

“เล่น” ให้ได้ “เรื่อง”

พ่อแม่ ๔.๐ รู้ทันเรื่องเล่นจนอัลฟ่า



กรมอนามัย

unicef 
for every child



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University

“เล่น” ให้ได้ “เรื่อง”

พ่อแม่ ๔.๐ รู้ทันเรื่องเล่นเจนอัลฟ่า



กรมอนามัย



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University

“เล่น” ให้ได้ “เรื่อง”
พ่อแม่ ๔.๐ รู้ทันเรื่องเล่นเอนอัลฟ่า

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อุดม	อัสวตมากร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

บรรณาธิการ

นายแพทย์ธิดิกร	โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายวัชรินทร์	แสงสัมฤทธิ์ผล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวปทุมรัตน์	สามารถ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายธีรพงษ์	คำพุด	กองแผนงาน
นางสาวธนกร	พีระแพทย์	เจ้าหน้าที่พัฒนาเด็กปฐมวัย unicef ประเทศไทย
นายแพทย์สมบุญ	หทัยอยู่สุข	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
แพทย์หญิงนิชา	ทัศนชาญชัย	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
นายเศวต	เชียงลี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายธวัชชัย	ทองบ่อ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายมังกร	พวงครามพันธุ์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผู้เชี่ยวชาญ

รศ.นพ.อดิศักดิ์	ผลิตผลการพิมพ์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
นางคะทนี	แก้วมณี	เจ้าหน้าที่พัฒนาเด็กปฐมวัย ยูนิเซฟ ประเทศไทย
นายกิริติ	คุณวโรตม์	เทศบาลนครนนทบุรี
นางสาวสุรีพร	แก้วทิมา	เทศบาลนครนนทบุรี
นางสาวรจนา	ประवासุข	เทศบาลตำบลบางพลี
นางสาวพัชราภรณ์	พูลสวัสดิ์	เทศบาลตำบลบางพลี
นางสาวสิริกานต์	แก้วคงทอง	เทศบาลเมืองบางกรวย
นางสาวสุทินพะเยาว์	ฉาบทับทิม	เทศบาลเมืองบางกรวย
นางสาวสาริศา	อู๋ใบสี	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคูคต (วัดประยูรธรรมาราม)
นางสาววารุณี	ปิ่นใจ	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคูคต (วัดประยูรธรรมาราม)
นางฐิติรัตน์	ฤทธิ์สุข	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลเสาธงหิน ๒
นางพรทิพย์	วรวิชญ์	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย
นางสาวมานิ	เนกขัมม์	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย

จัดพิมพ์โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ : ๑
พ.ศ. ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐

โรงพิมพ์ : บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด
ที่อยู่ ๑๕ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๗๘ แขวงบางอ้อ
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
Email : ncconcept2014@gmail.com
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๐ ๐๑๙๑
โทรสาร ๐ ๒๘๘๐ ๐๑๙๑

ISBN : 978-616-11-3722-9

คำนำ

ในยุคที่จังหวะการหมุนของโลกนั้นเร็วมากขึ้นทุกที พ่อแม่ยุคใหม่จำต้องรู้ให้เท่าทันโลกใบนี้ เพื่อเตรียมลูกน้อยให้พร้อมที่จะเติบโตและปรับตัวในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

หลายแนวความคิดในการเลี้ยงดูลูกเพื่อให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ได้สนับสนุนแนวทางการเลี้ยงดูลูกตามศักยภาพ ความถนัด และความสนใจของลูก โดยเปรียบเทียบการเลี้ยงดู เหมือนการปลูกต้นไม้ ที่มีความแตกต่างตามสายพันธุ์ และต้องการดิน น้ำ อากาศ แสงสว่าง แตกต่างกันไป และเชื่อในอัจฉริยภาพที่หลากหลาย ไม่ใช่ด้านวิชาการในห้องเรียนเท่านั้น ประกอบกับเทคโนโลยีที่เจริญอย่างก้าวกระโดด ทำให้ความต้องการทักษะของทรัพยากรมนุษย์นั้นมากกว่าแค่การทำงานตามขั้นตอน หรือตามกรอบแบบเดิมๆ แต่ต้องการคนที่มีความสามารถในการวางแผน การบริหารจัดการ จินตนาการ ทำงานเป็นทีม สื่อสารเป็น มีความยืดหยุ่น และแก้ปัญหาได้ ซึ่งจะพัฒนาได้ผ่านกระบวนการ “เล่น” ตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ

โดยการเล่นนั้นทำได้หลากหลาย ทั้งการเล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง ธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ ดิน หิน ไม้ ทราย น้ำ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ต่อบล็อกไม้ ฝึก ตัด ปะกระดาษา วาด เล่น อักษร ปั่นปาย เล่นบทบาทสมมติ เล่นดนตรี ทำงานบ้าน และการอ่านหนังสือ อันจะช่วย กระตุ้นสมองเกิดวงจรการเรียนรู้และพัฒนา ผ่านความรู้สึกรื่นเริงสนุกสนาน และทำให้ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ภาษา และสติปัญญา ของเด็กพัฒนาไปได้อย่างดี

หนังสือ “เล่นให้ได้เรื่อง: พ่อแม่ ๔.๐ รู้ทันเรื่องเล่นเจนอัลฟา” จะนำพาและ จุดประกายพ่อแม่ทุกท่าน โดยเฉพาะท่านที่มีลูกอยู่ในช่วงปฐมวัย (๐-๖ ปี) ให้เห็น ภาพความสำคัญของการเล่น ว่าไม่ใช่แค่เรื่องเล่นๆ แต่การเล่น คือการเรียนรู้ในทุกวัน ของเด็ก และจะนำพาเขาให้เติบโตและปรับตัวกับโลกใบนี้ ที่หมุนรอบตัวเองด้วยความเร็วสูงได้อย่างดีต่อไป

สารบัญ

	หน้า
๑ / คุยกันก่อนเริ่ม “เล่น”	๑
๒ / มายาคติ ต่อ “การเล่น”	๓
๓ / “เล่นตามรอยพระยุคลบาท”	๕
๔ / ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF)	๗
๕ / เลี้ยงเด็กให้ดี คือเลี้ยงเด็กให้มีความสุข	๙
๖ / ๑๘๐ นาทีทอง อย่าให้จอครองลูก	๑๑
๗ / ปริมาณ หรือคุณภาพ	๑๓
๘ / จะเริ่มเล่น แต่นึกไม่ออก	๑๕
๙ / ร่างกายพ่อแม่...ของเล่นที่ดีที่สุด	๑๖
๑๐ / สำเร็จรูป ไม่เท่าธรรมชาติ	๑๘
๑๑ / ธรรมชาติ เพื่ออ่อนโยน	๒๑
๑๒ / คนเดียว หรือกับเพื่อน	๒๓
๑๓ / ลืมไปเลย กับ “ไม่” “อย่า” “ห้าม”	๒๖
๑๔ / เล่นกับลูกวัยทารก	๒๘
๑๕ / ขวนลูก นั่ง คลาน ยืน และเดิน	๓๑
๑๖ / วิ่งเล่นอิสระ	๓๓
๑๗ / สำเร็จรูป ไม่เท่าธรรมชาติ	๓๕
๑๘ / ในห้อง ในบ้าน ก็วิ่งได้	๓๗
๑๙ / เมืองมหัศจรรย์ เนรมิตปราสาท	๓๙
๒๐ / วาดระบาย ละเลง ดึงปะ ประดิษฐ์	๔๑
๒๑ / ให้เพลงพาไป	๔๔
๒๒ / นิทานเร่ใจ	๔๖
๒๓ / ผู้ช่วยคุณแม่	๔๘
๒๔ / เทียนอกบ้าน ดูของจริง	๕๐
๒๕ / ปลุกกล้วย ให้เป็นกล้วย	๕๒
๒๖ / เหนื่อยนัก ก็พักหน่อย	๕๓
บรรณานุกรม	๕๕
ภาคผนวกที่ ๑ หนังสือที่แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่อ่านเพิ่มเติม	๕๖



/คุยกันก่อนเริ่ม “เล่น”

เราเชื่อว่าไม่มีพ่อแม่ (รวมถึงปู่ย่าตายาย) คนไหน ไม่อยากให้ลูกได้ดี แต่เชื่อหรือไม่ว่า ส่วนมาก ได้แค่ “อยาก” แต่ไม่ได้ “ทำ” ให้เกิดขึ้นจริงได้

เรายังเชื่ออีกว่า ท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ในตอนนี้ ต้องมีความสนใจใน “การเล่น” ของเด็กปฐมวัย (๐-๖ ปี) ไม่มากก็น้อย ซึ่งนั่นนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมาก แต่ก่อนจะเริ่มต้นพูดถึงเรื่องเล่นของเด็ก ลองมาจับเข้าคุยกันก่อนดีไหม ว่าทำไมเราถึงต้องชักชวนให้ทุกท่านให้มาสนใจเรื่องนี้....?



สังคมเปลี่ยนไป... ความท้าทายก็เปลี่ยนตาม

ก่อนอื่น เราอยากให้คุณพ่อคุณแม่ลองหันมามองความเป็นไปของสังคมยุคปัจจุบัน กันสักนิด แบบว่าให้ลบความเป็นพ่อแม่ออกไปก่อน แล้วลองมองโลกเรา สังคมเรา แบบมุมมองของคนปกติทั่วไป ที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เอาล่ะ! ถ้าทุกคนพร้อมแล้ว ขอให้หลับตาลงสัก ๑๐ วินาที แล้วนึกภาพความเป็นไปของโลกและสังคมดู



๒... ๔...
๑... ๓... ๕...
.....๑๐!



ครบ ๑๐ วินาที แล้ว...ก็ลืมตาได้...

ทุกคนเห็นอะไรกันบ้าง?

เราขอเดาว่า น่าจะเห็นไปในทำนองนี้ คือ ภาพความวุ่นวาย ภาพตึกสูงระฟ้า ไม่เป็นระเบียบ ภาพคนใช้โทรศัพท์มือถือเป็นปัจจัยที่ห้า ต่างๆ นานา

ยิ่งถ้าลองหลับตาจินตนาการว่า ในอนาคตอีก ๑๐, ๑๐, ๓๐ ปี ข้างหน้า จะเป็นอย่างไร ก็อาจจะได้ภาพสังคมที่แทบไม่พึงพามนุษย์อีกต่อไป แต่ไปอาศัย คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ปัญญาประดิษฐ์ หุ่นยนต์ อย่างเต็มตัว (๑-๓)

คำถามก็คือ...แล้วในอนาคตนั้น ลูกเราจะไปอยู่ตรงไหน?

จะปรับตัวให้อยู่รอดได้อย่างดีและมีความสุขหรือไม่?

...คำตอบอาจมีหลากหลาย

ในวงการการศึกษาและวงการธุรกิจระดับโลก ได้พยายามเสนอแนะสิ่งหนึ่ง ที่จะช่วยพาเด็กๆ ให้เติบโตเพื่อพร้อมรับสถานการณ์ในอนาคตนั้นได้ คือการติดอาวุธ ที่เรียกว่า “ทักษะ” ที่จำเป็น ให้ลูกให้พร้อม ซึ่งทักษะจำเป็นที่เวลานี้ เขาเรียกกันว่า “ทักษะแห่งอนาคต” หรือ “ทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑” ซึ่งประกอบไปด้วย ทักษะ การบริหารจัดการวางแผน ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการ แก้ปัญหาได้ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการใช้เทคโนโลยี (๔, ๕)

ซึ่งทั้งหมดนี้ เราสร้างให้เขาได้ ผ่านกระบวนการ “เล่น”



/มายาคติ ต่อ “การเล่น”

บทที่แล้ว เราชวนคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน ให้ลองมองสถานการณ์รอบตัวเรา ทั้งปัจจุบันและอนาคต เพื่อให้เห็นภาพว่าลูกของเราจะต้องเติบโตและใช้ชีวิต ในสภาพแวดล้อมนั้นอย่างไร และเขาต้องการอะไรจากพ่อแม่ ที่จะทำให้เขามีชีวิต อยู่ได้อย่างมีความสุข (ซึ่งตอนนั้น อาจจะไม่มียุคเรายุ่งกับเขาแล้วก็ได้)

คำตอบหนึ่ง คือ เขาจำเป็นต้องมีทักษะที่จำเป็นต่อยุคสมัยนั้น ติดตัวเขา อันได้แก่ ทักษะการบริหารจัดการวางแผน ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหาได้ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการใช้เทคโนโลยี

แต่คำถามต่อไปคือ...แล้วตอนนี้ เราได้เตรียมพร้อมให้เขาแล้วหรือไม่?



สังคมเปลี่ยนไป...เด็กไทยไม่เปลี่ยนตาม?

เราอยากชวนคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน ให้ลองดูภาพต่อไปนี้ ว่าท่านคุ้นเคย หรือ เคยเห็นภาพความเป็นจริงของการดูแลเด็กๆ ในสังคมเราในปัจจุบัน เหล่านี้หรือไม่?

เด็กอนุบาล ๓ เรียนพิเศษ เตรียมสอบเข้าโรงเรียน ป.๑....

โรงเรียนอนุบาล ให้เด็กเขียนสมการคณิตศาสตร์

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก **เร่งเรียน เขียน อ่าน** ให้เด็กท่อง และฝึกเขียน ก ข ค
พ่อแม่เลี้ยงเด็กทารกด้วยโทรศัพท์

เราอยากถามว่า ท่านรู้สึกอย่างไร
กับภาพเหล่านี้?



ในทางกลับกัน ท่านลองมองภาพเหล่านี้

เด็กทารก เล่นจ๊ะเอ๋ กับพ่อแม่ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม

เด็กเล็ก ได้วิ่งเล่นอย่างอิสระในสนามหญ้าสีเขียว หรือในสนามเด็กเล่น
พร้อมเสียงหัวเราะ

เด็กเล็ก ได้เล่นดิน ทราย น้ำ จนตัวมอมแมมเปียกปอน ด้วยแววตาเปี่ยมสุข

เด็กเล็ก ได้วาดรูป ระบายสี (ละเลงสี) จนสีเปื้อนหน้า เปื้อนนิ้ว

ท่านรู้สึกอย่างไรกับภาพเหล่านี้?



เราจะไม่ตัดสิน ว่าคำตอบไหน คือคำตอบที่ถูกต้อง
แต่จะชวนทุกท่าน ลองฟังแนวคิดเรื่องการเล่นเด็ก
การเรียนรู้ การเล่น ดังต่อไปนี้...



/“เล่นตามรอยพระยุคลบาท”



“เล่นตามรอยพระยุคลบาท” เล่นคือเรียน เรียนคือเล่น

กล่าวถึงแนวคิดของสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ในการเลี้ยงพระธิดา พระโอรส ได้แก่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ในหลวงอานันทมหิดล, และในหลวงภูมิพลฯ โดยเฉพาะช่วงตอนที่เสด็จประทับอยู่ที่เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ สมัยที่ทรงพระเยาว์

โดย สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ได้เล่นอย่างอิสระในแต่ละวัน ทั้งเล่นดิน ททราย น้ำ หิมะ เล่นกับธรรมชาติ ทั้งภูเขา ต้นไม้ สัตว์ เล่นดนตรี กีฬา ทำงานบ้าน

ซึ่งถ้าอธิบายโดยหลักการพัฒนาของสมองตามแต่ละช่วงวัย จะพบว่า การเล่นเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นการพัฒนาสมองในส่วนต่างๆ เช่น สมองส่วนลิมบิก ที่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ ของเด็กเล็ก โดยการเล่นที่เต็มไปด้วย “ความสุขและความสนุก” จากการได้เล่น ทั้งการเคลื่อนไหว ศิลปะ ดนตรี จากการสัมผัสของจริงและประสบการณ์ตรง จะกระตุ้นสมองส่วนลิมบิกให้เปิดรับการเรียนรู้ ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้ของสมองต่อยอดไปที่พัฒนาการสมองใหญ่ส่วนหน้า อันเป็นส่วนที่ควบคุมการคิด และความ

เป็นเหตุผล ทำให้เกิดพัฒนาการด้านภาษา คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ และทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะต่างๆ ที่ได้จากการเล่น ดังจะเห็นได้จากพระอัจฉริยภาพในทุกด้านของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทั้งการบริหารจัดการโครงการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา ดนตรี กีฬา ความเข้าใจเพื่อนมนุษย์นั่นเอง (๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔)



การเล่น ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

แต่การเล่น คือการเรียนรู้ในทุกๆวัน สร้างทักษะที่จะเป็นเสาเข็มของบ้านที่จะถูกสร้างไปเรื่อยๆในอนาคต





/ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF)



แนวคิดต่อมา คือ การพัฒนาทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ “Executive Function (EF)” กล่าวโดยสรุปคือ มีความพยายามในการทำการวิจัยในระดับโลก เพื่อให้ได้คำตอบว่า **ทำไมเด็กคนหนึ่ง ถึงไปได้ไกลกว่าเด็กอีกคนหนึ่ง?**

โดยทีมวิจัยเขาค้นพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (เช่น มีการทำงานมั่นคง มีรายได้เหมาะสม มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุข) มาจากความสามารถของสมองส่วนหน้าด้านการจัดการ เพื่อควบคุมความคิด การกระทำ และอารมณ์ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยต้องเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเป็นเด็กปฐมวัย ผ่านการทดลองทำซ้ำและเรียนรู้ในกิจกรรมการเล่นที่สนุกสนาน ได้แก่ เล่นดินเล่นทรายพร้อมถังน้ำ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ต่อบล็อกไม้ ฝึก ตัดปะกระดาษ วาดเล่นในสนาม ปีนป่าย เล่นบทบาทสมมติ เล่นดนตรี ทำงานบ้าน และการอ่านหนังสือ เป็นต้น เพราะเด็กจะต้องมีการคิดวางแผนในหัวของเขาว่าจะเล่น

อย่างไร เป้าหมายคืออะไร และพยายามไปให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ โดยหากพบปัญหา ระหว่างทาง เขาจะต้องหาวิธีแก้ไขให้ได้ ผ่านการเล่นและเรียนรู้ด้วยตัวเขาเอง



โดยตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมที่ช่วยพัฒนา EF ได้เป็นอย่างดี ก็คือการปีนป่ายที่สูง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ท้าทาย ให้เด็กเล็กต้องเอาชนะความกลัว แล้วใช้มือ สายตา เท้า ประสานกันอย่างดี เพื่อปีนไปให้ถึงยอด และจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อทำได้ ในที่สุด (๑๕, ๑๖, ๑๗)



EF ดี มีชัยไป (มาก) กว่าครึ่ง



/เลี้ยงเด็กให้ดี

คือเลี้ยงเด็กให้มีความสุข



“การเลี้ยงเด็กให้ดี คือการเลี้ยงเด็กให้มีความสุข” เป็นแนวคิดที่เชื่อว่า สิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพ มาจากความสุขในวัยเด็ก

ประเทศฟินแลนด์ ประเทศนอร์เวย์ และประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นตัวอย่างประเทศที่เชื่อในแนวคิดนี้ โดยมีการจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อให้พ่อและแม่ได้อยู่กับลูกในแต่ละวันได้อย่างเพียงพอ จัดสภาพชุมชนให้เหมาะกับการออกมาเล่นนอกบ้านของเด็กปฐมวัย จัดสถานศึกษาให้สอนผ่านการเล่น ไม่มีการเร่งรัดทางวิชาการ ไม่มีการสอบ ไม่มีการบ้าน แต่ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ โดยสอดแทรกเนื้อหาวิชาการไปในการเล่นอย่างเป็นธรรมชาติ



ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ คือ ประเทศฟินแลนด์ มีผลคะแนนการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ (PISA) ที่ดีที่สุดในโลก หลายปีติดต่อกัน (๑๘) ประเทศนอร์เวย์ เป็นสถานที่ที่ดีที่สุดในโลกในการจะเป็นแม่และเลี้ยงเด็กหนึ่งคนขึ้นมา จากการสำรวจขององค์กร Save the Children (๑๙) และประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นอันดับที่ ๑ ในโลก ด้านความสุขและการศึกษา จากการจัดอันดับขององค์กรยูนิเซฟ (๒๐)



คงไม่มีคำพูดไหนจะเหมาะกับการปิดท้ายบทนี้ เท่ากับคำว่า
“การเล่นเด็กให้ดี คือการเล่นเด็ก
ให้มีความสุข”





/๑๘๐ นาทีทอง อย่าให้ออกแรงลูก



เราคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ คงได้ไต่เต้าด้านการเล่นและการเลี้ยงดูลูก มาจาก ๓ บทที่แล้ว พอสมควร เนื้อหาต่อไป เราจะชวนคุณพ่อคุณแม่คุยถึงเรื่องปริมาณ การเล่น และรูปแบบตัวอย่างการเล่น ที่จะช่วยพัฒนาร่างกาย สมอง จิตใจ อารมณ์ สังคม และภาษา ให้กับลูกๆ ซึ่งสามารถนำไปทำได้ง่ายๆ

โดยในส่วปริมาณการเล่นนั้น มีข้อเสนอแนะให้เด็กปฐมวัย (๐-๖ ปี) ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การยืน เดิน กระโดด ปั่น วิ่ง ปีน อย่างน้อย ๑๘๐ นาที ต่อวัน และมีการใช้กล้ามเนื้อทั้งมัดเล็ก เช่น นิ้วมือ และมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ในกิจกรรมต่างๆ รวมถึงให้ลดเวลานั่งอยู่กับที่ โดยให้มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ทุกหนึ่งชั่วโมงของการนั่ง เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง และกระตุ้นการเจริญเติบโต ของลูกจากการได้ขยับร่างกาย (๒๑)

นอกจากนี้ ยังแนะนำให้งดการใช้โทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือโทรทัศน์ ที่มีภาพเคลื่อนไหว ในเด็กที่อายุต่ำกว่า ๒ ปี และใช้ได้อย่างจำกัด วันละไม่เกิน ๑๕ นาที ในเด็กที่อายุ ๒ ปี ขึ้นไป เนื่องจากจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย ภาษา สมาธิ อารมณ์ และสังคม เนื่องจากการสื่อสารทางเดียว เด็กไม่สามารถโต้ตอบได้ และความเร็วของภาพบนจอไวเกินกว่าที่สมองของเด็กจะประมวลผลได้ทัน ส่งผลต่อสมาธิและการรับรู้ พ่อแม่ควรชวนลูกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ส่งผลดีต่อลูกของเรา มากกว่าเล่นอุปกรณ์เหล่านี้ (๗, ๒๑)





/ปริมาณ หรือคุณภาพ

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย โดยสำนักงานสถิติ พบว่ามีเพียง ๑ ใน ๓ ของเด็กปฐมวัย ที่ได้เล่นกับพ่อในช่วง ๓ วันที่ผ่านมา และ ๒ ใน ๓ ได้เล่นกับแม่ นอกจากนี้ยังพบว่ามีเพียง ๓ ใน ๔ ของเด็กปฐมวัยไทย ที่ได้อยู่กับพ่อหรือแม่ โดยเฉพาะเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ได้อยู่กับพ่อหรือแม่ เพียง ๒ ใน ๓ เท่านั้น

แม้กระทั่งเด็กที่ได้อยู่กับพ่อแม่ทุกวัน ในวันธรรมดาที่พ่อกับแม่ต้องไปทำงาน ก็จะอยู่กับปู่ย่าตายาย หรืออยู่ที่สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือโรงเรียนอนุบาล ซึ่งแสดงว่าปริมาณเวลาที่จะได้อยู่กับพ่อแม่ในแต่ละวันนั้นมีน้อยมาก



เราไม่ได้จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ รู้สึกผิด ตรงกันข้าม เราเข้าใจคุณพ่อคุณแม่ ด้วยซ้ำ การจะมีลูกคนหนึ่งในปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ภาระความรับผิดชอบมากมาย มาพร้อมกับความสุขของการได้มีลูก อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



และเราก็ไม่ปฏิเสธถึงความรักของคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย หรือมาตรฐาน การเลี้ยงดูของสถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือโรงเรียนอนุบาล ที่พัฒนา ไปมากในปัจจุบัน

ที่เราจะขอก็คือ ขอเพียงให้คุณพ่อคุณแม่ตระหนักว่า คนที่ดีที่สุดสำหรับลูก วัยนี้ คือ คุณพ่อคุณแม่ เขาอยากอยู่กับคุณพ่อคุณแม่มากที่สุด ด้วยเจเนเนอเรชั่น ด้วยความพร้อมทางสรีระ และสัญชาตญาณความเป็นพ่อแม่ อย่างไรก็เหมาะสมที่จะ ดูแลเขามากที่สุด

ดังนั้น หากไม่ได้อยู่กับลูก เสาร์อาทิตย์ ขอให้ได้กลับไปเจอ หากต้องทำงาน ตอนกลางวัน ตอนเย็นรีบกลับไปหา หากเวลานี้น้อย ใช้สอยให้มีคุณภาพ การงาน อาจสำคัญ เงินทองอาจสำคัญ แต่ปริมาณเวลาอยู่กับลูกก็สำคัญ จัดแบ่งให้พอดี

ลงทุนเวลากับลูกในวัยนี้ ในวันที่เขาเติบโตและเดินจากเราไป เราจะได้ไม่ต้อง กังวล หรือนึกเสียดายทีหลัง ที่ไม่ได้ให้เวลากับเขาอย่างที่เขาต้องการ



เพราะลูก จะเป็นเด็กเพียงแค่ครั้งเดียวในชีวิต...



/จะเริ่มเล่น แต่นึกไม่ออก



เราเชื่อว่า คุณพ่อคุณแม่หลายท่าน คงเคยเจอสถานการณ์ว่าอยากจะเล่นกับลูก แต่นึกไม่ออกว่าจะเล่นอะไร ก่อนจะไปดูตัวอย่างการเล่นต่างๆ เราขอแนะนำเทคนิคหนึ่ง ที่ง่าย แต่ได้ผลดี นั่นก็คือ....



...ให้ลูกชวนเราเล่นแทนเลยละ!

ขึ้นชื่อว่าเด็ก เขาเกิดมาเพื่อเล่นอยู่แล้ว ให้เราพยายามคิดให้ตายยังไง ก็ไม่มีทาง เก่งเรื่องเล่นได้เท่ากับผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยกำเนิด อย่างลูกๆของเราเป็นแน่

ดังนั้น กรณีคับขัน ไร้ทนายของเราก็คือ ถ้ามลูกไปตรงๆ แต่เนียนๆ เลยว่า...



“โหน วันนี้ลูกจะชวนพ่อกับแม่ เล่นอะไรดีจ๊ะ?”

รับรองได้ว่า คุณพ่อคุณแม่ ไม่มีเวลาได้พักหายใจแน่นอน



/ร่างกายพ่อแม่...ของเล่นที่ดีที่สุด

อีกสถานการณ์ที่เราคิดว่าคุณแม่หลายท่านคงจะเคยเจอ คือ การหาของเล่นเล่นกับลูก ของเล่นอะไรที่ดี ที่จะช่วยพัฒนาการของลูก บางคน search อินเทอร์เน็ต หาของเล่นแพ่งๆจากต่างประเทศ หรือหาจากร้านขายของเล่นออนไลน์ ที่โชว์สรรพคุณต่างๆ นานา ซึ่งไม่ก็ทราบว่าจะจริงเท็จประการใด

ในบทนี้ เราขอเสนอของเล่นที่ดีที่สุด ที่ไม่ต้องกักขังในสรรพคุณ ไม่ต้องเสียเวลาซื้อปั้ง ไม่ต้องสั่งซื้อทางอินเทอร์เน็ตให้เปลืองเงิน นั่นก็คือ **ร่างกายของพ่อแม่เองไงล่ะ!**



รู้ใหม่ว่า หลังของแม่ กลายเป็นม้าก็ได้ ลูกได้ขี่ม้า ที่สั่งให้ไปไหนก็ได้ ชาของพ่อ กลายเป็นเครื่องบิน ให้ลูกขึ้นบิน บรีนนๆ ก็ได้ บนที่นอน พ่อลูกกลายเป็นนักมวยปล้ำ กลิ้งตัว เอาตัววัด พัดกัน ดูว่าใครจะยอมแพ้ ตรงโซฟา แม่กับลูก กลายเป็นลูกหมู ส่วนพ่อย่องมาเป็นหมาป่า จะจับลูกหมูกิน พอปิดไฟ แม่กลายเป็นแม่หมีตัวดำๆ ให้พ่อกับลูกวิ่งหนี ตัวพ่อกลายเป็นอุโมงค์ให้ลูกลอดใต้พุง ได้ขา ผีการมุด คลาน ลอด



พ่อแม่เราเอง อยากให้เป็นอะไร ก็ด้ายยย...
สนุกกว่าของเล่นอื่น ไม่รู้ก็ร้อย ก็พันเท่า



๑๐ / สำเร็จรูป ไม่เท่าธรรมดา

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยโดยสำนักงานสถิติพบว่าร้อยละ ๗๕.๖ ของเด็กอายุ ๐-๕๙ เดือน มีของเล่นอย่างน้อย ๒ ประเภทให้เล่นในบ้าน ทั้งนี้ ในแบบสอบถามได้แบ่งของเล่นออกเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน คือ (๑) ของเล่นที่ทำขึ้นเองภายในบ้าน เช่น ตุ๊กตา รถยนต์ (๒) ของเล่นจากร้านค้า และ (๓) ของเล่นที่เป็นสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน เช่น ชาม จาน ถ้วย หม้อ หรือของเล่นที่เป็นสิ่งของที่พบนอกบ้าน เช่น กิ่งไม้ หิน เปลือกหอย หรือใบไม้

โดยเป็นที่น่าสังเกตว่าเด็ก มากกว่าร้อยละ ๔๐ เล่นของเล่นจากร้านค้า และมีเพียง ๑ ใน ๓ เท่านั้น ที่เล่นของเล่นที่ทำขึ้นเอง



การที่เด็กมีของเล่นที่มาจากร้านค้าเป็นสิ่งที่ดีและไม่ผิด เพียงแต่การจัดให้เด็กได้มีของเล่นที่หลากหลาย และได้มีประสบการณ์การเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน จะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้การใช้สัญลักษณ์ การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ เกิดการเชื่อมโยงความคิดกับประสบการณ์ที่ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การสัมผัส การชิม การดมกลิ่น การได้ยิน และการเห็น จะทำให้เด็กเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัว ว่าใหญ่ เล็ก ไกล ใกล้ ยาว สั้น ต่างกันอย่างไร สามารถจัดเรียง เปรียบเทียบ จับกลุ่ม ประมาณ ปริมาณ รู้จักมิติ การนับ การวัด และเชื่อมโยงสู่ทักษะเรื่องของการเรียนรู้คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ซึ่งชนิดและตัวอย่างของเล่น สรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ชนิดของเล่น	ตัวอย่างของเล่น
ของเล่นเสริมการพัฒนาสมอง	• ของเล่นที่มาจากธรรมชาติ เช่น หิน ไม้ ทราย น้ำ ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พื้นฐานความเข้าใจเลข และ วิทยาศาสตร์ เช่น รู้จักว่าน้ำเป็นของเหลว และเมื่อเจอความเย็นสามารถแปลงเป็นน้ำแข็งได้ น้ำสามารถใสในภาชนะรูปแบบต่างกัน เป็นต้น • การเล่นบล็อก สามารถทำให้เด็กเรียนรู้มิติ การควบคุมกล้ามเนื้อ และเกิดสมาธิในการเล่น เป็นพื้นฐานของการพัฒนาตรรกะ ความเป็นเหตุเป็นผล
ของเล่นเสริมจินตนาการ	• โดยมากของเล่นเสริมจินตนาการควรประกอบกับการใช้นิทาน ใช้เพลง การให้เด็กเรียนรู้การวาดภาพ การปั้น การฉีก ตัด แปะ การเล่นบทบาทสมมติ • การเล่นแป้งโดว์ • การเล่นตุ๊กตา การเล่นบทบาทสมมติ พ่อแม่ลูก การเล่นขายของ จะช่วยด้านการใช้ภาษาและการสะท้อนความคิดด้านอารมณ์ของเด็กขณะเล่น • การเดินเข้าจังหวะ การเล่นเครื่องดนตรี เคาะ ตี เป่า • การวาดภาพบนกระเบื้องทราย การวาดภาพในอากาศ การใช้น้ำวาดภาพบนกระจก การใช้น้ำวาดภาพแทนพู่กัน • การให้เด็กเลียนท่าทางของสัตว์ชนิดต่างๆ

ชนิดของเล่น	ตัวอย่างของเล่น
ของเล่นเสริมสร้างความแข็งแรงและทนทานของร่างกาย	• การเล่นลูกบอล การปีน การวิ่งหลบสิ่งกีดขวางจะช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ • การฝึกการวิ่งระยะสั้น การวิ่งถือแก้วน้ำ (ไม่ให้น้ำหก) การวิ่งเปรี้ยวเพื่อดูการทรงตัวและประสานการทรงตัวและการเคลื่อนไหว • การยืดหยุ่น • การให้เด็กได้เล่นน้ำในสระ โดยมีผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด จะช่วยให้เด็กเรียนรู้การลอยตัว • การเล่นแปะแข็ง เก้าอี้ดนตรี โดยใช้ดนตรีผสมผสาน • การร่ายลูกปัด การใช้คีมคีบลูกบอลไหมพรม
ของเล่นเพื่อเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม	• เกมสัที่ต้องให้เด็กเข้าแถว สลับกันเล่น จะทำให้เด็กรู้จักการรอคอย

ดังนั้น หากไม่สามารถหาของเล่นจากร้านค้าที่ตอบโจทย์ต่างๆ ข้างต้นได้ เราก็สามารถประดิษฐ์ของเล่นขึ้นมาได้เอง หรือประยุกต์ใช้ของที่เป็นสิ่งของเครื่องใช้ และธรรมชาติใกล้ตัวเด็กมาเป็นของเล่น ก็จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการรอบด้านและสมวัย



/ธรรมชาติ เพื่อออนไลน์

เพราะเราไม่ได้อยู่บนโลกนี้เพียงผู้เดียว...

มนุษย์ ก็คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และมนุษย์ ก็คือธรรมชาติ เช่นกัน

คุณพ่อคุณแม่ยังจำสมัยที่เรายังเด็กได้หรือไม่ สมัยที่ต้นไม้ยังมีมากกว่านี้ ภูเขายังเขียวกว่านี้ ท้องฟ้ายังฟ้ากว่านี้ อากาศไม่ร้อนเท่านี้ มลพิษไม่มากเท่านี้ ดึกสูงไม่เยอะอย่างนี้

เราเคยใช้ชีวิตที่ปรองดองกับธรรมชาติกว่านี้





การสร้างโอกาสให้ลูกได้เล่นกับธรรมชาติ สัมผัสต้นไม้ ใบหญ้า ดอกไม้ สายลม แสงแดด สัตว์ชนิดต่างๆ จะช่วยกล่อมเกลาให้จิตใจของลูกอ่อนโยน สงบ

การที่พ่อแม่สอนถึงความรักของธรรมชาติต่อตัวเรา ธรรมชาติให้อากาศให้อาหาร ให้ที่หลบภัย ให้ที่เล่น ให้ชีวิต จะทำให้ลูกเกิดความรักต่อธรรมชาติ รู้ว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การทำร้ายธรรมชาติ ก็จะส่งผลกระทบต่อตัวเรา ลูกหลานเราในที่สุด จะทำให้เมื่อลูกเติบโตใหญ่ จะคิดถึงธรรมชาติ แม้กระทั่งคนรอบข้างมากขึ้น

...ซึ่งจะทำให้โลกใบนี้น่าอยู่มากขึ้นได้อย่างแน่นอน



๑๒

/คนเดียว หรือกับเพื่อน



หลายครั้งที่เรามักใช้ความรู้สึกหรือเหตุผลของผู้ใหญ่มาตัดสินการกระทำของเด็ก เช่น ลูกแบ่งของเล่นให้น้องเล่นน้อยสิครับ พอลูกตอบว่า ไม่ เราก็จะว่าลูกทันทิว่าเป็นเด็กไม่ดี ไม่มีน้ำใจ ทั้งที่จริงๆ แล้วการจะแบ่งหรือไม่แบ่ง การจะเล่นกับคนอื่นหรือไม่เล่น ล้วนเป็นพัฒนาการที่ขึ้นกับวัย ขึ้นกับช่วงการเจริญเติบโตของสมองของเขา ซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ

โดยช่วงเด็กแรกเกิดจนถึง ๓ เดือน เป็นช่วงที่ทารกมักจะชอบการเคลื่อนไหวร่างกายของตน (แขน ขา มือ นิ้ว เท้า) และเริ่มเรียนรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง เป็นการเล่นกับตัวเอง (Unoccupied play)

หลังจากนั้นจนถึง ๒ ปี เด็กจะชอบเล่นคนเดียวและไม่สนใจที่จะเล่นกันเป็นกลุ่มหรือเรียกว่า การเล่นตามลำพัง (Solitary Play) โดยมากการเล่นตามลำพังของเด็กมักจะชอบหยิบจับสิ่งของ นำสิ่งของเข้าปากเพื่อรับรู้รสชาติ การเล่นตามลำพังของเด็ก

ไม่ได้หมายความว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองยังเล่นด้วยไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเล่นกับเด็ก พูดคุย หยอกล้อ หยิบ ยื่น กับเด็ก เพราะนอกจากจะเป็น การกระตุ้นพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ และการรับรู้ของเด็กแล้ว เด็กยังเรียนรู้ การพัฒนาด้านภาษาจากผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี และเน้นการเล่นโดยให้เด็กเคลื่อนไหว อย่างอิสระ โดยแม้วัยนี้เขาจะเล่นตามลำพัง แต่ก็จะมีพฤติกรรม การเล่นแบบ สังเกตการณ์ (Spectator/Onlooker Behavior) รวมด้วย คือ เด็กจะเริ่มสนใจสิ่งที่ คนอื่นเล่น พ่อแม่อาจจะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้เข้าไปเล่นร่วมกับเด็กอื่นๆ หากเขาพร้อม เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กบางคน อาจจะไม่กล้าพูดคุย การช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เล่นกับเด็กที่อายุต่างวัย และต่างเพศ จะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้ได้เป็นอย่างมาก

เมื่ออายุมากกว่า ๒ ปี จะเล่นแบบ ต่างคนต่างเล่น (Parallel Play) เป็นการ เล่นของเด็กอย่างอิสระหลังจากที่ไปสังเกตการณ์จากเด็กคนอื่นแล้ว และนำกระบวนการ เล่นมาเล่นเอง เช่น สังเกตเห็นเด็กคนอื่นก่อปราสาททราย หลังจากสังเกตและเข้าใจ แล้วจึงเล่นตามลำพังและไม่ไปแทรกแซงการเล่น หรือขอคนอื่นเล่นด้วย แม้จะเล่น อย่างเดียวกัน หรืออยู่ใกล้ๆ กันก็ตาม ในช่วงการเล่นนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสอดแทรก ให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน และการแบ่งเวลาการเล่นให้ดี ให้รู้ว่าเวลานี้คือเวลาเล่น เวลานี้คือเวลากิน เวลานี้คือเวลานอน จะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ และบางครั้งช่วงของ การเล่นนี้จะทำให้เด็กรู้สึกดัดองในอารมณ์ของตน ดังนั้น ควรปล่อยให้เด็กได้มีเวลา เล่นอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง

ในช่วงเด็กอายุ ๓ ถึง ๔ ปี เด็กจะชอบที่จะเล่นกับคนอื่น (Associative Play) โดยอาจมีการเล่นกับอุปกรณ์คนละชิ้น แต่จะชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นๆ โดยมากจะเล่นเป็นกลุ่มเล็ก ๒-๓ คน เด็กๆ อาจจะมีการขอสลับอุปกรณ์ หรือใช้ สถานที่หรืออุปกรณ์ในการเล่นด้วยกัน เช่น เล่นม้าหมุน เล่นม้าโยก แต่อาจจะ ไม่สามารถเล่นตามกฎกติกาได้มากนัก การเล่นแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึก รัก สามัคคี การแบ่งปัน การแก้ปัญหา และการพัฒนาการทางภาษาได้ และการเล่นร่วม สามารถทำได้ทั้งกลางแจ้ง และทำได้ในห้องเรียน ห้องที่จัดสำหรับการเล่น และ พื้นที่เปิดที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก



การเล่นแบบร่วมมือกัน (Cooperative Play) เป็นการเล่นในช่วงเด็กอายุ ๔ ปีขึ้นไป โดยที่เป็นการเล่นโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นการเล่นเพื่อสร้างความเพลิดเพลินและเล่นกับเด็กคนอื่น การเล่นชนิดนี้สามารถมีการตั้งกฎ กติกา ให้เด็กได้เรียนรู้ การรู้จัก แพ้ ภัย และแบ่งปัน

นี่คือพัฒนาการของการเล่นที่ขึ้นกับวัย

ที่พ่อแม่ควรเข้าใจ ว่ามันเป็นไปโดยธรรมชาติ



/ลืมนไปเลย กับ “ไม่” “อย่า” “ห้าม”

คุณพ่อคุณแม่ (และคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย)
เคยลองนับกันเล่นๆ ไหมว่า วันๆ หนึ่ง เราพูดคำว่า “ไม่”
“อย่า” “ห้าม” “หยุด” กับลูกกี่ครั้งกัน หรืออาจจะต้องถามว่า
พูดกันทุกกี่วินาที

“หยุด”



“อย่าเทน้ำบนพื้น !!!”

“อย่าฉีกกระดาษเล่นลูก !!!”

“อย่าเอาดินสอเขียนผนัง !!! ทำไมต้องอย่างนี้ ถ้าทำอีก แม่จะไม่รักแล้ว”

“ห้าม! เดินข้างนอกเท้าเปล่า เข้าใจไหม !!!”

“ไม่ได้! ขว้างของกินลงพื้นไม่ได้! เดี่ยวตีเลย”

“หยุดแกลังนั่งเดี๋ยวนี้ละ แม่บอกกี่ครั้งแล้ว”



เราไม่ได้ปฏิเสธว่าการที่ลูกเล่นเลอะเทอะ
ทำบ้านสกปรก หรือเล่นสิ่งอันตราย แล้วเรา
สอนเขาเป็นสิ่งที่ผิด ตรงกันข้าม เราสนับสนุน
ให้คุณพ่อคุณแม่ได้บอก ได้สอนเขา แต่ต้องทำ
ในวิธีที่เหมาะสมกับการรับรู้ของเด็ก และ
จิตวิทยาในการเลี้ยงลูก หรือแม้กระทั่ง
การจัดสภาพแวดล้อม สถานที่ และอุปกรณ์
ให้เหมาะกับการเล่นเลอะๆ ของเขาเลยด้วยซ้ำ
ตัวอย่าง เช่น

“แม่รู้ว่าหนูอยากเทน้ำบนพื้นโซ่ใหม่จ๊ะ แต่เทในบ้านมันจะหกเลอะเทอะ คุณแม่อีกจะเสียเวลาที่จะเล่นกับหนู มาเช็ดให้ เราออกไปเทน้ำข้างนอกบ้านแทนได้ไหม?”

สังเกตว่า จะมีการสะท้อน ว่าเราเข้าใจความต้องการอยากเทน้ำเล่นของเขา แต่บอกผลเสียที่จะตามมา พร้อมยื่นข้อเสนอมใหม่ให้ และสุดท้ายให้เขาเป็นคนตัดสินใจเลือกเอง

หรือ

“โอ้โฮ น้องเขียนรูปบนผนังบ้านสวยมากเลยครับ แม่ชื่นชมที่น้องวาดรูปได้เก่งมาก แต่ถ้าเราเอากะดาษไปติดที่ผนัง แล้วเขียน พอเขียนครบ เราก็เอากะดาษแผ่นใหม่มาติดแทน ก็จะไม่ขาดตลอดไป ดีกว่าเขียนผนังอีก แบบนี้ ดีกว่าไหมลูก?”

จะคล้ายกับการพูดในตัวอย่างแรก แต่จะเริ่มต้นด้วยการพูดเชิงบวก ไม่ได้เริ่มจากการตำหนิ สิ่งที่เขาทำไปแล้ว จะดีกว่าพูดว่า “อย่าเอาดินสอเขียนผนัง !!! ทำไมต้องอย่างนี้ ถ้าทำอีก แม่จะไม่รักแล้ว” ไหม?

แต่เราก็เข้าใจว่า วิธีการพูดเชิงบวก และให้ได้ผลทางจิตวิทยานั้น มันต้องพูดยาวมากกกก..... แต่ถ้าเรายอมปรับครั้งเดียว ให้เขาเข้าใจ แล้วต่อไปเขาไม่ทำอีก มันจะประหยัดเวลา ประหยัดอารมณ์หงุดหงิด ประหยัดพลังงาน กับการ พูดด่าว่า เขาซ้ำๆ (ซึ่งเขาก็ไม่เปลี่ยนพฤติกรรมอยู่ดี) จะดีกว่าในระยะยาวหรือไม่ ลองถามใจคุณพ่อคุณแม่ดูนะ

ทุกครั้งที่พูดว่า “ไม่” “อย่า” “ห้าม” “หยุด” ก็คือการโต้เถียงดุด่าแห่งจินตนาการ แห่งพัฒนาการ แห่งความคิดสร้างสรรค์ แห่งพรสวรรค์ที่จะเปล่งประกายของเขาทั้งไป



ขอปิดท้ายบท ด้วยการติด hashtag ว่า...

#ขึ้นชื่อว่าเด็ก ไม่มีคนไหนไม่ซน #เด็กไม่ซน คงมีแต่ในนิยาย

#ถ้าเอามาตรฐานผู้ใหญ่มาวัด แล่เด็กหายใจก็ผิดแล้ว

#เลี้ยงลูกเชิงบวก เพิกเฉย พฤติกรรมลบ เบี่ยงเบนความสนใจ

#ยืนยัน ให้ความมั่นใจ ในพฤติกรรมบวก

#ยืนยันในกติกา แต่ไม่ใช้อารมณ์



/เล่นกับลูกวัยทารก

...เพราะเด็กแต่ละวัย ไม่เหมือนกัน

เด็กเริ่มพัฒนาการรับรู้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา โดยเฉพาะประสาทสัมผัส การได้ยิน และพัฒนามากขึ้นเมื่อคลอดออกมา ทั้งระบบรับรู้สัมผัส (Sensory) และระบบการเคลื่อนไหว (Motor) จึงทำให้เด็กทารกไม่หยุดนิ่ง เคลื่อนไหวไปมา โดยการ ขยับมือ ถีบเท้า ส่งเสียง

แต่การมองเห็นของเด็กทารกนั้นยังเห็นไม่ชัดเหมือนผู้ใหญ่ อีกทั้งยังไม่เห็น สีสมบูรณ์จนกระทั่งอายุประมาณ ๘ เดือน

และเมื่ออายุประมาณเกือบ ๒ ปี การเคลื่อนไหวของเด็กตามธรรมชาติจะไม่อยู่นิ่งเพื่อให้สมองได้รับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว หยิบ จับ ยก ใช้นิ้ว ขา เท้าค้นหาเพื่อเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว

และเมื่อมีอายุมากขึ้นจนถึงอายุประมาณ ๕ ปี เด็กจะสามารถควบคุม บังคับ การเคลื่อนไหวของร่างกายได้จนสามารถ เดิน วิ่ง กระโดด ขึ้นที่สูง ปีน เพราะประสาทสัมผัสด้านการรับรู้สัมผัสสามารถนำการเคลื่อนไหวได้อย่างชำนาญ

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยทารก ควรทราบก่อนว่า เด็กวัยนี้ ก็ต้องการ การเล่นอย่างมาก โดยเฉพาะกับพ่อแม่



โดยพ่อแม่สามารถเล่นกับเด็กได้ตั้งแต่แรกเกิด ด้วยการนำของเล่นที่มีเสียงหรือโมบายต่างๆ มาไว้ในระดับสายตาที่เด็กจะเห็นได้ เนื่องจากเด็กสามารถรับรู้ผ่านการมองเห็น ได้ยิน สัมผัส ได้แล้ว โดยนำของเล่นมากระตุ้นให้เด็กพลิกหันคอ สลับ ซ้าย-ขวา มองตามและส่งเสียง หรือแม้กระทั่งเข้าไปพูดคุยกับเขาใกล้ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเด็กแข็งแรง คำนึงกับคนในครอบครัว หรือร้องเพลง หรือเปิดเพลงให้เด็กฟัง โดยดนตรีจะช่วยสร้างการเรียนรู้และจินตนาการ หรือใช้นิ้วมือแตะที่ฝ่ามือของเด็ก แล้วเด็กจะกำนิ้วมือของผู้ใหญ่ไว้นั่นโดยอัตโนมัติ เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น ประมาณอายุ ๑-๒ เดือน เด็กวัยนี้สามารถยกคอและชูคอได้นานมากขึ้น พ่อแม่ควรอุ้มเด็กให้คอเด็กอยู่เหนือบ่าผู้ปกครอง เป็นการฝึกให้เด็กชูคอได้ด้วย โดยกิจกรรมดังกล่าว จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอแข็งแรง หรือพ่อแม่ลองส่งของนิ่มๆ เล็กๆ ให้เด็กได้หยิบจับขณะเช็ดตัวหรืออาบน้ำ และดึงออกโดยให้คลายมือของเด็กออกเบาๆ เพราะช่วงเดือนแรก เด็กมักจะกำมือไว้ เด็กจะคลายมือได้เองเมื่ออายุ ๒-๓ เดือน หรือหาของเล่นให้เด็กหัดกัด ซึ่งพ่อแม่ต้องเลือกชนิดที่ปลอดภัยสะอาดทั่วๆ ไม่มีส่วนแหลมคม ไม่แตกหักง่าย หรือมีขนาดไม่ใหญ่จนเกินกว่าที่เด็กจะอมเข้าปากได้ และ ต้องล้างให้สะอาดอยู่เสมอ



เมื่อเด็กอายุประมาณ ๒ เดือนขึ้นไป จะสามารถยกศีรษะให้หน้าอกพ้นพื้น สามารถคว้าจับสิ่งของด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง พ่อแม่ควรจัดให้เด็กนอนคว่ำ เข่าของเล่นที่มีเสียง เพื่อให้เด็กยกศีรษะขึ้นให้หน้าอกพ้นพื้นมองหาเสียง หรือนำโมบายหรือตุ๊กตาสีสันต่างๆ มาไว้ในระดับสายตาที่เด็กจะเห็นได้ เพื่อกระตุ้นให้เด็กมอง และใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างคว้าจับ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ หน้าอก นิ้วมือทั้งสองข้างของเด็กแข็งแรง

โดยควรระวัง ของเล่นที่นำมาเล่นกับเด็ก เช่น กระดิ่งหรือกู่กึง เมื่อนำมาเล่นข้างหูของเด็ก เสียงที่เราได้ยินอาจพอดี เพราะระยะทางจากแหล่งกำเนิดเสียงกับหูห่างกัน แต่มีระยะใกล้กับหูของเด็ก เสียงซึ่งเป็นคลื่นสั้นสะท้อนจะเดินทางไปกระทบเยื่อแก้วหูด้วยความแรง อาจเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ ควรหมั่นทำความสะอาดของเล่นอย่างสม่ำเสมอ และสิ่งที่ใช้ในการทำของเล่นควรเป็นสิ่งที่ปลอดภัย

เด็กในวัย ๒ เดือนนี้จะชอบการไกวเบาๆ เพราะในช่วงนี้สมองของเด็กอยู่ในช่วงการพัฒนา ประสาทสัมผัส (Sensory) และการเคลื่อนไหว (motor) ดังนั้นการอุ้มเด็กและไกวเบาๆ ไม่เพียงแต่เป็นการสร้างสัมพันธ์อันอบอุ่นของผู้ดูแลกับเด็กแล้ว เด็กจะเกิดพัฒนาการประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวอันส่งผลให้เกิดเป็นพื้นฐานของพัฒนาการที่ดีอีกด้วย เวลาอุ้มเด็กควรอุ้มให้ศีรษะเด็กอยู่ด้านซ้ายของอก เพราะเด็กจะรู้สึกหัวใจของแม่ หรือผู้ดูแล และหูด้านซ้ายของเด็กซึ่งเชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านภาษาจะทำให้เด็กเรียนรู้เสียง และจับเป็นภาษาที่เข้าใจได้เร็วอีกด้วย สิ่งที่ต้องพึงระวังคือ พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องแยกแยะระหว่างคำว่า “ไกวเบาๆ” และ “เขย่า” เพราะหากอุ้มเด็กแล้วเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว (เขย่า) อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้สมองของเด็กกระทบกระเทือนและเป็นอันตรายได้

เมื่อเด็กอายุ ๓ เดือน สามารถกระตุ้นพัฒนาการได้ด้วยการนำเด็กลงสระน้ำพร้อมพ่อแม่ เพื่อให้คุ้นเคยกับน้ำ ได้ออกแรงแขนขามากกว่าอยู่บนพื้น เพราะน้ำจะช่วยพยุงน้ำหนัก และทำให้แขนขามีอิสระมากขึ้น ในวัยที่กล้ามเนื้อแขนขาของลูกยังไม่แข็งแรงพอจะต้านแรงโน้มถ่วงได้



ทั้งนี้พ่อแม่ต้องดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา และพิจารณาว่าลูกมีความสุข และพร้อมจะลงน้ำหรือไม่ ดูปุณภูมิไม่ทำให้เย็นจนเกินไป และควรเป็นระบบน้ำเกลือ หรือโอโซน เพื่อป้องกันผิวยาระคายเคืองจากคลอรีน

โดยพึงระลึกว่า การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ทำได้ตั้งแต่ตอนอาบน้ำให้ลูก ในอ่างอาบน้ำ หรือให้ลูกเล่นน้ำในกะละมัง หรือสระสับลมได้ และควรสร้างบรรยากาศให้มีความสุข เช่น ร้องเพลง หรือเล่นิทาน ระหว่างที่ลูกเล่นน้ำ ก็จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้หลายๆทาง ให้กับลูกไปด้วย



/ชวนลูก นั่ง คลาน ยืน และเดิน

เมื่อเด็กอายุ ๕ เดือนเป็นต้นไป เด็กจะเริ่มลุกขึ้นนั่งโดยใช้มือค้ำได้ด้วยตนเอง และสามารถนั่งหลังตรงและเอี้ยวตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระ พ่อแม่ควรกระตุ้นให้เด็กได้นั่ง ควบคู่ไปกับให้เด็กใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือนิ้วมือในการหยิบ จับ กำ เขย่าของเล่น

เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองอุ้มให้เด็กลุกขึ้นบนตัก กดสะโพกให้นั่งตัวตรง เพื่อฝึกใช้กล้ามเนื้อลำตัว แล้วยื่นของเล่นให้เด็กใช้นิ้วมือหยิบจับ เขย่าของเล่น เช่น ดินสอ ปากกา กรังกริ่ง หรือ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว คอ มือ และนิ้วมือของเด็กแข็งแรง



เด็กอายุ ๘-๙ เดือน จะสามารถลุกขึ้นนั่งหาที่เกาะยึด และเกาะยืนได้ด้วยตัวเอง พ่อแม่ควรกระตุ้นให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อและนิ้วมือทั้งสองข้างจับสิ่งของต่างๆ เช่น ขอบโต๊ะ เก้าอี้ โซฟา หรือราวคอกสีเหลี่ยม เพื่อเกาะยึด และยืนได้ด้วยตนเอง จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ขา ลำตัว มือและนิ้วมือของเด็กแข็งแรง และเด็กเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้มากขึ้น ทั้งนี้ไม่แนะนำให้ใช้รถเข็นเด็กฝึกเดินแบบนั่ง เพราะอาจจะทำให้เด็กมีปัญหาเขย่งเท้าในภายหลังได้



เด็กอายุ ๙ เดือน - ๑๐ เดือน เด็กสามารถคลาน ลูกขึ้นเกาะเดิน และสามารถเดินได้ด้วยตัวเองในระยะสั้น แต่ยังไม่มั่นคง ผู้ปกครองควรกระตุ้นให้เด็กคลาน ลูกขึ้นเกาะเดินด้วยตนเอง โดยผู้ปกครองให้การสนับสนุนอยู่ใกล้ๆ

อาจใช้ของเล่นที่เคลื่อนที่ได้ (ลูกบอลขนาดเล็ก หลากสี รถเด็กเล่น) เลื่อน กลิ้งไปมา เพื่อกระตุ้นให้เด็กคลานไปจับ หรือ พ่อแม่ร้องเรียกให้ลูกคลานไปหาตามเสียงเรียก หรืออาจจะให้เด็กเล่นอยู่ในรั้วคอกสี่เหลี่ยม เพื่อให้เด็กฝึกใช้กล้ามเนื้อและขาจับรั้วเพื่อลูกขึ้นเกาะเดิน



เด็กอายุ ๑๐ เดือน - ๑๒ เดือน เด็กสามารถลุกขึ้นยืน เดินได้ด้วยตัวเองได้มากขึ้น ผู้ปกครองควรกระตุ้นให้เด็กใช้กล้ามเนื้อขาทั้งสองข้างและลำตัว ในการเคลื่อนไหวลุกขึ้นยืนและทรงตัวได้ด้วยตัวเอง โดยผู้ปกครองให้การสนับสนุนอยู่ใกล้ๆ ควบคู่กับการกระตุ้นระบบประสาทการรับรู้ของเด็ก ในขณะที่เดินบนพื้นผิวต่างกัน เช่น พื้นทราย พื้นหญ้า ด้วยการจับแขนสองข้างพาเด็กยืน และเดิน หรืออาจจะใช้รถเข็นสำหรับเด็ก (Stroller) ให้เด็กออกแรงเข็นรถไปข้างหน้า



๑๖ / วังเล่นอิสระ



เมื่อเด็กอายุมากกว่า ๑ ขวบ ขึ้นไป จะเริ่มเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณขา แขน ลำตัว และกล้ามเนื้อมัดเล็กบริเวณมือและนิ้วมือ ได้คล่องแคล่วกว่าวัยทารก เช่น สามารถยืน เดินได้นานกว่า สามารถหยิบจับของเล่น ขว้างลูกบอลได้

พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทั้งมัดใหญ่และมัดเล็กในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การวิ่งเล่นอิสระ ทั้งในบริเวณบ้าน นอกบ้าน สนามเด็กเล่น สนามหญ้า โดยพ่อแม่สามารถร่วมวิ่งด้วยได้ หรือหากเด็กโตขึ้น ก็สามารถปล่อยให้วิ่งเล่นได้เอง หรือวิ่งเล่นกับเพื่อน หรือเล่นกับลูกบอล หรือเล่นเครื่องเล่น ที่ให้เด็กได้ปีนป่าย ห้อยโหน ซึ่งดีต่อพัฒนาการทั้งความแข็งแรงของร่างกาย การทรงตัว การกระโดด อารมณ์ ความกล้า ความมั่นใจในตัวเอง และทักษะการวางแผน

ซึ่งสุดท้ายจะทำให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข สนุกสนาน ระวังหัวใจและหายใจแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และทำให้กินข้าว และนอนหลับได้ดีขึ้นด้วย

ทั้งนี้ ในเด็กเล็ก พ่อแม่ควรต้องรอให้เด็กพร้อมที่จะหัดเดินจริงๆ อย่าบังคับหรือไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น เพราะเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย

แตกต่างกัน โดยสังเกตว่าเด็กมีความต้องการอยากเดินหรือไม่ จากการพยายามเกาะเดิน หรือยื้มแย้มขณะเดิน โดยสามารถให้เด็กได้เดินเท้าเปล่าทั้งในและนอกอาคาร เพราะเด็กจะได้รับความรู้สึกจากฝ่าเท้า ซึ่งมีผลต่อการการรับรู้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ขรุขระ ในพื้นผิวต่างๆ และให้เด็กต็มน้ำเป็นระยะ โดยเฉพาะหากอากาศร้อน และเหงื่อออกมาก



ทั้งนี้ การเดินหรือวิ่งอย่างอิสระ เป็นจุดเริ่มต้นของการเติบโตที่สามารถจะเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ กระตุ้นให้เด็กใช้กล้ามเนื้อเท้าและข้อเท้า ทำให้เด็กได้เรียนรู้การทรงตัวและการประสานงานต่างๆ ของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เด็กมีความสนุกสนานเพลิดเพลินขณะวิ่งเล่น มีความสุข ได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติรอบตัวมากขึ้น เรียนรู้คำต่างๆ ที่ได้พบเจอ เช่น หญ้า ต้นไม้ เป็นต้น หรือเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ จากพ่อแม่ เพิ่มเวลาในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน



/สำเร็จรูป ไม่เท่าธรรมดา



คุณพ่อคุณแม่ อาจแปลกใจว่า ทำไมทราย หิน ดิน น้ำ ซึ่งดูเป็นของที่ธรรมดาที่สุด กลับส่งผลดีต่อการพัฒนาการของลูกที่สุด

เนื่องด้วย การเล่น ทราย หิน ดิน น้ำ เป็นการเล่นที่ไม่มีรูปแบบ ขั้นตอน วิธีการ เป็นอิสระไม่มีขอบเขตจำกัด เป็นการเล่นที่ผู้เล่น ต้องใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ในการเล่นด้วยตัวเอง อยากจะก่อทรายเป็นรูปอะไรก็ได้ ขุดเหมือง สร้างเขื่อน ทำสนามแข่งรถ ปั้นดิน ปั้นโคลน ปั้นดินน้ำมัน แป้งโดว์ ให้เป็นรูปอะไรก็ได้ ตักหิน ขว้างหิน ก่อปราสาทหิน ตวงน้ำ กวนน้ำ ใส่สบู่ ก็แล้วแต่จินตนาการจะพาให้เป็น

ยิ่งเอาทราย หิน ดิน น้ำ มาผสมผสมกันในการเล่น หรือเอาอุปกรณ์อื่น ทั้งขาม หม้อ กระทะ ตะหลิว หรือของเล่นอื่นๆ มาแถม ยิ่งทวีความสนุกเป็นทวีคูณ

การเล่น ทราย หิน ดิน น้ำ เป็นการเล่นที่ต้องใช้นิ้วมือทั้งสิบนิ้ว ใช้นิ้วมือทั้งสองข้าง เท้าสองข้าง บางคนอาจใช้ทั้งตัวลงไปลุย เหล่านี้ ล้วนเสริมสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ของกลไกระบบประสาทและสมองรับรู้สัมผัสที่แตกต่าง และสั่งการ การเคลื่อนไหวร่างกายให้ทำงานประสานสอดคล้องกัน

ทราย ที่เม็ดเล็กๆ พอกำแล้วหล่นลงมาเป็นสาย ดิน ที่มีความหนืดมากกว่า บั้นเป็นรูปได้มากกว่า หินที่มีน้ำหนัก มีความแข็ง มีขนาดหลากหลาย น้ำ ที่เป็นของเหลว แทรกซึมไปได้ทุกที่ และอยู่ในสถานะได้ทุกขนาด เหล่านี้ คือ การสอนวิทยาศาสตร์ ให้กับลูก แบบแนบเนียนที่สุด เรียกว่า สอนแบบไม่ต้องสอน

การเอาทราย หิน ดิน น้ำ มาใส่ในภาชนะขนาดต่างๆ กัน เป็นการสอนเรื่อง การชั่ง ตวง วัด หรือคณิตศาสตร์ ให้กับเขา

การปล่อยให้เขาเล่นตามอิสระ เป็นการระบายพลังของเขาออกมา ระบาย ความเครียด ปล่อยเขาออกจากกฎกติกาต่างๆ ที่คนรอบข้างกำหนดให้เขา เป็นการเล่น ที่ทำให้เขาอยู่หนึ่งๆ กับตัวเอง ใช้ความจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า นี่ก็คือ วิธีการฝึกสมาธิ ให้กับเด็กปฐมวัย ให้เรียนรู้ที่จะ “ดำดิ่งในอารมณ์ของตนเอง”

บางบ้านโชคดี มีทราย หิน ดิน หิน น้ำ และมีพื้นที่พร้อมอยู่แล้ว แต่ถ้าไม่มี ก็สามารถประยุกต์ทำ กะบะทราย กะบะหิน โดยใส่ใน กะละมัง แล้วเอาพลาสติกคลุมกัน สัตว์ลงไปเดินก็ใช้ดินน้ำมัน แป้งโดว์ แทนดินหรือโคลนจริง และจัดบริเวณหน้าบ้าน โรงรถ หรือระเบียงคอนโด เป็นฐาน ปฏิบัติการของลูก ก็ดูเข้าท่าไม่น้อยเช่นกัน

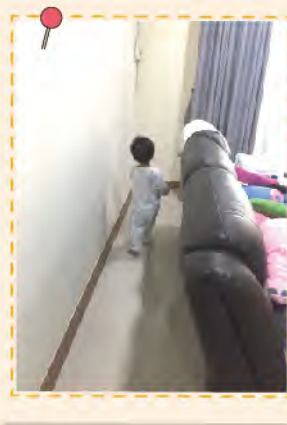


เล่นเสร็จ ก็พามาล้างมือ ล้างเท้า อาบน้ำ ให้สะอาด หลังจากนั้นก็จะเป็นเวลา กินๆ และนอนยาว พ่อกับแม่ก็สบายแล้ววันนี้....



ในห้อง ในบ้าน ก็วิ่งได้

วันไหนอากาศร้อน ฝนตก ไม่มีเวลาพาไปเล่นนอกบ้าน หรือแถวบ้านไม่มีที่ให้ไปวิ่งเล่นเลย คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ต้องกังวล เพราะเราสามารถเนรมิตบ้านหรือคอนโดเรา ให้กลายเป็นสนามเด็กเล่นได้ง่ายๆ



เกมการเล่นที่คลาสสิกสุดๆ คือ วิ่งซ่อนหา แค่ให้ลูกวิ่งไปซ่อน จะไปห้องไหนก็ได้ หลังผ้าม่าน ใต้โต๊ะ ในห้องนอน แล้วเราก็ตามไปหา หรือจะสลับกันให้ลูกหาคาเราไปซ่อนก็ได้ หรือจะเปลี่ยนจากคน เป็นตุ๊กตา หรือของเล่น เป็นเกมหาสมบัติ ก็สนุกสนานและเรียกเสียงหัวเราะได้เป็นอย่างดี

ถ้าที่บ้าน มีโซฟา ในห้องนั่งเล่น แนะนำให้ลองขยับโซฟาออกจากผนัง ให้มีพื้นที่สักหน่อย ห้องนั่งเล่น ก็จะกลายเป็นสนามวิ่งแข่ง วิ่งไล่จับ ใต้พื้นที่ อาจร้องเพลง หรือเปิดเพลงประกอบสักหน่อย หรือสมมติว่าพ่อเป็นหมาป่า ลูกเป็นลูกหมู ก็สนุกสนานขึ้นมาก และทำให้ลูกได้จังหวะ ได้ภาษาจากเพลงได้อีกด้วย หรือถ้าไม่มีโซฟา ก็นำเก้าอี้ สัก ๒-๓ ตัวมาต่อกัน แล้ววิ่งรอบเก้าอี้ก็ได้ ถ้าลูกอยู่ในวัยหัดคลาน หรือชอบมุด ก็ให้มุด คลาน ลอด เก้าอี้ ก็รับรองความสนุกได้อีกแบบ

ถ้าลูกชอบปีน แนะนำปีนเตียง ปีนโซฟา ขึ้นๆ ลงๆ หรือถ้าลูกเริ่มเดินได้คล่องขึ้น อาจลองให้ลูกเดินขึ้นลงบันได ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ฝึกการทรงตัว และที่สำคัญคือระบบหัวใจ และระบบหายใจ เพราะขึ้นลงบันได มันเหนื่อยมากกก โดยหน้าที่ของพ่อแม่ คือ ดูความปลอดภัย และส่งเสียงเชียร์ ถ้าลูกแรงเหลือเยอะ อาจขึ้นลงได้ ๗-๘ รอบ ติดต่อกันเลยทีเดียว



เรื่องข้อจำกัดของพื้นที่ หรืออุปกรณ์ นับเป็นอุปสรรคในการเล่น เล็กๆ น้อยๆ ที่รอให้รากลายมันลงไป อย่าให้มันมาขวางการเล่นของเราได้





/เมืองมหัศจรรย์ ในมิติปราสาท

การเล่นอีกประเภท ที่สร้างเสริมจินตนาการแบบไม่รู้จบ ให้อิสระทางความคิด ให้พลังอำนาจในการสร้างสรรค์กับเด็ก คือ การเล่นสร้างบ้าน สร้างเมือง ด้วยบล็อกไม้ แก้ว ไม้ โต๊ะ ผ้าห่ม ลังกระดาษ



อยากจะต่อบล็อกเป็นอะไรก็ได้ คอนโด ปราสาท บ้าน ถ้ามีโมเดลสัตว์ ก็เอามาจอยกลายเป็นสวนสัตว์ กลายเป็นฟาร์ม เป็นป่า ถ้ามีโมเดลรถจิ๋ว เครื่องบินจิ๋ว ก็เอามาเล่นรวม กลายเป็นสนามแข่งรถ ถนน เมือง สนามบิน ไซค์ก่อสร้าง ถ้าจะให้ดี มีสื่อที่มีรูปเมือง รูปป่า ก็จะกลายเป็นแบ็กกราวนด์อย่างดี

การเล่นประเภทนี้ เป็นการพัฒนาความฉลาดของเด็กแบบปลายเปิด ซึ่งเด็กจะต่อเป็นอะไรก็ได้ กระตุ้นให้เด็กเกิดการวางแผนและวิเคราะห์ จะทำอย่างไรให้ต่อแล้วไม่ล้ม พัฒนาการประสานระหว่างมือและสายตาได้ดี และยังทำให้เด็กได้เรียนรู้มิติพัฒนาเรื่องการจัดวางและเปลี่ยนตำแหน่ง

โดยอุปกรณ์ทั้งหมด ไม่จำเป็นต้องเป็นของเล่นสำเร็จรูป บล็อกอาจทำด้วยไม้ พลาสติก หรือกระดาษแข็ง หรืออาจใช้กล่องสบู์ กล่องนม ซึ่งสามารถวางต่อกัน หรือวางซ้อนกัน แทนก็ได้

ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรปล่อยให้เด็กตัดสินใจเลือกเล่น หรือสร้างสิ่งต่างๆ ตามจินตนาการของเด็กเอง ไม่ต้องบังคับให้เด็กต่อเป็นแบบที่เราต้องการ อาจมีการชวนคุย ชวนถามเด็กเป็นระยะว่าเด็กต่อเป็นรูปอะไร ทำไม่ถึงต่อเป็นรูปนี้ ให้เด็กได้อธิบายระหว่างที่เล่นด้วย หรือสอดแทรกบทเรียนต่างๆ ทั้งวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ สี ชื่อสิ่งของ หรือแม้กระทั่งจริยธรรม และเด็กก็จะได้เรื่องภาษาจากการพูดคุยกันไป โดยไม่รู้ตัวอีกด้วย และถ้าเขากำลังเล่นอย่างสนุกสนาน ก็ปล่อยให้เล่นไป โดยเราดูอยู่ห่างๆ ไม่ต้องเข้าไปรบกวน



หรืออาจจะชวนลูกเอาโต๊ะ เก้าอี้ ผ้าห่ม มาสร้างบ้าน แล้วมุดเข้าไปอยู่กับตุ๊กตา เล่นบทบาทสมมติต่างๆ ก็จะยิ่งเพลิดเพลิน และเล่นได้ไม่รู้จบ โดยการเล่นตุ๊กตา และบทบาทสมมติ ทำให้เด็กค้นพบตนเอง และเข้าใจตนเอง สามารถมองภาพตัวเอง ในมุมมองคนอื่น และเข้าใจมุมมองคนอื่นได้ด้วย โดยส่วนมากเด็กจะสมมติตัวเองและเรื่องราวตามสิ่งที่ตัวเองได้เห็นมา เช่น เป็นหมอในโรงพยาบาล ให้พ่อแม่เป็นคนไข้ เป็นพนักงานดับเพลิง มาช่วยดับไฟให้ตุ๊กตา เป็นเชฟ ทำอาหารมาให้คนอื่นกิน พ่อแม่ ก็เล่นตามลูกไป ยอมเป็นตัวละครตามจินตนาการของลูกกันไป และชวนลูกพูดคุย ถามคำถามต่างๆ ก็จะได้เรื่องภาษา และสังคมไปด้วย สิ่งการเล่นนี้ จะเชื่อมโยงกับการอ่านหนังสือนิทาน และพาลูกออกไปเที่ยว พบเจอประสบการณ์ต่างๆ รอบตัว เพื่อนำกลับมาจำลองเล่นบทบาทสมมติต่อไป



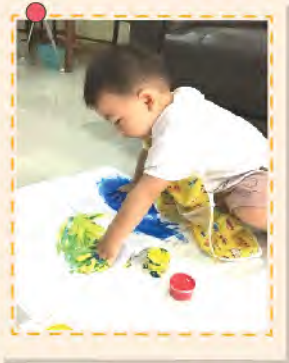
...เล่นกันด้วยของหลักสิบ แต่ได้จินตนาการหลักร้อยหลักล้าน



/วาดระบาย ละเลง ฉีกปะ ประดิษฐ์

...ใครว่าศิลปะกับวิทยาศาสตร์ไปด้วยกันไม่ได้?

การเล่นอีกประเภทที่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ชวนลูกๆ เล่น คือ งานศิลปะ งานประดิษฐ์ ทั้งการวาดภาพ ระบายสีเทียน สีน้ำ สีโปสเตอร์ โดยไม่ต้องกังวลว่าตัวเราเองก็ไม่ได้เก่งศิลปะ จะชวนลูกเล่นได้หรือ เพราะสิ่งที่ต้องการ คือให้เขาได้ใช้นิ้วมือ ใช้ร่างกาย ใช้ประสาทสัมผัส ในการทดลองวาด หรือระบาย หรือละเลงออกมาเป็นสีเส้น เป็นรูปร่าง



เขาอาจวาดอะไรกลมๆ ม้วนๆ ซึ่งคืออะไรก็ไม่รู้ แต่คุณพ่อคุณแม่ อาจลองถามเขาว่า หนูวาดรูปอะไรจะ เขาก็อาจตอบว่าไม่รู้ หรือตอบอะไรก็ตาม ที่เขานึกได้ เราก็มีหน้าที่ตามน้ำไปว่า โอ้ จริงด้วย เหมือนมากเลยจะ สวยมากเลย ไหนลองวาดอีกอันได้ไหม

หรือเขาอาจทดลองผสมสี เอาสีนั้น ละเลงสีนี้ โดยไม่ได้สนใจจะให้เป็นรูปร่างอะไรก็ได้ นี่ก็คือ การเรียนรู้เรื่องสี โดยไม่ต้องท่องจำแบบแห้งๆ เขาอาจหาอุปกรณ์อื่นมาใส่สี แล้วเอามาบิ๊มเป็นรูป เอาน้ำมาเจือจางผสมสีน้ำ สีโปสเตอร์ แล้วเทสีลงพื้นดูว่าเม็ดสีมันกระจายยังไง เอามือไปแปะกระຈก ผ่นๆ นี่ก็คือการเรียนรู้เรื่องรูปร่าง สสาร ที่ไม่รู้จบ



เล่นแบบนี้ ลูกมีแต่ได้ จะมีเสียอย่างเดียว คือ คุณพ่อคุณแม่ต้องเสียเวลา จัดสภาพแวดล้อม ให้พร้อมกับ “การเล่น” เพราะมันเล่นแน่ๆ ถ้าให้ลูกเล่นแล้วเล่น แล้วพ่อแม่หงุดหงิดใส่ลูก หรือด่าว่าลูก คนที่ผิด คือเราเอง ที่ไม่จัดเตรียมสถานที่ ให้พร้อม หากบริเวณนอกบ้าน หน้าบ้าน หลังบ้าน ระเบียง หรือปุกระดาษหนังสือพิมพ์ พูพลาสติก ใส่ผ้ากันเปื้อน ให้เรียบร้อย แล้วปล่อยให้ลูกเล่นยาวๆ ไป

“เล่นได้ ก็ล้างได้ แต่ยิ่งเล่น ยิ่งคุ้ม” แต่ก็ใช่ว่าโอกาสอันดีเช่นกัน ที่จะตกลง กับเขาก่อนว่า “เล่นแล้วต้องเก็บ” ถ้าไม่เก็บ คราวหน้า ไม่ให้เล่นแล้วนะ จะ เป็นการฝึกระเบียบวินัยให้กับเขาแบบเนียนๆ โดยเอาของที่เขาชอบเล่นมาล่อ อีกเช่นกัน



เรื่องงานประดิษฐ์ หรืองานครัว ก็เช่นกัน เป็นการเล่นที่จำลองการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ให้เขาได้ทดลองใช้อุปกรณ์ที่ผู้ใหญ่ใช้ ทำกิจกรรมที่ผู้ใหญ่ทำ ซึ่งเขาสนใจ อยากทำ อยากมีส่วนร่วมอยู่แล้ว ซึ่งโดยมากเรามักจะไม่ให้เขาทำ เพราะเขาจะทำให้มันยุ่ง มันเลอะ แต่กิจกรรมบางอย่าง เราก็สามารถออกแบบให้เขาทำได้ เช่น ตัด ปะ ฉีกกระดาษ ด้วยมือ ด้วยกรรไกร โดยสอนเขาถึงการใช้อุปกรณ์ ข้อควรระวัง สอนให้ลองจับค้อน สอนให้ช่วยทำขนม ทำอาหาร หยิบจับช้อน ตะหลิว กระบวย เหล่านี้ ก็เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การลงมือปฏิบัติจริง กระตุ้นให้เขาได้ใช้ กล้ามเนื้อมัดเล็ก รู้จักกระยะ รู้จักการกะ วัด ชั่ง ตวง ส่วนผสมอาหาร และเมื่อเขาทำสิ่งเหล่านี้สำเร็จ อาจเป็นขั้นตอนเล็กๆ น้อยๆ ก็ให้เราชื่นชมเขา ก็จะทำให้เขาเกิด ความภาคภูมิใจ และความมั่นใจในตัวเองตามมาด้วย





๒๑ / ให้เพลงพาไป

.....เร้านกขมิ้นเหลืองอ่อนเอ๋ย คำแล้วจะนอนที่ตรงไหน
จะนอนไหน ก็นอนได้ สุมทุมพุ่มไม้ ก็เคยนอน.....



การเปิดเพลงให้เด็กฟัง ตั้งแต่ยังเป็นทารก ทั้งดนตรีคลาสสิก เพลงกล่อมนอน เพลงเด็กภาษาไทย เพลงเด็กภาษาอังกฤษ ล้วนช่วยให้ลูกมีพัฒนาการด้านการรับรู้ โดยเฉพาะการฟังเสียงเมโลดี้ที่แตกต่างกัน ทักษะทางภาษา คำศัพท์ จากเพลง ส่งผลต่อการสื่อสาร ยิ่งคุณพ่อคุณแม่ ร้องให้เขาฟังเอง โดยเฉพาะตอนก่อนนอน จะทำให้เกิดความคุ้นเคยกับเสียงพ่อแม่ เกิดความอุ่นใจ ความผูกพัน

เพลงของเด็กส่วนมาก จะเป็นภาษากวี คล้องจองไพเราะ และมีคำศัพท์ หลากหลายนอกเหนือไปจากที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเด็กได้ฟังบ่อยๆ จะร้องตามได้ เป็นโอกาสในการพัฒนาเรื่องภาษาได้มาก

เมื่อเขาโตขึ้น อาจจะเริ่มเปลี่ยนเพลงให้สนุกสนานมากขึ้น ประกอบการทำต้นทำทาง จังหวะ เช่น ขยับทำท่า ตามเนื้อหาเพลง วิ่งไปรอบๆห้องตามจังหวะ โดยให้เด็กเป็นคนเลือกเพลงที่เขาชื่นชอบเอง โดยพ่อแม่ควรมีส่วนร่วมขยับไปกับลูกด้วย จะได้ทั้งเรื่องความแข็งแรงของร่างกาย ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลดความเครียดได้ด้วย

อาจารย์อุดม เพชรสังหารเคยกล่าวไว้ว่าการ “ฟังเพลงอย่างตั้งใจ” การเล่นดนตรี การร้องเพลง การเต้นรำ เราต้องใช้สมาธิเพื่อติดตาม “จังหวะ” ของเพลงเพื่อที่เราจะได้สามารถควบคุมและปรับจังหวะในการเล่น การร้องและการเต้นรำของเราให้เข้ากับจังหวะของเพลงหรือจังหวะของคนที่เราทำกิจกรรมดนตรีด้วยในการเล่นดนตรี เราก็ต้องจดจ่ออยู่กับทำนองเพลงเพื่อจะได้รู้ว่าเราเล่นได้ถูกต้องหรือไม่ หรือในการร้องเพลงก็เช่นกัน เราต้องจดจ่ออยู่กับเนื้อร้องและทำนองเราจึงจะร้องได้อย่างถูกต้อง ทั้งหมดนี้ต้องใช้สมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับ Brain Executive Functions ทั้งสิ้น ดังนั้นกิจกรรมดนตรีจึงกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการของ Brain Executive Functions ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่ Brain Executive Functions เริ่มก่อตัว และเป็นวัยที่สมองมีความพร้อมสำหรับการพัฒนามากที่สุด

โดยหากที่บ้านพอจะมีเครื่องดนตรี ทั้งแบบสากล หรือพื้นบ้าน หรือแม้แต่วัสดุเครื่องใช้ในบ้าน ก็ให้เขาลองเคาะ ตี กด เป่า ให้เกิดเสียงแตกต่างกัน ก็จะทำให้เขาเกิดการเรียนรู้เรื่องเสียงได้มากขึ้น

ว่าแล้วก็ ไปขึ้นรถบัสกันต่อเลยยยยย.....

.....เดะวิล ออน เดะ บัส โก ร้าว แอนด์
ราว...ร้าว แอนด์ ราว...ร้าว แอนด์ ราว
เดะวิล ออน เดะ บัส โก ร้าว แอนด์ ราว
ออล เดย์ ลอจ.....



๒๒ / นิทานเร่ใจ



*“ถ้าอยากให้ลูกฉลาด ก็ให้อ่านนิทานให้ลูกฟัง
ถ้าอยากให้ลูกฉลาดขึ้นไปอีก ก็ให้อ่านนิทานให้ลูกฟังมากยิ่งขึ้นไปอีก”
----- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์*

หนังสือนิทาน คือ เครื่องมืออันทรงพลัง ในการเปิดจินตนาการอันไม่รู้จบให้กับลูกน้อย หนังสือนิทาน คือ ตัวเชื่อมพ่อแม่กับลูกไว้ด้วยกัน หนังสือนิทานเปิดโลกแห่งภาษา เพิ่มคลังศัพท์ ช่วยให้ลูกสื่อสารได้รวดเร็ว หนังสือนิทานจะเปิดโลกแห่งประสบการณ์อันหลากหลายให้กับเขา

มีการศึกษาพบว่า หากอ่านหนังสือวันละ ๑๕ นาที ในหนึ่งปี จะเพิ่มคำศัพท์ได้ถึง ๑ ล้านคำ เด็กที่ได้อ่านหนังสือสม่ำเสมอ จะได้เรียนรู้คำศัพท์ ที่นอกเหนือจากที่ใช้ซ้ำๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งกลไกการพูดของเด็ก จะเริ่มจากปริมาณคำศัพท์ที่สะสมจากการได้ยิน เมื่อมีมากพอ ก็จะประมวลออกมาเป็นคำพูดได้

การอ่านหนังสือยังเป็นการสื่อสารสองทาง ระหว่างคนเล่ากับคนฟัง ลูกอาจมีการถามความหมายของสิ่งต่างๆ หรือขอให้พ่อแม่เล่าบางส่วนซ้ำ ซึ่งไม่เหมือนการปล่อยให้ลูกดูทีวี โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต ซึ่งเป็นการสื่อสารทางเดียว พร้อมภาพ

ที่เคลื่อนไหวเร็วกว่าสมองจะรับได้ทัน ต่างจากรูปภาพในหนังสือที่หยุดนิ่ง มีเวลาให้เขาเก็บรายละเอียด กำหนดจังหวะการพลิกหนังสือให้สอดคล้องตามการรับรู้ของลูกได้

หนังสือนิทานก็มีความหลากหลายตามวัยของเด็ก ทั้งหนังสือภาพ ที่เน้นรูปของสิ่งรอบตัว มีคำกลอนสั้นๆบรรยายภาพ หนังสือนิทานสำหรับเด็กโตขึ้น จะมีเนื้อหามากขึ้น ซับซ้อนขึ้น มีประเภทเนื้อหาหลากหลาย ทั้งสิ่งรอบตัว ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน มารยาทสังคม จริยธรรม หรือนิทานที่ร้องเป็นเพลงได้ หรือเป็นคำกลอนคล้องจอง

คุณพ่อคุณแม่ อาจเริ่มอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ได้ตั้งแต่อายุ ๓ เดือนแรก โดยจัดทำทางให้ลูกนั่งตัก มีหนังสือนิทานอยู่ข้างหน้า ในช่วงอายุ ๖ เดือน แม้ช่วงแรกๆ ลูกอาจไม่สนใจ พยายามอ่านให้จบเร็วๆ โดยไม่ต้องสนใจเนื้อหามาก โดยพยายามอ่านให้สนุก มีเสียงสูงต่ำ ชวนฟัง หลังจากทำซ้ำๆ ลูกจะเริ่มสนใจมากขึ้น และเริ่มจำเนื้อหาได้ ก็ให้อ่านเล่มที่เขาแสดงท่าทีว่าชอบ และเพิ่มปริมาณระยะเวลาการอ่าน หรือจำนวนหนังสือไปเรื่อยๆ ตามความสนใจและสมาธิที่มากขึ้น

เมื่อเริ่มโตขึ้น ก็เริ่มอ่านเล่มใหม่ๆ หลากหลายขึ้น โดยให้เขามีส่วนในการเลือกเองว่าอยากอ่านเล่มไหน โดยหยิบหนังสือมาให้เลือก เด็กบางคนอาจอ่านหนังสือได้เป็นร้อยเล่ม ก่อนอายุ ๒ ขวบ บางคนอาจชอบอ่านหนังสือสารานุกรมแบบภาพ บางคนอาจไปหยิบหนังสือมาพลิกดู ออกเสียงตามเอง โดยไม่รอพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่ควรจัดมุมวางหนังสือนิทาน เป็นสัดส่วน และเห็นหน้าปกหนังสือง่าย เด็กบางคนอาจนำเรื่องราวในหนังสือ มาเล่นเป็นบทบาทสมมติ โดยเอาอุปกรณ์รอบตัวมาประกอบ เช่น ตุ๊กตา เสื้อผ้า หมวก ผ้าห่ม หมอนข้าง



๒๓ / ผู้ช่วยคุณแม่

แม้ว่าส่วนมากผมจะช่วยทำยุ่ง มากกว่าช่วยทำงานก็ตาม
แต่จริงๆผม ก็อยากช่วยแม่ทำงานบ้านนะครับ....



การช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆน้อยๆ หรือการมอบหมายงานให้เขารับผิดชอบ เช่น กวาดบ้าน เช็ดตู้โต๊ะ เก้าอี้ ถังของ พับเสื้อผ้า ตากผ้า นำผ้าไปใส่ในตะกร้า รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ จะทำให้เด็กรู้สึกตื่นเต้นและภูมิใจที่รู้สึกว่าคุณเองนั้นสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และยังเมื่อเด็กได้รับคำชมเชยหรือได้รับรางวัลเล็กๆ น้อยๆ จากผู้ใหญ่จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม แม้ว่าเด็กจะทำได้ไม่เรียบร้อย และต้องให้เราช่วยเหลือ แต่ถ้าเรายอมสละเวลาสักหน่อย ปลอ่ยให้เขาได้มีส่วนร่วมช่วย จะเป็นการปลูกฝังให้เขามีน้ำใจ และคำนึงถึงส่วนรวมและสังคม ต่อไปในอนาคตด้วย

ทั้งนี้ พ่อแม่ควรดูแลเรื่องความปลอดภัยด้วย เช่น การใช้ของมีคม ไฟฟ้า ความร้อน เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดให้เด็กได้รับผิดชอบตัวเองในชีวิตประจำวัน เช่น การกินข้าว อาบน้ำ แต่งตัว นอน ถอดรองเท้า ถูเท้า ตัดกระดุม ก็จะช่วยให้เขาได้ฝึกฝนทักษะการใช้มือ การประสานเคลื่อนไหว และความภาคภูมิใจในตัวเอง แม้ว่าอาจจะต้องมีการช่วยเหลือบ้าง ในช่วงแรกๆ ก็ตาม รวมถึงควรมีการกำหนดกติกาบางอย่างให้กับเขา เช่น การเก็บของเล่นให้เข้าที่ เป็นระเบียบ ก็จะช่วยให้เขาเป็นเด็กที่มีระเบียบวินัย ได้ด้วย





/ เที่ยวนอกบ้าน ดูของจริง

เสริมประสบการณ์ ด้วยการพาไปเที่ยวนอกบ้าน ดูและสัมผัสของจริง



พ่อแม่สามารถอุ้มลูกตั้งแต่ ๑ เดือน เป็นต้นไป ออกไปนอกห้อง ในพื้นที่โล่ง อากาศปลอดโปร่ง ผู้คนไม่พลุกพล่าน ไม่แออัด เพื่อสัมผัสอากาศ และแสงแดดบ้าง เพื่อให้ปอดเขาได้ทำงาน ได้สูดอากาศภายนอก ระบบภูมิคุ้มกันได้สัมผัสสิ่งต่างๆ ภายนอก ได้รับรู้กลางวัน กลางคืน ได้ยินเสียงนกร้อง

เมื่อเริ่มโตมากขึ้น ประมาณ ๖ เดือน คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถพาเขาออกไป ไกลขึ้น ในสถานที่ต่างๆ ที่เราไปในชีวิตประจำวัน เช่น ตลาด ร้านขายของ วัด ถนน ที่ทำงาน สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามหญ้า สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ สถานที่ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อให้เด็กได้เห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว ที่เป็นของจริง และได้ประสบการณ์ ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องระวังการติดเชื้อหากไปในสถานที่ พลุกพล่าน หรือในฤดูกาลระบาดของไข้หวัด ด้วยเช่นกัน

ระหว่างที่พาลูกออกไปข้างนอก พ่อแม่ควรคุย อธิบาย ชี้ชวนให้ชม และถามเด็ก เป็นระยะถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยสอนสิ่งต่างๆ ให้เด็ก ตามความเป็นจริง อย่าใส่ความรู้สึก ชอบ/ไม่ชอบ กลัว เกลียด ส่วนตัวของผู้ปกครองให้เด็ก ให้เขาเลือกที่จะตัดสินใจความรู้สึก ด้วยตัวเอง และสังเกตปฏิกิริยาท่าทางการแสดงออกของเด็กว่าเด็กมีความสนใจ ความสุข สนุกสนาน หรือไม่ เมื่อเด็กโตขึ้น ให้เขาตัดสินใจเลือกสถานที่ที่จะออกไปเอง ตามความต้องการและสนใจ



การเที่ยวนอกบ้านจะช่วยเปิดโลกของเด็กให้กว้างขึ้น เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติมจากสิ่งที่มีอยู่แคในบ้าน ได้เห็นอะไรแปลกๆ มากขึ้น พบปะผู้คนที่หลากหลาย ช่วยฝึกทักษะการเข้าสังคม มีประสบการณ์ใหม่ๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ ได้โอกาสได้ลองทำอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว สร้างความทรงจำดีๆ เก็บไว้ ทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวแนบแน่นมากขึ้น

๒๕

/ ปลุกกล้วย ให้เป็นกล้วย

...เพราะเด็กแต่ละคน ไม่เหมือนกัน



เด็กบางคนซึ่กั้ว บางคนชอบลุย บางคนตื้อ บางคนอ่อนไหว คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของลูกของเรา ว่าเป็นประเภทไหน แล้วทำความเข้าใจแบบที่เขาเป็น เราสามารถลองให้เขาทำอะไรที่เขาไม่ถนัดได้ แต่ต้องสังเกตว่าเขาพร้อมทำไหม โดยไม่บังคับมากเกินไป

บางคนชอบวิ่งเล่น ชอบปีนป่ายห้อยโหน คล่องแคล่ว บางคนชอบเล่น ชอบคุยกับคน บางคนชอบดูธรรมชาติ ดูสัตว์ตัวเล็กๆ เจียบๆ ไม่ชอบเสียงดัง ไม่ชอบความวุ่นวาย พ่อแม่ควรเข้าใจ และแสดงออกว่าพ่อแม่รับรู้ และพร้อมอยู่ข้างๆ สนับสนุนเขา

เด็กแต่ละคนก็มีศักยภาพ ความถนัด และความสนใจ แตกต่างกันไป รวมถึงจังหวะการเติบโตของชีวิตที่ต่างกันด้วย การเลี้ยงลูก ก็เหมือนการปลูกต้นไม้ ที่มีความแตกต่างตามสายพันธุ์ และต้องการดิน น้ำ อากาศ แสงสว่าง แตกต่างกันไป หน้าที่ของผู้ดูแลคือต้องเข้าใจ เลี้ยงต้นกล้วยให้เป็นกล้วย ไม่ใช่ต้นมะม่วง



เลี้ยงดูให้เขาเติบโต อย่างเต็มศักยภาพของเขา แต่นั่นก็เกินพอแล้ว....

๒๖

/ เหนื่อยนัก ก็พักน้อย



...เพราะความเป็นพ่อแม่ลูก คงอยู่ตลอดไป

การเลี้ยงลูก เปรียบเหมือนการวิ่งมาราธอนระยะไกล ไม่จำเป็นต้องหักโหม ทำทุกอย่างให้ได้ในวันนี้ หรือทุ่มทุกอย่างจนพรุ่งนี้ เราไม่เหลือแรงวิ่งต่อ

ไม่มีเด็กคนไหนเกิดมาสมบูรณ์แบบไปหมด พ่อแม่ก็เช่นกัน

หน้าที่พ่อแม่ คือ สังเกต เข้าใจ และสนับสนุนลูก ให้เขาได้ค้นพบตัวเอง และพัฒนาตนเองในสิ่งที่เขาอยากเป็น วันไหนเหนื่อยมาก ลูกซนมาก ก็ต้องพัก ก็ต้องให้คนอื่นเข้ามาช่วย วันนี้แม่เหนื่อย พ่อเข้ามาช่วย วันนี้แม่ไม่ไหว พ่อรับช่วงต่อ

ลูกเกิดมาในโลกใบใหม่ ทุกอย่างคือเรื่องราวนิยายใหม่ๆ พ่อแม่ก็เช่นกัน เพราะลูกเป็นคนที่สำคัญ เราอาจจะเลี้ยงลูก ถูกบ้าง ผิดบ้าง ประสบการณ์จากการเลี้ยงลูกคนแรก อาจจะไม่เหมือนกับลูกคนต่อมา “เพราะเด็กไม่เหมือนกัน” ดังนั้น การเลี้ยงเด็กแต่ละคนไม่จำเป็นต้องใช้วิธีเดียวกัน และไม่มีสูตรสำเร็จในการเลี้ยงดู สำคัญที่พ่อแม่ผู้ดูแลค่อยๆ เรียนรู้ ปรับตัว ปรับใจแก้ไขกันไป สร้างให้ลูกเกิดความรู้สึกผูกพันและมั่นคงทางอารมณ์ เพราะหน้าที่สำคัญ คือ พ่อ แม่ และลูก

และเพราะการเลี้ยงลูกต้องทำงานกันเป็นทีม**ทีมที่มีชื่อว่า “ครอบครัว”**

บรรณานุกรม

๑. “แนะรัฐเร่งรับมือเอไอป่วนโลก.” ๒๕๖๑. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.posttoday.com/economy/551277> (๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑).
๒. “ตัวเข้มพาณิชย์จังหวัด ไซโมเดลจังหวัด ๔.๐ ผลักดัน Thailand 4.0.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.moc.go.th/index.php/moc-news/2015-10-19-04-33-08/item/74747858.html> (๒๑ กันยายน ๒๕๕๙).
๓. “Thailand ๔.๐: สร้างความเข้มแข็งจากภายใน เชื่อมโยงเศรษฐกิจไทยสู่โลก โดย ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์ ผู้มีหน้าที่ดำเนินการตามนโยบายของนายกรัฐมนตรี.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://const.oja.go.th/Utilities/Thailand40>
๔. “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/new-gen/262/>
๕. เบลลิงกา, เจมส์. ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑. แปลโดยวรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. กรุงเทพฯ: โอเพนเวิลด์ส์, ๒๕๕๖.
๖. “เปิดสถานการณ์เด็กปฐมวัย พบปรากฏการณ์เร่งเรียนตั้งแต่วัยอนุบาล.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.qlf.or.th/Home/Contents/1009> (๒๔ มีนาคม ๒๕๕๘).
๗. “ห้ามใช้ “มือถือ-แอปฯ” เลี้ยงลูกต่ำกว่า ๓ ขวบ ทำโง่ภาษา กวาดแต่จอ มองไม่จัดลำดับเรียนรู้.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://mgronline.com/qol/detail/9580000003694> (๑๒ มกราคม ๒๕๕๘).
๘. ประเสริฐ บุญเกิด. เล่นตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส, ๒๕๕๙.
๙. อิกุเกะ, มาซารุ. รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว. แปลโดยธีระ สุมิตร. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๗.
๑๐. “Executive Function สำหรับเด็ก.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.facebook.com/prasertpp/posts/377038495977984> (๘ ธันวาคม ๒๕๕๙).
๑๑. กรมอนามัย. แนวทางการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี. กรุงเทพฯ: ซีจีพูล, ๒๕๖๑.
๑๒. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย ๐-๓ ปี แนวแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๓.
๑๓. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย ๓-๕ ปี แนวแนะผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๓.
๑๔. รักลูก. Baby to Toddler. กรุงเทพฯ: รักลูกบุ๊กส์, ๒๕๖๐.
๑๕. ประเสริฐ ผลิตผลารพิมพ์. เลี้ยงลูกให้ได้ดี ๑-๑๐๐ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๖๐.
๑๖. อัคริน นาคพงศ์พันธุ์. เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๖๐.
๑๗. ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. คัมภีร์การเลี้ยงลูก. นนทบุรี: เฟิสท์ ออฟเซท, ๒๕๕๘.
๑๘. ซอห์ลเบิร์ก, ปาลิ. Finnish Lessons 2.0. แปลโดยวิชา ปิตามุก. กรุงเทพฯ: โอเพนเวิลด์ส์ พับลิชชิ่ง เฮาส์, ๒๕๕๙.
๑๙. Save the Children. Champions for Children State of the World’s Mothers 2011. Connecticut: Save the Children, 2011.
๒๐. รินา เม อะคอสต้า, มิเชล ฮัทชินสัน. The Happiest Kids in the World พ่อแม่ดีดั่งเลี้ยงแบบนี้ หนูแฮปปี้สุดๆ. แปลโดยสมภาร โคมเมือง. กรุงเทพฯ: นาฬิกาทราย, ๒๕๖๐.
๒๑. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - ๕ ปี). กรุงเทพฯ, ๒๕๖๐.

ภาคผนวกที่ ๑

หนังสือที่แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่อ่านเพิ่มเติม

๑. อิบูกะ, มาซารุ. รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว. แปลโดยธีระ สุมิตร. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๗.
๒. ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. เลี้ยงลูกให้ได้ดี ๑-๑๐๐ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๖๐.
๓. อัสวิน นาคพงศ์พันธุ์. เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๖๐.
๔. รินา เม อะคอสต้า, มิเชล ฮัทชีสัน. The Happiest Kids in the World พ่อแม่ดัดนิสัยแบบนี้ หนูแฮปปี้สุดๆ. แปลโดยอสมพร โคเมเมือง. กรุงเทพฯ: นาฬิกาทราย, ๒๕๖๐.
๕. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - ๕ ปี). กรุงเทพฯ, ๒๕๖๐.
๖. ลูกโจน. โจน จันได. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไตรรงค์การพิมพ์, ๒๕๖๐.
๗. จารุวรรณ ธนพัฒนากุล และคนอื่นๆ. เทียว+อ่าน+เล่น = พลังสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ: รักลูกกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๑.
๘. มิชิ, คันนารี. หนูทำได้ สไตล์มอนเตสซอรี. นนทบุรี: แชนด์คล็อก บুকส์, ๒๕๖๐.
๙. ลัญชนา ศาสตร์หนู. บ้านนี้มีเด็ก. กรุงเทพฯ: บ้านและสวน, ๒๕๖๐.
๑๐. ทาเคะอูจิ เอรกะ. ชีวิตลูกชาย บ่มเพาะได้ ๐-๖ ขวบ. กรุงเทพฯ: ไدفูกุ, ๒๕๖๐.
๑๑. ทาเคะอูจิ เอรกะ. ชีวิตลูกสาว บ่มเพาะได้ ๐-๖ ขวบ. กรุงเทพฯ: ไدفูกุ, ๒๕๖๐.
๑๒. พิรุณ อนุวัชศิริวงศ์. การอ่าน มหัศจรรย์แห่งสุขภาพ-สุขชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ๒๕๕๙.
๑๓. ประเมินพัฒนาการ ๙ เดือนด้วย DSPM.
<https://www.youtube.com/watch?v=IKyyvQtoXuA>
๑๔. ประเมินพัฒนาการ ๑๘ เดือนด้วย DSPM.
<https://www.youtube.com/watch?v=kBW-5y3ax5M>
๑๕. ประเมินพัฒนาการ ๓๐ เดือนด้วย DSPM.
<https://www.youtube.com/watch?v=guhDNDdKmFA&t=284s>



unicef 
for every child



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University