลาทานข้าว 25 – 30 นาที หากใช้เวลานานกว่านี้คุณพ่อ คุณแม่ควรเตือนเด็ก การให้เด็กได้มีประสบการณ์จากโต๊ะอาหารเริ่มจากในครอบครัวก่อน จากนั้นอาจเป็นสถานการณ์นอกบ้าน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การวางตัว เด็กจะสนุกเพลิดเพลินกับการได้ทานอาหารเป็นการสร้างอุปนิสัยการกินอาหารของเด็ก ๆ

### ● ผ้า่านพริ้วสวย ช่วยตกแต่งหน้าตาบ้านใหญ่ในวัย 4 ขวบปี

เด็กวัย 4 ขวบ ชอบการพบปะสังสรรค์เป็นอย่างมาก เด็กชอบมีเพื่อนและอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ จนบางครั้งอาจลืมหิวไปเลย เด็กวัยนี้จะเล่นด้วยกันเป็นกลุ่มมีจำนวนมากกว่าสองคน ด้วยเหตุนี้อาจมีปัญหาคะทกกระทงกันในขณะที่เล่น เด็ก ๆ นั้นพอที่จะรู้จักบริหารจัดการตนเองในกลุ่ม อย่างไรก็ตาม คุณพ่อ คุณแม่ หรือคุณครูก็อาจเข้าไปช่วยเหลือให้คำแนะนำบ้างได้ พร้อมเสริมสร้างทักษะในการเล่นกลุ่ม เช่น แนะนำในการรู้จักแบ่งปันหรือการเล่นด้วยวิธีผลัดกันเล่น เป็นการตอบสนองทางสังคมเพื่อพัฒนาการทักษะด้านการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น

#### ● บุคลิกภาพและการปรับตัว

แม่เด็กวัย 4 ปี จะเข้าใจสังคมดีขึ้น มีเหตุผล รู้จักต่อรองและแก้ตัวมากขึ้น ทว่าการแสดงออกทางอารมณ์อาจดูแปรปรวนได้ง่ายจนบางครั้งอยู่นอกเหนือการควบคุมของตัวเอง การตั้งรับที่สำคัญของคุณพ่อ คุณแม่คือคำแนะนำที่หนักแน่น สม่่าเสมอและความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกจะช่วยให้เขาค่อย ๆ ก้าวพ้นวัยนี้ไปโดยไม่สับสนและหลอหลอมเป็นเด็กที่มีบุคลิกภาพมั่นคง

เด็กเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่จะได้รับการยอมรับจากการแนะนำของคนรอบข้างที่ใกล้ชิด โดยเฉพาะคำชมคุณแม่อาจชมลูกชายคนเล็กที่รู้จักอดกลั้นความอยากโดยไม่แอบหยิบขนมเมื่อคุณแม่ผลอ คำชมมีประโยชน์อย่างมากในการหยิบยื่นความมั่นใจ รวมทั้งความภูมิใจในคุณค่าของตัวเองเพื่อเขาจะก้าวสู่วุฒิภาวะที่สูงขึ้นได้ตามวัย

#### ● การเล่นเกม

การเล่นบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมทางสังคมอย่างหนึ่งของเด็ก ๆ เด็ก 4 ขวบจะสมมติบทบาทต่าง ๆ ได้มากมาย เด็กจะสามารถเข้าใจมิติทางสังคมที่หลากหลาย

หลายเข้าใจการพึ่งพาอาศัยของผู้คนและสิ่งแวดล้อมผ่านการเล่น ผู้ใหญ่ในสังคมช่วยเหลือเด็กได้เป็นอย่างดีเพียงแค่จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย จัดหาของเล่นต่างๆ อาจเป็นวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ไป บวกเข้ากับการใส่ใจและยอมรับการเล่นหรือร่วมชื่นชมผลงานของเขา เด็ก ๆ จะใช้จินตนาการอันมีอยู่อย่างล้นเหลือ ช่วยเสกกล่องเปล่าหนึ่งใบให้กลายเป็นปราสาทในเทพนิยายได้อย่างน่าอัศจรรย์

## ● การเล่นในโรงเรียน

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มศักยภาพให้กับเด็ก โดยการจัดมุมการเล่นและเวลาอย่างเป็นอิสระการเล่นสุดโปรดสำหรับเด็ก ๆ ที่พบในโรงเรียน เช่น การเล่นต่อบล็อก เด็ก ๆ ช่างคิดจะกลายเป็นสถาปนิกตัวน้อยสร้างเมืองแสนสุข หรือ อาคารทันสมัย การเล่นต่อบล็อก ช่วยชี้ให้เห็นการวางแผนล่วงหน้าอย่างละเอียดและระมัดระวัง รวมทั้งฝึกการแข่งขัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างแท้จริง

ศิลปะสร้างสรรค์ เด็กวัยนี้เป็นนักศิลปะทุกรูปแบบ เด็กจะสนุกกับการระบายสี ปั้นดินน้ำมัน และประดิษฐ์งานจากเศษวัสดุต่างๆ หัวใจสำคัญของการเล่นในเด็กวัยนี้ คือ การเล่นตามจินตนาการซึ่งเกิดขึ้นจากตัวเขาเอง

## กิจกรรมประจำวันที่เด็กทำได้

### ● ถอดและใส่เสื้อผ้าตัวเอง

เด็กวัยนี้ต้องการการควบคุมในชีวิตประจำวันน้อยลง เจ้าตัวเล็กสามารถสวมและถอดเสื้อผ้าเองได้โดยผู้ใหญ่แทบจะไม่ต้องช่วยเหลือเลย เขาร้อยเยือกผูก รองเท้าได้เอง แต่ยังคงผูกเชือกหรือโบว์ไม่ได้ บางคนสามารถติดกระดุมเสื้อได้อย่างคล่องแคล่ว ถ้ากระดุมนั้นไม่เล็กเกินไปหรือไม่อยู่ในที่ที่ติดยากเกินไป หากคุณพ่อคุณแม่กระตุ้นและสนับสนุนตลอดเวลา เขาจะสามารถ

สวมเสื้อผ้าได้เองตั้งแต่อายุ 4 ขวบ

### ● อาบน้ำและกิจกรรมในห้องน้ำ

เด็กวัยนี้อาบน้ำได้เองแทบไม่ต้องช่วยและชอบทำความสะอาดร่างกายตัวเอง เด็กชายชอบเล่นเรือขมและอาบน้ำเด็กหญิงชอบอาบน้ำพร้อมกับตุ๊กตาตัวโปรดและพยายามจะเช็ดตัวให้แห้งเอง แต่ก็ทำได้ไม่เรียบร้อย พ่อแม่ต้องเข้ามาช่วยทำให้เสร็จเรียบร้อย

แชมพูชนิดไม่ระคายเคืองตาจะช่วยให้การสระผมไม่ต้องเป็นเรื่องทุกข์ร้อนอีกต่อไป ที่ลืมไปไม่ได้คือเด็กจะหวีผมได้เอง แต่ยังไม่เรียบร้อยเหมือนผู้ใหญ่เท่านั้นเอง

คุณหนูฟันสวยสามารถแปรงฟันได้เองทั้งในเวลาเช้าและก่อนนอน เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กมีสุขภาพฟันที่ดีคุณพ่อ คุณแม่ควรจัดหาอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเด็กรวมทั้งดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธี และตรวจรักษาฟันอย่างสม่ำเสมอกับทันตแพทย์เด็ก

การเข้าห้องน้ำ เด็กเข้าห้องน้ำเองได้โดยไม่ต้องให้ใครช่วยเหลือ สิ่งที่ยืนยันหนักแน่นคือเด็กเริ่มขอความเป็นส่วนตัวในห้องน้ำมากขึ้น พ่อแม่คงต้องเริ่มเข้าใจและถอยห่างออกมาในระยะที่เด็กกว้างใจได้

### ● บนโต๊ะอาหาร

เด็ก 4 ขวบ ใช้ช้อน ส้อม แก้วน้ำ หรือเหยือกได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ยังไม่สามารถตัดอาหารเป็นชิ้น ๆ ได้ เด็กทั้งหญิง ชาย เริ่มทานอาหารเรียบร้อยขึ้น พ่อแม่ช่วยสอนลูกได้เรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหาร โดยทำตัวเป็นตัวอย่างให้ดู แทนคำบ่นที่จุกจิกจู้จี้ ในที่สุดเด็กจะสามารถอยู่บนโต๊ะอาหารได้เทียบเท่าผู้ใหญ่เลยทีเดียว ปริมาณอาหารไม่น่ากังวลนักในเด็กวัยนี้เพราะเด็กจะทานอาหารตามที่ร่างกายเขาเองต้องการ สิ่งที่เด็กอยากเรียกร้องมากที่สุด คือ การเลือกรายการอาหารด้วยตัวเอง จะทำให้เด็กมีประสบการณ์ที่ดีในการรับประทานและรู้สึกสนุกไม่น่าเบื่อกับทุกมื้อที่จะต้องเจอกับอาหาร

## ● เปิดหน้าต่างสดใสกับเด็กวัย 5 – 6 ปี

วัย 5 – 6 ปี สังคมของเด็กกว้างขวางขึ้น เด็กสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อม ใกล้ตัวกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ได้เป็นเวลานานขึ้น วัยนี้พวกเขากำลังฉายแววของการเป็นผู้ใหญ่ตัวน้อยให้เห็นได้ ด้วยพัฒนาการทางภาษาที่รู้ดหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กได้รู้จักทักทาย ได้เล่นกับเพื่อนทำให้ได้เริ่มแสดงบุคลิกภาพเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคนออกมา

ผลรวมของพัฒนาการทุกด้านผนวกกับการเลี้ยงดูด้วยความรัก คำชมเชย ทำให้พัฒนาการด้านสังคมของเด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์ เป็นเสน่ห์สำคัญของเด็กในวัยนี้ที่ใคร ๆ ต้องแอบหลงรักเลยทีเดียว

## ● บุคลิกภาพและการปรับตัว

เด็ก 5 – 6 ปี จะมีลักษณะเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น พวกเขาจะมีปฏิกริยาทางสังคมหลากหลายรูปแบบ ทักษะสำคัญในการเรียนรู้การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ การให้ การรับ การแข่งขัน การแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น รวมทั้งมิตรภาพต่อเพื่อน ด้วยเหตุผลที่ว่า “ไม่มีเด็กคนใดที่มีความสุขกับชีวิตทางสังคม ถ้าไม่ได้เรียนรู้วิธีการเล่นกับคนอื่น” เด็กทุกคนต้องเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะสนุกและมีความสุขในการยอมรับกันและกันภายในอาณาจักรเล็ก ๆ ของเด็ก ๆ เอง

ในโรงเรียน สิ่งที่สำคัญในการตระหนักรู้ร่วมกันคือเด็กทุกคนต้องการเวลาและประสบการณ์พอสมควรที่จะเรียนรู้วิธีการเข้ากลุ่มอย่างเหมาะสม รวมทั้งการรู้จักแบ่งปัน โดยไม่ต้องทะเลาะหรือถอยหนี หลายครั้งคุณครูต้องเข้าแทรกแซงเพื่อยุติและควบคุมพฤติกรรมของเด็ก แต่หากครูได้ร่วมสนุกและปฏิบัติต่อเด็กอย่างสม่ำเสมอ มั่นคง รวมทั้งยอมรับในความแตกต่างของเด็ก เปิดโอกาสให้เขาได้มีอิสระอย่างเพียงพอเหมาะสมกับวัย สร้างเสริมความรู้สึกให้กับตัวเองในด้านดีจะช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กให้เกิดขึ้นได้

## ● การเล่นเกม

การเล่นสมมติยังคงมีบทบาทสำคัญเพียงแต่ในวัยนี้จะสะท้อนการเล่นให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบ้าน ตลาด ฟุ้งนา สะท้อนปรากฏการณ์ของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ใกล้ชิด การแสดงออกทางศิลปะเด็กสามารถสร้างขึ้นด้วยความประณีต และมีรายละเอียดมากขึ้น เช่น การวาดรูป เด็กวัยนี้มีความเข้าใจในอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เด็กจะวาดรูปคนมีตา หู คอ จมูก และส่วนอื่น ๆ หากวาดไม่ได้เด็กจะสื่อสารด้วยการบอกเล่า แม้แต่รูปบ้านเด็กจะบรรจุแต่งเติมหลังคา ประตู หน้าต่างอย่างสวยงาม การเปิดโอกาสด้วยเวลา คำชมเชยยังคงเป็นเคล็ดลับคู่กายคุณพ่อ คุณแม่ได้ตลอดเวลาพร้อมกับผลตอบแทนอันดีเช่นเคย

## ● กิจวัตรประจำวัน

เรื่องเสื้อผ้าการแต่งกาย เด็กสามารถจัดการแต่งกายได้เองอาจจะมีปัญหากับกระดุมเม็ดเล็ก ๆ หรือการผูกเชือกรองเท้าหรือผูกโบว์อยู่ซึ่งถือเป็นเรื่องเล็กน้อย สิ่งที่เด็กต้องการคือการได้ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองอย่างมั่นใจ ด้วยกำลังใจจากพ่อ แม่และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด

บนโต๊ะอาหารกับเด็กวัย 5 – 6 ปี เราจะได้พบกับผู้ชำนาญการใช้ ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แม้ว่าการทานอาหารจะทานได้น้อยลง แต่เกิดขึ้นควบคู่กับการเลอะเทอะและความยุ่งยากที่ลดลงตามไปด้วย สิ่งสำคัญของผู้ใหญ่ที่ร่วมรับประทานอาหาร คือ การรับรู้ที่เด็กวัยนี้สามารถบอกได้ว่า “ชอบ” หรือ “ไม่ชอบ” ที่เด็กจะทานอะไร

กิจกรรมส่วนตัวในห้องน้ำ สิ่งที่ยืนยันกับพ่อแม่ได้ดีคือ เด็กสามารถอาบน้ำได้เองแถมด้วยความใส่ใจในการทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น เด็กจะเลือกเวลาและความต้องการไปห้องน้ำได้เอง

การนอน ถึงแม้ระหว่างวัน เด็กวัย 5 – 6 ปี อาจจะ

ไม่ยอมนอนกลางวัน พ่อ แม่และครูจะวางใจได้หากเด็กได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอในช่วงกลางคืน อย่างน้อย 10-12 ชั่วโมง เพื่อช่วยในการปรับตัวก่อนเข้าสู่วัยเตรียมความพร้อมในการเข้าเรียนต่อไป

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้านสังคม หากคุณ

พ่อ คุณแม่ ได้เฝ้าตรวจสอบ ติดตามเป็นระยะอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพในตัวเด็กเองอย่างเป็นองค์รวม ช่วยสร้างความมั่นใจในการปรับตัวของเด็กไม่ว่าเด็กจะพบกับสังคมที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เด็กคุ้นเคยสิ่งสำคัญสูงสุด คือการที่คุณพ่อ คุณแม่ ได้สร้างพลเมืองที่มีคุณภาพให้กับสังคมได้ไปพร้อมๆ กันด้วย

พ่อแม่สามารถเสริมรากฐานชีวิต  
เพื่อลูกรักจักโตใหญ่อย่างมีคุณภาพ  
ครอบครัวอบอุ่นช่วยเกื้อหนุนพัฒนาการ  
ชุมชนร่วมประสานสร้างอนาคตสดใส

โดย รศ.พญ. นิตยา ษรภักดี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

## เอกสารอ้างอิง

1. แพทย์หญิงมิเรียม สต้อปเฟิร์ต เรียบเรียงโดย นพดล เวชสวัสดิ์ ทดสอบพัฒนาการลูกน้อย กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2544
2. ปิยะลักษณ์ สิวาแสงยากรณ์ โลกของคนตัวเล็ก เติบโตใหญ่วัยเยาว์ 3-6 ปี. กรุงเทพฯ : แพลนพับลิชชิ่ง, 2537

# การพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชีวิต “ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว”

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิทยา คชภักดี\*  
จිරนนท์ ขำนอง\*\*

สืบเนื่องจากการพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้จัดทำโครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชีวิต “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” สำหรับประเทศไทยขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครือข่ายในการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับการติดตามประเมินผลความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว เพื่อพัฒนาระบบประสานเครือข่ายจัดทำฐานข้อมูล และจัดเก็บข้อมูลความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว ตลอดจนออกแบบและพัฒนาระบบฐานข้อมูลที่มีความทันสมัยและมีคุณภาพ โดยใช้วิธีการดำเนินงานในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมรวม 3 ครั้ง เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกรอบแนวคิดและตัวชี้วัด ครอบครัวอยู่ดีมีสุข พร้อมทั้งระดมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ คัดสรรตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว การนำตัวชี้วัดที่พัฒนาเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลทุติยภูมิไปศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะความเป็นอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยในระยะที่ผ่านมา และเพื่อระดมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดำเนินการเชื่อมระบบฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องและระบบประสานงานเครือข่ายในการจัดเก็บข้อมูล



## ● องค์ประกอบความอยู่ดีมีสุขโดยรวมของคนไทย



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2545.

\*รศ.พญ.นิทยา คชภักดี พ.บ.,ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์), M.Sc. (Maternal Child Health), กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์, ผอ.สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว \*\*นางจिरนนท์ ขำนอง, ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา, นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



## ● **ตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข**

### **กรอบแนวคิดและตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข**

จากการศึกษาใน โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขในปี 2545 ของสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดกรอบแนวคิด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” และครอบครัวอบอุ่น เพื่อประโยชน์ ในการวางแผนหรือเป้าหมายในการพัฒนาสถาบันครอบครัวที่พึงประสงค์ไว้ดังนี้

**“ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”** หมายถึง สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์อันเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบ ที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมและ รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันพึ่งพาตนเอง ได้อย่างต่อเนื่องสามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ของสังคมและเป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องสังคมอย่างมีคุณธรรม

**“ครอบครัวอบอุ่น”** หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปดำเนินชีวิตร่วมกันโดยมีความรัก ผูกพัน ประารถานาคิดต่อกัน รับผิดชอบเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมทุกข์ร่วมสุขปรึกษาหารือ และแก้ปัญหา ร่วมกันในบรรยากาศที่สงบสุข

จากกรอบแนวคิดครอบครัวอยู่ดีมีสุขดังกล่าว ได้จำแนกองค์ประกอบของครอบครัวอยู่ดีมีสุขเป็น 5 ด้าน ได้แก่ รูปแบบครอบครัว บทบาทหน้าที่ของครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว การพึ่งพาตนเองของ ครอบครัว และการเกี่ยวข้องสังคมอย่างมีคุณธรรม มีตัวชี้วัดรวม 22 ตัว แยกออกเป็นตัวชี้วัดกระบวนการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัว 19 ตัวชี้วัด และตัวชี้วัดผลกระทบจากการพัฒนา 3 ตัวชี้วัด องค์ประกอบของ ครอบครัวอยู่ดีมีสุขนั้นจะครอบคลุมการดำเนินชีวิตของคนตั้งแต่การสร้างครอบครัว การอยู่ร่วมกันและช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันในครอบครัวจนถึงการมีส่วนช่วยเหลือสังคมภายนอก

**รูปแบบครอบครัว** หมายถึง ลักษณะ โครงสร้างที่มีความหลากหลายของการรวมตัวของสมาชิกที่ มีจุดหมายในการสร้างครอบครัวร่วมกัน

**บทบาทหน้าที่ของครอบครัว** หมายถึง การทำหน้าที่ของครอบครัวที่จะดูแลความต้องการ และ พัฒนาคุณภาพของสมาชิกอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านความเป็นอยู่ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้าน การพัฒนาปลูกฝังความเป็นมนุษย์ที่ดี เป็นแหล่งที่เอื้อต่อการเรียนรู้และถ่ายทอดวัฒนธรรม

**สัมพันธภาพในครอบครัว** หมายถึง การเกี่ยวข้องปฏิบัติสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เพิ่มความ ผูกพัน เคารพรัก และเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งประเมินได้จากพฤติกรรม การสื่อความหมาย การมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ การตัดสินใจและทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข

**การพึ่งพาตนเอง** หมายถึง ความสามารถของครอบครัวที่จะอยู่รอด คงโครงสร้าง ทำหน้าที่ และ รักษาสัมพันธภาพที่ดี โดยสมาชิกทั้งหญิงและชายช่วยกันปรับตัวในกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งประเมินได้จาก การดูแลตนเองได้ทางด้านเศรษฐกิจ การจัดการชีวิตความเป็นอยู่ สุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และบริการทาง สังคม

**การเกี่ยวข้องสังคมอย่างมีคุณธรรม** หมายถึง การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และ/หรือ ช่วยเหลือสังคมโดยไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือสร้างปัญหาสังคม

● **ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขของครอบครัว**

ภาวะความอยู่ดีมีสุขของประชาชนด้านชีวิตครอบครัวโดยรวมลดลง เนื่องจากปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวมีแนวโน้มลดลงตั้งแต่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ภายหลังวิกฤตสถานการณ์ดังกล่าว ยังไม่ดีขึ้นเนื่องจากค่าดัชนีได้ลดลง ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวมีทิศทางการเปลี่ยนแปลงที่ลดลง ปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อชีวิตครอบครัว ได้แก่ สัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว สำหรับการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ถึงแม้จะมีทิศทางการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นบ้าง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต้องการปรับปรุง เพื่อให้ครอบครัวไทยอีกจำนวนมากสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านเศรษฐกิจ

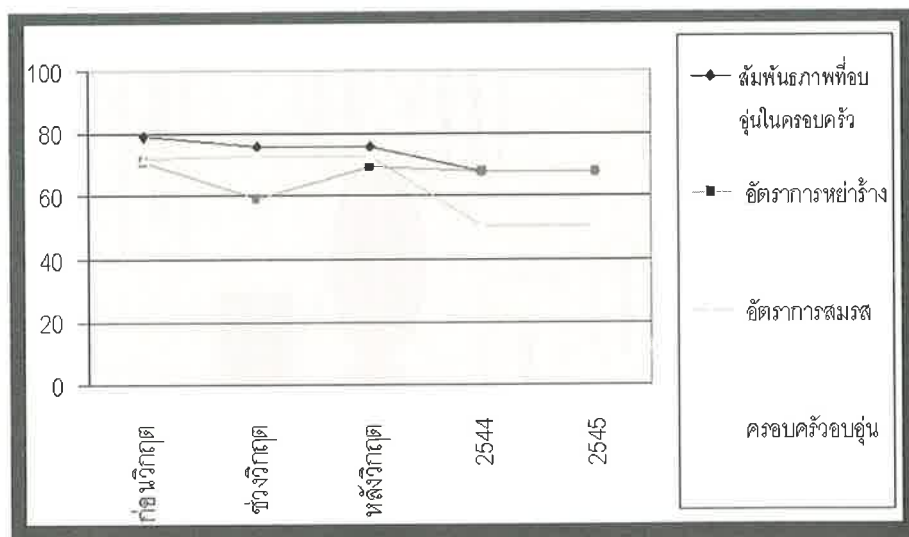
**ตารางแสดงดัชนีความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว**

ร้อยละ

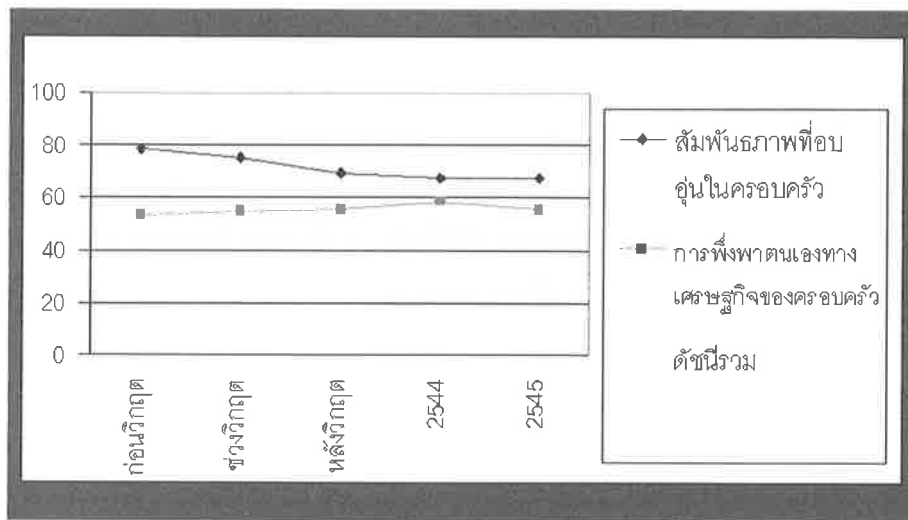
องค์ประกอบ	ก่อนวิกฤติ	ช่วงวิกฤติ	หลังวิกฤติ	ช่วงฟื้นฟู	
	2535 - 2539	2540 - 2541	2542 - 2543	2544	2545
1. สัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว	78.86	75.78	69.41	67.49	67.49
- อัตราการหย่าร้าง	70.73	59.16	59.26	55.97	55.97
- อัตราการสมรส	71.95	72.55	53.08	50.40	50.4
- ความเห็น “ครอบครัวอบอุ่น”	95.6	95.6	96.10	96.2	96.2
2. การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ	53.34	54.66	55.83	57.57	55.83
<b>ดัชนีชีวิตครอบครัวอยู่ดีมีสุข</b>	<b>68.48</b>	<b>66.89</b>	<b>63.34</b>	<b>62.92</b>	<b>63.23</b>

ที่มา : รายงานการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ : 2 ปีแห่งการเปลี่ยนแปลง ภาคผนวก 3 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

กราฟแสดงสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว อัตราการหย่าร้าง อัตราการสมรส และครอบครัวอบอุ่น



กราฟแสดงสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว การพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจของครอบครัวและดัชนีรวม



● เครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

นับตั้งแต่ปลายปี 2545 ประเทศไทย มีการปฏิรูประบบราชการ ทำให้มีการยุบ และเพิ่มหน่วยงานใหม่ บุคลากรที่เคยมีบทบาทหน้าที่ด้านครอบครัว มีการปรับเปลี่ยนหน่วยงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนั้น ใน การพัฒนาระบบจัดเก็บฐานข้อมูลตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว จึงได้สร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ระหว่างหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหน่วยงานที่ให้ข้อมูลและหน่วยงานที่ใช้ข้อมูล เพื่อร่วมกันพัฒนาการเก็บ ข้อมูลตัวชี้วัดให้มีความทันสมัยและมีคุณภาพยิ่งขึ้น



## ● การดำเนินงานขั้นต่อไป

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวอยู่ในระหว่างดำเนินการออกแบบระบบข้อมูล และพัฒนาฐานข้อมูล เพื่อเชื่อมโยงข้อมูลจากเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเว็บไซต์ด้านครอบครัวอยู่ดีมีสุข (Thai Family Well-being) เพื่อเผยแพร่ข้อมูล และเป็นช่องทางในการสื่อสารกับองค์กรเครือข่ายและผู้สนใจ สามารถสืบค้นได้จาก <http://www.thaifamily.mahidol.ac.th>

### เอกสารอ้างอิง

1. นิตยา คชภักดี และคณะ. รายงานการศึกษาขั้นต้นโครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข สำหรับประเทศไทย. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : นครปฐม, 2546.
2. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. รายงานการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ : ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย. เอกสารประกอบการประชุมประจำปี 2545 “ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย : 5 ปี หลังวิกฤตเศรษฐกิจ” วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2545 ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติ เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี (เอกสารอัดสำเนา)
3. นิตยา คชภักดี และคณะ. รายงานการศึกษาขั้นสุดท้าย โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : นครปฐม, 2545

# พ่อแม่ผู้สร้างเสริมพัฒนาจริยธรรมของลูก

จිරันท์ จำนวนง\*

เด็กไทยในปัจจุบันเติบโตมาท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว เด็กมีโอกาสดูทีวี ข่าวสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้มากขึ้น ในช่วงเวลาเพียงไม่กี่ปีจำนวนตัวเลขเด็กผู้ทำผิดมากขึ้นเรื่อย ๆ เด็กที่ทำผิดส่วนใหญ่มักเกิดจากปัญหาสาเหตุเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และปัญหาการทะเลาะวิวาทตามมา ปัญหาเหล่านี้ถ้ามองลึกลงไปจะพบว่าเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การอยากลองของแปลกใหม่ การทำตามเพื่อน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันเมื่อถามเด็ก ๆ ที่ก้าวร้าวเข้าไปสู่วังวนของการทำผิดที่สามารถกลับตัวกลับใจได้ ด้วยการตั้งคำถามว่า “ทำไมในที่สุดเขาถึงคิดเลิกการทำผิดเหล่านั้น” เด็กส่วนใหญ่จะตอบว่าเพราะ “รักและสงสารแม่” แสดงให้เห็นว่าแม่หรือพ่อซึ่งเป็นบุพการีผู้ให้กำเนิดอบรมเลี้ยงดูให้ความรักความอบอุ่นเด็กมาตั้งแต่กำเนิดจะเป็นผู้ที่เด็กให้ความไว้วางใจ และดูแลเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตมากที่สุด ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขาได้อย่างดี เพียงแต่ต้องมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง

การสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านศีลธรรมจริยธรรมให้แก่เด็ก ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคงไม่พ้นพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ผู้ปกครอง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่า **พ่อแม่เป็นพรหมของลูก** โดยความหมายนัยสำคัญของคำว่า “พรหม” คือผู้สร้างโลกให้กำเนิดสรรพสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้หากจะเปรียบกับพ่อแม่เป็นพรหมของลูก ก็หมายถึง ผู้ให้กำเนิดลูกมา เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้ทุกอย่างจนลูกเติบโตใหญ่ สำหรับธรรมข้อปฏิบัติเพื่อการเป็นพรหมที่สมบูรณ์ คือ

1. เมตตา ความคิดจิตกุศลที่จะช่วยเหลือเอื้อเพื่อเอื้อแก่ผู้อื่น



2. กรุณา การช่วยเหลือเอื้อเพื่อเอื้อแก่ผู้อื่น
3. มุทิตา พลดยยินดีเมื่อเขาได้ดี
4. อุเบกขา การวางเฉยอย่างมีเหตุผล

ซึ่งหากผู้ใหญ่ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดี ในฐานะพรหมของลูกแล้ว ผู้ใหญ่ก็จะสามารถสร้างความรู้สึกระหันทันในสิ่งที่ผิดชอบชั่วดีให้เกิดขึ้นกับเด็กที่เป็นลูกหลานได้เป็นอย่างดี ปลูกฝังให้เด็กมีสติ มีความอดทน อดกลั้น สามารถเผชิญกับแรงยั่วเย้าของสิ่งของ วัตถุ และบุคคลรอบข้างได้อย่างสง่างามผะย ดังนั้นการพัฒนาจริยธรรมในลูกหลาน จึงจำเป็นต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กันกับพัฒนาในด้านอื่นๆ เป็นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมยุคใหม่ จึงมีปราชญ์ทางด้านการศึกษา ศ.อำไพ สุจริตกุล ได้กำหนดคตินัยคุณธรรมที่พึงมีให้ครอบครัวคุณธรรมและจริยธรรมพื้นฐานที่สำคัญ คือ

1. การมีมารยาทและวิถีแห่งการปฏิบัติตนทางกาย วาจา ใจ ขึ้นพื้นฐาน

\*จिरันท์ จำนวนง : ค.บ. สาขาวิชาสุศึกษา (เกียรตินิยมอันดับ 2), ค.ม. สาขาวิชาการศึกษา, นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล



2. ความมีสติ สัมปชัญญะเพื่อการครองตน ไม่ถลำไปสู่ความชั่ว

3. ความมีคุณธรรมที่สำคัญ ได้แก่

- ความมีวินัย รู้ค่าแห่งการมีระเบียบ
- ความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- ความกตัญญู รู้คุณบรรพชน รู้คุณค่าคุณธรรมชาติ
- ความมีเมตตา รู้จักให้ ยินดีและเป็นสุขกับการให้
- ความอดทน ลุ่งาน มีความมุ่งมั่น ใฝ่ความสำเร็จ
- ความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว
- ความสามัคคี ประนีประนอม รักสันติ
- ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม
- ความขยันหมั่นเพียร ไม่หวังแต่จะหาทางลัดในชีวิตการงาน
- ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง และรู้จักพึ่งตนเอง
- ความสันโดษ รู้จักพอ ไม่ดิ้นรนแสวงหาจนลืมความเป็นมนุษย์
- ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เป็นคนวางก้าม ชอบมีและชอบใช้อำนาจ

4. ความรักในเพื่อนมนุษย์

5. ความรักในธรรมชาติ

โดยในที่นี้จะเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาศีลธรรมและจริยธรรมที่สำคัญในเด็กวัย 4-12 ปี ไว้พอสังเขป ดังนี้

1. การฝึกสติควบคุมตนเอง และฝึกความอดทน : เมื่อลูกเกิดความกลัวเมื่อจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พ่อแม่อาจจะพูดกับลูกว่า “ ถ้ารู้สึกกลัวลูกลองทำอย่างนี้สิ... ให้สุดลมหายใจเข้าไปลึกๆ และปล่อยลมหายใจออกช้าๆ และบอกกับตนเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องทำได้ เราต้องทำได้” หรือเมื่อลูกมีอาการโกรธ พ่อแม่อาจสอนลูกได้ว่า “เวลาลูกโกรธ ลูกลองนับหนึ่ง... สอง... สาม... ไปเรื่อยๆ นะลูก”

2. การฝึกให้มีระเบียบวินัยในตนเอง : ด้วยการสร้างข้อตกลงและทำตามข้อตกลงที่วางไว้ เช่น “เรามาตกลงกันดีกว่าต่อไปทุกเช้าลูกตื่นนอนแล้ว อาบน้ำ แต่งตัวเอง ถ้าลูกทำอย่างนี้ได้ทุกวัน ลูกจะเป็นคนเก่งมากเลย ลูกตกลงมั๊ย”

3. การฝึกให้มีความขยันหมั่นเพียร : เมื่อมอบหมายงานบ้านให้ลูกทำแล้วลูกทำไม่เสร็จเรียบร้อย จึงควรพูดคุยถามไถ่ถึงสาเหตุของปัญหา ให้กำลังใจลูก และกล่าวชมเชยเมื่อลูกทำเสร็จ เช่น “แม่เข้าใจว่าลูกเบื่อกว่า แต่ถ้าลูกไม่ช่วยแม่แล้วใครจะช่วยละคะ ลูกต้องอดทนหน่อยนะจ๊ะ เด็กที่อดทนจะเป็นเด็กเก่งและเด็กน่ารักนะ”





ลูก”

4. การฝึกให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ : เมื่อลูกมีขนมแล้วไม่ยอมแบ่งให้ผู้อื่น อาจสอนเขาได้ว่า “ถ้าเพื่อนไม่แบ่งขนมให้ลูก แล้วลูกจะรู้สึกอย่างไร” “ถ้าลูกมีขนมแล้วแบ่งปันขนมให้เพื่อน แสดงว่าลูกเป็นคนมีน้ำใจ ต่อไปเพื่อนก็จะแสดงน้ำใจแบ่งขนมให้ลูกด้วยเช่นกัน”

5. การฝึกให้รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน : เมื่อลูกเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน จากเดิมเคยเล่นด้วยกันและไม่ยอมเล่นด้วยกันอีก พ่อแม่ควรถามไถ่ถามหาสาเหตุและช่วยคิดวิธีแก้ไขความขัดแย้งกับลูกอย่างมีเหตุผล และสอนว่า “ลูกหายโกรธแล้วใช่ไหม แม้ว่าไปชวนเพื่อนมาเล่นด้วยกันเหมือนเดิมดีกว่า”

### บรรณานุกรม

1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย: การฝึกฝนกาย วาจา ใจ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไอลิเดสแควร์, 2540.
2. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุด: พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม ฉบับที่ 2 ส่งเสริมลูกน้อยให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.

เมื่อลูกหลานได้รับการพัฒนาศีลธรรมและจริยธรรมภายในจิตใจแล้ว การปลูกฝังให้รู้จักรักในเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจิตใจที่โอบอ้อมอารี รู้จักการเผื่อแผ่ไปยังบุคคลและสังคมที่อยู่รอบตัว พ่อแม่อาจเริ่มต้นด้วยการพาลูกไปในแหล่งธรรมชาตินอกบ้าน เช่น สวนสาธารณะ สวนสัตว์ อุทยานแห่งชาติ ฯลฯ ซึ่งชวนเด็กให้มองสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวซึ่งเด็กอาจไม่เคยพบ เพื่อให้เด็กได้รู้จักสิ่งอื่นๆ นอกจากบุคคลที่เด็กคุ้นเคย และชี้แนะสั่งสอนให้เห็นถึงความเหมือนและแตกต่างของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ความรู้สึกสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ซึ่งไม่ต่างไปจากตัวลูกเอง ด้วยการยกตัวอย่างที่เด็กสามารถคิดวิเคราะห์ได้ในขณะนั้นอย่างง่ายๆ เช่น “เมื่อหนูหิวหนูจะทำอย่างไร” “หนูเห็นสุนัขที่พอมโซตัวนั้นที่ถูกล่ามโซ่นอนอยู่ตรงนั้น หนูคิดว่ามันจะหิวไหม .... มาเราเอาอาหารกล่องที่เหลือไปวางให้มันได้กินกันเถอะ” “เห็นมั๊ย มันกินใหญ่เลย มันมองที่เราด้วยละ มันกำลังขอบคุณเราอยู่ลูก” สำหรับการปลูกฝังให้เด็กรู้จักรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างง่ายๆ ด้วยการร่วมกันปลูกต้นไม้และรดน้ำพรวนดินทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ฝึบบ้านที่การเจริญเติบโตจะเป็นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ และชื่นชมในความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งต่อไปจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่งคั่งทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริง



# นักเดินทางตัวน้อย : Special Unseen in Thailand for child and family development

ดร.ประภาพรธรรม จูเจริญ\*

คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่ชอบท่องเที่ยว ทุกคนเป็นนักเดินทางทั้งนั้น แล้วแต่ว่าใครมีรสนิยมท่องเที่ยวแบบใด เจ้านายน้อยของพวกเราละชอบเที่ยวด้วยหรือเปล่า แล้วการท่องเที่ยวแบบไหนจะถึงจะเหมาะกับเขา และถ้าจะให้ดีต้องช่วยส่งเสริมพัฒนาการไปด้วยถึงจะคุ้มค่า ก่อนอื่นเรามารู้จักกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวกันสักเล็กน้อย

การส่งเสริมการท่องเที่ยว เกิดขึ้นโดยพระดำริของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ครั้งทรงดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการรถไฟ ได้มีการส่งเรื่องราวเกี่ยวกับเมืองไทยไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกา ในพ.ศ. 2467 มีการจัดตั้งแผนกโฆษณาของการรถไฟขึ้น เพื่อทำหน้าที่รับรอง และให้ความสะดวกแก่นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางมาประเทศไทย รวมทั้งการโฆษณาเผยแพร่ประเทศไทย ให้เป็นที่รู้จักของชาวต่างประเทศ ต่อมาสำนักงานถูกระเบิด จากเหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่ 2 จึงเลิกกิจการไปชั่วคราว หลังจากนั้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2492 คณะรัฐมนตรีได้พิจารณาปรับปรุงหน่วยงานท่องเที่ยวขึ้นใหม่ และเรียกส่วนงานนี้ว่า “สำนักงานส่งเสริมการท่องเที่ยว” ครั้นเมื่อจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นนายกรัฐมนตรี จึงได้จัดตั้ง “องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย” มีชื่อย่อว่า “อ.ส.ท.” ขึ้นเป็นองค์การอิสระ โดยมีหน้าที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว ในระยะต่อมาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องมีการปรับปรุงอำนาจหน้าที่ของ อ.ส.ท. ให้มีขอบเขตการปฏิบัติงานกว้างขวางยิ่งขึ้นทั้งในด้านการพัฒนาอนุรักษ์ทรัพยากรทางการท่องเที่ยว และการส่งเสริมเผยแพร่พัฒนาแหล่งท่องเที่ยว ตลอดจนจุนจุ่มครองให้ความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยวด้วย “การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย” หรือมีชื่อย่อว่า “ททท.” จึงได้จัดตั้งขึ้นตามประกาศ

ในราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ เล่มที่ 96 ตอนที่ 72 วันที่ 4 พฤษภาคม 2522 ซึ่งในปัจจุบันเป็นกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีสำนักงานการท่องเที่ยวทุกภูมิภาคทั้งในและต่างประเทศ

มาถึงตรงนี้เราคงเห็นแล้วว่า การส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยมีมานานแล้ว การท่องเที่ยวไม่จำกัดแต่เพียงสำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น เด็ก ๆ รวมไปถึงตัวน้อยในครรภ์ก็ไปเที่ยวได้ การท่องเที่ยวมีหลายรูปแบบขึ้นกับหลายปัจจัยแน่นอนต้องพอจะมีสตางค์สำหรับค่าเดินทาง ค่าที่พัก ค่าอาหาร ตามเศรษฐกิจ มีเวลาว่างเพียงพอ และที่สำคัญต้องมีใจจะไปเที่ยวด้วย การท่องเที่ยวมีประโยชน์สำหรับเด็กมากถ้าเลือกรูปแบบให้ถูกต้องและเหมาะสมตามวัย ลองมาดูกันว่า การท่องเที่ยวมีประโยชน์อะไรต่อพัฒนาการของเด็ก ๆ

ความจริงแล้ว การท่องเที่ยวมีประโยชน์กับหนูตั้งแต่ยังอยู่ในท้องคุณแม่เสียเลย แต่ไม่ใช่ให้คุณแม่ไปท่องราตรีอย่างคุณพ่อนะ เพราะในสถานบันเทิงจะมีแต่แสง สี เสียง ที่มีผลลบกับคุณแม่ตั้งครรภ์มาก โดยเฉพาะของต้องห้ามทั้งหลาย เช่น บุหรี่ สารเสพติดต่าง ๆ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไวน์ สีสวย ๆ ในขวดน่ารักก็จัดอยู่ในประเภทเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย ซากาแฟทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้จะไปทำลายพัฒนาการของลูกน้อย มีรายงานการศึกษาทั้งในและต่างประเทศจำนวนมากพบว่าของต้องห้ามดังกล่าวจะไปรบกวน ไปกด หรือ ไปทำลายการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทในสมองของตัวอ่อนเมื่อตัวอ่อนคลอดแล้วอาจมีความผิดปกติทั้งทางกายภาพและด้านพัฒนาการ มีการรับรู้ที่ช้า มีอารมณ์แปรปรวน มีสมาธิสั้น เป็นต้น เราคงไม่อยากมีเด็กพัฒนาการช้าหรือเด็กผิดปกติในบ้านเรา ดังนั้นช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ถึง

\*ดร.ประภาพรธรรม จูเจริญ : ปร.ค. (ประสาทวิทยาศาสตร์), อาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ห้องเที่ยวสถานบันเทิง หลีกเลี้ยงของต้องห้าม ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของสติแพทย์ดีกว่า

การท่องเที่ยวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่มีข้อห้ามอะไรมากมายเพียงแต่รูปแบบการท่องเที่ยวควรพิจารณาให้เหมาะสมเท่านั้น สำหรับคุณแม่ที่ชอบการปีนเขาหรือเที่ยวป่า ลุยห้วย ลุยดง กางเต็นท์แบบสมบุกสมบันก็เพลา ๆ ลงนิดหนึ่ง รอให้คุณภรรยาคลอดและลูกแข็งแรงพอแล้วค่อยไปเที่ยวใหม่ก็ได้ รูปแบบที่คิดว่าน่าจะเหมาะสม เช่น ไปสถานที่ที่มีบรรยากาศสบาย ๆ สดชื่น อาหารอร่อย ๆ (ครบคุณภาพของอาหารด้วย) ดูนก ชมทะเล ชมพิพิธภัณฑน์ ชมศิลปกรรม นิทรรศการต่าง ๆ ชมความงามตามท้องถื่น ศิลปวัฒนธรรม เมื่อคุณแม่จิตใจสบายก็ทำให้ลูกในครรภ์มีพัฒนาการทุกด้านดีตามไปด้วย มีรายงานการวิจัยมากมายที่บอกว่าภาวะเครียด (stress) ของหญิงตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ เพราะว่าในช่วงที่มีภาวะเครียด ร่างกายจะหลั่งสาร cortisol ซึ่งสามารถผ่านรกไปสู่ลูกได้สาร cortisol นี้จะไปทำลายเซลล์ประสาทของตัวอ่อน ยิ่งร้ายไปกว่านั้น จากรายงานการวิจัยพบว่าแม่ที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ลูกเมื่อโตแล้วเป็นความดันโลหิตสูงได้ คงเห็นความสำคัญ และต้องให้ความสำคัญกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์กันแล้วนะ

สำหรับครอบครัวแล้ว กิจกรรมการท่องเที่ยวจะช่วยเพิ่มความอบอุ่น เพิ่มความรัก เพิ่มความเหนียวแน่นให้แก่สายใยของครอบครัว เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันของครอบครัวได้ทีเดียว ในครอบครัวบางครอบครัวอาจจะมีสมาชิกเพียง พ่อ แม่ ลูก แต่บางครอบครัวอาจจะมี ทั้งคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย พี่ ป้า น้ำ อา ลูก หลาน รวมถึงคุณพี่เลี้ยงของลูก ๆ เป็นครอบครัวใหญ่ เวลาจะไปเที่ยวสักที อาจควุ่นวาย แต่เต็มไปด้วยรอยยิ้ม และความสนุกสนานมากได้หลั่งสาร endorphin อย่างธรรมชาติ ไม่เห็นต้องไปหาซื้อยามาระตุ้นเลย

การท่องเที่ยวมีความสำคัญกับนักเดินทางตัวน้อยเป็นการเปิดโลกทัศน์ของเขา ให้เขาได้เรียนรู้จาก

ประสบการณ์จริง เรียนรู้จากธรรมชาติ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ รวมทั้งการปรับตัวเข้าสังคม และหมู่คณะได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการฝึกการรอคอย การฝึกการเข้าใจและยอมรับคนอื่น ฝึกการให้ และการรับ พัฒนาทักษะทางภาษาการพูด การแสดงออกในที่สาธารณะ และมารยาททางสังคม ลองมาดูตัวอย่างกันสักนิดหนึ่ง

ช่วงที่ลูกหัดเดิน ลองพาเดินเตาะเตาะรอบบ้าน ซึ่งให้ดูสิ่งต่าง ๆ ดอกไม้ ผีเสื้อ นก ฯลฯ ถ้ามีสตางค์ พานั่งรถไปเที่ยวต่างจังหวัด ชายทะเล พาเดินเตาะเตาะเหยียบพื้นทราย และน้ำ ลงเล่นน้ำ (อย่าลืมสวมชูชีพด้วย) อย่างนี้ได้พัฒนาการอะไรบ้าง เริ่มจากเจ้าตัวเล็กของเราจะได้พัฒนากล้ามเนื้อ (ชอบเดินเพราะรู้สึกสนุก อารมณ์ดี) พัฒนาการมองเห็น (มี mobile ธรรมชาติรอบ ๆ ตัวสีสันทสวยงาม) พัฒนาการรับรู้ พัฒนาการเรียนรู้ (ที่บินอยู่เรียกว่านก ที่ว่ายน้ำอยู่เรียกว่าปลา เปลือกแข็งนี่คือหอย) พัฒนาอารมณ์ (มีความสุข มีรอยยิ้ม) ทุกอย่างดูดีไปหมดแต่สิ่งที่ต้องระมัดระวังมากคือเรื่องความปลอดภัย เริ่มจากความปลอดภัยระหว่างการเดินทาง เช่น ต้องนั่งใน car seat เด็กโตที่ไม่ต้องใช้ car seat แล้วควรนั่งเบาะหลัง และคาดเข็มขัดนิรภัยด้วยจะปลอดภัยกว่า หรือต้องมีคนดูแลเด็กระหว่างเดินทาง คุณพ่อ หรือคุณแม่ไม่ควรอุ้มลูกขณะขับรถ หรือไม่ควรให้เด็กนั่งเบาะหน้าโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย

เมื่อลูกโตเข้าโรงเรียนแล้ว ยิ่งสมควรพาไปท่องเที่ยว เพื่อเป็นการบูรณาการกับบทเรียนในห้องเรียนได้เป็นอย่างดี สำหรับรูปแบบการท่องเที่ยวนั้นมีมากมายเช่น

สวนสัตว์ เป็นสถานที่ที่ทำให้เด็กได้รู้จักสัตว์นานาชนิด เพราะที่นี้จะเขียนอธิบายถึงชื่อ และแหล่งที่อยู่ รวมถึงอาหารการกินของสัตว์ นอกจากนั้นยังมีการแสดงความสามารถของสัตว์ รวมไปถึงเครื่องเล่นต่าง ๆ เพื่อความเพลิดเพลิน ทำให้เด็กได้พัฒนาองค์ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่บนโลก ทำให้เป็นเด็กที่มีจิตใจรักสัตว์ และมีความเมตตาอีกด้วย

พิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้ง พิพิธภัณฑ์ทางศิลปวัฒนธรรม ฯลฯ ทำให้เด็กได้พัฒนาองค์ความรู้ ทั้งทางวิทยาศาสตร์ ศิลป วัฒนธรรมท้องถิ่น

สถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติ ถ้ำ ภูเขา น้ำตก ชายทะเล เกาะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาองค์รู้ทั้งเรื่อง พืช ป่า สัตว์น้ำ ระบบนิเวศน์ ปรากฏการณ์ธรรมชาติ หินงอก หินย้อย และอื่น ๆ อีกมากมายที่เด็ก ๆ มักจะถามให้เราช่วยตอบเสมอ

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ เช่น อุทยานประวัติศาสตร์ ปราสาท ฯลฯ ทำให้เด็กได้รับความรู้เชิงประวัติศาสตร์ ได้เห็นความสวยงามในอดีต ทำให้เกิดความภาคภูมิใจบนแผ่นดินเกิด

ชมวัด กราบพระ การเข้าชมในวัดต่าง ๆ ทุกศาสนา ทั้งวัดพุทธ คริสต์ อิสลาม ไม่ได้เพียงแค่ไหว้พระเท่านั้น แต่ที่วัดมักจะมีกิจกรรมฝึกลูกที่สวยงามให้ศึกษา มีคำสอนต่าง ๆ ให้ลูก และเราได้จดจำนำไปปฏิบัติ ทำให้เด็ก ๆ มีสมาธิ ฝึกจิต บริเวณวัดมีบรรยากาศร่มรื่นสงบ บางวัด มีวังมัจฉา พาเด็ก ๆ ไปให้อาหารแก่ฝูงปลา เด็ก ๆ ชอบมาก เป็นการฝึกการให้ นอกจากนั้นการเข้าวัดยังช่วยพัฒนาศรัทธาทางอารมณ์ให้เข้มแข็ง ไม่โกรธหรือโมโหง่าย

จากตัวอย่างการท่องเที่ยวข้างต้นที่ผู้เขียนพยายามจัดเป็นหมวดหมู่แล้ว ยังมีอีกมากมาย หลายกิจกรรม ในวันหยุด เช่น ชวนกันไป ดำน้ำดูปะการัง ชวนกันไปเที่ยวดูทุ่งทานตะวัน ดอกบัวตองบาน ดอกกระเจียวบาน เที่ยวชมฟาร์ม รวมถึงการนั่งเรือชมความงามสองฝั่งเจ้าพระยานั่งเรือเที่ยวคลองบางกอก น้อย ไปชมตลาดน้ำยามเช้า และเข้าชมสวนผลไม้ต่าง ๆ

จะเห็นได้ว่าการพาลูกไปเที่ยวนั้น มีสถานที่มากมายที่น่าจะพาไป คุณพ่อ คุณแม่บางคนมักพูดว่าไม่มีเวลา แต่สถานที่เที่ยวบางอย่างไม่ต้องใช้เวลามากมายอะไร

เพียงแค่อ่าน – อาทิตย์วันหยุดนักขัตฤกษ์ หรือไปตอนเช้า ตอนบ่ายหรือตอนเย็นก็กลับได้ ไม่ต่างอะไรกับการหมดเวลาในการไปช้อปปิ้งที่ห้างสรรพสินค้าเลย การพาไปแต่เพียงห้างสรรพสินค้า โรงแรม ร้านอาหารราคาแพงแบบนี้แทบจะไม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยแต่อย่างใด กลับทำให้เขาเติบโตแบบความหรูหราฟุ่มเฟือยอยากได้ก็ใช้เงินซื้อหาได้ง่าย ไม่ถูกฝึกความอดทน ไม่ได้ฝึกการให้และรับ (give and take) รวมทั้งไม่ได้พัฒนาเซลล์ประสาทในเชิงการรับรู้ ไม่ได้พัฒนาหรือส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ยิ่งไปกว่านั้นเด็กอาจติดเชื้อโรคหวัด หอบหืดง่ายจากอากาศที่ถ่ายเทไม่ดี ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทันจากอากาศเย็นจัดในห้าง ในโรงแรม พอเดินมาที่ลานจอดรถเครื่องปรับอากาศทำให้เป็นไข้ไม่สบายได้ เป็นต้น

การไปเที่ยวทั้งครอบครัวนอกจากพัฒนาที่ตัวเด็กแล้ว สำหรับผู้ใหญ่ยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้ออกกำลังกาย เพราะสถานที่ที่ไปพัก อาจมี สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส ฟุตบอล สนามขี่ม้า กอล์ฟ กีฬาในร่ม เช่น สควอช แบดมินตัน ฟิตเนส สปา รวมถึง เดิน และ วิ่งออกกำลังกาย แต่ถ้าในสถานที่พักผ่อนไม่มีสิ่งเหล่านี้ การไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ ก็ต้องเดิน ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายไปด้วย นอกจากประโยชน์ทางกายภาพนี้แล้ว ยังมีประโยชน์อย่างมหาศาลด้านจิตใจ มีความสุข มีความสนุกสนาน ลดภาวะความเครียดของเซลล์ เป็นการชลอแก่ได้ด้วย นับว่าการท่องเที่ยวเปรียบเหมือนวิตามินธรรมชาติไม่ต้องไปซื้ออาหารเสริมราคาแพงมารับประทาน ดังนั้นไปเที่ยวกันเถอะ โดยเฉพาะเที่ยวในเมืองไทยนะแหละ ไม่ต้องไปไกล เงินทองจะได้หมุนเวียนภายในประเทศตอนนี้คงต้องยกให้ Unseen in Thailand มีหลายที่ในเมืองไทยที่เรายังไม่เคยไป เที่ยวเมืองไทย ไปได้ทุกเดือน มีตัวอย่างให้เล็กน้อย สำหรับปี พ.ศ. 2546 โปรดหาเพิ่มเติมในหนังสือ Unseen in Thailand ของ ททท. หรือ <http://www.tat.or.th>

## ปฏิทินการท่องเที่ยว ประจำปี

- ไหว้พระขอพร 9 สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ 9 วัดในบริเวณเกาะรัตนโกสินทร์ และพื้นที่โดยรอบ 31 ธ.ค. 45 - 31 ม.ค. 46
- งานแสดงแม่น้ำของแผ่นดิน ปีที่ 4 ชุด “มหาบุรุษแห่งหิมพานต์” 31 ม.ค. - 13 ก.พ. 46 ทำราชวรดิฐ
- งานแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช บริเวณพระนารายณ์ราชนิเวศน์ ลพบุรี 14-16 ก.พ. 46
- งานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ 27 มี.ค. - เม.ย 46
- มหาสงกรานต์ในจังหวัดต่าง ๆ เมษายน
- ประเพณีบุญบั้งไฟ โยธธรร 9-11 พ.ค. 46
- เทศกาลดอกกระเจียวบาน จ. ชัยภูมิ 1 มิ.ย. - 31 ก.ค. 46
- สมุขคาร์นิวัล 27-29 เกาะสมุย มิ.ย. 46
- งานวันแม่แห่งชาติ กรุงเทพฯ 12 ส.ค. 46
- งานประเพณีอุ้มพระดำน้ำ จ. เพชรบูรณ์ 24-28 ก.ย. 46
- งานประเพณีลอยเรือไฟบูชาพญานาค จ. หนองคาย 10-11 ต.ค. 46
- เทศกาลดอกบัวตองบาน จ. แม่ฮ่องสอน 1 พ.ย. - 25 ธ.ค. 46
- งานอุทยานมรดกโลก จ. อุทยา 13-19 ธ.ค. 46



### เอกสารอ้างอิง

1. อนุสาร อสท. 2546: ปีที่ 43 ฉบับที่ 11.
2. Essex MJ, Klein MH, Cho E, Kalin NH. **Maternal stress beginning in infancy may sensitize children to later stress exposure: effects on cortisol and behavior.** Biol Psychiatry. 52(8), 2002: 776-84.
3. Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP. **Developmental neurobiology of childhood stress and trauma.** Psychiatr Clin North Am. 25 (2), 2002 : 397-426.

# เพื่อแม่มีความสุขและชีวิตยืนยาว

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนาการมนุษย์  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

“แม่” คำนี้เป็นคำที่ทรงอานุภาพที่สุดในโลก คนไม่ว่าจะเชื้อชาติไหน ภาษาใด หรือศาสนาใด

คงไม่มีใครที่ไม่รู้จักคุณค่าของ “แม่” เมื่อวันเวลาผ่านไปลูกๆก็เติบโตขึ้น แม่ก็เช่นกันที่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพของเราก็เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง “เพื่อให้แม่มีความสุขและชีวิตยืนยาว”



ที่มา สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

## ผู้สูงอายุ นั้นอาจ จำแนกออกได้ เป็น 2 ลักษณะคือ

1. การกำหนด โดยใช้ตัวเลขเป็นเกณฑ์ (chronological age) ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป
2. สำหรับในทางชีวภาพ (biological age) การกำหนดขอบเขตของประชากรวัยกลางคนกับผู้สูงอายุ

ไม่สามารถกำหนดได้โดยง่าย ทั้งนี้เนื่องจากการ เปลี่ยนทางด้านโครงสร้าง และสรีรวิทยาของแต่ละบุคคล ย่อมมีความแตกต่างกันออกไป

ความยืนยาวของอายุหรืออายุขัย (life span) ในมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตชนิดต่าง ๆ ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม แต่มีปัจจัยภายนอกหลายประการที่มีความสัมพันธ์ร่วมด้วย เช่น ลักษณะของวิถีชีวิต สิ่งแวดล้อม ดังนั้นกระบวนการชราจึงมีความหลากหลายในระหว่างบุคคลค่อนข้างมาก แต่โดยทั่วไปมนุษย์มีการพัฒนาจนมีความสมบูรณ์สูงสุดเมื่ออายุราว 20-25 ปี จากนั้นประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มถดถอยลงเป็นลำดับ และจะยิ่งเกิดมากเมื่อมีอายุประมาณ 70-80 ปี หากเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพขึ้น โดยเฉพาะ โรคเรื้อรังจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีโอกาสดังกล่าวและเข้าสู่ระยะพึ่งพิง การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับประชากรตั้งแต่เนิ่น ๆ ตั้งแต่ยังมีสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยไม่มากนักจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

## การเปลี่ยนแปลงเมื่อแม่สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ปัญหาที่พบได้บ่อยคือ

1. มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ง่าย
2. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เส้นเอ็นมีความยืดตัวลดลง การเคลื่อนไหวข้อต่อมีความจำกัด
3. มวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆช้าลง
4. มีโรคประจำตัว หรือภาวะของการเป็นโรคซ่อนเร้นอยู่ และนอกจากนี้ยังมีเปลี่ยนแปลงในด้าน

\*นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนาการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

อื่นๆ เช่น ด้านจิตใจ ด้านสังคม และสติปัญญา

เมื่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ต้องเกิดกับแม่ทุกคน  
ดังนั้นจึงเป็นโอกาสทองที่ “ลูก” ได้คอยใส่ใจดูแลแม่ ...  
ให้แม่มีความสุขและชะลอความเสื่อมด้วยความรัก  
ความอบอุ่น ความเข้าใจจากลูก และคนในครอบครัวนั้น  
เป็นสิ่งสำคัญ”



ที่มา : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว  
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



## สถาบันครอบครัวสายใยแห่งความ อบอุ่นและความผูกพัน

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพัน  
กันทางอารมณ์ จิตใจ ในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้ง  
การพึ่งพากันทางสังคม เศรษฐกิจ และมีความสัมพันธ์กัน  
ทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต บางครอบครัวอาจมี  
สมาชิกข้ามช่วงอายุอาศัยอยู่ด้วยกัน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย  
อาศัยอยู่กับหลาน ๆ

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่ามีศักดิ์ศรี  
และมีความสามารถในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคม  
และประเทศชาติ ไม่มีผู้สูงอายุคนไหนที่ใครจะดูแลได้ดี  
กว่าคนในครอบครัว โดยเฉพาะลูกหลาน เพราะการดูแล  
นั้นมิใช่เป็นเพียงเสริมสร้าง พื้นฟูสภาพร่างกายเท่านั้น  
ยังรวมถึงให้ความรัก ความอบอุ่นด้านกำลังใจ และการ  
สร้างสรรค์กำลังใจความคิดให้ผู้สูงอายุด้วย

การส่งเสริมให้ครอบครัวเห็นความสำคัญและ  
ความจำเป็นในการเอาใจใส่ดูแลพ่อแม่ผู้สูงอายุ ควบคู่ไป  
กับการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ  
ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งให้เห็นว่า “สถาบันครอบครัว”  
เป็นสถาบันที่ให้ความรักและความอบอุ่นอย่างจริง  
ใจตลอดชั่วกาลนานไม่มีวันเสื่อมคลาย เป็นสถาบัน  
“รากแก้ว” ของสังคมไทยและมนุษยชาติ

## การจัดสิ่งแวดล้อม

ควรดูแลสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม ไม่  
ก่อให้เกิดอันตราย หรือเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย  
เช่น ภายในบ้านหรือที่พัก ควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ  
จัดสิ่งของให้เข้าที่ เป็นระเบียบเรียบร้อยไม่กีดขวางทาง  
เดิน พื้นบ้านควรเป็นพื้นเรียบ ไม่ลื่น หรือหากปูพรม ควร  
แน่ใจว่าไม่ทำให้สะดุดหกล้มได้ ถ้าเป็นบ้านหลายชั้น  
บันไดควรมีราวยึดสำหรับจับขณะขึ้น-ลง ห้องน้ำควรมีราว  
สำหรับเกาะจับได้ง่ายเมื่อเสียการทรงตัว สิ่งของเครื่องใช้  
ภายในบ้านควรเลือกให้เหมาะสม มีความแข็งแรงไม่  
ชำรุด เช่น เติงนอน เก้าอี้

## ข้อพึงปฏิบัติ

1. พ่อ แม่ ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจสุขภาพ  
ประจำปี จัดให้มีคู่มือปฐมพยาบาลและชุดปฐมพยาบาล  
ประจำบ้าน
2. ช่วยเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสม ไม่หลวมรุงรัง  
รองเท้าควรมีขนาดพอดี ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป พื้น



ที่มา : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว  
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ที่มา : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว  
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## ไม่สิ้น

3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
4. หากผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องอยู่บ้านโดยลำพัง ควรม็กริ่งหรือสัญญาณที่สามารถกดขอความช่วยเหลือจากภายนอกได้ ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินติดไว้ให้เห็นชัดเจน
5. ร่วมกันจัดกิจกรรมในครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกัน เช่น รับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากัน พาไปท่องเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจ ชักชวนกันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
6. ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะกับเพื่อนและบุคคลอื่นๆ ในสังคม

## พัฒนา 5 อ. ช่วยชะลอความชรา

“อโรคยา ปริมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แน่นอน แต่ทำอะไรจะไม่มีโรคคงไม่มีใคร ช่วยท่าน ได้ดีเท่ากับ “*ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน*” สิ่งที่จะกล่าวถึงนี้ ท่านช่วยตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น トラบใดที่ท่านยังเดินเห็นได้ปกติ ยังไม่ล้มหมอนนอนแบบอยู่กับเตียงเสียก่อน ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้น พัฒนาคุณภาพชีวิต ของตัวท่านเอง ตั้งแต่นี้

1. **อาหาร** ต้องรับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานอาหารแต่พออิ่มเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดอย่ารับประทานจุกจิก ควรรับประทานอาหารหลักให้ได้สารอาหาร ครบทุกหมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ

2. **ออกกำลังกาย** รวมทั้งการจับถ่ายปัสสาวะ เป็นการถ่ายของเสียที่เหลือ และการหายใจที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป ควรฝึกตนให้มีการจับถ่ายอุจจาระทุกวัน อย่าให้ท้องผูก ทำให้ของเสียไม่คั่งค้าง ลดการเป็น มะเร็งลำไส้ใหญ่ การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก ๆ เช่น ผักและผลไม้ จะทำให้ท้องไม่ผูก ลำไส้ทำงานเป็นปกติ การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยให้ไต และต่อมเหงื่อ ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียในเลือดได้ดีขึ้นในร่างกาย

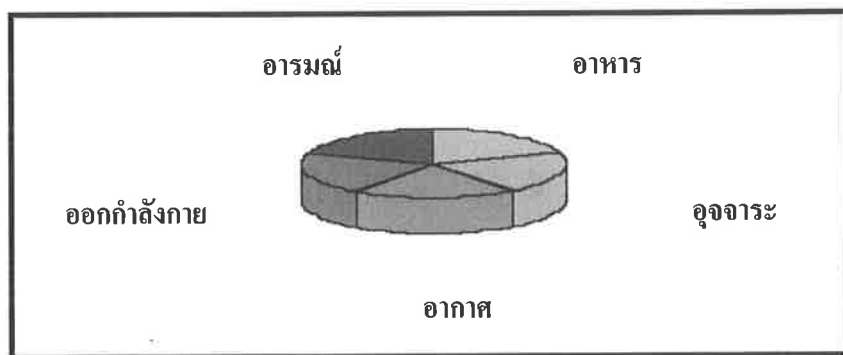
3. **อากาศ** ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์มีอากาศถ่ายเท ได้ดี เช่น ริมแม่น้ำ ลมพัดเย็น ๆ ริมทะเล ได้ร่มไม้ ในสถานที่ที่มีอากาศไหลเวียนได้ดี หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดยัดเยียด เช่น ที่ห้างสรรพสินค้า โรงหนัง โรงละคร ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนเบียดเสียด และมีเชื้อโรคกระจาย หมุนเวียน อยู่ในห้องแอร์ ทำให้ได้รับการติดเชื้อมาโดยไม่จำเป็น

4. **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันด้วยท่าออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หักโหม แต่ทำสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การแกว่งแขน เหยียดเท้า จะช่วยให้กล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่าง ๆ ของร่างกายได้คล่องตัว ท้องไม่ผูก การไหลเวียนเลือดดี ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น หลอดเลือด หัวใจตีบ ความดันสูง ปวดหลัง ปวดข้อ



5. **อารมณ์ และจิตใจ** ควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย อารมณ์เบิกบาน ไร้กังวล ลดความโกรธเกลียดและความรู้สึกขี้บ่นลง หาทางพักผ่อน หย่อนใจ เพื่อคลายความเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการงานเล็กๆ น้อย ๆ

เบา ๆ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ อย่าอยู่ว่าง ๆ เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ให้พักผ่อน โดยการนอนหลับให้ได้ประมาณ วันละ 6-8 ชั่วโมง



### เอกสารอ้างอิง

1. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : หนังสือนัดแลรักษาสุขภาพ สร้างเสริมคุณค่ายามสูงวัย**. กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย : นนทบุรี, 2540.
2. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **ผู้ใหญ่ใจงาม ร่มเย็นยามสูงวัย : สูงอายุ...สูงค่า...สูงประสบการณ์**. กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย : นนทบุรี, 2545.
3. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด : กรุงเทพมหานคร, 2545.
4. สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ. **รายงานการพัฒนาคนของประเทศไทย 2546**. อาคารสหประชาชาติ ถนนราชดำเนินนอก : กรุงเทพมหานคร, 2546.



# ค้นหาและช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี\*  
แพทย์หญิงนลินี เชื้อวณิชชากร\*\*  
นันทนา แสนสาคร\*\*\*



เด็ก หมายถึง บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่กฎหมายของประเทศจะกำหนดอายุการบรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่ไว้เป็นอย่างอื่น

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ หมายถึง เด็กที่มีพัฒนาการช้าในด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้านของพัฒนาการทางด้านร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อใหญ่-กล้ามเนื้อเล็ก ด้านประสาทสัมผัส เช่น การเห็น และการได้ยิน ด้านการสื่อสาร เช่น การรับรู้และการแสดงออก ด้านสติปัญญา และด้านสังคม-อารมณ์

เด็กทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการพัฒนาให้เต็มศักยภาพของตน สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษนั้น โอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจของคุณพ่อ คุณแม่ ครู และบุคลากรทางการแพทย์ที่จะช่วยกันเฝ้าระวัง สืบค้นหาสาเหตุ วินิจฉัย และแก้ไขปัญหาย่างถูกวิธีตั้งแต่แรกเริ่ม ดังนั้น พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สังเกตพัฒนาการของลูกได้ดีที่สุด จึงควรทราบว่าคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้า หรือผิดปกติ จะได้รับสืบค้นหาสาเหตุและช่วยเหลืออย่างทัน่วงที

● โดยทั่วไปเด็กจะมีความสามารถด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นตามวัยและโอกาสในการเรียนรู้ทั้งด้านการเคลื่อนไหว ด้านสติปัญญา การใช้ภาษา ทักษะการช่วยเหลือตนเอง การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นและการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมพัฒนาการเป็นขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญเพราะแสดงถึง การเติบโตและการทำงานของสมอง สุขภาพทั่วไปและสภาวะแวดล้อมของเด็กที่เป็นไปตามปกติ

● ในเด็กปกติบางคนอาจมีพัฒนาการล่าช้าหรือผิดแปลกไปจากเด็กคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน แต่ถ้าพ่อแม่คอยสังเกตและใช้เวลาฝึกระยะหนึ่ง คือ 1-2 เดือน แล้วไม่กระเตื้องขึ้น แสดงว่าเด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อวัยวะรับสัมผัส เช่น ตา หรือหู การทำงานของสมองบกพร่อง วิธีเลี้ยงดูและประสบการณ์เรียนรู้ไม่เหมาะสมและอื่นๆ ซึ่งพ่อแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

● พ่อแม่สามารถใช้เกณฑ์พัฒนาการตามวัยในสมุดบันทึกสุขภาพเด็กช่วยในการสังเกตและบันทึกพัฒนาการของลูกเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยพ่อแม่ควรใช้แนวทางต่อไปนี้ในการสังเกตความสามารถของลูกวัยแรกเกิดถึง 3 เดือน, 3 เดือน, 9 เดือน, 12 เดือน, 2 ปี, 3 ปี, 4 ปี และ 5 ปี และถึงแม้ว่าลูกไม่สามารถทำตามวัยก็ไม่จำเป็นว่าลูกมีปัญหาร้ายแรงเสมอไป แต่พ่อแม่ควรส่งเสริมพัฒนาการให้ลูกตามคำแนะนำที่ให้ไว้ หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะเมื่อพาลูกไปตรวจสุขภาพประจำปี

\*รศ.พญ.นิตยา คชภักดี พ.บ.,ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์), M.Sc.(Maternal Child Health), กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์, ผอ.สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว \*\*พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร, แพทย์ศาสตรบัณฑิต ภูมิบัตรฯ สาขากุมารเวชศาสตร์, กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์ : อาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว \*\*\*นางสาวนันทนา แสนสาคร, ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา, นักวิชาการโสตทัศนศึกษา, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

- พฤติกรรมพัฒนาการของเด็ก  
ที่ควรเฝ้าระวัง

**เมื่อลูกอายุแรกเกิด-3 เดือน**

- ทารกคลอดครบกำหนดสามารถดูคนแม่  
และก้มเงยได้ดีตั้งแต่วันแรก
- ในช่วงต้นจะสนใจมองและตอบสนองต่อ  
สัมผัสแม่



**เมื่อลูกอายุ 9 เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่**

- นั่งเอง
- มองตามของตก ใช้นิ้วหยิบของ
- เข้าใจเสียงห้าม
- รู้จักแปลกหน้า



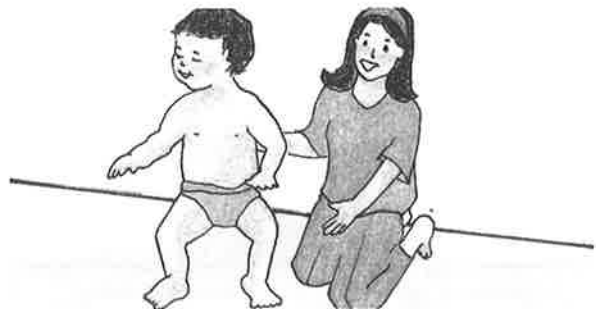
**เมื่อลูกอายุ 3 เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่**

- หันศีรษะหาแสงและของสีสด
- มองหาต้นกำเนิดของเสียง
- เคลื่อนไหว แขน ขา ทั้งสองข้าง
- ยิ้ม และทำเสียงอ้อออในลำคอ



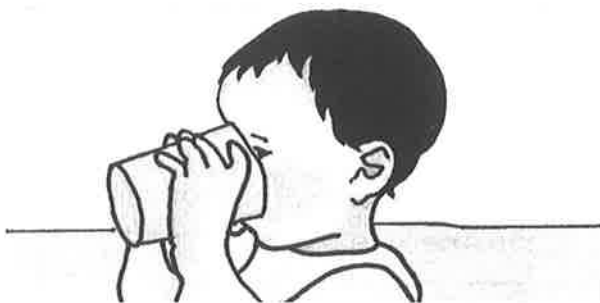
**เมื่อลูกอายุ 1 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่**

- เหนี่ยวตัวยืน ตั้งไข่ยืนเองได้ชั่วคราว
- หยิบของด้วยนิ้วแม่มือกับนิ้วชี้
- ทำตามคำสั่งง่ายๆ เช่น สาธุ พูดเลียนเสียง  
เป็นคำโดดที่มีความหมาย
- แสดงความรัก



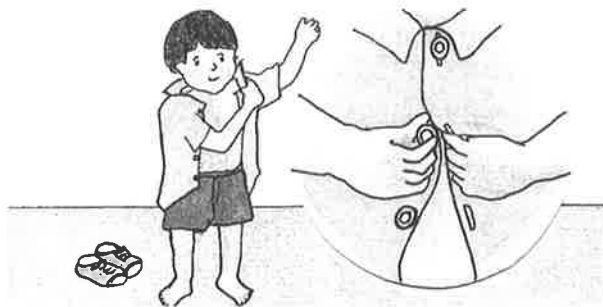
### เมื่อลูกอายุ 2 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- พูด 2 คำต่อกัน
- เรียกชื่อคน และสิ่งต่างๆ ที่คุ้นเคย
- เดินถือของ
- ตีมจากถ้วย ป้อนตัวเอง



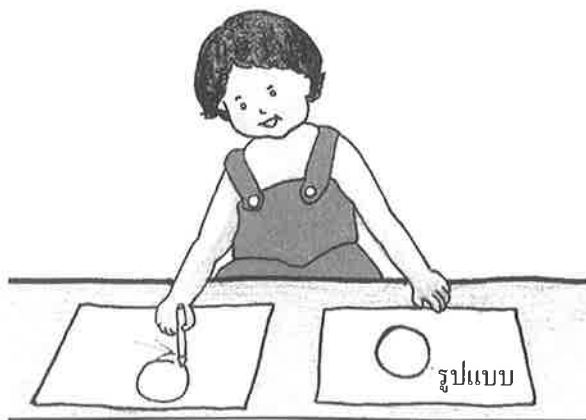
### เมื่อลูกอายุ 4 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- ยืนทรงตัวเท้าเดียวได้ชั่วคราว
- เล่นตามกติกากับเด็กอื่นๆ ได้
- ถามคำถาม และตอบได้ รู้จักสีหลัก 6 สี
- รู้จักติดกระดุม แต่งตัว และล้างมือเอง



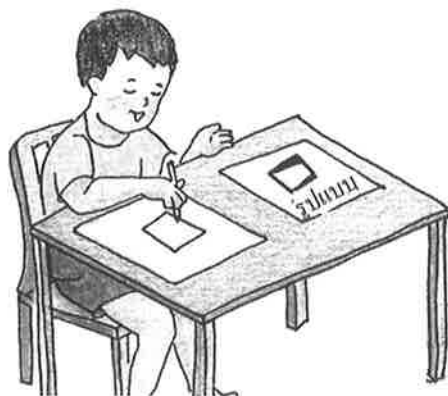
### เมื่อลูกอายุ 3 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- บอกชื่อ นามสกุล และเพศของตนเองได้
- บอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- วาดวงกลมตามแบบได้
- พูดเป็นประโยคได้
- รู้จักให้และรับ และรู้จักรอ



### เมื่อลูกอายุ 5 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- พูดโต้ตอบและเล่าเรื่องสั้นๆ ได้อย่างชัดเจน
- วาดวงกลม สีเหลี่ยม และสามเหลี่ยมได้ตามแบบ
- นับสิ่งของได้ 5-10 ชิ้น
- รู้จักไหว้ทำความเคารพผู้ใหญ่ และขอบคุณ



- ทำไมจึงต้องเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการ

เพราะ เด็กโดยทั่วไปจะมีพัฒนาการเป็นไปตามนี้ แต่ถ้าหากลูกหลานมีพฤติกรรมพัฒนาการไม่เป็นไปตามวัย อาจจะแสดงถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น ได้แก่

การรับรู้ ประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การเรียนรู้ การทำงานของสมองบกพร่อง การควบคุมการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติที่เกิดกับเด็ก และ/หรือ อาจแสดงถึงการอบรมเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อพัฒนาการเด็กเท่าที่ควร จึงจำเป็นต้องทดสอบ ประเมินพัฒนาการตรวจร่างกาย หาสาเหตุ และแก้ไขให้ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่ม



- **องค์กรเครือข่ายที่ให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ**

ปัจจุบันมีหน่วยงานจำนวนมากทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้บริการคนพิการในรูปแบบต่างๆ โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้รวบรวมและจัดพิมพ์ “ทำเนียบหน่วยงานและองค์กรที่ปฏิบัติงานด้านคนพิการ” ซึ่งมีทั้งหน่วยงานภาครัฐราชการทางด้านการแพทย์ ได้แก่ ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ หน่วยงานด้านการศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยราชสุดา สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล หน่วยงานด้านอาชีพและสังคม ได้แก่ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ และหน่วยงานภาคเอกชน ได้แก่ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ เป็นต้น

สำหรับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้จัดห้องฝึกและส่งเสริมทักษะร่างกาย การเคลื่อนไหวและการรับรู้ทางกายสัมผัส (Soft Play)

เพื่อให้บริการแก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษ อายุระหว่าง 2 เดือนถึง 6 ปี เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็กทั่วไปและเด็กพิเศษ เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นออกกำลังกาย เคลื่อนไหวอย่างอิสระ ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด ได้เรียนรู้ผ่านการเล่นและกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มเพื่อนๆ โดยทีมกุมารแพทย์ นักกายภาพบำบัด นักจิตวิทยา นักพัฒนาการเด็ก และเจ้าหน้าที่ ของสถาบันฯ



- **เด็กที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษจะได้รับความคุ้มครองอย่างไร**

ท่านทราบหรือไม่ว่าเด็กเหล่านี้มีสิทธิพิเศษเมื่อจดทะเบียนคนพิการตามพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2537 เป็นต้นไป คนพิการสามารถไปจดทะเบียนเพื่อรับสิทธิในการสงเคราะห์ การพัฒนา และการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ

### สถานที่จดทะเบียน

1. คนพิการที่มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร ขอจดทะเบียนได้ที่ ศูนย์บริการเบ็ดเสร็จ ณ จุดเดียว สำหรับคนพิการ อาคาร 1 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สะพานขาว เขตป้อมปราบฯ กทม. โทร 0-2659-6170-1 รถประจำทางที่ผ่านศูนย์บริการฯ สาย 2, 8, 37, 44, 53, 59, 60, ปอ. 511, ปอ. 512, ปอ. 39, ปอ. 44,

ปอ.59, ปอ.60, ปอ.79

2. คนพิการที่มีภูมิลำเนาในต่างจังหวัดของจดทะเบียนได้ที่จังหวัดตามภูมิลำเนาที่ สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการจังหวัด ตั้งอยู่ที่ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด

3. คนพิการที่ไม่ได้อยู่ในภูมิลำเนาของตน แต่มีถิ่นที่อยู่ในจังหวัดนั้น ๆ เช่น ไปประกอบอาชีพอยู่ในจังหวัดอื่น หรือในกรุงเทพมหานคร สามารถยื่นขอจดทะเบียนได้ตามถิ่นที่อยู่อาศัยในจังหวัดนั้น

### หลักฐานที่ใช้ในการจดทะเบียน

1. เอกสารรับรองความพิการ ซึ่งประเมินความพิการโดยแพทย์ของสถานพยาบาลของทางราชการ

2. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวต่างด้าว หรือเอกสารอื่นที่ทางราชการออกให้ ในกรณีเป็นผู้เยาว์ใช้สูติบัตร พร้อมทั้งถ่ายสำเนาเอกสาร 1 ชุด

3. ทะเบียนบ้านฉบับจริง พร้อมทั้งถ่ายสำเนาเอกสาร 1 ชุด

4. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป

### สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ

**บริการทางการแพทย์** คือการรักษาพยาบาลเพื่อแก้ไขความพิการหรือปรับสภาพความพิการ ภายอุปกรณ์และเครื่องช่วยคนพิการต่าง ๆ คำแนะนำปรึกษาทางการแพทย์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดต่อขอรับบริการได้ที่สถานพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ

**บริการทางการศึกษา** คือการเข้าเรียนในสถานศึกษาต่าง ๆ อุปกรณ์และค่าใช้จ่ายในการเรียน คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการศึกษา ติดต่อขอรับบริการได้ที่กองการศึกษาเพื่อคนพิการ กรมสามัญศึกษา หรือสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดทุกจังหวัด

**บริการทางอาชีพ** ได้แก่ แนะนำการประกอบอาชีพ การฝึกอาชีพสาขาวิชาชีพต่างๆ การให้กู้ยืมเงินประกอบอาชีพ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ สนับสนุนการประกอบอาชีพอิสระของคนพิการ โดยให้กู้ยืมเงินภายในวงเงินไม่เกิน 20,000 บาท บริการจัดหางานคนพิการ การพัฒนาฝีมือแรงงาน สำหรับคนพิการที่ผ่านการฝึกอาชีพแล้ว และต้องการพัฒนาฝีมือแรงงาน เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ

**บริการทางสังคม** บริการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการอุปการะเลี้ยงดูสมาชิกที่พิการในครอบครัว และการรับบริการด้านต่างๆ จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทั้งทางการแพทย์ การศึกษา อาชีพ และสังคม รวมถึงการให้คำแนะนำปรึกษาในเรื่องอื่นๆ ทัวไปที่เกี่ยวข้องเงินสงเคราะห์ครอบครัวเด็กและคนพิการที่ประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน เบี้ยยังชีพคนพิการ สำหรับคนพิการที่มีความพิการรุนแรง และประสบปัญหาในการดำรงชีวิต จัดหาเครื่องกายอุปกรณ์และเครื่องช่วยความพิการ เช่น รถเข็นนั่งคนพิการสำหรับเล่นกีฬารถสามล้อชนิดมือโยก บริการดูแลคนพิการในสถานสงเคราะห์ สำหรับคนพิการที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู ให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสม การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ โดยชุมชน เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ชุมชนดูแลคนพิการ ในชุมชนได้ด้วยตนเอง

## การประเมินระดับความสามารถ

**ระดับที่ 1** ช่วยเหลือตัวเองในการประกอบ  
กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน ไม่ได้เลยหรือได้น้อยมาก  
และต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก

**ระดับที่ 2** ช่วยเหลือตัวเองในการประกอบ  
กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน ได้บ้าง ต้องการความช่วยเหลือ  
เหลือค่อนข้างมาก

**ระดับที่ 3** ช่วยเหลือตัวเองในการประกอบ  
กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน ได้มาก อาจต้องการคนคอย  
แนะนำหรือคอยระวังอยู่ด้านข้าง หรือใช้อุปกรณ์เครื่อง  
ช่วยคนพิการหรือการปรับปรุงสิ่งของเครื่องใช้ประจำตัว  
แต่ไม่สามารถออกนอกบ้าน ศึกษาเล่าเรียน ประกอบ  
อาชีพ หรือเข้าสังคมได้ด้วยตนเองแม้ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อ  
อำนวยต่อคนพิการ

**ระดับที่ 4** ช่วยเหลือตัวเองในการประกอบ  
กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน ได้เอง อาจใช้อุปกรณ์เครื่อง  
ช่วยคนพิการ หรือเข้าสังคมได้ด้วยตนเองในสิ่งแวดล้อมที่  
เอื้ออำนวยต่อคนพิการ

**ระดับที่ 5** ช่วยเหลือตนเองในการประกอบ  
กิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน ได้เอง อาจใช้อุปกรณ์เครื่อง  
ช่วยคนพิการหรือการปรับปรุงสิ่งของเครื่องใช้ประจำตัว  
สามารถออกนอกบ้าน ศึกษาเล่าเรียนประกอบอาชีพหรือ  
เข้าสังคมได้เพียงคนปกติ

ประเภทที่	ระดับที่	หัวข้อพิจารณา		ลักษณะอาการ	เกณฑ์ตามกฎกระทรวง	หมายเหตุ (ขยความจากกฎกระทรวง)
1.	1.	การมองเห็นของสายตา 6/18 ลงไปถึง 6/60	ลานสายตา แคบกว่า 30 องศา จนถึง 10 องศา	สายตาเอียงกลาง (ผิดปกติที่สายตา)	1. คนพิการทางการมองเห็น ได้แก่ (ก) คนที่มีสายตาข้างที่ต่ำกว่า เมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/18 หรือ 20/70 ลงไปจนมองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่างหรือ (ข) คนที่มีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา	คนพิการตามกฎหมายครอบคลุม ผู้ที่มีความผิดปกติระดับที่ 1 ถึง 5
	2.	สายตาน้อยกว่า 6/60 ลงไปถึง 3/60	ลานสายตาแคบกว่า 10 องศา จนถึง 5 องศา	สายตา พิการ (ผิดปกติที่ลานสายตา)		
	3.	สายตาน้อยกว่า 3/60 ลงไปถึง 1/60	ลานสายตาแคบกว่า 5 องศา	ตาบอด ชั้นหนึ่ง		
	4.	สายตาน้อยกว่า 1/60 ลงไปถึง เห็นเพียงแสงสว่าง	ลานสายตาแคบกว่า 5 องศา ลงไป	ตาบอด ชั้นสอง		
	5.	มองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง		ตาบอด ชั้นสาม	2. คนพิการจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ได้ ต่อเมื่อสิ้นสุดการรักษายาตามปกติแล้วแต่ความผิดปกติหรือความบกพร่องยังคงถาวรยังคงมีอยู่	
2.	1.	ได้ยินเสียงที่ความดังเฉลี่ย 26-40 เดซิเบล		หูตึงน้อย	1. คนพิการทางการได้ยินหรือการสื่อสาร ความหมาย ได้แก่ (ก) คนที่ได้ยินเสียงที่ความถี่ 500 เฮิรตซ์, 1000 เฮิรตซ์ หรือ 2000 เฮิรตซ์ ในหูข้างที่ต่ำกว่าที่มีความดังเฉลี่ย ดังต่อไปนี้ (1) สำหรับเด็กอายุไม่เกิน 7 ปี เกิน 40 เดซิเบลขึ้นไป จนไม่ได้ยินเสียง (2) สำหรับคนทั่วไป เกิน 55 เดซิเบลขึ้นไปจนไม่ได้ยินเสียง หรือ	คนพิการตามกฎหมาย ครอบคลุม 1. เด็กอายุไม่เกิน 7 ปี ที่มีความผิดปกติทางการได้ยินตั้งแต่ระดับที่ 2 ขึ้นไป 2. เด็กอายุเกิน 7 ปีขึ้นไปจนเป็นผู้ใหญ่ที่มีความผิดปกติทางการได้ยินตั้งแต่ระดับที่ 3 ขึ้นไป 3. คนที่มีความผิดปกติทางการสื่อสาร ความหมายดังระดับที่ 3 ขึ้นไป
	2.	ได้ยินเสียงที่ความดังเฉลี่ย 41-55 เดซิเบล		หูตึงปานกลาง		
	3.	ได้ยินเสียงที่ความดังเฉลี่ย 56-70 เดซิเบล		หูตึงมาก		
	4.	ได้ยินเสียงที่ความดังเฉลี่ย 71-90 เดซิเบล		หูตึงรุนแรง		
	5.	ได้ยินเสียงที่ความดังมากกว่า 90 เดซิเบล		หูหนวก		

ประเภทที่	ระดับที่	หัวข้อพิจารณา	ลักษณะความพิการ	เกณฑ์ตามกฎกระทรวง	หมายเหตุ (ขยายความจากกฎกระทรวง)
				<p>๗. คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องในการเข้าใจหรือการใช้ภาษา พูดจนไม่สามารถสื่อความหมายกับคนอื่นได้</p> <p>๒. คนพิการจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ได้ต่อเนื่อง ถึงสิ้นสุดการรักษาพยาบาล ตามปกติแล้ว แต่ความคิดปกติหรือความบกพร่อง ดังกล่าวยังคงมีอยู่</p>	<p>การรักษาใดๆ ที่ช่วยให้การได้ยินและการสื่อความหมายดีขึ้น ต้องสิ้นสุดลงแล้วและยังคงมีความผิดปกติหรือความบกพร่องเหลืออยู่</p>
	1. 2. 3. 4. 5.	<p>1. สื่อความหมายในเนื้อหาที่มากกว่าการใช้ในกิจวัตรประจำวันหลัก ได้บ้างและมีปัญหาในการสื่อความคิดที่ซับซ้อน</p> <p>2. สื่อความหมายได้เฉพาะที่ใช้ในกิจวัตรประจำวันหลัก</p> <p>3. สื่อความหมายที่ใช้ในกิจวัตรประจำวันหลัก ได้รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง</p> <p>4. สื่อความหมายได้เพียงตอบรับหรือปฏิเสธ</p> <p>5. สื่อความหมายไม่ได้เลย</p>	<p>พูดไม่ได้</p> <p>พูดไม่ชัด</p> <p>พูดไม่รู้เรื่อง</p>	<p>๗. คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องในการเข้าใจหรือการใช้ภาษา พูดจนไม่สามารถสื่อความหมายกับคนอื่นได้</p> <p>๒. คนพิการจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ได้ต่อเนื่อง ถึงสิ้นสุดการรักษาพยาบาล ตามปกติแล้ว แต่ความคิดปกติหรือความบกพร่อง ดังกล่าวยังคงมีอยู่</p>	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	<p>1. ความคิดปกติ หรือความบกพร่องของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนแต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันหลัก</p> <p>2. ความคิดปกติ หรือความบกพร่องในการเคลื่อนไหว ลำตัว มือ แขน หรือขา แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันได้</p> <p>3. การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันน้อยกว่าครึ่งตัว หรือ แขน ขา น้อยกว่า 2 ข้าง</p> <p>4. การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันครึ่งตัว หรือ แขน ขา เพียง 2 ข้าง</p> <p>5. การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันมากกว่าครึ่งตัว หรือ แขน ขา มากกว่า 2 ข้าง</p>	<p>ความคิดปกติของ ศรีษะ/ ใบหน้า คอ หลัง ลำตัว มือ ขา เท้า แขนขาขาด เทนือศอก/ ใต้ศอก เทนือเข่า/ ใต้เข่า ขาขาด มือขาด นิ้วขาด อัมพาต/ อ่อนแรง อัมพาตทั้งตัว อัมพาตครึ่งท่อนล่าง อัมพาตครึ่งซีก อัมพาตของ แขน และขา โรคเรื้อรัง เช่น กลุ่มอาการปวด/</p>	<p>คนพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ได้แก่ (ก) คนที่มีความผิดปกติ หรือความบกพร่องของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน และไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันได้ หรือ (ข) คนที่มีการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ขา หรือลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาต หรืออ่อนแรง โรคข้อหรืออาการปวดเรื้อรัง รวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานในร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันหรือดำรงชีวิตในสังคมโดยคนปกติได้</p>	<p>คนพิการตามกฎหมาย ครอบคลุมผู้ที่มีความผิดปกติ ระดับที่ 3 ขึ้นไป</p>



ประเภทที่	ระดับที่	หัวข้อพิจารณา	ลักษณะอาการที่การ	เกณฑ์ตามกฎกระทรวง	หมายเหตุ (ขยายความจากกฎกระทรวง)
			โรคข้อ โรคหัวใจ โรคปอด	2. คนพิการจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ได้ ต่อเมื่อ สิ้นสุดการรักษาพยาบาลตาม ปกติแล้วแต่ความผิดปกติหรือความ บกพร่องดังกล่าวยังคงมีอยู่	1. ความผิดปกติที่รักษาไม่ได้แล้ว สามารถ ประเมินและให้การวินิจฉัยได้โดย 2. ความผิดปกติที่อาจดีขึ้นได้ ควรผ่านการ ดูแต่ที่ถูกต้อง และต่อเนื่อง ไม่น้อย กว่า 6 เดือน
4.	1. 2. 3. 4. 5.	ผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และระบบความสงบผู้อื่น (0 ถึง 1.5) ผู้ที่อยู่ตามลำพังไม่ยุ่งกับใคร และช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (มากกว่า 1.5 ถึง 2.5) ผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้บ้าง (มากกว่า 2.5 ถึง 3.5) ผู้ที่ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น ประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ (มากกว่า 3.5 ถึง 4.5) ผู้ที่เลี้ยงตัวเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ (มากกว่า 4.5)	โรคจิต สมรรถภาพผิดปกติ หรือสมองเสื่อมที่ทำให้ พฤติกรรมผิดปกติ	1. คนพิการทางจิตใจ หรือพฤติกรรม ได้แก่ คนที่มีความผิดปกติ หรือความ บกพร่องทางจิต หรือสมองในส่วน ของการรับรู้ อารมณ์ ความคิด และ ความจำหรือเกิดจากการใช้ยา หรือ สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท จนไม่ สามารถควบคุมพฤติกรรมที่จำเป็น ในการดูแลตนเองหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น	คนพิการตามกฎหมาย ครอบคลุมผู้ที่มี ความผิดปกติ ระดับที่ 1 และ 2
5.	1. 2. 3. 4. 5.	ความสามารถทางสติปัญญา I.Q.= 80-90 ความสามารถทางสติปัญญา I.Q.= 80-90 ความสามารถทางสติปัญญา I.Q.= 80-90 ความสามารถทางสติปัญญา I.Q.= 80-90 ความสามารถทางสติปัญญา I.Q.= 80-90 การเรียนรู้	ปัญญาทึบ ปัญญาอ่อนระดับรุนแรง ปัญญาอ่อนระดับน้อย Learning disability	1. คนพิการทางสติปัญญา หรือการเรียนรู้ ได้แก่ คนที่มีความผิดปกติ หรือ ความบกพร่องทางสติปัญญาหรือ สมอง จนไม่สามารถเรียนรู้ด้วยวิธี การศึกษาปกติได้ 2. คนพิการจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ได้ ต่อเมื่อ สิ้นสุดการรักษาพยาบาล ตามปกติแล้ว แต่ความผิดปกติหรือ ความบกพร่องดังกล่าวยังคงมีอยู่	มีอัตราการจดจำมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี และได้ รับการดูแลรักษาโดยแพทย์อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ อย่างน้อย 6 เดือน  คนพิการตามกฎหมาย ครอบคลุมผู้ที่มีความ ผิดปกติ ระดับที่ 3 ขึ้นไปแต่กลุ่ม learning disability  ได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างถูกต้องและ ต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 6 เดือน

## เอกสารรับรองความพิการ

สถานที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้านายแพทย์/แพทย์หญิง.....

ใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมเลขที่..... สังกัด.....

ได้ประเมินนาย/ นาง/ นางสาว.....

เลขประจำตัวประชาชน <sup>(n)</sup> .....

ประเภทความพิการ	หัวข้อ พิจารณา	ผลการประเมิน <sup>(๒)</sup>		ระบุรายละเอียด/ <sup>(๓)</sup>	ระดับของ <sup>(๓)</sup>	เป็นมา นาน ปี/เดือน
		ปกติ	ผิดปกติ	ลักษณะความผิดปกติ	ความผิดปกติ	
1. ทางการมองเห็น	- การมองเห็นของ สายตา  - ลานสายตา					
2. ทางการได้ยิน หรือการสื่อ ความหมาย	- การได้ยินเสียง  - การเข้าใจภาษา พูด  - การใช้ภาษาพูด					
3. ทางกายหรือการ เคลื่อนไหว	- ลักษณะทั่วไป ของร่างกาย  - การเคลื่อนไหว มือหรือแขน  - การเคลื่อนไหว ขาหรือลำตัว					
4. ทางจิตใจหรือ พฤติกรรม	- สภาวะทางจิต หรือพฤติกรรม					
5. ทางสติปัญญา หรือการเรียนรู้	- ความสามารถ ทางสติปัญญา หรือการเรียนรู้					

<sup>(๒)</sup> สรุปผลการวินิจฉัยปรากฏว่าผู้ถูกประเมิน

( ) ไม่มีความพิการตามกฎหมาย

( ) มีความพิการตามกฎหมายประเภท .....

การเกิดความพิการ

( ) ตั้งแต่เกิด ( ) ภายหลัง

ลักษณะของความพิการ.....

- สาเหตุของความพิการ ( ) กรรมพันธุ์ ( ) อุบัติเหตุทางคมนาคม  
 ( ) โรคติดเชื้อ ( ) อุบัติเหตุจากการทำงาน  
 ( ) ภาวะเจ็บป่วย ( ) อุบัติเหตุอื่นๆระบุ .....

ปัจจุบันมีความสามารถระดับที่ <sup>(ก)</sup> .....

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการทางการแพทย์

- ( ) ไม่เคยได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์มาก่อน  
 ( ) เคยได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ แต่ไม่ได้รับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพที่ต่อเนื่อง  
 ( ) กำลังได้รับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์อยู่  
 ( ) ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แล้ว

ข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยคนพิการ

- ( ) ไม่เคยได้รับ  
 ( ) เคยได้รับดังนี้

1. .... เมื่อ พ.ศ.....  
 2. .... เมื่อ พ.ศ.....  
 3. .... เมื่อ พ.ศ.....  
 4. .... เมื่อ พ.ศ.....

ปัญหาและความต้องการ <sup>(ข)</sup> .....

ความเห็นเพิ่มเติม

- ( ) ส่งต่อประชาสงเคราะห์จังหวัดเพื่อการจดทะเบียน และดำเนินการต่อไป ( ) ส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพ ระบุ .....
- ( ) ส่งต่อเพื่อการวินิจฉัย ( ) ส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม ระบุ .....
- ( ) ส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ระบุ .....
- ( ) ส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชน ระบุ .....
- ( ) ส่งต่อเพื่อการฟื้นฟูทางการศึกษา ระบุ .....

อื่นๆ .....

(ข)

.....  
 ( ..... )  
 ตำแหน่ง .....



## เอกสารอ้างอิง

1. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ท้าทาย**. หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต ระดับประถมศึกษาและวิชาสุศึกษา ระดับมัธยมศึกษา. ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ : กรุงเทพมหานคร, 2541.
2. มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ. **การช่วยเหลือเด็กพิการระยะแรกเริ่มสู่การเรียนรู้**. บริษัท เบญจผล จำกัด : กรุงเทพมหานคร, 2543.
3. ศูนย์สรีนทรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **เอกสารรับรองความพิการ ตามแบบท้ายกฎกระทรวง ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2538.**
4. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ. **การจดทะเบียนคนพิการ ตามพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ.2534, (เอกสารประกอบ).**
5. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ สำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ. **กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ทำเนียบหน่วยงานและองค์กรที่ปฏิบัติงาน ด้านคนพิการ. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ : กรุงเทพมหานคร, 2546.**
6. องค์กรทุนเพื่อเด็กแห่ง สหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ประเทศไทย. **สิทธิของใคร? : คู่มือการฝึกอบรมเรื่องสิทธิเด็ก. องค์กรทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ประเทศไทย : กรุงเทพมหานคร, 2541.**
7. เว็บไซต์ของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ URL : <http://www.oppd.opp.go.th/>

# กิจกรรมบำบัดในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

นุชนาฏ รักษ์ และฉศิรา วันนา\*

วิชาชีพกิจกรรมบำบัดเป็นวิชาชีพหนึ่งทางการแพทย์ ที่ให้บริการในด้านการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยอาศัยองค์ความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ทั่วไป วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ทัศนวิทยาพื้นฐานทางจิตวิทยาและองค์ความรู้ทางวิชาชีพกิจกรรมบำบัด นอกจากนี้ การปฏิบัติงานทางคลินิกของนักกิจกรรมบำบัดจะมีการนำกรอบอ้างอิง (Frame of reference) มาเชื่อมโยงเนื้อหาทางทฤษฎีและการปฏิบัติงานทางคลินิกให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

กรอบอ้างอิงในทางกิจกรรมบำบัด ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้เชื่อมโยงระหว่างแนวคิดทางทฤษฎีและแนวปฏิบัติทางคลินิกนั้น มุ่งประเด็นถึงแนวคิดต่อความสามารถในการทำงานหรือการทำกิจกรรมหลักในการดำรงชีวิตอย่างปกติของบุคคล โดยแบ่งองค์ประกอบของบุคคลในการปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น เป็น 2 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Performance components) ประกอบด้วย การรับรู้ด้านต่างๆ 3 ด้าน (Kramer & Hinojosa, 1993) ดังนี้

1.1 ด้านการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensory-motor component)

1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจและบูรณาการ (Cognitive integration and cognitive component)

1.3 ด้านจิตสังคม (Psychosocial skill and psychological component)

2. กิจกรรมหลักในช่วงชีวิตของบุคคล (Occupational performance areas) ซึ่งแบ่งเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Activities of daily living)

2.2 ด้านการทำงาน / การศึกษา (Work activities / Education)

2.3 ด้านการเล่น หรือ กิจกรรมยามว่าง (Play or Leisure activities)



\*นุชนาฏ รักษ์. วท.ม. สาขาประสาทวิทยาศาสตร์, นักวิจัย, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ฉศิรา วันนา. วท.บ. สาขาวิชากิจกรรมบำบัด, นักกิจกรรมบำบัด, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

**Sensory integration** เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์อันเนื่องมาจากการทำงานของระบบประสาท (Neurobehavioral theory) โดยกล่าวถึงหน้าที่ของสมองที่จะรับจัดระเบียบสิ่งที่มากระตุ้นทางประสาทสัมผัส (Sensory stimuli) และตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นนั้นได้อย่างเหมาะสมและเกิดการเรียนรู้ขึ้น ความสามารถของสมองในการที่จะจัดระเบียบสิ่งที่มากระตุ้นนี้สามารถปรับปรุงได้ โดยการกลั่นกรองข่าวสารที่เข้าสู่สมอง

วัตถุประสงค์ของการรักษาทางขบวนการจัดระเบียบการรับรู้ของสมอง (Sensory integration approach) มุ่งที่จะส่งเสริมความสามารถของสมองในการเรียนรู้มากกว่าที่จะเพิ่มทักษะในการทำงานชนิดใดชนิดหนึ่ง เพราะเชื่อว่าถ้าสมองมีความสามารถในการเรียนรู้

เพิ่มขึ้น ทักษะต่าง ๆ จะเพิ่มขึ้นเอง ดังนั้นเป้าหมายของการรักษา คือ ป้อนและ ควบคุม sensory input ให้แก่สมอง การที่จะทราบว่าบุคคลใดมีขบวนการจัดระเบียบของสมองผิดปกติ ก็จะดูจากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก ซึ่งบางรายอาจแสดงโดยมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ช้ากว่าปกติ บางรายเดินได้ดีแต่เวลาวิ่งค่อนข้างงุ่มง่าม หกล้มบ่อย ๆ และเมื่อถึงวัยเรียนอาจมีปัญหาเรียนช้า มีปัญหาในการเข้ากลุ่มกับเพื่อน อาจมีปัญหาในการจับดินสอ การผูกเชือกรองเท้า สมาธิสั้น วอกแวกง่าย ทำอะไรซ้ำซาก แต่เด็กไม่รู้ถึงปัญหาของตนเอง เพราะปัญหาเหล่านี้ขึ้นกับการทำงานของสมอง เด็กควบคุมไม่ได้ การบำบัดทางการผสมผสานความรู้สึกรู้สึกของสมอง จะช่วยพัฒนาสมองของเด็ก ทำให้เด็กตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม เกิดความพอใจ เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีความสุขในการเข้าสังคม

## การประมวลการรับรู้ความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้อย่างไร

### ชนิดของความรู้สึก ผลที่ได้รับ

การได้ยิน  
การทรงตัว

การเคลื่อนไหวของลูกตา  
ท่าทาง  
การรักษาสมดุล  
ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ  
ความรู้สึกปลอดภัยเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง  
ท่าทางต่อแรงดึงดูดของโลก

ความรู้สึกรูปร่างของข้อ  
ต่าง ๆ

การดูด  
การรับประทาน  
ความสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก  
ความรู้สึกสบายต่อการรับสัมผัส

การมองเห็น

### การผสมผสานความรู้สึกรู้สึกต่าง ๆ

การรับรู้ร่างกาย  
การประสานสัมพันธ์กัน  
ระหว่างร่างกายทั้ง 2 ซีก  
การวางแผนการเคลื่อนไหว

ระดับของกิจกรรม  
ช่วงความสนใจ  
ความคงที่ของอารมณ์

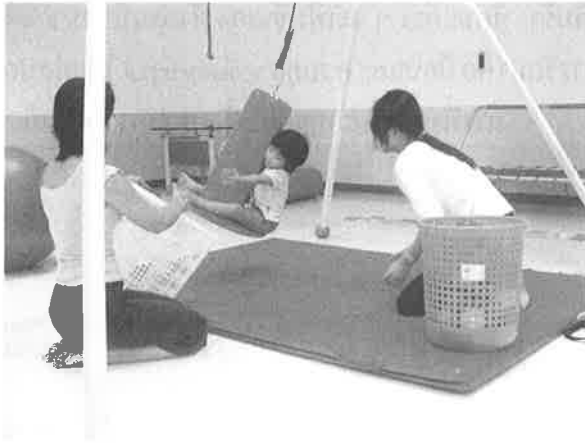
การพูด  
ภาษา

การทำงานประสาน  
สัมพันธ์กันระหว่าง  
ตา กับ มือ

การรับรู้ทางด้าน  
สายตา

กิจกรรมที่กระทำ  
อย่างมีจุดมุ่งหมาย

ความสามารถของการมีสมาธิ  
ความสามารถในการจัดการ  
ความมีคุณค่าในตนเอง  
การควบคุมตนเอง  
ความเชื่อมั่นในตนเอง  
ความสามารถในการศึกษา  
ความสามารถในการคิดเชิง  
นามธรรม และมีเหตุผล  
ความถนัดของร่างกายและสมอง



## ลักษณะอาการของเด็กที่มีความบกพร่องของการประมวลผลารับความรู้สึก

1. การควบคุมท่าทาง (Postural Control)
  - นั่งหลังค่อม
  - ศีรษะตกขณะนั่ง
  - เวลายืนต้องการการประคอง / พุงตุงจากบุคคลอื่นหรืออุปกรณ์ช่วย
2. ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor)
  - มีความยากลำบากในการใช้มือหยิบจับสิ่งของ เช่น กรรไกร บล็อกไม้ ลูกบิด
  - จับดินสอ ปากกา ไม่ถูกต้อง (จับแน่นหรือหลวมเกินไป)
  - ผูกเชือกรองเท้า หรือ ตัดกระดาษไม่ได้หรือไม่ถนัด
3. ด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor)
  - เคลื่อนไหวขี้เก๋ม หรือ ไม่สามารถทำได้ เช่น การกระโดด
  - เดินเซ
  - เดินชนสิ่งของ
4. ด้านการรับรู้ (Perceptual Skills)
  - ไม่สามารถจับคู่วัตถุสิ่งของที่เหมือนหรือเข้าคู่กันได้
  - ไม่สามารถจดจำสิ่งที่อ่านมาได้
  - มีความยากลำบากในการต่อจิ๊กซอว์

5. ด้านการรู้การเข้าใจ (Cognitive skills)
  - สมาธิสั้น หันเหความสนใจง่าย
  - ไม่สามารถคิดอย่างเป็นองค์รวมได้
  - มีระดับสติปัญญา (IQ) อยู่ในเกณฑ์ปกติ
6. ด้านจิตสังคม (Psychosocial Skills)
  - ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (poor self-esteem)
  - มักจะกริครื่องเวลาถูกขัดใจ
  - สับสนง่าย
7. ด้านการประมวลผลความรู้สึก (Sensory Processing)
  - ไวต่อการรับความรู้สึก เช่น เสียงดัง (hypersensitivity)
  - ไม่ชอบ/ชอบ ถูกกอดหรือสัมผัส
  - ไม่ชอบ/ชอบ การเคลื่อนไหว
  - ซึมเศร้าแต่บางครั้งก็ขมมากผิดปกติ
  - ชอบ/ไม่ชอบ การสัมผัส ตะตะ



## การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

วัตถุประสงค์ : เพื่อส่งเสริมกระบวนการจัดระเบียบ ข้อมูลความรู้สึกควรครอบคลุมอวัยวะรับสัมผัสต่างๆ

กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจัดระเบียบของความรู้สึกทางกายสัมผัส (Tactile integration)

- การถู การแตะตามส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้วัสดุต่างๆ finger painting การเล่นทราย การเล่น



แป้งนวด ดินน้ำมัน การห่อตัวเด็กด้วยผ้าห่มหรือ  
พรมด้วยแรงกดที่สม่ำเสมอ

**กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจัดระเบียบของความรู้สึกทางการทรงตัว (Vestibular integration)**

- กิจกรรมการเล่นสะพานลื่น กิจกรรมการโยก การทรงตัว เช่น การเดินทรงตัวบน balance beam balance board

**กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจัดระเบียบของความรู้สึกจาก กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ (Proprioceptive integration)**

- กิจกรรมลักษณะแรงดึงต่อกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ เช่น การหิ้วตะกร้า ของที่มีน้ำหนัก การลากของ หรือกล่องที่มีน้ำหนัก กิจกรรมการห้อยโหนบน บาร์ เกมสั๊กคะเย่อ กิจกรรมการโยนบอล การขว้างบอล
- กิจกรรมลักษณะแรงกดต่อกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อ เช่น การผลักกล่องที่มีน้ำหนักในทิศทางต่างๆ การชก ดัน หมอนขนาดใหญ่ การผลัก/ดันฝ่ามือกับเพื่อนหรือผนัง

**ทักษะทางด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก**

- การร่อนแป้ง การต่อเลโก้ ของเล่นขนาดเล็ก การต่อจิ๊กซอว์ การเล่นเกมเหล็ก การร้อยลูกปัด การเล่นเกมแปะโด การนวด การหยิบ

**ทักษะการวางแผนการเคลื่อนไหว**

- การเคลื่อนย้ายสิ่งกีดขวางต่างๆ
- การกระโดด เช่น การกระโดดไกล กระตุ่นให้เด็กกระโดดโดยมีระยะทางให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
- กิจกรรมเข้าจังหวะ

**ทักษะการใช้ร่างกายสองซีกสัมพันธ์กัน**

- การกลิ้งลูกบอลไปมาด้วยมือ 2 มือ การโยนบอลให้เด็กจับ การตีบอลที่แขวนอยู่ การตีบอลในอากาศ การนวดแป้งโดยใช้ไม้กลมๆ กลิ้งไปมา การตบมือและการแตะส่วนต่างๆ ของร่างกาย การตีกลอง การหมุน คลายน็อต สกรูต่างๆ ของอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน การใช้ริบบิ้น เชือก ยาวๆ โบกไปมา เดินตามจังหวะ กระโดดเชือก การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การปีนป่าย

**ทักษะทางการได้ยิน**

- เป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจฟัง สบตาเด็กในขณะที่เด็กพูด ซึ่งเป็นการแสดงว่าความคิดของเด็กกระตุ้นและเร้าผู้ฟังได้
  - ใช้ภาษาง่ายๆ พูดซ้ำๆ ชัดเจน ในการออกคำสั่งและพูดซ้ำว่าได้พูดอะไรไป อาจเสริมท้ายด้วยท่าทาง สีหน้า การเคลื่อนไหวของมือและท่าทาง
  - ให้ความสนใจได้ตอบ อย่างรวดเร็ว, ชัดขวาง หรือจะยื่นคะยอให้เด็กพูด
  - ตอบสนองต่อข้อเสนอของเด็กด้วยภาษาท่าทาง





- ช่วยให้เด็กสื่อสารได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นถ้าเราสามารถเข้าใจความหมายได้บ้าง
- พูดคุยกับเด็กขณะทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กรู้จักคำสั่งต่างๆ
- กิจกรรมการร้องเพลง โดยร้องเพลงไม่จบประโยค แล้วทิ้งให้เด็กต่อท้ายประโยคให้เต็ม
- กระตุ้นให้เด็กแสดงละครใบ้ในขณะที่กำลังฟังนิทาน นิยาย หรือเพลง
- อ่านหนังสือให้เด็กฟังทุกวัน

#### ทักษะทางการมองเห็น

- เกมไฟฉาย การลากเชื่อมจุด pegboard
- กิจกรรมการตัด (Cutting activities) การต่อ Jigsaw การต่อรูป การต่อตึก (Block building)

#### เอกสารอ้างอิง

1. สุภาพร ชินชัย, วิไลวรรณ มณีจักร, สร้อยสุดา วิทยากร, มยุรี เพชรอักษร. **กรอบอ้างอิงในกิจกรรมบำบัดเด็ก**, ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2544)
2. สุภาพร ชินชัย. **เอกสารประกอบการสอน Sensory Integration**, ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542. (อัดสำเนา)
3. Nan Arkwright. **An Introduction to Sensory Integration**, Therapy Skill Builders, Texas, (1998).

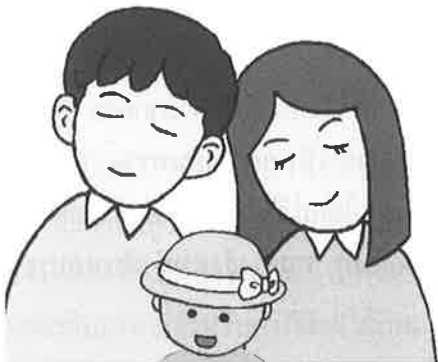
#### ข้อควรระวังในการใช้ Sensory integration treatment

1. ต้องระวังอันตรายอันเกิดจากการเคลื่อนไหว
2. ผู้บำบัดต้องทราบระดับ Sensory stimuli ที่เหมาะสมของแต่ละระบบ การกระตุ้นระดับที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เด็กสับสนมาก
3. อันตรายจากการกระตุ้นบางอย่าง เช่น brushing ระวังการชัก การเกร็ง
4. ปริมาณ Sensory stimuli ที่ใช้มากเกินไปหรือไม่ ลักษณะของ sensory overload คือ เด็กจะมีลักษณะ alert ไม่สงบหลังจากหยุดการกระตุ้นแล้ว 1/2 ชั่วโมง

# ช่วยกันเอาอาหาร รวบรวมครองสิทธิเด็ก

## สาระสำคัญ

1. เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในภาวะปกติและยามวิกฤตฉุกเฉิน
2. การมีชีวิตรอด ปลอดภัยอันตรายที่ถูกต้อง เป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมา แม่ตั้งครรถ์และเด็ก จึงควรได้รับบริการสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังที่เหมาะสมเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือพิการควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันทั่วทั้งที่
3. เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ ฝึคชอบชั่วดี และสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์
4. ผู้ใหญ่ในสังคมต้องยอมรับและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคนอย่างเสมอภาค รัฐและชุมชนจำเป็นต้องปกป้องคุ้มครองเด็กจากการถูกทอดทิ้ง กระทำทารุณ เอาเปรียบ แสวงหาประโยชน์ และถูกมอมเมา ล่อลวง ส่วนเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก เช่น พิการถูกกระทำทารุณ ถูกทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบ ต้องได้รับการช่วยเหลือ ที่เหมาะสมทันเหตุการณ์เป็นกรณีพิเศษ
5. เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนามีความรู้สึคนึกคิดและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจ และความสามารถของเด็ก โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุข และสิทธิของผู้อื่น
6. ทุกฝ่ายในสังคมควรช่วยกันเสริมสร้างให้มีปัจจัยแวดล้อมที่มีคุณประโยชน์เอื้อต่อชีวิตและพัฒนาการของเด็กอย่างพอเพียงและทั่วถึงพร้อมทั้งช่วยลดสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้เหลือน้อยที่สุด



คัดลอกจากหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สาระที่ท้าทาย

คณะบรรณาธิการ  
แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี  
นางสุกัญญา งามบรรจง  
นางรัตนาวิภา ธรรมโชติ

# บิลเบอร์รี่กับสุขภาพ

ภญ.อุบลรัตน์ ประดิษฐ์กุล\*

## บทนำ

ปัจจุบันนักวิจัยได้พบว่า ผักผลไม้ช่วยป้องกันการทำลาย DNA ป้องกันความเสื่อมของเซลล์จากอายุที่เพิ่มขึ้น การเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ รวมทั้งยังพบด้วยว่ากับสารเคมีที่พบในพืชผัก ผลไม้ที่เรียกว่าสาร พฤษเคมี (Phytochemicals) มีความสำคัญต่อการปกป้องเซลล์ หรือ DNA โดยมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง (Potent Antioxidant)

แอนโทไซยาโนไซด์ หรือแอนโทไซยานิน (Anthocyanosides, Anthocyanidins) เป็นสารพฤษเคมี (Phytochemicals) ในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่พบในพืชผัก ผลไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีส้ม สีม่วงและสีแดง เช่นในแอปเปิลผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ได้แก่ องุ่น แครนเบอร์รี่ และ บิลเบอร์รี่ เป็นต้น โดยเฉพาะบิลเบอร์รี่ ได้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องในหลายทศวรรษ พบว่า บิลเบอร์รี่ มีประโยชน์ต่อดวงตา เนื่องจากมีสาร แอนโทไซยานินที่มีคุณสมบัติการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (1)

บิลเบอร์รี่ (Bilberry) มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *Vaccinium myrtillus* เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยนักบิน กองทัพอากาศของประเทศอังกฤษสังเกตเห็นว่าการรับประทานแยมบิลเบอร์รี่ก่อนที่จะออกบินช่วยให้สายตาทำงานดีขึ้นในเวลากลางคือ (2)

## ความเป็นมา

จากการสังเกตดังกล่าวส่งผลให้นักวิจัย

ศึกษาผลของบิลเบอร์รี่ต่อการดูแลสุขภาพตาอย่างต่อเนื่อง เช่น ชาวฝรั่งเศสได้ทำการวิจัยพบว่า สารแอนโทไซยาโนไซด์ (Anthocyanosides) และจากการศึกษาใน vivo และ invitro พบว่าบิลเบอร์รี่ช่วยเร่งการกลับคืนสภาพ สาร rhodopsin ได้หลังจากที่ถูกแสง จึงช่วยให้มองเห็นในที่มืดได้ดี หรืองานวิจัยของนักวิจัยชาวอิตาลีที่พบว่า บิลเบอร์รี่ช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสายตาสั้นมีสายตาที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันก็มีส่วนในการลดอาการเลือดออกในจอตาในผู้ป่วยเบาหวานได้อีกด้วย (1)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาทางคลินิกจำนวนมาก เช่น การวิจัยในผู้ควบคุมหอบังคับการเครื่องบิน 14 คน ซึ่งต้องทำงานกลางคืนพบว่า หลังจากที่ได้รับบิลเบอร์รี่สกัด 8 วัน สายตาสถาสามารถปรับในความมืดได้ดี หรือหลังจากที่ต้องอยู่ในแสงจ้ามาคดียัง (3) งานวิจัยในอิตาลีพบผลเช่นเดียวกัน แต่ระยะเวลาการปรับของสายตาเร็วขึ้นกว่าเดิมถึง 2 วัน หลังจากที่ได้รับแอนโทไซยาโนไซด์ วัน ละ 150 มก. และหลังจากที่หยุดรับประทานผลจาก บิลเบอร์รี่หมดไปภายใน 1 เดือน (4)

การวิจัยในทางเภสัชวิทยายังพบว่า สารสกัดบิลเบอร์รี่ประกอบด้วยสารแอนโทไซยาโนไซด์ (Anthocyanosides) หรือแอนโทไซยานิน (Anthocyanidins) ร้อยละ 25-36 (4) นอกจากนี้ยังพบสาร โพลีฟีนอล อนุพันธ์ของกรดซินนามิก และ กรดเบนโซอิก (Cinnamic and Benzoic acid derivatives) ฟลาโวนอยด์ ไกลโคไซด์ (Flavonoid glycosides) เทอร์ปีนอยด์ คอมพาวด์ (Terpenoid Compound) ได้แก่ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) และ ลูทีน (Lutein) รวมทั้งยังพบน้ำมันหอมระเหย

\*ภญ.อุบลรัตน์ ประดิษฐ์กุล เภสัชกรฝ่ายยาและเวชภัณฑ์ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย

หลายชนิด เช่น วานิลลิน (Vanillin) ซิโตรเนลลอล (Citronellol) ฟาร์เนซอล (Farnesol) (4)

## ข้อมูลสนับสนุน

สารแอนโทไซยานินในบิลเบอร์รี่ เป็นสารฟลาโวนอยด์ที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ดี ช่วยลดอนุมูลอิสระในจอตา ป้องกันเลนส์ตาและเซลล์จอตาจากการถูกทำลาย นอกจากนี้สารแอนโทไซยานินในบิลเบอร์รี่ ยังช่วยทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรง ลดอาการพukup้ำและบวมที่เกิดได้ง่าย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในระบบเส้นเลือดฝอย ช่วยป้องกันเซลล์ในระบบการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงจอตาได้ดีขึ้น ช่วยให้เอ็นไซม์ที่ทำหน้าที่ผลิตพลังงานในตาทำงานดีขึ้น ช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือแสงสลัว (5,6)

จากการวิเคราะห์ของกระทรวงเกษตรในสหรัฐอเมริกาพบว่าฤทธิ์ของสารแอนติออกซิแดนท์ (Oxygen Radical Absorbance Capacity หรือ ORAC) ใน บิลเบอร์รี่นั้นเมื่อเทียบกับผักผลไม้อื่น ๆ พบว่าสูงเป็นอันดับสามรองจากพริกและลูกเกด(5)

โดยสารฟลาโวนอยด์ ในบิลเบอร์รี่มีคุณสมบัติเหมือนสาร OPC ในเมล็ดองุ่น จึงลดการอักเสบและลดอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มการสังเคราะห์ของคอลลาเจนเพิ่ม cross-linkage ของ collagen fibers ยับยั้งเอ็นไซม์ elastase ยับยั้งการสลายตัวของคอลลาเจน (7,8,9,10,11) ได้เช่นกัน

## สรุป

บิลเบอร์รี่ เป็นสมุนไพรที่มีบันทึกใน German Commission E Monographs ว่าปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียงปัจจุบันบิลเบอร์รี่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับตาที่นิยมใช้กันมากรอง

จาก Luteine เนื่องจากมีสาร Bioflavonoid สูง หรือ Anthocyanidins ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันเลนส์ตาและช่วยให้ คอลลาเจนในสายตาในส่วนคอร์เนียและหลอดเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดอนุมูลอิสระในจอตาและช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือแสงสลัวได้ดี ผลิตภัณฑ์บิลเบอร์รี่จึงได้รับความสนใจในการนำมาใช้ในการรักษาสุขภาพในปัจจุบัน

## Reference

1. Weiss, F.R. Herbal Medicine (translated from German by A.R.Meuss). (1988). aconsfield, England : Beaconsfield Publishers.
2. Werbach, M.R. and Murrey, M.T. (1994). Botanical Influences on Illness. Tarzana, CA : Third Line Press, pp. 14-15
3. Bravetti Go, Fraboni E, Maccolini E. (1988). Preventive medical treatment of senile cataract with vitamin E and Vaccinium myrtillus anthocyanosides: clinical evaluation [in Italian]. Annali di Ottalmologia & Clinied Oculista 115:109-116.
4. institute for Natural Products Research 2000. [www.naturalproducts.org](http://www.naturalproducts.org)
5. [www.usda.org](http://www.usda.org)
6. Bilberry. In: McCaleb R.S., Leigh, E., & Morien, K. The Encyclopedia of Popular Herbs. USA : Prima Health. 2000 : 68-75
7. Gabor, M. (1972). Pharmacologic effects of flavonoids on blood

- vessels. English abstract only.  
Angiologica 9: 355-374.
8. Havsteen, B. (1983). Flavonoids: A class of natural products of high pharmacological potency: Biochem Pharmacol 32:1141-1148
9. Main, E., et al. (1977). Anthocyanosides and the walls of microvessels: Further aspects of the mechanism of action of their protective effect in syndromes due to abnormal capillary fragility. English abstract only. Minerva Med 68: 3565-3581.
10. Monboisse JC, et al. (1983). Non-enzymeatic degradation of acid-soluble calf skin collagen by superoxide ion: Protective effect of flavonoids. Biochem Pharmacol 32:53-58
11. Puilleiro, G., et al. (1989). Ex vivo study of the inhibitory effects of Vaccinium myrtillus anthocyanocides on human platelet aggregation. Fitoterapia 60: 69-75.