



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

ร่วมกับ

กรมการพัฒนาชุมชน

สนับสนุนโดย

องค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD Care-Givers

with Participatory Approach

เจ้าของ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางอรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล

กองบรรณาธิการ

แพทย์หญิงนลินี เชื้อวณิชชากร

แพทย์หญิงสุธาทิพย์ ศิริจันทร์เพ็ญ

อาจารย์สุกิจ แก้วสุข

นางจิรนนท์ ชำนอง

ฝ่ายศิลปกรรมและจัดทำสื่อ

นางสาวนันทนา แสนสาคร

นายเอนก มาศจรัส

ISBN : 974-05-0220-2

มกราคม 2546

โครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย (Capacity Building for ECCD Care-Givers with Participatory Approach : Development of comprehensive training package and regional leaders network for Thailand.)

โดยความร่วมมือกับ กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย สนับสนุนโดย องค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย



กระแสพระราชดำรัส

ของ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสปีเด็กสากล

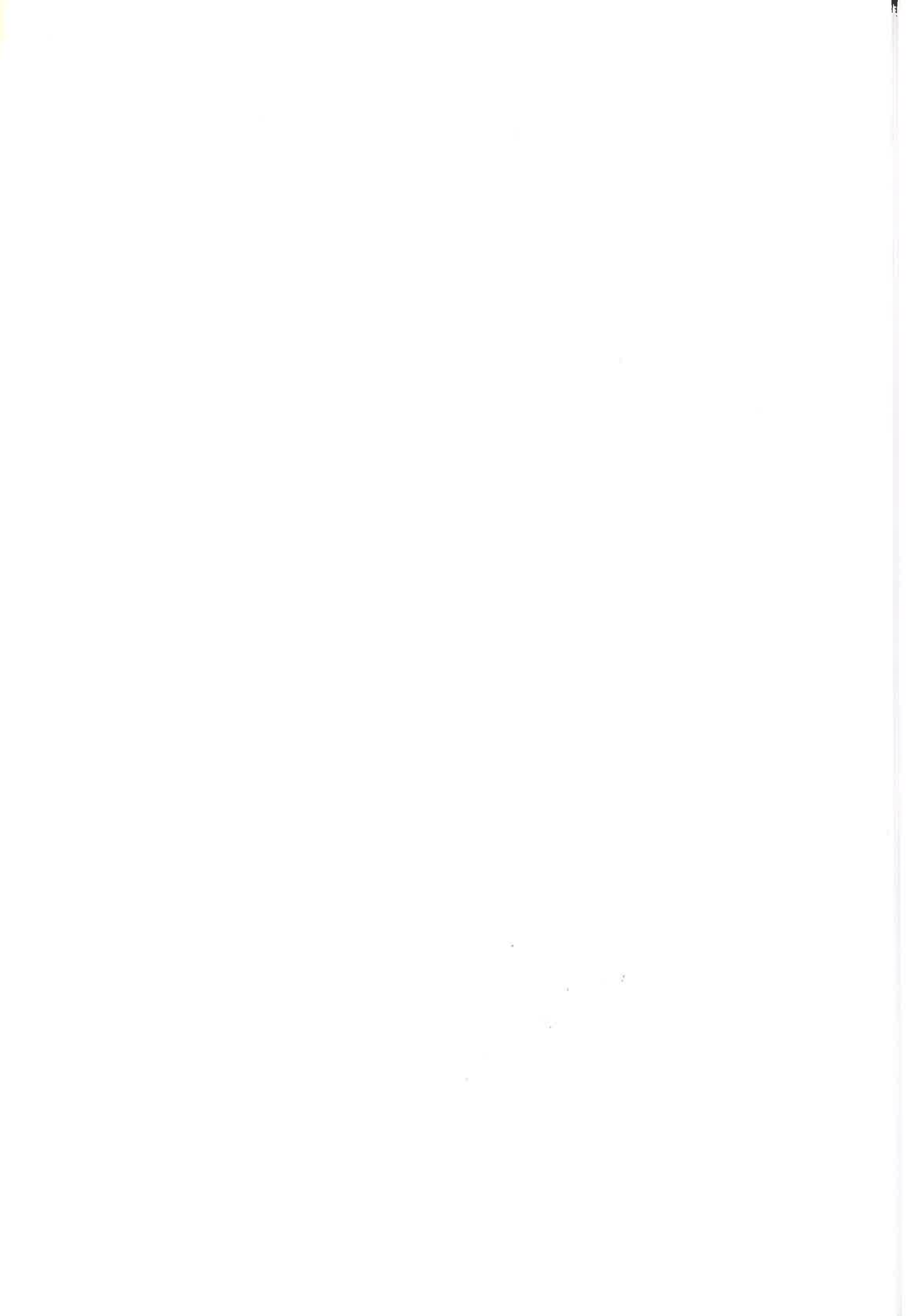
พุทธศักราช ๒๕๒๒

คงจะไม่เป็นการผิดอย่างไร ที่ข้าพเจ้าจะพูดว่า เด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการดำรงรักษาความผาสุกสงบของประชากรในโลก ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่างๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาความคิด จิตใจให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อยสุจริต และมีปัญญาฉลาดแจ่มใสในเหตุในผล

หน้าที่นี้เป็นของทุกคน ที่จะต้องร่วมมือกันกระทำโดยพร้อมเพรียงสม่ำเสมอ คือผู้ที่เกิดก่อนผ่านชีวิตมาก่อนจะต้องสงเคราะห์ อนุเคราะห์ผู้เกิดตามมาภายหลัง ด้วยการถ่ายทอดความรู้ ความดี และประสบการณ์อันมีค่าทั้งปวง ให้ด้วยความเมตตาเอ็นดูและด้วยความบริสุทธิ์ใจ ให้เขาทราบ ให้เขาเข้าใจ และสำคัญที่สุด ให้เขารู้จักคิดด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง จนเห็นจริงด้วยตนเองได้ ในความเจริญและความเสี่ยง

โดยนัยนี้ บิดามารดาจึงต้องสอนบุตรธิดา พี่จึงต้องสอนน้อง คนรุ่นใหญ่จึงต้องสอนคนรุ่นเล็ก และเมื่อคนรุ่นเล็กเป็นผู้ใหญ่ขึ้น จึงต้องสอนคนรุ่นหลังต่อไป ไม่ให้ขาดสาย ความรู้ ความดี ความเจริญงอกงามทั้งมวล จึงจะแผ่ไพศาลไปได้ไม่มีประมาณ เป็นพื้นฐานของความวัฒนาผาสุกอันยั่งยืนในโลกสืบไป

วันจันทร์ที่ ๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๒๒



คำนำ

ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้มีความมั่นคง ก้าวหน้า เจริญรุ่งเรือง แข่งขันกับนานาประเทศได้ จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรง เรียนรู้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสติปัญญา เป็นผู้มีความตั้งใจดี รู้จักควบคุมอารมณ์ และมีคุณธรรม ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ได้รับโอกาสการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมเพียงพอ ตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต คือช่วงปฐมวัยที่สมองกำลังเจริญเติบโตเร็ว จิตใจกับพฤติกรรมถูกหล่อหลอมได้ง่าย เป็นช่วงที่วางรากฐานของชีวิต ทั้งนี้ เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะพัฒนาไปสู่จุดจนเต็มศักยภาพตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ซึ่งหมายความว่า ทุกๆ ครอบครัว ทุกฝ่ายในสังคมมีหน้าที่ที่จะร่วมมือกันพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กๆ มีโอกาสเติบโต เรียนรู้ และดำรงชีวิตในช่วงต่อไปอย่างมีคุณภาพ

สำหรับเด็กปฐมวัยในประเทศไทย ยังพบว่ามีโอกาสแตกต่างกันมากในการรับการดูแลและพัฒนาอย่างรอบด้าน ซึ่งเด็กในชนบทและในเมืองกลุ่มที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม จำเป็นจะต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลเพิ่มขึ้น สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย (Capacity Building for ECCD Care-Givers with Participatory Approach : Development of comprehensive training package and regional leaders network for Thailand.) เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยการสร้างความตระหนักในองค์กรชุมชน และครอบครัว เพิ่มพูนทักษะและเจตคติของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ซึ่งในโครงการนี้มีการพัฒนาหลักสูตร สื่อประกอบการเรียนรู้ที่เป็นเนื้อหาสาระหลักที่ทันสมัยตามวิทยากรก้าวหน้า ปรับให้เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริงในชุมชน เน้นการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ทำให้ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถร่วมกันประยุกต์เนื้อหาสร้างวิธีการ ตัวอย่างกิจกรรม และสื่อที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทเชิงสังคม วัฒนธรรมในท้องถิ่น

ในการนี้ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้รับความร่วมมือจากกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย และผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา การประชาสัมพันธ์ และจากสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนขององค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย โดยมุ่งหวังที่จะเพิ่มสมรรถภาพของผู้เลี้ยงดูและพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้น พร้อมกับการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของการร่วมกันพัฒนาเด็กปฐมวัยกับองค์กรชุมชนและครอบครัว โดยสถาบันฯ ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการของวิทยากรแกนนำทั้ง 4 ภาค เพื่อพัฒนาหลักสูตรและสื่อก่อนจะนำไปฝึกอบรมให้กับผู้เลี้ยงดูเด็กและผู้นำชุมชนในแต่ละภูมิภาคของประเทศต่อไป

ในการจัดทำหลักสูตรและการฝึกอบรมครั้งนี้ได้รับความสนับสนุนจากหน่วยงานสหวิทยาการและวิทยากรจากองค์กรต่างๆ ทั้งส่วนกลางและภูมิภาค จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิติยา คชภักดี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

หน้า

คำนำ

ตารางการจัดกิจกรรม

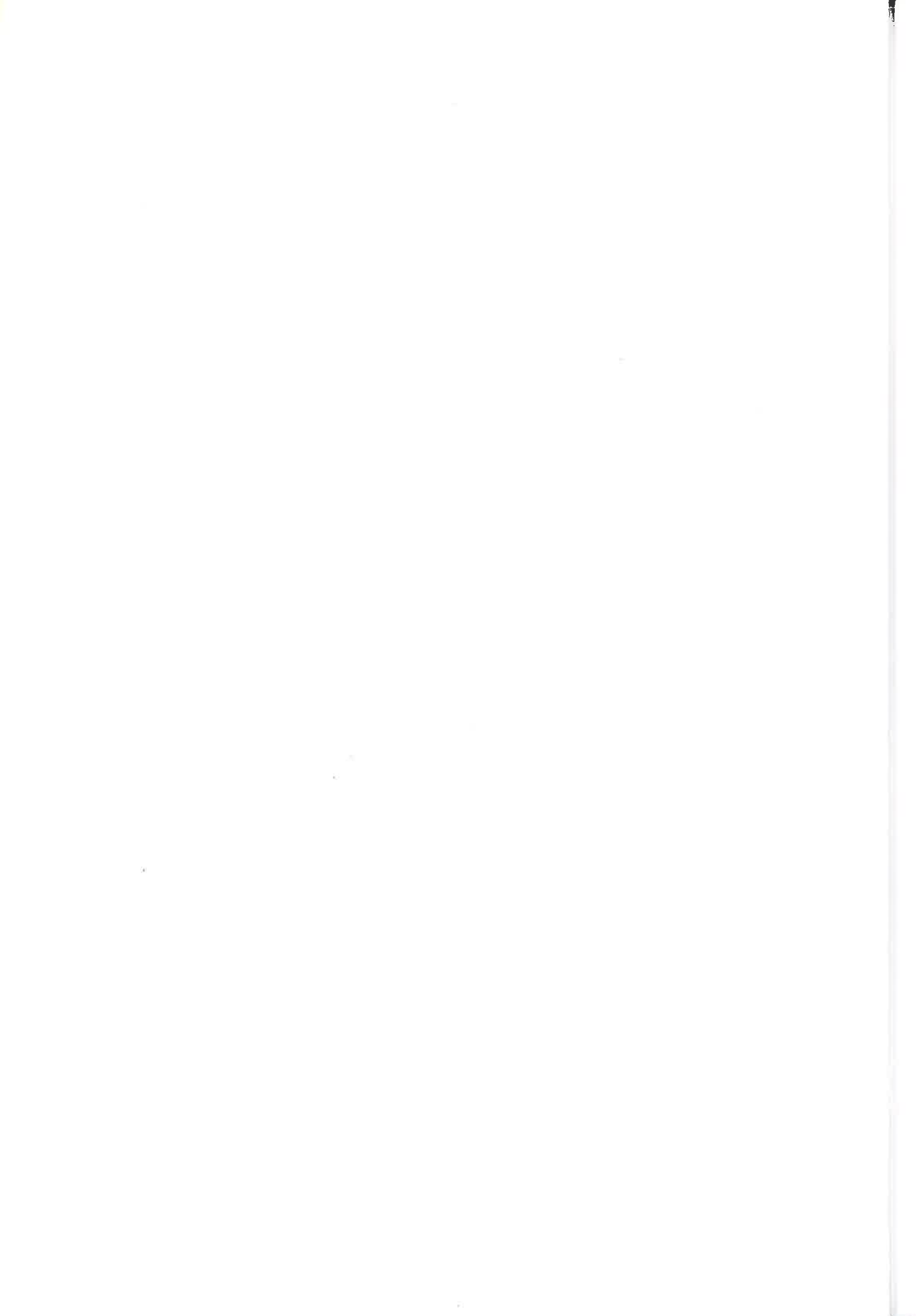
การพัฒนาเด็กปฐมวัยบนพื้นฐานของสิทธิเด็ก.....	1-1
วิสัยทัศน์การพัฒนาเด็กปฐมวัย.....	2-1
บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก.....	3-1
การพัฒนาเด็กปฐมวัย.....	4-1
การเจริญเติบโตและโภชนาการของเด็กปฐมวัย.....	5-1
การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย.....	6-1
แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ.....	7-1
การแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การดูแลเด็กและครอบครัวที่มีความต้องการพิเศษ.....	8-1
การจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพ.....	9-1
โครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย.....	10-1

ภาคผนวก

ตารางสรุปพัฒนาการเด็กปฐมวัยตั้งแต่แรกเกิด -6 ปี

รายการเอกสารและสื่อ

รายชื่อคณะทำงาน



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การพัฒนาเด็กปฐมวัยบนพื้นฐานของสิทธิเด็ก

สมชาย คมกริส

การสร้างความตระหนักในการพัฒนาเด็ก

ในการจัดกิจกรรมการสร้างความตระหนักในการพัฒนาเด็กนี้ เป็นการอบรมเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจว่า เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการพัฒนาสูงสุดตามศักยภาพ แต่ในสังคมปัจจุบันมิได้เป็นไปตามที่ควรจะเป็น ยังมีเด็กอีกจำนวนหนึ่งที่ถูกปล่อยปละละเลยทำให้เสียโอกาสในการพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่ม นอกจากนั้นแล้วเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้สึกและทราบถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ซึ่งส่วนมากเกิดจากการที่ผู้ใหญ่มองข้ามหรือมองไม่เห็นถึงความสำคัญของสิทธิเด็ก ได้หันกลับมามองเด็กและให้โอกาสแก่เด็กมากขึ้น เราจะได้เห็นพลังต่างๆ ในตัวเด็กที่จะแสดงออกมาในสิ่งที่เราคิดว่าไม่น่าจะเป็นไปได้

ปรัชญาของการจัดกิจกรรมนี้

การอบรมนี้จำเป็นที่จะต้องให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกที่แท้จริงถึงสิทธิของเด็กๆ และตัวเขาในฐานะผู้ทำงานเพื่อเด็ก มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องพัฒนาให้เกิดความมุ่งมั่น รับผิดชอบต่อเรื่องสิทธิเด็กโดยมาจากใจอย่างแท้จริง พร้อมกันนี้จะต้องมีการกล่าวถึงพื้นฐานด้านทฤษฎี เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เขาเรียนรู้และได้ประทับใจในจิตใจออกมาเป็นคำพูด เพื่อให้เป็นที่เข้าใจและได้ใช้สมองคิด ซึ่งเป็นการสลับปรับเปลี่ยนไปมาระหว่างสมองและจิตใจ โดยในแง่ของการอบรมมุ่งเน้นไปยังด้านจิตใจ อันย่อมเกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะเปลี่ยนความคิดและการปฏิบัติ ซึ่งนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่กระทำได้อย่างดีที่สุด อย่างไรก็ตามหากปราศจากความเชื่อมั่นในเรื่องสิทธิเด็ก หรือความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก หรือความเข้าใจในการนำไปปฏิบัติและการสอดส่องดูแล ติดตามผล ก็จะทำให้การนำไปใช้ได้ไม่ดีและบางครั้งอาจจะชะลอหรือขัดขวางผลที่จะได้จากการอบรม

การอบรมจะมุ่งเน้น 3 ขั้นตอน คือ

1. การสร้างความตระหนัก
2. การโน้มน้าว
3. การตัดสินใจในการนำไปปฏิบัติ

การดำเนินการอบรม ถ้าปราศจากพื้นฐานของขั้นตอนแรกๆ ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็แสดงว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นในตัวผู้เข้าอบรม ไม่ว่าจะเน้นหนักในการอบรมวันหลังๆ สักเพียงใด

วิธีในการอบรม

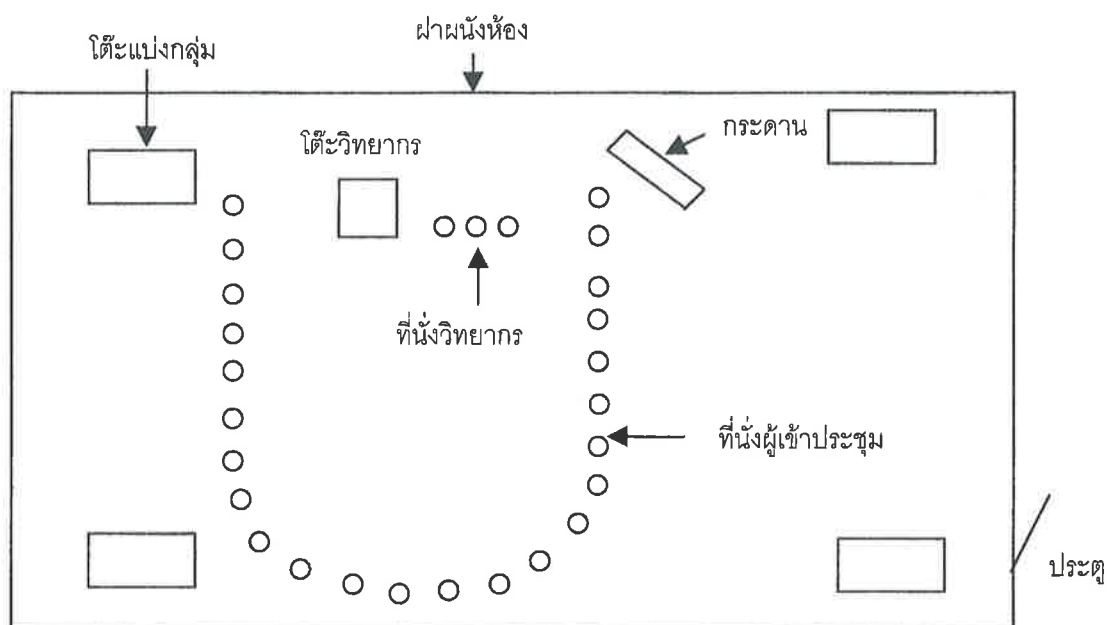
กิจกรรมการอบรมจะเริ่มจากกรณีต่างๆ จากตัวผู้เข้าประชุมก่อน แล้วค่อยเข้าสู่เด็กในชุมชน โดยใช้กระบวนการเสวนาเป็นหลัก วิทยากรเป็นผู้ตั้งประเด็นคำถามให้มีการอภิปราย หรือจัดกิจกรรมให้มีการปฏิบัติและนำไปสู่การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันระหว่างผู้เข้าอบรม วิทยากรไม่ควรเป็นผู้สรุปแต่เป็นผู้ประเมินสถานการณ์ว่าผู้เข้าอบรมส่วนมากมีความรู้ความเข้าใจค่อนข้างตรงกันหรือไม่ เมื่อประเมินได้ตามความคาดหวัง จึงผ่านกิจกรรมไปสู่กิจกรรมใหม่ หากสถานการณ์และบรรยากาศในที่ประชุมมีความเคร่งเครียด ซึมเศร้า ควรจะมีการผ่อนคลายบรรยากาศ ผลงานกลุ่มทุกชิ้นควรติดไว้ที่ฝาผนังห้องจนกว่าจะเสร็จสิ้นการอบรม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสเดินสำรวจความคิดเห็นของตนเอง หรือกลุ่มของตนเองหรือกลุ่มอื่น เมื่อมีเวลาว่าง

กลุ่มเป้าหมายในการอบรม

กระบวนการสร้างความตระหนักนี้ ผู้เข้าอบรมควรมีจำนวนประมาณ 25-30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ใหญ่มาก ผู้เข้าอบรมจะได้มีโอกาสได้พูดคุยกันทุกคน หากกลุ่มใหญ่มากเกินไปจะทำให้การแลกเปลี่ยนไม่ทั่วถึงผู้เข้าอบรมบางคนจะเบื่อหน่าย และทำให้ในแต่ละกิจกรรมต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น หากผู้เข้าอบรมมีจำนวนมากควรแบ่งเป็น 2-3-4 กลุ่ม ดำเนินการสร้างความรู้ความตระหนักไปพร้อมกันทุกกลุ่ม โดยใช้หลักสูตรเดียวกัน

ห้องอบรม

- ขนาดของห้องอบรมควรมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนผู้เข้าอบรม และมีฝาผนังล้อมรอบ
- การจัดที่นั่งของผู้เข้าอบรมเป็นรูปตัวยูขึ้นเดียวไม่มีโต๊ะและมีที่นั่งสำหรับวิทยากรอยู่ด้านหน้า
- ด้านหน้าห้องอบรมควรจัดให้หันหน้าเข้าหาฝาผนังห้อง เพื่อใช้ประโยชน์ในการติดผลงานกลุ่ม
- ควรมีโต๊ะจัดไว้มุมห้อง เพื่อใช้แบ่งกลุ่มประมาณ 4 กลุ่ม
- ควรมีกระดานหรือไวท์บอร์ดอย่างน้อย 1 อัน มีไม้ค้ำ 1 ตัว



การจัดห้องอบรม

อุปกรณ์ที่ควรเตรียม

1. กระดาษฟลิปชาร์ท
2. ปากกาเคมีจำนวนเท่าผู้เข้าอบรม
3. กระดาษขาว
4. กระดาษฟลิปชาร์ทเขียนคำอธิบายในกิจกรรมมีเรื่องมาบอก
5. รูปภาพขนาดใหญ่ ใช้ในกิจกรรมฉันมองด้วยตาของฉัน
6. ช่องใส่รูปภาพกิจกรรมความจำเป็นของเด็ก จำนวน 4 ช่อง
7. เอกสารอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

แนวคิดของกิจกรรม**ฉันมองด้วยตาของฉัน**

คำว่า สิทธิ เป็นคำที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความเชื่อ กิจกรรมนี้จึงได้ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้มองถึงเด็กและสิทธิของเด็ก การไม่ได้รับสิทธิจะพบมากในกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อเด็กหรือให้เด็กได้มีส่วนร่วม จึงเป็นที่มาของการใช้ภาพในกิจกรรม โดยจะเป็นภาพเด็กที่ได้รับสิทธิและเด็กที่ไม่ได้รับสิทธิในจำนวนเท่าๆ กัน

วิธีการจัดกิจกรรมจึงเน้น

- การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มากกว่าการบรรยาย
- กิจกรรมนี้ จะมุ่งให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งจะให้ผู้เข้าประชุมเกิดการยอมรับ
- ภาพที่ใช้ควรเป็นภาพถ่าย ซึ่งจะสะท้อนถึงความเป็นจริง
- ผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม คือ ความเข้าใจของผู้อบรมที่มีความรู้สึกต่อสิทธิเด็กมีมากขึ้น

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว

เป็นกิจกรรมหลักในการสร้างความรู้สึกของผู้เข้าอบรมให้หันกลับมามองถึงตนเองในวัยเด็กเพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของสิทธิเด็ก ซึ่งเป็นสิทธิจากมุมมองของส่วนบุคคลที่ผู้เข้าอบรมจะนึกถึงประสบการณ์ในวัยเด็กถึงความเศร้า เสียใจ สะเทือนใจ ทำให้สัมผัสกับสิทธิในชีวิตจริง แม้จะมีเหตุการณ์ในแต่ละกรณีแตกต่างกัน แต่ความรู้สึกของทุกคนจะได้รับเหมือนกัน และมีความรู้สึกเหมือนกับเหตุการณ์เหล่านั้นเพียงเกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้

การที่จะให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงความหมายของสิทธิเด็กนั้น ก็คือการทำให้ทุกคนได้ระลึกถึงอดีตของตนเอง ซึ่งจะทำให้สิทธิเด็กเป็นเรื่องจากชีวิตจริง มีบางครั้งที่ผู้เข้าอบรมไม่ยากที่จะเปิดเผยในแง่สะเทือนใจก็สามารถเปิดเผยในเหตุการณ์ที่เป็นความสุขได้ แต่เหตุการณ์ที่เป็นความสุขนั้นจะไม่สามารถกระตุ้นความรู้สึกได้ดีเท่ากับเหตุการณ์ของความคับแค้นใจ น้อยใจ จึงขึ้นอยู่กับผู้ดำเนินการต้องการจะเน้นย้ำแบบไหน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การดำเนินกิจกรรมจะต้องมีความรู้สึกราบรื่นทั้งผู้อบรมและผู้ดำเนินการ การกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึก

ลึกกว่ามีเรื่องเกี่ยวกับเด็กอีกมากมายที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือ แต่การกระตุ้นนั้นจะต้องไม่หนักหรือรุนแรงจนเกินไป กิจกรรมนี้จึงใช้การวาดรูปเข้ามาช่วยในกระบวนการเพื่อสร้างบรรยากาศและการจดจำของผู้เล่าให้จำได้นาน

วิธีการจัดกิจกรรม

- ควรแบ่งการเล่ากาลครั้งหนึ่งเป็นช่วงๆ เพื่อไม่ให้ผู้เข้าอบรมเบื่อ
- การนำเสนอในช่วงแรกควรจะมีประมาณ 4-5 คู่ แล้ววิทยากรควรนำการอภิปรายประเด็นของเรื่องที่น่าเสนอในภาพรวมไม่เจาะจงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ว่าสิทธิที่ไม่ได้รับส่วนมากเป็นเรื่องใด
- การนำเสนอในช่วงที่สองควรจะมีประมาณ 5-6 คู่ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงบทบาทของผู้ปกครองบิดามารดา ตามอนุสัญญาฯ ข้อ 5,18 โดยรัฐได้ให้ความสำคัญต่อบิดามารดา ในการจัดหรือแนะแนวทางที่เหมาะสมต่อเด็ก
- การนำเสนอในช่วงที่สามควรจะมีประมาณ 5-6 คู่ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงอนุสัญญาข้อ 45 ที่ได้กล่าวถึงองค์กรต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาเด็กและบทบาทขององค์กรชุมชนต่างๆ เชื่อมโยงกับสิทธิเด็ก

ความจำเป็นของเด็ก

บ่อยครั้งผู้ใหญ่มักจะเป็นผู้คิด ตัดสินใจแทนเด็กตลอดเวลา โดยคิดว่าผู้ใหญ่ผ่านประสบการณ์มากกว่า การคิดของเด็กก็เพียงต้องการตอบสนองตามยุคสมัยเท่านั้น เด็กจะไม่คิดเหมือนกับผู้ใหญ่คิดจากความคิดเหล่านี้ จึงได้เกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือการยึดเยียดความต้องการหรือการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ต่อเด็ก ว่าเด็กจะต้องเป็นไปตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการ **กิจกรรมนี้ไม่ได้ต้องการเน้นย้ำหรือตัดสินว่าการที่คิดไม่เหมือนกันของผู้ใหญ่กับเด็กเป็นความผิด** เนื่องจากปัจจัยของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ เพศ การศึกษา อายุ สภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ จึงทำให้ความคิดของแต่ละคนแตกต่างกันไปด้วย

วิธีการจัดกิจกรรม

ต้องเชื่อมโยงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ความคิดของผู้ใหญ่ก็มีความคิดที่ไม่เหมือนกัน ใช้เกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน แต่ทุกคนต่างก็มีเหตุผลของตนเอง เด็กก็มีความคิดที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ จะมีวิธีการอย่างไรที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย

เด็กที่ฉันท่วงใจเป็นพิเศษ

กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ผู้เข้าอบรมได้พูดแทนเด็กที่ครั้งหนึ่งได้พบเห็นหรือประสบมา ซึ่งในกรณีต่างๆ ที่ยกมานั้น จะรวมอยู่ในอนุสัญญาฯ ไม่กระจัดกระจายไปอยู่ตามอนุสัญญาฉบับอื่นๆ ในการดำเนินกิจกรรมผู้เข้าอบรมเมื่อได้ฟังกรณีปัญหาของเด็กต่างๆ แล้ว มักจะถามวิทยากรเพื่อขอรายละเอียดในการหาทางออกของปัญหาหรือให้ตอบชัดเจนว่าอยู่ในอนุสัญญาฯ ข้อไหน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการจะตอบปัญหาของเด็กในแต่ละด้านนั้น ผู้ตอบจะต้องเป็นผู้ชำนาญการเฉพาะด้าน หรือทำงานในการแก้ไขปัญหาเด็กโดยเฉพาะมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ตัวอย่างเช่น บางกรณีอาจจะเกี่ยวข้องกับขั้นตอนรายละเอียดการดำเนินงานของกรมประชาสัมพันธ์ ตำรวจ หรืออัยการ ผู้ดำเนินการคงไม่สามารถจะตอบคำถามได้ดีเท่ากับเจ้าของหน่วยงานนั้นๆ ส่วนในหลักสูตรนี้ได้อนุสัญญามาเป็น

เพียงเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ช่วยให้มองเห็นปัญหาของเด็กเท่านั้น ในกิจกรรมจะมุ่งเน้นให้ผู้เข้าอบรมทราบว่าปัญหาของเด็กมีมากมายหลายๆ ปัญหา หรือบางปัญหาครอบครัวชุมชน สังคม เห็นเป็นเรื่องปกติ หรือวางเฉยโดยไม่ได้รับการแก้ไข ผู้ดำเนินการจึงควรเชื่อมโยงให้เห็นว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้และหลายปัญหาเป็นบทบาทของครอบครัว ชุมชน สังคม ต้องช่วยกันแก้ไข

วิธีการจัดกิจกรรม

- กิจกรรมนี้พยายามให้ผู้เข้าอบรมสามารถเชื่อมโยงกรณีเด็กที่ฉันห่วงใยเป็นพิเศษเข้ากับข้อของอนุสัญญาฯ และจะเป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึก(ใจ) เข้ากับสมอง (หลักการ)
- ผลของกิจกรรมจะทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กที่มีความรุนแรง ผู้ดำเนินการจะต้องสังเกตและควบคุมบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้มากกว่าความหตู่

ช่วยกันมองอีกครั้ง

กิจกรรมนี้เป็นการย้อนกลับไปที่กิจกรรมฉันมองด้วยตาของฉัน ซึ่งผู้เข้าอบรมจะมองภาพอีกครั้งหนึ่งแต่ในครั้งนี้จะเป็นการมองภาพที่มีการใช้หลักการของสิทธิเด็ก เนื่องจากทุกคนไม่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และมีพื้นฐานความคิดเกี่ยวกับสิทธิเด็กในเรื่องของการอยู่รอด การป้องกัน/ คุ้มครอง การพัฒนาและการมีส่วนร่วม โดยภายใต้จิตใจของแต่ละคนจะถูกตีกรอบด้วยกลุ่มสิทธิเด็ก คือเป็นการที่ใช้ความรู้สึกจากใจสู่สมอง (การใช้หลักการของสิทธิเด็ก)

สิ่งที่ท้าทายต่อการดำเนินงาน คือ การทำให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อภาวะผูกพันที่จะต้องดำเนินการทั้งในแง่ของบุคคล สมาชิกครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำใ้ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับสิทธิเด็กเกิดขึ้นในแต่ละคนตราบนานเท่านาน โดยการกระทำ เพราะการกระทำจะทำให้ความรู้สึกนึกคิดกลายเป็นเรื่องจริงขึ้นมาได้

วิธีการจัดกิจกรรม

ภาพที่เคยใช้ในกิจกรรมฉันมองด้วยตาของฉันจะถูกนำมาใช้อีกครั้ง ครั้งนี้คือการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้เข้าอบรม เป็นกิจกรรมที่จะสามารถเน้นย้ำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และทัศนคติที่ผู้เข้าอบรมได้สะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลง อาจดูเป็นสิ่งที่เล็กน้อย แต่พึงระลึกว่า การเปลี่ยนแปลงอันเล็กน้อยนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการพัฒนาเด็กในอนาคต

ความหมายของสิทธิเด็กในแต่ละด้านโดยย่อ

สิทธิเด็ก

หมายถึง ทุกสิ่งที่ยุติธรรมและเป็นสิ่งเฉพาะตัวของบุคคลที่มี หรือ มีความสามารถที่จะมี

การอยู่รอด

หมายถึง ครอบคลุมสิทธิในการมีชีวิต การได้รับการดูแลสุขภาพอนามัย โภชนาการ ความรัก การเอาใจใส่จากครอบครัวสังคม การมีทักษะชีวิตที่ถูกต้อง ที่อยู่ การเลี้ยงดู

การปกป้อง/ ค้ำครอง

หมายถึง การป้องกันการถูกล่วงละเมิด การทำร้าย การทอดทิ้ง ไม่มีครอบครัว เด็กอพยพ การถูกเลือกปฏิบัติ การกลั่นแกล้ง ความเป็นส่วนตัว เด็กพิการ การได้ชื่อหรือสัญชาติแรงงาน การลักพา การเอาเปรียบ

การพัฒนา

หมายถึง การได้เล่น การพักผ่อน การได้รับการศึกษา การได้รับข่าวสาร การพัฒนาสุขภาพที่เหมาะสม

การมีส่วนร่วม

หมายถึง เด็กมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นทุกเรื่องที่มีผลกระทบต่อเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กมีบทบาทในชุมชน การแสดงทัศนะเสรีภาพในการติดต่อ

สรุปย่อ มาตรการที่สำคัญบางมาตรการที่เกี่ยวข้องกับสิทธิเด็ก ที่ควรศึกษาและใช้ในการสนับสนุนการพัฒนาเด็ก

มาตรา 2

รัฐภาคีของอนุสัญญาฉบับนี้ จะเคารพและให้สิทธิแก่เด็กทุกคนอย่างเท่าเทียม โดยไม่มีการแบ่งแยก กีดกันในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะทางเผ่าพันธุ์ สีผิว เพศ ภาษา ศาสนา ความคิดเห็น การเมือง ความทุพพลภาพ การถือ กำหนด ฯลฯ

มาตรา 5

รัฐภาคีจะเคารพในความรับผิดชอบ สิทธิ และหน้าที่ของบิดา มารดา หรือในบางกรณีของสมาชิกใน ครอบครัวที่รวมกันอยู่ขนาดใหญ่ หรือชุมชนตามธรรมเนียมในท้องถิ่น หรือผู้ปกครองตามกฎหมาย หรือ บุคคลอื่นที่มีหน้าที่รับผิดชอบ

มาตรา 6

เด็กทุกคนมีสิทธิในตัวเองในการดำรงชีวิต รัฐจะดูแลให้เด็กมีชีวิตรอด และมีการพัฒนาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

มาตรา 7

เด็กจะต้องได้รับการจดทะเบียนในทันทีหลังจากเกิด และจะต้องมีสิทธิที่จะมีชื่อ มีสิทธิที่จะมีสัญชาติและมีสิทธิที่จะรู้จัก และได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากบิดา มารดาของตน

มาตรา 8

รัฐภาคียอมรับที่จะเคารพสิทธิของเด็กที่จะรักษาหลักฐานแสดงตนของตัวเอง รวมทั้งสัญชาติ ชื่อ และญาติพี่น้อง ในครอบครัวตามที่กฎหมายยอมรับ

มาตรา 9

รัฐภาคีจะต้องดูแลว่าเด็กจะไม่ถูกแยกจากบิดา มารดา โดยขัดแย้งกับความประสงค์ของฝ่ายหลัง นอกจากหน่วยงานที่มีอำนาจจะตัดสินว่าการแยกนั้นจำเป็นเพื่อประโยชน์ที่ดีที่สุดของเด็ก และเด็กยังคงมีสิทธิที่จะติดต่อกับบิดา มารดาอยู่

มาตรา 10

รัฐภาคีจะเคารพในสิทธิของเด็ก และบิดา มารดาของเด็กที่จะเดินทางออกนอกประเทศใดๆ รวมทั้ง ประเทศของตน และสิทธิที่จะเดินทางเข้าประเทศของตน เพื่อคงความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก ไว้

มาตรา 11

รัฐภาคีจะให้มีมาตรการปราบปราม การย้ายเด็กที่ผิดกฎหมาย หรือการนำเด็กไปต่างประเทศแล้วไม่นำกลับ ไม่ว่าจะโดยบิดา มารดา หรือบุคคลที่สาม

มาตรา 12

รัฐภาคีจะให้ความมั่นใจแก่เด็กที่สามารถมีความคิดเห็นเป็นของตนเองได้มีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรีในทุกๆ เรื่อง ที่มีผลกระทบต่อเด็ก ความคิดเห็นของเด็กจะต้องได้รับการพิจารณาโดยคำนึงถึงอายุ และความเป็นผู้ใหญ่ของเด็กผู้นั้น

มาตรา 13

เด็กจะต้องมีสิทธิในเสรีภาพการแสดงออก สิทธินั้นจะรวมถึงเสรีภาพที่จะแสวงหา ได้รับหรือบอกข้อมูลหรือความคิดใดๆ โดยไม่มีพรมแดนขีดกั้นไม่ว่าจะโดยวาจา เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร หรือตีพิมพ์ ในลักษณะของงานศิลปะหรือผ่านสื่อใดๆ ที่เด็กเลือก

มาตรา 14

รัฐภาคีจะเคารพในสิทธิของเด็กที่จะมีเสรีภาพในทางความคิด มโนธรรม และศาสนา และจะเคารพในสิทธิ และหน้าที่ของบิดา มารดา ที่จะวางทิศทางการให้กับการใช้สิทธิของตนให้สอดคล้องกับความสามารถที่เด็กพัฒนาขึ้น

มาตรา 15

รัฐภาคียอมรับสิทธิของเด็กที่จะมีเสรีภาพในการคบค้าสมาคม หรือเสรีภาพที่จะมีการชุมนุมอย่างสันติ

มาตรา 16

เรื่องส่วนตัว ครอบครัว บ้าน หรือจดหมายติดต่อสื่อสารของเด็กจะต้องไม่ถูกแทรกแซงโดยพลการ หรือไม่ชอบด้วยกฎหมาย และเกียรติ และชื่อเสียงของเด็กจะต้องไม่ถูกทำร้ายโดยไม่ชอบด้วยกฎหมายเช่นกัน

มาตรา 17

รัฐภาคีเห็นความสำคัญในบทบาทของสื่อมวลชน และจะสามารถให้เด็กได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ทั้งระดับชาติ และระหว่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อมูลที่มุ่งส่งเสริมความผาสุกทางสังคม ศาสนา และศีลธรรม และสุขภาพ และใจของเด็ก

มาตรา 18

รัฐภาคียอมรับในหลักการที่ว่า ทั้งบิดา มารดา มีความรับผิดชอบร่วมกันในการเลี้ยงดูและการพัฒนาของเด็ก โดยยึดประโยชน์ที่ดีที่สุดของเด็กเป็นสำคัญ

มาตรา 19

รัฐภาคีจะให้มีมาตรการต่างๆ ที่เหมาะสมทางด้านกฎหมาย บริหารสังคม และการศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กตกเป็นเหยื่อ ไม่ว่าจะรูปแบบใดของความรุนแรงทางร่างกายและจิตใจ

มาตรา 20

เด็กที่ถูกพลัดพราก ไม่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมของครอบครัว ไม่ว่าจะโดยถาวรหรือชั่วคราว หรือเด็กที่ไม่สามารถปล่อยให้ตกอยู่ในสภาพนั้นๆ เพื่อประโยชน์ที่ดีที่สุดของเด็กเองนั้นจะต้องได้รับการคุ้มครองและช่วยเหลือเป็นพิเศษจากรัฐ

มาตรา 21

รัฐภาคีที่ยอมรับหรือยอมให้มีการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมได้ จะต้องดูว่าประโยชน์ที่ดีที่สุดของเด็กเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการพิจารณา

มาตรา 22

รัฐภาคีจะกำหนดมาตรการที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กที่ร้องขอสถานะเป็นผู้ลี้ภัย หรือที่ได้รับการพิจารณาเป็นผู้ลี้ภัยตามตัวบท และกระบวนการกฎหมายระหว่างประเทศหรือกฎหมายในประเทศที่ได้รับการปกป้องเป็นพิเศษ

มาตรา 23

ประเทศภาคีตระหนักว่าเด็กที่พิการทางร่างกาย หรือจิตใจควรจะได้รับสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ดีพอสมควรอย่างเต็มที่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่จะให้เขามีเกียรติภูมิ ที่จะส่งเสริมความเชื่อมั่น พึ่งพาตนเอง และช่วยให้เขามีส่วนร่วมอย่างจริงจังในสังคม

มาตรา 24

รัฐภาคีตระหนักในสิทธิของเด็กที่เด็กทุกคนจะได้รับมาตรฐานสาธารณสุขที่ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้ และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ทางด้านการรักษาพยาบาล และการดูแลให้สุขภาพพื้นเป็นปกติตามสิทธิของตน

มาตรา 25

รัฐภาคีตระหนักถึงสิทธิของเด็กที่ต้องอยู่ในความดูแลของหน่วยงานที่มีอำนาจหน้าที่ เพื่อรับการดูแล การคุ้มครอง ปกป้อง หรือการรักษาพยาบาล ทั้งทางร่างกาย หรือจิตใจโดยสามารถที่จะให้มีการทบทวนการดำเนินการปฏิบัติต่อเด็กผู้นั้น ตลอดจนสภาวะแวดล้อมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กเป็นระยะๆ

มาตรา 26

รัฐภาคีตระหนักว่าเด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับประโยชน์จากการประกันสังคม รวมทั้งการประกันภัยทางสังคม ตามกฎหมายของแต่ละประเทศ

มาตรา 27

สิทธิของเด็กทุกคน ที่จะต้องมีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีพอ สำหรับการพัฒนางานทางร่างกาย จิตใจ ศาสนา ศิลธรรม และสังคม บิดา มารดา มีภาระรับผิดชอบในขั้นแรก ภายในขอบเขตความสามารถทางการเงินเพื่อให้เด็กมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีพอแก่การพัฒนาของเด็กและรัฐจะมีมาตรการที่เหมาะสม เพื่อช่วยเหลือ บิดา มารดา ที่รับผิดชอบเด็กผู้นั้น ในการดำเนินการตามสิทธินั้น

มาตรา 28

รัฐภาคีตระหนักในสิทธิของเด็กที่จะได้รับการศึกษา และเพื่อที่จะบรรลุสิทธินี้อย่างเต็มที่ และบนพื้นฐานของโอกาสที่เท่าเทียมกัน เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษาขั้นต่ำในชั้นประถมศึกษา โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ หากต้องการศึกษาต่อชั้นมัธยม ก็ควรมีโรงเรียนรองรับอย่างเพียงพอ ส่วนการศึกษาในชั้นสูงขึ้นไป ควรจะพอเพียงและอยู่บนพื้นฐานของความสามารถที่เด็กสามารถจะเรียนต่อได้

มาตรา 29

การศึกษาที่ให้แก่เด็กจะต้องนำไปสู่การสร้างบุคลิกส่วนตัวของเด็ก ความสามารถพิเศษ ความสามารถทางร่างกาย และจิตใจ ให้พัฒนาได้อย่างเต็มที่ เพื่อเตรียมให้เด็กสามารถรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองในสังคมที่เสรีในบรรยากาศของความเข้าใจกัน สันติภาพ ชันติ ออกล้น มีความทัดเทียมกันทางเพศ เคารพในวัฒนธรรมของสังคมตนเองและผู้อื่น

มาตรา 30

ในประเทศที่มีชนกลุ่มน้อยทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา หรือภาษา หรือมีชนพื้นเมืองอาศัยอยู่ เด็กจากชนกลุ่มน้อย หรือชนพื้นเมือง จะต้องไม่ถูกปฏิบัติที่เขาคงทำตามวัฒนธรรมของตนเอง ปฏิบัติศาสนกิจหรือใช้ภาษาของตนร่วมกับสมาชิกอื่นๆ ในชุมชนนั้น

มาตรา 31

สิทธิของเด็กที่จะได้รับการพักผ่อนหย่อนใจ การเข้าร่วมกิจกรรมในการเล่น และนันทนาการที่เหมาะสมตามวัยของเด็ก และมีส่วนร่วมอย่างเสรีในด้านวัฒนธรรมและศิลปะ

มาตรา 32

สิทธิของเด็กที่จะได้รับการคุ้มครองจากการถูกเอารัดเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ และจากการทำงานใดที่จะเป็นอันตราย หรือก้าวก่ายการศึกษาของเด็ก หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็ก หรือการพัฒนาทางร่างกาย สมอง จิตใจ ศิลธรรม และสังคมของเด็ก

มาตรา 33

รัฐภาคีจัดให้มีมาตรการทั้งหลายที่เหมาะสม รวมทั้งมาตรการทางกฎหมายบริหาร สังคมและการศึกษาเพื่อพิทักษ์เด็กให้พ้นจากการแสพและใช้ยาเสพติดอย่างผิดกฎหมาย รวมทั้งสารทำลายระบบประสาทอื่นๆ เพื่อป้องกันมิให้ใช้เด็กในการผลิตและการจำหน่ายสารเหล่านี้ในอย่างผิดกฎหมาย

มาตรา 34

รัฐภาคีจะให้การพิทักษ์คุ้มครองเด็ก จากการถูกเอารัดเอาเปรียบทางเพศ และการถูกทำร้ายรังแกทางเพศ มีมาตรการที่เหมาะสม ทั้งในและระดับประเทศ ทวิภาคีและพหุภาคี

มาตรา 35

รัฐภาคีจะให้มาตรการที่เหมาะสมทั้งในระดับประเทศ ระดับทวิภาคี และพหุภาคี เพื่อป้องกันการลักพาตัว การขายและการลักลอบส่งผ่านเด็ก ไม่ว่าจะเพื่อความประสงค์ใดหรือในรูปแบบใด

มาตรา 37

จะไม่มีเด็กคนใดถูกรุขานหรือถูกลงโทษหรือถูกระงับในลักษณะที่โหดร้ายไร้มนุษยธรรม หรือทำให้ อับอาย จะไม่มีการลงโทษประหารชีวิต หรือต้องโทษจำคุกตลอดชีวิต โดยไม่มีโอกาสได้รับการปลดปล่อยเลยหาก บุคคลที่ก่อคดีอาญาอายุต่ำกว่า 18 ปี จะไม่มีเด็กคนใดถูกกีดกันไม่ให้มีเสรีภาพโดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย และเด็ก ทุกคนจะต้องได้รับการดำเนินตามหลักมนุษยธรรม และเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยคำนึงถึงความ ต้องการของบุคคลในวัยนั้น

มาตรา 38

รัฐภาคียอมรับที่จะให้ความเคารพ และรับประกันที่จะให้มีการเคารพต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของกฎหมาย ระหว่างประเทศว่าด้วยมนุษยชน ที่มีผลบังคับใช้กับประเทศตนในช่วงระยะเวลาต่อสู้ ทำสงคราม และเป็น กฎหมายส่วนที่เกี่ยวข้องกับเด็กและรัฐภาคีจะให้มาตรการทุกประการที่เป็นไปได้ ไม่ให้บุคคลที่อายุต่ำกว่า 15 ปี มีส่วนโดยตรงในการกระทำที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน

มาตรา 39

รัฐภาคีจะให้มาตรการที่เหมาะสม เพื่อสร้างให้เด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการถูกละเลยทอดทิ้งในรูปแบบ ใดๆ ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกกลั่นแกล้ง ถูกรุขาน ถูกทารุณกรรม ถูกลงโทษ หรือถูกระงับในลักษณะที่ไร้ มนุษยธรรม หรือน่าอับอาย หรือเป็นเหยื่อของสงคราม ให้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจและ สามารถปรับตัวกลับคืนสู่สังคมได้

มาตรา 40

รัฐภาคีตระหนักถึงสิทธิของเด็กทุกคนที่ถูกกล่าวหา หรือตั้งข้อหาว่า หรือเห็นว่าได้กระทำความผิดกฎหมาย อาญาที่จะได้รับการดำเนินการให้สอดคล้องกับความพยายาม สร้างเสริมให้เด็กรู้จักและเกียรติภูมิของตนเอง ให้ เด็กมีความเคารพมากขึ้นต่อสิทธิมนุษยชนและเสรีภาพขั้นพื้นฐานสำคัญๆ ของบุคคลอื่น บนพื้นฐานที่ต้องการให้ เด็กปรับตัวกลับสู่สังคมและบทบาทสร้างสรรค์สังคมได้ใหม่

(คัดจากคู่มือการฝึกอบรมเรื่องสิทธิเด็ก สิทธิของใคร โดยองค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย)

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. ความรู้เพื่อชีวิต: สารที่ท้าทาย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา.

กรุงเทพมหานคร, 2541.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กฉบับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร, 2545

ช่วยกันเอ้ออากร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

เอกสารอ้างอิง

หนังสือวิชาการสำหรับครูและนักเรียน ชุดชีวิตกับสุขภาพ

เรื่อง ความรู้เพื่อชีวิต : สาระที่ท้าทาย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา,

พ.ศ. 2541 กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

เรียบเรียงและปรับปรุงจาก " FACTS FOR LIFE " 2nd edition. Unicef-UNESCO-WHO.

หน้า 9, 11-21 เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง การพัฒนาเด็กปฐมวัยบนพื้นฐานของสิทธิเด็ก

ป ระเทศไทยร่วมกับนานาประเทศได้รับรองอนุสัญญาว่า
ด้วยสิทธิเด็กซึ่งหมายความว่า เด็กทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่
จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มีชีวิตรอดปลอดภัย ได้รับโอกาสเรียนรู้เพื่อ
พัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ จนสูงสุดตามศักยภาพ ได้รับการปกป้อง
คุ้มครองจากการถูกทำร้าย เอาเปรียบทั้งทางตรงและทางอ้อม ตลอดจน
มีส่วนร่วมรับรู้ แสดงความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งทำกิจกรรมตามกำลัง
และความเหมาะสม โดยปกติพ่อแม่เป็นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลและ
คุ้มครองเด็ก แต่ผู้ใหญ่ทุกคนทั้งในครอบครัว และสังคมส่วนรวมต่างก็
มีหน้าที่ช่วยกันสอดส่องดูแล ต้องให้ความช่วยเหลือ ร่วมกันคุ้มครอง
สิทธิของเด็กด้วยความเอื้ออาทร เด็กจึงจะมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างมี
คุณภาพเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและสังคมต่อไป

ช่วยกันเอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก สารสำคัญ

๔ ผู้ใหญ่ในสังคมต้องยอมรับและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคนอย่างเสมอภาค รัฐและชุมชนจำเป็นต้องปกป้องคุ้มครองเด็กจากการถูกทอดทิ้ง กระทำทารุณ เอาเปรียบแสวงหาประโยชน์ และถูกมอมเมา ล่อลวง ส่วนเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก เช่น พิการถูกกระทำทารุณ ถูกทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบ ต้องได้รับการช่วยเหลือ ที่เหมาะสมทันเหตุการณ์เป็นพิเศษ

๕ เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิดและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจและความสามารถของเด็ก โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุขและสิทธิของผู้อื่น

๖ ทุกฝ่ายในสังคมควรช่วยกันเสริมสร้างให้มีปัจจัยแวดล้อมที่มีคุณภาพประโยชน์เอื้อต่อชีวิตและพัฒนาการของเด็กอย่างพอเพียงและทั่วถึง พร้อมกันช่วยผลักดันที่เป็นพิษภัยต่อเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมให้เหลือน้อยที่สุด

๑ เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในภาวะปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

๒ การมีชีวิตรอด ปลอดภัยอันตรงที่คุกคาม เป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมา แม่ตั้งครรภ์และเด็ก จึงควรได้รับการสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ รับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสม เพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือพิการควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันที

๓ เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีคุณภาพ รับผิดชอบชีวิตและสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์

○ ภาวะสังคมเศรษฐกิจและการเมืองในปัจจุบันมีความซับซ้อน และเกี่ยวโยงกัน ครอบครัวจึงจำเป็นต้องอาศัยความสนับสนุน จากชุมชน จากรัฐและเอกชน หรือในกรณีที่ครอบครัวไม่สามารถ ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กได้ รัฐและชุมชนต้องหากิจกรรมทดแทน ทั้งนี้รวมถึงการคุ้มครองทางกฎหมายที่เหมาะสมทั้งก่อนและ หลังเกิด

○ ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่รัฐบาลไทยได้ให้สัตยาบันไว้กับการสหประชาชาติ สิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคน ได้แก่ สิทธิที่จะอยู่รอด สิทธิที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพ สิทธิที่จะได้รับการพิทักษ์ปกป้อง และสิทธิที่จะมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและการกระทำที่เหมาะสม

○ ยามที่มีภาวะวิกฤตไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ ภัยสงคราม หรือภาวะคับขันทางเศรษฐกิจ สังคมหรือการเมือง เด็ก ๆ จะได้รับผลกระทบมากที่สุด โดยเฉพาะเมื่อมีความรุนแรง เกิดขึ้นในบ้านหรือในชุมชน ดังนั้นผู้ใหญ่ทุกคนจึงควรคำนึงถึง ประโยชน์สุขและสวัสดิภาพของเด็กเป็นอันดับแรก ในการทำ สิ่งหนึ่งสิ่งใดทั้งในภาวะปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

๒

การมีนวัตกรรม ปวดตึงอกภัยอันตรายที่ตกคามเป็นภัยที่ติดตัว เด็กมา แม่ต้องดูแลและเด็ก จึงควรได้รับการศึกษาเพื่อบรรเทา มาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับความรู้ บริการสุขภาพ เพื่อบรรเทา อกกังวลที่เมื่อยและสบายเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคร้าย อันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือมีอาการควรได้รับการรักษาที่เหมาะสม เป็นศูนย์กลางทั้งร่างกายและจิตใจโดยร่วมมือกับแพทย์และผู้เกี่ยวข้อง

○ ในประเทศไทยทารกที่เกิดมีชีพ ๑,๐๐๐ คน จะเสียชีวิต ก่อนมีอายุครบ ๑ ปี ถึง ๒๗ คนโดยเฉลี่ย และมีชีพ ๗ จะมี

ช่วยกันเอ้ออากร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก ข้อมูลฉบับสมบูรณ์



๑

แม่ทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และปฏิบัติเช่นเดียวกับ สักครั้งในชีวิต ของตนเองได้ง่ายเหมือนกับแม่และสมาชิกในภาวะ ปลอดภัย และสุขภาพดีอยู่แล้ว

○ เด็กคือผู้ที่มีความอ่อนโยกว่า ๑๔ ปี จำเป็นต้องได้รับการดูแล เป็นพิเศษ เพราะเป็นบุคคลที่ยังเติบโตไม่เต็มที่ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

○ ลูกมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถในการรับรู้และ เรียนรู้มากกว่าสัตว์โลกชนิดอื่นๆ แต่ไม่ตามารถจะมีชีวิตรอดได้ ด้วยตนเอง จนกว่าร่างกายและสมองจะเติบโตและทำงานได้ เต็มที่ จึงเป็นหน้าที่เบื้องต้นของพ่อแม่และแม่ที่จะต้องช่วยกัน เลี้ยงดูป้องกันอันตราย ลูกจึงจะมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างปลอดภัย

○ โดยทั่วไป พ่อและแม่เป็นหลักในการอบรมเลี้ยงดูให้ลูกมี ชีวิตรอดเติบโตขึ้นในครอบครัวที่มีบรรยากาศของความรัก ความ เข้าใจ เป็นแบบอย่างช่วยให้เด็กเรียนรู้ เพิ่มพูนความสามารถ ด้านต่างๆ อย่างสมดุลเหมาะสม และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการ

เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เสียชีวิตถึง ๓๖,๐๐๐ คน ยิ่งกว่านั้นยังมีเด็กที่ถูกปลอยปลอะละเลย ถูกทอดทิ้ง เจ็บป่วย พิกัดและตายจากสาเหตุที่ป้องกันรักษาได้เป็นจำนวนมาก

○ มีเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยผิดปกติอยู่ ๑ คน ในทุก ๑๐ คนโดยประมาณ และถึงแม้ในระยะเวลา ๒๕ ปีที่ผ่านมา เด็กรุนแรงได้ลดน้อยลงอย่างชัดเจนในระยะเวลา ๑๐ คนยังมีภาวะอายุน้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๒ ถึง ๓ คนใน ๑๐ คนยังมีภาวะโภชนาการผิดปกติในระดับที่หนึ่ง นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่ขาดสารไอโอดีน ขาดสารธาตุเหล็ก วิตามินเอ และถูกเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บและพยาธิ จนทำให้ขาดโอกาสที่จะมีสุขภาพดีและสมองไม่เติบโตสมบูรณ์เต็มที่ หากไม่ได้รับการแก้ไขทันภายในอายุ ๒-๓ ปีแรก ในขณะเดียวกันมีอีกกลุ่มหนึ่งที่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน

○ อุบัติเหตุและสารพิษ เป็นสาเหตุสำคัญของการตายและการบาดเจ็บของเด็ก เช่น อุบัติเหตุทางจราจร จมน้ำ ไฟหรือของร้อนลวก การทำร้ายร่างกาย การได้รับยาไม่ถูกต้อง และการได้รับสารพิษตกค้างจากสิ่งแวดล้อม อัตราส่วนต่อเด็กที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ ๑ คน ยังมีอีก ๖-๘ คน ที่บาดเจ็บมากจนต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล กับอีก ๑๕๐ คน ที่บาดเจ็บไม่รุนแรง

○ เด็กจำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะตามกำหนด ถึงแม้จะสบายดี เพราะเป็นการเฝ้าระวัง ติดตามการเจริญเติบโต ระดับพัฒนาการ พ่อแม่จะได้ทราบถึงวิธีอบรมเลี้ยงดู และอาหารการกินที่เหมาะสม ทั้งยังรับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน เป็นการป้องกันโรคติดต่อสำคัญๆ หลายชนิด และรับคำแนะนำป้องกันอุบัติเหตุ ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพกับพัฒนาการในช่วงต่อไปด้วย พ่อแม่ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพของเด็กมาใช้ด้วยทุกครั้ง

○ การตรวจพบความผิดปกติหรือปัญหาแต่แรกเริ่ม จะช่วยให้การรักษากำแก้ไข้ปัญหา และฟื้นฟูสภาพมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดความพิการและการเสียชีวิตได้ พ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัวจึงควรสนใจสังเกตความเป็นไปและการแสดงออกของเด็ก หากพบข้อสงสัยควรรีบปรึกษาอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์ ไม่ควรปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหารุนแรง

๓

เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถเท่าเท่า เพื่อเติบโตขึ้นเป็นแบบคนที่มีคุณภาพ รู้ดีชอบชั่วดีและสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์

○ เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นคนอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ อย่างที่เกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ได้อีก คือ พันธุกรรมที่เด็กได้รับถ่ายทอดจากพ่อและแม่ กับภาวะแวดล้อมที่ครอบครัวและสังคม อารมณ์ความรู้สึกเป็นอยู่ ประสบการณ์เรียนรู้ และสิ่งของกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปตลอดเวลาในบ้าน ในชุมชน และในโลก

○ เด็กทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพของตน ซึ่งหมายความว่าเด็กต้องได้รับการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเติบโตอย่างมีคุณภาพจากครอบครัวและสังคม ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก เอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ มีโอกาสเล่น เรียนรู้ ฝึกทักษะการดำรงชีวิต โดยเฉพาะได้รับการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสมกับเด็กและสังคม วัฒนธรรม

○ พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ให้ความรัก การยอมรับและโอกาสในการเรียนรู้แก่เด็กอย่างเหมาะสม ตั้งแต่วัยทารกขึ้นมา ช่วยเสริมสร้างเด็กให้เป็นผู้รู้จักคุณค่าของชีวิต มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์และมีความหวัง จึงมีฐานะพยายามไม่เรียนรู้ ใฝ่ดี รักศักดิ์ศรีและอนาคตของตนเองกับครอบครัว

๘

ผู้ที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ดูแลนักเรียน
อยู่ตลอดเวลา รับผิดชอบหน้าที่ที่ต้องไปออกกับผู้ปกครองได้ มาแล้ว
แน่นอนทั้ง กระบวนการ และเรียนแนวทบทวนประเด็น และ เสนอแบบ
อย่าง ส่วนเด็กที่อยู่ในภาวะยากลำบากต้องได้รับการช่วยเหลือ
แบบระบบที่เหตุการณ์เป็นกรณีพิเศษ

○ สิทธิพื้นฐานของเด็ก คือ การมีชื่อ สกุล สัญชาติ มีพ่อแม่
อยู่กับครอบครัว และได้รับบริการพื้นฐานด้านสุขภาพ การ
ศึกษา และสวัสดิภาพ ตลอดจนสิทธิในการแสดงความคิดเห็น
การรับข้อมูลข่าวสาร และการพิทักษ์ปกป้องจากการถูกละเมิด
สิทธิต่าง ๆ และจากภัยอันตราย โดยรัฐ ชุมชน ครอบครัวและ
ตัวเด็กเองจะต้องรับผิดชอบในการรักษาและเคารพสิทธิ

○ เด็กในภาวะยากลำบาก คือ เด็กที่ประสบปัญหาหรือตกอยู่ใน
ภาวะแวดล้อมที่ทำให้เด็กไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการ
การขั้นพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตและการพัฒนาตนเอง หรือได้
รับความเดือดร้อนเสียหาย จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจาก
สังคมโดยรีบด่วน เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการ
รอบด้านที่สมดุลเหมาะสมกับวัย และบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด
ของตน

○ ส่วนใหญ่เด็กถูกละเมิดสิทธิจากการถูกระทำโดยผู้ใหญ่ที่
ใกล้ชิดและเด็กให้ความไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนบ้าน
 เป็นต้น ลักษณะของการละเมิดสิทธิ ได้แก่ การกระทำทารุณ
ทางร่างกาย จิตใจ และข่มขืนกระทำอนาจารทางเพศ การใช้
แรงงานเด็กในภาวะแวดล้อมที่ขาดสุขอนามัยและเป็นผลเสียต่อ
คุณภาพชีวิตของเด็ก การชักจูง ล่อลวง ลักพาและบังคับให้เด็ก
ค้าประเวณี

○ การศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและอื่นๆ มิได้เพียงแต่ช่วยให้
เด็กอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น ด้วยการท่องจำและลอกเลียน
แบบเท่านั้น แต่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ทั้งเนื้อหาสาระและวิธีการ ที่
ทำให้รู้จักคิดเป็น ทำเป็น มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่าง
เป็นระบบ มีคุณธรรม และพัฒนาชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่อง
○ การศึกษามีความสำคัญต่อเด็กหญิงเท่ากับเด็กชาย สำหรับ
การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเอง
ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันและอนาคตที่มีข้อมูลข่าวสาร
แพร่หลายถึงกันหมด ทุกคนจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้
ทันในโลกรู้ทันโลก ไม่ถูกเอาเปรียบ รู้จักตัดสินใจ เลือกดำเนิน
ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียนตนเองและคนอื่น ตลอดจน
สามารถรักษาความเป็นไทยและวัฒนธรรมของตนได้

○ เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางร่างกาย พันธุกรรม
จิตใจ และความสามารถด้านต่างๆ นอกเหนือไปจากทางเชื้อสาย
ศาสนา ความเชื่อ ภาษา ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ แต่
ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติต้องให้โอกาสทางการศึกษา
แก่เด็กทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติ เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาไปได้
สูงสุดตามศักยภาพ ซึ่งรวมถึงเด็กยากจนและเด็กที่มีความสามารถ

ทางร่างกาย สติปัญญาและการเรียนรู้ด้วย
○ เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า หรือมีความเสี่ยงต่อความพิการ
อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ หรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
หากได้รับการตรวจพบ แก้ไขปัญหา และได้รับการส่งเสริม
พัฒนาการแต่แรกเริ่มในวัยทารกและก่อนอนุบาล จะช่วยให้มีความ
สามารถสูงขึ้น ทำให้มีโอกาสเรียนรู้ ปรับตัว ลดความพิการ และ
ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิผลยิ่งขึ้นในอนาคต

○ การปล่อยปละละเลย ทอดทิ้งเด็ก มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นตามสภาพภาวะการณ์ โรคเอดส์ อัตรากาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาในวัยรุ่นและการแตกแยกหย่าร้าง นอกจากนี้ยังมีเด็กเร่ร่อน เด็กที่อยู่ในครอบครัวยากไร้ทั้งในชนบท ชุมชนแออัด ชนกลุ่มน้อย และเด็กถูกคนงานก่อสร้างและแรงงานที่อพยพ มักจะขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดโอกาสได้รับการศึกษาและภาคภูมิใจและสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

○ การติดสารเสพติดและสารระเหยมีแนวโน้มที่จะแพร่กระจายไปสู่ผู้มีอายุน้อยลง ในสถานศึกษาและในหมู่บ้าน โดยเฉพาะยาบ้า การใช้เวลาในสถานบริการเจริญรมย์และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่รับผิดชอบ ทำให้เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจจะมีบุตร เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น และถ่ายทอดปัญหาที่รุนแรงยิ่งขึ้นสู่เด็กรุ่นต่อไปที่เกิดขึ้นในภาวะที่พ่อแม่ไม่พร้อม ไม่ยอมรับในขณะที่ยังคงขาดการพัฒนาจิตใจและการอบรม

○ เด็กพิการ เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย การมองเห็น การได้ยิน สติปัญญา จิตใจและการเรียนรู้ และมีความบกพร่องซ้ำซ้อน อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ ภาวะแวดล้อม ตั้งแต่ก่อนเกิด ขณะคลอด หรือหลังเกิดก็ได้ เป็นผู้ที่มีสิทธิตาม พระราชบัญญัติ การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ และตามอนุสัญญาสิทธิเด็ก ที่จะได้รับการรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจและส่งเสริมให้มีพัฒนาการ การเรียนรู้ และการดำรงชีวิตที่สูงสุดจากศักยภาพของตน แต่ในประเทศไทยยังมีบริการสุขภาพและการศึกษาสำหรับเด็กและครอบครัวกลุ่มนี้น้อยมาก ทำให้ขาดโอกาสซ้ำซ้อน

○ สาเหตุที่ทำให้เด็กตกอยู่ในภาวะยากลำบาก มีความเกี่ยวข้องกับกันเป็นวงจร เด็กขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดอาหารและประสบการณ์เรียนรู้ที่ดี อยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีพิษภัยอันตราย ทั้งยังขาด

โอกาสที่จะเข้าถึงและได้รับบริการพื้นฐานในสังคมที่รัฐและเอกชนจัดขึ้น จึงทำให้เติบโตและพัฒนาไม่ได้ตามปกติ เสียต่อการเจ็บป่วย อุบัติเหตุและความพิการ จิตใจที่เป็นทุกข์ วุ่นวายแบบอย่างที่ไม่ดีทำให้เสียต่อการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมและการประพฤติผิด เด็กเหล่านี้จึงขาดโอกาสที่พึงจะได้รับในการพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า และมักจะก่อปัญหาที่ตกทอดไปสู่เด็กรุ่นต่อไป

○ ผู้ใหญ่ทุกคนในสังคมควรถือเป็นหน้าที่ ในการช่วยสอดส่องดูแล ป้องกันปัญหาการละเมิดสิทธิเด็ก ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบากโดยไม่ดูดาย โดยช่วยกันให้ความช่วยเหลือหรือต่อเด็ก และร่วมกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนในการค้นพบปัญหา และการช่วยเหลือฟื้นฟูอย่างเหมาะสม

๕

เด็กเป็นผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าผู้ใหญ่มากกว่า และเป็นผู้ที่มีพลังมากกว่าผู้ใหญ่มากกว่า ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กควรเรียนรู้ แสวงหา และร่วมมือกับเด็กในการเรียนรู้และพัฒนา โดยผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของเด็กเป็นผู้ใหญ่นาย ความอบอุ่นและกำลังใจที่ดี และกึ่งกับเด็กมากกว่า ความสนใจและความปรารถนา

○ เด็กสามารถบอกความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดของตนได้ดี และสามารถให้ข้อเสนอแนะ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้ ถ้าหากผู้ใหญ่ให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้เด็กและสนับสนุนอย่างเหมาะสม

○ เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาวิธีการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน จากความเป็น “ผู้รับ” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้” จากความเป็น “ผู้รับคำสั่งให้ทำ” ไปสู่การร่วมคิดและเป็น “ผู้ตัดสินใจ” และจาก “ผู้ได้รับการคุ้มครอง” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้การคุ้มครอง”

ชุมชนและสังคมส่วนรวม ลดความเสี่ยงต่ออบายมุข ลาวเสพยิตติ พฤติกรรมก่อนวัยต่อด้านสังคมและการเรียกร้องความสนใจด้วย พฤติกรรมที่ไม่สมควรอื่น ๆ

○ ผู้ใหญ่ทุกฝ่ายในสังคมควรมีความตั้งใจจริงในการจัดให้มีสิ่งแวดล้อมและโอกาสที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเด็กในชุมชนอย่างทั่วถึง เช่น บริเวณที่ปลอดภัยให้เด็กเล่น สนามและสวนสาธารณะ มุมหนังสือเด็ก จัดหาและทำของเล่น จัดการเล่นดนตรี ร้องเพลง เล่นกีฬา เล่นกีฬา ลูกตั้นไม้ เติงสัตว์ การมีงานอดิเรกและกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ทางวัฒนธรรมและศาสนาให้เด็กมีส่วนร่วมในโอกาสต่าง ๆ โดยถือประโยชน์สุขของเด็กเป็นสำคัญ และให้เด็กมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย

○ สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลสูงต่อเด็กคือโทรทัศน์ หากรู้จักใช้อย่างสร้างสรรค์จะเกิดประโยชน์มากและช่วยให้เด็กเรียนรู้โลกกว้าง และได้รับความบันเทิงสนุกสนาน แต่ในทางตรงกันข้ามเด็กจะเลียนแบบอย่างและได้รับการปลูกฝังค่านิยมจากรายการโทรทัศน์ที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น ความอยากได้อะไรก็ซื้อสินค้าตามโฆษณาและดารา นิสัยชอบการเสียดสีขบขัน รุนแรง ใช้ความรุนแรงเมื่อมีความขัดแย้ง การแสดงออกที่ขี้ขลาด พฤติกรรมผิดเพี้ยน ผิดวัยและภาคีทะเลาะ เป็นต้น ผู้ใหญ่จึงพึงระวังและเลือกสรรสื่อที่เหมาะสม

○ นอกเหนือจากการเป็นแบบอย่างที่ดีและให้การศึกษารวมถึงเลี้ยงดูเพื่อช่วยปลูกฝังคุณธรรมและลักษณะนิสัยที่ดีสำหรับเด็กแล้ว ชุมชนและสังคมยังจำเป็นต้องมีมาตรการและกลไกที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมสิ่งที่มีผลกระทบต่อเด็กที่สำคัญ ๆ เพื่อป้องกันเด็กจากพิษภัยและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ มีการควบคุมมาตรฐานคุณภาพ และราคาสินค้าและบริการพื้นฐานสำหรับเด็ก และควบคุมธุรกิจที่อาจเป็นพิษภัยหรือเอาเปรียบเด็ก เช่น บุหรี่ สุรา สถานเริงรมย์ ตู้เกมส์ ฯลฯ ให้เกิดผลเสียต่อเด็กน้อยที่สุด

○ การมีส่วนร่วมรับรู้ ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ในครอบครัวและโรงเรียน ทำให้เด็กมีการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมสำหรับยุคโลกาภิวัตน์ เพราะเด็กจะรู้จักคิดตามรับรู้ข่าวสารข้อมูล รู้แหล่งที่ปรึกษาเมื่อตนเองมีปัญหา ได้ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งความคิดเห็น และการให้ข้อมูล สื่อสารได้ดี ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล รู้จักใช้สิทธิของตนเองและปฏิบัติตามที่โดยไม่เคยละเมิดสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม

○ ในการส่งเสริมการใช้สิทธิในการมีส่วนร่วมของเด็ก ผู้ใหญ่จะต้องคำนึงถึงความจำเป็นจริงและยอมรับว่า ความสามารถในการแสดงออกและการตัดสินใจของเด็กเป็นความสามารถที่กำลังพัฒนา ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือ ชี้นำ ให้เด็กได้พัฒนาความสามารถนี้เป็นขั้นตอน โดยคงคุณลักษณะของคนไทย คืออ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพแต่มั่นคงในหลักการ มีเหตุผล และไม่เห็นแก่ตัว ยึดถือประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นสำคัญ

๓. *เพราะฉะนั้นขอขอบใจคุณว่า และกราบขอบพระทัยเป็นอย่างสูงมายังคุณและครอบครัว เป็นกวีที่รักและเคารพ และมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง เช่น คุณ กัญญา ปราณีธรรม และภรรยาแก้ว เช่น ผู้ใจดี และปรารถนาให้เด็กทุกคน*

○ ผู้ใหญ่ทุกคนจึงควรถือเป็นหน้าที่ที่จะดูแล รักษาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของเด็กด้วย ทั้งทางกายภาพและทางสังคม และป้องกันเด็กจากสิ่งที่เป็นพิษภัยและอันตราย เช่น ความรุนแรง การถูกระทำทารุณ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ อดคิดและการถูกเลือกปฏิบัติ

○ เด็กที่ได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา และอื่น ๆ รัชสิ่งแวดลอมธรรมชาติ จะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองให้เป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของครอบครัว

แผนการเรียนรู้

เรื่อง การพัฒนาเด็กปฐมวัยบนพื้นฐานสิทธิเด็ก

เวลาที่ใช้ 4 ชั่วโมง 25 นาที

กิจกรรมที่ 1 ฉันทองด้วยตาของฉัน

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและวิทยากร</p> <p>1. ได้รู้จักและคุ้นเคยกัน</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเริ่มกระบวนการสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเด็กในสภาพที่แตกต่างกัน</p>	<p>1. วิทยากรกล่าวนำสู่กิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 6 ที่มีความต่อเนื่องกัน</p> <p>2. วิทยากรติดภาพเด็กที่มีสภาพแตกต่างกัน จำนวน 8 ภาพ และติดหมายเลขเรียง 1-8 บนภาพ โดยได้ภาพให้มีพื้นที่สำหรับติดบัตรคำของผู้เข้าอบรม</p> <p>3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมการอบรมนับ 1-8 จนครบทุกคน แจกบัตรคำและปากกาเคมีแก่ผู้เข้าอบรมทุกคน</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมที่นับได้หมายเลขอะไรให้ดูภาพตามหมายเลขนั้น แล้วเขียนข้อความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้นโดยให้มองย้อนกลับไปในช่วงปฐมวัยของเด็กในรูปภาพนั้นๆ ด้วยลงบนบัตรคำอย่างเคร่งครัด</p> <p>5. หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนแนะนำตนเองสั้นๆ ว่าชื่ออะไร ทำงานที่ไหน แล้วจึงอธิบายความคิด/ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับภาพจากบัตรคำที่เขียน แล้วนำไปติดไว้ได้ภาพจนครบทุกคน</p> <p>6. วิทยากรตั้งคำถามตามประเด็นต่อไปนี้</p> <p>6.1 ในภาพเดียวกันผู้เข้าอบรมมีความเห็นตรงกันหรือไม่ เพราะอะไร</p> <p>6.2 ผู้เข้าอบรมมีความรู้สึกต่อภาพเดียวกันโดยมีความรู้สึกแตกต่างกันเป็นความผิดหรือไม่ เพราะอะไร</p> <p>7. วิทยากรแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าแม้ผู้เข้าอบรมจะมีความคิดเห็นแตกต่างกันแต่การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจะช่วยขยายมุมมองของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้วิทยากรขยายความเพิ่มเติมในแต่ละภาพโดยเชื่อมโยงช่วงปฐมวัยด้วย ภาพเหล่านี้จะติดไว้ตลอดการอบรม เพื่อคุณจะได้เปรียบเทียบความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนๆ (หากไม่มีภาพที่ติดภาพไว้ตลอด ให้ย้ายภาพและบัตรคำไปไว้ในที่ๆ สมาชิกสามารถเห็นได้)</p>	<p>10 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>	<p>1. รูปภาพเด็กที่สภาพแตกต่างกันจำนวน 8 ภาพ</p> <p>2. บัตรหมายเลข 1-8</p> <p>1. บัตรคำจำนวนเท่าผู้เข้าร่วมอบรม</p> <p>2. ปากกาเคมีจำนวนเท่ากับผู้เข้าอบรม</p> <p>3. เทปขาว (เตรียมเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ติดบัตรคำได้ภาพ)</p>
	รวม	40 นาที	

กิจกรรมที่ 2 กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรม</p> <p>1. ได้สำรวจ</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>สะท้อนใจ เจ็บใจ หรือน้อยใจ</p> <p>2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมสร้างกระบวนการให้เกิดความรู้สึกถึงการไม่ได้รับสิทธิในวัยเด็ก</p>	<p>1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่จนครบทุกคนหากไม่ครบคู่ให้คนที่เหลือไปจับคู่กับคู่ใดคู่หนึ่ง</p> <p>2. วิทยากรมอบภารกิจให้ผู้เข้าอบรมดำเนินการดังนี้</p> <p>2.1 ให้แต่ละคู่บอกชื่อ - นามสกุล ที่อยู่ ที่ทำงานพร้อมเล่าประวัติในวัยเด็กช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี ว่าสถานการณ์ใดทำให้คุณรู้สึกคับแค้นใจ สะท้อนใจ เจ็บใจ หรือน้อยใจมากที่สุด และคุณยังจำได้และฝังใจมากให้แก่คู่ของคุณฟัง</p> <p>2.2 เมื่อเล่าจบแล้วให้วาดภาพเหตุการณ์ที่คุณเล่าลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่แจกให้ (ห้ามเขียนเป็นตัวหนังสือ) พร้อมเขียนชื่อคู่ไว้ที่มุมกระดาษด้วย</p>	20 นาที	<p>1. กระดาษ</p> <p>ฟลิปชาร์ต</p> <p>จำนวนเท่าผู้อบรม</p> <p>2. ปากกาเคมี</p> <p>จำนวนเท่าผู้อบรม</p> <p>3. เทปขาว (เตรียมเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ติดกระดาษฟลิปชาร์ต)</p>
	<p>3. วิทยากรให้อาสาสมัครแต่ละคู่แนะนำคู่ของตนพร้อมกับเล่าเหตุการณ์จากภาพให้ผู้เข้าอบรม</p> <p>4. คู่ใดที่นำเสนอแล้วให้นำภาพเหตุการณ์นั้นไปติดไว้คู่กัน โดยในช่วงแรกนี้ให้นำเสนอประมาณ 3-4 คู่ (ส่วนที่เหลือให้เก็บไว้นำเสนอในช่วงต่อไป)</p> <p>5. วิทยากรแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นกับเด็กไม่ว่าจะอายุเท่าไรหรือแม้แต่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอายุ 3-6 ปี ผู้ใหญ่มักคิดว่าก่อนว่าเด็ยเด็กก็ลืม แต่แท้ที่จริงปรากฏกับทุกท่านว่าภาพเหล่านั้นไม่มีวันลืมเลือนไปได้ง่ายๆ แม้จะมีอายุมากขึ้นก็ตาม</p> <p>6. สำหรับการนำเสนอครั้งที่ 2 เมื่อนำเสนอแล้ววิทยากรควรเชื่อมโยงบทบาทของผู้ปกครอง บิดา มารดา ผู้เลี้ยงดูเด็ก ที่มีความสำคัญในการพัฒนาเด็กจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจถึงสิทธิเด็กเป็นพื้นฐานในการที่จะพัฒนาเด็ก</p> <p>7. และการนำเสนอครั้งที่ 3 เมื่อนำเสนอแล้วเชื่อมโยงถึงการที่องค์กร ชุมชน จะต้องเป็นพลังในการส่งเสริมและสนับสนุนสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็กทั้ง 4 ด้านอย่างจริงจังให้เกิดกับเด็ก</p>	25 นาที	
	รวม	45 นาที	

กิจกรรมที่ 3 ความจำเป็นของเด็ก

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
เพื่อให้ผู้เข้าอบรม 1. ได้เห็นความสำคัญ ของการมีส่วนร่วม 2. ตระหนักถึงความ สำคัญในการเปิด โอกาสให้เด็กได้มี ส่วนร่วมในการตัด สินใจในเรื่องที่ เกี่ยวกับตนเอง	<p>1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 4 กลุ่ม</p> <p>2. วิทยากรแจกซองรูปภาพความจำเป็นของเด็กซึ่งมีรูปภาพ 20 ภาพ และมีกระดาษเปล่า 4 แผ่น รวมเป็น 24 แผ่นในซอง ให้กลุ่มละ 1 ซอง</p> <p>3. ให้แต่ละกลุ่มคิดความจำเป็นของเด็กเพิ่มเติมได้อีก 4 ภาพ ซึ่งไม่มีอยู่ในภาพทั้ง 20 ภาพ โดยวาดเป็นภาพหรือเขียนเป็นตัวหนังสือลงในกระดาษทั้ง 4 แผ่น</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มสำรวจภาพทั้ง 24 ภาพ แล้วแสดงความคิดเห็นในการพิจารณาคัดภาพที่เป็นความจำเป็นน้อยที่สุดออก 8 ภาพ แยกเก็บไว้ในซอง</p> <p>5. วิทยากรอธิบายว่าในความเป็นจริงไม่มีใครได้รับสนองความจำเป็นของตนเองได้ทั้งหมด ดังนั้นให้กลุ่มพิจารณาเลือกภาพที่เป็นความจำเป็นที่สุดของเด็กให้เหลือ 8 ภาพ</p> <p>6. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เลือกไว้ ซึ่งเป็นความจำเป็นที่สุดของเด็กนำไปติดบนกระดาษฟลิปชาร์ท โดยให้กลุ่มที่ 1 ติดภาพทั้ง 8 ภาพ ที่เป็นความจำเป็นเรียงลงมาเป็นแนวตั้งแถวเดียวกัน ให้กลุ่มที่ 2-4 นำภาพที่เหมือนกับกลุ่มที่ 1 ไปติดเรียงให้ตรงกัน ส่วนภาพที่ไม่เหมือนให้นำไปติดด้านล่างภาพของกลุ่มตนเองเพื่อให้กลุ่มต่างๆ ดูเปรียบเทียบ</p> <p>7. วิทยากรตั้งคำถามตามประเด็นต่างๆ ดังนี้</p> <p>7.1 ภาพที่เหลือ 8 ภาพ เหมือนกันทุกกลุ่มหรือไม่ ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา</p> <p>7.2 มีความรู้สึกอย่างไร เมื่อให้ตัดภาพออก 8 ภาพ ในครั้งแรก</p> <p>7.3 มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อให้ตัดภาพออกอีก 8 ภาพ ในครั้งที่สอง</p> <p>7.4 ถ้าให้เด็กเลือกภาพความจำเป็นที่สุดของเด็ก เด็กจะเลือกเหมือนกับท่านหรือไม่ เพราะอะไร</p> <p>7.5 จะทำอย่างไรให้ผู้ใหญ่กับเด็กมีความเห็นในแต่ละภาพใกล้เคียงกัน และก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกันได้อย่างไร</p> <p style="text-align: right;">รวม</p>	<p>2 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>3 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>60 นาที</p>	<p>1. ซองรูปภาพความจำเป็นและความต้องการของเด็กของละ 24 แผ่น จำนวน 4 ซองๆละ 1 กลุ่ม</p> <p>2. ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม</p> <p>1. กระดาษฟลิปชาร์ท 1 แผ่น</p> <p>2. เทปขาว (เตรียมเป็นชิ้นเล็กๆไว้ติดภาพบนกระดาษฟลิปชาร์ท)</p>

หมายเหตุ : อาจต้องเปลี่ยนหรือตัดภาพบางภาพออก โดยให้เปลี่ยนเป็นภาพที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย เช่น ภาพของเล่น หรือ เปลี่ยนจากเด็กโตเป็นเด็กเล็ก

กิจกรรมที่ 4 เด็กที่ฉันท่วงใยเป็นพิเศษ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรม</p> <p>1. สามารถเชื่อมโยงกรณีปัญหาของเด็กกับข้ออนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กได้</p> <p>2. เกิดความตระหนักในบทบาทของตนในการปกป้องและแก้ไขปัญหาของเด็กในชุมชนร่วมกัน</p>	<p>1. แจกตัวอย่างข้ออนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กให้ผู้เข้าอบรม</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทุกท่านยกตัวอย่างเด็กนำห่วงใย เช่น เด็กติดเอดส์ในศูนย์พัฒนาเด็ก เด็กขาดสารอาหาร เด็กถูกละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่ ถูกทารุณเป็นขโมย ถูกทอดทิ้ง ถูกใช้แรงงาน ถูกข่มขืน ไม่มีทะเบียนเกิด สัญชาติ ติดยาเสพติด ไม่ได้ศึกษาต่อ เด็กพิการ ฯลฯ และผู้เข้าอบรมเคยเห็นหรือให้การช่วยเหลือ ดูแล เล่าให้ผู้เข้าอบรมทุกคนฟัง โดยกรณีที่คล้ายกันเล่าต่อต่อเนื่องกัน</p> <p>3. วิทยากรประมวลกรณีเปรียบเทียบเชื่อมโยงกับข้ออนุสัญญา ที่เกี่ยวข้องกับกรณีของเด็กเป็นช่วงๆ โดยวิทยากรอ่านข้ออนุสัญญา ให้ฟังข้อสัญญา ที่สำคัญสำหรับวิทยากรในการเชื่อมโยงคือ</p> <p>ข้อ 7 เด็กจะต้องได้รับสัญชาติ ได้รับการจดทะเบียนเกิดมีสิทธิใช้ชื่อ</p> <p>ข้อ 18 บิดามารดาเป็นผู้เลี้ยงดูและพัฒนาลูกโดยยึดประโยชน์ที่ดีที่สุด</p> <p>ข้อ 20 เด็กที่ถูกพลัดพรากโดยถาวรหรือชั่วคราวหรือไม่สามารถปล่อยให้ตกอยู่ในสภาพนั้นๆ เพื่อประโยชน์ของเด็กจะต้องได้รับการคุ้มครองช่วยเหลือจากรัฐ</p> <p>ข้อ 22 เด็กได้รับสิทธิในการร้องขอสถานะเป็นผู้ลี้ภัย</p> <p>ข้อ 24 เด็กทุกคนจะต้องได้รับมาตรฐานสาธารณสุขที่ดีที่สุด</p> <p>ข้อ 27 เด็กได้รับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีพอ บิดามารดาเป็นผู้รับผิดชอบในขั้นแรกภายในขอบเขตความสามารถทางการเงิน และรัฐจะต้องช่วยเหลือบิดามารดาของเด็กนั้น</p>	50 นาที	-ตัวอย่างข้ออนุสัญญา แจกผู้เข้าอบรมทุกคน

กิจกรรมที่ 4 เด็กที่ฉันท่วงใจเป็นพิเศษ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>ข้อ 28 เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษาขั้นต่ำโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และได้รับโอกาสในการศึกษาเท่าเทียมกัน</p> <p>ข้อ 32 เด็กได้รับการคุ้มครองจากการถูกเอาเปรียบหรือทำงานอันตราย หรือก้าวก่ายในการศึกษา</p> <p>ข้อ 31 รัฐคุ้มครองเด็กถูกเอาเปรียบทางเพศถูกทำร้ายทางเพศ</p> <p>อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กมี 54 ข้อ ข้อ 1-40 เป็นการกล่าวถึงสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็ก โดยประเทศไทยได้รับรองอนุสัญญาฯ แต่ได้สงวนข้อ 7 และ 22 เพื่อความมั่นคงของประเทศ</p> <p>4. วิทยากรตั้งประเด็นคำถาม เมื่อเล่ากรณีของเด็กแล้ว ดังนี้</p> <p>4.1 ท่านจะอย่างไร เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ในศูนย์พัฒนาเด็กที่ท่านปฏิบัติงานอยู่</p> <p>4.2 จะมีวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาได้อย่างไร</p> <p style="text-align: right;">รวม</p>	<p>10 นาที</p> <hr/> <p>60 นาที</p>	

กิจกรรมที่ 5 ช่วยกันมองอีกครั้ง

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถใช้หลักการของอนุสัญญาฯ ในการบอกความรู้สึกจากการมองภาพอีกครั้งหนึ่ง 2. สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมมองภาพที่ตนได้รับจากกิจกรรมฉันมองด้วยตาของฉัน 2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเขียนความรู้สึกจากการมองภาพลงในบัตรคำอีกครั้ง โดยใช้บัตรคำคนละสี่กับครั้งแรก 3. ให้ผู้เข้าอบรมนำเสนอบัตรคำที่ละคน และนำบัตรคำไปติดใต้ภาพนั้นจนครบทุกคนแล้ววิทยากรจึงนำบัตรคำครั้งแรกที่คว่ำไว้พลิกให้ผู้เข้าอบรมสังเกต 4. ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนเดินดูภาพและอ่านบัตรคำเปรียบเทียบกับความรู้สึกของตนเอง 5. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 5.1 การรับรู้ความคิดและความรู้สึกของท่านที่แสดงออกโดยภาพรวมจากกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง แตกต่างกันหรือไม่ เพราะอะไร 5.2 ท่านได้อะไรจากกิจกรรมทั้ง 2 ครั้งนี้ที่เกี่ยวกับสิทธิเด็ก 6. วิทยากรเชื่อมโยงการมองภาพในครั้งแรก ซึ่งเป็น การมองโดยใช้ความรู้สึกจากใจเพียงอย่างเดียว แต่เมื่อผ่านกระบวนการสร้างความตระหนักแล้วจะเป็นการมองภาพโดยใช้ความรู้สึกเดิมกับเหตุผลโดยอาศัยหลักการของสิทธิเด็ก จึงทำให้ความคิดเปลี่ยนไป อีกทั้งการพัฒนาเด็กควรเริ่มตั้งแต่ช่วงปฐมวัยเพราะเด็กสามารถเรียนรู้แต่แรกเริ่มจะได้ไม่เติบโตขึ้นมาเป็นปัญหาสังคมต่อไป 	<p>20 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>รวม 35 นาที</p>	<p>-วิทยากรเตรียมภาพของกิจกรรมฉันมองด้วยตาฉันและนำบัตรคำที่เขียนติดไว้ใต้ภาพเดิมคว่ำหน้า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บัตรคำ (บัตรคำสี่แตกต่างจากกิจกรรมฉันมองด้วยตาของฉัน) จำนวนเท่าผู้เข้าอบรม 2. ปากกาเคมีจำนวนเท่าผู้เข้าอบรม 3. เทปขาว (เตรียมเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ติดบัตรคำ)

กิจกรรมที่ 6 เรามาถึงไหนกันแล้ว

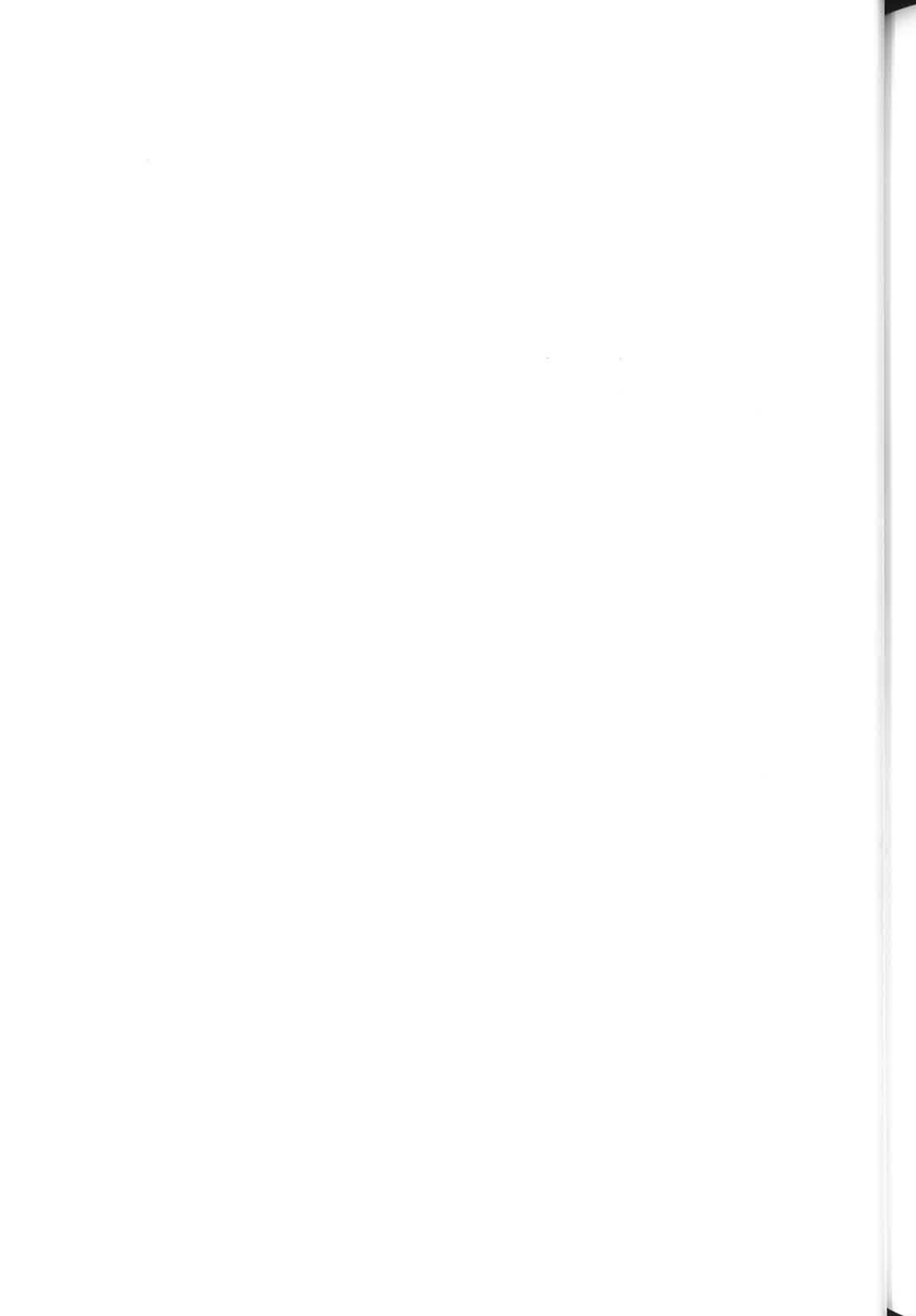
วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>เพื่อให้ผู้เข้าอบรม</p> <p>1. ได้ทราบถึงความเป็นมาของอนุสัญญาฯ</p> <p>2. สามารถเชื่อมโยงกิจกรรมสร้างความตระหนักกับหลักการของอนุสัญญาฯ ได้</p>	<p>1. วิทยากรเชื่อมโยงกิจกรรมกับอนุสัญญาฯ ดังนี้</p> <p><u>เราจะไปถึงจุดนั้นหรือยัง</u></p> <p>(1) เกิดความตระหนักเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสิทธิเด็ก</p> <p>(2) มีความเข้าใจแนวคิดพื้นฐานเรื่องสิทธิเด็ก</p> <p>(3) สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p><u>ความเป็นมาของสิทธิเด็ก</u></p> <p>2467 สหภาพกองทุนช่วยเหลือเด็กระหว่างประเทศ ได้รวบรวมเงื่อนไขสิทธิเด็ก</p> <p>2491 ได้มีการทบทวนเพิ่มเติมสิทธิเด็กในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน</p> <p>2502 สมัชชาใหญ่องค์การสหประชาชาติ ได้ลงมติเห็นชอบปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็ก</p> <p>2521 คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งสหประชาชาติ ได้พิจารณาร่างอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก</p> <p>2532 องค์การสหประชาชาติได้ประกาศรับรองอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก</p> <p>2535 ไทยได้ประกาศรับรองอนุสัญญาฯ เมื่อวันที่ 12 ก.พ. 35 และมีผลบังคับใช้วันที่ 26 เม.ย. 35</p> <p><u>วิธีการเข้าถึงสิทธิของอนุสัญญา</u></p> <p>วิธีการเข้าถึงสิทธิของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กนั้นแตกต่างจากหลักกฎหมายคือวิธีการ เรื่องสิทธิของอนุสัญญาฯ ไม่ได้มาโดยการใช้อำนาจทางกฎหมายบังคับ หากมีการปฏิรูปทางกฎหมายก็ควรกำหนดกฎหมายให้สอดคล้องกับอนุสัญญาฯ</p> <p>อนุสัญญาฯ นี้ไม่ได้ต้องการมาเรียกร้องสิทธิของเด็ก เพราะสิทธิของเด็กนั้นมีอยู่ในตัวของเด็กทุกคนอยู่แล้ว แต่เราในฐานะผู้ให้การพัฒนาเด็กจะต้องพัฒนาเด็กโดยคำนึงถึงสิทธิเด็ก</p> <p><u>การจัดทำอนุสัญญาฯ</u></p> <p>อนุสัญญาฯ ได้ร่างขึ้นจากผู้แทนหลายประเทศทั้งหญิงและชาย ไม่ว่าจะประเทศที่รวยหรือจน เพื่อใช้กับเด็กทุกคนในโลกนี้</p>	25 นาที	แผ่นใส 1

กิจกรรมที่ 6 เรายังถึงไหนกันแล้ว (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>ความหมายของเด็กในอนุสัญญาฯ</p> <p>อนุสัญญาฯ เป็นการกล่าวถึงเด็กในภาพรวม วิธีการเรื่องสิทธิเด็กเป็นวิธีโดยรวม ไม่ได้แยกเด็กออกตามอายุว่าเป็นเด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน หรือเยาวชน แต่เด็กตามอนุสัญญาฯ คือผู้ใดก็ตามที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่กฎหมายของประเทศจะกำหนดอายุการบรรลุนิติภาวะไว้เป็นอย่างอื่น</p> <p>อนุสัญญาฯ นี้จะไม่แยกอายุการคุ้มครองเด็ก เด็กทุกคนมีความเท่าเทียมกันภายใต้อนุสัญญาฯ</p> <p><u>การไม่เลือกปฏิบัติ</u></p> <p>สิทธิของเด็กตามอนุสัญญาฯ ใช้กับเด็กทุกคนไม่ว่าเด็กคนนั้นจะพิการหรือไม่ จะนับถือศาสนาหรือเชื้อชาติที่ต่างกัน ไม่ว่าเด็กจะมีฐานะร่ำรวยหรือยากจน หรือจะเป็นเด็กชายหรือเด็กหญิงสิทธิเด็กนี้ใช้ได้กับทุกคน เด็กพิการขาด ตาบอด ยากจน ก็มีสิทธิเท่ากับเด็กปกติที่จะได้เรียนได้เล่นอยู่ในโรงเรียน</p> <p><u>การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม</u></p> <p>เราเห็นอะไรจากภาพ การพัฒนาเด็กที่ผ่านมาเราในฐานะที่เกี่ยวกับการพัฒนาเด็ก พยายามที่จะช่วยให้เด็กเล่น โรงเรียน สถานื่อนามัย พยายามสอน ให้เด็กเรียนเก่งๆ ให้มีร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นเพราะเรามุ่งเน้นไปที่ความจำเป็นทางร่างกายแต่อนุสัญญาฯ นี้ทำให้เราเดินต่อไปข้างหน้า</p> <p>อีกก้าวหนึ่ง คือขณะที่เราดูแลร่างกายของเด็ก จิตใจของเด็กก็ต้องการการเอาใจใส่ดูแลเท่าเทียมกัน เช่น กิจกรรมกาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วชี้ให้เห็นถึงความต้องการทางอารมณ์ของเด็กนั้นลึกซึ้งแค่ไหน ผู้ใหญ่มักมองว่าเด็กมีความทรงจำชั่วเวลาล้วนๆ ไม่นานก็ลืม แต่ในความเป็นจริงบางสิ่งเด็กไม่มีวันลืม</p> <p><u>การมีส่วนร่วมของเด็ก</u></p> <p>วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสังเกตแผ่นใส 8 ว่าเห็นอะไรจากภาพนี้ วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมว่าในภาพเราจะเห็นเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ได้รับเสื้อผ้า ยา ที่พัก การศึกษา อาหาร และความรัก แต่เด็กคนนี้ก็ยังไม่ร่าเริงแจ่มใส</p>		<p>แผ่นใส 2</p> <p>แผ่นใส 3</p> <p>แผ่นใส 2</p>

กิจกรรมที่ 6 เรามาถึงไหนกันแล้ว (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมสังเกตแผ่นใส 9 ว่าเห็นอะไรจากภาพ เปรียบเทียบกับแผ่นใส 8 วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมว่าเด็กต้องการการยอมรับ และการมีส่วนร่วม หากเด็กได้รับการปฏิสัมพันธ์กัน ได้มีส่วนในการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจเด็กก็จะมีความสุขอย่างในภาพ ขอให้เรานึกถึงกิจกรรมความจำเป็นหรือความต้องการที่เราได้ดำเนินการมาจะมีหลายคนบอกว่าหากให้เด็กตัดภาพความจำเป็นให้เหลือ 8 ภาพ เด็กจะตัดไม่เหมือนกับที่ผู้ใหญ่ตัด จุดนี้เป็นจุดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ถามว่าหากเด็กตัดไม่เหมือนผู้ใหญ่ผิดหรือไม่ เพราะผู้ใหญ่เองก็ยังตัดความจำเป็นไม่เหมือนกันในแต่ละกลุ่ม ทำให้การยอมรับของเด็กในจิตใจไม่เกิด หากทั้ง 2 ฝ่ายได้มีโอกาสร่วมพูดคุย ร่วมคิดร่วมตัดสินใจก็จะทำให้ลดความขัดแย้งลง และเป็นความสุขด้วยกันทุกฝ่าย</p> <p>การระดมพลังในสังคม</p> <p>ตั้งไม้ต้นนี้เปรียบเสมือนเด็ก เด็กจะต้องไปปฏิบัติเด็กทั้ง 4 ด้าน คือการอยู่รอด การปกป้อง/คุ้มครอง การพัฒนา การมีส่วนร่วม ตามกิจกรรมสิทธิด้านไหนสำคัญกว่ากัน ซึ่งเราได้อภิปรายกันในกลุ่มแล้ว จะเห็นว่าการนำกลุ่มสิทธิไปใช้นั้นจะต้องใช้พร้อมๆ กัน ไม่มีสิทธิกลุ่มไหนมาก่อนหรือมาหลัง และตั้งไม้ต้นนี้จะอยู่ได้อย่างมีความสุขจำเป็นที่จะต้องมีการที่แข็งแรงสามารถนำน้ำ อาหาร มาเลี้ยงลำต้น กิ่งก้าน และใบ ให้เจริญงอกงาม โดยรากในที่นี้ก็คือการระดมพลังทางสังคม ซึ่งได้แก่ครอบครัว ชุมชน สังคม ซึ่งได้แก่ครอบครัว ชุมชน สังคม รัฐ และเอกชน จะต้องช่วยกันสนับสนุนส่งเสริม สิทธิทั้ง 4 กลุ่ม ให้เกิดขึ้นกับเด็กในชุมชน ให้เกิดขึ้นกับเด็กในชุมชนของเราอย่างจริงจัง</p> <p>บทความเด็กวันนี้</p> <p>วิทยากรอ่านบทความตามแผ่นใสให้ผู้เข้าอบรมฟัง</p> <p style="text-align: center;">รวม</p>	<p style="text-align: center;">25 นาที</p>	<p style="text-align: center;">แผ่นใส 4</p>



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



วิสัยทัศน์การพัฒนาเด็กปฐมวัย

อรพินท์ เลิศอว้สตาตระกูล

เป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ต้องการเห็นเด็กมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เต็มโต สมวัย มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีจิตใจที่ดีงาม อารมณ์มั่นคง มีความประพฤติดี ปรับตัวเข้ากับคนในสังคมได้อย่างเหมาะสม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กวัย 1-3 ปี

1. มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ เจริญเติบโตตามวัย มีพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสม
2. มีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความสุขและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
5. มีความสามารถในการใช้ภาษาได้เหมาะสมตามวัย
6. มีความสนใจต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กวัย 3-6 ปี

1. มีสุขภาพดี เจริญเติบโตตามวัยและมีพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสม
2. ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน
3. จำเริญ แจ่มใส มีความสุข และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
4. มีคุณธรรมและจริยธรรม มีวินัยในตนเอง และมีความรับผิดชอบ
5. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับสภาพและวัย
6. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
7. รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมในท้องถิ่น และความเป็นไทย
8. ใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมกับวัย
9. มีความสามารถในการคิด การแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัยและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ
10. มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรก่อนประถมศึกษา. พุทธศักราช 2540. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.

แผนการเรียนรู้

เรื่อง

วิสัยทัศน์การพัฒนาเด็กปฐมวัย

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 วิสัยทัศน์ 1

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
สามารถบอกเป้าหมายของการพัฒนาเด็กปฐมวัยได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรแจกกระดาษและปากกาเคมีให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 แผ่น 2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนว่าต้องการเห็นเด็กปฐมวัยเป็นอย่างไร เมื่ออายุครบ 6 ปี โดยเขียนตัวใหญ่ๆ เพียง 1 ลักษณะ ลงในกระดาษที่แจกให้ เช่น เด็กแข็งแรง 3. วิทยากรติดกระดาษที่เขียนว่า ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และ คุณธรรม เป็นหมวดหมู่ลงบนบอร์ดในลักษณะเป็นแถวหน้ากระดาน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำกระดาษที่ตนเองเขียนไว้มาติด 4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมออกมาทีละคนจนครบทุกคน เพื่ออ่านที่ตนเองเขียนไว้ ให้กลุ่มสังเคราะห์ว่าเป็นพัฒนาการด้านใด และนำไปติดบนบอร์ดที่เตรียมไว้ให้ตรงกับด้านนั้น 5. หากด้านใดไม่มีผู้เข้ารับการอบรมเขียนหรือมีน้อย วิทยากรถามเพิ่มเติมจากในกลุ่มและขออาสาสมัครจากกลุ่มเขียนลงในกระดาษเพื่อนำมาติดที่ด้านนั้น 6. วิทยากรสรุป การที่เด็กจะพัฒนาได้ดี มีใช้พัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ควรพัฒนาอย่างรอบด้านและสมดุล 7. วิทยากรแจกกระดาษให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 แผ่น ให้วาดรูปเด็กปฐมวัยที่อยากเห็นเมื่ออายุครบ 6 ปี 	30 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษคลอรีน จำนวนเท่าผู้เข้ารับการอบรม ขนาด A4 พบครึ่งตามยาว 2. กระดาษวาดเขียนจำนวนเท่าผู้เข้ารับการอบรม 3. ปากกาเคมี จำนวนเท่าผู้เข้ารับการอบรม 4. บอร์ด 2 บอร์ด 5. เทปกาว 6. แผ่นใสกิจกรรมวิสัยทัศน์การพัฒนาเด็กปฐมวัย 2 แผ่น

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>แล้วให้แต่ละคนนำไปสอนที่ใดก็ได้ เมื่อวิทยากรให้สัญญาณให้ทุกคนกลับ มารวมกัน</p>		
	รวม	30 นาที	



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก

อรพินท์ เลิศอวีศดาตระกูล

คุณสมบัติของผู้เลี้ยงดูเด็กในสถานรับเลี้ยงเด็ก

1. มีอายุไม่น้อยกว่า 18 ปีบริบูรณ์
2. มีพื้นความรู้อย่างน้อยจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 9 ปี และเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน
3. ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูเด็ก ตามหลักสูตรมาตรฐานแกนหลักสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน หรือภายใน 3 เดือน
4. ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสีย หรือบกพร่องในศีลธรรมอันดี
5. ไม่มีประวัติการกระทำผิดต่อเด็ก หรือละเมิดสิทธิเด็ก
6. ไม่เป็นผู้เคยต้องรับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่ความผิดที่เป็นลหุโทษ หรือความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท
7. มีสุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคติดต่อ และผ่านการตรวจสุขภาพก่อนปฏิบัติงาน ต้องมีใบรับรองแพทย์และต้องมีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
8. มีสุขภาพจิตดี ต้องไม่เป็นผู้วิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ และไม่ใช่ผู้ติดสารเสพติด
9. มีระดับวุฒิภาวะและบุคลิกลักษณะเหมาะสมทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม มีความรับผิดชอบ มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรัก ความอ่อนโยน ที่จะเอื้ออำนวยต่อการทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กได้อย่างเหมาะสม
10. เป็นบุคคลที่มีความรักเด็ก มีอุปนิสัยสุขุมเยือกเย็นและมีความขยันอดทน
11. รู้จักพัฒนาตนเอง สนใจใฝ่หาความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รู้จักนำความรู้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับเด็ก

บทบาทหน้าที่ของผู้เลี้ยงดูเด็ก

ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็ก จะต้องปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้

1. ปฏิบัติหน้าที่ตามกิจวัตรของเด็ก

ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องทำหน้าที่ดูแลเด็กและปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันของเด็ก เพื่อให้เด็กมีความเจริญเติบโต มีพัฒนาการทุกด้านตามวัย ตั้งแต่ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน ดูแลเรื่องขับถ่าย อาบน้ำ ให้อาหารที่เหมาะสมกับวัย เล่นกับเด็ก เล่านิทานให้เด็กฟัง จัดสถานที่ให้พักผ่อนนอนหลับ

2. ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในลักษณะบูรณาการ

ผู้เลี้ยงดูเด็กมีหน้าที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กในลักษณะบูรณาการเชิงสร้างสรรค์ กล่าวคือ ให้เด็กได้พัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และจริยธรรมไปพร้อมกัน โดยให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากสิ่งของและผู้คนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ได้โดยประสาทสัมผัสทั้งห้า การเคลื่อนไหว การเล่น และการลงมือกระทำ ดังนั้นผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องส่งเสริม ให้โอกาสเด็กได้พัฒนาอย่างเต็มที่ รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับเด็กด้วยคำพูดและท่าทางที่นุ่มนวล อ่อนโยน แสดงความรัก ความอบอุ่น โดยให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากสิ่งของ และผู้คนรอบข้าง เช่น ชี้ชวนให้เด็กดูสิ่งต่างๆ รอบตัว โอบกอด ยิ้ม พูดคุยกับเด็ก ให้เด็กได้เล่นทั้งคนเดียว กับเพื่อนเด็กๆ และผู้ใหญ่ อ่านหนังสือให้เด็กฟัง ให้เล่นกลางแจ้ง ให้โอกาสเด็กเลือกเล่นของที่เด็กชอบและปลอดภัย ให้อิสระเด็กได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

3. ปฏิบัติต่อเด็กด้วยคำพูดและวิธีการที่อ่อนโยนให้เด็กรู้สึกมั่นใจ มีความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่

- อุ้ม กอด ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเด็ก
- พูดคุยกับเด็ก
- ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำได้
- ร้องเพลง เล่านิทานให้เด็กฟัง
- เล่นกับเด็ก หาของเล่น หรือทำของเล่นให้เด็ก
- ไม่ขู่บังคับ ทำโทษหรือแกล้งให้ตกใจหรือโกรธ



4. สังเกต และบันทึกความเจริญเติบโต พฤติกรรมพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก

ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องเป็นคนช่างสังเกตจดบันทึกพฤติกรรมเป็นระยะๆ เพื่อจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งปกติและผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเด็ก ซึ่งจะนำไปสู่การค้นหาสาเหตุ และวิธีแก้ไขได้ทันเวลาที่

5. เผื่อระวังความผิดปกติที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก หากพบลักษณะที่สงสัยหรือมีปัญหาในการเลี้ยงดูควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ลักษณะที่สงสัยว่าผิดปกติต้องรีบปรึกษาแพทย์ เช่น

- น้ำหนักลด
- ลูกไม่สะดุ้งเวลามีเสียงดังใกล้ตัว
- ตาเข ก้มหน้าซิด หรือเพ่งมาก
- แขนขาขยับไม่เท่ากันหรือเคลื่อนไหวน้อย
- แยกตัว ซึมเศร้า ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

6. จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เหมาะสมกับการพัฒนาเด็กทุกด้าน

ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องดูแลจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในอาคาร และภายนอกอาคารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะปลอดภัย และเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก

7. ประสานสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว

ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องเป็นผู้ประสานสัมพันธ์ตลอดจนเป็นคนกลางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว เพื่อทราบบถึงพฤติกรรม พัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

8. รู้จักพัฒนาตนเองในทางวิชาการและอาชีพ

ผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องเฝ้าหาความรู้ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ดังนี้

8.1 การพัฒนาด้านความรู้ทางวิชาการ และทักษะอาชีพอย่างต่อเนื่อง เช่น การศึกษาหาความรู้ การเข้ารับการอบรมเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ การติดตามความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และเทคโนโลยี อาศัยสื่อที่หลากหลาย รวมทั้งการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การศึกษาดูงานสถานรับเลี้ยงเด็กที่มีคุณภาพ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกและจัดตั้งชมรมเครือข่ายผู้เลี้ยงดูเด็ก ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงแก่ผู้เลี้ยงดูเด็ก

8.2 การพัฒนาด้านบุคลิกภาพ เช่น การพัฒนาตัวร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และจริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาตนเอง การรู้จักตนเองและผู้อื่น การสื่อสาร และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กระทรวงศึกษาธิการ และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-3 ปี, 2543
2. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. มาตรฐานการเลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี, 2545

แผนการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้

เรื่อง บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็กและผู้ปกครอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. สามารถบอกบทบาทหน้าที่ของผู้เลี้ยงดูเด็กในการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยได้	1. วิทยากรแจกใบงาน กระดาษฟลิปชาร์ต และตัวอย่างการทำ Mind Mapping ให้ทุกคน	5 นาที	- กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี - เทปกาว
2. สามารถบอกมาตรฐานผู้เลี้ยงดูเด็กได้	2. วิทยากรอธิบายวิธีการทำ Mind Mapping จากตัวอย่างที่ให้ เช่น บทบาทพ่อแม่ในการอบรมลูก พ่อแม่จะเป็นหนึ่งวง พ่อแม่ต้องมีบทบาทต่อลูก ต่อตนเอง ต่อสังคม บทบาทต่อลูกทำอะไรให้ลูกบ้าง เช่นเรื่องอาหารโภชนาการ ให้ความรัก ดูแลสุขภาพ สอนให้ลูกเรียนรู้ ให้ความอบอุ่น อบรมสั่งสอน เป็นต้น บทบาทต่อตัวเองมีอะไรบ้าง เช่น ต้องหาความรู้ในการอบรมลูกต้องมีเวลาให้ บทบาทต่อสังคม เช่น เป็นแบบอย่างให้ลูก ซึ่งแต่ละวงกลมก็สามารถขยายต่อไปได้อีก และไม่จำเป็นต้องใช้เป็นวงกลมอย่างเดียว จะเขียนเป็นรูปอะไรก็ได้แล้วแต่ตกลงกัน	5 นาที	- ใบงาน
	3. ให้ผู้เข้าอบรมทำ Mind Mapping ของผู้เข้าอบรมทั้งหมด ในกระดาษฟลิปชาร์ต เมื่อทำเสร็จให้นำไปติดบนบอร์ด	25 นาที	
	4. วิทยากรแจ้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนทราบว่าบอร์ดนี้จะวางไว้ตลอดการอบรมและสามารถเขียนบทบาทเพิ่มเติมได้ทุกวัน	5 นาที	

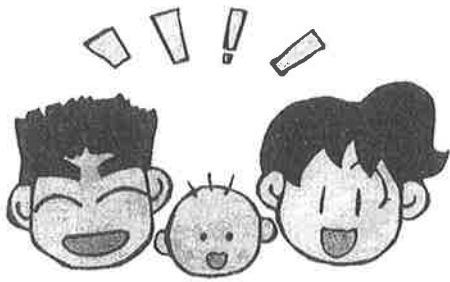
วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	5. ในวันสุดท้ายของการอบรม ให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจ Mind Mapping ของกลุ่มตนเองว่าครบถ้วนดีหรือไม่ และให้ตัวแทนมานำเสนอต่อที่ประชุม 6. วิทยากรสรุป	20 นาที	
	รวม	60 นาที	

ใบงาน เรื่องบทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก

- คำสั่ง
1. ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเขียนบทบาทผู้เลี้ยงดูเด็กลงในกระดาษที่แจกให้โดยเขียนตัวใหญ่ ใบละ 1 บทบาทสั้นๆ ได้ใจความ
 2. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเคราะห์บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็กตามที่เขียนไว้ ออกเป็น 5 ด้าน คือ บทบาทต่อเด็ก ต่อครอบครัว ต่อศูนย์พัฒนาเด็ก ต่อตนเอง และต่อชุมชน ในลักษณะ my mapping ดังตัวอย่าง ลงบอร์ดที่เตรียมไว้ให้
 3. ท่านสามารถเขียนเพิ่มเติมได้ทุกวันโดยเขียนลงในกระดาษสีๆ ละ 1 วัน เช่น วันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม สีเหลือง วันอังคารที่ 30 กรกฎาคม สีเขียว วันพุธที่ 31 กรกฎาคม สีฟ้า และ วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม สีชมพู
 4. ในวันสุดท้ายของการอบรมให้แต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้ตลอดการอบรมมาร่วมกันสังเคราะห์ให้ได้ องค์ความรู้ เรื่องการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวมในลักษณะ Mind Mapping

หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การพัฒนาเด็กปฐมวัย

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

1. การพัฒนาเด็กอย่างสมดุลทุกด้าน

พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างเห็นได้ แต่เมื่อเวลาเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักเอาใจใส่จะยิ้มแย้ม แจ่มใส มีชีวิตชีวา เล่นและเรียนรู้เร็ว สนใจสื่อภาษาและกินได้นอนหลับ ใครๆ รู้สึกเด็กน่าเอ็นดู ก็จะสนใจเล่นและคุยด้วย เด็กยิ่งเรียนรู้ได้ดี แต่เมื่อเวลาเจ็บป่วยหรือร่างกายขาดอาหาร นอกจากจะทำให้เด็กตัวเล็กไม่เติบโตแล้ว ยังหงุดหงิด งอแง ไม่อยากเล่น เรียนรู้อยาก ส่งผลให้คนรอบข้างไม่อยากใกล้ซิด

เพื่อให้เด็กมีร่างกายเติบโต แข็งแรง สมวัย

- ◆ ให้อาหารที่ครบ 5 หมู่ พอเพียงและเหมาะสม
- ◆ ดูแลสุขภาพ และเฝ้าระวังการเติบโต น้ำหนักส่วนสูง
- ◆ ป้องกันโรค อุบัติเหตุและรักษาสุขอนามัยของสิ่งแวดล้อม
- ◆ ออกกำลังกายและพักผ่อน
- ◆ ดูแลรักษา แก้ไขถูกวิธีเวลาเริ่มเจ็บป่วย

เพื่อให้เด็กมีจิตใจมั่นคง อารมณ์ดี เชื่อมมั่น

- ◆ พ่อแม่ คนเลี้ยงดู รักและเอาใจใส่ใกล้ชิดสม่ำเสมอ
- ◆ เวลาคุณภาพ ที่เด็กและพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กทำกิจกรรมร่วมกัน มีการตอบสนองซึ่งกันและกัน สร้างความผูกพันที่มั่นคง
- ◆ อบอุ่น ปลอดภัยไม่ถูกทอดทิ้ง ไม่ถูกทำร้าย
- ◆ อุ้มชู กอด สัมผัสอย่างอ่อนโยน
- ◆ ให้โอกาสประสบความสำเร็จ หัดทำสิ่งง่าย ๆ ก่อน และค่อยๆ ยากขึ้น

เพื่อให้เด็กเป็นคนดี รู้ถูกผิดและกาลเทศะ

- ◆ สอนโดยเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งการพูด การกระทำ
- ◆ สอนโดยใช้เหตุผล และวิธีการที่เหมาะสมกับเด็ก
- ◆ เวลาทำผิดใช้วิธีจูงใจให้ทำสิ่งที่ถูก ไม่ใช่วิธีชู หรือทำโทษรุนแรง เพื่อให้เด็กฝึกการควบคุมงานเองดีกว่า การถูกควบคุมบังคับจากภายนอก และให้เด็กมีส่วนรับผิดชอบ



เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ดี และมีความสามารถ

- ◆ เล่นเอง เล่นกับคนและสิ่งของที่เหมาะกับวัย
- ◆ ประสบการณ์เรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการลงมือทำ
- ◆ มีคนที่เด็กรักและสนิทสนมพูดคุย สื่อภาษาด้วย
- ◆ หัดให้ทำกิจวัตรประจำวันเอง
- ◆ ดนตรี เพลงกล่อมลูก นิทาน

การพัฒนาเด็กต้องพัฒนาอย่างสมดุลครบทุกด้านซึ่งผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถทำได้โดยให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสมกับวัย ดูแลเรื่องสุขภาพ อนามัย การได้รับวัคซีนคุ้มกันโรค ติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างแข็งแรง สมวัย ให้เวลาดูแล เอาใจใส่ด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสังเกตทำที่ สัมผัสตัว พูดคุยโต้ตอบเล่นกับ



เด็ก เปิดโอกาสให้เด็กมีอิสระในการเล่น และสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว เด็กจะแจ่มใสเบิกบาน สนุกสนาน เพลิดเพลิน และพึงพอใจ เพราะได้แสดงความสามารถและเกิดทักษะใหม่ ๆ จากประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว การแก้ปัญหา การใช้ภาษาและการสังสรรค์กับผู้อื่น ผู้เลี้ยงดูเด็กควรจัดหาของเล่นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งคอยดูแลส่งเสริมการเล่นที่สร้างเสริมนิสัยที่ดี เด็กที่ได้ฝึกหัดทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองแต่เล็ก มักจะมีความคล่องตัว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้มืออย่างแม่นยำและว่องไว และมีความมั่นใจพร้อมที่จะลองทำสิ่งที่ยากขึ้น ไปอีก ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในระดับต่อไป ผู้เลี้ยงดูเด็กควรสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่ใช้จินตนาการและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น พูดถึงสิ่งที่พบเห็น เล่านิทาน ร้องเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา วาดรูป เป็นต้น เด็กเรียนรู้ได้ดีจากการทำด้วยตนเอง มีความภูมิใจกับความสำเร็จ การแก้ปัญหาด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ

2. ความสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัยต่อคุณภาพตลอดชีวิต

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและจะเป็นผู้สืบทอดความเป็นชาติในอนาคต ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรที่จะได้รับการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ ได้รับสิทธิขั้นพื้นฐานและการคุ้มครองให้พ้นจากการเอารัดเอาเปรียบของบุคคลและสังคม

ระยะตั้งแต่อายุในครรภ์ถึงอายุ 5 ปี เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิตจิตใจของมนุษย์ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาการของสมองมนุษย์จึงมีความสำคัญมาก ผลการวิจัยทางประสาทชีววิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการในปัจจุบันยืนยันว่าโครงสร้างสมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมากที่แบ่งตัว แบ่งแยกหน้าที่และสร้างวงจรเชื่อมโยงต่อกันอย่างรวดเร็วตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จนอายุ 2-3 ปี เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรับรู้และการทำงาน ระหว่างขวบปีแรกนั้น เซลล์ประสาท

และวงจรกับจุดเชื่อมต่อ (Synapses) ที่มีการทำงานจะมีกระแสประสาทผ่านและพัฒนาต่อไป มีการสร้างโปรตีนและจุดเชื่อมต่อเพิ่มจำนวนขึ้นในขณะที่เกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ แต่ส่วนที่ไม่ได้ใช้จะถูกกำจัดไปคล้ายกับการตัดเพื่อตัดแต่งกิ่งก้านต้นไม้ของชาวสวน (pruning) ทำให้ระบบประสาทจัดระเบียบที่ซับซ้อนเฉพาะเจาะจงได้ ทั้งนี้เมื่ออายุมากขึ้นความสามารถของระบบประสาทโดยเฉพาะสมองที่จะปรับตัวยืดหยุ่นให้ส่วนต่าง ๆ ทำงานทดแทนกันได้ (plasticity) ก็จะลดน้อยลงเนื่องจากบางส่วนได้ถูกทำลายไปแล้ว กับส่วนที่มีอยู่จะถูกพัฒนาไปจนมีความจำเพาะเจาะจงมากขึ้น ลดความเป็น "เอนกประสงค์" ลง หลักฐานเหล่านี้แสดงถึงความสำคัญของภาวะแวดล้อมตั้งแต่อยู่ในครรภ์ อาหาร การอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ของทารกและเด็กวัยเตาะแตะก่อนอายุ 3 ปี ว่ามีผลต่อการเติบโตและโครงสร้างของสมองซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญที่ควบคุมอวัยวะอื่น ๆ ความสามารถในการเรียนรู้ต่างกันต่าง ๆ พฤติกรรมของบุคคลและบุคลิกภาพในระยะต่อไป เมื่อเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอในช่วงสมองกำลังแบ่งเซลล์และสร้างวงจรก็จะกระทบกระเทือนไปถึงร่างกาย พัฒนาการไม่เป็นไปตามปกติทั้งด้านจิตใจ สติปัญญาและสังคม หงุดหงิดเลี้ยงดูยาก ส่วนเด็กที่อยู่ในช่วงต้นของชีวิตที่ขาดพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูที่รักและเอาใจใส่ ไม่ได้รับ "ประสาทสัมผัส" ที่พอเหมาะ เช่นเด็กถูกละเลยไม่ได้รับสัมผัสและโอกาสเรียนรู้หรือเด็กที่ถูกกระตุ้นมากเกินไป เร่งเร็วเกินไป ก็จะเกิดผลเสียที่เป็นรูปธรรมคือโครงสร้างและการทำงานของสมอง

การพัฒนาเด็กต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามขั้นตอนพัฒนาการของสมอง เนื่องจากสมองของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ พฤติกรรมของเด็กจึงเปลี่ยนแปลงไปตามวุฒิภาวะและความสามารถในการทำงานของสมองที่ค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับ ส่วนต่าง ๆ ของสมองเจริญเติบโตและมีความสามารถในการทำหน้าที่ในช่วงเวลาต่างกัน จึงอธิบายได้ว่าการเรียนรู้ทักษะบางอย่างจะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเฉพาะในช่วงเวลาหนึ่งๆ ที่เรียกว่าเป็นระยะ Sensitive period หรือจะเรียกว่าเป็น "หน้าต่างของโอกาสในการเรียนรู้" (Window of opportunity) ที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดู และครูสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้และพัฒนาสิ่งนั้นๆ ได้ดีที่สุด เมื่อเวลาผ่านพ้นช่วงนี้ไป โอกาสนั้นจะไม่หวนคืนมาอีก กว่าจะฝึกได้ก็จะยากหรืออาจจะไม่สามารถทำได้เลย

ส่วนในกรณีเด็กที่มีความผิดปกติ ขาดโอกาสเล่นและเรียนรู้จากคนและสิ่งของรอบตัว จะไม่สามารถเติบโตและพัฒนาไปตามปกติ หากเด็กเหล่านี้ได้รับการตรวจพบแต่แรกเริ่ม และแก้ไขสาเหตุกับช่วยเหลือฝึกกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่วัยทารกถึง 3 ปีแรก (Early Intervention) ก็จะได้ผลดีกว่ารอไว้แก้ไขตอนอายุมากเมื่อสมองผ่านช่วงเติบโตและสร้างวงจรกับจุดเชื่อมต่อได้อย่างรวดเร็วต่อไปแล้ว

ตัวอย่างช่วงพิเศษ หรือหน้าต่างของโอกาสการเรียนรู้

1. พัฒนาการด้านการมองเห็นรับรู้ภาพ
 - สายตามองเห็นชัดเจน ระหว่างแรกเกิด-6ปี
 - การมองด้วยตาทั้งสองประสานกัน
 - รับรู้ความเคลื่อนไหว ไกล่ ไกล และความลึก ระหว่าง 3-6 เดือน-3 ปี

2. พัฒนาการด้านอารมณ์	
- การควบคุมอารมณ์	ระหว่าง 2-3 เดือน - 3 ปี
- การตอบสนองต่อความเครียด	ระหว่างแรกเกิด- 2 เดือน - 3-4 ปี
- ความผูกพันที่มั่นคง	ระหว่างแรกเกิด-3 ปี
- ความเห็นอกเห็นใจเข้าใจคนอื่น	ระหว่างอายุ 1-10 ปี
3. พัฒนาการด้านภาษา	
- การรับรู้ภาษาพูด	ระหว่างแรกเกิด- 5-6 ปี
- การเรียนรู้คำศัพท์	ระหว่างปลายขวบปีที่ 2 - ตลอดไป
4. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว	
- การทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	ระยะในครรภ์ - แรกเกิด - 5-6 ปี
- การใช้มือและการทำงานประสานกัน	อายุ 4-6 เดือน - 10 ปี
- การใช้นิ้วเล่นดนตรี	อายุ 5-6 ปี - 10 ปี

ในทางปฏิบัติ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูและครูจึงต้องตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสมกับวัย และระดับพัฒนาการ จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ให้มีความหลากหลายสอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบทของวัฒนธรรม สังเกตพฤติกรรมของเด็กและพาไปรับการตรวจสุขภาพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เด็กได้รับการพัฒนาที่ดีที่สุด หากพบสิ่งผิดปกติจะได้เริ่ม ดูแลแก้ไขแต่เนิ่น ๆ และช่วยกันลดปัจจัยเสี่ยงต่อการพัฒนาเด็ก จะได้ไม่เสียโอกาสในการพัฒนาไปให้เต็มตามศักยภาพ แทนที่เด็กกลุ่มนี้จะถูกละเลยหรือได้รับการดูแลอย่างขาดคุณภาพดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยเฉพาะในกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ ที่ยากจนและขาดโอกาสได้รับบริการทางการศึกษาที่มีคุณภาพ

3. สถานะความต้องการพื้นฐานของเด็กปฐมวัยที่จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองได้แก่

3.1 ความต้องการด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย

การให้อาหารจำเป็นต้องคำนึงถึงปริมาณคุณค่า วิธีการปรุงและการให้อาหารอย่างเหมาะสม เช่น นมแม่อย่างเดียว พอเพียงถึงอายุ 4 เดือน เด็กทุกคนต้องกินอาหารอย่างน้อยที่สุดตามความต้องการของร่างกายที่ได้กำหนดไว้ตามวัย เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงในช่วงอายุต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และแข็งแรงสมบูรณ์ตามปกติในวัยของตน

ต้องได้รับการพื้นฐานการส่งเสริมสุขภาพ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีนที่กำหนดไว้ และได้รับการบริการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ ไม่คับแคบจนเกินไป และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพกายและใจ

3.2 ความต้องการด้านความแข็งแรงของร่างกาย

เด็กจะต้องได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต้องมีโอกาสและสถานที่ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ปลอดภัย รวมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการตามวัย และต้องจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพื่อใช้สำหรับออกกำลังกายสำหรับเด็ก โดยในช่วงปฐมวัยไม่ควรเน้นการแข่งขันเอาแพ้ชนะกัน ความต้องการเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม

เพื่อให้มีความเป็นมนุษย์โดยครบถ้วนเด็กต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง และผู้เลี้ยงดูเด็ก เด็กยังมีความต้องการที่จะพัฒนาสติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้นในการอบรมเลี้ยงดูนั้น บิดา มารดา หรือผู้ปกครองจึงต้องมีความเข้าใจหรือตอบสนองความต้องการด้านด้วย

3.3 ความต้องการด้านการศึกษา

เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษามากับฉบับ แม้ว่าจะเด็กปฐมวัยยังไม่ได้เข้าสู่วัยศึกษามากับฉบับแต่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การสังเกต การสื่อสาร การใช้มือ การคิดและจินตนาการ การมีสมาธิและการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กได้มีเวลาพอสมควรในการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และเพื่อป้องกันเด็กเข้าสู่แรงงานก่อนอายุ 15 ปี เด็กทุกคนควรได้รับการศึกษาต่อเนื่องทั้งในระบบ และนอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล ข่าวสารเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิต

4. สิทธิพื้นฐานของเด็ก 4 ประการ

ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กได้ให้ความหมายคำว่า "เด็ก" หมายถึง "มนุษย์ทุกคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่จะบรรลุนิติภาวะก่อนหน้านี้ตามกฎหมายที่ใช้บังคับแก่เด็กนั้น" ประเทศไทยร่วมกับนานาประเทศได้รับรองอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กซึ่งหมายความว่า เด็กทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มีชีวิตรอดปลอดภัย สิทธิที่ได้รับการปกป้องและคุ้มครองจากการถูกละเมิด กระทำทารุณ เอาเปรียบ แสวงหาประโยชน์ และถูกมอมเมาล่อลวง ส่วนเด็กที่อยู่ในภาวะยากลำบากต้องได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม สมทันเหตุการณ์เป็นกรณีพิเศษ สิทธิได้รับการพัฒนาสูงสุดเต็มศักยภาพ เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ มีโอกาสเล่น เรียนรู้ ฝึกทักษะการดำรงชีวิต โดยเฉพาะได้รับการศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็กและสังคมวัฒนธรรม เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ มีจิตชอบชีวิต และสามารถเรียนรู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์ ซึ่งเด็กต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเติบโตอย่างมีคุณภาพจากครอบครัวและสังคม ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก เอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งหมายรวมถึง การศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน เพื่อให้เด็กรู้จักการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและการพัฒนาตนเอง แม้แต่เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าหรือมีความเสี่ยงต่อความพิการก็ต้องได้รับการดูแล ส่งเสริมพัฒนาการเพื่อให้เด็กมีโอกาสเรียนรู้ ปรับตัว ลดความพิการ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นในอนาคต สิทธิในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและรับข่าวสารข้อมูล เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิด และเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชนโดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุขและสิทธิของผู้อื่น และคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจ และความสามารถของเด็ก

5. บทบาทครอบครัว ชุมชน และผู้เลี้ยงดูเด็กในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

ผู้ใหญ่ในสังคมควรถือเป็นหน้าที่ในการช่วยสอดส่องดูแล ป้องกันปัญหาการละเมิดสิทธิเด็ก โดยช่วยกันให้ความเอื้ออาทรต่อเด็กและร่วมกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนในการค้นหาปัญหา และช่วยเหลือฟื้นฟูอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ในทางป้องกันปัญหาควรลดปัจจัยเสี่ยงในชุมชนและเพิ่มปัจจัยเกื้อหนุนต่อครอบครัวและเด็ก

เด็กสามารถบอกความต้องการความรู้สึกร่างกายได้ดี และสามารถให้ข้อเสนอแนะ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้ ถ้าหากผู้ใหญ่ให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้เด็กและสนับสนุนอย่างเหมาะสมเด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับตน ตั้งแต่ในครอบครัวและโรงเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กมีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการใช้สิทธิในการมีส่วนร่วมของเด็ก ผู้ใหญ่ต้องคำนึงถึงความเป็นจริงและยอมรับว่า ความสามารถในการแสดงออกและการตัดสินใจของเด็กเป็นความสามารถที่กำลังพัฒนา ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือ ชี้แนะ ให้เด็กได้พัฒนาความสามารถนี้

บทบาทครอบครัว ครอบครัวมีสิทธิและหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็ก ทั้งนี้ผู้ที่จะเป็นบิดาและมารดาจะต้องมีความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและจิต มีวุฒิภาวะที่จะรับผิดชอบต่อ ครอบครัว สามารถที่จะประกอบอาชีพ รวมทั้งเรียนรู้วิธีการเลี้ยงดูเด็ก เพื่อพัฒนาเด็กให้บรรลุ ถึงศักยภาพของความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์



บทบาทชุมชน ผู้ใหญ่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก รวมทั้งให้ความร่วมมือในการพัฒนา ปกป้อง ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิเด็ก เพื่อให้ไม่ถูกทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบหรือถูกทารุณทั้งทางร่างกายและจิตใจ ชุมชนต้องร่วมมือในการพัฒนาเด็กและพิทักษ์สิทธิเด็กตลอดจนประสานการให้บริการตามความต้องการพื้นฐานของเด็ก รวมทั้งสนับสนุนกลไกในการวางแผน นโยบาย มาตรการ และการปฏิบัติ

บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก ผู้ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กจะต้องทำหน้าที่ดูแลเด็กในเรื่องกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้เด็ก มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย เช่น ดื่นนอน ทำความสะอาดร่างกาย ให้เด็กรับประทานอาหารเช้าหรือดื่มนม พุดคุยกับเด็ก หยอกล้อเด็ก โอบกอดเด็ก ดูแลเรื่องความสะอาด ให้อาหารกลางวัน จัดให้นอนพักผ่อน ให้อาหารว่าง ให้เด็กเล่น ออกกำลังกายและดูแลให้เด็กพักผ่อนในเวลากลางคืน หรือในกรณีที่เด็กไปเข้ารับการเลี้ยงดูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ผู้ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กจะต้องคอยดูแลส่งเด็กให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง



เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพสมดุล คือเป็นคนแข็งแรง เก่ง มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคม สอดคล้องตามความปรารถนา พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวตลอดจนชุมชนจึงมีหน้าที่สำคัญในการเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีด้วยความรักและความเข้าใจอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพราะเด็กจะเติบโตแข็งแรงได้ด้วยอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพและป้องกันอันตราย เด็กจะเป็นคนดีและเก่งได้ต้องมีผู้ใหญ่รักและตอบสนองกันจนเกิดความผูกพันที่มั่นคง มีประสบการณ์เรียนรู้จากคน สิ่งแวดล้อม และการกระทำของตนเองจากการเล่นและแบบอย่างที่เราพบเห็น โดยเฉพาะในช่วง 3-4 ปีแรกของชีวิต เมื่อมีรากฐานที่แข็งแรง เด็กก็จะมีโอกาสดีที่จะเติบโตขึ้นมีสุขภาพแข็งแรง เรียนรู้ได้ดี รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา สื่อภาษาได้ดี ใฝ่ดีมีคุณธรรม จิตใจมั่นคง ไม่สับสนง่าย มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักรับผิดชอบตัวเองและครอบครัว สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุขและเป็นประโยชน์

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

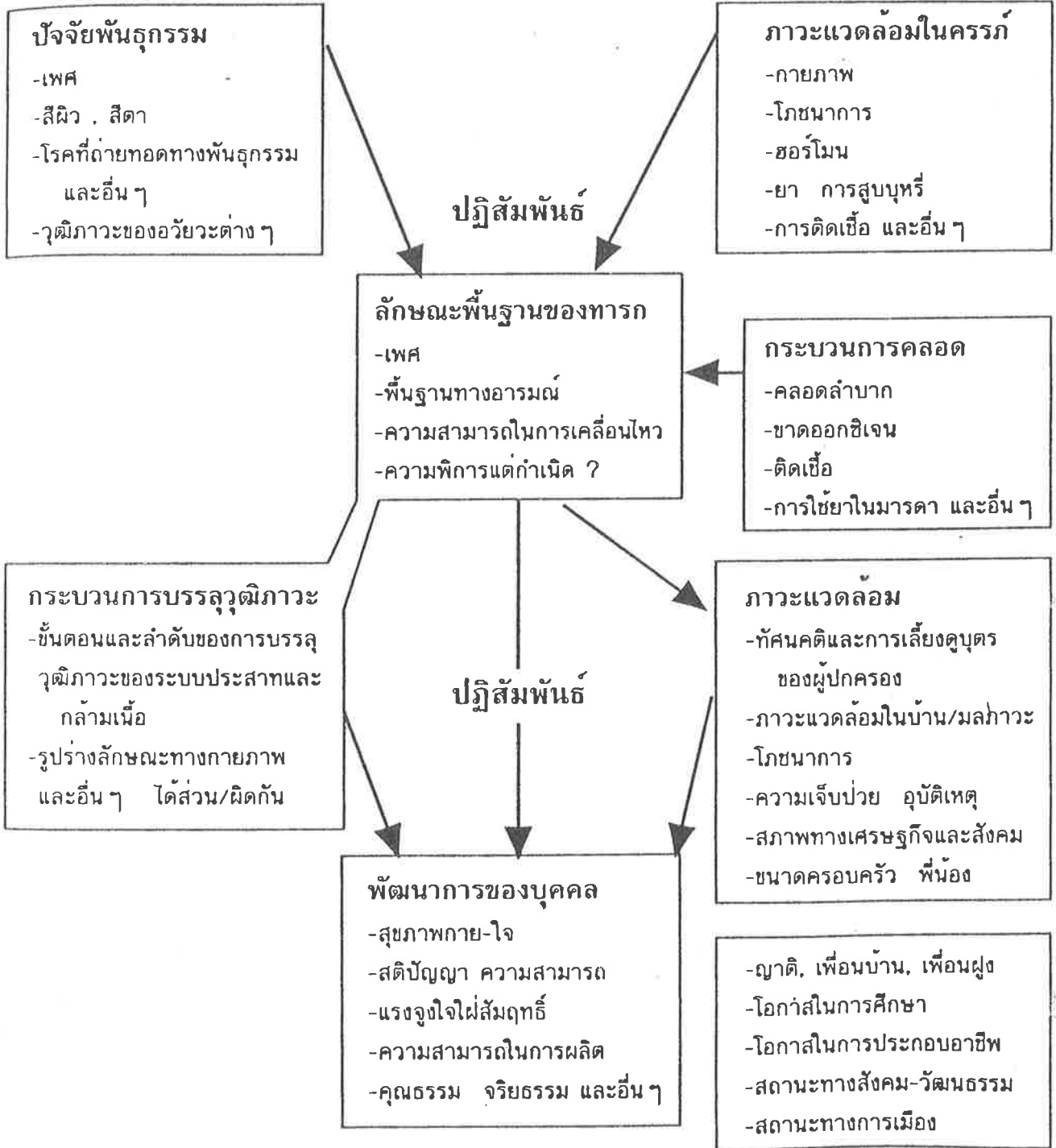
1. ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กระทรวงศึกษาธิการ. เรื่อง ช่วยกันเลี้ยงอาหาร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก หน้า 9-21. ความรู้เพื่อชีวิต: สารที่ท้าทาย, 2541
2. คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจกำหนดสถานะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็กและเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. สถานะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก (สพด.), 2536.
3. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กเอเชียเน็ท. สรุปรายงานผลการดำเนินงานตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ฉบับที่1), 2540.
4. นิตยา คชภักดี. เลี้ยงลูกถูกวิธี ง่ายเริ่ม ง่ายหลักของชีวิต. คู่มือการพัฒนาเด็กตามความต้องการพื้นฐานของเด็ก ฉบับประชาชน เล่มที่ 1, 2535.
5. นิตยา คชภักดี. สู่โลกกว้างอย่างแข็งแรง. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
6. นิตยา คชภักดี. เรียนรู้แบบหนูน้อยนักสำรวจ. . ม.ป.ท., ม.ป.ป.
7. นัยพินิจ คชภักดี. พัฒนาสมองลูกให้ล้ำเลิศ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลนพับลิชซิง จำกัด, 2545.
8. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือพ่อแม่สำหรับ "การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-5ปี", 2543.
9. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. คู่มือหลักสูตรก่อนประถมศึกษา พุทธศักราช 2540 (แรกเกิด-3ปี). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.
10. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. คู่มือ การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-3ปี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

ธรรมชาติ

- ลักษณะทางพันธุกรรม
- วุฒิภาวะ

การเลี้ยงดู

- ภาวะแวดล้อม
- ประสบการณ์



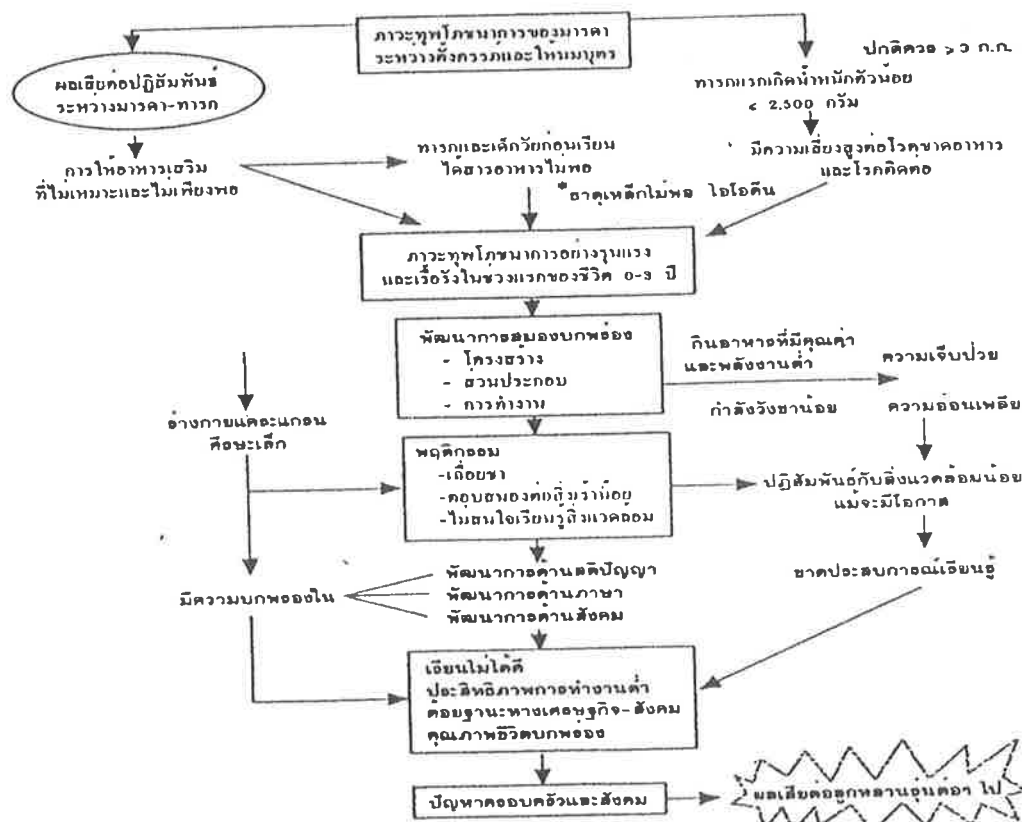
รูปที่ 2.1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านตัวบุคคลและภาวะแวดล้อม

ที่มา : พญ.นิตยา คชภักดี

(Kotchabhakdi NJ. Concepts of child development. Handbook of the Asian child development and child rearing practice. Behavioral Science Research Institute, 1985)

ผลของการพัฒนาการ เป็นการปรับตัวของบุคคลที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของบุคคลนั้น (Organismic factors or "Nature") กับภาวะแวดล้อมของเขา (Environment factors or "Nurture") เช่น การเลี้ยงดู การให้อาหาร การติดเชื้อมีหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ สภาพครอบครัว ฯลฯ ถ้าเด็กเติบโตขึ้นในภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย มีปัจจัยด้านตัวบุคคลที่อ่อนแอ ก็จะถูกกระทบกระเทือนง่ายจนมีความบกพร่องไป เช่น ทารกในครรภ์ที่ได้รับเชื้อหัดเยอรมัน ในระยะ 3 เดือนแรก หลังปฏิสนธิ อาจทำให้หัวใจและสมองพิการหรือเด็กที่ขาดวิตามินดีอาจใจใส่ดูแลใกล้ชิด ในขวบปีแรก มีแนวโน้มที่จะเข้ากับคนอื่นได้ยาก มีความบกพร่องในการสร้างความผูกพันกับคนอื่น ถ้าภาวะแวดล้อมเปลี่ยนไปในทางที่ดีที่เอื้ออำนวยมากขึ้น เด็กคนเดียวกันก็มีโอกาสเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ใกล้เคียงกับสภาพของเขาได้ ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงมีหน้าที่และสามารถที่จะช่วยกันสร้างเสริมให้ภาวะแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อเด็กทั้งด้านชีวภาพ เช่น โภชนาการอนามัยสิ่งแวดล้อม การฟื้นฟูสภาพความเป็นอยู่ และด้านสังคม คือคนที่เอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูและมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก รวมทั้งการให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากคนอื่นและสิ่งแวดล้อมด้วย

ผลลัพธ์ของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก คือ สภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สมรรถนะในการประกอบอาชีพ ตลอดจนความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ผลลัพธ์นี้จะมีคุณภาพเช่นไรนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุกรรมที่กำหนดศักยภาพของแต่ละบุคคล แต่ส่วนที่สำคัญเท่ากันหรือยิ่งกว่านั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยทางภาวะแวดล้อมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ระยะที่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา ระยะคลอดและตลอดระยะเวลาของการเจริญเติบโตในวัยเด็ก ปัจจัยเหล่านี้เป็นต้นว่า อาหารการกิน สุขภาพของพ่อแม่และเด็กเอง โอกาสที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา การรักษาพยาบาล ฯลฯ สามารถเอื้ออำนวยให้เด็กมีโอกาสโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์เต็มศักยภาพของเขา ซึ่งหมายถึงทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพสำหรับครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ แต่การเจริญเติบโตและพัฒนาการจนได้ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพเต็มที่จะเกิดขึ้นได้ยาก เมื่อเด็กอยู่ท่ามกลางปัจจัยทางภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย ดังที่เด็กจำนวนมากทั้งในชนบทและในตัวเมืองกำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าเด็กเหล่านี้ อยู่ในสภาพ 'ด้อยโอกาส' ที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและมีคุณภาพนั่นเอง ดังแสดงในรูปที่ 2.2



รูปที่ 2.2 ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในระยะแรกของชีวิตต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม

ที่มา : พญ.นิดาภา กษภักดี และคณะ

ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ในภาวะด้อยโอกาส

ปัจจัยทางภาวะแวดล้อมมักจะเกี่ยวข้องกันเป็นเหตุเป็นผลกัน ในกลุ่มชนที่ด้อยโอกาสสิ่งเหล่านี้มักจะวนเวียนกลายเป็นวัฏจักรที่บั่นทอนการพัฒนาคุณภาพของประชากรอันเป็นหัวใจของการพัฒนาบ้านเมือง เพราะบุคคลไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ตกอยู่ในวัฏจักรอย่างนี้มักจะไม่สามารถค้นหาคำตอบออกมาได้เอง ยกเว้นแต่จะมีการแก้ไขปัญหามาอย่างเป็นระบบ ประสานกันจนครบวงจรอย่างทันทั่วถึงและต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพและอนามัยของแม่และเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ที่ส่งผลสืบเนื่องไปถึงวัยเรียน และวัยผู้ใหญ่ ทั้งหมดนี้ควรได้รับการแก้ไขที่ต้นเหตุ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งเน้นให้ความช่วยเหลือในรูปวัสดุงบประมาณ อาหาร การบำบัดรักษา และบริการดังที่ผ่านมา อาจช่วยลดความรุนแรงของปัญหาต่างๆ เช่น ลดอัตราการตายของทารก ลดอุบัติการณ์ของการขาดสารอาหารขั้นรุนแรงลงได้บ้าง แต่ยังไม่สามารถสลวยวัฏจักรดังกล่าวได้ จำเป็นต้องให้การแก้ไขปัญหาระยะยาว ที่มุ่งช่วยให้บุคคลในชุมชนพึ่งตนเองได้ในที่สุด แต่คนที่พัฒนาตนเองจนสามารถพึ่งตนเองหรือหลุดจากวัฏจักรนี้ได้ จำเป็นต้องมีกำลังใจ กำลังใจ และกำลังปัญญาในระดับหนึ่ง จึงจะมีทางเอาชนะอุปสรรคทั้งหมดได้ ดังนั้น เมื่อใดที่สามารถช่วยให้ครอบครัวเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยที่ครอบครัวและชุมชนสามารถปรับภาวะแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กความขึ้นตอนเหมาะสมตามวัย เมื่อนั้นเด็กไทยก็จะได้มีวัยหลักวัยต้นที่มั่นคง พร้อมทั้งจะเจริญเติบโตและพัฒนาจนเป็นประชากรที่มีคุณภาพของชาติสืบไป

4. ขั้นตอนของพัฒนาการตามวัย

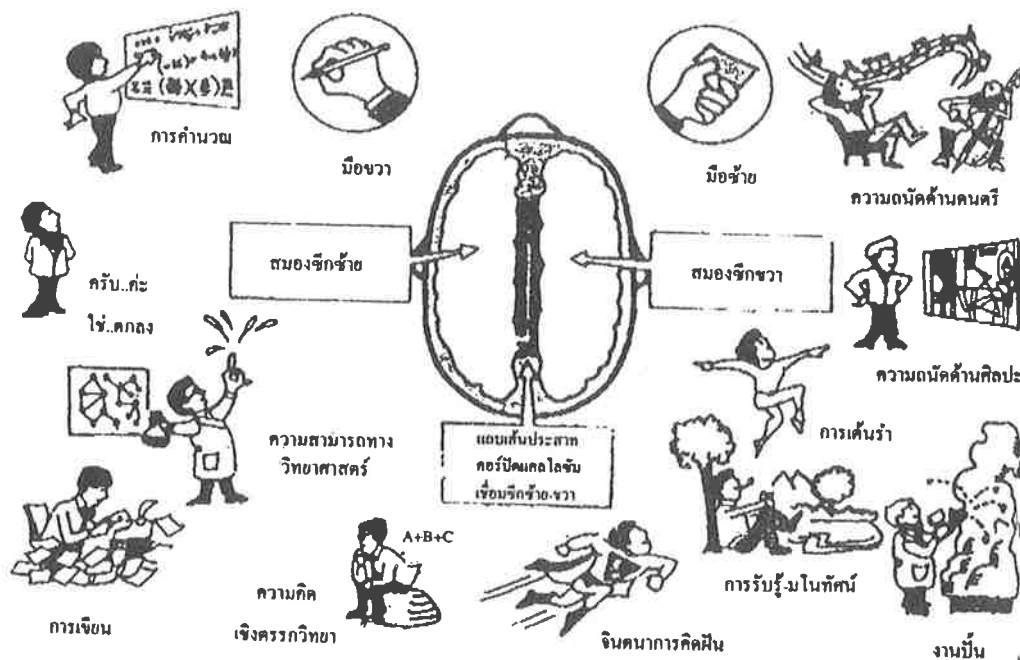
พฤติกรรมพัฒนาการตามวัยในเด็กปกติ วัยทารก ถึงวัยรุ่น

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตา และมือ	การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม
แรกเกิด	งอแขนขาและเคลื่อนไหวเท่ากัน 2 ข้างในท่านอนคว่ำ Reflex-Moro, rooting sucking, stepping	มองเหม่อเห็นได้ชัด เฉพาะระยะห่าง 8-9 นิ้ว, Plamar grasping reflex	ร้องไห้ หุุดฟังเสียง	มองหน้าช่วงสั้น เลียนแบบอ้าปาก แลบลิ้นได้
1 เดือน	เริ่มชันคอ ผงกศีรษะหันหน้าซ้าย-ขวา ขาเริ่มเหยียดในท่าคว่ำ	กำมือแน่นจ้องมองสิ่งต่างๆ มองตามไม่เกินเส้นกึ่งกลางของตัว	ทำเสียงในคอ	มองจ้องหน้า
2 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 45 องศา ท่านั่ง ยกหัวเงยหน้าขึ้น	มือกำหลวมๆ มองตามข้ามเส้นกึ่งกลางของตัว	ฟังเสียงคุยด้วยแล้วหันหาเสียง	สบตา ยิ้มตอบ แสดงความสนใจ
4 เดือน	ท่าคว่ำ ยกศีรษะขึ้นสูง ชันคอได้ 90 องศา โดยใช้แขนยัน, ยกตัวสูงขึ้น (chest up) ท่านั่ง ยกศีรษะตั้งตรงได้	มองตาม 180 องศา มือ 2 ข้างมาจับกันตรงกลาง ไขว่คว้าของใกล้ตัว	ส่งเสียงอ้อแอ้ได้ คอบ หัวเราะ ส่งเสียงแหลมร่วเวลาดีใจสนุก	ยิ้มตอบและยิ้มทัก ทำท่าทางดีใจ เวลาเห็นอาหาร หรือคนเลี้ยงดู
6 เดือน	คว่ำและหงายได้เอง ท่าคว่ำใช้ข้อมือยันได้ ดึงจากท่านอนหงายมาท่านั่งศีรษะไม่ตกไปข้างหลัง นั่งเองได้ชั่วคราว ทำจับยืน เริ่มลงน้ำหนักที่เท้า	คว้าของด้วยฝ่ามือหิบบของมือเดียว และเปลี่ยนมือได้ มองเห็นทั้งไกล และใกล้ ใช้ทั้งสองตาประสานกันได้ดี	หันหาเสียงเรียกเล่นน้ำลาย ส่งเสียงหลายเสียง	รู้จักแปลกหน้า กินอาหาร (Semisolid) ที่ป้อนด้วยช้อน

ในกรณีพัฒนาการด้านภาษานี้ พัฒนาการของสมองจะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนตามปกติได้ต่อเมื่อเด็กมีสุขภาพดี หูได้ยินปกติ สมองไม่ได้ถูกรบกวนด้วยสารพิษ โรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุบาดเจ็บ ตลอดช่วงที่ผ่านมาและต้องได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม มีผู้เอาใจใส่ มองหน้า สบตา พูดโต้ตอบด้วยภาษาที่ชัดเจน

สมองซีกซ้าย สมองซีกขวา

บริเวณต่างๆของสมองทำหน้าที่ต่างๆกันแต่ประสานกันอย่างกลมกลืน เช่น ใช้ควบคุมการเคลื่อนไหว ควบคุมอารมณ์ ควบคุมการได้ยิน โดยส่วนเกี่ยวข้องกับบริเวณอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความจำ ความคิด การแก้ปัญหา เทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้ทราบว่าการเรียนรู้และใช้ภาษา การคิดเลข การฟัง การเล่นเกมเด็ก เกิดขึ้นจากการทำงาน ของสมองส่วนใด





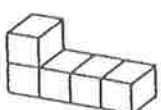

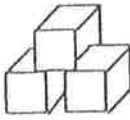
ภาพแสดงการทำงานของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวาของคนถนัดขวา

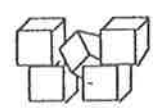
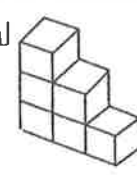
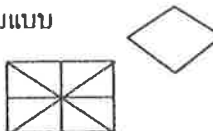
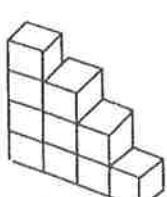
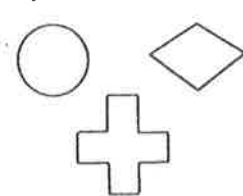
วิวัฒนาการที่ก้าวหน้าทำให้ทราบว่าสมองของคนจะประกอบด้วย สมองซีกซ้ายกับสมองซีกขวา ซึ่งทำงานพร้อม ๆ กัน แต่ทำหน้าที่หลักๆ แยกต่างกัน มีบางเรื่องที่สมองซีกซ้ายสั่งการอย่างเดียว หรือสมองซีกขวา สั่งการอย่างเดียว แต่ไม่ว่าจะสั่งการโดยสมองซีกใด สิ่งที่เกิดขึ้นจะประสานและหลอมเป็นความรู้สึกเดียวกันในตัวคนเรา





สมองซีกซ้ายจะควบคุมและสั่งการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ความถนัดของเด็กในช่วงแรก เด็กแรกเกิด จนถึง 2 ขวบ สมองซีกซ้ายจะเป็นส่วนที่ทำหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนสมองซีกขวาค่อยๆ ทำงานเพิ่มขึ้น และมาตามทันกันเมื่อเด็กมีอายุราวๆ 3-4 ขวบ ทำให้เกิดกำลัง แล้วทำให้เด็กสามารถรับความรู้สึก แล้วเปลี่ยนความรู้สึกเหล่านั้นจากสิ่งที่รับจากภาพที่เห็น จากเสียงที่ได้ยินเป็นรูปธรรมต่างๆ จะทำให้เด็กรู้ว่าสิ่งที่สัมผัสเป็น อย่างไร มีรูปร่างอย่างไร สมองซีกซ้ายจะทำงานที่มีรูปร่าง หรือมีการเคลื่อนไหวเป็นฐานและต้องมีรูปธรรมชัดเจน กล่าวคือ สมองซีกซ้ายจะทำให้เด็กพูดภาษาได้ ได้ยินเสียง และเข้าใจความหมายของภาษา เข้าใจด้านคำนวณ วิทยาศาสตร์ ความรู้ต่างๆ ที่ต้องใช้เหตุผล

ส่วนสมองซีกขวา ก็จะทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนามธรรม ความรู้สึก ความคิด เรื่องจริยธรรม ด้าน ศิลปดนตรี วัฒนธรรม ความรัก เรื่องอุปนิสัยใจคอ เรื่องอารมณ์ การสร้างจินตนาการต่างๆ ฯลฯ

การอบรมเลี้ยงดูและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กในช่วงต่างๆ จึงมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง ซีกซ้ายและขวา การทำงานที่แตกต่างกันของสมองสองซีกนี้ก็มีผลต่อการกำหนดอุปนิสัยใจคอและพฤติกรรมของมนุษย์มากเช่น หากในช่วงที่

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตา และมือ	การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม
9 เดือน	นั่งได้มั่นคง คลาน เกาะขึ้น	ใช้นิ้วหยิบของได้ เริ่มหยิบของเล็ก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ เปิดหาของที่ซ่อนไว้ได้	ฟังรู้ภาษาและเข้าใจสีหน้าท่าทางได้ เปล่งเสียง เลียนเสียงพยัญชนะแต่ไม่มีความหมาย มองตามของที่ตกจากมือ	เล่นจะเอ่ได้ คามไปเก็บของที่ตก หรือร้องตามแม่เมื่อแม่จะออกไปจากห้อง หยิบอาหารกินได้
12 เดือน	เกาะเดิน ขึ้นเองได้ชั่วคราว อาจกางแขนขาเพื่อทรงตัว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของเล็กๆ ได้ถนัด หยิบของใส่ถ้วยหรือกล่อง	เรียกพ่อแม่ หรือพูดคำโดดที่มีความหมาย 1 คำ ทำตามคำบอกที่มีท่าทางประกอบได้ทำเสียงในคอ	คมมือ เลียนท่าทางโบกมือสาธุ ร่วมมือเวลาแต่งตัว และชอบสำรวจ
15 เดือน	เดินเองได้	วางของซ้อนกัน 2 ชั้น 	พูดเป็นคำโดดที่มีความหมาย ชี้ส่วนต่างๆ บนใบหน้าได้ คามคำบอก	ใช้ซ้อนดักแต่ยังหกออยู่บ้าง กลิ้งลูกบอลส่งกับผู้ใหญ่
18 เดือน	เดินคล่อง วิ่ง ทำขึ้นก้มลง เก็บของแล้วลุกขึ้นได้โดยไม่ล้ม จูงมือเดินขึ้นบันไดได้	วางของซ้อนกันได้ 3 ชั้น ชิดเขียนเป็นเส้นขุ่นๆ 	ชี้รูปภาพตามคำบอกได้ พูดเป็นคำโดดได้หลายคำ ทำตามคำบอกที่ไม่มีท่าทางประกอบได้	ถือถ้วยน้ำดื่มเอง
2 ปี	เดินขึ้นบันได เตะลูกบอลได้ กระโดด 2 เท้าอยู่กับที่ 	คัดรถไฟ ชิดเส้นตรงและโค้งเป็นวงๆ ได้ ตั้งซ้อนได้ 6 ชั้น เปิดหนังสือทีละหน้า 	พูด 2-3 คำ ค่อกันได้อย่างมีความหมาย บอกชื่อของที่คุ้นเคยได้ บอกชื่อตัวเองได้	เขียนแบบผู้ใหญ่ ใช้ซ้อนดักอาหารกินเองได้ บอกได้เวลาจะถ่ายอุจจาระ
3 ปี	ขึ้นบันไดสลับเท้า ชีสามล้อ	วาดวงกลมได้ตามแบบ ค่อขึ้นไม้ 3 ชั้นเป็นสะพาน ดังรูป 	เล่าเรื่องที่ตนประสบมาได้ ผู้ฟังเข้าใจ ประมาณ 50%	ถอดรองเท้าและใส่เสื้อได้ รู้เพศตนเอง แบ่งของให้คนอื่นได้บ้าง เล่นกับคนอื่นควบคุมการถ่ายอุจจาระได้

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตา และมือ	การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม
4 ปี	กระโดดเท้าเดียว เดินลงบันได สลับเท้าได้	วาดสี่เหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 3 ส่วน คอชั้นไม้ 5 ชั้น ได้ตามรูป 	ร้องเพลง พูดเป็นประโยค ถามคำถาม เล่าเรื่องฟัง ผู้อื่นเข้าใจได้ทั้งหมด รู้จัก สี 4 สี	เล่นร่วมกับคนอื่นได้ คุมการถ่ายปัสสาวะได้ เวลากลางวัน กลัด กระคุมเอง
5 ปี	กระโดดสลับเท้าได้ กระโดดข้าม สิ่ง กีดขวางต่างๆได้ เดินต่อเท้าเป็นเส้น ตรงได้โดยไม่ล้ม (Tandem gait)	วาดสี่เหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 6 ส่วน คอบันได 6 ชั้น ตามรูป 	พูดฟังเข้าใจได้ ถามเกี่ยว กับความหมายและเหตุผล จำตัวอักษรได้ นับสิ่งของ ได้ 5 ชั้น นับเลขได้ถึง 20 บอกสีได้ 4 สี	เล่นอย่างมีกติกา แต่งตัวเอง เล่นสมมุติ โดยใช้จินตนาการ ไม่ปัสสาวะรดที่นอน เวลากลางคืน
6 ปี	เดินบนเส้นเท้า เดินต่อเท้าด้อยหลัง ได้ ใช้สองมือรับลูกบอลที่โยนมา กระโดดไกลประมาณ 120 ซม.	วาดรูปสี่เหลี่ยม ขนมเปียกปูนได้ และ สี่เหลี่ยมที่มีเส้นทะแยงมุม ตามแบบ 	รู้ชายชวานับได้ 30 ถอยหลัง อธิบายความหมายของคำ ได้ บอกความแตกต่าง ของแบบ 2 สิ่งได้	ช่วยงานบ้านได้ เล่นอย่างมีกติกา ผูกเชือกรองเท้าได้
7 ปี	กระโดดขาเดียวได้หลายครั้งต่อกัน เดินถือของหลายชั้น เริ่มขี่จักรยาน 2 ล้อ	วาดรูปตามแบบ วาดรูป คน 12 ส่วน คอรูปบันได 10 ชั้น เขียนตัวหนังสือได้ 	บอกวันในสัปดาห์ เปรียบเทียบขนาดใหญ่ เล็ก เท่ากัน แก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น มีขนาดทำอย่างไร บวกลบเลขง่ายๆ ได้ พูด ได้ตอบได้ชัดเจน บอกเวลาก่อนหลังได้	รับผิดชอบงานบ้านที่ ทำเป็นประจำวัน เล่น กับเพื่อนบ้านเพศเดียว กัน เป็นกลุ่ม ปฏิบัติ ตามคำสั่งเพื่อหลีกเลี่ยง การถูกลงโทษ
8 ปี	ทรงตัวได้ดี และ ลด associate movement ขี่จักรยาน 2 ล้อ ได้ดี	วาดรูปตามแบบ 	บอกเดือนของปีได้ สะกิดคำง่ายๆ ได้ ฟังเรื่อง แล้วเข้าใจเนื้อหาเด่นๆ และ ขั้นตอนได้ เปรียบเทียบ สิ่งของที่เหมือนกัน เข้าใจ ปริมาตร	เริ่มมีเพื่อนสนิท ยอมรับกฎเกณฑ์โดย ปฏิบัติ ตามคำสั่งของ ผู้ใหญ่ เพื่อที่ได้รับคำ ชมเชย และหลีกเลี่ยง การถูกลงโทษ

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตา และมือ	การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม
9 ปี	ยืนขาเดียว ปิดตา 15 วินาที	วาดรูปทรงกระบอก ตามแบบ   เขียนหนังสือด้วยบรรจง ได้ถูกต้อง	บอกเดือนดอยหลังได้ เขียนเป็นประโยค เริ่มอ่าน ในใจ เริ่มคิดเลขในใจ บวกลบหลายชั้นคูณชั้นเดียว	รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร ในสถานการณ์ต่างกัน ทำดีเพื่อรางวัล และ การชมเชย
10-12 ปี	รับลูกบอลล์มือเดียว ขึ้นกระโดดไกล 150-165 ซม.	วาดรูปทรงสี่เหลี่ยม ลูกบาศก์ตามแบบ  เขียนและวาดได้คล่อง สามารถใช้เครื่องมือในการทำงาน	คูณหารได้ บอกตัวเลขตาม ได้ 6 ตัว ดอยหลังได้ 4-5 ตัว 50 ลบ 7 ได้ถูกต้อง รู้จักเศษส่วน เขียนเล่า เรื่องสั้นๆ ได้ แก้ปัญหาได้ เป็นขั้นตอน แก้โจทย์ สองชั้นได้	ประพุดิคนตามผู้อื่น ที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เริ่มยอมรับความคิดเห็น ที่ต่างจากของตนเอง รู้จักปฏิบัติตนเอง เหมาะสมกับกาลเทศะ
12-15 ปี	ไกล่เคียงผู้ใหญ่ กล้ามเนื้อเจริญ เติบโตและมีสมรรถภาพ เต็มที่ ทั้งด้านกำลัง ความอดทน และความ แม่นยำ	วาดรูปสามมิติได้  เขียนตัวหรือพิมพ์ได้ ทำงานประดิษฐ์ที่ละเอียด และซับซ้อน	อ่านเอาใจความได้ อ่านเขียน ได้ตามคำบอก สะกดคำ ถูกต้อง หารยาวได้ บวกลบ เศษส่วนได้ เข้าใจนามธรรม ตั้งสมมุติฐาน ได้รู้จักคิด อย่างมีเหตุผลและยืดหยุ่นได้ บ้าง	เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ทำตามกฎเกณฑ์ของ สังคม โดยเฉพาะเพื่อน กลุ่มเดียวกัน เริ่มยอมรับความคาด หมายของผู้อื่น ที่มีต่อ ตนเอง และความคิด เห็นที่แตกต่างกับตน แยกแยะดีชั่วจากผลที่ เกิดขึ้นกับบุคคลและ สังคม

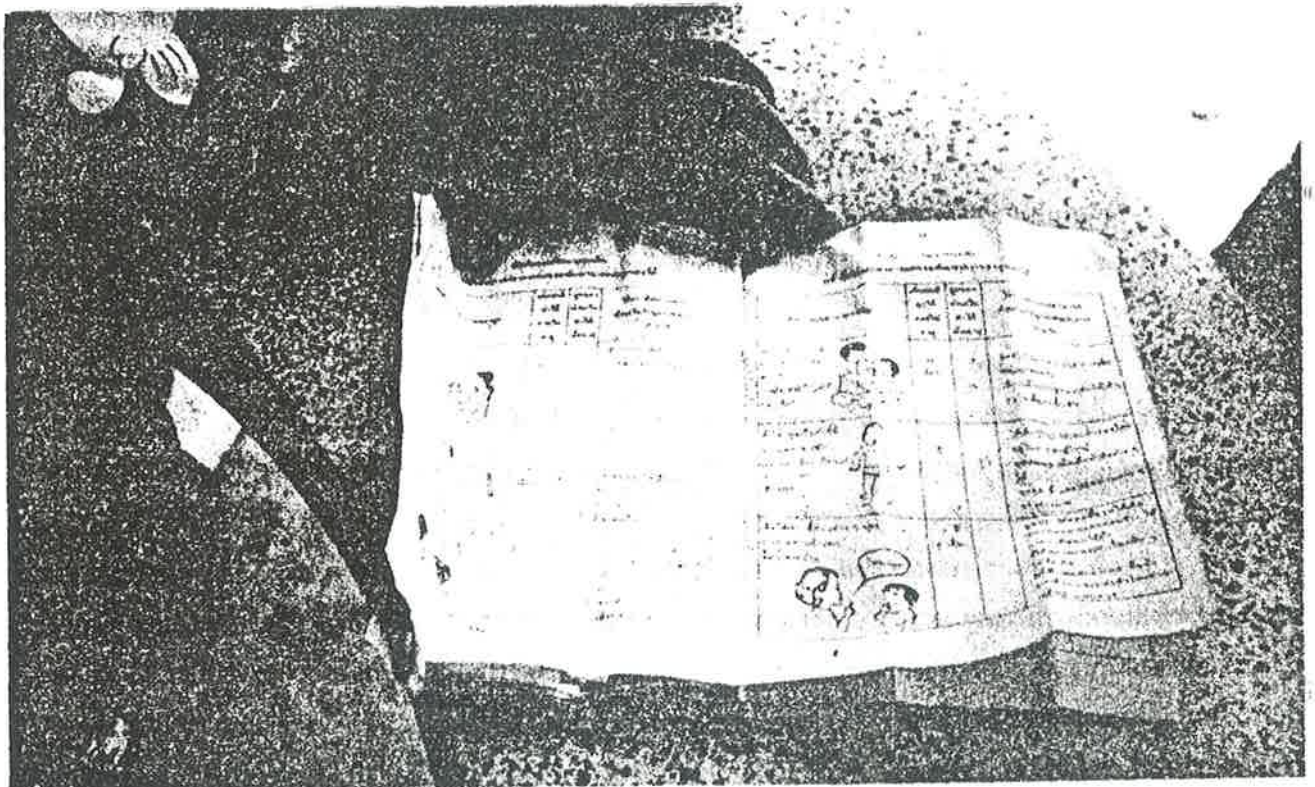
หมายเหตุ

- ตั้งแต่อายุ 2-3 ปีขึ้นไป การประเมินพัฒนาการด้านสติปัญญา ใช้ IQ test ได้
- โดยทั่วไป พัฒนาการด้านอารมณ์และจริยธรรม มักจะไม่ได้รับการประเมิน นอกจากเป็นการศึกษาเฉพาะรายหรือ
ในงานวิจัย

ตัวอย่างฉบับที่กพัฒนาการในหน้า 104 และสำนักอนามัยกรุงเทพมหานครก็ได้จัดทำสมุดสุขภาพเด็กที่มีบันทึกพัฒนาการตามวัยที่ปรับให้เหมาะสมกับสภาพชุมชนเมือง (2535)

เมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กใช้สมุดบันทึกสุขภาพและสังเกตเด็กว่ามีพฤติกรรมพัฒนาการสมวัยหรือไม่ก็จะเป็นการประหยัดเวลาอย่างชิ่งในการประเมินพัฒนาการอย่างคร่าวๆ ส่วนกุมารแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สามารถใช้พฤติกรรมพัฒนาการตามวัยในตารางที่ 2 มาตรวจสอบในกรณีที่สงสัย หรืออาจตั้งเป็นเกณฑ์ไว้ว่า เด็กควรได้รับการประเมินพัฒนาการอย่างคร่าวๆ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เมื่ออายุ 1 เดือน 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี เป็นต้น ส่วนช่วงอายุอื่นให้ผู้ปกครองสังเกตหากมีปัญหาสงสัย จึงประเมินให้เฉพาะกรณีนั้น เมื่อพบว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้าผิดปกติ จากการประเมินอย่างคร่าวๆ ควรใช้วิธีประเมินอย่างเป็นระบบที่มีมาตรฐานและตรวจละเอียดเพื่อการวินิจฉัยต่อไป

ในกรณีที่หาสาเหตุและรักษาได้ ในระดับสถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลชุมชน ควรจะให้การดูแลรักษาและคำปรึกษาแนะแนวแก้ไขการเลี้ยงดูและฝึกเด็กตามขั้นคอน แต่บางกรณีอาจต้องส่งต่อเพื่อทำการทดสอบทางห้องปฏิบัติการ และการรักษาที่เฉพาะเจาะจงต่อไป อย่างไรก็ตามไม่ว่าเด็กจะมีปัญหาพัฒนาการผิดปกติจากสาเหตุใดเด็กและพ่อแม่ผู้ปกครองจำเป็นจะต้องได้รับคำอธิบาย คำแนะนำ และจะได้ประโยชน์จากการฝึกพัฒนาการที่ถูกวิธีตั้งแต่ระยะเริ่มแรก (Early Intervention) เพื่อลดความพิการและเสริมด้านที่ยังไม่ผิดปกติอย่างถาวร



พ่อ-แม่ สามารถเฝ้าระวังพัฒนาการของลูกได้จากสมุดสุขภาพ

พัฒนาการของสมอง กับคุณภาพชีวิต

รศ.ดร. นัยพินิจ คชภักดี

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญและเติบโตอย่างรวดเร็วมาก ในวัยแรกของชีวิต คือ ตั้งแต่ปฏิสนธิถึงอายุ 6 ปี ทั้งนี้ก็เพราะสมองกับระบบประสาทไม่ได้ทำหน้าที่เป็นอวัยวะธรรมดาอย่างหนึ่งในร่างกายเท่านั้น แต่เป็นอวัยวะซึ่งควบคุมและจัดระเบียบการทำงานต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะอื่นๆ ให้เติบโตและทำหน้าที่ได้

สมองจะรับรู้ว่ามีอวัยวะต่างๆ เกิดขึ้น และเส้นประสาทไปทั่วร่างกาย เช่น ไปที่อวัยวะสัมผัสต่างๆ ทำให้เกิดการรับรู้ความรู้สึก เส้นประสาทควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้การเคลื่อนไหว ถ้าพัฒนาการของสมองเกิดการล้มเหลว หรือระบบประสาทเกิดพิการขึ้น อวัยวะส่วนที่เกี่ยวข้องจะทำงานไม่ปกติ หรือฝ่อไปเลย จะเห็นว่าสมองกับระบบประสาทในทารกแรกเกิดไม่ได้เป็นเพียงอวัยวะที่ทำหน้าที่เฉพาะตัวเท่านั้นเอง แต่สมองเป็น อวัยวะที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของอวัยวะทั้งหมดในร่างกาย และเป็นอวัยวะที่กำหนดการรับรู้สมาธิ ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น พัฒนาการของสมองจึงมีผลต่อคุณภาพชีวิตของคนทั้งในวัยเด็กและตลอดอายุขัย

สมองของเด็กในช่วงตั้งแต่ปฏิสนธิ เป็นอวัยวะหนึ่งซึ่งเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วภายใน 4 ปีแรกของการเติบโต เด็กจะพัฒนาการสมองเกือบจนถึง 60% และยังมีเหลือบางส่วนที่ค่อยๆ เติบโตเป็นขั้นคอนต่อไปจนเมื่อเด็กอายุครบ 10 ขวบ สมองก็จะมีขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตามวงจรประสาทเกี่ยวกับการเรียนรู้ยังอาจเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต

เมื่อสมองเป็นอวัยวะที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก จึงต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างซึ่งไม่เพียงแต่อาหารที่จะเป็นพลังงานเป็นโครงสร้างเท่านั้น หากแต่ยังต้องอาศัยปัจจัยที่สร้างประสบการณ์จากประสาทสัมผัสต่างๆ ได้แก่ สิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้ชิม ได้ดมกลิ่น สัมผัสด้วยร่างกายและความรู้สึกที่จะไปกระตุ้นควบคุมทิศทางการเจริญเติบโตและการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิดจนถึงประมาณ 8 ขวบแรก จึงถือเป็นช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต ซึ่งหากเราไม่สามารถให้การกระตุ้นหรือว่าส่งเสริมการพัฒนาช่วงของเด็กนี้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการพลาดโอกาสที่สำคัญที่สุดในชีวิตเช่นกัน ในปัจจุบันจึงได้เน้นพัฒนาเด็กวัยดังกล่าวโดยเฉพาะวงการสาธารณสุข และการศึกษาได้ให้ความสำคัญและพยายามหาวิธีการส่งเสริมพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม

สมองพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ช่วงแรก ระยะเวลาอยู่ในครรภ์มารดาจะมีการแบ่งเซลล์ ทำให้เกิดโครงสร้างของสมอง การปรับเปลี่ยนลักษณะและการเคลื่อนย้ายของเซลล์ประสาท สมองจะพัฒนาเพื่อทำหน้าที่พื้นฐานของการมีชีวิต เช่น การควบคุมการเดินของหัวใจ การหายใจ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่าย

ช่วงที่ 2 ระหว่างแรกเกิดจนถึง 4 ขวบ ช่วงนี้สมองเติบโตมาก แม้ว่าจำนวนเซลล์จะเพิ่มน้อยกว่าระยะเวลาอยู่ในครรภ์ แต่จะเกิดวงจรขึ้นจากการเลี้ยงดูและภาวะแวดล้อมวงจรประสาท จะมีความสัมพันธ์ซับซ้อนมากขึ้นหรือจะขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับเพิ่มเติม

ในระหว่างการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทนั้น ไม่ใช่เซลล์จะเติบโตเท่านั้น หากยังแตกกิ่งก้านออกไปอย่างมหัศจรรย์ เหมือนกับต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านสาขาออกไป เพื่อสัมผัสเชื่อมโยงกับเซลล์อื่นๆ ซึ่งทำให้เกิดการถ่ายทอดสัญญาณประสาทจากเซลล์หนึ่งไปอีกหลายเซลล์ รับความรู้สึกเข้ามาสื่อสารสัมพันธ์กันได้ไม่มีที่สิ้นสุด

สมองของเด็กแรกเกิดกับเด็กอายุ 2 ขวบ มีอายุแตกต่างกันประมาณ 2 ปี จะมีความแตกต่างอย่างมหัศจรรย์ที่เดียว ความซับซ้อนและแตกต่างกันที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอนนี้ สามารถอธิบายถึงพฤติกรรมเด็กที่เกิดขึ้นได้ ดังเช่นที่เราเคยสงสัยกันว่าทำไมเด็ก 3 เดือน กับเด็ก 2 ขวบทำอะไรได้แตกต่างกันอย่างมหัศจรรย์จริงๆ เด็ก 3 เดือนยังไม่รู้คำศัพท์สักคำหนึ่ง เมื่ออายุขวบครึ่งจะรู้ศัพท์ประมาณ 10 คำ แต่เด็ก 2 ขวบอย่างน้อยมีคำศัพท์ ที่รู้เรื่องแล้วประมาณ 50-100 คำ และสามารถพูด 2 คำต่อกันได้ พัฒนาการของสมองทำให้อธิบายเรื่องนี้ได้

สมองซีกซ้ายกำลังเจริญเติบโต เผลอมาเกิดปัญหาขึ้นในช่วงนั้นจนทำให้สมองซีกนั้นไม่เจริญเติบโต เด็กก็จะพัฒนาการด้อยลง ในด้านคำวนภาษา ด้านความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ ฯลฯ ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเกิดปัญหาในระหว่างการเจริญเติบโตสมองซีกขวา จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาทางด้านจินตนาการ ศิลปะ อารมณ์ ในทางตรงกันข้าม หากสมองซีกขวา เด็กคนใดได้รับการส่งเสริม ก็มีแนวโน้มว่าจะไปเป็นจิตรกร เป็นศิลปิน หรือนักแสดง ฯลฯ ขณะเดียวกันถ้าสมองซีกซ้ายของเด็กเจริญเติบโตและได้รับการส่งเสริมดีก็มีแนวโน้มว่าจะไปเป็นนักวิทยาศาสตร์ วิศวกร แพทย์ นายธนาคาร ทหาร ฯลฯ

อย่างไรก็ดี ไม่ได้หมายความว่าควรพัฒนาสมองซีกใดซีกหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะหากพัฒนาสมองซีกซ้ายมากเป็นพิเศษ ก็อาจทำให้ใช้ความฉลาดไปในทางเอาเปรียบผู้อื่น หรืออาจจะทำให้สังคมเราเต็มไปด้วยการฆ่าฟันเอาชนะ เอาเปรียบกัน ด้วยความฉลาด ไร้คุณธรรมเพราะไม่มีสมองซีกขวาที่จะเน้นในเรื่องความรัก ความเข้าใจ หรือคุณธรรม แต่ขณะเดียวกันถ้ามีแค่การพัฒนาสมองซีกขวาอย่างเดียว เพราะมีแค่คนพูดเรื่องความรู้สึก คุณธรรม แต่ไม่รู้จักทำมาหากิน ไม่รู้จักการส่งออกว่าจะทำอย่างไร ค้าขายไม่เป็น เพราะฉะนั้นถ้าจะพัฒนาสมองโดย ไม่ฝิดธรรมชาติ ก็ควรจะพัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและขวาไปเท่าๆ กัน เพื่อให้เกิดความสมดุลและการผสมผสานกัน

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าไม่เพียงแต่พันธุกรรมเท่านั้นที่มีผลต่อสมองของเด็ก หากอาหารและประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็มีผลอย่างสำคัญต่อพัฒนาการสมองถึงขั้นทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างที่เป็นรูปธรรม และการทำหน้าที่ของสมองได้ด้วย สมองสามารถถูกเปลี่ยน หรือถูกอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ และคุณภาพชีวิตของคนได้ตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดอายุขัย

แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กเป็นโรคขาดสารอาหารจะหมดไปเพราะปัญหานี้กลับไปผูกขึ้นใหม่คือ ตามแหล่ง ชุมชนแออัด แต่มีสาเหตุแตกต่างกันออกไป เพราะเด็กขาดสารอาหารคามสลับนั้น สาเหตุเกิดขึ้นไม่ใช่เพราะไม่มีอาหารจะกิน แต่มีสาเหตุมาจาก 1) กินไม่ถูก 2) ถูกปล่อยปละละเลยไม่ให้อาหาร 3) มีโรคติดเชื้อของระบบ ทางเดินอาหาร ทำให้ท้องเสียและร่างกายไม่ได้รับอาหารที่กินเข้าไป

ในทางตรงกันข้าม ปัญหาเด็กเป็นโรคขาดสารอาหารก็สามารถเกิดขึ้นได้ในครอบครัวซึ่งมีอันจะกิน คือ มีกำลังซื้อทุกอย่างที่จะกินได้ แต่เด็กไม่ได้รับการกินอาหารที่ถูกต้อง ไม่ถูกส่วน ถูกความใจมาก อยากจะกินแต่ขนม น้ำอัดลม บะหมี่สำเร็จรูป พ่อแม่ก็ปล่อยหรือเลือกกินแต่ของที่ไม่มีคุณค่า ก็ทำให้ถูกเป็นโรคขาดอาหารได้

ผลกระทบที่เกิดกับสมองของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาถึงอายุ 6 ปี ที่เป็นโรคขาดอาหารก็คือ เซลล์ประสาทไม่ได้รับอาหาร ในขณะที่กำลังแบ่งเซลล์และอยู่ในระหว่างกำลังขึ้นกิ่งก้านแตกสาขาออกไป เพราะกิ่งก้านที่ขึ้นออกไปได้นั้น ต้องการสารอาหารพวกโปรตีนและไขมันไปเป็นโครงสร้าง หากในช่วงนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ กิ่งก้านของสมองก็จะไม่สามารถแตกกิ่งก้านขึ้นออกไปได้ วงจรประสาทใหม่ๆ ทำหน้าที่ด้านต่างๆ ตั้งแต่การรับรู้ การเรียนรู้ การเกิดทักษะ ความสามารถต่างๆ ก็มีจำกัด สมองก็หยุดการเจริญเติบโตอยู่แค่นั้น จนกลายเป็นเด็ก ที่พัฒนาไปไม่เต็มศักยภาพที่กำหนดมาจากพันธุกรรม พวกที่มีปัญหาระดับรุนแรงก็จะมีภาวะปัญญาอ่อน สมองพิการ

ดังนั้น การพัฒนาคนอย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องป้องกันปัญหาและรีบค้นพบและแก้ไขปัญหารขาดสารอาหาร ปรับการเลี้ยงดู จัดภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาของเด็กในระยะต้น คือ ภายใน 2-3 ปีแรกของชีวิต นับแต่ปฏิสนธิ จึงจะทันการณ์ สำหรับเด็กอนุบาลจนถึงอายุ 18 ปี อาหารและประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมก็ยังมีมีความสำคัญต่อการเติบโตของร่างกายและขั้นต่อไปของการพัฒนาสมองและพฤติกรรม

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและควบคุมพัฒนาการของสมอง

1. พันธุกรรม

พันธุกรรมมีส่วนช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางพัฒนาการของสมองเพราะลูกก็เป็นผลที่เกิดจากส่วนหนึ่งของพ่อแม่ จึงถ่ายทอดลักษณะทางร่างกาย และมีแนวโน้มทางพฤติกรรมบางอย่างมา แม้แต่ด้านระดับสติปัญญา พรสวรรค์ด้านต่างๆ

ดังนั้น เด็กจึงได้รับหน่วยพันธุกรรมที่เป็นข้อมูลที่อยู่ในเซลล์ทุกๆ เซลล์ในร่างกายจากสารพันธุกรรม หรือ 'ยีน' ของพ่อและแม่ ในแต่ละเซลล์จะมีข้อมูลที่เป็นโค้ด (Code) ที่ทำให้เกิดการสังเคราะห์โปรตีนชนิดต่างๆ ในร่างกาย โปรตีนที่ได้จากการสังเคราะห์จะกลายเป็นส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานและมีลักษณะต่างๆ กัน จากการศึกษาเรื่องพันธุกรรมจะทำให้ทราบข้อมูลที่อยู่ในสายพันธุ์ทั้งหมดคือรู้แผนที่ของโครโมโซม หรือของยีนในมนุษย์อยู่ที่ไหนทั้งหมด จะทำให้รู้ถึงความถี่ในการสร้างพัฒนาการ และการควบคุมร่างกายของมนุษย์ทั้งหมดในอนาคต

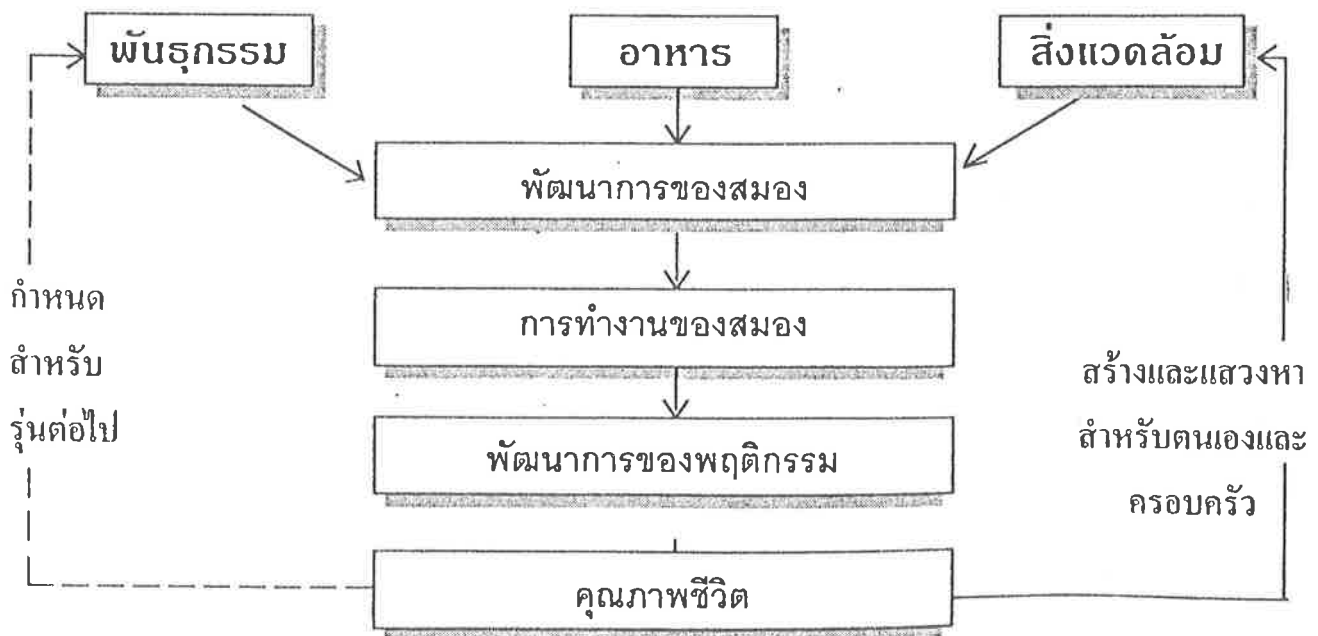
2. ภาวะแวดล้อม

ปัจจัยสำคัญตัวที่ 2 ในการพัฒนาสมอง และเป็นตัวกำหนดสำคัญที่พ่อแม่ ครอบครัว สังคม สามารถจะดัดแปลงได้ ซึ่งรวมไปถึงเรื่องอาหารการกินของแม่ก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอาหารที่เด็กได้รับ ตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ และทางด้านสังคม ซึ่งรวมไปถึงเศรษฐกิจ การเมือง ประเพณีวัฒนธรรม

2.1 อาหาร

อาหารที่ร่างกายรับเข้าไปนั้นนอกจากจะเป็นพลังงาน ยังมีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมพัฒนาการทั้งร่างกาย สมอง และสติปัญญา รวมทั้งมีส่วนกำหนดแนวโน้มของพฤติกรรมอีกด้วย อาหารบางอย่าง กินแล้วฉลาด บางอย่างทำให้เครียดมาก อาหารบางอย่างกินแล้วสุขภาพดีด้วย เพราะฉะนั้นมนุษย์ต้องใช้ความรู้เรื่องนี้ในชีวิตประจำวันเพื่อการเลือกอาหารที่จะรับประทานและใช้ในการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสม

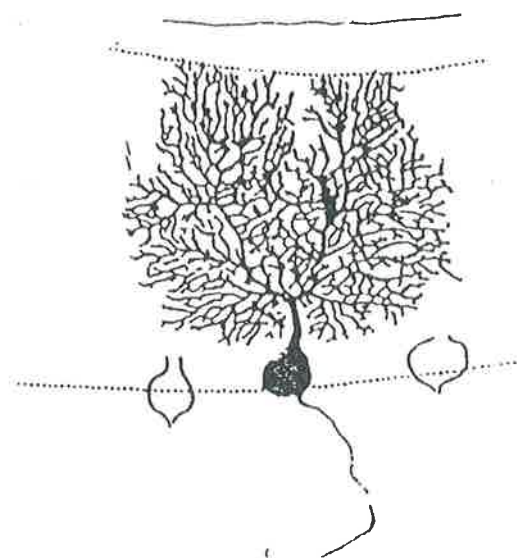
อาหารนับเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับเด็กๆ ที่กำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต นับเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสนใจและไม่อาจปล่อยปละละเลยได้ เพราะทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและอาหาร สำหรับเด็กในระหว่งก่อกำเนิดถึงเจริญเติบโตนั้น มีบทบาทในการส่งเสริมหรือขัดขวางพัฒนาการของสมองและการทำงานของสมองจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สติปัญญา และความเฉลียวฉลาดของเด็กเป็นอย่างมาก พฤติกรรมของมนุษย์ในการเรียนรู้ การเป็นอยู่ การทำงานเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิต ซึ่งทำให้สร้างและแสวงหาอาหารกับสิ่งแวดล้อมใหม่สำหรับตนเองและครอบครัว จึงกล่าวได้ว่าปัจจัยทางพันธุกรรม อาหาร และสิ่งแวดล้อมร่วมกันกำหนด พัฒนาการของสมองของมนุษย์ ซึ่งเป็นอวัยวะที่ควบคุมพฤติกรรมและคุณภาพชีวิต



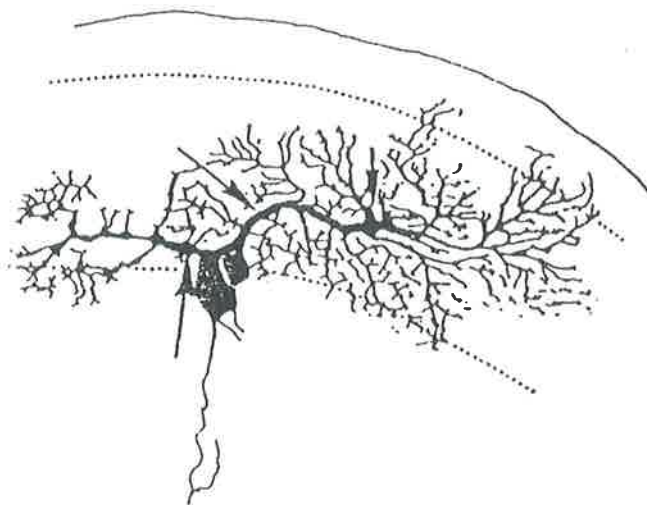
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของสมองและพฤติกรรม

มีข้อมูลมากที่เด็วที่จะช่วยสนับสนุนในเรื่องนี้ กล่าวคือ เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา ทั่วทุกมุมโลกประสบปัญหาประชากรล้นโลก ทำให้การกระจายอาหารไม่เพียงพอ มีเด็กขาดสารอาหารเกิดขึ้นมากมายในประเทศต่างๆ โดยเฉพาะประเทศด้อยพัฒนาและกำลังพัฒนา เพราะขาดแคลนสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นอย่างมาก

ประเทศไทยก็เช่นเดียวกันในช่วงเมื่อ 20 ปีที่ผ่านมา เด็กไทยที่มีอายุต่ำกว่า 6 ขวบ มีถึง 60% ที่เป็น โรคขาดสารอาหารโปรตีน ทำให้ตัวเล็ก สีระเอียด สมองพัฒนาไม่เต็มที่ มีระดับเขาวนปัญญาต่ำ เรียนรู้ได้ไม่ดี เท่าที่ควร โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในชนบท แต่นับโชคดี จำนวนเด็กที่ขาดสารอาหารในบ้านเราลดลงไปอย่างมหาศาล เด็กในชนบทมีภาวะโภชนาการดีขึ้น กำลังพัฒนาขึ้นมา ที่เคยขาดสารอาหารชนิดที่เรียกว่า พุงโร หัวโต ก้นปอด หรือขาดอาหารระดับรุนแรงลดลงไปมาก แต่ยังมีปัญหาขาดสารไอโอดีน ขาดสารธาตุเหล็กอยู่ในหลายพื้นที่



ภาพเซลล์สมองของเด็กที่ได้รับสารอาหารสมบูรณ์
และได้รับการกระตุ้น



ภาพเซลล์สมองของเด็กขาดสารอาหารและขาดการกระตุ้น

ภาพเปรียบเทียบเซลล์สมองของเด็กขาดสารอาหารและเด็กปกติ

สิ่งแวดลอมกับการพัฒนาสมอง

ความคิดที่ว่าเด็กยังเล็กอยู่ยังไม่รู้อะไร มีอาหารให้กิน และดูแลความปลอดภัยก็พอแล้ว ไว้โตแล้วค่อยสอนเปลี่ยนสิ่งแวดลอม เขาก็จะเรียนรู้ได้ดีเป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะเวลานี้มีการทดลองหลายอย่างที่พิสูจน์ให้เห็นในเรื่องนี้ เช่น เมื่อราวๆ 20 ปีมาแล้ว มีนักวิจัย* กลุ่มหนึ่งที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้เริ่มตั้งคำถามว่าสิ่งแวดลอม มีผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองในแง่ของรูปธรรมหรือนามธรรมกันแน่ คือสามารถพิสูจน์ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเซลล์ประสาทมีรูปร่าง ขนาด ปริมาณ และการจัดการในหน้าที่การทำงานที่ผิดปกติไปได้หรือไม่เมื่ออยู่ในสภาพแวดลอมที่ต่างกัน

หมายเหตุ

* Rosenweiz, Diamond และ Bennett

จึงได้ทำการทดลองกับหนูที่เกิดใหม่ โดยนำหนูมาคอกหนึ่งแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม หนูที่นำมาทดลองเป็นหนูที่ไม่แตกต่างกันทั้งในเรื่องพันธุ์ อาหารการกิน คือ คัดปัจจัยต่างๆ ออกให้เหลือแต่ปัจจัยสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว และได้จัดให้สภาพแวดล้อมของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดย

กลุ่มแรก เอมายังกรงเดี่ยว ในกรงเหล็กที่ขังสัตว์ธรรมดา มีกระบอกรับน้ำ กระบอกรับอาหาร หนูทำอะไรก็ได้แต่ไม่มีสิ่งกระตุ้น

กลุ่มที่สอง ไม่ใส่ตัวเดียว แต่ใส่หนูไป 3-4 ตัว มีเพื่อนเล่น

กลุ่มที่สาม ให้ลูกหนูอยู่ด้วยกัน 3-4 ตัว และในกรงที่มีของเล่นด้วย คือ นอกจากจะมีอาหาร แล้วยังมีเศษกระดาษ มีด้าย ให้มันคุ้ยเคี้ยว แล้วยังมีเชือก ให้เล่นอีกด้วย

การจัดให้มีความแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนั้น เพื่อสร้างให้แต่ละกรงเกิดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมต่างกันตามที่ได้อ้างอิงไว้ นั่นคือ กรงที่ 1 ขาดสิ่งเร้า ว่างเปล่า มองไปทางไหนก็เห็นแต่ซี่กรงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มที่ 2 ยังมีเพื่อนบ้าง กลุ่มที่ 3 ถือว่าเป็นกลุ่มกระตุ้นส่งเสริมก็เหมือนกับเด็กที่ได้รับของเล่น มีการกระตุ้นพัฒนาการโดยได้รับสิ่งเร้าต่างๆ จากนั้นก็เลี้ยงหนูพวกนี้เหมือนกัน ใช้เวลาในการเลี้ยงประมาณสัก 6 เดือนถึง 1 ปี ก็เอามาทดสอบความเฉลียวฉลาด ทดสอบทางวิงแล้วให้เลือกทางวิงว่ามันจะแก้ปัญหาได้หรือไม่ โดยทำให้หนูรู้ว่าต้องวิงอย่างนี้ ถึงจะได้รางวัล คือ อาหาร แต่ถ้าวิงอย่างนี้จะถูกทำโทษหรือถูกช็อตด้วยไฟฟ้า เป็นต้น ปรากฏว่ากลุ่มที่ 3 ที่มาจากกรงที่มีสิ่งเร้าอย่างพร้อมเพรียง ฉลาดกว่าหนูกรงอื่นๆ มาก เรียกว่ามีคะแนนการเรียนรู้ต่างกันมากมาย ส่วนกลุ่มที่ 2 ก็ยังพอมีอาการปกติ แต่กลุ่มที่ 1 ที่ถูกขังเดี่ยวเหงาหงอย ไม่คล่องแคล่วและการเรียนรู้ลดลงเหลือแค่ 30-40% เท่านั้นเอง เมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

หลังจากนั้นนักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้ได้เอามองของหนูทั้ง 3 กรงมาชั่งน้ำหนัก ปรากฏว่าน้ำหนักของสมองแตกต่างกันไม่มากนัก กล่าวคือ หนูที่เลี้ยงดีจะมีน้ำหนักสมองใหญ่กว่าหนูในกรงอื่นเล็กน้อย

ความแตกต่างจะปรากฏชัดเมื่อเขาได้ตัดเอาเนื้อสมองของหนูทั้ง 3 กรงออกเป็นชิ้นๆ แล้วไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์เพื่อดูว่ากิ่งก้านของสมองที่ยื่นออกไปนั้นสั้นหรือยาว และสามารถส่งไปไกลจนสามารถติดต่อกับเซลล์อื่นๆ ได้หรือไม่ ปรากฏว่าเซลล์และประสาทสมองของหนู 3 กรงนี้แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน หนูที่ถูกเลี้ยงในสิ่งแวดล้อมที่มีการกระตุ้นอย่างดี จะมีปลายประสาทยื่นออกไปจนสามารถติดต่อกับปลายประสาทอื่นและแตกกิ่งก้านสาขาออกไปได้สมบูรณ์

ในปี พ.ศ. 2518 เมื่อนักวิจัยกลุ่มนี้ได้ตีพิมพ์ผลงาน ทำให้เกิดความตื่นเต้นทั่วโลก เพราะเป็นครั้งแรกที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างมาก ถึงแม้จะทดลองในหนูก็สามารถจะเปรียบเทียบกับสัตว์ชั้นสูงกว่า เช่นคนได้ เพราะหนูเหล่านี้ตั้งแต่เกิดถึงหย่านม ก็จะเปรียบเหมือนเด็กที่มีอายุราวๆ 1 เดือนจนถึง 6 เดือนนั่นเอง

จึงอาจสรุปได้ว่า **สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดประสบการณ์ มีอิทธิพลทำให้สมองเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้มีผลต่อความเฉลียวฉลาด ประสิทธิภาพของพฤติกรรมและการสร้างเซลล์ประสาทในสมอง ซึ่งก็หมายความว่าสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในช่วงชีวิตที่กำลังมีการเติบโตและพัฒนาการของสมอง คือ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 3-4 ปี ไม่ใช่เรื่องที่จะถูกมองข้ามหรือปล่อยปละละเลยได้เช่นกัน**

อย่างไรก็ดี การทดลองนี้ยังคงมีข้อถกเถียงว่ายังไม่หนักแน่นพอที่จะยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสมองและพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะยังไม่สามารถตอบได้ว่ามีผลอย่างไร และอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้มีการสร้างเซลล์สมองกันเน่ การมีเพื่อน การเล่นหรือการออกกำลังกาย

จากข้อโต้แย้งนี้ทำให้มีการทดลองในขั้นต่อไป

นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษผู้หนึ่ง Blakemore ชื่อ คอลลิน เบลคมอร์ (Collin Blakemore) ได้ทำการวิจัยเพื่อต้องการที่จะทราบว่าสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นมีผลต่อการกำหนดวงจรประสาทได้แค่ไหน อย่างไร มีข้อดีหรือจุดวิกฤตแค่ไหน เขาได้ทำการทดลองโดยการเอาลูกแมวที่เกิดใหม่ๆ ที่มาจากลูกแมวคอกเดียวกัน 3-4 ตัว ซึ่งไม่มีความแตกต่างทางพันธุกรรมเลย กลุ่มหนึ่งเอาไปเลี้ยงในห้องที่เอาสีขาวกับสีดำทำให้เป็นแถบสีในแนวระนาบนอน และเลี้ยงในห้องปกติที่มีอุปกรณ์ทุกอย่าง เช่น มีภาพ มี

เลี้ยงลูกให้ บึ๋น บึ๋น บึ๋น

สารสำคัญ

การให้เวลาดูแล เคาใจใส่ลูกด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสังเกตทำให้ สัมผัสตัว พูดคุย โต้ตอบและเล่นกับ ลูก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพทุกด้าน อย่างสมดุล

เด็กเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจากการมอง การฟัง การจับต้อง และ การกระทำ ของตนเอง พ่อแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เด็ก ได้สัมผัส เล่น และทำสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถ ของลูก โดยดูแลให้ปลอดภัย และชี้แนะให้กำลังใจ

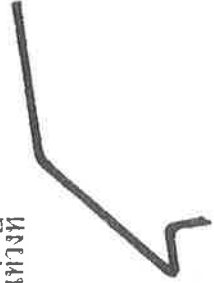
การอบรมเลี้ยงดูด้วยความเมตตา ด้วยเหตุผลอย่างเสมอ ดันเสมอปลายและการทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีงาม จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน ปีกให้เป็นคนรู้จักคิดและมี คุณธรรม

ลูกจะสามารถสังเกต ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงความรู้สึกนึกคิดอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ถ้าพ่อแม่ชี้แนะ ให้โอกาส และหัดให้ทำบ่อยๆ

สิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของลูก คือโอกาสในการพัฒนา ตนเองในด้านต่างๆ ไปสู่การเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถ ให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์

พ่อแม่สามารถสร้างเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการ ศึกษา การงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวาง รากฐานที่ดีให้ลูกตั้งแต่วัยแรกเริ่ม

พ่อแม่จะเป็นผู้สังเกตพัฒนาการของลูกได้ดีที่สุด จึงควร ทราบว่าพฤติกรรมอะไรเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนา การที่ล่าช้า หรือผิดปกติ จะได้รับตรวจพบปัญหาและ แก้ไขอย่างทัน่วงที



เพื่อให้ลูกหลานเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพสมบูรณ์ คือ เป็นคนแข็งแรงดี เก่ง มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม สัมตามความปรารถนา พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวตลอดจนชุมชนจึงมีหน้าที่สำคัญในการเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีด้วยความรักและเข้าใจอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพราะเด็กจะเติบโตแข็งแรงได้ด้วยอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพและป้องกันอันตราย เด็กจะเป็นคนดีและเก่งได้ต้องมีผู้ใหญ่รักและตอบสนองกันจนเกิดความผูกพันที่มั่นคง มีประสบการณ์เรียนรู้จากคน สิ่งแวดล้อมและการกระทำของตนเองจากการเล่นและแบบอย่างที่พบเห็น โดยเฉพาะในช่วง ๓-๕ ปีแรกของชีวิต เมื่อมีรากฐานที่แข็งแรง เด็กก็จะมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นมีความสุขภาพแข็งแรง เรียนรู้ได้ดี รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา สื่อภาษาได้ดี ใฝ่ดีมีคุณธรรม จิตใจมั่นคง ไม่สับสนง่าย มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักรับผิดชอบตัวเองและครอบครัว สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุขและเป็นประโยชน์

เพียงแต่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในครอบครัวและชุมชนได้ทราบถึงสาระสำคัญต่อไปนี้และนำไปปฏิบัติ ก็จะสามารถเลี้ยงดูลูกหลานให้ดีมีคุณภาพได้

ของเล่น ฯลฯ ส่วนกลุ่มที่ 2 เลี้ยงในห้องที่มีสภาพแวดล้อมไม่แตกต่างจากกลุ่มแรกเลย เพียงแต่ทำสีห้องด้วยสีขาว-ดำในแนวตั้งเท่านั้นเอง ส่วนคานอะไรที่เป็นขอบในแนวนอนเขาจะพยายามลบไม่ให้เห็น ฉะนั้นในห้องนี้เมื่อแมวมองไปทางไหนจะเห็นภาพในแนวตั้งขาวกับดำ เหมือนกับมองเห็นแต่เสาเท่านั้นไม่เห็นขอบเลย ส่วนอีกห้องหนึ่งเลี้ยงอยู่ในห้องที่มีแค่ขอบอย่างเดียว คือเห็นแต่สิ่งที่มีแนวนอนหมดเลย แม้แต่ขามใส่อาหารก็เอาไปให้ก็ทำสีในแนวนอนหรือแนวตั้งเช่นกัน แล้วก็เลี้ยงแมวในห้องนั้นตั้งแต่วันแรกเกิดทีเดียวไปจนราวๆ 50 วัน คือ ประมาณ 7 อาทิตย์กว่า แล้วเอาลูกแมวมาเดินบนโต๊ะตามสภาพแวดล้อมภายนอก โดยปล่อยให้มันเดินไปเดินมา เขาพบว่าแมวที่เลี้ยงในห้องที่มีภาพในแนวตั้ง ถ้าเราเอาเสาหรือของที่มีลักษณะเป็นแท่งไปวางบนโต๊ะ พอมันเดินมาถึงเสามันก็จะเดินอ้อมมาอย่างดี แต่พอมันเดินมาถึงขอบโต๊ะมันจะไม่เห็น แล้วจะเดินตกดูลงไป เหมือนกับว่ามันมองไม่เห็นมาก่อนเลยเช่นเดียวกับแมวก่อนที่เลี้ยงในภาพแนวนอน ถ้าเดินบนโต๊ะแล้วมีเสาอะไรวางอยู่ที่แนวตั้ง แมวจะเดินเอาหัวชน เหมือนกับว่ามันมองไม่เห็นเช่นกัน แต่เมื่อไรก็ตามที่มันเดินมาถึงขอบโต๊ะมันจะหยุด รู้ว่าเป็นขอบโต๊ะแล้วจะไม่เดินตกลงไป เมื่อเราวัดสัญญาณประสาทในสมอง เขาก็ได้รับรู้ว่าเซลล์ประสาทสามารถกระตุ้นด้วยภาพต่างๆ ได้ นับเป็นการค้นพบทางเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าน่ามาก จากการศึกษาพบว่าในสมองของแมวที่เลี้ยงในสิ่งแวดล้อมแนวตั้งจะมีเซลล์ประสาทที่ตอบสนองต่อสัญญาณภาพในแนวตั้งเท่านั้น จะไม่มีเซลล์ประสาทที่ตอบสนองต่อภาพที่ฉายเข้าไปในคาที่เป็นแนวนอนเลย และเช่นเดียวกันกับแมวอีกกลุ่มก็เป็นเช่นนั้น คือ ไม่มีเซลล์ประสาทที่ตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นแนวตั้งเลย แต่ถ้าปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมก่อน 50 วัน แมวจะมีโอกาสการปรับตัวได้เกือบปกติ

การทดลองของเบลคมอร์ ช่วยยืนยันให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีผลต่อพัฒนาการของสมองของเด็กเป็นอย่างมาก ทันทีที่เด็กเกิดและมองเห็นได้ ภาพที่เห็นจะกระตุ้นให้เด็กเกิดการรับรู้และตอบสนอง แล้วกำหนดพฤติกรรมออกไป และหากไม่มีภาพเหล่านั้นเลย สมองของเด็กส่วนที่รับภาพ ก็จะไม่เกิดการกระตุ้นเด็กและไม่เกิดการเรียนรู้

เพราะฉะนั้น สิ่งที่มีมองเห็น สัมผัสได้ทุกอย่างในโลก เป็นเพราะมีประสบการณ์กับสิ่งเหล่านั้นจนเกิดมีเซลล์ประสาทที่ "รู้จัก" สัญญาณประสาทที่เกิดจากอวัยวะรับสัมผัสต่างๆ ตั้งแต่วัยเด็กนั่นเอง

ในสภาพความเป็นจริงที่ไม่ใช่เป็นการทดลอง แพทย์พบว่าเด็กที่มีคาเซ หรือใช้ตามองดูเพียงข้างเดียว หากไม่ได้แก้ไขภายในอายุ 5-6 ปี จะเกิดความผิดปกติที่สมองส่วนรับภาพ แม้จะผ่าตัดแก้ไขลูกตาภายหลังก็จะทำให้หน้าที่ไม่ได้ดี เพราะประสาทส่วนรับภาพฝ่อไปแล้วเพราะไม่ถูกกระตุ้นในช่วงกำลังเติบโต อีกตัวอย่างหนึ่งของภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการสมองและคุณภาพชีวิตของเด็กคือ การติดตามศึกษาเด็กแรกเกิดเป็นระยะยาว 20-40 ปี ในประเทศนิวซีแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศแถบสแกนดิเนเวีย ที่พบว่าภาวะแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดูในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต มีอิทธิพลสำคัญต่อการเรียนรู้ พฤติกรรมทางสังคมและคุณภาพชีวิตของบุคคล มีความสัมพันธ์ต่อการมีครอบครัว การมีอาชีพสุจริต รับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ไม่มีโอกาสรับการตอบสนองด้านจิตใจ ขาดความรัก ความอบอุ่น และประสบการณ์เรียนรู้ที่เพียงพอ เมื่อเป็นผู้ใหญ่มักจะมีปัญหา เรียนไม่จบ ตกงาน เข้าคุก มีครอบครัวตั้งแต่อายุน้อยและวัยรุ่นตั้งครภภที่ไม่ปรารถนามีพฤติกรรมเสี่ยงทั้งด้านเพศ สารเสพติด และความรุนแรงก้าวร้าว ทำร้ายตนเอง และบุคคลอื่นแม้จะไม่มีสาเหตุโดยตรง

เพราะฉะนั้นถ้าอยากให้เด็กมีความสามารถอะไร จำเป็นต้องให้ประสบการณ์เรียนรู้ให้ถูก คือ ให้ถูกที่ และให้ถูกเวลา แต่ไม่ใช่จะฝืนหรือขัดเขียดให้เด็กเรียนรู้เกินกว่าความพร้อมของเด็ก ควรส่งเสริมพัฒนาการอย่างสมดุลรอบด้าน โดยสังเกตได้จาก การที่เด็กมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่และครอบครัวด้วย โดยเฉพาะในวัยแรกเริ่ม และต่อเนื่องไปพัฒนาลูกให้เป็นคนดี-เก่ง

การพัฒนาให้ลูกเป็นคนเก่งนั้น จะต้องดูแลทั้งด้านร่างกายให้มีสุขภาพดี และส่งเสริมการเรียนรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน การรับรู้รอบรู้ ความจำดี สมารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ตลอดจนส่งเสริมด้านอารมณ์และ สังคมให้เด็กอารมณ์ดี แจ่มใส รู้จักปรับตัว และควบคุมอารมณ์ได้ดี ซึ่งก็คือการพัฒนาสมองอย่างรอบด้าน

นับตั้งแต่การวางรากฐานพัฒนาการของชีวิตและต่อเนื่องตลอดชีวิต นับเป็นการพัฒนาความรู้ และทักษะพื้นฐาน การเสริมสร้างสมรรถนะของคนไทยให้สามารถก้าวทันโลกได้

เอกสารอ้างอิง

- หนังสือวิชาการสำหรับครูและนักเรียน ชุดชีวิตกับสุขภาพ เรื่อง "ความรู้เพื่อชีวิต : สาระที่ท้าทาย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. พ.ศ.2541 กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ เรียบเรียงและปรับปรุงจาก "FACTS FOR LIFE" 2nd edition. Unicef-UNESCO-WHO. หน้า 6-7,61-75
- เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง "การพัฒนาเด็กปฐมวัย"

เลี้ยงลูกให้ดี

มีคุณภาพ

สิ่งที่ทุกครอบครัวจำเป็นและมีสิทธิที่จะรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของลูกหลาน คือ เด็ก ๆ เรียนรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด พอเด็กอายุ ๒ ปี สมอของเขาก็จะเติบโตจนเกือบเท่าขนาดสมองของผู้ใหญ่ และระหว่างอายุ ๒ ถึง ๔ ปี สมองของเขาทำงานโดยใช้พลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ถึง ๒ เท่า ดังนั้นช่วงสำคัญที่สุดของการพัฒนามนุษย์ก็คือระยะเด็กอยู่ในครรภ์มารดา จนถึงอายุ ๓-๔ ปี เพราะเป็นช่วงที่มีการสร้างรากฐานของชีวิต ทั้งร่างกายและสมองมีการเรียนรู้และการสร้างความผูกพันกับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูที่จำเป็นต่อการเติบโตและการปรับโครงสร้างของสมอง หล่อหลอมความรู้สึกรักใคร่ จิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ ที่มีผลต่อบุคลิกลักษณะ ความสามารถด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นตลอดชีวิต

๒

แต่สามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่เกิด จากการเล่น การฟัง การอ่าน พ่อแม่และการกระทำของตนเอง พ่อแม่ควรจับตามองพัฒนาการของลูกไว้ที่เด็กได้สัมผัส เล่น และทำกิจวัตร ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของลูก โดยดูแลให้ปลอดภัย และชี้แนะให้ทำอย่าง

○ เหตุการณ์ สิ่งของคน และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่นำมาส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกได้ พ่อแม่จึงควรส่งเสริมซึ่งกันให้ลูกได้มองเห็นได้ยินสัมผัสจับต้อง พุดจาโต้ตอบ ให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลให้ปลอดภัย มีความหลากหลายเหมาะสมกับความสนใจ และความสามารถของลูก

○ เด็กที่มีอิสระในการเล่นและสำรวจจึงแสวงวล้อมรอบตัว จะแจ่มใสเบิกบานสนุกสนานเพลิดเพลินและพึงพอใจ เพราะได้แสดงความสามารถและเกิดทักษะใหม่ๆ จากประสบการณ์สัมผัส การเคลื่อนไหว การแก้ปัญหา การใช้ภาษา และการสังสรรค์กับผู้อื่น พ่อแม่จึงควรเล่นกับลูก จัดหาของเล่นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งคอยดูแลส่งเสริมการเล่นที่สร้างเสริมนิสัยที่ดี

○ เด็กที่ได้ฝึกหัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองแต่เล็ก มักจะมีความคล่องตัว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้มืออย่างแม่นยำและว่องไวและมีควมมั่นใจพร้อมที่จะลองทำสิ่งที่ยากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในระดับต่อไป ตลอดจนการประกอบอาชีพในอนาคต

เลี้ยงลูกให้ บัณฑิตพาไป
ข้อผู้ขอ



๑

การให้เวลาแก่ เวลาใช้ด้วยความระมัดระวังอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสังเกตบ้าง สัมผัสบ้าง พูดคุย โตถอยและเล่นกันเล่น เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ลูกเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างเหมาะสม

○ พ่อแม่ที่ร่วมกันเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดตั้งแต่แรกเกิดโดยดูแลเอาใจใส่ ยิ้มแย้ม พูดคุยโต้ตอบ เล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ จะสนิทสนมและผูกพันกับลูก ก่อให้เกิดความรักและเอื้ออาทรต่อกัน ถือเป็นการสร้างเสริมพื้นฐานที่มั่นคงทางจิตใจและบุคลิกภาพให้กับลูก

○ เด็กที่พ่อแม่ให้การยอมรับ รัก เลี้ยงดูอย่างมีเหตุผลและรับฟังความรู้สึกนึกคิด มักจะมีโอกาสเติบโตและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจอารมณ์และสังคมไปตามขั้นตอนด้วยดี ทำให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตัวเองและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ดี ซึ่งต่างจากเด็กที่ถูกละเลยทอดทิ้งที่มักจะมีปัญหาทุกด้าน

○ การสื่อสารภาษา ซึ่งเริ่มด้วยการสัมผัสตัว มองหน้า สบตา ยิ้ม การทำท่าทางและพูดจาโต้ตอบกัน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก และพัฒนาความสามารถของเด็กในการเรียนรู้ การแสดงออกและการสื่อสารความหมายกับผู้อื่นที่ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนได้

การอบรมเกี่ยวกับความแตกต่าง ภายหลังจากจบคอร์สแล้ว
โดยปลายและการนำตนเป็นตัวอย่างที่ผ่าน ะช่วยให้อุบัติ
วิสัยอันใด ไม่เกิน วิชาที่เป็นคนรู้จักดีและ มีคุณธรรม

- บรรยายการศรัทธาที่ศรัทธาธรรมดี มีคุณธรรมดีต่อกัน
พ่อแม่มีความอดทนที่จะช่วยกันเมื่อมีปัญหาต่างๆ และแก้ไข
ความขัดแย้งโดยใช้เหตุผล จะทำให้ลูกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
ไม่หวั่นไหวง่าย และใช้พลังในทางที่สร้างสรรค์ได้มากกว่าเด็กที่
ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว
- พ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รับฟังลูก
อบรมสั่งสอนด้วยเหตุผล อธิบายให้ลูกเกิดความเข้าใจ เมื่อลูก
ทำสิ่งที่ตึงตังก็ให้กำลังใจและแสดงความชื่นชม จะทำให้ลูกไม่
สับสนรู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด ต่อไปจะสามารถ
เลือกและแก้ไขปัญหายได้ด้วยตนเองได้
- ทั้งพ่อและแม่ควรปรับความคิดและปฏิบัติให้สอดคล้องกัน
โดยกำหนดว่าสิ่งใดควรให้ลูกทำเองโดยอิสระ สิ่งใดควรทำโดยมี
ผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด สิ่งใดไม่ควรให้ลูกทำเลย และปรับเปลี่ยน
เงื่อนไขเหล่านี้ให้เหมาะสมตามวัยและความสามารถของลูก
- ลูกเรียนรู้การดำเนินชีวิตมากที่สุดจากการกระทำของพ่อแม่
ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ทั้งในด้านสุข
ปฏิบัติ การมีน้ำใจ การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ความ
รับผิดชอบต่อครอบครัว การมีระเบียบวินัยเคารพกฎเกณฑ์ การ
สืบทอดคิดพัฒนาธรรม การหลีกเลี่ยงอบายมุขและสารเสพติด
และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ลูกสามารถแสดง ต่อสิ่งที่ถูก และแสดงความรู้สึก
นึกถึงอย่างเหมาะสมตามเกณฑ์ ถ้าพ่อแม่ยังไม่ให้โอกาส
และ หักดูนักบ่อยๆ

- พ่อแม่สามารถจูงใจให้ลูกมีความใฝ่รู้ กล้าแสดงความคิดเห็น
และความรู้สึกได้โดยการให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังทำ
กระตือรือร้นในการตอบคำถามของลูก ถามความเห็นเกี่ยวกับ
เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้ลูกหัดตั้งเกตุ คิด ตัดสินใจ
และแสดงออก
- ความคิดเห็นและการตัดสินใจของลูกอาจจะแตกต่างจาก
ความเห็นของพ่อแม่ได้ พ่อแม่ควรรับฟังและให้คำปรึกษาหรือ
ชี้แจงเหตุผลให้ออกมาลูกเรียนรู้จากการลองถูกลองผิดบ้างใน
กรณีที่ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ลูกจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์
ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการแก้ปัญหาและรู้จักเลือกตัดสินใจได้
อย่างรอบคอบ
- สนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่ใช้จินตนาการและแสดงออก
อย่างเหมาะสม เช่น พู่ตึงสิ่งตีพเบเห็น เล่นนิทาน ร้องเพลง
เล่นดนตรี เล่นกีฬา แสดงท่าทาง ฟ้อนรำ วาดรูป หรือปั้น
เป็นต้น
- ลูกเรียนรู้ได้ดีจากการทำด้วยตนเอง ความภูมิใจที่เกิดจาก
ความสำเร็จหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อ
ตนเอง และทำให้มีกำลังใจไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค พ่อแม่จึงควร
สนับสนุนชี้แนะให้ลูกหัดช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน
และให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว และชุมชน ตามกำลัง
ความสามารถของเด็ก



๕

เกี่ยวข้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด *collaboration* หมายถึงการทำงานร่วมกัน
เช่น *collaboration* กับ *cooperation* มีความรู้ความเข้าใจกัน อยู่ร่วมกัน
ส่วน *collaboration* กับ *cooperation* และ *cooperation* เป็นประโยชน์

○ พ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนควรให้สิทธิแก่เด็กในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ คือให้โอกาสทางการศึกษาทุกรูปแบบที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ทั้งในบ้านและในสังคม

○ ในปัจจุบันลูกเรียนรู้จากบ้าน จากสิ่งที่พบเห็นในชุมชน จากสื่อเช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ได้รวดเร็ว และมีผลกระทบมากยิ่งขึ้นกว่าการเรียนในห้องเรียน ซึ่งพ่อแม่ ครูและผู้ใหญ่ทั้งหลายคงจะหวั่น บิดเบือนหรือ "ปิด" เด็กไม่ได้ แต่ควรจะเลือกสื่อที่ดี มีประโยชน์ให้เด็กเมื่อทำได้ ทั้งให้โอกาสเด็กแสดงความรู้สึกนึกคิด และช่วยอธิบายเหตุผลแลกเปลี่ยนกับลูกให้เห็นผิดชอบชั่วดี ทำให้ลูกพัฒนาความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ

○ พ่อแม่และครูที่จัดเวลา สถานที่ ของเล่นและคนเล่นด้วยกันให้ กับเด็กจะพบว่าเด็กมีความสุข สดชื่น กินได้ นอนหลับ สนใจ การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมและมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า เด็กที่ถูกจัดให้เรียนวิชาอ่านเขียนคิดเลขท่องจำแต่เพียงอย่างเดียว

○ เด็กอายุ ๓-๔ ปี ขึ้นไป ที่ได้รับโอกาสเตรียมความพร้อม ให้มีพัฒนาการอย่างสมดุลจะมีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว การใช้มือกับตาประสานกันทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจทั้งการวาด การปั้น การฉีก ตัด รู้จักวิธีเรียนรู้ และใช้ภาษาสื่อความหมายได้ดี สามารถช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน จะมีความมั่นใจแจ่มใส เบิกบาน รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถปรับตัวได้ดี จึงประสบความสำเร็จในการเรียนในขั้นต่อไป ในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตครอบครัวได้ดีกว่าเด็กที่ขาดโอกาสในวัยอนุบาล

○ ลูกวัยประถมศึกษาและวัยรุ่นที่ช่วยพ่อแม่ทำกิจกรรมในครัวเรือน ช่วยประกอบอาชีพตามกำลังความสามารถ หรือมีโอกาสเล่นกีฬา ดนตรี งานอดิเรก และงานบำเพ็ญประโยชน์ มักจะมีทักษะในการดำรงชีวิตและเข้าสังคมได้ดี มีจุดหมายที่มุ่งไว้ และสร้างปัญหาสังคมน้อยกว่า

C

พ่อแม่สามารถเริ่มให้ลูกประสบการณ์สำเร็จในการศึกษา การงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยท้าวางรากฐานให้กับลูกแล้วแต่แรกเริ่ม

○ ความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน การควบคุมอารมณ์ และความประพฤติ ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของสมอง หากจะให้ลูกมีสมองดีจะต้องให้แม่มีสุขภาพดีก่อนและตลอดการตั้งครรภ์ รับประทานอาหารเพียงพอ คดอดปลอดภัย เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และในช่วงอายุ ๔ เดือนขึ้นไปได้รับอาหารเพิ่มที่เหมาะสมกับวัยที่มีคุณค่า เพียงพอ นอกจากนี้พ่อแม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ป้องกันโรคและอันตราย รวมทั้งให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะช่วง ๓-๔ ปีแรกของชีวิต

๗

พ่อแม่เป็นผู้ดูแลพัฒนาการของลูกได้ดียิ่งขึ้น จึงควรทราบ
ว่าพฤติกรรมอะไรเป็นสัญญาณเตือนภัยว่าพัฒนาการที่ล่าช้า
หรือผิดปกติ จะได้รับตร.วางพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันท่วงที

○ โดยทั่วไปเด็กจะมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามวัย
และโอกาสในการเรียนรู้ทั้งด้านการเคลื่อนไหว ด้านสติปัญญา
การใช้ภาษา การช่วยเหลือตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นและการ
การแสดงอารมณ์ พฤติกรรมพัฒนาการเป็นขั้นตอนที่เหมาะสม
กับวัยมีความสำคัญเพราะสะท้อนถึง การเติบโตและการทำงาน
ของสมอง สุขภาพทั่วไป และสภาวะแวดล้อมของเด็กที่เป็นไป
ตามปกติ

○ ถึงแม้ว่าเด็กปกติบางคนอาจมีพัฒนาการล่าช้ากว่า หรือ
ผิดแปลกไปกว่าเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน แต่ถ้าพ่อแม่คอย
สังเกตและให้เวลาให้ระยะเวลาหนึ่ง คือ ๑-๒ เดือน แล้วไม่กระเตื้องขึ้น
แสดงว่า เด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อวัยวะรับสัมผัส
เช่น ตา หรือหู การทำงานของสมองบกพร่อง วิธีเลี้ยงดูและ
ประสบการณ์เรียนรู้ไม่เหมาะสมและอื่น ๆ พ่อแม่จึงไม่ควร
นิ่งนอนใจ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

○ พ่อแม่สามารถใช้เกณฑ์พัฒนาการตามวัย ในสมุดบันทึก
สุขภาพเด็กในการสังเกตและบันทึกพัฒนาการของลูก เป็นระยะ
อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยพ่อแม่ควรใช้แนวทางต่อไปนี้ในการ
สังเกตความสามารถของลูกวัย ๓ เดือน ๙ เดือน ๑๒ เดือน
๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี และ ๕ ปี หากลูกไม่สามารถทำได้ตามวัย
ไม่จำเป็นว่าลูกมีปัญหาร้ายแรงเสมอไป หากลูกไม่สามารถทำได้ตามวัย
ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากมีข้อสงสัยควร
ไปตรวจสุขภาพปรับทัศน

○ เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์และความถนัดต่างกัน
และเมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็จะมีวิธีการเรียนรู้ การคิด การพูด และ
การแสดงออกที่ต่างกันจากเดิม พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกต ติดตาม
เพื่อจะได้เข้าใจลูก ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดู
ให้เหมาะสม

○ เด็กมีความไม่รู้ตามธรรมชาติ และต้องการโอกาสเรียนรู้
ตามระดับความสามารถในแต่ละวัยเปลี่ยนไปตามลำดับขั้น
พ่อแม่จึงควรให้ออกแสดง จัดสถานที่และสิ่งของที่ปลอดภัยให้ลูกได้
สำรวจ เรียนรู้จากประสบการณ์ การลองกระทำ การเล่น และ
แบบอย่างตลอดจนการพูดคุยสื่อสารกับลูก ซึ่งทำให้เกิดความ
สนใจและสนใจกับการเรียนรู้ แต่ไม่เร่งรัดให้ลูกเรียนรู้ก่อนลูกจะ
พร้อม เช่น การกระโดดในเด็กในครรภ์ การบังคับให้ท่องจำ อ่าน
เขียน คิดเลข ในช่วงปฐมวัย เป็นต้น

○ ผลการวิจัยระยะยาว พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความ
ความรัก มีความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูในช่วง
๓ ปีแรกของชีวิต มีแนวโน้มที่จะไม่ตี มีความหวังและศรัทธาใน
ชีวิต มีความมานะพยายามพัฒนาตนเองตลอดชีวิต ไม่ท้อแท้
หรือถูกชักจูงไปในทางเสื่อมที่เป็นพิษภัย ทำลายคุณค่าและ
ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

○ ลูกแต่ละคนต้องการความสนใจ ความใกล้ชิด และเวลาทำ
กิจกรรมร่วมกับพ่อแม่อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะตั้งแต่แรกเกิด
ถึงอายุ ๓ ปี ก่อนที่เขาจะเกิดความมั่นใจพอที่จะไปเล่นและ
เรียนรู้ด้วยตนเองจากเพื่อนเด็ก ๆ จากผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ได้ดีขึ้น
ดังนั้นครอบครัวจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กก่อนมีลูก
และควรเว้นช่วงห่างของการมีบุตรคนต่อไปประมาณ ๒-๓ ปี

๕

สามารถบอกได้ว่า *holistic education* เป็น *holistic* หมายความว่า มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ *holistic* เกี่ยวกับความงามและเป็นประโยชน์

○ พ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนควรให้สิทธิแก่เด็กในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ คือให้โอกาสทางการศึกษาทุกรูปแบบที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ทั้งในบ้านและในสังคม

○ ในปัจจุบันลูกเรียนรู้จากบ้าน จากสิ่งที่พบเห็นในชุมชน จากสื่อเช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ได้รวดเร็ว และมีผลกระทบมากยิ่งขึ้นต่อการเรียน ซึ่งพ่อแม่ ครูและผู้ใหญ่ทั้งหลาย คงจะห้าม บิดเบือนหรือ “ปิด” เด็กไม่ได้ แต่ควรจะเลือกสื่อที่ดี มีประโยชน์ให้เด็กเมื่อทำได้ ทั้งให้โอกาสเด็กแสดงความรู้สึก นึกคิด และช่วยอธิบายเหตุผลแลกเปลี่ยนกับลูกให้เห็นผิดชอบ ชั่วดี ทำให้ลูกพัฒนาความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจ ได้อย่างมีวิจารณญาณ

○ พ่อแม่และครูที่จัดเวลา สถานที่ ของเล่นและคนเล่นด้วยให้กับเด็กจะพบว่าเด็กมีความสุข สดชื่น กินได้ นอนหลับ สนใจ การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมและมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า เด็กที่ถูกจัดให้เรียนวิชาอ่านเขียนคิดเลขท่องจำแต่เพียงอย่างเดียว

○ เด็กอายุ ๓-๔ ปี ขึ้นไป ที่ได้รับโอกาสเตรียมความพร้อมใหม่พัฒนาการอย่างสมดุลจะมีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว การใช้มือกับตาประสานกันทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจทั้งการวาด การปั้น การฉีก ดัด รู้จักวิธีเรียนรู้ และใช้ภาษาสื่อความหมายได้ดีตามารถช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวัน จะมีความมั่นใจแจ่มใส เบิกบาน รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถปรับตัวได้ดี จึงประสบความสำเร็จในการเรียนในขั้นต่อไป ในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตครอบครัวได้ดีกว่าเด็กที่ขาดโอกาสในวัยอนุบาล

○ ลูกวัยประถมศึกษาและวัยรุ่นที่ช่วยพ่อแม่ทำกิจกรรมในครัวเรือน ช่วยประกอบอาชีพตามกำลังความสามารถ หรือมีโอกาสเล่นกีฬา ดนตรี งานอดิเรก และงานบำเพ็ญประโยชน์ มักจะมีทักษะในการดำรงชีวิตและเข้าสังคมได้ดี มีจุดหมายที่มุ่งไว้ และสร้างปัญหาสังคมน้อยกว่า

๕

พ่อแม่สามารถเตรียมไว้ก่อนล่วงหน้าในบางกิจกรรม งานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางฐานให้กับลูกตั้งแต่แรกเริ่ม

○ ความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน การควบคุมอารมณ์ และความประพฤติ ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของสมอง หากจะให้ลูกมีสมองดีจะต้องให้แม่มีสุขภาพดีก่อนและตลอดการตั้งครรภ์ รับประทานอาหารเพียงพอ คลอดปลอดภัยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และในช่วงอายุ ๔ เดือนขึ้นไปรับอาหารเพิ่มที่เหมาะสมกับวัยที่มีคุณค่า เพียงพอ นอกจกนั้นพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ป้องกันโรคและอันตราย รวมทั้งให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะช่วง ๓-๔ ปีแรกของชีวิต

๖ เด็กสามารถรับรู้ สร้างความสัมพันธ์ได้ตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ตามลำดับ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจึงควรทุ่มอุ้มแย้มและพูดคุยด้วย เด็กต้องการพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูที่ให้ความรัก เอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้ปกครองให้ปลอดภัย และให้โอกาสเล่นเพื่อการเรียนรู้ตลอดจนเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการของเด็ก

๗ การให้วัคซีนทำให้เด็กสร้างภูมิคุ้มกันโรคร้ายหลายอย่างทั้งก่อนสุขภาพจนทำให้เด็กพิการหรือตายได้ ดังนั้น เด็กทุกคนควรได้รับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนชนิดต่างๆ เป็นระยะโดยเฉพาะในขวบปีแรก และต่อเนื่องจนครบ รวมทั้งวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน โดยเฉพาะในเด็กหญิง นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

๘ โรคอุจจาระร่วงทำให้ร่างกายของเด็กสูญเสียน้ำและเกลือแร่จนอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ จึงจำเป็นต้องชดเชยด้วยอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ แม่แม่ ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำแกงจืด หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ถ้าเด็กป่วยมากต้องพาไปรับการตรวจรักษา และให้อาหารเพิ่มขึ้นในระยะพักฟื้น

๙ อากาศหัดและไอส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่ถ้าเด็กมีไข้สูงหรือหายใจหอบ ต้องรีบพาไปรับการตรวจรักษา เด็กที่มีอาการหัดและไอควรดื่มน้ำและกินอาหารเหลวเพิ่มขึ้น

๑๐ วัคซีนใช้จับหลายอย่าง สามารถป้องกันได้ด้วยสุขปฏิบัติ โดยดื่มน้ำและกินอาหารที่สะอาด จับถ่ายในส้วม หลีกเลี่ยงการสัมผัสมือด้วยสบู่หลังการจับถ่าย และก่อนจับต้องอาหาร หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคติดต่อ เช่น ป้องกันโรคโคโรนาไวรัสโดยการไม่ใส่รองเท้าที่ไม่ใช้ล้างเช็ดดี ป้องกันโรคที่เห็บ โดยยุง ด้วยการทำกำจัดยุงพาหุนำโรค

ความรู้เพื่อชีวิต สาระหลัก ๑๐ ประการ

๑ พ่อแม่มีหน้าที่และสิทธิในการปกป้องชีวิตของลูกให้ปลอดภัยและอบรมเลี้ยงดูให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตรอดพัฒนาความสามารถเต็มตามศักยภาพได้รับการศึกษา คุณครองสิทธิและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามกำลังความเหมาะสม

๒ ทั้งแม่และลูกจะปลอดภัยและมีสุขภาพดี ถ้าแม่หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หรือหลังอายุ ๓๕ ปี เว้นระยะการตั้งครรภ์ให้ห่างกัน ๒ ปีขึ้นไป มีลูกไม่เกิน ๒ คน และหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตั้งแต่นั้น ๆ

๓ แม่แม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก ซึ่งจะเพียงพอสำหรับทารกในช่วง ๔ เดือนแรก หลังจากนั้นทารกจึงต้องการอาหารอย่างอื่นเพิ่มเติม

๔ เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๕ ถึง ๖ มื้อ และผู้เลี้ยงดูควรเพิ่มผักใบเขียว सबละเอียด และไขมัน หรือกะทิ อีกเล็กน้อยด้วยหลังจากเจ็บป่วยจำเป็นต้องเพิ่มอาหารให้เด็กเป็นพิเศษอีกวันละมื้อนาน ๑ สัปดาห์

๕ พ่อแม่ควรติดตามการเจริญเติบโตของลูกโดยชั่งน้ำหนักเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๕ ปี ทุก ๑ ถึง ๓ เดือน หากน้ำหนักไม่ขึ้นควหาสาเหตุและรีบแก้ไข

พัฒนาสมอง และการเรียนรู้ในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

(Brain Development and Learning in Early Child Development)

วิทยากร: รองศาสตราจารย์ ดร. นัยพินิจ คชภักดี
 โครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม
 สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา นครปฐม

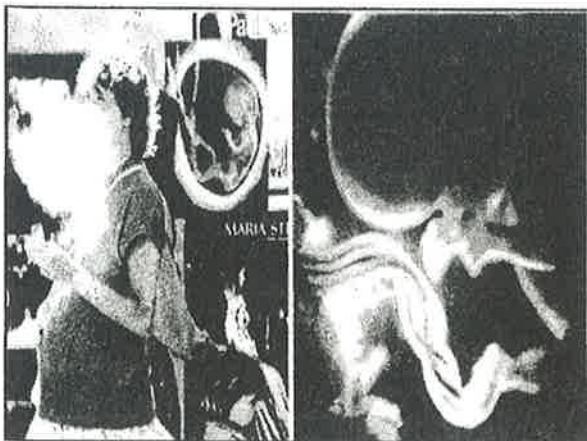
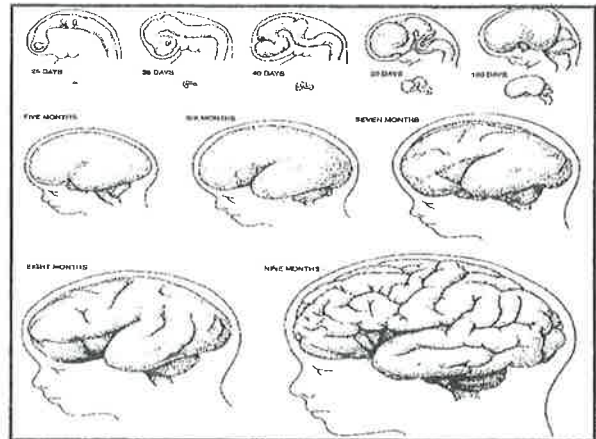


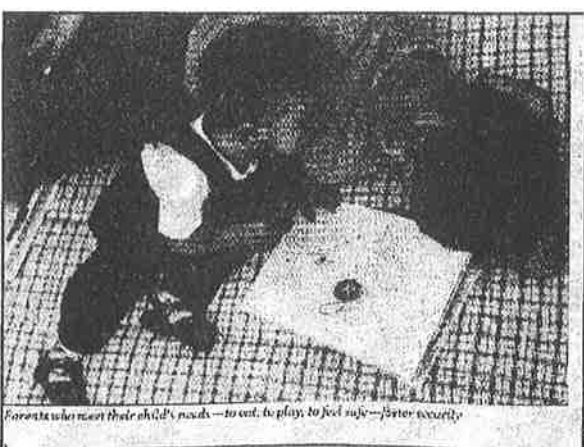
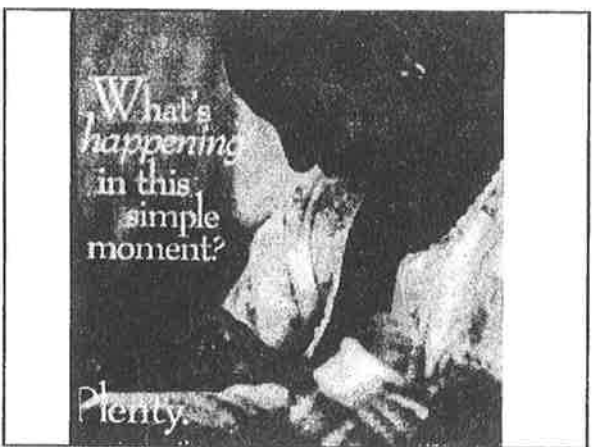
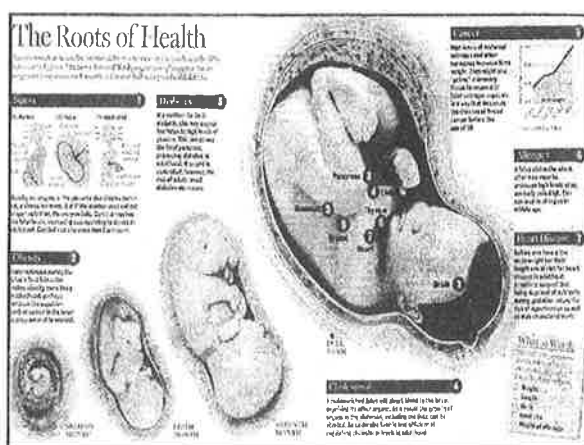
เป้าหมายการพัฒนาคนไทยในศตวรรษที่ 21

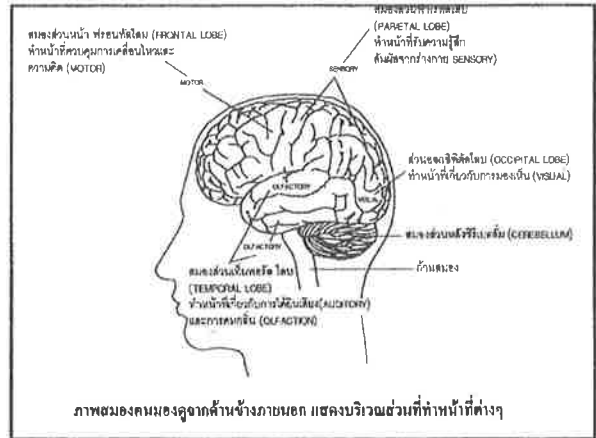
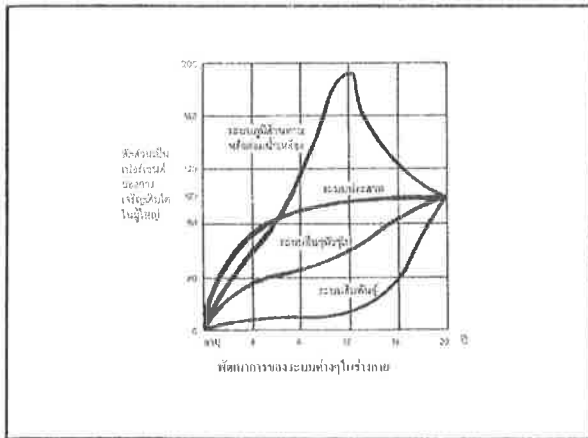
- ⇒ ร่างกาย (Physical)
- ⇒ จิตใจ (Mental)
- ⇒ การควบคุมและทักษะทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
- ⇒ สติ-ปัญญา ความเฉลียวฉลาด (Awareness-Wisdom-Intellect)
- ⇒ ภาษา วัฒนธรรม ทักษะการสื่อสาร (Languages- Cultural)
- ⇒ สังคม และมนุษย์สัมพันธ์ (Social - Human Relationships)
- ⇒ วิญญาณ คุณธรรม จริยธรรม (Spiritual-Moral-Ethics)

ด้วยความรู้และข้อมูลที่มีในปัจจุบัน เราอาจพูดได้ว่า

“ไม่มีอะไรในจักรวาลนี้ ที่จะมีความมหัศจรรย์ และซับซ้อนมากเท่ากับสมองของมนุษย์ ยิ่งขบวนการและปัจจัยต่างๆ ที่ให้กำเนิดเซลล์เนื้อเยื่อของระบบประสาท ควบคุมเซลล์ประสาทที่เจริญเติบโต และมีพัฒนาการจนมาเป็นสมองมนุษย์ที่เติบโตสมบูรณ์แล้ว นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อการพัฒนาและความอยู่รอดของมนุษย์ชาติ”







ภาพสมองคนมองดูจากด้านข้างภายนอก แสดงบริเวณส่วนที่ทำหน้าที่ต่างๆ



ภาพสมองคนดูจากตอนกลางกริ่งซีกของสมอง ที่ทำตามความยาวของศีรษะ

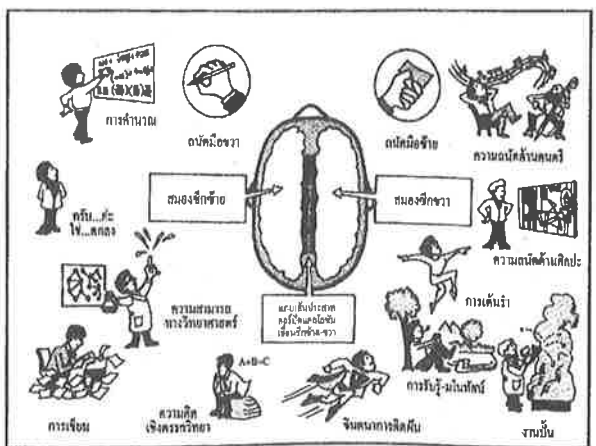
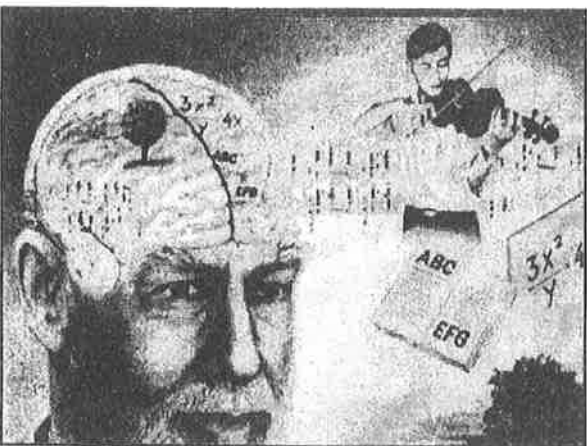
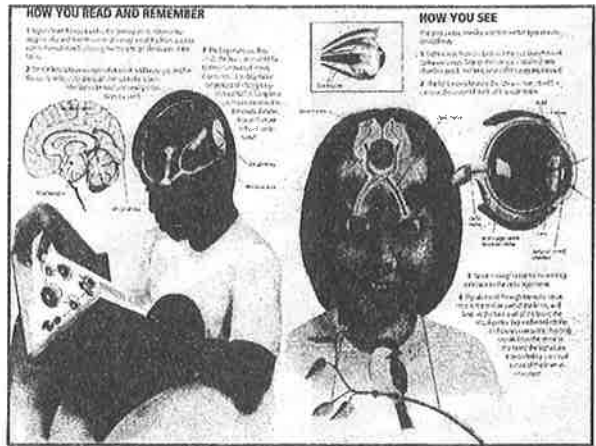
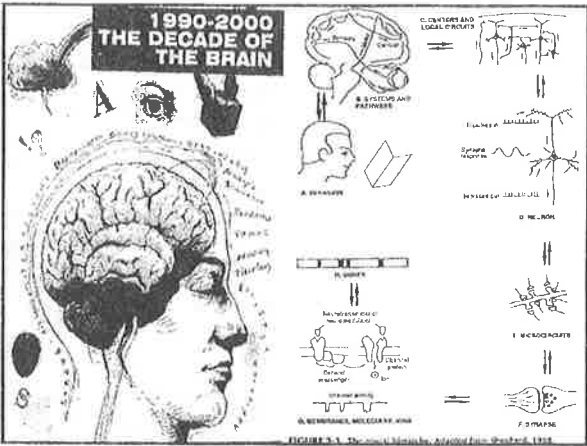
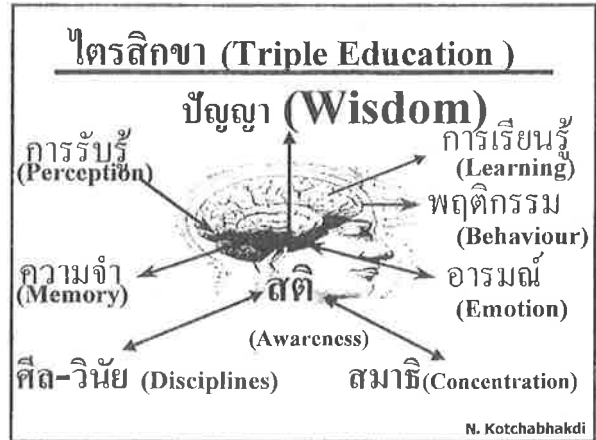
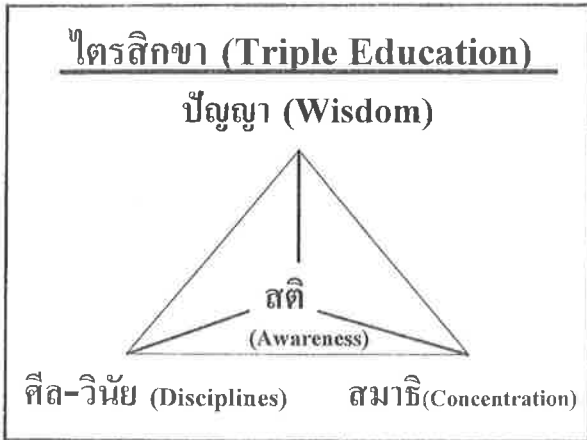
เรัจรัด เรียนเร็ว
ได้โอกาส แต่ขาดศักยภาพ...!!

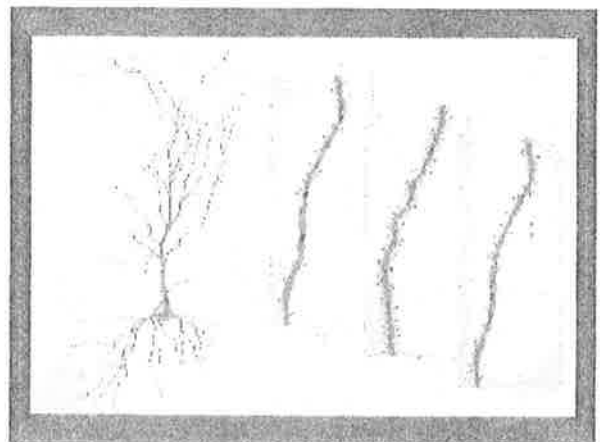
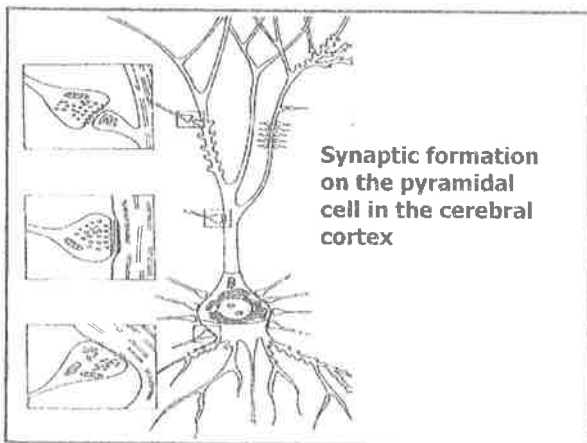
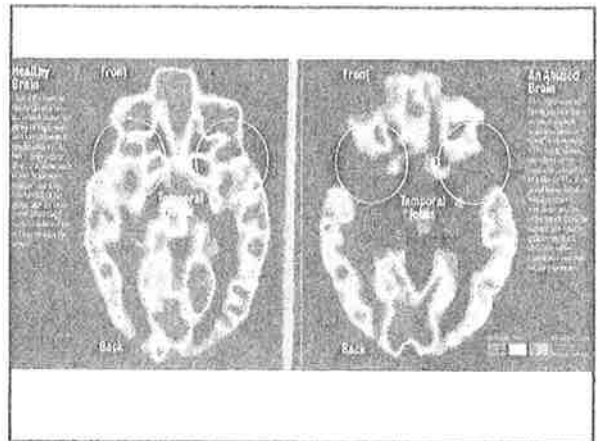
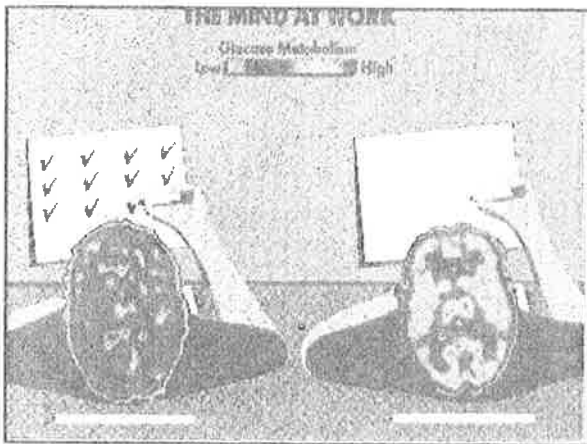
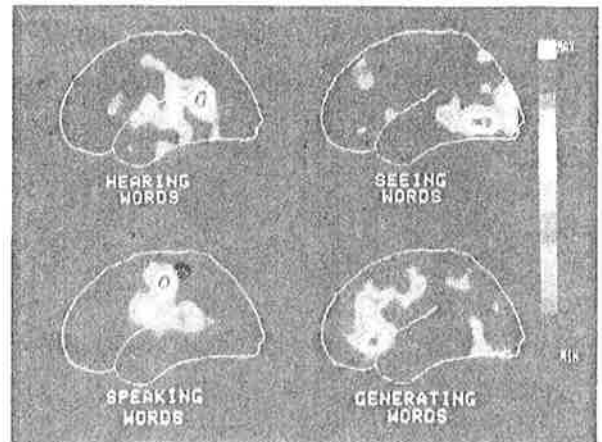
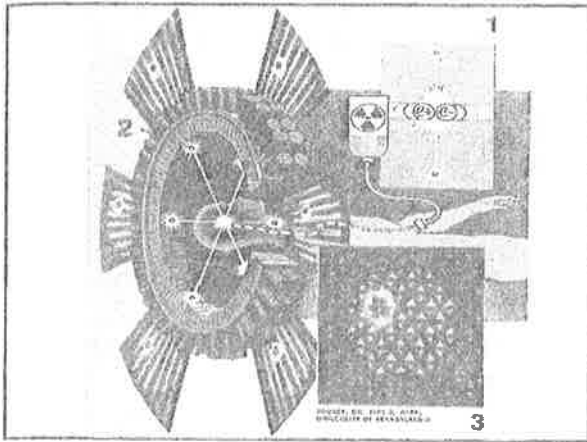
คุณพ่อคุณแม่ครับ... เรัจรัด เรียนเร็ว... เราได้โอกาส แต่ขาดศักยภาพ...!!

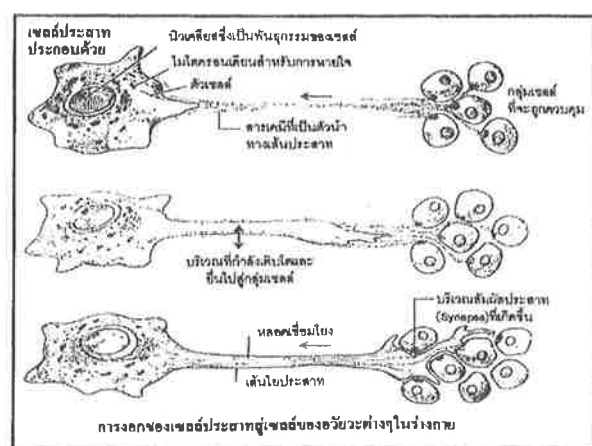
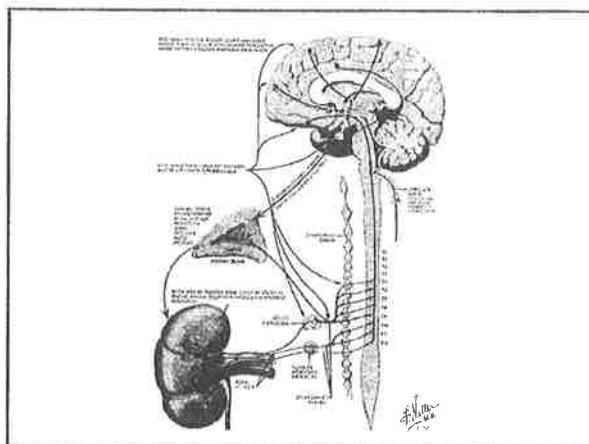
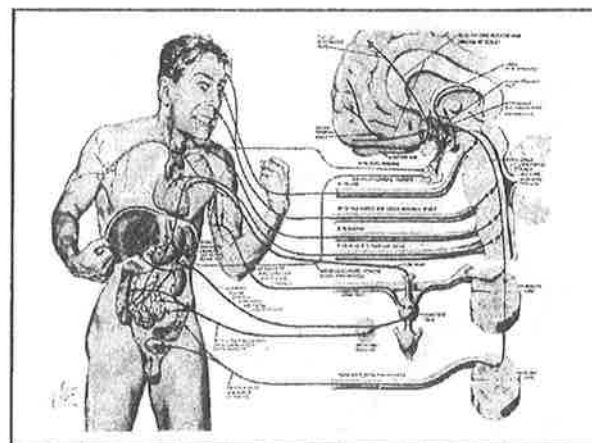
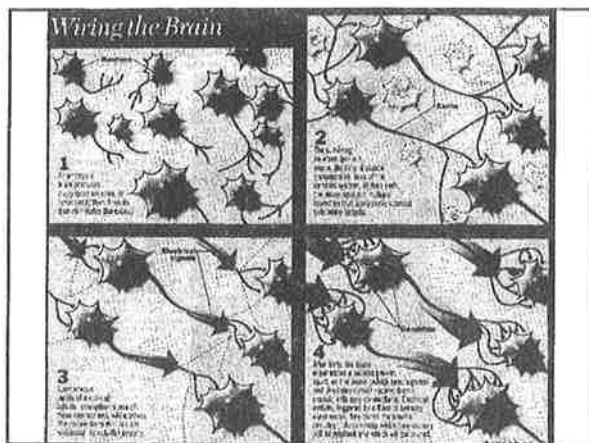
เด็กบางคนฉลาดมาก แต่เรียนช้า... เรัจรัด เรียนเร็ว... เราได้โอกาส แต่ขาดศักยภาพ...!!

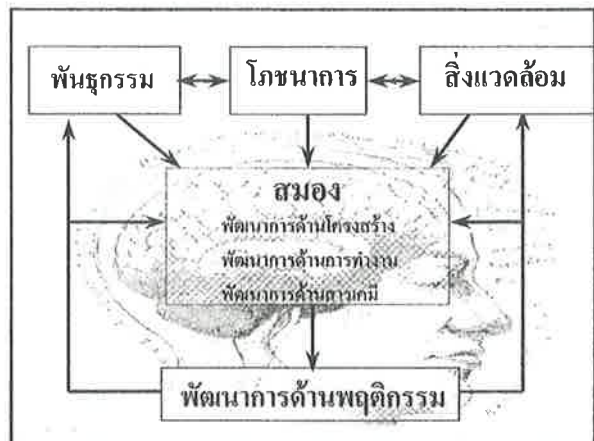
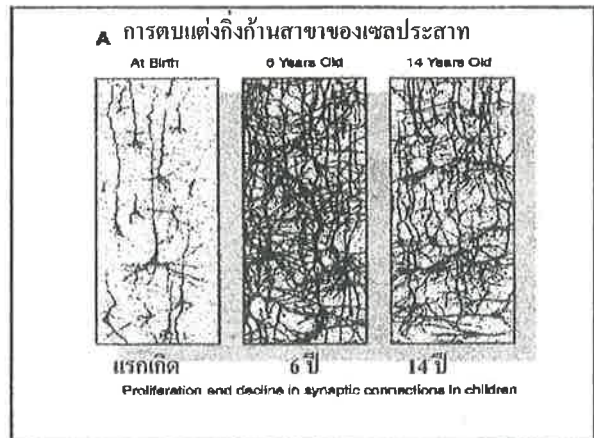
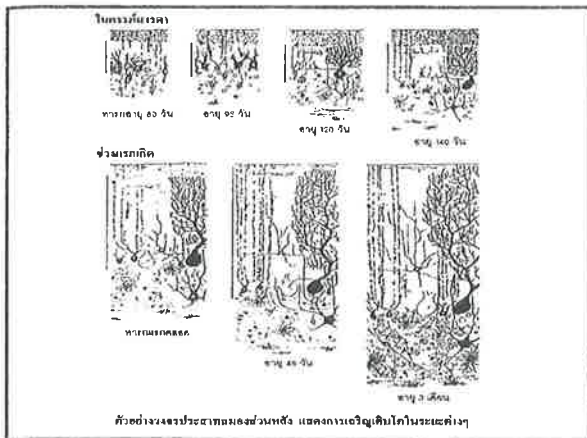
เด็กบางคนเรียนเร็ว แต่เรียนช้า... เรัจรัด เรียนเร็ว... เราได้โอกาส แต่ขาดศักยภาพ...!!





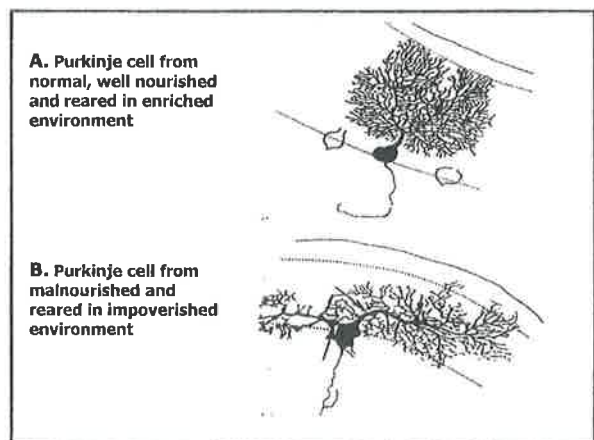


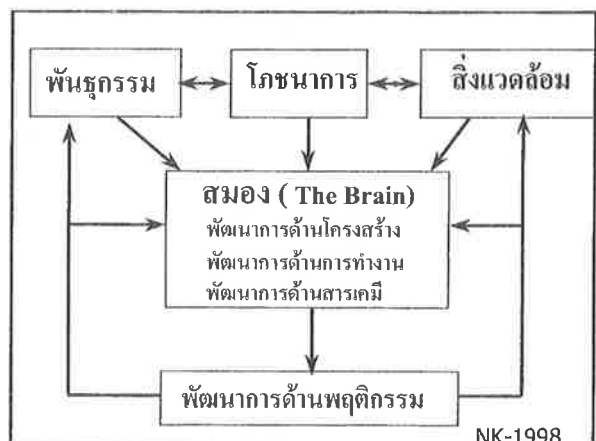
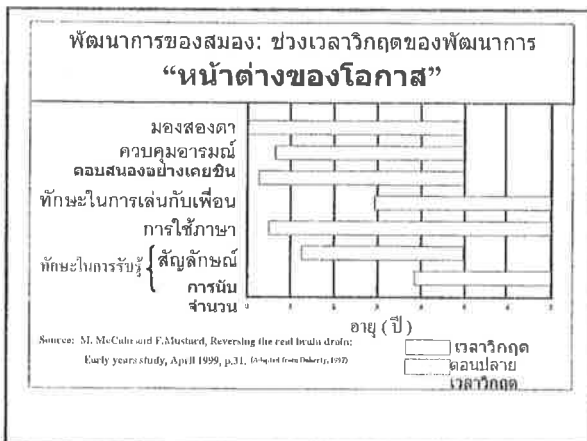
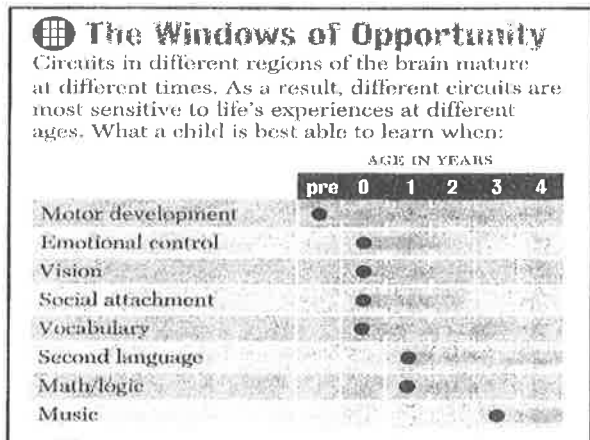
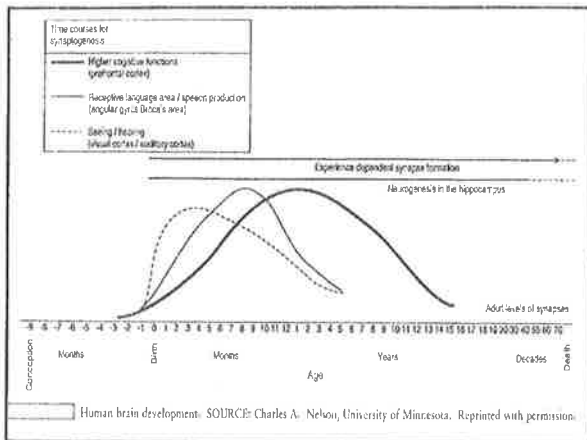




อาหาร ส่งเสริมพัฒนาการของสมองและสติปัญญา

1. “อาหารกาย” คือ การกินสารอาหาร (โภชนาการ) ซึ่งเป็นทั้งโครงสร้าง และ พลังงาน ในการทำงานของสมอง
2. ประสบการณ์ คือ การได้รับประสาทสัมผัสและประสบการณ์ จากผู้คนและสิ่งแวดล้อม ที่จำเป็นต่อพัฒนาการของสมอง
3. “อาหารใจ” คือ สภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน มีความรู้สึกดี ต่อตัวเองและปลอดภัย
4. “อาหารปัญญา” คือ ข้อมูล วิธีการคิดและทำอย่างสร้างสรรค์
5. “อาหารธรรม” คือ แบบอย่างการดำรงชีวิตที่ดี มีคุณธรรม





๒๒๒ สมองถึง 5 ... พัฒนาสมอง

สมองของทารกแรกเกิดเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่อยู่ในที่เดิม หรือที่ จะงอกเป็นต้นไม้มีระยะเติบโตเป็นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงสมบูรณ์ หากได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ถ้ารับทารกเมื่อเกิดมามีอาการที่ผิดปกติเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของสมองแล้ว ยังต้องอาศัยถึง แวดล้อมหรือภาวะกระตุ้นอย่างเหมาะสมมาพัฒนาสมองให้มีความ ภาพ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นคนฉลาด มีความสามารถ

3/1

สัมผัสทั้ง 5 ... พัฒนาสมอง

สิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับทางประสาทสัมผัสทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเห็น การได้ยิน การสัมผัสต้อง การได้กลิ่น - รส รวมทั้งอาหารการกิน ล้วน เป็นสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง หากพ่อแม่จัดสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ให้ถูกอย่างเหมาะสมตั้งแต่แรกเกิด จะทำให้เด็กไปประสบกับที่ก้นหน้าี่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิด การแสดงออกทางทักษะต่างๆ ขยายเครือข่าย และ จุดเชื่อม ต่อมากขึ้น จึงมีเครือข่ายและจุดเชื่อมต่อนี้มากและมีประสิทธิภาพทำได่ กิ่ง ทำให้คนฉลาด และ มีความสามารถมากขึ้นเท่านั้น

3/2

สัมผัสที่ 5 ... พัฒนาสมอง

ใกรือช่วยเสริมใยประสาทและจุดเชื่อมต่อจะเพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็วโดยเฉพาะในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต หากเครือข่ายและจุดเชื่อมต่อเหล่านี้ถูกใช้งานซ้ำแล้วซ้ำเล่าในช่วงที่ก็จะยิ่งแข็งแกร่งต่อไป แต่ ถ้าถูกเชื่อมต่อเหล่านี้ไม่ได้ถูกใช้งานหรือขาดการกระตุ้น ก็จะทำให้โอกาสที่จะพัฒนาสมองให้มีคุณภาพ

“ทุกครั้งที่เด็กถือมือไปใช้มือกับสิ่งของ สิ่งเสียง หรือมองเห็นสิ่งต่างๆ จะเกิดประจุกไฟไฟเล็กๆ ขึ้นในสมอง พัฒนาการทำงานและมีความสามารถมากขึ้น”



3/3



กลิ้ง

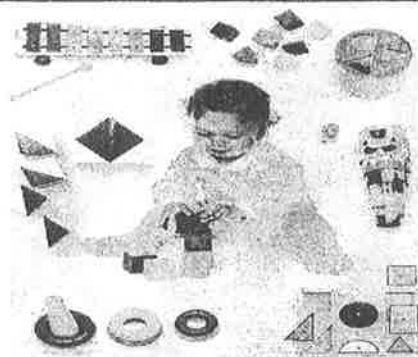
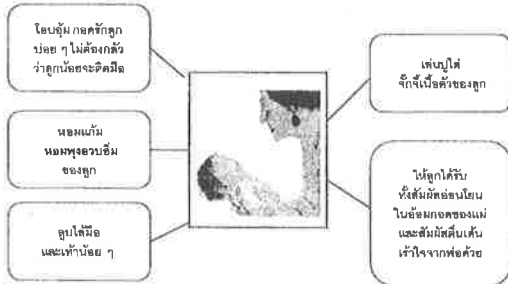
การกระตุ้นประสาทการรับรู้กลิ่นในเด็กทารก

ทารกแรกเกิดสามารถรับ และแยกแยะกลิ่นน้ำนม และ กลิ่นตัวแม่ ได้ตั้งแต่แรกคลอดงานวิจัยหนึ่งพบว่า เด็ก ๆ ชอบกลิ่นน้ำนม ผลไม้หอมๆ เราสามารถกระตุ้นระบบการดมกลิ่นของเด็กโดยใช้ผ้าลินินนุ่มหรือน้ำส้มหมัก ๆ ฉีดยาน้ำมันจากลูกไปมา หรือพาดูกไปใกล้ๆ ทั้งควมที่รับกลิ่นต่าง ๆ ที่ไม่รุนแรง ไม่ควรใช้สารที่มีกลิ่นฉุนหรือสารเคมี กลิ่นที่ป็นสิ่งที่ มีอยู่ในธรรมชาติ จะเหมาะสมกว่า

การกระตุ้นระบบรับกลิ่นจะช่วยให้เด็กทารกรับรู้ด้านกลิ่นได้ดีขึ้น เช่นจำแม่ได้ หรือช่วยกระตุ้น ให้ เกิดความอยากอาหารเมื่อให้ดนม

3/2

สัมผัส รัก หลากหลายวิธี



การเล่นของเล่นที่เหมาะสมกับวัย ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมองและการเรียนรู้



พัฒนาการของเด็กปฐมวัย

แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
&
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

2546 พญ. นิตยา คชภักดี 0-6 ปี 1

พัฒนาการของเด็ก หมายถึง

การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการทำหน้าที่ให้
มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นจากง่ายไปยากซับซ้อนขึ้น
แม่นยำยิ่งขึ้น แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านสติปัญญา
3. ด้านจิตใจอารมณ์
4. ด้านสังคม และการช่วยตัวเอง
5. ด้านจิตวิญญาณและคุณธรรม

2545 พญ. นิตยา คชภักดี 0-6 ปี 2

ดี เก่ง มีความสุข สร้างสรรค์

★ **ร่างกายแข็งแรง**

★ **ฝึกคิด**
(ตั้งคำถาม แก้ปัญหา)


★ **ฝึกทำ** (เรียนรู้ประสบการณ์)

★ **ฝึกนำเสนอ** (สื่อสาร)

★ **ฝึกร่วมมือ** (มนุษยสัมพันธ์)

2545 พญ. นิตยา คชภักดี 0-6 ปี 3

ธรรมชาติของผลลัพธ์จากการพัฒนามนุษย์
ขึ้นอยู่กับสมดุลระหว่างปฏิสัมพันธ์ของพันธุกรรมกับ
ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยเกื้อหนุนโดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย

ปัจจัยเสี่ยง ด้านชีวภาพ-จิตใจสังคม และเหตุการณ์วิกฤต ภาวะเครียดเรื้อรัง		ปัจจัยเกื้อหนุน ในตนเอง และในสิ่งแวดล้อม
--	---	--

ตัวกลาง

ปัญหาภาค - อ่อนแอ - ปรับตัวได้ต่ำบนเส้น - ปกติ - เข้มแข็งขณะปัจจัยเสี่ยง
← พิสัยของความเป็นไปได้ →

2545 พญ. นิตยา คชภักดี 0-6 ปี 4



ช่วงปฐมวัย: นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุ ๖ ปี
(ในบางประเทศขยายไปถึงอายุ ๘ ปี รวมช่วงเชื่อมต่อประถมศึกษา)



2545 พญ. นิตยา คชภักดี 0-6 ปี 6

ความสำคัญของช่วงปฐมวัยในมนุษย์

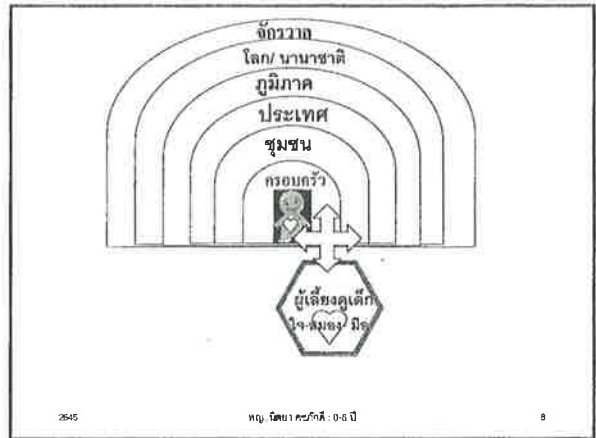
เพราะ

- สมองเติบโตและพัฒนาเร็วที่สุด
- การอบรมเลี้ยงดูในช่วงนี้ มีผลต่อคุณภาพของคนตลอดชีวิต

↓

**Early Childhood Care for Development:
The Root and Potential for Successful Interventions**

2545 วิทยุ คณะศึกษาศาสตร์ : 0-6 ปี 7



หลักการพัฒนาสมรรถภาพของมนุษย์

- วิเคราะห์แนวโน้มและหาทางปฏิบัติทันที่
- สร้างเสริมโอกาสและสิ่งที่เกี่ยวข้องพัฒนาการ
- งดสิ่งที่เป็นพิษภัย
- ตระหนักว่ามนุษย์ทุกคน **มีศักยภาพ มีสิทธิ** และ**มีความรับผิดชอบ**ที่จะให้สิ่งที่ดีงามแก่ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ

2545 วิทยุ คณะศึกษาศาสตร์ : 0-6 ปี 9

พัฒนาการของทารกในครรภ์

2545 วิทยุ คณะศึกษาศาสตร์ : 0-6 ปี 10

2545 วิทยุ คณะศึกษาศาสตร์ : 0-6 ปี 11

การเลี้ยงดูด้วยนมแม่ และอาหารตามวัย

ให้ทั้งพลังงาน สารอาหาร ประสบสัมผัสและความสัมพันธ์ ผูกพันต่อกัน

Breast feeding and food for the body, senses & mind during the formative years

2545 วิทยุ คณะศึกษาศาสตร์ : 0-6 ปี 12



Chalton Ferguson has studied the "dialogue" between infant and mother. He believes that the quality of communication and "response" - which involves much more of the mother's attention to the baby's needs and feelings - on the part of the baby, and the mother's ability to respond to the baby's needs, will be important in determining how well the baby's

ทารกเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์กับมารดา

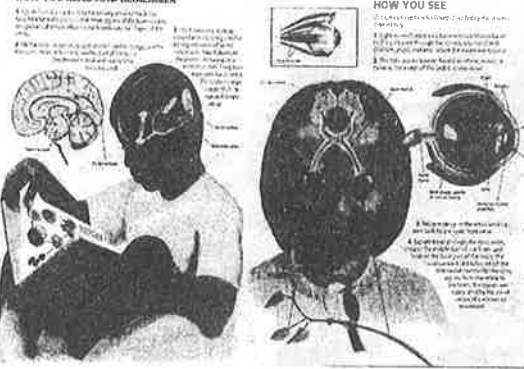
2645 พญ. นิสา ศรีภักดิ์ : 0-6 ปี



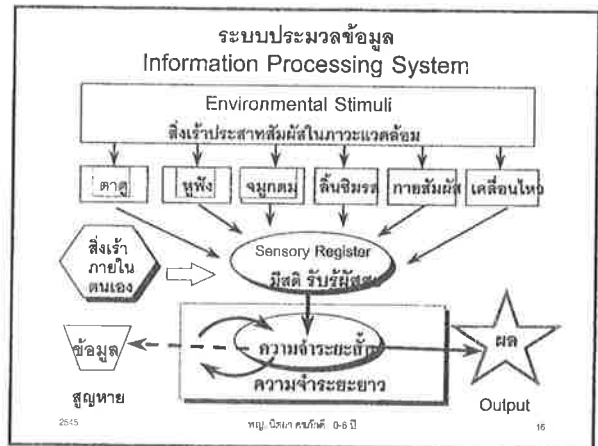
2645 พญ. นิสา ศรีภักดิ์ : 0-6 ปี Brain Camp NJK/OL/4/2 14

HOW YOUR HEAD AND REMEMBER

HOW YOU SEE



2645 พญ. นิสา ศรีภักดิ์ : 0-6 ปี 16



เล่น = เรียนรู้+สุข+งาน

รู้สึกสนุก มีความสุข
เพลิน อารมณ์ดี

- รับรู้เชื่อมโยงประสาทสัมผัสกับเคลื่อนไหว
- แสดงออก
- ลงมือทำเอง
- จินตนาการ
- สื่อภาษา

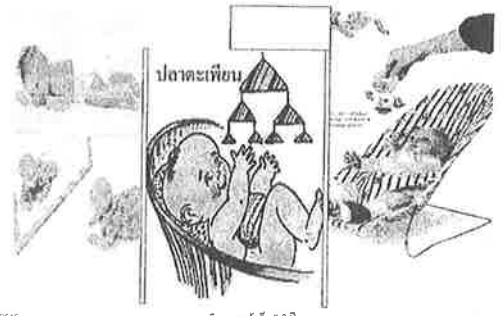
เด็ก
เล่น
คน

มีสมาธิใจจดจ่อ
ลองแก้ปัญหา
เห็นเหตุและผล
คิดสร้างสรรค์
ฝึกร่วมมือ

พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม
คุณธรรม พร้อมกับสติปัญญาเป็นองค์รวม

2645 พญ. นิสา ศรีภักดิ์ : 0-6 ปี 17

Psychomotor development:
Head control & eye-hand coordination



2645 พญ. นิสา ศรีภักดิ์ : 0-6 ปี 18


Another most important factor in play:
อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการเล่นของเด็กเล็ก



ความเอาใจใส่และส่วนร่วมของผู้ใหญ่
Adult's attention

2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 19

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
อาศัยบิดามารดา สมาชิกครอบครัว ครู เพื่อน และสังคม
ซึ่งนำมาพัฒนาทักษะ 3 ด้าน



- ♥ทักษะทางอารมณ์
- ♥ทักษะทางใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา
- ♥ทักษะทางพฤติกรรมและการสื่อความหมาย

2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 20


จงใจให้ใฝ่เรียนรู้ มีจินตนาการ
ปลูกฝังคุณธรรม สร้างนิสัยรักการอ่าน



การอ่านและเล่านิทาน
Story reading

2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 21

Learning through play




2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 22



ปีนป่าย ห้อยโหน ทรงตัว
Climbing, swinging, balancing

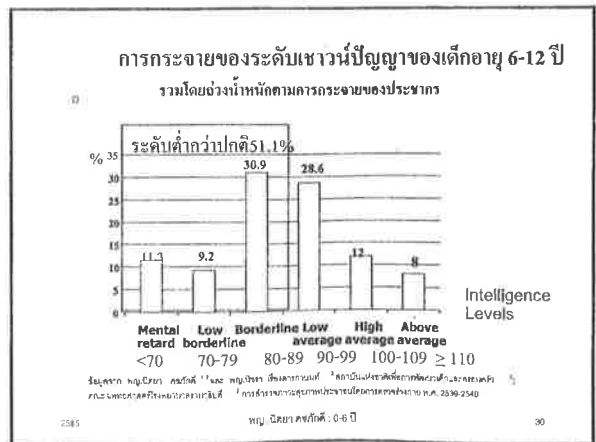
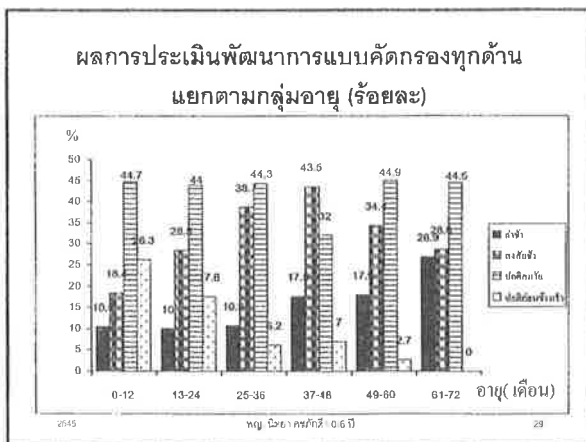
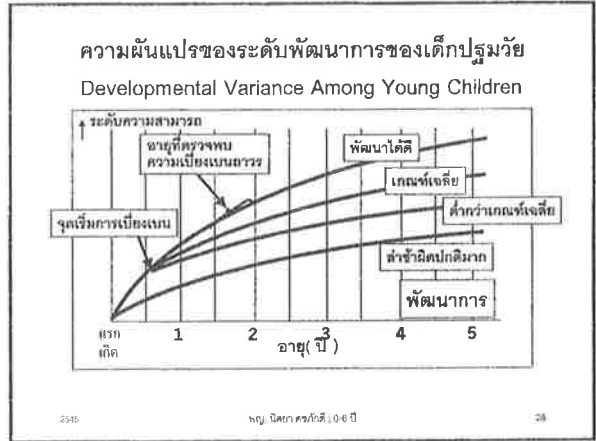
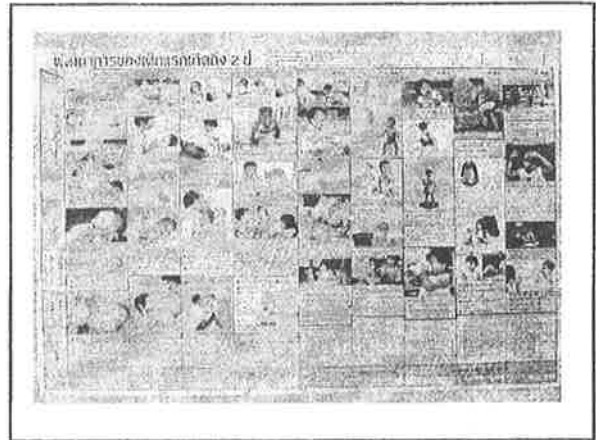
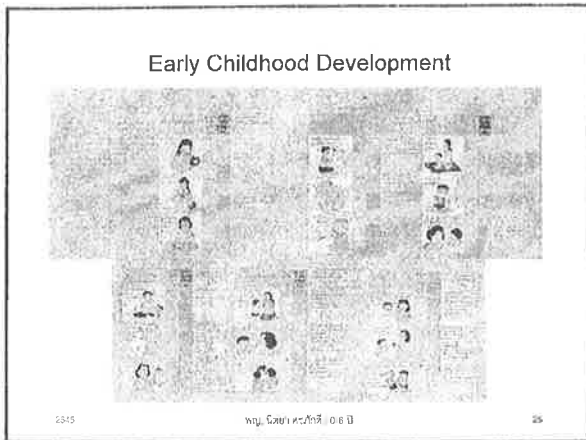
2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 23

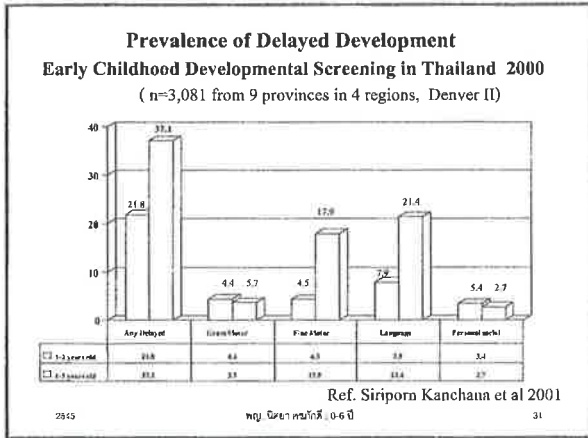
การประเมินด้านต่างๆ ของพัฒนาการเด็กปฐมวัย
Developmental assessment in various fields



- 1 Psychomotor **เคลื่อนไหว**
(Gross motor & Fine motor)
- 2 Psycho-social **จิตใจ สังคม**
(Emotional & Personal social Moral/Spiritual)
- 3 Cognitive **สติปัญญา**
(Language & Adaptive, Problem solving Performance)

2545 วิทยุ นิเทศศาสตร์ : 0-6 ปี 24





วิกฤตที่ซ่อนเร้น!

ชีวิตที่ประเดิมด้วยการขาดโอกาส

Silent Emergency! The lack of a good start to life

ทางออกของวิกฤต?

การมีลูกเมื่อพร้อม คุณแม่ตั้งครรภ์
อบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กปฐมวัย
เป็นสิ่งสำคัญซึ่งเกื้อหนุนให้
เด็กได้รับสิทธิที่จะมีชีวิตรอด เติบโต
และพัฒนาเต็มตามศักยภาพ

2545 พญ. นิยา ศษภักดิ์ : 0-6 ปี 32

แนวทางการพัฒนาเด็ก

- พัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม ต้องคำนึงถึง
 - สุขภาพ
 - ความรู้สึกและแรงจูงใจ
 - อาหารการกิน
 - ความคิดและการลงมือทำเอง
 - การพักผ่อน
 - การเรียนรู้จากประสาทสัมผัสต่างๆ
 - การออกกำลังกาย
 - ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- จัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมรู้สึก ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์
- คำนึงถึงวิธีการที่เหมาะสมกับขั้นตอนพัฒนาการและวัยของเด็ก
- คำนึงถึงบริบทเชิงสังคมวัฒนธรรมของครอบครัวและชุมชน

2545 พญ. นิยา ศษภักดิ์ : 0-6 ปี 33

กระแสพระราชดำรัส
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ปีเด็กสากล

เด็ก เป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกอย่างทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการดำรงรักษาความผาสุกสงบของประชากรในโลก ดังนั้นเด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาความคิดจิตใจให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริต และมีปัญญาเฉลียวฉลาดในเหตุผล

หน้าที่ซึ่งเป็นของทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันกระทำโดยพร้อมเพรียงสม่ำเสมอ

2545 พญ. นิยา ศษภักดิ์ : 0-6 ปี 34

อัมพาตของชีวิตครอบครัว

สวัสดิ์

2545 พญ. นิยา ศษภักดิ์ : 0-6 ปี 35

การส่งเสริมพัฒนาการตามสิทธิของ เด็ก

ทารกแรกเกิด- อายุ ๓ปี จะต้องได้รับ

- การปกป้องจากภัยอันตรายและการบาดเจ็บ
- อาหารและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมเพียงพอ
- วัคซีน ที่เหมาะสม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- การเลี้ยงดูใกล้ชิดจากผู้ใหญ่สักคนหนึ่งเพื่อสร้างความผูกพัน
- ความเข้าใจและการตอบสนองจากผู้ใหญ่
- การสนับสนุนให้เกิดทักษะใหม่ๆ ด้านเคลื่อนไหวร่างกาย ภาษา และการรู้จักคิด

2545 พญ. นิยา ศษภักดิ์ : 0-6 ปี 36

- ปฏิสัมพันธ์เสนอสนองต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการ
มองหน้าสบตา ยิ้มแย้ม สัมผัสอ่อนโยนและพูดคุย
- การเอาใจใส่ อบรมสั่งสอนให้เริ่มหัดควบคุมพฤติกรรม
ด้วยตัวเอง เพื่อเริ่มรู้จักแยกแยะสิ่งที่ควรและไม่ควร
- หัดการช่วยตัวเองในกิจวัตรอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- โอกาสสังเกตและสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ปลอดภัย
- สิ่งต่างๆ สำหรับมองดู สัมผัสจับต้อง ฟัง ดมกลิ่นและชิม
- โอกาสเล่นกับคนและสิ่งต่างๆ ที่หลากหลายทุกวัน

ทฤษฎีการเรียนรู้ : 0-6 ปี

37



พฤติกรรมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย : ตั้งแต่แรกเกิด-๔ ปี

EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENTAL MILESTONES : FROM BIRTH TO 4 YEARS

อายุ	การเคลื่อนไหวร่างกายและการทรงตัว	การใช้ตากับมือ	ภาษา	การช่วยเหลือตนเอง	อารมณ์และสังคม
4 ปี	กระโดดขาเดียว	วาดรูปสี่เหลี่ยม	เล่าเรื่องสั้นๆ	สวมเสื้อผ้าและติดกระดุม	รู้จักชอบกับตัวเอง/ รอได้
3 ปี	เดินขึ้นบันไดสลับเท้า/ ซี่สามล้อ	วาดรูปวงกลม	บอกชื่อ/ เพศของตนเอง	บอกเมื่อต้องการจะอุจจาระ	เล่นสมมติกับเพื่อน
2 ปี	ตะบอลลูกโต	ต่อบล็อกได้สูง 4-6 ชั้น	พูด 2 คำต่อกัน	ใช้ช้อนตักป้อนเอง, หกบ้างเล็กน้อย	แสดงความต้องการ/ ความรู้สึก
18 เดือน	เดินได้คล่อง	ขีดเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ	ทำตามที่ทำบอกได้	ดื่มน้ำจากถ้วย	เรียนแบบท่าทาง
12 เดือน	เดินเองได้ชั่วคราว	หยิบของใส่กล่อง	พูด 1 คำ แบบมีความหมาย	ชี้สิ่งที่ต้องการ	ตบมือชอบใจ
9 เดือน	คลาน	หยิบของด้วยนิ้วมือ	เรียนเสียงพูด	หยิบอาหารใส่ปาก	เล่นจะเอ้/ รู้จักแปลกหน้า
6 เดือน	พลิกคว่ำ พลิกหงาย	คำของมือเดียว	หันหาเสียง	กินอาหารอ่อนกึ่งเหลวจากช้อน	ตีใจเมื่อเห็นพ่อแม่และคนใกล้ชิด
2 เดือน	ชันคอได้ในท่านอนคว่ำ	มองตามสิ่งของ	สนใจฟังเสียงและส่งเสียงโต้ตอบ	ดูดและกลืนนมแม่ได้ดี	สบตา/ ยิ้มทักทาย

วางรากฐานชีวิตที่ดีตั้งแต่ปฐมวัย

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ / เพิ่มอาหารตามวัยหลัง 6 เดือน
- ดูแลเอาใจใส่ด้วยรักและเข้าใจ
- ให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตั้งแต่แรกเริ่ม
- ให้โอกาสเด็กเล่นสนุกและเรียนรู้จากคน สิ่งของ และหนังสือ
- รับฟัง พูดคุย ร้องเพลง เล่นนิทาน อ่านหนังสือกับเด็กเสมอๆ
- รับการตรวจสุขภาพ เพื่าระวังการเติบโตและพัฒนาการตามวัย และดูแลความปลอดภัย
- อบรมปณิธานให้ไม่ตีและรู้จักกาลเทศะ

แผนการเรียนรู้

เรื่อง

การพัฒนาเด็กปฐมวัย

เวลาที่ใช้

3 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. สามารถบอกถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูพัฒนาเด็กอย่างสมดุลรอบด้านในช่วงปฐมวัยต่อคุณภาพของมนุษย์ตลอดชีวิต	1. วิทยากรบรรยาย เรื่อง "การพัฒนาเด็กปฐมวัย"	1.30 ชม.	1. วิดีทัศน์ เรื่อง "พัฒนาการสมอง"
2. สามารถบอกขั้นตอนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยโดยสังเขป	2. วิทยากรบรรยายเรื่อง "พัฒนาการสมอง"	1 ชม.	2. วิดีทัศน์ เรื่อง "การพัฒนาเด็กปฐมวัย"
3. สามารถระบุความต้องการและสิทธิพื้นฐานของเด็กปฐมวัย	3. เมื่อบรรยายจบวิทยากรนำผ้าพลาสติกที่มีรูปต้นไม้ใหญ่แขวนบนบอร์ดที่เตรียมไว้	30 นาที	3. วิดีทัศน์เรื่อง "การเรียนรู้ทารก 10 วันแรก"
4. สามารถบอกปัจจัยที่เกื้อหนุนกับปัจจัยที่ขัดขวางต่อพัฒนาการของเด็ก	2. วิทยากรแจกกระดาษรูปต้นไม้เล็กให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 ต้น กระดาษรูปถุงปุ๋ยและตัวหนอนอย่างละ 2 แผ่น และอธิบายว่าต้นไม้ใหญ่และต้นไม้เล็กแทนเด็กที่พวกเราทุกคนต้องดูแล ต้นไม้เล็กให้ทุกคนนำกลับไปเพื่อระลึกถึง		4. วิดีทัศน์เรื่อง "กว่าหนูจะโต" (ฉายคืนที่สอง)
	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเขียนว่าอะไรหรือการกระทำใดของผู้ใหญ่ที่เป็นการเกื้อหนุนให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีพัฒนาการที่ดีลงในกระดาษรูปถุงปุ๋ยทั้ง 2 ถุง และอะไรหรือการกระทำใดของผู้ใหญ่ที่เป็นการขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการลงในกระดาษรูปตัวหนอนทั้ง 2 ตัว เช่น ถุงปุ๋ย : อาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ ตัวหนอน : สีส้มมาก เป็นต้น		5. วิดีทัศน์เรื่อง " Human Foundation Development" (ฉายคืนที่สาม)
			6. วิดีทัศน์เรื่อง "EQ เพื่อชีวิตที่ 0 มั่นคง" (ฉายวันที่สี่ บ่าย)
			7. แผ่นผ้ารูปต้นไม้ 1 แผ่น
			8. กระดาษรูปถุงปุ๋ย จำนวน 2 เท่าของผู้เข้ารับการอบรม
			9. กระดาษรูปตัวหนอนจำนวน 2

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>๕. ผู้เข้ารับการอบรมนำกระดาษที่เขียนแล้วติดในต้นไม้ของตนและต้นไม้ใหญ่</p> <p>๕.๑. วิทยากรสังเกตดูรูปต้นไม้ใหญ่ว่าปัจจัยเกื้อหนุนมีครบถ้วนตามที่ต้องการหรือไม่ หากยังไม่ครบให้วิทยากรเขียนเพิ่มลงในถุงปุ๋ยที่เตรียมไว้ เช่น วัคซีน สมุดสุขภาพ เป็นต้น และสรุปเพิ่มเติมว่า จะเห็นว่าปัจจัยต่างๆ ที่แวดล้อมตัวเด็กมีทั้งปัจจัยที่เกื้อหนุน และขัดขวางต่อพัฒนาการเด็ก อยู่ที่ เราให้ปัจจัยอะไรกับเด็ก ถ้าให้ปัจจัยเกื้อหนุนเด็กก็จะพัฒนา และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป ถ้าให้ปัจจัยขัดขวางก็จะ เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาและเติบโตของเด็ก</p> <p>6. วิทยากรชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่าต้นไม้เล็กที่เขาถือไว้ นั้นให้นำกลับไปทึ่หน่วยงาน เพื่อเป็นข้อเตือนใจให้นึกถึงว่าเราจะช่วยพัฒนาเด็กอย่างไรบ้าง</p> <p>7. วิทยากรแจกกระดาษให้ตัวแทนขององค์การบริหารส่วนตำบลคนละ 1 แผ่นเขียนข้อความตามคำสั่งว่า ในฐานะที่ท่านมีส่วนในการพัฒนาเด็กหลังจากได้รับการอบรมแล้วท่านจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างไร</p>		<p>เท่าของผู้เข้ารับ การ อบรม</p> <p>10. กระดาษสีขนาด A 4 พับสามส่วน ตามยาว</p> <p>11. บอร์ดสำหรับติด แผ่นผ้ารูปต้นไม้</p> <p>12. กระดาษกา</p>
	รวม	3 ชม.	

หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การเจริญเติบโตและโภชนาการ
ของเด็กปฐมวัย

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี
อุรวรรณ แยมบริสุทธิ์

การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก

การเจริญเติบโตเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นตั้งแต่หลังการมีปฏิสนธิไปจนถึงวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเพิ่มทั้งจำนวนและขนาดของเซลล์ในร่างกาย ตลอดจนมีการพัฒนาเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำหน้าที่เฉพาะ เด็กจะมีการเจริญเติบโตที่ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ อาทิเช่น การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพียงพอหรือไม่ การเอาใจใส่เลี้ยงดู ความเจ็บป่วยต่าง ๆ การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการทารกและเด็กเป็นกระบวนการสำคัญที่ผู้เลี้ยงดูเด็กจำเป็นต้องเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ กระบวนการประกอบด้วย การหาข้อมูลเพื่อนำมาประเมินบอกสถานะการเติบโต ช่วยการตัดสินใจในการเลือกแก้ปัญหาที่สำคัญ และการวางแผนในการจัดทำมาตรการปรับปรุงและเฝ้าระวังสุขภาพในระยะต่อไป การติดตามการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก สามารถทำได้ในระดับท้องถิ่นโดยใช้วิธีการที่ง่าย ๆ คือการชั่งน้ำหนักตัว วัดความยาวตัว (ส่วนสูง) ฯลฯ และนำมาแปลผล

น้ำหนักตัวและส่วนสูง

ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยประมาณ 3,000 กรัม และน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงขวบปีแรก โดยมีน้ำหนักเป็น 2 เท่าของแรกเกิดที่อายุ 5 เดือนและ 3 เท่าของแรกเกิดที่อายุ 1 ปี หลังจากนั้นการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวจะชะลอลง คือเพิ่มเพียงปีละ 2-3 กิโลกรัม สำหรับความยาวตัวของเด็กแรกเกิดนั้นโดยเฉลี่ยจะเป็น 50 ซม. ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นของส่วนสูงเป็น 1.75 เท่าของแรกเกิดหรือ 85 ซม. ที่อายุ 1 ปี และเป็น 2 เท่าของแรกเกิดหรือ 100 ซม. ที่อายุ 4 ปี ระยะที่สองที่เด็กจะมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วคือระยะเข้าสู่วัยรุ่นระหว่างอายุ 10-18 ปีในเด็กหญิงและอายุ 12-20 ปีในเด็กชาย

ตารางที่ 1 อัตราการเจริญเติบโตของทารกและเด็กที่อายุต่าง ๆ

อายุ	น้ำหนักแรกเกิด (กก.)	อายุ	ส่วนสูงเพิ่มขึ้น (ซม.)
แรกเกิด	3	แรกเกิด	-
4-5 เดือน	6 (2 เท่าของแรกเกิด)	6 เดือนแรก	2.5
12 เดือน	9 (3 เท่าของแรกเกิด)	6-12 เดือน	1.0
30 เดือน	12 (4 เท่าของแรกเกิด)	1-7 ปี	5-7
5 ปี	18 (6 เท่าของแรกเกิด)	8-15 ปี	5
10 ปี	30 (10 เท่าของแรกเกิด)		

ตารางที่ 2 ค่าน้ำหนักตัวและความยาวตัว (ส่วนสูง) ของเด็กวัยต่าง ๆ*

อายุ	น้ำหนักตัว (ก.ก.)		ความยาวตัว (ส่วนสูง) (ซ.ม.)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรกเกิด	3.3	3.1	50.0	49.8
3 เดือน	5.5	5.1	58.6	57.7
6 เดือน	7.3	6.7	65.5	64.4
9 เดือน	8.6	7.9	70.7	69.5
12 เดือน	9.5	8.8	74.8	73.4
18 เดือน	11.0	10.2	81.3	79.7
24 เดือน	12.4	11.6	87.0	84.7
30 เดือน	13.6	12.8	91.1	89.7
36 เดือน	14.6	13.9	95.0	94.1
48 เดือน	16.2	15.7	102.0	101.1
60 เดือน	17.8	17.4	108.3	107.8

*ค่าอ้างอิงจาก : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542

ความสำคัญของการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตโดยใช้กราฟมาตรฐาน คือ

1. ทารกและเด็กเล็กในบางพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้มาก หรือได้รับการเลี้ยงดูไม่ดี จะพบว่ามี การเติบโตช้า การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตโดยการชั่งน้ำหนักตัว วัดความยาวตัว และแปลผลจากกราฟมาตรฐาน จะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเด็กคนนั้นควรได้รับการวินิจฉัยสาเหตุและช่วยเหลือมากน้อยเพียงใด



2. กราฟมาตรฐานจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคลากรทางสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องสามารถวินิจฉัยระดับการขาดสารอาหาร เพื่อติดตามผลการรักษาโรคต่าง ๆ เช่นโรคขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อ ฯลฯ

3. การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตอย่างเป็นระบบ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เลี้ยงดูเด็กพัฒนาทักษะในการดูแลเด็กให้ดีขึ้น สามารถสำรวจและให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาเติบโตไม่สมวัย โดยทั่วไปเด็กเล็กควรได้รับการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุก 1-2 เดือน แต่ในรายที่มีปัญหาขาดสารอาหารก็ควรได้รับการติดตามผลใกล้ชิด เช่น ทุกสัปดาห์หรือบ่อยกว่านั้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวเข้าสู่เกณฑ์ปกติ

ในการวัดการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก จะบอกได้ว่าเด็กคนนั้นเติบโตตามปกติหรือไม่ โดยการนำค่าน้ำหนักตัว-ส่วนสูงของเด็กนั้นที่วัดได้ไปเปรียบเทียบกับค่าที่วัดในเด็กปกติในกลุ่มอายุเดียวกัน สำหรับเด็กปฐมวัยนั้นจะนิยมใช้การแปลผลจากบันทึกการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคน (สมุดสุขภาพแม่และเด็ก, เล่มสีชมพู) ซึ่งจะมีค่าบ่งบอกในลักษณะน้ำหนักเทียบกับอายุ โดยพื้นที่กราฟจะมีส่วนที่แสดงภาวะการเติบโตปกติ (สีเขียว), การขาดสารอาหารระดับหนึ่ง (สีเหลือง), ขาดสารอาหารระดับสอง (สีน้ำตาล) และขาดอาหารระดับสาม (สีชมพู) นอกจากนี้ยังมีบันทึกการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในลักษณะน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงด้วย เครื่องชี้วัด “น้ำหนักเทียบกับอายุ” นิยมใช้มากในชุมชน เป็นการประเมินค่าน้ำหนักตัวตามอายุเด็กและนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง ช่วยการแปลผลเด็กว่ามีปัญหาการขาดสารอาหารหรือไม่ แต่ยังไม่สามารถประเมินการขาดอาหารที่เป็นมาในลักษณะเรื้อรังซึ่งจะทราบได้โดยการประเมินค่า “ส่วนสูงเทียบกับอายุ” ควบคู่ไปด้วย สำหรับค่า “น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง” นั้นจะใช้ติดตามภาวะโภชนาการเกิน หรือเด็กที่เริ่มมีปัญหาน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์หรืออ้วน ซึ่งมักจะเป็นปัญหาในชุมชนเมือง



ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับค่าน้ำหนักเทียบกับอายุ, ค่าส่วนสูงเทียบกับอายุ และค่าน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง

ภาวะโภชนาการ	น้ำหนักตัวเทียบกับอายุ	ส่วนสูงเทียบกับอายุ	น้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูง
เด็กปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
ขาดอาหารที่เพิ่งเป็นไม่นาน	น้อยกว่าปกติ (ดีกรีหนึ่ง-สอง)	ปกติ	น้อยกว่าปกติ (ดีกรีสอง)
ขาดอาหารเรื้อรังแต่กำลังฟื้นตัว	น้อย	น้อย	อัตราส่วนปกติ (แต่ค่าจะต่ำกว่าค่าปกติของเด็กที่อายุนั้น)
ขาดอาหารเรื้อรังและเป็นมากขึ้น	น้อย (ดีกรีสาม)	น้อย (ดีกรีสาม)	น้อย (ดีกรีสาม)



อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย ในช่วงวัยทารก (อายุแรกเกิดถึง 1 ปี) อาหารที่ดีที่สุดคือนมแม่และในระยะเวลาที่เด็กมีอายุตั้งแต่ 4-6 เดือน ขึ้นไปนั้น ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ มีเพิ่มขึ้น ดังนั้นนอกจากนมแม่แล้วเขาควรได้รับอาหารเพิ่มเติม ทั้งนี้เพื่อให้ได้สารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย โดยเฉพาะในระยะสองขวบปีแรกนั้น อัตราการ

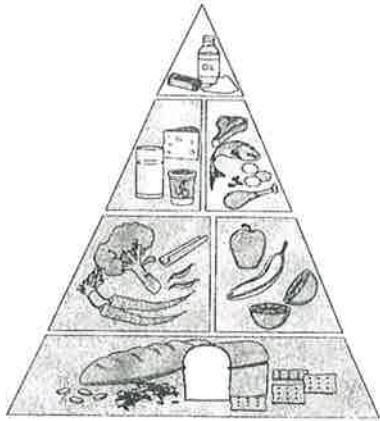
เจริญเติบโตของสมองจะค่อนข้าง รวดเร็วและเป็นร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ ส่วนการเติบโตทางด้านร่างกายของทารกจะเพิ่มขึ้นรวดเร็วเช่นกันในช่วงขวบปีแรก โดยน้ำหนักตัวจะเพิ่มเป็นสองเท่าของแรกเกิดที่อายุ 5 เดือน และสามเท่าของแรกเกิดที่อายุ 1 ปี เด็กที่อายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป จะมีการเพิ่มของน้ำหนักตัวเฉลี่ยปีละ 2-3 กิโลกรัมและส่วนสูงเพิ่มขึ้นปีละ 5-7 ซม. ดังนั้นถ้าหากผู้เลี้ยงดูเด็กได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของสารอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสามารถนำความรู้ทางโภชนาการที่ได้รับมาจัดและดัดแปลงชนิดอาหารจากอาหารหลัก 5 หมู่ ที่มีอยู่ได้อย่างถูกต้องทั้งในแง่ชนิดและปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ของเด็กก็จะช่วยเด็กบริโภคอาหารได้ดี และได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะส่งเสริมการเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ

ความสำคัญของสารอาหารต่อร่างกาย

เน้นความสำคัญของสารอาหารต่าง ๆ เช่น พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุ หน้าที่และผลจากการบริโภคสารอาหารนั้นต่อการทำงานและการเจริญเติบโตของร่างกาย ความสำคัญของสารอาหารหลัก 5 หมู่

ความต้องการอาหารในแต่ละวัน และการจัดรายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย

สารอาหารหลักที่ทารกและเด็กเล็กต้องการคือ พลังงาน โปรตีน และไขมัน อาหารโปรตีน จะช่วยเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ อาหารโปรตีนจะได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ส่วนพลังงานจะได้จากอาหารประเภทแป้งและไขมัน วิตามินและแร่ธาตุจะได้จากผักใบเขียวและผลไม้ต่าง ๆ วิตามินและแร่ธาตุช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำหน้าที่ตามปกติ



ในช่วงที่ทารกยังไม่มีฟันขึ้นอาหารเสริมควรได้รับการบดละเอียด เมื่อทารกเริ่มมีฟันควรจัดอาหารให้มีลักษณะหยาบขึ้นเพื่อฝึกให้เด็กได้หัดเคี้ยวอาหารและกลืน การให้อาหารควรเริ่มจากปริมาณน้อยๆ เช่น 1/2-1 ช้อนชา ในช่วงที่เพิ่งเริ่มให้อาหารเสริมเด็กเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและค่อยๆ เพิ่มปริมาณตามอายุเด็ก พร้อมทั้งสังเกตการยอมรับอาหารด้วย

ตารางที่ 4 ความต้องการพลังงานและโปรตีนของทารกและเด็กเล็ก*

อายุ	น้ำหนักตัว (กก.)	พลังงาน (กิโลแคลอรี/กก./วัน)	โปรตีน (กรัม/กก./วัน)
น้อยกว่า 3 เดือน	4	← นมแม่ →	
3 - 5 เดือน	6	99	1.85
6 - 8 เดือน	7	95	1.65
9 - 11 เดือน	8	101	1.50
1 - 3 ปี	12	102	1.20
4 - 6 ปี	16	90	1.10

*จากข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2532.

ตารางที่ 5 ปริมาณนมและอาหารเสริมสำหรับทารกแรกเกิดถึงอายุ 1 ปี

ช่วงอายุ (เดือน)	ปริมาณนมที่ จัดให้ใน 1 มื้อ (ออนซ์)	จำนวนครั้งที่ ให้ต่อวัน	อาหารเสริม ตามวัย
0-1	2-3	7	-
1-2	4	6	-
2-3	5	5	-
3-4	6	5	-
4-5	5-6	5	- เริ่มกลัวยสุกครูด, ข้าวบดไข่แดง เพิ่มตับบดและ/หรือถั่วต้มเปื่อยต่าง ๆ
5-6	5	4-5	- ข้าวบดปลา และผักใบเขียวต่าง ๆ ปริมาณ 1/2 ถ้วย
6-7	5	3-4	- ให้อาหารหลักแทนนม 1 มื้อ ปริมาณ 3/4-1 ถ้วย ไข่ทั้งฟอง เพิ่มเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น เนื้อหมู, เนื้อไก่ ฯลฯ
8-9	7	3-4	- อาหารหลัก 2 มื้อ อาหารมีลักษณะหยาบขึ้น
10-12	7	3-4	- ให้อาหารหลัก 3 มื้อ และนมเป็นอาหารเสริม
เด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 1-5 ปี)	200 มล.	2-3	- ให้อาหารหลัก 3 มื้อ และนมเป็นอาหารเสริม

ตารางที่ 6 ปริมาณความต้องการอาหารใน 1 วัน ของเด็กอายุ 1-5 ปี

หมู่อาหาร	ปริมาณอาหาร		
	อายุ 1-2 ปี	อายุ 2-3 ปี	อายุ 4-5 ปี
ข้าวสุกและธัญพืชต่าง ๆ	1 1/2 ถ้วยตวง	2-2 1/2 ถ้วยตวง	2 1/2-3 ถ้วยตวง
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
นม	3-4 ถ้วย*	2-3 ถ้วย	2-3 ถ้วย
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (อาจใช้ถั่ว ต้มเปื่อยทดแทนเนื้อสัตว์ ได้ในบางครั้ง)	2 ช้อนโต๊ะ	2 1/2-3 ช้อนโต๊ะ	3 1/2-4 ช้อนโต๊ะ
ผักใบเขียว ผักอื่น ๆ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่าง ๆ	1/4 ถ้วยตวง	1/3 ถ้วยตวง	1/2-1 ถ้วยตวง
ไขมันหรือน้ำมันพืช	←	(ตามฤดูกาล) โดยเฉลี่ย 1-2 ช้อนโต๊ะ	→

*1 ถ้วย = 200 มล.

ตารางที่ 7 ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับทารกอายุ 6-7 เดือน

เวลา	นม/อาหาร	ปริมาณ	ส่วนประกอบของอาหารที่ใช้
4.00 น.	นม	5 ออนซ์	-
7.00 น.	นม	5 ออนซ์	-
10.00 น.	มะละกอสุก	1/4 ถ้วยตวง	-
12.00 น.	ซूपผักกาดเขียว-เต้าหู้อ่อน	1 ถ้วย	- ผักกาดเขียว (หั่นฝอย) 2 ช้อนโต๊ะ - เต้าหู้อ่อน 3/4 ช้อนโต๊ะ - น้ำต้มกระดูกไก่ 1/3 ถ้วยตวง
15.00 น.	นม	5 ออนซ์	
18.00 น.	ข้าวต้ม ไข่หนึ่งหมูสับ-แครอท	1/3 ถ้วยตวง 1 ถ้วย	- ไข่ไก่ 1/3 ฟอง - เนื้อหมูสับ 1 ช้อนชา - น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
22.00 น.	นม	5 ออนซ์	

ตารางที่ 8 ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 3 ปี

เวลา	นม/อาหาร	ปริมาณ	ส่วนประกอบของอาหารที่ใช้
7.00	ข้าวต้ม ผักไข่-ถั่วลันเตา	1 ถ้วยตวง 1 จาน	- ไข่ไก่ 1/2 ฟอง - เนื้อไก่ 1 ช้อนชา - ถั่วลันเตา 1 ช้อนโต๊ะ
10.00 น.	ขนมถ้วยฟู นมสด	2 ช้อน 1 ถ้วย (200 มล.)	
12.00 น.	เกี๊ยม้อ้น้ำ - หมูแดง	1 ถ้วย	- เกี๊ยม้อ้น้ำ 1/2 ถ้วยตวง - หมูแดง 1 ช้อนโต๊ะ - ผักกวางตุ้ง (ลวก) 2 ช้อนโต๊ะ
15.00 น.	มะละกอสุก น้ำส้มคั้น	5 ช้อน (ขนาดคำ) 1 ถ้วย (150 มล.)	
17.30 น.	ข้าวสวย เนื้อปลาช่อนทอด (ไม่รวมหนังปลา) แกงจืดผักสามสหาย	1 จาน (3/4 ถ้วยตวง) 2 ช้อน (1 ช้อนขนาด 1"x2") 1 ถ้วย	- ตับหมู 1/2 ช้อนโต๊ะ - ผักเขียว 1 ช้อนโต๊ะ - แครอท 1 ช้อนโต๊ะ - ฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ
20.00 น.	มะม่วงสุก นมสด	4 ช้อน (ขนาดคำ) 1 ถ้วย (200 มล.)	

หลักเกณฑ์การให้อาหารตามวัย

อาหารตามวัย หมายถึง อาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่หรือนมผสมที่ใช้เลี้ยงทารกแรกเกิดถึงอายุ 1 ปี โดยทั่วไปควรเริ่มให้อาหารเมื่อทารกอายุได้ 4 เดือนขึ้นไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของระบบย่อยอาหารของเด็กแต่ละคนด้วย

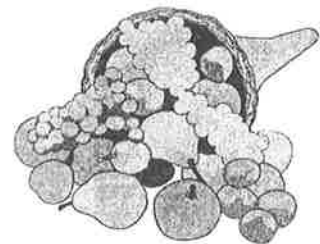


1. ประเภทของวัตถุดิบที่นำมาเตรียมอาหาร

1.1 ธัญพืช : ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ขนมปัง ฯลฯ นั้นสามารถนำมาทำเป็นข้าวครูด ข้าวบด ขนมปังตุ๋นนิ่ม ๆ ปริมาณที่ให้อาจเริ่มจาก 1/2-1 ช้อนชาก่อน สังเกตว่าทารกกับประทานและกลืนได้ดีหรือไม่ ถ้ารับประทานได้จึงค่อยเพิ่มปริมาณ

1.2 ประเภทไข่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ถือว่าเป็นอาหารที่ให้คุณค่าดี และราคาถูกเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ ในทารกอายุ 4 เดือน ให้เริ่มไข่แดงต้มสุกซึ่งบดละเอียด โดยเริ่ม 1/2 ช้อนชาก่อน ถ้าทารกกับประทานได้จึงค่อยเพิ่มปริมาณเป็น 1/2-1 ฟอง ในหนึ่งวัน ไม่แนะนำให้ไข่ขาวแก่ทารกในช่วงนี้ เพราะอาจเกิดการแพ้ได้ เมื่ออายุได้ 5 เดือน ควรเพิ่มเนื้อปลาในอาหารเสริม ปลาที่ใช้อาจเป็นเนื้อปลาช่อน ปลากะพง ฯลฯ ต้มเนื้อปลาให้สุกและแกะก้างออกและผสมเนื้อปลากับโจ๊กหรือข้าวบด เมื่อเด็กอายุได้ 7-8 เดือน จะเป็นระยะที่ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นแล้ว ผู้เลี้ยงดูเด็กอาจจะเริ่มให้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อไก่ (ไม่ติดหนัง) เนื้อหมูแดง ฯลฯ สับละเอียดและปรุงแล้วป้อน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กได้พัฒนาการเคี้ยวและกลืนได้ดีขึ้น

1.3 ประเภทผักและผลไม้ : เป็นกลุ่มอาหารซึ่งเสริมวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ได้ดี ในระยะที่ทารกอายุได้ 4-6 เดือน ควรเลือกใช้ผักที่มีกากน้อย และเลือกใช้เฉพาะใบผักโดยการต้มผักให้เปื่อย บดหรือยีให้ละเอียดกับข้าวบดหรือโจ๊ก ถ้าเป็นระยะที่ลูกน้อยอายุ 6-7 เดือนขึ้นไป การเตรียมผักก็ให้ใช้เป็นผักที่สับละเอียดเล็กน้อยแทนการบด เพื่อช่วยให้เด็กได้เคี้ยวสำหรับผักประเภทหัวและราก เช่น หัวผักกาด หัวหอมใหญ่ ฯลฯ ควรเริ่มให้เมื่อเด็กอายุ 1 ปีไปแล้ว ส่วนผลไม้ที่ทารกจะเริ่มรับประทานเมื่ออายุได้ 3-4 เดือนแล้ว ซึ่งครั้งแรกมักจะเริ่มด้วยกล้วยน้ำว้าสุกครูด หรือน้ำส้มคั้นซึ่งผสมน้ำต้มสุกเท่าตัว โดยให้เริ่มครั้งละ 1/2-1 ช้อนชา แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ อย่างไรก็ตามการเตรียมน้ำผลไม้ที่ผู้เลี้ยงดูเด็กควรระวังเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ เช่น ควรล้างเปลือกผลไม้ให้สะอาดก่อนคั้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันปัญหาท้องเดิน เมื่อทารกอายุ 7-8 เดือนขึ้นไป ก็อาจจะเสริมผลไม้อื่น ๆ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ฯลฯ โดยตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอกำ และให้เสริมในระหว่างมื้ออาหารหลัก ข้อควรคำนึงคือไม่ควรให้ผลไม้เปลือกแข็งในช่วงอายุนี้ เพราะจะทำให้ย่อยยากและไม่ควรให้ผลไม้กระป๋องหรือหมักดองเพราะให้คุณค่าทางอาหารน้อยกว่าผลไม้สด



2. การเตรียมอาหาร : ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เลี้ยงดูเด็กไม่ควรละเลย ควรล้างวัตถุดิบต่างๆ ก่อนนำมาเตรียมและปรุงอาหาร เพื่อป้องกันปัญหาติดเชื้อและท้องเดิน ลักษณะอาหารที่เตรียมควรให้เหมาะสมกับวัย ถ้าทารกมีอายุ 4-5 เดือน อาหารเสริมที่ใช้ควรบดละเอียด ถ้าเด็กเริ่มมีฟันขึ้นแล้ว เช่นในวัย 6-7 เดือน อาหารเสริมควรมีลักษณะหยาบขึ้นเพื่อให้เขาได้กัดเคี้ยวและกลืน และเมื่ออายุได้ 1 ปี อาหารที่เตรียมควรเป็นลักษณะอ่อนนุ่มธรรมดา งดผงฟูหรือเครื่องเทศในอาหารและงดอาหารรสจัด

3. การให้อาหาร : ควรเริ่มอาหารที่ละชนิด เริ่มครั้งละน้อย ๆ สังเกตการยอมรับอาหารของทารก จึงค่อยเพิ่มปริมาณ ควรให้อาหารที่ละชนิดจะช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเด็กสังเกตได้ว่าเด็กมีอาการแพ้อาหารหรือไม่ เมื่อจะเริ่มอาหารชนิดใหม่ควรเว้นระยะ 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้เด็กปรับตัวและเคยชินกับอาหารนั้น

4. การบดอาหาร : การบดอาหารในทารกวัย 3-5 เดือนนั้น ผู้เลี้ยงดูเด็กควรนั่งในท่าที่สบาย อุ้มเด็กในลักษณะที่กึ่งนั่งศีรษะสูง ใช้ช้อนปลายมนเล็ก ๆ ขนาดพอเหมาะกับปากเด็ก ตักอาหารในปริมาณพอสมควรแล้วบด ทารกที่อายุ 7-8 เดือนขึ้นไปจะเริ่มนั่งได้เอง ก็อาจจะหัดให้นั่งบนเก้าอี้และดูแลใกล้ชิดในเรื่องอาหาร

5. ไม่ควรให้อาหารรสหวานหรือน้ำผสมกลูโคส แก่เด็ก เนื่องจากทำให้เด็กติดรสหวาน อ้วนง่าย และเบื่ออาหารมื้อหลัก ซึ่งอาจทำให้เป็นปัญหาหนักใจของผู้ดูแลในการเตรียมและให้อาหารเด็กในระยะต่อไป

อาหารสำหรับเด็ก อายุ 1-5 ปี



เด็กก่อนวัยเรียนในช่วงอายุ 1-5 ปี มีความต้องการสารอาหารเช่นเดียวกับวัยทารก แต่ควรได้รับปริมาณอาหารมากขึ้น เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะมีกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการเล่นมากขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญอาหารสูงขึ้นด้วย อาหารประเภทโปรตีนยังคงจำเป็นต่อร่างกายในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อ ดังนั้นเด็กควรจะได้ดื่มนมสดทุกวัน และรับประทานไข่วันละ

1 ฟอง รวมทั้งเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ด้วย ผู้เลี้ยงดูเด็กควรเสริมตับให้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อช่วยให้เด็กได้รับธาตุเหล็กและโปรตีน ส่วนอาหารที่ให้พลังงานนั้นจะได้อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก ฯลฯ และไขมันจะได้จากเนยและน้ำมันพืช ควรสนับสนุนให้เด็กรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพียงพอ เนื่องจากเด็กวัยนี้มักปฏิเสธและไม่ค่อยรับประทานผัก ควรดัดแปลงวิธีการปรุงผักให้มีหลากหลาย เช่น การนำผักไปชุบแป้งทอด จัดผักสีต่าง ๆ หรือรับประทานผักให้ดูเป็นตัวอย่าง ทั้งนี้เพื่อให้เด็กเกิดความอยากรับประทานผักมากขึ้น นอกจากนี้ควรปรุงอาหารที่รสไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหารไขมันมากๆ ข้อควรคำนึงอีกประการหนึ่ง คือ พยายามงดขนมขบเคี้ยวหรือขนมหวานต่าง ๆ ก่อนมื้ออาหารหลัก หัดให้เด็กใช้ช้อนตักอาหารด้วยตนเอง ซึ่งเด็กจะเริ่มจับช้อนได้ดีเมื่ออายุประมาณ 1 1/2-2 ปี และควรให้ความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาและการรับประทานอาหารของเด็กโดยไม่บังคับ ก็จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารด้วย



การประเมินพัฒนาการเด็ก

การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการต่อเนื่องและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติตามตารางกิจวัตรประจำวัน และครอบคลุมพัฒนาการของเด็กทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เพื่อนำผลมาใช้ในการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ พัฒนาเด็กให้เต็มตามศักยภาพของแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ทำหน้าที่ประเมินพัฒนาการเด็ก จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการเด็กวัย 3-6 ปีอย่างดี และต้องเข้าใจโครงสร้างของการประเมินอย่างละเอียดว่าจะประเมินเมื่อไรและอย่างไร ต้องมีความสามารถในการเลือกเครื่องมือ และวิธีการที่จะใช้ได้อย่างถูกต้อง จึงจะทำให้ผลของการประเมินนั้นเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ การประเมินพัฒนาการอาจทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติและนิยมใช้กันมาก คือ การสังเกต ซึ่งต้องทำอย่างต่อเนื่องและบันทึกไว้เป็นหลักฐานอย่างสม่ำเสมอ

หลักการประเมินพัฒนาการเด็ก

1. ต้องประเมินพัฒนาการครบทุกด้าน
2. เน้นการประเมินรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอ
3. สภาพแวดล้อมการประเมินต้องมีลักษณะเช่นเดียวกับการทำกิจกรรมประจำวันของเด็ก โดยจัดการประเมินให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติ
4. เน้นการประเมินตามสภาพความเป็นจริง โดยมีการสะสมงานของเด็กเป็นรายบุคคล
5. ต้องจัดทำการประเมินอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน ใช้เครื่องมือและฉบับที่กเป็นหลักฐาน
6. ไม่ใช้แบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเด็กปฐมวัย

ขั้นตอนการประเมินพัฒนาการ

การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาและทำความเข้าใจพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงอายุทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา
2. วางแผนเลือกใช้วิธีการและเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับใช้บันทึกและประเมินพัฒนาการ แบบบันทึกพฤติกรรมเหมาะที่จะใช้บันทึกพฤติกรรมของเด็ก การบันทึกรายวัน เหมาะกับการบันทึกกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนทุกวัน เหมาะสำหรับบันทึกลักษณะและปฏิกริยาที่เด็กมีต่อสิ่งที่คุณยพัฒนาเด็กจัดให้แก่เด็กหรือการเลือกมุมต่างๆ เป็นต้น
3. ดำเนินการประเมินและบันทึกพัฒนาการ หลังจากที่ได้วางแผนและเลือกเครื่องมือที่จะใช้ประเมินและบันทึกพัฒนาการแล้ว ก่อนลงมือประเมินและบันทึกจะต้องอ่านคู่มือหรือคำอธิบายวิธีการใช้เครื่องมือนั้นๆ อย่างละเอียด แล้วจึงดำเนินการตามขั้นตอนที่ปรากฏในคู่มือ และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรต่อไป

4. ประเมินและสรุป การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยนั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ส่วนคือ ผลการประเมิน การตีความหมาย และการตัดสินคุณค่า การประเมินและสรุปนั้นต้องดูจากผลการประเมินหลายๆ ครั้ง มิใช่เพียงครั้งเดียว หรือนำเอาผลจากการประเมินเพียงครั้งเดียวมาสรุป อาจทำให้ผิดพลาดได้
5. รายงานผล เมื่อได้ผลจากการประเมินและสรุปพัฒนาการของเด็กแล้ว จะต้องตัดสินใจว่าจะรายงานข้อมูลนี้ไปยังผู้ใดและเพื่อจุดประสงค์อะไร และจะต้องใช้รูปแบบใดสำหรับรายงานตามที่ปฏิบัติกัน จะต้องรายงานผู้บริหารการศึกษา ผู้ปกครองเด็ก
6. การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม ผู้ดูแลเด็กต้องตระหนักว่าการทำงานร่วมกับผู้ปกครองเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กเป็นเรื่องสำคัญมาก การติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครองจะมีสองลักษณะคือ จากศูนย์สู่บ้าน และจากบ้านมายังศูนย์ กระตุ้นให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดประสบการณ์ของเด็ก ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การติดต่อด้วยวาจา การเยี่ยมบ้าน การประชุมผู้ปกครอง เป็นต้น นอกจากนี้อาจให้ผู้ปกครองเป็นอาสาสมัครในการทำกิจกรรมกับเด็ก เช่น การเล่านิทาน ร้องเพลง ทำอาหาร เป็นต้น

วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ประเมินพัฒนาการเด็ก

1. การสังเกตและบันทึก ซึ่งการสังเกตมีอยู่ 2 แบบ คือ การสังเกตอย่างมีระบบ ได้แก่ การสังเกตตามจุดมุ่งหมายที่แน่นอนตามแผนที่วางไว้ และ การสังเกตแบบไม่เป็นทางการ เป็นการสังเกตในขณะที่เด็กทำกิจกรรมประจำวัน และเกิดพฤติกรรมที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ผู้ดูแลเด็กควรจะทราบว่าจะต้องสังเกตอะไร และบันทึกอะไร และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
2. การสนทนา สามารถใช้การสนทนาได้ทั้งเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล เพื่อประเมินความสามารถในการแสดงความคิดเห็น และพัฒนาการทางด้านการใช้ภาษาของเด็กและบันทึกผลการสนทนาลงในแบบบันทึกพฤติกรรมหรือบันทึกประจำวัน
3. การสัมภาษณ์ ด้วยวิธีพูดคุยกับเด็กเป็นรายบุคคลและควรจัดในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เด็กเกิดความเครียดและวิตกกังวล ควรใช้คำถามที่เหมาะสมเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและตอบอย่างอิสระ และบันทึกข้อมูลลงในแบบสัมภาษณ์
4. การรวบรวมผลงานที่แสดงออกถึงความก้าวหน้าแต่ละด้านของเด็กเป็นรายบุคคล โดยจัดเก็บรวบรวมไว้ในแฟ้มผลงาน ซึ่งเป็นวิธีรวบรวมและจัดระบบข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเด็ก แสดงการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการแต่ละด้าน
5. การประเมินการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เส้นรอบศีรษะ และฟัน เมื่อชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้ว ต้องนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ ในกราฟการแผ่รังวงภาวะโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งจะบอกได้ว่า ขณะนั้นการเจริญเติบโตเป็นปกติสำหรับวัยของเด็กหรือไม่ และบอกได้ว่าเด็กเป็นโรคขาดสารอาหารหรือไม่ และควรจัดให้มีการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง ทุกๆ

3 เดือนการตรวจสุขภาพปากและฟัน คอพาเด็กไปให้ทันตแพทย์ตรวจอย่างสม่ำเสมอปีละ 1-2 ครั้ง รวมทั้งการฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มโรค ให้ผู้ดูแลเด็กศึกษาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและแนะนำผู้ปกครองให้พาเด็กไปรับวัคซีนตามวันเวลาที่แพทย์นัดทุกครั้ง

ปัญหาการกิน

ปัญหาการกิน ได้แก่ ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว ฯลฯ เป็นปัญหาที่พบบ่อยในสังคมไทยอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติการกินของเด็ก การแก้ปัญหาอย่างไม่ถูกวิธี กลับเป็นปัจจัยที่ทำให้ปัญหารุนแรงมากยิ่งขึ้น จนทำให้เกิดความเครียดต่อทั้งพ่อแม่และเด็ก หากไม่ได้รับการแก้ไขทันที่ที่ปัญหาจะรุนแรงยิ่งขึ้น จนเกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก หรือเกิดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์อื่นๆ ตามมาได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา

ปัจจัยทางตัวเด็ก

1. ความต้องการอาหารในแต่ละวัยจะแตกต่างกันออกไปในวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว เด็กจะต้องการอาหารมาก เมื่ออายุ 1 ปี ร่างกายเจริญเติบโตช้าลง (ปกติอายุ 1-10 ปี น้ำหนักจะขึ้นเฉลี่ย 2 กิโลกรัม/ปี) ประกอบกับเด็กเริ่มหัดเดิน สนใจการกินอาหารน้อยลง ปัญหาการกินจึงมักเริ่มมากขึ้นหลังอายุ 1 ปี
2. เด็กที่มีโครงสร้างเล็กจะต้องการอาหารน้อยกว่าเด็กที่ตัวใหญ่กว่า
3. เด็กแต่ละคนมีความอยากอาหารมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละมื้อแต่ละวัน
4. เด็กมีความชอบและไม่ชอบชนิดอาหารแตกต่างกัน
5. ประสบการณ์ไม่ดีที่เด็กได้รับ เช่น ถูกลงโทษเกี่ยวกับการกินบ่อยๆ ทำให้เสียบรรยากาศและเกิดทัศนคติไม่ดีต่อการกิน
6. ความเจ็บป่วย โกรธ เหวง เสร้า กังวล เช่น รู้สึกไม่มีคนรักก็ทำให้เบื่ออาหาร

ปัจจัยทางพ่อแม่

1. ความรัก ความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อลูกมากเกินไป พ่อแม่จะรู้สึกภูมิใจถ้าลูกกินอาหารได้ อ้วนท้วน แต่จะผิดหวังมากและรู้สึกผิดเมื่อลูกไม่ยอมกินอาหารที่พยายามเตรียมมาอย่างดี
2. กังวลกลัวลูกได้อาหารไม่เพียงพอจนละลายความพอใจของเด็ก บังคับให้กินสิ่งที่ไม่ชอบและมากเกินไป ความต้องการที่แท้จริง
3. กังวลต่อน้ำหนักของเด็กมากเกินไป นำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น หรือถูกหักจากญาติผู้ใหญ่เพื่อนฝูง ซึ่งมักมีค่านิยมตามสังคมปัจจุบันที่ชอบเด็กอ้วน (เกินไป)
4. ขาดความเข้าใจในพัฒนาการของเด็กตามวัย

วิธีแก้ไข

1. พบแพทย์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก และตรวจร่างกายว่าไม่มีโรคใดๆ แอบแฝงซึ่งส่วนใหญ่พบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แม่แต่บางรายน้ำหนักน้อย แต่พัฒนาการอื่นๆ เป็นไปตามวัย
2. พ่อแม่ควรได้เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กที่ต้องพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองตามวัย และจะต่อต้านถ้าถูกบังคับ
3. กำหนดเวลารับประทานอาหารแต่ละมื้อให้ชัดเจน
4. จัดที่นั่งให้เหมาะสม ให้เด็กร่วมโต๊ะอาหารกับสมาชิกในครอบครัว โดยไม่มีสิ่งอื่นมาดึงความสนใจจากอาหาร เช่น ทีวี ของเล่น และไม่ควรเดินตามป้อน ต่อรองเรื่องกินกับเด็ก
5. ให้โอกาสเด็กเรียนรู้รสชาติอาหารอื่นนอกจากนม ตั้งแต่อายุ 4 เดือนขึ้นไป และเมื่อ 6 เดือน ฟันเริ่มขึ้น
6. ให้อาหารประเภท กัด เคี้ยว เมื่อเด็กปฏิบัติให้หยุดชั่วคราว และกลับมาให้ใหม่

เด็กควรได้ช่วยตัวเองบ้าง เช่น อายุ 5-6 เดือน จับขวดนมเอง ต่อมายหยิบอาหารใส่ปาก 10 เดือนหัดจับช้อน จนสามารถป้อน

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 1-6 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2543.
2. นิตยา คชภักดี. ขั้นตอนการพัฒนาของเด็กปฐมวัยตั้งแต่ปฏิสนธิถึง 5 ปี. กรุงเทพมหานคร: สถาบันแห่งชาติเพื่อการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543.
3. นิตยา คชภักดี. อาหารเพื่อสุขภาพ พัฒนาสมอง : อาหารเพื่อลูกวัย 1-3 ปี. ม.ป.ท.,ม.ป.ป.



เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อคุณภาพที่ดี

เอกสารอ้างอิง
หนังสือวิชาการสำหรับครูและนักเรียน ชุดชีวิตกับสุขภาพ
เรื่อง ความรู้เพื่อชีวิต: สารที่ท้าทาย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
พ.ศ. 2541 กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ เรียบเรียงและปรับปรุงจาก
"FACTS FOR LIFE " 2nd edition . Unicef-UNESCO-WHO. หน้า 51-59
เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง สุขภาพและโภชนาการเด็ก

การขาดสารอาหารและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยนับล้านคนเจริญเติบโตช้าทั้งด้านร่างกายและสมอง พ่อแม่บางคนไม่สามารถเลี้ยงดูลูกให้แข็งแรงและเติบโตตามวัยได้ เนื่องจากภาวะทางธรรมชาติ ได้แก่ ฝนแล้ง น้ำท่วม ซึ่งเป็นเหตุให้อาหารไม่เพียงพอ เกิดโรคระบาด และยากจนลง ปัญหาเหล่านี้อาจแก้ไขได้ด้วยนโยบายทางเศรษฐกิจและการเมือง แต่ถ้าพ่อแม่มีความรู้เรื่องความต้องการสารอาหารของเด็กและได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและรัฐบาลให้นำเอาความรู้นั้นไปปฏิบัติ ก็สามารถเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตได้เต็มที่

เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อกุณิฉิบโต

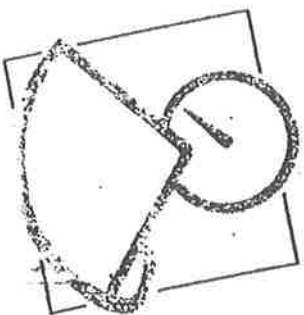
การสำคัญ

- ๑ เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๕ ปี ควรขยับน้ำหนัก วัสดุสูง และวัดรอบศีรษะทุก ๑ ถึง ๓ เดือน
- ๒ อาหารจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ในช่วงขวบปีแรก ลูกควรกินนมแม่ และควรเพิ่มอาหารอื่นหลังจากอายุ ๕ เดือน
- ๓ เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๕ มื้อ ถึง ๖ มื้อ และควรกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมันและผักใบเขียว เพิ่มจากอาหารของครอบครัว
- ๔ เด็กทุกคนต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนอย่างเพียงพอ ทั้งห้าหมู่ โดยเฉพาะวิตามินเอ สารไอโอดีนและธาตุเหล็ก

๕ การจับป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้นเด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน อย่างน้อยนาน ๑ สัปดาห์ เพื่อชดเชยการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้

๖ พยายามมีดีเป็นรากฐานของฟันแท้แข็งแรง

๗ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนและแต่ละวัยไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการติดตามเฝ้าระวัง



๒

อาหารจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ในช่วงขวบปีแรกคุณ
ควรกินนมแม่ และควรเพิ่มอาหารอันหล่ออายุ ๔ เดือน

○ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอ่อนเพียงอย่างเดียว
แต่เมื่อเด็กอายุ ๔ เดือนขึ้นไป ควรได้รับอาหารอื่นร่วมกับนม
แม่โดยให้เริ่มทีละน้อย เพื่อเป็นการหัดเด็กให้เคยชินกับอาหาร
อื่น และพร้อมที่จะกินอาหารได้มากพอกับความต้องการของ
ร่างกาย

○ ควรล้างมือก่อนเตรียมอาหารเด็กและทำความสะอาด
เครื่องใช้ด้วยการต้มหรือลวก อาหารพวกผักผลไม้ควรล้าง
ให้สะอาดและผึ่งให้แห้ง เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง และโรค
พยาธิ

○ เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่ได้
อาหารถูกต้องครบตามวัยดี ควรหาว่ามีสาเหตุต่อไปหรือไม่
คือ

- (๑) เด็กกินอาหารมากเกินไปหรือไม่ (เด็กควรกินวันละ ๕ ถึง ๖ มื้อ)
- (๒) อาหารที่กินให้กำลังงานน้อยเกินไปหรือไม่ (ควรเติมไขมันหรือน้ำมันจำนวนเล็กน้อยในอาหาร)
- (๓) เด็กมีการเจ็บป่วยบ่อยหรือไม่ (จำเป็นต้องให้เด็กได้ รับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม)
- (๔) เด็กไม่กินอาหารขณะป่วยหรือไม่ (ต้องหาทาง หลีกเลี่ยงให้เด็กกิน และหลังจากหายป่วยแล้วต้อง ให้เด็กกินอาหารเพิ่มขึ้นจากที่เคยกิน)
- (๕) เด็กได้กินวิตามินเอมีมากเกินไปในตับสัตว์ ฟักทอง มะละกอ สุก หรือผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น

เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อลูกเติบโต ข้อมูลฉบับสมบูรณ์



๑ เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๕ ปี ควรชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบศีรษะทุก ๑ ถึง ๓ เดือน

○ ควรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กทุก ๑ ถึง ๓ เดือน เพื่อติดตามการเจริญเติบโต ถ้าน้ำหนักไม่ขึ้นเลยในระยะ ๒ ถึง ๓ เดือน และส่วนสูงไม่เพิ่มในระยะ ๓ ถึง ๖ เดือน ถือว่าผิดปกติ ทั้งพ่อแม่และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องเอาใจใส่ทันที การเจริญเติบโตของเด็กที่ชะงักลงอาจมีสาเหตุจากการเจ็บป่วย เป็นอาหารหรือขาดการดูแลเอาใจใส่

○ เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ควรได้รับการวัดรอบศีรษะทุก ๓ เดือน ขนาดศีรษะที่เล็กหรือใหญ่เกินไปมีโอกาสเป็นเด็กปัญญาอ่อนได้

○ พ่อแม่ควรบันทึกการเจริญเติบโตของลูกลงในสมุดบันทึกสุขภาพเพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของลูก ว่าเพิ่มขึ้นตามวัยหรือไม่ ถ้าพบว่าบางช่วงจะได้อ้วนเกินไปให้ทันที่

- (๖) เด็กกินนมขวดหรือเปล้า (ขวดนมและน้ำที่ใช้อาจไม่สะอาดหรืออาจมีการให้เด็กกินหางนมหรือสารละลายน้ำตาลแทนนม ซึ่งทำให้เด็กขาดสารอาหาร)
- (๗) เด็กกินอาหารและนมที่ดื่มที่สะอาดหรือไม่ (ถ้าไม่สะอาดจะทำให้เด็กท้องเสียได้บ่อย)
- (๘) เด็กมีพยาธิลำไส้หรือไม่ ควรให้กินยาถ่ายพยาธิ โดยปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- (๙) เด็กถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพังมากเกินไปหรือไม่ (เด็กต้องการการกระตุ้นและดูแลเอาใจใส่)
- (๑๐) เด็กถูกปล่อยให้คลานเล่นบนพื้นสกปรก หรือเก็บของสกปรกกินหรือไม่ (เพราะทำให้มีโอกาสดูดเชื้อโรคได้สูง)

๓

เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๕ มื้อ บัง ๖ มื้อ และควรกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลและไขมันเชิงอิ่มตัวเพิ่มจากอาหารของครอบครัว

- เด็กกินกินอาหารได้น้อยในแต่ละมื้อ แต่ต้องการพลังงานมากสำหรับการเจริญเติบโต จึงต้องให้อาหารอย่างน้อย ๔ ถึง ๖ มื้อต่อวัน
- อาหารสำหรับเด็กจะต้องเพิ่มไขมันหรือกะทิ เนื้อสัตว์ ถั่ว ต่างๆ ฝึกให้เขียนเป็นพิเศษ
- ควรเตรียมอาหารสุกใหม่ๆ ให้เด็ก อย่างที่ไว้นานเพราะอาหารจะบูดเสีย ทำให้เด็กไม่สบายได้

- ในระหว่างอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น อาจให้เด็กกินผลไม้สุก ขนมที่ทำจากถั่ว หรืออาหารที่หาง่าย สะอาด
- พ่อแม่ควรศึกษาวิธีช่วยให้เด็กกินอาหารให้ได้มาก ดังนี้
 - (๑) ให้เด็กนอนหลับและเล่นออกกำลังกายพอสมควร เพื่อให้เด็กรู้สึกหิว
 - (๒) จัดอาหารให้น่ากิน และให้หิวเล็กน้อย
 - (๓) อย่านำให้กินของขบเคี้ยว น้ำอัดลม ก่อนเวลาอาหาร
 - (๔) ให้เด็กกินอาหารด้วยตนเอง พ่อแม่ไม่ควรแสดงอาการวิตกกังวลหรืออยู่เชิงบังคับกับเด็ก

๔

เด็กทุกคนต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนอย่างเพียงพอ ทั้งห้าหมู่ โดยเฉพาะวิตามินเอ สารไอโอดีน และธาตุเหล็ก

- การขาดวิตามินเอ อาจทำให้เด็กตามอดและเจ็บป่วยบ่อย จึงควรให้อาหารที่มีวิตามินเอเป็นประจำ ซึ่งมีมากในนมแม่ เนื้อตับ ฟักทอง มะละกอสุก มะเขือเทศ มะม่วงสุก ไข่แดง ผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น
- การขาดสารอาหารไอโอดีนทำให้ร่างกายไม่เติบโต สมอไม่เจริญและปัญญาอ่อน ดังนั้นหญิงที่ตั้งครรภ์และเด็กจำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารไอโอดีนเพียงพอ เช่น เกลือไอโอดีน น้ำปลาที่มีสารไอโอดีน และอาหารทะเล
- การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร่างกายไม่เจริญเติบโต เชื่องช้า ความสามารถในการเรียนรู้และทำการต่างๆ ต่ำ จึงควรป้องกันด้วยการกินอาหารพวกตับ ไข่แดง นม ผักใบเขียว ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ยอดผักเหือด ผักแต้ว ยอดส้มป่อย ยอดกระเจียวแดง ยอดชะมวง เป็นต้น

แผนการเรียนรู้

เรื่อง โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
<p>1. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถเข้าใจและระบุความสำคัญของสารอาหารต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กปฐมวัย</p> <p>2. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถนำความรู้ที่ได้ คิดจัดทำ/ปรับปรุงเมนูอาหารสำหรับทารกและอาหารเด็กเล็กได้อย่างเหมาะสมทั้งในแง่คุณค่าและปริมาณ</p> <p>3. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถบันทึก จดกราฟน้ำหนักและส่วนสูงลงในสมุดบันทึกสุขภาพและให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองได้ถูกต้อง</p> <p>4. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถประเมินพัฒนาการเด็กได้</p>	<p>1. วิทยากรแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายและนำเสนอในเรื่องอาหารและสารอาหาร ใช้เวลา 10 นาที และนำเสนอ 2 นาที</p> <p>2. วิทยากรบรรยายอาหารหลัก 5 หมู่ และปริมาณสารอาหารที่เด็กควรได้รับในวัยต่าง ๆ</p> <p>3. วิทยากรแจกโปสเตอร์อาหาร ให้ดูอาหารจริง และอธิบายปริมาณพลังงาน สารอาหาร และแร่ธาตุจากอาหารต่าง ๆ ที่เด็กและผู้ใหญ่ควรได้รับต่อวัน</p> <p>4. วิทยากรอธิบายเกณฑ์เทียบน้ำหนักและส่วนสูง และสอนการใช้กราฟน้ำหนักและส่วนสูง</p> <p>5. วิทยากรแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายตามใบงานที่ 2 และ 3 ทำนมีหลักการจัดการอาหารกลางวันอย่างไรให้เด็กอายุ 3-6 ปี ได้รับพลังงานที่ถูกต้อง และนำมาเสนอแลกเปลี่ยนกัน</p> <p>6. วิทยากรแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ร่วมอภิปรายตามใบงานที่ 4 5 และ 6 และนำเสนอ</p> <p>7. วิทยากรสรุปและชี้ประเด็นสำคัญ</p>	3 ชม.	<p>- ใบงานที่ 1 หน้า 5-12</p> <p>- แผ่นใสอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>- แผ่นใสน้ำหนักและ ส่วนสูงของเด็กวัยต่าง ๆ</p> <p>- แผ่นใสปริมาณสารอาหารเด็ก 3 เดือน- 3 ปี</p> <p>- แผ่นใสอาหารที่เด็กเล็กควรได้รับ</p> <p>- แผ่นใสพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของเด็กอายุ 1-6 ปี</p> <p>- แผ่นใสความต้องการอาหาร 3-6 ปี</p> <p>- โปสเตอร์อาหาร และตัวอย่างอาหารจริง</p> <p>- แผ่นใสปริมาณอาหารที่เด็ก 3-6 ปี ต้องการใน 1 วัน</p> <p>- กราฟน้ำหนักมาตรฐานเทียบส่วนสูงน้ำหนัก และอายุของเด็กชายและเด็กหญิง</p> <p>- สมุดสุขภาพ</p> <p>- ใบงานที่ 2 และ 3</p> <p>- ใบงานที่ 4 5 และ 6</p>
		3 ชั่วโมง	

ใบงานที่ 1

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายและนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้

อาหารและสารอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กในวัยนี้ ให้บอกตัวอย่างอาหาร และสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายเด็ก

ใบงานที่ 2

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายและนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้

เนื่องจากอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ท่านจะมีหลักในการจัดทำอาหารกลางวันสำหรับเด็กอย่างไร เพื่อให้เด็กได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ ในปริมาณและสัดส่วนที่ถูกต้อง

ใบงานที่ 3

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายและนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้

ให้ท่านร่วมกันอภิปรายและจัดทำเมนูอาหารกลางวันสำหรับเด็ก ในราคา 5-7 บาท โดยให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย

ใบงานที่ 4

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันอภิปรายและนำเสนอในประเด็นต่อไปนี้

ศูนย์พัฒนาเด็กแห่งหนึ่งรับดูแลเด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

1. ท่านมีวิธีประเมินการเจริญเติบโตได้อย่างไร
2. ในปัจจุบันใช้เกณฑ์ใดบ้างในการตัดสินว่าเด็กมีปัญหาภาวะโภชนาการ
3. ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

ใบงานที่ 5

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

คำสั่ง ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งหนึ่งมีเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี จำนวน 30 คน ได้รับเงินสำหรับทำอาหารกลางวัน ให้เด็ก 900 บาทต่อ 1 สัปดาห์จงจัดเมนูอาหารสำหรับเด็ก 30 คน ใน 1 สัปดาห์

ใบงานที่ 6

โภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

- คำสั่ง**
1. ท่านจะมีวิธีให้เด็กเรียนรู้เรื่องโภชนาการอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง
 2. ชายหนึ่งอายุ 2 ปี 4 เดือน มีปัญหาเรื่องไม่ยอมทานผัก เลือกทานอาหารเป็นบางอย่าง ท่านจะมีวิธีปรับพฤติกรรมการกินเรื่องนี้ได้อย่างไร

หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย

อรพินท์ เลิศอวตาดตระกูล
ศิริลักษณ์ สืบวงศ์แพทย์

ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและตรวจสุขภาพอนามัยเด็ก

การดูแลสุขภาพเด็กมีเป้าหมายว่า เพื่อให้เด็กได้เติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ อยู่ในสังคมได้ด้วยมีความสุข และการดูแลนั้นจะช่วยให้การพัฒนาเด็กในทุกๆด้านให้ได้ดีที่สุดเท่าที่ศักยภาพทางพันธุกรรมจะเอื้ออำนวย

สุขปฏิบัติ 10 ประการ

1. รักษาความสะอาดของร่างกายและของใช้ส่วนตัว
2. ดูแลและบำรุงรักษาฟันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนจัดเตรียมอาหาร ก่อนและหลังกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. ดื่มน้ำและใช้น้ำที่สะอาด กินอาหารที่มีคุณค่า สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
5. ขับถ่ายในส้วมทุกครั้ง
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้ถูกวิธี
7. กำจัดขยะและน้ำเสียอย่างถูกวิธี
8. ร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรักและผูกพันกันในครอบครัว
9. หลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุขทุกชนิด
10. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

ป้องกันโรคร้ายได้ด้วยวัคซีน

1. การให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด
2. เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนภายในขวบปีแรก
3. เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนบางชนิดซ้ำๆกันเป็นระยะเพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ปัญหาสุขภาพ โรคที่พบบ่อยและการดูแลเบื้องต้น

ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัยได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก อุจจาระเหลว สะอึก ลิ้นเป็นฝ้า ตาแดง ตาและ บาดแผลต่าง ๆ แผลงักัดต้อย กระจกหัก ฟกช้ำ ผดผื่น กลากเกลื่อน ไข้ หัววัดชกจากไข้ อาเจียน อีสุกอีใส

อุบัติเหตุที่พบบ่อย หลักการป้องกันอุบัติเหตุ บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็กในการป้องกันอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัย เช่น แผลน้ำร้อนลวก แผลฟกช้ำ เลือดกำเดาไหล ศีรษะฟาดพื้น ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้ โดยดูสภาพแวดล้อมของสถานบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้แก่ การจัดสิ่งแวดลอมที่ปลอดภัย และเฝ้าต่อพัฒนาการของเด็ก จัดสภาพแวดล้อมภายในเช่น ให้มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องดูแลให้ไม่ลื่นล้มได้ง่าย มีการถ่ายเทอากาศที่ดี จัดสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น มีรั้วปิดมิดชิด ตรวจสอบสภาพเครื่องเล่นกลางแจ้งมีอะไรเสียหายหรือไม่หากมีควรรีบซ่อมแซม เป็นต้น

“การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย”



1. ปัญหาสุขภาพเด็กที่พบบ่อย

ไข้/ตัวร้อน

เป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อความเจ็บป่วยหลายโรค ในเด็กเล็ก ๆ ขณะไข้สูงอาจทำให้เด็กชักหมดสติได้ ถ้าชักบ่อยจะทำให้สติปัญญาเสื่อม

อาการไข้/ตัวร้อน จะวัดได้โดยการใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดทางรักแร้ โดยหนีบทอร์โมมิเตอร์นาน 3 นาที ถ้าอุณหภูมิทางรักแร้ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.3 องศาฟาเรนไฮต์ (แสดงว่าอุณหภูมิร่างกายเท่ากับ 37.5 องศาเซลเซียส) ถือว่ามีไข้ชัดเจน ถ้าสูงกว่า 41 องศาเซลเซียส (ทางปาก) ถือว่าสูงผิดปกติ อาจเป็นโรคที่รุนแรง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 35.5 องศาเซลเซียส ถือว่าต่ำผิดปกติ

สาเหตุของไข้

โรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ โรคหวัด เจ็บคอ ไข่ออกผื่น ฯลฯ

1. การฉีกขาดของเนื้อเยื่อ
2. ปฏิกิริยาเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย
3. การกินยาบางชนิด

การดูแลเบื้องต้น

- รายที่มีไข้ไม่สูง เด็กไม่ซึม ไม่อาเจียนมาก
 - ให้ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้มากขึ้น
 - พักผ่อนในที่ ๆ อากาศถ่ายเท หรืออยู่ในที่โล่ง อากาศเย็นสบาย
 - ไม่ควรใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป เพราะจะทำให้ความร้อนในตัวระบายออกได้ไม่ดี
- รายที่ใช้สູงควรเช็ดตัวให้ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น โดยใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ๆ เช็ดตามบริเวณ รักแร้ ซอกคอ ขาหนีบ เช็ดค่อนข้างแรงจนผ้าร้อน จึงเปลี่ยนใหม่ทำหลาย ๆ ครั้งจนไข้ลดลง แล้วเช็ดตัวให้แห้ง ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนา ทำซ้ำได้ทุกครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง

- ถ้าไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส (วัดทางรักแร้) ควรให้กินยาลดไข้ ในเด็กเล็กให้ยาพาราเซตามอลน้ำ ดังนี้

เด็กรน้ำหนักตัว 6 กิโลกรัม	ให้ 1/2 ช้อนชา
เด็กรน้ำหนักตัว 12 กิโลกรัม	ให้ 1 ช้อนชา
เด็กรน้ำหนักตัว 24 กิโลกรัม	ให้ 1-2 ช้อนชา

ให้กินห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เมื่อไข้ลดแล้วให้หยุดยา ไม่ให้กินติดต่อกันหลายวัน อาจเป็นพิษได้

- หากเด็กมีไข้ร่วมกับอาเจียน ไม่กินนม น้ำ หรือมีผื่นขึ้น หรือไข้สูงร่วมกับอาการชัก หรือท้องเสีย ต้องปรึกษาแพทย์ จำต้องหาสาเหตุและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

ไอ

อาการไอ คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอมที่กระตุ้นระบบทางเดินหายใจโดยร่างกายพยายามจะกำจัดสิ่งเหล่านั้นออกด้วยการเพิ่มกำลังแรงอัดลมเป่าออกมาในช่วงหายใจออก สิ่งกระตุ้นอาจเป็น เสมหะ ควันไฟ ควันบุหรี่ ฯลฯ

สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการไอ

1. ที่พบบ่อยที่สุด คือ การติดเชื้อของระบบหายใจ ตั้งแต่เป็นหวัด กล้องเสียงอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดบวม วัณโรค ไทรินน หัด
2. โรคภูมิแพ้ ทำให้ทางเดินหายใจมีปฏิกิริยาไวต่อสารที่เข้ามาสัมผัส โดยหลอดลมจะหดตัวทำให้หายใจลำบาก มีไอและหอบ

3. การระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินหายใจ เช่น คัดน้ำโพ คัดน้ำหู ทำให้ไอเรื้อรัง
4. มีสิ่งแปลกปลอมตกค้างในทางเดินหายใจ เช่น เศษอาหารที่พลัดเข้าขณะสำลักเมล็ดผลไม้หรือของเล่นเด็ก
5. การอุดตันของทางเดินหายใจจากต่อมน้ำเหลือง ก้อนเนื้องอก
6. มีก้อนเนื้องอกภายในปอด
7. มีความพิการของระบบทางเดินหายใจ เช่น มีทางเชื่อมกับระบบทางเดินอาหาร เมื่อมีการอักเสบจะทำให้ไอเรื้อรังได้

การดูแลเบื้องต้น

- ถ้าเด็กมีอาการไอ เนื่องมาจากเป็นหวัด ควรใช้การดูแล ดังนี้
 - ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ หรือชงน้ำผึ้งผสมมะนาวให้กิน
 - ยาแก้ไอ ในท้องตลาดมีมากมาย ควรเลือกใช้ยาแก้ไอที่ได้ผล และปลอดภัย ได้แก่ glyceryl guaiacolate หรือ ยาแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก การใช้ยาต้องระวังไม่ให้เกินขนาด เพราะจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน
- ถ้าเด็กมีอาการไอเรื้อรังเกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบ หายใจลำบากร่วมด้วย ต้องปรึกษาแพทย์
- ถ้าเด็กมีอาการไข้ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

หอบ

หมายถึง อาการหายใจเร็วกว่าปกติ อาจมีอาการหายใจลำบากร่วมด้วย เช่น หายใจเข้าต้องออกแรงจนบริเวณชายโครงบวม หรือหายใจเข้ามีเสียงฮืด หายใจออกมีเสียงหวีด อัตราการหายใจเร็วที่ถือว่าหอบได้แก่

อัตราการหายใจตั้งแต่ 60 ครั้ง/นาทีขึ้นไป ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 เดือน

อัตราการหายใจตั้งแต่ 50 ครั้ง/นาทีขึ้นไป ในเด็กอายุต่ำกว่า 2-12 เดือน

อัตราการหายใจตั้งแต่ 40 ครั้ง/นาทีขึ้นไป ในเด็กอายุต่ำกว่า 1-5 ปี

อาจเป็นสาเหตุของโรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น

อาเจียน

เป็นอาการที่เกิดจากการบีบตัวอย่างแรงของกระเพาะอาหารและกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อขับเอาสิ่งที่อยู่ในกระเพาะอาหารออกจากร่างกาย

ในเด็กปกติอาจอาเจียนได้ในกรณีต่อไปนี้

1. ทารกเกิดใหม่ อาจแหวะนมได้วันละ 2-3 ครั้ง ถือเป็นปกติ
2. ในเด็กที่ได้รับนมไม่ถูกวิธี พบได้บ่อยในอายุ 4 เดือนแรก อาจเกิดจากกินนมมากเกินไป กลืนลมเข้าไปในท้องมาก ดังนั้นเมื่อกินเสร็จควรทำให้เรอทุกครั้งเพื่อให้ลมและคว่ำให้นมเมื่อเด็กหิวเท่านั้น



- เด็กที่อาเจียนเป็นนิสัย เนื่องมาจากประสาทไวมาก เช่น อาหารไม่ถูกปาก คออักเสบเล็กน้อย ผู้เลี้ยงดูเด็กบังคับให้กิน

อาการอาเจียนที่ผิดปกติ ที่ต้องปรึกษาแพทย์ ได้แก่

- อาเจียนมาก ปวดท้อง ท้องอืด ไม่ถ่ายอุจจาระ ลักษณะอาเจียนค่อนข้างรุนแรง มักมีน้ำดี หรือ สีเขียวออกมาด้วย อาจมีอาการอุดตันของระบบทางเดินอาหาร
- อาเจียนร่วมกับการติดเชื้อในระบบต่าง ๆ เช่น คออักเสบ หูน้ำหนวก ปอดบวม
- อาเจียนร่วมกับปวดศีรษะ ไข้ ซึม ชัก อาจมีการอักเสบของสมอง
- อาเจียนจากการได้รับยาบางชนิด หรือสารพิษ เช่น ยาแก้ไอแก้ปวด ยาปฏิชีวนะบางชนิด ยาขับเสมหะ เป็นต้น
- อาเจียนเพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น ไม่อยากไปโรงเรียน โกรธคนรอบข้าง แต่เป็นบ่อย ๆ และรุนแรง
- อาเจียนเป็นเลือด

การดูแลเบื้องต้น

ในเด็กเล็กให้จับนอนหงาย หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันการสำลักอาเจียนเข้าในหลอดลมซึ่งจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้

ในเด็กโต หากทราบสาเหตุก็แก้ไขไปตามสาเหตุนั้น ๆ ไม่ควรซื้อยาแก้อาเจียนให้เด็กเอง ในรายที่อาเจียนไม่รุนแรง เช่น อาเจียนร่วมกับโรคหวัด อุจจาระร่วง แพ้ยา จะค่อย ๆ หายได้เอง หลังอาเจียนควรให้อาหารอ่อน ๆ ที่ละน้อย และดูแลความสะอาดของปาก และฟัน

ปวดท้อง

เด็กทารกจะบอกไม่ได้ว่าปวดท้อง เมื่อเด็กมีอาการปวดท้องอาจจะร้องไห้ บิดตัว กุมท้อง สำหรับเด็กโต อาจบอกได้ละเอียดว่าปวดที่ใด ลักษณะเป็นอย่างไร

สาเหตุของการปวดท้องที่พบบ่อย ได้แก่

- โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการร่วมกับอาเจียนและท้องร่วงเสมอ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด นอกจากนี้โรคที่มีการอักเสบของตับ เช่น โรคตับอักเสบ ไล้ติ่งอักเสบ ไข่เลือดออก ก็จะมีอาการปวดท้องได้
- การอุดตันของระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการร่วมกับอาเจียนรุนแรง
- ถ้าปวดท้องเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ อาจเกิดจากความพิการของระบบทางเดินอาหาร ภาวะเป็นแผล จะต้องไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุโดยละเอียดต่อไป



4. โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ

ในรายที่ปวดท้องไม่มากร่วมกับอุจจาระร่วง ไม่จำเป็นต้องให้ยาแก้ปวด ถ้าปวดท้องมากต้องปรึกษาแพทย์

ท้องผูก

คือ อาการถ่ายอุจจาระไม่ปกติ ได้แก่ อุจจาระแข็ง แฉะ และมีอาการถ่ายลำบากร่วมด้วย อาจเกิดจากการได้รับอาหารพวกเส้นใย หรือน้ำน้อย หรือไม่ได้ฝึกหัดการถ่ายอุจจาระอย่างถูกต้อง

ในเด็กวัยทารกก่อนวัยเรียน อาการท้องผูกมักเกิดจากการทำงานผิดปกติของลำไส้ การขาดน้ำ หรือปัญหาในการหัดให้ถ่ายอุจจาระ

การดูแล

- ให้เด็กดื่มน้ำเพิ่มขึ้น 2-3 แก้วต่อวัน
- เพิ่มอาหารกากพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้สด
- ฝึกหัดการถ่ายอุจจาระโดย
 - ฝึกค่อยเป็น ค่อยไป ไม่เร่งรัดไม่เคี่ยวเข็ญ หรือข่มขู่เด็ก
 - ฝึกให้ถ่ายเป็นเวลาและจัดให้มีการฝึกหัดเวลาถ่ายหลังอาหารเช้าหรือเย็น
 - ให้เด็กไปถ่ายด้วยใจสมัคร ไม่บังคับ ดุด่า หรือลงโทษเด็ก
- ไม่ควรใช้ยาระบายพร่ำเพรื่อ หากเป็นบ่อยครั้ง และรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

ท้องเดิน ท้องร่วง

คือ การถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งใน 1 วัน หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด 1 ครั้ง ทำให้ร่างกายขาดน้ำ และเกลือแร่ ถ้าเป็นมากจะมีอันตรายถึงชีวิตได้ (ยกเว้นเด็กที่กินนมแม่ อาจถ่ายอุจจาระวันละ 3-4 ครั้ง โดยไม่มีอาการอ่อนเพลียถือว่าปกติ)

สาเหตุของอุจจาระร่วงที่พบบ่อย คือ

1. ที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ การติดเชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัสของระบบทางเดินอาหาร
2. อาหารเป็นพิษ เช่น อาหารทะเล อาหารหมักดอง
3. จากยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ
4. โรคภูมิแพ้
5. ภาวะผิดปกติของเอนไซม์แลคโตส (ย่อยนม) จะมีอาการอุจจาระร่วงเรื้อรัง
6. ความพิการของลำไส้บางชนิด

เมื่อมีอาการอุจจาระร่วง ควรให้กินผงน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ถ้าไม่มีอาจใช้น้ำข้าวกับน้ำเกลือ หรือผสมเกลือแกง น้ำตาลทราย และน้ำให้กินไปก่อนได้ ถ้าอุจจาระร่วงไม่รุนแรง จะค่อย ๆ หยุดถ่ายได้เอง ถ้ามีลักษณะของภาวะขาดน้ำ เช่น ริมฝีปากแห้ง ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น หรือ ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ต้องรีบปรึกษาแพทย์

ชัก

อาการชัก คือ การกระตุกเกร็งของแขนขา ลำตัว อาจมีตาค้าง นิ่ง กัดฟันแน่น น้ำลายฟูมปาก ระหว่างชักจะไม่รู้สึกตัว บางครั้งอาจมีอาการนานได้เป็นชั่วโมง ทำให้เด็กเขียวหายใจไม่พอ สมองอาจจะขาดออกซิเจน พิการได้

สาเหตุของการชักที่พบบ่อย

1. ชักจากไข้สูง พบในเด็กเล็ก ๆ บางคน เกิดจากไข้ขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว ได้แก่ ไข้ออกผื่น โรคบิด คอเจ็บ ปวดบวม มักเป็นใน 2 ขวบแรก และมีประวัติชักในครอบครัวเสมอ จะมีโอกาสชักซ้ำได้เวลาไข้ไข้ ครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะสั้น ๆ ประมาณ 1-2 นาที
2. โรคติดเชื้อระบบสมองและประสาท ซึ่งเป็นโรคอันตราย จะต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล และใช้เวลาในการรักษา เช่น โรคไข้สมองอักเสบ บาดทะยัก
3. ลมบ้าหมู เด็กจะเกร็งกระตุกทั้งตัว และหมดสติ บางรายกระตุกที่แขนขาข้างเดียวไม่หมดสติแต่เหม่อหนึ่ง บางรายคล้ายสะดุ้ง ผงกหัว งอมือเป็นพัก ๆ ในเด็กโตจะมีอาการนำก่อนชัก เช่น รู้สึกขาตามปลายแขน ได้กลิ่น เห็นแสงหลังจากชักจะหลับไปพักหนึ่ง
4. โรคสมองอื่น ๆ เช่น ภาวะโซเดียมต่ำ โรคกลุ่มอาการไรย์ (Reye's Syndrome)

การดูแลเบื้องต้น

1. จับผู้ป่วยนอนเหยียดหงายบนพื้นราบ แล้วจับหน้าตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งให้ศีรษะอยู่ต่ำ เพื่อป้องกันสำลักเศษอาหาร
2. ดูดเสมหะหรือน้ำลายออกจากปาก หรือควักเศษอาหารในปากออก
3. ถ้าตัวร้อนจัด ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น บิดพอหมาด เช็ดตัวบ่อย ๆ จนไข้ลด
4. นำส่งโรงพยาบาลเพื่อรักษา และหาสาเหตุต่อไป
5. ในรายเป็นลมบ้าหมู ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ต้องกินยาประจำและสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น ใกล้เคียงไฟ ของมีคมหรือที่สูง หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เสริมให้ชัก เช่น อดนอนมาก อดนอนเพลีย อดอาหาร ออกกำลังกายมากไป ฯลฯ



หวัด

โรคหวัดเกิดจากการติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจ ทำให้เกิดการอักเสบที่เยื่อจมูก และคอหอย โรคหวัดที่ไม่รุนแรงหายเองได้ถ้ามีการดูแลที่ถูกต้อง แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีโรคแทรก เป็นอันตรายได้ ในเด็กเล็กๆ อาจเป็นหวัดบ่อย ๆ แทบทุกเดือนเนื่องจากยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ในเด็กโตจะเป็นหวัดน้อยลง โรคหวัดเป็นกันมากในฤดูฝนและฤดูหนาว

สาเหตุของโรคหวัด

โรคหวัดเกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายชนิด จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเป็นหวัดได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นหวัดเฉลี่ยปีละ 6-8 ครั้ง

สาเหตุเสริม

ที่ทำให้เด็กเป็นโรคหวัดบ่อย ได้แก่ โรคขาดสารอาหาร เด็กที่ไม่กินนมแม่ เด็กที่เป็นโรคหัวใจพิการมาแต่กำเนิด สภาพอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น หน้าฝน หน้าหนาว นอกจากนี้อากาศที่มีมลพิษ เช่น ควันไฟ หรือ ควันบุหรี่ ก็มีส่วนทำให้เด็กเป็นโรคหวัดได้บ่อย

การติดต่อ

โรคหวัดติดต่อโดยการรับเชื้อไวรัส จาก

1. สูดอากาศที่มีเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย เชื้อที่ฟุ้งกระจายในอากาศมาจากการไอหรือจามของผู้ป่วยโรคหวัด
2. คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย เชื้อโรคอาจผ่านมือผู้ป่วยไปสู่มือผู้รับเชื้อแล้วเข้าสู่ทางเดินหายใจโดยผู้รับเชื้อใช้มือที่มีเชื้อโรคไปขยี้จมูกหรือตาตนเอง

อาการ

เมื่อได้รับเชื้อเข้าไป 1-4 วัน อาการของโรคหวัดเริ่มด้วยน้ำมูกใส คัดจมูก จาม อาจมีตัวร้อนเล็กน้อย ไม่สบายตัว ต่อมาอาจเจ็บคอเล็กน้อย มีอาการไอจากการอักเสบของหลอดคอตามมา อาการเหล่านี้จะเป็นมากใน 1-2 วันแรก แล้วค่อย ๆ ดีขึ้น น้ำมูกอาจมีสีเขียว อาการต่าง ๆ จะหายไปภายใน 1 สัปดาห์ ในรายที่รุนแรงอาจมีไอนานถึง 2 สัปดาห์

การดูแลรักษา

โรคหวัดเกิดจากเชื้อไวรัส เป็นแล้วสามารถหายเองได้ภายใน 1 สัปดาห์ จึงไม่ควรซื้อยาแก้ไอแก้เจ็บให้เด็กกิน เพราะยาแก้ไอไม่สามารถรักษาโรคหวัดได้ ไม่ทำให้หวัดหายเร็ว ไม่สามารถป้องกันโรคแทรกซ้อน แต่อาจทำให้เกิดการแพ้ยา เกิดเชื้อดื้อยาและหมดเปลืองโดยไม่ได้ประโยชน์เพราะฉะนั้น โรคหวัดจึงเป็นโรคที่ผู้เลี้ยงดูเด็กผู้ปกครองเด็ก สามารถให้การดูแลที่บ้านได้ การดูแลที่บ้านอย่างถูกต้อง จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

การดูแลเด็กเป็นโรคหวัด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ



1. การดูแลทั่วไป
2. การรักษาอาการ
3. การเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อน

1. การดูแลทั่วไป

- 1.1 ให้อาหารตามปกติ ไม่งดอาหาร หรือของแสลง เมื่อหายแล้วควรเพิ่มปริมาณอาหาร ลักษณะอาหาร ที่ให้ควรเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
- 1.2 กระตุ้นให้เด็กดื่มน้ำมาก ๆ ถ้าเป็นน้ำอุ่นได้ยิ่งดี เพื่อให้เด็กได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ช่วยให้เสมหะ อ่อนตัว ขับออกง่าย ในเด็กป่วยอายุต่ำกว่า 4 เดือน หรือเด็กที่ยังกินนมอยู่ให้เด็กดื่มนมบ่อย ๆ

2. การรักษาอาการ

2.1 การดูแลเรื่องอาการไอ ไอเป็นกลไกกำจัดสิ่งแปลกปลอม หรือสิ่งอุดตันออกจากร่างกาย ไม่ควรให้ ยาที่กดอาการไอ

- อาจป้ายลิ้นด้วยน้ำผึ้งผสมมะนาว หรือละลายน้ำผึ้งผสมมะนาวในน้ำอุ่นให้ดื่ม ช่วยให้ชุ่มคอ
- ให้ดื่มน้ำมาก ๆ
- ถ้าไอมากให้กินยาแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก หรือยาแก้ไอเด็กเล็ก (glyceryl guaiacolate) ไม่ควรซื้อยาแก้ไอสูตรผสมให้เด็กกิน เพราะอาจไม่ได้ผล และอาจมีอาการที่ไม่พึงประสงค์จากฤทธิ์ข้างเคียงของยา

2.2 การดูแลอาการไข้

อาการไข้หรือตัวร้อน จะวัดได้โดยการใช้ปรอทวัด ในเด็กเล็กอาจวัดทางซอกรักแร้ นาน 3 นาที ในเด็กโตกว่า 5 ปี ให้อมทางปาก 2 นาที ถ้าอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ถือว่ามีไข้ ถ้าสูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ถือว่าไข้ชัดเจน ถ้าสูงกว่า 41 องศาเซลเซียส ถือว่าสูงผิดปกติ อาจเป็นโรคอื่นที่รุนแรง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โลหิตเป็นพิษ ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 35.5 องศาเซลเซียส ถือว่าผิดปกติมีความสำคัญมากในเด็กเล็กต่ำกว่า 2 เดือน ถ้าไม่มีปรอท อาจใช้มือคลำที่ตัวเด็ก แล้วเทียบกับตัวแม่ก็ได้

ถ้าดูแลเมื่อเด็กมีไข้ ในรายมีไข้ต่ำ ๆ รู้สึกตัวดีไม่ซึม ไม่จำเป็นต้องกินยาลดไข้ อาจเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น โดยใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ๆ เช็ดตามบริเวณที่มีเส้นเลือดมาก เช่น รักแร้ ซอกตัว ขาหนีบ เช็ดค่อนข้างแรง จนตัวร้อนจึงเปลี่ยนใหม่ ทำหลาย ๆ ครั้ง ไข่จะลดลง แล้วเช็ดตัวให้แห้ง ใส่เสื้อผ้าไม่หนา ไม่ควรเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น หรือแอลกอฮอล์ จะทำให้เด็กหนาวสั่นรู้สึกไม่สบาย ถ้าเป็นเด็กที่มีโรคปอดบวมร่วมด้วยการหนาวสั่นจะไปกระตุ้นให้เกิดระบบหายใจล้มเหลวได้อันตรายมาก

ถ้าไข้สูงมากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส ควรให้กินยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัว ในเด็กอายุมากกว่า 2 เดือน ให้พาราเซตามอล กินห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เมื่อไข้ลดแล้วให้หยุดกินยาไม่ให้กินติดต่อกันหลายวัน อาจเป็นพิษได้

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 เดือน ไม่ให้ยาลดไข้ ถ้ามีไข้สูง หรือมีอาการตัวเย็นให้พาไปโรงพยาบาล

3. การเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อน

แม้ว่าโรคหัดนั้นหายเองได้ถ้าได้รับการดูแลที่ถูกต้อง แต่สิ่งสำคัญระหว่างให้การดูแลรักษา คือการเฝ้าดูอาการผิดปกติ ซึ่งหากพบจะต้องนำเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป อาการผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวัง คือ

1. ตัวร้อนมากติดต่อกันเกิน 3 วัน
2. เด็กซึม ไม่ยอมกินนม หรือน้ำ
3. อาการหายใจผิดปกติ เช่น หายใจเร็ว หายใจแรงจนชายโครงบวมหรือหายใจมีเสียงดังฮืดเวลาหายใจเข้า หรือเสียงหวีด เวลาหายใจออก

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรค
2. เด็กทุกคนเกิดมาต้องแข็งแรงสมบูรณ์
3. เด็กได้รับการเลี้ยงดูถูกต้องให้มีภูมิต้านทานโรคดี

1. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรค

- ไม่ให้เด็กคลุกคลีกับผู้ป่วย พี่เลี้ยงต้องไม่เป็นโรคติดต่อ และได้รับการตรวจร่างกายและถ่ายภาพรังสีปอดก่อนปฏิบัติงาน หลังจากนั้นควรตรวจประจำปีทุกปี ถ้าพี่เลี้ยงเป็นหวัดควรหยุดงานในระยะแรกสัก 2 วัน และเลี่ยงไปทำงานอื่นจนกว่าจะหาย ไม่ควรไอในห้องเลี้ยงเด็ก
- เด็กที่เป็นหวัดไอ ควรหยุดอยู่บ้านอย่างน้อยใน 2-3 วันแรก เมื่ออยู่ในสถานรับเลี้ยงดูเด็กถ้าไม่ไอรอดกัน ควรให้นอนแยกจากเด็กปกติ
- ไม่พาเด็กเล็ก ๆ ไปสถานที่แออัด เช่น โรงหนัง ศูนย์การค้า
- ในบ้านไม่ควรมีความชื้น ความชื้น

2. เด็กทุกคนเกิดมาต้องแข็งแรงสมบูรณ์

กล่าวคือ เด็กควรได้รับการดูแลตั้งแต่ในครรภ์ เพื่อเด็กเกิดมาจะได้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

- มารดาควรมีอายุระหว่าง 17-35 ปี เพราะมารดาที่ตั้งครรภ์อายุน้อยไป หรือมากไป จะเสี่ยงกับการเกิดลูกน้ำหนักตัวน้อย พิการ
- ระยะห่างของการมีลูกควรอย่างน้อย 2 ปี ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายแม่ได้ฟื้นฟูก่อน และมีเวลาเลี้ยงลูกคนโต
- มีบุตรไม่เกิน 2 คน

- ในระยะตั้งครรภ์ต้องฝากครรภ์ และรับการตรวจครรภ์สม่ำเสมอ ระหว่างตั้งครรภ์แม่ควรได้กินอาหารเต็มที่ครบ 5 หมู่ ไม่งดของแสลง มารดาไม่ควรสูบบุหรี่ กินเหล้าหรือเสพยาเสพติดและไม่ควรซื้อยากินเอง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อบุตรในครรภ์ได้
- มารดาได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ก่อนการแต่งงาน

3. เด็กได้รับการเลี้ยงดูถูกต้องให้มีภูมิคุ้มกันโรคดี คือ

- เด็กเกิดมาแล้ว ต้องเลี้ยงดูด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรคดีไม่เป็นหวัดบ่อย เมื่อโตขึ้นต้องกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ออกกำลังกายตามสมควร และได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข

โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังเป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะถ้าเด็กอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก โอกาสที่จะพบโรคผิวหนังก็จะมีมากขึ้น โรคผิวหนังในเด็กก็ได้หลายโรคและเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ กัน บางโรคก็สามารถติดต่อไปยังผู้อื่นได้ แต่บางโรคก็ไม่ติดต่อ การดูแลรักษาจะต่างกัน

โรคผิวหนังในเด็กที่พบบ่อย มี 2 กลุ่ม

1. โรคติดต่อที่ผิวหนัง ได้แก่ โรคแผลพุพอง เชื้อรา หิด เหา
2. โรคผิวหนังอักเสบจากสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่ ผด ผื่นผ้าอ้อม โรคภูมิแพ้ของผิวหนัง

1. โรคติดต่อที่ผิวหนัง

พบได้บ่อยในเด็กทุกคน เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และอื่น ๆ

1.1 โรคแผลพุพอง

พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน หรือเด็กโตอายุตั้งแต่ 3 ปี ถึง 10 ปี เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง อาการเริ่มจากเป็นตุ่มใส แล้วแตกออกเป็นแผลมีสะเก็ดหรือน้ำเหลือง พบบ่อยที่หน้า แขน ขา อาจเกิดตามหลังแมลงกัด เช่น ยุง มด ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจกลายเป็นฝี อักเสบ หรือไตอักเสบ และสามารถแพร่กระจายเชื้อไปยังผู้อื่น

การดูแลรักษา

ถ้าพบเด็กที่เป็นโรคนี้ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด ถ้าผิวหนังมีแผลหรือน้ำเหลืองเยิ้มต้องใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าขาวบางที่สะอาดชุบน้ำยาให้ชุ่ม อาจเป็นน้ำเกลือหรือน้ำยาทำความสะอาด วางบนแผลบ่อยๆ อย่าปล่อยให้แห้งจะช่วยล้างน้ำเหลืองออก ทำให้แผลสะอาดและแห้งขึ้น ระวังอย่าให้เด็กเกา เล็บต้องตัดให้สั้น การจับ และดูแลเด็กต้องล้างมือทุกครั้งเพื่อป้องกันการแพร่กระจายไปยังผู้อื่น และควรปรึกษาแพทย์

1.2 โรคเชื้อราที่ผิวหนัง

1.2.1 กลาก

เกิดจากได้รับเชื้อจากการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นโรคนี หรือติดจากสัตว์เลี้ยง หรือพื้นดินที่มีเชื้อรา ลักษณะทางผิวหนังเป็นผื่นแดง เป็นวง มีขุย หรือตุ่มแดงที่ขอบ มีอาการคันพบที่ส่วนใดของร่างกายก็ได้ เช่น หน้า แขน ขา ศีรษะ ถ้าเป็นที่ศีรษะจะทำให้ผมร่วง

การดูแลรักษา

ถ้าเป็นที่ผิวหนังใช้ยาทา (ในกลุ่ม imidazoles) วันละ 2 ครั้งนานประมาณ 3 สัปดาห์ ถ้าเป็นที่ศีรษะต้องทายากินร่วมด้วย ระวังสระผมให้แห้งไปย้งผู้อื่น

1.2.2 โรคเกลื้อน

พบได้บ่อยทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ลักษณะผิวหนังเป็นวง มีขุยละเอียดสีขาว หรือสีแดง หรือสีซีดๆ เริ่มจากจุดเล็ก ๆ กระจุกใหญ่ พบได้ตามลำตัว แขน ขา หน้า หรือคอ มักไม่มีอาการคัน พบมากในช่วงอากาศร้อน และในเด็กที่มีเหงื่อออกมาก

การดูแลรักษา

ใช้ยาทาสำหรับโรคเกลื้อน (ได้แก่ 20% sodium thiosulfate หรือ ยากลุ่ม imidazoles เช่น canesten ทาวันละ 2 ครั้ง นาน 3 สัปดาห์) หลีกเลี่ยงภาวะร้อนจัด ดูแลทำความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้า

1.2.3 เชื้อยีสต์

พบได้บ่อยในเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี ลักษณะเป็นผื่นแดง เบื้องบริเวณข้อพับ คอ รักแร้ ขาหนีบ ก้น ภาวะที่ทำให้เป็นมากขึ้นได้แก่ บริเวณอบอุ่นของร่างกาย ได้รับยาปฏิชีวนะอยู่นาน เด็กอ้วนมากๆ ในทารกแรกเกิดจะพบบ่อยในช่องปากลักษณะเป็นแผ่นฝ้าสีขาวซึ่งลอกตัวได้ง่าย

การดูแลรักษา

ระวังอย่าให้เปียกชื้น หลังอาบน้ำทำความสะอาดดังกล่าว ต้องเช็ดให้แห้ง ทายาตามแพทย์สั่ง

1.3 โรคหิดและเหา

1.3.1 หิด

พบได้บ่อยในเด็กที่สุขภาพอนามัยไม่ดี และอยู่กันอย่างแออัด ลักษณะผิวหนังเป็นผื่นคันทั้งตัว โดยเฉพาะบริเวณรักแร้ ง่ามนิ้วมือ อวัยวะเพศ สะดือ ถ้าในเด็กเล็กอาจพบที่หน้า ศีรษะ และบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าร่วมด้วยบางครั้งเกาจนเป็นแผลพุพอง โรคนี้ติดต่อกันง่ายจากการสัมผัสเด็กที่เป็นโรคนี ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน

การดูแลรักษา

- ควรแยกเด็กที่เป็นโรคนี้ออกจากเด็กอื่น ๆ เพื่อป้องกันการติดต่อไปยังผู้อื่น
- เครื่องนุ่งห่มของผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้ ต้องซักต้มให้สะอาดเพื่อทำลายเชื้อ
- ไม่ควรใช้เสื้อผ้าร่วมกันกับผู้ที่ เป็นโรคนี้นี้
- ทายาตามแพทย์สั่ง

1.3.2 เหา

พบบ่อยในเด็กผู้หญิงที่อยู่รวมกันมาก ๆ ติดต่อกันง่ายจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นโรคนี้นี้เด็กจะมีอาการคันศีรษะมาก อาจเกาจนเป็นแผลพุพอง

การดูแลรักษา

ใช้ยาทาที่ศีรษะตามแพทย์สั่ง ระวังระวังมิให้โรคนีติดต่อกับผู้อื่น

สรุปการดูแลโรคติดต่อที่ผิวหนังในเด็ก

1. ควรแยกเด็กที่เป็นโรคจากเด็กอื่น ๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
2. หลังจากดูแลสัมผัสผู้ที่ เป็นโรค ควรล้างมือทุกครั้งเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
3. ตัดเล็บให้สั้นระวังอย่าให้เด็กเกา เพราะจะทำให้เป็นมากขึ้น
4. รักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และของใช้ส่วนตัว
5. ระวังอย่าให้เปียกชื้นซึ่งเป็นภาวะส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อ

2. โรคผิวหนังอักเสบจากสาเหตุอื่น ๆ**2.1 ผด**

พบบ่อยในเด็กโดยเฉพาะเวลาอากาศร้อน สาเหตุเกิดจากร่างกายขับเหงื่อไม่ได้ ลักษณะผดเป็นผื่นตุ่มสีแดงเม็ดเล็ก ๆ บริเวณไรผม หน้าผาก คอ หลัง บางครั้งขึ้นบริเวณข้อพับแขน ขา มักไม่ค่อยเป็นที่หน้าอกหรือท้อง

การดูแลรักษา

- อาบน้ำ หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดบ่อย ๆ จะช่วยคลายร้อน
- ใส่เสื้อผ้าที่เบา อากาศถ่ายเทได้ เช่น ผ้าฝ้ายอ่อน ๆ หลีกเลี่ยงผ้าไนลอน หรือใยสังเคราะห์
- ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ปกติผดไม่มีอันตราย จะหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ ยกเว้นถ้าเด็กคันแล้วเกาจนเป็นแผลพุพอง ซึ่งการดูแลก็เหมือนโรคพุพอง

2.2 ผื่นผ้าอ้อม

พบบ่อยในเด็กวัยทารกตั้งแต่ 3 เดือน ถึง 2 ปี สาเหตุเกิดจากการใส่ผ้าอ้อมที่เปียกชื้น หมักหมมอยู่นาน ปัสสาวะและอุจจาระจะทำปฏิกิริยากับผิวหนังเกิดการระคายเคือง ทำให้ผิวหนังอักเสบได้ลักษณะผิวหนังเป็นผื่นแดงบริเวณขาหนีบ ก้น ถ้าทิ้งไว้จะมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นเชื้อราทำให้ผิวหนังอักเสบแดงมากขึ้น

การดูแลรักษา

- ถ้าใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป หยุดใช้ผ้าอ้อมชั่วคราว
- ทำความสะอาดผิวหนังทุกครั้งที่ถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระ
- อย่าใช้สบู่มากเกินไป เพราะจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง
- พยายามเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งที่เด็กถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
- ซักผ้าอ้อมให้สะอาด ไม่ควรใช้สบู่หรือผงซักฟอกที่แรงเกินไป เพื่อป้องกันโอกาสแพ้สารที่ใช้ทำความสะอาด
- ผ้าอ้อมสำเร็จรูปควรใช้เฉพาะเวลาที่ออกจากบ้าน ไม่ควรใช้ทั้งกลางวันและกลางคืน

2.3 ผื่นแพ้ขี้

อาการตุ่มสีแดงบริเวณแขน ขา (นอกร่มผ้า) เด็กจะมีอาการคัน เกาจนมีอาการอักเสบ

การดูแลรักษา

ทายาลดอาการคัน เช่น calamine lotion พยายามอย่าให้เด็กเกา ใส่กางเกงขายาว เพื่อป้องกันยุงหรือแมลงกัด

2.4 โรคภูมิแพ้ของผิวหนัง

เป็นโรคผิวหนังซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาภูมิแพ้ มักพบในเด็กที่มีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น หอบหืด แพ้อากาศ เด็กที่เป็นโรคนี้พบว่าผิวหนังจะไวต่อสารกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ทำให้เกิดผื่นและอาการคันมาก

อาการ

- เด็กวัยทารกอายุตั้งแต่ 2 เดือนถึง 2 ปี จะมีผื่นที่หน้า คอ ลำตัว แขน ขาด้านนอก มีอาการคันมาก อาจมีตุ่มใสแตกเป็นน้ำเหลืองปน ร้อยละ 50 ของเด็กที่เป็นโรคนี้ อาการจะหายเมื่ออายุ 2 ปี
- วัย 4-10 ปี จะมีอาการเรื้อรัง มีผื่นหนาขึ้น ผิวแห้ง คันมาก บริเวณข้อพับ แขนขา คอ ข้อเท้า

การดูแลรักษา

- หลีกเลี่ยงสารระคายเคืองผิวหนัง ภาวะที่ร้อนจัด การอาบน้ำอุ่นมากเกินไป
- รักษาความสะอาดของผิวหนัง อย่าให้หมักหมม พยายามอย่าให้เด็กเกา
- ทายาตามแพทย์สั่ง
- ถ้ามีน้ำเหลืองเยิ้ม ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้ากอซประคบผิวหนังบ่อย ๆ

อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในเด็กอาจเกิดขึ้นได้หากไม่ดูแลอย่างใกล้ชิด บางที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กจะหวาดกลัว หงอยเหงา เพราะต้องแยกจากครอบครัว จะวิตกกังวล เด็กบางคนเสื่อมเสียสมรรถภาพตลอดชีวิตเป็นภาวะแก่ครอบครัว บางรายผู้เลี้ยงดูเด็กยังต้องรับผิดชอบทางคดีอีกด้วย จึงควรป้องกันแก้ไข หลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมซึ่งเสี่ยงอันตราย อุบัติเหตุเป็นสิ่งป้องกันได้หากร่วมมือกัน ไม่ประมาทผลอเรือ ดังนี้

- เด็กทารกที่ยังยกหัวจากพื้นนอนไม่ได้ ควรนอนบนเบาะที่ไม่ยุบนิ่มเกินไป ผ้าปูที่นอนต้องตั้งให้ตั้งหรือกลัดเข็มกลัดไว้ด้านล่าง เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าอ้อมหรือผ้าปูที่นอนอุดปากหรือจมูก
- ทารกแรกคลอดสวมถุงมือต้องลัมตะเข็บให้เรียบร้อย เพราะด้ายที่หลุดลุ่ยจะรัดนิ้วมือได้
- เมื่อเริ่มป้อนอาหารต้องระวังเรื่องสำคัญต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยตลอดเวลา ถ้าเกิดการสำลักรีบจับนอนคว่ำศีรษะต่ำ ตบหลัง แล้วเอากลูยกางดูสิ่งที่สำลักออกจากจมูกและปาก
- ขณะอาบน้ำเด็กในอ่าง อย่าปล่อยให้เด็กนั่งพิงอ่างโดยลำพัง อาจลัมคว่ำหน้าจม สำลักน้ำได้ หรือศีรษะอาจกระแทกอ่างเป็นอันตราย ในเด็กโตจะอาบน้ำต้องระวังอย่าให้พื้นห้องน้ำลื่น
- เด็กที่นอนบนเตียงซึ่งมีซี่ลูกกรง ให้หาหมอนกันโดยรอบลูกกรง ระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายโผล่ออกระหว่างซี่ลูกกรง ต้องลือคให้แน่นขณะเปิดปิด ต้องแน่ใจว่าแขน ขา เท้า เด็กไม่ได้คาอยู่
- ก่อนจะปิด เปิดบานประตู หน้าต่าง ตู้ ต้องดูให้แน่ใจว่าเด็กมิได้ยื่นมือเท้าคาอยู่
- ไม่ให้เด็กเล่นซ่อนหาในสถานที่อันตราย เช่น ห้องน้ำ ห้องใต้ดิน ห้องเก็บของ หรือในฝากระโปรงรถยนต์
- เด็กกำลังชน ต้องระวังเครื่องใช้ไฟฟ้ารวมทั้งปลั๊กไฟ เครื่องหุงต้ม ภาชนะใส่ของร้อน ของมีคม อาวุธ เครื่องยนต์ ไม่ให้เด็กหยิบเล่นได้
 - ไม่ควรให้ดูตัวอย่างการแสดงที่ยั่วเย้าให้อายการเล่นโลดโผน
 - ถุงพลาสติกไม่ให้นำมาเล่นครอบศีรษะ อาจหายใจไม่ออก
 - เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่นอน มุ้ง ไม่ควรใช้สารจากใยสังเคราะห์ที่ไวไฟ
 - ไม่ควรให้เด็กสนิทสนมกับสัตว์ทุกชนิด อาจได้รับอันตรายที่คาดไม่ถึง
 - ขณะพานั่งรถ ไม่ควรให้เด็กนั่งคู่กับคนขับสองต่อสองหน้ารถ อาจเกิดอุบัติเหตุ
 - สอนเด็กว่ายน้ำเมื่อถึงวัย
 - สถานที่เล่นของต้องห่างไกลจากถนนหรือตรอกซอย
 - ควรเลือกของเล่นที่ปลอดภัย คือ ไม่แตกหักง่าย ไม่มีคม ทำด้วยสารที่ปลอดภัย มีขนาดใหญ่พอสมควร ไม่เล็กเกินไปจนทำให้สำลักตลอดลมได้

บาดแผล

- ฟกช้ำ จะหายได้เองภายใน 7-10 วัน
- แผลที่ขึ้น ๆ ทำความสะอาด ใส่ยา แผลสดใช้สำลีสะอาดชุบน้ำเกลือ หรือเบตาดีนทาแผล ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซสะอาด
- แผลลึกทำความสะอาดรอบๆบาดแผลด้วยสบู่อ่อน ๆ ใช้ผ้าสะอาดห้ามเลือด นำส่งโรงพยาบาล

แผลน้ำร้อนลวก

ทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำปิดบนแผล พันผ้าหลวมๆ รีบนำส่งโรงพยาบาล อย่าใส่พวกน้ำปลา ยาสีฟัน จะทำให้แผลสกปรก

เลือดกำเดาไหล

ให้เด็กก้มหน้าไปข้างหน้า เอากระดาษทิชชู หรือผ้ารองรับเลือดที่ไหลออกทางด้านหน้าจมูกหรือสังน้ำมูกเบา ๆ เอาเลือดออกเสีย เอนน้ำแข็งห่อด้วยผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก หรือห่อด้วยผ้าเช็ดหน้าผืนเล็ก ๆ ประคบตรงต้นคอ หน้าผาก จะช่วยให้เส้นเลือดหดตัว เลือดหยุดเร็ว ถ้าเลือดกำเดาออกนานเกิน 10 นาที (แม้จะพยายามให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแล้ว) อาจมีความผิดปกติของเส้นเลือดที่ผนังจมูกควรปรึกษาแพทย์

คีรีระพาดพื้น

ถ้าสังเกตเห็นว่าคีรีระของเด็กค่อนข้างโต เมื่อเทียบกับลำตัว เวลาหกล้มจึงคีรีระพาดเกือบทุกครั้ง ถ้าเด็กล้มคีรีระพาดแล้วไม่หมดสติ ร้องจ้าไม่เกิน 10-15 นาที ไม่มีอาการอาเจียน ไม่เบื่ออาหาร ไม่ซีด แข็งแรงว่าเริ่มเหมือนเดิม คิดว่าสมองไม่น่าจะมีอันตราย แต่ถ้าเด็กหกล้มคีรีระพาดพื้นแล้วหมดสติไป หรือไม่หมดสติแต่มีอาการอาเจียน ดูซึมเซาง่วงนอน หน้าซีดหน้าเขียว ต้องพาไปพบแพทย์ เพราะอาจมีการกระทบกระเทือนต่อสมอง

ตารางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในเด็ก

อายุ	การให้วัคซีน	ป้องกันโรค	ครั้งที่
แรกเกิด	ฉีด BCG	วัณโรค	1
	ฉีด HB	ตับอักเสบบี	1
1 เดือน	ฉีด HB	ตับอักเสบบี	2
2 เดือน	ฉีด DTP	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	1
	ฉีด IPV หรือหยอด OPV	โปลิโอ	1
4 เดือน	ฉีด DTP	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	2
	ฉีด IPV หรือหยอด OPV	โปลิโอ	2

อายุ	การให้วัคซีน	ป้องกันโรค	ครั้งที่
6 เดือน	ฉีด DTP	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	3
	หยอด OPV	โปลิโอ	3
9-12 เดือน	ฉีด MMR (ถ้าไม่มีใช้หัด)	หัด คางทูม หัดเยอรมัน	1
1 ½ - 2 ปี	ฉีด DTP	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	กระตุ้น
	หยอด OPV	โปลิโอ	กระตุ้น
2 ½ - 3 ปี	ฉีด JE	ไข้สมองอักเสบ(ควรให้ 2 ครั้งห่างกัน 1-2 สัปดาห์)	1 และ 2
	ฉีด JE	ไข้สมองอักเสบ	กระตุ้น
4 - 6 ปี	ฉีด DTP	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	กระตุ้น
	หยอด OPV	โปลิโอ	กระตุ้น
12 - 16 ปี	ฉีด BCG	วัณโรค	ซ้ำ (ในกรณีไม่มีรอยแผลเป็นจากการฉีด BCG ครั้งก่อน)
	ฉีด MMR (ถ้าไม่มีใช้หัด หัดเยอรมัน) ฉีด dT	หัด คางทูม หัดเยอรมัน คอตีบ บาดทะยัก	กระตุ้น

ที่มา : ปรับปรุงจาก คู่มือปฏิบัติงาน เรื่อง งานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค. กระทรวงสาธารณสุข. หน้า 5

2. การประเมินสุขภาพ

2.1 อากัปกริยาท่าทางของเด็ก

จะช่วยบอกความผิดปกติบางอย่างได้ อาการที่แสดงว่าเด็กป่วยได้แก่ หงุดหงิด ร้องกวน โยเย หรือไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ซึมไม่เล่นเหมือนเคย ไม่กินนม น้ำ คัดจมูก เจ็บป่วยที่ต่าง ๆ ทำนั่ง/ ทำนอนผิดปกติ ทำเดินตัวอ้อ เด็กหน้าแดง ตาแดง กลัวแสง อาการเหนื่อย หน้าซีด เขียว หรือโอ เป็นต้น

2.1.1 การวัดอุณหภูมิของร่างกาย

การวัดทางทวารหนักจะใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกายมากที่สุด โดยทั่วไปจะสูงกว่าวัดทางปาก 1 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 0.5 องศาเซลเซียส อุณหภูมิของร่างกายในเด็กจะสูงกว่าผู้ใหญ่

ในเด็กอายุ 3 ขวบแรก ถ้าวัดอุณหภูมิทางทวารหนักปกติจะอยู่ประมาณ 37.2 องศาเซลเซียส (99 องศาฟาเรนไฮต์) หรือบางรายอาจจะสูงถึง 37.8 องศาเซลเซียส (100 องศาฟาเรนไฮต์)

ในเด็กทารก (อายุต่ำกว่า 1 ปี) ถ้ามีการติดเชื้ออย่างรุนแรง อาจจะมีอุณหภูมิต่ำกว่า 36 องศาเซลเซียสได้ แต่ในทางตรงข้ามอาจจะพบอาการไข้สูงมากได้ในเด็กทั้งๆที่การเจ็บป่วยนั้นไม่รุนแรง

วิธีวัดปรอท

1. ก่อนที่จะวัดไข้ทางทวารหนัก หรือรักแร้ต้องสะอาดปรอทลงให้เรียบร้อย
2. การวัดไข้ทางทวารหนักต้องทิ้งปรอทไว้ 1-2 นาที ที่รักแร้ทิ้งปรอทไว้ 3 นาที
3. อ่านผล แล้วล้างปรอท และเก็บไว้ในที่แห้งก่อนนำมาใช้อีก

หากไม่มีปรอทให้ใช้มือวางบนหน้าผากเด็ก เปรียบเทียบความรู้สึกว่าร้อน หรือเย็นเมื่อเทียบกับตัวเรา

2.1.2 การนับชีพจร

คือการนับอัตราการเต้นของหัวใจ ในเด็กปกติขณะหลับอาจมีชีพจรไม่สม่ำเสมอได้บ้าง และเมื่อเด็กร้องตื่นตื่นหรือมีไข้ ชีพจรจะเต้นเร็วกว่าปกติได้ประมาณ 20-30 ครั้ง/นาที

ในทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน จะไม่นับชีพจรเพราะจะเบาและเปลี่ยนแปลงเร็ว นับไม่ได้แน่นอน แต่ใช้การฟังเสียงการเต้นของหัวใจโดยตรง

ตำแหน่งเส้นเลือดแดงที่นิยมใช้จับชีพจร

1. ข้อมือด้านนิ้วหัวแม่มือ
2. ข้อมือพับแขน
3. ด้านข้างลำคอ
4. ขาหนีบ
5. ด้านข้างของหน้าผาก

วิธีนับชีพจร

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ให้เด็กนอนหงาย หรือนั่งพักนิ่งๆ นาน 5 นาทีก่อนวัด
3. แบนนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางของผู้วัด กับตำแหน่งของเส้นเลือดแดงบริเวณที่จะนับ สังเกตจังหวะการเต้นที่รู้สึกได้
4. นับจำนวนครั้งในการเต้นต่อเวลา 1 นาที

หมายเหตุ ไม่ควรนับชีพจรหลังจากเด็กเพิ่งออกกำลังกายใหม่ๆ เพราะจะได้ค่าไม่แน่นอน

ตาราง อัตราการเต้นของหัวใจในเด็กปกติ

อายุ	อัตราเฉลี่ยการเต้นของหัวใจ/นาที
แรกเกิด	140
1 เดือนแรก	130
1 - 6 เดือน	130
6 - 12 เดือน	115
1 - 2 ปี	110
2 - 4 ปี	105

อายุ	อัตราเฉลี่ยการเต้นของหัวใจ/นาที
4 - 10 ปี	95
10 - 14 ปี	85

ที่มา : โรคเด็กที่พบบ่อย. กรมควบคุมโรคติดต่อ. หน้า 20

2.1.3 การนับการหายใจ

คือ การนับจำนวนครั้งของการหายใจเข้าและหายใจออกต่อหนึ่งนาที ลักษณะการหายใจในเด็กอาจมีระยะไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นควรนับการหายใจให้ครบ 1 นาที และควรนับการหายใจขณะเด็กหลับ (การหายใจเข้าและออกจะนับเป็นการหายใจ 1 ครั้ง)

วิธีนับการหายใจ

1. จัดให้เด็กนอนพักอย่างน้อย 15 นาที
2. นับจำนวนครั้งของการหายใจใน 1 นาที โดย
 - ทารกแรกเกิด ให้สังเกตการเคลื่อนไหวขึ้นลงของผง้นหน้าท้อง
 - เด็กโต (อายุ 7 ขวบขึ้นไป) ให้สังเกตการเคลื่อนไหวขึ้นลงของหน้าอก

หมายเหตุ การนับการหายใจมักทำหลังจากการวัดชีพจร โดยที่มือผู้วัดยังจับที่ข้อมือเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กรู้ตัวว่ากำลังนับการหายใจอยู่ เพราะถ้าเด็กทราบจะส่งผลต่อการหายใจ โดยเด็กอาจไม่ได้ตั้งใจ

ตาราง อัตราการหายใจในเด็ก

อายุ	อัตราการหายใจ/นาที
อายุต่ำกว่า 2 เดือน	ต่ำกว่า 60 ครั้ง
อายุ 2 เดือน-1 ปี	ต่ำกว่า 50 ครั้ง
อายุ 1-5 ปี	ต่ำกว่า 40 ครั้ง

ที่มา : คู่มือสุขภาพ. กรมควบคุมโรคติดต่อ. หน้า 10

2.1.4 การชั่งน้ำหนัก

การวัดน้ำหนักตัวเป็นการวัดที่ง่ายที่สุด และน้ำหนักตัวก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เมื่อผดุงครรภ์จะเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดเจน ดังนั้นจึงเป็นวิธีที่นิยมมากที่สุดในการเครื่องชั่งวัดต่างๆ และปกตินิยมใช้น้ำหนักตามอายุช่วยบอกความรุนแรงของโรคขาดสารอาหาร

น้ำหนักของทารกแรกเกิดปกติประมาณ 3.0 กิโลกรัม

ทารกอายุ 4-5 เดือนมีน้ำหนักเป็น 2 เท่าของทารกแรกเกิด

เด็กอายุ 1 ปี มีน้ำหนักเป็น 3 เท่าของทารกแรกเกิด

เด็กอายุ 2 ปี มีน้ำหนักเป็น 4 เท่าของทารกแรกเกิด

เด็กอายุ 7 ปี มีน้ำหนักเป็น 7 เท่าของทารกแรกเกิด

หรืออาจคิดตามสูตรว่าเด็กอายุ 1-8 ปี จะมีน้ำหนักเท่ากับ(อายุเป็นปี x 2) + 8 กิโลกรัม และเด็กอายุ 8 ปีขึ้นไป จะมีน้ำหนักเท่ากับอายุเป็นปี x 3 กิโลกรัม สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

2.1.5 การวัดความสูงหรือความยาวตัว

ในช่วงการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นๆ ความสูงหรือความยาวตัวมักไม่แสดงความผิดปกติกล่าวคือ ไม่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงเท่าน้ำหนักตัว แต่ถ้าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็น เช่น ไม่สูงขึ้นตามปกติแล้ว เมื่อนั้นจะบอกได้ทันทีว่าเด็กมีอาการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังและเราสามารถมีส่วนสูงนี้ดูร่วมกับน้ำหนักตัวเพื่อบอกความเรื้อรังได้ ปกติใช้ส่วนสูงตามอายุช่วยบอกความรุนแรงของโรคขาดสารอาหารได้เช่นเดียวกับน้ำหนัก

สำหรับส่วนสูงหรือความยาวปกติของทารกแรกเกิดเท่ากับ 50 เซนติเมตร

ทารกอายุ 6 เดือน ยาวประมาณ 65 เซนติเมตร

ทารกอายุ 1 ปี ยาวประมาณ 75 เซนติเมตร

ทารกอายุ 2 ปี ยาวประมาณ 87 เซนติเมตร

ทารกอายุ 4 ปี ยาวประมาณ 100 เซนติเมตร

2.2 การประเมินเฉพาะที่

2.2.1 ผิวหนัง ขณะที่ถอดเสื้อผ้าเด็กออก ควรสังเกตความผิดปกติต่างๆ อย่างทั่วถึง เช่น ผื่น สีผิวซีด-คล้ำ เหลือง เป็นต้น

2.2.2 ศีรษะ สังเกตขนาดของศีรษะใหญ่เล็กเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน

2.2.3 ตา

- การเคลื่อนไหวของลูกตาทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่ มีหนังตาดกหรือไม่
- เด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือนอาจจะพบตาเหล่ได้เล็กน้อย

- ตาแดง มีขี้ตามาก เด็กคันตาและขี้มากกว่าปกติ อาจมีการอักเสบ ฯลฯ
 - 2.2.4 หู ในเด็กอาจพบเป็นหนองน้ำหนวกภายหลังเป็นหวัด หรือเจ็บคอได้เสมอ
 - 2.2.5 จมูก คุณลักษณะของน้ำมูกว่าใสหรือเหนียวข้น อาจเป็นโรคหวัดหรือโรคภูมิแพ้ คุณลักษณะของน้ำมูก ถ้าเป็นสีเขียว อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือถ้ามีกลิ่นเหม็น และออกจากจมูกข้างเดียวอาจมีวัตถุแปลกปลอมในรูจมูก
 - 2.2.6 ช่องปากและคอ ในรายที่เจ็บบริเวณเหงือก ฟัน คอ และทอนซิล ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

3. การส่งเสริมสุขภาพ

1) การพักผ่อน

การพักผ่อนเป็นเรื่องสำคัญเด็กๆ ควรจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพราะเด็กที่นอนหลับไม่พอจะโตช้า และมีปัญหาด้านการเรียนรู้และ อารมณ์หงุดหงิดได้

หลังจากการเล่นและออกกำลังกายแล้ว ควรเป็นเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสมในที่ที่สงบและอากาศถ่ายเทได้ดี และต้อง ระวังไม่ให้ยุ่งกีดเด็ก

ช่วงเวลานอนหลับตามอายุ

อายุ	เวลานอนหลับ (ชั่วโมง/ วัน)	ลักษณะการนอน
แรกเกิด - 2 เดือน	16-18	หลับช่วงสั้นๆ หลายรอบ
1 ปีแรก	14-16	นอน 2-3 ช่วง ทั้งกลางวันและกลางคืน ต่อมาเมื่ออายุ 10-12 เดือน กลางคืนนอนช่วงยาวขึ้นจนตลอดคืน (20.00-06.00 น.)
1-2 ปี	12-14	กลางคืนนอนตลอด (20.00-06.00 น.) กลางวัน 1 ช่วง (2 ชั่วโมง)
2-5 ปี	10-12	กลางคืนนอนตลอด (20.00-06.00 น.) กลางวัน 1 ช่วง (1-2 ชั่วโมง)

2) การเล่นและออกกำลังกาย

ผู้เลี้ยงดูเด็กควรจัดเวลาและสถานที่เพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย และเล่นได้ อย่างปลอดภัย เด็กควรมีเวลาตีบ คลาน เกาะ เดิน หรือ วิ่งเล่นและได้ออกกำลังกายในที่โล่งกว้างและปลอดภัย เพราะการเล่น มีความสำคัญสำหรับเด็กทุกคนทุกวัย เด็กจะเรียนรู้ได้จากการเล่น จะสนุกสนานกับการค้นพบสิ่งใหม่ๆ จากการเล่น จากคนที่เขา เล่นด้วย ได้แสดงออก ได้เปลี่ยนแบบท่าทางและเสียงอย่าง "จ๊ะเอ๋" จับปูด้า วิ่งไล่จับ กระโดดขาเดียว เล่นขายของ เล่นของเล่น หรือเล่นของใช้ในบ้านที่ไม่เป็นอันตราย ฯลฯ

ผู้เลี้ยงดูเด็กควรเล่นกับเด็ก จัดหาของและเครื่องเล่นที่น่าสนใจ เหมาะสมกับวัย และความสามารถ ให้เด็กได้สนุกกับการเรียนรู้ด้วย การเล่นอย่างปลอดภัย หากเห็นว่าเด็กแฉ่มีไข้ ระวัง มีความสุข และเพลิดเพลิน แสดงว่าการเล่นและออกกำลังกายของเด็ก อยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดีทำให้เด็กคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้การ แก้ไขปัญหาได้ดี

ข้อควรระวัง

- ห้ามเล่นไม้ขีดไฟ ของมีคม สารพิษ สัตว์มีพิษและปลั๊กไฟ
- การเล่นโลดโผนรุนแรง
- การเล่นแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ เล่นผิดเพศ
- สถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ที่สูง ถนน ใกล้น้ำ
- ควรให้เด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- ของเล่นที่มีพิษมีภัย เช่น สีสดใสอาจมีสารพิษหรือตะกั่ว บางชิ้นแตกหักง่าย อาจทำให้บาดเจ็บ หรือติดคอ สำลักได้ เกมสีกด วิดีโอเกมส์ เกมสีกอมพิวเตอร์ ตู้ฆ่าไฟฟ้าจะบั่นทอนสุขภาพ และชักนำให้เด็ก มีนิสัยติดการพนันด้วย

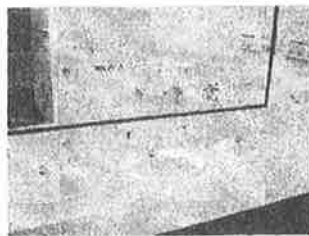
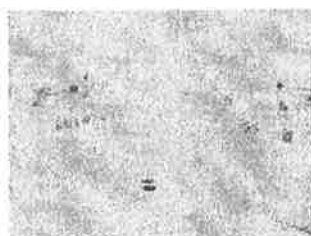
4 การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย



การจัดสภาพแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กสำหรับเด็กปฐมวัย มีความสำคัญ ต่อเด็กเนื่องจากธรรมชาติของเด็กในวัยนี้สนใจที่จะเรียนรู้ ค้นคว้า ทดลอง และต้องการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ดังนั้น การจัดเตรียม สิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จึงมีความสำคัญที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กมาก เด็กสามารถเรียนรู้จาก การเล่นที่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส ทั้ง 5 จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมในศูนย์ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของเด็ก เพื่อส่งผลให้บรรลุจุด มุ่งหมายในการพัฒนาเด็ก

การจัดสภาพแวดล้อมจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความสะอาด ความปลอดภัย
2. ความมีอิสระอย่างมีขอบเขตในการเล่น
3. ความสะดวกในการทำกิจกรรม
4. ความพร้อมของอาคารสถานที่ เช่นห้องเรียน ห้องน้ำห้องส้วม สนามเด็กเล่น ฯลฯ
5. ความเพียงพอเหมาะสมในเรื่องขนาด น้ำหนัก จำนวน สีของสื่อและเครื่องเล่น
6. บรรยากาศในเรียนรู้ การจัดที่เล่นและมุมประสบการณ์ต่างๆ
7. สภาพแวดล้อมภายในห้องทำกิจกรรม



หลักสำคัญในการจัดต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ความสะอาด เป้าหมายการพัฒนาเด็ก ความเป็นระเบียบ ความเป็นตัวของเด็กเอง ให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ และมีความสุข ซึ่งอาจจัดแบ่งพื้นที่ให้เหมาะสมกับการประกอบกิจกรรม ดังนี้

1. พื้นที่อำนวยความสะดวกเพื่อเด็กและผู้ดูแลเด็ก
 - 1.1 ที่แสดงผลงานของเด็ก อาจเป็นแผ่นป้าย หรือที่แขวนงาน
 - 1.2 ที่เก็บแฟ้มสะสมงานของเด็ก อาจจัดทำเป็นกล่อง หรือใส่แฟ้มรายบุคคล
 - 1.3 ที่เก็บเครื่องใช้ส่วนตัวของเด็ก อาจทำเป็นช่องหรือตู้ตามจำนวนเด็ก
 - 1.4 ที่เก็บเครื่องใช้ของครู เช่น อุปกรณ์การสอน ของส่วนตัว
2. พื้นที่ปฏิบัติกิจกรรม ต้องกำหนดให้ชัดเจน ควรมีพื้นที่ที่เด็กสามารถจะทำงานได้ด้วยตนเองและทำกิจกรรมด้วยกัน เด็กสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระโดยไม่รบกวนผู้อื่น
3. พื้นที่จัดมุมประสบการณ์หรือมุมเล่น สามารถจัดได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสภาพของห้องเรียน วัสดุอุปกรณ์ในมุมต้องมีพอเพียงกับเด็ก และควรมีมุมประสบการณ์ที่หลากหลาย ผลัดเปลี่ยนสื่อของเล่นตามมุมตามความสนใจของเด็ก และควรเสริมสร้างวินัยให้กับเด็ก โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่าเมื่อเล่นเสร็จ แล้วจะต้องเก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อย

สภาพแวดล้อมภายนอกห้องทำกิจกรรม

เป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในอาณาบริเวณรอบๆ ศูนย์ รวมทั้งสนามเด็กเล่น เครื่องเล่นสนาม ดูแลรักษาความสะอาด ต้นไม้ให้ความร่มรื่นรอบๆ บริเวณศูนย์ จัดที่ติดข้าวประชาสัมพันธ์ผู้ปกครอง สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก พื้นที่อยู่อาศัยซึ่งจะต้องมีการระบายอากาศที่ดี แสงสว่างพอเหมาะ มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะคือ มีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้สอย มีการกำจัดขยะและสิ่งสกปรกต่างๆ อย่างเหมาะสม สภาพแวดล้อมปลอดภัยไม่เป็นพิษโดยเฉพาะจากสารตะกั่ว จากเสียงดังมากๆ จากอากาศเสีย ตลอดจนควันและฝุ่นละอองที่มีมากเกินไปมาตรฐาน ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะเป็นเหตุให้เด็กเจ็บป่วย พิกัดหรือตายได้

นอกจากสิ่งแวดล้อมแล้ว ผู้ดูแลเด็กต้องปกป้องเด็กไม่ให้เกิดความรุนแรง ปกป้องจากอาชญากรรม และจากสื่อมวลชนที่เผยแพร่เรื่องความก้าวร้าวหรือการขู่ข่มทางเพศด้วยอีกทางหนึ่ง

อุบัติเหตุ ทำให้เด็กบาดเจ็บ พิกัดหรือตายได้ ผู้ดูแลเด็กต้องไม่ประมาท ต้องดูแลให้เด็กอยู่ในสายตา เสมอ เพราะเด็กวัยนี้ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ อยากรู้อยากเห็นและซุกซน จะต้องระวังป้องกันอุบัติเหตุและสารพิษ ดูแลจัดศูนย์ที่เป็นอาคารสูงให้มีทางหนีไฟ ติดตั้งที่กันประตูและบันได ในรถจะต้องรัดเข็มขัดนิรภัย ใช้เก้าอี้เด็กในรถ ไม่อุ้มเด็กขณะขับรถ ไม่ให้เด็กจับพวงมาลัย ไม่ให้เด็กวัยนี้ซ้อนจักรยานยนต์ ตลอดจนมีรั้วรอบๆ บ่อหรือสระน้ำ เป็นต้น

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กระทรวงศึกษาธิการ. เรื่อง ช่วยกันเอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก หน้า 9-21. ความรู้เพื่อชีวิต: สารที่ท้าทาย, 2541
2. คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจกำหนดสถานะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็กและเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. สถานะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก (สพด.), 2536.
3. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก เอเชียเน็ท. สรุปรายงานผลการดำเนินงานตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ฉบับที่1), 2540.
4. นิตยา คชภักดี. เลี้ยงลูกถูกวิธี ง่ายเริ่ม ง่ายหลักของชีวิต. คู่มือการพัฒนาเด็ก ตามความต้องการพื้นฐานของเด็ก ฉบับประชาชน เล่มที่ 1, 2535.
5. นิตยา คชภักดี. ป้องกันภัยให้ลูกรัก: วิธีป้องกันภัยให้ลูกรักวัย 1-3 ปี. ม.ป.ท.,ม.ป.ป.

แผนการเรียนรู้

เรื่อง การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัยและการป้องกันอุบัติเหตุ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 45 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการดูแลด้านสุขภาพเด็กปฐมวัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	1. วิทยากรกล่าวนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	30 นาที	1. อุปกรณ์การปฐมพยาบาล ได้แก่ ผ้าก๊อช ล้อลี เบตาดีน พลาสเตอร์ เป็นต้น
2. เพื่อให้ผู้เลี้ยงดูเด็กเรียนรู้และเข้าใจการเฝ้าระวังสุขภาพเด็กในเรื่องการให้ภูมิคุ้มกันโรคขั้นพื้นฐานอย่างมีคุณภาพ	2. จัดฐานให้ความรู้เป็น 3 ฐาน ดังนี้ ฐานที่ 1 การพักผ่อน สุขอนามัย ความสะอาด ล้างเวดล้อมปลอดภัย/ การออกกำลังกาย ฐานที่ 2 ปฐมพยาบาล ฐานที่ 3 แก้ไขปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย โดยในแต่ละฐานมีวิทยากรประจำฐานละ 1 คน	45 นาที	2. ตุ๊กตาเด็ก 3. โตะเก้าอี้ประกอบฐาน
	3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น 3 กลุ่มเพื่อเข้าฐานทั้ง 3 ฐาน โดยให้เวลาฐานละ 45 นาที และทำงานตามใบงาน		
	4. วิทยากรสรุปและชี้ประเด็นที่สำคัญ	30 นาที	
	รวม	1 ชม. 45 นาที	

ใบงานเรื่องการดูแลสุขภาพ

ฐานการพักผ่อน สุขอนามัย/ความสะอาด สิ่งแวดล้อมปลอดภัย การออกกำลังกาย

คำสั่ง ให้กลุ่มของท่านแสดงบทบาทสมมติดังนี้

1. จัดของเล่นให้เด็ก โดยคำนึงถึงวัย และความปลอดภัย
2. ท่านดูการ์ตูนจากโทรทัศน์กับเด็ก การ์ตูนดังกล่าว แสดงบทบาทก้าวร้าว รุนแรง
3. ท่านเดินทางโดยรถยนต์หนึ่งส่วนบุคคล ในรถมีคนขับ ท่าน และเด็กอายุไม่เกิน 1 ปี 1 คน

ใบงานเรื่องการดูแลสุขภาพ

ฐานการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย

- คำสั่ง**
1. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัยมีอะไรบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา 3 อย่าง
 2. ให้กลุ่มของท่านแสดงบทบาทสมมติการดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กที่ท่านดูแลเกิดเจ็บป่วยด้วยอาการต่อไปนี้
 - 2.1 เป็นไข้/ตัวร้อน
 - 2.2 ชัก
 - 2.3 อาเจียน/สำลัก

ใบงานเรื่องการดูแลสุขภาพ

ฐานอุบัติเหตุที่พบบ่อย

คำสั่ง ให้กลุ่มอภิปรายและช่วยกันแสดงความคิดเห็นดังนี้

1. อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัยมีอะไรบ้าง ยกตัวอย่าง 3 อย่าง
2. ให้กลุ่มของท่านแสดงบทบาทสมมติ กรณีเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กที่ท่านดูแลอยู่เกิดอุบัติเหตุดังต่อไปนี้ ท่านจะช่วยเหลือหรือปฏิบัติอย่างไร
 - มีบาดแผลถลอก/บาดแผลฉีกขาด
 - น้ำร้อนลวก
 - แขนหัก/ขาหัก , ขาแพลง

หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิชรา เรืองคารากานนท์
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เตชะคุปต์
รองศาสตราจารย์ ดร.อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร

ความสำคัญของการพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นเด็กที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี ถือเป็นวัยพื้นฐานของชีวิตที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม เนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กันทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา การเข้าใจถึงธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสม เต็มศักยภาพที่มีอยู่

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย โดยที่พัฒนาการเด็กปฐมวัยแสดงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบมีระเบียบแบบแผนที่เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุ 6 ปี เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างผสมผสานตามลำดับขั้นของความพร้อมตามวัยของเด็ก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะนี้เป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุดในการวางรากฐานการเรียนรู้และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกๆ ด้าน ที่จะส่งผลต่อศักยภาพในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของเด็กในระยะต่อไป ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยจะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กเข้าใจตัวเด็กได้ดียิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติตนต่อเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนี้

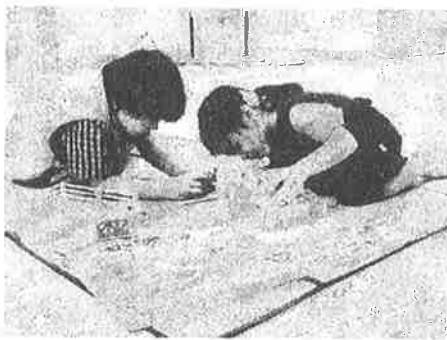
- 1) ทำให้ทราบแบบแผนของพัฒนาการและลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กในแต่ละวัย ตลอดจนสามารถประเมินระดับพัฒนาการของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์ทั่วไปของเด็กในวัยเดียวกัน หรือมีปัญหาข้อบกพร่อง
- 2) ทำให้สามารถคาดหวังความสามารถและพฤติกรรมของเด็กตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยอย่างคร่าว ๆ ได้ รวมทั้งยอมรับความแตกต่างเฉพาะตัว และระหว่างบุคคลของเด็กแต่ละคน ซึ่งเป็นผลมาจากภูมิกายและการเรียนรู้ของเด็กที่แตกต่างกันไปตามอิทธิพลของพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมที่เด็กได้รับ

3) ทำให้เข้าใจความต้องการของเด็กและสามารถตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างครบถ้วนสมบูรณ์เท่าเทียมกันในแต่ละวัย

4) ทำให้สามารถเตรียมความพร้อมและส่งเสริมพัฒนาการเด็กแต่ละด้านได้สอดคล้องกับระดับความสามารถและการเรียนรู้ของเด็กในแต่ละวัย โดยที่เด็กวัยนี้มีศักยภาพทางกายและสมองที่เต็มไปด้วยพลังแห่งการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา

5) ทำให้สามารถเฝ้าระวังติดตามความผิดปกติของพัฒนาการและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมทั้งวิเคราะห์สาเหตุที่มาของปัญหาและแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมเด็กได้ทันการ

การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย



เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักความเข้าใจ ตลอดจนได้รับการตอบสนองความต้องการและส่งเสริมพัฒนาการตามวัยอย่างครบถ้วน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้เด็กสามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่ และพัฒนาเป็นคนเก่ง-ดี-มีความสุข โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่เด็กเกิดการรับรู้และเรียนรู้มากที่สุด ประสบการณ์ในวัยนี้จึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการสร้างและพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ของเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในด้านต่าง ๆ ได้สอดคล้องกับเป้าหมายของการที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม

1. ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างเฉพาะตัวอันเนื่องมาจากอิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทำให้ความแตกต่างและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กแตกต่างกันไป ผู้ปฏิบัติงานกับเด็กจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับบุคลิกภาพและศักยภาพของเด็ก โดยที่ลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย จะดำเนินไปตามลำดับขั้นของความพร้อมในแต่ละช่วงอายุ ดังนี้

1.1) พฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กวัย 1-2 ปี เด็กวัยนี้ชอบอิสระ และเอาแต่ใจตนเองเป็นที่ตั้ง เดินเองได้เตาะแตะจนกระทั่งเดินและวิ่งได้คล่อง อยู่ไม่นิ่งชอบปีนป่าย วางของซ้อนกันในแนวตั้งได้ เปิดหนังสือติดกันทีละ 2-3 แผ่น ใช้นิ้วชี้ภาพในหนังสือได้ จับดินสอขีดเขียนไปมา พูดคำที่มีความหมายได้ 10-20 คำ ชี้และเรียกชื่อสัตว์สิ่งของและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ รู้จักบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ชอบทำอะไรด้วยตนเอง ชอบเลียนแบบ ชอบฟังเพลง-นิทาน อารมณ์แจ่มใสร่าเริง ชอบแสดงออก มักชอบเล่นคนเดียว

1.2) พฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กวัย 2-4 ปี เด็กวัยนี้ชอบต่อต้านและท้าทายกฎเกณฑ์ มักยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง วิ่งได้คล่องแคล่ว เตะฟุตบอลได้ ขึ้นลงบันไดเองโดยจับราว ดึงเชือก และลากของเล่นเข้าหาตัวโดยกระยะได้ พลิกหนังสือที่ละเอียด แผ่น ชีดเส้นหรือวงกลมได้ ระบายละเอียดของภาพ รู้จักสรรพนาม และพูดประโยคง่ายๆ ได้ พูดคำที่มีความหมายได้ 20-50 คำขึ้นไป รู้จักสีบางสี ช่างพูด ช่างซักถาม ชอบฟังนิทาน-บทกลอน มีความกลัวของแปลกใหม่ ชอบสำรวจอยากรู้ อยากเห็น รู้จักช่วยเหลือตนเองง่ายๆ ไม่ชอบแบ่งปันของเล่น รู้จักให้และรับ รู้จักรอตามลำดับก่อนหลัง เล่นร่วมกับคนอื่น

1.3) พฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กวัย 4-6 ปี เด็กวัยนี้เป็นนักคิดสร้างสรรค์ สามารถทรงตัวได้ดี กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเล็กๆ ได้ ยืนขาเดียวและเดินต่อเท้าได้ แสดงความถนัดในการใช้มือข้างใดข้างหนึ่ง โยนรับเตะลูกบอลได้ ชอบวาดรูปบรรยายสี ชีตเขียนตามแบบจนพัฒนาเป็นเรื่องราว บอกความแตกต่างของขนาด สี รูปร่าง เล่าเรื่องสั้น ๆ และร้องเพลงได้ ใช้คำถามทำไมอะไรได้ เรียนรู้ทักษะทางสังคมมากขึ้น รู้จักช่วยเหลือตนเองในการแต่งตัว ชอบเล่นร่วมกับผู้อื่น ช่างคิดช่างจำ มีจินตนาการสูง

2. เป้าหมายของการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

ในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องคำนึงถึงการสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนาความสามารถทุกด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างผสมผสานเท่าเทียมกัน และสอดคล้องกับความพร้อมตามคุณลักษณะพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย ดังนั้น เป้าหมายของการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

2.1) การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก ประสาทสัมผัสและประสาทสัมผัส สุขภาพอนามัย และลักษณะนิสัย

2.2) การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนาการรู้จักตนเอง การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ตนเอง และการปลูกฝังคุณธรรม-จริยธรรม

2.3) การส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์อยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การเรียนรู้ทักษะทางสังคม และการปลูกฝังคุณค่าวัฒนธรรมไทย

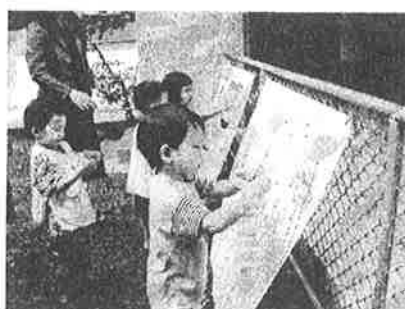
2.4) การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้รับการพัฒนาการรับรู้และการรู้คิด การใช้เหตุผล การคิดแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และการใช้ภาษาสื่อความหมาย

3. วิธีการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย



ธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะไม่อยู่นิ่ง อยากรู้ อยากเห็น และชอบสำรวจสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา การส่งเสริมพัฒนาการเด็กจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และความสามารถตามระดับพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กแต่ละวัยเป็นเกณฑ์ นอกจากนี้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ได้ดีจากการเลียนแบบ การลงมือกระทำด้วยตนเอง

และการสร้างความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบตัว การจัดประสบการณ์ตรงให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการกระทำในรูปแบบของกิจกรรมต่างๆในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆให้ดำเนินไปได้อย่างเต็มที่ ดังนี้



3.1) การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เหมาะสมกับวัยและความต้องการ รวมทั้งการดูแลสุขภาพอนามัยและการฝึกลักษณะนิสัยให้กับเด็กที่ละเอียดละน้อยจะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายและเจริญเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่ควรจัดให้เด็กปฐมวัยประกอบด้วย การพัฒนากล้ามเนื้อแขนขาและลำตัวด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกลางแจ้ง การพัฒนากล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อนิ้วมือ และประสาทสัมผัสมือ-ตา ด้วยกิจกรรมศิลปะและเกมส์์การศึกษา การให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่าอาหารครบส่วนและสะอาดปลอดภัย การรักษาความสะอาดและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การให้เด็กออกกำลังกายและนอนหลับอย่างพอเพียง ตลอดจนการตรวจสุขภาพอนามัยเป็นประจำ



3.2) การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ เด็กวัยนี้มีการแสดงออกทางอารมณ์ผันแปรง่ายและสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เด็กได้รู้จักตนเองและพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนรู้จักแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง พร้อมกับซึมซับความรู้สึกถูกผิดมีความมั่นคงทางอารมณ์ และรู้จักการยอมรับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานอารมณ์-จิตใจ ที่จะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพของเด็กในระยะต่อมา กิจกรรมที่ควรจัดให้เด็กปฐมวัยประกอบด้วย การเล่านิทาน พูดคุยซักถาม ดูรูปภาพ สร้างสถานการณ์จำลองให้เด็กแสดงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ การเล่นบทบาทสมมติให้เด็กแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ตามบทบาทที่กำหนดพร้อมทั้งชี้แนะการแสดงอารมณ์ที่ถูกต้อง การเล่นกลางแจ้ง รวมทั้งการทำกิจกรรมศิลปะ กิจกรรมดนตรีและเพลงให้เด็กได้ผ่อนคลายอารมณ์อย่างอิสระ

3.3) การส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม เด็กวัยนี้มักยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและเอาแต่ใจตนเอง ยังขาดประสบการณ์ในการทำความรู้จักกับผู้อื่น การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เด็กได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือตนเอง รู้จักปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ และปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมได้โดยง่าย จะช่วยให้เด็กมีความพร้อมทางสังคมมากขึ้นในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการ

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กิจกรรมที่ควรจัดให้ได้แก่ปฐมวัยประกอบการเล่านิทานที่ส่งเสริมคุณธรรม การจัดมุมเล่นเสรีให้เด็กได้เล่นร่วมกันและรู้จักแบ่งปันของเล่น การทำกิจกรรมศิลปะร่วมกัน การเล่นเกมส์ การศึกษาและเกมส์แข่งขันกันระหว่างกลุ่ม



3.4) การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็นและสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช่างซักถาม มีจินตนาการสูง และชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เด็กรู้จักสังเกตสิ่งรอบตัวและจดจำชื่อสิ่งต่าง ๆ รู้จักจำแนกความแตกต่างและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ฝึกการฟังและการใช้คำพูดสื่อภาษา ฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ จะช่วยให้เด็กเพิ่มพูนสมรรถภาพในการเรียนรู้และการแสดงความสามารถทางสติปัญญาได้กว้างขวางยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ควรจัดให้ได้แก่ปฐมวัยประกอบการ ทำกิจกรรมศิลปะให้เด็กได้แสดงความคิดของตนเอง การใช้เกมส์การศึกษาให้เด็กสังเกต เปรียบเทียบสิ่งต่างๆ การจัดมุมเล่นเสรีให้เด็กได้สัมผัสและทดลองสิ่งต่างๆด้วยตนเอง รวมทั้งกิจกรรมทางภาษาและการเล่นบทบาทสมมติให้เด็กเล่าเรื่องราวตามจินตนาการ การฟังนิทาน และการดูหนังสือภาพ เป็นการฝึกทักษะการฟังและเตรียมพร้อมในการอ่าน



ความสำคัญของการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การเล่นของเด็กเป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กทุกคนและเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าสำหรับเด็ก ถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในวัยเด็กก็ว่าได้ เนื่องจากเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการเล่นอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลินและไม่รู้จักเบื่อ ขณะเล่นนั้นเด็กเกิดการรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรู้จักตนเองมากขึ้น อันส่งผลให้พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็กสามารถดำเนินไปอย่างผสมผสานกลมกลืนไปด้วยดี ดังจะเห็นได้จากประโยชน์ของการเล่นที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ก่อให้เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดค้นแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ทำให้เด็กรู้สึกเป็นอิสระ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และมีอารมณ์สดชื่นเบิกบาน

ประสบการณ์ในวัยเด็กมีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของเด็กเป็นอย่างมาก การเล่นช่วยส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ตามวัย วุฒิภาวะ ความสนใจและความสามารถของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้สภาพแวดล้อม รู้จักการปรับตนเองให้เข้ากับสังคม และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข การที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กให้การสนับสนุนการเล่นของเด็ก ย่อมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้อารมณ์และความคิดของเขาออกมาเป็นการกระทำที่มีคุณค่า เด็กที่ขาดโอกาสในการเล่นย่อมไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น การเล่นจึงมีบทบาทและอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กในอนาคต ด้วยเหตุนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย อันจะนำไปสู่การปฏิบัติตนต่อเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนี้

- 1) ทำให้ทราบลักษณะพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กในแต่ละวัย สามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกในขณะที่เล่นว่าเป็นไปตามเกณฑ์ทั่วไปของเด็กในวัยเดียวกันหรือมีปัญหาข้อบกพร่อง
- 2) ทำให้เข้าใจความต้องการของเด็กในการเล่นและสามารถตอบสนองความต้องการด้วยการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม
- 3) ทำให้รู้จักนำเอาวิธีการเล่นของเด็กมาใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมประสบการณ์และเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก
- 4) ทำให้สามารถกำหนดแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย โดยถือว่าการเล่นเป็นหัวใจสำคัญของการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย
- 5) ทำให้สามารถวิเคราะห์และปรับปรุงพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม โดยที่พฤติกรรมการเล่นของเด็กจะสามารถสะท้อนความรู้สึกในใจหรือความคับข้องใจที่เด็กมีอยู่ได้

จะเห็นได้ว่า การเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแต่ละคนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ หากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องเหล่านี้อย่างจริงจังก็ย่อมส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองถึงระดับสูงสุดตามศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่

การส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย



การเล่นของเด็กมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเรียนรู้ นับว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งของเด็ก เนื่องจากการเล่นเปิดโอกาสให้เด็กได้สังเกต สำรวจ ทดลอง คิดแก้ปัญหา และค้นพบสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมด้วยตนเองอย่างอิสระ ถือเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงที่สอดคล้องกับความสนใจและระดับความสามารถของเด็ก ซึ่งวิธีการเรียนรู้เช่นนี้ย่อมทำให้เด็กเกิดความรู้สึที่ดีต่อการเรียนรู้และสนใจใฝ่รู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองต่อไป การส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องกระทำให้สอดคล้อง

คล้องกับความต้องการและพัฒนาการตามวัยของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาความพร้อมทางทักษะในด้านต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่นและมีความสุข การเล่นและเครื่องเล่นที่ดีจะช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ให้แก่เด็กอย่างมาก อีกทั้งช่วยกระตุ้นเด็กให้มีพัฒนาการอย่างเต็มที่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ตลอดจนการจัดกิจกรรมการเล่นและการเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับเด็กวัยต่าง ๆ

1. ลักษณะพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

เด็กแต่ละวัยจะมีการเล่นที่แตกต่างกันไปตามระดับพัฒนาการและประสบการณ์ที่เด็กได้รับ จากสภาพแวดล้อม พฤติกรรมการเล่นของเด็กมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้นต่อเนื่องตามวุฒิภาวะและความพร้อมทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็ก รวมทั้งจากการเล่นแบบง่าย ๆ เพียงลำพังคนเดียวไปสู่การเล่นที่ซับซ้อนมากขึ้นและรู้จักเล่นร่วมกับผู้อื่นมากขึ้นตามความสามารถในแต่ละวัย ดังนี้

1.1) พฤติกรรมการเล่นของเด็กวัย 0-1 ปี เด็กวัยนี้ในช่วงแรกเกิด- 3 เดือน จะยังไม่สนใจกับการเล่นมากนัก แต่เด็กจะเริ่มพัฒนาประสาทสัมผัสการมองเห็นและการได้ยิน การเขว่นของเล่นที่สดใสที่กว้างไกลมีเสียงกรุ๊งกริ๊งช่วยให้เด็กกรอกสาย ฝึกการมองเห็นการฟัง ได้สังเกตความเคลื่อนไหวเมื่อเด็กสามารถบังคับใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวแขน-ขา-มือ เด็กจะชอบคว้าจับและสนใจต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ของเล่นที่เด็กชอบ คือ ของที่ถือได้มีสีสันและมีเสียง เด็กจะชอบเอาของเล่นเข้าปากจึงต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย จนเมื่อเด็กเริ่มนั่งได้ และหยิบจับด้วยนิ้วได้คล่องขึ้น เด็กจะชอบหยิบจับผลึกของเล่นไปมา และสนใจค้นหาสิ่งที่ยึดซ่อน ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้มือและเข้าคาลานค้นหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้เด็กจะชอบฟังเสียงของคำและจังหวะกระแทกๆ ด้วยเสียงสูงต่ำ การเล่นร้องบทกลอนง่ายๆ ล้อเลียนเด็กพร้อมกับการแสดงสีหน้าท่าทางด้วยจะทำให้เด็กรู้จักเลียนเสียงที่ฟังสนุกกับการฟังเสียงของคำที่สัมผัสและจำคำง่ายๆ ได้ในเวลาต่อมา



1.2) พฤติกรรมการเล่นของเด็กวัย 1-2 ปี เด็กวัยนี้เริ่มเดินได้เองบ้างแม้จะไม่มั่นคงนักแต่ก็ชอบเกาะเครื่องเรือนเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทำให้ได้เรียนรู้ถึงระยะทางและฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ต่าง ๆ และการทรงตัว ของเล่นควรเป็นประเภทที่ลากจูงไปมาได้ประเภทรถไฟหรือรถลากต่อ ๆ กันเป็นขบวนหรือกล่องกระดาษมีเชือกร้อยต่อกัน เด็กจะสนุกกับสิ่งใหม่ๆ ที่พบเห็น ชอบปีนป่ายขึ้นบันไดมุดใต้โต๊ะ ชอบโยกตัวตามจังหวะเสียงเพลง เป็นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวซึ่งยังต้องการความช่วยเหลือความปลอดภัยจาก ผู้ใหญ่ นอกจากนี้เด็กชอบเล่นน้ำ เล่นทราย เป็นการพัฒนาความรู้สึกในการสัมผัสและฝึกการใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือ-มือ-แขน การหาของเล่นอ่อนนุ่มหรือทำด้วยพลาสติกที่ปลอดภัยให้เด็กได้ถือจับและโยนเล่นหรือขีดเขียนด้วยสีเทียนแท่งใหญ่ จะช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อเล็กได้ดี ในช่วงวัยนี้เด็กจะชอบนั่งเล่นคนเดียวและมีช่วงความสนใจสั้น มักแสดงพฤติกรรมการเล่นหรือสำรวจของเล่นซ้ำไปซ้ำมา

1.3) **พฤติกรรมการเล่นของเด็กวัย 2-4 ปี** เด็กวัยนี้อยากรู้ อยากเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เด็กเดิน

ได้คล่องขึ้นและทรงตัวได้ดีเพราะกล้ามเนื้อแขน-ขาแข็งแรงขึ้นมาก ทำให้ชอบการเล่นที่ออกแรงมากๆ ไม่ว่าจะเป็นวิ่งเล่น กระโดด ปีนปาย ม้วนกลิ้งตัว เตะ ขว้างลูกบอล และขี่จักรยานสามล้อ เป็นการฝึกกล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและ เคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงขึ้น สำหรับกล้ามเนื้อเล็กมีการควบคุมได้ดีขึ้น เด็ก สามารถเล่นของเล่นที่ใช้นิ้วมือหยิบจับหรือหมุนได้ประเภทภาพตัดต่อ ภาพต่อ ปลาย ไม้บล็อกหยอดกล่องรูปทรง กระดานหมุนก้อนตอก เด็กจะชอบเล่น อิสระและเลียนแบบท่าทางของคนและสัตว์ การเล่นบทบาทสมมติจำลอง

สถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยของเล่นที่เหมือนของจริง ช่วยเสริมสร้างจินตนาการให้กับเด็กได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้เด็กสนใจฟังนิทาน เรื่องเล่า และดูหนังสือภาพ ชอบแสดงท่าทางประกอบเรื่องราวต่าง ๆ และ เคลื่อนไหวตามจังหวะเสียงเพลง ในช่วงวัยนี้เด็กเริ่มเล่นกับเด็กอื่นมากขึ้นและทำงานเป็นกลุ่มได้

1.4) **พฤติกรรมการเล่นของเด็กวัย 4-6 ปี** เด็กวัยนี้มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ มากขึ้น มีการ

เคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วขึ้น ชอบเล่นกลางแจ้งกับเครื่องเล่นสนาม และเครื่องเล่นที่มีลูกบอลขยับได้ สามารถเล่นของเล่นที่ใช้นิ้วมือจับได้ดีขึ้น เด็ก พอใจที่จะเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่มมากขึ้น ชอบเลียนแบบชีวิตในบ้านและสังคม แวดล้อมโดยการแสดงบทบาทสมมติเป็นเรื่องเป็นราวมากขึ้นและมีการกำกับ บทบาทของเพื่อนเล่น ชอบฟังนิทาน โคลงกลอน ปริศนาคำทาย ช่างซักถาม และตั้งคำถามกับสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็นในเชิงเหตุผล ชอบทดสอบทดลองด้วย ตนเอง สนใจตัวหนังสือและเขียนชื่อตัวเองได้ เขียนตัวเลขได้และรู้จักจำนวนขนาด

รู้จักเปรียบเทียบ ทำให้สามารถเล่นจำแนกสิ่งต่าง ๆ ได้ ชอบวาดภาพระบายสี ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ตลอดจน สามารถเล่นเกมที่มีกติกาต่าง ๆ ได้



2. การจัดกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย

กิจกรรมการเล่นและของเล่นที่จัดให้เด็กปฐมวัยควรส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็กโดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกเล่นอย่างเสรีตามความต้องการและความสนใจของเด็ก ตลอดจนมีการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการเล่นที่เหมาะสมกับลักษณะพฤติกรรมการเล่นและความสามารถตามวัยของเด็ก โดยจัดให้มีบริเวณที่เล่นที่กว้างขวางและปลอดภัย รวมทั้งมีการสนับสนุนการเล่นโดยการสังเกตหรือเข้าไปมีส่วนร่วมเสนอแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการเล่นของเด็กและจัดหาอุปกรณ์ของเล่นที่เหมาะสม ดังนี้

2.1) กิจกรรมการเล่นและของเล่นสำหรับเด็กวัย 0-1 ปี เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการกระตุ้นประสาทสัมผัสให้เกิดการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบตัวจากผู้อยู่ใกล้ชิดที่คอยดูแลสัมผัส โอบอุ้ม พูดยุ้ย หยอกล้อ เล่น และชี้ชวนให้ดูสิ่งต่างๆ รอบตัว กิจกรรม กิจกรรมควรจัดเป็นการเล่นแบบล้อเด็กด้วยคำคล้องจองมีการแสดงสีหน้าท่าทางและใช้เสียงสูงๆ ต่ำๆ ให้เด็กสนใจ เช่น การเล่นงูไต่ การเล่นจ๊ะเอ๋ การเล่นจับปูดำ การเล่นซ่อนหาของ เป็นต้น ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ โมบาย ของเล่นเขย่า หรือบีบให้เกิดเสียง ตุ๊กตาผ้ารูปสัตว์ ลูกบอลผ้า เป็นต้น

2.2) กิจกรรมการเล่นและของเล่นสำหรับเด็กวัย 1-2 ปี เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้และมีการกระทำซ้ำๆ แบบลองผิดลองถูกกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย กิจกรรมการเล่นที่ควรจัดให้เป็นการเล่นสำรวจที่ใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น การให้เด็กบริหารแขนขา การเล่นดินทรายน้ำ การหยิบของตามคำบอก การเล่นขว้างปาของเล่นที่ไม่แตกหัก การขีดเขียนลากเส้นไปมา เป็นต้น ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ ของเล่นที่ลากจูงได้ กลองกระดาดขนาดต่าง ๆ ภาพตัดต่อง่าย ๆ ตุ๊กตาที่ทำจากวัสดุนุ่ม กระดาษห่มนุ่นก้อนตอก ของเล่นไต่ลาน ของเล่นม้าเกี่ยว ของเล่นที่ใช้ตักตวงดินทราย น้ำ และหนังสือรูปภาพต่าง ๆ

2.3) กิจกรรมการเล่นและของเล่นสำหรับเด็กวัย 2-4 ปี เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการสังเกตเลียนแบบและซักถามทำความรู้จักกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจากผู้ใหญ่เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในการสื่อความหมายกับผู้อื่น กิจกรรมการเล่นที่ควรจัดให้ควรเป็นการเล่นแบบสร้างสรรค์ที่ให้เด็กใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ออกมาโดยอาจเป็นการแสดงบทบาทสมมติหรือผลงานทางศิลปะ เช่น การเล่นเป็นพ่อแม่ การเล่นขายของ การเล่นเป็นตัวละครในการ์ตูน การเล่นสร้างงานศิลปะ เป็นต้น ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ ของเล่นเลียนแบบของจริง ภาพตัดต่อ อุปกรณ์ศิลปะ ของใช้ในบ้านจำลอง พลาสติกสร้างสรรค์ บล็อกไม้ และหนังสือนิทาน

2.4) กิจกรรมการเล่นและของเล่นสำหรับเด็ก 4-6 ปี เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการใช้ภาษาสื่อความหมายความเข้าใจกับผู้อื่นและการใช้เหตุผลในการทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆ กิจกรรมการเล่นที่ควรจัดให้ควรเป็นการเล่นที่เด็กสามารถสะท้อนความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กเรียนรู้ เช่น การวาดภาพและเล่าเรื่องราว การแสดงบทบาทสมมติ การเล่นที่ใช้ทักษะการสังเกตเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ และการเล่นเกมง่ายๆ เป็นกลุ่ม การแต่งเรื่องและเล่นบทบาทสมมติ การเล่นสร้างงานศิลปะ และการเล่นเกมการศึกษาหรือเกมส์ แข่งขันง่าย ๆ ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ แป้งปั้น อุปกรณ์ศิลปะ ของเล่นสร้างสรรค์ประเภทตัวต่อ พลาสติก บล็อกไม้หลากรูปทรง ภาพตัดต่อ 6-8 ชิ้น เกมกระดานที่มีกติกาง่ายๆ ของใช้และอุปกรณ์สำหรับเล่นบทบาทสมมติ และหนังสือนิทานที่มีเรื่องราวจินตนาการ

3. การเลือกของเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย



ของเล่นเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งในการเล่นของเด็กที่ช่วยดึงดูดความสนใจในการเล่นให้กับเด็ก ของเล่นที่ดีอาจเป็นวัสดุสิ่งของที่มืออยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันของเด็กก็ได้ นอกเหนือจากของเล่นที่ต้องซื้อหาในท้องตลาด ทั้งนี้จำเป็นต้องคำนึงถึงคุณสมบัติที่เหมาะสมกับความสนใจ ตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ หลักเกณฑ์ในการเลือกของเล่นที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้

3.1) **ความปลอดภัยในการเล่น** ของเล่นสำหรับเด็กอาจทำด้วยไม้ ผ้า พลาสติก หรือโลหะที่ไม่มีอันตรายเกี่ยวกับผิวสัมผัสที่แหลมคมหรือมีชิ้นส่วนที่หลุดหรือแตกหักง่าย ตลอดจนทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัยต่อเด็กในสิ่งที่ทำหรือส่วนผสมในการผลิต มีขนาดไม่เล็กเกินไปจนทำให้เด็กกลืนหรือยิบใส่รูจมูกหรือเข้าปากได้ รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะที่เด็กสามารถหยิบเล่นได้

3.2) **ประโยชน์ในการเล่น** ของเล่นที่ดีควรช่วยสร้างความสนใจของเด็กให้อยากรู้ อยากเห็น มีสีสันสวยงามสะดุดตาเด็ก มีการออกแบบที่ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการที่จะเล่นอย่างริเริ่มสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหา ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และการใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งยังเสริมสร้างการพัฒนาประสาทมือและตาให้สัมพันธ์กัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียน อ่าน เขียน คิดเลขต่อไป

3.3) **ประสิทธิภาพในการใช้ของเล่น** ของเล่นที่เหมาะสมในการเล่นควรมีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับอายุและความสามารถตามพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่ยากเกินไปจะบั่นทอนความสนใจในการเล่นของเด็กและทำให้เด็กรู้สึกท้อถอยได้ง่าย ส่วนของเล่นที่ง่ายเกินไปก็ทำให้เด็กเบื่อไม่อยากจะเล่นได้ นอกจากนี้ของเล่นควรทำให้เด็กได้ใช้ประสบการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแข็งแรงทนทานและปรับเปลี่ยนดัดแปลงใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาสหลายรูปแบบหรือเล่นได้หลายคน

3.4) **ความประหยัดทรัพยากร** ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหรือผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีตราเครื่องหมายผลิตภัณฑ์ของบริษัทที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมทั่วไป หากแต่เป็นวัสดุสิ่งของหรือของเล่นที่สามารถจัดหาได้ง่าย มีราคาพอเหมาะ และมีอยู่ในท้องถิ่นนั้น โดยหาซื้อได้ง่ายทำขึ้นเองได้จากภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น

แนวทางการจัดกิจกรรมนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย



นิทานมีความสำคัญและให้ประโยชน์ต่อพัฒนาการและเรียนรู้ที่เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็กปฐมวัยอย่างมาก นิทานช่วยพัฒนาทักษะการฟังและการพูด ให้ความรู้ ความสนุกสนาน และจินตนาการแก่เด็ก ทั้งยังฝึกสมาธิให้เด็กรู้จักสำรวมให้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานการเตรียมความพร้อมด้านการอ่านหนังสือและปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่เด็กไปพร้อมกัน

ลักษณะความสนใจนิทานของเด็กปฐมวัย

ความเหมาะสมของนิทานสำหรับเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องคำนึงถึงความสนใจ การรับรู้ และความสามารถตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ จึงยังเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเริ่มรับรู้นิทาน

จากภาพที่มองเห็นและเสียงที่ได้ยินโดยไม่รู้ความหมายไปที่ละเล็กละน้อย จนสามารถเชื่อมโยงภาพและคำบอกเล่าที่ได้ยิน ตลอดจนจดจำเนื้อหาเรื่องราวต่างๆ ที่นำไปสู่การอ่านตัวหนังสือได้อย่างมีความหมายต่อไป

1) **ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 0-1 ปี** เด็กวัยนี้จะสนใจฟังเสียงอยู่รอบตัว รู้จักหันหาเสียงที่ได้ยิน ชอบมองสิ่งที่เคลื่อนไหวไปมา มีการเลียนเสียงที่ได้ยิน นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นหนังสือภาพที่เป็นภาพเขียนง่าย ๆ มีสีสันสดใส ขนาดใหญ่และชัดเจน เป็นภาพเดี่ยวๆ ที่ดูมีชีวิตชีวา รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติกหนาๆ ให้เด็กหยิบเล่นได้

2) **ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 1-2 ปี** เด็กวัยนี้เริ่มหยิบจับสิ่งของไว้ในมือได้มั่นคง รู้จักพูดเป็นคำๆ สนใจฟังคนพูดและเรื่องเล่าต่างๆ แต่มีความสนใจสั้นมาก ชอบทำอะไรซ้ำๆ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นหนังสือภาพหรือเรื่องสั้น นิทานที่มีภาพประกอบที่ชัดเจนมีขนาดใหญ่ มีเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเองเกี่ยวกับครอบครัว พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือสัตว์เลี้ยง รูปเล่มทำด้วยกระดาษหนาขนาดพอมือเด็กจับได้

3) **ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 2-4 ปี** เด็กวัยนี้ชอบฟังเรื่องราวใกล้ตัว เด็กสนใจเรื่องที่เป็นเรื่องในชีวิตจริง ชอบฟังคำคล้องจอง กลอนกล่อมเด็ก นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทาน ที่เป็นบทร้อยกลอนสำหรับเด็กมีภาพประกอบที่มีรายละเอียดไม่มากนัก มีสีสันสดใสภาพรูปเล่มอาจมีขนาดใหญ่ขึ้นพอมือเด็กจับ ทำด้วยกระดาษหนา

4) **ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 4-6 ปี** เด็กวัยนี้ชอบอยากรู้อยากเห็นสิ่งรอบตัว เกี่ยวกับชีวิตธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมว่าสิ่งนั้นสิ่งนั้นมาจากไหน ทำใ้เป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมติ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องสั้นเข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีตัวละครเอกเพียงตัวเดียว และตัวละครรวมอีก 2-3 ตัว มีภาพประกอบที่มีสีสันสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไปและมีขนาดใหญ่พอควรใช้ภาษาที่ง่าย ๆ

หลักการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย

นิทานมีหลายประเภทหลายลักษณะแตกต่างกัน ทั้งที่เป็นนิทานที่แต่งเป็นโคลงกลอน มีทั้งเรื่องสั้นเรื่องยาว ทั้งที่เป็นตำนานที่เล่าสืบต่อกันมา เป็นเทพนิยายต่างๆ หรือเรื่องที่แต่งขึ้นมาใหม่ นิทานบางเรื่องสอดแทรกเนื้อหาในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม บางเรื่องส่งเสริมจินตนาการ บางเรื่องเป็นเรื่องจริงเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็ก การเลือกนิทานสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นเรื่องสำคัญที่ควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์บางประการดังนี้

1) ความเหมาะสมกับวัย เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ แตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเป็นหนังสือภาพ สมุดภาพ หนังสือภาพผสมคำ หนังสือลอยน้ำ นิทานที่มีบทหรือยกทรง ในขณะที่นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ควรเป็นนิทานที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติ นิทานเรื่องเล่าที่ให้ข้อคิด นิทานที่ส่งเสริมจินตนาการของเด็ก

2) ประโยชน์ที่เด็กได้รับ การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก

พัฒนาความคิดจินตนาการ ให้ความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก มีความตลกขบขันให้มีความสุข สนุกสนาน ช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเด็กเมื่อเปรียบเทียบตนเองกับตัวละคร เป็นต้น การอ่านเรื่องราวหรือเนื้อหาของนิทานทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

3) เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม นิทานหรือหนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยควรเป็นเรื่องสั้นๆ ง่ายๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องที่ชัดเจนชวนติดตาม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กและใกล้ชิดเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยายเนื้อเรื่อง ควร มีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่างตัวละคร ใช้ภาษา ที่ถูกต้องง่ายต่อความเข้าใจของเด็ก ตัวอักษรควรมีขนาดใหญ่ ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวา ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือวาดมากกว่าภาพถ่าย มีรูปเล่มที่แข็งแรงทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า

วิธีเล่านิทานและเรื่องราวสำหรับเด็ก

เมื่อเลือกนิทานหรือเรื่องราวที่เหมาะสมกับวัยของเด็กได้แล้ว วิธีการเล่านิทานหรือเรื่องราวเพื่อให้เด็กเกิดความสนใจติดตามฟังเนื้อเรื่องจนจบ จำเป็นต้องทำให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะเล่าด้วย ในการเล่าเรื่องนิทานที่นิยมใช้มี 2 วิธี ดังนี้

1) การเล่าเรื่องโดยไม่มีอุปกรณ์ เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและสีตาของผู้เล่า ระดับเสียงที่ใช้ควรดัง และประโยคที่เล่าควรแบ่งเป็นประโยคสั้นๆ แต่ได้ใจความ ไม่ควรเว้นจังหวะการเล่าให้นานจะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรมีคำถามหรือคำพูดอื่นๆ ที่เป็นการขัดจังหวะ การใช้น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางต้องสอดคล้องกับเรื่องที่เล่า

2) การเล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วย ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ได้หลายแบบ อาจเป็นอุปกรณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อม เช่น สัตว์ พืช บุคคลสำคัญ ข้าว และเหตุการณ์ วัสดุเหลือใช้ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ กระดาษ ฟันมือ ฟันนิ้ว เป็นต้น

แนวทางการจัดกิจกรรมเพลงสำหรับเด็กปฐมวัย



เพลงจัดเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเช่นเดียวกับการเล่นและนิทานเนื่องจากเพลงช่วยสร้างเสริมให้เด็กเกิดความเพลิดเพลินและกลมกลืนทำให้เด็กเป็นคนมีจิตใจอ่อนไหว รักเสียงเพลงและดนตรี ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์และรู้สึกมีชีวิตชีวาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งปลูกฝัง ค่านิยม วัฒนธรรมและลักษณะนิสัยที่ดีงาม

ประเภทของเพลงสำหรับเด็กปฐมวัย เพลงเด็กมีหลายประเภทและลักษณะตั้งแต่ในอดีตจนปัจจุบัน ทั้งที่มีมาแต่เดิมและมีการแต่งขึ้นใหม่สำหรับร้องเล่นทั่วไป เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทั้งยังเป็น การอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย ซึ่งแบ่งได้เป็นดังนี้

1) เพลงกล่อมเด็ก เป็นบทร้อยกรองหรือบทกลอนสำหรับกล่อมเด็ก ส่วนใหญ่มีเนื้อหาบรรยายชีวิตและความเป็นอยู่ที่สะท้อนถึงความเอื้ออาทรรักใคร่ผูกพันที่แม่มีต่อลูก ซึ่งจะพบเนื้อหาเพลงแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น เพลงกล่อมเด็กภาคอีสานว่า “แม่ไปไร่ลิ้มกัขไมมาหา แม่ไปนาสีหาลามาบ้อน” เพลงกล่อมเด็กภาคกลาง “กาเหว่าเอย ไข่ไว้ให้แม่กาฟัก” เพลงกล่อมเด็กมักแฝงปรัชญาคำสอนไว้อย่างแยบคายให้คนคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกที่ต้องให้ความรักความเอาใจใส่ดูแล

2) เพลงปลอบเด็ก เป็นบทร้อยกรอง/คำคล้องจองหรือบทปลอบเด็ก สำหรับร้องปลอบเด็กที่ร้องให้โยเยบอโยให้เงียบ และเกิดความเพลิดเพลิน ตัวอย่างเช่น “กุกๆ โก๋ เลี้ยงลูกจนใหญ่ไม่มีนมให้ลูกกิน ลูกร้องเจี๊ยบๆ แม่ก็เรียกไปคู้ยดิน ทำมาหากิน ตามประสาไก่เอย” เพลงปลอบเด็กนี้จะร้องให้เด็กฟังอย่างเดียวหรืออาจทำท่าทางประกอบตัวก็ได้

3) เพลงเด็กเล่น เป็นบทร้อยกรองหรือบทร้องเล่นของเด็กที่เป็นบทกลอนสั้นๆ ทำนองง่ายๆ ให้ได้ร้องเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือร้องล้อเลียนหยอกล้อกัน เนื้อความบางส่วนอาจไม่มีความหมายแต่มุ่งให้จังหวะคล้องจองและสัมผัสที่ไพเราะ เป็นการส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้คำศัพท์ทางภาษามากขึ้น และฝึกนิสัยในการจำ ตัวอย่างเช่น “ตั้งไข่ล้ม ตั้งไข่กิน ไข่ตกดิน เก็บกินไม่ได้” “โยกเยกเอย น้ำท่วมเมฆ กระต่ายลอยคอ หมาทางอ กอดคอโยกเยก” บทร้องเล่นของเด็กหรือบทล้อ เด็กนี้สะท้อนภูมิปัญญาชาวบ้าน ทำให้เกิดสำนึกในความเป็นไทยที่แสดงถึงความอบอุ่นในครอบครัวที่เด็กได้รับความเอาใจใส่อย่างเอื้ออาทรจากผู้เลี้ยงดูที่หยอกล้อกับเด็กด้วยความเอ็นดู

4) บทร้องประกอบการละเล่น เป็นบทร้องที่เป็นบทเพลงทำนองบทกลอนสั้นๆ ที่ร้องประกอบการละเล่น เพลงส่วนใหญ่ที่ใช้ร้องจะให้จังหวะ ให้ความพร้อมเพรียงในการเล่นเกมส์เนื้อเพลงบางเพลงยังอธิบายวิธีการเล่นด้วย ตัวอย่างเช่น “มอญซ่อนผ้า ตักตอยู่ข้างหลัง ไว้โน่นไว้นี้ ฉันทจะตีกันเธอ” “โพงพางเอย ปลาเข้าลอด ปลาตบอด เข้าลอดโพงพาง” การละเล่นนี้มีประโยชน์ในการออกกำลังกาย การเล่นร่วมกัน การออกเสียงภาษา การรู้จักช่วยเหลือกัน และเสริมสร้างความรู้สึกลึกลับหรือจี้จกจากสัมผัสที่คล้องจองไพเราะด้วย

การเลือกเพลงสำหรับเด็กปฐมวัย เพลงของเด็กควรมีเนื้อร้องง่ายๆ สั้นๆ คำซ้ำๆ เสียงไม่สูงหรือต่ำเกินไป และควรเลือกให้เหมาะสมกับพัฒนาการการเรียนรู้และความสามารถทางภาษาของเด็ก โดยเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเลือกบทร้องที่เป็นคำคล้องจองง่ายๆ ส่วนเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไปเนื้อร้องอาจยาวขึ้นได้

วิธีการแนะนำเพลงให้เด็ก การปลุกฝังความสนใจในเพลงให้กับเด็กควรเริ่มต้นตั้งแต่เล็กโดยผู้ใหญ่ร้องเพลงหรือเปิดเพลงให้เด็กฟังอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงแรกเด็กจะสนใจจังหวะและเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง และเริ่มจดจำเนื้อร้องในเพลงเมื่อได้ยินเพลงเดิมซ้ำบ่อยๆ ในการแนะนำเพลงให้กับเด็กควรดำเนินการ ดังนี้

- 1) นำเสนอเพลงที่มีเนื้อร้องสั้นๆ มีคำซ้ำๆ และมีทำนองง่าย โดยชักชวนให้เด็กฟังเพลงด้วยกันก่อน เด็กชอบฟังเพลงซ้ำๆ
- 2) เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกตามความต้องการ เด็กจะร้องตามถูกหรือผิดควรให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไปด้วยความมั่นใจ
- 3) ฝึกให้เด็กรู้จักเคาะจังหวะ เด็กมักมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงจังหวะเพลง อาจให้เด็กปรบมือตามจังหวะหรือเคาะเครื่องดนตรีโดยไม่คาดหวังความถูกต้อง ปล่อยให้เด็กค่อยๆ เรียนรู้ตามวัย

แนวทางการจัดการเรียนแบบศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

มีโน้ตค้นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้

แนวคิดของการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กปฐมวัย มีความแตกต่างกันหลายรูปแบบตามพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติในการเรียนรู้ของเด็ก และจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาสำหรับเด็กวัยนี้ รูปแบบการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันจึงพบว่ามีหลากหลาย ตั้งแต่แนวการจัดการศึกษานูบาลที่มีหลักสูตรเป็นแบบแผนชัดเจน บรรยายภาคการเรียนการสอนค่อนข้างเข้มงวดเพื่อเตรียมรับเด็กเข้าศึกษาต่อในระดับประถมศึกษาไปจนถึงแนวการจัดการเรียนการสอนชนิดที่ไม่มีหลักสูตรแน่นอนและบรรยายภาคการเรียนรู้อันให้อิสระมากกว่าการบังคับ อย่างไรก็ตามไม่ว่าครูผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสำหรับเด็กวัยนี้ จะเลือกรูปแบบใดก็ตาม ย่อมจะต้องมีความเข้าใจธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กก่อนเป็นพื้นฐานในการวางแผนเพื่อจัดประสบการณ์สำหรับเด็ก

เนื่องจากเด็กปฐมวัยอยู่ในช่วงที่มีความอยากรู้อยากเห็นและสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กจึงเรียนรู้ได้ดีด้วยการเล่น ซึ่งเป็นการปฏิบัติจากประสบการณ์ตรงที่ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรมง่ายมากกว่านามธรรม และในขณะเดียวกันก็จะมีการพัฒนาไปตามระดับวุฒิภาวะหรือตามศักยภาพของเด็กแต่ละคน ดังนั้นการที่ยึดแนวการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบใดก็ตาม ควรจะให้เด็กในวัยนี้ได้มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตามความสามารถของเด็กและตามความสนใจของเด็กแต่ละคนมากที่สุด

การจัดการเรียนการสอนด้วยศูนย์การเรียนรู้ เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กตามเอกลักษณ์และช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ศูนย์การเรียนรู้จะมีกิจกรรมที่ครูจัดเตรียมไว้ให้เด็กเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งเด็กสามารถเลือกทำกิจกรรมได้เองด้วยวิธีต่างๆ สื่อและกิจกรรมหลากหลายในห้องเรียนจะเปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนาทักษะต่างๆ ที่เด็กไม่มีโอกาสได้ฝึกฝนหรือเรียนรู้จากการจัดการเรียนการสอนแบบเป็นกลุ่มใหญ่รวมกันทั้งหมด เช่นในกิจกรรมวงกลม

หลักการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้แบบศูนย์การเรียนรู้

ควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และฝึกฝนทักษะที่เรียนมาแล้ว ดังนั้นครูอาจเตรียมกิจกรรมที่เด็กเคยทำแล้ว เพื่อการฝึกซ้ำและกิจกรรมใหม่เพื่อเป็นการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ
2. ควรมีการกำหนดพฤติกรรมของเด็กในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น สามารถนั่งทำกิจกรรมบนโต๊ะหรือบนพื้นในศูนย์เล่นสัมผัส ต้องการการเคลื่อนไหวได้ในขณะทำกิจกรรมในศูนย์บ้าน ระดับเสียงควรจะไม่ดังหรือเบาในศูนย์หนังสือ เป็นต้น
3. ควรกำหนดเนื้อหาที่จะจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ เช่น ศูนย์ไม้บล็อก อาจต้องการเนื้อหาในการทำกิจกรรมมากกว่าศูนย์หนังสือ เนื่องจากเด็กต้องการเนื้อหาในการเล่นสร้างด้วยไม้บล็อกจึงมักจะจัดให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่ใหญ่ เด็กๆจะได้เข้าไปเล่นได้หลายคน จัดเป็นบริเวณศูนย์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันขณะเด็กเล่นในศูนย์ ขณะเดียวกันศูนย์หนังสือจะเป็นบริเวณสงบที่กำหนดพื้นที่ไว้ให้น้อยกว่าเพื่อให้เด็กๆ จำนวนไม่มากเข้าไปนั่งอ่านหนังสือเงียบๆ

4. ควรมีการวางแผนให้มีเนื้อที่เพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหว และมีทางเดินนำไปยังศูนย์ต่างๆ อย่างชัดเจน ใช้พื้นที่ให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจกรรม และไม่จำเป็นต้องมีโต๊ะและเก้าอี้สำหรับศูนย์การเรียนรู้ทุกศูนย์ เพราะเด็กเล็กในวัยนี้ชอบการเคลื่อนไหว เช่น ขอบนั่งและนอนบนพื้นเพื่อดูหนังสือภาพ หรือเล่นต่อไม้บล็อก

5. ไม่ควรปล่อยให้เด็กวิ่งวุ่นตรงกลางห้องมากเกินไป เพื่อป้องกันการที่เด็กจะวิ่งจากมุมห้องหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง การกำหนดตำแหน่งศูนย์การเรียนรู้จึงไม่จำเป็นต้องเอาศูนย์การเรียนรู้ต่างๆ ไปชิดผนังห้องหมด อาจจัดบริเวณกลางห้องก็ได้ เพื่อใช้พื้นที่ให้เป็นประโยชน์และป้องกันการวิ่งไปมาของเด็ก

6. ควรจัดเวลาให้การทำกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้ สามารถดำเนินไปได้อย่างเพียงพอ โดยปกติเด็กๆ ควรได้มีเวลาประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ในการเข้าศูนย์การเรียนรู้แต่ละครั้ง

7. ควรจัดให้ศูนย์การเรียนรู้ที่มีระดับเสียงดัง อยู่ห่างไกลจากศูนย์ที่เงียบหรือมีการใช้ระดับเสียงต่ำกว่า เช่น ศูนย์ไม้บล็อกกับศูนย์หนังสือ และจัดศูนย์ที่มีระดับเสียงปานกลางอยู่ระหว่างศูนย์ดังกล่าว เช่น ศูนย์ศิลปะ หรือศูนย์คณิตศาสตร์ นอกจากนี้ศูนย์ไม้บล็อกควรจะมีพรมปู เพื่อลดความความดังบริเวณที่เด็กเล่นบล็อก

8. ควรจัดให้ศูนย์ศิลปะอยู่ใกล้กับแหล่งน้ำ เช่น อ่างล้างมือหรือใกล้ห้องน้ำ ถ้าไม่มีห้องน้ำในห้องเรียน ศูนย์นี้ให้อยู่ใกล้ประตู

9. ศูนย์ไม้บล็อก ไม่ควรอยู่ติดประตูหรือทางเดินเข้าออก เนื่องจากอาจเกิดอุบัติเหตุขณะที่เด็กเดินผ่านและสะดุดขึ้นส่วนไม้บล็อกที่เด็กอื่นกำลังเล่นอยู่

10. ควรส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสนปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ส่งเสริมการใช้ภาษา การพูดคุย ช่วยเหลือกันระหว่างทำกิจกรรม หรือให้เด็กๆ สอนกันเองในบางกิจกรรม

11. ส่งเสริมพัฒนาการในการรู้หนังสือ ให้เด็กได้พัฒนาการเรียนรู้ภาษาเขียนอย่างมีความหมาย เช่น มีกระดานให้เด็กได้เขียนชื่อกิจกรรมที่ทำเสร็จหรือได้แต่งเรื่องราวเองจากบัตรคำสั่ง ครูติดป้ายชื่อศูนย์และกิจกรรมต่างๆ ที่ครูจัดไว้ในศูนย์การเรียนรู้หรืออุปกรณ์ของใช้ในห้องเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในเหตุการณ์ประจำวันของเด็กที่จะได้ใช้และเห็นอยู่เสมอจึงเป็นการเรียนรู้ภาษาเขียนจากสภาพแวดล้อมรอบตัวอย่างมีความหมายและเป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องเน้นการสอนอ่าน เขียน อย่างเป็นแบบแผน เช่น การใช้แบบฝึกเหมือนการเรียนรู้ในระดับชั้นประถม

ลักษณะกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย ควรมีลักษณะเฉพาะที่มุ่งส่งเสริมให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง การเตรียมกิจกรรมลักษณะเช่นนี้ ครูจะไม่ทำหน้าที่สอนโดยตรง หรือคอยควบคุมการดำเนินกิจกรรมของเด็กตลอดเวลา แต่ครูจะเป็นผู้ดูแล ชี้แนะ ครูควรเตรียมกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีวิธีดำเนินกิจกรรมที่ชัดเจน ครูควรแนะนำวิธีการทำกิจกรรมให้เด็กก่อน เพื่อเด็กจะได้เข้าใจวิธีการและสามารถทำเองได้จนเสร็จ เด็กอาจจะเลือกทำกิจกรรมซ้ำได้อีก เพื่อเป็นการฝึกฝนทักษะให้ชำนาญขึ้น
2. มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม เด็กสามารถเลือกทำกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้ใดก่อนก็ได้ขึ้นอยู่กับความสนใจ
3. มีกิจกรรมหลากหลายซึ่งมีระดับความยากง่ายต่างๆกัน เด็กแต่ละคนจะมีวุฒิภาวะต่างกัน การเตรียมความพร้อมให้เด็กวัยนี้จึงควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยให้โอกาสได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมที่ตรงกับระดับความสามารถของตนเอง เด็กจึงมีโอกาสรประสบความสำเร็จได้อย่างสูงสุด ในขณะที่เดียวกันก็ยังสามารถเลือกทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ท้าทายความสามารถของตนได้ด้วย
4. มีคำตอบที่ถูกต้อง กิจกรรมที่จัดควรมีลักษณะให้เด็กสามารถตรวจสอบคำตอบที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง หรือสามารถประเมินผลกิจกรรมเอง เด็กจะได้ไม่ต้องรอครูมาตรวจสอบทุกครั้ง เด็กจะรู้จักลองผิดลองถูก จนได้รับคำตอบที่ถูกต้อง เช่น การต่อภาพตัดต่อ บล็อกรูปทรงให้ตรงกับช่องที่มีรูปร่างถูกต้อง เป็นต้น
5. มีอุปกรณ์เครื่องเล่นสัมผัส ธรรมชาติของเด็กวัยนี้เรียนรู้ด้วยการกระทำจากประสบการณ์ตรง เด็กจึงยังไม่สามารถใช้ความนึกคิดในเรื่องธรรมชาติได้ดีเหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นการเรียนรู้ของเด็กจึงต้องอาศัยการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของประสาทสัมผัสต่างๆ และทักษะการใช้กล้ามเนื้อ จึงไม่ควรเน้นการเตรียมกิจกรรมที่เป็นกระดาษและดินสอ

ตัวอย่างศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

1. ศูนย์วิทยาศาสตร์ เป็นศูนย์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ร่วมทำกิจกรรม ในการสำรวจทดลอง ค้นคว้าตรวจสอบสมมติฐาน และข้อสงสัยต่างๆ ในโลกทางกายภาพ ซึ่งจะพบเห็นภาพเด็กๆ กำลังลงมือปฏิบัติ การทดลองด้วยตนเอง อย่างกระฉับกระเฉง และตื่นเต้นกับข้อค้นพบและความมหัศจรรย์ทางวิทยาศาสตร์ อันเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ให้กับเด็ก ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์วิทยาศาสตร์ เช่น แวนชยาย บริซึ่ม นาฬิกา แท่งแก้ว กระจก ลูกตุ้ม เป็นต้น
2. ศูนย์คณิตศาสตร์ เป็นศูนย์ที่นำเด็กๆ ไปสู่การพัฒนาความคิดตรรกะ คณิตศาสตร์ อันเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้เกี่ยวกับจำนวน ระยะทาง น้ำหนัก การเปรียบเทียบและความสัมพันธ์ โดยการทำกิจกรรมจากการเล่นเกม และการใช้สื่อต่างๆ ที่นำเด็กไปสู่ความคิดรวบยอด และพัฒนาทักษะ เช่น การสังเกตุดวง วัตถุ เป็นต้น ซึ่งเด็กๆ นอกจากจะได้รับความรู้แล้วยังได้ความเพลิดเพลินสนุกสนานอีกด้วย ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์คณิตศาสตร์ เช่น เกมคณิตศาสตร์ บล็อกตัวเลข รูปทรงเรขาคณิต กระดาษเศษส่วน เป็นต้น
3. ศูนย์ศิลปะ เป็นศูนย์ที่พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และสุนทรียภาพให้กับเด็ก จากการทำกิจกรรมทางศิลปะ ทั้งการผลิตผลงานอิสระ เช่น การวาด การปั้น การระบายสี และการประดิษฐ์ผลงานที่นำรักต่างๆ ในแต่ละหน่วยที่จัดขึ้นในศูนย์ จะพบว่าเด็กๆ มีผลงานกันอยู่เป็นประจำ ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์ศิลปะ เช่น สี ดินเหนียว แป้งโด กรรไกร ขวด ไม้บรรทัด หมึก เครื่องเขียน วัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

4. ศูนย์ภาษาและหนังสือ เป็นศูนย์ที่ช่วยพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ในเรื่องภาษาที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์และสื่อที่ส่งเสริมทักษะการฟัง การพูด และการอ่าน เรา มักพบเห็นเด็กๆ สนใจฟังนิทาน อ่านหนังสือ ในศูนย์นี้อยู่เป็นประจำ ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์ภาษา และหนังสือ เช่น นิทาน แผ่นเสียง เทป ตัวอักษรแม่เหล็ก ภาพตัดต่อ บัตรคำที่ใช้บ่อย ๆ เป็นต้น

5. ศูนย์เขียนสร้างสรรค์ เป็นศูนย์ที่ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ภาษาด้านการเขียนให้กับเด็ก ภายใต้นัยเด็ก ๆ จะได้ฝึกหัดการเขียนแบบต่างๆ จากรูปแบบภาษาที่ถูกต้อง และได้มีโอกาสทดลองเขียน ประโยคต่างๆ ที่มาจากความสนใจและความต้องการของเด็ก โดยมีอาจารย์ประจำศูนย์คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือกิจกรรมที่น่ารักในศูนย์นี้จะพบเห็นจดหมายที่เด็กๆ เขียนมากมาย ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์เขียน สร้างสรรค์ เช่น ลีเขียน ดินสอ สีเมจิก ยางลบ กระดาษ ซองจดหมาย เป็นต้น

6. ศูนย์บทบาทสมมติ เป็นศูนย์ที่เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และ จินตนาการ ที่มีต่อบุคคลต่างๆ ที่ประทับใจ และแสดงบทบาทต่างๆ ทำให้ผู้ใหญ่สามารถเข้าใจเด็ก ๆ ได้มากขึ้น เรามักพบเห็นเด็กๆ ในบทบาทของคุณหมอ ตำรวจ พ่อค้า แม่ค้า ตัวอย่างสื่อและอุปกรณ์ในศูนย์บทบาท สมมติ เช่น วัสดุอุปกรณ์สำหรับการแต่งตัว เครื่องเรือนขนาดเล็ก ตุ๊กตาชนิดต่างๆ เป็นต้น

7. ศูนย์บล็อก เป็นศูนย์ที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ และ ส่งเสริมจินตนาการ ศูนย์นี้เป็นศูนย์หนึ่งที่ช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันอีกศูนย์หนึ่ง ตัวอย่างสื่อ และอุปกรณ์ในศูนย์บล็อก เช่น ไม้บล็อกขนาดต่างๆ ส่วนประกอบเพื่อก่อสร้างเช่น คนตัวเล็กๆ รถต่างๆ เรือ ลัตุว์ เป็นต้น

แนวทางการจัดการเรียนการสอนแบบโครงการ

รูปแบบการสอนแบบโครงการสำหรับเด็กปฐมวัย

การสอนแบบโครงการ เป็นการสอนที่เน้นที่ตัวเด็ก ได้พัฒนาการเรียนรู้ตามความสนใจของเด็กเอง โดยแต่ละขั้นตอนของการเรียน เด็กจะต้องดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ แต่ละขั้นด้วยตนเองในขณะที่ผู้สอนเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียน

การสอนแบบโครงการเป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า เด็กเกิด การเรียนรู้พัฒนาสติปัญญาและทัศนคติขึ้นเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์และทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเด็ก ภายใต้อารมณ์ที่เด็กได้รับการปฏิบัติจากครูอย่างให้เกียรติ เคารพความรู้สึกและความคิดเห็นของเด็ก การสอนแบบโครงการเป็นการสอนที่มุ่งให้เด็กเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งตามความสนใจของเด็กเอง อย่างลุ่มลึก โดยผ่านกระบวนการหลักคือ กระบวนการแก้ปัญหา เด็กจะเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อ ค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง เป็นการสอนที่มุ่งให้เด็กได้เรียนรู้จากการได้มีประสบการณ์ตรงกับแหล่งความรู้ เบื้องต้น

วัตถุประสงค์ของการสอนแบบโครงการสำหรับเด็กปฐมวัย

การสอนแบบโครงการมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย ในด้านกระบวนการคิด สามารถลงมือ ปฏิบัติได้ แก้ปัญหาได้และเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะรูปแบบการสอนแบบโครงการ

การสอนแบบโครงการจะมีลักษณะเฉพาะของกระบวนการวิธีโดยเน้นที่ตัวเด็กได้พัฒนาการเรียนรู้ด้วยความสนใจของตนเองร่วมมือกันระหว่างกลุ่มเพื่อน คิดค้นวิเคราะห์ที่ได้จริง

สาระสำคัญของรูปแบบการสอนแบบโครงการ

1. **สาระหลักของรูปแบบ** คือ กระบวนการแก้ปัญหา ครูจะใช้กระบวนการแก้ปัญหาเป็นสาระหลักในการกระตุ้นให้เด็กใช้ตลอดกระบวนการเรียนการสอน

กระบวนการแก้ปัญหา

เป็นกระบวนการที่ต้องการให้เด็กคิด ทักษะแก้ปัญหา โดยผู้สอนมีหน้าที่กระตุ้นให้เด็กเกิดความคิดในการที่จะหาวิธีการแก้ปัญหาตามวิธีการของเด็ก รวมทั้งเป็นผู้สนับสนุนช่วยเหลือให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติค้นหาคำตอบของปัญหา มีขั้นตอนดังนี้

- 1) เด็กสังเกต ศึกษาข้อมูล รับรู้และทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่จนสามารถสรุปและกำหนดประเด็นปัญหาขึ้นได้
- 2) เด็กอภิปราย หรือแสดงความคิดเห็น ตระหนักในความสำคัญของปัญหา
- 3) เด็กสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา ด้วยการตั้งสมมุติฐาน
- 4) เด็กตรวจสอบสมมุติฐาน ด้วยการลงมือปฏิบัติค้นหาคำตอบ
- 5) สรุปผล สังเคราะห์ความรู้ด้วยตนเอง

2. สาระที่เป็นเนื้อหาการเรียนรู้ เป็นเนื้อหาตามหัวข้อโครงการ ที่เกิดจากความสนใจจากการเลือกของเด็กแล้วร่วมกันกำหนดเป็นหัวข้อโครงการที่จะศึกษา

ขั้นตอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

การสอนแบบโครงการ แบ่งเป็นระยะ 3 ระยะใหญ่ๆ ดังนี้

ระยะที่ 1 เริ่มต้นโครงการ

เป็นระยะที่ผู้สอนสังเกต/สร้างความสนใจในเรื่องที่จะเรียนรู้ ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กแล้วตกลงร่วมกันเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อทำการศึกษารายละเอียดต่อไป เรื่องที่ถูกเลือกจะถูกกำหนดให้เป็นหัวข้อโครงการในระยะที่ 1 นี้ มีขั้นตอนซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อยู่ 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ

1. การสังเกตและ/หรือ สร้างความสนใจของเด็ก อาจจะโดยกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้
 - ครูนำวัตถุสิ่งของที่น่าสนใจเข้ามาในห้องเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนสังเกตอย่างใกล้ชิด
 - ผู้สอนกระตุ้นให้เด็กสังเกตในรายละเอียดของสิ่งนั้น
 - หรือจากสถานการณ์การเรียนการสอนปกติ ผู้สอนกระตุ้นให้เด็กสังเกตสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อครูสังเกตเห็นว่าเด็กสนใจในเรื่องราวใด ครูนำเรื่องราวนั้นมาอภิปรายร่วมกับเด็ก ให้เด็กเป็นผู้เลือกว่าจะศึกษาหรือเรียนรู้เรื่องใด เมื่อได้เรื่อง que ทุกคนเลือกกำหนดเรื่องนั้นให้เป็นหัวข้อโครงการ หากยังไม่พบความสนใจของเด็ก ผู้สอนยอมรับเด็กและให้เวลา สังเกตสิ่งอื่นที่เด็กสนใจ

2. ร่วมกันกำหนดหัวข้อโครงการ

- นำเรื่องที่เด็กสนใจมาอภิปรายร่วมกัน
 - กำหนดเรื่องนั้นให้เป็นหัวข้อโครงการ
 - เด็กแลกเปลี่ยนนำเสนอความรู้เดิมเกี่ยวกับหัวข้อโครงการด้วยการเล่าเรื่อง
- สังเกตสิ่งของ สันทนา วาดภาพ หรือทำงานศิลปะอื่นๆ

ระยะที่ 2 พัฒนาโครงการ

เด็กกำหนดหัวข้อคำถามหรือประเด็นปัญหาที่เด็กอยากรู้ เกี่ยวกับเรื่องที่กลุ่มเด็กช่วยกันกำหนดเป็นหัวข้อโครงการ แล้วตั้งสมมุติฐานด้วยการลงมือปฏิบัติ จนค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ในระยะที่ 2 นี้ มีขั้นตอนซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ตามกระบวนการแก้ปัญหา อยู่ 5 ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ

1. เด็กกำหนดปัญหาที่จะศึกษา มีกิจกรรมหลักๆ คือ เด็กๆ ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับหัวข้อโครงการ เพื่อตรวจสอบประเด็นที่อยากรู้ แล้วร่วมกันกำหนดเป็นคำถามหรือปัญหาที่เด็กอยากรู้

ประเด็นปัญหาที่เด็กถามเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การลงมือค้นหาคำตอบด้วยตัวเด็กเอง ขั้นตอนนี้ครูต้องแสดงบทบาทที่จะช่วยแนะนำให้เด็กๆ เลือกประเด็นปัญหาที่ไม่ง่ายจนเกินไป หรือยากจนเกินความสามารถของเด็ก

2. เด็กตั้งสมมุติฐานเบื้องต้น เด็กตอบคำถาม (ตั้งสมมุติฐาน) โดยใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่ ครูจะต้องช่วยกระตุ้นความคิดของเด็กให้ขยายคำตอบหรือสมมุติฐาน ให้เป็นสมมุติฐาน ที่สามารถดำเนินการตรวจสอบได้ ในขั้นตอนนี้ครูจะจัดทำป้ายที่แสดงเรื่องราวของการทำโครงการ ของเด็กแสดงไว้ในห้องเรียน

3. เด็กตรวจสอบสมมุติฐานเบื้องต้น ครูเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เพื่อให้เด็กดำเนินการทดสอบสมมุติฐานของพวกเขา ควรดำเนินการทดสอบสมมุติฐานทุกสมมุติฐาน ครูถ่ายภาพขั้นตอนการทำงาน บันทึกคำพูดเกี่ยวกับการทำงานของเด็กไว้ เพื่อจัดทำป้ายแสดงเรื่องราว และเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็กเพื่อเก็บสะสมไว้ในพอดโฟลิโอของเด็ก

4. เด็กสรุปข้อความรู้จากผลการตรวจสอบสมมุติฐาน

4.1 กรณีที่ผลการตรวจสอบไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน เด็กแสวงหาความรู้เพิ่มเติม อาจจะไปทัศนศึกษาแหล่งความรู้เบื้องต้น การเชิญวิทยากร หรือกิจกรรมอื่นๆ แล้วกระตุ้นให้เด็กตั้งสมมุติฐานขึ้นใหม่

4.2 กรณีที่ผลการตรวจสอบเป็นไปตามสมมุติฐาน เด็กสรุปองค์ความรู้ จากการที่เขาค้นพบคำตอบด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

เมื่อเด็กได้องค์ความรู้ใหม่แล้ว เด็กอาจจะนำองค์ความรู้นั้นไปใช้ในการทำกิจกรรมตามความในใจของเขา เช่น ใ้โครงการ ก่อสร้าง เด็กนำความรู้ที่ได้มาสร้างงานก่อสร้างขึ้นในห้องเรียน เป็นต้น หรือ เด็กอาจจะใช้ความรู้ที่ค้นพบเป็นพื้นฐานของการกำหนดประเด็นปัญหาขึ้นมาใหม่เพื่อกำหนดเป็นโครง

การย่อยศึกษาลักษณะเดียวในเรื่องนั้นต่อไป เช่น ในโครงการ ทำกระดาษ เด็กค้นพบวิธีการทำกระดาษแล้ว
เด็กกำหนดปัญหาขึ้นมาใหม่ว่ากระดาษสีทำอย่างไร

ระยะที่ 3 รวบรวมสรุป

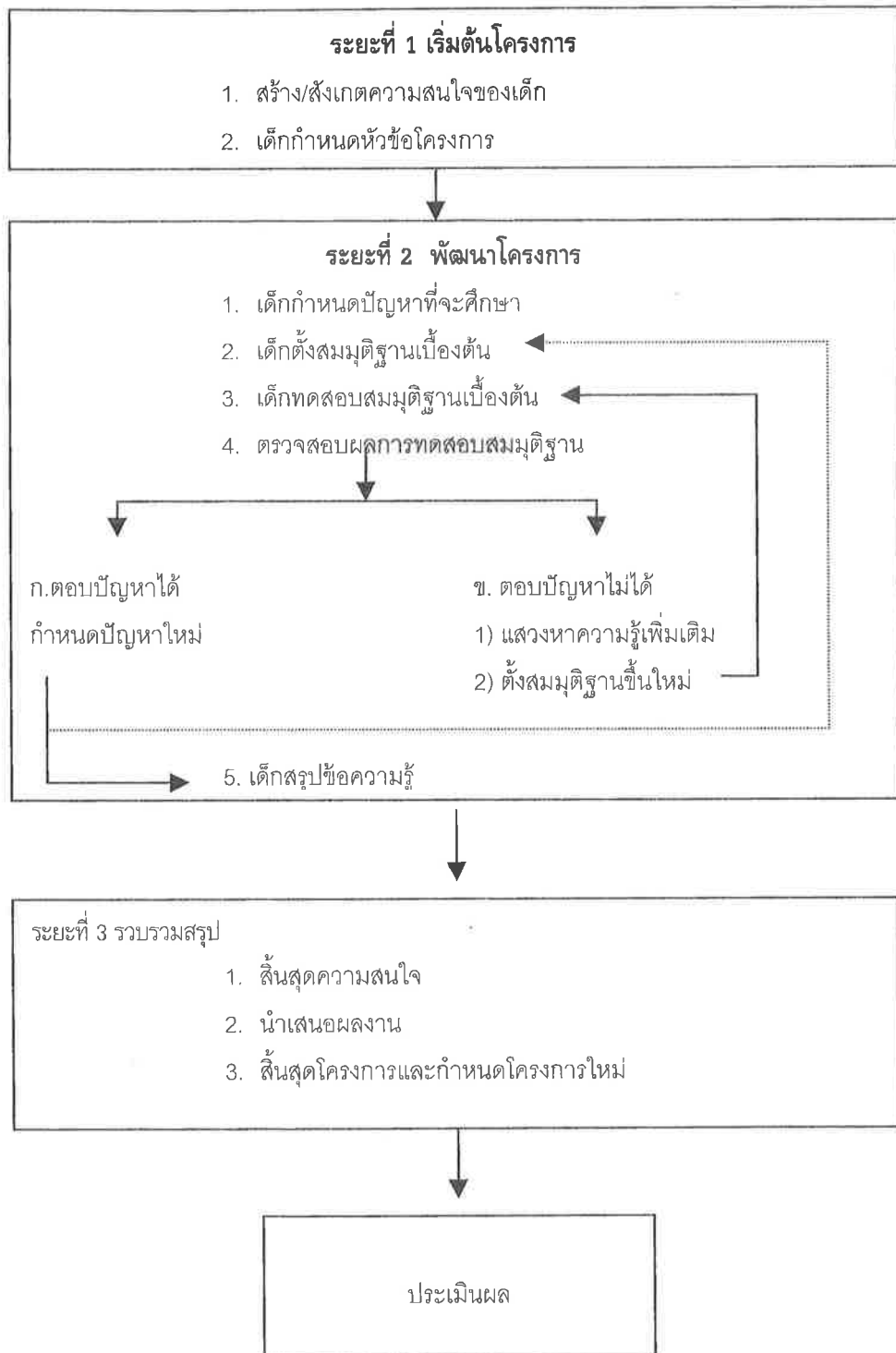
เป็นระยะสุดท้ายของโครงการ ที่เด็กค้นพบคำตอบของปัญหาแล้ว และเด็กได้แสดงให้ครู
เห็นว่า ได้สิ้นสุดความสนใจในหัวข้อโครงการเดิมและหันเหความสนใจออกไปสู่เรื่องใหม่ ระยะนี้เป็นระยะที่ครู
และเด็กๆ จะได้แบ่งปันประสบการณ์การทำงานและแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการทำงานตลอดโครงการ
แก่คนอื่นๆ มีกิจกรรมที่ดำเนินในขั้นตอนนี้ ดังนี้

ผู้สอนสังเกตความสนใจของเด็กที่หันเหออกไป แล้วนำมาอภิปรายถึงวิธีการทำงาน ผลของ
งานแล้วจัดแสดงผลงานตลอดโครงการ อาจมีการเชิญเพื่อนๆ ห้องอื่นๆ มาชมผลงาน เชิญผู้ปกครองถ้าเป็น
ไปได้ และครูจะสังเกตความสนใจใหม่ที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อโครงการใหม่ที่จะศึกษาต่อไป

การประเมินผลการเรียนการสอน

กระบวนการประเมินผล เป็นกระบวนการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตลอดเวลาของการจัด
กิจกรรมการเรียนการสอน ใช้การบันทึกคำพูดของเด็ก เก็บรวบรวมผลงานของเด็ก มุ่งเน้นที่ความต้องการ
การช่วยเหลือ และประสบผลสำเร็จของผู้เรียนแต่ละคน ไม่ใช่การประเมินผลที่มุ่งให้คะแนนผลการทำงาน
และจัดลำดับที่เปรียบเทียบในกลุ่ม

แผนภาพแสดงขั้นตอนการสอนตามกระบวนการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการ
แบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปฐมวัย



แนวทางการเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ (Whole Language)

การเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ เป็นความคิด ความเข้าใจแนวใหม่เกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ ภาษาของเด็ก เนื่องจากการเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ นับแต่วินาทีแรกที่เด็กปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา เด็กก็ได้ยินเสียงพูดคุยจากภายนอก และเมื่อคลอดออกมาก็ได้รับประสบการณ์ทางภาษาจากมารดา บิดา และผู้เลี้ยงดูที่พูดคุยกับเด็ก จะทำให้ภาษาของเด็กพัฒนาขึ้นทั้งฟังและพูด ได้เรียนรู้ถึงบทบาทและความหมายของภาษาในการสื่อสารและการตอบสนองความต้องการของเด็ก นอกจากนี้เด็กจะได้พัฒนาการอ่านจากการที่มารดาบิดาอ่านนิทาน อ่านเรื่องราวให้ฟัง ขณะเดียวกันก็ได้พัฒนาภาษาเขียน และคุ้นเคยกับตัวหนังสือเขียน ทั้งจากในหนังสือ หนังสือพิมพ์ ป้ายชื่อถนน ชื่อบริษัท ห้างร้าน ป้าย สถานที่ต่างๆ ป้ายโฆษณา เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ดังนั้นการเรียนรู้ภาษาของเด็กทั้งฟัง พูด อ่าน และเขียนได้เริ่มเกิดขึ้นกับตัวของเด็กเองตั้งแต่เล็ก จนมีผู้รู้กล่าวว่า เด็กทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสามารถทางการเรียนภาษา หากพัฒนาการดังกล่าวถูกปิดกั้น ก็จะเกิดปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการคิดด้วย

การสอนภาษาให้แก่เด็กจึงต้องให้สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้และความสนใจของเด็ก เพื่อให้เขาเข้าใจว่าการเรียนภาษาเป็นเรื่องง่าย เห็นว่าภาษามีความสำคัญมาก เพราะสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกได้ และเพื่อให้เด็กเกิดความรักภาษา โดยเรียนภาษาอย่างมีความสุข

ความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ

การเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ หรือการสอนภาษาแบบธรรมชาติ เป็นวิธีการเรียนการสอนภาษาจากความรู้ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวที่ทำให้เด็กเกิดพัฒนาการทางภาษาแบบองค์รวม คือ ทั้งในด้านการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน และการเรียนการสอนแบบนี้จะบูรณาการทักษะทั้ง 4 ไม่แยกเป็นส่วนๆ จึงทำให้มีความหมายต่อเด็ก เด็กได้เรียนรู้ภาษาจากประสบการณ์และการลงมือกระทำ ได้เรียนรู้จากกิจกรรม การเคลื่อนไหวของตนเอง และการได้สัมผัสจับต้องสิ่งต่างๆ แล้วสร้างความรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง

จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ

1. เพื่อช่วยให้เด็กอยู่ในโลกของตัวหนังสือ และโลกของการอ่านเขียนได้เป็นอย่างดี
2. เพื่อช่วยให้การอ่านเป็นการแสวงหาข้อมูล ความบันเทิงให้แก่ตัวเอง
3. เพื่อทำให้เด็กมีความรู้กว้างขวาง นำโลกภายนอกมาสู่เด็ก
4. เพื่อให้หนังสือช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก ทำให้เข้าใจความรู้สึกและปัญหาของผู้อื่น
5. เพื่อส่งเสริมเจตคติให้เด็กเห็นคุณค่าของการอ่านเขียน
6. เพื่อช่วยให้เด็กได้รู้ค่านิยม วัฒนธรรมของตัวเองและผู้อื่น

หลักการสอนภาษาแบบธรรมชาติ

การสอนภาษาแบบธรรมชาติมีหลักการดังนี้ (นฤมน เนียมหอม, 2540)

1. **การจัดสภาพแวดล้อม** การสอนภาษาจะต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้เด็กได้คุ้นเคยกับการใช้ภาษาอย่างมีความหมายและเป็นองค์รวม ตัวหนังสือที่ปรากฏในห้องเรียน จะต้องมีความหมายในการใช้จริงๆ

หนังสือที่ใช้จะต้องเป็นหนังสือที่ใช้ภาษาที่มีความหมายสมบูรณ์ในตัว ไม่แบ่งเป็นทักษะย่อยๆ และจะต้องให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดสภาพแวดล้อมด้วย

2. การสื่อสารที่มีความหมาย การสอนภาษาควรให้เด็กมีโอกาสสื่อสารโดยมีพื้นฐานจากประสบการณ์จริงที่มีความหมายต่อเด็ก ครูจะต้องจัดเวลาให้เด็กมีโอกาสที่จะอ่านและเขียนโดยมีจุดมุ่งหมายในการใช้จริงๆ โดยไม่ใช่เป็นเพียงกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการฝึกหัด และจะต้องให้เด็กได้ใช้เวลาในการอ่านและเขียนตามโอกาสตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องกำหนดตายตัวว่าช่วงเวลาใดต้องอ่านหรือช่วงเวลาใดต้องเขียน

3. การเป็นแบบอย่าง การสอนภาษาจะต้องให้เด็กเห็นประโยชน์ของการใช้ภาษาในความมุ่งหมายต่างๆ ครูจะต้องอ่านและเขียน โดยมีจุดมุ่งหมายในการใช้จริงๆ ให้เด็กเห็น เช่น เพื่อการสื่อสาร เพื่อความเพลิดเพลิน เพื่อกันหาวิธีการ ฯลฯ นอกจากนี้ครูยังต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กเห็นว่า การอ่านเป็นเรื่องสนุก เพื่อสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการอ่าน

4. การตั้งความคาดหวัง การสอนภาษาจะต้องเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับที่เด็กเรียนรู้ที่จะพูด ครูควรเชื่อมั่นว่าเด็กจะสามารถอ่านและเขียนได้ดีขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้น เด็กมีความสามารถในการอ่านและเขียนตั้งแต่ยังอ่านและเขียนไม่เป็น ดังนั้น เด็กจึงควรได้รับโอกาสที่จะอ่านและเขียนตั้งแต่วันแรกที่มาโรงเรียน

5. การคาดคะเน การสอนภาษาควรให้เด็กมีโอกาสที่จะทดลองกับภาษา สร้างสมมติฐานเบื้องต้นของตนและมีโอกาสเดาหรือคาดคะเนคำที่จะอ่าน และมีโอกาสคิดประดิษฐ์สัญลักษณ์ และคิดสะกดเพื่อการเขียน ไม่ควรคาดหวังให้เด็กอ่านและเขียนได้เหมือนผู้ใหญ่

6. การใช้ข้อมูลย้อนกลับ การสอนภาษาควรตอบสนองความพยายามในการใช้ภาษาของเด็กในทางบวก ยอมรับการอ่านและการเขียนของเด็กว่าเป็นสิ่งที่มีความหมาย แม้จะยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ และพยายามตอบสนองเด็กให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ อาจให้เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ถูกต้องอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น การอ่านหนังสือเล่มที่เด็กชอบ อ่านให้เด็กฟังในโอกาสอื่นๆ หรือเขียนให้ดูเมื่อมีการสนทนาในกลุ่มใหญ่ เป็นต้น

7. การยอมรับนับถือ การสอนภาษาจะต้องตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กว่า เด็กจะเรียนรู้การอ่านและการเขียนอย่างแตกต่างกัน ตามช่วงเวลา และอัตราที่แตกต่างกัน ครูจะต้องศึกษาเด็กเป็นรายบุคคล ศึกษาความสนใจ ความสามารถ และสอนเด็กตามความสามารถที่แตกต่างกันของเด็ก เด็กจะต้องได้ตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง ในช่วงเวลาเดียวกันเด็กไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมอย่างเดียวกัน หรือทำกิจกรรมตามลำดับขั้นตอน เพราะการเรียนรู้ภาษาไม่มีลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องตายตัว

8. การสร้างความรู้สึกเชื่อมั่น การสอนภาษาต้องส่งเสริมให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะคาดคะเนในการอ่านหรือเขียน แม้จะไม่เคยอ่านหรือเขียนมาก่อน ครูจะต้องทำให้เด็กไม่กลัวที่จะขอความช่วยเหลือด้านการอ่านและเขียนเมื่อจำเป็น เด็กจะต้องไม่ถูกตราหน้าว่าไม่มีความสามารถในการอ่านและเขียน ดังนั้น การสอนภาษาจึงต้องเป็นไปอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการและความสามารถของเด็ก เพื่อให้เด็กมีความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะอ่านและเขียนได้

การสอนอ่านหนังสือ

1. ควรให้เด็กได้สังเกตรูปร่าง รูปแบบตัวหนังสือ
2. คำที่เป็น ชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง (หนังสือเกิดขึ้นจากคน)
3. หนังสือประกอบด้วยปกหน้า ปกใน ปกหลัง เนื้อหา
4. ควรอ่านตั้งแต่ปกหน้า ถึงปกหลัง ซึ่งประกอบการอ่าน
5. สอนให้รู้จักประโยค คำ ไม่อ่านเป็นตัว
6. ให้เด็กแสดง ความคิดเห็น ในชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง ความสำคัญของเรื่อง
7. ให้เด็กมีโอกาส คาดเดา หรือใช้จินตนาการ
8. เมื่อมีหนังสือหลายๆ ควรให้เด็กจัดมุมหนังสือส่วนตัว

พัฒนาการทางภาษาด้านการเขียน

ลำดับขั้นพัฒนาการเขียนของเด็ก มี 8 ขั้น ดังนี้ (ร.ร.อนุบาลหนูน้อย สุขุมวิท 89/1)

ขั้นที่ 1 : ขั้นการขีดเขียนแบบมีและไม่มี ความหมาย ทั้งมีและไม่มี ความตั้งใจ มีทั้งออกจากความคิด และไม่ออกจากความคิด

ขั้นที่ 2 : ขั้นการวาด เด็กเริ่มมีความตั้งใจ วาดอย่างมีจุดหมาย สามารถเล่าความหมายภาพที่วาดได้

ขั้นที่ 3 : ขั้นการขีดเขียนเลียนแบบการเขียนของผู้ใหญ่ แตกต่างจากการวาดภาพ

ขั้นที่ 4 : ขั้นการเขียนเลียนแบบตัวอักษร มีลีลาการเขียนเลียนแบบผู้ใหญ่

ขั้นที่ 5 : ขั้นเขียนคำเพื่อสร้างคำที่คุ้นเคย เริ่มด้วยชื่อตนเอง บางครั้งสร้างคำที่ตนเองต้องการ เรียงแถวสะเปะสะปะ

ขั้นที่ 6 : ขั้นพัฒนาการเขียนคำเรียงต่อกันอย่างตั้งใจ มีความหมายตามที่เด็กต้องการแบบผิดบ้างถูกบ้าง

ขั้นที่ 7 : ขั้นเขียนตามรูปแบบภาษาเขียนเพื่อสร้างความหมาย ถ่ายทอดเรื่องที่ตั้งใจให้ตนเอง หรือ ผู้อ่านอ่านออกมาได้ สะกดคำตามการออกเสียง เรียงตามการคิดของเด็กอย่างตรงไปตรงมา เช่น

เจ้าปลาวาน พเดชาคาด เหล่านี่ มาน ชอบ ปลาลิ่ง

ปลาพเดชาคาด มาน อยู่ ที่ไหน?

ขั้นที่ 8 : ขั้นแสดงความสามารถในการใช้ภาษาเขียน เขียนเรื่องถ่ายทอดให้เข้าใจได้ เช่น

นิทานประกอบภาพ

นานมาแล้วมีสิงโตตัวหนึ่งรักสัตว์ทุกๆตัว สัตว์ทุกๆ ตัวก็รัก สิงโตมาก มีกระต่ายตัวหนึ่งรักสัตว์ทุกๆตัว แต่สัตว์ทุกๆตัวก็ไม่รักกระต่ายและในที่สุดกระต่ายก็ไม่มีเพื่อน กระต่ายก็เสียใจ กระต่ายจึงไม่อยู่ที่ป่า

มีการเริ่มเรื่อง ดำเนินเรื่อง จนมีการจบเรื่อง สามารถเขียนบรรยาย เขียนบันทึก แสดงความวิริเริ่มเชิงกวีออกจากอารมณ์ และความรู้อีกอย่างเต็มที่

บทบาทของครูที่สอนภาษาแบบธรรมชาติ

การสอนภาษาแบบธรรมชาติ บทบาทของครูเปลี่ยนไปจาก "ผู้ถ่ายทอดความรู้" เป็น "ผู้อำนวยความสะดวก" และเป็น "ผู้ร่วมทางการเรียนรู้" (Co-Learner) ไปพร้อมๆ กับเด็ก ครูจึงมีบทบาท ดังนี้ (นิรมล ช่างวัฒนชัย, 2541)

1. สร้างความสนใจในคำและหนังสือ
2. หวังในเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน
3. ใช้ประสบการณ์ตรงสนับสนุนการอ่าน การเขียน
4. ยอมรับความไม่ครบถ้วนของเด็ก

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช คู่มือฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี ,2533
2. พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ เพื่อฝึกทักษะพัฒนาการและการเรียนรู้ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2536
3. อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร. ศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา). มปป.
4. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 6-10) สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ นนทบุรี สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2533
5. วัฒนา มัคคสมัน. "การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้รูปแบบการสอนแบบโครงการสำหรับเด็กอนุบาล". วารสารการศึกษาปฐมวัย ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 เมษายน 2542.
6. นฤมน เนียมหอม. การศึกษาสภาพและปัญหาการสอนภาษาแบบธรรมชาติในโรงเรียนอนุบาล กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
7. นิรมล ช่างวัฒนชัย. เทคนิคการสอนศิลปะ ภาษา และวิทยาศาสตร์ , กรุงเทพมหานคร : สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย, 2541
8. พูนสุข บุณย์สวัสดิ์. การเรียนรู้ภาษาธรรมชาติ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เอกสารประกอบการสอน),มปป.



แผนการเรียนรู้

เรื่อง

“แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ”

เวลาที่ใช้

3 ชั่วโมง 20 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถ	1. วิทยากรกล่าวถึงความสำคัญของการรู้จักหัวใจเด็กปฐมวัย การเรียนรู้จากการเล่น การนำเด็กเข้าสู่กิจกรรม การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม การจูงใจเด็ก ความสำคัญของครูและเพื่อน การเรียนรู้จากสิ่งใกล้ตัวและการประเมินผลตามเนื้อหา	30 นาที	1. เอกสารประกอบ 2. ตัวอย่างของเล่น 3. ตัวอย่างแผนการสอน 4. คอมพิวเตอร์ 5. เครื่องฉายภาพ
1. ระบุความสำคัญของการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยได้	2. วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 4 กลุ่ม และในกลุ่มให้แบ่งสมาชิกเพื่อเข้าฐาน 3 ฐาน	60 นาที	6. ใบงานที่ 1 7. ใบงานที่ 2
2. บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กปฐมวัยโดยอาศัยพฤติกรรมการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยได้	เมื่อผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเข้าฐานเรียบร้อยแล้ว ให้วิทยากรแจกใบงานประจำฐานทั้ง 3 ฐานคือ ฐานที่ 1 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กเก่ง ฐานที่ 2 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กดี ฐานที่ 3 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความสุข และให้แต่ละคนทำงานตามใบงานที่แจกให้	30 นาที	
3. เตรียมความพร้อม และส่งเสริมพัฒนาการเด็กแต่ละคนได้สอดคล้องกับความสามารถของเด็กในแต่ละวัย	3. เมื่อศึกษาความรู้ตามฐานแล้ว ให้ผู้เข้าอบรมกลับเข้ากลุ่มย่อยเพื่อนำความรู้ที่ได้มาถ่ายทอดให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม และเตรียมนำเสนอที่ประชุมใหญ่	45 นาที	
	4. ให้ผู้เข้าอบรมส่งตัวแทนมานำเสนอโดยรอบแรก ให้นำเสนอกิจกรรมที่ได้		

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	<p>จากการเรียนรู้ในฐานที่ 1 รอบที่ 2 ให้นำเสนอกิจกรรมที่ได้จากการเรียนรู้จากฐานที่ 2 รอบที่ 3 ให้นำเสนอกิจกรรมที่ได้จากการเรียนรู้จากฐานที่ 3 โดยในการนำเสนอแต่ละรอบนั้น ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถนำเสนอเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึง ทั้งนี้ ห้ามพูดซ้ำในประเด็นที่ได้กล่าวไปแล้ว และในตอนท้ายวิทยากรจะเป็นผู้เติมเต็มประเด็นต่างๆ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์</p> <p>5. วิทยากรแสดงตัวอย่างและสาธิตการจัดทำแผนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มจัดทำแผนการเรียนรู้อย่างน้อยกลุ่มละ 2 แผน ช่วงวัย 2-4 ปี และ 4-6 ปี เพื่อเตรียมจัดทำสื่อและสอนจริงในชั้นเรียน</p>	35 นาที	
	รวม	3 ชม. 20 นาที	

ใบงานที่ 1

ลักษณะการเล่นและของเล่น

- คำสั่ง** แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม เข้าศึกษาฐานความรู้และให้ทำงาน ดังนี้
1. มอบหมายสมาชิกในกลุ่มศึกษาลักษณะการเล่น กิจกรรม และของเล่นตามวัยที่ส่งเสริมพัฒนาการเรื่องต่างๆ ตามที่ได้รับมอบหมายในฐานความรู้ 3 ฐาน ฐานใดฐานหนึ่งไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่
 - 1.1 ฐานที่ 1 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กเก่ง - กลุ่มที่ 1
 - 1.2 ฐานที่ 2 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กดี - กลุ่มที่ 2
 - 1.3 ฐานที่ 3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความสุข - กลุ่มที่ 3
 2. ให้สมาชิกในกลุ่มที่ศึกษาฐานความรู้นั้น เลือกของเล่น การเล่น หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการตามฐานที่กำหนด พร้อมทั้งระบุวิธีการเล่นและประโยชน์ที่เด็กได้รับตามแบบฟอร์ม
 3. นำเสนอกิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากฐานความรู้ที่ทำการศึกษากับกลุ่มย่อย เพื่อเตรียมเสนอกับผู้เข้าอบรมทั้งหมด

ช่วงวัย	ชนิดของของเล่น/กิจกรรม	วิธีการเล่น/ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ประโยชน์
2-4 ปี			
4-6 ปี			

ใบงานที่ 2

การวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย ให้ใช้ความรู้จากฐานความรู้มาวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. ระดมความคิดจากสมาชิกในกลุ่มในการวางแผน และจัดทำแผนกิจกรรมการเรียนรู้พร้อมสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ตามท้องถิ่น สำหรับเด็กอายุ 2-4 ปี และ 4-6 ปี จำนวน 20 คน
2. มอบหมายให้ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มทดลองนำแผนกิจกรรมการเรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติจริงในห้องดูแลเด็ก พร้อมทั้งบันทึกสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงขณะฝึกปฏิบัติ
3. นำเสนอผลที่ได้รับจากการทดลองนำแผนไปฝึกปฏิบัติจริง และการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

จุดประสงค์	แนวคิด	เนื้อหา	กิจกรรมและประสบการณ์	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ

แผนการเรียนรู้

เรื่อง

“จัดทำแผนการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย”

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/ วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถ 1. จัดทำแผนการเรียนรู้ สำหรับเด็กปฐมวัยได้ อย่างเหมาะสมตามวัย และพัฒนาการ	1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรม เป็น 2 กลุ่ม 2. วิทยากรแจกใบงานให้แก่แต่ละกลุ่ม ทำงานตามใบงาน	1 ชั่วโมง 30 นาที	1. เอกสาร ประกอบ 2. ตัวอย่างของ เล่น 3. ตัวอย่างแผน การสอน 4. ใบงาน
	รวม	1 ชม. 30 นาที	

ใบงาน

การจัดทำแผนการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

คำสั่ง แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 2 กลุ่ม ให้ทำงานดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มวางแผนและจัดทำแผนการเรียนรู้โดยใช้สื่อตามท้องถิ่นสำหรับเด็กอายุระหว่าง 2-4 ปี และ 4-6 ปี จำนวนประมาณ 20 คน โดยจัดทำเป็น 2 ช่วงเวลา คือ 9.00-9.45 น. และ 10.00-11.00 น. แล้วคัดเลือกแผนที่จะนำไปสอนเพียงแผนเดียว
2. ในวันรุ่งขึ้นให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกสมาชิก 3 คน เพื่อนำแผนการจัดกิจกรรมไปฝึกปฏิบัติโดยใช้แผนที่เตรียมไว้ในช่วงเวลา 9.00-9.45 น. สมาชิกที่เหลือสังเกตการสอนและบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

แผนการเรียนรู้

เรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย (ภาคปฏิบัติ)

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. เพื่อให้ผู้เลี้ยงดูเด็กได้ ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย	1. วิทยากรแจกแบบสังเกตการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมทุกคน	5 นาที	- สื่อที่ผู้เข้าอบรมจัดหา / เลือกใช้ - แผนการสอนที่ผู้เข้าอบรมเตรียมมา - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม
	2. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น 2 กลุ่มตามกลุ่มที่ได้จัดเตรียมแผนการสอน	5 นาที	
	3. กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย โดยตัวแทนของกลุ่ม 1 เป็นผู้สอนตามแผนการสอนที่ได้เตรียมมา สมาชิกกลุ่มที่สังเกตแล้วบันทึกลงแบบสังเกต สำหรับกลุ่ม 2 ที่แยกไปสอนอีกห้องหนึ่ง ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน	40 นาที	
	4. เมื่อแต่ละกลุ่มสอนและสังเกตเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่สอน ข้อคิดเห็นและการแก้ไข ตลอดจนการสังเกต	40 นาที	
	5. วิทยากรสรุป ให้ข้อคิดเห็นต่างๆ เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ และเพิ่มเติมเนื้อหาสาระที่สำคัญ	90 นาที	
	รวม	3 ชั่วโมง	

แบบบันทึกการสังเกต
การจัดกิจกรรมเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมเรื่อง

เวลาที่สอน น. วันที่ ผู้สอน.....

วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

1. พฤติกรรมของครู

1.1 การใช้คำพูดกับเด็ก

.....

.....

.....

1.2 การใช้กิริยาท่าทาง

.....

.....

.....

1.3 การจูงใจให้เด็กสนใจ

.....

.....

.....

1.4 การแก้ปัญหาในชั้นเรียน (ขณะที่ครูจัดกิจกรรม)

.....

.....

.....

2. ปฏิกริยาของเด็ก

2.1 ความสนใจต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

2.2 การโต้ตอบกับครู (เช่น คำพูด,ท่าทาง,สีหน้า เป็นต้น)

.....

.....

.....

2.3 ความตั้งใจ/สมาธิ

.....

.....

.....

2.4 การมีส่วนร่วม (เช่น กิจกรรมปรบมือ ครูปรบมือแล้ว เด็กปรบมือตามด้วย เป็นต้น)

.....

.....

.....

3. สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

3.1 การดึงดูดความสนใจของเด็ก

.....

.....

.....

3.2 ความเหมาะสมกับการเรียนรู้ตามวัยของเด็ก

.....

.....

.....

3.3 การกระตุ้น/ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก

.....

.....

.....

3.4 การเลือกวัสดุที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น

.....

.....

.....

4. การประเมินผล

.....

.....

.....

หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การแก้ปัญหาพฤติกรรม การดูแลเด็กและครอบครัวที่มีความต้องการพิเศษ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

· อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล

อาจารย์จรรยา ชื่นเกษม

พฤติกรรมปกติที่สำคัญของเด็กปฐมวัย

0-1 ปี เป็นวัยที่ต้องพึ่งพาคนเลี้ยงดูมาก และมักสร้างความพึงพอใจด้วยการเอาของเข้าปาก ปลายขวบปีเริ่มมีการเคลื่อนไหว อยากรู้อยากเห็น และอาจเกิดอุบัติเหตุได้ มักใช้การร้องเพื่อสื่อสารบอกความต้องการ และจะเริ่มติดคนเลี้ยงดูมาก

1-3 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการสื่อสารดีขึ้น เริ่มใช้ท่าทางบอกความต้องการและจึงใช้คำพูด มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง อยากรทำด้วยตนเอง จึงถูกเรียกว่าวัยต่อต้านหรือดื้อ อยากร ก็ตาม เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน

3-6 ปี เด็กมักสามารถช่วยเหลือตัวเองและสื่อสารถ่ายทอดความนึกคิดและความต้องการตลอดจนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เริ่มมีความสามารถที่จะเรียนรู้และเล่นเป็นกลุ่ม เข้าใจกฎกติกาต่างๆ รู้จักการรอ และแบ่งปันมากขึ้น

ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

0-1 ปี การกิน การร้อง (ร้อง 3 เดือน) ติดคนเลี้ยงดูมาก กลัวคนแปลกหน้า

2-3 ปี การกิน การนอน การขับถ่าย การสื่อสาร การร้องดิน ดินอาละวาด พฤติกรรมทำอะไรซ้ำๆ

4-6 ปี การขับถ่าย (ปัสสาวะรดที่นอน) พูดติดอ่าง เล่นอวัยวะเพศ ดื้อก้าวร้าว

แนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม

หลักการทั่วไป

1. ไม่ให้ความสนใจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. ลงโทษโดยการแยกออกจากกลุ่มหรืองดสิ่งๆที่ทำให้เกิดความพึงพอใจบางอย่างเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
3. ให้คำชมเชยหรือรางวัลสำหรับพฤติกรรมที่ดี

หลักสำคัญในการปรับพฤติกรรม

1. ต้องมีความรักความผูกพัน หรือความสัมพันธ์ที่ดีอยู่เป็นพื้นฐานเดิม
2. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. ใช้วิธีการที่เหมาะสมตามวัยและระดับพัฒนาการ
4. หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์
5. มีความสม่ำเสมอ ปฏิบัติต่อเด็กเหมือนทุกครั้ง
6. ปฏิบัติด้วยท่าทีที่หนักแน่น จริงจังและเด็ดขาด
7. ปฏิบัติด้วยกระทำมากกว่าใช้คำพูดเพียงอย่างเดียว
8. ผู้ใหญ่ทุกคนต้องร่วมมือกันแก้ไข มีความเห็นตรงกัน ไม่ควรขัดแย้งต่อหน้าเด็ก

วิธีการในการปรับพฤติกรรม

1. การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
3. การสร้างพฤติกรรมใหม่

ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข

1. เด็กอาละวาดลงมือลงเท้า

มักเกิดกับเด็กอายุระหว่าง 2-3 ปี ที่มีความคับข้องใจ เพราะไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ ถูกขัดใจ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

วิธีปฏิบัติ

- ให้เด็กรู้ว่าเขาไม่สามารถทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ และที่สำคัญผู้ใหญ่ต้องไม่ทำร้ายเด็กด้วย
- เก็บของทุกอย่างที่เป็นอันตรายให้พ้นมือเด็ก
- ถ้าส่งเสียงดังให้พาออกจากห้อง และให้ไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย
- ให้เด็กรู้ว่าเมื่อใดที่เขาสงบ เราจึงพูดกับเขา
- เพิกเฉยกับพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก เช่นการร้องดิน การส่งเสียงดัง แต่เมื่อเด็กประพฤติดังที่ เช่นสงบ เงียบ ต้องให้ความสนใจเด็กทันที
- ทำอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรม

2. พฤติกรรมก้าวร้าว เด็กเล็กยังขาดทักษะในการควบคุมตนเอง ดังนั้น เมื่อถูกขัดใจเด็กมักแสดงออกด้วยการกัด ตี ทุบ ทำร้ายคนอื่น

วิธีปฏิบัติ

- หยุดพฤติกรรมก้าวร้าวทันที พยายามป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายคนอื่น
- ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้วิธีที่ถูกต้องที่เด็กควรแสดงเมื่อมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจต่อการกระทำของคนอื่น เช่น สอนให้เด็กรู้จักใช้คำพูดบอกความรู้สึกของตนเอง "ฉันไม่ชอบเล่นแบบนี้" หรือ "หยุดเดี๋ยวนี้ ฉันเจ็บนะ" เป็นต้น



- ใช้วิธีแยกอยู่ลำพัง โดยอยู่ในสายตาผู้ใหญ่ อาจจะทำให้เด็กอยู่มุมใดมุมหนึ่งของห้อง และต้องไม่ใช่ห้องมืดที่ทำให้เด็กกลัว ไม่มีของอันตรายและไม่มีสิ่งใดที่น่าสนใจ เวลาที่ใช้ในการแยกอยู่ลำพังขึ้นกับอายุเด็ก ส่วนใหญ่ใช้เวลาเฉลี่ย 1-2 นาที ต่ออายุ 1 ปี

3. **เด็กดื้อ** อาการที่พบได้บ่อย คือ ไม่เชื่อฟัง พูดไม่เชื่อ ทำหุนหันพลม โต้เถียง ต่อต้าน ทำตรงกันข้าม หรือรุนแรงก้าวร้าวไปเลย

อาการดื้อ ที่ส่งผลให้ผู้ปกครองรู้สึกเดือดร้อน และเป็นอารมณ์ได้มากๆ มีสาเหตุหลายประการ คือ

1. เป็นพัฒนาการปกติของเด็กวัยขวบที่ 2 ที่เด็กกำลังเรียนรู้ และทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองยังไม่ใช่ "ดื้อ" เพียงแต่เขาอยากเป็นตัวของเขาเอง บางครั้งเด็กยังไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดสอน เด็กจะเรียนรู้โดยการเลียนแบบ ควรสอนด้วยการกระทำมากกว่าการห้ามพูดเพราะห้ามบ่อยๆ เด็กจะเบื่อและมีปฏิกิริยาโต้ตอบ ไม่ทำตาม

วัยย่างเข้าวัยรุ่น

เป็นวัยที่ต้องการสิทธิส่วนตัวและอิสระบ้าง ไม่อยากให้คนอื่น "ยุ่ง" กับเขามากเกินไป เด็กเริ่มคบหาเพื่อนนอกครอบครัวทำให้ความเห็นและการทำตัวที่แตกต่างไป และนำไปสู่ความขัดแย้งถ้าห้ามมากเกินไป เด็กจะต่อต้าน

2. การปฏิบัติของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่บังคับตักครอบออกคำสั่งมากเกินไป เด็กทำตามไม่ได้ คับข้องใจ อาจมีพฤติกรรม "หุนหันพลม" หรือก้าวร้าวตอบโต้

3. ปกป้องมากเกินไป บางคนกลัวลูกผิดพลาดเลยทำให้ทั้งหมด จนเด็กไม่สามารถช่วยตัวเองได้ กลายเป็นเด็กเฉื่อยชาไม่รับผิดชอบ ต้องมีคนควบคุม

4. ผู้ใหญ่ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ เด็กจะสับสนทำอะไรไม่ถูก จึงใช้การ "ไม่ปฏิบัติ" โดยใช้การต่อรองผิดผ่อนดื้อดึง และอาละวาด เป็นต้น เพื่อทดสอบปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ว่าเขาจริงแค่ไหน

5. เด็กถูกทอดทิ้งละเลย ทำให้รู้สึกว่ามีใครรักไม่มีความสุข กังวลใจ หมดกำลังใจที่จะทำตามความคาดหวังของผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมเฉื่อย ต่อต้านได้

6. ผู้ใหญ่รุนแรงกับเด็ก เช่นทำโทษรุนแรง ประณามสบประมาท ทำให้เด็กรู้สึกโกรธอยากกลั่นแกล้งแก้แค้นและช่วยผู้ใหญ่โกรธ

7. เด็กมีความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางการได้ยิน ทางเซอวิปัญญา ทำให้ไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้ใหญ่พูด หรือสมาธิสั้นฟังผู้ใหญ่พูดไม่จบ ทำให้มีปัญหาไม่ทำตาม

8. การสื่อความหมายของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่บางรายไม่พูดตรงๆ บ่นมาก หรือพูดสั้นจนเด็กไม่เข้าใจจุดประสงค์หรือความหมายปฏิบัติตามไม่ถูก บางครั้งผู้ใหญ่ใช้ช่วงเวลาไม่เหมาะสม เช่น เด็กกำลังสนใจ อย่างอื่น จึงไม่ได้สนใจฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการให้ทำ

9. มีความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน ถ้าเด็กและผู้ใหญ่ ไม่มีความรักความนับถือเป็นพื้นฐาน ก็ย่อมนำไปสู่การไม่ปฏิบัติตามและไม่เชื่อฟังได้ง่าย

10. เด็กถูกตามใจมากเกินไป บางครั้งเด็กสามารถข่มขู่ผู้ใหญ่ได้ ยิ่งถ้ายอมตามใจเพื่อไม่ให้อาละวาด เด็กจะยิ่งดื้อ ไม่เชื่อฟังและเคยกับการตามใจตัวเองจะทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก

หลักในการแก้ไขและป้องกัน

1. ยอมรับธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย
2. ไม่เอาชนะเด็กตรงๆ ควรมีเทคนิคชักจูงให้เด็กอยากทำ การบอกซ้ำๆ หรือคะยั้นคะยอ จะเร่งอารมณ์ทำให้เด็กต่อต้าน ผู้ใหญ่ไม่ควรคาดหวังให้เด็กทำตามในทันทีควรให้เวลา และโอกาสด้วย
3. หลีกเลี่ยงการต่อล้อต่อเถียงที่จะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท จนเกิดเหตุรุนแรง และลงเอยด้วยการทำโทษเด็ก การกระทำแบบนี้จะนำไปสู่ความรู้สึกไม่ดีต่อกันเป็นต้นเหตุสำคัญของการดื้อต่อต้าน
4. ผู้ใหญ่ควรมีท่าทีจริงจัง ผู้ใหญ่ทำให้เด็กคือโดยไม่รู้ตัวอยู่บ่อยๆ เช่น เมื่อสั่งแล้วเด็กไม่ทำผู้ใหญ่ก็ทำให้อง เด็กจะกลายเป็นคนเพิกเฉย ไม่ใส่ใจคำพูดของผู้ใหญ่
5. ไม่พูดถึงเด็กในทางลบบ่อยๆ เด็กจะรู้สึกเป็นจริงตามที่ผู้ใหญ่พูด เช่น “เขาเป็นเด็กดี” ไม่ฟังใคร” แต่ควรส่งเสริมให้เด็กเห็น ข้อดีด้านบวกของตนเอง เช่น “เขาเป็นเด็กมีน้ำใจ” ชอบช่วยงานบ้าน”
6. สร้างสัมพันธ์ภาพ และความเข้าใจอันดีอยู่เสมอ การที่เด็กรู้ว่ามีคนรัก และเข้าใจเขา เด็กจะรู้สึกมั่นคงมีความรักตอบสนองทำให้เคารพและเชื่อฟัง
7. การจะให้เด็กร่วมมือในการทำสิ่งใดๆ เราต้องให้เขารู้สึกว่า เราร่วมมือกับเขาด้วย อย่าขัดเด็กพร้าเพื่อให้ความรู้สึกเห็นดี เห็นงาม และตกลงไปกับเขาบ้างเหตุผลต่างๆ ที่ให้กับเด็กควรให้ด้วยหลักการที่เป็นไปได้และด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรกับเขาเสมอ

4. ปัสสาวะรดที่นอน

ปัสสาวะรดที่นอน ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเป็นประจำหรือเป็นครั้งคราวถือว่าเป็นพัฒนาการปกติของเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี หากได้รับการช่วยเหลือฝึกฝนที่สม่ำเสมอ ปัญหานี้ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายเป็นปกติได้ มีน้อยรายที่ยังคงมีอาการอยู่จนเข้าวัยรุ่น

เราจะถือว่าเป็นปัญหา เมื่อเด็กปัสสาวะรดที่นอนอย่างน้อย 2 ครั้ง/ สัปดาห์ ติดต่อกัน อย่างนี้ 3 เดือน หรือรบกวนต่อการปรับตัวในสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน แบ่งตามอาการได้ดังนี้

1. ปัสสาวะรดที่นอนมากตั้งแต่เล็กโดยไม่เคยควบคุมได้มาก่อน
2. เคยควบคุมการปัสสาวะรดที่นอนได้ติดต่อกัน 1 ปี ขึ้นไปแล้วกลับมีอาการอีกพบได้มากในช่วงอายุ 5-8 ปี

สาเหตุ

ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุจะเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่

1. ปัจจัยทางพัฒนาการที่แตกต่างกัน ในเด็กกลุ่มนี้มักพบว่ามีปัญหาพัฒนาการด้านอื่นร่วมด้วย เช่น พูดช้า เรียนช้า ฯลฯ

2. ปัจจัยทางพันธุกรรม

75% ของเด็กปัสสาวะรดที่นอนจะมีพี่หรือน้องเป็นด้วย

77% ทั้งพ่อและแม่เคยมีอาการ

การช่วยเหลือ

1. พ่อแม่ควรได้เข้าใจว่าเด็กไม่ได้แกล้ง จึงไม่ควรตำหนิ ดูว่า ลงโทษหรือล้อเลียน อันจะทำให้เป็นปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมตามมาได้
2. เมื่อเด็กอายุ 6 ปี ขึ้นไป และมีแรงจูงใจอยากหาย ควรสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้เด็กได้รับผิดชอบตัวเองโดย
 - 2.1 งดหรือลดการดื่มน้ำ นม หรือรับประทานผลไม้ที่มีน้ำหนักเกินไปช่วงก่อนนอน
 - 2.2 ปัสสาวะก่อนเข้านอน เมื่อรู้สึกตัวตื่นกลางคืน ให้ลุกไปปัสสาวะทุกครั้ง
 - 2.3 ปลุกเด็กให้ไปปัสสาวะหลังจากหลับแล้ว 1-2 ชั่วโมง โดยต้องปลุกสม่ำเสมอและให้รู้สึกตัวเต็มที่
 - 2.4 ให้บันทึกโดยระบายสีรูปดาวหรือติดสติ๊กเกอร์ที่ปฏิทินในวันที่ไม่ปัสสาวะรดที่นอน เพื่อเป็นรางวัล ให้กำลังใจและฝึกความรับผิดชอบ
 - 2.5 เมื่อเด็กปัสสาวะรดที่นอนไม่ควรเอาเรื่องกับเด็ก แต่ให้เขารับผิดชอบทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้านูที่นอน โดยนำไปแช่หรือซัก หรือตากด้วยตนเองทุกครั้ง
3. เพิ่มความจุของกระเพาะปัสสาวะโดยให้ดื่มน้ำมากๆ ช่วงกลางวันเมื่อปวดปัสสาวะให้กลั้นไว้ 2-3 นาทีแล้วจึงถ่ายออก
4. ฝึกกล้ามเนื้อหูรูดให้แข็งแรงขึ้นโดยการกลั้นปัสสาวะให้หยุดเป็นช่วงสั้นๆ ในขณะที่ถ่ายปัสสาวะ
5. หรือใช้เครื่องช่วยปลูก เครื่องที่ดีจะมีสัญญาณดัง เมื่อเด็กปัสสาวะออก 2-3 หยดแรกแล้วลุกไปปัสสาวะในห้องน้ำต่อซึ่งเด็กต้องร่วมมือและใช้สม่ำเสมอจึงจะได้ผล
6. บางรายแพทย์อาจพิจารณาให้การรักษาด้วยยาร่วมด้วย ซึ่งจะไม่ใช้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี
7. ในเด็กที่ปัสสาวะรดที่นอน ที่เคยหยุด แล้วกลับมาเป็นอีก ส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด เช่น มีน้องใหม่เริ่มเข้าโรงเรียน ฯลฯ ควร ค้นหาสาเหตุเพื่อให้การช่วยเหลือที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

5. เด็กอยู่ไม่นิ่ง ซน

เด็กซนอยู่ไม่นิ่งหมายความว่าเด็กเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ มีช่วงความสนใจสั้น วอกแวกง่าย ถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้ง่าย พฤติกรรมนี้อาจจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติสำหรับเด็กวัย 2-3 ปี

วิธีปฏิบัติ

- หากกิจกรรมที่เด็กสามารถทำให้เสร็จลุ่ล่งได้ภายในเวลา 5 นาที เพื่อสอนให้เด็กเรียนรู้การทำงานให้สำเร็จ
- เมื่อเด็กทำงานสำเร็จแล้วควรให้แรงเสริมทางบวก เช่น ชมเชย หรือสะสมแต้ม
- ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

- มีการจัดกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอและเป็นเวลา เช่น เวลากิน เวลาเล่น เวลานอน เป็นต้น เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าช่วงใดเป็นเวลาที่ต้องทำกิจกรรมใด
- หากเด็กยังไม่สามารถทำกิจกรรมได้เสร็จ อาจใช้นาฬิกาปลุกช่วย โดยการตั้งเวลาไว้และบอกเด็กว่าให้ทำงานจนถึงเวลาเท่าใด และให้พักสักครู่จึงกลับมาทำใหม่ และค่อยๆ เพิ่มเวลามากขึ้นเมื่อเด็กทำได้ดีขึ้น

6. เด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นหมายความว่าเด็กที่มีช่วงความสนใจในการทำกิจกรรมสั้นๆ ทำกิจกรรมไม่ค่อยเสร็จ และถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ช่วงความสนใจปกติสำหรับเด็กวัย 2 ปี คือประมาณ 7 นาที วัย 3 ปี ประมาณ 9 นาที วัย 4 ปี ประมาณ 12 นาที และวัย 5 ปี ประมาณ 14 นาที

วิธีปฏิบัติ

- จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ไม่รบกวนต่อความสนใจของเด็ก เช่น อนุญาตให้เด็กเล่นของเล่นเพียง 1 อย่างต่อการเล่น 1 ครั้ง เมื่อไม่ยอมเล่นให้นำไปเก็บก่อนที่จะหยิบของเล่นชิ้นใหม่ และในขณะที่เล่นของเล่นชิ้นนั้น ให้เก็บของเล่นชิ้นอื่นอยู่นอกสายตา ซึ่งอาจจะเก็บเข้าตู้ เก็บไว้ในลิ้นชัก เป็นต้น
- เมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จต้องให้แรงเสริมทันที เช่น การชมเชย ยิ้มให้กำลังใจ เป็นต้น
- ถ้าเด็กทำกิจกรรมไม่ได้ ควรแนะนำและให้กำลังใจ
- ใช้เกมการศึกษาเพื่อกระตุ้นความสนใจของเด็ก เช่น ภาพตัดต่อ การหาภาพเหมือน ภาพต่างเกมลอดไม้ เป็นต้น
- ใช้คำสั่งที่สั้นและชัดเจน เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กสนใจฟัง
- ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Child with special needs)

หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และสังคม เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ เด็กพิการซ้ำซ้อน

ลักษณะของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

ลักษณะบางประการที่เด็กเหล่านี้แสดงออกซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อสังเกตประกอบการวินิจฉัย คือ

- 1.1 ไม่สามารถเข้าใจคำสั่งที่มีความหมายเกินกว่า 1 หรือ 2 ประโยคหรือคำสั่งที่ซับซ้อน เช่น เดินไปล้างมือที่ห้องน้ำแล้วเดินกลับมาที่นั่งเก้าอี้

1.2 ใช้เวลาในการตัดสินใจหรืออาจมีความสับสนใจการเลือกไม่ทราบว่าจะเลือกทำอะไรหรือเลือกของอะไร เช่นมีของเล่นวางไว้ให้หลายอย่าง เด็กอาจตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเล่นอะไรก่อนหรือเล่นของเล่นที่ไม่เหมาะสม

1.3 มีแนวโน้มจะชอบทำตามผู้อื่นมากกว่าจะคิดทำเอง เช่น เมื่อให้วาดภาพก็จะคอยมองว่าคนอื่นวาดอะไรแล้วก็จะวาดตามอย่างนั้นหรือเพื่อนทำอะไรก็จะทำตามอยู่เรื่อย ๆ

1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างมือและตามักไม่ค่อยดี เช่นลากเส้นไม่ตรงคดไปคดมารบายสีออกนอกกรอบทั้งหมดนี้เป็นข้อสังเกตอย่างกว้างๆแต่ไม่เชื่อว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะเป็นอย่างนี้เหมือนกันทุกคน

ความมากน้อยของความบกพร่องทางสติปัญญาของเด็กที่มีตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงขั้นรุนแรงมาก ถ้ามีความบกพร่องมากก็มักจะมีสติปัญญาส่วนน้อยไปจนถึงขั้นรุนแรงมาก

เด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง เด็กเหล่านี้อาจจะไม่แตกต่างจากเด็กเรียนช้าที่มีอายุเท่าๆกันเท่าใดนักอาจจะพูดได้ช้าและอาจจะดูไม่ออกกว่าเป็นเด็กผิดปกติจนกว่าจะเข้าเรียนในระดับประถมซึ่งจะมีการเริ่มหัดอ่านเขียนเรียนเลข

เด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาหรือที่เรียกว่าปัญญาอ่อนที่สังเกตเห็นได้ในระดับก่อนวัยเรียนแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือปัญญาอ่อนน้อย อ่อนปานกลาง และอ่อนมาก

1. ปัญญาอ่อนน้อย (Mild grade) ระดับเซเว่นปัญญา 50-70 เด็กเหล่านี้มองดูเหมือนกับว่าจะมีพัฒนาการเหมือนกับเด็กปกติจนกว่าจะเข้าโรงเรียนจึงจะทราบว่าเป็นเด็กปัญญาอ่อนเด็กประเภทนี้จะสามารถเรียนฝึกทักษะได้หลายอย่างโดยเฉพาะในด้านการงาน และเรียนทางด้านวิชาการได้พอสมควร

2. ปัญญาอ่อนระดับปานกลาง (Moderate grade) ระดับเซเว่นปัญญา 35-49 เด็กที่ปัญญาอ่อนระดับปานกลางควรจะได้รับฝึกเป็นพิเศษตั้งแต่ยังเล็กอยู่ เช่น ฝึกให้ช่วยตัวเองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การขับถ่าย การรับประทานอาหาร การนอน ฯลฯ และเมื่อมีความพร้อมก็สามารถฝึกให้หัดอ่าน หัดเขียน ได้บ้าง เด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่จะสามารถให้ทำงานและช่วยตัวเองอยู่ในสังคมได้โดยได้รับการช่วยเหลือบ้าง การให้ความรู้และให้การศึกษาตั้งแต่ระยะแรกๆ จะช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถที่เขา มีอยู่ได้เต็มที่

3. ปัญญาอ่อนมาก (Severe grade) ระดับเซเว่นปัญญา 20-34 เด็กเหล่านี้จะมีปัญหาทางด้านร่างกายควบคู่ไปด้วย ซึ่งต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในด้านการฝึกและการเลี้ยงดู การฝึกส่วนใหญ่จะต้องหนักไปในด้านที่ให้เด็กรู้จักช่วยตัวเอง ปัญญาอ่อนมากนี้ยังแยกเป็นอีกประเภทหนึ่งคือ อ่อนมากที่สุด (Profound grade) ระดับเซเว่นปัญญาต่ำกว่า 20 มีการพัฒนาที่ล่าช้ามาก ความสามารถในการรับรู้สติ และการเคลื่อนไหวมีน้อยมาก ต้องการการดูแลและการพยาบาลอย่างใกล้ชิด การที่จะทราบว่าเด็กแต่ละคน จะมีความสามารถทำอะไรได้จะช่วยทำให้เขามีพัฒนาการในขั้นต่อไปได้ เด็กเล็กๆที่ปัญญาอ่อนบางคนสามารถเรียนในโรงเรียนปกติได้ ถ้าครู พ่อแม่ และ ผู้ที่แวดล้อมตัวเด็กเข้าใจถึงข้อบกพร่องและหาวิธีการช่วยเหลือ

2. เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น (ประเภทเห็นเลือนลาง)

ลักษณะของเด็กที่เห็นเลือนลางหรือมีปัญหาทางสายตารูปแบบอื่นอาจทราบได้โดยอาศัยการสังเกตที่ดวงตาและพฤติกรรมของเด็กซึ่งมักจะแสดงพฤติกรรมให้เห็นดังนี้

- 2.1 ขี้ตาบ่อย ๆ เหมือนพยายามทำให้ภาพที่ไม่ชัดให้ชัดยิ่งขึ้น
- 2.2 เวลามองอะไรมักใช้ป้องตา
- 2.3 ถือหนังสือไว้ใกล้ตามากหรือก้มหน้าใกล้หนังสือ
- 2.4 กระพริบตาก็มากกว่าปกติ
- 2.5 มีความยุ่งยากในการอ่านหนังสือ หรือการทำงานที่ต้องใช้สายตา
- 2.6 ตามักขี้แดง และมีน้ำตา ขี้ตาเกรอะกรัง
- 2.7 หรีหรือขี้ตาขณะที่ยิ้ม
- 2.8 มักพูดว่าตัวหนังสือหรือรูปภาพเด่น หรือมองเห็นอะไรมั่วๆ หรือเป็นภาพซ้อน
- 2.9 ไม่สามารถอ่านหนังสือเรียงตามลำดับไปตามบรรทัดได้นานมักอ่านกลับไปกลับมา
- 2.10 เวลาอ่านหนังสือมักจะสับสนเมื่ออ่านตัวอักษรที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น ก ฤ ข บ ปป
- 2.11 ลูกตาดำมีลักษณะผิดปกติ

3. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

- 3.1 ไม่ตั้งใจฟัง หรือมีความตั้งใจฟังน้อยมาก
- 3.2 ไม่ขานตอบเวลาเรียกชื่อ หรือหันศีรษะหาเสียงเรียกชื่อ
- 3.3 ไม่หันไปหาที่มาของเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ห้อง
- 3.4 ไม่ใช้ภาษาพูดเพื่อสื่อความหมายหรือใช้น้อย หรือใช้ภาษาไม่ถูกต้องและมักตอบผิดบ่อยๆ เช่น ถามว่า "ไปไหนมา" ก็ตอบว่า "กินข้าวแล้ว"
- 3.5 ขอให้ทวนคำถามบ่อยๆ ทำตามคำสั่งด้วยวาจาไม่ได้ ไม่เข้าใจคำสั่งง่ายๆ มักจะตะแคงหูไปหาทางเสียงที่ได้ยิน
- 3.6 พูดไม่ชัด พูดซ้ำเสียง หรือเว้นบางเสียง และมักจะพูดเสียงผิด ๆ หรือมีระดับการออกเสียงเป็นเสียง เดียวกันตลอด
- 3.7 เบื่อง่าย ความสนใจสั้น บางครั้งก็อยู่ไม่สุขหยุดหยิกอยู่เสมอ
- 3.8 ชอบหลีกเลี่ยงจากคนอื่น เล่นคนเดียว โกรธง่าย
- 3.9 ชอบใช้ท่าทางมากกว่าพูด
- 3.10 ชอบส่งเสียงดัง เดินหรือบิดเปิดประตูดัง
- 3.11 ชอบเล่นแรง ๆ กับเพื่อน เช่นตบหลัง ดึงแขน
- 3.12 ไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้

4. เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และสังคม

พฤติกรรมที่แสดงออก คือ

- 4.1 ไม่อยู่นิ่ง ชอบวิ่ง
- 4.2 อารมณ์รุนแรง
- 4.3 มีช่วงความสนใจสั้นมาก
- 4.4 ถูกดึงความสนใจไปหาสิ่งอื่นได้ง่าย
- 4.5 เข้ากลุ่มไม่ได้
- 4.6 ชอบทำลายสิ่งของ
- 4.7 ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น

แนวทางการให้การช่วยเหลือเบื้องต้น

หลักการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กพิเศษ

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาเด็กเหล่านี้จะต้องเตรียมให้ทุกด้านทั้งทางร่างกายสติปัญญา อารมณ์ จิตใจและสังคมเพราะพัฒนาการทุกด้านมีความสัมพันธ์กัน เช่น ถ้าเด็กมีปัญหาความบกพร่องทางการเห็นก็จะมีผลกระทบไปถึงทางอารมณ์และสังคม คือ เกิดความคับข้องใจที่ไม่สามารถจะทำบางอย่างได้เหมือนคนอื่นเกรงว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับเลยแยกตัวไม่เล่นกับเพื่อน
2. ในการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กพิเศษจะต้องเข้าใจลักษณะและปัญหาความบกพร่องของเด็กแต่ละประเภทเพื่อจะได้ทราบว่าเด็กคนใดโดยทางใดจะได้เพิ่มเติมให้ถูกต้องตรงปัญหา หรือถ้าเด็กถนัดทางด้านใดจะได้ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น
3. ในการฝึกความพร้อมแต่ละกิจกรรมนั้นควรให้ครอบคลุมถึงการใช้ประสาทสัมผัสหลายๆ อย่าง อย่างมุ่งเน้นเพียงทางใดทางหนึ่งเช่น การฝึกให้ติดกระดุม ควรให้เด็กได้ดูสีของกระดุม ดูลักษณะว่ากลม หรือเหลี่ยม สัมผัสดูว่ากระดุมนี้เรียบหรือขรุขระ
4. ในการฝึกกิจกรรมการเตรียมความพร้อมทุกอย่างให้แก่เด็กควรใช้วิธีการที่น่าสนุกน่าสนใจ เพื่อช่วยให้เด็กไม่เบื่อ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องสอนย้ำและซ้ำ ๆ หลายครั้ง
5. สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผู้ที่สอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษคือต้องเข้าใจความต้องการ และการยอมรับความบกพร่องของเด็ก เพราะแม้แต่เด็กปกติก็อาจจะทำบางอย่างไม่ได้ ต้องเข้าใจว่าเด็กคือเด็ก ย่อมมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง

ความต้องการพื้นฐานของเด็กที่มีความต้องการพิเศษเหล่านี้ก็เหมือนกัน ความต้องการของเด็กปกติอื่นๆ ทั่วไปคือ

1. ความต้องการทางกาย หรือความต้องการความอยู่รอด ได้แก่ ความต้องการอาหาร ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการพักผ่อน
2. ความต้องการความปลอดภัย ได้แก่ ความมั่นคง ความปลอดภัย การได้รับการปกป้องคุ้มครอง
3. ความต้องการความรัก การยอมรับในสังคม

4. ความต้องการได้รับความสำเร็จ

ความเข้าใจความต้องการของเด็กนี้ช่วยให้ครูผู้สอน พยายามจัดกิจกรรม ที่จะช่วยให้เด็กได้รับความสำเร็จ เช่น ให้ทำในสิ่งที่เชื่อว่าเด็กจะทำได้และถ้ากิจกรรมนั้นมีขั้นตอนหลายขั้นตอนก็แบ่งให้เด็กทำทีละขั้นตอน เพื่อเด็กจะได้ภูมิใจว่าตนสามารถทำงานได้สำเร็จเช่นเดียวกัน นอกจากครูจะยอมรับเด็กแล้วยังจะพยายามหาทางให้เด็กและบุคคลอื่นๆ ยอมรับเด็กด้วยเช่นกันด้วยการให้ความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นทางช่วยให้เด็กมีความสุขและอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น ๆ ด้วยดี

คำแนะนำในการช่วยเหลือคนตาบอดประเภทเห็นเลือนลางเพื่อให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

1. คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดสถานที่

- 1.1 บอกให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางทราบทุกครั้งเมื่อจัดหรือเคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ใหม่ ว่าอะไรอยู่ตรงไหน เพื่อป้องกันไม่ให้เดินชน
- 1.2 จัดเฟอร์นิเจอร์ให้ชิดผนังห้อง เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเดินชนด้านหลังของเฟอร์นิเจอร์
- 1.3 ทาสีขอบประตู หน้าต่าง และขั้นบันได ด้วยสีสว่างสดใสเพื่อให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเห็นได้โดยชัดเจน
- 1.4 ย้ายโต๊ะที่ต่ำๆ ไปไว้ที่อื่น หรือใช้ผ้าสีสว่างสดใสคลุม เพื่อป้องกันมิให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเดินชนหกหล่มหรือเพื่อให้เขาเห็นที่ตั้งได้ง่ายขึ้นจากสีของผ้าคลุม
- 1.5 ไม่วางพรมเช็ดเท้าหรือเสื่อผืนเล็กๆ ไว้บนพื้น เพราะจะทำให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเตะหรือเหยียบแล้วลื่นล้มได้
- 1.6 ใช้พรมหรือเสื่อน้ำมันที่มีสีเดียว เพราะจะช่วยให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางหาของที่ตกบนพื้นได้ง่าย
- 1.7 เขียนหมายเลขสีเข้มตัวโตๆ ติดไว้ที่เครื่องโทรศัพท์ เพื่อให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเห็นและหมุนหมายเลขได้ง่ายขึ้น
- 1.8 เพื่อให้ผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางเห็นขั้นบันไดได้ชัดเจนขึ้นและเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ควรทาสีหรือติดแถบสีสว่างสดใสที่ขอบขั้นบันได
- 1.9 ถ้าผู้ที่ไม่เห็นเลือนลางมีปัญหาในการมองเห็นผนังห้อง สีที่ตัดกันจะช่วยให้ โดยใช้แถบกระดาษสีเข้มติดบนผนังสีอ่อน หรือใช้แถบกระดาษสีอ่อนติดบนผนังสีเข้ม จะทำให้เห็นผนังได้ไกลขึ้นและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ และใช้หลักการตัดกันของสีของสิ่งต่อไปนี้
 - ใช้ที่ถือคูปองและลูกบิดประตูที่มีสีต่างกับประตู
 - ใช้สวิทช์และปลั๊กไฟที่มีสีต่างจากผนังห้อง

2. คำแนะนำเกี่ยวกับห้องครัวและการรับประทานอาหาร

- 2.1 ถ้วยและแก้วที่ใช้ควรมีทั้งสีอ่อนและสีเข้ม แก้วสีอ่อนใช้เมื่อรินของเหลวสีเข้ม แต่ถ้าของเหลวเป็นสีอ่อนให้ใช้กับแก้วสีเข้ม เช่นน้ำนม เพราะสีของถ้วยหรือแก้วกับของเหลวจะตัดกัน ทำให้เห็นระดับของของเหลวได้ง่าย

- 2.2 ใช้เชียงที่ข้างหนึ่งเป็นลิ้อ่อน อีกข้างหนึ่งเป็นลิ้เข้มจะมีประโยชน์มาก เพราะเมื่อจะหันผักหรือเครื่องปรุงลิ้อ่อน เช่น กระเทียม ให้ใช้ด้านลิ้เข้ม แต่ถ้าต้องการหันของลิ้เข้ม เช่น พริก ให้ใช้ด้านลิ้อ่อน จะช่วยให้เห็นได้ชัดขึ้น
- 2.3 เมื่อใช้น้ำยาล้างจาน หรือ ผงซักฟอกซักเสื้อผ้า บุคคลที่เห็นเลือนกลางควรเทใส่มือก่อนไม่ควรเทลงในน้ำที่เตรียมไว้โดยตรง ซึ่งจะช่วยให้กะปริมาณของน้ำยาหรือผงซักฟอกได้ว่ามีปริมาณมากน้อยเพียงไร สำหรับการสระผมก็ควรใช้วิธีเดียวกันคือเทแชมพูใส่มือก่อน
- 2.4 ขณะกวาดบ้านควรถอดรองเท้า เพราะสามารถใช้เท้าตรวจได้ว่าพื้นสะอาดหรือไม่
- 2.5 เวลาเช็ดฝุ่นและทำความสะอาดควรทำ 2 ครั้ง โดยครั้งแรกทำไปทางเดียวก่อน (จากซ้ายไปขวา) ส่วนครั้งที่ 2 ทำตรงข้ามกัน (จากบนลงล่าง) ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าทำความสะอาดได้ทั่วบริเวณ
- 2.6 การใช้เตาแก๊สควรใช้ชนิดที่ติดไฟได้ในตัวโดยไม่ต้องใช้ไม้ขีดเพื่อความปลอดภัย
- 2.7 ผู้ที่เห็นเลือนกลางสามารถเรียนรู้ได้หลายวิธีว่าเตาแก๊สเปิดหรือปิดอยู่โดย
 - ก. จำตำแหน่งของลูกบิดขณะที่เตาแก๊สปิดอยู่
 - ข. ใช้ลิ้สว่างสดใส เช่น ยาทาเล็บทาในตำแหน่งที่ลูกบิดปิดอยู่ เพื่อให้มองเห็นตำแหน่งนั้นได้ง่ายขึ้น
 - ค. ฟังเสียงเวลาปิด เปิด
 - ง. พยายามสังเกตจากกลิ่นแก๊ส

3. คำแนะนำในการอ่านและเขียนหนังสือ

- 3.1 เว้นขยายสามารถช่วยให้ผู้ที่เห็นเลือนกลางเห็นตัวหนังสือได้ชัดเจนขึ้น และอาจใช้วิธีถือหนังสือชิดตา
- 3.2 เวลาอ่านจะต้องใช้แสงสว่างให้เพียงพอโดยให้แสงเข้าทางด้านข้าง เพราะถ้าให้แสงเข้าทางด้านหลัง ผู้ที่เห็นเลือนกลางจะอยู่ระหว่างแสงไฟกับสิ่งที่จะอ่าน ซึ่งจะทำให้เกิดเงาบังหนังสือ ควรใช้โคมไฟที่สามารถปรับได้ และการนั่งใกล้หน้าต่างจะช่วยเพิ่มแสงสว่างให้มีมากขึ้น
- 3.3 กระดาษสีขาวมีประโยชน์ให้เขียนข้อความสั้น ๆ ให้ใช้ปากกาหมึกดำเขียนกระดาษเพราะสีจะตัดกัน ทำให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น
- 3.4 หลีกเลี่ยงการเขียนหนังสือบนกระดาษสีหรือกระดาษที่มีรูปภาพ รูปภาพต่าง ๆ จะทำให้ผู้ที่เห็นเลือนกลางเห็นกระดาษไม่ชัดเจน
- 3.5 เขียนหนังสือตัวโตๆ ด้วยหมึกดำบนกระดาษขาว ซึ่งเป็นการเพิ่มทั้งขนาดและการตัดกันของสีในการเขียน
- 3.6 ไม่ควรเขียนหนังสือด้วยดินสอเพราะสีจางควรใช้ปากกาเส้นใหญ่และหมึกดำ เพราะจะช่วยให้ผู้ที่เห็นเลือนกลางอ่านข้อความนั้นได้ง่าย
- 3.7 แผ่นรองสำหรับเซ็นชื่อมีประโยชน์มากสามารถทำได้ โดยนำแผ่นกระดาษแข็งเล็กๆ มาเจาะตรงกลางเป็นช่องสี่เหลี่ยมผืนผ้า เมื่อต้องการเซ็นชื่อก็นำแผ่นรองนี้วางใต้ช่องที่เจาะ แล้วเซ็นชื่อภายในช่องนั้น
- 3.8 ในการอ่านหนังสือบางครั้ง ผู้ที่เห็นเลือนกลางอาจมีปัญหาในการไล่บรรทัดและตัวหนังสือ จึงขอแนะนำวิธีที่จะช่วยในการอ่าน ดังนี้
 - ก. ใช้นิ้วมือไล่ตามบรรทัดเวลาอ่าน

- ก. ใช้นิ้วมือไล่ตามบรรทัดเวลาอ่าน
- ข. วางแผนกระดาษสี่เหลี่ยม ไว้ใต้บรรทัดที่กำลังอ่านและให้เลื่อนลงไปที่ละบรรทัด
- ค. เจาะช่องว่างที่แผนกระดาษ เวลาอ่านก็วางช่องให้ตรงกับบรรทัดที่จะอ่านซึ่งจะช่วยเน้นบรรทัดที่กำลังอ่าน และปิดข้อความที่อยู่นอกกรอบ นอกจากนี้ยังช่วยลดความจำของหน้ากระดาษ และช่วยให้ตัวอักษรตัดกันดีขึ้น
- 3.9 มีหนังสือ เทปเป็นจำนวนมากที่สามารถใช้ฟังได้อย่างเพลิดเพลิน ผู้ที่เห็นเลือนลางสามารถยืมได้ฟรีจากห้องสมุดสำหรับคนตาบอด และสมาคมคนตาบอด

4. คำแนะนำในการเคลื่อนไหวและเดินทางอย่างปลอดภัย

- 4.1 ผู้ที่เห็นเลือนลางควรฝึกหัดจำผู้อื่น โดยไม่ต้องมองรายละเอียดบนใบหน้า แต่ให้จดจำโครงร่างของขนาด รูปร่าง วิถีเดินและเสียง
- 4.2 เมื่อเดินไปกับผู้ใดคนหนึ่ง ผู้ที่เห็นเลือนลางควรพยายามจำสีและรูปแบบเสื้อผ้าของเขาจะช่วยให้สามารถเดินตามบุคคลนั้น ในที่ที่มีคนแออัดได้ง่ายขึ้น
- 4.3 ก่อนข้ามถนนผู้ที่มองเห็นเลือนลางควรหยุดและฟังเสียง หากรู้สึกวุ่นวายแล้วจึงข้าม ถ้าไม่แน่ใจควรขอร้องให้ผู้อื่นช่วย เพราะการขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่สิ่งที่น่าละอาย
- 4.4 เมื่อข้ามถนนบริเวณที่มีผู้อื่นจะข้ามด้วย ควรข้ามพร้อม ๆ กับเขาและเพื่อให้ปลอดภัยยิ่งขึ้นควรเดินอยู่ตรงกลาง
- 4.5 การใช้ไม้เท้ายาวจะช่วยให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น ไม้เท้าควรมีความยาวจากพื้นถึงหน้าอกของผู้ใช้เพราะ ถ้าใช้ไม้เท้าที่สั้นเกินไป จะต้องก้มหลังทำให้การทรงตัวไม่ดี นอกจากนี้ ไม้เท้ายังมีประโยชน์สำหรับบุคคลที่เห็นเลือนลาง ใช้สำรวจหลุม บ่อ และขอบบันได ซึ่งเป็นสิ่งที่กีดขวางที่อยู่ในระดับต่ำ โดยที่ไม่ต้องก้มลงมองและสามารถใช้การเห็นให้เป็นประโยชน์ในการมองรอบ ๆ ตัว
- 4.6 เพื่อความปลอดภัยยิ่งขึ้น ทุกคนควรใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ๆ ขณะเดินไปตามถนน เพราะจะทำให้คนขับรถยนต์ รถจักรยานยนต์ และสามล้อเห็นได้ง่ายขึ้น
- 4.7 เมื่อเดินกลางแจ้งเวลาแดดจัด แวนกันแดดหรือหมวกมีปีกจะช่วยลดความจ้าของแสงไม่ให้เข้าตามากเกินไป ซึ่งจะช่วยให้บุคคลที่เห็นเลือนลางรู้สึกสบายตาขึ้น
- 4.8 เวลาเดินตอนกลางคืน อาจใช้ไฟฉายอันเล็ก ๆ ช่วยส่องทางข้างหน้า โดยแกลงไปทางซ้ายและทางขวาสลับกัน จะช่วยให้ผู้ที่เห็นเลือนลางเห็นสิ่งกีดขวางบนพื้นได้

5. คำแนะนำอื่น ๆ

- 5.1 ในห้องน้ำ ควรใช้ชั้นพลาสติกสีสว่างสดใสเพื่อให้หาได้ง่ายขึ้น
- 5.2 ผู้กริบับนหรือแถบสีสว่างสดใส รอบด้ามไม้กวาด จะทำให้ลื่นติดกับพื้นห้องและเห็นได้ง่าย
- 5.3 เรียนรู้ที่จะบอกชนิดของธนบัตรโดยดูจากสีไม่ใช่จากตัวเลข เช่น ฉบับละ 100 บาทเป็น สีแดง เป็นต้น
- 5.4 เรียนรู้ที่จะบอกชนิดของเหรียญต่าง ๆ จากขนาด

- 5.5 เมื่อทำของตก ให้หยุดฟังเสียงว่าตกตรงไหน เพื่อให้ทราบว่าจะหาได้ในบริเวณใด
- 5.6 ถึงแม้ว่าท่านจะเป็นผู้ที่เห็นเลือนลาง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ท่านด้อยท่านค่ากว่าแต่ก่อน ท่านอาจจะมีปัญหาในการทำกิจกรรมบางอย่างที่เคยทำได้มาก่อน จงพยายามคิดหาวิธีการทำใหม่

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

1. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. คู่มือฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี 2533.
2. พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ. เพื่อฝึกทักษะพัฒนาการและการเรียนรู้ กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
3. นิตยา คชภักดี. รู้จักรู้ใจเจ้าตัวเล็ก: อารมณ์และพฤติกรรมของลูกวัย 1-3 ปี. ม.ป.ท.,ม.ป.ป.

แผนการเรียนรู้

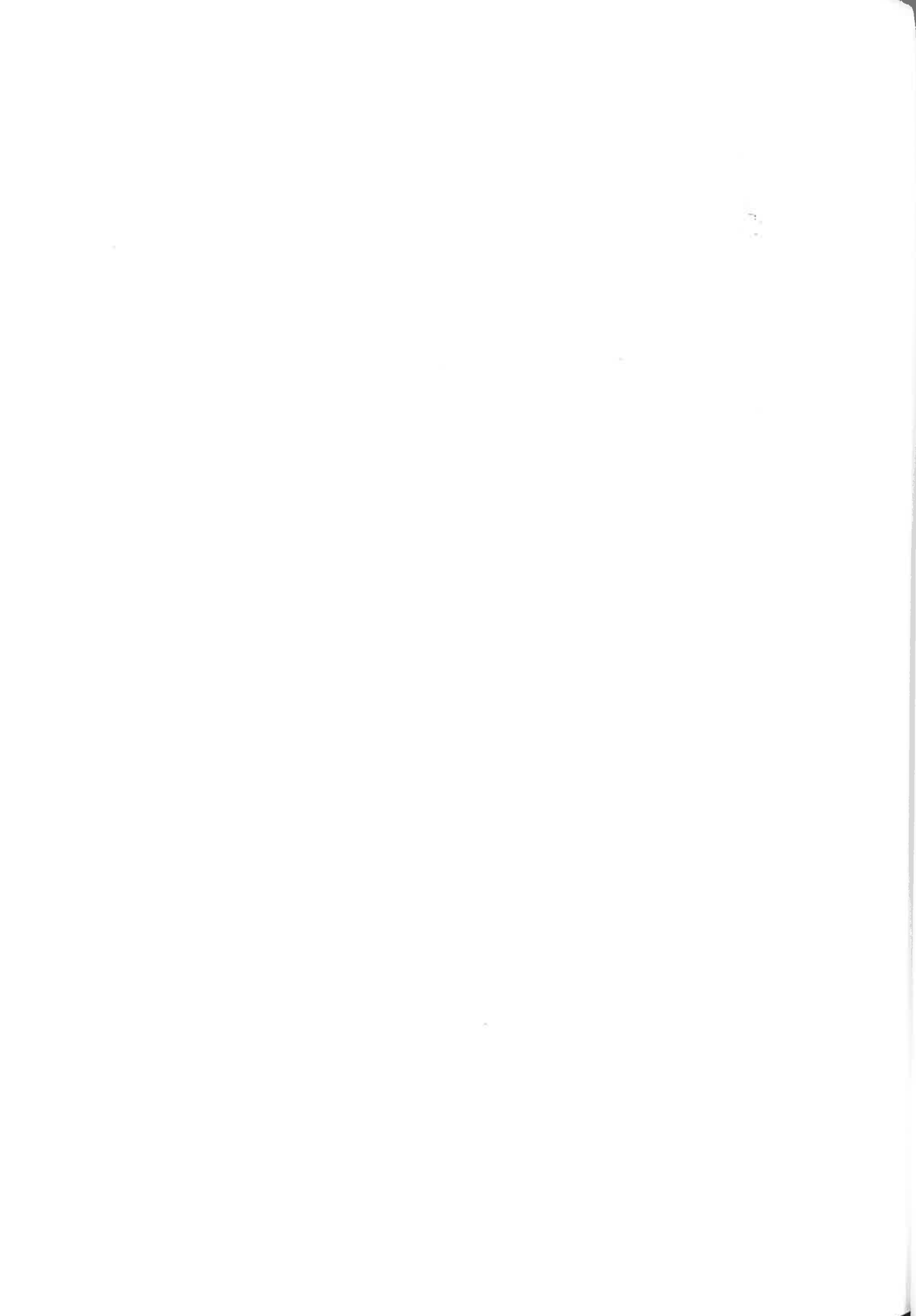
เรื่อง การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็กปฐมวัยในศูนย์ฯ และการดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

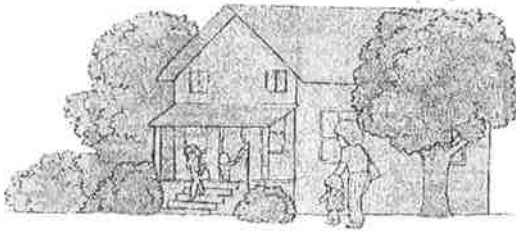
กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. สามารถระบุปัญหาพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยที่พบบ่อยได้	1. วิทยากรกล่าวนำโดยสรุปเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย และเด็กที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษตามบทบาทในเนื้อหาเรื่องการแก้ปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการ	10 นาที	- กระดาษ - ปากกาเคมี - กระดาษฟลิปชาร์ต
2. สามารถแลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็กได้	2. วิทยากรแจกกระดาษ ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเขียนปัญหาพฤติกรรมเด็กที่ตนเองเคยพบมา	2 นาที	- เทปกาว - แผ่นใส - ปากกาเขียนแผ่นใส
3. สามารถบอกลักษณะประเภทของเด็กที่มีความต้องการพิเศษได้	3. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมความถี่ของปัญหาพฤติกรรมและปัญหาเด็กพิเศษและคัดเลือกปัญหาที่พบบ่อยให้เหลือเพียงกลุ่มละ 10 ปัญหา	3 นาที	
4. สามารถให้การช่วยเหลือเบื้องต้น และส่งต่อเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมและเด็กที่มีความต้องการพิเศษไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้	4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอปัญหาในกลุ่มใหญ่ และรวบรวมความถี่ของปัญหาพฤติกรรมและปัญหาเด็กพิเศษที่ได้เสนอมา จากนั้นคัดเลือกปัญหาให้เหลือเพียง 6 ปัญหาที่พบบ่อย	5 นาที	
	5. วิทยากรแบ่งปัญหาทั้ง 6 ปัญหา ให้กลุ่มละ 2 ปัญหา ร่วมกันระดมความเห็นหาทางแก้ไขปัญหานั้น โดยให้เลือกนำเสนอด้วยการแสดงบทบาทสมมติ 1 ปัญหา	45 นาที	
	6. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอบทบาทสมมติจนครบทั้ง 3 กลุ่ม วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมหลังจากแต่ละกลุ่มแสดงจบ	45 นาที	
	7. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอทางแก้ไขสำหรับปัญหาพฤติกรรมและปัญหาเด็ก	40 นาที	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
	พิเศษ อีก 1 ปัญหาที่เหลือ 8. วิทยากรสรุป และอธิบายเพิ่มเติมแนวทางและหลักการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและแนวทางช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ	30 นาที	
	รวม	3 ชั่วโมง	



หลักสูตรสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย Capacity Building for ECCD with Participatory Approach



การจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนา
เด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพ

อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล

การจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้แก่ สถานที่ที่ถูกสุขลักษณะ อาหารที่สะอาดปลอดภัย การพักผ่อนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก การจัดกิจกรรมและการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน การเฝ้าระวังการเติบโตและพัฒนาการ การดูแลเบื้องต้นสำหรับเด็ก และความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับชุมชน

การจัดสภาพแวดล้อม

การจัดสภาพแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กสำหรับเด็กปฐมวัย มีความสำคัญต่อเด็กเนื่องจากธรรมชาติของเด็กในวัยนี้สนใจที่จะเรียนรู้ ค้นคว้า ทดลอง และต้องการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ดังนั้น การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จึงมีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กมาก เด็กสามารถเรียนรู้จากการเล่นที่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมในศูนย์ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของเด็ก เพื่อส่งผลให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเด็ก

การจัดสภาพแวดล้อมจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความสะอาด ความปลอดภัย
2. ความมีอิสระอย่างมีขอบเขตในการเล่น
3. ความสะดวกในการทำกิจกรรม
4. ความพร้อมของอาคารสถานที่ เช่น ห้องเรียน ห้องน้ำห้องส้วม สนามเด็กเล่น ฯลฯ
5. ความเพียงพอเหมาะสมในเรื่องขนาด น้ำหนัก จำนวน สีของสื่อและเครื่องเล่น
6. บรรยากาศในการเรียนรู้ การจัดที่เล่นและมุมประสบการณ์ต่างๆ

สภาพแวดล้อมภายในห้องทำกิจกรรม

หลักสำคัญในการจัดตั้งคำนึงถึงความปลอดภัย ความสะอาด เป้าหมายการพัฒนาเด็ก ความเป็นระเบียบ ความเป็นตัวของตัวเอง ให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ และมีความสุข ซึ่งอาจจัดแบ่งพื้นที่ให้เหมาะสมกับการประกอบกิจกรรม ดังนี้

1. พื้นที่อำนวยความสะดวกสำหรับเด็กและผู้ดูแลเด็ก
 - 1.1 ที่แสดงผลงานของเด็ก อาจเป็นแผ่นป้าย หรือที่แขวนงาน
 - 1.2 ที่เก็บแฟ้มสะสมงานของเด็ก อาจจัดทำเป็นกล่อง หรือใส่แฟ้มรายบุคคล
 - 1.3 ที่เก็บเครื่องใช้ส่วนตัวของเด็ก อาจทำเป็นช่องหรือตู้ตามจำนวนเด็ก
 - 1.4 ที่เก็บเครื่องใช้ของครู เช่น อุปกรณ์การสอน ของส่วนตัว
2. พื้นที่ปฏิบัติกิจกรรม ต้องกำหนดให้ชัดเจน ควรมีพื้นที่ที่เด็กสามารถจะทำงานได้ด้วยตนเองและทำกิจกรรมด้วยกัน เด็กสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระโดยไม่รบกวนผู้อื่น
3. พื้นที่จัดมุมประสบการณ์หรือมุมเล่น สามารถจัดได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสภาพของห้องเรียน วัสดุอุปกรณ์ในมุมต้องมีพอเพียงกับเด็ก และควรมีมุมประสบการณ์ที่หลากหลาย ผลัดเปลี่ยนสื่อของเล่นตามมุม ตามความสนใจของเด็ก และควรเสริมสร้างวินัยให้กับเด็ก โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่าเมื่อเล่นเสร็จแล้วจะต้องเก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อย

สภาพแวดล้อมภายนอกห้องทำกิจกรรม

เป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในอาณาบริเวณรอบๆ ศูนย์ รวมทั้งสนามเด็กเล่น เครื่องเล่นสนาม ดูแลรักษาความสะอาด ต้นไม้ให้ความร่มรื่นรอบๆ บริเวณศูนย์ จัดที่ติดข่าวประชาสัมพันธ์ผู้ปกครอง สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก พื้นที่อยู่อาศัยซึ่งจะต้องมีการระบายอากาศที่ดี แสงสว่างพอเหมาะ มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะคือ มีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้สอย มีการกำจัดขยะและสิ่งสกปรกต่างๆ อย่างเหมาะสม สภาพแวดล้อมปลอดภัยไม่เป็นพิษ โดยเฉพาะจากสารตะกั่ว จากเสียงดังมากๆ จากอากาศเสีย ตลอดจนควันและฝุ่นละอองที่มีมากเกินไปมาตรฐาน ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะเป็นเหตุให้เด็กเจ็บป่วยพิการหรือตายได้

นอกจากสิ่งแวดล้อมแล้ว ผู้ดูแลเด็กต้องปกป้องเด็กไม่ให้ได้รับความรุนแรง ปกป้องจากอาชญากรรม และจากสื่อมวลชนที่เผยแพร่เรื่องความก้าวร้าวหรือการยั่วหยงเพศด้วยอีกทางหนึ่ง

อุบัติเหตุ ทำให้เด็กบาดเจ็บ พิการหรือตายได้ ผู้ดูแลเด็กต้องไม่ประมาท ต้องดูแลให้เด็กอยู่ในสายตาเสมอ เพราะเด็กวัยนี้ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ อยากรู้อยากเห็นและซุกซน จะต้องระวังป้องกันอุบัติเหตุและสารพิษ ดูแลจัดศูนย์ที่เป็นอาคารสูงให้มีทางหนีไฟ ติดตั้งที่กันประตูละบันได เป็นต้น

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, มาตรฐานการเลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2545.

แผนการเรียนรู้

เรื่อง การจัดการบริการศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่พึงประสงค์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนกิจกรรม/วิธีการ	เวลา	อุปกรณ์
1. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถระบุถึงงานด้านต่าง ๆ ในการจัดการบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพ 2. ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถจัดกิจกรรมประจำวันในการให้บริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยได้	1. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับมาตรฐานการจัดการบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพ และเป็นที่ยอมรับ	30 นาที	- กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี - เทปกาว
	2. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปราย และจัดตารางกิจวัตรประจำวันของศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย โดยแบ่งออกเป็นสำหรับเด็กอายุ 2-4 ปี และ 4-6 ปี	20 นาที	- ใบงานที่ 1 และ 2 - ตารางกิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่ผู้เข้าอบรมนำมา
	3. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอตารางกิจกรรมประจำวันที่ได้	20 นาที	
	4. วิทยากรสรุปและให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ซักถามข้อสงสัย	20 นาที	
		1 ชั่วโมง 30 นาที	

ใบงานที่ 1

การจัดบริการเลี้ยงดูเด็กอย่างมีคุณภาพ

คำสั่ง ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งหนึ่งรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กอายุ 2-4 ปี ให้ทำร่วมกันจัดตารางกิจวัตรประจำวันสำหรับเด็กอายุดังกล่าวโดยใช้ทักษะ ความรู้จากการอบรมที่ผ่านมา

ใบงานที่ 2

การจัดบริการเลี้ยงดูเด็กอย่างมีคุณภาพ

คำสั่ง ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งหนึ่งรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กอายุ 4-6 ปี ให้ท่านร่วมกันจัดตารางกิจวัตรประจำวันสำหรับเด็กอายุดังกล่าวโดยใช้ทักษะ ความรู้จากการอบรมที่ผ่านมา

โครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

(Capacity Building for ECCD Care-Givers with Participatory Approach :

Development of comprehensive training package and regional leaders network for Thailand.)

หลักการและเหตุผล

สืบเนื่องจากสถานการณ์เด็กปฐมวัยที่พบว่ามีความเปราะบางการดิ้นรนมากในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา และจากการสำรวจภาวะสุขภาพและพัฒนาการพบว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้าถึง 1 ใน 6 ซึ่งหลายสิบปีที่ผ่านมาได้มีการอบรมให้ความรู้ที่เลี้ยงเด็กเพื่อที่จะนำไปอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กปฐมวัยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกันมากมายหลายหลักสูตรในหลายหน่วยงาน แต่ก็ยังพบว่าเด็กไทยยังมีพัฒนาการที่ล่าช้าอยู่มาก เด็กวัย 3 ปี มีพัฒนาการล่าช้าประมาณร้อยละ 10 และอายุ 4-5 ปี มีพัฒนาการล่าช้ามากกว่าร้อยละ 50 ซึ่งเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้าทำให้ในการพัฒนาเด็กในช่วงอายุต่อไปเมื่อต้องเข้าโรงเรียนก็พบว่า เด็กไม่มีความพร้อมที่จะเรียน มีปัญหาทางพฤติกรรม มีความก้าวร้าวสูง หรือบางครั้งประพฤติตัวออกนอกกลุ่มนอกทาง ทำให้ก่อให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย นอกจากนี้การพัฒนาประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่าประสบความสำเร็จในหลายด้าน แต่การพัฒนาเด็กปฐมวัยยังประสบปัญหา

โครงการนี้จะแตกต่างจากโครงการอบรมอื่นๆ และหลักสูตรเดิมที่ผ่านมา กล่าวคือ ในช่วง 15 ปีที่ผ่านมามีความรู้ทางด้านชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรมเกี่ยวกับสมองก้าวหน้าไปมาก แต่กลุ่มผู้เลี้ยงดูเด็กยังมีความรู้ไม่เท่าทันความเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ซึ่งในหลักสูตรนี้จะพยายามนำเอาความรู้ที่ทันสมัยทางด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยมารวมกันแล้วปรับให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่นของแต่ละภูมิภาค จัดทำเป็นหลักสูตรบูรณาการที่ผสมผสานความรู้หลายศาสตร์ พร้อมทั้งจะนำไปใช้อบรมผู้เลี้ยงดูเด็กในแต่ละท้องถิ่นต่อไป โดยการมีส่วนร่วมของวิทยากรที่จะเป็นแกนนำในท้องถิ่นตั้งแต่ต้นทั้งในส่วนของการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น สื่อ และสาระหลักของแต่ละภาคที่สามารถปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับความจำเป็นเฉพาะเจาะจงของแต่ละท้องถิ่น

ดังนั้นสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จึงได้ร่วมมือกับกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย โดยการสนับสนุนขององค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย ได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อที่จะสร้างหลักสูตรสื่อ และสาระหลักที่จะเพิ่มสมรรถภาพของผู้เลี้ยงดูและพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้น เพื่อที่จะเป็นสื่อที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดทำหลักสูตรและสื่อสาระหลักที่ผสมผสานความรู้ทางสหสาขาวิทยาการที่ก้าวหน้าทันสมัยกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อจัดทำหลักสูตรและสื่อสาระหลักโดยการมีส่วนร่วมของวิทยากร ผู้เลี้ยงดูเด็ก และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยในแต่ละภูมิภาค
3. เพื่อจัดฝึกอบรมนำร่องให้กับผู้เลี้ยงดูเด็ก และผู้นำชุมชน โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัย

ระยะเวลาการดำเนินงาน

ระยะ 12 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2545 - เดือนมีนาคม 2546

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

งบประมาณ

สนับสนุนโดยองค์การยูนิเซฟแห่งประเทศไทย

กิจกรรม

1. พัฒนาหลักสูตรและสื่อสาระหลักที่ผสมผสานความรู้ทางสาขาวิทยาการที่ก้าวหน้าทันสมัยกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม
2. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการให้กับวิทยากรแกนนำแต่ละภูมิภาคโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
3. ฝึกอบรมนักร้องที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

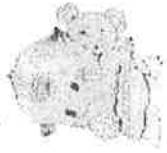
1. ได้หลักสูตร สื่อและสาระหลักที่จะสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัยได้ดี ที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาคท้องถิ่นประเทศไทย
2. เป็นการสร้างเครือข่ายแกนนำแต่ละท้องถิ่นที่จะพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เติบโตและพัฒนาการสมวัย

ภาคผนวก

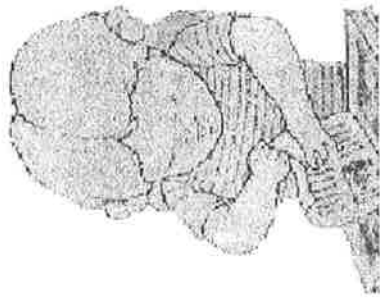


พัฒนาการ

อายุ	ด้านของพัฒนาการ				กิจกรรม	ของเล่น/การสนทนา
	การทรงตัวและการเคลื่อนไหว	การใช้ตาและมือ	การสื่อความหมายและภาษา	สังคม		
แรกเกิด	งอแขนและเคลื่อนไหวท่าก้ม สองข้างในท่านอนคว่ำ	มองห่มอ เห็นชัด ในระยะห่าง 6-9 นิ้ว	ร้องไห้ หยุดฟังเสียง	มองเห็นหัวงั้น เลียนแบบ อ้าปาก แลบลิ้นได้	ขณะกินนมแม่ แม่สบตาลูก ยิ้มคุยกับลูก	พูดคุย หรือร้องเพลงท่ากล่อม โอบกอด ความเขวของเล่นที่มีสีสันได้ และมีเสียงใน ระยะไม่เกิน 8 นิ้ว
1 เดือน	เริ่มชันคอ ผงกศีรษะหันหน้า ซ้ายขวา	กำมือแน่น จับองมองตามสิ่ง ต่างๆ ไม่เกินเส้นกึ่งกลาง ของตัว	ทำเสียงโงะกอ	มองจ้องหน้า	ขณะกินนมแม่ แม่สบตาลูก ยิ้มคุยกับลูก	พูดคุย หรือร้องเพลงท่ากล่อม โอบกอด ความเขวของเล่นที่มีสีสันได้ และมีเสียงใน ระยะไม่เกิน 8 นิ้ว
2 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 45 องศา ท่าก้มยกศีรษะเงยหน้าขึ้น	มือกำหลวมๆ มองตามข้าม เส้นกึ่งกลางของตัว	ฟังเสียงคุยด้วยแต่หัวหัน หาเสียง	สบตา ยิ้มตอบ แสดงความสนใจ	ขณะกินนมแม่ แม่สบตาลูก ยิ้มคุยกับลูก	พูดคุย หรือร้องเพลงท่ากล่อม โอบกอด ความเขวของเล่นที่มีสีสันได้ และมีเสียงใน ระยะไม่เกิน 8 นิ้ว
4 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 90 องศา ท่าก้มยกศีรษะตั้งตรงได้	มองตาม 180 องศา มี ลองข้ามข้ามกึ่งตรงกลาง ใช้คว่ำของใกล้ตัว	ส่งเสียงอ้อแอ้ ได้ตอบ หัวเราะ ส่งเสียงแหลมเร็ว เวลาใจสนุก	ยิ้มตอบและยิ้มทัก ทำท่าทาง ดีใจเวลาเห็นอาหารหรือ ผู้เลี้ยงดู	อุ้มเด็กในท่าก้ม พูดคุยโต้ตอบกับเด็ก จัดที่ปลอดภัยให้เด็กหัดคว่ำ ของเล่นให้เด็กใช้คว่ำ	พูดคุย หรือร้องเพลงท่ากล่อม โอบกอด ความเขวของเล่นที่มีสีสันได้ และมีเสียงใน ระยะไม่เกิน 8 นิ้ว
6 เดือน	คว่ำและหงายได้เอง ท่าก้ม ศีรษะไม่ตกไปข้างหลัง นั่งเองได้ชั่วคราว	คว่ำของด้วยมือเดียว หยิบ ของมือเดียว และเปลี่ยน มือได้	หันหาเสียงเรียก เล่นนำลาย ส่งเสียงพลาเสียง	รู้จักแปลกหน้า กินอาหาร กึ่งเหลวที่บ้วนด้วยช้อนได้	ให้เด็กได้คลานและนั่งเล่นเอง โดยมีคานั่งระงับอยู่ข้างหลัง	ลูกบอลไม้ ของเล่นเขย่า หรือของเล่นที่มี แล้วเกิดเสียง ของเล่นที่ลอยน้ำได้ เล่นกับงา ในกระจาก ของเล่นโซลิตา เล่นจ๊ะเอ๋ แมงมุม จับตุ๊กตา
9 เดือน	นั่งได้มั่นคง กลาน เกาะยืน	ใช้มือหยิบของได้ เริ่มหยิบ ของเล็ก โดยใช้หัวแม่ มือและนิ้วชี้ได้ มองตาม ของที่ตกจากมือ	ฟังรู้ภาษา และชี้ให้เห็นหน้า ท่าทาง ปลั่งเสียง เสียงเสียง พยางค์แต่ไม่มีวาทะหมาย	เล่นจ๊ะเอ๋ ตามไปเก็บของที่ ตก หรือร้องตามแม่ เมื่อแม่จะออกจากห้อง หยิบอาหารกินเอง	อุ้มให้อยู่ในที่เย็นหรืออุ้มนั่งบนเก้าอี้ พูดกับเด็กด้วยคำสั้นๆ เสียงชัดเจน อ่านหนังสือให้ฟัง ดูรูปภาพ	เปิดเพลงให้เด็กฟัง ของเล่นที่สามารถซ้อน กันได้ ของเล่นที่เป็นที่ขยอตุ๊กตาทรงต่างๆ หมุดพลาสติกหรือไม้
12 เดือน	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วคราว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ หยิบของเล็กๆ ได้ถนัด หยิบของใส่ถ้วยหรือกล่อง	เรียก พ่อ แม่ หรือ พูด คำ โดดที่มีความหมาย 1 คำ ท่าทางตามคำบอกที่มีท่า ทางประกอบ	ตบมือ เลียนท่าทาง ร่วมมือ เวลาแต่งตัวและชอบสำรวจ	จัดที่ปลอดภัยให้หัดเดิน เล่าเรื่องจาก ภาพ ชื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย	เล่นเตปแและ เลียนแบบการกระทำของ ผู้ใหญ่ หนังสือนิทาน หนังสือภาพ



รู้จักหนูวัย 1-3 ปี



อาหารของหนู

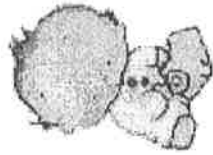


ถ้าแม่ยังไม่ให้หนู หนูยังดูดนมแม่ได้จนถึงอายุ 1 ขวบกว่า เมื่อหนูอายุ 1-2 ขวบ หนูสามารถดื่มนมผง นมสเตอไรซ์ที่ หรือเนยพลาสต์ เฮอร์ไรซ์ได้ วันละ 3 มื้อ มีผลละ 7-8 ออนซ์ และที่สำคัญหนูควรเลิกดูดนมขวดมาดื่มจากถ้วยแทน และไม่ควรรีดนมขวดจนหัวกลับคอขวด เพราะจะทำให้หนูฟันผุ แ่ถ้าหนูโตขึ้น 2-3 ขวบ หนูยังต้องดื่มนมทุกวัน วันละ 2-3 ถ้วย ครั้งละ 6-8 ออนซ์

หนูทานอาหารได้ 3 มื้อเหมือนผู้ใหญ่แล้ว แต่ยังต้องเป็นอาหารที่มันเล็ก ๆ และทำให้สุกด้วย แต่ละมื่อต้องล้างนิ้วให้สะอาด และผักก็บดละเอียด อยาลืมให้หนูกินไขมันละ 1 ฟอง และตามด้วยผลไม้ เมื่อหนูอายุ 2 ขวบ หนูทานเองได้แล้ว

น้ำหนักและส่วนสูงของหนู

12 เดือน	หนัก	9	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	75	เซนติเมตร
15 เดือน	หนัก	10	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	77	เซนติเมตร
18 เดือน	หนัก	10.8	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	80	เซนติเมตร
24 เดือน	หนัก	11.8	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	85	เซนติเมตร
2 ปีครึ่ง	หนัก	12.8	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	88	เซนติเมตร
3 ปี	หนัก	13.8	กิโลกรัม	ตัวยาวประมาณ	92	เซนติเมตร

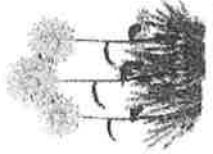


การตรวจสุขภาพและรับวัคซีนของหนู

อายุ	วัคซีน
1 ปี	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ
15 เดือน	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ
18 เดือน	โปลิโอ คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ไข้สมองอักเสบ 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์
2 ปี	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ ไข้สมองอักเสบ
2 ปีครึ่ง	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ
3 ปี	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ

รู้จักหนูวัย 1-3 ปี

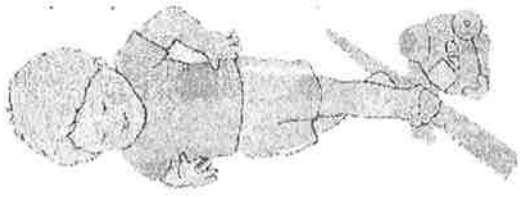
- ◆ วัยนี้หนูเดินเก่งแล้วชอบวิ่งเล่น ดูนั่นดูนี่ ใครๆ ก็หาหนูชน ความจริงแล้วหนูกำลังสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว
- ◆ หนูยังต้องการความอบอุ่น การสัมผัสอย่างอ่อนโยน เพื่อสร้างความมั่นคงและปลอดภัย
- ◆ เมื่อหนูถูกขี้ใจ หนูยังควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมไม่ได้ดีนัก ค่อยๆ สอนหนูด้วย หนูไม่ยอมกุกกึ๊ หรือ ตะโกนเสียงดังใส่ แต่หนูอยากรู้อิความควบคุมอารมณ์ตัวเอง และเมื่อหนูทำสิ่งที่ถูกต้องหนูก็อยากได้การชมเชย เพื่อมีกำลังใจในการทำต่อไป
- ◆ วัยนี้หนูพูดเก่งขึ้น หนูชอบถามอะไร ที่ไหน ชอบคุยอย่างเพ่งใจตามองไม่ยอมขาดสาย เพราะหนูกำลังเรียนรู้เรื่องภาษา
- ◆ อย่านิ่งเฉยให้หนูดูโทรทัศน์นานเกินไป และอย่าให้ดูรายการโทรทัศน์ที่มีความรุนแรง เลือกรายการเด็กที่สร้างสรรค์ให้หนูดู
- ◆ พาหนูออกไปพบปะคนอื่นบ้าง หนูอยากรู้จักสังคม และเพื่อนใหม่
- ◆ อยาลืมอ่านนิทานหรือเล่าเรื่องให้หนูฟัง



พัฒนาการ

อายุ	ด้านของพัฒนาการ				กิจกรรม	ของเล่น/การเล่น
	การทรงตัว และการเคลื่อนไหว	การใช้ตาและมือ	การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม		
1 ปี	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วคราว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของเล็กๆ ได้ถนัด หยิบของเล็กๆ ได้ด้วยหรือกลอง	เรียก พ่อ แม่ หรือ พูด คำใดที่มีความหมาย 1 คำ ทำท่าทางตามคำบอกที่ชี้ท่าทางประกอบ	ตบมือ เคียงท่าทาง ร่วมมือ เวลาแต่งตัวและขอสารวจ	จัดเก็บของมาให้จัดเก็บ จากภาพ ที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย	เล่นตบและ และเลียนแบบการทำของ ผู้ใหญ่ หนังสือนิทาน หนังสือภาพ
15 เดือน	เดินเองได้	วางของซ้อนกัน 2 ชั้น	พูดเป็นคำโดดที่มีความหมาย ที่ส่วนต่างๆ บนใบหน้าได้ ตามคำบอก	ใช้ช้อนตักตัวเอง ทักบ้าง กลิ้งบอลรับส่งกับผู้อื่น	ให้เด็กเล่นเลกการ ให้ให้ถืออาหารเอง เล่นตีทราย จัดบริเวณให้เด็ก เรียงรู มีกระดก รูปภาพ หนังสือ พาเด็กไปพบบุคคลอื่น ๆ ทาขอให้เด็ก หัดซ้อน พูดคุยกับเด็ก ร้องเพลงให้ฟัง	รางวัลรับลากจูง ร้องเพลงทำท่าประกอบ วัตถุที่มีรูปร่าง ขนาดและผิวสัมผัสต่างๆ กล้องหรือก้อนไม้เพื่อฝึกซ้อน สีเขียนแม่เหล็ก ลูกบอลชนิดต่างๆ
18 เดือน	เดินคล่อง วิ่ง ยืน ก้มลงเก็บของแล้วลุกขึ้นได้โดยไม่ต้องล้มล้ม จูงมือเดินขึ้นบันได	วางของซ้อนกัน 3 ชั้น เขียนเป็นเส้นยุ่งๆ	รู้รูปภาพตามคำบอก พูดเป็นคำโดดได้หลายคำ ทำตามคำบอกที่ไม่ใช่ทางทางประกอบได้	ถือถ้วยดื่มเอง	ให้เด็กเดินลากจูงของเล่น พูดคุยกับเด็กชี้ภาพในหนังสือ ชวนให้ทำงาน บ้านด้วย จัดกิจกรรมเพลงให้ทำท่าทางประกอบ ทาสีเขียนให้เด็กหัดขีดเขียน	สีเขียนแม่เหล็ก ของเล่นลากจูง ก้อนไม้ หนังสือนิทานและให้ทำท่าประกอบ
2 ปี	เดินขึ้นบันได เตะลูกบอล กระโดดสองเท้า	ต่อรถไฟ ขีดเส้นตรง และโค้งมีวงๆ ได้ วางของซ้อนกัน 6 ชั้น เปิดหนังสือที่ละหน้า	พูด 2-3 คำต่อกันได้อย่างมีความหมาย บอกชื่อของสิ่งที่คุ้นเคย บอกชื่อของตนเอง	เขียนแม่แบบใหญ่ ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ บอกเวลาจะถ่ายอุจจาระได้ ตบมือ	จัดให้เด็กเดินขึ้นบันได โดยมีผู้ใหญ่ดูแล จัดโต๊ะเล่น เป็นปายอย่างปลอดภัย ให้เด็กถืออาหารเอง ให้เด็กฟังนิทาน หรือร้องเพลงทำท่าประกอบ หัดขีดเขียนอิสระ ฝึกการระบาย	สีเขียน กล้องหรือก้อนไม้ เส้ดักบิด เสน อีศระกลางแจ้ง เล่นน้ำ เล่นทราย บันเอนัง ภาพตัดต่อชิ้นใหญ่ ค้อนตอก หนังสือรูปภาพ
3 ปี	ขึ้นบันไดคล่องเท้า ที่สามล้อ	วาดวงกลมตามแบบ ต่อก้อนไม้เป็นสะพาน	เล่าเรื่องที่ฟังประสมกันให้ผู้อื่นฟังเข้าใจเรื่องหนึ่ง ตั้งคำถาม	ถอดรองเท้า ใส่เสื้อติดูเพศตัวเอง แบ่งของให้คนอื่นได้ บ้าง เล่นกับคนอื่น	หัดเดินขึ้นบันไดโดยดูแลอย่างใกล้ชิด ให้จัดกิจกรรมสามล้อ เล่น กลางแจ้ง จัดให้เล่นกับคนอื่น วาดรูปอิสระ เล่านิทานหรือเล่าเรื่องจากภาพ ให้ฝึกสังเกตขนาดใหญ่ เล็ก ฝึกให้แต่งตัว พูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	การเล่นบทบาทสมมติ อุปกรณ์ศิลปะ ก้อนไม้หรือกล่องขนาดต่างๆ ภาพตัดต่อ จักรยานสามล้อ เล่นเกมที่มีกติกาต่างๆ ร่วมกับคนอื่น

รู้จักหนูวัย 3-5 ปี



น้ำหนักและส่วนสูงของหนู

3 ปี	หนัก 13.5-15.5	กิโลกรัม	ช่วยการประมาณ 93.5-98 เซนติเมตร
4 ปี	หนัก 14.5-17.5	กิโลกรัม	ช่วยการประมาณ 99-105 เซนติเมตร
5 ปี	หนัก 16.5-19.5	กิโลกรัม	ช่วยการประมาณ 105-110 เซนติเมตร



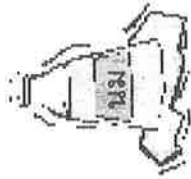
อาหารของหนู

หนูยังต้องต้องการอาหารเหมือนน้องเล็กๆ แต่หนูทานได้เก่งขึ้นและมากขึ้น เพราะหนูทำกิจกรรมมากมายในแต่ละวัน หนูต้องตื่นนอนทุกวัน วันละ 2-3 หนัย ทานอาหาร 3 มื้อเหมือนผู้ใหญ่ ทานข้าว 1 พวง ทานไข่ต้มขาว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปังอย่างลิม้กับและผลไม้ด้วย บางคนอาจไม่ชอบทานผัก ก็ตัดแม่ลวกวิธีปรุงผักเช่น เอาไปชุบแป้งทอด หรือใช้ผักที่มีสีชวนน่ารับประทาน และให้หนูทานเองด้วย



การตรวจสุขภาพและรับวัคซีนของหนู

อายุ	วัคซีน
3 ปี	ตรวจสุขภาพ ติดตามการเติบโต และพัฒนาการ
4-5 ปี	โปลิโอ คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก หัด คางทูม หัดเยอรมัน

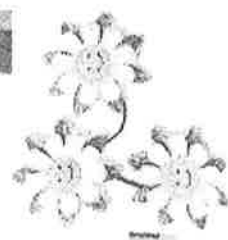


รู้จักหนูวัย 3-5 ปี

- ◆ วัยนี้หนูอยากรู้เพื่อนมากขึ้น อยากรู้เล่นกับเพื่อนและเริ่มจะเข้าโรงเรียน
- ◆ หนูเรียนรู้เรื่องต่างๆ รอบตัวมากขึ้น หนูชอบตั้งคำถามทำไม และอยากได้คำตอบง่ายๆ ที่หนูเข้าใจ
- ◆ หนูรู้จักคำศัพท์ที่เพิ่มขึ้นมากมาย แต่ก็ยังต้องการความช่วยเหลือเพื่อความเข้าใจที่หนูเรียนรู้ความแตกต่างของขนาด สี รูปร่าง
- ◆ ช่วงนี้หนูอาจพูดติดอ่าง หนูไม่อยากให้ใครมาล้อ จะทำให้หนูอายไม่ยอมกพูด ถ้าจะช่วยเหลือพูดกับหนูซ้ำๆ และรอฟังสิ่งที่หนูพูดให้จบ สนใจในสิ่งที่หนูพูดหรือซ้ำๆ และให้คำชมเชย กำลังใจหนูด้วย
- ◆ หนูชอบเล่นบทบาทสมมติ บางครั้งก็สมมติเป็นคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู
- ◆ หนูเริ่มสนใจเรื่องความแตกต่างของชายหญิง หรือเด็กเกิดมาจากที่ไหน อธิบายให้หนูฟังสั้นๆ ง่ายๆ ก็เพียงพอแล้ว

พัฒนาการ

อายุ	ด้านของพัฒนาการ				กิจกรรม	ของเล่น/การเล่น
	การทรงตัวและการเคลื่อนไหว	การใช้ตาและมือ	การสื่อความหมายและภาษา	สังคม		
3 ปี	ขึ้นบันไดสลับเท้า 3 สามคือ	วาดวงกลมตามแบบ ต่อก่อนนั่งเป็นสะพาน	เล่าเรื่องที่ตนประสบมาให้ผู้ อื่นฟังเข้าใจครึ่งหนึ่ง ตั้งคำถาม	ถอดรองเท้า ใส่เสื้อได้ รุ่งพศ ตัวเอง แบ่งของให้คนอื่น ได้บ้าง เล่นกับคนอื่น	หัดเดินขึ้นลงบันไดโดยดูแลอย่าง ใกล้ชิด ให้ที่ซักยารวมสไลด์ เล่น กลางแจ้ง จัดให้เล่นกับคนอื่น วาดรูป อิสระ เล่านิทานหรือเล่าเรื่องจากภาพ ให้พี่ภัสสภขนาดใหญ่-เล็ก ผีให้ แต่งตัว พูดคุยเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	การเล่นบทบาทสมมติ อุปกรณ์ศิลปะ ก้อนไม้หรือก้อนของขนาดต่างๆ ภาพตัดต่อ จักรยานสามล้อ เล่นเกมที่มีกติกาต่างๆ รวมกับคนอื่น
4 ปี	กระโดดเท้าเดียว เดินลง บันไดสลับเท้า	วาดสี่เหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 3 ส่วน	ร้องเพลง พูดเป็นประโยค ตามคำถาม เล่าเรื่องให้ผู้ ฟังเข้าใจทั้งหมด รู้จัก 4 สี	เล่นรวมกับผู้อื่นได้ คบการ ถ่ายปัสสาวะได้เวลากลางวัน กลัดกระดุมเอง	เล่นกลางแจ้ง กระโดดเท้าเดียว วาด ภาพระบายสี มีแม่เป้ง ฉีกปะกระดาษ เล่าเรื่อง เล่านิทาน ช่วยตัวเองในการ แต่งตัว ผีการปัสสาวะ	สีชนิดต่างๆ ก้อนไม้ขนาดและรูปร่างต่างๆ ลูกปัดขนาดต่างๆ หนังสือนิทาน ของเล่น สมมติ เกมที่มีกติกาต่างๆ เล่นน้ำ เล่นทราย
5 ปี	กระโดดสลับเท้าได้ กระโดด ข้ามสิ่งกีดขวางต่างๆ ได้ เดิน ต่อเท้าเป็นเส้นตรง	จับดินสอถูกต้อง วาดสามเหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 6 ส่วน	พูดฟังเข้าใจได้ ถามเกี่ยวกับ ความหมายและเหตุผล จำกัดอักษรได้ นับสิ่งของได้ 5 อย่าง นับเลข 1-20	เล่นอย่างมีกติกา แต่งตัวเอง เล่นสมมติโดยใช้จินตนาการ ไม่ปัสสาวะรดที่นอน	เล่นกลางแจ้ง ผีการกระโดดข้ามสิ่ง กีดขวาง เคลื่อนไหวประกอบท่าทาง มีแม่เป้ง การพับตัดปะกระดาษ ลอนนับจำนวน ผีการจับดินสอ	สีชนิดต่างๆ ก้อนไม้ขนาด รูปทรง และสี ต่างๆ ลูกปัดขนาดต่างๆ หนังสือนิทาน ภาพตัดต่อ เกมการศึกษา ดินน้ำมัน การปัสสาวะ วาดรูปอิสระ



รายการเอกสารและสื่อประกอบ

วิชา	เอกสารและสื่อประกอบ
1. ประเมินผลก่อน-หลังเข้าประชุมฯ	1. แบบทดสอบชุด a และ b 2. แบบประเมินผลรายวัน 3. ใบกรอกรายละเอียดเป็นเครือข่าย
2. การพัฒนาเด็กปฐมวัยบนพื้นฐานของสิทธิเด็ก	4. ภาพเด็กที่สภาพแตกต่างกัน 8 ภาพ 5. รูปภาพความจำเป็นของเด็ก 20 ภาพ 6. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ฉบับเด็ก 7. แผนที่สิทธิเด็ก
3. วิสัยทัศน์การพัฒนาเด็กปฐมวัย	-
4. บทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก	8. ตัวอย่าง mind mapping
5. การพัฒนาเด็กปฐมวัย	9. หนังสือขั้นตอนพัฒนาการ 10. หนังสือพัฒนาสมองลูกให้ล้ำเลิศ 11. หนังสือความรู้เพื่อชีวิต 12. หนังสือชุดการพัฒนาเด็ก 5 เล่ม 13. คู่มือพ่อ-แม่สำหรับ "การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-5ปี" 14. วิดีทัศน์ เรื่อง "พัฒนาการสมอง" โดย รศ.ดร.นัยพินิจ คชภักดี 15. ชุดสไลด์เรื่อง "พัฒนาการสมอง" โดย รศ.ดร. นัยพินิจ คชภักดี 16. วิดีทัศน์ เรื่อง "การพัฒนาเด็กปฐมวัย" โดย รศ.พญ. นิตยา คชภักดี 17. ชุดสไลด์เรื่อง "การพัฒนาเด็กปฐมวัย" โดย รศ.พญ. นิตยา คชภักดี 18. วิดีทัศน์เรื่อง "การเรียนรู้ทารก 10 วันแรก"; 19. วิดีทัศน์เรื่อง "กว่าหนูจะโต" 20. วิดีทัศน์เรื่อง "รากฐานการเรียนรู้ของมนุษย์ (Foundation of human learning)" 21. วิดีทัศน์เรื่อง "EQ เพื่อชีวิตที่มั่นคง" 22. แผ่นผ้ารูปต้นไม้ 1 แผ่น 23. ตัวอย่างกระดาษรูปดอกไม้ และรูปตัวหนอน

วิชา	เอกสารและสื่อประกอบ
6. การเจริญเติบโตและโภชนาการของเด็กปฐมวัย	24. หนังสือตำรับอาหาร 25. โปสเตอร์อาหาร 26. กราฟส่วนสูงน้ำหนักหญิง - ชาย 27. สมุดสุขภาพ 28. แผ่นใสโภชนาการ
7. การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	-
8. แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ	29. ตัวอย่างสมุดประจำตัวเด็กชั้น อนุบาล 1 ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 30. ตัวอย่างสมุดประจำตัวเด็กชั้น อนุบาล 2 ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 31. ตัวอย่างการจัดกิจกรรม 32. วิดีทัศน์ตัวอย่างเพลงกับการจัดกิจกรรม
9. การแก้ไขปัญหาพฤติกรรม	-
10. จัดทำแผนการเรียนรู้ (กลางคืน)	33. ตัวอย่างของเล่น (ผู้เข้าอบรมเตรียมมา)
11. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ภาคปฏิบัติ)	-
12. การพัฒนาตนเอง	34. เทปทำนองเพลงเพื่อการฝึกพ่อน
13. การจัดบริการศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่พึงประสงค์	35. มาตรฐานการจัดบริการศูนย์พัฒนาเด็กฯ ของ สกศ. ตารางการจัดกิจกรรมของศูนย์ของผู้เข้าอบรม

โครงการสร้างเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาเด็กปฐมวัย

คณะทำงาน

1. รศ.พญ.นิตยา คชภักดี สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รศ.ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. รศ.ดร.อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. น.ส. สุขจริง ว่องเดชากุล สำนักงานส่งเสริมสุขภาพอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. นางเดือนเพ็ญ คังชะฤกษ์ อดีตข้าราชการ กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
6. นางสิริพร ถาวรฤทธิ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม
7. นางพรทิพย์ รัตนเสวี กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
8. นางวรลักษณ์ มั่นสัเอื้อศิริ กองพัฒนาสตรี เด็กและเยาวชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
9. นายสมชาย คมกริส กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
10. นางสาวผ่องพรรณ เอกอาวุธ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ
11. นางสาววิศนี คีลตระกูล กองพัฒนาการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ
12. นางจิรนนท์ ชำนอง สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
13. นางอรพินท์ เลิศอวัสดาตระกูล สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
14. นางนุชชานู รักษ์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
15. นางสาวนันทนา แสนสาคร สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
16. พญ.สุธาทิพย์ ศิริจันทร์เพ็ญ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
17. พญ. นลินี เชื้อวณิชชากร สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
18. อ.สุกิจ แก้วสุข สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสานงาน

1. นางจิรนนท์ ชำนอง สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นางสาวจินดาพร พลสูงเนิน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล