

สู่โลกกว้างอย่างแข็งแรง

จิตวิทยาและสังคมของลูกวัย 1-3 ปี



โดย พญ. นิตยา คชภักดี



ประวัติ พ.ญ. นิตยา ชชภัคดี โดยสังเขป

ประวัติการศึกษา

- วทบ. เกียรตินิยม อันดับ 2 ปี 2513 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- แพทยศาสตร์ พ.บ. เกียรตินิยม อันดับ 2 ปี 2515 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ว.ว. (กุมารฯ) วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขากุมารเวชศาสตร์ 2519
- M.S. (MCH) 2523 Harvard University USA โดยทุนรัฐบาลไทย
- Cert in Development Behavioral Pediatrics and Assessment of Infant Development and Parent Interaction. (Harvard Medical School) 2523

ตำแหน่งหน้าที่งานปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ ระดับ 9
- หัวหน้าหน่วยพัฒนาการเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้โลกกว้างอย่างแข็งแรง



จิตวิทยาและสังคมของลูกวัย 1-3 ปี

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนำ

คุณพ่อคุณแม่ที่ได้เลี้ยงดูลูกรักมาจนเข้าขวบปีที่ 2 คงจะเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของลูกด้วยความชื่นใจ จากการนอนแบเบาะ มาเป็นยืนเอง เดินเอง เตาะแตะ แล้วก็วิ่ง โลกของลูกคงจะเปิดกว้างขึ้นจากอ้อมอกของคุณพ่อคุณแม่ เตียงหรือเปล ไปสู่อห้อง ไปสู่ห้องบ้านและบริเวณ ไปสู่โลกกว้าง นอกบ้านที่จะขยายใหญ่ขึ้นทุกที มีสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย และมีกฎเกณฑ์ที่ลูกไม่เคย คุณพ่อคุณแม่หลายคู่เคยมาปรึกษาว่าจะเลี้ยงลูกอย่างไรดี จึงจะช่วยส่งเสริมให้ลูกก้าวสู่โลกกว้างด้วยความมั่นใจ เป็นคนดี และคนเก่ง

ผู้เขียนจึงรวบรวมคำแนะนำทั้งที่เป็นแนวคิดและวิธีปฏิบัติมาไว้ในหนังสือ “สู่โลกกว้างอย่างแข็งแรง” นี้ หวังว่าคงเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวที่มีลูกเล็กๆ วัย 1-3 ปี ในการเสริมสร้างรากฐานชีวิตเพื่อลูกรักจักเติบโตอย่างมีคุณภาพในครอบครัวที่อบอุ่น รู้ทันโลก ลูกจะได้ก้าวสู่โลกกว้างได้อย่างแข็งแรง

ขอขอบคุณ เนสท์เล่ โปรดักท์ส (ไทยแลนด์) อินค์ ที่สนับสนุนการเผยแพร่ความรู้ในครั้งนี้

ด้วยความปรารถนาดี

พญ. นิตยา คชภักดี

สารบัญ

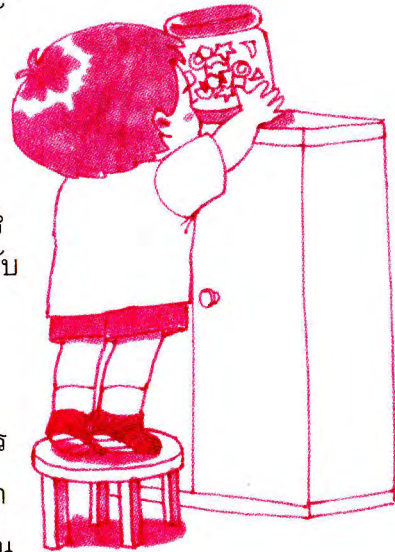
รู้จักและเข้าใจลูกวัยนี้	6
เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์	8
เสริมพัฒนาการของลูกด้วยรักและเข้าใจ	11
เวลาคุณภาพ : สำหรับลูกเป็นสิ่งสำคัญที่สุด	13
แบบอย่างที่ดีที่พิมพ์ไว้ในใจลูก	16
ใส่ใจเฝ้าระวังพัฒนาการของลูก	17
อบรมสั่งสอนให้พอดี	20
ปลูกฝังคุณค่าความเป็นไทย	29
เรียนรู้เพื่อก้าวสู่โลกกว้าง	35
สรุป	38

รู้จักและเข้าใจลูกวัยนี้

ลูกอายุ 1-3 ปี อยู่ในช่วงที่น่าตื่นเต้น แม้ร่างกายจะเติบโตด้วยอัตราที่ช้ากว่าขวบปีแรก ประมาณครึ่งหนึ่ง คือทั้งปีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 2-3 กิโลกรัม ไม่ใช่ 6 กิโลกรัม สูงเพิ่มขึ้นเพียง 10-12.5 ซม. ไม่ใช่ 25 ซม. เหมือนปีก่อน แต่ในด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว การรับรู้ เรียนรู้ ความรู้สึกนึกคิด การสื่อสารและพฤติกรรม การแสดงออก มีความเปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์

• จริงไหมที่เขาว่าลูกซน? เพราะ

ลูกสนใจคนและสิ่งแวดลอม สามารถเดิน วิ่ง ปีนป่าย รื้อค้นได้ อยากมีส่วนร่วมไปหมด แต่ยังไม่ทำอะไรไม่ค่อยถนัด ยังไม่รู้อะไรควร อะไรจะเป็นอันตรายได้ หนูยังต้องการผู้ดูแลใกล้ชิด ช่วยจัดบริเวณกับของเล่นที่ปลอดภัยให้



• หนูต้องงอแง เจ้าอารมณ์?

เพราะหนูรับรู้ได้มากขึ้น มีความต้องการของตนเองมาก อยากเป็นอิสระ อยากเลียนแบบคุณพ่อคุณแม่ พี่ๆ และดารานักร้องโทรทัศน์ และมีความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง แต่ยังไม่สื่อสารได้จำกัด จึงสื่อด้วยท่าทางส่งเสียงร้อง ยื้อแย่ง

ระบายอารมณ์กับข้าวของ ตีคนอื่นหรือตัวเอง “ต่อต้าน” หรือ “ปฏิเสธ” หรือ “ยิ่งว่ายิ่งยุ” หนูต้องการเป็น “คนชนะ” และ หนูเรียนรู้ได้เร็วว่าวิธีไหนคุณพ่อคุณแม่จะ “ยอม”

• ลูกกลัวอย่างไรเหตุผล?

เพราะหนูมีประสาทสัมผัสที่ไว และรับรู้ได้มากขึ้น เริ่มมีจินตนาการเพิ่มขึ้นมาก แต่ยังแยกแยะเหตุผลได้น้อย หนูอยากหาคุณพ่อคุณแม่เวลามองไม่เห็นท่าน เพราะกลัวถูกปล่อยทิ้งให้อยู่คนเดียว กลัวความมืด กลัวเสียงดัง กลัวคนแปลกหน้า กลัวสัตว์ที่ไม่คุ้นเคย กลัวที่สูง เพราะเพิ่งรับรู้ลักษณะ 3 มิติได้ไม่นานนัก



เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้แสดงออก อย่างสร้างสรรค์

ช่วงอายุ 1-3 ปี เป็นช่วงเวลาที่เด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมาก เขาจะอยากทำอะไรด้วยตนเอง มักจะต่อต้านคำสั่ง หรือแสดงอารมณ์โกรธเมื่อถูกขัดใจ เหล่านี้เป็นพัฒนาการปกติตามวัยของเขา หากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจในข้อนี้ พยายามหลีกเลี่ยงการบังคับขู่เข็ญ หรือต่อล้อต่อเถียง ทำโทษรุนแรง แต่เปลี่ยนมาใช้วิธีอบรมสั่งสอนด้วยความเข้าใจ สนใจ ชมเชยเมื่อทำสิ่งที่ควร ช่วย

เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ

คุณควรให้โอกาสเขาเล่นตามลำพัง เพื่อความเป็นอิสระ และการค้นพบด้วยตนเอง ฝึกทำอะไรด้วยตนเองโดยอยู่ในสายตา ในขณะที่ผู้ใหญ่ก็ต้องยอมรับฟัง และแก้ไขความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่ด้วยกัน โดยไม่ใช่เสียงดังหรือกำลังบังคับ ลูกก็จะเรียนรู้ได้ด้วยตัวเองในที่สุดจากแบบอย่างของคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง เวลาเล่านิทานหรือพบเห็นเหตุการณ์ ควรถามให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น พูดถึงเรื่องราว หรือแสดงท่าทางตามที่เข้าใจ



วิธีนี้จะช่วยให้ลูกรู้จักฟัง เรียบเรียงความคิด ฝึกใช้ภาษา และเพิ่มความสนิทสนมใกล้ชิดกับคุณพ่อคุณแม่มากยิ่งขึ้น ทำให้คุณรู้ว่า “ลูกคิดอะไรอยู่”

ตัวอย่างพฤติกรรมเจ้าตัวเล็ก

เวลาออกนอกบ้าน น้องจำอายุ 2 ขวบครึ่ง จะไม่ยอมเดินเอง น้องจำ “อุ้มๆ แม่อุ้มหนูหน่อย หนูตัวเล็ก!”

เหตุผลที่อาจจะเป็นได้

- แปลกที่
- กลัวเดินไม่ทันผู้ใหญ่
- กลัวมองไม่เห็นหน้าในระดับสายตาของผู้ใหญ่ ซึ่งหนูจำเคยชิน
- เมื่อย
- อ่อน กลัวสูญเสียความสำคัญและความเอาใจใส่



ในขณะที่กินอาหารร่วมสำหรับ น้องจำทำปาก
ซี๊ดๆ “ป่า ขอเผ็ดๆ หนูโตแล้ว!” !?!

เหตุผลที่อาจจะเป็นไปได้ คือต้องการมีส่วนร่วม
และเลียนแบบ “ความเป็นคนที่โตกว่า” ในขณะที่
หนูจำจะลืมที่เคยบอกว่า “หนูตัวเล็ก”

น้องเอกบอกคุณพ่อว่า “พระอาทิตย์เดิน
ตามเอกทุกวันเลยพ่อ”

เหตุผลที่อาจจะเป็นไปได้ คือ เอกไปทางไหน
ก็เห็นดวงอาทิตย์ ในช่วงวัยนี้เด็กมักจะเอา
ตัวเองเป็นหลัก เป็นศูนย์กลาง
ของทุกอย่าง เป็น “เหตุ” ที่
ทำให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ



เสริมพัฒนาการของลูก ด้วยรักและเข้าใจ

นอกจากการดูแลสุขภาพ อาหารการกินและ
การพักผ่อนแล้ว คุณพ่อคุณแม่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้
ลูกเป็นคนดี คนเก่งของครอบครัวและสังคมได้โดย

- ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดด้วยความรักและ
ความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีโอกาสได้ตอบ

เสนอสนอง สร้างความคุ้นเคย
ทำให้เกิดความรักความผูกพัน และ
รู้สึกได้รับความรักอันเป็นรากฐาน
ของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่ง
เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่
สำคัญที่สุด

- ให้โอกาสลูกได้
เรียนรู้ เล่น และฝึกทำสิ่ง
ต่างๆ ในสภาพแวดล้อมที่
ปลอดภัยและเป็นมิตร
ซึ่งจะช่วยทำให้ลูกรู้สึกสนุก
มีความสุขกับการกระทำสิ่งที่
สร้างสรรค์ ฉลาด คล่องแคล่ว และมีมานะอดทน



- ยิ้มแย้ม สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน คอยสังเกต การแสดงออกของลูก รับฟังและพูดคุยโต้ตอบกับลูก สนใจที่จะตอบคำถาม และเล่าเรื่องต่างๆ ที่เหมาะสม กับเด็ก เพื่อให้ลูกรู้ภาษาได้เร็ว และมี กำลังใจใฝ่รู้ เรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตั้งแต่เล็กๆ ต่อไปจะเป็นผู้ที่มีความเป็น มิตรและเป็นที่ยอมรับในสังคมได้ง่าย



- ทำตัวเป็นแบบอย่างที่จะปลูกฝัง ลักษณะนิสัยและความเป็นอยู่ที่ดี สอนให้ลูก รู้จักกาลเทศะ รู้จักรับผิดชอบ และคุ้นเคยกับ สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ต่อชีวิต เมื่อเติบโตขึ้น ลูกอาจจะไปพบเห็นสิ่งที่หลากหลาย เขาจะได้รู้จัก แยกแยะสิ่งที่เป็นคุณจากสิ่งที่เป็นโทษ ไม่ถูกกระแส ของสังคมพัดพาไปอย่างไร้จุดหมาย

ตัวอย่างพฤติกรรม

- เมื่อคุณแม่กลับมาจากงานศพ ลูกชายวัย 3 ปีถามว่า “คุณลุงที่ตายเขาไม่กินผักเหรอ”

- “คุณพ่อขานหนูไม่อยากไปบ้านลุงใหญ่เลย (มีแต่คนบุนุหรี)” ลูกสาวของครอบครัวที่ไม่ ชอบบุนุหรี จะมีความรู้สึกไวและไม่ชอบเข้าใกล้ คนบุนุหรี

เวลาคุณภาพ : สำหรับลูก เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

“เวลาคุณภาพ” คือ เวลาที่คุณพ่อ และ/หรือ คุณแม่กับลูกได้ให้ความสนใจต่อกัน ให้ความสำคัญ แก่กันและกัน สื่อความหมายกันด้วยท่าทาง วาจา และสัมผัส มีการมองหน้า สบตา ได้ตอบสนองสนอง ต่อกัน มีการให้และการรับทั้งด้านความรู้สึก การ ปฏิบัติต่อกันด้วยความรักและเข้าใจ และการทำ กิจกรรมร่วมกันซึ่งอาจเป็นในบ้านหรือนอกบ้านก็ได้ แต่ถ้ามุ่งเน้นกิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกสนานในบ้าน ก็จะปลูกฝังความรักครอบครัว บรรยากาศอบอุ่นในบ้านจะช่วยลดค่านิยมทางวัตถุ ความฟุ้งเฟ้อและการใช้ชีวิตนอกร้าน

“ เวลาคุณภาพ คือ เวลาที่คุณพ่อ และ/หรือคุณแม่ กับลูกได้ให้ ความสนใจต่อกัน ให้ความสำคัญ แก่กันและกัน ”



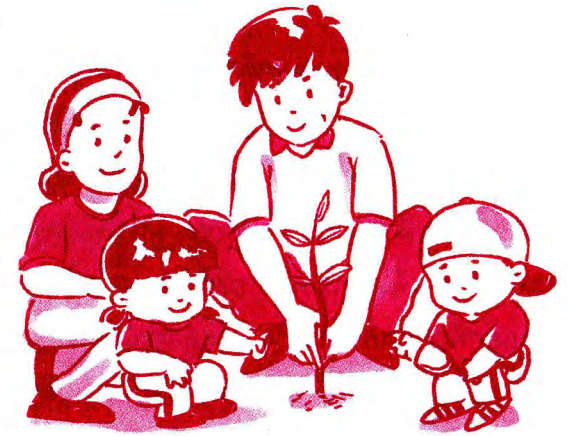
คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องให้เวลาพบปะพูดคุย เล่นสอ นอบรมเลี้ยงดู และเอาใจใส่ลูกๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความผูกพันระหว่างกัน เป็นความมั่นคงทางจิตใจที่มีความสำคัญมากต่อชีวิตและจิตใจของลูกๆ อาจจะเรียกได้ว่าเท่ากับอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การดูแลรักษาอนามัยเจ็บไข้ และการปกป้องจากอันตรายต่างๆ



เด็กมองเห็น ได้ยิน รู้จักตอบสนองต่อรส กลิ่น และสัมผัสตั้งแต่แรกเกิด เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วจากคนที่ใกล้ชิด จากประสบการณ์และการกระทำของตนเอง คุณพ่อคุณแม่จึงต้องให้เวลาดูแลอย่างใกล้ชิด มองหน้าสบตา ยิ้มแย้ม สัมผัสอย่างอ่อนโยน พูดคุยโต้ตอบ หรือเล่นด้วยกัน จัดสภาพแวดล้อมให้น่าสนใจและปลอดภัย ทำกิจกรรมต่างๆ กับลูก โดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของลูกตั้งแต่วัยแรกเกิดจนเติบโตใหญ่ โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก และความสนใจของครอบครัว

แบบนี้เป็นเวลาคุณภาพ :

- คุณพ่อกับลูกช่วยกัน และคุยกันไปด้วย
- คุณแม่คุณพ่อกับลูกรับส่งลูกบอลกัน
- คุณแม่เอาลูกนั่งตักเปิดนิทานภาพให้ดู
- คุณพ่อร้องเพลงคุณแม่และลูกปรบมือ
- คุณพ่อคุณแม่กับลูกช่วยกันปลูกต้นไม้และรดน้ำต้นไม้



แบบนี้ไม่ใช่เวลาคุณภาพ

- คุณพ่อ : “ผมอยู่กับลูกทุกเย็นเลย แต่ลูกชายไม่เห็นรักหรือสนิทกับผมเลย ดิฉันแม่และชอบแต่งตัวตามแม่”
- ป้าหมอ : “คุณทำอะไรในช่วงที่อยู่กับลูกคะ”
- คุณพ่อ : “ผมดู TV. บ้าง อ่านหนังสือพิมพ์ บ้างในห้องเดียวกับลูก”
- คุณแม่ : “เขาเหมือนเป็นเฟอร์นิเจอร์ในห้องคะ และรำคาญเวลาลูกเข้าไปใกล้ๆ”

แบบอย่างที่ยิ้มได้ไว้ในใจลูก

การอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเมตตา และคุณพ่อคุณแม่เป็นตัวอย่างที่ดีงามในการใช้เหตุผลอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน การฝึกให้ลูกเป็นคนรู้จักคิด มีน้ำใจและคุณธรรม จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ส่วนเด็กที่ถูกทะเลาะทอดทิ้ง หรือถูกทำโทษอย่างรุนแรง มักจะมีปัญหาสุขภาพจิตและมีความประพฤติดต่อด้านสังคม จนกลายเป็นเด็กเกเรและก้าวร้าวได้

คุณพ่อคุณแม่สามารถจูงใจให้ลูกมีความใฝ่รู้ กล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกอย่างเหมาะสม ตามกาลเทศะ โดยให้ความสนใจ

ในสิ่งที่ลูกกำลังทำตอบคำถามของลูกได้ ฝึกให้ลูกหัดสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้โอกาสลูกที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเต็มที่ ซึ่งแม่จะแตกต่างกับความคิดของคุณพ่อคุณแม่ และให้ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้จาก



การลองถูกลองผิดบ้างในกรณีที่ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย

ใส่ใจฟ้าระว่างพัฒนาการของลูก

ตามปกติเด็กวัยนี้จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ รวดเร็วมาก คุณพ่อคุณแม่และผู้ดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องติดตามสังเกตพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของลูกว่า เปลี่ยนแปลงไปตามวัยเท่าที่ควรจะเป็นหรือไม่ โดยศึกษาและบันทึกลงสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวเด็ก ควรปรับเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับวัย เพศ และความสามารถของลูก โดยไม่เคี่ยวเข็ญจนเกินไป หากสงสัยว่าลูกมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย ควรให้โอกาสฝึกหัดอีกสัก 1 เดือน ถ้าไม่มีความก้าวหน้าควรปรึกษาคุณหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

หากคุณพ่อคุณแม่พบลักษณะที่สงสัยหรือมีปัญหาในการเลี้ยงดูควรปรึกษาแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ลักษณะที่สงสัยว่าอาจผิดปกติ ได้แก่

การได้ยิน

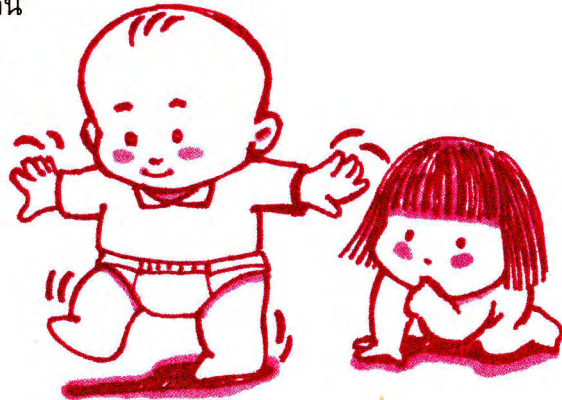
- ลูกไม่สะดุ้งเวลามีเสียงดังใกล้ตัว
- อายุ 6 เดือน ไม่หันมองหาตามเสียงเมื่อเรียกชื่อ

การมองเห็น

- เดือนแรกไม่มองหน้า
- อายุ 3 เดือน ไม่มองตามสิ่งของหรือหน้าคนที่เคลื่อนไหวอยู่ตรงหน้า
- อายุ 6 เดือน ไม่คว้าของ
- อายุ 9 เดือน ไม่หยิบของชิ้นเล็กๆ ที่อยู่ตรงหน้า
- ตาเข ก้มหน้าซิด หรือเพ่งมาก

การเคลื่อนไหว

- แขนขาขยับไม่เท่ากันหรือเคลื่อนไหวน้อย
- อายุ 3 เดือน ยังไม่ชันคอ
- อายุ 5 เดือน ยังไม่คว้า
- อายุ 1 ขวบ ไม่เกาะยืน
- อายุเกิน 2 ขวบ ยังล้มง่าย งุ่มง่าม หรือเก้ๆ กังๆ



- อายุ 3 ปี ยังกระโดด ยืนขาเดียว ชี้จักรยาน 3 ล้อ และเดินขึ้นบันไดไม่ได้

การรู้จักและใช้ภาษา

- อายุ 10 เดือน ยังไม่เลียนเสียงพูด
- อายุ 1 ขวบ ยังไม่เลียนท่าทาง และยังไม่พูดเป็นคำที่มีความหมายไม่ได้
- อายุ 1 ขวบครึ่ง ยังไม่สามารถทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่พูดเป็นคำๆ
- อายุ 2 ขวบ ยังไม่พูด 2 คำต่อกัน
- อายุ 3 ขวบ ยังไม่พูดโต้ตอบ หรือพูดแล้วคนอื่นฟังไม่รู้เรื่องเกินกว่าครึ่ง

การเข้าสังคมและช่วยตัวเอง

- อายุ 4 เดือน ไม่หัวเราะ
- อายุ 9 เดือน ไม่แยกแยะคนคุ้นเคยกับแปลกหน้า
- อายุ 1 ขวบครึ่ง ไม่หยิบของกินเอง
- อายุ 2 ขวบ ยังดูดนมจากขวด
- อายุ 3 ขวบ ยังไม่บอกเวลาจะอุจจาระ ยังไม่สามารถบอกเพศของตนเอง



ปัญหาพฤติกรรมผิดปกติอื่นๆ

ปัญหาอื่นๆ เกี่ยวกับ การกิน การนอน การขับถ่าย อยู่ไม่สุข ซุกซนผิดปกติ แยกตัว ซึมเศร้า ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยและการแนะนำแก้ไขจากคุณหมอ

อบรมสั่งสอนให้พอดี

คุณเคยรู้สึกลำบากใจบ้างไหมเวลาลูกร้องจะเอาสิ่งที่คุณไม่คิดว่าควรให้ หรือดิ้นรนจะทำในสิ่งที่อาจเป็นอันตราย หรือน้องแย่งของเล่นจากมือของพี่ ลูกร้องไห้ไม่ยอมนอน ถ้าไม่ได้ดูตูดนม ทั้งๆ ที่ตีมนมจากถ้วยได้ดี ปัญหาจึงอยู่ที่**ควรจะตามใจลูกหรือไม่ จะสั่งสอนอย่างไร จึงจะพอดี**



การบังคับ ขู่เข็ญ ตี ตูว่า หรือตั้งกฎระเบียบ “เหลือก” เจ้าระเบียบทุกกระเบียดนิ้ว มักทำให้บรรยากาศของครอบครัวเครียด คุณพ่อคุณแม่ดุ หงุดหงิด “เป็นยักษ์” ลูกกลัว ลนลาน เก็บกต หรือบางคนอาจจะต่อต้าน ก้าวร้าว หรือ “ดื้อเจียบ” หลายคนเลียนแบบไปกระทำกับคนอื่นที่อ่อนแอกว่า

การตามใจอย่างไร้ขอบเขต และเหนือเหตุผล ลูกจะทนไม่ได้ เวลาไม่ได้ตั้งใจ ไม่ยอมรอคอย หุนหัน ไม่อดทน ไม่รู้อะไรควรหรือไม่ควรกระทำ อยู่ร่วมกับ



คนอื่นยาก เพราะบาง อ่อนไหว การตามใจลูกจึงเป็นสาเหตุของปัญหาที่รุนแรงในอนาคตได้ เช่น การลักขโมย การทำร้ายคนอื่น หรือทำลายตัวเอง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตกเป็นทาส วัตถุฟุ่มเฟือย ความบันเทิง และสิ่งเสพติด เพราะลูกไม่รู้จักการควบคุมตัวเอง

ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ จึงควรพิจารณาใช้**ทางสายกลาง** ในการอบรมเลี้ยงดูลูกรักให้ถูกวิธีตั้งแต่วัยทารก และให้ความสำคัญเป็นพิเศษเมื่อลูกอยู่ในวัย 1-3 ปี และช่วงวัยรุ่นที่ลูกกำลังพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง “เอาแต่ใจตัวเอง” มีความคิด ความรู้สึกและความต้องการ แต่ยังขาดประสบการณ์ กำลังเรียนรู้จากแบบอย่าง แสวงหาวิธี “ต่อรอง” และ “วิธีควบคุม” คุณพ่อคุณแม่ และผู้คนรอบข้างให้ตอบสนองความต้องการของตน



คุณพ่อคุณแม่ที่ชาญฉลาดจึงควรดูแลเอาใจใส่ ลูกรักอย่างสม่ำเสมอ หมั่นสังเกต “อ่าน” ลูกให้ออก “ฟัง” เวลาลูกพูดหรือแสดงออก เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และความสนใจของลูก ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ อบรมสั่งสอนลูกด้วยการทำตัวเป็นแบบอย่าง ชี้แนะ และควบคุมให้ลูกมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาด้วยการ

กำหนดขอบเขตที่ชัดเจนเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ
และความสามารถของลูก ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นความ
ชื่นใจที่มีลูกน่ารัก รู้จักเหตุผล มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง
รู้จักควบคุมกาย วาจา ใจ ให้มุ่งไปสู่ความดีงามต่อไป

**ข้อควรคำนึงในการอบรมสั่งสอน เพื่อให้ลูก
เรียนรู้ และปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องโดยสมัครใจ**

• เริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ที่เปี่ยมไป
ด้วยความรักใคร่โยติ และเชื่อมั่นได้

- การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ชนิด
ตัวต่อตัว อย่างน้อยวันละ 15 นาทีต่อคน
- การมองเห็น สบตา ยิ้มแย้มและสัมผัส
ด้วยความรักอย่างอ่อนโยน เช่น การกอด
เด็ก การลูบ ศีรษะ ลูบหลัง เป็นต้น
- การรับรู้และยอมรับความรู้สึกของ
เด็ก แม้ว่าบางครั้งอาจไม่เป็น
เหตุเป็นผลแบบผู้ใหญ่
- การทำตัวให้น่าไว้วางใจเชื่อมั่นได้
หากไม่แน่ใจอย่าสัญญา
ถ้าสัญญาแล้วต้อง
พยายามทำตาม
เช่น วันอาทิตย์
จะพาไปดูช้างที่
สวนสัตว์



- ขอโทษเมื่อทำผิด เข้าใจผิด หรืออารมณ์
เสีย ทำให้ลูกรู้ว่าคุณอาทรต่อความรู้สึก
ของเขา และเขาถือเป็นแบบอย่าง เช่น
เดียวกับการขอบคุณหรือชมเชยเมื่อเขา
ทำอะไรตามที่คุณบอก
- ทำกิจกรรมสนุกๆ สบายๆ ร่วมกันบ้าง
อย่าเพียงแต่เน้นเรื่องกิจวัตรประจำวัน
หรือการเรียนรู้

• ตั้งเป้าหมายการอบรมสั่งสอน จะได้
ไม่สับสน เป้าหมายของการอบรมสั่งสอน
ลูกรักคือ การ**ช่วยให้เด็กเรียนรู้กฎเกณฑ์
กติกาและค่านิยมที่เหมาะสมในสังคม เพื่อ
ปลูกฝังให้เด็กสามารถควบคุมตนเอง
และเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข
และมีความรับผิดชอบ** เป้าหมาย
**ไม่ได้อยู่ที่ทำให้เด็กเจ็บ โกรธแค้น
หรืออับอาย**



วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผลดี ควรมี

- การสอนว่าพฤติกรรมที่ถูกต้องคุณยอมรับได้คืออะไร

- การหลีกเลี่ยงความรุนแรง ทั้งการทำร้ายร่างกาย ตี ตบ หยิก และด้านการทำร้ายจิตใจ โดยการดูว่า เหยียดหยาม ประชด ขับไล่ หรือกักขังในห้องน้ำ

- การทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณยังมีค่า ยังมีค่าดีเหลืออยู่ จะได้พยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับได้ด้วยการปฏิบัติสิ่งที่ดี

- การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูก

- ความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ พัฒนาการ ลักษณะและความต้องการของเด็ก สำหรับเด็กวัย 1-3 ปี คุณควรรู้จักและเข้าใจว่า ลูกอยู่ในระยะที่ควบคุมตนเองได้น้อย ใจร้อน ยังไม่เข้าใจสิ่งที่ซับซ้อน ความจำและระยะสนใจในแต่ละช่วงยังไม่แน่นอน ไม่ปะติดปะต่อ พอมีสิ่งน่าสนใจใหม่เข้ามา ก็อาจจะลืมที่คุณแม่เคยสอนไว้ ดังนั้น คุณจึงควร

- จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ไม่ยั่ววุ่น ความสนใจของเด็กด้วยของที่แตกหักง่าย ของมีคม สารพิษ ฯลฯ



- ใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ
- ใจเย็น และอดทน ทำแบบอย่างที่ดีให้ลูกปฏิบัติตาม
- สังเกตและตอบสนองให้ถูกจังหวะ ที่ลูกโยเย อาจเป็นเพราะง่วงนอน หิว หรือนั่งรถนาน หรือเจ็บป่วยก็ได้

- เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา อย่าปล่อยปละให้รับแก้ไข ด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม หากลูกยังไม่ทำตาม ควรนำตัวออกจากจุดที่เกิดเหตุ หรือบริเวณที่เกิดอันตรายได้ โดยไม่ตามใจหรือแสดงความสนใจ รอให้สงบสติอารมณ์แล้ว จึงค่อยสอนและให้เด็กได้เรียนรู้การรับผิดชอบ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ทำของเลอะต้องให้ช่วยเก็บ



- เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น ไหว้ผู้ใหญ่ เล่นกับพี่น้อง ช่วยหยิบของ พุดเพราะ รับประทานอาหารที่คุณแนะนำ หรือพยายามทำ แม้จะยังไม่สำเร็จ ควรให้ความสนใจ ชมเชย หรือให้รางวัลตามควรทันที จะช่วยให้เด็กเกิดแรงจูงใจอยากทำสิ่งดีๆ อีก

- การส่งเสริมพัฒนาการด้านสื่อภาษาและสังคม ช่วยให้ลูกรู้จักรับรู้ และแสดงออกได้ดี รู้จักวิธีทักทาย และเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กและผู้ใหญ่นอกครอบครัวได้



ตัวอย่างพฤติกรรมและการแก้ไข

คุณแม่ของลูกก๊องอายุ 2 ปีเศษ เล่าว่าลูกก๊องปกติเป็นเด็กอารมณ์ดี แต่ไม่รู้ว่าทำอะไร เวลาเห็นเด็กอื่นๆ ที่สนามเด็กเล่น หรือแม่แต่ในร้านอาหาร จะรีเข้าไปหาเขา แล้วผลักจนเขาล้มหรือร้องไห้

หากคุณพ่อคุณแม่ดูหรือตี น้องก๊องก็จะเรียนรู้ว่าการตีคนอื่นเป็นเรื่องธรรมดา น้องก๊องก็จะเจ็บเขินหรือโกรธ ยิ่งหงุดหงิด งอแง อาละวาด อาจทุบตีตอบคุณ หรือเด็กคนนั้นก็ได้อีก

แต่คุณมีทางเลือกอื่น เช่น จูงมือ น้องก๊องไปแก้ปัญหา โดยแสดงความรับผิดชอบ ทักทายผู้ปกครอง เย้ยคำขอโทษ ช่วยประคองให้เด็กคนที่ล้มลง หากิจกรรมที่เด็ก 2 คนสนใจทำด้วยกันได้ เช่น ชี้อวนให้ดู สิ่งที่อยู่รอบๆ พาไปตักน้ำ เดินเล่นด้วยกัน ช่วยถือของเล็กๆ คนละชิ้น เป็นต้น เพราะน้องก๊องอาจจะอยากทักทายกับเด็กคนนั้น แต่ไม่รู้จักวิธีอื่นที่ดีกว่านั้น



คุณพ่อคุณแม่จึงอาจ “ตีว” น้องก้องเกี่ยวกับการตกต๋ายได้ด้วยการเล่นนิทาน เล่นสวมบทบาท เช่น พี่หมีตกต๋ายกับน้องก้อง ตักต๋ายระต๋ายส่วสดีกับตักต๋ายจิ้งจี้ ส่วนความ “มือหนัก” ก็เป็นเพราะน้องก้องยังควบคุมการใช้มือได้ไม่ดี ไม่รู้หนักเบา คุณพ่อคุณแม่ก็ให้เล่นแต่เบาๆ เช่น ปู่ใต้ กล่อมพี่หมีนอนพร้อมกับลูกต๋ว หรือแต่ต๋วเบาๆ

ลูกที่มีคุณพ่อคุณแม่มองเห็นการณีกอิล ช่วยให้ลูกเรียนรู้วิธีการเข้าสังคมอย่างง่ายๆ ก็จะมี “ก้าวไรชีวิต” ไม่ต้องเรียนรู้ด้วยความเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น



ปลูกฝังคุณค่าความเป็นไทย

เริ่มต้นที่ภาษาของลูกน้อย

คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกภาษาให้ลูกได้ตั้งแต่แรกเป็นทารกหรือยังเล็กๆ อยู่ โดยพูดคุยกับลูกด้วยภาษาที่ฟังเข้าใจง่ายและชัดเจนด้วยท่าทางที่เป็นมิตร โดยอาจจะใช้วิธีเล่นนิทาน อ่านหนังสือชี้ให้ลูกดูภาพ หรือเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและฝึกให้ลูกได้ฟังและหัดพูดภาษาไทย ได้เรียนรู้การใช้ภาษาไทยสำหรับสื่อความหมายและติดต่อกับคนอื่นๆ ได้ในสังคม ทั้งยังเป็นการสืบทอดภาษาอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยอีกด้วย

คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่เองจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมให้ลูกพูดเป็นประโยคอย่างถูกต้อง ใช้คำที่เหมาะสมในการพูดจาโต้ตอบ สามารถอธิบายความรู้สึกนึกคิดของตน หรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ตลอดจนตอบคำถามอย่างได้ใจความ การเริ่มสอนภาษานั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มจากให้ลูกเห็นและเล่นตัวอักษรไทย และตัวเลขไทยตั้งแต่อายุ 3-4 ขวบขึ้นไป เริ่มฝึกให้รู้จักตัวอักษร อ่านและขีดเขียนทีละเล็กทีละน้อยราวอายุ 4-5 ขวบขึ้นไป ตามความพร้อมของลูก



ในยุคโลกาภิวัตน์ มีแนวโน้มที่ครอบครัวจะนำสื่อภาษาต่างประเทศเข้ามาในบ้านและเด็กอาจได้พบ ได้เรียน ได้เล่นร่วมกับชาวต่างประเทศ トラบโดที่เป็นประสบการณ์เรียนรู้อย่างธรรมชาติและไม่นับบังคับ ก็จะเป็นผลดีต่อพัฒนาการด้านภาษา แต่คุณพ่อคุณแม่โปรดอย่าลืมว่าลูกจะเรียนรู้และใช้ภาษาได้ดีจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดี มีคนพูดคุยโต้ตอบเสนอสนองกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเด็กจะได้เชื่อมโยงเสียงกับความหมาย และกับพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจอารมณ์ และสังคม ดังนั้นการเปิดแต่โทรทัศน์หรือวิดีโอ ไม่ว่าจะ เป็นภาษาไทยหรือต่างประเทศให้ลูกดูเป็นช่วงนานๆ แต่ขาดคนที่พูดคุยด้วย จึงเป็นโทษมากกว่า



สอนให้ลูกรู้จักและรักวัฒนธรรมไทย

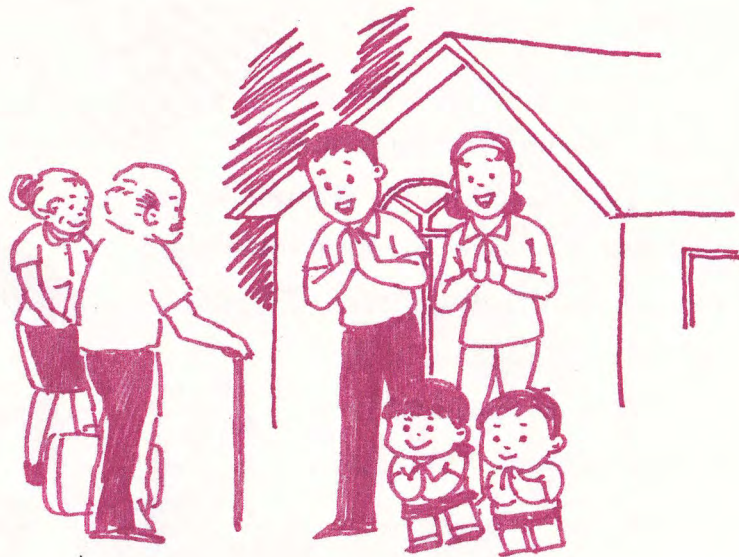
เด็กๆ จะค่อยๆ ซึมซับค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีจากการกระทำของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นมารยาททางสังคม เช่น การเคารพผู้ใหญ่ การไหว้ การกินอยู่ การรู้จักสำรวม และเกรงใจ หรือแม้กระทั่งเรื่องระเบียบวินัยทางสังคม การรักและชื่นชมธรรมชาติ ศิลปะ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่จะชี้ชวนให้ลูกสนใจและปลูกฝังได้ไม่ยาก ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาดู และสนับสนุนให้ลูกได้คิดและได้ทำอย่างเหมาะสม



เริ่มจากเล่นนิทาน ร้องเพลง กล่อมลูก เล่นดนตรี ประดิษฐ์ของเล่นด้วยกัน เล่นการละเล่นพื้นบ้าน พาลูกร่วมกิจกรรมทางประเพณี สังคมและศาสนา ตามความเหมาะสม โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของเด็กอายุ 1-3 ปี ที่นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้ นาน กินอาหารและนมบ่อยกว่า และต้องนอนพักผ่อนมากกว่าเด็กโต และผู้ใหญ่



คุณพ่อคุณแม่จึงต้องเตรียมและเลือกกิจกรรมที่ลูกจะเข้าร่วมด้วยได้ จึงจะไม่กลายเป็นประสบการณ์ที่น่าปวดศีรษะของทุกฝ่าย เป็นการเปิดโลกทัศน์ให้ลูกได้รู้ได้เห็นผู้คน สถานที่และเป็นการฝึกเข้าสังคมที่มีประสิทธิภาพ



เด็กฯ รู้จักคุณธรรมด้วยแบบอย่างที่ดี จากผู้ใหญ่

การปลูกฝังการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ผู้ใหญ่จะต้องเป็นแบบอย่างให้เห็น เช่น

- จะปลูกฝังการรักษาความจริง ผู้ใหญ่ต้องไม่หลอกหรือขู่เด็กเสียเอง
- จะฝึกการไม่เบียดเบียนกัน ผู้ใหญ่ก็ต้องแสดงความรักความเมตตาต่อคนอื่นๆ ด้วยการให้อภัย ไม่ทำร้ายผู้อื่น ทั้งทางคำพูด หรือการกระทำ
- ฝึกการรู้จักละเอียดและควบคุมตัวเองต่อการกระทำ ความผิด สอนลูกไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ควร
- ฝึกหัดความรู้จักพอ ใช้จ่ายแต่สมควร ไม่ตามใจลูกอย่างไม่มีเหตุผล
- ปลูกฝังและฝึกให้ลูกเป็นคนมีจิตใจโอบอ้อมอารี โดยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในครอบครัวสนใจ



ทุกข์สุข และแสดงความเอื้ออาทรต่อกัน
ทั้งในยามสบายและยามเจ็บป่วย

- ฝึกให้ลูกเรียนรู้ความต้องการของคนอื่น
ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักอดทนรอและมีส่วน
ช่วยเหลือคนในครอบครัวตามกำลังความ
สามารถ



เรียนรู้เพื่อก้าวสู่โลกกว้าง

เด็กวัยนี้จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากคุณพ่อคุณแม่
และสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะ
เด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ขวบ มักได้รับการดูแลอยู่ใน
บ้าน บางคนอาจได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล
ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน คุณพ่อคุณแม่จึงควร
เลือกบริการเลี้ยงลูกที่สะอาดปลอดภัย และมี
กิจกรรมการเล่นควบคู่ไปกับ

การเรียนรู้เพื่อส่งเสริม
พัฒนาการด้านต่างๆ
ดังที่กล่าวมาแล้ว
ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่
ก็ยังจำเป็นต้องติดตาม
เอาใจใส่ และดูแลลูกอย่าง
ใกล้ชิดเสมอ



เมื่อลูกมีอายุ 3-4
ขวบขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่
ควรพาไปเข้ากลุ่มเรียนรู้จากครูและเพื่อนในชั้น
เด็กเล็ก หรือศูนย์พัฒนาเด็กเพิ่มขึ้นจากการอบรม
เลี้ยงดูที่บ้าน เพื่อเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ก่อน
ที่จะเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา ดังนี้

- ด้านร่างกาย เน้นความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและการใช้มือและตาให้ทำงานอย่างประสานกัน ในการวาด บันทึ หรือขีดเขียน
- ด้านสติปัญญา เน้นการรับรู้เรียนรู้ รู้จักแยกแยะสิ่งต่างๆ ที่เหมือนหรือแตกต่างกัน รู้จักเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่เหมือนกัน ต่างกัน รู้จักแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ และสนใจใฝ่รู้
- ด้านการเข้าใจและการใช้ภาษา โดยให้รู้ และสามารถอธิบายความหมายของคำและเรื่องราว เล่าเรื่องและจับใจความสำคัญได้



- ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ฝึกให้ลูกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักแบ่งปัน และทำตามระเบียบ รู้จักการรับและให้ความช่วยเหลือ รู้จักการขอบคุณและขอโทษ

ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องระวังอย่าปล่อยปละละเลยจนลูกขาดโอกาสในการเรียนรู้ แต่ก็ต้องระวังอย่าเร่งบังคับให้ลูกท่องจำอ่านเขียนจนเคร่งเครียดเกินไป หรือจัดให้เรียนพิเศษวิชาต่างๆ จนลูกกล้าหรือเบื่อหน่าย ไม่มีโอกาสเล่น ไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัวพักผ่อนไม่พอ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาความรู้สึกรักคิดที่สร้างสรรค์ของลูก และอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพ ตลอดจนพัฒนาการทางสังคมของลูกอย่างคาดไม่ถึงทีเดียว ค่าใช้จ่ายแพงๆ ชื่อโรงเรียนดังๆ ไม่รับประกันความเหมาะสม และคุณภาพของบริการ คุณพ่อคุณแม่จึงควรไปเยี่ยมชมกิจกรรมในโรงเรียนอนุบาล หรือ สถานบริการรับเลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก เพื่อคัดเลือกดูว่าน่าไว้วางใจที่จะมอบลูกรักไปไว้ในความรับผิดชอบเพียงใด จะได้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง



สรุป

คุณพ่อคุณแม่มีโอกาส มีสิทธิและหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความประพฤติที่ดีตามศักยภาพ โดยเฉพาะในการวางรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงในช่วง 3 ปีแรกของลูก ถ้าหากลูกได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ด้วยความรักความเข้าใจ ได้สร้างความผูกพันที่มั่นคงในครอบครัว ได้รับอาหารที่เหมาะสมพอเพียง มีประสบการณ์เรียนรู้ ได้รับการป้องกันภัยต่างๆ อย่างรอบคอบ และการอบรมสั่งสอนอย่างสร้างสรรค์ ลูกก็จะพร้อมที่จะก้าวสู่โลกกว้างได้อย่างแข็งแรง ลูกจะมีแนวโน้มที่เป็นผู้มีสุขภาพดี ใฝ่เรียนรู้ มีความมั่นใจ มีความหวังในชีวิต เติบโตขึ้นเป็นผู้ใฝ่ดี มีความมานะพยายามในการเรียนและการทำงาน แสวงหาวิธีการที่จะพัฒนาตนเองจากสิ่งที่มีอยู่ในสังคม มีความสุข รู้สึกดีต่อตนเองและคนอื่น รู้จักการปรับตัวกับกฎเกณฑ์ในสังคม สามารถแยกแยะถูกผิด รับผิดชอบและควบคุมตนเองได้ดี ไม่ถูกสิ่งแวดล้อมชักจูงไปในทางเสื่อมโดยง่าย บรรยากาศครอบครัวของคุณจะอบอุ่นและความปรารถนาของคุณจะเป็นจริง หากคุณร่วมมือร่วมใจกันเลี้ยงดูลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วันนี้



คุณค่าเพื่อพัฒนาการของลูกรัก



สู่โลกกว้าง... อย่างแข็งแรง