



สถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว National Institute for Child and Family Development



สาระน่ารู้
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ทำเนียบบริการ และผลิตภัณฑ์



สาร



ศาสตราจารย์ พรชัย มาตังคสมบัติ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

การพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพเต็มตามศักยภาพนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เป้าหมายสำคัญในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8-9 ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนา พัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม

มหาวิทยาลัยมหิดลมีวิวัฒนาการมาหลายยุคหลายสมัย มีประวัติยาวนานกว่า 100 ปี มากกว่านาม “มหาวิทยาลัยมหิดล” ปณิธานของมหาวิทยาลัยมหิดล คือ เป็นมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบ มุ่งความรู้คู่คุณธรรม และมีวิสัยทัศน์ใน 15 ปี ข้างหน้า (พ.ศ. 2545-2559) ที่จะเป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำ มีมาตรฐานสากล เน้นการวิจัย การศึกษา บริการวิชาการ และเป็นศูนย์เครือข่ายการเรียนรู้เพื่อคุณภาพแห่งชีวิตและสังคม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการทางด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัวอย่างองค์รวมที่เทียบเท่าหน่วยงานระดับคณะในมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีพันธกิจสำคัญหลายด้าน โดยเฉพาะการศึกษาวิจัยเพื่อการติดตามสภาวะการณ์เพื่อการส่งเสริมศักยภาพและป้องกันปัญหาการสร้างองค์ความรู้ และเผยแพร่สู่ประชาชนและบุคลากรฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว การติดตามสถานการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซึ่งจะต้องได้รับการสนับสนุนจกทั้งรัฐ เอกชน และองค์กรชุมชน ตลอดจนประชาชน เพื่อการเสนอแนะนโยบายระดับชาติจนถึงชุมชน

ทั้งนี้มหาวิทยาลัยมหิดลหวังว่าประชาชนและหน่วยงานต่างๆ จะได้รับประโยชน์จากหนังสือสารนี้ นำสู่เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : ทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์

(ศาสตราจารย์ พรชัย มาตังคสมบัติ)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

สาร



รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มีความยินดีที่ได้จัดทำหนังสือสารนាំรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์ร่วมกับบริษัท กระแสธุรกิจ จำกัด เพื่อเป็นการเผยแพร่สาระความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว ผู้ครอบครัว ชุมชน ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไป เป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเสนอทางเลือกที่เปิดกว้างขึ้นในยุคข้อมูลข่าวสาร สำหรับประกอบการพิจารณาเลือกสรรสิ่งที่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดู พัฒนาเด็ก และคุณภาพชีวิตครอบครัว

ในโอกาสเดียวกันนี้ ขอแนะนำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการที่มีปรัชญา “มุ่งมั่น สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็มศักยภาพ” และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับทุกฝ่ายในการสร้างองค์ความรู้และนำความรู้สู่วิทยาการสู่การปฏิบัติในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยมุ่งหวังให้มีการพัฒนาคนอย่างเป็นองค์รวม เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

ขอขอบคุณเด็ก ๆ ครอบครัว ชุมชน และบุคลากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับสถาบัน ทำให้เกิดโอกาสเรียนรู้และสร้างสรรค์ร่วมกัน สำหรับในการจัดทำหนังสือนี้ สถาบันขอขอบคุณทุกฝ่ายที่ให้การสนับสนุนตั้งแต่หน่วยงานภาคธุรกิจ ฝ่ายประสานงานการจัดพิมพ์และเผยแพร่ นักวิชาการที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาเด็กและครอบครัวต่อไป

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี)
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะผู้จัดทำ

เจ้าของ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
โทร.0-2441-0601-8
โทรสาร : 0-2441-0167
E-mail : cfns@mahidol.ac.th
http://www.cf.mahidol.ac.th

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

บรรณาธิการบทความวิชาการ

นุชนาฏ รักชัย
จิรนนท์ ขำทอง
นันทนา แสนสาคร

บรรณาธิการ

วินัย พันธุ์วุฒิ

กองบรรณาธิการ

พิพัฒน์ ธรรมดา
กมนวรรณ ชื่นอารมย์
บังอร ขุนทายก

ฝ่ายโฆษณา

รชา จำเริญ
นิสา ศิริวิ
รดา ภูมิธรรมรัตน์
สุนทรีย์ แดงอ่อน
สุวรรณา จ้างงค์สุข

ศิลปกรรม

ภาณุวัฒน์ ธรรมโส

ดำเนินงานโดยสำนักพิมพ์

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

บทบรรณาธิการ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการ มีบทบาทในการพัฒนาองค์ความรู้ ผลิตและพัฒนาบุคลากรและเผยแพร่ข้อมูล ด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัว สำหรับสนับสนุนงานพัฒนาเด็กและครอบครัว และองค์กรชุมชนให้มีประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัว ป้องกันและแก้ไขปัญหา ตลอดจนประสานงานด้านวิชาการเพื่อประกอบการวางแผนและนโยบายพัฒนาเด็กและครอบครัว

การจัดทำหนังสือสารานุกรมเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : ทำเนียบบริการและผลิตภัณฑ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ ข้อมูล ข่าวสารการพัฒนาเด็กและครอบครัวโดยนักวิชาการจากสถาบันฯ อีกทั้งยังได้รวบรวมรายชื่อสถานรับเลี้ยงเด็กหรือเนิร์สเซอรี่ โรงเรียนอนุบาลในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งพ่อ, แม่, ผู้ปกครองสามารถค้นหาข้อมูลได้ง่ายขึ้น ตลอดจนรวบรวมรายชื่อผู้ประกอบการให้บริการและจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เพื่อการพิจารณาเลือกสรรผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูและพัฒนาการของเด็ก เพื่อคุณภาพชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์และยั่งยืนต่อไป

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำจากบริษัท กระแสธุรกิจ จำกัด ไกรขอขอบคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และบุคลากร ตลอดจนผู้ที่ให้การสนับสนุนทุก ๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ทั้งนี้หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวสนับสนุนองค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข ที่แนะนำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว 6 เดือน ข้อความและผลิตภัณฑ์ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้เป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนและเจ้าของผลิตภัณฑ์ โปรดใช้วิจารณญาณของท่าน ทั้งนี้ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ใดๆ ในเล่มนี้

สารบัญ 1

ความเป็นมา	2
นโยบาย	4
คณะกรรมการนโยบายโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ระหว่างปี 2538 - 2540	5
คณะกรรมการบริหารโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ระหว่างปี 2538 - 2540	6
คณะกรรมการนโยบายสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 15 กรกฎาคม 2541 - ปัจจุบัน	7
คณะที่ปรึกษา	8
คณะผู้บริหาร - บุคลากร	9
ผลงาน - กิจกรรม	14
หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์	26
โครงการฝึกอบรม	27
สื่อซีดีรอมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยครอบครัว	28
ครอบครัวไทยอยู่ดีมีสุขเพียงใด : การพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี, จีรนันท์ จำนอง	29
การตรวจสุขภาพและประเมินพัฒนาการเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี, นายแพทย์สุรพล จงพาณิชย์กุลธร อรพินท์ เหล่าสุวรรณพงษ์, นุชนาฏ ไชยโนฤทธิ, จีรนันท์ จิระสมบุญกุล	34
วิจัยทัศนักรพัฒนาลูกหลานของชาวบ้านชุมชนศาลายา	41
SLEEP LATENCY AND DURATION IN YOUNG CHILDREN LISTENING TO CLASSICAL MUSIC	51
CHARACTERISTICS OF SLEEP IN CHILDREN : A COMMUNITY BASED STUDY IN SALAYA, NAKHON PATHOM, THAILAND	54
เลี้ยงลูกให้ดีมีคุณภาพ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี	59
ฝึกวินัยให้ลูกวันละนิด เพื่อชีวิตที่ดีในอนาคต แพทย์หญิงสุภาทิพย์ ศิริจันทร์เพ็ญ	63
เตรียมลูกน้อยไปโรงเรียน ครูมีน	65
เด็กกับการเล่น แพทย์หญิงนลินี เชื้อวณิชชากร	68

สารบัญ 2

หลักการเลือกของเล่น	อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล	70
ห้องสมุดของเล่น : แหล่งพัฒนาการเรียนรู้ที่มีคุณค่าของเด็กปฐมวัย	จรรย์นัท ขำนอง	72
เล่นสนุกแบบไทย เล่นง่าย ๆ หลากหลายคุณค่า	ชญานุท เดชสุริโยธิน	75
การเล่นเพื่อการบำบัด (Play Therapy)	ทิตตัญญา โภชนจันทร์	77
การเล่นเพื่อการบำบัดในเด็กสมองพิการ	ประพา หมายสุข	79
ศิลปะกับการพัฒนาเด็ก	อริวัฒน์ เปล่งสอาด	81
รู้จักทำชีวิตให้มีความสุข	ดร.ปิยะรัตน์ นุชพ่องใส	86
ยาเสพติดกับเยาวชน	อ.สุกิจ แก้วสุข	92
สิ่งที่คุณแม่ลูกอ่อนควรรู้ 7 ประการ	บริษัท อังกฤษตรงจูน (แอล.พี.) จำกัด	95
ค่ายกิจกรรมพหุปัญญาพาเพลิน	อ.เอื้ออำไพ สุวรรณเย็น	97
อาหารเสริมเพื่อลูกรัก	บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด	99
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร		100
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา จ.สมุทรปราการ		140
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา จ.นนทบุรี		145
โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา จ.ปทุมธานี		150
สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน กรุงเทพมหานคร		154
สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน จ.สมุทรปราการ		173
สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน จ.นนทบุรี		179
สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน จ.ปทุมธานี		182
ผลิตภัณฑ์ของเล่นเด็ก		184
นม,อาหารเสริม,บำรุงร่างกาย		187
ผ้าอ้อมสำเร็จรูป, ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก		189
เฟอร์นิเจอร์, รถเข็น, เปล, เบาะนิรภัย, เป้สะพายเด็ก		192
เสื้อผ้าเด็ก		193
ผลิตภัณฑ์ยาสำหรับเด็ก		194
ซอฟต์แวร์ทางการศึกษา, สื่อการศึกษา, พัฒนาการเด็ก, สถาบันสอนภาษา		195
สวนสนุก, บ้านเทิง		197



**สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล**

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



ความเป็นมา

สืบเนื่องจากการประชุมสุดยอดเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ ปี พ.ศ. 2533 รัฐบาลไทยได้จัดทำแผนปฏิบัติการหลักของปฏิญญาเพื่อเด็กไทย ขึ้นในปี พ.ศ. 2535 ซึ่งกำหนดให้มีการจัดตั้งสถาบันวิชาการระดับชาติ สำหรับพัฒนาเด็กและ ครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้รับอนุมัติหลักการตามมติคณะรัฐมนตรีในปี พ.ศ. 2537 มหาวิทยาลัยมหิดล จึงเสนอเป็นแกนจัดตั้ง ซึ่งคณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยได้ อนุมัติโครงการการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัวเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2538 และได้ ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ.2540 ซึ่งมีสำนักงานชั่วคราวตั้งอยู่ที่ สำนักงานโครงการวิจัยชีววิทยา ระบบประสาทและพฤติกรรม และอาคารสถาบันก่อสร้างเสร็จ เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2542 ตั้งอยู่ในมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ปรัชญา

“มุ่งมั่น สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กและครอบครัวให้เต็ม ศักยภาพ”

วิสัยทัศน์ (พ.ศ. 2545-2559)

“สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการของประเทศไทยที่พัฒนาองค์ความรู้และบุคลากรอย่างมีมาตรฐานสากล เป็นศูนย์กลางเครือข่ายทางวิชาการในการสร้างเสริมศักยภาพและคุณภาพของคน ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและครอบครัวในสังคม มีบทบาท ในการเสอนนโยบายในระดับชาติและนานาชาติ”

พันธกิจ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางทางวิชาการซึ่งมีพันธกิจด้านการพัฒนา องค์ความรู้ ผลิตและพัฒนาบุคลากร สร้างเครือข่ายและเผยแพร่ความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว สำหรับสนับสนุนงานพัฒนาเด็กและครอบครัวของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรชุมชนให้มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของเด็กและครอบครัว ป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนประสานงานด้านวิชาการเพื่อประกอบการวางแผนและนโยบายพัฒนาเด็ก และครอบครัวในระดับต่างๆ ตั้งแต่ท้องถิ่น ภาค ประเทศ

ระดับภูมิภาคพันธกิจของสถาบันฯ จึงประกอบด้วย

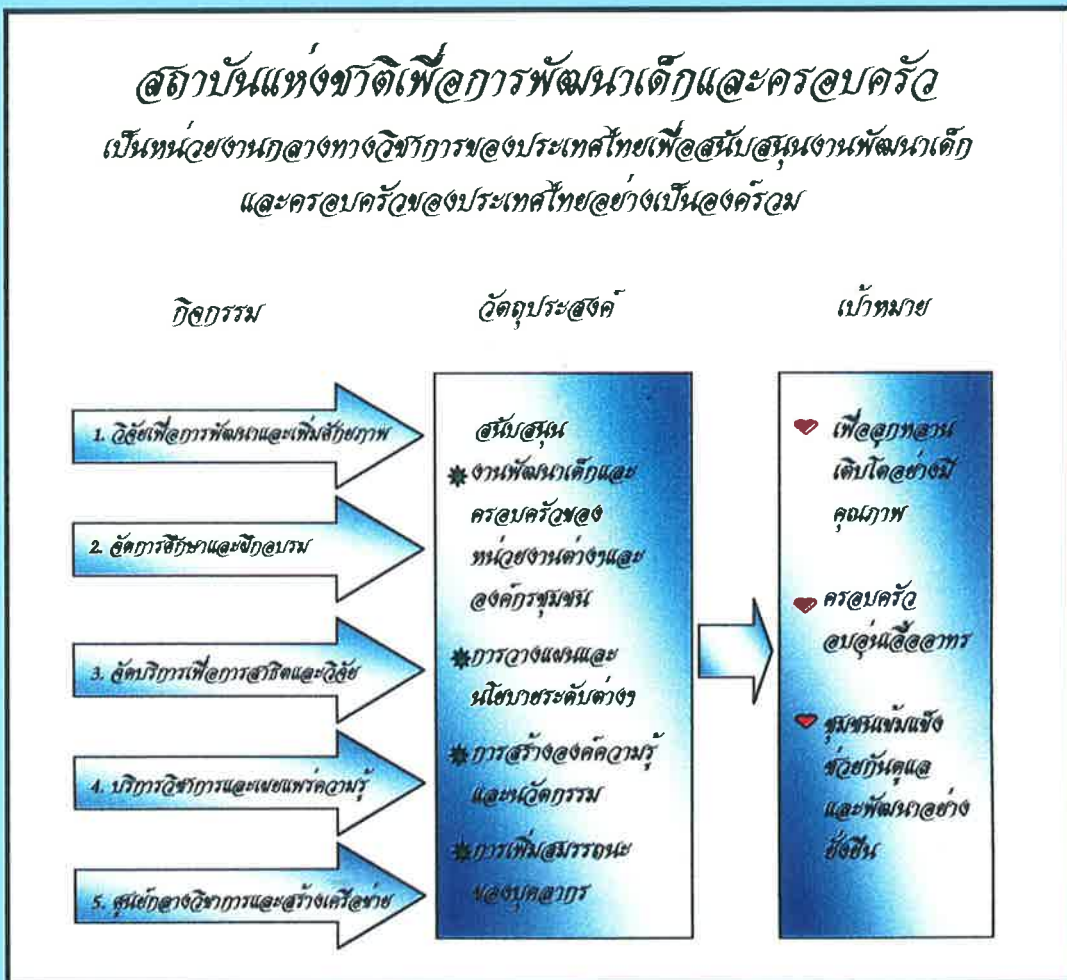
1. การพัฒนาองค์ความรู้ด้วยการวิจัย ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ สังเคราะห์ จากข้อมูลข่าวสาร โดย สถาบันฯ ดำเนินการเอง และประสานงานวิจัยร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ

2. การผลิตและพัฒนาบุคลากร หลักสูตรปริญญาโท ปริญญาเอก หลังปริญญาเอก และหลักสูตร ฝึกอบรมต่างๆ ด้านพัฒนาเด็กและครอบครัว

3. การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสาร ให้กับนักวิชาการ ประชาชน ครอบครัว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว โดยการจัดการประชุมวิชาการ การบรรยาย ต่อสาธารณชน และเผยแพร่สื่อต่างๆ ตลอดจนการจัดทำศูนย์ข้อมูล

4. การจัดบริการเพื่อการสาธิตและวิจัย เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย การตรวจวินิจฉัยและบำบัดฟื้นฟูเด็กและครอบครัว โครงการครอบครัวสัมพันธ์

5. การสร้างระบบเครือข่ายวิชาการทั้งในและนอกประเทศ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลการวิจัย ประสบการณ์ และร่วมมือช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนและการวิจัย



นโยบาย
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ตามประกาศของมหาวิทยาลัยมหิดล
ณ วันที่ 9 มีนาคม 2541

1. วิจัยและพัฒนาทั้งองค์ความรู้ใหม่ องค์ความรู้เดิม และกระบวนการศึกษาวิจัย ในด้านการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ บุคลิกภาพ และวุฒิภาวะ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพตลอดด้วยเด็กตั้งแตอยู่ในครรภ์ รวมทั้งเด็กปัญญาเลิศและเด็กด้อยโอกาส ตลอดจนเยาวชนและครอบครัวอย่างเป็นองค์รวม ทันสมัย และเหมาะสมต่อวัฒนธรรมไทย
2. สร้างบุคลากร โดยเฉพาะในระดับหลังปริญญา รวมทั้งพัฒนาบุคลากร เพื่อดำเนินการวิจัยและดำเนินงานในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และครอบครัว อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ ทันสมัยสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย และมีประสิทธิภาพ
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้การพัฒนาเด็กและครอบครัวในประเทศไทยมีประสิทธิภาพ โดยรวบรวมความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง สร้างข่ายงานและประสานการดำเนินงานกับองค์กรอื่นและชุมชน วิเคราะห์และประเมินสภาวะเด็กและครอบครัว และวางแผนจัดทำโครงการบริการวิชาการ
4. วิจัยและพัฒนาเชิงวิเคราะห์และประเมินสภาวะเด็กและครอบครัว ได้ผลโดยรวดเร็วทั่วประเทศ
5. เป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการที่มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล โดยผลิตผลงานวิชาการที่สำคัญและเป็นประโยชน์ เป็นศูนย์สาริตการบริการทางวิชาการ และเป็นศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรในระดับนานาชาติ



รายชื่อคณะกรรมการนโยบาย
โครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ระหว่างปี 2538-2540

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

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร
โครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ระหว่างปี 2538 - 2540

1. ดร.สายสุรี จุติกุล	ที่ปรึกษา
2. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์อารี วัลยะเสวี	ที่ปรึกษา
3. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี	ที่ปรึกษา
4. ศาสตราจารย์ ดร.กมล ทองธรรมชาติ	ที่ปรึกษา
5. ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต	ที่ปรึกษา
6. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง ม.ร.ว.จันทรวรรณ เกษมสันต์	ที่ปรึกษา
7. นายธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์	ที่ปรึกษา
8. นายโสภณ สุภาพงษ์	ที่ปรึกษา
9. รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน	ที่ปรึกษา
10. ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว	ประธาน
11. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงชนิกา ผู้จินดา	กรรมการ
12. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวิมลเพ็ญ บุญประกอบ	กรรมการ
13. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสนธิ	กรรมการ
14. ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญชอบ พงษ์พานิช	กรรมการ
15. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์	กรรมการ
16. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุกรี สุวรรณจุฑา	กรรมการ
17. รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ บุญทอง	กรรมการ
18. รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คุชภักดี	กรรมการ
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สมอาจ วงศ์ชมทอง	กรรมการ
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรถจินดา ดีผดุง	กรรมการ
21. ดร.เลขา ปิยะอักษรริยะ	กรรมการ
22. ผู้อำนวยการกองแผนงาน	กรรมการ
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายสุดี วรกิจโกศาทร	กรรมการและเลขานุการ
24. นางสาวผ่องพรรณ เอกอาวุธ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

รายชื่อคณะกรรมการนโยบาย
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2541 ถึงปัจจุบัน

1. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล	ประธาน
2. ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว	รองประธาน
3. เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
4. เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
5. อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน (หรือผู้แทน)	กรรมการ
6. อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ (หรือผู้แทน)	กรรมการ
7. คุณหญิงสุพัตรา มาศดิตถ์	กรรมการ
8. ดร.กษมา วรวรรณ	กรรมการ
9. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี	กรรมการ
10. ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช	กรรมการ
11. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเพ็ญแข ลิมศิลา	กรรมการ
12. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา	กรรมการ
13. นางปวีณา หงสกุล	กรรมการ
14. นางสาวกัญญา ศิลปอาชา	กรรมการ
15. นายวัลลภ ตังคณานุก์	กรรมการ

รายชื่อที่ปรึกษา
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

1. ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสมอ พริ้งพวงแก้ว
2. ดร.สายสุรี จุติกุล
3. ศาสตราจารย์ประดิษฐ์ เจริญไทยทวี
4. ศาสตราจารย์กิตติเมธี ดร.จรรยา สุวรรณทัต
5. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสนธิ
6. ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์อรุณ บุญประกอบ
7. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์บุญชอบ พงษ์พานิช
8. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา
9. ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมอาจ วงษ์จันทอง
10. รองศาสตราจารย์สมพร เรืองผกา
11. รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ระหว่างเมษายน 2541 - เมษายน 2545

1. รองศาสตราจารย์นิตยา คชภักดี	ผู้อำนวยการ	ประธาน
2. รองศาสตราจารย์ปิยะรัตน์ โกวิททรงศ์	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
3. รองศาสตราจารย์มานี ไชยธีรานูวัฒน์ศิริ	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
4. นางนุชนาฏ รักมณี	รักษาการหัวหน้าฝ่ายวิจัยและพัฒนา	กรรมการ
5. นางอรพินท์ เลิศอัสดาตระกูล	รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริการ	กรรมการ
6. นางจිරนันท์ ชำนอง		กรรมการจากข้าราชการประจำ
7. นายวิทยา โปธิ์ศรี		กรรมการจากข้าราชการประจำ (คณะกรรมการบริหารระหว่างปี 2541-2544)
8. นางสาวสัณห์จุฑา ศรีสุพรรณ		กรรมการจากข้าราชการประจำ (คณะกรรมการบริหารปี 2545)
9. นางสาวพิณรัฎฐ์ ไชยपाल	รักษาการหัวหน้าสำนักงานฯ	กรรมการและเลขานุการ



บุคลากร
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
คณะผู้บริหาร



รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี
ผู้อำนวยการ



รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะรัตน์ โกวิทตรพงศ์
รองผู้อำนวยการ



รองศาสตราจารย์ ดร.มานี ไชยธีรานุวัฒน์ศิริ
รองผู้อำนวยการ



(จากซ้ายไปขวา) นางนุชนาฏ รักย์ (รักษาการหัวหน้าฝ่ายวิจัย และพัฒนา), นางอรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล (รักษาการหัวหน้าฝ่ายบริการ), นางสาวพิณรัฎ्ฐ์ ไชยपाल (รักษาการหัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ), นางสาวสัณห์จุฑา ศรีสุพรรณ (กรรมการจากข้าราชการประจำ) และนางจิรนนท์ ขำนอง (กรรมการจากข้าราชการประจำ)

สำนักงานผู้อำนวยการ



(บนซ้ายไปขวา) นายเอก มาศจรัส (นักวิชาการโสตทัศนศึกษา), นายสุทธิพงษ์ คงทน (นักวิชาการพัสดุ),
(ล่างซ้ายไปขวา) นางสาวอาภรณ์ ชาวสะไคร (พนักงานธุรการ), นางสาวสัณห์จุฑา ศรีสุพรรณ (เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน),
นางสาวพิณรฎ ไซยपाल (เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป : รักษาการหัวหน้าสำนักงาน), นางสาวอ้อมรัศมี ผ่านภพ (นักวิชาการเงินและบัญชี),
นางสาวดวงรัตน์ เทพพานิช (นักวิชาการเงินและบัญชี)



(จากซ้ายไปขวา) นายประเสริฐศรี ภิรมย์น้อย (นายช่างเทคนิค), นายชินวัฒน์ สุขเกษม (คนงาน)
นายสืบพงษ์ มาลี (นายช่างเทคนิค), นายณรงค์ กงนอก (คนงาน)



(จากซ้ายไปขวา) นายสมพงษ์ พุทธพงศ์พุกภัย (พนักงานขับรถยนต์), นางสาวสุรีย์ โกรินทร์ (พนักงานบริการอัดสำเนา),
นายสุรศักดิ์ มณฑาสวรรณ (พนักงานขับรถยนต์)

ฝ่ายวิจัยและพัฒนา



(จากซ้ายไปขวา) นางนุชนาถ รักมี (นักวิจัย : รักษาการหัวหน้าฝ่าย), นางสาวชญานุท เศรษฐวิโยธิน (ผู้ช่วยวิจัย), นายอริวัฒน์ เปล่งสอาด (อาจารย์), นางจีรนนท์ ขำนอง (นักวิจัย), นางสาวณัฐนารี เอมยงค์ (นักเวชสถิติ)

ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม



(จากซ้ายไปขวา) นางสาวสมฤทัย แจ่มกลิ่น (เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป)
แพทย์หญิงสุรชาติพษ์ ศิริจันทร์เพ็ญ (อาจารย์)

ฝ่ายประสานงานเครือข่าย



(จากซ้ายไปขวา) นางสาวจุไรภรณ์ ทัศนอนันชัย (นักวิชาการคอมพิวเตอร์)
นางสวานันทนา แสนสาคร (นักวิชาการโสตทัศนศึกษา)

ฝ่ายบริการ



(บนจากซ้ายไปขวา) นางสาวเพ็ญพรรณ ชนะกิจเจริญ (ผู้ช่วยพยาบาล), นางสาวจากรุวรรณ สุรังสิมันต์กุล (นักเทคนิคการแพทย์), นางอรพินท์ เลิศอวีศดาตระกูล (นักจิตวิทยา : รักษาการหัวหน้าฝ่าย), นางสาวทิตตยูดา โภชนจันทร์ (นักจิตวิทยา), นางสาวสุกัญญา แก้วสุข (อาจารย์), (ล่างจากซ้ายไปขวา) แพทย์หญิงณลินี เชื้ออณิชากร (อาจารย์), นางสาวชนิศา รุ่งเรือง (นักประชาสัมพันธ์), นางสาวประพา หมายสุข (นักกายภาพบำบัด), นางสาววิไล พิรุณโปรย (พนักงานธุรการ)

ฝ่ายบริการ

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย



(จากซ้ายไปขวา) นางสาวนุชรา มาตศรี, นางสาวมาริสตา ยิมเพ็ชร (นักพัฒนาการเด็ก), นางสาวจิตตวดี สุขะตุงคะ (นักโภชนาการ) นางสาวมีนา โรจน์ไพรินทร์ (หัวหน้านักพัฒนาการเด็ก)



(บนซ้ายไปขวา) นางสาวกาญจนา มณฑาสวรรณ, นางสาวลัดดา หงษ์ทอง,
นางสาวศิริรัตน์ คงนิตย์ (เจ้าหน้าที่พัฒนาการเด็ก)
(ล่างซ้ายไปขวา) นางสาววัฒนา พรธมา (ผู้ช่วยพยาบาล), นางสาวศิริพร เอนอ่อน, นางสาวมัชฌา ทำคล่อง,
นางสาวสุมาลี ประกอบบุญ (เจ้าหน้าที่พัฒนาการเด็ก)



(ซ้ายไปขวา) นางจันทร์ ไซโยง (คนงาน), นางสาวสุวรรณิ คล้ายโชติ (คนครัว),
นางปริชวารณ คงเจ็ดเข็ม (คนงาน)

ประมวลภาพกิจกรรม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



ศ.นพ.เสมอ พริ้งพวงแก้ว
ที่ปรึกษา



การประชุมคณะที่ปรึกษาสถาบันฯ



โครงการอบรมผู้ประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วย

DENVER II ฉบับภาษาไทย



งานครอบครัวสัมพันธ์



การอบรมทักษะการดูแลและ
พัฒนาเด็กปฐมวัยในสังคมที่มีโรคเอดส์



ความผูกพันของคน 3 รุ่น
ในงานครอบครัวสัมพันธ์



ภาพบรรยากาศของงานครอบครัวสัมพันธ์
ในพิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่



กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ



กิจกรรมวันแม่แห่งชาติ



สถาบันฯ ร่วมถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันพ่อแห่งชาติ ณ สำนักอธิการบดี



ฯพณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ และคณะให้เกียรติเข้าชม นิทรรศการสู่การพัฒนาเด็กและครอบครัวศตวรรษที่ 21 งานมหิดล..วันแม่ 6 สิงหาคม 2542



พิธีถวายพระพร ณ สถาบันฯ



ศ.เกียรติคุณนที รักษ์พลเมือง นายกสภามหาวิทยาลัยเป็นประธาน การสัมมนา มหิดล..วันแม่ สู่สังคมเอื้ออาทร-เมื่อแม่เผชิญปัญหา 6 สิงหาคม 2542 ณ สถาบันฯ



ผู้เข้าร่วมการสัมมนา มหิดล..วันแม่



สถาบันฯ จัดแสดงสื่อซีดีรอมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยครอบครัว



ค่ายพี่แสบดี-น้องน่ารัก

กิจกรรมเครือข่ายวิชาการต่างประเทศ



Prof. Gary B. Melton Childwatch International
และ คณะเข้าพบอธิการบดี เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 2545



การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย
โดย รศ.พญ.นิตยา คชภักดี ผู้อำนวยการสถาบันฯ และ
Prof. Michael W. Yogman Harvard University, USA.
1 มีนาคม 2545 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



Prof. T. Berry Brazelton, Harvard University, USA,
Prof. J. Gomes Pedro, Portugal และคณะเข้าร่วม
การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 1 ร่วมใจพัฒนาเด็กไทยสู่ศตวรรษที่ 21
30 มีนาคม 2542 ณ สถาบันฯ



Prof. Kevin Nugent Brazelton Institute Boston, USA
เข้าร่วมการประชุมวิชาการ เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2543
ณ โรงแรมโรแยล ออร์คิด เซอรادتัน



วิทยากรจาก Children's Hospital Boston.
ฝึกอบรมการทดสอบพัฒนาการด้วย Bayley Scales of Infant
Development



กลุ่ม UDISHA, Government of India,
ดูงานการพัฒนาเด็กปฐมวัย

กิจกรรมเครือข่ายวิชาการในประเทศ



รองเลขาธิการ ศสช. นายสันติ บางอ้อ เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพิจารณาตัวชี้วัด "ครอบครัวอยู่ดีมีสุข" 13-14 ธันวาคม 2544



นายนาวัน ชันธิรัญ
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม



นายวีระวัฒน์ ชื่นวาริน
นายอำเภอพุทธมณฑล



ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามธิบดี



กิจกรรมโครงการวิจัยการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก โดยกรมมีส่วนร่วมของครอบครัว และชุมชนศาลายา



ผลงาน/กิจกรรม

1. วิจัยและประสานการวิจัยสหวิทยาการ : ในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเด็กและครอบครัว ได้แก่

- โครงการพัฒนาเด็กโดยครอบครัว 16 จังหวัด นำร่อง ร่วมกับเครือข่ายวิชาการ เช่น กรมพัฒนาชุมชน, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นต้น และต่อมาได้ขยายเป็นโครงการพัฒนาครอบครัว 76 จังหวัด โดยเครือข่ายวิชาการดำเนินการร่วมกันทั้งสิ้น 17 หน่วยงาน ปี พ.ศ. 2541

- โครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ ของเด็กปฐมวัยในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2541

- โครงการวิจัยการติดตามตรวจสุขภาพและประเมินพัฒนาการของเด็กที่เกิดจากวิธี ICSI ปี พ.ศ. 2541

- โครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนศาลา ปี พ.ศ. 2542 -2545



- โครงการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” โดยได้รับเงินอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2544-2545

2. จัดการศึกษาและฝึกอบรม : เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านเด็กและครอบครัวที่มีคุณภาพ ได้แก่

- หลักสูตรระดับปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ เริ่มเปิดการเรียนการสอน ปีการศึกษา 2545



- โครงการอบรมผู้ทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยแบบทดสอบ DENVER II ฉบับภาษาไทย ตั้งแต่ปี 2542-2545 อบรมไปแล้วจำนวน 6 รุ่น รวมผู้เข้ารับการอบรมทั่วประเทศจำนวน 107 คน

- โครงการอบรมทักษะการดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยใน สังคมที่มีโรคเอดส์ ปี พ.ศ. 2543 ร่วมกับ สอดย.

3. การจัดบริการสาธิตและวิจัย : เป็นการพัฒนาศูนย์วิชาการที่มีคุณภาพและสอดคล้องต่อความต้องการของสังคม ได้แก่

- บริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กกลางวันซึ่งเป็นกลุ่มเด็กปฐมวัย อายุตั้งแต่ 4 เดือน ถึง 3 ปีครึ่ง เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็ก



- โครงการอนุบาลสาธิตเพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กอายุตั้งแต่ 3-6 ปี เริ่มดำเนินการ 1 มิถุนายน 2544

- ค่ายครอบครัวสัมพันธ์ ร่วมกับมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม ณ ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2541 มีจำนวนครอบครัวที่เข้า ร่วม 27 ครอบครัว (96 คน)

- ปี 2544 เปิดให้บริการตรวจวินิจฉัยบำบัดรักษาและฟื้นฟู บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ การเลี้ยงดูเด็ก ปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม

- โครงการห้องสมุดของเล่น เปิดให้บริการปี 2545

4. การบริการวิชาการและเผยแพร่ความรู้ : โดยวิทยาการของสถาบัน ได้รับเชิญไปบรรยาย อภิปราย ร่วมกันร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ วิชาการผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

- ในประเทศ ได้แก่ การประชุมวิชาการ เรื่อง “Smart System” ร่วมกับราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย วันที่ 1 มีนาคม 2545 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยจะมีการจัดต่อเนื่องอีก 30 ครั้ง ทั่วประเทศ

- นานาชาติ ได้แก่ International Congress of Padiatrics ครั้งที่ 22 ร่วมกับ IPA สิงหาคม 2541 ณ กรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์, การประชุมวิชาการประจำปีของ The American Academy of Padiatrics ตุลาคม 2542 ณ กรุงวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา, Brazelton Institute Faculty ณ มหาวิทยาลัยฟิลิปปีนส์ ปี 2543 และการประชุม The National Conference on Early Childhood Care for Survival Growth and Development, ตุลาคม 2543 ณ กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย



นอกจากนี้สถาบันได้จัดทำโครงการสื่อพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบในรูปของซีดีรอม

5. เป็นศูนย์กลางประสานเครือข่ายทางวิชาการ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เป็นหน่วยงานกลางและศูนย์กลางทางวิชาการในประเทศและเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกับองค์กรนานาชาติ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลการวิจัย ประสบการณ์และร่วมมือช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนและการวิจัย โดยสถาบันมีบทบาทที่สำคัญด้านการพัฒนาเด็กและมีเครือข่ายวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้



5.1 ที่ปรึกษา/คณะทำงาน

- ในประเทศ ได้แก่ ประธานอนุกรรมการกำหนดมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาผู้ดูแลเด็กและผู้สูงอายุ กรรมการพัฒนาฝีมือแรงงาน, ที่ปรึกษารมอนามัยด้านอนามัยแม่และเด็ก

- นานาชาติ ได้แก่ การประชุมเรื่อง “Child Development” จัดโดย IMCI ของ WHO กรกฎาคม 2544 ณ เมืองเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์, การประชุม “Chilwatch International Advisory Board Meeting” และ “Childwatch International Media Group Meeting” กันยายน ตุลาคม 2544 ณ ประเทศบราซิล

5.2 จัดการประชุมวิชาการ

- ในประเทศ ได้แก่ การประชุม Community-Based Child Development Program ร่วมกับ IPA/WHO/Unicef ตุลาคม 2540, การประชุมประจำปี เรื่อง “ร่วมใจพัฒนาเด็กไทยสู่ศตวรรษที่ 21 มีนาคม 2542 ณ สถาบันฯ, การสำรวจแววลูกน้อย 0-5 ปี (Super Baby 2000) พฤศจิกายน 2542 ณ อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี, งานสัมมนาหิดลวันแม่ “สู่สัมคมเอื้ออาทรเมื่อแม่เผชิญปัญหา” สิงหาคม 2543 ณ สถาบันฯ, การประชุม Thai Forum of Behavioural Medicine ร่วมกับ ISBM พฤษภาคม 2544 ณ โรงแรมสยามซิตี้, การประชุม Brain Camp Program ร่วมกับโครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม มหาวิทยาลัยมหิดล ธันวาคม 2544 ณ สถาบันฯ

- นานาชาติ ได้แก่ การประชุม Promotion of Early Childhood Development ร่วมกับโครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม มหาวิทยาลัยมหิดล กุมภาพันธ์ 2545 ณ ประเทศไทย



องค์กรภาครัฐ

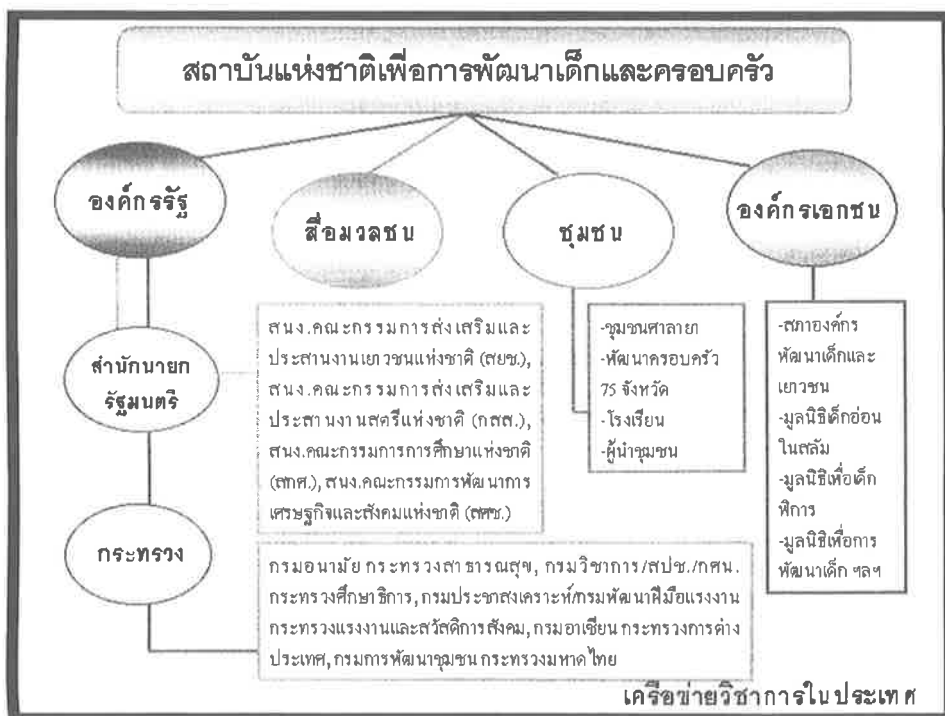
● สำนักงานนายกรัฐมนตรี ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (สยช.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (สกศ.) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

● กระทรวง ได้แก่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข /กรมวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (สพช.) กรมการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ / กรมประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาฝีมือแรงงาน/ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม / กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ / กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย



5.3 เครือข่ายวิชาการในประเทศ

เครือข่ายวิชาการในประเทศของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวมีทั้งองค์กรภาครัฐ องค์กรเอกชน สื่อมวลชน และชุมชน ในการดำเนินการดำเนินนโยบาย และนำข้อมูลการวิจัยไปประยุกต์กับการจัดทำแผนปฏิบัติการ



องค์กรภาคเอกชน ได้แก่ สภาองค์กรพัฒนาเด็กและเยาวชน มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก ฯลฯ สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ

ชุมชน ได้แก่ ชุมชนศาลาयाโครงการพัฒนาครอบครัว 75 จังหวัด โรงเรียน ผู้นำชุมชน

กิจกรรมสำคัญที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวร่วมกับเครือข่ายวิชาการในประเทศ ได้แก่

- การประชุมระดมความคิดเห็นเรื่อง “ข้อดีข้อเสียของการเร่งให้เด็กเข้าเรียนเร็ว” เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2545 ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการบังคับใช้กฎกระทรวง ที่อาจสร้างปัญหาแก่การเข้าเรียนของเด็กปฐมวัย

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวจึงจัดการประชุมระดมความคิดเห็นเพื่อพิจารณาความเป็นไปข้อดีข้อเสียและหาทางออกที่สร้างสรรค์ร่วมกัน การประชุมครั้งนี้ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยตัวแทนจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ตัวแทนจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ตัวแทนจากสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ตัวแทนจากศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ตัวแทนจากสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย ผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้สอน เครือข่ายผู้ปกครอง นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยมหิดล และสื่อมวลชน จากการประชุมในครั้งนี้ได้ข้อสรุปว่า



ผลการประชุมระดมความคิดเห็นเรื่อง “ข้อดีข้อเสียของการเร่งให้เด็กเข้าเรียนเร็ว”

สืบเนื่องจากพระราชบัญญัติการปฏิรูปการศึกษา พ.ศ. 2542 จะมีผลบังคับใช้ในเดือนสิงหาคม 2545 นี้ ได้มีการออกระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานโรงเรียนอนุบาลเอกชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2544 เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2544 ซึ่งส่งผลให้เด็กที่จะเข้าศึกษาในโรงเรียนเอกชนระดับอนุบาล มีอายุตั้งแต่ 2 ปี 4 เดือน ขึ้นไป และเข้าศึกษาต่อในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ตั้งแต่อายุ 5 ปี 4 เดือนขึ้นไป ซึ่งอาจส่งผลให้มีปัญหาในการปรับตัว ทำให้เกิดความเครียดสูงตั้งแต่เยาว์วัย โดยเฉพาะในเด็กที่ยังไม่พร้อมที่มีอยู่เป็นจำนวนมากถึง 1 ใน 5 ในประเทศไทย ทั้งนี้จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และประสาทวิทยาศาสตร์ ความเครียดต่อเนื่องเรื้อรังมีผลเสียต่อร่างกาย สมอง และจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาการเรียนรู้ ปัญหาพฤติกรรมและสุขภาพของเด็ก ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาและการทำงานและคุณภาพชีวิตในอนาคตได้

ข้อดี ของการเปิดโอกาสให้เด็กเข้าเรียนเร็วขึ้นนั้นอาจเป็นประโยชน์แก่เด็กที่อยู่ในภาวะแวดล้อมที่ทางบ้าน ไม่เอื้อต่อพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูและนำเด็กไปฝากเลี้ยงกับผู้ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการเด็กจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี สามารถนำเด็กมาเข้าโรงเรียนได้เพื่อให้อยู่ในความดูแลของผู้ที่ความรู้ความเข้าใจ อีกทั้งเด็กที่มีพัฒนาการเร็ว มีความพร้อมและมีศักยภาพเพียงพอก็ไม่เสียโอกาสในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพต่อไป

ข้อเสีย หากทางโรงเรียน ผู้บริหารไม่มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องบุคลากร สถานที่ การจัดสภาพแวดล้อมให้กับเด็กวัย 2 ปี 4 เดือนแล้วนับว่าเป็นเรื่องที่น่าอันตรายเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการดูแลที่ใกล้ชิด ยังช่วยเหลือตัวเองได้ไม่ค่อยดีนัก พัฒนาการด้านต่างๆ ต้องได้รับการส่งเสริมโดยเฉพาะด้านภาษาและการใช้กล้ามเนื้อเล็กและการปรับตัว เพราะพัฒนาการทั้งสองด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสามารถทางสติปัญญาต่อไปในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีส่วนร่วม ของครูหรือผู้เลี้ยงดูเด็กจำนวนมากคือ 1 ต่อ 7 - 10 ไม่ใช่ 1 ต่อ 20 - 30 ดังที่พบในโรงเรียนอนุบาลจำนวนมาก

ในช่วงปฐมวัยนี้เป็นช่วงที่มีความสำคัญมาก สมองและ พัฒนาการเรื่องต่างๆ กำลังเจริญงอกงามและเป็นช่วง โอกาสในการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและไม่สามารถเรียกหวนกลับมาได้อีก ตลอดชีวิต เมื่อเด็กวัย 2 ปี 4 เดือนเติบโตขึ้นเพื่อไปสู่ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 เด็กจะมีอายุเพียง 5 ปี 4 เดือน ความพร้อม ทางพัฒนาการในบางด้านยังไม่พัฒนาการอย่างเต็มที่ที่ยังบาง โรงเรียนใช้ระบบการสอบคัดเลือกเพื่อเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 ต้องสอบเข้าตั้งแต่ก่อนอายุ 5 ปี จะทำให้เด็กเกิดความเครียดขึ้นหากสอบไม่ได้หรือไม่พร้อมที่จะเรียนตาม ระบบโรงเรียน ทำให้เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่รักการเรียน เมื่อหน่ายต่อการเรียน เด็กจะล้มเหลวตั้งแต่เริ่มต้น มักนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมและสุขภาพ



ที่ประชุมจึงมีข้อสรุปที่เป็นทางออก ทางป้องกัน ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นของการแก้ปัญหา ดังนี้

1. เผยแพร่ให้ทุกฝ่ายรวมทั้งประชาชน ผู้ปกครอง ได้เข้าใจถึงความสำคัญของช่วงปฐมวัยและช่วยกันสร้าง โอกาสเรียนรู้ที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการและความ ต้องการพื้นฐานของเด็กทั้งในบ้าน ศูนย์รับเลี้ยงและพัฒนาเด็ก เล็ก และโรงเรียนอนุบาลตลอดจนในชุมชน สื่อมวลชน และ สังคมส่วนรวม

2. ตัวแทนของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จะนำข้อมูลและความคิดเห็นจากที่ประชุมในครั้งนี้รวบรวม และนำเสนอผู้บริหารของกระทรวงศึกษาธิการเพื่อดำเนินการ ต่อไป

3. ตัวแทนของสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทยจะนำข้อมูลและข้อเสนอแนะของตัวแทนจากสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาเอกชน แจ้งต่อผู้บริหาร โรงเรียนให้ ทราบว่าหากโรงเรียนอนุบาลใดยังไม่มีความพร้อมในการรับ เด็กอายุ 2 ปี 4 เดือนเข้าเรียนสามารถปฏิเสธได้โดยไม่มี ความผิดทางกฎหมาย

4. หากโรงเรียนอนุบาลเอกชนใดรับเด็กอายุ 2 ปี 4 เดือนเข้าเรียน หมายความว่าทางโรงเรียนต้องมีการเตรียม ความพร้อมทั้งสถานที่ ครูผู้สอน การจัดสภาพแวดล้อมให้กับ เด็กในวัยนี้เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพและ ต้องให้ผู้ปกครองรับทราบเข้าใจในข้อดีข้อเสียที่จะเกิดขึ้น

ระเบียบว่าด้วยการกำหนดมาตรฐาน โรงเรียน อนุบาลเอกชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2544 นี้จะยกเลิกทันทีเมื่อพระ ราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ประกาศใช้ เพราะต้องนับ อายุของเด็กตามกฎกระทรวง

วันจันทร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2545

ผู้หญิง - สังคม

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

เร่งรัด เรียนเร็ว

ได้โอกาส แต่ขาดศักยภาพ...!!

เด็กอายุ 2 ปี 4 เดือน เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แล้ว แต่เด็กบางคนก็ยังไม่พร้อมที่จะเรียนตามระบบโรงเรียน ทำให้เด็กเกิดความเครียดและไม่อยากไปโรงเรียน

นางสาวอรุณี ใจดี

เด็กอายุ 2 ปี 4 เดือน เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แล้ว แต่เด็กบางคนก็ยังไม่พร้อมที่จะเรียนตามระบบโรงเรียน ทำให้เด็กเกิดความเครียดและไม่อยากไปโรงเรียน

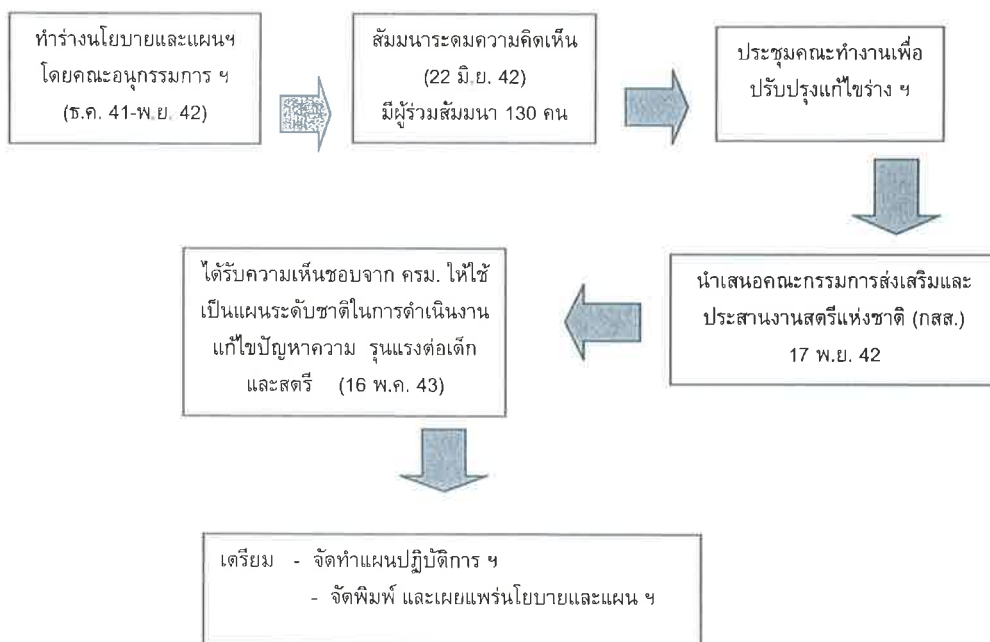
นางสาวอรุณี ใจดี

เด็กอายุ 2 ปี 4 เดือน เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แล้ว แต่เด็กบางคนก็ยังไม่พร้อมที่จะเรียนตามระบบโรงเรียน ทำให้เด็กเกิดความเครียดและไม่อยากไปโรงเรียน

นางสาวอรุณี ใจดี

● นโยบายและแผนขจัดความรุนแรงต่อเด็ก และสตรี โดยคณะกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) โดยมี รศ. พญ. นิตยา คชภักดี เป็นหัวหน้าคณะทำงานกร่างนำเสนอคณะรัฐมนตรี สรุปได้ดังนี้

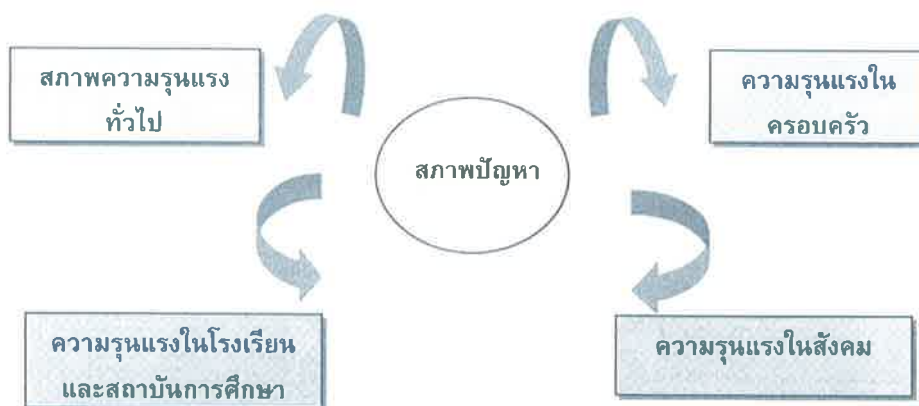
ความเป็นมา



1. ความรุนแรง

ความรุนแรง หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางกาย วาจา จิตใจ และทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้ายทุบตี ลुकคาม จำกัดกีดกัน เสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะ และในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ

2. สภาพปัญหาความรุนแรงในสังคม



2.1 สภาพปัญหาความรุนแรง



สถิติข้อมูลความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

- 1) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ปี 2541 มีสถิติเกี่ยวกับคดีความผิดทางเพศทุกเขตพื้นที่ทั่วประเทศทั้งสิ้น ดังนี้

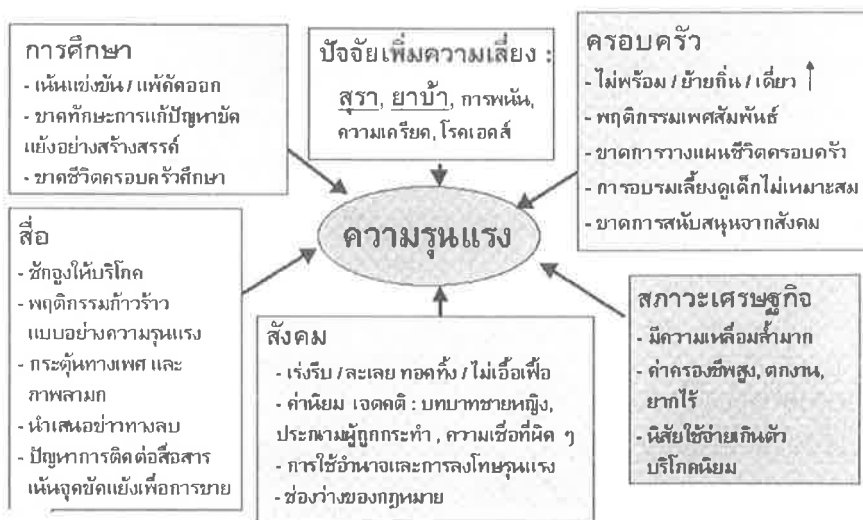
1.1 คดีข่มขืนกระทำชำเรา	รับแจ้ง	3,516 ราย	จับได้	2,174 ราย
1.2 คดีข่มขืนและฉ้อ	รับแจ้ง	24 ราย	จับได้	14 ราย
1.3 คดีอนาจาร	รับแจ้ง	1,459 ราย	จับได้	1,016 ราย

2) ในช่วงปีงบประมาณ 2541 กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก กรมประชาสงเคราะห์ ได้ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ จำนวน 160 ราย เป็นหญิงมากกว่าชาย 1 เท่า

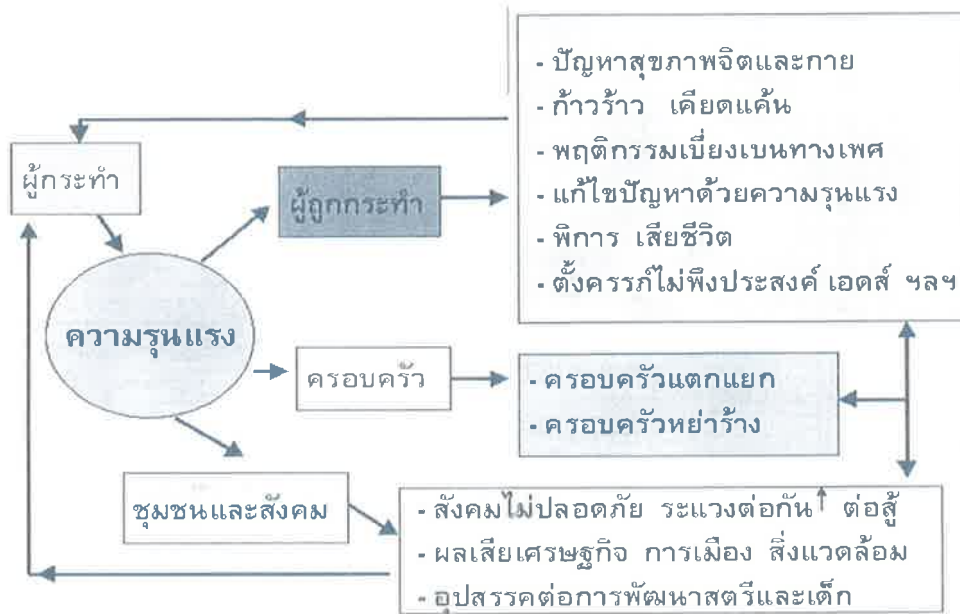
3) มูลนิธิเพื่อนหญิง ได้รวบรวมสถิติข้อมูลภัยทางเพศจากหนังสือพิมพ์ 5 ฉบับ ช่วงเดือนมกราคม - สิงหาคม 2541 มีภัยทางเพศเกิดขึ้นทั่วประเทศ 142 กรณี มีผู้ตกเป็นเหยื่อ 180 คน เพิ่มขึ้นร้อยละ 67.6 เมื่อเทียบกับ พ.ศ. 2540

4) จากการทำงานของศูนย์พิทักษ์สิทธิสตรี มูลนิธิเพื่อนหญิง ในช่วงเดือนมกราคม-ธันวาคม 2540 มีผู้มาขอความช่วยเหลือ 1,057 ราย และ ปี 2541 จำนวน 1,000 ราย ประมาณร้อยละ 80 คือปัญหาความรุนแรงในครอบครัว รองลงมาคือ ความรุนแรงทางเพศ

2.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรุนแรง



2.3 ผลกระทบของความรุนแรง



2.4 ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหา

1) ให้มีนโยบายและแผนงานระดับชาติในเรื่องการยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

2) รัฐต้องมีมาตรการในการให้ความรู้แก่ประชาชนและสังคมเกี่ยวกับเรื่องความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ความรุนแรงในครอบครัว สิทธิมนุษยชน สิทธิสตรีและสิทธิเด็ก

3) รัฐต้องสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับการป้องกัน และแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

4) รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทั้งหญิงและชาย องค์กรชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ไข ป้องกัน และจัด ความรุนแรงในทุกระดับของความสัมพันธ์

5) รัฐและองค์กรวิชาชีพสื่อมวลชนต้องมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมสื่อที่ขู่ความรุนแรงในทุกรูปแบบ

6) พัฒนารูปแบบการติดต่อสื่อสารเป็นสองทางให้มากขึ้น และแสดงออกถึงการพัฒนา ในทางที่สร้างสรรค์อย่างชัดเจน

7) ให้มีการแก้ไขปรับปรุงกฎหมาย กฎ ระเบียบ ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว เผยแพร่ และมีการบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

8) พัฒนาองค์กรภาครัฐและสนับสนุนองค์กรเอกชน ที่ทำหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือผู้ถูกกระทำรุนแรง

9) พัฒนานุเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรมให้เข้าใจ

ถึงธรรมชาติของปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น และพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการดำเนินคดีทางอาญา โดยคำนึงถึงสภาพจิตใจ และความต้องการของผู้เสียหาย

10) รัฐต้องให้ความสำคัญต่อการศึกษาวิจัยสภาพปัญหา ปัจจัยกำหนดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ผลกระทบต่อผู้เสียหาย การประเมินการใช้นโยบายเกี่ยวกับการ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

3. วิสัยทัศน์

3.1) เด็กและสตรีปลอดภัยจากการถูกกระทำรุนแรงและล่วงละเมิดสิทธิ ทางกาย วาจา จิตใจและทางเพศ ทั้งในครอบครัว ชุมชน สื่อ สถานที่ทำงาน สถานที่ราชการ โรงเรียน และสังคมส่วนรวม

3.2) ครอบครัวและสังคมมีสันติสุขสามารถแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3.3) รัฐ ครอบครัว และสังคมมีกลไกการเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างทันทั่วทั้งที่และ มีประสิทธิภาพ

3.4) รัฐและประชาชนมีความรู้ ตระหนักและเข้าใจ ปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี รวมทั้งสิทธิเด็ก และสิทธิสตรี

3.5) มีความร่วมมือระหว่างหน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน และชุมชน ทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ

ในการแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี อย่างเป็นสหสาขาวิชาชีพ

4. วัตถุประสงค์

4.1) เพื่อให้มีนโยบายและกลไกทุกระดับ ในการป้องกันแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ทำให้เด็กและสตรีได้รับการปกป้องคุ้มครองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการกระทำรุนแรง

4.2) เพื่อให้มีการพัฒนาศักยภาพ ความรู้และทักษะของบุคลากรและส่งเสริมให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ทำงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรง มีความเข้มแข็ง และมีประสิทธิภาพ

4.3) เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่เหมาะสมตระหนัก ในสิทธิเด็กและสตรี และมีทักษะในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงการเป็นผู้กระทำความรุนแรงและเป็นผู้ถูกกระทำ

4.4) เพื่อสนับสนุนให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กรท้องถิ่น มีส่วนร่วมช่วยเหลือ เฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ทุกชั้นตอน

4.5) เพื่อให้มีการสร้างเครือข่ายการประสานงานดำเนินงานในลักษณะสหสาขาวิชาชีพ ทั้งในระดับนโยบาย และ ระดับปฏิบัติของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรท้องถิ่น และประชาชน

5. นโยบายระดับชาติ

รัฐมีนโยบายปกป้อง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี โดย

5.1) รัฐต้องให้ความสำคัญและส่งเสริมการคุ้มครองป้องกันเด็กและสตรีจากความรุนแรงทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องทั้งในครอบครัวและสังคม โดยเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว และสังคมให้มีสันติสุขและเสมอภาคระหว่างชาย หญิง รวมทั้งแก้ไขกฎหมายต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการคุ้มครองในเรื่องดังกล่าว

5.2) รัฐต้องช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำ รวมทั้งสนับสนุนหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านการดูแลรักษา ฟื้นฟู ร่างกายและจิตใจ การจัดที่พักพิงชั่วคราว ด้านวิชาการ ด้านงบประมาณ รวมทั้งการ ดำเนินการทางกฎหมาย หากหน่วยงานดังกล่าวเพิกเฉย ควรมีมาตรการ

ดำเนินการลงโทษ

5.3) รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ สมาชิกทุกคนในสังคม โดยเฉพาะการมุ่งเน้นให้สตรี มีบทบาทร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรง ทั้งในระดับท้องถิ่นจนถึงระดับชาติ

5.4) รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ บุคลากร และระบบข่าวสารข้อมูลเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ในการสร้างสรรค์ครอบครัวอบอุ่น มั่นคง ป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรง

5.5) รัฐต้องส่งเสริมให้มีการบูรณาการด้านการประสานงาน แผนงานและงบประมาณให้สอดคล้องกันในการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

5.6) รัฐต้องสนับสนุนให้ลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรงต่อเด็ก และสตรี

5.7) รัฐต้องส่งเสริมประชาชนทุกคนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และจิตสำนึก ในเรื่องสิทธิเด็ก สิทธิสตรี และสิทธิมนุษยชน และร่วมกันขจัดปัญหาความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

6. แผนงานหลัก

6.1) แผนงานป้องกันและส่งเสริม

6.2) แผนงานด้านกฎหมาย

6.3) แผนงานช่วยเหลือคุ้มครองและสวัสดิการ

6.4) แผนงานด้านการศึกษาและวิจัย

6.5) แผนงานพัฒนากลไก การประสานงานและบูรณาการ

6.6) แผนงานการติดตาม ประเมินผลและระบบฐานข้อมูล

7. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

7.1) ภาครัฐ : กรมตำรวจ อัยการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงยุติธรรม กรุงเทพมหานคร ฯลฯ

7.2) ภาคเอกชนและองค์กรประชาชน : สภาสังคมสงเคราะห์ฯ สภาสตรีฯ สอดย. มูลนิธิต่าง ๆ

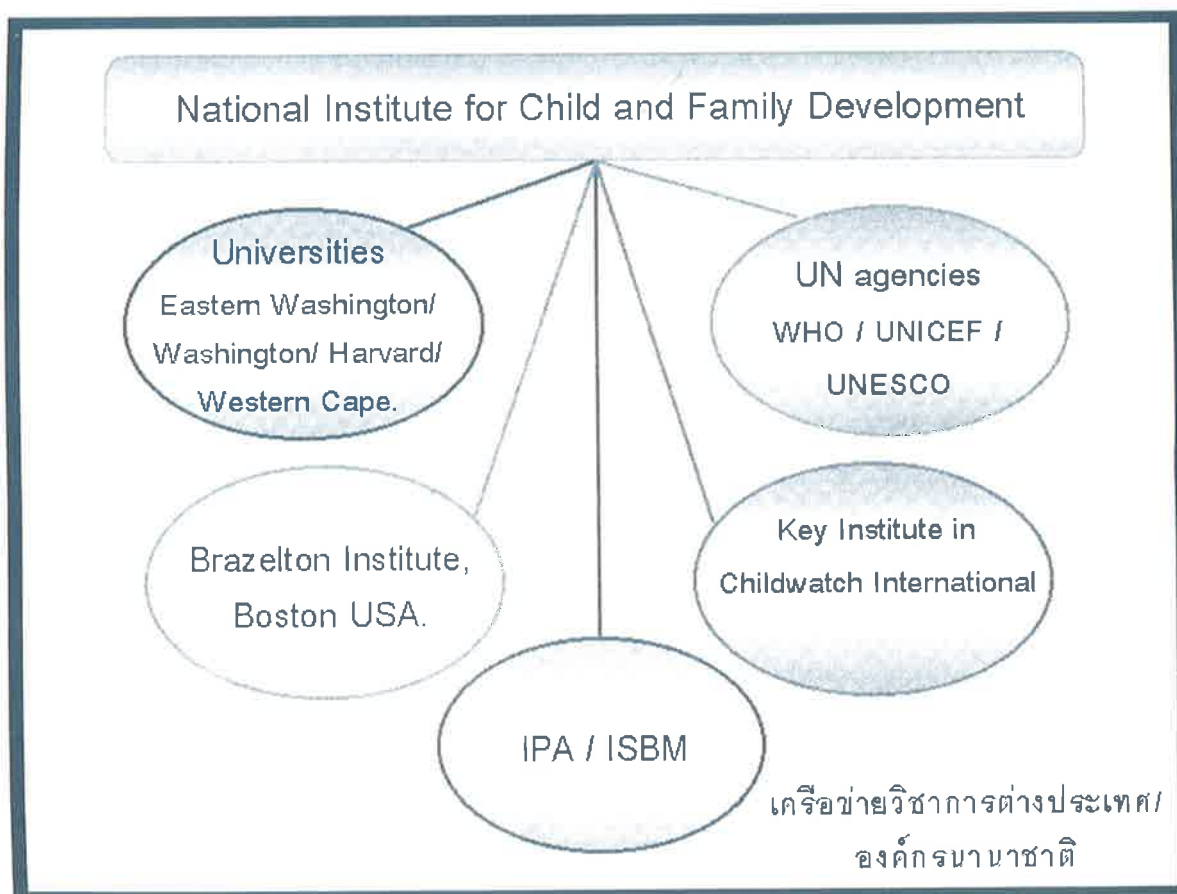
7.3) องค์กรวิชาชีพ

7.4) สื่อมวลชน สมาคมผู้สื่อข่าว สถานีวิทยุและโทรทัศน์

- 7.5) องค์การประสานงานระดับชาติ:
- คณะกรรมการประสานงานสตรีแห่งชาติ (ด้านสตรีและครอบครัว)
 - คณะกรรมการประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (ด้านเด็กและเยาวชน)
 - สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (ด้านวิชาการ)
- 8. กิจกรรมหลัก/ โครงการหลัก**
- 8.1 อบรมทำให้ความรู้ สร้างความตระหนักและปรับเปลี่ยนเจตคติ
- 8.2 อบรมบุคลากร สร้างอาคารสัณครและพัฒนา กลไกการดำเนินงาน
- 8.3 พัฒนาครอบครัวและสถานศึกษาให้แก้ไขปัญหา ชัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- 8.4 พัฒนาการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ถูกระทำอย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรม
- 8.5 การวิจัยเพื่อการเฝ้าระวัง การศึกษาผลกระทบ การป้องกันแก้ไขปัญหาความรุนแรง ตลอดจนการ ประเมินผล

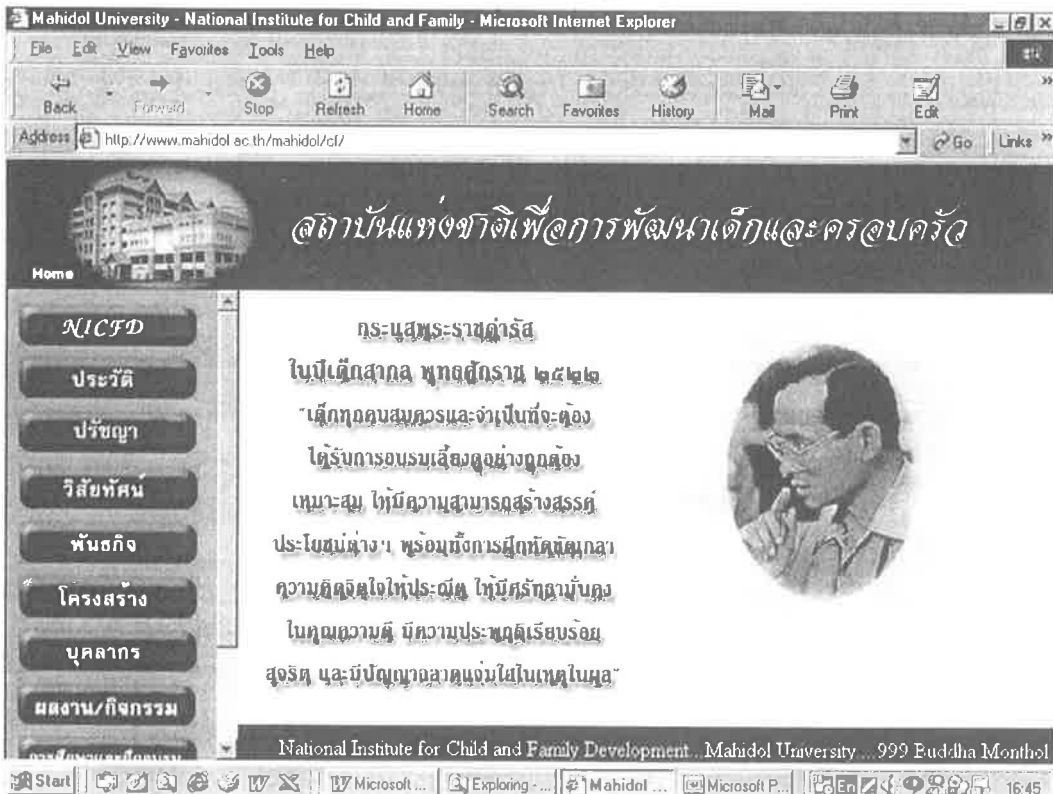
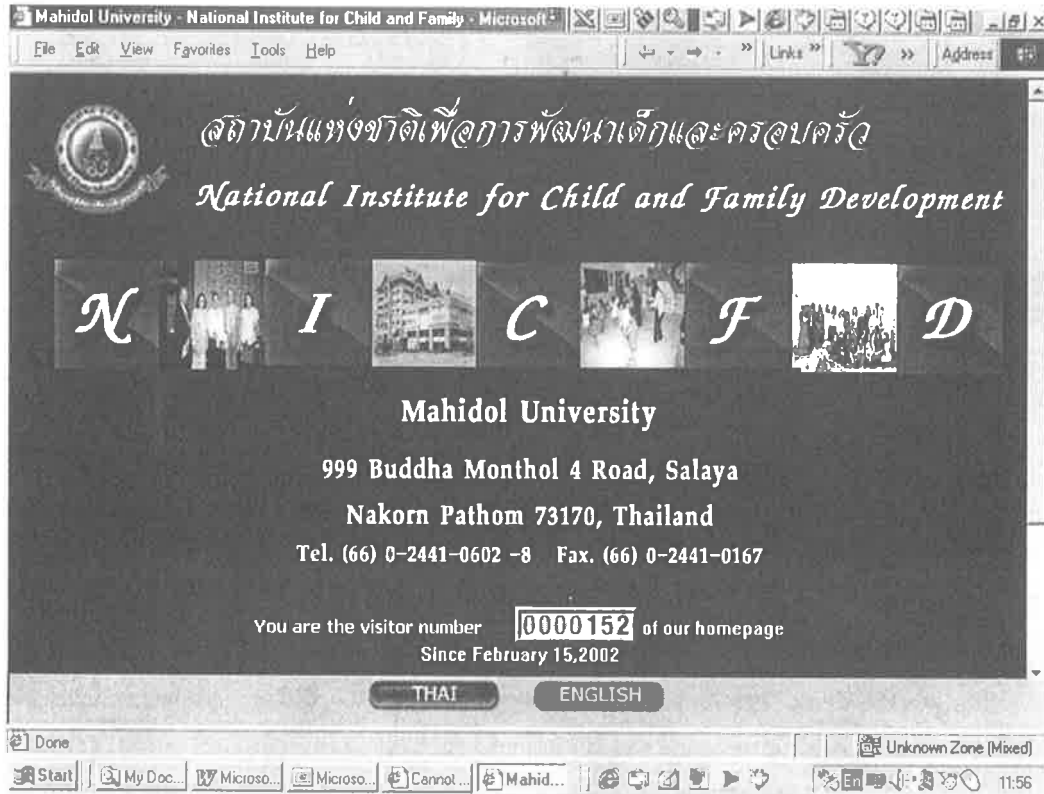
5.4 เครือข่ายวิชาการต่างประเทศ/ องค์การนานาชาติ

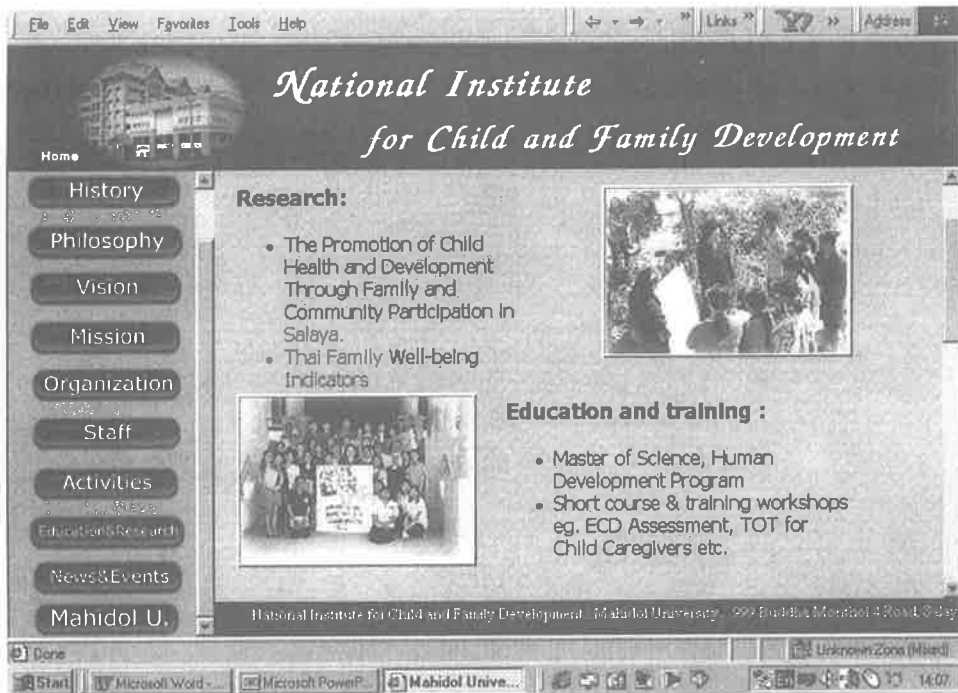
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้ เป็นแกนนำหนึ่งในองค์การนานาชาติ คือเป็น Key Institute in Childwatch International มีกิจกรรมวิชาการร่วมกับ องค์การนานาชาติ ได้แก่ WHO, UNICEF, UNESCO, International Pediatric Association (IPA), International Society of Behavioral Medicine (ISBM) ร่วมงานด้านการ ศึกษาและวิจัยกับสถาบันวิชาการในต่างประเทศ เช่น Brazelton Institute, Boston USA. มหาวิทยาลัยชั้นนำในต่าง ประเทศ เช่น Eastern Washington University, Washington University , Harvard University และ Western Cape University.



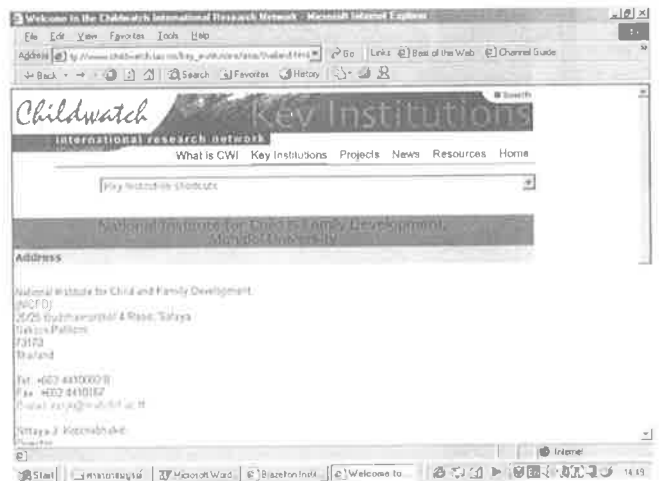
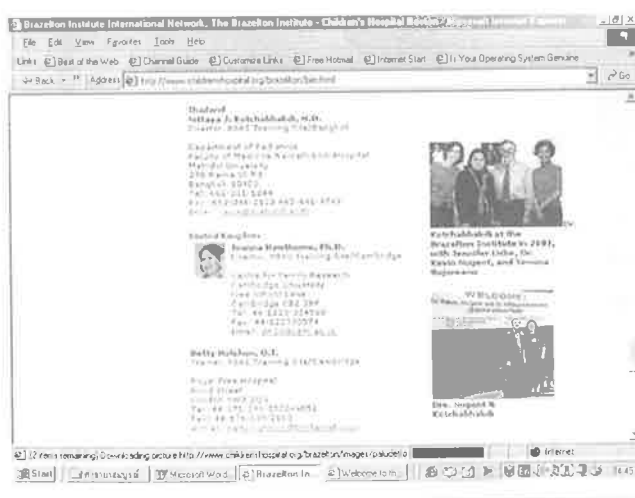
Internet Homepage

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้จัดทำ Internet Homepage ขึ้นเพื่อประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้ด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัว สามารถสืบค้นได้จาก <http://www.cf.mahidol.ac.th>





นอกจากนี้ สถาบันร่วมเป็นสมาชิกเครือข่ายที่สำคัญได้แก่ Brazelton Institute, USA สามารถสืบค้นได้จาก <http://www.childrenshospital.org/brazelton/biin.html> และ Childwatch International, Norway สามารถสืบค้นได้จาก http://www.childwatch.uio.no/key_institutions/asia/thailand.html



หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

หลักการและเหตุผล

ในการพัฒนามนุษย์จำเป็นต้องเริ่มต้นตั้งแต่เด็กและต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยมีครอบครัว เป็นแกนหลัก และชุมชนเป็นฐานที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา ปัจจุบันความก้าวหน้าในองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ชีววิทยาของระบบประสาทพฤติกรรมศาสตร์ พันธุศาสตร์ของมนุษย์ (Human genome) การพัฒนาของสมอง ความรู้ทางด้าน มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และภูมิปัญญาท้องถิ่น มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และความเป็นไปในสังคม รู้จักมองโลกหรือปัญหาในแง่มุมต่างๆ อย่างกว้างไกลและลึกซึ้งรอบคอบ เรียนรู้ในความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ และอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้น ได้มีทักษะในการจัดการและแก้ปัญหาบนพื้นฐานของกติกา สังคมและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวจึงเปิดหลักสูตรปริญญาโท สาขาพัฒนาการมนุษย์ เพื่อผลิตบุคลากรให้มีความรู้แบบบูรณาการ โดยให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ ของพัฒนาการมนุษย์ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์

คุณสมบัติของผู้สมัคร

1. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขา แพทยศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ หรือสาขาวิชาอื่นที่เทียบเท่า ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.75

2. คุณสมบัตินอกเหนือจากนี้อาจได้รับการพิจารณา

ให้สมัครเข้าศึกษาตามดุลยพินิจของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและบัณฑิตวิทยาลัย

หลักสูตรการศึกษา

เป็นหลักสูตร 1 ปี ศึกษาเต็มเวลา เริ่มเรียนตั้งแต่ภาคฤดูร้อน โดยจะต้องศึกษาอย่างน้อย 36 หน่วยกิต ประกอบด้วย หมวดวิชาปรับพื้นฐาน ได้แก่ หลักสูตรทางชีววิทยา และพฤติกรรมศาสตร์ และหลักสูตรสังคมศาสตร์ หมวดวิชาบังคับ ได้แก่ พัฒนาการมนุษย์ การวัดและประเมินการเจริญเติบโต และพัฒนาการมนุษย์ วิทยาระเบียบวิธีวิจัยทางพัฒนาการมนุษย์ โภชนาการในวัฏจักรชีวิตของมนุษย์ พัฒนาการของสมองและพฤติกรรมของมนุษย์ สัมมนาพัฒนาการมนุษย์ การส่งเสริมและแก้ปัญหาพัฒนาการมนุษย์ ฝึกปฏิบัติ วิทยานิพนธ์และหมวดวิชาเลือก 5 หน่วยกิต สำหรับโครงการวิจัย ของหลักสูตร คือ

1. โครงการวิจัยเกี่ยวกับยาเสพติด ได้แก่ ด้านชีวเคมี ด้านจิตวิทยาและพฤติกรรม
2. โครงการวิจัยเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล ได้แก่ ด้านพัฒนาการด้านต่างๆ ด้านสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพและสมรรถนะทางกาย ด้านนโยบายและแผน
3. โครงการวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันและให้ความช่วยเหลือ ได้แก่ ด้านพัฒนาการทางอารมณ์ และจริยธรรม ด้านการให้คำปรึกษา ด้านการจัดสิ่งแวดล้อมและโภชนาการ ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

ด้านการช่วยเหลือเด็กและครอบครัวที่มีความต้องการผู้เชี่ยวชาญพิเศษ



โครงการฝึกอบรม สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

1. โครงการฝึกอบรมการทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัยอย่างคัดกรอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรทางการแพทย์และการศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัยได้ ใช้สำหรับการวินิจฉัย บำบัด ให้การช่วยเหลืออย่างทันที่ที่ใช้ในการประเมินผลด้านสาธารณสุขและการศึกษา ตลอดจนการหาข้อมูลในการสำรวจประชากรกลุ่มเด็กปฐมวัย (รายละเอียดติดตามจาก web site)
2. หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพเด็กปฐมวัย เป็นการพัฒนาศักยภาพและวิทยาการเพื่อฝึกทักษะของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (รายละเอียดติดตามจาก web site)
3. หลักสูตรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ สำหรับกุมารแพทย์ เพื่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ร่วมกับราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย (รายละเอียดติดตามจาก web site)

กิจกรรมประจำปี

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ดำเนินการจัดกิจกรรม/ โครงการประจำปี ดังนี้

1. กิจกรรมวันขึ้นปีใหม่และสัปดาห์วันเด็กแห่งชาติ
จัดขึ้นเพื่อทำบุญ และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และจัดกิจกรรมสำหรับ (วันอาทิตย์แรกของเดือนมกราคม)

2. ค่ายพี่แสนดี-น้องน่ารัก มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กอายุ ตั้งแต่ 3-12 ปี ให้สมศูรอบด้านอย่างต่อเนื่อง และสร้างสัมพันธภาพอันดีของเด็กต่างวัย ผ่านการเล่น ให้ครอบครัวได้ร่วมกิจกรรมที่จะช่วยสร้างสายใยสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และส่งเสริมให้ครอบครัวได้รับความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างสร้างสรรค์ และปฏิบัติอย่างถูกต้อง (ต้นเดือนเมษายน)

3. วันครอบครัวสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมที่ดีงามของคนไทย (วันอาทิตย์ก่อนสงกรานต์)

4. งานมหิดลวันแม่ เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ (สิงหาคม)

5. กิจกรรมงานวันพ่อแห่งชาติ เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ (ธันวาคม)

6. งานวันขึ้นปีใหม่ จัดขึ้นสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรของสถาบัน (ธันวาคม)

สื่อซีดีรอมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยครอบครัว

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้จัดทำสื่อซีดีรอมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยครอบครัว เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการตามวัยตั้งแต่แรกเกิด-6 ปี โดยสามารถติดตามพฤติกรรมของเด็กในด้านต่างๆ ได้แก่ ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวและการทรงตัว การใช้มือและด้านสติปัญญา ด้านภาษา ด้านจิตใจและสังคม และด้านการช่วยเหลือตนเอง



กระแสพระราชดำริ
ในเด็กสากล
พฤษภาคม ๒๕๕๒

“ได้ก็ ทุกคนสมควร และจำเป็นที่จะต้อง ได้รับความเอาใจใส่อย่างถูกต้อง เหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างตัวให้แข็งแรงได้ทั้ง การฝึกหัดหัดเอาความคิดจิตใจ ให้ประณีต ให้มีสติทางด้านสติปัญญา มีความประพฤติดีมีเกียรติ และมีความประพฤติดีมีเกียรติ...”

โปรดชมบนเว็บไซต์ได้ที่



สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว โทร. 0-2441-0602-8

ครอบครัวไทยอยู่ดีมีสุขเพียงใด : การพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี*

จිරนันท์ จำนอง*

ความนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อระบบครอบครัวในสังคมไทยอย่างมาก โดยในปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ครอบครัวมีขนาดเล็กลง โครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกหลายช่วงอายุ อย่างน้อย 3 รุ่น เช่น รุ่นปู่ย่า พ่อแม่ และลูกไปเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงพ่อแม่ ลูกมากขึ้น ขาดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว สามีภรรยาทะเลาะวิวาทและใช้ความรุนแรงอยู่เสมอ ซึ่งบางครอบครัวแก้ปัญหาความยุ่งยากด้วยการหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ เด็กจำนวนมากถูกปล่อยปละละเลยไม่มีปู่ย่า ตายาย หรือญาติผู้ใหญ่อื่นๆให้การอบรมดูแล บทบาทผู้สูงอายุลดน้อยลง จำนวนผู้สูงอายุที่อยู่กันตามลำพังหรือต้องอยู่คนเดียวเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาในระดับครอบครัวและกลายเป็นปัญหาสังคม เศรษฐกิจ และประเทศต่อไป ชีวิตครอบครัวไทยในสังคมสมัยใหม่มีแนวโน้มจะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆอีกมาก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัว

ในขณะที่การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และต่อเนื่องมาถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้มุ่งเน้นให้เกิด “การพัฒนาที่ยั่งยืนและความอยู่ดีมีสุขของคนไทย” โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาแบบองค์รวมที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา พร้อมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมเป็นแกนหลักที่จะสร้างรากฐานของสังคมที่เข้มแข็งรู้เท่าทันโลก ซึ่งสอดคล้องกับบทบัญญัติในหมวด 5 “แนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ” มาตรา 80 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับปัจจุบันที่ได้กำหนดให้รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเสมอภาค

ของหญิงและชายเสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว และความเข้มแข็งของชุมชน รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้

ดังนั้น สำนักงานติดตามและประเมินผลการพัฒนา สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) จึงได้มอบหมายให้สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ขึ้น ระยะเวลาในการศึกษา 10 เดือน ตั้งแต่กันยายน 2544 – ตุลาคม 2545 โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ การกำหนดกรอบนิยาม “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ที่เป็นที่ยอมรับร่วมกัน และสร้างตัวชี้วัดภาวะที่เป็นจริงของครอบครัวไทย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายและมาตรการ เป็นเครื่องมือในการติดตามประเมินผลความสำเร็จในการพัฒนาให้ครอบครัวอยู่ดีมีสุข ซึ่งครอบครัวอยู่ดีมีสุขนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งใน 7 องค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขของคนไทยที่สำนักงานติดตามและประเมินผลการพัฒนาฯ จะใช้เป็นกรอบในการติดตามประเมินผลกระทบขั้นสุดท้ายของการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติต่อไป

*แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี พ.บ.,ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์), M.Sc.(Maternal Child Health), กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์,

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

*จिरนันท์ จำนอง : ค.บ. สาขาวิชาสุขศึกษา (เกียรตินิยมอันดับ 2), ค.ม. สาขาวิจัยการศึกษา, นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลการศึกษาจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ครั้งที่ 1

ดังนั้นคณะทำงานในโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” จึงกำหนดให้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพิจารณาจัดทำตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 13-14 ธันวาคม 2544 เพื่อร่วมกันระดมสมอง กำหนดกรอบนิยาม “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” และร่วมพิจารณา ตัวชี้วัดที่รวบรวมมาได้ คัดสรรตัวชี้วัดที่สะท้อนภาวะ “ความอยู่ดีมีสุข” ของครอบครัวไทย ตลอดจนวิธีการจัดเก็บ และรวบรวมข้อมูลตัวชี้วัดที่ได้คัดสรรมา ซึ่งประกอบด้วย นักวิชาการ นักปฏิบัติ และครอบครัว จำนวน 53 คน จาก 21 หน่วยงาน ทั้งภาครัฐและ เอกชน



กรอบแนวคิด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ที่ได้จากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ครั้งที่ 1

“ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” หมายถึง สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์อันเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน พึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เป็นส่วนหนึ่งสร้างสรรค์ และเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม

ตัวชี้วัดที่มีศักยภาพสะท้อนภาวะ “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” (Potential Indicators)

ตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ที่ได้จากการระดมสมองของผู้เชี่ยวชาญ แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- องค์ประกอบที่ 1 รูปแบบครอบครัว
- องค์ประกอบที่ 2 บทบาทหน้าที่ของครอบครัว
- องค์ประกอบที่ 3 สัมพันธภาพในครอบครัว
- องค์ประกอบที่ 4 การพึ่งพาตนเอง
- องค์ประกอบที่ 5 การเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม
- องค์ประกอบที่ 6 ปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว

องค์ประกอบที่ 1 “รูปแบบครอบครัว”

รูปแบบ	ลักษณะรูปแบบ
1. ครอบครัวเดี่ยว	มีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นสามีภรรยาหรือพ่อแม่ลูก อยู่พร้อมหน้ากันเป็นประจำไม่น้อยกว่า 6 เดือนต่อปี
2. ครอบครัวขยาย	ครอบครัวที่มีสมาชิก 3 รุ่นขึ้นไป และ/หรือมีญาติ อาศัยและพึ่งพากัน
3. ครอบครัวแบบอื่นๆ	
3.1 ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียว	ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียวเลี้ยงดูลูก
3.2 ครอบครัวทดแทนชั่วคราว/ถาวร	ครอบครัวที่มีเด็กอาศัยอยู่กับผู้อุปการะ
3.3 ครอบครัวที่เป็นพี่น้องกัน	
3.4 ครอบครัวที่เป็นเพื่อนกัน	
3.5 ครอบครัวที่คู่ครองเป็นเพศเดียวกัน	
3.6 ครอบครัวที่ไม่เป็นทางการ	ครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกัน โดยไม่มีพันธะต่อกันทางสังคมและทางกฎหมาย

ตัวชี้วัด “องค์ประกอบของครอบครัว”

1. ความพร้อมหน้าพร้อมตาของสมาชิกในครอบครัว
2. โครงสร้างของอายุสมาชิกในครอบครัว
วุฒิภาวะ/ ความพร้อมในการสร้างครอบครัว
3. ลักษณะเชิงคุณภาพประชากรของสมาชิกในครอบครัว
 - อายุ/ ระดับการศึกษา
 - ขนาดครอบครัว
4. ภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
5. ระยะเวลาการมีบุตรห่างกัน 2 – 3 ปี
6. การวางแผนชีวิตครอบครัว

องค์ประกอบที่ 2 “บทบาทหน้าที่ของครอบครัว”

1. สมาชิกครอบครัวทำหน้าที่ตามบทบาทอย่างเหมาะสม
 - 1.1 ในเชิงเศรษฐกิจ
 - ครอบครัวมีอาชีพที่สุจริตและรายได้เพียงพอเพียง
 - 1.2 ในเชิงจิตวิทยาสังคม
 - ครอบครัวตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกฯ
 - ครอบครัวดูแลสมาชิกและอบรมเลี้ยงดูเด็ก
 - ครอบครัวถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ คุณธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม
 - ครอบครัวสนับสนุนการศึกษาของสมาชิกฯ
 - 1.3 ในเชิงชีวภาพ
 - การให้กำเนิดและ/หรือการเอื้อให้ชีวิตอยู่รอดและมีสุขภาพดี
2. สมาชิกครอบครัวยอมรับบทบาทซึ่งกันและกันและเอื้ออาทรต่อกัน

องค์ประกอบที่ 3 สัมพันธภาพในครอบครัว

1. สมาชิกในครอบครัวมีการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ
2. ปริมาณและคุณภาพของเวลาที่ใช้ระหว่างสมาชิกในครอบครัว
3. สมาชิกในครอบครัวร่วมทุกข์ร่วมสุข/ ปรึกษาหารือช่วยเหลือแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

4. สมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุย/ การสื่อสารให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน
5. สมาชิกในครอบครัวมีความเอื้ออาทร รักใคร่กลมเกลียว โดยมีเป้าหมายร่วมกัน
6. สมาชิกในครอบครัวไม่ทำร้ายกันทั้งทางร่างกายและ จิตใจและเอาใจเอาเปรียบ
7. สมาชิกในครอบครัวไม่หนีออกจากบ้าน



องค์ประกอบที่ 4 “การพึ่งพาตนเอง”

1. รายได้จากอาชีพสุจริต
 - 1.1 สัดส่วนของรายได้ต่อรายจ่าย
 - 1.2 รายได้ครัวเรือนต่อปี
 - 1.3 มีรายได้เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต
 - 1.4 มีเด็กอายุต่ำกว่าอายุ 15 ปี ออกไปหารายได้นอกบ้าน
 - 1.5 อัตราส่วนการเป็นภาระ
2. ด้านที่อยู่อาศัย
 - 2.1 มีที่อยู่อาศัยคงทน 5 ปี
 - 2.2 ครัวเรือนมีและใช้ส้วมถูกสุขลักษณะ
 - 2.3 มีน้ำสะอาดบริโภคเพียงพอ
 - 2.4 จัดบ้านเรือนถูกสุขลักษณะ
 - 2.5 ไม่ถูกรบกวนจากมลพิษ
 - 2.6 การเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์
3. ด้านการพัฒนาตนเอง
 - 3.1 อัตราการอ่านออกเขียนได้
 - 3.2 ระดับการศึกษาของสมาชิกในครอบครัว

- 3.3 จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของผู้ที่อายุมากกว่า 15 ปี ในครอบครัว
- 3.4 การรับรู้ข่าวสารสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 3.5 การเพิ่มพูนความรู้และทักษะในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา
4. การมีส่วนร่วมในครัวเรือน
 - 4.1 ครัวเรือนมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - 4.2 การช่วยเหลือเกื้อกูลคนในครอบครัว
 - คนสูงอายุได้รับการดูแล
 - คนพิการได้รับการดูแล
 - เด็ก 0-15 ปี ได้รับการดูแล
 - 4.3 ร้อยละของการรับรู้/ปฏิบัติ/ตัดสินใจ / รับผิดชอบ
5. ด้านการดูแลสุขภาพ
 - 5.1 สมาชิกในครอบครัวได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี
 - 5.2 การดูแลสุขภาพในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย
 - 5.3 ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - 5.4 การเข้าถึงแหล่งบริการสาธารณสุข
6. การรู้จักสิทธิหน้าที่ของตนเอง
 - 6.1 การรู้จักสิทธิพื้นฐาน
 - 6.2 ร้อยละของประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
 - 6.3 การเข้าถึงและรับบริการสวัสดิการสังคมของสมาชิกในครัวเรือน

องค์ประกอบที่ 5 “การเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม”

1. การมีส่วนร่วมช่วยเหลือกิจกรรมพัฒนาชุมชน
 - 1.1 ครัวเรือนเป็นสมาชิกกลุ่ม
 - 1.2 คนไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
 - 1.3 ครัวเรือนร่วมบำรุงรักษาสาธารณสมบัติ
 - 1.4 ครัวเรือนร่วมกิจกรรมประเพณี ศิลปวัฒนธรรม
 - 1.5 ครัวเรือนร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
 - 1.6 ครัวเรือนร่วมป้องกันและควบคุมสิ่งแวดล้อม

2. การเฝ้าระวังความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
 - 2.1 ครัวเรือนปลอดภัยจากอุบัติเหตุ
 - 2.2 ครัวเรือนปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
3. การเคารพกฎกติกาของสังคม
 - 3.1 กฎหมาย

องค์ประกอบที่ 6 “ปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว”

1. พฤติกรรมเสี่ยงทางบริโภค
 - 1.1 การติดสุราหรือของมีเมา
 - 1.2 การติดบุหรี่
 - 1.3 การใช้สิ่งเสพติดอื่น ๆ
2. พฤติกรรมการติดการพนัน
3. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
4. มีความเดือดร้อนและไม่สงบสุขในครอบครัว
 - 4.1 การแตกแยกของสมาชิกในครอบครัว มีความรุนแรงในครอบครัว
 - 4.2 ไม่มีผู้ดูแลความต้องพื้นฐานของเด็กและผู้สูงอายุ
 - 4.3 ขัดสนยากไร้เดือดร้อนในความเป็นอยู่ประจำวัน
5. การย้ายถิ่นของครอบครัว
6. ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น

การศึกษาขั้นต่อไป

การศึกษาเพื่อหาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” คงมิได้จบลงที่เพียงการประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ยังมีกระบวนการศึกษาขั้นต่อไป ที่คณะทำงานจะไปทดสอบเครื่องมือที่จะเก็บข้อมูลตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” โดยก็นำกลุ่มตัวชี้วัดไปทดลองใช้ในพื้นที่นำร่อง (Field Testing in Pilot Areas) ซึ่งเป็นพื้นที่ในเขตและนอกเขตชนบท จังหวัดนครปฐม และจะนำตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” ที่ได้มาศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาวะความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยเปรียบเทียบก่อนและหลังเกิดภาวะวิกฤตเศรษฐกิจในพื้นที่นำร่อง จากนั้นจึงให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ที่เกี่ยวข้องให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในที่ประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 การให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะการใช้ตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” และรูปแบบระบบเครือข่ายเพื่อจัดกลุ่มฐานข้อมูล 3 กลุ่มที่สามารถติดตามประเมินผลได้เป็นรายปีอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

- 1.1 กลุ่มตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ซึ่งมีอยู่แล้วใน -
ฐานข้อมูลต่าง ๆ ในปัจจุบันเพื่อสะท้อนภาวะ
“ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”
- 1.2 กลุ่มตัวชี้วัดที่ให้ข้อมูลที่จำเป็น และสามารถจัด
เก็บเพิ่มเติมได้ในกระบวนการจัดทำฐานข้อมูลที่มีอยู่



- 1.3 กลุ่มตัวชี้วัดที่จำเป็น แต่ยังไม่มีโอกาสจัดเก็บได้
ในกระบวนการจัดทำฐานข้อมูลในปัจจุบัน

หลังจากนั้นมีโครงการระยะที่สอง เพื่อขยายผลการ
จัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ในระดับภาคและประเทศต่อไป ทั้งนี้หากท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวกรุณาติดต่อที่เลขาคณะทำงานโครงการศึกษาเพื่อพัฒนา
ตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” โทร. 0-2441-0602-8 ต่อ 1609
โทรสาร 0-2441-0167 ในเวลาราชการ จักขอบคุณยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

นิตยา คชภักดี และคณะ*. รายงานการศึกษานักกลาง โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”.
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

* คณะทำงานโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”

ที่ปรึกษาโครงการ : ดร.สายสุรี จุติกุล , ศาสตราจารย์จรรยา สุวรรณทัต และ ศาสตราจารย์ระพี สาคริก

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี

คณะทำงาน : รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริกุล อิศรานุรักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์, รองศาสตราจารย์
ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์, นางสาวสุพัตรา ภูชนานุสรณ์, นางสาวศิริพรรณ ทองเจิม, ดร.ผจงจิตต์ พิทักษ์ภากร,
นายอริวัฒน์ เปล่งสอาด, นางจรีนันท์ ขำนอง, นางสาวณัฐนารี เอมยงค์ และ นางสาวนันทนา แสนสาคร

การตรวจสุขภาพและประเมินพัฒนาการเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิทยา คชภักดี¹

นายแพทย์สุพล จงพานิชย์กุลธร²

นางสาวอรพินท์ เหล่าสุวรรณพงษ์¹

นางสาวนุชนาฏ ไชยโนฤทธิ¹

นางสาวจรีนันท์ จิระสมบุญกุล¹

1. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

2. โรงพยาบาลเจตนิน

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาติดตามตรวจสุขภาพและประเมินพัฒนาการของเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI รวมทั้งศึกษาวิธีการเลี้ยงดู นอกจากนี้ยังให้คำปรึกษาแนะนำการเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการเป็นรายบุคคล ในกลุ่มเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI ของโรงพยาบาลเจตนิน จำนวน 64 คน 49 ครอบครัว เด็กมีอายุเฉลี่ย 13.1 ± 6.4 เดือน โดยใช้แบบประเมินพัฒนาการ Denver Developmental Screening Test Second Edition และแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย มัชยฐาน

ผลการวิจัยพบว่าเด็กส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา บิดามารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ดี มีบุตรเมื่ออายุมาก น้ำหนักแรกเกิดของทารกเค็ยปกติ สำหรับทารกแฝดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อย มีเด็กคลอดครบกำหนด 40.6% เด็กที่คลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่คลอดโดยการผ่าตัด ลักษณะครรภ์ส่วนใหญ่เป็นครรภ์เดี่ยว60.9% ประวัติอาการเด็กเมื่อแรกเกิดส่วนใหญ่พบว่าปกติ เด็กส่วนใหญ่รับประทานนมแม่85.9%เฉลี่ยนาน 3.33 ± 3.3 เดือน ด้านการอบรมเลี้ยงดู พบว่า ผู้เลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่คือมารดา43.8% ส่วน39.1% จ้างผู้เลี้ยงดูแทน บิดามารดาส่วนใหญ่คาดหวังให้ลูก แข็งแรง การประกอบอาชีพของลูกแล้วแต่ลูกตัดสินใจ ความรู้ที่บิดามารดาได้รับในการอบรมเลี้ยงดูลูกส่วนใหญ่ได้จากตำรา นิตยสาร บิดามีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกมาก ร้อยละ 45.3 ครอบครัวมีโอกาสนในการทำกิจกรรมร่วมกันแทบทุกวัน เมื่อมีปัญหา การเลี้ยงดูลูกมักปรึกษากุ่สมรสบางเรื่อง ด้านการประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการพบว่าเด็กร้อยละ 95.3 มีน้ำหนักปกติ มีเด็กที่คลอดก่อนกำหนด1.6% ที่มีน้ำหนักต่ำกว่า 3 เปอร์เซนต์ และเป็น โรคอ้วน 1 คน คือน้ำหนักต่อส่วนสูง > P97 ร้อยละ 79.7 มีรูปร่างสมส่วน เส้นรอบศีรษะมีขนาดปกติ เด็กส่วนใหญ่อารมณ์ดี ยิ้มง่าย ร่าเริงแจ่มใส เด็กส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการประเมินอย่างดี มีลักษณะการแสดงออกเหมือนเช่นทุกวัน สนใจสิ่งแวดล้อมดี ช่วงความสนใจเหมาะสมกับวัย ไม่กลัว

สำหรับผลการประเมินพัฒนาการของเด็กโดยรวมส่วนใหญ่ดีสมวัย 57 คนหรือ 90.4% และมี 6 คนหรือ 9.6% ที่มีพัฒนาการโดยรวมสงสัยว่าจะช้า เมื่อพิจารณาพัฒนาการรายด้านพบว่ามิดีเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงควรระมัดระวังด้านการเคลื่อนไหวและการทรงตัว10.9% ,ด้านการใช้ตา-มือทำงานประสานกัน23.4% ซึ่งเป็นด้านที่เด็กล่าช้าที่สุด ,ด้านภาษา1.6% และด้านสังคมกับการช่วยเหลือตัวเอง7.8% เด็กในกรณีที่มีพัฒนาการสงสัยว่าจะช้า นั้นได้ให้คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หลังจาก 6 เดือนต่อมาได้ประเมินพัฒนาการอีกครั้ง พบว่าเด็ก 4 ใน 6 คนที่มีพัฒนาการสงสัยว่าจะช้า นั้นมีพัฒนาการปกติสมวัย ในส่วนการเปรียบเทียบกับข้อมูลโดยรวมของประเทศนั้นจะได้มีการอภิปรายต่อไป

ความนำ

เด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI (อิกซี่) ซึ่งย่อมาจาก Intracytoplasmic Sperm Injection เป็นวิธีการนำอสุจิเพียง 1 ตัวเจาะใส่เข้าไปในไข่เพื่อให้เกิดการปฏิสนธิ วิธีนี้เป็นวิทยาการใหม่ล่าสุดในการช่วยรักษาผู้สมรสที่อยู่ในภาวะมีบุตรยากให้ได้บุตรสมความปรารถนา และวิธีการ ICSI ยังเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคู่สมรสที่มีบุตรยาก¹ อีกด้วย โดยคู่สมรสที่มีบุตรยากมีสาเหตุจากการที่ฝ่ายชายมีเชื้ออสุจิน้อยมาก ๆ จนไม่สามารถใช้วิธีการเลี้ยงเด็กหลอดแก้วอย่างเดียวได้² นอกจากนี้ในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมาเด็กที่เกิดด้วยวิธีการ ICSI ในประเทศไทยได้เกิดมีขึ้นมากกว่า 100 ราย³ ที่นอร์เวย์ได้ศึกษาวิธีการ ICSI พบว่า โดยมากชายที่อยู่ในภาวะมีบุตรยากเกิดจากประสิทธิภาพของอสุจิลดลงก่อนจะเกิดการปฏิสนธิ แม้บางรายประสิทธิภาพของอสุจิจะปกติก็ตาม และพบว่าเด็ก 23 คนที่เกิดโดยวิธีนี้ปกติ ไม่มีทั้งความผิดปกติของรูปร่างหรือความผิดปกติของโครโมโซม⁴ ได้มีการประเมินความปลอดภัยของวิธี ICSI โดยติดตามเด็ก 423 คนตั้งแต่หลังคลอด 2 เดือน 1 ปี และ 2 ปี โดยตรวจทั้งร่างกาย (Physical examination) และอารมณ์พฤติกรรม (Psychomotoric evaluation) พบว่าเด็ก 14 คน (3.3%) มีความพิการด้านร่างกายที่ต้องผ่าตัดแก้ไข และอีก 14 คน มีปัญหาเกี่ยวกับสมองระบบประสาทรวมถึงพัฒนาการด้วย⁵

บิดา มารดาส่วนใหญ่ที่ให้กำเนิดลูกด้วยวิธีการ ICSI ล้วนมีความต้องการและพร้อมจะมีบุตร มีเศรษฐฐานะดี สามารถให้การตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจแก่เด็กได้เป็นอย่างดีและเต็มที่ และการที่เด็ก ICSI เกิดมาอย่างยากลำบากนี้เอง บิดา มารดาและคนรอบข้างจึงมีแนวโน้มให้ความรัก ความเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ บางกรณีอาจจะปกป้องหรือตามใจเด็กมากกว่าธรรมดา

การติดตามเพื่อตรวจสอบสุขภาพและประเมินพัฒนาการรอบด้านของเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI ทั้งทางด้านร่างกายสติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะเด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI เป็นเด็กที่มีโอกาส มีพื้นฐานที่ดี มีความพร้อมในทุกด้าน หากได้รับตรวจ ประเมิน ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุล และได้รับการพัฒนาตามศักยภาพของตนอย่างเต็มที่จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเลี้ยงดู หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมเด็กจะได้เติบโตขึ้นเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาติดตามตรวจสอบสุขภาพและเฝ้าระวังพัฒนาการของเด็กที่เกิดจากวิธี ICSI รวมทั้งการศึกษาวิธีการอบรมเลี้ยงดู
2. ให้คำปรึกษาแนะนำการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการเป็นรายบุคคล

วิธีการศึกษา

การศึกษาเริ่มระหว่างเดือนกรกฎาคม – พฤศจิกายน 2541 โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่เกิดจากวิธีการอิกซี่ ของโรงพยาบาลเจตนินที่บิดา มารดาตอบรับให้ความร่วมมือจำนวน 64 คน 49 ครอบครัว ครอบครัวจะได้รับการสัมภาษณ์ซักประวัติ เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของบิดา มารดา เช่น รายได้อาชีพ ประวัติการตั้งครรภ์ ประวัติการคลอด การอบรมเลี้ยงดูสำหรับเด็กจะได้รับการประเมินการเจริญเติบโต จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เส้นรอบศีรษะ เส้นรอบวงแขนซ้าย และการประเมินพัฒนาการโดยใช้ Denver Developmental Screening Test Second Edition (Denver II) ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กวัย 1 เดือนถึง 5 ปี ซึ่ง Frankenburg และคณะได้รวบรวมขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 และได้ปรับมา 2 ครั้งเป็น DDST-R ในปี พ.ศ. 2524 และเป็น Denver II ในปี พ.ศ. 2533 ซึ่งแบ่งพัฒนาการเป็น 4 ด้านคือ ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม (Personal-Social) ด้านการใช้มือตาทำงานประสานกัน (Fine Motor) ด้านภาษา (Language) และด้านการเคลื่อนไหวและการทรงตัว (Gross Motor)⁶

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลได้นำมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม spss for window ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และมัธยฐาน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐาน

การติดตามสุขภาพและการประเมินพัฒนาการของเด็กที่เกิดโดยวิธี “อิกซี่” จำนวน 64 คน เป็นเพศชาย 30 คน หรือร้อยละ 46.9 และเพศหญิงจำนวน 34 หรือร้อยละ 53.1 มีอายุ

ระหว่าง 4-30 เดือน อายุเฉลี่ย 13.14 ± 6.45 เดือน ผู้ให้สัมภาษณ์โดยส่วนใหญ่เป็นมารดาคิดเป็นร้อยละ 61.2 ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานครคิดเป็นร้อยละ 73.5 ต่างจังหวัดร้อยละ 26.5 บิดามีอายุระหว่าง 31 - 63 ปี อายุเฉลี่ย 40.27 ปี มารดามีอายุระหว่าง 27-49 ปี อายุเฉลี่ย 35.98 ปี ส่วนใหญ่เด็กอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 96.9 อยู่กับมารดาร้อยละ 3.1 เนื่องจากบิดามารดาแยกทางกัน การศึกษาสูงสุดของบิดาและมารดา คือ ระดับปริญญาตรี พบว่ามีถึงร้อยละ 34.7 และ ร้อยละ 49 ตามลำดับ ส่วนใหญ่บิดา (ร้อยละ 75.5) มารดา (ร้อยละ 42.9) ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีเศรษฐกิจฐานะดีบิดาร้อยละ 55.1 และมารดาร้อยละ 28.6 มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท แต่มีมารดาร้อยละ 30.6 ที่ไม่มีรายได้

ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 51.6 ครอบครัวขยายร้อยละ 48.4 ส่วนใหญ่บิดาแต่งงานเมื่ออายุ 29 ปี และมารดาแต่งงานเมื่ออายุ 28 ปี อายุเฉลี่ยที่บิดาแต่งงานคือ 30.12 ± 6.13 ปี และอายุเฉลี่ยที่มารดาแต่งงานคือ 27.27 ± 4.42 ปี อายุเฉลี่ยที่มารดาเมื่อบุตรเกิด 34.42 ± 4.96 ปี อายุเฉลี่ยบิดาเมื่อบุตรเกิด 38.64 ± 6.90 ปี

2. ประวัติการคลอด

เด็กกลุ่มนี้มีน้ำหนักแรกเกิดโดยเฉลี่ย $2,851.03 \pm 578.57$ กรัม พบว่าเป็นเด็กคลอดครบกำหนด ร้อยละ 40.6 มีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย $3,179.46 \pm 377.11$ กรัม ส่วนเด็กคลอดก่อนกำหนดมีอยู่ร้อยละ 51.6 ซึ่งมีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย $2,515.76 \pm 528.48$ กรัม น้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยของเด็กครรภ์เดี่ยวเท่ากับ $3,144 \pm 362.96$ กรัม น้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยของเด็กแฝดทั้งหมดเท่ากับ $2,394 \pm 559.52$ กรัม และเด็กแฝดยังแยกออกเป็นแฝดสองแฝดสาม และแฝดสี่ น้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยของเด็กแฝดสองเท่ากับ $2,576.67 \pm 481.64$ กรัม น้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยของเด็กแฝดสามเท่ากับ $2,180.00 \pm 376.43$ กรัม และน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยของเด็กแฝดสี่เท่ากับ $1,732.50 \pm 515.79$ กรัม

การคลอดเกือบทั้งหมดใช้วิธีการผ่าตัดร้อยละ 95.3 ลักษณะครรภ์เป็นครรภ์เดี่ยวร้อยละ 73.5 ครรภ์แฝดร้อยละ 26.5 เป็นแฝด 2 คน จำนวน 9 รายหรือร้อยละ 11.5 แฝด 3 คน จำนวน 1 รายหรือร้อยละ 1.9 แฝด 4 คน จำนวน 1 รายหรือร้อยละ 2.6 จากการสัมภาษณ์พ่อ แม่ ผู้ปกครองถึงประวัติอาการของเด็กช่วงแรกเกิดเป็นปกติร้อยละ 53.1 มีประวัติตัว

เหลืองร้อยละ 40.6 ตัวเขียวร้อยละ 1.6 ตัวเล็กและเขียวร้อยละ 3.1

เด็กร้อยละ 85.9 ได้กินนมแม่ โดยได้รับอยู่นานเฉลี่ย 3.33 ± 3.28 เดือน ขณะทำการศึกษาดังกล่าวเด็กกินนมผสมร้อยละ 98.4 และนมกล่องยูเอชทีร้อยละ 1.6 เฉลี่ยอายุที่เริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมคือ 4.09 ± 1.89 เดือน

ตามความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ เด็กร้อยละ 37.5 มีสุขภาพดีมากคือ ป่วยน้อยกว่า 2 ครั้งต่อปี ร้อยละ 60.9 มีสุขภาพดีคือป่วยบ้าง 2-4 ครั้งต่อปี ร้อยละ 1.6 สุขภาพไม่ดีคือป่วยบ่อยกว่า 5 ครั้งต่อปี

3. การอบรมเลี้ยงดู

ผู้เลี้ยงดูเด็กโดยส่วนใหญ่เป็นมารดาร้อยละ 43.8 เป็นพี่เลี้ยงร้อยละ 39.1 ส่วนผู้เลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ซึ่งรวมมารดาและพี่เลี้ยงมีการศึกษาดำรงต่ำกว่าของบิดามารดา (ร้อยละ 35.9)

บิดามารดาส่วนใหญ่คาดหวังอยากให้ลูกเป็นคนแข็งแรงรองลงมาคืออยากให้เป็นคนดี บิดามารดาโดยส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งความคาดหวังให้ลูกประกอบอาชีพอะไร จะให้เด็กตัดสินใจเอง ร้อยละ 81.3 อยากให้เป็นนักธุรกิจร้อยละ 9.4 เป็นแพทย์ร้อยละ 7.8

ส่วนใหญ่บิดามารดาปฏิบัติตามความรู้เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กจากหนังสือตำรา นิตยสารคิดเป็นร้อยละ 82.8 เชื้อแพทย์คิดเป็นร้อยละ 64.1 เชื้อพ่อแม่คิดเป็นร้อยละ 48.4

บิดามีบทบาทในการช่วยเลี้ยงดูลูกมากคิดเป็นร้อยละ 45.3 มีบทบาทปานกลางร้อยละ 42.2 มีบทบาทน้อยร้อยละ 12.5 มารดาต้องการให้บิดามีบทบาทในการช่วยเลี้ยงดูมากขึ้นคิดเป็นร้อยละ 48.4 มีบทบาทปานกลางร้อยละ 42.2 มีบทบาทน้อยลงร้อยละ 6.3 ส่วนใหญ่บิดามารดาและลูกมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันทุกวันคิดเป็นร้อยละ 67.2 1 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 21.9 และ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 4.7

รูปแบบการเลี้ยงดูที่สังเกตได้ระหว่างการประเมินและสัมภาษณ์พบว่าบิดามารดาจำนวน 4 ครอบครัวมีลักษณะการเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (Over-protected) ทำให้เด็กขาดโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กจากครอบครัวดังกล่าวมีพัฒนาการโดยรวมที่สงสัยว่าจะมีพัฒนาการล่าช้า โดยเฉพาะพัฒนาการด้านการใช้มือทำงานประสานกันพบว่า มีเด็กที่ล่าช้าด้านนี้ถึง 2 คน ส่วนลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยนั้นอาจจะยังสังเกตได้ไม่

ชัดเจนเนื่องจากเด็กส่วนใหญ่อายุไม่ถึง 2 ปี

โดยส่วนใหญ่บิดามารดาให้เวลาพูดคุยและเล่นกับลูกมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน และเมื่อมีปัญหาเรื่องการเลี้ยงดูลูก บิดามารดาจะปรึกษากันทุกเรื่องเป็นประจำร้อยละ 59.4 ปรึกษาบางเรื่องร้อยละ 34.4 ไม่เคยปรึกษเลยร้อยละ 6.3

โดยส่วนใหญ่การมีลูกทำให้บิดามารดาเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันคิดเป็นร้อยละ 89.1 โดยมารดาจะรู้สึกว่ามีเวลาส่วนตัวน้อยลง จะทำอะไรก็คิดถึงลูก

4. การประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

การรับรู้ของบิดามารดาเกี่ยวกับขนาดของร่างกายเด็กเมื่อเทียบกับเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน บิดามารดาโดยส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีน้ำหนักสมวัยคิดเป็นร้อยละ 62.5 อ้วนร้อยละ

ตารางที่ 1 แสดงภาวะโภชนาการตามน้ำหนักต่อส่วนสูง

ภาวะ โภชนาการ	จำนวน (ร้อยละ)
พอมมาก (<P3)	1 (1.6%)
พอม (P3 - < P10)	5 (7.8%)
ปกติ (> P10 - P90)	51 (79.7%)
ท้วม (P90 - P97)	6 (9.4%)
อ้วน (> P97)	1 (1.6%)

เด็กส่วนใหญ่อารมณ์ดี ยิ้มง่ายแจ่มใส บางครอบครัวที่มีลูกแฝด บิดามารดาสามารถบอกอารมณ์และลักษณะของลูกแต่ละคนได้ แสดงว่าบิดามารดาเอาใจใส่สนใจ และสังเกตพฤติกรรมของลูกเป็นรายคนอย่างใกล้ชิด



17.2 พอมร้อยละ 18.8 และคิดว่าเด็กมีความสูงสมวัยคิดเป็นร้อยละ 62.5 สูงกว่าเด็กอื่นในวัยเดียวกันร้อยละ 29.7 ต่ำกว่าเด็กอื่นร้อยละ 7.8 เมื่อใช้เกณฑ์มาตรฐานการเติบโตของเด็กไทยของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าเด็กร้อยละ 95.3 มีน้ำหนักปกติ ร้อยละ 4.7 มีภาวะทุพโภชนาการคือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นเด็กแฝด 1 คน และไม่ใช้เด็กคลอดก่อนกำหนด เด็กทั้งหมดมีส่วนสูงปกติตามวัย เมื่อใช้เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักต่อส่วนสูงโดยไม่คำนึงถึงอายุพบว่าร้อยละ 79.7 มีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 7.8 มีรูปร่างพอมซึ่งเป็นเด็กแฝด 2 คนและในจำนวนนี้คลอดก่อนกำหนด 1 คน ร้อยละ 1.6 มีรูปร่างพอมมาก ร้อยละ 9.4 มีรูปร่างท้วมและร้อยละ 1.6 อ้วน สำหรับขนาดเส้นรอบศีรษะพบว่าเด็กทั้งหมดมีขนาดเส้นรอบศีรษะปกติ ดังแสดงในตารางที่ 1

จากการสัมภาษณ์บิดามารดา พบว่า เด็กมีลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกเหมือนเช่นทุกวันที่บ้านจำนวน 53 คนหรือร้อยละ 82.8 และมีลักษณะพฤติกรรมแสดงต่างจากทุกวัน เช่นไม่ร่าเริง แผลงหน้าคน หรือคิดพ้อหรือแหม่มากจำนวน 11 คน หรือร้อยละ 17.2

จากการสังเกตขณะประเมินเด็กให้ความร่วมมือดีมากจำนวน 36 คน หรือร้อยละ 56.3 ให้ความร่วมมือปานกลางจำนวน 21 คน หรือร้อยละ 32.8 และให้ความร่วมมือน้อยมากจำนวน 7 คน หรือร้อยละ 10.9 นอกจากนี้เด็กได้ให้ความสนใจสิ่งแวดล้อมดีจำนวน 57 คนหรือร้อยละ 89.1 ให้ความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยจำนวน 6 คน หรือร้อยละ 9.4 และไม่ให้ความสนใจเลยจำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 และเด็กมีช่วงความสนใจเหมาะสมกับวัยจำนวน 63 คน หรือร้อยละ 98.4 และมีช่วงความสนใจสั้นจำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 ระหว่างการประเมินเด็กมีลักษณะกลัวจำนวน 11 คน หรือร้อยละ 17.2

การประเมินพัฒนาการโดยรวมเด็กทั้งหมดจำนวน 64 คน พบว่ามีจำนวน 57 คน หรือร้อยละ 89.1 มีพัฒนาการสมวัย (Normal) มีจำนวน 6 คนหรือร้อยละ 9.4 ที่สงสัยว่าจะมีพัฒนาการล่าช้า (Questionable) ซึ่งจำนวนนี้เป็นเด็กคลอดก่อนกำหนด 1 คน ซึ่งเป็นคนละคนกับเด็กที่มีช่วงความสนใจสั้น และไม่สามารถประเมินได้ จำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 เนื่องจากเด็กไม่ให้ความร่วมมือดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินพัฒนาการของเด็ก

ผลการประเมินพัฒนาการ	จำนวน (ร้อยละ)
สมวัย	57 (89.1%)
สงสัยว่าช้า	6 (9.4%)
ไม่สามารถประเมินได้	1 (1.6%)
รวม	64 (100%)

เมื่อวิเคราะห์ผลการประเมินในแต่ละด้านพบว่า จำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 เด็กมีพัฒนาการล่าช้าด้านการเคลื่อนไหว และการทรงตัว จำนวน 4 คน หรือร้อยละ 6.2 มีพัฒนาการล่าช้าด้านการใช้มือ ตาทำงานประสานกัน จำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 มีพัฒนาการล่าช้าด้านภาษา และจำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 มีพัฒนาการล่าช้าด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินพัฒนาการตามรายด้าน

ผลการประเมิน	เร็วกว่าวัย	สมวัย	ช้ากว่าวัย	ประเมินไม่ได้	รวม
พัฒนาการด้านของพัฒนาการ					
ด้านการเคลื่อนไหวและการทรงตัว	5 (7.8%)	58 (90.6%)	1 (1.6%)	0	64 (100%)
ด้านการใช้มือตาทำงานประสานกัน	2 (3.1%)	56 (87.5%)	4 (6.2%)	2 (3.1%)	64 (100%)
ด้านภาษา	4 (6.3%)	58 (90.6%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	64 (100%)
ด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง	6 (9.4%)	57 (89.0%)	1 (1.6%)	0	64 (100%)

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า แม้เด็กจะมีพัฒนาการทุกด้านอยู่ในระดับสมวัย แต่เมื่อประเมินแต่ละด้านจะพบว่ามีข้อควรระวัง (Caution) ซึ่งอาจจะทำให้มีพัฒนาการล่าช้าได้ หากไม่ได้รับการฝึกหรือกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมอย่างรีบด่วน ในจำนวนนี้มีผลการประเมินพัฒนาการที่ควรระวังด้านการเคลื่อนไหวและการทรงตัวจำนวน 7 คนหรือร้อยละ 10.9 ด้านการใช้มือตาทำงานประสานกันจำนวน 15 คนหรือร้อยละ

23.4 ซึ่งในจำนวนนี้มี 4 คน ที่มีพัฒนาการด้านการใช้มือตาทำงานประสานกันล่าช้าด้วย ด้านภาษามีควรระวังจำนวน 1 คน หรือร้อยละ 1.6 และด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเองจำนวน 5 คน หรือร้อยละ 7.8 ซึ่งในจำนวนนี้มี 1 คนที่มีพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคมล่าช้าด้วย

อภิปรายผล

เมื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้เทียบกับผลการวิจัยการสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนไทย ปี พ.ศ. 2539-2540 ซึ่งเก็บข้อมูลเด็กอายุ 0-5 ปี ทั่วประเทศจำนวน 685 คน พบว่าผลการวิจัยมีความแตกต่างกันในเรื่องภาวะโภชนาการ โดยเรื่องภาวะโภชนาการจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เมื่อนำส่วนสูงเทียบกับอายุเด็กทั้งหมดมีภาวะโภชนาการปกติ เทียบกับเด็กทั่วประเทศในเมืองมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 94.4 เมื่อนำน้ำหนักเทียบกับอายุเด็กกลุ่มนี้มีภาวะโภชนาการใกล้เคียงกับเด็กทั่วประเทศในเขตเมือง และมีภาวะการขาดสารอาหารระดับ 1 น้อยกว่าเกือบ 1 เท่า อีกทั้งไม่มีภาวะการขาดสารอาหารระดับ 2 และ 3 และเมื่อนำน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงพบว่าเด็กที่เกิดจากวิธีการICSI มีภาวะโภชนาการปกติมากกว่าร้อยละ 15.2 มีลักษณะพอมมากและอ้วนเพียงอย่างละร้อยละ 1.6 เปรียบเทียบกับเด็กทั่วไปในเมืองมีลักษณะพอมมากร้อยละ 4 และอ้วนร้อยละ 16.9 ทั้งที่เด็กที่เกิดจากวิธีการICSIมีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ยน้อยกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะเด็กที่เกิดจากวิธีการICSIเป็นเด็กที่บิดามารดาได้มาด้วยความยากลำบาก เป็นเด็กที่อยู่ในเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า มีโอกาสทางสังคมมากกว่า บิดา มารดาให้การดูแลอย่างใกล้ชิด บิดามีบทบาทในการช่วยดูแลมากกว่า เอาใจใส่มาก อีกทั้งบิดา มารดายังใส่ใจหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กจากสื่อต่างๆ ด้วย



ส่วนเรื่องพัฒนาการจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เด็กที่เกิดจากวิธีการ ICSI มีพัฒนาการโดยรวมปกติสมวัย และสิ่งที่เหมือนกันคือพัฒนาการด้านที่ล่าช้ามากที่สุดคือ ด้านการใช้มือตาทำงานประสานกัน จากการสังเกตของผู้ประเมินพบว่าครอบครัวใดที่มีมารดาเลี้ยงลูกเองเด็กจะมีพัฒนาการดีในระดับสมวัยเร็วกว่าวัย เช่น เด็ก ID 06 และ 25 มารดาเลี้ยงลูกเองระหว่างการประเมินมารดาเล่นและพูดคุยกับลูก รู้จักส่งเสริมพัฒนาการ และทราบลักษณะนิสัยของลูก ทำให้ผลการประเมินพัฒนาการหลายด้านเกินกว่าวัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กเล็กอายุส่วนใหญ่ไม่ถึง 2 ปี ซึ่งพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม และพัฒนาการด้านภาษายังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นจากการทดสอบพบว่าพัฒนาการของเด็กปกติ ไม่ได้หมายความว่าเมื่อเติบโตขึ้นแล้วจะเป็นปกติในอนาคต แต่อย่างไรก็ตามแม้ผลการประเมินพัฒนาการในปัจจุบันจะแสดงว่ามีความสามารถเร็วกว่าวัย ก็ไม่ได้แสดงถึงระดับชวชนปัญญาของเด็กในอนาคตได้ และไม่สามารถบอกได้ว่าเด็กมีพัฒนาการเร็วกว่าวัยในระยะต่อไป ในทางเดียวกันเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า ก็มีใจว่าต้องล่าช้าตลอดไป หากได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างรีบด่วนทันต่อช่วงที่สมองกำลังเจริญเติบโตและพัฒนา อาจจะทำให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยเท่าทันเด็กอื่นในวัยเดียวกัน ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าเด็ก 4 คน ใน 6 คน ที่สงสัยว่าจะมีพัฒนาการล่าช้า หลังจากให้คำแนะนำวิธีการส่งเสริมพัฒนาการ และพ่อแม่ผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ เมื่อประเมินอีกครั้งประมาณ 6 เดือนต่อมา พบว่าเด็กมีพัฒนาการปกติสมวัย ส่วนอีก 2 คน ไม่ได้ติดต่อกลับมาตามที่นัดหมายไว้ จึงกล่าวได้ว่าควรมีการทดสอบด้วยการคัดกรองพัฒนาการทุกครั้งเมื่อไปรับการตรวจสุขภาพ และประเมินพัฒนาการซ้ำทุก 2-3 ปี จะทำให้ทราบความก้าวหน้าของพัฒนาการของเด็ก ถ้าหากพบว่าเด็กมีความสามารถพิเศษอะไรจะ ได้ให้การส่งเสริม แต่ถ้าพบจุดอ่อนหรือสงสัยว่าเด็กมีพัฒนาการไม่เหมาะสมจะได้แก้ไขแต่เนิ่นๆ และช่วยเหลือส่งเสริมให้มีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพของเด็กต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเตรียมความพร้อมบิตามารดาที่ทำICSก่อนที่ลูกจะเกิดมาในเรื่องเกี่ยวกับ การอบรมเลี้ยงดู การส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมในทุกด้าน เพราะเด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กที่มีโอกาสที่ดีในสังคม หากอบรมเลี้ยงดูถูกวิธีเด็กจะเติบโตอย่างมีคุณภาพได้เต็มตามศักยภาพ
2. เด็กควรได้รับการดูแลสุขภาพอย่างเบ็ดเสร็จทั้งด้านร่างกาย อาหาร การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม การป้องกันอุบัติเหตุและปัญหาอื่นๆ โดยเน้นเรื่องการติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการตามวัย บิตามารดา รับคำแนะนำวิธีส่งเสริมพัฒนาการซึ่งต้องเปลี่ยน ไปทุกระยะตามวัยของเด็ก
3. การเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการควรเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องตั้งแต่วัยทารกไปตลอดถึงวัย ประถมศึกษา โดยเฉพาะด้านการใช้มือตาทำงานประสานกัน เพราะความล่าช้าในพัฒนาการด้านนี้อาจนำไปสู่ปัญหาการเรียนรู้อ่อนแอได้ โดยเฉพาะเด็กคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักน้อยมีปัญหาปรีกำเนิดมักมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาการเรียนรู้อ่อนแอและสมาธิสั้นเมื่อเข้าสู่วัยประถมศึกษา ฉะนั้นควรนำเด็กไปตรวจพัฒนาการซ้ำเป็นประจำทุกปีใน 5 ปีแรกของชีวิต และทุก 2-3 ปี หลังจากนั้น และรับการปรึกษาแนะแนวเพื่อป้องกันปัญหาและแก้ไขความผิดปกติตั้งแต่แรกเริ่ม

เอกสารอ้างอิง

1. Chen-Su and others. Pregnancy achieved by intracytoplasmic sperm injection using cryopreserved epididymal sperm from a man with spinal cord injury [CD-ROM]. Abstract from: Arch-Phys-Med-Rehabil.1988 Feb;79(2) : 218-21.
2. เจตนิ น ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยาก. คู่มือสำหรับผู้มีบุตรยาก. (ม.ป.ป.)
3. แพทย์ไทยกับเทคนิคเจริญพันธุ์ ความหวังที่พึ่งได้ของคนมีลูกยาก. เดลินิวส์. (7 กรกฎาคม 2541): 23
4. Tanbo-T and others. Intracytoplasmic sperm injection. [CD-ROM]. Abstract from : Tidsskr-Nor-Laegeforen. 1998 Feb 28 ; 118(6): 864-9.
5. Frankenburg, W.K., Dodds, Josiah and others. Denver II Training manual. Colorado, 1992.
6. พ.ญ. นิตยา คชภักดี สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. รายงานผลการสำรวจสถานะสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย พ.ศ. 2539-2540 กลุ่มประชากรอายุแรกเกิด - 5 ปี : 14 - 37.

วิสัยทัศน์การพัฒนาลูกหลานของชาวบ้านชุมชนศาลายา

ชุมชนศาลายา หมู่ 1 หมู่ 3 และหมู่ 5

สู่การสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันของชาวศาลายา

ย้อนไปประมาณปี 2542 กลุ่มคณะวิจัยเล็ก ๆ จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว โครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และ สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับโรงพยาบาลพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มีแนวคิดร่วมกันที่สนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนศาลายา” ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพัฒนาการเด็ก บทบาทการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กรอบด้านโดยครอบครัวและชุมชน ตลอดจนพัฒนาแนวทางการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมที่ทำให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กของชุมชนศาลายา โดยแบ่งการศึกษาย่อยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน โดยกระตุ้นให้มีจิตสำนึกตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองในการพัฒนาลูก รวมถึงการสำรวจภาวะสุขภาพพัฒนาการตลอดถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ ระยะที่ 2 เป็นระยะการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการเด็กโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนตลอดจนการประเมินผล

เริ่มต้นการศึกษา

การศึกษาเริ่มจากการสำรวจพื้นที่ แนะนำโครงการให้กับผู้นำชุมชน มีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ 96 ครอบครัว เป็นเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 12 ปีจำนวน 140 คน ในพื้นที่หมู่ 1, 3 และ 5 ในตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มีกิจกรรมตรวจสอบสุขภาพประเมินพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอายุต่ำกว่า 6 ปี และสติปัญญาของเด็กอายุ 6-12 ปี สัมภาษณ์พ่อแม่และจัดเวทีครอบครัว 5 ครั้ง ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่าครอบครัวศาลายามีวิสัยทัศน์ร่วมกัน คืออยากให้ลูกหลานเติบโต

โตขึ้นมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา มีคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกันและช่วยเหลือผู้อื่นได้ อาศัยอยู่ในสังคมที่มีความรักและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คิดสิ่งเสียดี ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพ การเรียนรู้ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดู ส่งสอนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ให้ความรักและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ส่วนใหญ่พ่อแม่เรียนจบระดับประถมศึกษา มีอาชีพรับจ้าง รายได้เฉลี่ยประมาณ $7,477.22 \pm 7,319.72$ บาทต่อเดือน คนที่เลี้ยงดูลูกส่วนใหญ่คือพ่อแม่ร้อยละ 52.6 และ 53.4 ในกลุ่มเด็กแรกเกิด -5 ปี และ 6-12 ปีตามลำดับ

ภาวะสุขภาพจากการตรวจร่างกายเด็กพบว่า ปกติทั้งหมดยกเว้น 2 คนซึ่งเป็น Down Syndrome และ Hydrocephalus อย่างละ 1 คน มีการเติบโตปกติสมวัยร้อยละ 80 พบภาวะทุพโภชนาการโดยน้ำหนักตามวัยต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 4.29 ส่วนสูงตามวัยน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 4.29 ผอมผิปกติ (Wasting) ร้อยละ 3.57 น้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 10.71 ทั้งนี้มีเด็กอ้วนผิปกติ (Obesity) ร้อยละ 4.29 และร้อยละ 15.71 มีขนาดศีรษะเล็กกว่าปกติ เด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างมีภาวะพัฒนาการที่สงสัยว่าล่าช้าผิปกติถึงร้อยละ 40.51 โดยเฉพาะด้านภาษาพบมากที่สุดถึงร้อยละ 30.38 ส่วนเด็กวัยประถมศึกษาอายุ 6-12 ปี มีระดับเชาวน์ปัญญาที่ทดสอบด้วยเครื่องมือที่ไม่ต้องใช้ภาษา TONI (Test of Nonverbal Intelligence) เฉลี่ย $89.28 + 17.33$ มีร้อยละ 45.9 ที่มีเชาวน์ปัญญาดต่ำกว่าระดับเฉลี่ย และมีร้อยละ 8.20 ที่มีเชาวน์ปัญญาสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย

จากผลสำรวจในระยะที่ 1 นำมาสู่การเรียนรู้ร่วมกันทั้งหน่วยงานวิชาการ หน่วยงานท้องถิ่น และครอบครัวในชุมชนศาลายาเป็นการสร้างความตระหนักถึงภาวะสุขภาพและพัฒนาการของเด็กในความรับผิดชอบและความสำคัญ ของบทบาทของตนในการพัฒนาเด็ก เฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ให้โอกาสการเรียนรู้และทำกิจกรรมในบ้านและชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก ในรายที่ค้นพบว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือผิ

ปกติจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา รวมทั้งส่งเสริมให้ลูกหลานชาวสาละยาเติบโตอย่างมีคุณภาพเต็มศักยภาพเป็นไปตามวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้ ซึ่งจำเป็นต้องติดตามประเมินผลต่อไป

วิสัยทัศน์การพัฒนาลูกหลาน

1. วิสัยทัศน์ของครอบครัวและชุมชนที่มีต่อลูกหลาน
ผลการเรียนรู้จากการจัดเวทีครอบครัวในโครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนสาละยา สามารถแบ่งวิสัยทัศน์การพัฒนาลูกหลานออกเป็น 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้

วิสัยทัศน์ของครอบครัวในชุมชนสาละยา ที่มีต่อลูกหลาน



แผนผัง 1 วิสัยทัศน์ของครอบครัวในชุมชนสาละยาที่มีต่อลูกหลาน

2. ผลกระทบหลังเวทีครอบครัว

ผู้นำชุมชนรายงานว่าชาวบ้านให้ความสนใจที่จะร่วมโครงการเพิ่มขึ้น บางครอบครัวไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ดังนั้นในการจัดครั้งต่อไปที่หมู่ 1 และ 5 จึงปรับเปลี่ยนให้แบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อยร่วมกันระดมความคิดเห็น หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอ

โดยสรุปทุกครอบครัวมีเป้าหมายร่วมกันคืออยากให้ลูกหลานชาวศาลายาเติบโตขึ้นมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมได้ อาศัยอยู่ในสังคมที่มีแต่ความรักและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่มียาเสพติด โดยพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวช่วยกันส่งเสริมด้านสุขภาพตลอดถึงการเอาใจใส่เลี้ยงดู ส่งสอนอบรมให้ความรักความอบอุ่นและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก เพราะพ่อแม่และสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญที่สุดในการพัฒนาลูกหลานของท่านในวันนี้ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

3. การสร้างพลังขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ

- 3.1 ร่วมกันเรียนรู้และประเมินสภาวะลูก หลาน
- 3.2 ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ โดยมีบุคลากรจากสถาบันฯ เป็นเพื่อน
- 3.3 ชุมชนคิดและทำกิจกรรมของตนเอง ที่จะนำลูกหลานไปสู่วิสัยทัศน์ของชุมชนศาลายา

3.4 ชุมชนร่วมกันวางแผนและจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว

3.5 สถาบันฯ ร่วมกับชุมชนในการประเมินผลและสรุปบทเรียน

4. สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนศาลายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน

สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนศาลายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลานด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และด้านคุณธรรม มีดังนี้

สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนสามารถ จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน ด้านร่างกาย



เป้าหมาย : เพื่อให้เด็กเติบโตแข็งแรง มีโภชนาการที่เหมาะสม

แผนผัง 2 สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนสามารถ จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลานด้านร่างกาย

สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศานา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน ด้านสติปัญญา



เป้าหมาย: เพื่อให้เด็กมีการศึกษาที่ดีและฉลาด

แผนผัง 3 สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศานา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูก หลานด้านสติปัญญา

สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศालายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม



เป้าหมาย : ให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใสไม่เครียดและสามารถเข้าสังคมได้อย่างถูกต้อง
แผนผัง 4 สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศาลายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลานด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศालายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลาน ด้านคุณธรรม



เป้าหมาย : เด็กในครอบครัว ชุมชน มีความประพฤติที่เหมาะสมและทำให้อำเภอพุทธมณฑลเป็นแผ่นดินทอง
แผ่นดิน 5 สิ่งที่ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนศาลายา จะร่วมด้วยช่วยกันพัฒนาลูกหลานด้านคุณธรรม

5. การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน ในการพัฒนาเด็ก

โครงการนี้เน้นให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมทุกกระบวนการตั้งแต่การระดมความคิดเห็นการร่วมกันเฝ้าระวังติดตามการเติบโตพัฒนาการ และสุขภาพของลูกหลาน การค้นหาแนวทางที่มาจากภูมิปัญญาของชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นๆ และนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงที่ผสมผสานกันระหว่างความรู้ทางวิชาการที่ก้าวหน้ากับองค์ความรู้ท้องถิ่น เพิ่มบทบาทการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการเด็กรอบด้าน โดยครอบครัวและชุมชนทั้งยังกระตุ้นให้ครอบครัวและชุมชนทำกิจกรรมพัฒนาลูกหลานของตน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวได้ก่อเกิดขึ้นจริงและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้



5.1 ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่น

- ผู้นำชุมชนรายงานว่า มีครอบครัวอื่นๆ ให้ความสนใจ และเข้าร่วมโครงการเพิ่มขึ้นจากครอบครัวที่สมัครเข้าร่วมโครงการในระยะแรก

- ครอบครัวกล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มขึ้นในการร่วมกิจกรรมเวทีครอบครัวเพื่อวางวิสัยทัศน์ของครอบครัวที่มีต่อลูกหลานรวมทั้งระดมความคิดเห็นหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการเด็กรอบด้านและได้ทำสัญญาใจถึงสิ่งที่จะทำต่อลูกทุกวัน ยกตัวอย่างลุงรัตน์ที่ได้เขียนในใบสัญญาใจว่าจะเล่านิทานให้หลานฟัง และนำไปติดไว้ที่ฝาบ้านทั้งยังเล่านิทานให้หลานฟังเป็นประจำ ครอบครัวคุณต๋อยเล่าว่าได้ทำกิจกรรมและเล่นกับลูกมากขึ้นรวมทั้งประดิษฐ์ของเล่นจากเศษวัสดุในท้องถิ่น เช่น ทำบ้านบนต้นไม้ให้ลูกเล่น และร่วมรับฟังความคิดเห็นของลูกไม่ลงโทษด้วยการตี ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการที่ครอบครัวได้แลกเปลี่ยน

กัน ในการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับลูกของตนเอง และการส่งเสริมเด็กของแต่ละครอบครัว

- ครอบครัว ,ผู้นำชุมชน ,และผู้นำหน่วยงานท้องถิ่นในพื้นที่พุทธมณฑล (นายอำเภอ,ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธมณฑล , สถานีอนามัยวัดสุวรรณาราม โรงเรียนวัดศาลวัน โรงเรียนวัดสุวรรณ องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบลศาลายา พัฒนาชุมชน) ได้เข้าร่วมเวทีระดมความคิดเห็นการดำเนินงานของโครงการ และร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมวันปีใหม่ , วันเด็กและวันครอบครัวสัมพันธ์ ที่ทางสถาบันฯจัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงอย่างเป็นรูปธรรมระหว่างหน่วยงานวิชาการกับครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่นที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาเด็ก

- มีการรวมกลุ่มของแกนนำในชุมชนโดยเฉพาะอาสาสมัครสาธารณสุขในการประสานงานประชาสัมพันธ์และชี้ให้ครอบครัวเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการลูกเพื่อร่วมทำกิจกรรมพัฒนาเด็กในชุมชน คุณศรีนทร อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ 1 ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่มาเป็นแกนนำหลักในการจัดกิจกรรม คืออยากให้สิ่งดีๆกับหมู่บ้าน อยากให้เด็กๆกล้าแสดงออกและอยากปลูกฝังคุณธรรม ศีลธรรมตั้งแต่เล็กๆ ปัญหาสังคมก็จะไม่เกิด และเด็กๆก็สนใจมีความสุขดีที่มาร่วมกิจกรรม

- ครอบครัวและชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กและตระหนักถึงบทบาทของตนเองมากขึ้น เช่น การเสนอแนะกิจกรรมพัฒนาเด็ก,กระตุ้นให้เด็กกล้าแสดงออก มีกิจกรรมประกวดร้องเพลง นำเสนอผลงานของตนเองหน้าเวที และชมเชยให้กำลังใจเมื่อลูกทำดี

5.2 เด็กและความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่

- เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น มีเด็กบางคนร่วมระดมความคิดเห็นกันบนเวทีครอบครัว เด็กโตสอนเด็กเล็กทำกิจกรรม และเล่นร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่

- พ่อแม่ร่วมทำกิจกรรมกับลูกมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับการจัดการกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา เริ่มเล่นและทำกิจกรรมกับลูกในบ้านบ่อยขึ้น ซึ่งทำให้พ่อแม่เห็นศักยภาพของลูก และยอมรับฟังความคิดเห็น เหตุผลของลูกเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวแต่ผลที่เกิดขึ้นกับระดับพัฒนาการและเชาวน์ปัญญาของเด็กจะต้องประเมินใน ระยะที่ 2

5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มนักวิชาการกับผู้นำชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นจากการทำโครงการร่วมกัน

กับครอบครัวและชุมชนทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และ
ได้เห็นศักยภาพของครอบครัวและชุมชนทั้งแนวความคิดและ
การประสานงาน และการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็ก มีการ
แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์และเรียนรู้ไปด้วยกัน ยกตัว
อย่างเช่น



- ผู้ใหญ่สุทัศน์เสนอแนะให้ พ่อแม่สังเกต
ความสามารถและความสนใจของลูกตนเอง เพื่อจะได้ให้การ
ส่งเสริมพัฒนาการให้ตรงจุด ทั้งผู้ใหญ่สุทัศน์เองก็ได้มีการ
เปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเจตคติและพฤติกรรมโดยให้การยอมรับ
ความคิดเห็น และการแสดงออกของเด็ก ซึ่งแตกต่างไปจาก
ความคาดหวังของผู้ใหญ่ ซึ่งเมื่อเด็กวาดใบไม้สีแดง ตอนแรก
ผู้ใหญ่บอกเด็กว่าผิดต้องเป็นสีเขียว ต่อมาผู้ใหญ่มองเห็นใบต้น
โกสนมีสีแดง ก็ยอมรับในสิ่งที่เด็กวาดว่าอาจเกิดจาก
ประสบการณ์ที่แตกต่าง หรือจินตนาการ

- อาสาสมัคร เสนอความคิดเห็นให้จัด
กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ เช่น เครื่องจักรสาน ทำหมวกให้แก่
พ่อแม่เด็กที่มาร่วมกิจกรรมพัฒนาลูกด้วย เพื่อสร้างแรงจูงใจ
ให้พ่อแม่เด็กเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังเป็นการเสริมรายได้ของ
ครอบครัว

- ในการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กของครอบครัว
นั้นครอบครัวเลือกกิจกรรมที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เด็ก
ทำเช่น การสานตะกร้าจากผักตบชวา หรือประดิษฐ์งานศิลปะ
จากเศษวัสดุในท้องถิ่น โดยให้เหตุผลว่าเป็นการถ่ายทอด
ภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่เด็ก และทำให้เด็กนำวัสดุในท้องถิ่นมาทำ
กิจกรรมและเล่น นอกจากนี้การทำกิจกรรมที่มุ่งการพัฒนา
เด็กเน้นเป้าหมายร่วมกัน กลายเป็น โอกาสที่ผู้ใหญ่ที่เคยหมอง
เมินจากความบาดหมางในอดีตมาทำงานร่วมกันจนประสบ

ความสำเร็จ เกิดความสมานฉันท์ที่นำไปสู่ความเป็นชุมชนเข้ม
แข็งได้

6. ปัจจัยที่เกื้อหนุน และปัจจัยขัดขวางของโครงการ

6.1 ปัจจัยเกื้อหนุน

- ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่น
รวมทั้งครู อาสาสมัคร ส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนา
เด็ก ทำให้การดำเนินโครงการต่อเนื่อง และฝ่าฟันอุปสรรค
ปัญหาต่างๆได้

- จากการสำรวจพบว่า ครอบครัวและชุมชน
ส่วนใหญ่มีความรักและเอื้ออาทรกันดี ไม่มีความรุนแรง ทำให้
ครอบครัวเห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กรอบด้าน



- เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งเป็น
ปัจจัยเกื้อหนุนให้เด็กพัฒนาในด้านอื่น ๆ ได้ รวดเร็ว

6.2 ปัจจัยขัดขวาง

- สภาพพื้นที่ และคมนาคม บางครอบครัว
ต้องเดินทางโดยทางเรือ หรือการเดินทาง เท่านั้นไม่มีถนนทำให้
เป็นอุปสรรคต่อการติดต่อการประชาสัมพันธ์และการเดินทาง
มาร่วมกิจกรรมโครงการ

- ครอบครัวทั้ง 3 หมู่ มีการตั้งบ้านเรือน
กระจายกัน ไม่อยู่ในบริเวณเดียวกันทำให้เป็นอุปสรรคต่อการ
ติดต่อ ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ

- ชุมชนไม่มีพื้นที่สาธารณะที่จะเป็นสถาน
ที่เล่นและทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวและเด็กในชุมชน

- พ่อแม่ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ทำงานนอก
บ้าน มีภาวะเศรษฐกิจรัดตัวจึงไม่ค่อยมีเวลาเล่นหรือทำ
กิจกรรมกับลูกที่บ้าน รวมทั้งการร่วมกิจกรรมโครงการพัฒนา
ลูกกับชุมชน

7. ความคาดหวังถึงการทำกิจกรรมพัฒนาเด็กร่วมกันอย่างยั่งยืน

7.1 ระดับครอบครัว

- พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจ และความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาการของลูก รวมทั้งใช้เวลาที่มีคุณภาพกับลูกโดยการเล่นทำกิจกรรมในครอบครัว และรับฟังเหตุผลของลูก มีการสื่อสารกันในครอบครัวมากขึ้น



- พ่อแม่ สามารถสังเกตลูกและเฝ้าระวังการเติบโต พัฒนาการ และพฤติกรรมของลูกเพื่อจะได้แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับลูกได้ทันที่

- ครอบครัวมีจิตใจสาธารณะที่จะร่วมพัฒนาทั้งลูกตนเอง และเด็กอื่นในชุมชนโดยร่วมดำเนินโครงการพัฒนาเด็กในชุมชน

- มีการขยายผลโดยครอบครัวนำร่องสู่ครอบครัวอื่น ๆ ในชุมชนเดียวกัน

7.2 ระดับชุมชน

- ชุมชน ผู้นำชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่น (โรงเรียน, สถานีอนามัย, องค์การบริหารส่วนตำบล, เทศบาล)

- ชุมชนได้เรียนรู้การแก้ปัญหากลุ่มร่วมกัน โดยการแลกเปลี่ยนและเสนอความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์เป็นระบบ อันจะนำไปสู่การจัดการปัญหาต่างๆ ที่เป็นปัจจัยขัดขวางการพัฒนาเด็ก

- ชุมชนมีตัวชี้วัดและประเมินผลสุขภาพและ พัฒนาการเด็กเบื้องต้นในชุมชนได้รวมทั้งพัฒนาเด็กให้เติบโตตามศักยภาพ

- ชุมชนมีกระบวนการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค ให้กิจกรรมดำเนินต่อไปด้วยดี

- มีการขยายผลโครงการนำร่องสู่ชุมชนอื่นๆ โดยทีมวิทยากรชาวบ้าน

สรุปผล

เด็กจำนวนมากในสาละยา ยังไม่ได้รับโอกาสพัฒนาเต็มตามศักยภาพ จากการทำงานร่วมกันอย่างเป็นมิตรและเคารพต่อกัน ครอบครัวในชุมชนสาละยาสามารถเรียนรู้ร่วมกันกับนักวิชาการสหวิทยาการ บุคลากรจากหน่วยงานท้องถิ่น และผู้นำชุมชน ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย ร่วมกันประเมินภาวะสุขภาพและ พัฒนาการของเด็กในความรับผิดชอบ และตระหนักถึงความสำคัญของตนและความเป็นไปได้ในการส่งเสริมสุขภาพและ พัฒนาการเด็ก โดยการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของเด็กให้โอกาสการเรียนรู้จักสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและน่าสนใจ ให้ความเอาใจใส่ดูแลอบรมสั่งสอนและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กทั้งในบ้านและชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพและ พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก เพื่อให้ลูกหลาน ชาวสาละยาเติบโตเต็มศักยภาพ นับได้ว่าเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนเพราะทุกฝ่ายมีส่วนร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมทำ และร่วมประเมินผล ซึ่งจำเป็นต้องติดตามประเมินผลกระทบต่อเด็กในระยะที่สอง

เอกสารอ้างอิง

นิตยา คชภักดี และคณะ*. รายงานโครงการวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพและ พัฒนาการเด็ก โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนสาละยา”. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, 2545.

นิตยา คชภักดี¹, นุชนาฏ ไชยโนฤทธิ¹, อรพินท์ เหล่าสุวรรณพงษ์¹, จิรนนท์ จิระสมบุญกุล¹, นัยพินิจ คชภักดี², วิรัตน์ คำศรีจันทร์³, วัฒนา เทียมปฐุม⁴

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล¹; โครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหิดล²; สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล³; โรงพยาบาลพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมกระทรวงสาธารณสุข⁴

SLEEP LATENCY AND DURATION IN YOUNG CHILDREN LISTENING TO CLASSICAL MUSIC

Nittaya J Kotchabhakdi,*Jeeranan Jivasomboonkul,* Meena Rodpairin,*and Naiphinich Kotchabhakdi**

National Institute for Child and Family Development* and Neuro-Behavioural Biology Center, Institute of Science and Technology for Research and Development**, Mahidol University, Salaya, Buddha Monthol 4 Road, Nakhon Pathom, 73170 Thailand.

ABSTRACT

Classical music has been found to positively affect different areas of development in children and young adult, particularly in temporal spatial reasoning and relaxation. We had previously found that classical music shortened the latency of sleep and prolonged sleep duration in young children during their afternoon nap at our early childhood care for development center. This preliminary study is to compare the effect of listening to classical music on the latency and duration of sleep in 18 young children (11 months. to 47 months.) at the center and both at the daycare and at home.

Method : Parental interview and observation of children before and during afternoon nap for one week. The treatment included classical music at the center for 5 weekdays then classical music was played both at the center and at home in the evening during the 2nd and 3rd week. Latency to sleep is the time in minutes from lying down to falling asleep. Duration of sleep is the time in minutes from falling asleep to awaking. SPSS/ PC⁺ program for means, standard deviation and Wilcoxon signed Ranks Test were utilized in the analysis of the data.

Result: The mean \pm SD of latency to sleep were 23.04 ± 15.74 and 21.82 ± 13.55 minutes during the first and the second periods respectively. Although the mean was shorter during the period to classical music both at home and ECD center. The Z score was -0.781 which is not statistically significant. The means \pm SD of sleep duration were 116.86 ± 28.75 minutes compared to 119.65 ± 36.23 minutes which is slightly longer while children listened to classical music in both settings. But it is statistically significant. However, the mean sleep durations in this study are significantly longer than the baseline before listening to classical music which was only 40 - 90 minutes.

Conclusion: Listening to classical music both at home and at the ECD center shortened the sleep latency and prolonged the sleep duration of the afternoon nap of young children. But there was no statistically significant difference between listening only at the center and at both settings. Further controlled study with close circuited video monitoring will be needed in a larger sample size before we can objectively determine the effect in more details.

Key words: Children, Classical Music, Sleep latency, Sleep duration.

Table 1 sleep latency and sleep duration at Daycare and both Daycare & Home

	Daycare (n=18)		Daycare & Hm(n=18)		Z	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
Sleep latency	23.04	15.74	21.82	13.55	-.781	.435
Sleep duration	116.86	28.75	119.65	36.26	-.740	.459

Figure 1 sleep latency and sleep duration at Daycare and both Daycare & Home

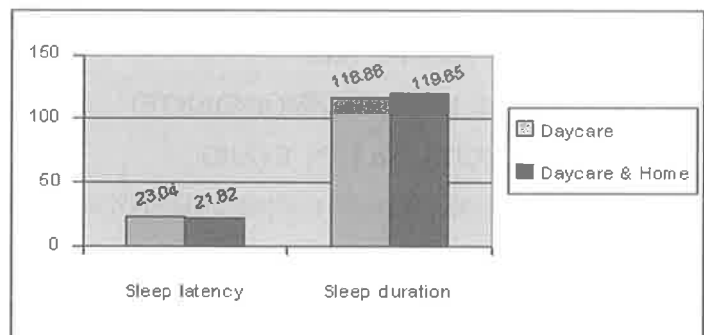
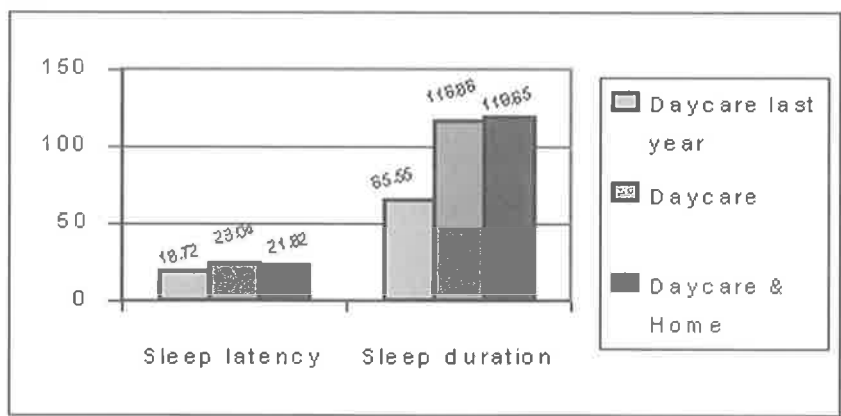


Table 2 sleep latency and sleep duration at Daycare last year

	Daycare (n=8)	
	Mean	S.D.
Sleep latency	18.72	4.44
Sleep duration	65.55	15.69

Figure 2 sleep latency and sleep duration at Daycare last year (n=8) and Daycare (n=18) and both Daycare & Home (n=18)



Classical Music Tape.

Side I

1. PIANO CONCERTO No. 21 ANDANTE K. 467	7.45
2. EINE KLEINE NACHT MUSIK ROMANCE	4.34
3. SERENADE FOR WINDS K.345	5.40
4. SUMPHONY No.38 ANDANTE	8.52
5. BRAHMS – LULLABY	2.41

Side II

1. BACH : BRANDENBURG CONCERTO No.2	3.52
2. VIVALDI : CONCERTO FOR 2 MANDOLINS (ANDANTE)	4.03
3. HANDEL : WATER MUSTC SUITE No.1 IN F (AIR)	3.15
4. MOZART : WIND SERENADE K.361 (3 rd Movement)	6.09
5. BIZET : ENTR'ACTE FROM ACT.3 OF "CARMEN"	2.26
6. MOZART : MASSENET – THAI MEDITALIAN	5.22
7. MOZART : SCHUMANN TRAIH MERLI	2.46
8. MOZART : GRIIG – CRADLE SONG	2.48



CHARACTERISTICS OF SLEEP IN CHILDREN : A COMMUNITY BASED STUDY IN SALAYA, NAKHON PATHOM, THAILAND

Nittaya J. Kotchabhakdi*, **Nootchanart Chainorit***, **Jeeranun Jivasomboonkul***, **Orapin Laosuwannapong***,
Athiwat Plengsa-ard* and **Naipinich Kotchabhakdi****.

National Institute for Child and Family Development* and Neuro-Behavioural Biology Center, Institute of Science and Technology for Research and Development** Mahidol University, Buddhamonthon 4 Road, Salaya, Nakhon Pathom 73170, Thailand.

ABSTRACT

This survey is a part of the NICFD's Salaya community based child development project which emphasizes the promotion of child health and development through family and community participation. The objective is to study parental perception of sleep in children under 12 years of age, their sleep arrangement, bedroom environment and the quality of sleep. 95 children, 50 boys and 45 girls, from 66 families in Mu 1,3 and 5 villages were studied. Parents or principle child caregivers were interviewed on home visit. The children's growth and development were assessed with physical examination in the baseline survey. SPSS/PC program for percentage, means and standard deviation, and Chi-square tests were used for data analysis.

Result: Most children (89.4%) were co-sleeping on the same mattress with caregivers, and 59.6% sleeping in the parents' room. Insects were reportedly the most common cause of sleep disturbance (15.8%). While traffic sound caused disturbance in 13.7%. The average latency period to sleep in children was 24.22 ± 23.12 minutes. Among 57 young children under the age of 6 years, 38.59 % had inadequate sleep duration for age. Bed time ritual included: feet washing in 80%, brushing teeth in 66.3%, drinking and /or eating 41.5%, saying a prayer in 32.9%, story telling in 10.5%, being read to 7.4%, listening to radio in 12.6% and caregiver singing lullaby in 9.5%. The health risk behaviours included falling asleep while watching television in 38.9%, bottle feeding to sleep in 44.3%. Clinging to persons mostly mothers and transitional objects was found in 40% and 37.9% respectively. Surprisingly, there were only 10% of children under 6 years of age with thumb sucking, 5.5% with self touching. There were 22.1% showing strong opposition going to bed. Among 57.4 % who woke up during the night, 30.9% needed feeding. The sleep problems in children, perceived by the caregivers, included excessive movement during sleep in 53.8%, bruxism in 18.2%, difficulty going to sleep in 12.6% and night talking in 11.6%. Nocturnal enuresis was found in 13.2% of children aged 6 to 12 year.

Further analysis showed 6 in 19 or 31.6% of under 6 years old children with suspect delay development had difficulty to sleep compared to 3 in 30 or 10% of those with age appropriate development. However the difference was not statistically significant ($p=0.065$). Among 24 reportedly hyperactive children, 17 or 70.8% had excessive movement during sleep, which was significantly different from 33 (47.8%) of 69 children without hyperactivity ($p=0.043$).

Key word : Sleep, children, community survey, Thailand

INTRODUCTION

Sleep accounts for one half to two thirds of time of a day for children and plays a crucial role in the development of brain and behaviour. In sleep, there is an occasion for physiologic restoration, the integration of experience into memory, cognitive ability and the opportunity to dream. So disturbances in sleep may affect growth rate, learning, emotional and developmental processes.

Prevention and appropriate managements of sleep problems in children are important. It is necessary to study the factors related to the characteristics of sleep.

OBJECTIVE

To study parental perception of sleep in children under 12 years of age, their sleep arrangement, bedroom environment and the quality of sleep.

METHODOLOGY

Samples

The target samples of this study were 95 children under 12 years of age, 50 boys and 45 girls, from 62 families in Mu 1,3 and 5 Salaya villages .

Data Gathering

The instrument for gathering the information was the questionnaire about children's sleep pattern.

Data was gathered through interviewing the parents or principle child caregivers on home visit.

The children's growth and development were assessed with physical examination in the baseline survey.

Data analysis

SPSS/PC program for percentage, means and standard deviation, and Chi-square tests were used for data analysis.

CONCLUSION

In a Thai transitional society, children are still physically close to parents and caregivers during sleep. They were perceived to have a variety of sleep problems. Further comprehensive study involving bio-physiology, developmental psychology, behavioural and socio-cultural aspects will be essential for human resource development to the fullest potentials.

RESULTS

The average latency period to sleep in children was 24.22 ± 23.12 minutes. The sleep problems in children, perceived by the caregivers. Among 57 young children under the age of 6 years, 38.59 % had inadequate sleep duration for age. The environment (Table 1), health risk behaviors (Table 2), bed time ritual (Table 3) and sleep problems (Table 4) were the related factor found in children in this study.

Further analysis showed 6 in 19 or 31.6% of under 6 years old children with suspect delay development had difficulty to sleep compared to 3 in 30 or 10% of those with age appropriate development.

However the difference was not statistically significant ($p=0.065$). Among 24 reportedly hyperactive children, 17 or 70.8% had excessive movement during sleep, which was significantly different from 33 (47.8%) of 69 children without hyperactivity ($p=0.043$).

RESULTS

Table 1. Percent of environment in bedroom

Environment in bedroom	Percent (n = 95)
Child co-sleep on the same mattress with caregivers	89.4
Child co-sleep in the same parent room	59.6
Insects caused disturbance	15.8
Traffic sound caused disturbance	13.7

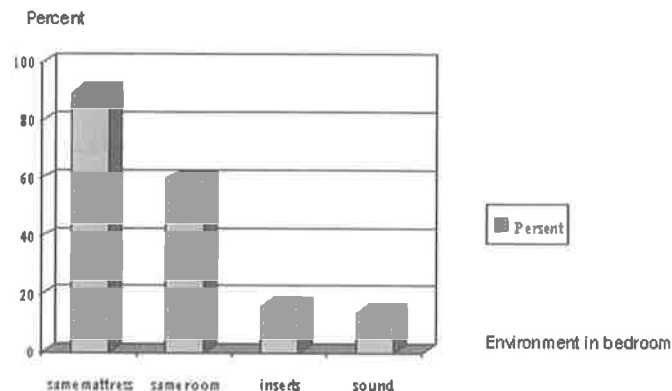


Figure 1. Percent of environment in bedroom

RESULTS

Table 2. Percent of the health risk behaviors of children

Health risk behaviors of children	Percent (n = 95)
Falling asleep while watching television	38.9
Bottle feeding to sleep	44.3
Clinging to persons mostly mothers	40.0
Clinging to transitional objects	37.9
Thumb sucking of children under 6 years (n = 57)	10.0
Self touching	5.5

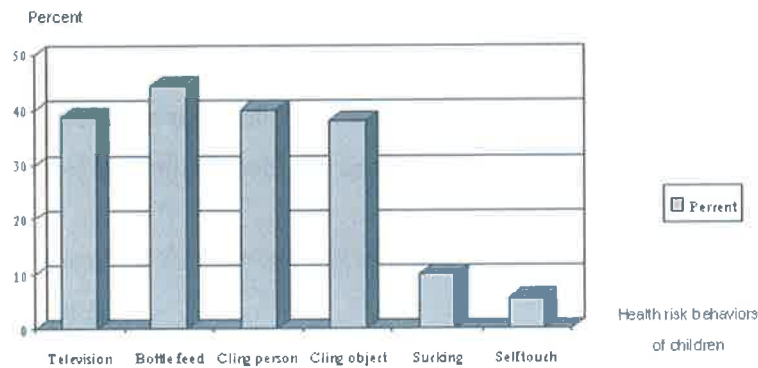


Figure 2. Percent of the health risk behaviors of children

RESULTS

Table 3. Percent of bed time ritual

Bed time ritual	Percent (n = 95)
Feet washing	80.0
Brushing teeth	66.3
Drinking and or eating before sleep	41.5
Saying a prayer	32.9
Caregiver telling story	10.5
Caregiver reading a book	7.4
Listening to radio	12.6
Caregiver singing lullaby	9.5

Percent

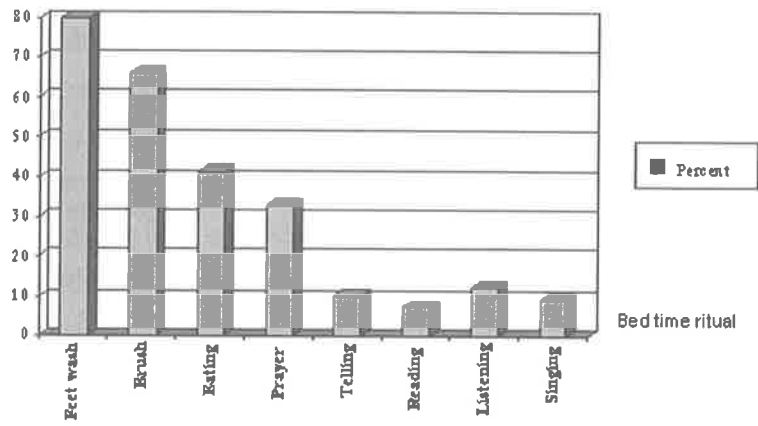


Figure 3. Percent of bed time ritual

RESULTS

Table 4. Percent of sleep problems

Sleep problems	Percent (n = 95)
Strong opposition going to bed	22.1
Woke up during the night	57.4
Excessive movement during sleep	53.8
Bruxism	18.2
Difficulty going to sleep	12.6
Night talking	11.6
Nocturnal enuresis of children aged 6 – 12 year (n = 38)	13.2

Percent

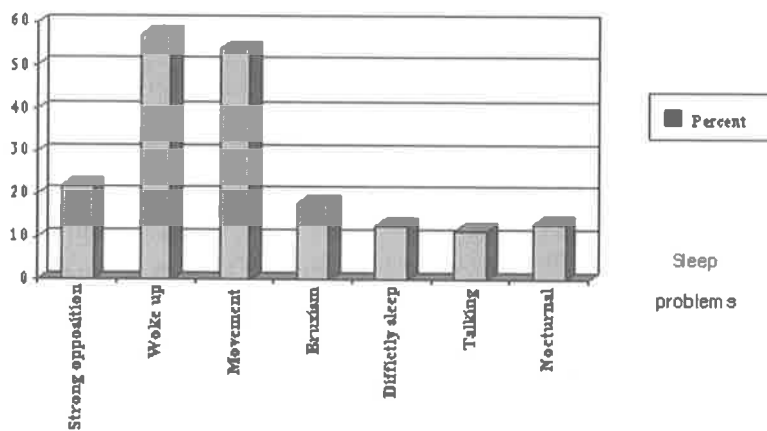


Figure 4. Percent of sleep problems

เลี้ยงลูกให้ดีมีคุณภาพ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี*

สิ่งที่ทุกครอบครัวจำเป็นและมีสิทธิที่จะรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของลูกหลาน คือ เด็กๆ เรียนรู้ ได้ตั้งแต่แรกเกิด พอเด็กอายุ 2 ปี สมอของเขาก็จะเติบโตจนเกือบเท่าขนาดสมอของผู้ใหญ่ และระหว่างอายุ 2 ถึง 4 ปี สมอของเขาทำงานโดยใช้พลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า ดังนั้นช่วงสำคัญที่สุดของการพัฒนามนุษย์ก็คือระยะเด็กอยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 3-4 ปี เพราะเป็นช่วงที่มีการสร้างรากฐานของชีวิตทั้งร่างกายและสมองมีการเรียนรู้และการสร้างความผูกพันกับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูที่จำเป็นต่อการเติบโตและการปรับโครงสร้างของสมอง หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด จิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ที่มีผลต่อบุคลิกลักษณะ ความสามารถด้านต่างๆ และพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นตลอดชีวิต

เพื่อให้ลูกหลานเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพสมดุสตามความปรารถนา คือ เป็นคนแข็งแรง ดี เก่ง มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวควรอบรมเลี้ยงดูลูกหลานอย่างถูกวิธี ด้วยความรักและเข้าใจอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพราะ

.....เด็กจะเติบโตมีสุขภาพแข็งแรงได้ด้วยอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพและป้องกันอันตราย

..... เด็กจะเป็นคนดีและเก่งได้ต้องมีผู้ใหญ่รักและตอบสนองกันจนเกิดความผูกพันต่อกัน ปลูกฝังให้ ใฝ่ดีมีคุณธรรมจิตใจมั่นคง รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่สับสนง่าย

.....เด็กจะคิดเป็น ทำเป็น มีประสบการณ์เรียนรู้จากผู้คนรอบข้าง การเล่น จากผลของการกระทำและจากแบบอย่างที่พบเห็น

โดยเฉพาะในช่วง 3-6 ปีแรกของชีวิต ถ้าเด็กแข็งแรง เรียนรู้ได้ดี รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา สื่อภาษาได้ดี มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักรับผิดชอบตัวเองและครอบครัว สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุขและเป็นประโยชน์

เพียงแค่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในครอบครัวและชุมชนได้ทราบถึงสาระสำคัญต่อไปนี้และนำไปปฏิบัติ ก็จะสามารถเลี้ยงลูกหลานให้ดีมีคุณภาพได้

ข้อมูลสนับสนุน

1. การให้เวลาดูแล เอาใจใส่ด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสังเกตท่าที สัมผัสตัว พูดคุย ได้ตอบและเล่นกับลูก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพทุกด้านอย่างสมดุล

- พ่อแม่ที่ร่วมกันเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดตั้งแต่แรกเกิด โดยดูแลเอาใจใส่ ยิ้มแย้ม พูดคุย ได้ตอบ เล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ จะสนิทสนมและผูกพันกับลูก ก่อให้เกิดความรักและเอื้ออาทรต่อกันถือเป็นการสร้างเสริมพื้นฐานที่มั่นคงทางจิตใจและบุคลิกภาพให้กับลูก

- เด็กที่พ่อแม่ให้การยอมรับ รัก เลี้ยงดูอย่างมีเหตุผลและรับฟังความรู้สึกนึกคิด มักจะมีโอกาสเติบโตและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจอารมณ์และสังคม ไปตามขั้นตอนด้วยดี ทำให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตัวเองและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ดี ซึ่งต่างจากเด็กที่ถูกทะเลาะทอดทิ้งที่มักจะมีปัญหาทุกด้าน

- การสื่อภาษา ซึ่งเริ่มด้วยการสัมผัสตัว มองหน้า สบตา ยิ้มการทำทางและพูดจาได้ตอบกัน และพัฒนาความสามารถของเด็กในการเรียนรู้ การแสดงออกและการสื่อความหมายกับผู้อื่นที่ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนได้

2. เด็กสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่เกิด จากการมอง การฟัง การจับต้อง และการกระทำของตนเอง พ่อแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กได้สัมผัส เล่น และทำสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถของลูก โดยดูแลให้ปลอดภัย และชี้แนะให้กำลังใจ

- เหตุการณ์ สิ่งของ คน และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่นำมาส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกได้ พ่อแม่จึงควรส่งเสริมชี้ชวนให้ลูกได้มองเห็น ได้ยินสัมผัสจับต้อง พูดจาได้ตอบ ให้หัดทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลให้ปลอดภัย มีความหลากหลายเหมาะสมกับความสนใจ และความสามารถของลูก

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

● เด็กที่มีอิสระในการเล่นและสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะแจ่มใสเบิกบานสนุกเพลิดเพลินและพึงพอใจ เพราะได้แสดงความสามารถและเกิดทักษะใหม่ๆ จากประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว การแก้ปัญหา การใช้ภาษา และการสังสรรค์กับผู้อื่น พ่อแม่จึงควรเล่นกับลูก จัดหาของเล่นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งคอยดูแลส่งเสริมการเล่นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งคอยดูแลส่งเสริมการเล่น ที่สร้างเสริมนิสัยที่ดี

● เด็กที่ได้ฝึกหัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง แต่เล็ก มักจะมีความคล่องตัว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้มืออย่างแม่นยำและว่องไวและมีความมั่นใจพร้อมที่จะลองทำสิ่งที่ยากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในระดับต่อไป ตลอดจนการประกอบอาชีพในอนาคต

3. การอบรมเลี้ยงดูด้วยความเมตตา ด้วยเหตุผลอย่างเสมอต้นเสมอปลายและการทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีงาม จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน ฝึกให้เป็นคนรู้จักคิดและมีคุณธรรม

● บรรยากาศครอบครัวที่มีความสงบสุข มีความเมตตาต่อกัน พ่อแม่มีความอดทนที่จะช่วยกันเมื่อมีปัญหาต่างๆ และแก้ไขความขัดแย้งโดยใช้เหตุผล จะทำให้ลูกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยไม่หวั่นไหวง่าย และใช้พลังในทางที่สร้างสรรค์ได้มากกว่าเด็ก ที่ประสบความเครียดในชีวิตครอบครัว

● พ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลายรับฟังลูกอบรมสั่งสอนด้วยเหตุผลอธิบายให้ลูกเกิดความเข้าใจ เมื่อลูกทำสิ่งที่ผิดก็ให้กำลังใจและแสดงความชื่นชม จะทำให้ลูกไม่สับสน รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด ต่อไปจะสามารถเลือกและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

● ทั้งพ่อและแม่ควรปรับความคิดและปฏิบัติให้สอดคล้องกัน โดยกำหนดว่าสิ่งใดควรให้ลูกทำเองโดยอิสระ สิ่งใดควรทำโดยมีผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด สิ่งใดไม่ควรให้ลูกทำเลย และปรับเปลี่ยนเงื่อนไขเหล่านี้ให้เหมาะสมตามวัยและความสามารถของลูก

● ลูกเรียนรู้การดำเนินชีวิตมากที่สุดจากการกระทำของพ่อแม่มั้งนั้นพ่อแม่จึงต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ทั้งในด้านสุขปฏิบัติ การมีน้ำใจ การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การมีระเบียบวินัยเคารพกฎเกณฑ์ การสืบทอดศิลปวัฒนธรรม

การหลีกเลี่ยงอบายมุขและสารเสพติดและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4. ลูกจะสามารถสังเกต ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงความรู้สึกนึกคิดอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ถ้าพ่อแม่ชี้แนะให้โอกาสและหัดลูกทำบ่อยๆ

● พ่อแม่สามารถจูงใจให้ลูกมีความใฝ่รู้กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้โดยการให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังทำ กระตือรือร้นในการตอบคำถามของลูกถามความเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้ลูกหัดสังเกต คิด ตัดสินใจและ แสดงออก

● ความคิดเห็นและการตัดสินใจของลูก อาจจะแตกต่างจากความเห็นของพ่อแม่ได้ พ่อแม่ควรรับฟังและให้คำปรึกษาหารือ ชี้แจงเหตุผล ให้โอกาสลูกเรียนรู้จากการลองถูกผิดบ้างในกรณีที่ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ลูกจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการแก้ปัญหาและรู้จักเลือกตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ

● สนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่ใช้จินตนาการและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น พุดถึงสิ่งที่พบเห็นเล่านิทาน ร้องเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา แสดงท่าทาง ฟ้อนรำ วาดรูป หรือปั้น เป็นต้น

● ลูกเรียนรู้ได้ดีจากการทำด้วยตนเอง ความภูมิใจที่เกิดจากความสำเร็จหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และทำให้มีกำลังใจไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค พ่อแม่จึงควรสนับสนุนชี้แนะให้ลูกหัดช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน และให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว และชุมชน ตามกำลังความสามารถของเด็ก

5. สิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของลูก คือโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ ทั้งอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์

● พ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนควรให้สิทธิแก่เด็กในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์คือให้โอกาสทางการศึกษาทุกรูปแบบที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ทั้งในบ้านและในสังคม

● ในปัจจุบันลูกเรียนรู้จากบ้าน จากสิ่งที่พบเห็นในชุมชนจากสื่อ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ได้รวดเร็ว และมีผลกระทบมากกว่าการเรียนในห้องเรียน ซึ่งพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ทั้งหลายควรจะห้าม บิดเบือนหรือ “ปิด”

เด็กไม่ได้ แต่ควรเลือกลูกที่ดี มีประโยชน์ให้เด็กเมื่อทำได้ ทั้งให้โอกาสเด็กแสดงความรู้สึกนึกคิด ทำให้ลูกพัฒนาความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ

- พ่อแม่และครูที่จัดเวลา สถานที่ ของเล่นและคนเล่นให้กับเด็กจะพบว่าเด็กมีความสุข สดชื่น กินได้นอนหลับ สนใจการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมและมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า เด็กที่ถูกจัดให้เรียนวิชาอ่านเขียนคิดเลขท่องจำแต่เพียงอย่างเดียว

- เด็กอายุ 3-4 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับโอกาสเตรียมความพร้อมให้มีพัฒนาการอย่างสมดุลจะมีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว การใช้มือกับตาประสานกันทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจทั้งการวาด การปั้น การฉีก ตัด รู้จักวิธีเรียนรู้ และใช้ภาษาสื่อความหมายได้ดีสามารถช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวัน จะมีความมั่นใจแจ่มใสเบิกบาน รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถปรับตัวได้ดี จึงประสบความสำเร็จในการเรียนในขั้นต่อไปในการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตครอบครัวได้ดีกว่าเด็กที่ขาดโอกาสในวัยอนุบาล

- ลูกวัยประถมศึกษาและวัยรุ่นที่ช่วยพ่อแม่ทำกิจกรรมในครัวเรือน ช่วยประกอบอาชีพตามกำลังความสามารถ หรือมีโอกาสเล่นกีฬา ดนตรี งานอดิเรก และงานบำเพ็ญประโยชน์ มักจะมีทักษะในการดำรงชีวิตและเข้าสังคมได้ดี มีจุดหมายที่มุ่งไว้และสร้างปัญหาสังคมน้อยกว่า

6. พ่อแม่สามารถสร้างเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการศึกษาการทำงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางรากฐานที่ดีให้แก่ลูกตั้งแต่แรกเริ่ม

- ความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน การควบคุมอารมณ์และความประพฤตินั้นขึ้นอยู่กับการทำงานที่ของสมอง หากจะให้ลูกมีสมองดีจะต้องให้แม่มีสุขภาพดีก่อน และตลอดการตั้งครรภ์ได้รับอาหารเพียงพอ คลอดปลอดภัยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ในช่วงอายุ 4 เดือนขึ้นไปได้รับอาหารเพิ่มที่เหมาะสมกับวัยและมีคุณค่าเพียงพอ นอกจากนั้นพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ป้องกันโรคและอันตราย รวมทั้งให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะช่วง 3-4 ปีแรกของชีวิต

- เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นอารมณ์และความถนัดต่างกันและเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีวิธีการเรียนรู้ การคิด การพูด และการแสดงออกที่ต่างกันจากเดิม พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกต ติดตามเพื่อจะได้เข้าใจลูก ทำให้สามารถปรับ

เปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสม

- เด็กมีความใฝ่รู้ตามธรรมชาติ และ ต้องการโอกาสเรียนรู้ตามระดับความสามารถในแต่ละวัยเปลี่ยนไปตามลำดับขั้น พ่อแม่จึงควรให้โอกาส จัดสถานที่และสิ่งทีปลอดภัยให้ลูกได้สำรวจ เรียนรู้จากประสาทสัมผัส การลองกระทำ การเล่น และแบบอย่างตลอดจนการพูดคุยสื่อภาษากับลูก ซึ่งชวนให้เกิดความสนใจและสนุกกับการเรียนรู้ แต่ไม่เร่งรัดให้ลูกเรียนรู้ก่อนลูกจะพร้อม เช่น การกระตุ้นเด็กในครรภ์ การบังคับให้ท่องจำ อ่าน เขียน คิดเลข ในช่วงปฐมวัย เป็นต้น

- ผลการวิจัยระยะยาว พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก มีความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อ แม่ หรือ ผู้เลี้ยงดู ในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต มีแนวโน้มที่จะใฝ่ดี มีความหวังและศรัทธาในชีวิต มีความมานะพยายามพัฒนาตนเองตลอดชีวิต ไม่ท้อแท้หรือถูกชักจูงไปในทางเสื่อมที่เป็นพิษภัย ทำลายคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

- ลูกแต่ละคนต้องการความสนใจ ความใกล้ชิด และเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 3 ปี ก่อนที่จะเกิดความมั่นใจพอที่จะไปเล่นและเรียนรู้ด้วยตนเองจากเพื่อนเด็กๆ จากผู้ใหญ่คนอื่นๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้นครอบครัวจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กก่อนมีลูกและควรเว้นช่วงห่างของการมีบุตรคนต่อไปประมาณ 2-3 ปี

7. พ่อแม่จะเป็นผู้สังเกตพัฒนาการของลูกได้ดีที่สุด จึงควรทราบว่าคุณลักษณะใดเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้าหรือผิดปกติ จะได้รับตรวจพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันท่วงที

- โดยทั่วไปเด็กจะมีความสามารถด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นตามวัยและโอกาสในการเรียนรู้ ทั้งด้านการเคลื่อนไหว ด้านสติปัญญาการใช้ภาษา การช่วยเหลือตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นและการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมพัฒนาการเป็นขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญเพราะสะท้อนถึงการเติบโตและการทำงานของสมอง สุขภาพทั่วไป และสภาวะแวดล้อมของเด็กที่เป็นไปตามปกติ

- ถึงแม้ว่าเด็กปกติบางคนอาจมีพัฒนาการล่าช้ากว่า หรือผิดแปลกไปจากเด็กคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน แต่ถ้าพ่อแม่คอยสังเกตและให้เวลาพิจารณาหนึ่ง คือ 1-2 เดือน แล้วไม่กระเตื้องขึ้นแสดงว่า เด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อวัยวะรับสัมผัส เช่น ตา หรือหู การทำงานของสมองบกพร่อง วิธีเลี้ยงดูและประสบการณ์เรียนรู้ไม่เหมาะสมและอื่นๆ

พ่อแม่จึงไม่ควรนั่งนอนใจ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

● พ่อแม่สามารถใช้เกณฑ์พัฒนาการตามวัย ในสมศลบันทึกสุขภาพเด็กในการสังเกตและบันทึกพัฒนาการของลูกเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยพ่อแม่ควรใช้แนวทางต่อไปนี้ในการสังเกตความสามารถของลูกวัย 3 เดือน 9 เดือน 12 เดือน 2 ปี 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี หากลูกไม่สามารถทำได้ตามวัยไม่จำเป็นว่าลูกมีปัญหาร้ายแรงเสมอไป หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะเมื่อพาลูกไปตรวจสุขภาพ รับประทาน

★ เมื่อลูกอายุ 3 เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่

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

★ เมื่อลูกอายุ 9 เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่

- นั่งเอง
- มองตามของตก ใช้นิ้วหยิบของ
- เข้าใจเสียงห้าม
- รู้จักแปลกหน้า

★ เมื่อลูกอายุ 1 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่

- เหนียวตัวยืน ตั้งไข่ยืนเองได้ชั่วคราว
- หยิบของด้วยนิ้วแม่มีมือกับนิ้วชี้
- ทำตามคำสั่งง่ายๆ เช่น สาธุ พูดเลียนเสียงเป็นคำโดดที่มีความหมาย
- แสดงความรัก

★ เมื่อลูกอายุ 2 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่

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

★ เมื่อลูกอายุ 3 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้หรือไม่

- บอกชื่อ และเพศของตนเองได้
- บอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย

● วาดวงกลมตามแบบได้

● รู้จักให้และรับ และรู้จักรอ

เมื่อลูกอายุ 4 ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้

ได้หรือไม่

- ยืนทรงตัวเท้าเดียวได้ชั่วคราว
 - เล่นตามกติกาของเด็กอื่นๆ ได้
 - ถามคำถาม และตอบได้ รู้จักสีหลัก 6 สี
 - รู้จักติดกระดุม แต่งตัว และล้างมือเอง
- เมื่อลูกอายุ 5 ปี สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้

ได้หรือไม่

- พูดโต้ตอบและเล่าเรื่องสั้น ๆ ได้ อย่างชัดเจน
- วาดวงกลม สีเหลี่ยม และสามเหลี่ยมได้ตามแบบ
- นับสิ่งของได้ 5-10 ชิ้น
- รู้จักไหว้ ทำความเคารพผู้ใหญ่ และขอบคุณ



“ฝึกวินัยให้ลูกวันละนิด เพื่อชีวิตที่ดีในอนาคต”

แพทย์หญิง สุราทิพย์ ศิริจันทร์เพ็ญ*

ในสังคมปัจจุบันทุกครอบครัวต้องการให้ลูกหลานเป็นเด็กดีเก่ง และประสบความสำเร็จในชีวิตซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กเหล่านี้มีวินัยในตนเอง โดยได้รับการอบรมสั่งสอนและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาานานพอสมควร ดังนั้นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกๆ ครอบครัว นอกเหนือจากการให้ความรัก ความอบอุ่น และตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กแล้ว พ่อแม่ยังมีหน้าที่ฝึกวินัยให้แก่ลูกด้วย

การเลี้ยงลูกให้เติบโตมาเป็นเด็กดี พ่อแม่ต้องมีความรักที่ถูกต้อง ซึ่งหมายถึง ความรักที่มอบให้อยู่ภายใต้ขอบเขตของความรู้ ตัวอย่างเช่น

พ่อแม่รักลูก : กลัวลูกโกรธหรือร้องไห้ ก็จะตามใจทุกอย่างอยากได้อะไรก็ซื้อให้ กลัวลูกจะทำกรบ้านไม่เสร็จ พ่อแม่ก็ช่วยทำงานเสร็จ ซึ่งเป็นความรักที่ไม่ถูกต้องเป็นความรักที่มีแต่ความรู้สึกอย่างเดียว ทำให้เด็กไม่รู้จักการควบคุมตนเอง ก่อให้เกิดผลเสียตามมา ถ้าจะให้เป็นการรักที่ถูกต้อง พ่อแม่ต้องใช้หลักคุณธรรมเข้ามาประกอบด้วย คือความรักที่อยู่บนพื้นฐานของกฎเกณฑ์ กติกาของสังคม (หมายถึงบ้าน , โรงเรียน , ชุมชน) จะเห็นได้ว่าบทบาทของครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกระเบียบวินัยให้แก่เด็ก พ่อแม่จำเป็นต้องสอนให้ลูกรู้ว่า “อะไรควรทำ” “อะไรไม่ควรทำ” และสอนให้ลูกรู้จักควบคุมความต้องการของตัวเอง ซึ่งในเด็กเล็กๆ อาจดูยุ่งยากแต่ก็สามารถฝึกฝนได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมีความรักและความผูกพันที่มั่นคงเป็นพื้นฐานจะช่วยทำให้การฝึกวินัยง่ายขึ้น แต่สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกวินัยก็คือ พ่อแม่ต้องหนักแน่น , จริงจัง และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

เป้าหมายสูงสุดของการฝึกวินัยก็คือ

การที่เด็กจะสามารถบังคับและควบคุมตนเองได้ดี โดยไม่ต้องมีผู้อื่นหรือกฎเกณฑ์ใดๆ มาคอยควบคุม และรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ

การฝึกวินัยกับพัฒนาการตามวัย

ในแต่ละช่วงของพัฒนาการ บางครั้งพ่อแม่จะเห็นว่าลูกดูก้าวร้าวขึ้นหรือเอาแต่ใจตนเอง และมักจะสรุปเอาเองว่าลูกคือ แต่ถ้าวินัยพ่อแม่เข้าใจพัฒนาการของลูกก็จะยอมรับได้ว่า



พฤติกรรมที่ลูกแสดงออกเหล่านี้คือ “พัฒนาการตามวัย” ถ้าพ่อแม่ที่มีความรู้ก็จะสามารถจัดการกับพฤติกรรมเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างเช่น :

เด็กวัย 1-2 ปี เด็กวัยนี้ อยากรู้อยากเห็น สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว ดังนั้นเด็กจะมีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น เช่น เดินไปรอบๆ หยิบจับของเล่น สิ่งของที่มือรูปร่าง สีสันตามที่เด็ก สนใจ เพื่อหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และชอบลองกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เช่น กัด ข่วน หรือดึงผมคนอื่น ซึ่งเป็นวิธีการที่เกิดจากการเรียนรู้และดูการตอบสนองของบุคคล ถ้าพ่อแม่ให้การตอบสนองมากเกินไป ก็จะทำให้เด็กตกใจกลัวทั้งคู่

สิ่งที่ควรทำก็คือ

กรณีแรก พ่อแม่ควรดูแลเรื่องความปลอดภัย และจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ๆ ให้แก่เด็กแต่ในเวลาเดียวกันพ่อแม่ก็ต้องคอยสอนเด็กว่า “อะไรเล่นได้และเล่นอย่างไร” หรือ “อะไรเล่นไม่ได้เพราะอะไร” การเรียนรู้ของเด็กต้องใช้เวลา ดังนั้นพ่อแม่ต้องสอนซ้ำ ๆ และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

กรณีที่ 2 พ่อแม่ควรเข้าไปปลอบเด็กที่ถูกกัด ช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและควรจะอธิบายให้เขาเข้าใจว่าการที่เด็กคนนั้นมากัดเพราะเขาต้องการที่จะรู้จักเพื่อนใหม่เท่านั้น ส่วนเด็กที่ไปกัดคนอื่นก็ต้องการการดูแลเช่นกัน พ่อแม่ควรอธิบายว่าการกัดทำให้คนนั้นเจ็บและคนนั้นเขาไม่ชอบให้ทำแบบนี้ เด็กก็จะเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำ

เด็กวัย 2-3 ปี พัฒนาการตามวัยในช่วงนี้เด็กจะเริ่มต่อต้าน อยากรู้อยากเห็นของตัวเอง และเป็น พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นได้

*แพทย์หญิงสุราทิพย์ ศิริจันทร์เพ็ญ : พ.บ.(เกียรตินิยมอันดับ 2), ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรมวุฒิบัตรสาขากุมารเวชศาสตร์, กุมารแพทย์โรงพยาบาลบารามริบดิ ตำแหน่งอาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ในเด็กทุกคน เมื่อถูกขัดใจอาจจะแสดงออกโดยการร้องตะโกน กระแทกเท้า หรือลงปอนอนดิ้นกับพื้น (Temper tantrum)

- สิ่งที่เราควรทำคือ เพิกเฉยไม่ให้ความสนใจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้และมาพูดคุยอธิบายให้เด็กเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของตนเอง พฤติกรรมเหล่านี้ก็จะค่อยๆ หายไป

ควรเริ่มฝึกวินัยในเด็กตั้งแต่อายุเท่าไร ?

การฝึกวินัยเริ่มได้ตั้งแต่ 1 ขวบปีแรก ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกิน การนอนให้เป็นเวลา ช่วงขวบปีที่ 2-3 เด็กวัยนี้มีความพร้อมและมีความสามารถที่จะทำอะไรได้หลายอย่าง เช่น พูดโต้ตอบเป็นประโยค, เข้าใจคำสั่งง่ายๆ, กินข้าวเองได้, เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่น แต่พัฒนาการทางด้านอารมณ์คือเด็กวัยนี้ยังไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ดี ดังนั้นเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะช่วยลูกและควบคุมให้ลูกอยู่ในวินัย

การฝึกวินัยแค่ไหนจึงจะเหมาะสม ?

การฝึกวินัยที่เหมาะสม คือ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป โดยคำนึงถึงวัยและระดับพัฒนาการของเด็ก การสื่อความหมาย ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และการปฏิบัติของเด็ก ผู้ใหญ่จะต้องเลือกโอกาสและช่วงเวลาที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพ มีการติดตามและเสริมแรงอย่างทันเหตุการณ์ เช่น ให้กำลังใจเมื่อเด็กพยายามและทำได้ถูกต้อง เตือนเมื่อเด็กทำท่าจะผิดขัดตกลงหรือระเบียบวินัย โดยทั้งผู้ใหญ่และเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่ตึงเครียดจนเกินไป

วิธีที่พ่อแม่จะสังเกตได้ว่าเข้มงวดกับลูกมากเกินไปหรือไม่?

1. ลูกเป็นเด็กดีมาก เงียบ และไม่แสดงความรู้สึกใดๆ เมื่อไม่พอใจ
2. แสดงความรู้สึกออกมามากเกินไปเมื่อถูกตำหนิเพียงเล็กน้อย
3. ไม่แสดงพฤติกรรมต่อต้านหรือทำทายเป็นวินัยที่เหมาะสม
4. เป็นเด็กที่อารมณ์แปรปรวนหรือหงุดหงิดง่าย
5. มีปัญหาพฤติกรรมการกิน การนอน การขับถ่าย

คำแนะนำในการฝึกระเบียบวินัยที่ดี

1. คำนึงถึงพัฒนาการตามวัยของเด็ก โดยเฉพาะขั้นตอนพัฒนาการทางการเรียนรู้และสติปัญญา
2. การฝึกต้องเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย เช่น เด็กวัยทารกหรือวัยเตาะแตะเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ก็ต้องการหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งแรกที่ใช้ก็คือเบี่ยงเบนความสนใจ ถ้าไม่สำเร็จก็ให้อุ้มเด็กออกจากพื้นที่ตรงนั้น โต

ขึ้นวัย Preschool (3-5 ปี) อาจใช้การเพิกเฉย (time out) โดยแยกออกไปอยู่ตามลำพัง

3. การฝึกวินัยต้องเหมาะสมกับเด็กแต่ละบุคคล ขึ้นกับพื้นฐานอารมณ์ และความเข้าใจทางด้านความรู้สึก ซึ่งก่อนที่จะใช้เทคนิคนี้พ่อแม่ต้องศึกษาขั้นตอนไว้ก่อนล่วงหน้า

4. ให้เด็กได้เห็นพฤติกรรมตัวอย่างที่ดี จะเข้าใจได้ดีกว่าการพูดเพียงอย่างเดียว

5. หลังจากการฝึกวินัยสิ้นสุดลง ให้พ่อแม่พูดคุยกับลูกวันนั้น แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกเขา และสอนให้เขาเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น และวิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

6. เมื่อเด็กทำดีคือ ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พ่อแม่ควรให้แรงเสริมด้วย เช่น

1. คำชมเชย ยิ้ม กอด หรือลูบหลัง
2. รางวัล
3. ของขวัญที่เหมาะสม

สรุป หลักการสำคัญของการฝึกวินัยในเด็กคือ

1. พ่อแม่ต้องมีความมั่นใจ และเชื่อมั่นว่าสามารถฝึกวินัยลูกได้
2. ปฏิบัติด้วยท่าทีที่หนักแน่นและจริงจัง
3. ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ



เอกสารอ้างอิง

1. Brazelton, T. Berry. Discipline. In: Touchpoint : Your Child's Emotional and Behavioral Development. Addison-Wesley Publishing Company, 1992.
2. Stephen Ludwig, Anthony Rostain. Family Function and Dysfunction. In: Mevin D. Levine, William B. Carey, Allen C. Crocker, editors. Developmental Behavioral Pediatrics. 3rd ed. Philadelphia: W.B. Saunders, 1999: 162-176.
3. อูมาพร ตรังคสมบัติ, การสร้างวินัยให้ลูกคุณ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, 2542.

เตรียมลูกน้อยไปโรงเรียน

โดย... คุณครูมิน *

คุณคงเคยประสบกับปัญหาความกังวลใจ กังวลใจ ไม่มั่นใจ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ๆที่ไม่คุ้นเคย การเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ เริ่มงานใหม่ หรือเดินทางไปในที่ใหม่ๆที่ไม่เคยไปมาก่อนบ้างไม่มากก็น้อย คุณคงมีวิธีจัดการกับความกังวลใจเหล่านี้ได้ แต่หากปัญหาเดียวกันนี้เกิดขึ้นกับลูกน้อยวัยเพียง 2-4 ปีแล้ว ลูกน้อยจะจัดการกับความกังวลใจเหล่านั้นได้อย่างไร

เมื่อลูกน้อย “ไปโรงเรียน” เมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยขวบปีที่ 4 หรือน้อยกว่านั้น คุณพ่อคุณแม่คงไม่ปรารถนาให้ลูกน้อยที่เขร่าแริงแจ่มใส ช่างพูดช่างคุย ต้องประสบกับปัญหาถูกร้องไห้ไม่ยอมไปโรงเรียน อาเจียนหรือปัสสาวะรดเมื่อคุณพ่อคุณแม่ไปส่งที่โรงเรียน กระทั่งละเมอร้องไห้ด้วยความกลัวแม้ขณะนอนหลับก็ตาม เหล่านี้เป็นสัญญาณว่าลูกน้อยกำลังเผชิญกับความกังวลใจ คับข้องใจ เครียดและไม่มั่นใจต่อความเปลี่ยนแปลงที่เผชิญอยู่ ทั้งนี้เนื่องจากพัฒนาการด้านภาษาของลูกน้อยช่วงวัยนี้ยังสามารถสื่อสาร บอกเล่าความรู้สึกนึกคิด หรือสิ่งที่กังวลใจให้ผู้อื่นเข้าใจได้ไม่มากนัก อาการทางกายต่างๆจึงปรากฏเมื่อลูกน้อยเครียด กังวลใจ อีกประการขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัว มีเด็กส่วนหนึ่งสามารถปรับตัวรับต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ดี กังวลต่อการแยกจากค่อนข้างน้อย ซึ่งมีผลจากพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่มั่นคง มั่นใจ เชื่อใจและไว้ใจว่าคนรอบข้างที่หนูรักและรักหนูจะไม่ทอดทิ้ง หนีหายไป แต่ยังมีเด็กอีกส่วนหนึ่งที่ต้องการเวลา สร้างความเชื่อมั่น และกำลังใจจากคนที่ไว้ใจที่สุด นั่นก็คือคุณพ่อคุณแม่ของหนูนั่นเอง ดังนั้น การปฏิบัติต่อลูกน้อยด้วยความเข้าใจ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน เตรียมลูกน้อยก่อนไปโรงเรียน และเลือกโรงเรียนที่เหมาะสมกับลูกน้อยช่วงวัยนี้จึงสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

เลือกโรงเรียนอย่างไรให้ลูกน้อย

คงไม่ปฏิเสธว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นสิ่ง “แรก” นั้นย่อมทิ้งร่องรอยในความทรงจำได้นานกว่า โรงเรียนแรกในโลกแห่งการเรียนรู้ของลูกน้อยก็เช่นกัน ลูกน้อยจะกะตือรือร้น หรือซึมเศร้าเมื่อพุดถึงโรงเรียน ดังนั้น การเลือกโรงเรียนที่เหมาะสมกับธรรมชาติการเรียนรู้สำหรับลูกน้อยช่วงวัย

นี้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ โรงเรียนอนุบาลหรือศูนย์พัฒนาเด็กที่เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ของลูกน้อยช่วงวัยนี้ มีข้อควรคำนึงดังนี้

● อาคารสถานที่และพื้นที่ใช้สอย

- ก่อนอื่นควรสำรวจโรงเรียนอนุบาลใกล้บ้านก่อน เพื่อเด็กได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และใช้เวลาเดินทางไม่มากนัก

- จำนวนชั้นของอาคารเรียนไม่ควรเกิน 3 ชั้น บริเวณทางเข้า-ออกที่เหมาะสม ต้องสามารถเคลื่อนย้ายเด็กได้สะดวก ประตูหน้าต่างต้องมีขนาดและจำนวนเหมาะสมกับขนาดห้องเพื่ออากาศถ่ายเทได้สะดวก

- พื้นที่ใช้สอย บริเวณพื้นที่ในอาคารต้องสะอาดและปลอดภัย เอื้อต่อเด็กให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เล่น เรียนรู้ รับประทานอาหาร นอน และทำความสะอาดร่างกาย แยกเป็นสัดส่วนจากห้องประกอบอาหาร ห้องส้วม ห้องพักเด็กป่วย โดยเฉลี่ยพื้นที่สำหรับเด็กอายุ 2-6 ปีต้องไม่น้อยกว่า 2 ตารางเมตรต่อเด็ก 1 คน

● อนามัยสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกอาคาร

- ภายในอาคารควรมีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก สภาพพื้นภายในอาคารไม่ลื่นและไม่ชื้น หากเป็นไปได้พื้นควรปูด้วยวัสดุที่มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

- ภายนอกอาคารต้องมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ ตั้งอยู่ห่างจากบริเวณที่มีเสียงก่อกวน และฝุ่นละอองรบกวนมากเกินไป เล่นกลางแจ้งควรมีเครื่องเล่นกลางแจ้งที่ปลอดภัย มีจำนวนเหมาะสมและเพียงพอต่อจำนวนเด็ก

● วัสดุอุปกรณ์

วัสดุอุปกรณ์ต่างๆควรคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัย ตู้หรือชั้นวางสิ่งของต่างๆมีเพียงพอและความสูงพอเหมาะกับเด็ก ภาชนะต่างๆสำหรับเด็กบริโภคต้องมีจำนวนเพียงพอ วัสดุทนทาน ไม่แตกง่าย สะอาดและถูกสุขลักษณะ โต๊ะเก้าอี้ควรมีความปลอดภัยและขนาดพอเหมาะกับตัวเด็กของเล่น สื่อต้องมีจำนวนเพียงพอปลอดภัย หลากหลายเหมาะสมกับวัยของเด็ก

*มินา โรจนไพรินทร์ : ค.บ. (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาการศึกษาปฐมวัย, หัวหน้านักพัฒนาการเด็ก

● อัตราส่วนระหว่างผู้ดูแลเด็กกับเด็ก

เด็กอายุ 2 ถึงต่ำกว่า 4 ปีควรมีผู้ดูแล เด็ก 1 คนต่อจำนวนเด็กไม่เกิน 10 คน
เด็กอายุ 4 ถึง 6 ปี ควรมีผู้ดูแลเด็ก 1 คนต่อจำนวนเด็กไม่เกิน 20 คน

● กิจกรรมที่จัดให้บริการ

จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างสมดุลรอบด้านและเหมาะสมกับช่วงวัย จัดอาหารที่มีคุณภาพ หลากหลายและปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อ และควรให้เด็กได้นอนพักผ่อนในช่วงกลางวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ชั่วโมง

นอกจากการสอบถามข้อมูลต่างๆประกอบการตัดสินใจแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าไปสำรวจและสัมผัสบรรยากาศสถานที่จริงของโรงเรียนด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่ควรมีโอกาสชมสถานที่จริง ไม่ว่าจะป็นห้องสำหรับจัดกิจกรรม ห้องอาหาร ห้องน้ำ รวมถึงบริเวณอื่นๆในขณะที่เด็กๆได้ใช้พื้นที่เหล่านั้นจริง ขอแนะนำว่าการเข้าชมโรงเรียนในช่วงเช้า นั้นมีประโยชน์มาก เนื่องจากคุณพ่อคุณแม่จะได้เห็นสภาพจริง กิจกรรมประกอบการเรียนการสอนต่างๆที่เด็กๆลงมือทำรวมไปถึงการปฏิบัติต่อเด็ก ไม่แนะนำให้ไปชมโรงเรียนในช่วงเที่ยงหรือบ่ายเพราะเป็นเวลาที่เด็กๆพักผ่อนนอนหลับ เมื่อนำข้อควรคำนึงและข้อมูลต่างๆจากการเข้าชมโรงเรียนประกอบการตัดสินใจในการเลือกโรงเรียนให้ลูกน้อยได้แล้ว ถึงเวลาเตรียมเจ้าตัวน้อยไปโรงเรียนแล้วละ

เตรียมลูกน้อยอย่างไรไม่กลัวการไปโรงเรียน

นอกจากการเลือกโรงเรียนที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการเรียนรู้ เหมาะกับธรรมชาติของลูกน้อยช่วงวัยนี้แล้ว สิ่งที่จะขาดเสียมิได้คือ การเตรียมลูกน้อยไปโรงเรียน

● “พาลูกน้อยไปสำรวจโรงเรียนด้วยกัน”

ชักชวนกันไปเยี่ยมโรงเรียนของลูก ทำความคุ้นเคยก่อนถึงวันเปิดเรียน แนะนำลูกน้อยสักนิดว่า “ที่นี่เป็นโรงเรียนของหนูนะ” คุณพ่อคุณแม่สามารถจูงใจให้ลูกอยากมาโรงเรียนด้วยสิ่งๆที่ธรรมชาติของเด็กสนใจ เช่น มีของเล่นน่าสนใจ เพื่อนเล่นมากมาย คุณครูใจดีด้วย

● “สร้างทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน”

ภาพในใจจำเป็นต้องยิ่งก่อนที่ลูกจะไปรู้จัก โรงเรียน ควรสร้างทัศนคติที่ดีว่าโรงเรียนเป็นที่ที่ลูกจะได้มาเล่นสนุกกับเพื่อนๆ

● “ปฏิบัติต่อลูกน้อยด้วยความเข้าใจ”

ให้เวลาปรับตัว”ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน บอกลูกน้อยล่วงหน้าสักนิดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ชวนกันพูดคุยถึงโรงเรียน เพื่อน คุณครูของลูก กิจกรรมต่างๆที่ลูกทำและหมั่นพาลูกน้อยไปทำความคุ้นเคยกับโรงเรียน ควบคู่ไปกับการสร้างทัศนคติที่ดี

● “การขู่ไม่ส่งผลดี”

เมื่อใดก็ตามที่ลูกน้อยแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การขู่ว่า “จะพาไปส่งโรงเรียนให้คุณครูตีนะ หรือปล่อยไว้ที่โรงเรียน” ลูกน้อยคงเข้าใจและเชื่อมโยงโรงเรียนกับการถูกทำโทษ ลูกน้อยคงไม่ชอบแน่นอน คราวนี้ละไม่ต้องสงสัยเลยว่าเหตุใดลูกน้อยจึงกลัวการไปโรงเรียน

● “เล็กๆน้อยๆ หนูทำได้”

เตรียมลูกน้อยให้สามารถช่วยเหลือตนเองพื้นฐานที่จำเป็นในชีวิตประจำวันก่อนไปโรงเรียน เช่น บอกความต้องการง่ายๆ รับประทานอาหารเมื่อหนูปวดฉี่/อึ ตักอาหารรับประทานเอง เป็นต้น ควบคู่ไปกับคุณพ่อคุณแม่บอกเล่าลักษณะท่าทางเฉพาะที่สื่อถึงความต้องการต่างๆของลูกน้อยให้คุณครูทราบ

เมื่อลูกน้อยไปโรงเรียนวันแรก

● “บอกหนูล่วงหน้าสักนิด”

บอกลูกล่วงหน้าสักนิดว่าพรุ่งนี้เราจะไปโรงเรียนกัน ชักชวนกันพูดคุยและเตรียมตัวไปโรงเรียน ให้ลูกน้อยมีส่วนร่วมเล็กๆน้อยๆ เช่น เตรียมเสื้อผ้าไปโรงเรียน จัดของใส่กระเป๋า เมื่อการไปโรงเรียนเป็นเรื่องน่าสนุก คงไม่ยากที่จะทำให้ลูกน้อยอยากไปโรงเรียน

● “นอนหลับเต็มตื่น ยิ้มสดชื่นแจ่มใส เช้าวันใหม่เบิกบาน”

เตรียมลูกน้อยเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นเช้าด้วยความสดชื่น แจ่มใสไม่งัวเงีย

● “หนูอุ่นใจ เมื่อมีครูอยู่ข้างๆ”

เมื่อเด็กๆเริ่มไปโรงเรียนในวันแรกๆ โรงเรียนอนุบาลส่วนใหญ่จัดให้มีกิจกรรมเพียงครั้งวันเท่านั้นเพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับเด็กๆ และให้เวลาในการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปก่อนที่เด็กจะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตลอดทั้งวัน การเข้าร่วมกิจกรรมกับลูกในระยะเวลาแรกส่งผลดีต่อลูกน้อยเพื่อสร้างความมั่นใจแม้ในวันที่มีแต่คนแปลกหน้าไม่คุ้นเคยอยู่รอบข้าง อย่างน้อยคุณพ่อ คุณแม่หรือใครก็ตามที่หนูคุ้นเคยยังคงอยู่ข้างหนูนะ ลูกน้อยจะได้รับมือกับความเปลี่ยนแปลงอย่าง “มั่นใจและมั่นคง”

● “ค่อยเป็นค่อยไป ให้เวลาหนูบ้าง”

คุณพ่อคุณแม่ไม่น้อยที่ประสบปัญหาความกังวลใจในการปฏิบัติต่อลูกน้อย เมื่อถึงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ต้องลากลับบ้าน ไปทำงาน ลูกน้อยที่ปรับตัวยากอาจร้องไห้มากสักหน่อย หากลูกน้อยปรับตัวค่อนข้างยาก และต้องอาศัยเวลาในการปรับตัวพอสมควร การขอความร่วมมือและพูดคุยกับคุณครูเป็นสิ่งจำเป็น อาจใช้วิธีเพิ่มช่วงเวลาที่ลูกน้อยอยู่ด้วยตนเองมากขึ้นตามลำดับอย่างต่อเนื่องและค่อยเป็นค่อยไป ควบคู่กับการมองหากิจกรรมที่ลูกสนใจ เพื่อนที่ลูกรู้สึกอยากเล่นด้วย รู้จักคุณครูและบุคคลแวดล้อมอื่นๆ ลูกน้อยจะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นตามลำดับ

● “ข้อตกลงร่วมกัน”

ช่วงวัยนี้เด็กๆสามารถเรียนรู้และเข้าใจข้อตกลงง่ายๆ ดังนั้นที่ลูกน้อยมีคุณอยู่เคียงข้างระยะหนึ่งแล้วประกอบกับลูกน้อยเริ่มสนใจกิจกรรมต่างๆรอบตัว ถึงเวลาลูกน้อยต้องเรียนรู้การอยู่ได้ด้วยตนเอง ข้อตกลงร่วมกันและการทำตามข้อตกลงนั้นจริงเป็นสิ่งสำคัญ ก่อนอื่นตกลงกับลูกน้อยสักนิดถึงเหตุผลและสิ่งที่คุณปฏิบัติต่อลูกน้อย เช่น วันนี้คุณแม่มาส่งลูกแล้วต้องไปทำงาน เมื่อถึงเวลานั้นแล้วลูกน้อยขอร้องให้อยู่ต่อ คุณสามารถตกลงและกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสม รวมไปถึงการรักษาคำพูด เช่น อยู่ฟังนิทานที่คุณครูเล่ากับลูกจนจบแล้วมารับในตอนเย็น เมื่อนิทานจบคุณแม่ต้องไปตามที่ได้ตกลงไว้และมารับตามที่สัญญาไว้ หากคุณโอนอ่อนตามข้อต่อร้องที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ลูกน้อยเรียนรู้ว่าสามารถต่อร้องได้ไม่มีที่สิ้นสุด และใช้เวลาในการปรับตัวนานขึ้น

หากคุณพ่อคุณแม่สัญญากับลูกน้อยว่าจะอยู่ร่วมกิจกรรมด้วยแล้วแหกขาไป ไม่รักษาสัญญา เพียงเห็นลูกน้อยเริ่มร่วมกิจกรรมและหยุดร้องไห้ เมื่อลูกน้อยนึกขึ้นได้หันมองหาแล้วไม่พบคุณอย่างที่คุณสัญญาเอาไว้ คงสร้างความกังวลใจและทำให้ลูกน้อยเรียนรู้ว่า “เมื่อใดก็ตามถ้าหนูผลอ คุณพ่อคุณแม่หรือใครก็ตามที่หนูรักและไว้ใจจะทิ้งหนูไปทันที” คราวนี้ลูกน้อยจะเกาะติดคุณทันที ไม่เป็นอันเข้าร่วมกิจกรรมใดๆเลย คอยพะวงว่าคุณจะแหกขาไปตอนไหน ทำให้ลูกน้อยปรับตัวได้ยากขึ้น และลูกน้อยก็เรียนรู้ว่าคุณไม่ทำตามสัญญาที่ให้ไว้ ต่อไปความเชื่อถือที่มีต่อคุณจะลดลงเรื่อยๆ คุณคงไม่อยากเป็นพ่อแม่ที่พูดอะไรลูกๆก็ไม่เชื่อใช่ไหมล่ะ

● “แวนไป แวนมา นิจหน้าห้องเรียน”

หากคุณพ่อคุณแม่กังวลใจในระยะแรกที่ลูกน้อยไปโรงเรียนว่า วันนี้อะไรบ้าง สนใจเล่นอะไรบ้าง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคุณครูได้มากน้อยเพียงไร คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตพฤติกรรมลูกน้อยในที่ที่โรงเรียนจัดไว้ให้ ลูก

น้อยเองก็ยังกังวลค่อนข้างสูงเมื่ออยู่ด้วยตนเองในช่วงแรกๆ โดยปกติลูกน้อยจะมองหาจนแน่ใจ ก่อนที่จะสงบลงและเริ่มหันมาสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากลูกน้อยมองหาแล้วเห็นคุณพ่อคุณแม่แอบดูอยู่ตามหน้าต่างบ้าง ชะเง้อหน้าประตูห้องบ้าง เหล่านี้ทำให้ลูกน้อยกังวล คอยชะเง้อหาไม่เป็นอันสนใจสิ่งรอบตัว รวมถึงกิจกรรมต่างๆด้วย ส่งผลให้ลูกน้อยปรับตัวยากขึ้นและใช้เวลานานขึ้น

● “คุณครูช่วยได้”

ความสามารถในการปรับตัวของเด็กแต่ละคนนั้นต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นอารมณ์ของตัวเอง บุคลิกอุปนิสัย และสภาพแวดล้อมต่างๆรอบตัว ดังนั้นในระยะแรกซึ่งลูกน้อยกังวลต่อการแยกจากค่อนข้างสูง และอาศัยเวลาในการปรับตัวพูดคุยกับคุณครูสักนิด การที่คุณครูพาไปร่วมกิจกรรมที่ผลิตเพลิน เล่นของเล่นและฟังนิทานสนุกๆ ร้องเพลงกับเพื่อนเหล่านี้สามารถช่วยให้ลูกน้อยคลายกังวลและพัฒนาไปสู่ความสามารถในการอยู่ได้ด้วยตนเองในที่สุด

และช่วงเช้า-เย็นที่มีโอกาสได้พบปะกับคุณครู พูดคุยไถ่ถามคุณครูสักนิดถึงความเป็นไปของลูกน้อยที่โรงเรียน พฤติกรรมการปรับตัวต่างๆ ว่าลูกน้อยเป็นอย่างไรบ้างที่โรงเรียน เข้าร่วมกิจกรรมใดบ้าง สนใจกิจกรรมใดเป็นพิเศษ ร้องไห้มากไหม เริ่มคุ้นเคยกับเพื่อนคนใดเป็นพิเศษ คุณพ่อคุณแม่จะได้มีข้อมูลไว้พูดคุยกับลูกน้อยที่บ้าน

● “ชวนลูกน้อยคุยถึงโรงเรียนสักนิด”

หลังจากลูกน้อยกลับจากโรงเรียน หาโอกาสพูดคุยกับลูกถึงเรื่องราวต่างๆที่โรงเรียนสักนิด ไม่ว่าจะเพื่อนของลูก คุณครูของลูก วันนี้อะไรทำอะไร หรือรับประทานอะไรบ้างที่โรงเรียน ควบคู่ไปกับการพูดคุยกับคุณครูที่โรงเรียน

เชื่อแน่วิธีการเหล่านี้คงช่วยให้ลูกน้อยคลายกังวลใจ และสามารถปรับตัวสู่สภาพแวดล้อมใหม่ได้ดี ก้าวสู่วัยเรียนอย่างมีความสุข สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดผลเลยหากไม่ได้รับการนำไปปฏิบัติอย่างใส่ใจ ขอเป็นกำลังใจที่ปรารถนาดีต่อทุกครอบครัวที่มีลูกอย่างก้าวสู่วัยเรียน ก้าวไปด้วยความมั่นใจ มั่นคง และมีความสุขเมื่อไปโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการกำหนดมาตรฐานขั้นพื้นฐานในการจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-6ปี). มาตรฐานขั้นพื้นฐานในการจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-6ปี) , 2541

เด็กกับการเล่น

แพทย์หญิง นลินี เชื้อวณิชชากร*

เป็นที่ทราบว่าการเล่นเป็นธรรมชาติของเด็กซึ่งมีความสำคัญทัดเทียมกับอาหารเนื่องจาก เด็ก “เล่น” เพื่อเรียนรู้ตนเอง ผู้คนและ โลกแห่งความจริงรอบๆตัวเด็ก รวมทั้งยังได้พัฒนาความสามารถของตนอย่างรอบด้าน

พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กคงเคยสังเกตเห็นเด็กจ้องมองสิ่งของต่างๆรอบตัว เคลื่อนไหวแขนขาไปมา หรือหยุดฟังเสียงต่างๆ นั่นคือการเล่นรูปแบบหนึ่งของเด็กซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยทารกโดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลพลอยได้จากการเล่นนอกเหนือจากการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆแล้วเด็กยังได้พัฒนา ความนับถือตนเอง เมื่อเด็กสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้เล่นอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ เช่นในวัยทารกควรมีการแขวนปลาตะเพียนหรือ โมบายให้เด็กได้มีโอกาสนำขวักไขว่และจ้องมองการอุ้มชูและพูดคุยกับทารกก็จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมและภาษาของเด็ก เมื่อเด็กเจริญวัยขึ้นควรเพิ่มกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดมากกว่าการให้ของเล่นราคาแพง อุปกรณ์หรือเกมที่ทันสมัยก็คือ การที่มีผู้มาเล่นกับเด็กไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่เลี้ยง ญาติผู้ใหญ่หรือแม่แค้นพี่น้องของเด็กเอง เพราะเด็กจะเรียนรู้ได้ดีในสภาพแวดล้อมที่มีคนมาเล่นและพูดคุยด้วย

เด็กต่างวัยจะเล่นต่างกัน ดังนั้นพ่อแม่จึงควรเล่นกับเด็กอย่างเข้าใจในพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย อย่างไรก็ตามวิธีการเล่นกับลูกที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้นที่สำคัญคือ ควรเล่นกับลูกอย่างเหมาะสมคือ ไม่กระตุนมากเกินไปจนทำให้เด็กเครียดและแม้จะกระตุ้นเด็กแค่ไหนหากสภาพของสมองจะเป็นตัวกำหนดระดับความสามารถของเด็ก

เด็กวัย 0-3 เดือน

ตามธรรมชาติของทารกจะชอบมองหน้าคนมากกว่าสิ่งใด ดังนั้นจึงควรพูดคุยกับลูกสบตากัน อุ้มโอบกอด ร้องเพลงกล่อม และเขย่าของเล่นที่มีสีสันสดใสให้เด็กมองตาม

เด็กวัย 3-6 เดือน

เด็กเริ่มส่งเสียงโต้ตอบเมื่อมีคนมาพูดคุยด้วย เริ่มคว้าของเล่นเขย่าและมองตามได้ดีเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น วัยนี้

จึงควรรหาของเล่นให้เด็กคว้าและเขย่า พูดคุยกับเด็กและเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและไม่มีอันตราย เช่น บนพื้นที่ไม่ลื่นเกินไป

เด็กวัย 6-9 เดือน

การเล่นปู้ปู้ จะเอ่ เล่นหาของ สนใจมองตามเวลาผู้ใหญ่ชี้สิ่งต่างๆรอบตัว ควรเรียกชื่อเด็กและออกเสียงคำง่ายๆ เช่น หม่าๆ จะจำ ข้อควรระวังที่สำคัญในวัยนี้คือควรเลี้ยงของเล่นที่มีขนาดเล็กๆและอาจหลุดลงหลอดลมได้เช่น เม็ดกระดาษลูกบิด

เด็กวัย 9-12 เดือน

เด็กในวัยนี้สนใจค้นหาสิ่งต่างๆรอบตัว พ่อแม่จึงควรพาเด็กไปตามสถานที่ต่างๆเช่น สวนสาธารณะ สถานที่เที่ยวที่เป็นธรรมชาติ ควรได้มีการเล่าหรืออ่านนิทานให้เด็กฟังพร้อมดูรูปภาพประกอบ หาของเล่นที่มีผิวสัมผัสต่างๆกันและพูดคุยให้เด็กเรียนรู้ถึงความแตกต่าง อาจมีของเล่นขนาดใหญ่ที่ผลักให้เคลื่อนไหวได้ เพื่อฝึกการเดินหรืออาจเป็นเก้าอี้หรือโต๊ะเตี้ยๆให้เด็กได้เกาะเดินไปรอบๆและให้เด็กได้ถืออาหารชิ้นใหญ่เช่นขนมปังแผ่น ผลไม้ ป้อนตนเอง ข้อควรระวังคือไม่ควรติดตั้งปลั๊กไฟในตำแหน่งที่เด็กอาจใช้นิ้วม้วนเข้ารูได้หรืออาจหาอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยปิดช่องของปลั๊กไฟไว้ ควรระวังการวางอุปกรณ์ต่างๆบนโต๊ะเพราะเด็กอาจคว้าและตกลงมาทำอันตรายต่อเด็ก หากที่กั้นป้องกันเด็กตกลงจากบันได

เด็กวัย 1-2 ปี

เด็กวัยนี้จะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากเห็น สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การเล่นในวัยนี้จะชอบเล่นทราย น้ำ เรียนรู้ธรรมชาติรอบตัว เล่นชื้อ้วยวะ ภาพสัตว์ แยกประเภทของ เล่นตุ๊กตา เล่นสมมติ เรียนรู้รูปทรงต่างๆของสิ่งของในบ้าน เล่นของเล่นที่ลากจูง ซ้อนกล่องเป็นตึกหรือรถไฟ เริ่มหัดขีดเขียนและควรฝึกให้รักการอ่านด้วยการดูหนังสือด้วยกัน

เด็กวัย 2-3 ปี

เด็กเริ่มที่จะประกอบสิ่งของต่างๆเป็นรูปทรง เช่น สะพาน บ้าน เล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น ตำรวจ แพทย์ เล่นขายของ วิ่งเล่น เดินตามจังหวะเพลง วาดรูปขีดเขียนเป็นรูปร่างต่างๆระบายสี การเล่นกับลูกวัยนี้นอกจากเล่นตามความสนใจ

*แพทย์หญิงนลินี เชื้อวณิชชากร : แพทย์ศาสตรบัณฑิต วุฒิปริญญาจากกรมเวชศาสตร์, กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามารินทร์ : อาจารย์สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ของเด็กตามรายละเอียดข้างต้น ควรมีการพูดคุยกับลูก เล่นเกม ทายคำง่ายๆ นับ 1-10 เล่านิทาน/เล่าเรื่องต่างๆ ให้เด็กฟัง



เด็กวัย 3-5 ปี

วัยนี้เด็กเริ่มเล่นเป็นกลุ่ม เล่นอย่างมีจินตนาการมากขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น เช่น เล่นต่อเท้า จักรยานสามล้อ สนใจกิจกรรมงานบ้านต่างๆ เช่น ล้างรถ ทำครัว ไข่มื้อได้ดีขึ้น จึงควรมีกิจกรรมเกี่ยวกับการปั้น การตัดกระดาษ ร้อยลูกปัด ประดาษ วาดรูประบายสี นับสิ่งของต่างๆ เข้าใจจำนวน สนใจพยัญชนะต่างๆ รู้จักสี เริ่มเล่าเรื่องได้

ไม่ว่าเด็กจะอยู่ในวัยใดก็ตาม การเล่นที่เหมาะสมกับวัยรวมทั้งการให้โอกาสเด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมนอกจากจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองแล้วยังส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณและก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูก

เอกสารอ้างอิง

Bowden VR, Dickey SB, Greenberg CS. **Children and their families : The continuum of care.** Philadelphia : WB Saunders company,1998.

Linder TW. **Transdisciplinary play-based assessment: a functional approach to working with young children.** 1st ed. Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.Inc,1990: 23-40.

Schuster CS. **Developmental concepts of play.** In: Schuster CS, Arhburn SS eds. **The process of human development : a holistic life-span approach** 3rd ed. Philadelphia : JB. Lippincott company, 1992: 310-29.

West J. **Child-centered play therapy.** 2nd ed. London : Arnold, 1996: 11-23.

Zanden JW. **Human development.** 6th ed. New York: McGraw-Hill, 1997: 221-56.

เยาวภา เตชาคุปต์. **กิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย.** กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาพระยานิเวศน์, 2542 : 20-59.

หลักการเลือกของเล่น

อรพินท์ เลิศอวัตตาระกุล*

ของเล่นเป็นส่วนสำคัญของการเล่นที่ช่วยดึงดูดความสนใจในการเล่นให้กับเด็ก ของเล่นที่ดีและเหมาะสมไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง อาจเป็นวัสดุสิ่งของที่มีอยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันของเด็ก หรือเป็นสิ่งที่พ่อแม่ประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นเองก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญจะต้องคำนึงถึงคือคุณสมบัติที่เหมาะสมกับความสนใจตามวัยของเด็ก หลักเกณฑ์ในการเลือกของเล่นที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้



1. **ความปลอดภัย** ของเล่นสำหรับเด็กอาจทำด้วยวัสดุหลากหลายชนิด เช่น พลาสติก ไม้ ผ้า หรือโลหะ เป็นของที่ไม่แตกหักง่าย แข็งแรงและทนทาน ไม่แหลมคม และทำจากวัสดุที่ไม่เป็นพิษต่อเด็ก มีขนาดไม่เล็กจนเกินไป เพราะเด็กอาจเข้าปากได้ มีน้ำหนักพอเหมาะกับเด็กในการหยิบจับ

2. **ประโยชน์** ของเล่นที่ดีควรกระตุ้นความสนใจของเด็ก ให้เด็กอยากเล่น มีสีสันสดใส สร้างสรรค์ และส่งเสริมจินตนาการ ช่วยพัฒนาการเรียนรู้และทักษะด้านต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเรียน การเขียน การอ่าน ต่อไปในอนาคต

3. **ประสิทธิภาพ** ของเล่นที่ดีควรจะพัฒนาเด็กได้รอบด้าน มีความยากง่ายเหมาะกับระดับอายุและพัฒนาการของเด็ก สามารถปรับเปลี่ยนประโยชน์ใช้สอยได้หลายรูปแบบ ใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาส มีความแข็งแรงทนทาน ไม่แตกหักง่าย

4. **ประหยัด** ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง

หรือผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยเสมอไป อาจเป็นวัสดุที่ทำได้ง่ายในท้องถิ่น มีราคาย่อมเยา แต่มีประโยชน์ใช้สอยได้หลากหลาย

พ่อแม่ผู้ปกครองจะสนับสนุนการเล่นของเด็กอย่างไร

เด็กปฐมวัยต้องการโอกาสในการเล่นอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ ตามความสนใจ ความพอใจ พ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทหน้าที่ในการสร้างโอกาสและเลือกสิ่งที่ดีให้แก่เด็ก และต้องคอยสังเกตสนับสนุนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากการเล่นและของเล่นนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองมีหน้าที่สนับสนุนการเล่นของเด็กดังนี้

1. พ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับการเล่นของเด็ก การเล่นสำหรับเด็กไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แต่เป็นการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผ่านการเล่น และของเล่นการเล่นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้กับเด็ก

2. พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเล่นกับเด็ก มิใช่ปล่อยให้เด็กเล่นคนเดียว ควรมีส่วนในการเล่นกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ ขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองเล่นกับเด็ก เด็กจะเรียนรู้การแสดงออกทางกรกระทำ สีหน้าท่าทาง การสัมผัส โอบกอด อีกทั้งเมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองมีโอกาสดูเล่นกับเด็กทำให้สามารถสอนเรื่องใหม่ สิ่งใหม่ เพื่อให้เด็กเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วย

3. ส่งเสริมให้เด็กได้เล่น พ่อแม่ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นด้วยตนเองอย่างอิสระบ้าง แต่ถ้าเห็นว่าของเล่นที่เด็กเล่นอาจจะยากเกินความสามารถ พ่อแม่ผู้ปกครองอาจช่วยเหลือแนะนำวิธีการเล่น หรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับระดับอายุและพัฒนาการของเด็ก เด็กจะได้ไม่เบื่อ และเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จ การเล่นยังทำให้เด็กมีโอกาสตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกถึงทักษะต่างๆ ได้ยิ่งขึ้น

4. ให้กำลังใจและชมเชย พ่อแม่ผู้ปกครองควรชวนเด็กพูดคุยขณะที่กำลังเล่น เมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จ ควรให้คำชมเชย และหากกิจกรรมใดทำไม่สำเร็จควรให้กำลังใจ และช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น

*อรพินท์ เลิศอวัตตาระกุล ; ศส.บ. (จิตวิทยา), กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ), นักจิตวิทยา

5. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรจัดเตรียมสถานที่หรือบริเวณเล่นที่กว้างขวางปลอดภัย มีอุปกรณ์วัสดุการเล่นที่เหมาะสม สอนให้เด็กรู้ว่ามุมใดเป็นมุมเล่นของเด็ก ฝึกให้เด็กมีวินัยด้วยการเก็บของเล่นที่ไม่เล่นเข้าที่ก่อนจะหยิบของชิ้นใหม่มาเล่น สนับสนุนให้เด็กเล่นกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ให้โอกาสเด็กในการเลือกของเล่น รวมทั้งสนับสนุนให้เล่นกิจกรรมกลางแจ้ง



ของเล่นและการเล่นตามวัย

1. อายุแรกเกิด-6 เดือน เด็กวัยนี้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสาทสัมผัส เด็กจะสนุกกับการเคลื่อนไหวร่างกายตนเอง รู้จักเสียงเสียง ทำเสียงอ้อแอ้ ชอบฟังเสียง ชอบเอามือหรือของเข้าปาก ของเล่นที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้เป็นของเล่นประเภทที่เด็กสามารถไขว่คว้าได้ เช่น โมบาย กริ่งกริ่ง

2. อายุ 6-12 เดือน เด็กวัยนี้ชอบคว้าของ ชอบเล่นจ๊ะเอ๋ ของเล่นที่เหมาะสมกับวัยควรเป็นของขนาดพอดีกับมือเด็ก จะได้ว่าได้ มีเสียงเขย่า นอกจากนี้เด็กวัยนี้ยังชอบเล่นจ๊ะเอ๋ หายของที่ซ่อนไว้

3. อายุ 12-18 เดือน เด็กวัยนี้กำลังหัดเดิน บางคนเริ่มเดินได้เองแต่ยังไม่มั่นคง ของเล่นควรเป็นประเภทลากจูงไปมาได้ เช่น รถไฟ หรือรถลากต่อๆ กันเป็นแถวยาวๆ ชอบปีนป่ายขึ้นบันได มุดใต้โต๊ะ นอกจากนี้แล้วยังชอบเล่นน้ำ เล่นทราย เป็นการพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือและตา การหาของเล่นที่อ่อนนุ่มหรือทำด้วยพลาสติกที่ปลอดภัยให้เด็กได้ถือจับและโยนเล่นจะช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือและตาทำงานประสานกันได้ดี

4. อายุ 18-24 เดือน เด็กวัยนี้เดินได้คล่อง ทรงตัวได้ดี เพราะกล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรงขึ้นมาก ทำให้

ชอบเล่นกลางแจ้ง กระโดด กล้ามเนื้อเล็กมีการควบคุมได้ดีขึ้น สามารถใส่รูปทรงเรขาคณิตลงในช่องได้ ให้เด็กเริ่มขีดเขียน สอนให้รู้จักสิ่งของเครื่องใช้ที่พบเห็นเป็นประจำ

5. อายุ 2-3 ปี เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เด็กเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้นมาก ชอบการปีนป่าย เตะและขว้างบอล ชอบดิ้นจักรยานสามล้อ ชอบการเล่นที่ออกแรง สามารถหยอดไม้บล็อกได้หลายรูปทรงมากขึ้น ควรหาลูกปัดโตๆ สำหรับหยอด ร้อย ชอบฟังนิทาน และเลียนแบบท่าทางของคนและสัตว์ เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่นบ้าง

6. อายุ 3-4 ปี การควบคุมการทำงาน ของกล้ามเนื้อเล็กที่มีดีขึ้น ควรให้เด็กได้เล่นของเล่นที่หมุนเป็นเกลียว เล่นโยนรับของ เด็กชอบการเล่นอิสระ เล่นสมมติ หรือเล่นประกอบเรื่องหรือนิทาน เริ่มสนใจเล่นเป็นกลุ่มเล็กๆ กับเด็กอื่น

7. อายุ 4-6 ปี กล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรงมาก ควรส่งเสริมให้เด็กเล่นปีนป่าย กระโดดเชือก ฝึกให้เล่น ผาดโผน เล่นเกมที่เน้นการควบคุมความเร็วของร่างกาย โหนราว เด็กมีจินตนาชอบสมมติเป็นเรื่องราว สามารถทำงานเป็นกลุ่มใหญ่กับเพื่อนๆ ได้



เอกสารอ้างอิง

วันเพ็ญ บุญประกอบ และคณะ. เลี้ยงลูกรักให้ฉลาด และมีวินัย, 2542

จิตตินันท์ เดชะคุปต์. การเล่นเพื่อพัฒนาสมองเด็กปฐมวัย, 2542

ห้องสมุดของเด็ก : แหล่งพัฒนาการเรียนรู้ที่มีคุณค่าของเด็กปฐมวัย

จිරันท์ ขำนอง*

ห้องสมุดของเด็ก คือสถานที่ที่รวบรวมของเล่น และหนังสือสำหรับเด็กมากมาย มีการจัดระบบที่จะตอบสนองต่อการใช้บริการได้อย่างสะดวก และมีขึ้นเพื่อประโยชน์โดยตรงต่อเด็กและครอบครัวที่จะได้มาใช้บริการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งเด็กจะมีโอกาสในการเลือกของเล่นและสื่อด้วยตนเองตามความสนใจ โดยมีครอบครัวเป็นผู้สนับสนุน หรือแม้กระทั่งครอบครัวเองยังสามารถใช้ประโยชน์ในการเลือกสรรสื่อที่เหมาะสมกับวัยของเด็กด้วยตนเอง สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ปกครอง นอกจากนี้ห้องสมุดของเด็กยังเป็นแหล่งของเล่น และหนังสือสำหรับเด็กที่จะเอื้อต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กของนักพัฒนาการเด็ก ครูอนุบาล พี่เลี้ยงเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ที่จะใช้บริการห้องสมุดของเด็ก และการยืมของเล่นและหนังสือออกไปใช้นอกสถานที่ เช่น ในศูนย์พัฒนาเด็ก โรงเรียนอนุบาล และบ้านของเด็ก ๆ เหล่านี้

นักวิชาการและนักการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กต่างตระหนักและเห็นความสำคัญของห้องสมุดว่ามีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวได้เองตามธรรมชาติ แต่ส่วนสำคัญยิ่ง คือ การจัดประสบการณ์ที่ดีและเหมาะสมให้กับเด็ก ในส่วนนี้นักพัฒนาการเด็ก ครูพี่เลี้ยง ครูอนุบาล ได้จัดทำโดยการจัดกิจกรรมและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับช่วงวัยและพัฒนาการของเด็ก ๆ ไว้ในแต่ละวันแล้ว แต่ส่วนสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เด็กมีโอกาสดูแลค้นคว้าด้วยตนเองอย่างอิสระ โดยการเลือกเล่นของเล่นตามวัย มีโอกาสในการเลือกหนังสือสื่อต่างๆ ด้วยตนเอง รู้จักระเบียบวินัยในการใช้ห้องสมุดของเด็ก เป็นต้น



ในสภาพปัจจุบันตามศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล ชุมชนต่าง ๆ ยังไม่พบว่ามีห้องสมุดของเด็กอย่างทั่วถึง หรือถ้ามีก็ยังไม่เป็นห้องสมุดของเด็กที่มีสื่ออย่างเหมาะสมเท่าไรนัก ดังนั้นสิ่งที่ควรรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย คือ หลักการจัดห้องสมุดของเด็ก เพื่อที่ผู้ที่เกี่ยวข้องเหล่านี้สามารถนำหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้

หลักการการจัดห้องสมุดของเด็ก

1. ทำรายการของเล่นและหนังสือ

การจัดทำทะเบียนรายการของสิ่งของต่าง ๆ นั้นมีไว้เพื่อเป็นหลักฐาน และยังช่วยให้สามารถจัดของเล่น และหนังสือจำพวกเดียวกันเข้าด้วยกันได้ และง่ายต่อการหยิบใช้

2. จัดระบบยืม-คืน

การจัดระบบยืม-คืน ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับห้องสมุดของเด็กที่สามารถทำได้สะดวก และง่ายสำหรับผู้ยืม และการตรวจของเล่นที่มีอยู่ภายในห้องสมุดได้อย่างมีประสิทธิภาพห้องสมุดของเด็กบางแห่งเช่น ในประเทศอังกฤษจะทำการยืม-คืน โดยการทำบัตรรายการแยกไว้เป็น 2 กล่อง สำหรับของเล่นที่มีอยู่แล้ว และของเล่นที่ยืมออก

*จिरันท์ ขำนอง : ค.บ. สาขาวิชาสุขศึกษา (เกียรตินิยมอันดับ 2), ค.ม. สาขาวิชาการศึกษา, นักวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

3. การเลือกวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการเด็ก

3.1 ชั้นหนังสือ หรือกระเป๋าหนังสือ เพื่อเก็บหนังสือไว้เป็นระเบียบ ไม่ควรสูงเกิน 3 ฟุต อาจจะทำด้วยเหล็กหรือไม้ก็ได้

3.2 โต๊ะ เก้าอี้ เสื่อ ควรเป็นโต๊ะ เก้าอี้ เตี้ยๆ ตามขนาดของเด็ก

3.3 แผ่นป้ายนิทรรศการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ เป็นสื่อกลางระหว่างครูกับเด็ก และผู้ปกครอง

3.4 รูปภาพที่จะช่วยขยายประสบการณ์ของเด็ก อาจใช้รูปภาพที่มาจากวารสาร หรือวาดขึ้นเอง ควรติดในระดับสายตาของเด็ก ภาพที่ดีก็คือภาพศิลปะของเด็กนั่นเอง

3.5 หนังสือที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก คือ หนังสือภาพ ที่มีภาพสีสันสวยงามสดใส แข็งแรงคงทน อาจมีเนื้อหา คำบรรยายก็ได้แต่ต้องสั้น ๆ และมีสาระง่าย ๆ เพราะเด็กวัยนี้จะอ่านเรื่องจากภาพ ไม่ใช่อ่านจากตัวหนังสือ

3.6 ของเล่นที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย ซึ่งมีหลักง่าย ๆ ในการเลือกดังนี้ แข็งแรงทนทาน ทำความสะอาดได้ง่าย ปลอดภัย เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก

3.7 อุปกรณ์ศิลปะ สำหรับให้เด็กได้แสดงพัฒนาการทางด้านความคิดแต่ละเรื่องที่จะขีดเขียนออกมา ควรประกอบด้วยอุปกรณ์ประเภทสี ขีดเขียน กระดาษ ปืนปะติด และควรมีผ้ากันเปื้อนไว้ด้วย

4. การจัดกิจกรรมที่จะส่งเสริมพัฒนาเด็กและครอบครัว

กิจกรรมที่จะจัดขึ้น โดยห้องสมุดของเล่น สามารถจัดได้ทั้งในห้องสมุด และนอกห้องสมุดตามแต่ลักษณะของกิจกรรม และกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างของกิจกรรม เช่น การเล่นเกม การเล่นเกมหุนมือ การทำห้องสมุดของเล่นเคลื่อนที่สู่ชุมชน การให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่องการใช้อุปกรณ์ของเล่น เป็นต้น

การจัดห้องสมุดของเล่นดังกล่าวเป็นเพียงหลักการเบื้องต้น ที่จะสนองความต้องการของเด็กและ ครอบครัว ที่นักพัฒนาเด็ก ครูพี่เลี้ยงเด็ก ครูอนุบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กทุกคนสามารถร่วมกันสร้างสรรค์ได้ตามกำลังและงบประมาณที่มีอยู่ โดยที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน หรือบ้านบางแห่งที่ไม่มีบริเวณหรือพื้นที่ที่จะจัดทำเป็นห้องสมุดของเล่นโดยเฉพาะได้นั้น สามารถจัดให้มีมุมของเล่น

และหนังสือในห้องกิจกรรมของเด็ก หรือมุมใดมุมหนึ่งในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก นอกจากนี้ในชุมชนยังสามารถสนับสนุนจัดให้มีมุมของเล่นและหนังสือสำหรับเด็กในห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน เป็นต้น



แนวโน้มการส่งเสริมพัฒนาห้องสมุดของเล่น

การส่งเสริมพัฒนาห้องสมุดของเล่น มีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะเป็นแหล่งส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ที่สำคัญของเด็กปฐมวัย ที่เด็ก ๆ สามารถมาเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องไม่เพียงเฉพาะในห้องที่จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ ยังสามารถนำเอาสื่อของเล่น และหนังสือกลับไปเล่นและอ่านต่อที่บ้าน ห้องสมุดยังมีกิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการเด็กและครอบครัว อาทิเช่น การให้ความรู้ผู้ปกครอง การจัดนิทรรศการ การซ่อมแซมหนังสือและของเล่น การหาอาสาสมัคร ฯลฯ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของผู้ปกครองเด็กกับศูนย์ และส่งเสริมปฏิบัติสัมพันธ์ที่ดีของเด็กกับผู้ปกครองให้ดียิ่งขึ้น

รัฐมองเห็นความสำคัญของห้องสมุด และแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะเป็นแหล่งพัฒนาการเรียนรู้ที่มีคุณค่ายิ่งของเด็ก ดังจะเห็นได้จากการกำหนดในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวดที่ 4 มาตรา 25 “รัฐต้องส่งเสริมการดำเนินงานและการจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ ได้แก่ ห้องสมุดประชาชน พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์ สวนสัตว์ สวนสาธารณะ สวนพฤกษศาสตร์ อุทยานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศูนย์การศึกษา และนันทนาการ

แหล่งข้อมูล และแหล่งการเรียนรู้อื่นอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ” การตระหนักถึงความสำคัญของห้องสมุดและแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอื่น ๆ นั้น นักการศึกษาและนักวิชาการต่าง ๆ ต่างยอมรับกันว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง จะขาดเสียมิได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดให้มีห้องสมุดสำหรับเด็กปฐมวัย ที่มีของเล่นและหนังสือที่มีประโยชน์ต่อเด็กเหมาะสมตามช่วงวัยของเด็ก จะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาการในช่วงวัยเริ่มต้นของชีวิต (แรกเกิด-6ปี) ได้เป็นอย่างมาก ซึ่งมีประโยชน์โดยตรงต่อเด็กเอง และทางอ้อม ที่จะเกิดขึ้นกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู จากการได้สัมผัสกับห้องสมุด 3-4 แห่งในกรุงเทพมหานคร ของผู้เขียน พบว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการจัดทำห้องสมุดของเล่น คือ การจัดหาของเล่นที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ห้องสมุดของเล่นเก่าและชำรุดกลายเป็นห้องเก็บของเล่น ของเล่นที่ได้รับมาเป็นของเล่นบริจาคจึงมักมีแต่ของเล่นเป็นตุ๊กตาขนสัตว์ อวูรปิ่นที่มีความรุนแรง ไม่ค่อยมีของเล่นตามวัยพัฒนาการเด็กเท่าที่ควร ขาดการจัดระบบห้องสมุดที่ดี เหล่านี้เป็นเพียง

ตัวอย่างบางส่วนที่พบ ซึ่งมีได้เป็นการคาดพิงว่าห้องสมุดของเล่นในประเทศไทยจะขาดคุณภาพไปทั้งหมด แต่เพราะแนวคิดเรื่องห้องสมุดของเล่นในประเทศไทยยังถือได้ว่าเป็นแนวคิดใหม่ ยังไม่ค่อยแพร่หลายในหมู่นักการศึกษา นักพัฒนามากนัก ดังนั้นการเริ่มต้นโดยการจัดให้มีห้องสมุดของเล่นในศูนย์พัฒนาเด็ก ตลอดจนตามโรงเรียนอนุบาล จะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กและครอบครัวอย่างยิ่ง ในทางปฏิบัติ หากชุมชนมีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ที่ไม่มีห้องสำหรับทำเป็นห้องสมุดได้โดยตรง อาจจะทำให้มีมุมหนังสือและของเล่นสำหรับเด็ก ที่สามารถให้เด็กได้ใช้บริการและพัฒนาการเรียนรู้อันได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ ด้วยสื่อสำหรับเด็กที่เหมาะสม ซึ่งไม่จำเป็นว่า ของเล่นในห้องสมุดจะมีแต่ของเล่นราคาแพงเท่านั้น หรือรูปสัญลักษณ์ที่ดึงดูดความสนใจของเด็ก หากแต่ชุมชนสามารถหาของเล่นพื้นบ้านที่ประดิษฐ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนในชุมชน ด้วยวัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นแล้วนำมาจัดวางไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของสถานที่ที่มีเด็กและครอบครัวในหมู่บ้านมาใช้ประโยชน์บ่อยครั้ง ประโยชน์ก็จะเกิดกับเด็กและครอบครัวอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- บุญยารัส อ่อนน้อมพันธุ์. บทบาทของห้องสมุดของเล่นในสถานรับเลี้ยงเด็กที่มีต่อความพร้อมทางภาษาของเด็กปฐมวัย และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, 2542.
- สุนทร โคตรบรรเทา. รายงานการวิจัยประกอบร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ... ประเด็นการวางรากฐานชีวิตในวัยปฐมวัย. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี, 2541.

เล่นสนุกแบบไทย เล่นง่ายๆ หลากหลายคุณค่า

ชญานุท เดชสุริโยธิน*

ในปัจจุบันเด็กไทยมักไม่นิยมการเล่นแบบพื้นเมือง การเล่นเกมของเด็กเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยจากภายนอก แรงจูงใจจากการโฆษณาในโทรทัศน์ หรือจากการขายของเล่นที่มีสีสันดึงดูดตามห้างสรรพสินค้า เด็กผู้หญิงเปลี่ยนจากเล่นตุ๊กตาตุ๊กตาดมมาเล่นตุ๊กตากระดาษ เล่นชุดขายของพลาสติกที่เลียนแบบของจริง วิดีโอเกม ส่วนเด็กผู้ชายก็เล่นปืน จรวด เกมกด และเครื่องเล่นต่างๆ ที่มีขาย มากมาย และมีการละเล่นหลายชนิดที่นิยมเล่นทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง นอกจากนี้ของเล่นที่เด็กเล่นยังขึ้นอยู่กับฐานะเศรษฐกิจ ในครอบครัวอีกด้วย บางครอบครัวพ่อแม่ไม่มีเวลาเล่นกับลูกจึงหาทางชดเชยโดยการซื้อของเล่นให้ลูกมากมายและปล่อยให้เด็กนั่งอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมที่มีของเล่นพลาสติกบ้าง ไม้บ้าง ราคาแพงๆ เด็กๆ นิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นเกมที่ช่วยฝึกเฉพาะด้านสมองและความว่องไวของการประสานงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ผู้เล่นจะเคลื่อนไหวเฉพาะนิ้วและสายตาเท่านั้น ไม่ได้เล่นเพื่อการออกกำลังกาย หรือเพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวพื้นฐานใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ อุปกรณ์การเล่นหาซื้อได้ง่าย ไม่ต้องเสียเวลาคิดประดิษฐ์เครื่องมือประกอบการเล่น ทำให้เกมการเล่นของไทยสมัยก่อนค่อยๆ เลือนหายไปทีละน้อยจนเกือบจะสูญหมดแล้ว เช่น กากีปักไข่ เขย่งแก๊งกอย ตั้งแต่ ไข่ม้าส่งเมือง ไข่ตุ๋กกลางนา เตย งูกินหาง ช่วงชัช ชักกะเย่อ



ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ไอ้โม่ รีรีข้าวสาร ฯลฯ เป็นต้น

การเล่นของไทยนั้นมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ครั้งแรกแล้วจึงเจริญพัฒนามาเป็นลำดับ เด็กๆเห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบนำดินมาปั้นเล่นบ้าง ในสมัยอยุธยาได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่าเรื่องนางมโนราห์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงเสด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่าแต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้คือ ลิงชิงหลัก และการเล่นปลาลงอวน วรรณคดีสมัยรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏชื่อการละเล่นหลายอย่างในเรื่องอิเหนา เช่น ตะกร้อ จ้องเต ไข่ม้าส่งเมือง เป็นต้น พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึงการละเล่นของเด็กไทยสมัยท่านว่า “ การละเล่นของเด็กปุ่นนี้ ไม่ใช่มีปืน มีรถยนต์เล็กๆอย่างของเด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ ลูกหนึ่งสำหรับเล่นแม้ว่ามีแล้วก็ราคาแพง และยังไม่มีแพรหลายตุ๊กตาดมมีตายต้นคือ ตุ๊กตากลุ่มลูก และตุ๊กตาพราหมณ์นั่งทำวแขน สำหรับเด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตาเหล่านี้ เด็กๆชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อจะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่กี่เด็กทำกันเองตามแบบอย่างที่ยึดถือจกกันมาตั้งแต่ไหนก็ไร่ทราบ เช่น ไข่ก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยทางมะพร้าวสำหรับโยนเตะเล่น หรือตุ๊กตาวัวควายปั้นด้วยดินเหนียว ของเล่นที่สมัยนั้นนิยมเล่นคือ กลองหม้อตาล ในสมัยนั้นเมื่อขายน้ำตาลหมดแล้วเด็กๆ ก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าขี้ริ้วหุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่นแล้วเอาดินเหนียวเหลวๆละเลงทาให้ทั่วหาไม้เล็กๆมาตีผ้าที่ขึงข้างๆ หม้อ โดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึงเป็นอันเสร็จ ดีได้มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นเก่ง ถ้าตีกระหน่ำจนผ้าหุ้มขาดก็ทำใหม่ ”

กฎเกณฑ์การเล่นพื้นเมืองของไทยส่วนใหญ่สืบทอดต่อเนื่องมาจากโบราณกาล ไม่ใช่เครื่องมือมากนักหรือถ้าใช้ก็จะเป็นวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติซึ่งมีเฉพาะฤดูกาล เช่น เมล็ดมะขาม เมล็ดมะม่วงหิมพานต์หรือเมล็ดจามจูรี กินมะขามแล้วเด็กก็เก็บเมล็ดมาเล่นอีตัก ใช้กระดาษรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า

*ชญานุท เดชสุริโยธิน : ศิลปศาสตรบัณฑิต, ศ.บ. สาขาภาษาอังกฤษ, ผู้ช่วยวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

พบชายข้างหนึ่งซอมนอกข้างหนึ่ง ใช้เป็นอาวุธสำหรับดักแมลง
มะขาม ใครดักได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ แมลงผีซดต่างๆ ผักบู่
เอย ต้นหญ้าเอย เอามาเล่นหม้อข้าวหม้อแกงอย่างที่ได้เด็กผู้หญิง
ชอบเล่น บางทีเดินไปเสียบๆ เคียงๆ ในครัวเห็นผู้ใหญ่ทำกับ
ข้าวก็ไปเก็บเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบก้นบีด เอามา
ผสมปูนแดงเล็กน้อยต้มน้ำขึ้นๆ ร่องภาชนะอะไรไว้ในไม่
ช้าจะแข็งตัวเอามาทำเป็นวัน การเล่นตีไก่ เด็กสมัยก่อนใช้หญ้า
แพรกชนิดหนึ่งที่มีหัวแข็งๆ คล้ายหัวไก่ สมมติว่าเป็น ไก่เล็กๆ
จะเลือกเก็บตามทุ่งนา เลือกเก็บเฉพาะไก่ที่มีหัวโตๆ ก้านใหญ่
เวลาตีจะได้ไม่หักง่าย เด็กจะผลัดกันตีจนกว่าไก่ของอีกฝ่ายจะ
คอขาดก่อน การเล่นบางอย่างมีบทร้องหรือบทสนทนาประ
กอบการเล่น สะท้อนถึงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนใน
สังคมตามธรรมชาติที่อยู่รอบๆ ตัวและยังส่งเสริมทางด้าน
ภาษา เช่น การเล่นรื้อข้าวสาร จ้ำจี้ มอญซ่อนผ้า โพงพาง (ปลา
เป็นปลาตายในปัจจุบัน) จี๋ตุ๋กลางนา เด็กๆ จะร้องเพลง “จี๋ตุ๋
กลางนา จี๋ตุ๋ตุ๋แก จี๋มูกายแก่ ถือไม้้ออ้อ อยู่มือคนไหน
จ้ำไว้ให้แน่ ออระแอ้อ ออระซอน” ระหว่างที่ร้องเพลงจะมีเด็ก
คนหนึ่งหมอบอยู่ตรงกลางวงก้มหน้าเพื่อไม่ให้มองเห็นคนที่
นั่งล้อมวง คนที่นั่งล้อมวงนั้นจะมีเด็กคนหนึ่งกำเหรียญสลึง
ซ่อนไว้ในมือ พอร้องเพลงจบ ทุกคนจะเอามือไปปล้ำหลังไว้แล้ว
คนที่อยู่ตรงกลางต้องทายว่าเหรียญสลึงอยู่ในมือของใคร
การเล่นบางชนิดเด็กและผู้ใหญ่สามารถเล่นร่วมกันได้เพราะ
เป็นการเล่นที่ไม่ต้องอาศัยข้อได้เปรียบ เสียเปรียบในเรื่อง
รูปร่าง นอกจากนี้การเล่นแบบไทยยังเป็นการออกกำลังกาย
เป็นส่วนใหญ่ ส่งเสริมให้มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว
ร่างกาย มีสติปัญญา ไหวพริบ มีการตัดสินใจที่ดี ฝึกความ
พร้อมเพรียงและความแม่นยำ เช่น เตะกินน้ำที่สมัยนี้เรียกกันว่า
เล่นบอลลูกนิง ลิ้งเข้าวัดหรือ ลิ้งชิงหลัก ตีจับ จี๋มาส่งเมือง
เสือกินวัว เป็นต้น

วาร์เรน อี. โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts) ได้แบ่ง
ประเภทของการละเล่นออกเป็น 16 ประเภทใหญ่แต่จะนำมา
กล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการละเล่นของไทย ดังนี้คือ

1. การเล่นทักทาย เช่น ทายหัวก้อย , โพงพาง ,
คลุ้มไก่ , ขายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว , กระ

โดดเชือกคู่ , ตั่งเต

3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา , กาฟักไข่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้
รำ ให้ร้องเพลง เขกเจ้า กินน้ำ ฯลฯ เช่น ช่วงชัยหรือช่วงเฉย
จี๋มาส่งเมือง
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า , ภูกินหาง , ไถ่
ให้ทัน , ตะเข้ตะโจง , โปลึกจับขโมย , เอาเถิด , เคย
6. ประเภทคัดออก เช่น รื้อข้าวสาร , ลิ้งชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือกินหัวย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษดินสอ หรือวาดรูป
เช่น เสือกินถั่ง , งูนางเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ , อีตัก ,
ตีตลกหิน , เป่ายาง หรือเป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้ตั้ง
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ , จ้ำจี้,
แมงมุมขยุ้มหลังคา, ตีไก่, จี๋ตุ๋กลางนา, เป่ายิงฉุบ, จับปูดำ,
จี๋จ้อเจียบการเล่นของเด็กนั้นเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กเป็นส่วน
หนึ่งของสิ่งแวดล้อมในโลกได้อย่างสมบูรณ์ การเล่นยังเป็น
สิ่งสำคัญต่อการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และ
สติปัญญาของเด็ก จากการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่า
การเล่นแบบไทยๆ มีส่วนในการพัฒนาเด็กได้หลายด้านดังที่
ได้ยกตัวอย่างไว้แล้วข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภาษา การใช้
สายตา การฝึกให้เด็กรู้จักคิดและตัดสินใจ ให้เด็กได้มีปฏิภาณ
ไหวพริบ ทั้งยังได้ออกกำลังกาย ได้ประโยชน์ครบถ้วนและ
ยังเป็นการประหยัดเงินอีกด้วย เนื่องจากวัสดุอุปกรณ์ทำได้ง่าย
ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังเป็นการรักษา
เอกลักษณ์วัฒนธรรมของชาติไทยให้ดำรงอยู่ได้สืบไปได้
อีกด้วย



เอกสารอ้างอิง

1. จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ . เกมเบ็ดเตล็ด. มปท , 2540.
2. วิราภรณ์ ปนาทกุล . การละเล่นของไทย กับการเรียนการสอน . กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก , 2540
- พรณพิมล คชะสุต . เล่นสนุกแบบไทย . กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์ จำกัด , 2542 : 136 หน้า

การเล่นเพื่อการบำบัด (Play Therapy)

ทิตตญา โภชนจันทร์*

การเล่น ถูกคิดแปลงมาเป็นกุญแจดอกสำคัญในการบำบัดรักษา โดยการเป็นสื่อนำประสบการณ์ออกมาได้มากกว่าการใช้ถ้อยคำต่าง ๆ อย่างละเอียด ชัดเจน และน่าเชื่อถือ ผู้บำบัดสามารถนำการเล่นผสมผสานไปในการใช้ภาษาสำหรับเด็กอายุ 2-3 ปีได้เป็นอย่างดี การสื่อสารโดยอาศัยการเล่น โดยปราศจากการครอบงำ ผู้บำบัดมีหน้าที่เพียงช่วยให้เด็กสามารถพูดเกี่ยวกับการเล่นของเขาเองเท่านั้น

สำหรับเด็กอายุ 2-9 ปี สัตว์เลี้ยงและตุ๊กตาเป็นช่องทางที่พวกเขาจะสื่อแสดงถึงประสบการณ์ออกมาได้ โดยเฉพาะเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับครอบครัวและความสัมพันธ์ที่เด็กอาจเล่าหรืออธิบายเป็นคำพูดได้ยาก จะสื่อออกมาได้ง่ายกว่าด้วยการเลือกตุ๊กตาหมีที่มีขนาดต่าง ๆ กันแทนพ่อแม่พี่น้อง การใช้สัตว์เลี้ยงของครอบครัวอาจช่วยให้เด็กสามารถแสดงบทบาทและพฤติกรรมทั้งสื่อความรู้สึกต่าง ๆ กัน การใช้สัตว์เลี้ยงของครอบครัวอาจช่วยให้เด็กสามารถแสดงบทบาทและพฤติกรรมรวมทั้งสื่อความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างสมบูรณ์ การเล่นอาจนำมาเพื่อการหาข้อมูลประกอบการวินิจฉัยหรือนำมาใช้รักษาบำบัดให้เด็กคลายความกังวล เพิ่มมุมมองแบบใหม่ ๆ ลดความกลัวและฝึกซ้อมทักษะต่าง ๆ ได้

ประเภทของการเล่นเพื่อการบำบัด

การเล่นบทบาทสมมติ Role Play จัดให้เด็กเล่นของเล่นต่าง ๆ ในห้องโดยเล่นได้อย่างอิสระ ซึ่งจะมีทั้งแบบมีรูปแบบตายตัว เช่น บ้านจำลอง ตุ๊กตา สัตว์เลี้ยง ฯลฯ และแบบที่ไม่มีรูปแบบตายตัว เช่น กองทราย ดินน้ำมัน ฯลฯ ให้เด็กสร้างเรื่องต่าง ๆ ขึ้นมาเล่นได้อย่างเต็มที่ ผู้บำบัดจะสังเกตทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเลือกชนิดของเล่น หรือวิธีการเล่น และผลสรุปจากเรื่องที่เล่น เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงความปรารถนา ความคับข้องใจ และการปรับตัวในสภาพการณ์ต่าง ๆ ของเด็ก

Psychodrama เป็นการเล่นละครจากบทที่ผู้บำบัดสร้างขึ้นมาจากปัญหาของผู้ป่วยแล้วให้กลุ่มผู้ป่วยแสดงและเป็นผู้ชม หลังจากจบแล้วก็ให้วิจารณ์ พูดคุย และให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน ผู้ที่สร้างเทคนิคนี้คือ Dr. Moreno และกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

Drawing and Painting โดยให้เด็กผู้เข้ารับการบำบัดวาดภาพหรือลงสีบนแผ่นกระดาษหรือผืนผ้าใบ ความสมบูรณ์ของภาพ สีที่ชอบ ลักษณะของเส้นสาย ตลอดจนอารมณ์ขณะทำภาพจะถูกนำมาวิเคราะห์ในเชิงคลินิก ทุก ๆ คนมีสัญชาตญาณของศิลปะ เราวาดได้และเด็กก็สามารถวาดได้ การวาดภาพหน้าอย่างง่าย ๆ ทั้งในอารมณ์สุข กลัว โกรธ สับสน ผิดหวังและอารมณ์เสีย อาจจะเป็นเครื่องมือที่ดีอีกอย่างหนึ่งที่จะสื่อสารความเข้าใจกับเด็ก สิ่งที่เด็กสื่อออกมาจากการวาดอาจมีความสมบูรณ์มากกว่าสิ่งที่เด็กอาจจะพูดออกมา เด็กอาจเพียงพูดเฉพาะสิ่งที่ผู้ใหญ่อยากจะฟังเพื่อเป็นการปกป้องผู้ใหญ่คนนั้น

นอกจากนี้การวาดถูกนำมาใช้ในกระบวนการสอบสวนกรณีทารุณทางเพศ การพูดและการตั้งคำถามเพียงเล็กน้อย จะช่วยให้เด็กสามารถสมมติตัวเองเป็นตัวละครในสถานการณ์ที่มีการทารุณได้

การเล่นแบบสื่อสาร Communication Play เป็นประเภทการเล่นที่กระตุ้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเด็กและสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนที่สุด คือ การพูดคุย การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ การเล่นคนเดียวของเด็กบางครั้งเป็นสิ่งที่ดีต่อตัวเด็กเอง เพื่อที่จะมีเวลาสื่อสารกับตัวเอง หรือต้องการผ่อนคลายความเครียด

การเล่นแบบสื่อสาร มุ่งเป้าประกอบสำคัญสำหรับผู้บำบัด คือ

- การสื่อสารให้เด็กรู้ว่า เราเข้าใจประสบการณ์ของเขาว่าเป็นตัวเขาเอง การสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจโดยตรงเกิดขึ้นได้ด้วยการที่เราจดจ่อและพยายามจินตนาการโดยเอาตัวเราไปอยู่ในสถานการณ์ของเด็กและร่วมความรู้สึกที่เขากำลังต่อสู้ด้วย

- การสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยพูดถึงคนอื่น ๆ ในบางกรณีเด็กอาจมีความรู้สึกกลัวที่จะเผชิญหน้าโดยตรงกับประสบการณ์บางอย่าง ในกรณีนี้เราสามารถทำให้ประสบการณ์นั้นน่ากลัวน้อยลงด้วยการพูดอย่างกว้าง ๆ

- การสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยการเล่าเรื่อง เด็กมักจะสามารเทียบตัวเองกับละครในนิทาน หรือเรื่อง

*ทิตตญา โภชนจันทร์. คุรุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว, นักจิตวิทยา สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

เล่าได้อย่างง่ายดาย เราจึงมีโอกาสที่จะใช้ประโยชน์จากเรื่องเล่าเพื่อช่วยเด็ก สิ่งจำเป็นสำหรับการเล่าเรื่อง คือ การแต่งเรื่องเกี่ยวกับเด็กและสถานการณ์บางอย่างที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ของเด็กที่มารับการบำบัด วิธีการนี้มีประโยชน์สำหรับการสร้างความสัมพันธ์กับเด็กอายุ 3-4 ปีขึ้นไป เพราะสามารถทำให้เด็กมีส่วนร่วมในกระบวนการวิเคราะห์

การสังเกตการเล่นเพื่อใช้ในแนวทางการบำบัด

- การสังเกตเพื่อประเมินความสนใจ และสมาธิ เด็กสามารถรวบรวมสมาธิเพื่อเล่นกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนทั้งในการเล่นอย่างเป็นธรรมชาติ และการเล่นที่มีการกำหนดกฎเกณฑ์บางอย่างหรือไม่ เด็กมีสมาธิในระหว่างการเล่นหรือไม่ รวมทั้งเด็กสามารถรับฟังเรื่องเล่าและคำบรรยายต่าง ๆ ได้หรือไม่ เด็กต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ตลอดเวลา เพื่อให้มีสมาธิทำอะไรบางอย่างหรือไม่ หรือว่าเด็กถอนตัวกลับไปสนใจแต่โลกภายในของตัวเอง

- การสังเกตเพื่อประเมินความสามารถในการเล่น การสังเกตการเล่นของเด็กเป็นช่องทางเบื้องต้นที่เราจะเข้าใจเด็ก การเล่นช่วยให้เราเข้าใจตัวเด็กได้ดียิ่งกว่าวิธีอื่น โดยจับประเด็นว่า เด็กชอบเล่นอะไรมากที่สุด เด็กสนใจจะเล่นอะไรบางอย่างมากกว่าอย่างอื่นหรือไม่ เด็กเล่นอย่างไร เด็กแยกตัวเองเพื่อเล่นคนเดียว หรือเปิดโอกาสให้ผู้บำบัดได้มีส่วนร่วมมากน้อยแค่ไหน เด็กเล่นอย่างสนุกสนาน เต็มไปด้วยชีวิตชีวาเป็นธรรมชาติหรือไม่ สภาพอารมณ์และการจัดการปัญหาของเด็กในการเล่นเป็นอย่างไร เด็กเลี้ยงที่จะออกกำลังหรือเล่นในกิจกรรมที่ออกแรง โดยเด็กมีความคิดสับสนมากเกินไปจนไม่สามารถเล่นกิจกรรมใดที่ต้องอาศัยสมาธิหรือไม่

- การสังเกตปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับเด็กคนอื่น ผู้บำบัดอาจสังเกตเห็นแง่มุมที่แตกต่างกันได้จากการเข้ากลุ่มที่แตกต่างกันของเด็ก ในการสังเกตความสัมพันธ์ของเด็กกับเด็กคนอื่น ๆ เราจะฟังความสนใจเพื่อดูว่าเด็กมีการตอบสนองกับการเข้าหาและการสัมผัสของเด็กกับเด็กคนอื่น ๆ อย่างไร รวมทั้งการตอบสนองต่อความริเริ่มเหล่านี้ในตัวเด็กคนอื่น ๆ เด็ก

พยายามแยกตัวออกห่างจากการสัมพันธ์กับเด็กอื่น ๆ หรือไม่ เด็กมีท่าทีตอบสนองต่อการริเริ่มของเด็กอื่น ๆ บ้างหรือไม่ การริเริ่มของเด็กได้รับการตอบสนองที่ดีหรือไม่หรือว่าถูกปฏิเสธจากเด็กคนอื่น ๆ หรือการริเริ่มของเด็กคนอื่น ๆ เป็นเรื่องน่ารำคาญสำหรับเขา เด็กมีท่าทีตอบสนองกับการริเริ่มในรูปแบบของกิจกรรมใด เด็กมีความสัมพันธ์เป็นพิเศษกับเด็กกลุ่มหนึ่งมากกว่าเด็กอีกกลุ่มหนึ่งหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น เด็กกลุ่มนั้นมีอายุและพฤติกรรมพิเศษอย่างไร

ผู้บำบัดยังต้องสังเกตปฏิกิริยาของเด็กต่อการเข้าหาของเด็กคนอื่น เด็กเล่นบทบาทอะไรและได้รับบทบาทอะไรในการเล่นในกลุ่มและในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กยอมแพ้ง่าย ๆ หรือไม่ เด็กเป็นฝ่ายครอบงำคนอื่นหรือไม่ เด็กมีความยืดหยุ่นหรือไม่ เด็กสวมบทบาทอะไรในการเล่นบทบาทสมมติกับเด็กคนอื่น ๆ

เด็กมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้างในสถานการณ์ที่สนุกสนาน และในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งที่น่ารำคาญ เด็กแสดงความรู้สึกตามธรรมชาติในลักษณะที่เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ เด็กปฏิเสธกลุ่มหรือไม่ ความก้าวร้าวของเด็กเป็นอย่างไร

การอาศัยข้อมูลจากการสังเกตเด็กของกลุ่มบุคคลที่มาจากสาขาวิชาชีพ และในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน จะช่วยลดโอกาสที่จะเกิดความเข้าใจที่บิดเบือน และจะช่วยพัฒนาให้เกิดภาพที่ชัดเจนและละเอียดมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรระมัดระวังในการสังเกตสำหรับผู้บำบัด คือการเลือกที่จะรับหรือไม่รับข้อมูลบางอย่าง

ผู้บำบัดจำเป็นต้องบันทึกสิ่งที่ได้จากการสังเกตทุกครั้ง และแยกแยะความแตกต่างระหว่างการสังเกตจากการแปลความหมาย

เอกสารอ้างอิง

- Dr.Kari Killen . child abuse เรียบเรียงโดย รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์ , รศ.นพ. อัมพล สุอำพัน
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก , 2544
กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. คู่มือจิตวิทยาคลินิก . กรุงเทพฯ ฯ , 2540

การเล่นเพื่อการบำบัดในเด็กสมองพิการ

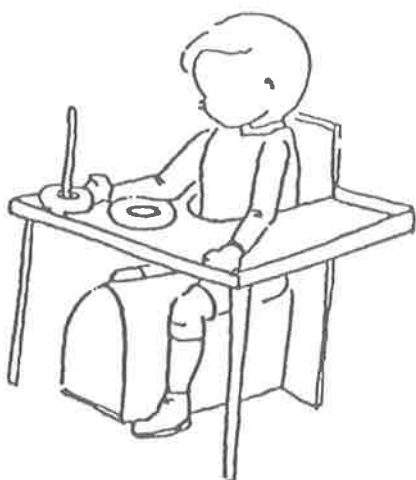
ประพา หมายสุข*

“การเล่นทำให้เด็กมีความสุข และเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ” **ความบกพร่องทั้งในด้านร่างกายหรือความคิดปกติด้านการเคลื่อนไหวของเด็ก** ทำให้จำกัดโอกาสในการเรียนรู้และความสามารถในการเล่นของเด็ก ดังนั้นการเปิดโอกาสในการเรียนรู้และให้ความสนใจดูแลเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้สามารถกระตุ้นให้เด็กมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และช่วยเพิ่มประสบการณ์ในการเรียนรู้และความสามารถในการเล่นของเด็กได้ แต่ผู้ช่วยเหลือจะต้องเข้าใจถึงระดับพัฒนาการ ข้อจำกัดความสนใจของเด็ก และต้องจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อบำบัดอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมหรือบังคับ

โดยเฉพาะผู้ปกครองซึ่งถือว่าเป็นบุคคลสำคัญ อย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือเด็กให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก สามารถเข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้นได้

การจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อการบำบัดและการฝึก **กายภาพบำบัดที่บ้าน** ในเด็กที่มีความบกพร่องหรือมีความผิดปกติด้านการเคลื่อนไหว เพื่อประโยชน์ในการเล่นและการจัดทำในการเล่น ดังนี้

- เพื่อช่วยลดอาการเกร็ง, ฝึกการทรงตัว และกระตุ้นการใช้มือหยิบจับของเล่น



- เพื่อช่วยกระตุ้นการกางขา, การลงน้ำหนักที่เท้า และการลุกขึ้นยืนจากท่านั่ง



- เพื่อกระตุ้นการยืนด้วยเข่าและฝึกกำลักร้ามเนื้อเพื่อเหยียดสะโพก

- เพื่อช่วยฝึกและกระตุ้นพัฒนาการให้เด็กสามารถนั่งยืน เดิน ได้เองหรือใช้อุปกรณ์ช่วย เป็นต้น



ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กที่มีความบกพร่องผิดปกติด้านการเคลื่อนไหว/เด็กสมองพิการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการเล่น คือ

- ความสามารถในการทรงท่า ควรจัดทำในการเล่นให้เหมาะสมกับสภาพของเด็กด้วย

- ความเปลี่ยนแปลงของความตึงของกล้ามเนื้อขณะเล่น และความเหมาะสมของกิจกรรมการเล่น

- สำหรับกิจกรรมการเล่นที่เด็กต้องนั่งเก้าอี้ ควรจัดหาขนาดโต๊ะและเก้าอี้ให้เหมาะกับเด็ก โดยเมื่อเด็กนั่งเก้าอี้แล้วอยู่ในท่าหลังตรง ลำตัวไม่โค้งงอมาด้านหน้าหรือด้านหลัง

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

หรือด้านข้าง ส่วนเก้าอี้รองรับสะโพกและขาส่วนบนได้เต็มที่ ฝ่าเท้าของเด็กแบนราบติด กับพื้น ระดับของโต๊ะไม่ควรสูงเกินระดับอกของเด็ก



การจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อการบำบัดที่บ้าน ในเด็กที่มีความบกพร่องหรือมีความผิดปกติด้านการเคลื่อนไหวประเภทต่างๆ ดังนี้

เด็กที่มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ (Spasticity)

เด็กที่มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อจะมีความสามารถในด้านการเคลื่อนไหวจำกัด มักเคลื่อนไหวได้น้อยหรือมักอยู่กับที่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะส่งเสริมให้มีความผิดปกติของความตึงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว

1. ควรจัดให้มีกิจกรรมการเล่นในท่าที่มีการเคลื่อนไหวของแขนและมือในช่วงมุมข้อที่กว้างขึ้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวในทุกทิศทาง
2. ของเล่นสำหรับการหยิบจับของเด็กกลุ่มนี้ควรมีขนาดพอเหมาะกับมือ เพื่อให้เด็กสามารถกำแบบมือหรือหยิบจับของเล่นได้ง่าย

ข้อควรคำนึง

ของเล่นที่มีขนาดเล็กมาก อาจไม่เหมาะกับเด็กที่มีระดับการเกร็งสูง เพราะเด็กต้องใช้ความพยายามในการควบคุมการหยิบจับมาก

ของเล่นที่มีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้ไม่มั่นคงในการหยิบจับ รูปแบบการหยิบจับผิดปกติและของเล่นอาจหลุดมือได้ง่าย

เด็กสมองพิการที่มีการเปลี่ยนแปลงของความตึงตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว

1. จัดท่าเพื่อให้เด็กอยู่ในท่าที่มั่นคงที่สุด
2. ต้องใช้การเล่น และของเล่นที่ไม่มีกรเคลื่อนไหวข้อ

ในช่วงกว้างมากเพราะทำให้เด็กควบคุม การเคลื่อนไหวได้ยาก เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของความตึงของกล้ามเนื้อ

3. เน้นการเล่นในแนวกลางลำตัว

เด็กสมองพิการที่มีการเคลื่อนไหวแบบนอกอำนาจจิตใจ (Involuntary movement)

เด็กสมองพิการที่มีการเคลื่อนไหวแบบนอกอำนาจจิตใจ (Involuntary movement) เช่น เด็กที่มีอาการเดินเซ กระะยะในการเดินเอาของเล่นใส่กล่องไม่ถูก มีอาการสั่นเมื่อหยิบจับวัตถุเล็กหรือวัตถุมีน้ำหนักเบา

1. ควรให้เด็กมีกิจกรรมการเล่นที่ต้องใช้การทำงานของกล้ามเนื้อมาก เช่น ให้เด็กรับผิดชอบการเข็นรถเข็นบรรจุดินในกิจกรรมการเกษตร
2. ใส่แถบน้ำหนักที่ข้อเท้าเพื่อช่วยจังหวะในการเดินให้ราบรื่นขึ้น
3. เมื่อให้กิจกรรมการใช้มืออาจใช้แถบน้ำหนักใส่บริเวณข้อมือ จะช่วยลดปัญหาการกระะยะทำให้มีความแม่นยำของมือดีขึ้น



เอกสารอ้างอิง

นฤมล แสงอานวย. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ภาพกายภาพบำบัดในเด็กสมองพิการ. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (อัคราณา), 2536.

รัชฎ์ลักษณ์ ศรีบุญเรือง. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง อุปกรณ์ - เครื่องช่วยการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กพิการ ภาควิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (อัคราณา).

วิไลวรรณ มณีจักร. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง การเล่นเพื่อการบำบัด. ภาควิชากิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (อัคราณา)

ศิลปะกับการพัฒนาเด็ก

อริวัฒน์ เปล่งสอาด*

ความเข้าใจเกี่ยวกับศิลปะ

ในปัจจุบัน มีการนำคำว่า “ศิลปะ” มาใช้กันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะทำอะไรต้องมีศิลปะ เช่น ศิลปะในการพูดหรือวาทศิลป์ ศิลปะในการป้องกันตัว ศิลปะในการครองใจคน ศิลปะการแสดง ศิลปะในการฟังหรือโสตศิลป์ ฯลฯ แสดงว่าศิลปะเป็นคำที่อยู่ในความนิยมของงานสาขาต่างๆ พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ให้ความหมายว่า “ศิลปะ หมายถึง ฝีมือหรือการช่าง การแสดงออกซึ่งอารมณ์สะเทือนใจให้ประจักษ์เห็น โดยเฉพาะ หมายถึง วิจิตรศิลป์” เพเลโต นักปราชญ์ชาวกรีก กล่าวว่า “งานศิลปะคือการลอกเลียนธรรมชาติ” แต่ เกอเธ่ กวีชาวเยอรมัน กลับกล่าวว่า “ศิลปะก็เป็นเพียงศิลปะ เพราะไม่ใช่ธรรมชาติ” ศิลปะมีความหมายกว้างขวาง หลากหลาย ซึ่งพอสรุปได้ว่า “ศิลปะ” คือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เกิดจากความรู้สึกภายใน คือ ความประทับใจหรือแรงบันดาลใจของมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวิถีชีวิตมนุษย์ มนุษย์ได้สร้างงานเพื่อที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกประทับใจนั้น ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ความรู้สึกนั้นด้วย ดังนั้นผลงานศิลปะจึงมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์

คุณค่าของศิลปะขึ้นอยู่กับความจำเป็นของมนุษย์ ซึ่งตอบสนองความจำเป็นทั้งสามด้าน ได้แก่ ทางด้านจิตใจ (Aesthetic needs) เป็นการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้มีความสวยงาม มีความไพเราะ มีความงาม เรียกว่า “คุณค่าทางสุนทรียศาสตร์” ทางด้านร่างกาย (Functional needs) เป็นการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อความสะดวกสบายของมนุษย์ เรียกว่า “คุณค่าทางประโยชน์ใช้สอย” และการตอบสนองความจำเป็นด้านสุดท้าย คือ ทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual needs) เป็นการสร้างสรรค์งานที่เป็นความจำเป็นทางด้านความเชื่อถือ ความศรัทธาซึ่งเกิดจากการเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของมนุษย์ คุณค่านี้เรียกว่า “คุณค่าทางความหมายเกี่ยวเนื่อง”

ศิลปะสามารถแบ่งเป็นสองประเภทใหญ่ คือ วิจิตรศิลป์ หมายถึงงานที่เกิดจากการสร้างสรรค์ด้วยสติปัญญา ความพากเพียรเพื่อตอบสนองด้านจิตใจหรือในเรื่องความงาม

ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม เป็นต้น และอีกประเภทคือ *ประยุกต์ศิลป์* หมายถึงงานศิลปะที่มุ่งเน้นด้านประโยชน์ใช้สอยและผลประโยชน์เป็นสำคัญ ได้แก่ สถาปัตยกรรม ศิลปหัตถกรรม ในปัจจุบันมีศิลปะพื้นบ้านหรือที่เรียกว่า “ศิลปะชีพ” เป็นผลงานที่เกิดจากความชำนาญในการฝึกฝนสืบทอดกันมาภายในครอบครัว หรือท้องถิ่น ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันตามลักษณะท้องถิ่น หรือตามประเพณีวัฒนธรรมนั้นๆ (ปริตดา เกลิมเฟ่า กอนันตกุล และมัลลิกา มัสอูดี, 2544)

ดังนั้น ศิลปะจึงเป็นสิ่งที่ควบคุมมนุษย์มาโดยตลอด มีพัฒนาการในตัวเองไม่ว่าจะเป็นที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือที่มนุษย์เป็นผู้สร้าง ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาด้านศิลปะในแต่ละช่วงสมัยด้วยตนเอง หรือการถ่ายทอดจากอีกรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งมาเป็นเวลาช้านานแล้ว และในทางการศึกษาได้มีการจัดให้ศิลปะ เป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา



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

ศิลปะกับพัฒนาการของเด็ก

การติดตามงานศิลปะของเด็ก เป็นวิธีที่คืออีกวิธีหนึ่ง เพื่อใช้ในการศึกษาการพัฒนาร่างกายและจิตใจในแต่ละช่วงวัย John Pearce (1989) ได้กล่าวว่า เด็กอายุ 2 ปี ชอบสนุกกับการขีดเขียนเขียนภาพที่มีรูปร่าง หรือรายละเอียดน้อยเป็นเพียงโครงคร่าวๆ เท่านั้น ต่อมาก็ใช้เส้นและวงกลม และเมื่ออายุ 3 ปีครึ่ง รูปทรงต่างๆ เหล่านี้เริ่มมีความหมายพิเศษต่อเด็ก เมื่ออายุ 4 ปี เด็กส่วนมากสามารถวาดภาพใบหน้าคน ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดไม่มากนัก มีเส้นไม่กี่เส้นแสดงให้เห็นเป็นตาและปาก เป็นต้น เด็กอายุ 5 ปี ภาพใบหน้าจะมีแขนขายื่นออกมาแต่ยังคงไม่มีลำตัว ลำตัวจะตามมาแต่แขนจะอยู่ผิดที่ในตอนแรก และศีรษะก็จะมีความใหญ่ไม่สัมพันธ์กับส่วนอื่นของร่างกาย ต่อมาภาพวาดคนจะเริ่มค่อยๆ ถูกต้องได้สัดส่วน และมีรายละเอียดมากขึ้น เมื่ออายุ 8 ปี ภาพคนลำตัวมักจะมีคอ บ่า ไหล่และแขนที่ติดต่อกับลำตัว พวกเราส่วนมากมักไม่ค่อยก้าวหน้าไปมากกว่าขั้นตอนนี้เท่าใดนัก ซึ่งการวาดรูปได้เหมาะสมใกล้เคียงความจริง จึงจำเป็นต้องฝึกฝนมาก เพื่อให้มีทักษะในการวาดภาพให้ดีกว่าการทำงานของเด็กอายุ 10 ปี

เด็กอายุประมาณ 5-6 ปี เด็กจะเริ่มวาดรูปบ้านและวิวต่างๆ นอกบ้านที่เป็นสิ่งที่เขาคุ้นเคยชินตา ในระยะแรกส่วนที่เป็นฟ้าในภาพจะอยู่สูงมาก และจะมีช่องว่างระหว่างฟ้าและพื้นดิน ต่อมาฟ้าจะค่อยๆ ลดต่ำลงในภาพที่เขียนทีละน้อยๆ ฟ้าจะมาบรรจบพบกับดินได้เมื่อเด็กอายุประมาณ 8-9 ปี ขั้นตอนนี้เด็กสามารถเขียนภาพได้เหมือนจริงมากขึ้น ถึงอย่างไรก็ตาม เด็กจะไม่สามารถวาดภาพได้ถูกต้องตามสัดส่วนที่แท้จริงเหมือนจริงได้จนกว่า จะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น

การพัฒนาทางความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก มีองค์ประกอบหลายๆ อย่างซึ่งเป็นการฝึกฝนหรือค้นพบในแต่ละคน ดังนี้

- เด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นตามอายุ
- เวลาอุปกรณ์และการเน้นช่วงเวลานเป็นสิ่งจำเป็น
- เด็กตอบสนองต่อการสนับสนุนและส่งเสริม

เพื่อให้เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์

- การทำให้เป็นตัวอย่งของการมีความคิดสร้างสรรค์จะช่วยได้
- ความคิดสร้างสรรค์อาจมีอยู่ในครอบครัว
- การดูโทรทัศน์มักจะลดกิจกรรมที่สร้างสรรค์
- การมีความชื่นชมตนเองสูงหรือมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเพิ่มการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์

- เด็กบางคนมีอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์โดยธรรมชาติ

เครื่องมือและอุปกรณ์ทางศิลปะ ช่วยเสริมความคิดสร้างสรรค์และนำไปสู่การรู้จักมองเห็นความสวยงามในชีวิต ลูกเล็กที่กำแท่งดินสอได้ แกะจะมีความสุขที่สุดและกระตือรือร้นที่จะขีดๆ เขียนๆ ลูกจะมีความมั่นใจและภูมิใจเมื่อได้สร้างผลงานออกมาด้วยตนเอง (นิตยา คชภักดี, 2536)

เด็กก่อนวัยเรียน จะเป็นวัยที่มีจินตนาการสร้างสรรค์สูงสุดเมื่ออายุ 4-4 ปีครึ่ง แล้วค่อยลดลงเมื่อเด็กอายุย่าง 5 ปี หรือตอนที่เด็กเริ่มเข้าเรียนอนุบาล เมื่อเด็กเข้าเรียนอนุบาลแล้วครูชอบบังคับให้เด็กปฏิบัติตามตลอดเวลาจนเป็นนิสัย จึงทำให้เด็กขาดความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นก่อนวัยเรียน จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาด้านความคิดสร้างสรรค์มาก ซึ่งส่วนมากจะเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านศิลปะ ด้านภาษา และการกระทำ ในที่นี้ขอกล่าวเฉพาะกิจกรรมทางศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และช่วยฝึกประสาทสัมผัสระหว่างมือกับตา การรู้จักการใช้ความคิดของตนเองในการแสดงออกทางความคิดหลายๆ ด้าน เช่น ความสนุกสนาน การกระโดดโลดเต้น แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดจะนำไปสู่การคิดอย่างสร้างสรรค์ต่อไป (วราภรณ์ รักวิชัย, 2540) กิจกรรมทางศิลปะ ได้แก่

การวาดภาพ

1) ให้อิสระในการเขียนภาพ ลากเส้นตามความพอใจ เสนอแนะเด็กให้คิดถึงสิ่งที่เขาชอบ ที่เขาอยากทำหรืออยากจะทำอะไรสักอย่าง ปล่อยให้เด็กนั่งคิดแล้วลงมือวาด โดยบอกให้เด็กลงมือทำโดยให้ วาดภาพตามใจชอบ, วาดภาพจากจินตนาการ, วาดภาพจากประสบการณ์, วาดภาพจากการฟังนิทาน, วาดภาพจากสิ่งแวดล้อม, วาดภาพจากเสียงเพลง เป็นต้น

2) การวาดภาพต่อเติมจากสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เช่น ให้ภาพวงกลม สามเหลี่ยม เส้นตรง แล้วให้เด็กใช้จินตนาการคิดต่อเติมให้เป็นรูปอะไรก็ได้ หรือวาดภาพต่อเติมจากส่วนที่ไม่สมบูรณ์ เช่น อาจจะให้รูปเฉพาะปาก หัว ฯลฯ แล้วให้เด็กคิด ใช้จินตนาการต่อเติมส่วนต่างๆ นั้น ให้เป็นรูปที่สมบูรณ์ เป็นต้น

กิจกรรมวาดภาพนั้นเด็กได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวมาก จากการศึกษาของ Betty Lark Horovitz

และคณะ (อ้างใน วราภรณ์ รักวิชัย, 2540) ทำการสังเกตภาพของเด็กจะแบ่งได้ 4 แบบ คือ **แบบที่ 1** : เด็กจะวาดตามความสนใจของตนเอง, **แบบที่ 2** : เด็กวาดอย่างอิสระ โดยกำหนดหัวเรื่องให้ เด็กจะคิดสิ่งที่วาดเอง, **แบบที่ 3** : วาดภาพจากของจริง โดยดูจากแบบ และ**แบบที่ 4** : วาดจากตัวอย่างที่ให้ โดยเด็กจะเลียนแบบภาพที่ให้ทุกประการ จากการศึกษาพบว่า ภาพที่เด็กชอบวาดมากที่สุด คือ ภาพมนุษย์ ภาพสัตว์ และภาพต้นไม้ ตามลำดับ



การละเลงสีด้วยมือ การใช้มือละเลงสีบนกระดาษใช้นิ้วมือลากเป็นรอยเส้นต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามอารมณ์ จินตนาการ จังหวะ การเคลื่อนไหว ภาพที่เกิดขึ้นจะเป็นรอยลากเส้นด้วยส่วนต่างๆ ของมือ อาจจะเป็นการสร้างรูปแบบใหม่ๆ ในขณะที่มือละเลงสีลงไป

การฉีกกระดาษ ปะกระดาษ และตัดกระดาษ เป็นกิจกรรมที่ใช้กระดาษต่างๆ มาฉีก ตัดแล้วนำมาติดลงบนกระดาษให้เกิดภาพ โดยให้เด็กหาภาพจากที่ต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ กระดาษห่อของขวัญมาฉีกหรือตัด แล้วนำมาติดประกอบเป็นรูปใหม่ๆ ขึ้นมา



การพับกระดาษ เป็นกิจกรรมที่พับกระดาษเป็นรูปทรงต่างๆ ตามความนึกคิด จินตนาการ และคิดลงบนกระดาษ และให้ต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

การปั้น การปั้นด้วยแป้ง ดินน้ำมัน ดินเหนียว โดยให้เด็กปั้นตามจินตนาการนั้น โดยการดู สังเกตสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว

การประดิษฐ์เศษวัสดุ โดยจัดหาอุปกรณ์จำพวกกล่องขนาดต่างๆ กระดาษห่อของขวัญ เศษผ้า ฯลฯ ให้เด็กคิดประดิษฐ์อะไรก็ได้ตามใจชอบ ตามจินตนาการและความต้องการของเด็ก

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมทางศิลปะที่กล่าวมานี้ เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ในการคิด จินตนาการในรูปแบบใหม่ๆ ส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าตัดสินใจ

นอกจากนี้สามารถใช้ “เกมศิลปะ” เป็นการเล่นสำหรับเด็กที่อาศัยกิจกรรมทางศิลปะเป็นสื่อกลางเพื่อนำไปสู่เป้าหมายทางด้านศิลปศึกษา ซึ่ง “ศิลปะ” นั้นเน้นเรื่องพัฒนาคุณภาพของจิตใจในระดับลึกเป็นหลักใหญ่ ส่วน “เกม” เน้นเรื่องพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว คิด ตัดสินใจรวดเร็ว เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ดังนั้นถ้าเรานำกิจกรรมทั้ง 2 อย่างมาประยุกต์ใช้ร่วมกันจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง อันจะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีในการเรียนศิลปะ ในขณะเดียวกันก็ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเคลื่อนไหว การแข่งขัน ความท้าทาย ฯลฯ ตัวอย่างเกม เช่น **เกมต่อเส้นเป็นรูปสัตว์** โดยให้เด็กแต่ละคนหลับตานึกถึงภาพสัตว์ที่ชอบ 1 ชนิด ห้ามบอกคนอื่นในทีม (ทีมละกี่คนก็ได้) แล้วคนแรกเริ่มวาดรูปสัตว์ที่ตนชอบไปได้สักเล็กน้อย แล้วผู้คุมเกมบอกให้หยุด คนต่อมาก็มาวาดต่อเติมให้เป็นรูปสัตว์ตามที่ตนเองคิดไว้ในใจ สลับกันไปจนถึงคนสุดท้าย แข่งขันกัน 2-3 ทีม เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้สอนสรุปบทเรียนที่ได้จากเกมนี้ เป็นต้น (ทินกร บัวพูล, 2535)

เด็กกับการศึกษาศิลปะ

ศิลปะกับเด็กเป็นของคู่กัน เด็กรักและชอบกิจกรรมทางศิลปะ เริ่มจากเล็กๆ เมื่อเด็กมีประสบการณ์ในการใช้มือหยิบ จับ ก็จะดูไปเผลอ หากเป็นวัสดุเครื่องเขียน ก็ทำให้เกิดร่องรอยขึ้น และค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยจากขีดยุ่งเหยิงไปสู่รูปรอยที่เข้าใจได้ สื่อความหมายได้ หากเด็กได้รับความพอใจในการแสดงออกเหล่านี้ กิจกรรมของเด็กจะพัฒนาไม่หยุดยั้ง กระบวนการต่างๆ ที่ดำเนินไปก่อเกิดสิ่งต่างๆ มากมาย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ คุณค่าที่เกิดขึ้นจากวิชาศิลปะ หรือศิลปศึกษา แม้จะพยายามใช้วิชาอื่นๆ เป็นเครื่องมือ เช่น สอนวิทยาศาสตร์ หรือสอนภาษาไทยให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น แต่ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการเหล่านั้น มิได้กว้างไกลเท่าการสร้างสมจากศิลปศึกษา ซึ่งมีการศึกษาวิจัยพบว่า ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการของมนุษย์พัฒนามากในช่วงอายุ 2-4 ปี เป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนรู้ทักษะเบื้องต้น เตรียมความพร้อมในการเรียนและการอยู่ในสังคม การสื่อความหมายทำได้โดยภาษาพูดและการขีดเขียนสามารถวาดรูปวงกลมและลากเส้นแนวตั้ง แนวอนได้

ก่อนเข้าโรงเรียนผู้ที่เด็กอยู่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด คือ พ่อ แม่ แต่เมื่อเข้าโรงเรียนก็จะเปลี่ยนมาเป็นครู ยังไม่ได้กล่าวถึงพี่เลี้ยงที่บ้านและที่โรงเรียน ตลอดจนคนใกล้ชิดอื่นๆ ซึ่งที่จริงมีอิทธิพลต่อเด็กมากเช่นกัน แต่ขอเน้นให้ผู้ที่อยู่ในบทบาทพ่อ แม่ และครู มีความสำนึกในบทบาทของตนเองและทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มที่และเต็มความสามารถ เพื่อการพัฒนาเด็กเป็นไปตามวัย มีวุฒิภาวะที่เหมาะสม โดยทุกๆ ไปแล้ว พ่อแม่ มักไม่เข้าใจถึงการแสดงออกทางศิลปะของเด็กนัก จะมีเด็กสักกี่คนที่พ่อแม่เข้าใจในการแสดงออกทางศิลปะเป็นอย่างดี นับว่าเป็นเด็กที่โชคดียิ่งที่การแสดงออกทางศิลปะของเขาได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม แม้แต่ครูก็ตามหากไม่มีความรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทางศิลปะของเด็กเล็กๆ มาก่อนก็อาจจะพลาดได้ ครูศิลปะที่ได้รับการศึกษาเฉพาะเรื่องของเด็กเล็กจากสถาบันการศึกษาหรือเอกสารตำราต่างๆ จึงจะเข้าใจและสามารถส่งเสริมเด็กได้ ไม่ว่าจะเป็นครูหรือพ่อแม่ก็ตามมักจะคาดหวังในตัวเด็กมากเกินไป เอาตัวเองเป็นบรรทัดฐานวัดความสามารถของลูก หากพ่อแม่ไม่มีความถนัดหรือชอบทางศิลปะก็คงปล่อยปละละเลยเพราะไม่รู้จะแนะนำหรือส่งเสริมเด็กอย่างไร ความจริงก็นับว่าดีเพราะไม่รู้อะไรก็ไม่ต้องทำอะไรอยู่เฉยๆ ให้เด็ก

พัฒนาไปเองตามรูปแบบของตนเอง ซึ่งก็สามารถพัฒนาไปตามศักยภาพของเด็กเอง แต่พ่อแม่ที่พอจะมีความสามารถทางศิลปะอยู่บ้าง มักจะสอนโดยทำตัวแบบให้เด็ก เช่น วาดรูปสัญลักษณ์ง่ายๆ ให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เด็กเลียนแบบได้โดยง่าย ดังที่มักจะเป็นรูปก้าง รูปต้นไม้ รูปส้ม อยู่ในภาพของเด็กเสมอ มองดูก็รู้สึกว้าดีเพราะเด็กสามารถแสดงออกเป็นภาพได้ชัดเจน ดูเป็นเรื่องเป็นราวแต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นภาพนั้น เป็นภาพที่เด็กวาดขึ้นตามความคิดของผู้ใหญ่ เป็นรูปแบบที่ผู้ใหญ่กำหนดขึ้นทั้งสิ้น สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปก็คือ เวลาที่เด็กจะวาดสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยวาดก็ต้องขอรู้อธิบายให้ดูก่อน และมักจะบอกว่าวาดไม่เป็น แสดงถึงความไม่มั่นใจในการแสดงออก ซึ่งส่งผลถึงลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพในอนาคตของเด็กนั่นเอง (ศิริลักษณ์ ศรีกรม, 2535)

ปัจจุบันมีบทความ ข้อคิด ข้อเขียนเกี่ยวกับเด็กเล็ก เด็กปฐมวัยเผยแพร่มากมาย ทำให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออกของเด็กกว้างขวางมากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางที่ดีที่เด็กๆ จะได้รับการสนองตอบและการเอาใจใส่ที่ดี เสียบบนเหล่านั้นคงลดน้อยลง

“ลูกวาดอะไรไม่เห็นเป็นเรื่องเป็นราว”

“หนูวาดอะไรนะลูกยุ่งเหยิงละอะเทอะกระดากหมดแล้ว”

“ตายแล้ว! เมื่อไรจะหยุดขีดอะไรบ้าง สักที เปลืองกระดาษ”

“มีกระดาษเท่าไร ขยายหนูเอาไปเขียนละอะเทอะหมดแย่ง!”

“วาดรูปคนหรอเนี่ย เหมือนตัวอะไรก็ไม่รู้ ไม่สวยเลย”

“ไม่เอาแล้วพ่อที่ ระบายสีละอะเทอะใหญ่แล้ว มาทำเลขดีกว่า”

“เหลว! เหลวอีกแล้วเจ้าลูกคนนี้ ทำไม่ไม่อ่านหนังสือเรียนวันพรุ่งนี้” ฯลฯ

แต่คงจะได้ยินเสียง ชักถามด้วยความสนใจและให้กำลังใจ ขึ้นชนในผลงาน เช่นนี้

“ไหนครับลูกกำลังวาดอะไร บอกคุณพ่อหน่อยสิครับ”

“รูปอะไรคะ หนูเล่าให้แม่ฟังหน่อย”

“ขอคุณหน่อยซิ ทำอะไรนี่ น่าสนใจจริงๆ ตรงนั้นอะไร...แล้วตรงนี้จะไร...มีอะไรอีกเอ่ย”

“อะไรคะ รูปคนใช้ใหม่จะ แต่งตัวอย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ ผมสั้นหรือผมยาว ยืนอยู่ตรงไหน อยู่กับใคร” ฯลฯ

ความสนใจที่ทั้งพ่อแม่และครูให้แก่เด็กเมื่อเด็กสร้างผลงานออกมาไม่ว่าจะเป็นจุด ชิด เส้นยุ่งเหยิง การอยู่ใกล้ๆ คอยซักถาม พูดคุยเกี่ยวกับผลงานของเด็ก คือการแสดงการยอมรับผลงานของเด็ก ให้ความสำคัญกับตัวเด็ก ซึ่งทำให้เด็กมีความมั่นใจและอบอุ่นในการทำงานหรือการแสดงออก สิ่งที่ควรคำนึงถึงก็คือ พ่อแม่ ครูตั้งคำถามผิด เช่น ถามว่า “เงาะ” ไข่ใหม่ ในขณะที่เด็กวาดรูป “ดวงอาทิตย์” จะทำให้เด็กเกิดความฉงนว่าเหตุใดผู้ใหญ่จึงเห็นรูปของตนเป็นเงาะไปได้ หรือตบวาดผิดกันแน่ ก็อาจทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจ สับสน การแสดงออกในครั้งต่อไปก็ต้องถามเพื่อยืนยันความแน่ใจก่อน ซึ่งเป็นกรทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง ลดน้อยลง รูปของเด็กจะเปลี่ยนแปลงเสมอ หากไม่เปลี่ยนแปลงในเรื่องรูปแบบก็อาจเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ครั้งก่อนเด็กวาดรูป “ดวงอาทิตย์” ผู้ใหญ่ทักว่า “เงาะ” แต่วันต่อมาเด็กวาดรูปเดียวกันอีก ผู้ใหญ่ก็ทักว่า “ดวงอาทิตย์” แต่ที่ไหนได้เด็กกลับบอกว่า “เงาะ” หรืออื่นๆ ได้อีกสารพัดขึ้นอยู่กับการคิดของเด็กๆ หรือประสบการณ์ในขณะนั้น วิธีถามที่ปลอดภัยที่สุดคือ การใช้คำถามว่า *อะไร ใคร ที่ไหน อย่างไร* งดการใช้คำถาม “ไข่ใหม่” โดยเด็ดขาด เพราะคำถามลักษณะนี้ตอบได้เพียงสองอย่างคือ *ไข่* กับ *ไม่ไข่* ซึ่งไม่ทำให้เกิดความคิดต่อเนื่อง แต่มีผลกระทบมากมายทีเดียวดังได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้คำถามง่ายๆ เหล่านี้ ซึ่งช่วยให้เด็ก

คิดสร้างสรรค์และจินตนาการในรูปแบบของตนเองออกมา ยังมีวิธีอื่นๆ ที่จะช่วยเด็กให้แสดงออกอย่างอิสระ ใช้จินตนาการของตนอย่างเต็มที่ โดยการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้คิด ใ้ใจให้แสดงออก ตั้งคำถาม คำออกอ้อนที่มักจะถูกเสมอคือ “หนูวาดไม่เป็น” “วาดให้ดูทีสิ” เมื่อได้ยินเช่นนี้ช่วยกันคิดคิดว่าจะทำอย่างไร วาดให้ดู หรือชวนให้วาดรูปอื่นๆ วิธีที่เหมาะสมที่สุดคือ ให้ลองวาดเองตามที่เด็กคิด ถ้าปฏิเสธก็ชักชวนให้สังเกตจากสิ่งที่เป็นจริง หรือพูดคุยถึงลักษณะสิ่งที่จะวาด ให้เด็กลองวาดดู

ผู้ใหญ่เป็นผู้รับรู้และดำเนินการเพื่อให้มีกิจกรรมต่างๆ ขึ้นไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน สถานเลี้ยงดูเด็ก และโรงเรียน ดังนั้นควรพยายามใช้ประโยชน์จากศิลปะให้ได้คุ้มค่ามากที่สุด ควบคู่กับการพัฒนาเด็กในทุกๆ ด้าน เต็มตามศักยภาพและสมวัยของเด็ก ควรร่วมมือกันสานต่อเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ที่ดี เพื่อประโยชน์ต่อไปเมื่อเด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ ความคิด รู้จักสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ฝึกฝนและสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก จึงจะเป็นคนที่มีคุณค่าแก่สังคมและเพื่อนมนุษย์

ท่านละอยู่ในบทบาทใด ได้ใช้ศิลปะเต็มที่ตามสิ่งที่ควรจะเป็นและคุ้มค่าแก่เด็กๆ มากน้อยเพียงไร หากยังทำได้ไม่เต็มที่ลองหันกลับมาคิดใหม่ ทำใหม่ และวางแผนเพื่อเด็กๆ ของเราและสังคมต่อไปในอนาคต

บรรณานุกรม

- ทินกร บัวพล. เกมศิลปะสำหรับเด็ก. ใน: สันติ คุณประเสริฐ และสมใจ สิทธิชัย, บรรณาธิการ. ศิลปศึกษา-ศึกษา ศิลปะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535: 15-24.
- นิตยา คชภักดี. เติบโตดีเริ่มที่ขวบปีแรก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์ดี, 2536: 47-48.
- ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนนันทกุล และมัลลิกา มัสสูดี. หน่วยที่ 7 มนุษย์กับศิลปะ. ใน: เอกสารการสอนชุดวิชา มนุษย์กับอารยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 13. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2544: 300-314.
- มัจฉรานี พุ่มสุวรรณ, แปลและเรียบเรียง. พัฒนาการของทารกและเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอลโล่การพิมพ์ (1988), 2543: 32-34.
- วราภรณ์ รักวิชัย. การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ แกรมมี่, 2540: 164-167.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. ครอบครัวยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540: 42-46.
- ศิริลักษณ์ ศรีภมร. เด็ก...ศิลปศึกษา..เด็ก. ใน: สันติ คุณประเสริฐ และสมใจ สิทธิชัย, บรรณาธิการ. ศิลปศึกษา-ศึกษา ศิลปะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535: 1-14.

รู้จักใช้ชีวิตให้มีความสุข

ดร. ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส*

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมส่งผลให้พฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมมีความเครียด มีอารมณ์โกรธง่าย ขาดการยับยั้งชั่งใจกันมากขึ้น รู้สึกขาดที่พึ่งทางใจ ดังนั้น หากมีใครหรือเครื่องมือที่จะเตือนสติให้คนในสังคมได้หยุดคิด ทบทวนการกระทำของตนเองบ้าง ก็อาจจะทำให้คนในสังคมมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้บ้าง ผู้เขียนจึงได้รวบรวมบทความที่เคยเขียนไว้ในเว็บไซต์ bkkonline.com มาเรียบเรียงอีกครั้ง และหวังว่าบทความต่อไปนี้จะทำให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกไม่ทอดลอยกับปัญหา มีความรู้สึกที่ดีกับชีวิตของตนเอง รู้จักทำตนเองให้มีความสุข และอยากบอกให้รู้ว่าผู้เขียนเป็นคนหนึ่งที่คอยเอาใจช่วยคุณเสมอ

ปล่อยๆมันบ้างเถอะ

บ่อยครั้งที่เราเอาใจใส่สนใจเรื่องเล็กๆน้อยๆหรือเรื่องไม่เป็นเรื่องซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเราบ้าง บ้างน้อยบ้าง ที่มักประสบกันอยู่ทุกวันนี้ก็มีให้เห็นกันหลายเรื่อง อย่างเช่น การขับรถ หากคุณขับรถในเมืองไทยคงไม่มีใครไม่เคยถูกคนบางคนขับรถปาดหน้า หรือประเภทพอกคุณเปิดไฟขอทางเพื่อเปลี่ยนเลนเท่านั้น ไรต์ที่เล่นอยู่ก็เล่นด้วยความเร็วไม่มากนักก็รีบตะบึงเข้ามาไม่ให้คุณได้เข้าและอีกมากมายที่บ่งบอกถึงนิสัยเห็นแก่ตัวบนท้องถนนที่เต็มไปด้วยฝุ่นควัน แ่นอน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้คุณหงุดหงิด อารมณ์เสีย รวมทั้งอดปากไว้ไม่อยู่ต้องพรวดพราดหนีเหตุการณณ์นั้นอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่จบไม่สิ้น แทนที่จะปล่อยให้มันผ่านไป คุณรู้หรือไม่ว่าคุณกำลังทำร้ายตนเองอยู่ ขณะที่เจ้าตัวต้นเหตุนั้นเป็นเพียงแค่คนแปลกหน้าที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป โจนเลยคุณต้องไปใส่ใจกับมันมากนัก โบราณว่าอย่าเอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ ทำไมคุณไม่คิดเสียว่า คนขับรถแบบนี้ไม่ช้าไม่นานก็ต้องประสบอุบัติเหตุเข้าสักวัน หรือไม่ก็คิดเสียว่าประเภทญาติป่วยอะไรทำนองนั้น มันไม่มีประโยชน์อะไรที่คุณจะโกรธอย่างเหลือแสน บางคนหนักขนาดคิดแค้น หนอยแน่! มาปาดหน้าเราได้อย่างนี้ต้องเห็นดีกันหน่อยว่าแล้วก็เหยียบคันเร่งตามไป คุณควรจำไว้ว่าเวลาที่เรากำลังทำอะไรด้วยความรีบร้อนหรือใช้อารมณ์ไม่เคยเกิดผลดี คุณคงเคยทำแก้วแตกเวลาที่รีบล้างหรือ

เดินชนโน่นชนนี่เวลาที่คุณเร่งรีบจะทำอะไร เพราะฉะนั้นหากคุณ รู้จักมีสติและเตือนตนเองไม่พกพาคความหงุดหงิดเอาไว้ คุณก็สามารถมีชีวิตได้อย่างมีความสุข (จะระดับหนึ่งหรือสองก็แล้วแต่จะเลือก)

การพิจารณาให้ความสำคัญในเรื่องหลักมากกว่าเรื่องเล็กน้อยๆ ยังนำมาใช้ได้กับการเรียนหรือการทำงาน คงไม่มีอาจารย์คนไหนให้คะแนนนักเรียนหรือนักศึกษาที่ทำข้อสอบอัดนัยแล้วเขียนว่า คำตอบหาได้จากหน้า.....บรรทัดที่.....ของหนังสือ.....มากกว่าคนที่เขียนเนื้อหาหลงไปหรือในขณะที่คุณกำลังประชุม คุณให้ลูกน้องพิมพ์รายงานการประชุมครั้งก่อนแจกในที่ประชุม แต่ปรากฏว่าคุณพบข้อความที่พิมพ์ผิด คุณก็รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ เสียหน้าขึ้นมาทันที แม้การประชุมนั้นจะจบลงด้วยดีโดยไม่มีใครเอ่ยถึงข้อความที่พิมพ์ผิดนั้นก็ตาม คุณก็ยังนึกถึงแต่เรื่องการพิมพ์ผิดอยู่ไม่เลิก หากคุณรู้จักที่จะมองข้ามสิ่งเล็กน้อยๆเหล่านี้ไปบ้าง คุณก็จะมีความรู้สึกที่ดีได้ มีอารมณ์ดี เพราะการประชุมได้เสร็จสิ้นลงด้วยดี ไม่มีใครสามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์แบบ ที่เราเรียกกันว่า Perfection ได้ตลอดไปหรอกนะ เมื่อไรก็ตามที่คุณยึดติดหรือให้ความสำคัญกับสิ่งที่ควรจะเป็นมากกว่าสิ่งที่คุณมี คุณก็เหมือนกับคนที่พ่ายแพ้ไปครึ่งทางแล้ว

บางคนรักรถ ทะนุถนอมราวกับลูก บางคนถึงขนาดรักมากกว่าภรรยาเสียอีก พอรอดถูกขูดหรือเป็นรอยถลอกนิดหน่อยก็เป็นที่ทุกข์อยู่นั่นแหละ มองรถครั้งใดก็เห็นแต่ไอ้รอยนั้น รอยเดียว รดทั้งคัน ไม่มอง หรือประเภทเรียนได้เกรดเอทุกวิชา มาตอนนี้ได้บีมาหนึ่งตัว ใจแทบจะขาด มอง transcript ที่ไรก็เห็นแต่บี ดูไปดูมาเหมือนมีบีอยู่เต็มไปหมด ทั้งที่มีอยู่ตัวเดียวเท่านั้น การที่ความภูมิใจของคุณจะลดลงไปบ้างมันไม่ใช่สิ่งน่าอาย คุณ ได้ทำดีที่สุดแล้ว ถึงแม้ว่าการทำให้ดีกว่าเดิมหรือดีขึ้นจะเป็นสิ่งที่ดีแต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณต้อง ไม่มีมีความสุขกับสิ่งที่คุณทำได้หรือมีอยู่

เมื่อใดที่คุณเริ่มกำจัดความต้องการความสมบูรณ์แบบในทุกๆเรื่องของคุณได้ เมื่อนั้นคุณก็เริ่มที่จะค้นพบชีวิตที่สมบูรณ์แบบด้วยตัวของตนเองแล้วละ

*ดร.ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส : Doctor of Philosophy (Medical Science), อาจารย์ประจำ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

อารมณ์กับทางเลือก

อารมณ์ของคนเราสามารถหลอกลวงเราได้ อย่างร้ายกาจทีเดียว มันมีเล่ห์กลที่จะสร้างให้คุณเชื่อว่าชีวิตมันดี หรือแย่กว่าที่เป็นจริงได้ เมื่อคุณมีอารมณ์ดี ชีวิตก็จะดูดี ทุกสิ่งดูดีไปหมด คุณมีความคิดที่กว้างไกล สมองทำงาน ได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีอะไรที่เป็นเรื่องหนักหนาหรือ ไม่มีเรื่องอะไรที่คุณทำไม่ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นคุณก็รู้สึกว่าจะสามารถแก้ไขไปได้อย่างง่ายดาย ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็ดีขึ้นไปได้ด้วยดี แม้คุณจะถูกวิพากษ์วิจารณ์บ้าง คุณก็สามารถยอมรับกับมันได้อย่างสง่าผ่าเผย ในทางกลับกัน หากคุณตกอยู่ในช่วงอารมณ์บูด ชีวิตก็จะแย่ไปหมด ทุกอย่างมันลำบากถ้าเสียเสียเหลือเกิน การมองหรือวิเคราะห์ห่ออะไรก็แคบ สมองมันต้อหรือตีบตันไปหมด คิดอะไรไม่ออก การตีความผิดพลาดจนถึงขนาดคิดว่าคนรอบๆตัวคุณกำลังนินทาหรือใส่ร้ายคุณอยู่

หลายคนไม่เคยตระหนักถึงภาวะอารมณ์ของตนเอง เราคิดเพียงว่าชีวิตได้ผันแปรไปในทางที่ไม่ดีในช่วงวันที่ผ่านมาหรือชั่วโมงที่ผ่านมา ดังนั้นคนที่อารมณ์ดีในช่วงเช้าอาจจะมีความรู้สึกกรังกรรยาหรือแฟน รังงาน สนุกกับการทำงาน มีความรู้สึกที่ดี มองอะไรในแง่ดีทั้งเรื่องในอนาคตและอดีต แต่ถ้าช่วงบ่ายเกิดอารมณ์เสียขึ้นมา ก็จะเริ่มบ่นเรื่องงานว่าน่าเบื่อ ภรรยาหรือแฟนก็พูดมากจนน่ารำคาญ และคิดไปถึงว่าคงไม่มีอะไรหรือที่ไหนเหมาะกับตนเองเลย หากถามถึงชีวิตในวัยเด็กขณะที่อารมณ์ไม่ดีแล้วละก็ เรื่องราวที่เล่าออกมาจะเป็นเรื่องที่น่าเบื่อของชีวิต ช่วงที่พบแต่ความลำบากจนถึงขนาดตำหนิพ่อแม่ที่เลี้ยงดูไม่ดีทำให้พบกับชะตากรรมเช่นนี้

พฤติกรรมหรือความคิดตามที่กล่าวมานี้อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องตลกหรือเหลวไหล แต่เราทุกคนมักจะมีลักษณะเช่นนี้กันทั้งนั้น ในขณะที่มีอารมณ์ไม่ดีขึ้น แทนที่เราจะตำหนิอารมณ์ของเราเรากลับไปตำหนิหรือให้ความรู้สึกกับชีวิตที่ผิดพลาดของเรามากกว่า ความจริงแล้วชีวิตเราไม่เคยอยู่ในภาวะเลวร้ายเหมือนอย่างที่เราารู้สึกในขณะที่อารมณ์ไม่ดี คุณไม่ควรติดอยู่กับอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น คุณควรเตือนตัวเองให้มองโลกแห่งความเป็นจริง ชีวิตจริง รู้เท่าทันความรู้สึกว่าขณะนี้กำลังมีอารมณ์ไม่ดี เช่น โกรธ คับข้องใจ เครียด หงุดหงิด เป็นต้น เตือนตัวเองว่าคุณกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ไม่ดีจึงทำให้คุณคิดอะไรในทางลบไปเสียหมด คนเราทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะเช่นนี้ได้ ปล่อยให้เวลามันผ่านไปสักพักทุกอย่างก็จะสงบลง และที่สำคัญคุณไม่ควรวิเคราะห์ตนเองใน

เวลาที่กำลังอารมณ์ไม่ดีหรือรู้สึกแย่ หากคุณทำเช่นนั้น อารมณ์แย่ๆของคุณอาจนำคุณไปสู่ความรู้สึกอยากทำร้ายตนเองได้ อยากให้คุณได้รู้ว่าชีวิตของเรานั้นเต็มไปด้วยโอกาสต่างๆซึ่งเราสามารถเลือกที่จะเดินได้แต่เราต้องรู้จักเลือกที่จะเดินอย่างฉลาด จึงจะทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข คุณคงเคยใช้เวลาเพื่อโต้เถียง ต่อสู้เพื่อสิ่งที่คุณเชื่อมั่น และหลายคนก็มักใช้เวลาไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่องจนทำให้ชีวิตมีแต่ความคับข้องใจ ความไม่ลงรอยกันในเรื่องเล็กน้อยๆ หรือความคลาดเคลื่อนจากสิ่งที่ได้วางแผนเอาไว้หรือคิดไว้ สามารถเป็นเรื่องใหญ่ได้ถ้าคุณคิดอยู่เสมอว่าทุกสิ่งจะต้องเป็นไปตามที่คุณชอบ ความจริงเราไม่สามารถกำหนดเส้นทางชีวิตให้เป็นไปตามที่เราชอบหรืออยากให้เป็นได้ทุกอย่าง หรือแม้แต่นั่นก็ไม่สามารถกระทำการที่เราชอบได้บ่อยๆ ทุกช่วงของชีวิตมันจะมีแง่มุมชีวิตที่เราตั้งใจและไม่พอใจ มีหลายครั้งที่คนอื่นไม่เห็นด้วยกับเรา มีคนที่ทำในสิ่งที่แตกต่างจากเรา และมีหลายเรื่องที่เราไม่ประสบความสำเร็จ หากคุณกำลังต่อสู้กับความจริงเรื่องนี้อยู่ คุณต้องใช้เวลาคิดตลอดชีวิตของคุณทีเดียวเพื่อต่อสู้กับมัน

ชีวิตจะมีความสุขสงบมากขึ้นหากคุณรู้จักที่จะเลือกว่าเรื่องไหนควรต่อสู้ เรื่องไหนควรปล่อยวาง มันสำคัญนักหรือที่จะพิสูจน์ว่า คุณคิดถูกและแฟนคุณคิดผิด หรือการโต้เถียงเป็นวรรคเป็นเวรเพราะอีกฝ่ายพูดหรือทำอะไรผิดนิดหน่อย มันสนุกนักหรือที่จะต้องมาอารมณ์เสียจนถึงขั้นทะเลาะกับแฟนด้วยเรื่องการเลือกร้านอาหารที่จะกิน หรือหนังที่จะดู มีเรื่องหลายพันเรื่องซึ่งเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยๆที่หลายคนใช้เวลาต่อสู้กับมัน ไม่เชื่อคุณลองเขียนรายการเรื่องที่คุณต้องโต้เถียงกับคนอื่นดูซิ แล้วคุณจะพบว่าคุณอาจต้องประเมินตนเองใหม่เสียแล้ว ลองจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆแล้วพิจารณาว่าเรื่องใดสมควรต่อสู้เรื่องใดควรปล่อยวาง

ไม่ว่าคุณจะอยู่ในอารมณ์ดีหรือไม่ดี ก็ไม่ควรนำมันมาใส่ใจเกินไป ควรรับมือกับมันอย่างมั่นคงและมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน และยามที่รู้สึกแย่มากๆก็ให้นึกเสียว่า “แล้วมันก็จะผ่านไปเองแหละ” จากนั้นจึงค่อยมองหาทางเลือกที่เหมาะสมต่อไป

ความอดทน

คุณภาพของความอดทนจะมีมากขึ้นแค่ไหนขึ้นอยู่กับระดับความมุ่งมั่นที่เราเดินไปตามทางของจุดมุ่งหมายในการที่จะสร้างความสงบและความรักให้แก่ตนเอง ยิ่งมีความอดทนมากขึ้นเท่าไรคุณก็ยิ่งยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นอยู่มากขึ้นเท่านั้น และไม่มีอันตรายว่าชีวิตจะต้องเป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็นอย่างแน่นอน หากปราศจากความอดทนแล้ว ชีวิตก็จะมีแต่ความรู้สึกคับข้องใจ คุณจะรู้สึกไร้ราคา เบื่อหน่ายง่าย และหงุดหงิดอยู่เสมอ

การมีความอดทนให้มากขึ้นจะเกี่ยวพันไปถึงการเปิดใจของคุณ ไปสู่ภาวะปัจจุบัน แม้ว่า คุณจะ ไม่ชอบมันก็ตาม เช่น ถ้าคุณติดอยู่ในรถบนถนนที่การจราจรกำลังจะเป็นจลาจล ทำให้คุณไปไม่ตรงตามนัด ก็ขอให้เปิดใจชั่วขณะ เพื่อที่จะจับตัวเองให้สร้างความใจเย็นเหมือนน้ำแข็งเข้าไว้ ก่อนที่คุณจะไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองเอาไว้ได้ คุณควรทำให้สบาย มันคงจะดีกว่าถ้าคุณสุดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ คิดเสียว่าเป็น โอกาสที่ดีในการทบทวนตนเองว่ามีเรื่องสำคัญอะไรบ้าง คุณจะพบว่า มีเรื่องอื่นที่สำคัญกว่าอีกตั้งมากมาย ดังนั้นการไปล่าช้าสักหน่อยมันไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร มันไม่สำคัญพอที่จะเอาความรู้สึกหงุดหงิดไปแลกเลย

ความอดทนยังเกี่ยวพันถึงการมองเรื่องต่างๆ อย่างไม่ถือสา เช่น ในขณะที่คุณกำลังทำงานอยู่ที่บ้านนั้น ลูกของคุณก็วิ่งตบตีเข้ามาขัดจังหวะการทำงานของคุณ เชื่อว่าหลายๆ คนก็คงจะเอ็ดลูกไม่ให้มาชนตอนพ่อแม่กำลังทำงาน และเริ่มอารมณ์เสียเพราะความคิดที่กำลังเลื่อนไหลอยู่นั้นมันต่อไม่ติดเสียแล้ว คุณควรหันมามองว่าคุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง คุณควรหัดที่จะเรียนรู้ในการมองถึงความไร้เดียงสาของลูกของคุณมากกว่าพุ่งความสนใจไปที่ความสามารถของลูกของคุณในการหยุดการทำงาน หยุดความคิดของคุณ ทำให้คุณคิดอะไรไม่ออก คุณควรถามตนเองว่า ทำไมลูกจึงวิ่งมาหาคุณ นั่นเพราะเขารักคุณ คิดถึงคุณ ไม่ใช่เพราะเขาอยากจะทำขัดจังหวะการทำงานของคุณ หากคุณสามารถได้เช่นนี้มันก็จะนำมาซึ่งความรู้สึกอดทน ความหงุดหงิดก็จะถูกกำจัดไป และคุณจะไปสู่ความคิดและความรู้สึกว่าคุณช่าง โชคดีจังที่มีลูกน่ารักเช่นนี้ จะเห็นว่าถ้าเรามองให้ลึกพอ คุณจะเห็นความไร้เดียงสาของคนอื่นเท่ากับ การเห็นสถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกคับข้องใจ เมื่อคุณรู้จักมองให้ลึกได้แล้ว คุณจะกลายเป็นคนที่มีความอดทนมากขึ้น มีความสงบมากขึ้นและที่แปลกคือ คุณจะเริ่มสนุกกับช่วงเวลาที่มีมันเคยทำให้คุณรู้สึก คับข้องใจ

ความอดทนถือเป็นคุณภาพของจิตใจซึ่งสามารถฝึกกันได้ วิธีการง่ายๆ คือ การสร้างช่วงเวลาฝึกความอดทน คิดเสียว่าชีวิตเป็นเหมือนห้องเรียน และความอดทนเป็นวิชาที่เรากำลังเรียน คุณอาจเริ่มด้วยการบอกตนเองว่า 5 นาทีต่อจากนี้ไปฉันจะอดทน จะไม่ให้เรื่องอะไรเข้ามารบกวนจิตใจ ฉันจะเผชิญกับมันอย่างอดทน เมื่อคุณทำได้ในช่วงสั้นๆ แล้ว ก็ลองขยายเวลาออกไปเรื่อยๆ ในที่สุดคุณก็จะกลายเป็นคนที่มีความสามารถในการอดทนคนหนึ่ง

มีเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของเราที่คุณสามารถฝึกความอดทนได้มากมาย เช่น เวลาถูกถามคำถามมากมายให้คุณตอบได้ไม่หุ่ยห่อน ด้วยวัยของความอยากรู้อยากเห็นเวลาที่คุณขึ้นรถเมล์อย่างไม่ว่าต้องรออีกนานเท่าไรรถเมล์จึงมา เวลาที่แฟนคุณมาไม่ตรงตามเวลานัด และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนเป็นช่วงเวลาที่คุณสามารถฝึกความอดทนได้ทั้งนั้น คุณไม่ควรหัวเสีย หงุดหงิด บางคนหนักหน่อยอาจบ๊ากล้งไปกับเรื่องเหล่านี้หรือพาลใส่คนอื่นอย่างเอาเป็นเอาตายก็มิควรควรพยายามทำให้เย็น คิดให้ลึกๆ หน่อยแล้วตอบคำถามลูกคุณอย่างไม่ย่อท้อ คิดว่าลูกคุณเป็นเด็กฉลาด ไม่ควรไปขัดขวางความเจริญเติบโตทางความคิดของเขา ถึงรถเมล์ยังไม่มา คุณก็มองวิวทิวทัศน์รอบๆ ตัว คุณอาจจะได้เห็นผู้คนแต่งตัวแปลกๆ สวยก็มี เซ็กซี่ก็มี หรือมองคูตีสวยๆ ร้านอาหารใหม่ๆ แลวนั้น คุณรู้ไหมว่าความคิดดีๆ มักจะเก็บได้ตามป้ายรถเมlynั้นแหละ ส่วนเรื่องถึงเวลาแล้วไม่เห็นหน้าแฟน โผล่มาเสียทีคุณก็ควรหาอะไรทำเสีย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี เดินดูของ เป็นต้น อย่าได้เอาแต่ใจจืดจางนั่งนับวินาทีรอแฟนอยู่อย่างเดียวกินคิดเสียว่าเขาคงงานยุ่งปลื้กตัวออกมาไม่ได้ คงไม่มีใครอยากให้แฟนตัวเองต้องรอนานๆ หรือ โห ! เขาอุตส่าห์นัดเรามาเจอมาเที่ยวทั้งที่มีงานมากมาย ก็น่าจะบ่งบอกว่าเขาก็เป็นคนน่ารักคนหนึ่งเหมือนกันนะ คิดถึงเรื่องที่ดีๆ ในตัวเขาที่มีต่อคุณบ้าง แล้วคุณจะเริ่มรู้สึกว่าการมาสายของเขานั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย

การมีความอดทนจะทำให้เรามีสายตาที่กว้างไกลกว่า สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหามืออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันหรือยากลำบากได้ คุณจะไม่ต้องมีอารมณ์คับข้องใจ ซึมเศร้า เดินไปเดินมาเหมือนนกติดจั่น หงุดหงิด โกรธง่ายจนความดันโลหิตสูงอีกต่อไป ไม่ว่าคุณจะต้องพบกับเจ้านาย ผู้ร่วมงาน ลูกน้อง หรือลูกตัวเอง คนรัก และแม้กับคนที่เข้ากับคนอื่นได้ยาก คุณก็สามารถติดต่อกับเขาเหล่านี้ได้เพราะคุณมีความอดทนที่มากกว่าคนอื่น

รักอย่างไม่มีเงื่อนไข

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ชีวิตของเรามีความสุข ความสงบเกิดขึ้นในใจได้ คือการเรียนรู้ที่จะรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ปัญหาของมันเป็นเรื่องยากที่จะรักใครสักคนหนึ่งอย่างไม่มีเงื่อนไข คนที่เราพยายามที่จะรัก อาจจะพูดหรือทำในสิ่งที่ผิดอย่าง หลีกเลียงไม่ได้หรือไม่ตรงกับที่เราคาดหวังไว้ เราจึงรู้สึกอารมณ์เสีย และตั้งเงื่อนไขต่างๆลงไปในความรักของเรา เช่น ฉันจะรักคุณถ้าคุณเปลี่ยน..... หรือคุณจะต้องทำตัวอย่างที่ฉันทำ เป็นต้น

การทำใจให้รักอย่างไม่มีเงื่อนไขสามารถฝึกกันได้ เราจะเห็นว่า บางคนรักหมาหรือสัตว์เลี้ยงได้มากกว่าคนเสียอีก แต่การรักสัตว์เลี้ยงอย่างไม่มีเงื่อนไขก็ยังเป็นสิ่งที่ยากเหมือนกัน จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อหมาของคุณปลุกคุณด้วยเสียงเห่ากลางดึกอย่างไม่มีเหตุผลหรือใครทำอะไรที่คุณ คุณก็ยังรักมันมากอยู่หรือเปล่า พี่หรือต้นไม้จะเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการฝึกที่จะรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การปลูกต้นไม้ ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือนอกบ้านในที่ที่คุณสามารถเห็นได้ทุกวัน ดูแลเอาใจใส่ และรดน้ำต้นไม้เป็นประจำมันเป็นลูกของคุณ คุยกับต้นไม้ และบอกมันว่าคุณรักมันแค่ไหน รักต้นไม้ของคุณไม่ว่ามันจะออกดอกหรือไม่ออกดอก แล้วลองสังเกตความรู้สึกรักอย่างไม่มีเงื่อนไขของตนเองที่มีต่อต้นไม้ของคุณ หากคุณมีความรักแบบนั้นเกิดขึ้นเมื่อไร คุณจะไม่มีอาการกระอักกระอ่วนใจ กระวนกระวายใจ พยายามฝึกให้เกิดความรักทุกครั้งที่คุณเห็นต้นไม้อย่างน้อยวันละครั้ง สักระยะหนึ่งคุณสามารถขยายความรักของคุณ ไปสู่ผู้อื่นได้โดยการรักเขาอย่างที่เขาเป็น จำไว้ว่าต้นไม้จะเป็นครูที่ดีของคุณ

หลักพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งที่เราควรคำนึงคือ การคิดเพื่อเปิดใจรับในสิ่งที่มันเป็น เราไม่ควรยึดมั่นความคิดที่ว่าชีวิตคือหนทางที่เราได้กำหนดไว้แน่นอน การคิดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นจากภายในเกี่ยวกับสิ่งที่เราปรารถนา และนำไปสู่การควบคุมชีวิตของเรา เพื่อที่จะยืนยันว่าสิ่งที่เราคิดมันแตกต่างจากสิ่งที่มันเป็นจริง อย่างไรก็ตามชีวิตไม่ใช่วิถีทางที่เราอยากให้เป็น หากเรามีความคิดเกี่ยวกับชีวิตว่ามันควรเป็นอย่างไรอย่างนี้ ความคิดนี้จะคอยขัดจังหวะโอกาสที่คุณจะสนุกสนานหรือเรียนรู้สิ่งต่างๆในแต่ละขณะ แทนที่คุณจะมานั่งบ่นในความไม่เอาไหนของคน หรือขัดเคือง ไม่พอใจในตัวแฟนคุณ ขอให้พยายามเปิดใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น ทำความเข้าใจว่าเขาไม่สามารถทำอะไร ได้ดังที่คุณต้องการทุกอย่าง หรือถ้างานของคุณที่เสนอไปถูกปฏิเสธ แทน

ที่คุณจะรู้สึกพ่ายแพ้ ท้อถอย ขอให้บอกตนเองว่าครั้งนี้ถูกปฏิเสธแต่คราวหน้าเราจะต้องทำให้ผ่าน สุดลมหายใจเข้าลึกๆ และตอบสนองกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างนุ่มนวล

การที่คุณเปิดใจ ไม่ใช่แกล้งทำเป็นสนุกสนานกับการบ่น การไม่พอใจหรือการล้มเหลว แต่ทำให้มันโปร่งใสยอมรับว่าชีวิตไม่ใช่การแสดงที่เราจะทำได้อย่างที่หวัง

คนบางคนมีความทุกข์มากมายในชีวิต หลายคนบ่นว่าชีวิตของเขาเหมือนกำลังถอยหลัง ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนเหล่านี้พบแต่เหตุการณ์ปกติที่ราบเรียบ เขาไม่ได้มีชีวิตที่ลำบากเป็นทุกข์ และไม่ได้มีความสุขในชีวิตมากกว่าคนทั่วไปด้วย ปัญหาของคนเหล่านี้มีความคิดเกี่ยวกับชีวิตว่าควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ตั้งเงื่อนไขไว้มากมาย และถ้าในความเป็นจริงมันไม่ได้เป็นอย่างที่คิดเอาไว้ เขาก็รู้สึกทุกข์ ซึ่งเป็นความรู้สึกหลอกๆ คนเหล่านี้ไม่ค่อยพอใจกับทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นบ้าน งาน ชีวิต แต่งงาน รด ลูก ไม่มีอะไรสามารถเป็นไปได้ในระดับที่เขาคาดหวังไว้ซึ่งเป็นระดับที่ห่างไกลจากความเป็นจริง

ถ้าคุณไม่ใช่คนที่ตั้งเงื่อนไขหรือมีความคาดหวังอย่าง ที่เกินความเป็นจริง คุณก็อาจพบสิ่งดีในชีวิตบ้าง ความสมดุลระหว่างสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีก็จะเป็นเหมือนคนอื่นๆ ที่สำคัญอย่าลืมพยายามฝึกให้ตนเองเกิดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขแล้วชีวิตคุณก็จะสดชื่น สดใสได้ในไม่ช้า

หากต้องเสียใจ

สมมุติว่าคุณไปหาหมอด้วยอาการปวดและหมอก็วินิจฉัยถึงที่มาหรือสาเหตุของอาการปวดและบำบัดรักษาให้คุณ อาจจะโดยการให้ยาระงับปวดไปพร้อมกับการรักษาต้นเหตุของอาการ แต่ถ้าหมอไม่สามารถหาสาเหตุของอาการได้ คุณก็อาจจะได้แต่กินยาไปเรื่อยๆ ซึ่งอาจจะอันตรายได้ หากคุณติดยาระงับปวดและมีอาการคือยาร่วมด้วย นับว่าเป็นการเพิ่มปัญหาเป็นสองเรื่องเลยทีเดียว จะเห็นได้ว่าการทำอะไรก็ตามเพื่อให้เรารู้สึกดีในทันทีก็พอโดยไม่คำนึงถึงอนาคตเป็นแนวคิดที่ไม่ดีนัก ไม่ว่าจะเป็นลูกก็ ยา ลูกอม เหล้า ก็เหมือนกันทั้งนั้น เรามักปลดปล่อยความทุกข์ไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขในปัจจุบันหรือในขณะนั้นเท่านั้นปราศจากการคิดถึงอนาคตหรือผลที่จะตามมา เราควรที่จะรู้ให้มากกว่าสิ่งที่ควรรู้ และไม่ยอมแพ้ต่อการเรียกร้องที่จะทำให้เกิดความสุขเพียงชั่วคราแล้วนำไปสู่ความทุกข์ตลอดไป

มีคนเป็นจำนวนมากที่ชอบกินยาแก้ปวดประสาท ยา าระงับประสาททั้งที่ไม่ได้มีปัญหาหรือป่วยทางจิตใจอย่างแท้จริง คนประเภทนี้ใช้ยาเพียงเพื่อช่วยให้หลุดพ้นจากโลกแห่งความจริง หรือบางครั้งเรามักจะถูกให้ยาเพราะคนรอบตัวเราไม่สามารถทนเห็นเรามีอารมณ์คลุ้มคลั่ง เมื่อเรามีอาการเศร้าโศก เพื่อนหรือญาติก็อาจจะแนะนำให้เรากินยาระงับประสาทหรือยานอนหลับ ซึ่งบางครั้งเราก็กินเข้าไปทั้งที่หมอไม่ได้สั่ง

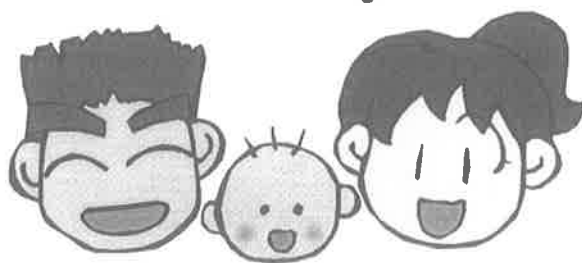
ความเศร้าโศกอาจทำให้เจ็บปวด แต่มันก็แสดงถึงความมีสุขภาพที่ดีเพราะเราสามารถระบายมันออกมาได้เมื่อมีสาเหตุที่เหมาะสม ยาระงับประสาทควรมีไว้สำหรับผู้ป่วยจริงๆ การร้องไห้ทุกชนิดไม่ได้นำไปสู่อาการซึมเศร้า มันเป็นเพียงอาการที่คนปกติระบายอารมณ์ออกมา ซึ่งเราไม่ควรเก็บเอาไว้ ถ้าคุณพบใครที่คุณรู้จักมีอาการเศร้าโศก พยายามใช้เวลาไปกับเขา บางครั้งเขาต้องการคนที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกเสียและร้องไห้ บางครั้งก็ต้องการใครสักคนไว้ยึดเหนี่ยวอยู่ใกล้ๆ เป็นเพื่อนเพื่อให้แน่ใจว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียว ถ้าคุณต้องการให้ความช่วยเหลือกับเขาก็ขออย่าให้เขา แต่ให้ตัวคุณเอง ให้ความเป็นเพื่อนและพร้อมที่จะฟังเขา

การเสียใจในบางสิ่งบางอย่างที่เราอาจทำไปด้วยความประมาท เลินเล่อ เป็นลักษณะที่น่าขมขื่น แต่ลักษณะเช่นนี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกที่แย่มากเกินไป บางครั้งอาจทำให้เรารู้สึกผิดเสียจนหมดแรง คิดแต่ว่าตนเองทำอะไรก็ผิดไปหมด แทนที่จะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดกลับไม่ได้ทำอะไรเลย



บางคนกล่าวว่าสิ่งหนึ่งที่เราเรียนรู้จากประวัติศาสตร์ก็คือมนุษย์ แต่ดูเหมือนมนุษย์ไม่เคยเรียนรู้อะไรจากประวัติศาสตร์เลย การทำผิดเป็นความโชคร้ายและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิต อย่างไรก็ตาม การทำผิดซ้ำสองก็ควรหลีกเลี่ยง และถ้ามีใครทำอะไรผิดให้คุณเห็นก่อน ก็เป็นโชคดีของคุณเพราะคุณสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดของคนอื่นได้นอกเหนือจากการเรียนรู้ถึงความผิดพลาดในอดีตแล้ว เราไม่ควรจะตั้งความผิดพลาดนั้นมาเก็บเอาไว้

หากคุณทำอะไรผิดพลาดไป แน่ใจว่าคุณรู้สึกเสียใจ คุณควรจะรับรู้ความรู้สึกนั้นและขอโทษเสีย ถ้ามีอะไรที่ทำให้ดีขึ้นก็จงทำไปเถอะ สิ่งที่คุณควรทำคือหลีกเลี่ยงการทำผิดซ้ำและการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างโศกเศร้า ส่วนมากเราสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้จากความผิดพลาดซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีค่า แต่ถ้าคุณให้ความรู้สึกผิดมาทำให้คุณท้อถอย หมดแรง คุณก็จะไม่สามารถทำอะไรได้เลย อยากให้คุณลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตต่อไป อย่าลืมว่าคุณเป็นคนที่มีประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่าอีกหลายคน ได้เรียนรู้อะไรมากกว่า และในที่สุดคุณก็จะรู้ว่าสิ่งที่ทำให้คุณเสียใจนั้นมีส่วนอย่างมากในการทำให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิต



สร้างความสุขกันเดี๋ยวนี้

คนเรามักจะให้ความสนใจในสิ่งที่ตนไม่มีมากกว่าสิ่งที่ตนมี เรามักจะมีความปรารถนาในเรื่องต่างๆ ขอบได้อย่างหนึ่งแล้วก็คิดจะขออีกอย่างหนึ่งต่อไปเรื่อยๆ บางคนถึงกับพูดว่า ชีวิตฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อฉันได้ทุกอย่างสมปรารถนา ฟังดูแล้วก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเมื่อไรเราถึงจะได้ทุกอย่างสมดังปรารถนา เพราะแม้เมื่อเราถึงคราวที่จะต้องจากโลกนี้ไปแล้ว เราก็ยังไม่ได้ในสิ่งที่เราปรารถนาครบตามที่ยากได้เลย การอยากโน่น อยากรี่ ไม่มีที่สิ้นสุดจะนำมาซึ่งความวุ่นวาย ปัญหาและเกิดความเครียดขึ้นในใจเรา คุณควรหัดพอใจในสิ่งที่คุณมีมากกว่าคิดปรารถนาในเรื่องต่างๆ เช่น แทนที่คุณจะคิดอยากให้เป็นคนรวย เป็นคนโรแมนติคกับเขาบ้าง ก็ขอให้มองว่าแฟนคุณเป็นคนสุภาพ จริงใจ และจริงจังซึ่งหาไม่ได้ง่ายนักในสังคมปัจจุบันหรือแทนการบ่นเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ว่าน่าเบื่อ ไม่มีความจริงใจก้าวหน้า ก็ขอให้คิดเสียว่าเวลานี้มีคนตกงานก็เยอะ ดีเท่าไรแล้วที่เรายังมีงานทำ

อุปสรรคและปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเรา ความสุขที่แท้จริงที่เราได้มานั้น ไม่ได้มาจากการกำจัดปัญหาของเราให้หมดไป หากเราเปลี่ยนลักษณะของความสัมพันธ์ที่เรามีต่อปัญหาให้เป็นการมองปัญหาเหมือนตัวที่คอยกระตุ้นศักยภาพของเรา ก็จะเป็นโอกาสให้เราได้ฝึกความอดทนและเรียนรู้เรื่องต่างๆ บางทีหลักพื้นฐานของชีวิตก็คือปัญหาของเรานั้นเอง ซึ่งจะทำให้เราได้เปิดใจที่จะเรียนรู้และฝึกฝนตนเอง

แน่นอนว่าปัญหาบางอย่างจำเป็นต้องมีการแก้ไข อย่างไรก็ตามปัญหาส่วนมากมาจากการที่เราสร้างมันขึ้นมาซึ่งทำให้ชีวิตดำเนินไปแตกต่างจากปกติ ความสุขภายในจึงเกิดจากการทำความเข้าใจและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเป็นธรรมชาติของชีวิตซึ่งมีทั้งความสุขและความเจ็บปวดความสำเร็จและความล้มเหลว ความสนุกสนานและความโศกเศร้า การเกิดและการตาย ปัญหาสามารถสอนเราให้เป็นคนที่ยืดหยุ่นและอดทน ไม่ได้แนะนำให้คุณต้องมองหาปัญหา แต่ให้คุณใช้เวลาให้น้อยที่สุดในการวิ่งหนีปัญหาหรือพยายามที่จะกำจัดปัญหาออกจากตัวคุณ และใช้เวลาให้มากกับการยอมรับปัญหาว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติและส่วนสำคัญของชีวิต

ความสุขอยู่ที่ใจไม่ใช่สถานที่ เรามักจะเชื่อว่าถ้าเราไปได้ไปที่ไหนสักแห่งหนึ่ง ไปพักผ่อน เดินทางไปกับกลุ่มเพื่อนใหม่ๆ ทำงานอื่นที่ไม่ใช่งานในปัจจุบัน เปลี่ยนที่อยู่ใหม่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น แท้จริงแล้ว ไม่เลย ความจริงคือ ถ้าเรามีนิสัยชอบทำร้ายตนเอง จี้อารมณ์ หงุดหงิด ขี้เบื่อกี้อารมณ์แล้วละก็ ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ตรงไหน ความคิดแบบนี้ก็ยังคงวนเวียนอยู่ไม่เลิก แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่รำคาญคนง่าย หรือไม่หงุดหงิดง่าย ทุกที่ที่คุณไปก็จะรู้สึกดีมีความสุข เพราะฉะนั้นคุณควรให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณเป็น และให้ความสำคัญกับความสงบในใจมากกว่าสถานที่สงบที่เราควรจะอยู่นอกเหนือ

นอกจากนี้ คนเรามักจะชอบเลื่อนวันที่จะมีความสุขของตนเองออกไป เห็นได้จากการที่เรามักจะพูดกันว่า “วันหนึ่งฉันจะต้องมีความสุข” เริ่มจากการบอกตนเองว่า ฉันคงมีความสุขถ้าได้เรียนจบปริญญา และฉันคงมีความสุขความสบาย ถ้าฉันได้งานทำหรือได้เลื่อนตำแหน่ง ชีวิตคงจะดีขึ้นนะ ถ้าฉันได้แต่งงาน มีครอบครัว มีลูก จากนั้นคุณก็อาจจะเริ่มเครียดขึ้นพร้อมกับคิดว่าฉันคงสบายขึ้น ถ้าลูกโตกว่านี้ แต่พอลูกคุณโต คุณก็ต้องกังวลกับปัญหาลูกเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งคุณก็จะบอกตนเองว่าฉันคงมีความสุข ถ้าลูกผ่านพ้นวัยรุ่นไปแล้ว จากนั้นคุณก็เริ่มบอกตนเองอีกว่า ฉันคงมีความสุขถ้าได้ไปพักผ่อนต่างประเทศหลังจากเกษียณ และก็จะมีความสุขถ้า..... อยู่อีกเรื่อยๆ จนคุณตายนั่นแหละ

ในขณะที่ชีวิตดำเนินไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาใดจะดีและเหมาะที่สุดในการที่เราจะสร้างความสุขให้ตนเองมากไปกว่าเวลาในขณะนี้และเดี๋ยวนี้ อย่าได้ผัดวันประกันพรุ่งอีกเลย ถ้าคุณไม่ทำตัวให้มีมีความสุขเสียเดี๋ยวนี้ แล้วเมื่อไรกันล่ะที่คุณจะทำ จำไว้ว่า ไม่มีทางที่สร้างขึ้นมาก็ให้คุณเดินไปถึงความสุข แต่ความสุขเป็นทางที่คุณต้องสร้างขึ้นเอง

ยาเสพติดกับเยาวชน

อาจารย์สุกิจ แก้วสุข*

ในสภาพสังคมปัจจุบันภาวะที่เศรษฐกิจรัดตัว ทุกครอบครัวต่างต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้ เลี้ยงครอบครัว ในขณะที่เด็กหลานก็ต้องออกจากบ้าน เพื่อเรียนหนังสือทำให้การอยู่ร่วมกันน้อยลงไป ประกอบกับ เด็กต้องไปพบกับสิ่งต่างๆนอกบ้านมากมายที่พวกเขาต้อง ตัดสินใจกระทำด้วยตนเองมากขึ้น การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ในขณะที่เขายังเด็กอาจเกิดความผิดพลาดได้ง่าย จึงจำเป็นอย่าง ยิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลลูก หลานในเรื่องต่างๆให้มากขึ้น การให้เวลาในการพูดคุย รับฟัง ลูกในเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รับฟังความคิดเห็น ของลูกพร้อมทั้งแนะนำลูกในเรื่องต่างๆก็จะช่วยเป็นเกราะ ป้องกันอันตรายต่างๆที่เข้ามาสู่ตัวลูกอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ โดยเฉพาะในเรื่องของปัญหาเสพติด ซึ่งทวีความรุนแรงขึ้น ทุกวัน ถึงแม้ว่ารัฐบาลจะมีนโยบายในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดอยู่แล้วก็ตาม

สารเสพติดและยาเสพติดมีมานานและมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับผู้ใช้ สถานที่และเวลาที่ต่างกันไป จนถึงปัจจุบัน สารเสพติดยังคงเป็นปัญหาในหลายๆประเทศทั่วโลก ซึ่งมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมในทุกๆด้านและปัญหายิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เมื่อยาเสพติดได้แพร่ระบาดอย่างหนักใน หมู่เด็กและเยาวชน ซึ่งมีผลให้เกิดปัญหาอย่างร้ายแรงต่อ สุขภาพอนามัยของผู้เสพ และสังคมรอบข้างทั้งยังเป็น สาเหตุสำคัญของอาชญากรรมและยังเป็นสิ่งที่คอยทำลาย วัฒนธรรมอันดีงามของสังคม นับตั้งแต่บุคคล ครอบครัวและ ประเทศชาติ

การติดยาเสพติดหรือสารเสพติด

การติดยาเสพติดเกิดจากเมื่อเสพยาเสพติดแล้ว ทำให้ผู้ใช้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข ยินดีปรีดา (Euphoria) ลืม ความทุกข์ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เกิดการใช้นั้นซ้ำ อีก เหมือนกับว่าถ้าเราทำอะไรบางอย่างแล้วทำให้รู้สึกมีความสุขสบาย สมองก็จะจำไว้แล้วจะอยากทำอย่างนั้นอีก ซึ่งสารเสพติดส่วนใหญ่สามารถกระตุ้นและมีผลต่อวงจรรู้สึกมีความ

สุขในสมอง

การติดยาเสพติดถือเป็นโรคอย่างหนึ่งซึ่งมีผลกระทบท่อสมองและพฤติกรรม ถ้ามีการใช้สารเสพติดครั้งแรกแล้วรู้สึกมีความสุขสบาย จะทำให้เกิดการใช้ครั้งต่อไป เมื่อใช้ไปนานๆ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งจะ ทำให้ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ดังนั้นผู้ใช้สารเสพติดส่วนใหญ่จึงไม่คิดถึงหรือกังวลว่าสิ่งที่จะตามมาจากการใช้ คืออะไร จากหนังสือ *Diagnostical and statistical manual of mental disorder* ฉบับที่ 4 ปี 1994 ได้ให้สาระสำคัญเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรคยาเสพติดไว้ว่าเป็นภาวะการขาดการควบคุมตนเอง การใช้ยาซ้ำซาก การติดยาและภาวะขาดยาหรือลงแดง ภาวะการขาดการควบคุมตนเอง (Loss of control) คือบังคับตัวเองไม่ได้ ตั้งใจจะหยุดก็หยุดไม่ได้

ภาวะการใช้ยาซ้ำซาก (Compulsive use) ใช้ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน คิดแต่เรื่องสารเสพติดอย่างเดียว ขณะทำงานอยู่ก็ไม่กลัวถูกล้อออกจากงาน ทั้งไม่สนใจใยดีว่าครอบครัวจะรอ หรือหิวโหยอย่างไรหรือไม่

ภาวะดื้อยา (Tolerance) อาการดื้อยานี้จะทำให้ผู้เสพเพิ่มจำนวนยาให้มากขึ้น ทั้งๆที่รู้ว่าให้โทษ แต่ก็ต้องทำ เพราะเกิดอาการดื้อยาเสียแล้ว จะเสพเท่าจำนวนเดิมก็ไม่ถึงใจ จำต้องเพิ่มจำนวนยาให้มากขึ้นถึงจะพอใจ ภาวะดื้อยาจึงเป็นภาวะที่อันตราย เพราะเมื่อมีการใช้ยาที่มากขึ้นจนเกิดภาวะใช้ยาเกิน (overdose) ซึ่งเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เมื่อเกิดอาการดื้อยาขึ้นแล้ว หากหยุดเสพจะเกิดอาการลงแดง หรืออาการขาดยา (Withdrawal Symptoms) ทันที อาการลงแดงนี้เกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาการที่ปรากฏทางร่างกายได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อปวด จนถึงกระดูก กล้ามเนื้อกระตุก อาจเป็นโรคชัก ถึงตายได้ อาการที่ปรากฏทางจิตใจได้แก่ ใจสั่น ใจหวิว กระวนกระวาย ใจ อยู่เฉยๆไม่ได้ หงุดหงิดงุ่นง่าน คุ้มตีคุ้มร้าย พาลหาเรื่องคนอื่นตลอดเวลา

*อาจารย์ สุกิจ แก้วสุข : วท.บ. สาขาประสาทยุติศาสตร์ ตำแหน่ง อาจารย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ชนิดของสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง แบ่งได้ดังนี้

ประเภทกดประสาทส่วนกลาง ได้แก่สารในกลุ่มอนุพันธ์ของฝิ่น เช่น มอร์ฟีน เฮโรอีน โคดีอีน เมธาโดน และอื่นๆ สารในกลุ่มนี้มีที่ใช้อย่างถูกต้องตามกฎหมายและผิดกฎหมาย ที่ถูกต้องตามกฎหมายได้แก่ สารจำพวกโคดีอีน ซึ่งมีการนำมาเป็นส่วนผสมของยาแก้ไอต่างๆ หากใช้ขนาดๆก็จะเกิดอาการติดยาโดยไม่รู้สึกตัวและถ้าขนาดยาที่จะมีอาการลงแดง เหมือนกับผู้ที่ใช้สารเสพติดในกลุ่มอนุพันธ์ของฝิ่น สำหรับสารเสพติดในกลุ่มนี้มีผลทำให้รู้สึกง่วงนอนและมีความรู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ ยาในกลุ่มนี้ทำให้เกิดการติดยาได้ง่ายและเมื่อติดแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะหยุดก็หยุดได้อย่างยากลำบากเพราะความทรมานจากการขาดยา เมื่อติดอย่างหนักผู้เสพจะตกเป็นทาสยาเสพติดอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ต้องใช้ยาเท่านั้นจึงจะประทังชีวิตอยู่ต่อได้ ความสุข เคลิบเคลิ้มเป็นสุขที่เคยได้จากฤทธิ์ยาไม่มีอีกแล้ว เพียงแต่ต้องเสพเพื่อไม่ให้ทรมานทั้งกายและใจ บุคลิกจะเปลี่ยนไปกลายเป็นคนเศร้าซึม เก็บตัวและอยู่อย่างสิ้นหวังในชีวิต

ประเภทกระตุ้นประสาทส่วนกลาง (Psychomotor stimulants) เป็นยาในกลุ่ม โคเคน แอมเฟตามีน ยาในกลุ่มนี้ถ้าใช้ในปริมาณน้อยจะทำให้เกิดอาการตื่นตัว ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย อารมณ์สดชื่น มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและนานขึ้น จึงมีผู้นำมาใช้เป็นยาขายัน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใช้แรงงานและเด็กนักเรียนและยาในกลุ่มนี้ยังนำมาใช้เป็นส่วนผสมของยาลดน้ำหนัก เพราะยาไปออกฤทธิ์ยับยั้งศูนย์หิว (hunger center) ที่สมองส่วน lateral hypothalamus ยาในกลุ่มนี้ถ้าใช้เป็นเวลานานก็จะทำให้เกิดการติดยาและติดยาตามมา ถ้าใช้ในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน กระสับกระส่าย มึนงง พูดมาก หงุดหงิด เพ้อคลั่ง หวาดระแวง กลัวอย่างรุนแรง มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวเองและฆ่าผู้อื่นจนถึงเป็นโรคจิตเภท ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาทางจิตเช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคจิต

ประเภทประสาทเบี้ยวหรือประสาทหลอน สารในกลุ่มนี้ได้แก่กัญชา LSD ยาเค เป็นต้น ยาในกลุ่มนี้มีฤทธิ์ทำให้คลายเครียด รู้สึกสบาย จิตสงบ และทำให้การรับรู้ทางประสาทสัมผัสแปรวนแปร มีอารมณ์ขันมากกว่าเหตุ ความจำระยะสั้นเสื่อม

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุที่แท้จริงของการติดสารเสพติดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีหลายๆปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด คือตัวบุคคลแต่ละคนมีความง่ายต่อการติดยาเสพติดไม่เท่ากัน ตัวสารเสพติดแต่ละชนิดมีความรุนแรงในการติดไม่เท่ากัน รวมทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัญหาการติดยาเสพติดในกลุ่มเด็กมักมาจากกลุ่มเพื่อน อยากเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน อยากทดลอง อยากความสนุกสนาน การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว ความเครียด ความกลัว วิดกกังวล การขาดความมั่นใจในตนเองและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือแหล่งของยาเสพติดที่มีอยู่ทั่วไป เด็กไม่จำเป็นต้องขวนขวายหาหาเพราะเด็กกับผู้ขายสามารถพบกันได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็โรงเรียน ถนน ดิสโก้เทค หรือแม้แต่บ้านเพื่อน ในความเป็นจริงผู้ขายก็ไม่ได้เป็นผู้ร้ายมาจากไหนแต่อาจเป็นนักเรียนรุ่นพี่ในโรงเรียนเดียวกัน ซึ่งเป็นผู้ที่เคยใช้ยามาก่อนและกำลังมีความต้องการยามากขึ้นเป็นลำดับจึงเป็นหนทางที่ทำให้ได้เงินมาซื้อขายโดยการเป็นผู้ขายให้กับเหยื่อรายใหม่

การดูแลลูกเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทานยาเสพติด

- ให้ความเวลาที่มีคุณภาพกับลูก แม้เพียงวันละน้อยแต่เป็นเวลาที่เป็นการพูดคุยกันด้วยความเข้าใจ รับฟังความเห็นซึ่งกันและกัน ไม่ใช่พ่อแม่เป็นฝ่ายเอาแต่พูดๆ อย่างเดียวจนลืมนิ่งเรื่องของตัวเอง
- สร้างให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตนเองหรือนับถือตนเอง เห็นว่าตัวเองก็มีคุณค่ามีความสำคัญและฝึกให้ลูกรู้จักมองข้อดีของตนเองและคนอื่นและรู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นด้วย โดยเริ่มต้นที่พ่อแม่ต้องมองเห็นและชื่นชมในตัวของตัวเองก่อน
- ให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและรู้จักจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายได้ เช่น ความเครียด ความเศร้า ความเบื่อหน่ายโดยให้รู้จักหาสาเหตุและฝึกวิธีคลายเครียดที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ทำงานอดิเรก หรือ นิ่งสมาธิ เป็นต้น
- รู้จักกับสังคมของลูก เนื่องจากลูกยังด้อยประสบการณ์ในชีวิต การตัดสินใจที่ผิดพลาดอาจเกิดขึ้นได้ง่าย พ่อแม่จึงควรรู้จักเพื่อนหรือพ่อแม่ของเพื่อนไว้
- ฝึกให้ลูกรู้จักรับผิดชอบ โดยการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานฝึกให้รู้จักการช่วยเหลือสังคมหรือผู้ด้อยโอกาส

เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวสร้างให้เด็กเกิดความนับถือในตนเองได้

- ให้ความรู้เรื่องยาเสพติดกับลูก โดยให้ข้อเท็จจริงถึงข้อดี-ข้อเสียและผลที่ตามมาจากการใช้ยาเสพติด
- ฝึกให้ลูกรู้จักแก้ปัญหาและตัดสินใจ โดยฝึกให้ลูกคิดเป็นรู้จักแยกแยะปัญหาได้ รู้จักไตร่ตรองถึงข้อดี-ข้อเสีย
- ฝึกให้มีทักษะการปฏิเสธยาเสพติด

การสังเกตอาการของผู้ติดยา

ตั้งคำถามว่าความรักของพ่อแม่คือรั้วที่จะเป็นเกราะป้องกันลูกจากอันตรายที่จะเข้ามาหาลูกได้ ดังนั้นการให้ความรักการดูแลเอาใจใส่ลูกหลาน จึงเป็นทางที่จะช่วยให้ลูกพ้นจากอันตรายต่างๆ การดูแลและสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของลูกที่เปลี่ยนแปลงไป ก็จะเป็นการช่วยลูกอีกทางหนึ่ง เพราะการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทาง ร่างกายและจิตใจนั้น ก็แสดงว่าบุคคลนั้นกำลังพบกับปัญหา ซึ่งนับว่าเป็นการดีเพราะเขาจะได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที ไม่ว่าจะการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดจากสาเหตุใดๆก็ตาม อาการที่สังเกตได้ง่ายๆของผู้ติดยาเสพติดคือ มีความตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆน้อยลง หลงลืมง่ายกว่าปกติ ขาดงานหรือขาดเรียน อารมณ์หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ นอนไม่หลับ หวาดระแวง ไม่ค่อยสนใจสิ่งที่ตนเองเคยชอบ สำหรับอาการของผู้ติดยาในวัยเรียน มัก

พบดังนี้ มีการเปลี่ยนกลุ่มเพื่อน อารมณ์อ่อนไหวง่ายกว่าปกติ กลับบ้านไม่เป็นเวลาโดยไม่ทราบว่าจะไปทำอะไร พูดโกหกมากขึ้น เข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย ขโมยของ มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม และมีผลการเรียนตกต่ำ

อย่างไรก็ตามปัญหาหายาเสพติดที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะกับวัยรุ่นในปัจจุบันนั้น นับเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออนาคตของเด็กและการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งของวันนี้ จึงถึงเวลาแล้วที่ทั้งภาครัฐและเอกชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และหน่วยงานต่างๆจะต้องให้ร่วมมือกันในการดูแลเด็กและเยาวชนของเราให้ห่างไกลจากยาเสพติด โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ที่รู้จักเด็กมากที่สุด จะต้องไม่มองข้ามสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับลูก แต่จะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสมเพื่อคอยดูแลและสนับสนุนเขาในเรื่องต่างๆ และร่วมมือกับโรงเรียนในการให้ความรู้กับเด็กถึงผลเสียและสิ่งที่จะตามมา จากขั้นการทดลองใช้จนถึงการติดยา และชี้ให้เห็นถึงความเลวร้ายที่แฝงมากับความสุขชั่วครู่ของยาเสพติด

เอกสารอ้างอิง

ยุพิน สัจจวิริยะ, สุภินันท์ อัญเจริญ และคณะ . **เภสัชวิทยา**. ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

โรจนา นาเจริญ(แปล) . **โอ้! อลิซ (GO ASK ALICE)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2544.

ปิยะรัตน์ โกวิททรงศ์. **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ยาที่ออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง**. ณ ห้องประชุมสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, ระหว่างวันที่ 11-13 พฤษภาคม 2542.

ทรงเกียรติ ปิยะกะ. **เลี้ยงลูกให้พ้นภัยยาเสพติด**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2544.

สิ่งที่คุณแม่อุจจอน ควรรู้ 7 ประการ



1. *เด็กหิว* คุณพ่อคุณแม่ที่มีประสบการณ์น้อยสิ่งนี้ก็ คงจะไม่เกิดขึ้น พอเด็กเริ่มทำหน้าเบ้จะร้องไห้ คุณพ่อคุณแม่ก็ควร รีบเอานมให้ดูด ถ้าเด็กได้ดื่มนมจนอิ่มก็จะอารมณ์ดีหยุดร้องงอแง หรือนอนหลับไปเอง

2. *เด็กปัสสาวะหรืออุจจาระรดที่นอน* เขาจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว นอนไม่หลับ แล้วก็จะเริ่มร้องไห้แง ถ้าทำนให้ดูดม จนอิ่มแล้วก็ยังร้องไห้อยู่ หรือไม่ยอมดูดมเอาแต่ร้องไห้อย่างเดียว ก็ลองเปิดผ้าอ้อมดู ท่านอาจจะพบว่าเจ้าตัวดีได้ปัสสาวะเปียกไว้หรือ เพลอๆก็ถ่ายอุจจาระด้วยอย่างนี้ต้องรีบพาไปอาบน้ำประแป้ง ให้สบายเนื้อสบายตัว เพียงเท่านี้เจ้าตัวน้อยก็จะอารมณ์ดียอมดูดม และนอนหลับสบาย

คุณพ่อคุณแม่บางท่านที่กำลังจะมีสมาชิกใหม่ ในครอบครัวคือเจ้าตัวน้อย หรือบางท่านที่มีลูกอยู่แล้วอาจ กำลังปวดหัวว่าทำไมไอ้ตัวดีจะหยุดร้องไห้ ซึ่งการ ดูแลเด็กเล็กบางครั้งก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย บางท่านอาจจะไม่ เข้าใจว่าทำไมเขาถึงต้องหันหน้าตั้งตาเอาแต่ร้องไห้ทำไมทำไม ไม่ยอมหยุด



อาการ ที่เด็กเล็กร้องไห้จ้าไม่ยอมหยุดหรือว่าหยุดแบบ เตี้ยวเตี้ยวแล้วก็เริ่มร้องไห้ต่อ นั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น

3. *เด็กน้อยถูกมดกัด* บางครั้งถ้าเราไม่สังเกตให้ดีอาจ จะไม่รู้ว่าเขาถูกมดกัด นมที่หกเประอะเปื้อน เตียง ผ้าห่ม ผ้าอ้อม อาจจะเป็นสาเหตุให้มดตัวเล็กๆ มากินคราบนม บางครั้งก็กัดหรือ ใต้ตัวเด็กทำให้เจ้าหนูน้อยรำคาญและร้องไห้แงได้

4. *เด็กเป็นผื่นคัน ตามที่อับชื้น* เช่น ที่ซอกคอ ขาหนีบ กันหรือแผ่นหลัง โดยเฉพาะเด็กที่ค่อนข้างอ้วน หรือเด็กที่ปัสสาวะ รดผ้าอ้อมเป็นเวลานานกว่าจะมีคนมาเปลี่ยนให้ทำให้เกิดการ ระคายเคืองผิวบอบบางของเจ้าตัวน้อย ทำให้เกิดเป็นผื่นขึ้น ซึ่ง เขาจะรู้สึกเจ็บหรือคันก็จะเริ่มงอแง ผื่นคันลักษณะนี้อาจจะใช้แป้ง คาลาไมด์ทาตรงบริเวณที่เป็นหลังอาบน้ำ อาการก็จะดีขึ้น



5. **เจ้าตัวน้อยหงุดหงิดจากอากาศที่ร้อนอบอ้าว** บางช่วงอากาศบ้านเราก็มักร้อนอบอ้าวเจ้าตัวน้อยซึ่งยังไม่คุ้นเคยก็จะร้องไห้แง แแง อากาศที่ร้อนและแห้งที่ออกมามากอาจจะทำให้เกิดผดผื่นตามมาที่ขาบ้านเรียกว่าผดร้อน ท่านอาจป้องกันได้โดยอาบน้ำเด็กบ่อยๆ ให้เด็กนอนในที่อากาศถ่ายเทดีหรือเปิดพัดลมให้ ถ้าไม่มีเครื่องปรับอากาศ

6. **เด็กอยากให้อุ้ม** ซึ่งพบได้บ่อย โดยเฉพาะบ้านที่มีญาติอยู่หลายๆ คนโน้นอุ้มที คนนี้อุ้มทีด้วยความเอ็นดู แทบจะไม่ได้วางเด็กลงบนเปลเลย เจ้าตัวน้อยก็เลยจะติดอกติดใจชอบให้มีคนมาอุ้มเดินไปเดินมามากกว่าที่จะนอนอยู่บนเปล พอญาติๆ กลับไปหมดคุณพ่อคุณแม่อยากจะวางให้เขานอนกับเปลบ้าง เจ้าตัวน้อยก็จะไม่ยอม หรือทุกครั้งที่เจ้าตัวน้อยร้องก็จะมีคนมารับอุ้มไปเดินเล่นบ่อยๆ เข้าเขาก็จะจำได้ว่าร้องแล้วจะได้อุ้มดังนั้น ทุกครั้งที่วางเขาก็จะร้องตลอดทางก็คือบางครั้งคงต้องใจแข็งกันบ้าง เขาจะได้ไม่เคยตัว

7. **เด็กมีอาการไม่สบายในท้อง** ซึ่งพบได้ค่อนข้างบ่อย คุณแม่ที่ขาดประสบการณ์อาจจะไม่ทราบและไม่เข้าใจว่าทำไมลูกถึงร้องไห้แง โดยปกติอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นนั้นสาเหตุส่วนใหญ่มาจากมีการดื่มนมหรืออากาศในกระเพาะเด็กมากเกินไป อาจเป็นเพราะทำตุ๋นมหรือวิธีการป้อนนมขวดที่ไม่เหมาะสม ทำให้เด็กดูดเอาอากาศเข้าไปมากหรือการที่เด็กดูดนมครั้งละมากเกินไป ทำให้กระเพาะคราก กรดก็จะหลั่งออกมามากด้วย ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจจะใช้วิธีไล่ลมออกจากท้องเด็ก โดยทำให้เด็กเรอ เช่น เอาขึ้นพาดบ่าเป็นต้น บางท่านก็อาจจะใช้วิธีให้เด็กทานยาที่ช่วยขับลม และป้องกันอาการท้องอืด



ท้องเพื่อทุกครั้งที่ท่านนม เสร็จ ยาทึ่ปลอดภัยและเป็นที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันมักจะมีส่วนผสมของไซโตเดียมไปคาร์บอนेटช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร และอีกประการที่คุณแม่ควรคำนึงถึง คือ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีแอลกอฮอล์และไม่มีน้ำตาลเจือปน เพราะจะปลอดภัยและไม่ทำให้ลูกน้อยของคุณมีน้ำหนักเกิน คราวนี้เจ้าตัวน้อยก็จะรู้สึกสบายท้องไม่ร้องแงแงกวนใจอีกต่อไป



แต่ถ้าทำทั้ง 7 ข้อแล้ว
เจ้าตัวน้อยยังคงร้องแงแงอยู่ก็อย่าได้ลั้งเลใจ
รีบพาไปให้กุมารแพทย์ท่านช่วยดูให้จะดีกว่า



ที่มา : บริษัท อังกฤษตราง (แอล.พี.) จำกัด

ทฤษฎีการบูรณาการปัญญาพหุปัญญา (Multiple Intelligences-based Play & Learn)

ลำดับที่ 1 “เพลินคิดพลอยฝัน สารพันคำถาม”

โดย อ.เอื้ออัมไพ สุวรรณยืน โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า เขตสาทร กรุงเทพฯ

“เปิดโอกาสให้เด็กคิด สะกิดให้เด็กถาม” สโลแกนที่มาจากข้อเท็จจริงที่ว่า “จำอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องคิดและเข้าใจด้วย” ภาษาชวนให้คิดใหม่ทำใหม่ในการจัดการศึกษาของสภาการศึกษาแห่งชาติ (สกศ.) ที่ขยายความว่า “อย่าให้เด็กไทยเป็นนกแก้วนกขุนทอง มาร่วมปฏิรูปการเรียนรู้เพราะเด็กไทยต้องได้รับการฝึกฝนให้รู้จักคิด เรียนรู้วิธีแก้ปัญหามากกว่าการท่องจำอย่างเดียว เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม” จึงเป็นแรงจูงใจให้คณะครูของโรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้า เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ร่วมรวมพลังปฏิรูปการศึกษา เพื่ออนาคตคนไทยทั้งแผ่นดิน

เพื่อสนองตอบการปฏิรูปการเรียนรู้ตาม พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ในปีการศึกษา 2543 - 2545 โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้าจึงได้ดำเนินการจัดการศึกษาด้วยโปรแกรมและกระบวนการเรียนการสอน Janjao Active - learning Program (JAP) ซึ่งเป็นผลงานจากการพัฒนางานด้านหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนมาอย่างต่อเนื่องกันใน Phase 1 และ Phase 2 ระหว่างปีการศึกษา 2529 - 2542 สำหรับแนวคิดการปฏิรูปการเรียนรู้ด้วย JAP ในช่วงปีการศึกษา 2543 - 2545 ซึ่งนับว่าเป็น Phase 3 ของการพัฒนางานวิชาการนี้ ยึดนักเรียนเป็นสำคัญ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติภายใต้ทฤษฎีพหุปัญญาและปรัชญาการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์สร้างองค์ความรู้ บนพื้นฐานข้อค้นพบต่างๆที่ได้จากการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวกับสมองและการเรียนรู้

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์ใช้ในการเรียนรู้มวลประสบการณ์ เพราะสมองเป็นตัวทำหน้าที่รับรู้ คิด เรียนรู้ เก็บความจำ และภาษา สมองเจริญในอัตราที่สูงที่สุดของชีวิตถึงประมาณ 80% ในช่วงปฐมวัยอายุ 0 - 8 ปี ถ้าสมองได้รับการฝึกกระบวนการเรียนการสอนที่กระตุ้นให้สมองคิดในลักษณะต่างๆ สมองก็จะเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทำให้เด็กวัยนี้ฉลาดรับรู้ ฉลาดคิด ฉลาดพูด ฉลาดทำ ฉลาดแก้ปัญหา ตลอดจนฉลาดจำ ส่งผลให้เด็กเรียนได้ดีอย่างมีความสุขในที่สุด

สำหรับในประเทศไทย หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกระบวนการคิดและการเรียนรู้ระดับปฐมวัย ได้จัดทำหนังสือเรื่อง “เพลินคิด พลอยฝัน” และเรื่อง “คำถามสารพันสร้างสรรค์ปัญญา” เพื่อเป็นคู่มือสำหรับพ่อแม่ ครู และผู้ใกล้ชิดเด็กนำไปใช้ตั้งคำถามกับเด็กเพื่อกระตุ้นให้คิดหาคำตอบตลอดจนให้เด็กฝึกตั้งคำถามด้วยตนเอง เนื้อหาที่ปรากฏในหนังสือทั้ง

2 เล่มนี้ได้รับรวบรวมคำถามไว้มากมายในหลายๆเหตุการณ์เพื่อนำทาง และดึงความคิดที่อยู่ในตัวเด็กแต่ละคนออกมาในรูปแบบของคำตอบจากความคิดมากกว่าความจำ

โรงเรียนอนุบาลจันทร์เจ้าโดยมี หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา เป็นที่ปรึกษาด้านวิชาการจึงได้นำสาระจากหนังสือทั้ง 2 เล่ม มาจัดเป็นประสบการณ์ตรงในลักษณะค่ายกิจกรรม “พหุปัญญาพหุเพลิน” (Multiple Intelligences-Based Play & Learn) ที่เน้นการแสดงผลของความคิดในหลากหลายลักษณะของความสามารถของเด็ก ให้ชื่อค่ายนี้ว่า “เพลินคิดพลอยฝัน สารพันคำถาม” ซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมพหุปัญญาเป็นกิจกรรมค่ายที่ไม่มีการล้อมกรอบความคิด แต่เปิดโอกาสให้เด็กใช้ทุกจินตนาการและถ่ายทอดออกมาด้วยความรู้สึกอยากเป็นและอยากให้เป็น ซึ่งได้จัดทำค่ายมาแล้ว 2 ครั้ง ในช่วงปิดภาคฤดูร้อนและในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ปกครองที่อยากให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

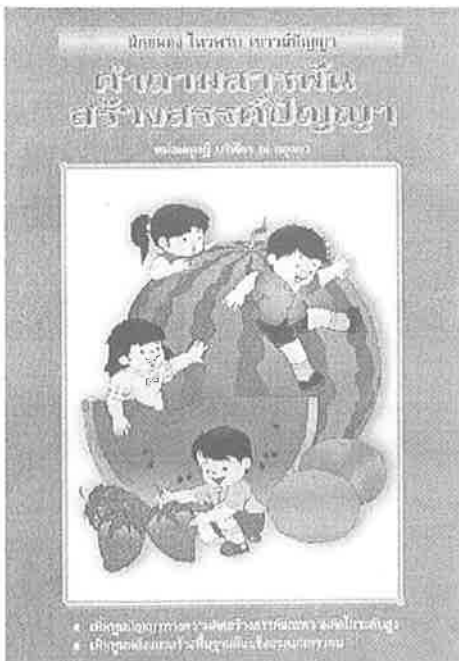
วัตถุประสงค์ของค่ายนี้คือ 1. เพื่อฝึกทักษะการรับรู้ที่คมไว 2. เพื่อฝึกทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์และคิดสังเคราะห์ ซึ่งนำไปสู่ความคิดรวบยอด การมีเหตุผล การสร้างสรรค์และการตัดสินใจ 3. เพื่อฝึกทักษะการตั้งคำถาม เพื่อการค้นหาคำตอบและการเรียนรู้ตามลำดับ 4. เพื่อนำเสนอผลงานจากการคิดพหุปัญญา 5. เพื่อค้นหาคำถามการคิดที่เด่นและจำกัด เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมต่อไป 6. เพื่อฝึกทักษะชีวิต เช่น การคิดทางบวก การทำงานเดี่ยวและกลุ่ม ความรับผิดชอบ ความภาคภูมิใจ ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายนั้นแบ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มใหญ่ และกลุ่มย่อย โดยในแต่ละวันจะเริ่มจากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทักทายยามเช้าด้วย กิจกรรม Sensory Motoric System และด้วย กิจกรรม “ยูนหยุ่นแห่งความดี” โดยปลูกจิตสำนึกให้เด็กแสดงออกถึงลักษณะดี ๆ 7 อย่างคือ ดูดี ๆ ฟังดี ๆ คิดดี ๆ พูดดี ๆ ทำดี ๆ รู้สึกดี ๆ และจำดี ๆ ต่อไปคือกิจกรรม 12 ครั้ง โดยกิจกรรมครั้งที่ 1- 4 เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มใหญ่ ครั้งที่ 1 เรื่อง “ตัวฉันนั่นคือใคร” เป็นกิจกรรมที่เด็กเป็นผู้ดำเนินเรื่องราวเองโดยเป็นตัวละคร “ยูนหยุ่น” จากหนังสือที่เด็กสร้างรูปลักษณะตามความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 2 เรื่อง “หมู่บ้านยูนหยุ่น” เป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ร่วมกันสร้างบ้านและอาคารแบบต่างๆแล้วจัดวางเป็นชุมชนในตำแหน่งที่ต้องการ โดยครูเป็นผู้คอยกระตุ้นถามเหตุผลในการเลือกและจัดวางสิ่งก่อสร้างต่างๆ ครั้งที่ 3 เรื่อง “ยูนหยุ่นญาติเยอะ” เป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ร่วมกันค้นหาข้อมูลตัวละครในหนังสือเพื่อเป็นเพื่อนหรือ

ญาติมาท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆในหมู่บ้าน ครั้งที่ 4 เรื่อง “ยานพาหนะพาเพลิน” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆร่วมกันประดิษฐ์ยานพาหนะสำหรับใช้พาญาติๆท่องเที่ยวในหมู่บ้าน

หลังจากนั้นเป็นการทัวร์ตามสถานที่ต่างๆซึ่งเด็กแต่ละกลุ่มจะเรียนฐานกิจกรรมในครั้งที่ 5,6,7,9,10 โดย ครั้งที่ 5 เรื่อง “เปิดโลกสวนสัตว์” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆได้รู้จักสัตว์ต่างๆในฟาร์ม ครั้งที่ 6 เรื่อง “แฟนซีสูทสันต์” เป็นการแสดงแฟนซีในหมู่บ้านยุ่นยุ่นซึ่งเด็กๆจะได้ลงมือแต่งหน้าและเลือกชุดการแสดงตามจินตนาการ ครั้งที่ 7 เรื่อง “สวนในฝัน” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆร่วมกันประดิษฐ์ดอกไม้ต่างๆในสวนสาธารณะของหมู่บ้านยุ่นยุ่น ครั้งที่ 9 เรื่อง “T – Shirt ยุดิก” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆได้ออกแบบลายเสื้อและพิมพ์ลายลงบนเสื้อด้วยแบบต่างๆที่ตนเองสนใจ ครั้งที่ 10 เรื่อง “เฟอร์นิเจอร์แลนด์” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆได้ทดลองตกแต่งห้องต่างๆภายในบ้านจำลอง ส่วนที่ 8,11 เป็นการร่วมกิจกรรมกลุ่มใหญ่อีกครั้งโดยเนื้อหา ครั้งที่ 8 เรื่อง “เป็ปพิสตาร์” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆได้ลงมือปฏิบัติการทำอาหารควา และ ครั้งที่ 11 เรื่อง “อิมอรอยสาขา 2” เป็นกิจกรรมที่เด็กๆได้ลงมือทำสลัดผักและน้ำผลไม้ปั่น และปิดท้ายด้วยกิจกรรม ครั้งที่ 12 เรื่อง “ภาพแห่งความทรงจำ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่บันทึกเรื่องราวความคิด จินตนาการ สิ่งที่ได้พบเห็นในการทัวร์สถานที่ต่างๆโดยประมวลจากความทรงจำที่เด็กๆบอกเล่าสู่กันฟังในกลุ่มใหญ่ ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่ประทับใจก่อนกลับบ้านเมื่อสิ้นสุดการทัวร์แต่ละครั้ง

โดยที่จำนวนนักเรียนต่อครูในค่ายคิดเป็นสัดส่วน 1:4 เท่านั้น ครูจึงสามารถจับความรู้สึกของเด็กทั้งความคิดและอารมณ์ ทั้งยังคอยสนับสนุนจุดเด่นและพัฒนา เพื่อแก้ปัญหาจุดด้อยได้ในทันที จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นค่ายที่ช่วยฝึกการคิดและจิตพิสัยได้อย่างชัดเจน



ในวันสุดท้ายของโครงการค่ายได้มีการจัดนิทรรศการวันปิดโครงการเพื่อเป็นการสรุปถึงกรอบแนวคิดในการออกแบบและดำเนินโครงการ มีการสาธิตกิจกรรมการเรียนการสอนของครูและนักเรียน การแสดงความสามารถของนักเรียน ตลอดจนการร่วมกันประเมินผลการดำเนินงาน จากความคิดเห็นของผู้เข้าชมนิทรรศการ ซึ่งประกอบด้วย อ.หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา (ประธานโครงการค่ายฯ) ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา คณะศึกษานิเทศก์ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจาก 22 จังหวัด และผู้ปกครองของนักเรียนในโครงการ สรุปได้ว่าเป็นกิจกรรมค่ายที่เด็กได้ใช้สาระเกี่ยวกับเรื่องใกล้ตัวเด็กมาเป็นทุนให้เด็กพัฒนาทักษะกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ทำให้เด็กมีความสุข ช่างคิดช่างถาม ทั้งยังเปิดจินตนาการของเด็กที่ไม่จำเป็นต้องอยู่ในกรอบ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ดีมาก ตลอดจนกล้าแสดงความคิด ตามความต้องการของตนเอง อันเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่าทุกฝ่ายพึงพอใจที่ได้เห็นการจัดกิจกรรมดีๆตามทฤษฎีหลักการ กรอบแนวคิดทางการศึกษาปฐมวัยที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาและจิตใจ ผลการดำเนินงานค่ายครั้งนี้จึงนับได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก เนื่องด้วยผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับเด็กนั้นได้มาจากการร่วมสนุกกับกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ผ่านสื่อการสอนที่เป็นรูปธรรม ทำให้เด็กสามารถสร้างองค์ความรู้จากมวลประสบการณ์ที่เรียนรู้ได้ด้วยตนเองอันเป็นพื้นฐานนำไปสู่การเป็นคนเก่ง ดี มีสุข ตามแนวการปฏิรูปการเรียนรู้ตาม พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ จึงนับได้ว่าค่ายในลักษณะนี้เป็นอีกยุทธศาสตร์หนึ่ง ในการพัฒนาเด็กให้ถึงขีดสุดศักยภาพเพื่อพัฒนาหุบปัญญาได้เป็นอย่างดี