

คู่มือการเลี้ยงบดูลูก

วัยแรกเกิด - 6 ปี

เพื่อให้ลูกน้อยเป็นคนดีมีคุณภาพ
และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

คำห้ำ

ในอดีตเด็กเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง มีพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่มากมายคอยให้คำแนะนำสั่งสอน และช่วยประคับประคองจิตใจให้กับเด็ก พ่อแม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแลเอาใจใส่และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สังคมเพื่อนบ้านมีการช่วยเหลือพึ่งพากัน การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเรียบง่าย อีกทั้งยังได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ไม่มีการแก่งแย่งแข่งขัน และไม่มีความต้องการมีวัตถุอะไรมากมายก็สามารถใช้ดำเนินชีวิตอยู่ได้ ดังนั้น การเลี้ยงดูเด็กสักคนในอดีต จึงไม่ได้ยุ่งยากมากมายนัก

แต่ในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความตึงเครียด บางครอบครัวทะเลาะกันแทบทุกวัน บางครอบครัวก็แตกแยก ขาดญาติผู้ใหญ่คอยประคับประคองทางจิตใจให้กับลูกหลาน ในขณะที่พ่อแม่ก็แทบไม่มีเวลาจะพูดคุยกับลูก สภาวะแวดล้อมที่มีแต่มลพิษ เพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กันแต่ไม่รู้จักกัน ชีวิตที่ต้องรีบเร่งแก่งแย่งแข่งขัน ประกอบกับกระแสบริโภคนิยม ที่มุ่งแสวงหาเงินทองและทรัพย์สิน จนอาจลืมไปว่าการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว จึงตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้พ่อแม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างถูกต้อง ให้พ่อแม่ได้มีความรู้เพียงพอในการเลี้ยงดูลูก และรู้จักปรับวิธีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวให้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้พ่อแม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูและหล่อหลอมให้ลูกได้เติบโตเป็นคนดี มีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขตามที่มุ่งหวังต่อไป

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กันยายน 2552

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คู่มือการเลี้ยงดูลูก

1

การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพร่างกายดี

1. อาหารการกิน 3
2. การอาบน้ำและเช็ดตัว 13
3. การนอน 16
4. น้าหนัก 19
5. การขับถ่าย 20
6. การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กตามวัย 21
7. การตรวจสุขภาพและรับวัคซีนป้องกันโรค 25
8. การดูแลรักษาเมื่อลูกเจ็บป่วย 29

การเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาดี

1. กรรรมพันธุ 37
2. สิ่งแวดล้อมจากการอบรมเลี้ยงดู 37
 - 2.1 สิ่งแวดล้อมตั้งแต่อยู่ในครรภ์ 37
 - 2.2 สิ่งแวดล้อมจากการอบรมเลี้ยงดู 38
 - 2.2.1 การให้นมของแม่ 38
 - 2.2.2 สายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก 39
 - 2.2.3 การมีประสบการณ์ซ้ำ 39
 - 2.2.4 การส่งเสริมความสามารถตามวัย 39
 - 2.2.5 การตอบสนองลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม 40

3. สิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่มีผลต่อสมองของลูก	41
3.1 อาหารบำรุงสมอง	41
3.2 การเล่น	42
3.3 ดนตรี	43

การเลี้ยงลูกให้มีอารมณ์และจิตใจดี

1. วิธีการเลี้ยงดูลูกให้มีอารมณ์ดี	46
1.1 การปฏิบัติตนของพ่อแม่	46
1.2 เลี้ยงให้มีอารมณ์ที่มั่นคง	47
1.3 เลี้ยงให้มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง	48
1.4 เลี้ยงให้รู้จักควบคุมและเข้าใจอารมณ์ตนเอง	51
1.5 ฝึกนิสัยที่ดีให้กับลูก	54
1.6 เทคนิคการเลี้ยงดูลูก	56
1.7 กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ลูกอารมณ์ดี	57
2. วิธีการเลี้ยงดูลูกให้มีจิตใจดี	62
2.1 สอนให้มีจิตใจอบอุ่นอารี	62
2.2 สอนให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	62
2.3 ปลูกฝังหลักคำสอนทางศาสนาในการดำเนินชีวิต	64

การเลี้ยงลูกให้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว	67
2. ส่งเสริมให้ลูกเล่นกับเพื่อน	69
3. ฝึกให้มีระเบียบวินัย	72
4. สอนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น / การใช้ชีวิตในสังคม	76
5. สอนกิริยามารยาท	78
6. สอนทักษะทางด้านภาษา	78

การเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีคุณภาพ

- | | |
|--|----|
| 1. สอนให้เป็นตัวของตัวเอง | 85 |
| 2. สอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง | 86 |
| 3. สอนให้รู้จักสร้างแรงจูงใจกับตัวเอง | 88 |
| 4. สอนให้รู้จักความพอเพียง | 88 |
| 5. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของลูก | 89 |
| 6. สอนให้มีทักษะชีวิต และ รู้จักการเรียนรู้ | 92 |
| 7. เลี้ยงให้ลูกมีความสุข | 95 |

บทสำคัญ

การเล่น หน้าที่สำคัญของเด็ก	103
-----------------------------	-----

สรุปพัฒนาการเด็กและวิธีการส่งเสริมพัฒนาการ	
--	--

เด็กวัยแรกเกิด - 6 ปี	111
-----------------------	-----

มุมนี้น่าสำหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกๆ ท่าน	116
--------------------------------------	-----

บรรณานุกรม	128
------------	-----

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.

คู่มือการเลี้ยงดูลูก (วัยแรกเกิด - 6 ปี). – กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2552.

135 หน้า.

1. เด็ก-การดูแล. I. ปภาดา ชินโนภาษ. II. ชื่อเรื่อง.
649.1

ISBN 978 - 616 - 7192 - 00 - 0

คู่มือการเลี้ยงดูลูก

ครอบครัวและเด็กในปัจจุบันต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงเกือบตลอดเวลา ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง ให้มีความรู้ ความสามารถ และมีความพร้อมที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างรู้เท่าทัน

คุณพ่อคุณแม่ปัจจุบันต้องมีข้อมูลและความรู้สมัยใหม่ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ซึ่งจะเป็นการวางพื้นฐานที่ดีให้กับลูกต่อไป

นักวิชาการระบุว่า ธรรมชาติของเด็กจะเรียนรู้ได้โดย...

1. การเลียนแบบโดยสัญชาตญาณ หรือ โดยศรัทธา
2. การเลือกเลียนแบบ
3. ผ่านการอบรมสั่งสอน และเรียนรู้เอง จนสร้างความรู้ ทักษะ และคุณธรรมด้วยตนเอง

โดยช่วงเวลาที่มีความสำคัญที่สุดในการวางรากฐานในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก คือ ช่วงวัยแรกเกิด - 6 ปี ดังนั้น พ่อแม่จึงต้องให้ความรัก ความอบอุ่น และให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่และอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิด โดยพ่อแม่ควรจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสมด้วย





เพราะพ่อแม่ คือ คนสำคัญและเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด และความสัมพันธ์ที่ดีของพ่อแม่กับลูกเกิดขึ้นในทุกช่วงเวลาที่ยังดูแล ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นคนที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ และส่งเสริมการเจริญเติบโตที่ดีของลูกในทุกด้าน

สำหรับการเลี้ยงลูกในยุคปัจจุบัน ควรอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตเป็น “คนดี มีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุข”

ซึ่งการไปสูเป้าหมายนั้นได้ คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญในการเลี้ยงดูลูกในด้านต่างๆ ดังนี้

- 1) การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพร่างกายดี
- 2) การเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาดี
- 3) การเลี้ยงลูกให้มีอารมณ์ และจิตใจดี
- 4) การเลี้ยงลูกให้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
- 5) การเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีคุณภาพ



การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพร่างกายดี

การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพร่างกายดี เป็นเรื่องสำคัญแรกที่คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงดูต้องให้การดูแลเอาใจใส่ สำหรับเรื่องที่ควรให้การดูแล ได้แก่ อาหาร การกิน การอาบน้ำและเช็ดตัว การนอน น้าหนัก การขับถ่าย การส่งเสริมพัฒนาการ ทางร่างกายของเด็กตามวัย การตรวจสุขภาพและรับวัคซีนป้องกันโรค และการดูแล รักษาเมื่อลูกเจ็บป่วย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. อาหารการกิน

ทารกแรกเกิด - 6 เดือน

นักวิชาการยอมรับว่า “นมแม่” เป็นอาหารธรรมชาติที่ ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรก เพราะเด็กสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำนมของแม่ โดยไม่จำเป็นต้องมีอาหารอื่นใดเพิ่มเติม แม้กระทั่งน้ำ



ใน 2 - 3 วันแรก น้ำนมแม่จะข้นและมีสีเหลืองเข้ม เรียกว่า “หัวน้ำนม” ซึ่งมีคุณค่ามาก เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคสูง ที่สำคัญ ในน้ำนมแม่หยดแรกจะมี “สารโคลอสตรัม” ซึ่งมีภูมิคุ้มกันสูงมาก นักวิชาการเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนหยดแรก ในชีวิตของลูก ที่สามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ในเด็กแรกเกิด - 6 เดือน ที่ได้กินนมแม่จะได้รับผลดีมากทั้งในแง่ของ การได้รับสารอาหารครบถ้วน การได้รับภูมิคุ้มกันโรค และ การได้รับสัมผัสที่อบอุ่น จากอ้อมกอดของแม่ ซึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการให้ทารกทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์/จิตใจ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น เด็กๆ ทุกคนควรได้กินนมแม่

นักวิชาการระบุว่า การนำลูกมาให้แม่ได้สัมผัสโดยการโอบกอดและให้ลูกได้ดูดนมภายใน $\frac{1}{2}$ - 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะมีผลดีต่อทั้งแม่และลูกมาก เนื่องจากสัมผัสแรกที่ได้โอบกอดลูกในอ้อมอก จะกระตุ้นให้ร่างกายของแม่หลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) ออกมา ซึ่งในขณะนั้น จะทำให้สัญชาตญาณของความเป็นแม่ ที่มีทั้งความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความรัก ความห่วงหาอาทรต่อลูก อยากดูแลลูก ไม่อยากทิ้งลูกเกิดขึ้นในทันที ยิ่งกว่านั้น การให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดทันทีจะช่วยกระตุ้นน้ำนมให้หลั่งออกมาเป็นปกติ และยังช่วยสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูกให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย

ดังนั้น แม่จึงควรกินอาหารที่มีคุณค่าและอย่างครบถ้วนเพียงพอทุกวัน เพื่อสร้างน้ำนมให้กับลูก โดยไม่ต้องกังวลว่าจะอ้วน เพราะแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง จะมีรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็ว เนื่องจากร่างกายของแม่จะมีการนำไขมันที่สะสมไว้ในระหว่างตั้งครรภ์มาใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงลูก

การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยกระตุ้นให้แม่มีการสร้างน้ำนมมากเพียงพอกับความต้องการของลูก ในแต่ละวันแม่อาจต้องให้นมลูกมากกว่า 8 ครั้ง เพราะนมแม่จะย่อยง่าย เด็กจึงหิวเร็ว ดังนั้น แม่จึงควรให้ลูกดูดนมทุกครั้งที่เขาต้องการ

วิธีการให้นมลูก

- ก่อนให้นมลูกทุกครั้ง คุณแม่ต้องล้างมือให้สะอาด และเช็ดหัวนมด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุก วนเป็นเลข ๑ จากหัวนมออกไปทางลานนม
- อุ้มลูกให้ร่างกายแนบชิดกับตัวแม่
- เชื่อมมูมปากลูกด้วยหัวนม เพื่อกระตุ้นให้ลูกดูดนม
- พยายามสอดหัวนมเข้าปากลูกให้ลึก และให้เหงือกลูกอยู่ที่ลานนม
- ให้นมลูกพร้อมๆ ไปด้วยมองสบตาและพูดคุยกับลูกด้วยท่าทีที่ผ่อนคลาย หากลูกสามารถดูดนมแม่ได้ดี ลูกจะดูดนมได้นาน โดยที่แม่จะไม่เจ็บหัวนม และเต้านมอีกข้างหนึ่งจะมีน้ำนมไหลออกมาด้วย



- ถ้าอยากให้ลูกหยุดดูดนม ค่อยๆ กดเต้านมออกจากมุมปากของลูก โดยใช้นิ้วก้อยสอดเข้าไประหว่างเหงือกกับหัวนมของแม่ ไม่ควรดึงลูกออกมาทันที
- ในแต่ละครั้งลูกควรดูดนมให้หมดเต้า เพราะน้ำนมส่วนท้ายของเต้าจะประกอบไปด้วยไขมันที่เป็นประโยชน์จำนวนมาก
- ครั้งต่อไปควรเริ่มให้อีกข้างหนึ่งสลับกัน เพื่อให้ลูกกินนมแม่ทั้งสองข้างเท่าๆ กัน
- ภายหลังการให้นม ควรอุ้มยกตัวเด็กขึ้นเพื่อให้เรอสักครู่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องอืดหรือทแวนนม



ที่สำคัญต้องหาสถานที่ที่เหมาะสม เพื่อให้คุณแม่รู้สึกสบายและถนัดในการให้นม หากต้องให้นมอยู่ในท่าเดิมนานๆ ซึ่งอาจเป็นท่ายืนหรือท่านอนตามที่ถนัด

เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มมีความพร้อมในการทานอาหาร 3 ช่วง ได้แก่

1. ช่วงให้นมแม่ คือ ช่วงแรกเกิดจนถึง 6 เดือน
2. ช่วงให้อาหารเสริม คือ ช่วง 6 เดือนขึ้นไปจนถึง 1 ขวบ
3. ช่วงปรับตัวทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ คือ ช่วงตั้งแต่ 1 ขวบขึ้นไป

ในเด็กที่ร้องไห้อาจไม่ใช่เพราะหิวเสมอไป แต่อาจเป็นเพราะผ้าอ้อมเปียกชื้นจนเกิดอาการไม่สบายตัว หรือ ร้องไห้เพราะต้องการให้คนอุ้ม ฯลฯ ดังนั้น จึงควรหาสาเหตุที่แท้จริงเพื่อจะได้ตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างถูกต้อง

สำหรับคุณแม่ที่มีเหตุจำเป็นไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เช่น ไม่สบายหรือ คุณหมอห้าม ก็ไม่ควรกังวลหรือเสียใจจนเกินไป เพราะสามารถให้นมผสมที่เหมาะสมกับลูกได้ ซึ่งต้องผสมนมให้ถูกส่วนตามคำแนะนำ และต้องเน้นเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ เนื่องจากถ้ามีเชื้อโรค เชื้อโรคนั้นจะเติบโตเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ลูกมีอาการท้องร่วงได้ง่าย เพราะเด็กยังมีภูมิคุ้มกันทานต่อเชื้อโรคต่ำ ดังนั้น ควรล้างขวดนม และอุปกรณ์ชงนมให้สะอาด ต้มหรือนึ่งในน้ำเดือดก่อนใช้ทุกครั้ง โดย

ขวดนมใช้เวลาต้ม ประมาณ 10 นาที หรือ นึ่งนาน 25 นาที จุกนม 5 นาที ก่อนใช้ทุกครั้ง ทั้งนี้ ไม่ควรใช้วิธีลวกขวดนม หรือจุกนม เพราะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ และในขณะให้นมลูกควรอุ้มขึ้นแนบตัวเหมือนท่าทางการให้นมจากอกแม่ เพื่อให้ความอบอุ่นและสร้างความใกล้ชิดผูกพันกับลูก

ทั้งนี้ ไม่ควรใช้นมชันทหวาน ทางนม หรือแบ่งผงที่ไม่ใช้นม เลี้ยงทารก และเด็กเล็กโดยเด็ดขาด และไม่ควรปล่อยให้ลูกดูดขวดนมคาปากตามลำพัง เพราะอาจทำให้ลูกสำลัก และไม่ควรให้ลูกหลับคาขวดนม เพราะจะทำให้เด็กติดเป็นนิสัยนานไปอาจทำให้เกิดโรคฟันผุได้

เด็กที่กินนมขวด เมื่ออายุได้ 11 เดือน - 1 ปี ควรหย่าขวดนมได้แล้ว เริ่มจากการกินนมหลังมื้ออาหาร พร้อมหัดให้ดื่มนมจากหลอดหรือแก้ว และเมื่อลูกสามารถทำได้ควรให้คำชมเชยลูก เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ลูกอยากเปลี่ยนจากการกินนมจากขวดเป็นแก้วต่อไป และในระหว่างนั้น ควรเก็บขวดนมอย่าให้ลูกเห็น หรือ อาจนำไปทิ้ง สำหรับสาเหตุที่ต้องทำให้เด็กหย่านม เนื่องจากการกินนมขวดจะส่งผลต่อฟันที่กำลังเริ่มงอกมาเรื่อยๆ อีกทั้งในเด็กที่นอนหลับคาขวดนมฟันจะเสียมาก จนอาจทำให้ฟันผุและอาจผุเกือบทั้งปาก ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงฟันแท้ตลอดจนการกินอาหารและโภชนาการของเด็กต่อไปได้

สาระที่ควรรู้

- ทารกแรกเกิด - 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเต็มที่ โดยไม่จำเป็นต้องมีอาหารอื่นใดเพิ่มเติมแม้กระทั่งน้ำ
- ใน 2 - 3 วันแรก ถึงแม้แม่จะจ้ดมีน้ำอจ แต่ก็มีเพียงพอกับความต้องการของทารก จึงไม่จำเป็นต้องให้อาหารอื่นเพิ่มเติม
- นมแม่มีน้ำและสารอาหารเพียงพอสำหรับทารก จึงไม่ควรให้น้ำ หรือน้ำผสมอาหารอื่น จนกว่าอายุ 6 เดือน นอกจากแพทช์แ่นน้ำ
- เด็กที่กินนมแม่จะมีภูมิคุ้มกันจากโรคติดเชื้อต่างๆ มากกว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมผสม



- หากให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ ต้องให้น้ำสุกดื่มตามดื่ง
ทุกครั้ง

- ธรรมชาติสร้างให้ลักษณะหัวนมของแม่เหมาะกับการดูดของลูกที่สุด
ดังนั้น เด็กที่กินนมแม่จะมีรูปของฟันและเหงือกสวยงาม

- ทารกแรกเกิด - 6 เดือน หากให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ จะ
ทำให้ทารกกินนมแม่ได้น้อยลง

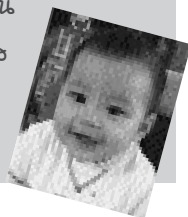
- เด็กจะรู้รสชาติบ้างแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จึงมีความสามารถ
ในการตอบสนองรสชาติอย่างรวดเร็ว ดังนั้น หากให้นมผสมกับลูก การให้นมครั้งแรก
ต้องระวังไม่ให้หวานจนเกินไป เพราะเด็กจะติดรสหวานได้ง่าย

- ทารกแรกเกิด - 6 เดือน ที่ดูลดนมขอจะมีโอกาสเป็นโรคอุจจาระร่วง
มากกว่าทารกที่กินนมแม่ถึง 25 เท่า ทารกที่ป่วงบ่อยมักจะเจ็บท้องง่าย บางครั้งอาจมี
อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

- แม่ที่ติดเชื้อ เอชไอ วี ควรลดการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ เพื่อลดความ
เสี่ยงต่อการถ่ายทอดเชื้อ เอชไอ วี ไปถึงลูก

- แม่ที่ท้องกลับไปทำงานหลังคลอด 3 เดือน ก็ไม่ต้องกังวลใจ เพราะ
สามารถฝึกเด็กให้กินนมแม่จากถ้วยได้ โดยใช้เวลาเพียง 1 - 2 วัน

- ห้ามเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือของปรุงรส
ในนมและอาหารลูก เพราะจะทำให้ลูกติดรสหวานและเปื้ออาหาร
ในที่สุด



เด็กวัย 6 เดือน - 1 ขวบ

เมื่อเด็กอายุได้ 6 เดือน จำเป็นต้องให้ทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพราะ
ร่างกายลูกอยู่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ครบถ้วนหลากหลายและมี
สัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายลูกแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับ
นมแม่ควรให้อย่างน้อย 5 - 6 มื้อ

ในทารกอายุ 6 - 12 เดือน ควรให้นมแม่ก่อนให้อาหารอื่นและให้น้อยๆ
จนอิ่ม ในเด็กอายุ 1 - 2 ปี ควรได้อาหาร 3 มื้อ และให้นมแม่เท่าที่เด็กต้องการ



อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม
2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน
3. ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ และพืช
4. วิตามิน ได้แก่ ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ
5. เกลือแร่ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ



โดยอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก และผลไม้ อาหารประเภทถั่ว และธัญพืชจะมีประโยชน์โดยตรงต่อสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อปลา และไขมันจากปลา ทั้งนี้ พ่อแม่ควรทราบว่าคุณค่าทางอาหารแตกต่างกัน จึงไม่สามารถทดแทนกันได้



พ่อแม่และคนในครอบครัวควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และถูกสุขอนามัย เช่น ผัก ผลไม้ การจัดอาหารที่ละน้อยๆ ให้นานาชนิด จัดแต่งให้สวยงาม สร้างบรรยากาศให้มีความผ่อนคลายและไม่ขู่บังคับหรือดุเด็ก จะช่วยให้เด็กมีความสุขกับการทานอาหาร หลังจากนั้น จึงค่อยฝึกให้เด็กทานอาหารด้วยตนเองพร้อมๆ กับการทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ต่อไป



อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันคุณแม่ (ไทย) จะทำงานประกอบอาชีพด้วย ส่วนใหญ่จึงสามารถให้นมแม่ได้แค่ 3 เดือนแรกเท่านั้น ฉะนั้น คู่มือการเลี้ยงดูลูกเล่มนี้จึงเสนอแนวทางการให้อาหารตามวัยของทารกที่เริ่มให้อาหารอื่น ตั้งแต่วัย 3 เดือนขึ้นไป เพื่อให้คุณแม่ได้ใช้เป็นแนวทางในการเตรียมอาหารให้กับลูกรักดังนี้

แนวทางการเสริมอาหารให้ทารก (ใน 1 วัน)

อายุ	อาหาร
แรกเกิด - 3 เดือน	นมแม่อย่างเดียว และไม่ต้องให้น้ำ (หากเป็นไปได้ควรให้ตั้งแต่แรกเกิด - 6 เดือน)
3 เดือน	นมแม่ กล้วยน้ำว้าสุกงอมบด $\frac{1}{2}$ ผล สลัดข้าวบด 1 - 2 ช้อนควว แงงจิด
4 เดือน	นมแม่ กล้วยน้ำว้าสุกงอมบด 1 ผล ข้าวบด 1 - 2 ช้อนควว กับไข่แดงต้มสุก $\frac{1}{2}$ ฟอง น้ำแงงจิด
5 เดือน	นมแม่ กล้วยน้ำว้าหรือผลไม้สุกบด 3 ช้อนควว ข้าวบด 2 - 4 ช้อนควว กับไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง สลัดกับเนื้อปลาสุกบด น้ำแงงจิด
6 เดือน	นมแม่ ผลไม้สุกบด 3 ช้อนควว ข้าวบด 4 - 6 ช้อนควว กับไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง สลัดกับเนื้อปลาสุกบด ใส่ผัก น้ำแงงจิด
7 เดือน	นมแม่ ผลไม้สุก ข้าวบด กับไข่ต้มสุก หรือเนื้อปลาสุกบด หรือเนื้อหมูสุกบด หรือตับสุกบด ใส่ผักสุกบด น้ำแงงจิด
8 - 10 เดือน	นมแม่ กินข้าว 2 มื้อ ผลไม้สุก ข้าวบด กับไข่ต้มสุก หรือเนื้อปลาสุกบด หรือเนื้อไก่สุกบด ใส่ผักสุกบด น้ำแงงจิด
10 - 12 เดือน	นมแม่ กินข้าว 3 มื้อ ผลไม้สุก ข้าวนุ่มๆ กับไข่ต้มสุก หรือเนื้อปลาสุก หรือเนื้อวัวสุกบด หรือเนื้อไก่ต้มสุก หรือตับ น้ำแงงจิดใส่ผัก

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา คุชรักดี โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>

สาระที่ควรรู้

- ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมขวด นมวัว นมผสม ข้าวกลิ้ง และอาหารใส่ขวดให้เด็กดูด เพราะอาหารดังกล่าวไม่มีภูมิคุ้มกันโรคอุจจาระร่วง ไข้หวัด ไอ และโรคอื่นๆ จึงกว่านั้น ยังมีความยุ่งยากในการผสม บดเสิร์ฟ และจับเสิร์ฟ ค่ำใช้จ้างแพงอีกด้วย

- นมชนิดอื่น เช่น นมผสม นมวัว จะบดเสิร์ฟได้บ้าง เมื่อตั้งอยู่ในอุณหภูมิห้องปกติเพียง 2 - 3 ชั่วโมง แต่นมแม่ที่บีบใส่ขวดสะอาดจะอยู่ได้นานถึง 8 ชั่วโมง โดยไม่บดเสิร์ฟ

- อย่าให้ลูกดูดนมจากขวด แก่ให้กินนมจากถ้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดนมขวดและเลิกกินนมแม่

- การดูดนมจากขวดจะใช้แรงดูดน้อยกว่า ทำให้เด็กชอบ ซึ่งอาจทำให้เด็กเลิกดูดนมแม่ในที่สุด

- ช่วง 6 เดือนแรก หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะช่วงประจักษ์เงินซื้อนมผงประมาณเดือนละ 3,000 บาท

เด็กวัย / ขวบ ขึ้นไป

ในเด็กหลังอายุ 1 ขวบ จะเจริญเติบโตรวดเร็วทั้งทางร่างกายและจิตใจ เด็กวัยนี้สามารถทานอาหารได้ทุกอย่าง คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกทานอาหารเป็นเวลา และไม่ควรให้ลูกทานขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เพราะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทานอาหารได้น้อย เกิดปัญหาฟันผุ และอาจทำให้เกิดโรคอ้วนตามมาด้วย

เด็กควรได้ทานอาหารบนโต๊ะร่วมกับพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ โดยการหาเก้าอี้ทานอาหารสำหรับเด็กให้ลูกสามารถนั่งทานอาหารบนโต๊ะอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ได้ พร้อมทั้งจัดอาหารบางรายการที่สามารถทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จะช่วยให้เด็กทานอาหารได้



มากขึ้น ได้รู้จักเรียนรู้การทานอาหาร และยิ่งกว่านั้น ครอบครัวยังได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นเวลาที่ช่วยสร้างความรักความผูกพันภายในครอบครัว ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย



อาหารสำหรับเด็กอายุ 1 - 5 ปี ใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม	2 แก้ว	นมสด หรือนมพสม นอกเหนือจากนมแม่ ซึ่งให้ต่อไปได้ ถึง 1 $\frac{1}{2}$ ขวบ หรือ จนกว่าน้ำนมแม่หมด
ไข่	1 ฟอง	ไข่ไก่ หรือไข่เบ็ดสุกๆ เพื่อให้ย่อยง่าย
เนื้อสัตว์ (สุก)	3 - 4 ช้อนโต๊ะ	กินอาหารทะเล และเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
ข้าวสอย	1 - 2 ถ้วย	หุงแบบไม่เช็ดน้ำ หรือนึ่ง
ผัก	$\frac{1}{2}$ - 1 ถ้วย	กินผักใบเขียว และผักอื่นๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้	มือละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล	ผลไม้สดตามฤดูกาล หรือน้ำผลไม้คั้น
ไขมันหรือน้ำมัน	2 ช้อนชา	ควรกินน้ำมันพืชมากกว่าน้ำมันสัตว์

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

1. หากไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 2 - 3 เท่า
2. อาหารสำหรับเด็ก ควรตัดให้เป็นชิ้นเล็ก สุก และเคี้ยวง่าย
3. 1 ถ้วย คือ 16 ช้อนโต๊ะ

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>



สาระที่ควรรู้

- ในทารกแรกเกิด - 6 เดือนแรก กินนมแม่เพียงอย่างเดียวก็ได้อุดมค่าทางอาหารเพียงพอที่ทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งทางร่างกายและสมอง ในเด็กหลังอายุ 6 เดือน นมแม่ยังคงมีคุณภาพดี แต่คุณค่าทางอาหารมีไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องให้ลูกทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ ควบคู่กับนมแม่

- ทารกอายุ 6 - 12 เดือน ควรให้นมแม่บ่อยๆ และควรให้ก่อนที่จะทานอาหารตามวัยจนอิ่ม สำหรับเด็กอายุ 12 - 24 เดือน ควรได้ทานอาหาร 3 มื้อ และนมแม่เท่าที่เด็กต้องการ

- เด็กควรได้รับการฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย วิธีการให้เด็กกินผักคือ การทำให้น่ากิน สีสวย เคี้ยวง่าย ในขณะเดียวกันต้องมีตัวอย่างการกิน คือ พ่อแม่เองต้องสนุกและมีทัศนคติที่ดีในการกินผัก และผลไม้ด้วย

- การเตรียมประกอบอาหารให้เด็ก ต้องคัดเลือกรายอาหารที่มีความสะอาด และปลอดภัยจากสารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน สำหรับวิธีการให้อาหารควรปรับให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก โดยค่อยๆ ฝึกให้เด็กกินเองอย่างถูกสุขลักษณะ:

- ในเด็กหลังอายุ 6 เดือน เด็กจะชอบใช้มือหยิบของ รวมทั้งหยิบอาหาร เข้าปาก ดังนั้น จึงต้องรักษาความสะอาดมือเด็กและอาหาร เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อต่างๆ

- การให้อาหารเด็กควรจัดให้น่ากิน และให้ทีละน้อยๆ และไม่ควรให้ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม น้ำหวานก่อนเวลาอาหาร เพราะจะทำให้เด็กกินอาหารได้น้อยลง

- ข้อมูลจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2552 ระบุว่าความเสี่ยงสูงลูกด้วยนมแม่ช่วงลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย ดังนี้

- โรคไหลตาย (Sudden Infant Death Syndrome หรือ SIDS)
- โรคภูมิแพ้ (Allergies)
- โรคหอบหืด (Asthma)
- โรคไทรอยด์ (Autoimmune Thyroid diseases)
- โรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย (Bacterial meningitis)
- โรคมะเร็งเต้านม (Breast cancer)

- โรคขาดสารอาหาร (*Celiac disease*)
- โรคโครห์น (*Crohn's disease*)
- โรคเบาหวาน (*Diarrhea*)
- โรคท้องร่วง (*Diarrhea*)
- โรคผิวหนังอักเสบออกผื่น (*Eczema*)
- กระเพาะและลำไส้เล็กอักเสบ (*Gastroenteritis*)
- โรคเม็ดเลือดน้ำเหลืองชนิดฮอดจกิน (*Hodgkin's lymphoma*)
- ลำไส้เล็กและใหญ่อักเสบ (*Necrotizing enterocolitis*)
- โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (*Multiple sclerosis*)
- โรคอ้วน (*Obesity*)
- หูชั้นกลางหรือแก้วหูอักเสบ (*Otitis media*)
- โรคติดเชื้อในทางเดินหายใจ (*Respiratory infection* และ *Wheeze*)
- โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (*Rheumatoid arthritis*)
- โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ (*Urinary tract infection*)

2. การอาบน้ำและเช็ดตัว

ทารกแรกเกิด ต้องจัดให้อาบน้ำอุ่นในสถานที่ที่ไม่มีลมพัดเกินไป และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กเท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องอาบน้ำทุกวัน อาจเพียง 2 - 3 วันครั้ง การเช็ดตัวเพื่อทำความสะอาดร่างกายก็เพียงพอแล้ว



การอาบน้ำเด็กไม่ควรอาบน้ำให้หลังการทานนม หรือ ในขณะที่เด็กง่วงนอน แต่ถ้าเป็นการอาบน้ำหรือเช็ดตัวให้เด็กก่อนการเข้านอนตอนกลางคืน ก็จะช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น

การอาบน้ำเด็กแรกเกิด

การอาบน้ำสำหรับเด็กมีหลายวิธี ในช่วงแรกอาจเป็นเรื่องแปลกใหม่ของทั้งแม่และลูก แต่ไม่นานก็จะคุ้นเคย สำหรับขั้นตอนในการอาบน้ำมีดังนี้

1. เติร์มสิ่งของเครื่องใช้ให้ครบ ได้แก่ ผ้าขนหนู เสื้อผ้า ผ้าอ้อม เช็มหมุด สำลี สบู่ หรือ สบู่เหลว อ่างอาบน้ำ และ วาสลิน หรือครีมบำรุงผิว โดยต้องเลือกให้เหมาะสมกับผิวของลูก เพื่อไม่ให้เกิดการแพ้หรือระคายเคืองผิว



2. ลงมืออาบน้ำให้ลูก

- เริ่มจากใช้เหยือกเทน้ำลงในอ่างอาบน้ำ ผสมด้วยน้ำร้อนพออุ่น ไม่เย็นหรือร้อนจนเกินไป และใช้ข้อศอกหรือข้อมือจุ่มลงไปเพื่อทดสอบอุณหภูมิ
- ถอดเสื้อออก และห่อด้วยผ้าขนหนู
- ล้างหน้าลูกด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด
- ใช้มือพุงศีรษะแล้วใช้ฟองน้ำ หรือ มือของคุณเองทำให้ศีรษะของลูกเปียก (ช่วงเวลานี้เด็กส่วนใหญ่มักจะชอบ) แต่หากศีรษะเริ่มมีกลิ่นก็ควรทำความสะอาดศีรษะด้วยสบู่อ่อนๆ หรือแชมพูสำหรับเด็ก
- วางลูกลงบนโต๊ะ เช็ดศีรษะเขาเบาๆ ให้แห้ง
- ถอดผ้าขนหนูออก ทำให้ตัวลูกเปียก นวดเบาๆ ด้วยน้ำ หรือ หากคิดว่าร่างกายเขาเริ่มสปรกก็นวดด้วยสบู่ ค่อยๆ นวด แล้วค่อยๆ วางลูกลงในอ่างอาบน้ำ (ช่วงนี้เด็กส่วนใหญ่มักจะร้องไห้)
- อุ้มหรือพุงลูกไว้เมื่ออยู่ในน้ำ ถ้าถนัดขวาให้พุงศีรษะ คอ และไหล่ ด้วยมือซ้าย เพื่อให้แผ่นหลังเด็กอยู่บนท่อนแขน คอของเด็กอยู่ที่ข้อมือ และไหล่ซ้ายของลูกอยู่บนฝ่ามือของแม่
- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้พุงต้นแขนของลูก ใช้ฝ่ามือข้างขวาพุงขาทั้งสองข้าง ใช้นิ้วชี้แยกหัวเข่าออกจากกัน ยกตัวลูกขึ้นและวางลงในอ่างอาบน้ำ เมื่ออยู่ในอ่างอาบน้ำให้แม่พุงศีรษะและคอลูกด้วยมือซ้าย ซึ่งจะช่วยให้ลูกลอยตัวอยู่ในน้ำได้
- ในเด็กหญิง ใช้สำลีชุบน้ำทำความสะอาด บิบให้หมดๆ เช็ดปากช่องคลอด จากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันการติดเชื้อและเป็นการกำจัดสิ่งสกปรก เด็กชาย

ใช้สาลีชุบน้ำต้มสุกที่สะอาด เช็ดที่สายสะดือที่ผูกไว้ และ ใช้สาลีอีกชิ้นเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

- ใช้มืออีกข้างล้างคราบสบู่ที่อยู่บนตัวลูกออกให้สะอาด
- นำลูกขึ้นจากน้ำด้วยวิธีเดียวกับที่นำลูกวางลงในอ่างอาบน้ำ อุ้มให้แน่น

เพราะมือแม่อาจลื่น หรือ ลูกอาจดิ้นชน

3. แต่งตัวให้ลูก

- เช็ดตัวให้แห้ง โดยเฉพาะหลังใบหู ขอก้นมือ รักแร้ ใต้คาง ข้อพับ และขาหนีบ ถ้าผิวลูกแห้งควรทาน้ำมันหรือทาครีมบำรุงผิวให้ลูก
- แต่งตัวให้ลูก โดยเริ่มจากทาครีมที่ก้น และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- ทำความสะอาดอ่างอาบน้ำให้สะอาดทุกครั้ง

การเช็ดตัวเด็กแรกเกิด

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า เด็กแรกเกิดไม่จำเป็นต้องอาบน้ำทุกวัน แต่สามารถใช้การเช็ดตัวทำความสะอาดได้ สิ่งสำคัญอุณหภูมิในห้องควรอบอุ่น และล้างมือคุณให้สะอาด ถอดเสื้อผ้าและผ้าอ้อมของลูกออก และห่อตัวลูกด้วยผ้าขนหนู เพื่อสร้างความอบอุ่น ใช้สาลีหยดน้ำสะอาดอุ่นที่ต้มสุกแล้วเช็ดตัวให้เขาอย่างเบามือในทุกขั้นตอน ดังนี้

1. ตา เช็ดจากหัวตาด้านในออกสู่หางตา และใช้กระดาษทิชชูเช็ดให้แห้ง
2. ใบหน้า / ลำคอ เช็ดให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณรอยพับที่ลำคอ
3. ใบหู เช็ดทำความสะอาดใบหูทั้งหมด ยกเว้นในรูหู
4. มือ เท้า และท้องแขน เช็ดให้สะอาด โดยเฉพาะขอก้นมือ นิ้วเท้า และใต้ท้องแขน

5. สายสะดือ เช็ดทำความสะอาดและเช็ดให้แห้งอย่างระมัดระวังทุกวัน และอย่าเกา หรือแคะเด็ดขาด

6. บริเวณที่สวมผ้าอ้อม เด็กผู้หญิงให้เช็ดบริเวณด้านหน้าไปด้านหลัง และแยกปากช่องคลอดด้านนอกออกเพื่อทำความสะอาดบริเวณด้านใน สำหรับเด็กผู้ชายทำความสะอาดภายนอกให้ทั่วก็เพียงพอ

เมื่อเด็กอายุครบ 1 ขวบ พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักทำความสะอาดด้วยตนเอง เช็ดและถูพื้นให้ลูกแล้ว ต้องสอนให้บ้วนปาก หรือดื่มน้ำหลังทานอาหารทุกครั้ง สำหรับเครื่องแต่งกาย ควรเลือกใช้เสื้อผ้าสำหรับเด็ก เลือกที่ตัดเย็บแบบเรียบง่าย สวมใส่ง่าย และสบาย เพื่อลูกจะได้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว

3. การนอน

เด็กจะต้องได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพราะเด็กที่นอนหลับไม่เพียงพอจะเติบโตช้า รวมทั้งมีปัญหาด้านการเรียนรู้ และอารมณ์ตามมา



ในวัยทารกจะใช้เวลากับการนอนมากที่สุด โดยช่วงแรกคลอดเด็กอาจมีอาการง่วงซึม บางรายไม่ยอมลืมตา สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากยาที่แม่ได้รับระหว่างการคลอด อีกส่วนหนึ่งมาจากแรงกดดันที่ศีรษะระหว่างคลอด ผ่านไปประมาณ 2 - 3 วัน ก็จะมีอาการดีขึ้น โดยขณะที่นอนเด็กจะมีการเคลื่อนไหวแขนขาอยู่บ้างสังเกตได้ว่าตัวเด็กจะมีการเลื่อนจากที่นอน และปกติทารกจะตื่นเฉพาะเมื่อหิว หรือรู้สึกไม่สบายตัวเท่านั้น

ในทารกแรกเกิด - 1 เดือน หลังจากเวลาอาบน้ำ และให้นมแล้ว ควรจะให้นอนทันที



เด็กที่นอนหลับสนิทตลอดคืนโดยไม่ร้องรบกวน หากตื่นขึ้นมาในช่วงสั้นๆ ก็จะสามารถนอนต่อได้เองโดยไม่ตื่นลืมตาหรือร้องไห้ อย่างไรก็ตาม เด็กบางคนอาจตื่นขึ้นและร้องไห้ในตอนกลางคืน ซึ่งปกติจะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุได้ประมาณ 6 เดือนแรก แต่หากการตื่นขึ้นและร้องไห้รบกวนของเด็กยังไม่ลดลง ควรพาไปปรึกษาแพทย์

เด็กหลังอายุ 1 ขวบ ควรฝึกให้นอนตอนบ่ายทุกวัน แต่จะให้นอนแค่ไหนเวลาใด ให้ดูจากความเหมาะสมตามอายุของเด็ก และความต้องการของเด็ก ประกอบกันไปด้วย สำหรับสถานที่ที่ให้นอนหลับพักผ่อนต้องเงียบสงบ สะอาด อากาศถ่ายเทดี และต้องคอยป้องกันไม่ให้มด ยุง หรือแมลงกัดลูก

การร่ำไห้ร้องในการเข้านอน

1. จัดห้องนอน หรือ มุมใดมุมหนึ่งของลูกอย่างเป็นสัดส่วน
2. พาลูกเข้านอนเป็นเวลา
3. พิกลูกให้รู้จักแยกแยะช่วงเวลากลางวันและกลางคืน โดยเลี้ยงดูเด็กให้มีความแตกต่างกัน ดังนี้

- กลางวัน มีการพูดคุย หยอกล้อ และเล่นกับลูก
- กลางคืน เช็ดตัวหรืออาบน้ำอุ่น เปลี่ยนชุดนอน ร้องเพลงกล่อม

สร้างบรรยากาศให้เงียบ และให้เด็กกินนมก่อนนอนทุกครั้ง

พ่อแม่มีหน้าที่ดูแลลูกน้อยให้ปลอดภัย เพราะแม้แต่การนอนที่ไม่ถูกต้องก็อาจทำให้เด็กเสียชีวิตในขณะหลับได้



คำแนะนำในการนำลูกเข้านอนให้ปลอดภัย

1. ให้เด็กนอนหงายหน้า
2. ที่นอนต้องนุ่ม (แต่ก็ไม่นิ่มจนเกินไป) แห้งและสะอาด
3. อย่าให้มีสิ่งใดปิดศีรษะขณะที่เด็กนอน
4. อย่าให้เด็กรู้สึกร้อนจนเกินไป
5. บนที่นอนไม่ควรมีของรกรุงรัง แม้แต่ตุ๊กตา
6. งดสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ และไม่ให้เด็กอยู่ใกล้กับคนสูบบุหรี่
7. เมื่อเด็กง่วงนอนให้พาเด็กเข้านอนทันที
8. พ่อแม่ควรอยู่กับเด็กขณะเข้านอน เพราะกลืนกาย และเสียงของพ่อแม่

หรือ ผู้เลี้ยงดู สามารถถนอมความรู้สึกอันใจให้แก่เด็กได้

ในเด็กที่สามารถนอนหลับเป็นเวลาได้เองก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเด็กมีปัญหาเรื่องการเข้านอน พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกเรียนรู้เวลานอน เริ่มจากกล่อมลูกด้วยเสียงเบาๆ เป็นโทนเสียงเดียวกัน หลีกเลี่ยงการทำเสียงดัง พร้อมพูดบอกกับลูกว่า “ถึงเวลาเข้านอนแล้ว” และอยู่กับลูกจนกว่าเขาจะหลับ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์แรก : นั่งข้างที่นอนหรือเปล จับมือไว้จนกระทั่งลูกหลับ

สัปดาห์ถัดไป : นั่งข้างที่นอนหรือเปล จนกระทั่งลูกหลับ

สัปดาห์อื่นๆ : นังปลายที่นอนหรือเปล จนกระทั่งลูกหลับ

หลังจากนั้น : ให้อยู่ห่างจากเด็กออกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไปอยู่ใกล้ประตูห้อง นังอยู่ที่ประตูที่เปิดอยู่สักสัปดาห์ จนลูกสามารถนอนตามลำพังเองได้

ถ้าเด็กยังมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน หรือ ร้องไห้ไม่ยอมเข้านอนอีก พ่อแม่ต้องไม่อึด ไม่พาออกจากห้อง และอย่าเปิดไฟ แต่ให้ลูบใบหน้าและมือเขา และเริ่มขั้นตอนข้างต้นใหม่จนกว่าเขาจะหลับ

ช่วงเวลาอนหลับตามอายุของเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี

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

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิทยา ศวกักดี โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>

สาระที่ควรรู้

- การนอนหลับและพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้สมองมีความตื่นตัว มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความจำดี
- เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก และได้รับการตอบสนองที่ถูกต้อง จะร้องไห้น้อยกว่า และกลางคืนจะหลับดีกว่า
- เด็กที่นอนหลับไม่เพียงพอจะโตช้า มีปัญหาด้านการเรียนรู้ และอารมณ์ขุ่นมัว

- หากพักผ่อนไม่เพียงพอ ลมอภิกิจจะพักผ่อนเองโดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่มีลมหายใจ หรือ อาจจะเปลือง ความคิดไม่โลดแล่น ลดความสนใจในกิจกรรมประจำวัน รวมทั้งอาจเกิดอาการเครียดได้

- สีที่เหมามาสำหรับตากแห้งของนอนของเด็กแรกเกิด คือ สีชมพู สีกุหลาบ และสีฟ้า เพราะจะทำให้มีความรู้สึกปลอดภัยและสบายที่สุด

4. น้ำหนัก

เด็กจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว พ่อแม่ควรติดตามชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงของลูกทุก 3 เดือน โดยจดรายละเอียดลงในสมุดบันทึกสุขภาพ และเมื่อพาลูกไปรับบริการตรวจสุขภาพและรับวัคซีน ต้องนำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง หากมีข้อสงสัยควรสอบถามกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อาจให้เจ้าหน้าที่ช่วยลงบันทึกให้ พร้อมทั้งขอรับทราบการแปลผล เพื่อจะได้ทราบว่าลูกมีการเจริญเติบโตดีเป็นปกติหรือไม่ หากมีปัญหาจะได้หาทางแก้ไขได้ทันทันที

สำหรับค่าเฉลี่ยของเด็กปกติ วัยแรกเกิด - 6 ปี ที่พ่อแม่สามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาว่าลูกเจริญเติบโตเป็นปกติหรือไม่ (ทั้งนี้ อาจมีการเติบโตแตกต่างจากนี้ได้บ้างเล็กน้อย) มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยมาตรฐานการเติบโตของเด็กแรกเกิด - 6 ปี

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง เซนติเมตร)
แรกเกิด	3	50
3 เดือน	5.5	60
6 เดือน	7	67
1 ปี	9	75
1 1/2 ปี	10.5	80
2 ปี	12	85
3 ปี	14	92



อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
4 ปี	16	100
5 ปี	18	108
6 ปี	20	115



ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>

5. การขับถ่าย

โดยปกติเด็กจะขับถ่ายวันละประมาณ 3 - 4 ครั้ง อุจจาระเด็กปกติจะอ่อนเหลวและมีสีเหลือง ในเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรให้ดื่มน้ำ ทานผัก และผลไม้ มากๆ ฝึกให้เข้าห้องน้ำเป็นเวลา เพื่อให้ระบบการย่อยอาหารเป็นปกติ แต่ต้องระวังไม่ให้เด็กรู้สึกว่าการเข้าห้องน้ำเป็นเรื่องที่น่าเบื่อมากเกินไป

การฝึกขับถ่ายเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทนและค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรบังคับ หรือกดดันเด็ก ถ้าเด็กมีอาการกลัว ชดชืน ต่อด้าน ต้องไม่ต่อว่า ลงโทษ หรือบังคับเด็ก แต่ควรพ่อนพรมให้เวลาให้เด็กได้ปรับตัว และเริ่มฝึกใหม่เมื่อเด็กมีความพร้อม

สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ควรเลือกกระโถนที่เด็กสามารถนั่งได้อย่างมั่นคง ไม่เล็ก ไม่ใหญ่จนเกินไป นั่งแล้วเท้าต้องวางพื้นได้เต็มฝ่าเท้าโดยไม่ต้องงอข้อเท้า โดยเลือกเวลาที่เด็กถ่ายเป็นประจำ และเป็นเวลาที่ทุกคนไม่เร่งรีบ เช่น หลังอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้เด็กได้มีโอกาสดูทีวีหรือเด็กคนอื่นใช้ห้องน้ำหรือขับถ่าย เพราะจะช่วยให้เด็กเข้าใจขั้นตอนต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

การฝึกการขับถ่ายอาจเริ่มจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง หรือ บอกว่า อยากถ่าย แล้วจึงชวนเด็กไปนั่งเล่นที่กระโถน ให้เวลาให้เขาได้นั่งอย่างสบายๆ ไม่เร่งหรือบังคับเขา และเมื่อเด็กทำได้อย่าลืมนัดที่จะชมเชยเขา

ยิ่งกว่านั้น ต้องคอยดูแลอย่าให้ลูกท้องผูก ให้เด็กกินอาหารที่มีกากใยเพียงพอ และให้ขับถ่ายเป็นเวลา จะทำให้การฝึกขับถ่ายง่ายขึ้น เพราะถ้าท้องผูก เด็กจะกลัวเจ็บจนอาจทำให้ไม่ยอมถ่ายได้ และต้องคอยดูแลไม่ให้เด็กนอนในที่แฉะ เพราะจะเกิดผดผื่นคัน จึงควรเปลี่ยนท่อนั่ง ท่อนอน หรือ เปลี่ยนที่ให้น้อยๆ แล้ว เช็ดตัวให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ

6. การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กตามวัย

เด็กเล็กเวลาตื่นควรให้นอนเล่น หากเด็กคลาน หรือนั่งได้ควรปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ เพื่อเด็กจะได้ เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้เขามีร่างกายที่แข็งแรง



เด็กหลังอายุ 1 ปี จะมีความต้องการและสนใจ ที่จะค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ อยากรู้ อยากเห็น อยากลองทำ อยากเลียนแบบ และ ชอบขว้างปาทำลายข้าวของ พ่อแม่ควรหาของเล่นมาให้เล่น ซึ่งอาจเป็นของที่ทำขึ้นเอง นอกจากนั้นควรส่งเสริมให้ลูกได้เล่นกลางแจ้งทุกวัน สอนให้รู้จักการปีนป่าย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งสมองยังได้รับการกระตุ้น การเจริญเติบโต และการที่สมองได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ จะช่วยคลายความเครียดให้กับลูกได้อย่างดีด้วย แต่ต้องคอยดูแลความปลอดภัยและระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นด้วย

การส่งเสริมสมรรถนะกล้ามเนื้อใหญ่

กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนประกอบหลักของร่างกายที่มีความแข็งแรงและ กลไกตามลำดับ เริ่มจากความสามารถในการชันคอ พลิกตัวคลาน คืบจนถึงนั่ง และตั้งไข่ เมื่ออายุได้ 3 ปี กลไกและการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่จะทำงาน สัมพันธ์กันมากขึ้น ทำให้กระโดดได้ดี เตะลูกบอลได้ เมื่ออายุได้ 4 ปี จะเดิน สลับเท้า ปีนป่ายคล่องตัว ชอบทำกิจกรรมทางกายเพราะมีพลังงานเหลือเฟือ เมื่อ อายุ 5 - 6 ปี เด็กจะมีความสามารถทางกายคล่อง การเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรม ทางกายจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ออกกำลังและช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับ กล้ามเนื้อ



การพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กสำหรับเด็กวัย 3 ปีแรก มีความสำคัญเหมือนวัยอื่นๆ และอาจมากกว่า เพราะการพัฒนาหมายถึง การสร้างความคล่องตัวในการทำงานของมือและเท้า และการเคลื่อนไหวร่างกาย ของเด็ก การฝึกเพื่อส่งเสริมการพัฒนาระบบประสาทกล้ามเนื้อให้คล่องตัว ต้อง อาศัยวุฒิภาวะหรือความสมบูรณ์พร้อมทางกาย เพราะถ้าหากระบบกล้ามเนื้อยังมี วุฒิภาวะไม่พอจะเป็นการฝืนธรรมชาติและพัฒนาได้ยาก การพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่ให้เด็กต้องมืองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ คือ วุฒิภาวะ การสนับสนุน จากสิ่งแวดล้อม และพันธุกรรม เช่น เด็กชายกระโดดโลดเต้นได้ดีกว่าเด็กหญิง หรือ เด็กบางคนอาจปีรถจักรยานได้เร็วกว่าเด็กอื่นๆ เป็นต้น

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้เหมาะสมตามวัย และให้เด็กได้มีโอกาส เคลื่อนไหวอย่างอิสระจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว และ ความว่องไวในการทำการต่างๆ เมื่อโตขึ้น ยิ่งกว่านั้น ยังเป็นการสร้างความมั่นใจให้ กับลูกด้วย



การให้โอกาสเด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญ เพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทักษะกลไกไม่ได้พัฒนาได้โดยธรรมชาติอย่างเดียว แต่ต้องได้รับการส่งเสริมดูแลด้วย การเล่นเป็นการพัฒนาการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดี เพราะเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เกิดการค้นพบและเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนั้น การเล่นทำให้เด็กได้ค้นพบโลกของตนเอง ได้ทดสอบแนวคิด ทดสอบพลังตนและสิ่งที่ไม่เคยรู้ การเล่นทำให้เด็กสังเกตและเกิดการรับรู้ต่อสภาวะร่างกายตนและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

สำหรับพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะรวมถึงลักษณะท่าทาง ได้แก่ การทรงตัว ยืน เดิน และ วิ่ง ซึ่งสามารถส่งเสริมพัฒนาการได้ดังนี้

1. ให้เด็กมีโอกาสวิ่งเล่นในสนามกลางแจ้งทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
2. ให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการเดิน วิ่ง หยิบจับ หรือ ปีนป่าย เพราะมีผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีพี่เลี้ยงอยู่ตลอดเวลา ติดโทรทัศน์ หรือ ติดเกมอยู่กับที่นานๆ จะมีกระดูกและกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง

เด็ก 2 - 3 ปี ต้องได้รับการพัฒนาทักษะกลไก ที่ต้องมีการเคลื่อนไหว ได้แก่ วิ่ง กระโดด เต้น ปีนป่าย หรือเต่ต้อยตามที่เขาสนใจ ไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ในเด็กที่โตแล้วแต่ยังเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องตัว อาจเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ได้แก่ พัฒนาการทางสมองช้า หรือ ไม่ได้รับการกระตุ้นให้ทำกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหว เช่น พ่อแม่ทะนุถนอมเด็กมากเกินไป หรือ บ้านไม่มีบริเวณให้เด็กได้วิ่งเล่น ฯลฯ

การส่งเสริมสมรรถนะกล้ามเนื้อมัดเล็ก

พัฒนาการของการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กเล็ก ได้แก่ กล้ามเนื้อนิ้วมือ กล้ามเนื้อตา ยังไม่พัฒนาเต็มที่ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบจับสิ่งของ หรือ ชีตเขียนได้ ซึ่งต่างจากการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่เด็กจะมีพัฒนาการได้มากกว่า



การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อเล็กมีความสำคัญมาก เพราะความแข็งแรงของทั้งกล้ามเนื้อมือและกล้ามเนื้อตาจะช่วยให้การใช้มือและตาสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถบังคับควบคุมกล้ามเนื้อนิ้วมือและมือประสานด้วยการใช้กล้ามเนื้อตาที่สัมพันธ์กัน และจะสร้างความคล่องแคล่วในการใช้มือทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะทำให้เด็กมีความสามารถเขียนหนังสือได้ แต่งตัวเองได้ และใช้มือหยิบ จับ รับผิดชอบของต่างๆ ได้คล่องขึ้น



สำหรับตัวอย่างกิจกรรมฝึกกล้ามเนื้อเล็ก ได้แก่

- ร้อยลูกปัด ร้อยหลอดกาแฟ
- เล่นต่อท่อนไม้รูปทรงต่างๆ
- ละเลงสีด้วยนิ้วมือ (Finger paint)
- ปั้นดินเหนียว ดินน้ำมัน หรือ ปั้นแป้ง โดยให้ปั้นเป็นเส้นยาวไปทางทิศเดียวซ้ำๆ แล้วให้หมุนเส้นดินที่เป็นขดเป็นกันหอย
- ไล่ ถอด แกะ แคะ เครื่องเล่น
- ฉีก ปะ ตัด
- พับกระดาษตามรอย
- ไล่กระดุม รูดเชิป์
- ต่อภาพ (Jigsaw)
- วาดภาพระบายสี ฯลฯ

สาระที่ควรรู้

- เด็กเล็กที่ขาดสารอาหารจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของกล้ามเนื้อ บางรายอาจมีปัญหาลมหายใจสั้น ส่วนในเด็กโตพบว่า มีผลกระทบต่อสติปัญญา และการเรียนรู้

- โด่งทั่วไปสมองหนักแต่ร้องละ 2 - 3 ของน้ำหนักตัว แต่สมองใช้ออกซิเจนถึงร้อยละ 40 - 50 ของจำนวนที่เรานำเข้าไป



- ในช่วงเด็กหัดเดิน ไม่ควรใช้เก้าอี้ล้อเลื่อนที่ให้เด็กขึ้นและเดินโดยพลักดันไปดั่งตัวเด็กเอง เพราะอาจเป็นอันตรายกับเด็ก เนื่องจากเด็กยังควบคุมล้อเลื่อนไม่ได้ อาจล้มหรือเลื่อนตกจากที่สูง

- เด็กควรใส่รองเท้าเดินตอนอายุประมาณ 2 ปี ในช่วงหัดเดินใหม่ๆ อาจใส่รองเท้าให้ลูก เพราะขอบแรกทำลูกงัดเท้าและอ่อนเกินไป ต้องให้อิสระเท้า การใส่รองเท้าจะไปจำกัดการเจริญของเท้า ทำให้ขนาดเท้าไม่ได้สัดส่วนกับร่างกาย การปล่อยให้ลูกเดินดั่งเท้าเปล่าจะทำให้ลูกได้รับรู้โดยตรงจะทำให้เขาเรียนรู้ได้มากกว่า

7. การตรวจสุขภาพและรับวัคซีนป้องกันโรค

เด็กทุกคนต้องได้รับการตรวจสุขภาพ และรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่สถานพยาบาลเป็นระยะๆ ซึ่งถือเป็นหน้าที่ที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องพาลูกไปตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไป และสุขภาพฟัน รวมทั้งพาไปรับวัคซีนตามที่แพทย์กำหนด เพื่อให้ลูกมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ตามวัย และปลอดภัยจากโรคติดต่อต่างๆ



ตารางการรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

อายุ	การรับวัคซีน
แรกเกิด	ป้องกันวัณโรค ป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ 1
2 เดือน	ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 1 ป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 2
4 เดือน	ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 2
6 เดือน	ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 3 ป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 3



อายุ	การรับวัคซีน
9 - 12 เดือน	ป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม (หรือให้เฉพาะโรคหัด ในกรณีไม่มีวัคซีนรวม)
1 $\frac{1}{2}$ ปี	ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 4 ป้องกันไขสมองอักเสบแฉะแปนนิสปี (ห่างกัน 1 - 2 สัปดาห์ เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม)
2 $\frac{1}{2}$ ปี	ป้องกันไขสมองอักเสบแฉะแปนนิสปี
4 - 6 ปี	กระตุ้นโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 5 ป้องกันวัณโรค (เฉพาะเด็กที่ไม่เป็นแผลเป็น ครั้งก่อน) ป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม (กรณีไม่เคยรับมาก่อน หรือ เฉพาะหัดเยอรมัน ในกรณีที่เคยได้เฉพาะหัด)

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>

คำแนะนำและสิ่งที่ควรรู้ในการฉีดวัคซีน

1. หลังการฉีดวัคซีน เด็กอาจมีไข้ประมาณ 1 - 2 วัน ให้ดูแลโดยให้ยาลดไข้ และเช็ดตัว ถ้ามีปฏิกิริยาจากวัคซีนมาก เช่น มีไข้ ชัก ควรรีบพาไปพบแพทย์ และควรแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นข้อมูลในการฉีดวัคซีนครั้งต่อไป
2. ถ้ามีไข้ในวันนัด ควรเลี่ยงการฉีดวัคซีนไปจนกว่าไข้จะหายดี แต่หากเป็นหวัด หรือไอเล็กน้อย โดยทั่วไปจะฉีดวัคซีนได้ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาเป็นรายๆ ไป
3. วัคซีนหลายชนิดสามารถให้ในวันเดียวกันได้ ปฏิกิริยาจากการฉีดวัคซีนขึ้นอยู่กับวัคซีนแต่ละชนิด และเด็กแต่ละราย
4. เด็กมีประวัติแพ้ไข่ หรือ Neomycin ชนิดรุนแรง ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อเลือกจะได้ฉีดวัคซีนอย่างระมัดระวังขึ้น
5. เด็กที่มีปัญหาภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ หรือป่วย และได้รับการรักษาด้วยยาบางอย่างต้องแจ้งให้แพทย์ทราบเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้วัคซีนที่อาจเป็นอันตรายได้

6. ในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปีแรก จะฉีดวัคซีนบริเวณต้นขา ซึ่งง่ายและปลอดภัยกว่าบริเวณอื่นๆ

7. ผลการป้องกันวัคซีนที่ฉีดครบกำหนดบางตัว อาจป้องกันได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์

8. บางครั้งอาจมีก้อนเป็นไต บริเวณที่ฉีดวัคซีน ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่เจ็บ และจะหายไปเองใน 2 - 3 เดือน อาการดังกล่าวเป็นผลของส่วนผสมในวัคซีน ร่วมกับการฉีดไม่ลึกพอ ซึ่งอาจเกิดในเด็กบางคน

ข้อแนะนำในการปฏิบัติหลังการฉีดวัคซีน

เมื่อเด็กได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว อาจเกิดอาการข้างเคียงบางอย่าง จึงมีข้อแนะนำ ดังนี้



1. ถุ่มหนอง

มักเกิดจากวัคซีนบีซีจี ซึ่งฉีดที่ไหล่ซ้ายเมื่อแรกคลอด อาการตุ่มหนอง มักเกิดขึ้นหลังฉีดวัคซีนประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ และเป็นๆ ยุบๆ ประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นจะหายไปเอง

2. ปวด บวม แดง ร้อน

อาการปวด บวม แดง ร้อนมักเกิดขึ้นในบริเวณที่ฉีดวัคซีน เด็กอาจร้องกวนงอแงได้ ถ้าหากมีอาการมาก คุณแม่อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ และให้ลูกทานยาแก้ปวด

3. ใช้ถั้วร้อน

มักเกิดในวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ที่ฉีดตอนอายุ 2 เดือน, 4 เดือน, 6 เดือน, 18 เดือน และ 4 ปี คุณแม่ควรช่วยเช็ดตัวให้ลูกด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นหมาดๆ โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ ข้อพับควรเช็ดให้มากๆ และอาจให้รับประทานยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอลตามด้วย

4. ไข้ น้ำมูก มีผื่น

อาจพบหลังฉีดวัคซีนพวกหัดเยอรมันไปแล้ว 5 วัน โดยมากจะไม่รุนแรง แต่ถ้าไม่มีอาการอื่นๆ มักหายเองได้ แนะนำให้ดื่มน้ำมากๆ ถ้าเด็กมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ชีพ เพลียมาก ไม่เล่น ดูดนม หรือ ทานอาหารไม่ได้ ต้องพาไปพบแพทย์

5. ชัก

มักไม่ได้เกิดจากผลของวัคซีนที่ใช้อยู่ในปัจจุบันโดยตรง แต่อาจเกิดจากการมีไข้สูงจัดเกินไป ดังนั้น ต้องป้องกันไม่ให้เด็กมีไข้สูงจัด แต่หากเด็กมีอาการชักต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. พ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูต้องตั้งสติให้ดี ไม่ตกใจจนเกินไป
2. จับหน้าของเด็กหันไปด้านข้างด้านใดด้านหนึ่ง หรือจับให้นอนคว่ำ เพื่อป้องกันการสำลัก
3. ไม่แนะนำให้เอาของแข็ง เช่น นิ้วมือ ช้อนไม้ ฯลฯ ใส่เข้าไปในปาก เพราะจะยิ่งทำให้สำลักมากขึ้น
4. รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือ สถานพยาบาลใกล้บ้าน
5. ระหว่างเดินทางมาพบแพทย์ หากเด็กยังตัวร้อนควรเช็ดตัวมา ระหว่างทางด้วย

ที่มาข้อมูล : กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

โดยทุกครั้งที่พบแพทย์ พ่อแม่ต้องนำสมุดบันทึกสุขภาพเด็กไปด้วยทุกครั้ง เพื่อที่จะได้ทราบว่า

1. ลูกเติบโตเป็นปกติหรือไม่
2. ลูกมีความสามารถเหมาะสมกับวัยหรือไม่
3. นมและอาหารที่ลูกกินอยู่เหมาะสมหรือไม่
ต้องเพิ่มหรือปรับการเตรียมอาหารให้ลูกอย่างไร
4. ลูกได้รับวัคซีนอะไรแล้วบ้าง กลับบ้านแล้ว
มีอาการป่วยไข้ หรือ อาการแทรกซ้อนอะไรหรือไม่
5. ลูกมีอะไรผิดปกติหรือไม่
6. มีคำแนะนำเพิ่มเติมอะไร เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ การดูแลฟัน
การให้ฟลูออไรด์ และอบรมเลี้ยงดู
7. แพทย์นัดมาพบอีกเมื่อใด



โดยปกติเด็กควรได้รับการตรวจสุขภาพ เมื่อแรกเกิด เมื่ออายุ 2, 4, 6, 9 และ 12 เดือน หลังจากนั้น ทุก 6 เดือน จนเด็กอายุได้ 3 ปี และเด็กควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีๆ ละ 1 - 2 ครั้ง

พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรเข้าใจว่าการเจ็บป่วยในเด็กเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ดังนั้น จึงไม่ควรตื่นตกใจจนเกินไป อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ประมาท หรือชะล่าใจเกินไป โดยเฉพาะในทารกและเด็กเล็ก เพราะเด็กยังเล็กเกินกว่าจะพูดอธิบายได้ พ่อแม่จึงควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด พร้อมคอยสังเกตพฤติกรรม และความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น หากพบว่าลูกมีอาการผิดปกติ หรืออาจเจ็บป่วย ควรดูแลในเบื้องต้นอย่างถูกวิธี และพาไปพบแพทย์ โดยต้องให้ความร่วมมือกับแพทย์ด้วย

นอกจากนั้น พ่อแม่ต้องให้ความอบอุ่น คอยปลอบประโลม ไม่ให้เด็กเกิดอาการหวาดกลัว ให้กินอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำ หากมีปัญหาและสงสัยว่าลูกมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก ชัก ซึม ไม่ถ่าย ถ่ายมาก อาเจียนมาก มีเลือดออก บาดเจ็บ หรือ มีอุบัติเหตุต่างๆ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

๘. การดูแลรักษาเมื่อลูกเจ็บป่วย

หากลูกมีอาการรบกวนงอผิดปกติย่อมทำให้พ่อแม่เกิดความกังวลใจ อย่างไรก็ตาม การหาสาเหตุเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้นอาจมีหลายสาเหตุ เช่น อาการไม่สบายตัว อาการป่วย อาการหิว พ่อแม่ควรหาสาเหตุของอาการที่เป็นไปได้ และแก้ไขเบื้องต้น เช่น ถ้าลูกฉี่หรือถ่ายให้เปลี่ยนผ้าอ้อมและเช็ดตัวลูกให้ดูนมเมื่อหิว ในกรณีที่ลูกยังงออาการไม่ดีขึ้น ควรคิดถึงสาเหตุว่าอาจเกิดจากการเจ็บป่วย



ในกรณีที่ลูกเจ็บป่วย พ่อแม่ต้องเฝ้าสังเกตอาการที่ผิดปกติของลูก ซึ่งบางครั้งต้องใช้ในการสังเกตและประสบการณ์ของผู้เลี้ยงดูช่วย เพราะเด็กเล็กยังมีขนาดร่างกายเล็ก มีความต้านทานโรคน้อยกว่าผู้ใหญ่ อีกทั้งยังไม่อาจพูดหรือบอกอาการผิดปกติของตนได้ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องคอยสังเกตท่าทางการกิน การขับถ่าย และอาการแสดงออกที่ผิดปกติ เพื่อจะได้รู้ความผิดปกติตั้งแต่แรกเริ่ม และต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เพื่อจะได้ดูแลลูกเมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ได้ ดังนี้

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
ไข้ตัวร้อน อุณหภูมิของร่างกายปกติจะอยู่ที่ 37 องศา แต่หากเด็กออกกำลัง, ตากแดดนาน หรือ กินของร้อนๆ อาจทำให้มีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว กรณีนี้ไม่ถือว่าเป็นไข้ แต่หากไม่แน่ใจอาจให้เด็กนั่งพักสัก 10 - 15 นาที แล้ววัดใหม่ ถ้าอุณหภูมิเกิน 38 องศา จะถือว่าเด็กเป็นไข้ จำเป็นต้องสังเกตหาสาเหตุว่าเกิดขึ้นจากอะไร (อาจเป็นไข้หวัด หรือมีการอักเสบในร่างกาย)	- เช็ดตัวลดไข้ เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย โดยใช้ผ้าชุบน้ำประปรายธรรมดา หรือเจือน้ำอุ่นที่บิดหมาดๆ เช็ดตัว เพื่อให้เส้นเลือดขยายตัว เช็ดผิวหนังบริเวณที่อุ่นจัดให้มากที่สุด โดยเฉพาะบริเวณที่เส้นเลือดใหญ่ผ่าน และวางผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ ไว้เพื่อระบายความร้อน จากซอกคอ ซอกแขน ขาหนีบ และศีรษะ และเปลี่ยนไปซักน้ำทุก 2 - 3 นาที ใช้ผ้า 2 - 3 ผืน (ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็ง เพราะอาจทำให้เด็กหนาวสั่น จนทำให้ความร้อนในตัวเพิ่มขึ้น จนเป็นเหตุให้เด็กชักได้) บริเวณที่ใช้เช็ดตัวลดไข้ ควรจะมีอากาศถ่ายเทดี แต่ก็ไม่ควรเป็นที่โล่งจนมีลมโกรกแรงมากเกินไป - ให้ยาแก้ไข้ตามแพทย์สั่ง (ควรใช้พาราเซตามอล จะปลอดภัยกว่าแอสไพริน และยาจำพวกไโดไพโรน) ปกติยาแก้ไขจะออกฤทธิ์ใน 15 นาที หลังกินยา และมีฤทธิ์อยู่นานประมาณ 4 ชั่วโมง หากมีไข้อยู่อีก จึงให้ยาซ้ำใน 4 - 6 ชั่วโมง

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
	3. ให้ดื่มน้ำหรืออาหารเหลวเพิ่มขึ้น 4. ให้ใส่เสื้อผ้าพอสวมควร ไม่หนาเกินไป และไม่ควรร่มผ้าหนาๆ เพราะจะทำให้ไข้สูงขึ้น 5. ถ้าเด็กเคยชักมาก่อน ควรให้ยากันชัก ตามที่แพทย์แนะนำด้วย ถ้ามีอาการรุนแรงกว่าธรรมดา เช่น หดสติ ซึม เป็นลม ชัก แขนขาไม่มีแรง เดินไม่ได้ นั่งไม่ได้ ปวดศีรษะมาก อาเจียนมาก คอแข็ง (ก้มคอไม่ได้) ชากรไรเกร็ง (อ้าปากไม่ได้) หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกมาก ปวดท้องมาก ถ่ายท้องรุนแรง มีเลือดออก เช่น อาเจียน ไอ และถ่ายเป็นเลือด ชีต เหลืองหรือ บวม ควรพาไปพบแพทย์โดยเร็ว
ปวดหัว	- กินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล - ถ้าปวดรุนแรง หรือ ร่วมกับอาการอื่น เช่น หดสติ เป็นลมชัก แขนขาไม่มีแรง อาเจียนมาก หรือคอแข็ง (ก้มคอไม่ได้) ควรพาไปพบแพทย์ - ถ้าเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ควรพาไปพบแพทย์
ปวดท้อง	- ถ้าท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ให้กินยาธาตุน้ำแดง หรือยาลดกรด - ถ้าเป็นโรคกระเพาะ หรือปวดแสบตรงใต้ลิ้นปี่ เวลาหิวจัด หรืออึดจัด ให้กินยาลดกรด - ถ้าปวดท้องรุนแรง หรือปวดนานเกิน 6 ชั่วโมงหรือปวดท้อง ร่วมกับถ่ายท้องรุนแรง อาเจียนรุนแรง หรือมีอาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น หรือเอามือแตะถูกบริเวณหน้าท้องแล้วรู้สึกเจ็บควรพาไปพบแพทย์ - ถ้าปวดตรงบริเวณท้องน้อยด้านขวา และแตะถูกรู้สึกเจ็บควรสงสัยว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบ และพาไปพบแพทย์โดยเร็ว - ถ้าปวดท้องเรื้อรังเป็นๆ หายๆ หรือไม่แน่ใจ ควรพาไปพบแพทย์

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
ท้องเดินหรืออุจจาระร่วง	หากเด็กมีการถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือ ถ่ายเหลว มีมูก มีเลือดปนเพียง 1 ครั้ง ก็ถือว่าเป็นผิดปกติ ต้องพาไปพบแพทย์
อาการท้องเดินเฉียบพลัน สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย หรือสารจากเชื้อที่ทำให้อาหารบูดเสีย	ถ้ามีไข้ตัวร้อน และถ่ายอุจจาระ มีมูกมีเลือดปน แสดงว่าอาจเป็นบิด หรือลำไส้อักเสบ ต้องพาไปรับการรักษา เด็กบางคนอาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ทำให้เด็กมีภาวะขาดน้ำมากยิ่งขึ้น เพราะสูญเสียทั้งทางอาเจียน และอุจจาระเหลว ถ้ามีภาวะขาดน้ำ จะสังเกตเห็นว่าปากแห้ง ตาลิกลง อ่อนเพลีย และปัสสาวะสีเข้ม มีปริมาณน้อย หรือห่างกว่าปกติ ถ้ารุนแรงมากอาจถึงกับหมดสติและตายจากภาวะขาดน้ำได้
ท้องเดินเรื้อรัง อาจเกิดจากพยาธิตัวเล็กที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น มักมีอาการท้องอืด เลี้ยงไม่โต ถ่ายเหลวเป็นๆ หายๆ หรืออาจจะเกิดต่อเนื่องจากการมีอาการท้องเดินเฉียบพลัน ลำไส้สร้างน้ำย่อยน้อยลง ย่อยอาหารไม่ได้ดี จึงมีอาการท้องเดินเป็นๆ หายๆ นานเป็นสัปดาห์ หรือเดือน ซึ่งจะมีผลทำให้ร่างกายขาดอาหารเลี้ยงไม่โต	- เมื่อลูกเกิดอาการท้องเดิน ให้สังเกตดูว่าลูกตัวร้อนหรือไม่ ลักษณะอุจจาระเป็นอย่างไร เช่น เป็นน้ำ มีมูกเลือดหรือไม่ ถ้ามีลักษณะเหล่านี้ ต้องพาลูกไปรับการรักษา - ถ้าลูกถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้ง และอาเจียนด้วย มีลักษณะซึม หรือถ่ายไม่หยุด รีบพาไปพบแพทย์ - ถ้าลูกพอจะกินน้ำได้ ให้ละลายน้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะและเกลือแกงครึ่งช้อนชากับน้ำ 1 ขวดกลมใหญ่ประมาณ 1 ลิตร จะใช้น้ำเปล่าต้มสุก หรือน้ำต้มเปลือกต้นฝรั่ง น้ำชา หรือน้ำมะตูม ก็ได้ หากจะใช้น้ำชา ก็ไม่ต้องเติมน้ำตาล พ่อแม่อาจจะละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ตามฉลากให้ลูกกิน เป็นการป้องกันการขาดน้ำ และช่วยให้ลูกไม่อ่อนเพลียเกินไป ควรให้กินนมแม่ต่อไปตามปกติ ให้อาหารอ่อนย่อยง่ายและไม่มันจนกว่าจะหาย หลังจากนั้น ค่อยเพิ่มอาหารจนเป็นปกติ - แยกทำความสะอาดเสื้อผ้า และสิ่งที่เป็นอุจจาระ โดยใช้ผงซักฟอก และยาฆ่าเชื้อ (ถ้ามี) อย่าเอาเสื้อผ้าที่เปื้อนลงล้างในตุ่มน้ำ เพราะเป็นการแพร่เชื้อโรคลงไปในน้ำ ควรกำจัดอุจจาระลงส้วมหรือถัง และราดด้วยยาฆ่าเชื้อ

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
	- ล้างมือก่อนหยิบจับอาหารและกินยา รักษาความสะอาด ในการเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม ทำอาหารให้สุก ปิดฝาซี หรือใส่ตู้ให้เรียบร้อย
ไข้หวัดและปอดบวม - ไข้หวัด อาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เบื่ออาหาร ปวดหัว ตัวร้อน ส่วนใหญ่ จะหายได้เอง - ปอดบวม อาการมีไข้สูง ไอ หายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหอบ จนชายโครงบวม เล็บมือ เล็บเท้า ริมฝีปาก ชีด หรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่าย หรือซึม	- กินอาหารตามปกติ - ดื่มน้ำมากๆ - พักผ่อน - เช็ดตัวเมื่อมีไข้ กินยาพาราเซตามอลเมื่อมีไข้สูง - ไอ ให้ป้ายลิ้น ด้วยน้ำฟัสมมะนาว มะนาวผสมเกลือ กินยาขับเสมหะเด็ก - อย่าซื้อยาแก้ไอเสบและยาลดน้ำมูกให้ลูกกินเองสังเกต อาการอันตราย สงสัยเป็นปอดบวม ไข้เกิน 3 วัน ซึม น้ำมูกสีเหลือง หรือเขียวช่นนานเกิน 5 - 7 วัน ให้พาไปพบแพทย์
ไข้เลือดออก อาการ มีไข้สูง 4-6 วัน อาการ คล้ายๆ ไข้หวัด ปวดศีรษะ อาจมีอาการชัก เวลาไข้ลดจะลด อย่างรวดเร็ว มีอาการซึม ถ้า ช็อก มือเท้าจะเย็น ตัวซีด มี เหงื่อออกซึม มีอาการกระสับ กระส่าย นอนไม่หลับปากซีดเขียว อาจเป็นผื่นตามผิวหนัง คล้าย เป็นหัดได้ มีเลือดออกใต้ผิวหนัง ซึ่งกดแล้วไม่จางไป ถ้าอาการมาก เด็กจะซึม จะอาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นเลือด เลือดออกใน กระเพาะ ลำไส้และสมอง เมื่อ ถึงระยะนี้ เด็กมักจะเสียชีวิต	- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้ - ถ้าสงสัยว่าอาจเป็นไข้เลือดออก ต้องพาถูกไปพบแพทย์ - ห้ามใช้ยาลดไข้ที่มีแอสไพรินโดยเด็ดขาด ถ้าไข้สูง ให้ ยาพาราเซตามอล 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และให้ซ้ำได้ ถ้ายังมีไข้สูง 6 ชั่วโมงต่อมา - ให้ลูกกินน้ำ และอาหารเหลว - แจ้งเจ้าหน้าที่อนามัย หรือศูนย์สาธารณสุข เพื่อ เตรียมการรักษาพยาบาล และการกำจัดแหล่งเพาะ พันธุ์ุงกลายเป็นพิษ ในระยะที่มีการระบาดของโรค ไข้เลือดออก

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
หูอักเสบและหูน้ำหนวก อาการปวดหูมาก มีไข้ในเด็กเล็ก ๆ จะร้องกวน ผิดปกติ อาจมีหนองไหลจากหู ถ้าเป็นมากบริเวณหลังใบหูจะบวมและกดเจ็บ	- ควรพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเร็ว มิฉะนั้น อาจกลายเป็นหูน้ำหนวกเรื้อรังหูหนวก บางรายหากโรคลุกลามเข้าสู่สมอง อาจมีอันตรายถึงตายได้ - เช็ดหูให้แห้ง ทำตามคำแนะนำของแพทย์ กินยาให้ครบ และพาลูกไปตรวจตามแพทย์นัด - ถ้าบวมเจ็บบริเวณหลังหู มีอาการซึม หรืออาเจียน ให้รีบพาไปพบแพทย์
คออักเสบ อาการ คอแดง เจ็บคอ มีไข้ มักอ่อนเพลีย กินอาหารได้น้อย อาจมีตุ่มใส หรือ แผลเล็กๆ กระจายในช่องปาก มีฝ้าขาวหรือหนองที่ต่อมทอนซิล หรือ คอหอย ต่อม้ำเหลืองใต้คางโต	จำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ - ไข้สูงเกิน 3 วัน - ไม่กินอาหารและน้ำ หรือ อาเจียนมาก - มีฝ้าขาวหรือหนองที่ต่อมทอนซิล หรือ คอหอย - ต่อม้ำเหลืองใต้คางโต และกดเจ็บ - ไอ เสียงก้อง เสียงแหบ หายใจดังเร็ว หายใจไม่ออก หอบ - ปวดหู มีน้ำหนองไหล - เช็ดตัว เมื่อมีไข้สูง ถ้าไข้ไม่ลด ให้กินยาพาราเซตามอล ขนาดตามอายุ ทุก 4-6 ชั่วโมง - ให้กินน้ำมากๆ และอาหารอ่อน - กินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันอันตราย และโรคแทรกซ้อน
ผิวหนังผดผื่น - กลาก : ขึ้นเป็นดวงๆ เห็นขอบชัดเจน คัน และค่อยๆ ลาม - เกลื้อน : ขึ้นเป็นวงต่างขาวหรือรอยแฉับเล็ก ตามใบหน้า ขอกคอ หลัง ลำตัว ไม่ค่อยคัน - หิด : เป็นตุ่มคันขึ้นตามง่ามมือ ง่ามเท้าทั้ง 2 ข้าง	- ทาด้วยขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อนขององค์การเภสัชกรรม - ดูแลรักษาเช่นเดียวกับกลาก - ทาด้วยขี้ผึ้งกามะถันหรือยาแก้หิดขององค์การเภสัชกรรม

โรค / อาการ	วิธีการดูแลรักษา
- พุพอง ผิวหนังอักเสบ - ผื่นคัน หรือผด หรือแพ้ (ยุ้ง แมลง) - ลมพิษ - แผลถลอก	- ให้แช่น้ำต่างทันทีก่อนทายา - ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน ถ้าเป็นเรื้อรังควรพบแพทย์ - ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน ถ้าไม่หายควรพบแพทย์ - ล้างแผลด้วยน้ำสุกกับสบู่ ชะเอมกวาดดิน หรือสิ่งสกปรกออกให้หมด เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ ทาแผลด้วยยาแดง หรือยาใส่แผลสด

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา ศรภักดี โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>

สาระที่ควรรู้

- พ่อแม่ควรให้ความอบอุ่น ปลอดภัย ประโลมเด็กไม่ให้หนาวเกินไป ให้กินอาหารน้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการรุนแรงที่สงสัยว่าอาจเป็นอันตราย ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

- พ่อแม่ที่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นกับลูก ลูกจะมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และจะไม่ค่อยเจ็บป่วย

- พ่อแม่ต้องให้การดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างสม่ำเสมอ เมื่อลูกร้องควรเข้ามาดูแลทันที

- เด็กอายุ 3 เดือนแรกจะชอบฟังเสียงดนตรีที่สุด และเพลงที่ไพเราะที่สุดในโลกของลูก คือ เพลงกล่อมจากปากของแม่

- เด็กจะชอบและรู้สึกสนุกสนานในจิตใจมากหากได้นอนเปล ดังนั้น หากมีเปลควรให้เด็กนอนเปลแล้วแกว่งเบาๆ พร้อมร้องเพลงทำนองกล่อมเด็กเบาๆ เพราะจะช่วยให้เด็กผ่อนคลายสงบ และนอนหลับสบาย

- การฝึกเด็กทารก หรือ เด็กขวบแรก เป็นงานสำคัญของพ่อแม่ เพราะเด็กต้องได้รับฝึกทั้งการขับถ่าย การกิน การพูด การคิด และค้นคว้า พ่อแม่บางรายไปสกัดกั้นการฝึกโดยไม่ตั้งใจ เช่น ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปจนลูกไม่รู้วิธีนี้ และถ่าย

จนแม้แต่เข้าเรือนอนบุปผาลก็ยังไม่เป็น การฝึกเป็นการสนับสนุนให้เด็กได้
เรียนรู้



- เทคนิคการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ได้แก่
 - จี้มัมมิมองสบตา เอียงงอหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมอมตาม
 - สัมผัสลูกอย่างนุ่มนวล
 - พุดคุยโต้ตอบกับลูกอย่างอ่อนโยนพร้อมร้องเพลงกล่อม
 - อุ้มพาดบ่าหลังกินนม พออายุ 2 เดือนขึ้นไป ให้อุ้มท่านั่ง
 - ของเล่นถ้อยเลือกที่ปราศจากสารพิษ ให้ลูกได้จับถ้อย
และแขวนของสีสดให้ลูกได้มอมตาม
 - จับให้ลูกนอนคว่ำ หรือตะแคงในที่นอนที่ไม่นุ่มจนเกินไป
เพื่อให้ลูกได้ตีบ ตลาน แต่หากลูกง่วงต้องการนอน
ก็ให้ลูกนอนหงาย หรือ นอนตะแคงแทน

การเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาดี



นักวิชาการเปรียบเทียบสมองของเด็กแรกเกิดว่าเปรียบเหมือนกับห้องว่างที่ยังไม่มีการตกแต่ง เพราะส่วนของสมองที่ดูแลเกี่ยวกับความคิด ความจำ อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคมยังไม่มีการพัฒนา แต่จะเริ่มมีการพัฒนาเมื่อได้รับการกระตุ้นจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาดี ควรทำความเข้าใจพร้อมๆ กับการปฏิบัติ ดังนี้

1. กรรรมพันธุ์

ข้อมูลสำคัญที่ทุกท่านควรทราบคือ มีการยอมรับจากนักวิชาการว่า *กรรมพันธุ์ที่ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่เป็นปัจจัยสำคัญถึงร้อยละ 30 - 50 ที่ทำให้ลูกฉลาด สำหรับปัจจัยที่เหลือเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมจากการอบรมเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ*



2. สิ่งแวดล้อมจากการอบรมเลี้ยงดู

การเลี้ยงดูเด็กสำคัญตั้งแต่การดูแลตนเองของแม่ขณะตั้งครรภ์ และการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรักความผูกพันที่มีต่อกัน

2.1 สิ่งแวดล้อมทาง태อ์ในครรภ์ แม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรต้องรู้จักวิธีการดูแลตัวเอง ดังนี้

1. ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เช่น แคลเซียม เหล็ก และสารอาหาร “กรดโฟลิก (Folic Acid)”



2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. พักผ่อนให้เพียงพอ
4. ฝากครรภ์และพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด
5. งดสูบบุหรี่ เพราะอาจทำเด็กคลอดก่อนกำหนด หรือน้ำหนัก

น้อยกว่าปกติ

6. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารเสพติดอย่างเด็ดขาด เพื่อป้องกันปัญหาการมีสติปัญญาบกพร่องในเด็ก

7. ห้ามซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

8. ห้ามรับการฉายเอ็กซเรย์ เพราะจะมีผลต่อสมองและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ของทารกในครรภ์

9. หลีกเลี่ยงความเครียดระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด

2.2 สิ่งแวดล้อมจากการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งอาจจำแนกได้ดังนี้

2.2.1) การให้นมของแม่ ส่วนใหญ่แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะเป็นแม่ที่รักเอาใจใส่ลูก ส่วนเด็กขณะกินนมแม่ก็จะได้รับการโอบอุ้มและสัมผัสที่อบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่



ข้อมูลผลการศึกษาเปิดเผยโดยกระทรวงสาธารณสุขที่สำคัญ ได้แก่ ผลการศึกษาขององค์การยูนิเซฟ (UNICEF) ในปี 2549 พบว่าแม่ไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพียงร้อยละ 5.4 ซึ่งต่ำติดอันดับสุดท้ายของเอเชีย และติดอันดับ 3 ก่อนสุดท้ายของโลก ถือเป็นเหตุสำคัญหนึ่งที่ทำให้ไอคิวเด็กไทยปัจจุบันต่ำกว่ามาตรฐาน และมีผลการศึกษาของไทยที่พบว่าเด็กไทยถึง 1 ใน 3 มีพัฒนาการช้ากว่าเกณฑ์ สำหรับผลการศึกษาในต่างประเทศพบว่า เด็กที่กินนมแม่จะมีปัญญาดี หรือ ฉลาดกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ถึง 11 จุด (เกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 90 - 110 จุด)



2.2.2) **ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก** สิ่งที่จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็กแรกเกิดที่ดีที่สุด คือ ประสบการณ์ที่เด็กได้รับความรักความผูกพันจากแม่ ทั้งจากการอุ้ม และการสัมผัสอย่างอ่อนโยน ซึ่งนอกจากจะเป็นการเชื่อมสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกแล้ว ยังช่วยกระตุ้นสมองเด็กให้สร้างฮอร์โมนที่สำคัญในการช่วยให้เด็กเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการด้านอื่นๆ ที่ติดตามมาด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่ลูกได้มองจ้องตา หรือ ดูสีหน้า และอารมณ์ของแม่ ได้ยินเสียงคุย เสียงร้องเพลง เสียงที่อ่านหนังสือ การกอด หรือ สัมผัสโอบกอด หรือแม้แต่การได้เลียผิวหนังของเด็กเองหรือของแม่ ล้วนแล้วแต่ช่วยให้เซลล์สมองของเขาเกิดการเชื่อมโยงกันเพื่อรับรู้และเรียนรู้ ตลอดจนทำหน้าที่ต่างๆ ทั้งการมองเห็น ได้ยิน และเคลื่อนไหว รวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม



2.2.3) **การมีประสบการณ์ซ้ำ** การที่เด็กได้ประสบการณ์เดิมซ้ำๆ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่น เมื่อลูกได้ยินเสียงแม่จะมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ใช้พูด ยิ่งได้ยินบ่อยๆ สมองก็จะยิ่งพัฒนา เป็นต้น

2.2.4) **การส่งเสริมความสามารถตามวัย** นักวิชาการระบุว่าหน้าที่ทองหรือช่วงจังหวะในการเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ เกิดขึ้นได้ทั้งก่อนและหลังคลอด บางครั้งเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ บางช่วงอาจนาน แต่ที่มียืนยันชัดเจน คือ เด็กจะสามารถพัฒนาในด้านต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วในช่วงอายุ 3 ปีแรก โดยปฏิภณระหว่างประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงวัยแรกเริ่มของชีวิตกับกรรมพันธุ์ที่เด็กได้รับจากพ่อแม่ จะทำให้เด็กฉลาดหรือไม่ฉลาด รู้สึกมีความสุขหรือสิ้นหวัง ทำให้เด็กตอบสนองผู้อื่นด้วยความรักหรือด้วยความโกรธเกลียดชัง หรือแม้กระทั่งจะทำให้เขาใช้เหตุผลหรือไม่ใช้เหตุผลต่อไป



แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า หากเด็กไม่ได้รับการดูแลเลี้ยงดูอย่างดีในช่วง 3 ปีแรก จะไม่สามารถส่งเสริมให้เรียนรู้หรือพัฒนาได้อีกเลย เพียงแต่หากเริ่มต้นช้าอาจต้องใช้ “เวลา” และ “ค่าใช้จ่าย” แพงกว่ามาก เมื่อเปรียบเทียบกับในช่วงแรกของชีวิต

สาระที่ควรรู้

- ในช่วง 3 ปีแรก เป็นช่วงที่เด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ดีที่สุด
- ในช่วง 3 ปีแรก สมองจะตื่นตัวมากกว่าสมองผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า และความตื่นตัวของสมองจะค่อยๆ ลดลงเมื่อเข้าวัยรุ่น
- ในช่วง 3 ปีแรก สมองเด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้ความกระทบกระเทือน
- ในช่วงปีแรก หากเด็กไม่ได้ประสบการณ์จากการเห็น เด็กจะไม่สามารถมองเห็นได้อีกเลย
- เด็กที่ไม่มีใครพูดด้วย ไม่มีใครอ่านหนังสือให้ฟัง โตขึ้นจะเสี่ยงความสามารถด้านภาษา
- ในช่วง 10 ปีแรก เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับผู้ใหญ่

2.2.5) การตอบสนองลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม

ในชีวิตประจำวัน อาจมองว่าความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก และกิจกรรมที่เกิดขึ้นในระหว่างการเล่นดูเป็นเรื่องธรรมดาๆ แต่ความจริงมีการยอมรับจากนักวิชาการว่า “เป็นช่วงเวลาที่มีความวิเศษเกินธรรมดา” ทั้งนี้ เพราะในระหว่างการเล่นดู จะเป็นช่วงเวลาที่ได้เรียนรู้และรับรู้สัมผัสที่อบอุ่นของแม่ ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ได้รู้ว่าเรามีค่า มีความสำคัญ และมีคนคอยตอบสนองความต้องการของเขา ซึ่งการที่เด็กได้รับประสบการณ์ที่ดีเค็มๆ จะส่งผลที่ดีต่อการเจริญเติบโตของสมอง ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก ทักษะที่มีต่อตนเอง และต่อสังคมตามมาอย่างมากมาย



ธรรมชาติของเด็ก ต้องการเวลาและการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่ให้การดูแลเลี้ยงดูอย่างดี และสามารถทำให้เด็กทั้ง “ได้รับ” และ “รับรู้” ถึงความรักที่มีต่อเขา ให้ความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่ให้เขารู้สึกมีความสุขและปลอดภัย ก็จะสามารถเป็นประสบการณ์ที่ดีแก่เด็ก โดยธรรมชาติเด็กจะมีความอยากรู้อยากเห็น สนใจทุกอย่างรอบตัว ทั้งสิ่งที่เห็นและเสียงที่ได้ยิน ดังนั้น พ่อแม่ควรใช้ธรรมชาติของเด็กให้เป็นประโยชน์พร้อมเรียนรู้ร่วมกับลูก ใส่ใจรับฟัง ความคิด ความรู้สึก และความต้องการของลูก เพื่อจะได้ตอบสนองได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความต้องการของเขา เพื่อที่เขาจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักเรียนรู้ และเข้าใจผู้อื่น พร้อมๆ กับการมีความรับผิดชอบต่อไป



3. สิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่มีผลต่อสมองของลูก

3.1 อาหารบำรุงสมอง การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ อย่างถูกสัดส่วนมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและสมอง ในเด็กที่ได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะมีความสามารถในการอ่าน คิดเลข และมีสติปัญญาดีกว่าเด็กที่ขาดสารอาหาร ซึ่งสารอาหารดังกล่าวได้แก่

- ธาตุเหล็ก มีผลการศึกษาว่าเด็กที่ขาดธาตุเหล็กจะมีความบกพร่องในการใช้ทักษะทางกล้ามเนื้อ พัฒนาการโดยทั่วไปต่ำกว่าเกณฑ์ ชักช้า ซึ่งอาจเหนื่อยง่าย สำหรับแม่ที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กขณะตั้งครรภ์ เด็กจะมีน้ำหนักตัวน้อย หรืออาจคลอดก่อนกำหนด

- ไอโอดีนและไทโรซีน ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของไทโรซีน การขาดไทโรซีนทำให้สมองเล็กลง เซลล์สมองที่พื้นผิวสมองลดลง นอกจากนั้น อาจเกิดการเสื่อมสลายของเซลล์สมองที่มีอยู่แล้วด้วย การขาดไอโอดีนจะมีผลต่อระดับของสติปัญญา และมีผลต่อภาวะของกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจเกิดการเกร็งตัวและหุwnจากประสาทหูพิการได้ ดังนั้น เพื่อเป็น

การป้องกันปัญหาดังกล่าว แม่ควรจะได้รับไอโอดีนตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์หรือระยะแรกเริ่มของการตั้งครรภ์อย่างเพียงพอ

- กรดไขมัน ในน้ำมันปลาจะมีกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของสมอง ในนมแม่จะมีสาร DHA ซึ่งมีการพบว่าเด็กที่กินนมแม่จะมีปริมาณของกรดไขมันนี้มากกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่

- กรดโฟลิก เป็นสารที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น ในไข่แดง ผักใบเขียว และถั่วบางชนิด แม่ที่ขาดกรดโฟลิกในช่วงตั้งครรภ์ 1 - 2 เดือนแรก จะมีความเสี่ยงต่อการให้กำเนิดลูกที่มีความพิการทางสมอง พิการทางร่างกาย หรืออาจมีระบบกระเพาะปัสสาวะ หรือระบบขับถ่ายที่ผิดปกติ

3.2 การเล่น เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมความฉลาดให้กับลูก บางคนอาจคิดว่าการเรียนในโรงเรียนเท่านั้นจะทำให้เราได้รู้ความจริง แต่แท้จริงแล้วเด็กสามารถเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กที่มีการเล่นและได้เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ รอบตัว จะมีการสร้างโลกเล็กๆ และจินตนาการต่างๆ ของเขาขึ้นมา ในเด็กที่มีการเล่นอย่างเหมาะสมตามวัยเมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นคนที่ให้ความร่วมมือดีเป็นผู้นำ และไม่ก้าวร้าว

นักวิชาการแนะนำว่า ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หรือ ต้องออกแบบอย่างสลักซับซ้อน เพราะของที่มีอยู่รอบๆ ตัวสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะ “การเล่นจ๊ะเอ๋” หรือ ของเล่น เช่น “ลูกปัดหลากสี” ที่พ่อแม่ใช้เลี้ยงลูกในสมัยก่อนถือเป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มพัฒนาการของกล้ามเนื้อ ภาษา และความเฉลียวฉลาดของลูกได้อย่างดีมา



อันที่จริง การเล่นของเด็กไทยในอดีต จะเป็นการเล่นแบบง่ายๆ ไม่มีอุปกรณ์อะไรมากมายนัก แต่สามารถส่งเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้อ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เช่น การวิ่งไล่จับ กาลเล่นงูกินหาง และ มอญซ่อนผ้า เป็นต้น

3.3 ฉันทรี การเล่นดนตรี การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี ฟังดนตรีที่มีทำนองและจังหวะที่หลากหลาย จะช่วยฝึกสมองโดยตรงในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์ มีงานวิจัยค้นคว้าจำนวนมากยืนยันว่า เด็กที่เรียนดนตรี เล่นดนตรี จะส่งผลให้เรียนวิชาอื่นๆ ดีขึ้นด้วย มีผลวิจัยพบว่าสมองของเด็กที่เรียนดนตรี โดยเฉพาะส่วนที่วิเคราะห์ระดับเสียงจะโตกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนดนตรี คนเล่นเปียโน (ไม่น้อยกว่า 6 เดือน) จะมีความสามารถ / มีทักษะในการแก้ไขปัญหาได้ซับซ้อนขึ้น รวมทั้งสามารถเล่นหมากรุก เรียนวิศวกรรม และคณิตศาสตร์ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้เล่นเปียโน และมีงานวิจัยที่พบว่า นักเรียนเกรด 1 (ประถมต้น) ที่เล่นดนตรีจะอ่านหนังสือได้คล่องขึ้น และเรียนวิชาคณิตศาสตร์ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนดนตรี รวมทั้ง มีพัฒนาการด้านอื่น คือ มีความถนัดในการหยิบจับสิ่งของได้กระฉับกระเฉงมากขึ้นด้วย



เรื่องที่น่าสนใจสำหรับเด็กยุคนี้ คือ พ่อแม่มักเลือกใช้วิธีให้ลูกดูโทรทัศน์ เพื่อให้เด็กอยู่นิ่งๆ จะได้มีเวลาไปทำอย่างอื่น ผลคือเด็กอาจติดโทรทัศน์ และอาจซึมซับและเรียนรู้เรื่องไม่เหมาะสมจากสิ่งที่เขาเห็นในโทรทัศน์

การดูโทรทัศน์มีผลทำให้เด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้ในเรื่องอื่นๆ ที่จำเป็น เด็กที่ใช้เวลาไปกับการดูโทรทัศน์มาก จะไม่มีการเล่น ไม่มีการทำอย่างอื่น ทั้งที่ควรเป็นช่วงเวลาที่เขาจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ในเด็กที่ดูโทรทัศน์มากส่วนใหญ่มักจะมีอารมณ์แปรปรวน ซี้โมโห อาจเครียด และร้องไห้ง่าย นักวิชาการแนะนำว่า คุณพ่อคุณแม่ควรจำกัดเวลาให้ลูกดูโทรทัศน์แค่วันละ 1 - 2 ชั่วโมงเท่านั้น และควรกำหนดรายการโทรทัศน์ที่ลูกดู เพราะรายการโทรทัศน์ที่ลูกดูจะส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมของเขาในอนาคต มีผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ชอบดูรายการที่มีการต่อสู้ก้าวร้าวรุนแรง โตขึ้นก็จะเป็นคนก้าวร้าวรุนแรง ในขณะที่เด็กที่ชอบดูรายการโทรทัศน์ที่สร้างสรรค์ โตขึ้นเขาจะเติบโตเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ต่อไป





สาระที่ควรรู้

- อารมณ์ที่มีความสุข สัมผัสที่นุ่มนวลอ่อนโยน และประสบการณ์ที่ลูกได้รับจากพ่อแม่ช่วงแรกเกิด จะช่วยให้สมองเด็กได้มีการพัฒนาต่อไป

- เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ และได้รับการสัมผัสที่อบอุ่นตั้งแต่แรกคลอดจะฉลาด และมีไอคิวสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้การเลี้ยงดูด้วยนมแม่

- อารมณ์ที่มีความสุข สัมผัสที่นุ่มนวลอ่อนโยน และประสบการณ์ที่ลูกได้รับในช่วงแรกเกิดสำคัญมากในการพัฒนาสมอง อารมณ์ และจิตใจของลูก

- สมองของทารกจะเจริญเติบโตในช่วงอายุขวบปีแรกอย่างมาก และจำเป็นการสร้างเพื่อใช้ในการได้ตลอดชีวิต ดังนั้น สมองต้องได้รับความอบอุ่น โดยการสวมหมวกให้ทารกตลอดขวบปีแรก เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ต่อการกระบวนการสร้างเซลล์มือและเท้าเด็ก จะเป็นเครื่องบอกว่าเด็กมีความอบอุ่นหรือไม่

- การอุ้ม การกอด กล่อมนอนด้วยเสียงเพลง เสียงหัวเราะ การหยอกเจ้าเสียงที่พ่อแม่พูดคุยด้วย ล้วนช่วงกระตุ้นการพัฒนาสมองของลูก

- ถ้าอยู่ในห้องแอร์ ควรสวมเสื้อและห่มผ้าให้ลูก เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศแห้งเกินไปจนทำให้ลูกขาดน้ำ

- การอุ้มลูกนอนเดินไปรอบบ้าน แล้วชี้ให้ลูกดูสิ่งของภายในบ้าน พร้อมกับส่งเสียงพูดคุย ลูกจะเริ่มเรียนรู้ได้จากสิ่งที่มองเห็นรอบๆ ตัว จึงทำให้เขามองเห็นความแตกต่างของสิ่งของบ่อยครั้งเท่าใด เขาก็จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้เร็วยิ่งขึ้นเท่านั้น



การเลี้ยงลูกให้มีอารมณ์ และจิตใจดี

อารมณ์และจิตใจที่ดีของลูก สามารถเกิดขึ้นได้จากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิด - 3 ปีแรกของชีวิต โดยพ่อแม่จะต้องให้ทั้งความรัก ความเอาใจใส่ และมีการสื่อสารพูดคุยกับลูกอย่างสม่ำเสมอ



เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมของแม่ จะได้รับไออน์จากอ้อมกอดและสัมผัสที่อ่อนโยนจากแม่ ปฏิสัมพันธ์ดีแล้วจะทำให้เด็กจะมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับแม่ต่อไป

เด็กที่ได้รับการตอบสนองอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีความใกล้ชิดกับพ่อแม่ จะมีความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับพ่อแม่ มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดี สามารถเข้ากับเด็กอื่น และสามารถเรียนหนังสือได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับความอบอุ่น

เด็กช่วงแรกเกิดถึง 3 ปี หากมีประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนทางจิตใจ ทำให้เกิดความหวาดกลัวหรือเครียด จะส่งผลให้เด็กเป็นคนขี้กลัวและเกิดอาการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหากเด็กได้รับความกระทบกระเทือนในเรื่องเดิมอีก เช่น เห็นคนที่เคยทำร้ายเขา ความเครียดอาจทำให้ป่วยเป็นโรคไฮเปอร์แอ็คทีฟ (Hyperactive) คือ อยู่ไม่สุข เลิกง่าย เครียด และขาดความอดทนในการรอคอยอะไรนานๆ ฯลฯ

สำหรับเด็กเล็ก 2 - 3 ขวบ หากถูกทำร้าย โตขึ้นมักจะกลายเป็นคนที่ชอบทำร้ายคนอื่น รังแกเพื่อน ชอบทำให้เพื่อนร้องไห้ หากไม่ได้รับความสนใจจะเกิดความเครียด และจะกลายเป็นคนโกร่ง่ายโดยไม่มีเหตุผล

ในเด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเครียดสูง เช่น มีการทะเลาะเบาะแว้ง เสียงดัง แต่ละคนอารมณ์เสีย คนในบ้านมีการทำร้ายร่างกายกัน หรือ มีคนไข้เหล่านี้อยู่ในบ้าน โตขึ้นจะมีปัญหาในการควบคุมสมาธิและการควบคุมตัวเอง

เด็กหากได้รับความเครียดอยู่ตลอดเวลา หรือพบกับความเครียดที่ไม่สามารถจะคาดเดาได้ เมื่อโตขึ้นจะขาดความสามารถที่จะเรียนรู้ไปอย่างน่าเสียดาย ดังนั้น หากพ่อแม่ต้องการเลี้ยงลูกให้มีอารมณ์และจิตใจดี ควรปฏิบัติดังนี้

1. วิธีการเลี้ยงลูกให้มีอารมณ์ดี มีดังนี้

การที่พ่อแม่จะเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กอารมณ์ดีนั้น ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องมีการเรียนรู้และมีวิธีการเลี้ยงลูกที่ฉลาด ไม่ว่าจะเป็น การเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอน การเล่นกับลูก จะต้องแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของท่าน พร้อมทั้งมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของลูก ซึ่งการเสริมสร้างลักษณะนิสัยแห่งความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูกควรปฏิบัติ ดังนี้

1.1 การปฏิบัติตนของพ่อแม่

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก
2. มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
3. มีเวลาให้กับลูก
4. รับฟังความคิดเห็นและความต้องการของลูก
5. ส่งเสริมความสามารถไปพร้อมๆ กับการยอมรับ

ข้อจำกัดของลูก

6. พ่อแม่ต้องไม่ขัดแย้งกันต่อหน้าลูก โดยเฉพาะ เรื่องการอบรมสั่งสอนลูก

7. ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้โต้ตอบลูกเร็วเกินไป
8. รู้จักประนีประนอมกับลูก
9. ระวังกำพูด ไม่เถียงกับลูก ไม่จู้จี้ขี้บ่น
10. ขอโทษลูกเมื่อท่านทำผิด



1.2 เลี้ยงให้มีอารมณ์ที่มั่นคง

เด็กที่ถือกำเนิดขึ้นมาจะพบกับโลกใหม่ที่แตกต่างจากโลกเดิมของเขา ซึ่งคือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาทั้งหมดตั้งแต่ออกมาจากครรภ์มารดา และแม่เป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่มีความหมายต่ออารมณ์ของลูกมากที่สุด

แม่ที่มีความรักความเข้าใจลูก และสัมผัสโอบกอดลูกอย่างนุ่มนวล ด้วยความทะนุถนอม จะช่วยสร้างรากฐานทางอารมณ์ที่ดีให้กับลูก เมื่อเขาเติบโตจะทำให้ปรับตัวได้ง่าย ในทางตรงข้าม ถ้าแม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความมั่นใจ ความรู้สึกดังกล่าว อาจถ่ายทอดไปยังลูก อันอาจเป็นเหตุให้ลูกขาดความมั่นใจตามไปด้วย

นักวิชาการแนะนำให้แม่จับและสัมผัสลูกทันทีตั้งแต่แรกคลอดด้วย **“การอุ้มและกอดแนบอก 1 ครั้ง”** ก่อนให้คนช่วยดูแลในช่วงต้น เพราะจะช่วยวางรากฐานอารมณ์ที่มั่นคงให้กับลูก ตั้งแต่แรกเกิด ...แต่หากแม่มีปัญหาสุขภาพ หรือ ขาดความพร้อม หรือ ขาดความมั่นใจ ก็ยังไม่ควรสัมผัสหรืออุ้มลูก แต่ควรให้คนช่วยเหลือดูแลเด็กก่อน จนกว่าแม่จะพร้อม เพราะความพร้อมและความมั่นใจของแม่ในการอุ้มลูกครั้งแรก จะมีผลอย่างมากต่อการสร้างอารมณ์ที่มั่นคงให้กับลูกต่อไปเมื่อเขาเติบโตขึ้น

การดูแลอย่างเข้าถึงภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของเด็กเป็นเรื่องสำคัญ พ่อแม่ต้องเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของเด็ก เพราะเด็กมีทั้งเสียงง่าอารมณ์ดี และเสียงยาก ร้องไห้แง หงุดหงิด ตั้งแต่แรกเกิด การรับรู้และเข้าถึงความรู้สึกของเด็ก และความพร้อมของพ่อแม่ในการดูแลเด็กจะเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนาจิตสังคมที่ดีของเด็กต่อไป

เด็ก 6 เดือนแรกมีการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการร้องไห้เป็นหลัก เช่น ไม่ชอบที่มีคนอื่นมาขออุ้ม เพราะไม่พอใจที่ต้องแยกจากคนที่คุ้นเคยแต่พออายุได้ 6 - 12 เดือน การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดความไม่พอใจหรือกลัว เช่น ถ้ามีเสียงดัง เด็กจะร้องไห้ ฯลฯ



เด็กวัยแรกเกิด - 2 ปี ยังช่วยตนเองไม่ได้ ต้องพึ่งพิงทุกสิ่งจากผู้ใหญ่ การแสดงออกอารมณ์ของเด็กวัยนี้ จะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เช่น ร้องไห้เมื่อรู้สึกหิว หรือไม่เห็นหน้าแม่ เด็กจะเริ่มเรียนรู้ขอบเขตระหว่างตนเองกับคนอื่น หากเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้สบายกาย สบายใจ ได้รับการโอบอุ้มให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เด็กจะรู้สึกเป็นสุข มีความไว้วางใจบุคคลรอบข้าง ตรงข้ามกับเด็กที่ขาดความรักเนื่องจากพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล ถูกทอดทิ้ง ทารุณ ทำร้าย หรือ แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราด ที่จะเติบโตด้วยอารมณ์ที่ไม่มั่นคง สะสมอารมณ์ด้านลบไม่อาจจะเป็นความก้าวร้าว หรือ ความรู้สึกด้อยค่า เรียกร้องและโยนหาความรักอยู่ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย ไม่สามารถรักตนเองและผู้อื่นได้



พ่อแม่ต้องให้การเลี้ยงดูลูกอย่างนุ่มนวลอ่อนโยน ดูแลเอาใจใส่ และให้ความมั่นใจกับลูกว่าจะอยู่เคียงข้างเขา และจะไม่ทิ้งเขาไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เพื่อให้ลูกจะได้มีความมั่นใจและมีความมั่นคงทางอารมณ์ตามมา

1.3 เลี้ยงให้มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง

ช่วงอายุ 2 - 3 ปีแรก เป็นช่วงสำคัญที่พ่อแม่จะช่วยสร้างทัศนคติต่อตัวเองให้กับลูก เพราะพ่อแม่ที่มีการตอบสนองลูกด้วยความรักความอบอุ่นและ เอาใจใส่จะทำให้ลูกมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง รู้สึกว่าเขามีค่ามีความสำคัญ ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่มีการตอบสนองไม่ดี ไม่ได้ให้การดูแลด้วยความรักความอบอุ่นอย่างเพียงพอ อาจทำให้เด็กรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าและไม่มีคามหมาย



ปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างแม่ลูกเป็นเรื่องสำคัญ ในเด็กเล็กแรกคลอด เสียงเบาๆ ของแม่จะทำให้เด็กสงบลง เด็ก 2 - 3 สัปดาห์ จะเริ่มยิ้มหากมีคนยิ้มตอบ จะส่งเสียงหากมีคนส่งเสียงตอบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นสมองเด็กให้พัฒนาในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ ความฉลาด หรือพัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้เด็กรับรู้ว่าเขามีความสำคัญ และเกิดความรู้สึกไว้วางใจโลกนี้

ปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้พัฒนาการทาง ด้านนี้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ คือ ปัจจัยภายใน เช่น ถ้าเด็ก จะรู้สึกว่าเราสามารถเดินได้ เด็กจะมีทัศนคติกับตัวเองว่า เรามีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองทำได้ ความคาดหวังว่า จะประสบความสำเร็จ จะทำให้เด็กมั่นใจในตัวเอง ทำให้เขา เดินได้ในที่สุด ดังนั้น พ่อแม่ต้องช่วยสร้างทัศนคติที่ดีให้กับลูก ด้วยการชมเชยลูกเมื่อลูกสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ พร้อมกับ ตอบสนองตามความต้องการของเขา ซึ่งไม่ใช่การตามใจ มี พ่อแม่บางคนชอบเปรียบเทียบลูกกับคนอื่น ซึ่งถือเป็นการกระทำ ที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะสำหรับเด็ก พ่อแม่คือคนที่เขาต้องการให้ยอมรับและชื่นชม ความสามารถของเขาที่สุด



เด็กวัยรุ่นปัจจุบันไม่น้อยมีปัญหาก้าวร้าว เกราะ วิวาท ชกต่อย ความรุนแรง ทำร้ายร่างกาย เกี่ยวข้องกับอบายมุข ยาเสพติด เล่นการพนัน ติดเกม มีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร ช่มชืน การท้องก่อนวัยอันควร ความเครียด การฆ่าตัวตาย ไม่รู้จัก ความพอเพียง ดำรงชีวิตอย่างไร้จุดหมาย และอ้างว้างไม่มีที่ยึดเหนี่ยว ฯลฯ สาเหตุ ที่สำคัญ คือ เด็กมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีใครรัก ไม่มี ใครต้องการ ไม่เป็นที่ยอมรับในครอบครัวหรือสังคม... ดังนั้น พ่อแม่ต้องช่วยสร้างให้ ลูกมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองตั้งแต่เขายังเล็กอยู่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ตาม มาในภายหลัง



เด็กที่มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองจะมองตนเองว่ามี คุณค่ามีความหมาย และมีสิ่งดีอยู่ภายใน เมื่อมองแบบนี้ เด็กจะมีจิตใจสงบ รักตนเอง รับรู้ว่ามีความสามารถ ไม่อิจฉาริษยา ไม่รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น มีความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าทำ กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และมักมองตนเอง ว่าเป็นคนเก่ง มีความสามารถ และมีความนับถือตัวเองสูง

การที่เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ในที่นี้ไม่ใช่ ความรู้สึกดีกับตนเองในลักษณะของการรู้สึกว่าเป็นคนสวย

หล่อ รวย เก่ง มีของใช้ราคาแพงใช้ ฯลฯ แต่เป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งซึ่งมั่นคงหนักแน่น และมีความนับถือตนเองอย่างแท้จริง แม้จะถูกตำหนิ นินทา มีปัญหา หรือมีฐานะอย่างไรก็ตาม ก็ยังคงภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความหมาย

ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวสำคัญมาก ในการหล่อหลอมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง โดยพ่อแม่สามารถช่วยส่งเสริมลูกได้ ดังนี้

1. ให้ความรักกับลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข

พ่อแม่ควรแสดงให้ลูกรู้ว่าไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร ก็ยังคงรักเขาอยู่เช่นเดิม เพราะเด็กหากรู้ว่าพ่อแม่จะยังคงรักเขาไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรก็ตาม เขาจะมีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างสุดความสามารถเพื่อให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ และเขาจะทำดีเพราะรู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ใช่ทำเพราะการพิสูจน์คุณค่าของตนจากการตั้งเงื่อนไขของพ่อแม่ว่า เขาควรได้รับความรักหรือไม่

2. ให้การยอมรับความเป็นตัวตนของเขา

พ่อแม่ต้องเข้าใจลูกว่า เขาเป็นคนๆ หนึ่งที่มีความคิด ความรู้สึกของตนเอง และในแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน รวมถึงทุกคนต่างมีส่วนดีและส่วนเสีย หากพ่อแม่ยอมรับในความเป็นตัวตนของลูก จะช่วยให้ลูกมีทัศนคติที่ดีกับตนเองต่อไป

3. ช่างให้เขารู้สึกพึงพอใจในตนเอง

พ่อแม่ต้องทำให้ลูกรู้ว่า ลูกคือคนพิเศษที่ไม่มีใครสามารถเป็นเขาได้ดีกว่า เพื่อให้ลูกเป็นตัวของเขาเองได้อย่างภาคภูมิใจ โดยไม่ต้องพยายามให้เขาเป็นคนอื่น ให้ลูกได้รู้สึกพึงพอใจในตัวเอง ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่หลอกตนเอง เพื่อจะได้มองทุกอย่างๆ ตรงไปตรงมา หากมีข้อบกพร่องจะได้ยอมรับพร้อมปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

4. ฝึกให้เขาเป็นเจ้าของตัวเอง

ความรู้สึกที่เด็กรู้สึกว่าเขาเป็นคนเก่งและมีประสิทธิภาพนั้น เกิดจาก



การที่เด็กมีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง ได้คิด ตัดสินใจ และทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง หากพ่อแม่ไม่ปล่อยให้เขาได้มีโอกาสคิดเองทำเอง ก็อาจทำให้ลูกเข้าใจว่าเขาไม่เก่งพอ ไม่เชื่อมั่นในตัวเขา ผลที่ตามมาคือเด็กจะรู้สึกว่าคุณไม่มีประสิทธิภาพและพึ่งพาตนเองไม่ได้



5. คาดหวังกับลูกอย่างเหมาะสม

การที่พ่อแม่แสดงให้เห็นลูกรับรู้ว่าท่านมีความเชื่อมั่นในตัวเขา และมีความคาดหวังอย่างเหมาะสม จะช่วยกระตุ้นให้ลูกมีแรงจูงใจในการทำสิ่งดีๆ เท่าที่เขาสถาสามารถทำได้ การคาดหวังสูงเกินไป หากลูกทำไม่ได้ จะส่งผลต่อกำลังใจและความเชื่อมั่นของเขาต่อไป



สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญมากที่ช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง ซึ่งจะเป็พื้นฐานเบื้องต้นที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จทั้งการเรียน และอนาคต ถ้าเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น ถูกทอดทิ้ง ถูกทำร้าย หรือ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่หดหู่ซึมเศร้า เด็กจะเป็นคนขี้โมโห ซึมเศร้า เป็นคนไม่มีความหวังตั้งแต่ยังเล็ก อย่างไรก็ตาม เด็กที่มีอาการเช่นนี้สามารถมีโอกาสดีขึ้นได้ เพียงแต่ถ้ายังโตก็จะยิ่งแก้ไขได้ยากขึ้น

เพราะฉะนั้น พ่อแม่ต้องช่วยให้ลูกรู้สึกดีต่อตัวเอง วิธีที่ได้ผลและง่ายที่สุดคือ เมื่อลูกสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ในชีวิตประจำวัน ก็ให้กล่าวชมเชยเขา ถึงแม้ว่าเรื่องนั้นจะดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เช่น

“โอ้โอ วันนี้ลูกทานข้าวหมดเลย เก่งจังเลยจ้ะ”

“วันนี้ คุณพ่อเห็นน้องจิงเจง จิ้มหวานให้คุณพ่อคุณน่องได้ไหม” เมื่อลูกจิ้มหวาน ก็กล่าวชมว่า “ฮึ้นใจจัง คุณพ่อนางเห็นน้องเจง”

“โอ้โอ ลูกแม่แต่งตัวเองเป็นแล้ว เก่งที่หนึ่งเลย”

1.4 เล็งงให้รู้จักควบคุมและทำใจอารมณ์ตนเอง

ด้านการควบคุมอารมณ์ ต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิด - 2 ปี ซึ่งการปูพื้นฐานความมั่นคงทางอารมณ์ ทำได้ด้วยการดูแลเอาใจใส่ และโอบอุ้มให้ลูกรู้สึกว่

มีความมั่นคงปลอดภัย เมื่อถึงวัย 3 - 5 ปี ควรฝึกฝนให้ลูกรู้จักอารมณ์ตนเอง และ รู้จักควบคุมอารมณ์โกรธ

พ่อแม่ควรทราบ ว่า เด็กเองก็มีวิธีแก้ไขปัญหาของเขาเอง เด็กสามารถ ที่จะควบคุมอารมณ์ดึงเครียดของตนเองได้ในบางเรื่อง เช่น เด็กบางคนไม่ชอบใจ จุกนมขวดที่ใช้ ก็อาจใช้วิธีดูดมือ หรือ พลิกตัวหนี แต่เด็กที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหา ได้ อาจเลือกใช้วิธีร้องไห้เพียงอย่างเดียว

การฝึกเด็กให้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ คือ พ่อแม่ต้องรู้จักสังเกตอารมณ์เด็ก หากเด็กเริ่มมีปัญหา หงุดหงิด ไม่พอใจ พ่อแม่ต้องอุ้ม ต้องกอด หรือ เปลี่ยนความสนใจเด็ก และพูดคุยกับเด็ก เพื่อลดความตึงเครียด พร้อมทั้งใช้วิธีการ ต่างๆ เช่น เล่นกับลูก หยอกล้อ เล่นให้ลูกหวาดเสียว (เช่น อุ้มชูสูง เหยียดตัวลูก จับลูกแกว่งเปล ฯลฯ) การเล่นที่ตื่นเต้น จะช่วยลดความเครียดของเด็ก เด็กที่พ่อแม่คลายจะร้องไห้ ลดลง ซึ่งต่อไปเด็กจะเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ได้ด้วยตนเอง



นักวิชาการระบุว่า การควบคุมตนเองมีอยู่ 2 ประการ คือ

1. การควบคุมความอยาก เอาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตัวเอง อย่างไรก็ดี เช่น อุดใจที่จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย

2. การควบคุมอารมณ์ โดยการที่เด็กรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

เด็กเล็ก 3 - 5 ปี ยังควบคุมความอยากไม่ได้ อยากกินต้องได้กิน อยากเล่นต้องได้เล่น พ่อแม่ต้องระมัดระวังความรู้สึกที่ทนเห็นลูกผิดหวังไม่ได้ เพราะหากแก้ไขปัญหาด้วยการยอมตามใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกร้องขอ เด็กอาจ เติบโตเป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง และอาจทำให้เขาไม่รู้จักถึงความผิดหวังบ้าง

การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่า เขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้รู้จักการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันก็จะสามารถควบคุมอารมณ์และ พฤติกรรมตนเองได้เมื่อโตขึ้น

อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ยังต้องสอนลูกให้รู้จักความอยาก โดยการไม่ตามใจลูกด้วยการให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ หากเห็นว่าไม่เหมาะสมกับลูก เพื่อที่เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ความจริงว่าไม่มีใครจะได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนต้องการ ซึ่งจะเป็นการฝึกให้เขาค่อยๆ ควบคุมความอยากได้ด้วยตนเองต่อไป

การสอนให้ลูกรู้จักควบคุมและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างการควบคุมอารมณ์ที่ดี หากลูกมีพฤติกรรมที่ไม่ดีให้พูดและอธิบายเขาให้เข้าใจ และถ้าพ่อแม่เป็นฝ่ายผิดก็ต้องขอโทษลูก

การสอนการควบคุมอารมณ์โกรธในเด็กเล็กมีวิธีการดังนี้

1. สอนให้ลูกพูดบอกตรงๆ ว่าเขามีอารมณ์อะไรอยู่ โดยเริ่มจากการสอนให้รู้จักความหมายของคำต่างๆ เช่น อย่างนี้คือโกรธนะคะ แบบนี้แสดงว่าลูกเสียใจนะ ตอนนี้ลูกกำลังดีใจนะ ฯลฯ

2. เมื่อลูกร้องไห้งอแงหรืออาละวาด อย่าทำพฤติกรรมเหล่านี้

- อย่าโอด เพราะจะยิ่งทำให้เด็กยิ่งได้ใจและจะทำอีก
- อย่าห้ามหรือดุ เพราะเด็กจะยิ่งทดสอบ
- อย่าเดินหนีไปเฉยๆ เพราะเด็กจะตกใจว่าพ่อแม่หายไปไหน
- อย่าพูดว่าจะหนีไปหรือไม่อยู่ด้วยแล้ว เพราะเด็กจะเกิดความกลัว

และรู้สึกไม่มั่นคง

- อย่าตามใจหรือเปลี่ยนกฎเมื่อลูกอาละวาด เช่น บางครั้ง ก็โอด บางครั้งก็เดินหนี เพราะเด็กจะยิ่งสับสนและใช้วิธีอาละวาดอีก

3. ควรใช้แนวทางต่อไปนี้สอนลูก

- เมื่อลูกร้องงอแงหรือดิ้นอาละวาด ให้บอกลูกเบาๆว่า “แม่รู้ว่าลูกกำลังโกรธ แต่ลูกร้องไห้อย่างนี้ แม่ฟังไม่รู้เรื่อง ลูกหยุดร้องแล้วต้องบอกแม่ว่าลูกต้องการอะไร ตอนนี้ แม่จะเข้าไปทำอาหารให้ทุกคนทานก่อน” จากนั้นก็เพิกเฉย ไม่สนใจอาการนั้น จนกว่าเด็กจะสงบลง จึงพูดคุยพร้อมรับฟังความต้องการของลูก แล้วอธิบายว่าพฤติกรรมนั้นไม่ดี ไม่ต้องการให้ลูกทำอีก ให้ลูกได้เรียนรู้ว่าเขาจะได้รับสิ่งที่ต้องการเมื่อใช้วิธีพูดดีๆ เท่านั้น

- หากลูกอาละวาดนอกบ้าน พ่อแม่ไม่ควรตามใจ แต่ควรอุ้มลูกไปจากที่นั้นทันที แต่หากเด็กโตพอ ก็อาจใช้วิธีนั่งเฉยอย่างสงบ เช่น บอกกับลูกว่า “นางเหนียงแล้ว ตามแม่มาละลูก” แล้วก็เดินไปเลย เด็กจะได้เรียนรู้ว่าการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการอาละวาดเป็นวิธีที่ไม่ได้ผล เขาจะได้ไม่ทำอีก แต่หากพ่อแม่กลัวเสียหน้าและตามใจลูก ให้คิดว่าว่าการรักหน้าคือการทำลายลูก แต่การอดกลั้นได้คือการสร้างบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ให้กับลูกที่จะกล่อมเกล่าเป็นคุณสมบัติที่ดีของลูกต่อไป

1.5 ฝึกนิสัยที่ดีให้กับลูก

เด็กแรกเกิดถึง 1 ขวบ อาจดูเหมือนยังเด็กเกินกว่าที่จะส่งเสริมทางด้านอารมณ์ได้ แท้ที่จริงแล้ว นักวิชาการแนะนำให้เริ่มปลูกฝังและฝึกหัดนิสัยของลูกตั้งแต่ยังเล็ก ...เริ่มที่ ต้องไม่แกล้งให้เขาโกรธ ไม่หลอกให้กลัว ไม่ทำให้ผิดหวัง ไม่เปรียบเทียบลูกกับคนอื่น ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ อิจฉาริษยา หรือปล่อยให้ลูกแย่งของกับพี่ๆ น้องๆ หรือ เพื่อน ฯลฯ

เด็กอายุหลัง 1 ขวบ จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น สิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญมาก พ่อแม่จะต้องดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด การฝึกนิสัยเด็กในวัยนี้มีความสำคัญมาก จำเป็นจะต้องฝึกให้มีนิสัยที่ดี การที่เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นเป็นคนดีสมบูรณ์หรือไม่ จะมีความสุขหรือความทุกข์ จะเป็นคนที่มีประโยชน์ หรือก่อความเดือดร้อนให้กับตนเองหรือสังคมต่อไปภายหน้าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการอบรมบ่มนิสัยของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเป็นสำคัญ

พ่อแม่สามารถหล่อหลอมให้ลูกมีนิสัยใจเย็นขึ้น ด้วยการไม่ตามใจลูกจนเกินไป หัดให้ลูกรู้จักการรอคอย หัดให้เขารู้อีกกับความลำบากบ้าง คุยกับลูกบ่อยๆ **ที่สำคัญ ต้องทำให้บรรยากาศในบ้านมีความผ่อนคลาย เพื่อให้เด็กรู้สึกที่บ้านคือสถานที่ที่มีความอบอุ่น อยู่แล้วมีความสุขและปลอดภัยที่สุด**

เทคนิคการฝึกนิสัยให้กับลูก

1. ไม่ช่วยเหลือหรือลอบก๊วนให้เด็กกลัวด้วยเรื่องต่างๆ เช่น หลอกให้กลัวผี กลัวสัตว์ กลัวคน ชู่ ตวาด หรือ เขียวหน้า เมื่อไม่ถูกใจ เพราะมีผลทำให้เด็ก



มีนิสัยขาดกลัวต่อไปในอนาคต การอธิบายความจริงแทนการข่มขู่ จะทำให้เขาเป็น คนกล้าอย่างมีเหตุผลต่อไป

2. อย่าขังขู่ให้เด็กเกิดกรอิจฉาริษา โดยการเปรียบเทียบลูกกับ คนอื่น หรือแสดงออกว่ารักลูกไม่เท่ากัน ฯลฯ เพราะธรรมชาติของมนุษย์จะมีความ อิจฉาริษาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงไม่ควรสร้างให้มีมากขึ้นเพราะจะทำให้เขาไม่มีความสุข

3. ห้ามไม่ให้เอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น เช่น แย่งของของคนอื่น ข่มขู่หรือทุบตีคน/สัตว์ แต่ต้องส่งเสริมให้ลูกมีความเมตตา รู้จักการเสียสละ และ แนะนำให้ลูกเข้าใจว่าการ “ให้” เป็นคุณงามความดีที่น่ายกย่อง ไม่ว่าจะเป็น “การให้ ผู้อื่นก่อน” หรือ “ให้ของที่ดีกว่าแก่ผู้อื่น” ก็ตาม

4. ฝึกให้ลูกพูดความจริงไม่พูดปดหรือหนีทว่าร้ายคนอื่น โดยเริ่มจากพ่อแม่ต้องพยายามพูดความจริงกับลูก อย่าเป็นตัวอย่างในการพูดปด หรือนินทาว่าร้ายคนอื่นฯ ต้องไม่ข่มขู่หรือทำร้ายทุบตี หากลูกพูดความจริงที่ไม่พึงพอใจ เพราะต่อไปเด็กจะหลีกเลี่ยงการพูดความจริงจนอาจไปใช้วิธีพูดปดจนติดเป็นนิสัย ความอดทนและความเพียรในการชี้แจงแสดงเหตุผลของพ่อแม่จะช่วยฝึกนิสัยที่ดีให้กับลูก

5. ฝึกให้เด็กมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่ง เหยียดหยามผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ยากจนกว่า โดยพ่อแม่ควร สนับสนุนให้ลูกคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้าน และเพื่อนนักเรียน โดยไม่เลือกฐานะหรือชนชั้น



6. ฝึกให้มีนิสัยประหยัด ทั้งการกิน การแต่งตัว และของเล่น ฯลฯ สอนให้ลูกเข้าใจว่าการประหยัดเป็นเรื่องที่ดี ความฟุ่มเฟือยเป็นสิ่งไม่ดี สอนให้ลูกรู้จักคุณค่าของทุกอย่างที่เขาใช้

7. ฝึกให้รักธรรมชาติ เพราะมนุษย์จะมีความสุขหากได้อยู่ใกล้ชิด กับธรรมชาติ พ่อแม่ควรทำให้ลูกเข้าใจว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้นไม้ มีประโยชน์ที่ให้ความชุ่มชื้น ทำให้อากาศดี ป่าไม้ทำให้เกิดฝน ช่วยป้องกันหน้าดิน และช่วยป้องกันน้ำท่วม อาจสอนให้ลูกปลูกต้นไม้ ได้ดูแลรดน้ำต้นไม้ ให้ลูกได้ สังเกตความเจริญเติบโตของต้นไม้ที่เขาปลูก เพื่อให้ลูกได้อยู่กับธรรมชาติ ซึ่งจะหล่อหลอมให้เขาเป็นคนรักต้นไม้ รักธรรมชาติ และปลูกฝังให้ลูกมีนิสัยอ่อนโยนต่อไป

๘. ฝึกลูกทั้งหญิงและชายให้ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ทำกับข้าว ซักผ้า รีดผ้า ซุดดินปลูกต้นไม้ ฯลฯ และมอบหมายให้เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติอย่างจริงจังถึงแม้ครอบครัวจะมีฐานะดีก็ตาม

๙. ฝึกให้มีความรับผิดชอบและฝึกนิสัยให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น เช่น สอนการบ้านเพื่อน ช่วยงานของโรงเรียน ช่วยเหลืองานครู ช่วยรักษาความสะอาด และไม่ทิ้งขยะในที่สาธารณะ ฯลฯ

10. ส่งเสริมสติปัญญาให้ลูก ธรรมชาติของเด็กจะอยากรู้อยากเห็น ชอบถาม พ่อแม่ต้องพยายามตอบคำถาม ไม่ควรดูว่าลูก หรือ แสดงความรำคาญ ถ้าหากตอบไม่ได้ก็ควรบอกกับลูกตรงๆ

11. ต้องไม่ให้อีกคนหนึ่งเดงกับบอปางมุต่างๆ เช่น สุรา การพนัน และ สิ่งเสพติดต่างๆ

ที่สำคัญ คือ พ่อแม่ต้องตระหนักว่า การอบรมสั่งสอนลูกจะไม่มีทางประสบความสำเร็จเลย หากท่านไม่ได้ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็น

1.6 เทคนิคการเลี้ยงลูก มีดังนี้

1. ให้ความรักความอบอุ่น
2. ตอบสนองต่อความต้องการอย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. ให้ความสำคัญกับการพูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน
4. อ่านหนังสือและร้องเพลงให้ลูกฟัง ซึ่งให้ดูรูปภาพ ซึ่งจะเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้กับลูกต่อไปด้วย

5. ฝึกให้ลูกมีวินัยในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ตื่นเช้าต้องล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว และทานอาหารให้ตรงเวลา ฯลฯ

6. ส่งเสริมให้ลูกใฝ่รู้ ความอยากรู้อยากเห็นจะทำให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

7. ตั้งคำถามให้ลูกแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างๆ เพื่อเขาจะได้คิด และมีจินตนาการต่อเนื่อง เช่น หลังจากทราบว่าคุณชอบอะไรแล้ว ควรตั้งคำถามต่อว่า “ทำไมลูกถึงชอบ” หรือ “หนูคิดกับเรื่องนั้นอย่างไรจ้ะ” เป็นต้น



-

11. พิจารณาให้ลูกแก้ไขปัญหากับตัวเอง
12. ตั้งกฎที่เหมาะสมกับวัยและนิสัยลูก
13. พิจารณาเปรียบเทียบลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

การคุยกับลูก เป็นวิธีสร้างความสัมพันธ์กับลูก และเรียนรู้ถึง
 ความคิดความรู้สึกของลูกที่ดีที่สุด พ่อแม่ต้องพูดคุยกับลูกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 เพราะการที่ท่านพูดคุยกับลูกจะช่วยให้ลูกได้เข้าใจกับอารมณ์ของตนเอง จัดการกับ
 อารมณ์ต่างๆได้ รู้จักแก้ไขปัญหา รู้จักคิดวิเคราะห์หาเหตุผล รู้จักมองโลกในแง่ดี
 และมีความเข้าใจโลกรอบตัวเขามากยิ่งขึ้น ดังนั้น การคุยกับลูกเป็นกิจกรรมที่สำคัญ
 มาก นักวิชาการกล่าวว่าไม่มีเด็กคนใดเติบโตอย่างมีอิทธิพล หากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่
 ใช้เวลาพูดคุยด้วย

พ่อแม่ต้องพยายามสอนให้ลูกรู้จักการช่วยตัวเอง เพราะเด็กที่ช่วยเหลือตัวเองเก่งโตขึ้นจะเป็นคนที่มีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง มีความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนสามารถควบคุมและจัดการสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ เด็กจะมีพลังในตนเอง เป็นคนต่อสู้ไม่ยอมแพ้ และเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีด้วย เพราะเมื่อเขาสามารถแก้ไขปัญหาลองของเขาได้ เขาก็จะแก้ไขปัญหาลองอื่นๆ ได้ด้วยเช่นกัน สำหรับกิจกรรมที่พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกทำ ได้แก่ ทานอาหารเอง หากโตขึ้นมาหน่อยก็ปล่อยให้เขาหาทานเองบ้าง เช่น ทำบะหมี่สำเร็จรูป เจียวไข่ ยำปลากระป๋อง หรือ ให้เก็บผ้า พับผ้า ตากผ้า ล้างจาน จัดกล่องของเล่น และสอนให้เย็บกระดุมสอยชายเสื้อของเขาที่หลุดด้วยตัวเอง ฯลฯ

การพาเด็กไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติบ่อยๆ เช่น พาไปเที่ยวสวนสัตว์

พิพิธภัณฑสถานสวนสาธารณะ สวนไม้ดอกไม้ประดับ น้ำตก ชายทะเล หรือ การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ ฯลฯ จะช่วยทำให้ระบบประสาทของเด็กสงบ เด็กจะมีสมาธิ คิดอะไรได้ทะลุปรุโปร่ง ความเครียดลดลง และช่วยให้จิตใจเด็กมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น



การได้อยู่กับธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ใบไม้ เสียงน้ำไหล เสียงนกร้องต่างๆ อาจดูเป็นเพียงความงดงามที่เรียบง่าย แต่แท้จริงแล้วมีการยอมรับจากนักวิชาการว่ามีความมหัศจรรย์มากกว่าที่คิด เพราะทำให้คนเราได้สัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ ได้พักผ่อนหย่อนใจ สำหรับเด็กที่มีโอกาสอยู่กับธรรมชาติบ่อยๆ โตขึ้นเขาจะการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย มองโลกในแง่ดี พอใจในสิ่งที่มี และจะส่งผลให้เขามีการปรับตัวที่ดีต่อไปในอนาคตด้วย

4. ให้งานบ้าน

การทำงานบ้านของเด็กมีประโยชน์มากมาย ได้แก่ ได้ฝึกอึดใจให้ กับเด็ก ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกการช่วยเหลือตัวเอง ฝึกความมีวินัย ฝึกเรื่องการให้ความช่วยเหลือ ในเด็กที่ไม่เคยรับผิดชอบงานบ้านเลยเมื่ออยู่นอกบ้านจะกลายเป็นคนไม่มีน้ำใจ ไม่นึกถึงคนอื่น ถือความสบาย และไม่รู้จักหนักเอาเบาสู้ ดังนั้น พ่อแม่ต้องฝึกให้เด็กทำงานบ้าน และไม่เพียงแคฝึกให้ทำเป็นเท่านั้น แต่จะต้องมอบหมายเป็นหน้าที่สำคัญในครอบครัวที่ลูกต้องปฏิบัติอย่างจริงจังด้วย

5. หางานอดิเรกที่สร้างสรรค์ให้ลูกทำ

เด็กสมัยนี้ ส่วนใหญ่มีกิจกรรมหลัก คือ ดูโทรทัศน์ เล่นเกม อยู่กับคอมพิวเตอร์ อ่านหนังสือการ์ตูน เทียวห้างสรรพสินค้า ฯลฯ หากพ่อแม่ต้องการให้ลูกใช้เวลาอย่างมีประโยชน์ ก็ควรหากิจกรรมอื่นๆ ให้ลูกทำ พร้อมทั้งจำกัดเวลา การทำกิจกรรมที่เขาชอบแต่ไม่มีประโยชน์ลง เพราะหากเด็กดูโทรทัศน์มากเกินไป อาจทำให้เด็กได้ซึมซับพฤติกรรมมากมายที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพแสดงถึงความรู้สึก

รักๆ ใคร่ๆ ความอิจฉาริษยา การกีดรัง พุทธิกรรมเจ้าอารมณ์ ความก้าวร้าว และการแต่งกายล่อแหลม ฯลฯ ในขณะที่ เด็กที่ชอบเล่นวีดีโอเกมหรือเกมคอมพิวเตอร์ (มากเกินไป) จะมีผลทำให้ขาดโอกาสทำกิจกรรมที่มีประโยชน์อื่นๆ ไปอย่างน่าเสียดาย อีกทั้งปัจจุบัน ยังมีเกมคอมพิวเตอร์ที่ล่อแหลม และเป็นอันตรายต่อความคิดของเด็ก จนอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของเขาต่อไปในวันข้างหน้าด้วย

การหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้ลูกทำอย่างเหมาะสม เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ไปสวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ ไปร้านหนังสือหาหนังสือเหมาะกับวัยให้เขาอ่าน พาไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ หรือ พาไปเที่ยวพักผ่อนกับธรรมชาติ ฯลฯ ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเด็กแล้วยังช่วยป้องกันปัญหาได้อีกมากมายด้วย



สาระที่ควรรู้

- เด็กที่ชอบดูโทรทัศน์ หรือ ชอบเล่นเกมที่มีการต่อสู้รุนแรง โตขึ้นอาจกลายเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรง

- เด็กที่ชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า อาจกลายเป็นคนไม่รู้จักคุณค่าของเงิน มีความเป็นวัตถุนิยม ซัดถัดกับสิ่งของและมีความอวดได้ไม่รู้จักพอ ใช้เงินเก่ง ทั้งที่จ้งหาเงินไม่ได้ หากถ่อไปเขามีปัญหาเรื่องเงิน อาจทำให้เขามีพฤติกรรมที่ไม่ดีตามมา เช่น ขโมย ล้ำล่อนทางเพศ เล่นการพนัน หรือ ด่าจาเลพถิด เป็นต้น

6. ให้เล่นกีฬา

กีฬา ไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สดชื่น ผิดความอดทน สร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่น ทำให้มีสมาธิดี สมองทำงานไว คิดอะไรได้รวดเร็ว การเคลื่อนไหวคล่องตัว รูปร่างดี ไม่อ้วน บุคลิกท่าทางดี และช่วยรักษาโรคได้สารพัดโรค เช่น โรคภูมิแพ้และโรคสมาธิสั้น เป็นต้น เด็กในปัจจุบันไม่ค่อยได้เล่นกีฬา บางรายแทบจะไม่ได้เจอแสงแดดเลย เพราะการเล่นกีฬาอาจดูว่าเป็นเรื่องที่ต้องเหน็ดเหนื่อย ต้องใช้ทั้งความอดทน ความมีวินัย และความต่อเนื่อง แต่การฝึกให้ลูกเล่นกีฬาจะช่วยฝึกให้เขาเป็นคนอดทน หนักเอาเบาสู้ กล้าหาญ รู้แพ้รู้ชนะ ไม่ล้มเลิกอะไรง่าย ๆ และมีวินัย ที่สำคัญคือ จะทำให้เขามีความนับถือตนเองสูงต่อไปด้วย ดังนั้น พ่อแม่ควรต้องจัดเวลาให้ลูกได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง อาจครั้งละ 20 - 30 นาที และหากพ่อแม่ได้มีการออกกำลังกายพร้อมกับลูก ก็จะเป็นการใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัวอย่างมีคุณภาพที่ดีด้วย



7. ให้ลูกได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ

การลองให้ลูกได้เรียนรู้ให้เขาได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม ทำสิ่งที่ท่านคิดว่าทำไม่ได้หรือน่ากลัวสำหรับลูก เช่น พาลูกไปตลาดสด ลองหัดให้ன்றรถประจำทาง ให้ลูกไปเข้าค่ายพักแรมขณะปิดเทอม เพื่อลูกจะได้รู้จักชีวิตที่นอกเหนือจากครอบครัว รู้จักการพึ่งตนเอง และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือ การเที่ยวแบบลุย เช่น เข้าค่าย นอนเต็นท์ ทำอาหารกินเอง จะทำให้เด็กได้เรียนรู้การใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ช่วยให้ลูกรู้จักการยังชีพและการต่อสู้ เพื่อลูกจะได้ไม่กลัวหากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ลำบากในอนาคต



การฝึกให้ลูกได้มีการพญภัยบ้าง ได้ทำอะไรที่ยากลำบาก ทำหาย และแปลกใหม่จากชีวิตประจำวัน จะฝึกเขาให้เป็นกล้าหาญ พร้อมทั้งจะรับกับความท้าทาย รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้น รู้จักการแก้ไขปัญหา และจะฝึกให้ลูกเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นต่อไป



กิจกรรมที่กล่าวมา เป็นวิธีที่พ่อแม่จะช่วยส่งเสริมให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี พ่อแม่ยุคนี้ไม่ควรมุ่งแต่จะให้ลูกเรียน จนไม่มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่น เพราะการทำเช่นนั้น จะทำให้ลูกขาดโอกาสได้เรียนรู้ประสบการณ์ และขาดโอกาสในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีที่จำเป็นอย่างอื่นไปอย่างน่าเสียดาย

สาระที่ควรรู้

- เด็กที่มีแนวโน้มเป็นคนขี้อาย พ่อแม่ควรแสดงความรักบอุงๆ กอดเขาเพื่อช่วงให้เขาเป็นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมองโลกในแง่ดีต่อไป
- เด็กที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีมีความผูกพันกับแม่ จะสามารถปรับตัวกับความเครียดในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้
- เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น จะสามารถควบคุมสถานการณ์เมื่อเกิดความเครียดได้ดี
- คำพูดที่พ่อแม่ควรใช้บ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจลูก ได้แก่ ดีมาก, ดีแล้ว, ลูก, เข้าทำ, ถูกแล้ว, ยอดเยี่ยม, ยอดจริง, ลูกทำได้ดีมาก, มันต้องอย่างนั้น, แม่พอใจมาก, พ่อชอบที่ลูกทำแบบนั้น, ลูกมีความคิดที่ดีมาก, พ่อภูมิใจในตัวลูกมาก, ลูกอดทนได้ดีมาก, ลูกพยายามดีมาก, ทำให้ดีอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ:ลูก, พ่อรักลูกมากๆ, แม่รักลูกจ๊ะ เป็นต้น



2. วิธีการเลี้ยงดูลูกให้มีจิตใจดี มีดังนี้

2.1 สอนให้มีจิตใจอบอุ่นอารี



เด็กเล็กจะมีความคิดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ตราบใดที่เขายังไม่ได้เรียนรู้ เขาจะคิดถึงคนอื่นไม่เป็น ต่อเมื่อความคิดของเด็กพัฒนาขึ้น เด็กจึงจะสามารถมองออกไปนอกตัวได้ เริ่มมีความเข้าใจในความรู้สึกของคนอื่นว่าต้องการเหมือนตนเช่นกัน และเริ่มที่จะมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม แม้เด็กจะมีน้ำใจมากขึ้นเมื่อเขาโตขึ้น แต่พ่อแม่ต้องพัฒนาความสามารถในการ “ให้” ของเด็กด้วย เพราะหากไม่สอน เด็กจะเรียนรู้เพียงแค่การ “รับ” เพียงอย่างเดียว เหตุผลเพราะธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อแรกเกิดจะไม่สามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้เลยหากไม่มีใครคอยช่วยเหลือ ชีวิตเด็กจึงเรียนรู้ผ่านการได้รับ ดังนั้น หากไม่ได้รับการสอนสั่ง เด็กจะเติบโตขึ้นโดยรู้จักเพียงแค่การรับ แต่ไม่รู้จักการให้

2.2 สอนให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม



นักวิชาการกล่าวว่า ความเห็นใจผู้อื่นเกิดจากทั้ง 1) ความรู้สึกที่เป็นสัญชาตญาณ เช่น สงสารแม่เมื่อแม่เจ็บ และ 2) ความเห็นใจที่เกิดได้จากการเรียนรู้ในภายหลัง ซึ่งเด็กต้องได้รับการสั่งสอนให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

โดยธรรมชาติเด็กเล็กจะหวงของ และยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น การทะเลาะกัน หรือ การแย่งของเล่นกัน จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ การฝึกให้เด็กเข้าใจและรู้จักเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากให้เด็กรู้จักแบ่งปันสิ่งของและช่วยเหลือพี่น้อง ช่วยพ่อแม่ในครอบครัวก่อน แล้วจึงเรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือเพื่อนนอกบ้าน เด็กวัย 3 - 5 ปี อาจรู้สึกฝืนใจที่จะแบ่งปัน แต่เด็กก็สามารถเรียนรู้การแบ่งปันได้ ถ้าชี้ให้เด็กเห็นว่าการแบ่งปันทำให้เขามีเพื่อนเล่น หรือ เมื่อเขาได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเสริมแรงที่เด็กต้องการ

เด็กที่ได้รับการส่งเสริมให้รู้จักแบ่งปันผู้อื่น การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง จะลดน้อยลงและพัฒนาไปสู่การใส่ใจ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นต่อไป ในความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนี้ ไม่ได้เป็นเพียงการรับรู้และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การมีความรู้สึกห่วงใยและรับผิดชอบต่อผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังประสบ และอาจมีความคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

พ่อแม่สามารถสอนให้ลูกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ โดยการสมมติและอธิบายกับลูก เช่น หากลูกรังแกเพื่อน พ่อแม่อาจถามเขาว่า หากมีเพื่อนรังแกเขาบ้าง จะรู้สึกอย่างไร พร้อมกับอธิบายว่า ในเมื่อเขาไม่ชอบที่มีคนรังแกเขา เพื่อนก็ไม่ชอบเหมือนกัน ฯลฯ

การฝึกให้เด็กเห็นใจและรู้จักดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นนั้น ไม่ใช่เพียงการพูดเฉยๆ ดังนั้น นอกจากพ่อแม่จะต้องปฏิบัติเป็นตัวอย่างแล้ว พ่อแม่ต้องสนับสนุนให้ลูกได้มีโอกาสทำอย่างจริงจังด้วย

การสอนให้ลูกรู้จัก “ให้” ต้องสอนอย่างถูกต้องตามพัฒนาการด้วย เช่น ลูกที่ยังเล็กอายุ 2 - 3 ปี อย่างบังคับให้เด็กแบ่งของและอย่าอารมณ์เสียเมื่อลูกไม่แบ่ง เพราะเด็กเล็กยังแบ่งไม่เป็น ส่วนในวัยเด็กวัย 3 - 5 ปี นั้น หากจะสอนลูก อาจใช้คำพูดว่า “หนูเป็นคนเก่ง แบ่งขนมให้พี่ด้วยนะ:-” โดยสามารถฝึกหัดลูกได้ดังนี้

1. แสดงความคาดหวังให้ลูกรู้จักเห็นใจผู้อื่น เช่น “แม่อยากให้คุณเห็นใจพี่เขด้วย เขากำลังหิว หากลูกเปิดโทรทัศน์เสียงดัง พี่เขาอาจอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง”

2. หัดให้ลูกรู้จักรับผิดชอบและขอโทษ เมื่อกระทำไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น “พ่อคิดว่าลูกควรขอโทษพี่ เพราะสิ่งที่ลูกทำ ทำให้พี่เขาเสียใจ”

3. ให้ลูกช่วยเหลืองานบ้าน และมอบหมายให้ปฏิบัติเป็นประจำ

4. ให้ลูกแบ่งปันของแก่พี่น้องและเพื่อนๆ บ้าง รวมทั้งการช่วยเหลือพ่อแม่ พี่น้อง และอย่าละเลยที่จะให้คำชมเมื่อเด็กทำสิ่งเหล่านั้น

5. สนับสนุนให้ลูกแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น บริจาคหนังสือ บริจาคของเล่นที่ไม่ใช้แล้วแก่เด็กด้อยโอกาส หรือ การพาลูกไปเลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าในวันเกิด เป็นต้น

เด็กวัย 3 - 5 ปี ควรวางรากฐานความรับผิดชอบ ด้วยการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร โดยพ่อแม่ต้องให้เด็กมีอิสระพอสมควรในการเล่นและพัฒนาไปตามวัย โดยไม่ควบคุมหรือบังคับมากเกินไป เช่น เด็กวัย 3 ปี จะอยากทำอะไรด้วยตนเอง ถ้าพ่อแม่คอยห้ามอยู่ตลอดเวลา เพราะกลัวสกปรก กลัวเป็นอันตราย เด็กจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ถ้าตามใจมากเกินไป ปล่อยให้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือไปละเมิดผู้อื่น เช่น ก้าวร้าวกับพ่อแม่ ตีพ่อแม่ ดึงผมเพื่อน หรือไม่เคารพกติกาของบ้าน เช่น ถึงเวลานอนไม่ยอมนอน จะทำให้ลูกไม่เคารพสิทธิของผู้อื่นและกลายเป็นเด็กเอาแต่ใจตนเอง ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อไป

2.3 ปลุกฝังหลักคำสอนทางศาสนาในการดำเนินชีวิต

การปลุกฝังหลักคำสอนทางศาสนา จะเป็นการกล่อมเกลাজิตใจ และปลุกฝังแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพ่อแม่ที่ต้องแนะนำปลุกฝังหลักคำสอนทางศาสนาที่ท่านนับถือให้กับลูกตั้งแต่วัยเด็ก พร้อมๆ กับการพาลูกเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามสมควร



คู่มือการเลี้ยงดูลูกเล่มนี้ ขออนุญาตกล่าวถึงเฉพาะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากผู้เขียนไม่มั่นใจว่าจะสามารถนำหลักคำสอนทางศาสนาอื่นๆ มากล่าวอ้างได้อย่างถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

สำหรับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่นักวิชาการแนะนำว่า ควรปลูกฝังให้กับเด็ก คือ **กฎแห่งกรรมชาติ** ที่มีอยู่ 4 ข้อ ได้แก่

1. กฎไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกฎที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลง และ การไม่มีตัวตนถาวรของสรรพสิ่ง ดังนั้น จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นกับทุกสิ่ง

2. กฎปฏิจจสมุปบาท : เป็นกฎของเหตุและผล คือ การเปลี่ยนแปลงเกิดจากเหตุปัจจัย และ กฎอิทัปปิจจยา ซึ่งแสดงถึงการเชื่อมโยงของเหตุปัจจัย และการเกิดดับเป็นชุดๆ ต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ ต้องมีเหตุจึงได้มีผลต่างๆ ตามมา

3. กฎแห่งกรรม : เป็นกฎของการสนองตอบพฤติกรรมของผู้กระทำ คือ ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพื่อให้คนยึดมั่นในการทำความดี และละเว้นการกระทำชั่ว

4. กฎอริยสัจ 4 : เป็นวิธีการแก้ปัญหาด้วยปัญญาของมนุษย์เอง คือ ทุกข์ (รู้ปัญหา) สมุทัย (สืบสาวถึงสาเหตุของปัญหา) นิโรธ (กำหนดจุดหมายที่จะลดหรือดับปัญหา) และมรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อไปถึงจุดหมายนั้น) ที่สอนให้คนรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา

ทั้งนี้ การสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเด็กนั้น พ่อแม่ควรเริ่มวางรากฐานด้วยการสอนให้ลูกแยกแยะว่าอะไรผิดอะไรถูก ตั้งแต่อายุ 3 - 5 ปี

สาระที่ควรรู้

- เด็กที่กินนมแม่จะอ่อนโยนมากกว่าเด็กที่กินนมขวด และเด็กที่แม่ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ด้วยความรักและเอาใจใส่อย่างแท้จริงเป็นทารก โตขึ้นจะเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี จิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่น และอารมณ์สุขุม

- มีผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะมีนิสัยอ่อนโยน ไม่ก้าวร้าว มีเพื่อนมาก ประสบความสำเร็จในการเรียน และสามารรถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ค่อยสนใจใคร

- การนอนดึกหรือนอนกลางวัน จะทำให้มีพัฒนาการทางประสาทสัมผัสได้เป็นอย่างด้อย โดยการนอนเบาๆ เป็นวงกลม หรือ จะหลับเบาๆ ไปตามร่างกายของลูก จะเป็นการกระตุ้นให้เลือดไหลเข้าสู่หัวใจ ช่วงในการร้องอาหาร และช่วงสร้างความผูกพันที่อิสระระหว่างแม่กับลูกอีกด้วย

- การนอนเริ่มจากการนอนที่นิ้วมือและเลื่อนไปช้าๆ จากมือไปยังแขน ขณะที่นอน มือของคุณต้องสัมผัสผิวของลูกอยู่ตลอดเวลา และต้องมองตาของลูกตามไปด้วย ก่อนที่คุณจะนอนต่อให้ลูก มือของคุณควรจะอุ่นพอดี

- พ่อแม่ควรตอบสนองลูกทันทีเมื่อเขาร้องไห้ เพื่อทำให้เขาได้รับรู้ว่ามีคนรักและคนที่ห่วงใย และถือเป็นเรื่องดีที่พ่อแม่ต้องปฏิบัติกับลูกตั้งแต่แรกเกิด

- การดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างสม่ำเสมอทันทีเมื่อลูกร้องไห้ จะไม่ทำให้เด็กเป็นคนเอาแต่ใจอย่างที่หลายคนเข้าใจ

- อย่าเขย่าเด็กเลวร้าย: ร้องไห้ แพทย์บอกว่าจะเป็นอันตรายต่อสมองเด็ก และอาจทำให้เด็กซึมเศร้าความหงายหงาย หงุดหงิด อารมณ์เสีย และก้าวร้าวจนเป็นนิสัยเมื่อโตขึ้น

- หากคุณแม่ต้องทำงานไปด้วย ควรให้ลูกใกล้ชิดกับคุณด้วยการใช้อุปกรณ์ช่วงอุ้มอ้าหน้า ใช้คล้องกับลำตัว เพื่อจะได้สามารถทำงานได้ โดยที่ลูกน้อยจะได้ไม่โดดเดี่ยว และยังทำให้เขารู้สึกอบอุ่น

- หากต้องไปทำงานนอกตัวการนั่งรถจนทำให้ใช้เข็มขัดนิรภัยติดกับที่นั่งพิเศษสำหรับลูก วัสดุที่ใช้สัมผัสกับผิวของลูกต้องเป็นเส้นใยธรรมชาติ เพราะจะต่างหากอากาศได้สะดวก ให้ลูกบางต่อผิวหนัง เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าขนแกะ และผ้าไหม ควรหลีกเลี่ยงวัสดุที่ทำจากเส้นใยสังเคราะห์ เพราะจะทำให้ผิวหนังไหม้เนื่องจากต่างหากอากาศไม่สะดวก

- เด็กที่มีแนวโน้มเป็นคนขี้อาย พ่อแม่ควรแสดงความรักบ่อยๆ กอดเขาเพื่อช่วยให้เขาเป็นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมองโลกในแง่ดีต่อไป



การเลี้ยงลูกให้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่คุณคาดหวัง แต่จะทำได้หรือไม่อยู่ที่ลักษณะความเป็นตัวตนของแต่ละคน และการสอนสั่งทั้งจากครอบครัวและโรงเรียน ซึ่งบางคนอาจทำได้ยาก ในขณะที่บางคนอาจทำได้ง่าย

พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจว่าในการเลี้ยงลูก จำเป็นต้องสอนสั่งให้เขารู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วย เพื่อให้เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับวิธีการช่วยให้เด็กรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีดังต่อไปนี้

1. มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

หลักในการปฏิบัติต่อกันที่สำคัญ คือ **ต้องมีเวลาให้ลูก** มีเวลาในการให้ความรักความเอาใจใส่และพุ่มพักเขา เพราะเด็กต้องการอาหารใจอย่างเพียงพอ

การบริหารจัดการเวลาเพื่อให้ได้มีเวลาอยู่กับลูกและครอบครัวได้อย่างพอเหมาะเป็นเรื่องสำคัญ ในเวลาทำงานต้องทำงาน เมื่ออยู่บ้านก็ต้องให้เวลากับครอบครัว เป็นเวลาของพ่อแม่ลูก ดังนั้น เมื่ออยู่บ้านต้องปล่อยวางเรื่องงานหรือ ความเหนื่อยล้าทิ้งไป และทำบทบาทหน้าที่ของตนเอง เช่น บทบาทของสามี ภรรยา บทบาทของพ่อแม่ที่ต้องทำหน้าที่เลี้ยงดูลูก

พ่อแม่ควรมีความซื่อตรงที่จะบังคับใจตนเองให้ตรงอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตั้งวินัยว่าจะต้องกลับมากินข้าวเย็นที่บ้าน ถึงแม้บางวันจะกลับถึงบ้านเย็นหรือค่ำเพียงใดก็ตาม



โดยเฉพาะคุณพ่อต้องพยายามตัดสิ่งที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อลูกหรือต่อครอบครัวทิ้งไป เช่น ความต้องการที่จะไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพราะนั่นเป็นความสุขของท่านเพียงคนเดียว แต่การให้เวลากับครอบครัวและร่วมทำกิจกรรมที่มีความหมายร่วมกันเป็นความสุขของทุกคนในครอบครัว และนั่นคือความสุขที่แท้จริง



แต่ถ้าติดธุระจริงๆ หรือ ต้องผิตเวลากับลูก ควรสื่อสารให้ลูกรู้ว่า ขณะนี้ “พ่อแม่อยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่” และควรบอกกับลูกด้วยว่า “ระหว่างที่ทำงานหรือธุระอยู่พ่อแม่ก็คิดถึงลูกอยู่นะ ถ้าทำงานเสร็จแล้วจะรีบกลับบ้านไปหา” ซึ่งจะทำให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่เห็นความสำคัญของเขา และไม่ได้ถูกทอดทิ้ง แต่พ่อแม่ต้องไม่ใช่ข้ออ้างว่ามึงงานยุ่งจนไม่มีเวลาให้กับลูกหรือครอบครัว เพราะถึงแม้จะมึงงานยุ่งเพียงใด ก็ต้องคิดเสียใหม่ว่า ท่านคงต้องเหนื่อยมากขึ้น ต้องมีเวลาดูแลลูก เมื่อลูกเข้านอนก็ค่อยใช้เวลาช่วงที่เขาหลับไปทำงาน

นอกจากพ่อแม่ต้องมีเวลาให้กับลูกแล้ว พ่อกับแม่ต้องมีเวลาให้แก่กันและกันด้วย สำหรับพ่อบางครั้งอาจมีปัญหาไม่มีเวลาให้กับลูกจริงๆ แต่ถ้าพ่อให้ความรัก ความใส่ใจ และเวลากับแม่ ก็จะเป็นกำลังใจที่ดีให้ภรรยาได้ทำหน้าที่แม่ได้อย่างสมบูรณ์ในการเลี้ยงดูลูกต่อไป



2. ส่งเสริมให้ลูกเล่นกับเพื่อน

เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบ ลูกจะเริ่มรู้จักการเล่นกับผู้อื่น รู้สึกสนุกที่ได้เล่น รู้จักการเลียนแบบ เช่น การปรบมือตามผู้อื่น เมื่ออายุได้ 3 ขวบ จะเริ่มเล่นกับเพื่อนอย่างมีความสุขได้ บางครั้งอาจเกิดการแย่งของเล่นกัน แต่ในที่สุดลูกจะเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน การเล่นกับเพื่อนจะทำให้ลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ

พ่อแม่ช่วยให้ลูกเล่นกับเพื่อนอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยการเตรียมของเล่นให้เพียงพอ เพื่อป้องกันปัญหาเด็กแย่งของเล่นกัน อายุ และลักษณะความเป็นผู้นำที่แตกต่างกัน อาจช่วยให้เด็กไม่ทะเลาะหรือขัดแย้งกันมากนัก อย่างไรก็ตาม ควรคอยดูแลอยู่ห่างๆ ด้วย เพื่อเด็กมีปัญหาก็จะได้แก้ไขทัน

ทัศนคติของพ่อแม่สำคัญมาก หากต้องการฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยสามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างลูกและเพื่อนๆ คอยสอนและสนับสนุนให้ลูกรู้จักแบ่งปันขนม นม หรือ ของเล่นให้เพื่อน เป็นต้น

สาระที่ควรรู้

- เด็กที่ไม่ได้รับการกระตุ้นฉว้การเล่น และการเข้ากลุ่มกับเด็กอื่นๆ จะเส้งความสามารถในการปรับตัวเข้าสั้สังคมเมื่อโตขึ้น

ครอบครัวเป็นชนกลุ่มแรกที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ด้วย ซึ่งหมายถึงเด็กจะมีโอกาสเรียนรู้ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นตั้งแต่อยู่ในครอบครัว อาจในฐานะลูก หลาน พี่ หรือ น้อง ซึ่งหากพ่อแม่สามารถช่วยแนะน้าให้ลูกสามารถอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวได้อย่างราบรื่น รู้จักการให้อภัย แบ่งปัน รู้จักการแก้ไขปัญหาก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีที่ช่วยให้เขาอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีเมื่อโตขึ้น



นักวิชาการแนะนำว่า การจัดให้มีการประชุมในครอบครัวทุกสัปดาห์ หรือ เดือนละ 1 ครั้ง จะช่วยฝึกทักษะการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม และการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี โดยอาจใช้วิธีสลับเปลี่ยนกันเป็นประธานให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ประสบการณ์ที่ลูกได้จากการประชุมจะทำให้เขาได้ฝึกคิด กล้าแสดงออก กล้าพูด รู้จักการเจรจาต่อรอง และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับผู้อื่นอย่างรอบคอบที่พูดคุยกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว



พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการเข้าสังคม เพราะการคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้าน และเพื่อนสนิทของพ่อแม่จะเป็นตัวอย่างให้กับลูกได้เรียนรู้ การแสดงให้ลูกเห็นความจริงใจ ความเต็มใจในการช่วยเหลือสนับสนุน หรือ เสียสละให้กับผู้อื่นล้วนแล้วแต่เป็นประสบการณ์สำคัญที่ลูกได้เรียนรู้ การพาลูกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะใกล้บ้าน น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่ง

หากลูกมีปัญหาคบหาสมาคมกับเพื่อน พ่อแม่อาจช่วยลูกด้วยการให้ลูกเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจทำกิจกรรมเดียวกัน เพราะการที่เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่มีความสนใจเดียวกันจะสร้างความสัมพันธ์ได้ง่ายกว่า

ซึ่งไม่เพียงการฝึกทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเท่านั้น พ่อแม่ควรต้องปลูกฝังให้ลูกมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม ดังนี้

- ให้ลูกเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ให้ลูกไม่มีพฤติกรรมต่อต้าน หรือ ทำความเดือดร้อนให้แก่สังคม
- ให้ลูกได้มีส่วนร่วม และ/หรือ รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น
- เมื่อเติบโตขึ้น ควรสอนให้เขาได้มีโอกาส หรือ มีส่วนร่วมในการช่วย

แก้ไขปัญหของชุมชนและสังคมด้วย

การสอนทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้กับลูกตั้งแต่ยังเล็กเป็นเรื่องสำคัญเพราะเด็กจะไม่มีทักษะนี้โดยธรรมชาติ เด็กมักคิด พูด และทำอะไรตามใจตนเอง และในบางครอบครัวพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูก ทำให้ลูกไม่มีโอกาสได้เห็นพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น จึงอาจไม่ได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่

อีกประการหนึ่งคือครอบครัวปัจจุบันมักเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะฝึกฝนทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเครือญาติและผู้ใหญ่อื่นๆ ในครอบครัว

เด็กบางคนไปโรงเรียน อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่โรงเรียน แต่ไม่กล้าบอกผู้ปกครองว่าถูกเพื่อนแกล้ง พ่อแม่อาจสังเกตดูว่าเด็กมีลักษณะเหล่านี้หรือไม่

- ไม่อยากไปโรงเรียน โดยแสดงอาการไม่ยอมตื่นนอน ไม่ยอมแต่งตัว หงุดหงิดง่าย หรือ ป่วยบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน

- มีของหายบ่อย ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องเขียน สมุด หนังสือ หรือ เงิน
- มีบาดแผลตามตัว
- สีหน้าไม่แจ่มใส มีอารมณ์เศร้าวิตกกังวล
- มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับคนในบ้าน

หากลูกมีปัญหาดังกล่าว พ่อแม่ควรช่วยเหลือลูกดังนี้

1. สังเกตว่าลูกมีลักษณะท่าทางขาดความเชื่อมั่น พูดเสียงเบา ไหล่ห่อ คอดก หรือ ซื่อๆ หรือไม่ ถ้ามีพ่อแม่ควรทราบว่ามีลักษณะเช่นนี้ จะทำให้เพื่อนแกล้ง ดังนั้น จะต้องสอนลูกให้ปรับปรุงบุคลิกท่าทางให้ดีขึ้น เช่น ให้เดินหลังตรง มองตาผู้สนทนา และพูดคุยอย่างเสียงดังฟังชัดด้วยความมั่นใจ

2. สร้างความมั่นใจให้ลูกรู้ว่าการถูกแกล้งไม่ได้หมายความว่าลูกเป็นคนไม่ดี หรือ มีอะไรผิดปกติ หรือ มีความแตกต่างจากคนอื่น พร้อมอธิบายกับลูกว่าเด็กบางคนก็มีปัญหาเหมือนกัน ลูกไม่ใช่คนเดียวที่ถูกแกล้ง

3. แนะนำให้ลูกขอความช่วยเหลือจากครู เพราะครูมีหน้าที่ต้องดูแลนักเรียนทุกคน เด็กบางคนอาจไม่กล้าบอกครู เพราะอาจมองว่าเหมือนเป็นการฟ้องเพื่อน

4. แนะนำให้ลูกผูกมิตรกับเพื่อนที่มีอุปนิสัยดี เพราะจะช่วยป้องกันการถูกแกล้งได้ดีที่สุด การอยู่คนเดียวอาจถูกแกล้งได้ง่าย

5. สอบถามว่าลูกถูกแกล้งที่ไหน ให้ลูกหลีกเลี่ยงบริเวณนั้น และพยายามไม่ไปที่นั้นตามลำพัง

6. ไม่ควรใช้กำลังโต้ตอบกลับ การใช้กำลังโต้ตอบไม่ได้ช่วยให้เรื่องจบลง เพราะจะมีการแค้นไปเรื่อยๆ อธิบายเขาให้เข้าใจว่าที่ไม่เลือกการใช้กำลังเพราะเป็นวิธีที่ไม่มีประโยชน์ และไม่สามารถแก้ไขได้จริงๆ

7. หากลูกถูกขูดรีดเงินหรือของ ต้องแนะนำให้ลูกปฏิเสธเพื่อนคนนั้น และหาวิธีอื่นแก้ไขปัญหา

8. พยายามให้ลูกเล่นกีฬา เพื่อให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง และฝึกความกล้าหาญ หากจำเป็นจะได้สามารถต่อสู้ป้องกันตนเองได้

3. ฝึกให้มีระเบียบวินัย

การฝึกระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญมากต่อพัฒนาการของลูกในอนาคต ทำให้ลูกรู้จักขอบเขตที่เหมาะสมที่ควร รู้จักควบคุมตนเอง และเป็นคนมีจริยธรรม ลูกควรจะได้เรียนรู้ว่ามีกฎเกณฑ์ และต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ สอนด้วยเหตุและผล ไม่ใช่ตั้งกฎเกณฑ์ด้วยการทำโทษลูก และอย่าคาดหวังว่าเด็กเล็กๆ จะทำทุกอย่างที่เราสั่ง เพราะธรรมชาติของเด็กเล็กจะไม่มีความอดทน ถ้าไม่พอใจก็จะแสดงออก อาจเป็นการร้อง ตี ตะโกน หรือ แสดงความโกรธออกมา เพราะเขายังไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ พ่อแม่ควรใช้การอธิบายด้วยเหตุผลอย่างนุ่มนวล

พ่อแม่ที่ตามใจ และตอบสนองลูกทุกเรื่องไม่ใช่สิ่งดี เพราะนอกจากจะทำให้เขาไม่ได้เรียนรู้เหตุผล ไม่รู้จักการปฏิเสธแล้ว ยังทำให้ลูกเอาแต่ใจตนเอง ไม่มีระเบียบวินัย และมีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด หรือ ไม่รู้จักพอ

มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูค่อนข้างเข้มงวดจะมีชีวิตดีกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงแบบตามใจ เพราะเด็กจะมีการควบคุมอารมณ์และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกว่า ทั้งยังมีปัญหาพฤติกรรมน้อยกว่าด้วย ดังนั้น การฝึกวินัยให้ลูกจึงเป็นสิ่งจำเป็น

หลักการปลูกฝังวินัย

การปลูกฝังวินัยต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ต้องอาศัยทั้งเวลาและความเข้าใจลูกในแต่ละช่วงวัย โดยที่พ่อแม่ต้องฝึกอย่างเห็นคุณค่าและความหมายในตัวลูก มีผลการศึกษาว่า การสร้างวินัยด้วยวิธีการบวก มีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการทางลบ สำหรับหลักการสร้างวินัยมีดังนี้

1. พ่อแม่ต้องทำให้ลูกทราบว่าครอบครัวยึดคุณค่าและหลักการอะไรใน



การดำเนินชีวิต เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และซึมซับแบบค่อยเป็นค่อยไป และทำให้ลูกได้มีบุคลิกภาพตามค่านิยมหรือคุณค่าของครอบครัวได้

2. การปลูกฝังวินัยเกิดจากการตอบสนองความต้องการความรักอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยสร้างกำลังใจที่เข้มแข็ง เชื่อมั่น มีมโนธรรม รู้ผิดรู้ถูก อารมณ์ดี สดชื่น มีศักดิ์ศรี และความรับผิดชอบ

3. มีกฎระเบียบและสัญญาของครอบครัว ซึ่งอาจมีอยู่ 2 ประเภท คือ

3.1 กฎระเบียบที่ไม่สามารถต่อรองได้ ที่อาจมีเพียง 3 - 4 ข้อ เช่น ต้องไม่ทำผิดกฎหมายในบ้าน ต้องเคารพพ่อแม่และคนในบ้าน ไม่หยิบใช้ของส่วนตัวของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต และหากลูกไม่ปฏิบัติตามจะต้องรับโทษทางวินัยตามที่ตกลงกันได้

3.2 กฎระเบียบที่สามารถต่อรองได้ ส่วนใหญ่จะเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น หลังจากทำการบ้านเสร็จอาจอนุญาตให้ดูโทรทัศน์ได้ 2 รายการ หากลูกต้องการซื้อของเล่นต้องออกเงินเอง ร้อยละ 10 เป็นต้น

4. พ่อแม่ควรเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของเด็ก และอนุญาตให้เด็กมีอิสระบ้าง ไม่ควรห้าม บังคับ หรือ ตาหนิงเงินเกินไป สำหรับลักษณะพฤติกรรมที่พ่อแม่ควรยอมรับและอนุญาตให้เด็กปฏิบัติได้ ได้แก่

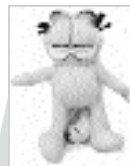
- การวิ่งเล่น อยู่ไม่คอยนิ่ง หรือ สงสัยดัง
- การหลงลืม ไม่รอบคอบ
- เปลี่ยนใจบ่อย
- การทำพื้น ข้าวของ หรือเสื้อผ้าสกปรก
- การชอบเล่นดิน น้ำ เปียกแฉะ ฯลฯ



เพราะถ้าผู้ใหญ่บีบบังคับฝืนพฤติกรรมตามวัยของเด็ก และกำหนดติเตียนว่า ไม่ระมัดระวังในการเล่น เด็กจะไม่กล้าเล่น ดังนั้น พ่อแม่ควรใช้วิธีแก้ไขว่า ภายหลัง

การเล่นเลอะเทอะแล้ว ให้เก็บล้างทำความสะอาด หรือ ถอดเสื้อผ้าที่สกปรกไว้ใน ตะกร้า เป็นต้น

5. การให้รางวัลและการลงโทษ ธรรมชาติของ มนุษย์ต้องการแรงเสริม ซึ่งการให้ความรักความเข้าใจเพื่อ เสริมเติมความเข้มแข็งในจิตใจของเด็ก สามารถทำได้ด้วยการให้รางวัล โดยการให้รางวัลอาจทำได้ตั้งแต่การกล่าวชม การโอบกอด และสัมผัสที่อบอุ่น ซึ่งพ่อแม่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวันทุกวัน หรือให้ของรางวัลที่ราคาไม่แพงมากนักและ เป็นสิ่งที่เด็กชอบ ทั้งนี้ ควรให้รางวัลอย่างเสมอต้นเสมอปลาย



ในเด็กที่มีปัญหาบ้างหากประพฤติดีขึ้นอย่างมาก ควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการให้รางวัล เพื่อให้เขามีแรงจูงใจในการทำตัวดีขึ้น สำหรับเด็กที่ทำผิด พ่อแม่ควรตักเตือนทันที โดยต้อง ไม่แสดงอารมณ์โกรธฉุนเฉียว หรือลงโทษรุนแรง แต่ให้รับฟังลูก และให้ลูกเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง และยึดมั่นปฏิบัติตามกฎ มากขึ้น สิ่งสำคัญ คือ ต้องไม่ใจอ่อน เพื่อให้ลูกเรียนรู้ที่จะ ปรับปรุงตัว และเมื่อลูกปรับปรุงตัวได้แล้ว พ่อแม่ไม่ควรพร่ำบ่น ขี้ชาปากอีก เพราะธรรมชาติของเด็กไม่ชอบการพร่ำบ่น หากเขา ไม่พอใจอาจมีพฤติกรรมต่อต้านได้

แต่หากจำเป็นจะต้องลงโทษเพื่อช่วยขัดเกลาให้เขามีพฤติกรรมดีขึ้น จริงๆ พ่อแม่จะต้องไม่กระทำสิ่งที่ยังรู้สึกโกรธ สำหรับวิธีการลงโทษให้ได้ผล คือ ถ้าลูก ทำผิดกฎควรมีการลงโทษทันทีด้วยความยุติธรรมและเหมาะสมกับความผิด เริ่มจากการพูดคุยกับเขาสองต่อสองและอธิบายให้เข้าใจ ที่สำคัญอย่าขู่ว่าจะลงโทษแต่ไม่ทำ เพราะลูกจะรู้ว่าพ่อแม่ไม่จริงจังและไม่เชื่อฟัง ทั้งนี้ ควรทำให้ลูกเข้าใจว่า การลงโทษไม่ใช่เพราะพ่อแม่ไม่รักหรือเกลียดลูก แต่เพราะอยากให้ลูกเป็นคนดี (เพื่อไม่ให้ลูกเกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ) สำหรับวิธีการลงโทษควรมีหลากหลาย เช่น งดขนม งดดูทีวี ให้ทำงานบ้านเพื่อชดเชยความผิด ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรมีการลงโทษทางกาย ที่รุนแรง แต่หากจำเป็นต้องตี ให้ตีด้วยไม้เรียวที่กั้นแรงๆ เพียง 1 ครั้ง หลังจากนั้น ให้โอบกอดลูกไว้

เทคนิคในการฝึกลูกให้มีระเบียบวินัย

1. พ่อแม่ต้องตั้งกฎเกณฑ์เชิงบวก ด้วยความตั้งใจว่าต้องการสอนลูก
2. การฝึกควรใช้คำพูดที่อ่อนโยน ไม่ดุว่า หรือประชดประชันลูก
3. การจูงใจให้ลูกมีวินัย โดยการพูดคุยอธิบายให้เด็กเห็นประโยชน์ในการทำสิ่งต่างๆ ที่ถูกต้อง หรือ อธิบายด้วยเหตุผลว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น เช่น

“แม่รู้ว่าลูกกำลังสนุกมาก แต่ตอนนี้ เงินมากแล้วคงต้องกลับบ้านแล้วนะลูก”

“ถ้าลูกแปรงฟันหลังทานข้าว ลูกจะรู้สึกสะอาดสดชื่น สบายปาก ใครๆ ก็อยากพูดด้วย ที่สำคัญ ฟันลูกก็จะไม่ผุ ไม่ต้องปวดฟันจนต้องไปหาคุณลุงหมออีก”

4. พยายามเปลี่ยนความสนใจของลูกหรือกิจกรรมที่ลูกกำลังทำอยู่ด้วยคำพูดในเชิงบวก

“ลูกไม่ควรขีดเขียนบนโต๊ะนะลูก นี่ใช้ขีดกระดาษ ลูกวาดบนกระดาษจะลองกว่าวาดบนผนังนะ”

5. หากจะห้ามไม่ให้ลูกทำอะไร ต้องแสดงออกให้เขารู้ว่าทำด้วยความรัก

“แม่รักลูกนะจ๊ะ แต่แม่ไม่ชอบที่ลูกกำลังทำอยู่เลย”

6. หากต้องการให้ลูกทำอะไรก็ใช้คำสั่งสั้นๆ ชัดเจน และเข้าใจง่าย

“ลูกเล่นเสร็จแล้ว เก็บของเล่นไว้ในกล่องให้หมดด้วยนะจ๊ะ”

7. ทำให้ลูกเข้าใจว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเขา แต่ต้องมีขีดจำกัดด้วย

“แม่รู้นะจ๊ะว่าลูกเหนื่อยจัง แต่ตอนนี้แม่ยังทำธุระไม่เสร็จจึงง้อกลับตอนนี้ไม่ได้นะจ๊ะ”

8. ทำให้ลูกรู้ว่าพฤติกรรมของเขามีผลต่อคนอื่น

“เพื่อนเขาโกรธที่ลูกไปเถียงเขา ลองคิดดูว่า ถ้าเขาถีลูกบ้าง ลูกจะรู้สึกอย่างไร”

9. ช่วยลูกให้สามารถใช้คำพูดสื่อสารความต้องการ หรือความรู้สึกได้

10. หากเด็กทำผิดต้องสร้างแรงจูงใจโดยการให้คำชม

“ลูกน่ารักมากที่เล่นแล้วเก็บของเป็นที่ เป็นทาบ ทำให้แม่ไม่ต้องเหนื่อยเรื่องตามเก็บอีก ขอบอใจลูกนะจ๊ะ”

11. หากจะตำหนิหรือทำโทษจะต้องพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของลูก อธิบายว่าพฤติกรรมที่ทำนั้นมีผลเสียอย่างไร ห้ามตำหนิว่าลูกเป็นคนไม่ดีอย่างเด็ดขาด

12. หากลูกทำผิดก็ควรลงโทษ โดยอาจจับลูกนั่งตักนิ่งๆ สักพัก 1 - 2 นาที แล้วก็ปล่อย พร้อมอธิบายให้ลูกฟังว่าเขาทำผิดอะไร หรือ ให้ลูกหยุดทำกิจกรรม แล้วให้ไปนั่งอยู่มุมห้องหรือไม่ให้สิ่งที่ลูกชอบ และค่อยๆ อธิบายให้ลูกฟังว่าเขาทำผิดอะไร

13. ฝึกวินัยอย่างสม่ำเสมอให้เป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของเด็ก

14. หากรู้สึกทำเกินเหตุหรือทำผิดกับลูก ควรกล่าวขอโทษกับลูก

สาระที่ควรรู้

- การสอนให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการระยะยาวที่ไม่ได้สำเร็จในระลอกสั้นๆ เด็กส่วนใหญ่จะทดสอบกฎเกณฑ์ด้วยการผิดกฎ ถ้าพ่อแม่เข้าใจก็จะตอบสนองอย่างเหมาะสม เด็กก็จะเติบโตเป็นคนมีระเบียบวินัยต่อไป

- ผู้ใหญ่ไม่ควรใช้การตีหรือเขย่าลูกเวลาทำโทษ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกกลัว อาจและรับรู้ถึงความดุร้าย ซึ่งจะทำให้ลูกรู้สึกว่าการรุนแรงเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ ลูกจะรู้สึกว่าเราสามารถทำรุนแรงได้เช่นกัน ดังนั้น หากพ่อแม่รู้สึกโกรธ อารมณ์ไม่ดี อาจใช้วิธีเดินออกไปจากตรงนั้น หรือ นับ 1 - 100 หรือคุยกับเพื่อน/ญาติ หลังจากอารมณ์สงบแล้วจึงค่อยคุยกับลูก

4. สอนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น / การใช้ชีวิตในสังคม

ครอบครัวเป็นที่แรกที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในครอบครัวเด็กจะมีโอกาสเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ดีขึ้น โดยการช่วยให้ลูกอยู่ร่วมกับพี่ๆ น้องๆ ในครอบครัวได้อย่างราบรื่น ให้รู้จักการแบ่งปัน การให้อภัย การแก้ไขความขัดแย้ง และการประนีประนอมกัน

ในครอบครัวที่มีเด็กอายุไล่เลี่ยกัน ต้องทำให้ลูกคนที่รับรู้และเข้าใจว่าเขาเป็นที่มีหน้าที่ต้องดูแลน้อง และต้องไม่ละเลยเขาจนเขารู้สึกว่าน้องมาแย่งชิงความรักและเวลาของของพ่อแม่ไป สำหรับลูกคนน้อง พ่อแม่ต้องคอยสอนให้น้องเคารพพี่ ที่สำคัญ ต้องใช้กฎหรือกติกาเดียวกันในการอบรมเลี้ยงดูลูก



นักวิชาการแนะนำว่าควรมี “การจัดประชุมภายในครอบครัว” เพื่อให้พ่อแม่ได้สอนการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม และการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในครอบครัวอาจจัดให้มีการประชุมครอบครัวทุกสัปดาห์ หรือ เดือนละ 1 ครั้ง ไม่ใช่คุยกันเฉพาะเวลาเกิดปัญหาหรือความขัดแย้งระหว่างกันเท่านั้น ในแต่ละครั้งที่ประชุมควรให้ลูกสลับกันเป็นผู้นำประชุม และให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ประสพการณ์ในการประชุมร่วมกับพี่ๆ น้องๆ จะทำให้เด็กมีความกล้าในการพูดคุย การเจรจาต่อรอง และการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น

การสอนให้เด็กรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักการใช้ชีวิตในสังคมเป็นทักษะที่ต้องเริ่มฝึกฝนตั้งแต่วัยเป็นเด็กเล็ก ในเด็กวัย 3 - 5 ปี จะเริ่มทำอะไรด้วยตนเองได้ จึงเริ่มจะเป็นตัวของตัวเอง อยากทดลองทำอะไรเอง อยากรู้ อยากเห็น ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ และมักยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มมีสังคมกับคนนอกครอบครัว จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ที่จะเห็นใจเข้าใจผู้อื่น และเรียนรู้การแบ่งปัน เพื่อให้เป็นที่รักของผู้อื่น เรียนรู้ได้ว่าการทำสิ่งที่ถูกต้อง คือ การกระทำที่ทำให้ผู้ใหญ่พอใจ ชื่นชม และการกระทำที่ไม่ถูกต้อง คือ การกระทำที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ หรือ ลงโทษเมื่อเด็กทำสิ่งนั้น



ธรรมชาติของเด็กเล็กวัย 3 - 5 ปี มักเกิดความหวั่นไหว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ผู้ใหญ่จึงควรฝึกให้เด็กรู้จักการปรับตัว โดยการพาเด็กไปพบเห็นสิ่งต่างๆ นอกบ้านบ้าง เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือ เล่นกับเพื่อนนอกบ้าน หากกรณีที่เด็กเกิดอาการกลัว พ่อแม่ต้องให้การปลอบใจ และให้ความ

เชื่อมั่นกับลูกด้วยคำพูดและโอบกอด เพื่อให้ลูกเกิดความอบอุ่นใจ จะช่วยให้ลูกปรับตัวได้ง่าย และเป็นการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น

ในเด็กอายุได้ 6 ปี ขึ้นไป เด็กจะเริ่มเป็นอิสระจากพ่อแม่ เพราะเด็กจะมีสังคมกับเพื่อนและครูที่โรงเรียนมากขึ้น เด็กต้องรู้จักการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม และเรียนรู้กฎระเบียบของสังคมต่อไป

การฝึกเช่นนี้



5. สอนกิจวัตรมารยาท

กิจวัตรมารยาทเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มเพื่อนหรือผู้ใหญ่ ในเด็กยุคนี้ จะถูกมองว่าไม่ค่อยมีมารยาท ทั้งนี้ เพราะขาดการอบรมสั่งสอนอย่างจริงจัง



การสอนกิจวัตรมารยาทให้กับลูก เริ่มจากที่พ่อแม่ต้องตั้งใจว่าจะสอนมารยาทที่ดีต่อลูก กำหนดกฎของกิจวัตรมารยาทที่ต้องประพฤติในครอบครัวให้ชัดเจน และไม่ปล่อยปละเมื่อลูกแสดงกิจวัตรมารยาทที่ไม่ดี แต่ต้องสอนและให้คำแนะนำเขาทันที

พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกมีกิจวัตรมารยาทสุภาพกับทุกๆ คน โดยในเบื้องต้นต้องสอนให้เด็กรู้จักนอบน้อม ยกมือไหว้ผู้ใหญ่ การไม่พูดคำหยาบ ไม่พุดย่นผู้อื่น ไม่พุดขัดจังหวะใคร มีมารยาทในการกิน รู้จักกล่าวคำขอบคุณ ขอโทษ สวัสดี รู้จักการเข้าแถวรอ และฝึกให้ตรงต่อเวลา เป็นต้น

6. สอนทักษะทางด้านภาษา

นักวิชาการกล่าวว่า หากจะสอนให้เด็กเรียนรู้ภาษา ไม่จำเป็นต้องใช้สื่ออุปกรณ์อะไรมากมาย เพราะสำหรับเด็กเพียงแค่ การพูดและเล่นกับเขา โดยเฉพาะการพูดด้วยเสียงสูงๆ ของแม่ ขณะหยอกล้อกับลูก จะช่วยกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการเรียนรู้ภาษาที่ดีที่สุด



นักภาษาศาสตร์บอกว่าเสียงที่แม่พูดกับลูกตอนที่เขายังเล็ก มีผลอย่างมาก ต่อพัฒนาการทางภาษาของลูก เสียงสูงของแม่เวลาพูดหยอกเย้ากับลูก จะทำให้ลูก ตั้งใจและสนใจฟัง นอกจากนั้น การพูดซ้ำๆ ด้วยคำสั้นๆ จะช่วยให้ลูกเรียนภาษา ได้ดี เพราะจะทำให้ลูกรู้ถึงความแตกต่างของคำ และถ้าพูดซ้ำๆ ก็ส่งผลดียิ่งขึ้น เช่น ถ้าเด็กพูดว่า “อู๊ซ ช๊วบ ช๊วบ” แม่ต้องพูดว่า “ใช่แล้วลูก ช๊วบ ช๊วบ” เพื่อย้ำให้ลูก เข้าใจว่าที่ลูกพูดนั้นถูกต้องแล้ว

พ่อแม่สามารถพัฒนาลูกเล็กให้มีทักษะทางภาษาได้ตลอดเวลาที่ดูแลเลี้ยงดูเขา เช่น ในระหว่างป้อนอาหาร เปลี่ยนผ้าอ้อม แต่งตัว และพยายามให้ลูกสื่อสารสัมพันธ์กับเรา แม้ว่าลูกเล็กๆ ยังไม่เข้าใจภาษาที่พ่อแม่พูดก็ตาม แต่เสียงพูดของพ่อแม่จะทำให้สมองลูกพัฒนาโดยเฉพาะทางด้านภาษา

การอ่านหนังสือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีผลดีต่อสมาธิและความจำของเด็ก เพราะฉะนั้น การที่พ่อแม่พยายามพูดคุยสื่อสารกับลูก อ่านหนังสือให้ลูกฟัง หรือ อ่านหนังสือกับลูก จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและเพิ่มทักษะทางด้านภาษา และการอ่านให้กับเขา ซึ่งจะช่วยให้ลูกสามารถอ่านหนังสือได้เร็วและเข้าใจได้ดีขึ้น



มีพ่อแม่บางคนเข้าใจผิด คิดว่าโทรทัศน์ที่มีคนพูดหน้าจอเกือบทั้งวัน จะสอนให้ลูกพูดเก่ง ในความเป็นจริงโทรทัศน์ไม่สามารถสอนภาษาให้ลูกได้ และไม่สามารถสอนให้ลูกรู้จักสื่อสารได้ ยิ่งกว่านั้น สิ่งที่เด็กได้เห็นจากโทรทัศน์อาจทำให้เขาซึมซับความไม่เหมาะสมในหลายๆ เรื่องได้

นักวิชาการแนะนำให้พ่อแม่หาเวลาพูดคุยกับลูกอย่างน้อย 10 - 15 นาที ต่อวัน เพราะการพูดคุยกับลูกเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ การบ่มเพาะสิ่งที่ดีงาม และสร้างภูมิคุ้มกันต่อปัญหาหลังคมจิตใจต่างๆ ให้กับลูก ซึ่งทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการพูดคุย ได้แก่ ทักษะการรับฟังและการตั้งคำถาม โดยพ่อแม่ควรใช้วิธีการพูดคุยกับลูก ดังนี้



1. ใช้เวลาพูดคุยในสิ่งที่สำคัญมากกว่าการถามแค่เพียงเรื่องบ้าน เรื่องให้ลูกทานข้าว หรือ ให้เข้านอนตามเวลา แต่ควร...



- ถามถึงความรู้สึกนึกคิดของลูกในเรื่องต่างๆ
- ถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน มีอะไรที่ทำให้ลูกมีความสุข อะไรที่ทำให้ลูกทุกข์ใจ

- เล่าเรื่องของพ่อแม่เอง บอกความรู้สึก สิ่งใหม่ๆ ที่ได้พบ สิ่งที่ได้เรียนรู้มาตั้งแต่เด็กถึงปัจจุบัน รวมทั้งค่านิยมจริยธรรมที่พ่อแม่ยึดถือ

2. วิธีการคุยควรเป็นการรับฟังและแลกเปลี่ยนเรื่องราว ความรู้สึก และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

- อย่าตัดสินว่าสิ่งที่ลูกเล่นนั้นดีหรือไม่ดี แต่ควรฟังลูกก่อนแล้วจึงค่อยแสดงความเห็นของพ่อแม่ โดยไม่ตัดสินว่าสิ่งที่ลูกพูดนั้นผิดหรือถูก

- อย่าคอยแต่สอนลูกหรือบอกว่าลูกทำอะไรผิดบ้าง ลูกจะไม่กล้าเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟัง หากพ่อแม่ต้องการสอนเมื่อเขาทำผิด ก็ควรหาเวลาเฉพาะสำหรับเรื่องนั้น และบอกลูกว่าสิ่งที่ลูกทำนั้นไม่ถูกต้อง

- หากพ่อแม่ต้องการสอนลูกในขณะที่คุยกัน ก็ควรสอนอย่างแนบเนียน การตำหนิหรือบ่นตรงๆ นอกจากไม่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้อะไรแล้ว ยังอาจทำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคุยเพราะคิดว่าการคุยกันเป็นเรื่องไม่สนุก

- พ่อแม่ควรคิดว่าการคุยกับลูก ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอนลูก แต่เป็นได้เรียนรู้กันและมีการเปิดเผยตนเองต่อกันมากขึ้น ซึ่งพ่อแม่สามารถสอดแทรกคำสอนดีๆ ระหว่างการสนทนาได้

3. สร้างบรรยากาศที่ดีในระหว่างการพูดคุย

- ไม่ควรคุยขณะที่มีเสียงดังรบกวน
- มีกาลเทศะในการพูดคุย เช่น หากลูกต้องการพูดคุยขณะพ่อแม่กำลังพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ควรถามว่าเรื่องอะไรสำคัญหรือไม่ หากไม่สำคัญให้ลูกรอสักครู่ แต่หากเป็นเรื่องสำคัญ ควรรีบขอตัวจากเพื่อนบ้านและรับฟังลูกก่อน

4. ควรมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา เช่น

- เล่นนิทานให้ลูกฟังเท่าที่มีเวลาและโอกาส เช่น ก่อนนอน ขณะขับรถ
- เล่นปริศนาคำทาย
- ร้องเพลงให้เด็กฟังก่อนนอน
- การถามตอบเรื่องราวที่น่าสนใจของเด็ก
- การร้องเพลงให้ลูกฟัง
- การให้เด็กฝึกเล่าเรื่องสั้น
- ให้เด็กได้หยิบจับหนังสือนิทาน ฯลฯ



ศิลปะการรับฟังลูกพูด

1. การรับฟังลูกด้วยความสนใจ เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าเรื่องที่เขากำลังพูดนั้นสำคัญ และพ่อแม่สนใจเขา เพราะหากแสดงให้เขาเห็นว่าพ่อแม่ไม่สนใจเขาๆ จะไม่กล้าเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟังอีก

2. พ่อแม่ควรหยุดพูด และใช้คำถามกระตุ้นให้ลูกพูด โดยต้องระวังการขัดจังหวะขณะที่ลูกพูด

3. ควรฟังโดยให้ความสนใจทั้งคำพูดและสังเกตสีหน้าท่าทางขณะที่ลูกพูด การฟังอย่างใส่ใจ พ่อแม่จะเข้าใจว่าลูกรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไร อะไรทำให้เขารู้สึกแบบนั้น ลูกมีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร ทำให้ทราบว่าจะส่งเสริมลูกให้เติบโตและเข้มแข็งได้อย่างไร



ศิลปะการถามคำถาม

การตั้งคำถามควรมีความเหมาะสม กล่าวคือ ต้องถามด้วยความสนใจ ไม่ตัดสินผิดถูก และถามอย่างใจกว้าง ซึ่งจะช่วยให้บทสนทนาดำเนินไปได้ด้วยดี



คำถามที่ดีจะช่วยให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่สนใจเขา และจะกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น สำหรับคำถามที่ควรถามกับลูกนั้น ควรเป็นคำถามแบบเปิด คือ เปิดให้แสดงความคิดเห็น ได้อย่างอิสระ ไม่ได้เพียงถามว่าใช่/ไม่ใช่เท่านั้น คำถามเปิด จะทำให้เด็กมีอิสระไม่ถูกบังคับ และจะได้แสดงความคิดเห็น ได้อย่างอิสระ

นักวิชาการแนะนำว่า ควรตั้งคำถามกับลูก ดังนี้

- แล้วไงล่ะ?
- แล้วลูกจะทำอย่างไร?
- ลูกคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้?
- ลูกอยากให้เป็นอย่างไร?
- ลูกชอบ / ไม่ชอบตรงไหน?
- มันทำให้ลูกรู้สึกอย่างไร?



นอกจากนั้น นักวิชาการได้แนะนำวิธีการส่งเสริมลูกวัยต่างๆ ให้มีทักษะทางภาษาและการอ่าน ไว้ดังนี้



วิธีการส่งเสริมทักษะทางภาษาและการอ่านให้ลูก*

อายุ	ธรรมชาติของเด็ก / วิธีการส่งเสริม
6 - 12 เดือน	เด็กจะชอบหนังสือเล่มใหญ่ๆ มีรูปภาพมากๆ มีรูปภาพที่เด็กคุ้นเคย เช่น ขวตนม ลูกบอล และชอบเพลง
12 - 24 เดือน	เด็กจะชอบหนังสือที่มีภาพเด็กกำลังทำสิ่งต่างๆ ที่เขาค้นเคย เช่น ภาพเด็กกำลังหลับ เด็กกำลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง หนังสือที่เกี่ยวกับเรื่อง การ “สวัสดี” “ลาก่อน” หนังสือที่มีตัวหนังสือน้อยๆ ใช้คำคล้องจอง ที่เด็กสามารถเดาคำตอบได้ และพ่อแม่ควรเล่านิทานให้เด็กฟังทุกวัน จนกว่าเด็กจะบอกหรือแสดงว่าไม่อยากฟังนิทานอีก
2 - 3 ปี	เด็กจะชอบหนังสือที่เล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิตประจำวัน เช่น ไป โรงเรียน ไปหาหมอ โดยเฉพาะคำง่ายๆ ที่เด็กสามารถจะจำหรืออ่านได้ เด็ก 2 ขวบ ส่วนใหญ่สามารถนั่งฟังได้นาน 5 - 10 นาที การอ่านหนังสือจะช่วยฝึกให้เด็กมีสมาธิ บางครั้งอาจเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ สำหรับพ่อแม่ที่ต้องเล่านิทานเรื่องเดิมซ้ำๆ เพราะเด็กมักจะชอบฟัง นิทานเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเดาได้ว่าคำต่อไปคืออะไร เมื่อเรา เล่านิทานซ้ำๆ ก็ควรให้เด็กได้เล่าด้วย

เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการทางภาษาเร็วช้าแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม อาจสังเกตพัฒนาการทางภาษาของเด็กว่าเป็นปกติหรือไม่ได้ ดังนี้

พัฒนาการทางภาษาของเด็กปกติ*

อายุ	ความสามารถทางภาษาของลูก
6 - 10 เดือน	ไม่สนใจเสียงที่เป็นภาษาอื่น แต่จะสนใจเสียงที่เป็นภาษาแม่ของตน มากกว่า
1 ปี	สามารถเชื่อมโยงคำและความหมายของคำได้ เช่น ถ้าเห็นกระต่าย และได้รับการบอกว่าเป็นกระต่าย เขาจะเริ่มเชื่อมโยงว่าสัตว์รูปร่าง หน้าตาอย่างนี้เรียกว่ากระต่าย

อายุ	ความสามารถทางภาษาของลูก
18 เดือน	ความสามารถทางภาษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่จะสามารถเรียนรู้คำใหม่ 1 คำในทุก 2 ชั่วโมง และจะเริ่มเอาสองคำมาผสมกันเป็นประโยค หรือ วลีสั้นๆ
2 ปี	จะรู้จักคำหลายร้อยคำ
2 - 2 $\frac{1}{2}$ ปี	จะพูดเป็นประโยคยาวขึ้น
2 $\frac{1}{2}$ - 3 ปี	จะเริ่มรู้จักใช้ไวยากรณ์ รู้จักความหมายของกริยาที่เป็นปัจจุบัน อดีต และอนาคต

พัฒนาการทางภาษาของเด็กที่ผิดปกติ*

อายุ	ความผิดปกติ
0 - 3 ปี	ไม่สามารถหันไปทางเสียงได้
4 - 6 เดือน	ไม่สามารถตอบสนองต่อเสียงดัง เช่น เมื่อมีเสียงดังมากๆ เด็กไม่พยายามมองหาเสียงเหล่านั้น
7 - 12 เดือน	ไม่เข้าใจคำพูดที่ใช้กันบ่อยๆ, เรียกแล้วไม่หัน, ไม่ทำเสียงตาม ก็ให้ฟังระวังว่าอาจผิดปกติ
1 - 2 ปี	ไม่สามารถช้รูปภาพในหนังสือได้, ไม่สามารถเรียกสิ่งต่างๆง่ายๆ ที่อยู่ในภาพได้ หรือ ตอบคำถามง่ายๆ ไม่ได้ เช่น “ตุ๊กตาของหนูอยู่ไหนนะ”
2 - 3 ปี	ไม่เข้าใจคำสั่งง่ายๆ หรือ ความหมาย หรือ ความแตกต่าง เช่น ไป - มา, ขึ้น - ลง
3 ปี	ไม่สามารถพูดได้, ยังไม่เข้าใจภาษา
3 - 4 ปี	ไม่สามารถตอบคำถามง่ายๆ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน หรือ ไม่สามารถพูดให้คนทั่วๆ ไป เข้าใจได้

ที่มาข้อมูล* : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี, 2543

หากเด็กมีพัฒนาการทางภาษาผิดปกติ ควรพาไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุ และวิธีการแก้ไขต่อไป

การเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีคุณภาพ

ปัจจุบันคงต้องยอมรับว่าการเลี้ยงดูเด็กไม่ได้เป็นเพียงการเลี้ยงดูให้มีสุขภาพร่างกายดี สติปัญญาดี อารมณ์/จิตใจดี และการรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่นเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอบรมเลี้ยงดูให้เขาเติบโตเป็นคนมีคุณภาพเพียงพอด้วย เพื่อให้เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โดยเรื่องที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ มีดังนี้

1. ปล่อยให้มันเป็นตัวของตัวเอง

เด็กขวบปีแรก ยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่อยู่ เช่น ต้องมีคนคอยอุ้ม มีคนป้อนอาหาร มีคนอาบน้ำให้ และจะต้องมีคนดูแลให้อยู่ในที่ปลอดภัย แต่เมื่อโตขึ้นเด็กจะมีความต้องการพึ่งพ่อแม่ลดลง

อายุ 2 - 3 ขวบ ลูกจะเป็นนักผจญภัยมากขึ้น อยากออกไปสำรวจโลกกว้าง แต่ในขณะเดียวกันก็อยากให้พ่อแม่อยู่กับเขาใกล้ๆ จึงจะกล้าที่จะออกไปผจญภัย หรือ เดินสำรวจไปในที่ต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่าปลอดภัย ซึ่งความมั่นใจนี้ จะนำไปสู่ความรู้สึกที่เป็นอิสระ มั่นใจในตนเอง พ่อแม่ต้องเข้าใจลูกว่า จริงแล้วลูกต้องการความเป็นอิสระ และการพึ่งพาผู้ใหญ่สลับไปมาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเติบโตของลูกที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของเขา



พ่อแม่หลายคนคิดว่าการชมเชยลูกมากๆ จะช่วยให้ลูกมีความมั่นใจในตัวเอง ในความเป็นจริง การชมเชยจะไม่ได้ผลเต็มที่หากเด็กไม่รู้สึกว่าเขาทำอะไรสำเร็จได้เองด้วย

การตอบสนองความต้องการของลูก ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องทำทุกอย่างให้ลูก หรือ ยอมให้ลูกทำทุกอย่างตามใจชอบ เช่น ถึงเวลานอนนานแล้ว แต่ลูกยังต้องการเล่นอยู่ ทั้งที่ก็รู้สึกง่วง กรณีนี้ พ่อแม่ต้องพาลูกเข้านอน

ธรรมชาติของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจเป็นคนขี้อาย เจ็บขริบไม่ชอบเข้าสังคม พ่อแม่ต้องพาลูกเข้าสังคมมากขึ้น แต่ต้องไม่เคียดเขินลูกมากจนเกินไป เด็กบางคนชอบเล่นกับเพื่อนๆ เด็กบางคนอาจจะมีอารมณ์โกรธ โมโห หรือหงุดหงิดง่าย ดังนั้น พ่อแม่ต้องยอมรับธรรมชาติของเด็ก และคอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้เขาดีขึ้น แทนที่จะคาดหวังว่าเขาต้องเป็นอย่างที่พ่อแม่ต้องการ หรือ ควรเลิกพึ่งพาพ่อแม่ หรือ ควรเป็นตัวของตัวเองเสียที ฯลฯ

2. ลอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง

พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย เช่น เด็กวัย 1 - 2 ปี ควรฝึกง่ายๆ เช่น ให้จับช้อนกินข้าวเอง จะหกบ้างก็ไม่เป็นไร ให้เดินเอง และฝึกให้ถอดรองเท้าแตะง่ายๆ หรือ ช่วยเก็บของเล่น ลงตะกร้า ฯลฯ



เด็กวัยอนุบาล ควรค่อยๆ เริ่มจากการสอนให้ถอดเสื้อ กางเกง ถุงเท้า รองเท้า แล้วค่อยหัดใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่ง่ายๆ เช่น เสื้อยืดคอกลม ซึ่งเด็ก 3 ปี น่าจะเริ่มทำได้ โดยพ่อแม่ต้องคอยช่วยอยู่ด้วยในช่วงแรก ฝึกอาบน้ำโดยให้เขาทำเองก่อน ตรงไหนไม่สะอาดหรือยังทำไม่สะอาด เช่น ล้างกัน สระผม ก็คอยช่วยทำให้ในตอนท้าย ต่อไปก็ฝึกให้แต่งตัวเอง กลัดกระดุมเอง ผูกเชือกรองเท้าเอง โตขึ้นมาหน่อยก็ฝึกให้เก็บผ้าห่ม หมอน และที่นอน ฝึกให้เก็บของเล่น เก็บเสื้อผ้าที่ใส่แล้วลงตะกร้า กินข้าวแล้วก็ฝึกให้ช่วยเก็บจาน ถ้วยน้ำไปไว้ที่ล้างจาน และช่วยเช็ดเศษอาหารลงถังขยะ ยังไม่ต้องให้ล้างเอง เพราะเดี๋ยวงานซำจะตกแตกให้เขา โตขึ้นอีกหน่อยแล้วค่อยฝึกเขาต่อไป

นักวิชาการให้ข้อคิดเกี่ยวกับ การฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองตั้งแต่ยังเล็กๆ ว่ามีประโยชน์อย่างมากมาย ดังนี้

1. เป็นการปลูกฝังให้เด็กรู้จักพึ่งพาตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความคิดทางบวกว่าตนสามารถทำสิ่งต่างๆ สำเร็จได้ด้วยตนเอง
2. ฝึกทักษะการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและสายตา เช่น การกลัดกระดุม ผูกเชือกกรองเท้า
3. เรียนรู้และพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา เช่น เด็กที่ต้องเตรียมอุปกรณ์การเรียนและแต่งตัวไปโรงเรียนเอง เมื่อเกิดปัญหา เช่น หาไม้บรรทัดหรือหาถุงเท้าไม่พบ เด็กจะเรียนรู้การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เรียนรู้การวางแผนล่วงหน้าเพื่อวางแผนของให้คั่นง่ายจะได้ไม่เกิดปัญหาค้างต่อไป
4. ฝึกความรับผิดชอบให้เขาได้ช่วยเหลือตัวเองตามสมควร โดยเฉพาะเมื่อเขาต้องอยู่ข้างนอก เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนอนุบาล จะได้รู้จักใส่เสื้อผ้า กินข้าว เก็บของเล่น พับเก็บผ้าห่ม หมอน และที่นอนได้เอง ซึ่งจะทำให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องรบกวนครูหรือเพื่อน และเมื่อเติบโตเขาจะมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ติดตามมาด้วย
5. ฝึกเรื่องกฎเกณฑ์ และความมีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม
6. เด็กที่ได้รับการฝึกการช่วยเหลือตนเองมาดีจะมีความพร้อมรับการเรียนรู้ได้ดีกว่า หากจะฝึกหรือสอนอะไร เช่น ฝึกเขียน อ่าน สอนว่ายน้ำ ก็มักจะเรียนรู้ได้ดีกว่า ซึ่งแตกต่างจากเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกช่วยเหลือตนเอง ที่มักจะทำเมื่อตนอยากจะทำ ค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง ถ้าไม่อยากทำก็ไม่ทำ ไม่อยากเรียนก็ไม่เรียน จึงไม่ค่อยมีความพร้อมในการรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากพ่อแม่และคุณครู



3. ลอนให้รู้จักสร้างแรงจูงใจกับตัวเอง

การสร้างแรงจูงใจไฟดี

การส่งเสริมให้ลูกอยากประพฤติตามที่พ่อแม่ต้องการ พ่อแม่ต้องสร้างแรงจูงใจไฟดีให้กับเด็ก ในเด็กเล็กๆ แรงจูงใจไฟดี ต้องมีความเป็นรูปธรรม แล้วค่อยๆ ลดความเป็นรูปธรรมลงเมื่อเติบโตขึ้น จนเด็กสามารถชื่นชมกับการทำความดีได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอคอยคำชมจากผู้ใหญ่

แรงจูงใจไฟดีสามารถสร้างได้ด้วยการให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เมื่อลูกประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับบรรทัดฐานของครอบครัวและสังคม เช่น กอด หอม กล่าวชื่นชม พาไปรับประทานไอศกรีม ชื้อของเล่นที่เขาชอบ ฯลฯ และการให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองอย่างเหมาะสมตามวัย จะช่วยเพิ่มพูนทักษะการใช้ชีวิตให้กับเด็ก และยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้สึภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการสร้างแรงจูงใจไฟดีด้วย ที่สำคัญควรตอบสนองทันทีที่ลูกมีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม เช่น

“วันนี้ ถิ่นถังแถมเข้าเอง เก่งจังเลยลูกแม่”

“วันนี้ เพราะลูกช่วยแม่เก็บของเล่น ทำให้แม่ทำความสะอาดบ้านได้เร็วขึ้นเยอะเลยจ้ะ”

“ชื่นใจจัง ที่ลูกแบ่งของเล่นให้น้อง แม่รู้นะจ๊ะว่าลูกยังองอาจเล่นอยู่”

4. ลอนให้รู้จักความพอเพียง

ปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นหลักคำสอนที่มีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากในการดำเนินชีวิต ซึ่งได้รับการยอมรับและมีการเผยแพร่อย่างแพร่หลาย ดังมีสาระสำคัญ ดังนี้

วัตถุประสงค์ : ใช้เป็นหลักดำเนินชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างสมดุลท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงจากภายในและภายนอก ซึ่งอาจเกิดผลกระทบทั้งด้าน

วัตถุ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ

หลักการ : ทางสายกลาง

ความพอเพียง : มีองค์ประกอบ 3 ได้แก่ ความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น

เงื่อนไขในการนำปรัชญานี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้แก่

- ต้องมีคุณธรรม และซื่อสัตย์สุจริต
- ต้องใช้หลักวิชาการทั้งในขั้นของการวางแผน และการปฏิบัติ
- ในการใช้ชีวิตต้องมีความอดทน เพียรพยายาม ใช้สติปัญญา และมีความรอบคอบ

ซึ่งหากคนไทยสามารถนำหลักคำสอนดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ก็จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุล ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความสุขและพอใจในสิ่งที่เขามี

5. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของลูก

พ่อแม่มักคาดหวังให้ลูกเรียนรู้ทางวิชาการโดยเร็ว และมักคิดว่าการสอนให้ลูกเรียนรู้ทางวิชาการเร็วจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้เร็วกว่าเด็กที่เข้าเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนดอื่นๆ อีกทั้งยังเป็นเด็กที่เก่งกว่าคนอื่น วิชาที่พ่อแม่(ไทย)นิยมให้ลูกเรียน เช่น ภาษาอังกฤษ เลข ซึ่งจะเป็นวิชาที่ลูกได้เรียนเมื่อได้เข้าศึกษา ซึ่งสิ่งที่ทำนั้นเป็นเรื่องผิด เพราะนักวิชาการได้ยืนยันว่า ความเก่งที่เด็กเป็นนั้นจะเป็นความเก่งในช่วง 1 - 2 ปี แรกเท่านั้น เมื่อเปรียบเทียบความเก่งที่ลูกควรมีที่ยาวนานไปจนถึงอนาคต ที่สำคัญเด็กจะไม่ได้รับโอกาสในการเรียนรู้ในสิ่งที่มีผลต่อการเรียนการทำงาน และการอยู่ในสังคมในอนาคต ซึ่งคือ ความคิดสร้างสรรค์

มีผลการศึกษาที่ได้รับการเผยแพร่อย่างแพร่หลาย ขององค์การนาซ่าเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก จำนวน 160,000 คน และผู้ใหญ่อีก 280,000 คน พบว่าเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี มีความคิดสร้างสรรค์อยู่ระดับร้อยละ 98 เมื่อเติบโตได้อายุ 10 ปี จะมีความคิดสร้างสรรค์ลดลงเหลือร้อยละ 30 และลดลงเหลือเพียง

ร้อยละ 12 เมื่ออายุได้ 15 ปี สำหรับในผู้ใหญ่พบว่าความคิดสร้างสรรค์อยู่ระดับร้อยละ 2 เท่านั้น สำหรับประเทศไทย ไม่เคยมีการสำรวจเรื่องดังกล่าว มีแต่การตรวจสอบระดับไอคิวที่พบว่า เด็กไทยมีระดับไอคิวต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ถึงร้อยละ 44

นักวิชาการให้ความเห็นว่า อุปสรรคในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของเด็กไทย มีดังนี้

1. ขอบค่านสรุป เช่น เมื่อมีเรื่องอธิบายไม่ได้ ก็มักจะบอกว่าเป็นเพราะผีหลอก หรือ ผีสิง ฯลฯ
2. ความเชื่อว่าเรื่องความคิดสร้างสรรค์สอนกันไม่ได้ ต้องเกิดขึ้นเองเท่านั้น
3. ไม่ชอบการวางแผนล่วงหน้า ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่เรียนรู้ในข้อผิดพลาด ไม่ชอบเสี่ยง และกลัวการเปลี่ยนแปลง
4. ชอบทำอะไรง่าย ๆ เช่น หวังรวยทางลัด เรียนทางลัด ฯลฯ

คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะช่างสังเกต มีโลกทัศน์กว้าง ชอบปรับเปลี่ยนมุมมอง และกล้าที่จะทดลองหรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ

สำหรับพื้นฐานสำคัญของผู้มีความคิดสร้างสรรค์ มักจะมีการรับรู้ที่กว้าง ทำให้มีแนวคิดกว้างและไวต่อการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว คิดถึงความเป็นไปได้ของสิ่งต่างๆ ทำให้มีมุมมองที่หลากหลาย คิดถึงสิ่งที่สามารถทำได้ โดยการดัดแปลงใช้วัสดุต่างๆ ที่ทำให้ความคิดของเขาสามารถเป็นไปได้อย่างจริง

จินตนาการของเด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์ซ่อนอยู่ภายใน การเล่นจะทำให้จินตนาการของเขามีชีวิตชีวขึ้น หากพ่อแม่ปล่อยให้เขาเล่นอย่างอิสระ เขาก็มีจินตนาการที่สร้างสรรค์ ทำให้เกิดการเล่นที่หลากหลาย และจินตนาการของเด็กจะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งความสามารถของเขาจะพัฒนาต่อไปเป็นความคิดอย่างสร้างสรรค์เมื่อเขาเติบโตขึ้น

วิธีส่งเสริมจินตนาการให้กับลูก

- จัดสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับลูก เพื่อเขาจะได้เล่นอย่างมีความสุข

- ปล่อยให้ลูกได้เล่นอย่างอิสระ ไม่ขัดขวางหรือแทรกแซงการเล่นของลูก โดยพ่อแม่เพียงสังเกตอยู่ห่างๆ



- เลือกของเล่นให้เหมาะสมกับวัยของลูก และเลือกของเล่นง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เพื่อให้เด็กได้ใช้จินตนาการอย่างเต็มที่

- ให้ลูกได้สร้างสรรค์งานศิลปะ เพื่อหล่อหลอมความอ่อนโยน ช่วยบำบัดจิตใจให้สงบนิ่ง และเยือกเย็น อีกทั้งยังช่วยให้ลูกใช้จินตนาการได้อย่างหลากหลาย

- เล่านิทานให้ลูกฟังและดูภาพจากหนังสือ เพื่อเปิดโลกจินตนาการให้กับลูก และหากพ่อแม่ลูกจะช่วยกันแต่งนิทานของครอบครัวขึ้นมาได้ก็จะดียิ่ง

- ส่งเสริมให้ลูกได้เล่นดนตรีและร้องเพลง เพราะดนตรีจะให้ความเพลิดเพลิน ซึ่งจะช่วยให้สมองมีการพัฒนาที่ดี มีศักยภาพทางความคิด และมีความสามารถในการแสดงเหตุผลตามมาด้วย

- ควรจัดให้ลูกได้เล่นใกล้ชิดกับธรรมชาติบ้าง เช่น นั่งเล่นในสวน ปลูกต้นไม้ เล่นทรายริมหาดทะเล ฯลฯ

- ชื่นชมและคอยให้กำลังใจลูก โดยเฉพาะช่วง 6 ปีแรก เพื่อให้ลูกได้พัฒนาการเล่น และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พร้อมคอยชื่นชมให้กำลังใจเขา

- สนับสนุนให้ลูกลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อเขาได้เลียนแบบ และเรียนรู้การสร้างสรรค์ต่อไป

- คอยดูแลและชี้แนะ ไม่ให้ลูกเลียนแบบพฤติกรรม และคำพูดที่ไม่เหมาะสม

ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการเรียนรู้แบบท่องจำ แต่เน้นส่งเสริมให้ลูกได้ทำในสิ่งที่ลูกชอบ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น การอ่าน การเขียน การวาด หรือพาไปเที่ยวในสถานที่ที่ลูกชอบ และคอยๆ กระตุ้นให้ลูกได้คิดและสร้างจินตนาการผ่านกิจกรรมที่ลูกเลือกทำเหล่านั้น



สาระที่ควรรู้

- ผู้ใหญ่ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ในวัยเด็กมักได้รับการส่งเสริมความคิดริเริ่มมาอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เรามองและความคิดได้รับการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ



6. ลอนให้มีทักษะชีวิต และรู้จักการเรียงนรู้

เด็กในช่วงวัย 1 - 2 ปี จะสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ดีกว่า 1 ปีแรก เพราะเซลล์สมองกำลังเจริญเติบโต หากได้รับการกระตุ้นที่ดี จะเป็นการสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้เป็นอย่างดี



นักวิชาการแนะนำให้กระตุ้นด้วยของเล่น โดยเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก และควรเป็นของเล่นที่สามารถสัมผัสและกระตุ้นการคิดของเด็กได้อย่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาองค์รวมได้อย่างเต็มศักยภาพ

การเล่นของเด็กวัยนี้ต้องส่งเสริมความคิดให้รู้จักการแก้ไขปัญหาอย่างง่าย ๆ และสร้างสรรค์ เพราะเด็กวัย 1 $\frac{1}{2}$ - 2 ขวบ จะเริ่มคิดเชิงเหตุผลและต้องการหาคำตอบว่าสาเหตุเกิดเพราะอะไร และผลคืออะไร สำหรับตัวอย่างของเล่นที่ส่งเสริมความคิดนี้ได้แก่ ภาพตัดต่อ (Jigsaw) ไม้บล็อก สีแท่ง สีนํ้า ตุ๊กตา เสื้อผ้า และของเล่นที่เป็นชุดๆ สามารถหยิบจับร้อยคั่นได้ ฯลฯ

การเรียนรู้ของเด็กวัยนี้ เกิดขึ้นได้จากการสัมผัส จับต้อง และได้ลงมือทำ ซึ่งนอกจากของเล่นข้างต้นแล้ว นักวิชาการยังแนะนำให้เด็กเล่น ดังนี้



- ปล่อยให้เด็กให้ระบายสีด้วยนิ้ว เพราะจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้อย่างอิสระมากกว่าการใช้ดินสอสีระบายภาพตามที่กำหนดเพียงอย่างเดียว

- การเล่นดิน หรือนํ้า เช่น ดักนํ้าใส่ขวด การตีนํ้าปอมแป้ม

นักวิชาการระบุว่า ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของเด็กกับการเลี้ยงดูมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก หากมีการจัดให้สมดุล โอกาสของการพัฒนาเด็กจะเป็นไปได้ อย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาต่อไป



เด็กแรกเกิด - 3 ปี จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากพ่อแม่ และคนในครอบครัว เป็นส่วนใหญ่ เพราะมักได้รับการดูแลอยู่ในบ้าน ซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือพี่เลี้ยง แต่หากมีความจำเป็นต้องฝากเด็กไว้ที่สถานรับเลี้ยงเด็ก พ่อแม่ต้องเลือกสถานที่ที่มีความสะอาดปลอดภัย และมีกิจกรรมการเล่นและเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งนี้ ควรต้องติดตามเอาใจใส่ และดูแลลูกอย่างใกล้ชิดด้วย

เมื่อลูกมีอายุ 3 - 4 ปี พ่อแม่ควรพาเข้ากลุ่มเรียนรู้กับครูและเพื่อน ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือ โรงเรียนอนุบาล โดยไม่เน้นเรื่องการเรียนอย่างท่องจำ หรือ แคะอ่านเขียน แต่ควรส่งเสริมการเรียนรู้ ดังนี้

- ด้านร่างกาย : เน้นความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว และการใช้มือกับตาให้ทำงานประสานกัน ในการวาด ปั้น และขีดเขียน

- ด้านสติปัญญา : เน้นการรับรู้ เรียนรู้ รู้จักแยกแยะสิ่งที่เหมือนกัน / ต่างกัน รู้จักเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่เหมือนกัน / ต่างกัน รู้จักแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ และสนใจใฝ่รู้

- ด้านความเข้าใจและสื่อสาร : รู้และอธิบายความหมายของคำและเรื่องราว เล่าเรื่อง และจับใจความสำคัญเรื่องง่ายๆ ได้

- ด้านอารมณ์ และสังคม : มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักการรับ รู้จักแบ่งปัน รู้จักการให้ความช่วยเหลือ รู้จักทำตามระเบียบ รู้จักขอบคุณ และขอโทษ

นอกจากนั้น พ่อแม่ควรสนับสนุนลูกให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองจนคล่อง เช่น กินอาหาร แต่งตัว ช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ ในบ้านตามกำลังของลูก ฯลฯ เพื่อให้ลูกได้เกิดความรู้สึกภูมิใจกับความสำเร็จของตน และมีพลังที่จะลงมือทำสิ่งที่ยากยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเขาเติบโตขึ้น ในเด็กวัย 3 - 5 ปี พ่อแม่ควรวางรากฐานด้านความมุ่งมั่นพยายามให้ลูก โดยการไม่ยับยั้งความกระตือรือร้น

รือร้นและความสนใจใฝ่รู้ของลูก ด้วยการปล่อยให้ลูกมีอิสระในการเรียนรู้ โดยต้องไม่เบี้อราคาเมื่อลูกซักถามบ่อยๆ เพราะจะช่วยให้เด็กพัฒนาความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จเมื่อเขาอายุ 6 ปีขึ้นไป

ประเทศทางตะวันตกโรงเรียนระดับประถมจะมีการเรียนการสอนแค่บ่ายสองโมง และให้ความสำคัญกับการให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สนใจมากกว่าการให้เด็กเรียนพิเศษในช่วงเย็น หรือ วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ เหมือนเด็กไทย ที่บางคนเรียนทุกวันตั้งแต่วันจันทร์ - อาทิตย์ ไม่มีวันหยุดเลย การที่ให้เด็กเรียนพิเศษมากเกินไป เด็กจะเกิดความเครียดจากคนที่เคยชอบจะกลายเป็นความเกลียด ดังนั้น จึงไม่ควรให้เด็กเรียนพิเศษมากมายจนไม่มีเวลาพักผ่อน และไม่มีเวลาเล่นอย่างอื่น แต่ควรสนับสนุนให้เด็กได้เรียนในสิ่งที่เด็กอยากเรียน หรือ อาจใช้วิธีพาเขาไปในสถานที่ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่เขาชอบ เช่น ห้องสมุดสำหรับเด็ก พิพิธภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้ ฯลฯ เพื่อที่เขาจะได้มีความสุขที่ได้เรียนรู้ ซึ่งจะทำให้เขาสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่า การบังคับให้เขาต้องเรียนแต่ในห้องเรียน



ในชีวิตประจำวันมีเรื่องมากมายที่ทำให้รู้สึกแย่ หรือ หงุดหงิดได้เสมอ แม้ส่วนใหญ่จะไม่ใช่เรื่องใหญ่โต แต่ก็ทำให้เกิดความเครียดและรู้สึกแย่ได้ง่ายๆ การมองโลกในแง่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก การสอนลูกให้มองโลกในแง่ดีเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีผลการศึกษาพบว่า คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีจิตใจที่เข้มแข็งกว่า มีอารมณ์เศร้าน้อยกว่า และมีเพื่อนมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากการคิดดีและมีอารมณ์ดี ระบบประสาทจึงไม่ตึงเครียด ร่างกายก็จะแข็งแรงและสดชื่นกว่า ทำให้คนที่อยู่ใกล้พลอยมีความสุขไปด้วย

การสร้างอารมณ์ขันให้ลูกเป็นเรื่องจำเป็น พ่อแม่อาจช่วยให้ลูกมีอารมณ์ขันได้ด้วยการเล่นตลกกับลูกบ้าง แหย่ให้ลูกหัวเราะซ้ำกันบ้าง ทำหน้าตาตลกบ้าง

ผลัดกันเล่าเรื่องตลกให้กันฟังบ้าง หรือ เมื่อมีเรื่องตึงเครียดเกิดขึ้นในบ้าน พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างของการมองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ขันด้วย อย่าเครียดกับปัญหาทุกเรื่อง เพราะหากพ่อแม่เครียดอาจทำให้ลูกเครียดไปด้วย อย่างไรก็ตาม การมีอารมณ์ขันจะต้องรู้จักกาลเทศะ เวลา และบุคคลด้วย และอย่าสอนให้ลูกขำขันเรื่องเกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และบรรพบุรุษของผู้อื่น รวมทั้งรูปร่างหน้าตา หรือความพิการของใครก็ตาม เพราะอาจเป็นการดูถูกดูหมิ่นขึ้นมา เช่น คำว่า “เขย” “ไอ้แวน” “ไอ้เตี้ย” ฯลฯ ในทำนองเดียวกันต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ขันด้วยการยั่วให้เด็กโมโห หรือ ล้อเลียนรูปร่างหน้าตาท่าทางของเด็ก เพราะการกระทำดังกล่าวอาจทำให้เด็กโกรธและขาดความเชื่อมั่นในตัวเองได้

การสอนให้ลูกมองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน จะส่งเสริมให้ลูกเป็นคนที่สามารถปรับตัวได้ดี สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อเติบโตขึ้น

โดยวัยก่อนเรียน(ประถม) พ่อแม่ควรเริ่มสอนลูกโดยสังเกตจากสิ่งทีลูกสนใจเป็นหลัก เน้นเรื่องในชีวิตประจำวัน และพยายามเลือกกิจกรรมที่ลูกชอบทำร่วมกัน การเรียนรู้ในวันก่อนเข้าโรงเรียน(ประถม) ต้องมีความสนุกสนาน มีความเหมาะสม และเป็นสิ่งน่าสนใจสำหรับเขา

7. เลี้ยงให้ลูกมีความสุข

การเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุขทั้งทางกาย และทางใจเป็นเรื่องที่ต้องทำควบคู่กันไป พ่อแม่ส่วนใหญ่จะคาดหวังให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่



คาดหวัง หรือ เป็นไปตามค่านิยมของสังคมมากกว่าจะพิจารณาที่ตัวเด็กเป็นสำคัญ ในความเป็นจริง พ่อแม่ต้องพยายามเลี้ยงลูกอย่างเข้าใจและส่งเสริมให้ลูกได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยเฉพาะเด็กต้องให้ความสำคัญกับการมีความสุขทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน ดังนี้

ความสุขที่บ้าน

บ้านควรเป็นสถานที่ที่อยู่แล้วมีความสุขและปลอดภัยที่สุด เนื่องจากได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เขารัก และคนที่เขามั่นใจว่ารักเขาที่สุด อีกทั้งยังเป็นที่อยู่อาศัยมาตั้งแต่เกิด สามารถพูด กิน และแสดงออกได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการทำให้บ้านเต็มไปด้วยความสุข อาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. คนในบ้านควรมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาดีต่อกัน ลดการทะเลาะเบาะแว้ง หรือ อย่างน้อยที่สุดต้องไม่ทะเลาะกันต่อหน้าลูก
2. พยายามให้มีการทำกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกันในบ้าน เช่น ทำอาหาร เล่นหมากruk ปลูกต้นไม้ ทำสวน ฯลฯ
3. ควรมีการทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ อาจเป็นมื้อเช้าหรือเย็น แต่หากไม่สามารถทำได้ ในสัปดาห์หนึ่งควรทานอาหารร่วมกัน อย่างน้อย 1 ครั้ง
4. จัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อยตามสมควร และควรให้ทุกคนรู้ว่าของใช้ต่างๆ เก็บไว้ตรงไหน
5. ในบ้านควรจัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับทุกคนในครอบครัว เพื่อจะได้มีสถานที่สำหรับผ่อนคลายจิตใจให้สงบ
6. ลดภาระบางเรื่อง หรือ ซื้อเครื่องทุ่นแรงมาช่วยบ้าง เช่น ซื้อกับข้าวมาทานในวันธรรมดา วันหยุดค่อยทำกับข้าวทานในครอบครัว และ ซื้อเครื่องซักผ้า เตารีดไอน้ำ หรือ อาจต้องจ้างรีดผ้าบ้าง เพื่อไม่ให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะการได้มีเวลาอยู่ร่วมกับครอบครัว และมีเวลาพักผ่อนบ้างมีคุณค่ากว่าเงินที่ต้องจ่ายไป



ความสุขที่โรงเรียน

ปัจจุบัน พ่อแม่มีเงินส่งลูกวัย 2 - 3 ขวบ เข้าโรงเรียนเตรียมอนุบาลทั้งที่ยังเด็ก อาจเป็นเพราะค่านิยมในสังคมที่ชื่นชมเด็กเก่ง โดยลืมไปว่า การส่งลูกไปโรงเรียนในวัยที่เด็กยังติดแม่และกลัวคนแปลกหน้า อาจเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ ยิ่งกว่านั้น เด็กอาจป่วยบ่อย เนื่องจากได้รับเชื้อโรคจากเพื่อนๆ จะสังเกตได้ว่า ในเด็กที่เข้าเรียนใหม่ๆ จะไม่สบายเป็นหวัด เป็นไข้เป็นๆ หายๆ เกือบตลอดปี ในความเป็นจริงควรจัดให้ลูกเข้าเรียนโรงเรียนอนุบาล ตอนอายุได้ 3 ปี

เมื่อถึงวัยที่เด็กต้องเข้าโรงเรียนอนุบาล พ่อแม่ควรมีการจัดการและมีการเตรียมความพร้อมให้กับลูกในหลายๆ เรื่อง ดังนี้

1. ไม่ควรพาลูกเข้าโรงเรียนอนุบาลเร็วเกินไป (ควรให้มีอายุ 3 ปีขึ้นไป)
2. เลือกโรงเรียนอนุบาลที่มีสภาพแวดล้อมดีและอยู่ไม่ไกลบ้านมากนัก พร้อมให้สังเกตว่าคุณครูดูแลเอาใจใส่เด็ก และดูสะอาดสะอ้านหรือไม่

3. ก่อนพาลูกไปโรงเรียนอนุบาลจริงๆ พ่อแม่ควรเตรียมความพร้อมให้กับลูก เพื่อให้เขาค้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนอื่น และได้เรียนรู้การเข้าสังคม ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- พาลูกไว้กับญาติๆ หรือ คนใกล้ชิดก่อน
- ให้ลูกเล่นกับเพื่อนๆ หรือ พาลูกไปเล่นกับเด็กอื่นตามสถานที่ต่างๆ บ้าง เช่น สนามเด็กเล่น สวนสนุก พิพิธภัณฑ์ ฯลฯ
- พาลูกไปลองอยู่กับสถานรับเลี้ยงเด็ก ครึ่งละ 1 - 2 ชั่วโมง สักช่วงหนึ่ง

4. สร้างความมั่นใจให้กับลูกก่อนที่ลูกจะต้องไปอยู่กับคนอื่นจริงๆ เพื่อให้ลูกคลายกังวลกับการต้องแยกจากพ่อแม่ เช่น หากบอกลูกว่าจะกลับมาหา ก็จะต้องกลับมาหาลูกจริงๆ ให้ความมั่นใจกับคำพูดที่ให้ไว้กับลูก เพราะเมื่อถึงเวลาที่ต้องนำลูกไปอยู่โรงเรียนอนุบาลจริงๆ ลูกจะได้มั่นใจว่าคุณพ่อคุณแม่จะไม่ทิ้งเขาไปไหน ถึงเวลาที่จะได้กลับบ้าน

5. พาลูกไปทำความคุ้นเคยกับโรงเรียนอนุบาลก่อนไปอยู่จริงสัก 2 - 3 วัน
6. บอกให้ลูกรู้ล่วงหน้าว่าจะต้องไปอยู่โรงเรียนอนุบาล และเล่าให้ฟังว่าเขาจะเจอเพื่อนใหม่ มีของเล่น และหนังสือนิทานสนุกๆ มากมาย

7. เวลาไปส่งลูกที่โรงเรียนอนุบาล ให้พาลูกไปเล่นสิ่งที่เขาสนใจที่สุด เพื่อให้เขาเกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งส่วนใหญ่โรงเรียนจะใช้วิธีให้พ่อแม่รีบปลื้งตัวออกจากเขาโดยเร็ว อย่างไรก็ตามในเรื่องนี้ มีนักวิชาการแนะนำว่า โรงเรียนควรอนุญาตให้พ่อแม่เข้าไปอยู่ในห้องเรียนของลูกในเดือนแรก เพื่อให้เวลาเด็กได้ปรับความรู้สึก ได้สร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจโรงเรียนและคุณครู... อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโรงเรียนใดใช้วิธีนี้ คงเป็นเพราะเหตุผลเพื่อให้จัดการได้ง่าย

8. ชมเชยถ้าลูกยอมอยู่โรงเรียนอนุบาลดีๆ เพื่อให้ลูกรู้สึกดีและมีกำลังใจ
 9. อย่าทำให้ลูกมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อโรงเรียนอนุบาล เช่น ชูเข่าว่าจะพาไปอยู่โรงเรียนอนุบาลถ้าดีหรือชน ฯลฯ

10. หลังจากพาลูกไปโรงเรียนอนุบาลแล้ว ลูกไม่ยอมไปอีก ควรพูดคุยกับลูกอย่างใจเย็นๆ เพื่อหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร

11. ขอคำแนะนำจากเพื่อนๆ คุณแม่ ที่มีประสบการณ์พาลูกไปโรงเรียนอนุบาลมาก่อน เพราะอาจมีหลากหลายวิธีที่เป็นประโยชน์

12. คงต้องทำใจว่า เด็กปกติจะร้องไห้มากในช่วง 2 - 3 สัปดาห์แรก หลังจากนั้น 1 เดือน จะสามารถปรับตัวและหยุดร้องให้ได้เอง แต่หากลูกยังร้องไห้ไม่เลิก คงต้องหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร

การที่พ่อแม่มีการเตรียมความพร้อมก่อนพาลูกเข้าโรงเรียนอนุบาลเป็นเรื่องจำเป็น เพราะเมื่อลูกมีความพร้อม ลูกจะสามารถเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างมีความสุข และจะเป็นการสนับสนุนให้ลูกได้มีโอกาเรียนรู้อย่างเหมาะสมต่อไป

ลักษณะของโรงเรียนอนุบาลที่ดี ควรเน้นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนุกสนานเป็นหลัก สำหรับความรู้ควรแอบแฝงไประหว่างทำกิจกรรม และต้องฝึกให้เด็กรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยทำในรูปแบบของ “เรียนไปเล่นไป” เช่น การเล่นเกม การฟังนิทาน เพราะจะทำให้เด็กเพลิดเพลินและสนุกสนานกับการเรียน

เด็กวัยอนุบาล พ่อแม่หรือครูไม่ควรคาดหวังให้เด็กมีกติกาในการเล่น เพราะในวัยดังกล่าวเด็กชอบเล่นคนเดียว และยังไม่เข้าใจกติกา มารยาทมากนัก ดังนั้นพ่อแม่และครูจึงควรค่อยๆ เตรียมความพร้อม และให้การชี้แนะการปฏิบัติทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนให้สอดคล้องกันด้วย



ชี้แนะวิธีการแสวงหาความสุขในชีวิต

ความสุขของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความพอใจและภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ภูมิใจที่ได้ช่วยทำประโยชน์ให้กับสังคม ภูมิใจที่เป็นคนดี แต่ไม่ใช่ภูมิใจจากการมีวัตถุภายนอก เช่น การมีรถคันหรู การได้สวมเสื้อผ้ายี่ห้อแพงๆ ซึ่งไม่ได้นำความสุขที่แท้จริงมาให้

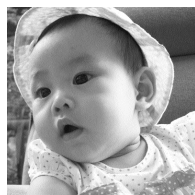
ความสุขสงบอย่างแท้จริงเกิดจากการปล่อยวาง หรือ ปรับใจได้เมื่อต้องพบกับเรื่องที่พลาดหวัง แต่ไม่ใช่การทำให้เป็นทองไม่รู้ร้อน คือ การไม่รับรู้ความทุกข์ หรือไม่สนใจคนอื่นว่าเขาจะทุกข์หรือสุขอย่างไร

ความสุขในวัยทารก อยู่ที่การได้รับการดูแลให้สบายเนื้อสบายตัว ได้รับนมและอาหารตรงตามเวลาที่ต้องการ ได้นอน ได้รับการสัมผัสการโอบกอดและปกป้อง ซึ่งจะเป็นรากฐานความมั่นคงทางจิตใจให้กับเขาต่อไป ในวัยเด็กเล็ก เด็กจะมีความสุขเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ คอยปกป้องให้กำลังใจ และในขณะที่เด็กได้เล่น หรือ ได้ออกสำรวจโลก พ่อแม่ต้องคอยดูแลสภาพแวดล้อมให้ดีและปลอดภัยสำหรับเด็ก

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นย่อมพบกับความไม่สมหวัง หรือ ปัญหาอุปสรรคต่างๆ บ้าง พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้สึกที่ดีให้ลูก เพื่อให้ลูกมีความอบอุ่นใจ แม้ชีวิตจะพบกับความไม่สมหวังบ้าง ด้วยการฝึกให้ลูกมองชีวิตในด้านบวก เช่น ลูกรู้สึกไม่พอใจเพื่อน พ่อแม่อาจช่วยโดยการอธิบายกับลูกว่าเพื่อนคนนั้นยังมีข้อดีด้านอื่น โดยอธิบายส่วนที่ลูกเองก็สามารถสังเกตเห็นได้และยอมรับ

การเรียนรู้เรื่องวิธีการแสวงหาความสุขในวัยเด็กนี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กเติบโตด้วยมีจิตใจมั่นคง มีความพึงพอใจในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถสร้างกำลังใจได้ แม้จะพบกับความผิดหวัง หรือความล้มเหลวใดๆ

ความสุขของเด็กจะเป็นความสุขแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือ สุขสนุกจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับเพื่อน เด็กที่ได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีพื้นฐานอารมณ์ดี

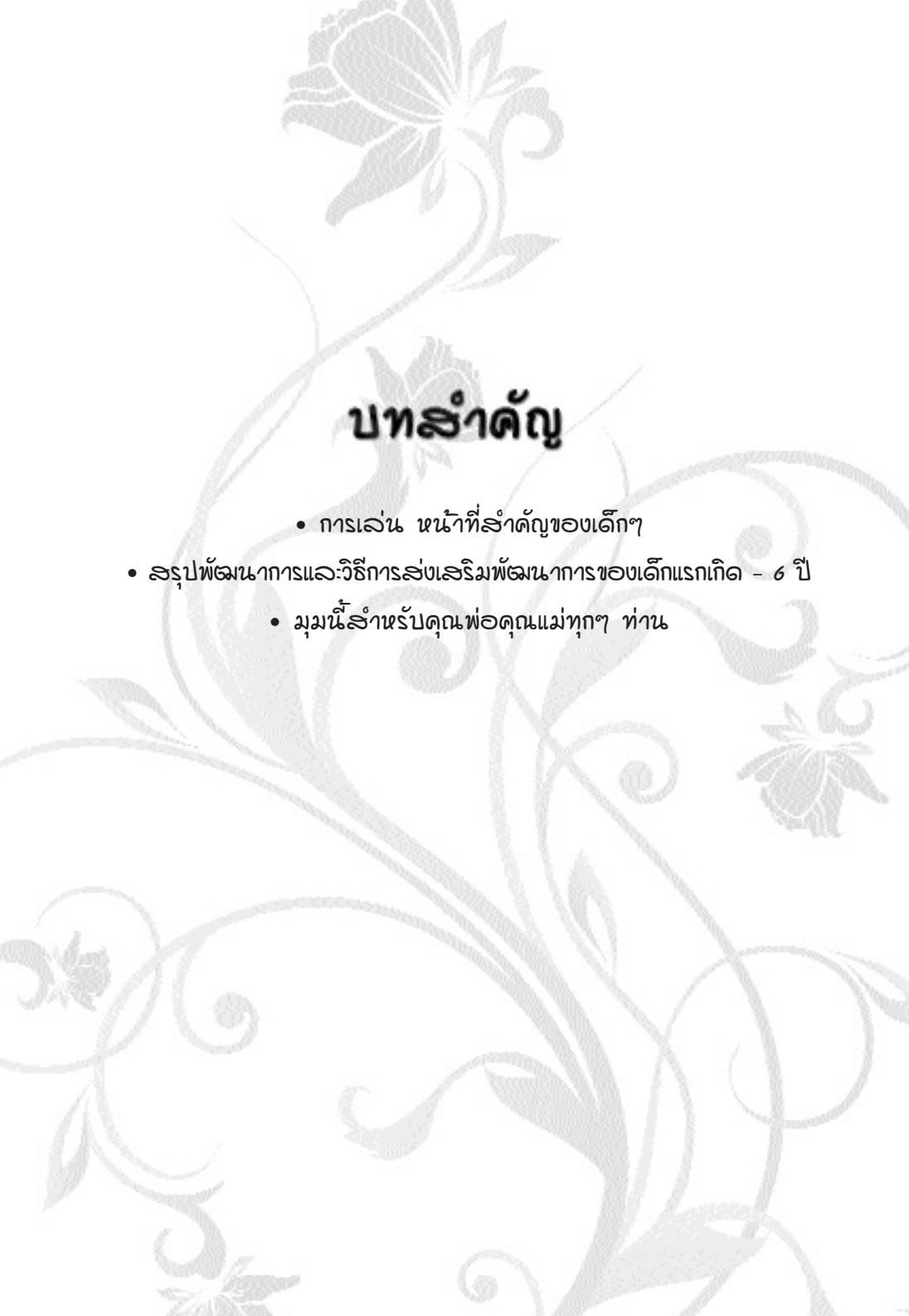


พ่อแม่สามารถปลูกฝังการสร้างความสุขให้กับลูกตามวัยและพัฒนาการของลูก วัยเด็กเล็กให้เขาได้มีโอกาสนเล่น หรือร่วมสนุกสนานกับเพื่อน และเมื่อถึงวัยเรียน จึงเริ่มสอนให้ลูกรู้จักการสร้างความสุขจากภายใน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อความสุข แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เขาชอบ เช่น เล่นดนตรี วาดรูป ไปเที่ยวสวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ หรือไปเที่ยวทะเล เป็นต้น

พ่อแม่ต้องช่วยลูกสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง ตั้งแต่วัยเล็ก หากเด็กได้รับความรัก ความสนใจ ชื่นชม ชมเชยจากผู้ใหญ่ เกิดการรับรู้ว่าตนมีความสำคัญมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง เขาจะรู้สึกเป็นสุข มีความพอใจในตนเอง และสิ่งต่างๆ รอบตัว

พ่อแม่ควรให้ลูกเรียนรู้เรื่องชีวิต ให้ลูกได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่หลากหลาย มากกว่ามุ่งแต่ความรู้ทางวิชาการ เพราะความรู้ทางวิชาการอย่างเดียวไม่สามารถนำพาให้ชีวิตพบความสำเร็จและความสุขอย่างแท้จริง ได้





บทสำคัญ

- การเล่น หน้าที่สำคัญของเด็กๆ
- สรุปพัฒนาการและวิธีการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแรกเกิด - 6 ปี
- มุมนี้น่าหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกๆ ท่าน

การเล่น หน้าที่สำคัญของเด็ก



เด็กกับการเล่นเป็นสิ่งคู่กัน การเล่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ เกิดขึ้นด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและทำให้เด็กได้เรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์และความรู้ให้แก่เด็ก โดยประสบการณ์ที่เด็กได้จากการเล่นจะนำไปสู่การรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การเล่นจึงเป็นหัวใจสำคัญสำหรับการพัฒนาความสามารถในทุกๆ ด้านของเด็ก ซึ่งช่วยให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีในอนาคต



ดังนั้น พ่อแม่ต้องจัดเวลาและสถานที่ให้ลูกได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย และสามารถเล่นได้อย่างปลอดภัย เพราะลูกต้องได้คืบ คลาน เกาะเดิน หรือ วิ่งเล่น และได้ออกกำลังกายในที่โล่งกว้างและปลอดภัย



นักวิชาการแนะนำว่า พ่อแม่ควรแบ่งเวลาอย่างน้อยวันละ 15 - 30 นาที เพื่อเล่นกับลูก พร้อมจัดหาของเล่นที่น่าสนใจตามวัยและความสามารถของลูก เพื่อให้ลูกได้สนุกกับการเรียนรู้ด้วยการเล่นอย่างปลอดภัย หากเห็นว่าลูกรำเริงแจ่มใส มีความสุข และเปล็ดเปล็น แสดงว่าการเล่นและออกกำลังกายของลูกอยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดีทำให้ลูกมีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และเรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีต่อไป



แนวคิดเกี่ยวกับการเล่น

1. การเล่นคือหน้าที่สำคัญของเด็ก
2. การเล่นเป็นโลกของเด็กซึ่งช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้
3. การเล่นช่วยส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาทั้งทางด้าน

ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคม

4. การเล่นเป็นความต้องการของเด็ก ซึ่งอาจมีทั้ง
 - การเล่นที่ต้องใช้พละกำลัง และ เล่นง่ายๆ
 - การเล่นแบบธรรมชาติ และ เล่นตามที่ผู้ใหญ่จัดเตรียมไว้ให้
 - การเล่นในที่ร่ม และ กลางแจ้ง
 - การเล่นคนเดียว และ เล่นกับเพื่อน
5. ผู้ใหญ่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์การเล่นให้แก่เด็กได้



ลักษณะการเล่นของเด็ก

1. การเล่นของเด็กจะไม่มีแบบแผน เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่รูปแบบของการเล่นจะมีการพัฒนาตามแต่ละช่วงวัย โดยส่วนใหญ่ในระยะแรก การเล่นของเด็กจะเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส ต่อเมื่อสติปัญญาของเด็กมีการพัฒนาขึ้น การเล่นก็จะมีความซับซ้อนมากขึ้น เป็นการเล่นที่ใช้ความสามารถของทักษะหลายๆ อย่างร่วมกัน และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนก็จะมีการเล่นร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น

2. เด็กมักชอบเล่นโดยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เพราะเด็กมักจะชอบทดสอบพละกำลังของตน เช่น การกระโดดขาเดียว การเคลื่อนไหวบนท่อนไม้หรือการเดินตามกำแพง ฯลฯ

3. การเล่นแบบสร้างจินตนาการจะมีมากที่สุดในเด็กอายุระหว่าง 5 - 8 ปี ส่วนการเล่นสมมติของเด็ก 4 ปี จะเล่นสมมติเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของสัตว์ และคนในครอบครัว

4. การเล่นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของเด็ก คือ การก่อสร้าง เด็กจะเริ่มรู้จักเก็บและสะสมสิ่งของเพื่อนำมาก่อสร้างหรือประดิษฐ์

5. การเล่นของเด็กและเวลาที่ใช้ในการเล่นโดยรวม จะลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีบทบาทหน้าที่ใหม่ๆ ให้เด็กทำมากขึ้น

6. ความสนใจในการเล่นของเด็กในแต่ละช่วงวัยจะมีความแตกต่างกัน นักวิชาการระบุว่า เด็กจะใช้เวลาในการเล่นของเล่นที่ชอบแต่ละชิ้น ดังนี้ เด็ก 2 ขวบ จะเล่นนานประมาณ 7 นาที, เด็ก 3 ขวบ ประมาณ 8.9 นาที, เด็ก 4 ขวบ ประมาณ 12.3 นาที สำหรับเด็กวัย 5 ขวบ ประมาณ 13.6 นาที



ประโยชน์ของการเล่น

การเล่นมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการของเด็กทุกๆ ด้าน ทำให้เด็กได้พัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของชีวิต ได้แก่

1. **ด้านร่างกาย** การเล่นเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากเด็กจะมีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเล่น ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถด้านการเคลื่อนไหว และช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงและพัฒนากล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่

2. **ด้านจิตใจและอารมณ์** การเล่นทำให้เด็กเกิดจินตนาการ รู้จักคิดและแก้ปัญหา เกิดความคิดสร้างสรรค์ และมีความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีความสุข หากเด็กต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ จากการเล่น และยังช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดีขึ้น และที่สำคัญที่สุด คือ หากลูกได้เล่นกับพ่อแม่ก็จะเป็นสร้างความสุขและสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกที่ดีที่สุดอีกด้วย

3. **ด้านการเรียนรู้** ของเล่นและการเล่นแต่ละแบบจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในทักษะที่แตกต่างกันไป ในของเล่นบางประเภทฝึกความสามารถด้านการเคลื่อนไหว ในทางกลับกันบางอย่างอาจฝึกในเรื่องของภาษา ดังนั้น เมื่อเด็กได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ๆ ความสามารถด้านต่างๆ ของชีวิตก็จะถูกพัฒนาเพิ่มขึ้น และจะซึมซับเป็นประสบการณ์ของเขาต่อไป

4. ด้านสังคม การเล่นกับผู้อื่น จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ผู้รอบข้าง รู้จักเหตุและผล ฝึกความอดทน การรอคอย รู้จักการแบ่งปัน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งจะทำให้เด็กรู้จักปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนอื่นต่อไป

5. ด้านภาษา เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะเล่นกับผู้อื่น ความสามารถด้านภาษาจะพัฒนาด้วยการเล่นจะช่วยให้เด็กมีความสามารถสื่อสารกับผู้รอบข้างได้ดีต่อไป

ลักษณะการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

1. อุปกรณ์ของเล่น เวลา และสิ่งแวดล้อมมีความเหมาะสม และปลอดภัย

2. เด็กได้เล่นตามความสนใจของเขา เพื่อที่เด็กจะได้มีอิสระเสรีทางความคิด สามารถใช้จินตนาการ และแสดงออกได้อย่างเต็มที่ โดยพ่อแม่เพียงแค่สังเกตอยู่ห่างๆ และให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเท่านั้น

3. ให้ความสนใจกระตือรือร้นซักถาม และมีส่วนร่วมแสดงความยินดีกับความสำเร็จกับเขา

4. ไม่ควรจัดหาของเล่นให้มากเกินไป เพราะนอกจากเป็นการสิ้นเปลืองแล้วยังทำให้เด็กเกิดความสับสนเลือกไม่ถูกว่าจะเล่นอะไรก่อนหลัง

5. เมื่อเด็กมีความสามารถในการเล่นมากขึ้น ควรจัดสิ่งแวดล้อมและอุปกรณ์การเล่นให้มีซับซ้อนมากขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึท้าทาย ทำให้เขาไม่เบื่องซึ่งจะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทักษะต่างๆ มากขึ้น

6. กระตุ้นและส่งเสริมให้เด็กมีการแสวงหาและสืบค้นด้วยตนเอง และให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาในสถานการณ์การเล่นแบบต่างๆ

7. ในขณะที่เล่นควรให้เด็กได้มีโอกาสแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมา พ่อแม่สามารถสังเกตได้จากสีหน้าและแววตาของเขา

8. ในเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นหรือมีการเล่นที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์มาก

9. ในเด็กที่เจ็บป่วย ควรเลือกของเล่นให้เหมาะกับสภาพร่างกาย จิตใจ และความสามารถของเด็กในขณะนั้น

10. ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะต้องบรรลุเป้าหมายทุกครั้ง

ของเล่นเป็นส่วนหนึ่งในการเล่นของเด็ก เป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ เป็นสื่อกลางในการกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเขา

การเลือกของเล่นสำหรับเด็กในวัยต่างๆ

อายุแรกเกิด - 1 ปี

นักวิชาการกล่าวว่า เด็กในวัยนี้กำลังเรียนรู้โดยผ่านประสาทสัมผัส เด็กจะตอบสนองต่อกลิ่น รส เสียง สัมผัส และภาพที่มองเห็นตลอดเวลา ดังนั้น ของเล่นจะต้องมีสีสันสดใส มีเสียง เคลื่อนไหวได้ หากเป็นของเล่นที่ให้เด็กหยิบถือ จะต้องมีน้ำหนักเบาขนาดเหมาะกับมือ ไม่มีเหลี่ยมแหลมคม และต้องมีขนาดใหญ่กว่ากำปั้นของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่น สำหรับประเภทของเล่น มีดังนี้

1. ของเล่นฝึกการรับรู้การเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกาย การประสานระหว่างมือกับตา ได้แก่

- ของเล่นพัฒนากล้ามเนื้อตา เช่น ปลาตะเพียน โมบาย
- ของเล่นพัฒนากล้ามเนื้อมือหยิบจับ เช่น ตุ๊กตายาง

2. ของเล่นฝึกการรับรู้ทางเสียง เช่น ของเล่นมือเขย่า เครื่องดนตรี

3. ของเล่นฝึกการเคลื่อนที่ เช่น ตุ๊กตาไถลาน



อายุ 1 - 2 ปี

เด็กวัยนี้จะซุกซน เริ่มเดินได้ด้วยตัวเอง ช่วงแรกๆ อาจยังไม่มั่นคงนัก ชอบเดินเกาะจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง กล้ามเนื้อในการทรงตัว แขนขา มีการพัฒนามากขึ้น เมื่อเดินได้เองจะเริ่มสำรวจสิ่งแวดล้อม ปีนป่าย ขึ้นบันได ต้องระมัดระวังความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด เด็กวัยนี้ต้องการของเล่นสำหรับร่างกายที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง โดยเฉพาะของเล่นที่ชี้หรือปีนป่ายได้ เช่น รถเข็นที่นั่งแล้วลากดึงได้ รถโยกแยก กลองเสียง ระนาดเล็ก สำหรับประเภทของเล่นมีดังนี้

1. ของเล่นช่วยสร้างความมั่นใจ เด็กจะชอบการขว้างโยน รื้อ และ ใช้กำลัง เช่น ของเล่นที่รื้อได้, เทแล้ว กระจายได้, ทูบได้, กัดได้ และรถเข็น

2. ของเล่นสร้างความคล่องตัว เช่น ลูกบิดเม็ดใหญ่ที่รื้อได้, กลองใส่ของ เพราะเด็กจะชอบ เล่นหยิบเข้าหยิบออก

3. ของเล่นสร้างสรรค์ เช่น เครื่องเคาะ เครื่องเขย่า และของเล่นที่ลากจูงไปมาได้ เช่น รถไฟ รถลากต่อ



อายุ 2 - 3 ปี

เด็กวัยนี้เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น เด็กจะเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น และทรงตัวได้ดีขึ้น เพราะกล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรงมากขึ้น และจะเริ่มมีพัฒนาการทางอารมณ์และความสามารถทางกาย เด็กจะเริ่มชอบเล่นสมมติเลียนแบบ สนใจของเล่นที่มีความหลากหลายในชุดเดียวกัน เช่น ชุดหม้อข้าวหม้อแกง แท่งไม้ประกอบ เกมปริศนาต่างๆ เครื่องดนตรี (แตร ออร์แกนหลัก กลอง เทปบันทึกเสียง) รวมทั้งของเล่นอื่นๆ เช่น ตุ๊กตา ลูกบอล รถลาก แป้งปั้น หนังสือภาพประกอบ นอกจากนั้น เด็กวัยนี้จะชอบการเล่นที่มีการออกกำลัง เช่น การได้วิ่งเล่น กระโดด ปีนป่าย เตะลูกบอล สำหรับประเภทของเล่น มีดังนี้

1. ของเล่นระบายอารมณ์ เช่น ค้อนตอก เครื่องดนตรี ของเล่นที่เขย่า กระแทก หรือ ทูบได้

2. ของเล่นที่สร้างความรักและผูกพัน เช่น ตุ๊กตา

3. ของเล่นทดลองปัญญา เช่น ไม้บล็อก

กล่องบรรจุรูปทรง ห่วงคล้องเสา ตัวต่อ ภาพต่อ

4. ของเล่นลองพลังและความสามารถ เช่น รถเข็น

จักรยานสามล้อ ของเล่นที่ถอดประกอบได้

ในวัยนี้การเล่นกับเพื่อนของเด็กจะไม่มี

ความชัดเจน ส่วนใหญ่จะชอบเล่นคนเดียว แต่เล่น

อยู่ข้างๆ เพื่อน เมื่ออายุใกล้ 3 ขวบ จึงจะเริ่มเล่นกับเพื่อน



อายุ 4 - 6 ปี

เด็กอายุเฉลี่ย 4 ปี การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วขึ้น ชอบเล่นกลางแจ้ง สนามเด็กเล่น และเครื่องเล่นที่ซับซ้อนได้ ชอบเล่นเป็นกลุ่ม และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น เลียนแบบพฤติกรรมพ่อแม่ ดารานักร้อง และสัตว์ต่างๆ ฯลฯ สำหรับการเล่นกับเพื่อนจะมีความชัดเจนขึ้น มีการตกลง มีกฎ และมีความหมายมากขึ้น

การเล่นแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเล่นคนเดียวหรือเล่นกับเพื่อน จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาปัญญา รู้จักแก้ปัญหา และมีความคิดสร้างสรรค์ โดยธรรมชาติของเด็กเล็กจะชอบเล่นหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน



หลักการเลือกของเล่นให้ลูก

การจัดหาของเล่นลูก ควรเน้นของเล่นที่กระตุ้นการใช้ปัญญา หรือ ส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก และมีความจำเป็นเป็นหลัก ไม่ควรซื้อของเล่นที่เด็กทำอะไรไม่ได้ นอกจากแต่จับสัมผัส เช่น ของเล่นที่เป็นรูปหล่อพลาสติก หรือ แกะสลักไม้ เพราะของเล่นเหล่านี้ เด็กจะเบื่อหน่าย และไม่มีประโยชน์

เกณฑ์ในการเลือกของเล่น ได้แก่

1. ต้องมีความแข็งแรง ไม่แตกหักง่าย และไม่มีรอยแหลมคม



2. ขนาดต้องไม่เล็กจนเกินไป (มีขนาดไม่เล็กกว่ากำปั้นเด็ก)
3. สีที่ใช้ทำของเล่นต้องมีความปลอดภัย
4. เก็บรักษาและทำความสะอาดง่าย
5. ระบุอายุของเด็กที่เหมาะสมของเล่น และอธิบายวิธีการเล่นชัดเจน

ข้อควรระวังในการเล่นของเด็ก

1. ห้ามเล่นปลั๊กไฟ ไม่ชดไฟ สารพิษ สัตว์ดุร้าย สัตว์มีพิษ หรือของมีคม
2. การเล่นที่โลดโผนหรือรุนแรงเกินไป
3. การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น เล่นผิดเพศ เล่นอาวุธ
4. สถานที่ไม่ปลอดภัย เช่น ถนน ที่สูง ใกล้แหล่งน้ำ
5. ของเล่นที่มีสีสันสดใสเกินไปอาจมีสารพิษที่เป็นอันตราย หรือ อาจแตกหักง่ายจนอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ หรือ ติดคอสาหัสได้
6. ควรให้เด็กเล่นอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
7. ไม่ควรให้เล่นเกมกดและวิดีโอเกมตามลำพังและมากเกินไป เพราะจะบั่นทอนสุขภาพ และจะทำให้เด็กขาดโอกาสในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างอื่น ที่สำคัญ ยังอาจชักนำให้เด็กมีนิสัยติดการพนันด้วย

สาระที่ควรรู้

- ของเล่นที่บ่งเกินไป จะทำให้เด็กเบื่อ ไม่อยากเล่น ไม่ให้ความสนใจสำหรับของเล่นที่จกเกินไป จบั่นทอนความสนใจ และทำให้เด็กรู้สึกท้อถอย
- การจัดการกับของเล่นของลูกนึ่งที่วางอยู่เกลื่อนบ้าน อาจทำได้บ้างๆ ด้วยการซื้อตะกร้าพลาสติกขนาดใหญ่ไว้ที่มุนนึ่ง เพื่อจะได้เก็บได้สะดวก
- เด็กที่ไม่ต้องได้เล่นกับเพื่อนๆ นอกจากช่วงเวลาที่จะได้เล่นสนุกสนานตามวงแล้ว จ้งทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญ เช่น ทักษะในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สรุปพัฒนาการเด็กและ วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 6 ปี

อายุ	ความสามารถ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
1 เดือน	- สบตา - จ้องหน้าแม่	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - ยิ้มแย้ม มองสบตา เล่นพูดคุยกับลูก - เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตาม - อุ้มบ่อยๆ อุ้มพาดบ่าข้าง - ร้องเพลงเบาๆ ให้ลูกฟังบ้าง
2 เดือน	- คอยอ้อแอ้ ยิ้ม มองตาม - ชันคอในท่าคว่ำ	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - เล่นกับลูกโดยแขวนของสีสดที่เคลื่อนไหวได้ ห่างจากหน้าลูก ประมาณ 1 ศอก ให้ลูกมองตาม - พูดคุย ทำเสียงต่างๆ และร้องเพลง - ให้ลูกนอนคว่ำในที่นอนที่ไม่นุ่มเกินไป
3 เดือน	- ชันคอได้ตรงเมื่ออุ้มนั่ง - ส่งเสียงโต้ตอบ	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - อุ้มทำนัง พูดคุยทำเสียงโต้ตอบกับลูก - ให้ลูกนอนเปลที่ไม่มีดทับ
4 เดือน	- ไชวคว่ำ - หัวเราะเสียงดัง - ชูคอตั้งชันในท่าคว่ำ	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - จัดที่ที่ปลอดภัยให้ลูกหัดคว่ำ คืบ - เล่นกับลูกโดยชูของเล่นให้ลูกไชวคว่ำ - ชมเชยให้กำลังใจเมื่อลูกทำได้





อายุ	ความสามารถ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
5 เดือน	- คืบ - พลิกคว่ำ พลิกหงาย	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - หาของเล่นสีสันๆ ขึ้นใหญ่ๆ ที่ปลอดภัยให้หยิบจับ และคืบไปหา - พ่อแม่ช่วยกันพูดคุยโต้ตอบ ยิ้มเล่นกับลูก - พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก เช่น อาบน้ำ กินข้าว
6 เดือน	- คว่ำของมือเดียว - หันหาเสียงเรียกชื่อ - ส่งเสียงต่างๆ ได้ตอบ	- ให้กินนมแม่อย่างเดียว - เวลาพูดให้เรียกชื่อลูก - เล่นโยกเยกกับลูก หาของให้จับ
7 เดือน	- นั่งทรงตัวได้เอง - เปลี่ยนสลับมือถือของได้	- อุ้มให้น้อยลง ให้ลูกได้คืบ และนั่งเล่นเอง โดยมีแม่คอยระวังอยู่ข้างหลัง - ให้เล่นสิ่งที่มีสีและขนาดต่างกัน เช่น ลักษณะผิวเรียบ - หยาบ, อ่อน - แข็ง - ให้หยิบจับสิ่งของเข้า - ออก จากถ้วยหรือกล่อง
8 เดือน	- มองตามของที่ตก - กลัวคนแปลกหน้า	- กลิ้งของเล่นให้ลูกมองตาม - พูดและทำท่าทางเล่นกับลูก เช่น จ๊ะเอ๋ จับปุดา แมงมุ่ จ้ำจี้ ตบมือ ฯลฯ
9 เดือน	- เข้าใจเสียงห้าม - เล่นจ๊ะเอ๋ ตบมือ - ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของชิ้นเล็ก	- หัดให้เกาะยืน เดิน - หัดให้ลูกใช้นิ้วหยิบ จับของกินชิ้นเล็กเข้าปาก เช่น ข้าวสุก มะละกอก่อน พักทอง (แต่ห้ามให้เมล็ดถั่ว เล่นกระดุม หรือสิ่งอื่นที่อาจติดคอสำคัญได้)



อายุ	ความสามารถ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
10 เดือน	- เหนี่ยวตัว - เกาะยืน เกาะเดิน - ส่งเสียงต่างๆ เช่น “หม่ำหม่ำ” “จ๋าจ๊ะ”	- จัดที่ให้ลูกคลาน และเกาะเดินอย่างปลอดภัย - เรียกลูกและชูของเล่นให้ลูกสนใจเพื่อลุกขึ้นจับ
1 ปี	- ตั้งไข่ - พูดเป็นคำที่มีความหมาย เช่น พ่อแม่ - เลียนเสียง ท่าทาง และเสียงพูด	- ให้ลูกมีโอกาสเล่นสิ่งของโดยอยู่ในสายตาผู้ใหญ่ - พูดชมเชยเมื่อลูกทำสิ่งต่างๆ ได้ - พูดคุย ชี้ และบอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย - สอนให้รู้จักฟัน แปรงสีฟัน และการแปรงฟัน
1 ปี 6 เดือน	- เดินได้เอง - ชีส่วนต่างๆ ของร่างกายตามคำบอก - ดื่มน้ำจากถ้วย	- พูดคุยโต้ตอบ ชีชวนให้เด็กสังเกตของและคนรอบข้าง - ให้หาของที่ซ่อนใต้ผ้า - ชีให้ดูภาพ และเล่าเรื่องสั้นๆ ให้ลูกฟัง
1 ปี 6 เดือน	- เดินได้คล่อง - รู้จักขอ และ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้	- ให้โอกาสลูก เดิน วิ่ง และหยิบจับสิ่งของโดยระวังความปลอดภัย - ร้องเพลง คุยกับลูก เกี่ยวกับสิ่งรอบตัว เล่นเกมง่ายๆ - จัดหาและทำของเล่นที่มีสีและรูปทรงต่างๆ
1 ปี 9 เดือน	- พูดแสดงความต้องการ - พูด 2-3 คำ ติดต่อกัน เริ่มพูดโต้ตอบ - ชีดเขียนเป็นเส้นได้	- เมื่อลูกพยายามทำสิ่งใด ควรสนใจชี้แนะและให้กำลังใจ โดยให้ลูกคิดและทำเองบ้าง - ฝึกลูกให้ช่วยตัวเอง เช่น ชับถ่ายเป็นที่รู้จักล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย - ให้ลูกมีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในบ้าน





อายุ	ความสามารถ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
2 ปี	- เรียกชื่อสิ่งต่างๆ และคนที่คุ้นเคย - ตักอาหารกินเอง	- พ่อแม่ต้องทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีอย่างสม่ำเสมอ และอบรมสั่งสอนลูกด้วยเหตุผลต่างๆ - สอนลูกให้รู้จัก ทักทาย ขอบคุน และขอโทษในเวลาที่เหมาะสม
2 ปี 6 เดือน	- ซักถาม “อะไร” - ร้องเพลงสั้นๆ - เลียนแบบท่าทาง - หัดแปรงฟัน	- พาลูกเดินรอบบ้าน และบริเวณใกล้ๆ ชี้ชวนให้สังเกตสิ่งที่พบเห็น - หมั่นพูดคุยด้วยคำพูดที่ชัดเจน และตอบคำถามของลูกโดยไม่ดุ หรือแสดงความรำคาญ - ชวนลูกแปรงฟันเมื่อตื่นนอน และก่อนนอนทุกวัน
3 ปี	- บอกชื่อและเพศตนเองได้ - รู้จักให้ รับ และการรูดคอย	- สนับสนุนให้พูด เล่าเรื่อง ร้องเพลง ชิดเขียน และทำท่าทางต่างๆ - สังเกตท่าทาง ความรู้สึกของลูก และตอบสนองโดยไม่บังคับ หรือตามใจลูกเกินไป ควรค่อยๆ รู้จักผ่อนปรน - จัดหาของที่มีรูปร่าง และขนาดต่างๆ ให้ลูกเล่น หัดขีดเขียน หัดนับ แยกกลุ่ม และเล่นสมมติ
3 ปี 6 เดือน	- ซักถาม “ทำไม” - ล้างหน้าแปรงฟันเองได้ - บอกขนาดใหญ่ - เล็ก, ยาว - สั้น - รู้จักสี ถูกต้อง 4 สี - ไม่ปีสวาะรดที่นอน - เล่นรวมกับคนอื่น - รอดตามลำดับก่อนหลัง	- ตอบคำถามของลูก ให้หัดสังเกต - เล่าเรื่องจากภาพ คอย ซักถามเรื่องที่เล่า - ฝึกให้ลูกใส่เสื้อผ้า ติด และกลัดกระดุม รูดซิป สวมรองเท้า

อายุ	ความสามารถ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
4 ปี	- ยืนทรงตัวขาเดียว และเดินต่อเท้า เลือกลงที่ต่างจากพวกได้ - นับได้ 1 - 10 - รู้จักค่าจำนวน 1 - 5 - บอกสีได้ 4 สี	- ให้ลูกหัดเดิน บนไม้กระดานแผ่นเดียว หัดยืนทรงตัวขาเดียว และกระโดดข้ามเชือกเดี่ยวๆ - เล่นทาย “อะไรเอ๋ย” กับลูกบ่อยๆ พิกัดนับสิ่งของ และหยิบของตามจำนวน 1 - 5 ชิ้น - พิกัดให้สังเกต เปรียบเทียบ สิ่งที่แตกต่างกัน และจัดกลุ่มสิ่งๆที่เหมือนกัน - ดูแลให้ลูกหัดแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
5 ปี	- พบผู้ใหญ่รู้จักไหว้ทำความเคารพ - รู้จักขอบคุณ - รู้จักเล่าเรื่องสั้นๆ - รู้ค่าจำนวน 1 - 10	- ให้ขีดเขียนวาดรูป ระบายสี พับกระดาษและปั้น - ดูแลให้แปรงฟันให้สะอาดก่อนนอนทุกคืน - อ่านหนังสือให้ลูกฟัง พิกัดให้อ่าน และเขียนตัวอักษร ตัวเลข - พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับบุคคล และประเพณีในท้องถิ่น
6 ปี	- นับได้ 1 - 30 รู้ค่าจำนวน 1 - 10 - รู้จักซ้าย - ขวา - เริ่มอ่านและเขียนตัวอักษร และตัวเลข	- ให้ลูกนับสิ่งของที่พบเห็น หัดอ่าน เขียนรูป และตัวอักษร - พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับบุคคลต่างๆ และประเพณีท้องถิ่น - ให้ลูกวาดรูปตามความคิดของตน และเล่าเรื่องจากรูปที่วาด หรือ อธิบายสิ่งที่ตนพบเห็น

ที่มาข้อมูล : แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี โรงพยาบาลรามารินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.nyb.go.th/document/content/child/0-5-1.htm>



มุมนี้นำรับคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน

พระพุทธเจ้า (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) ได้ทรงแสดงฐานะของพ่อแม่ไว้ว่า

1. เป็นพระพรหม เป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้ให้ชีวิตกับลูก เป็นผู้เลี้ยงลูก และเป็นผู้แสดงโลกนี้แก่ลูก

2. เป็นบูรพาจารย์ของลูก คือ เป็นครูคนแรก สอนตั้งแต่ กิน ดื่ม นั่ง นอน เดิน พูด ทุกอย่างที่จะใช้ในการดำเนินชีวิต หรือ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองต่อไป

3. เป็นอาหุโนบุญคุณของลูก คำว่า “อาหุโนบุญคุณ” เป็นคำเรียกพระอรหันต์ และพระอริยะทั้งหลาย ในสังคมไทยจึงเรียกพ่อแม่ง่ายๆ ว่าเป็นพระอรหันต์ของลูก คือ มีคุณธรรม อย่างน้อยท่านมีจิตใจบริสุทธิ์ต่อลูก รักลูกด้วยใจจริง ไม่มีอะไรเคลือบแฝง

อาจกล่าวสั้นๆ ได้ว่า พ่อแม่เป็นพระพรหม เป็นอาจารย์คนแรก และ เป็นพระอรหันต์ของลูก

ซึ่งหากพ่อแม่ทำหน้าที่ได้ทั้ง 3 ประการ ดังกล่าว ความสุขในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะว่า พ่อแม่ต้องมีพรหมวิหาร 4 ได้แก่

1. มี “เมตตา”เอ็นดูรักใคร่ลูก
2. มีความ “กรุณา” สงสารลูกในยามที่ลูกมีความทุกข์ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
3. มี “มุทิตา” ความพลอยยินดีในความสุสำเร็จของลูก
4. มี “อุเบกขา” รู้จักทำใจ ปล่อยวางได้ ในยามที่ไม่อาจช่วยเหลือสนับสนุนอะไรลูกได้มากกว่าที่ได้ทำไปแล้ว

หากพ่อแม่สามารถรักษาพรหมวิหาร 4 ให้สมคูลได้ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะช่วยหล่อหลอมให้บุคคลมีจิตใจอ่อนโยนต่อผู้อื่น ครอบครัวก็จะเป็นอยู่ดี เป็นรากฐานที่ดีของสังคม เด็กที่เติบโตออกไปอยู่ในสังคม ก็จะช่วยสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างดีต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พ่อ - แม่เป็นผู้แสดงโลกแก่ลูก” ความหมายตรงนี้ลึกซึ้งมาก... คำว่า “แสดงโลกนี้แก่ลูก” เริ่มต้นคือ เด็กจะได้เห็นโลก เห็นธรรมชาติ เห็นผู้คนในโลกว่ามีอะไร เป็นอย่างไร ฯลฯ ลูกเรียนรู้ผ่านการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และเห็นพ่อแม่เป็นแบบอย่าง

การแสดงโลกแก่ลูกที่พ่อแม่เป็นผู้นำหรือชี้นำนั้น โดยทั่วไปจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึก ทำที ทศนคติต่อโลก ต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ในทางที่ดี ซึ่งจะต้องสร้างทศนคติ 4 ประการ ให้กับลูก ดังนี้

1. การมองเพื่อนมนุษย์ด้วยท่าทีอย่างมิตรไมตรี
2. มองสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะธรรมชาติ ด้วยความรู้สึกซาบซึ้ง เห็นความงาม ความสงบ ความประณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้ง
3. มองสิ่งทั้งหลาย และเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่าน่ารู้ น่าศึกษามีท่าทีของการสนองความใฝ่รู้ อยากศึกษา อยากค้นคว้า หาความจริงยิ่งขึ้นไป
4. มองความสัมพันธ์ของตนเองกับโลกและสังคม ด้วยท่าทีของการที่จะออกไปมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ และแก้ปัญหา หรือพัฒนาทำให้ดียิ่งขึ้น

พ่อแม่ต้องเลี้ยงดูและคอยดูว่า เด็กอยากทำอะไร และจะอย่างไรให้ดียิ่งขึ้น แล้วคอยเกื้อหนุน เด็กก็จะมีการพัฒนา หากในบ้านมีบรรยากาศของการเรียนรู้ร่วมกัน ก็จะเป็นความสุขของทุกคนอีกแบบหนึ่ง

พ่อแม่ต้องเริ่มปลูกฝังให้ลูกรู้จักเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้จะผ่านการฝึกพฤติกรรม ฝึกจิตใจ และฝึกปัญญา พอเขาได้ศึกษาเรียนรู้ ก็เกิดความรู้ อยากรู้ และเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการอยากรู้ เขาก็มีความสุขจากการเรียนรู้ สิ่งที่เขาชอบก็ได้เรียนรู้ เขาก็มีความสุข สิ่งไม่ชอบเขาก็ได้เรียนรู้ เขาก็มีความสุข เขาจะสามารถมีความสุขได้แม้แต่จากสิ่งที่ไม่ชอบ เมื่อถึงตอนนี้เป็นอันว่าหลุดพ้นจากการเวียนวนของความสุข - ทุกข์ ที่จมอยู่ในวังวนของความชอบ - ไม่ชอบ กลายเป็นว่าสามารถมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์ เพราะการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์

การศึกษาเรียนรู้ในครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญ พ่อแม่ควรปลูกฝังคุณธรรม และชี้นำให้เกิดปัญญา โดยพิจารณาถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ฝึกให้ลูกเป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่สร้างสรรค์ มองความหมายและคุณค่าของวัตถุและสิ่งของต่างๆ ได้ถูกต้อง และรู้จักใช้วัตถุเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ช่วยเกื้อหนุนสังคม ให้มีความร่มเย็นเป็นสุขต่อไป

เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ต้องปฏิบัติ

พ่อแม่ควรทราบว่า ธรรมชาติของเด็กทั่วไปจะมีความเห็นแก่ตัว คิดถึงตนเองก่อน และมักคิดว่าความคิดความต้องการของเขาเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการอบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนดี ก็ควรให้ความสำคัญกับเรื่องดังนี้

1. ศึกษานหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก การที่พ่อแม่ในปัจจุบันจะสามารถเลี้ยงดูลูกได้ดีนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง คือ พ่อแม่ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูก เพื่อให้สามารถนำเนื้อหาความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการอบรมเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคงปฏิเสธไม่ได้ว่า แม้พ่อแม่จะมีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกให้ดีอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง ก็ยากที่จะสามารถเลี้ยงลูกได้ดีอย่างที่ตั้งใจ

มีข้อมูลที่น่าสนใจ คือ คนไทยอ่านหนังสือเฉลี่ยปีละ 2 เล่มเท่านั้น เพราะเหตุผลที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ในขณะที่เพื่อนบ้าน เช่น คนเวียดนามอ่านหนังสือเฉลี่ยปีละ 60 เล่ม สำหรับคนสิงคโปร์อ่านหนังสือเฉลี่ยปีละ 45 เล่ม ทั้งนี้ ไม่มีข้อมูลว่าหนังสือที่อ่านนั้น เป็นหนังสือประเภทใด แต่หากจะสรุปว่าพ่อแม่คนไทยอ่านหนังสือเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกน้อยมากก็คงจะไม่ผิด

ในอดีตเด็กไทยเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง มีพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่มากมายคอยให้คำแนะนำสั่งสอน และช่วยประคับประคองจิตใจให้กับเด็ก พ่อแม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแลเอาใจใส่และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สังคมเพื่อนบ้านมีการช่วยเหลือพึ่งพากัน การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเรียบง่าย อีกทั้งยังได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ไม่มีการแก่งแย่งแข่งขัน และไม่มีความต้องการมีวัตถุ

อะไรมากมายก็สามารถใช้ดำเนินชีวิตอยู่ได้ ดังนั้น การเลี้ยงดูเด็กในอดีต จึงไม่ได้ยุ่งยากมากมายนัก

แต่สังคมในปัจจุบันเต็มไปด้วยความตึงเครียด บางครอบครัวมีการทะเลาะกันแทบทุกวัน บางครอบครัวแตกแยก ขาดญาติผู้ใหญ่คอยประคับประคองทางจิตใจให้กับลูกหลาน ในขณะที่พ่อแม่เองก็แทบไม่มีเวลาจะพูดคุยกับลูก สภาวะแวดล้อมที่มีแต่มลพิษ เพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กันแต่ไม่รู้จักกัน ชีวิตที่ต้องรีบเร่งแก่งแย่งแข่งขัน ประกอบกับกระแสบริโภคนิยม ที่มุ่งแสวงหาเงินทองและทรัพย์สิน จนอาจลืมไปว่า การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงนั้นเป็นเช่นไร

ดังนั้น ปัจจุบันพ่อแม่จึงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างถูกต้อง เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้เพียงพอในการเลี้ยงดูลูก และรู้จักปรับวิถีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวให้เหมาะสมกับยุคสมัย ทั้งนี้ เพื่อที่พ่อแม่จะได้สามารถทาบพบาทหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูและหล่อหลอมให้ลูกได้เติบโตเป็นคนดี มีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขอย่างที่ตั้งใจต่อไป

2. ใช้เวลาและดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิด พ่อแม่ต้องใช้เวลาและเอาใจใส่ลูกๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความผูกพันระหว่างกัน เพราะความมั่นคงทางใจมีความสำคัญมากต่อชีวิตจิตใจของลูก

เด็กจะมองเห็น ได้ยิน รู้จักตอบสนองต่อรส กลิ่น และสัมผัสตั้งแต่แรกเกิด เรียนรู้ได้เร็วจากคนใกล้ชิด จากประสบการณ์และการกระทำของตนเอง พ่อแม่จึงต้องใช้เวลาอยู่ใกล้ชิด มองหน้าสบตา ยิ้มแย้ม สัมผัสอย่างอ่อนโยน พูดคุยโต้ตอบ และเล่นกับเขา รวมถึงต้องจัดสภาพแวดล้อมให้ดูน่าสนใจและปลอดภัย และทำกิจกรรมต่างๆ กับลูกโดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของลูกเป็นสำคัญ

3. อบรมสั่งสอนพร้อมกับการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ที่กล่าวเช่นนี้เพราะการอบรมสั่งสอนหรือหล่อหลอมไม่ใช่เพียงแค่การ “พูดสอน” เพราะเด็กยังเล็กเกินกว่าที่จะทำความเข้าใจ แต่เขาจะรับรู้และเรียนรู้จากการแนะนำ หรือการอธิบายด้วยการยกตัวอย่าง และซึมซับจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่สำคัญ คือ การเรียนรู้จากการกระทำของพ่อแม่เขาเอง ดังนั้น พ่อแม่จึงควรอบรมสั่งสอนพร้อมเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกในด้านต่างๆ ดังนี้



- ความกตัญญูทวดเวที
- ความซื่อสัตย์
- ความประหยัด มัธยัสถ์ และรู้จักพอเพียงในสิ่งที่ตนมี
- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธ หรือ ไม่พอใจ
- ความอดทน
- การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
- การให้การช่วยเหลือ และการแบ่งปัน
- ความมีวินัยต่อตนเองและผู้อื่น
- ความนับถือตนเอง
- ความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ
- การเอาชนะปัญหา และอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ
- การจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ฯลฯ

4. อบรมสั่งสอนผ่านกิจวัตรประจำวัน ด้วยการฝึกให้ลูกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการสอนเรื่องที่เป็นนามธรรมให้ลูกเห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยเรื่องที่ควรสอนมีดังนี้

- ความมีระเบียบวินัย เริ่มจากการกินนอนเป็นเวลา และรู้จักเก็บของเล่นเอง ฯลฯ

- ให้อ่านใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เช่น หากเห็นว่าลูกโกรธ ก็อาจพูดกับเขาว่า “แม่รู้ว่าลูกโกรธ แต่ลูกไม่ควรกระทืบเท้านะจ๊ะ” แล้วหาวิธีเบี่ยงเบนความสนใจของลูก เช่น “ของเล่นนั้นเป็นของพี่เขา ลูกมาเล่นอันนี้ดีกว่า”

- ฝึกให้ลูกรู้จักการรอคอย ซึ่งสามารถฝึกได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป เพราะช่วงนี้สมองของเด็กเริ่มเรียนรู้และควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ระบบประสาทสัมผัสทั้งการมองเห็น การได้ยิน ก็ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น เช่น เมื่อลูกรบเร้าจะกลับบ้าน ขณะพาไปเดินเล่น แม่อาจบอกกับลูกว่า “แม่รู้ว่าลูกอยากกลับบ้าน แต่ตอนนี้แม่ยังต้องคุยกับคุณป้าอยู่เลย รออีกเดี๋ยวนะจ๊ะ”

- สอนให้ลูกรู้จักแบ่งปัน ด้วยการให้เขาได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปัน เช่น “ลูกช่วงนี้อ่านหนังสือไปให้คุณตาคุณยายข้างบ้านหน่อยนะจ๊ะ” ซึ่งจะทำให้ลูกซึมซับบรรยากาศของการให้และแบ่งปันโดยไม่รู้ตัว

นอกจากนั้น ควรมีการสอนผ่านแบบอย่างที่ดีในสังคม เช่น

- สอนผ่านพฤติกรรมของผู้คนรอบตัวในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็กในวัยเดียวกัน หรือผู้คนต่างวัย พ่อแม่สามารถสอนได้ทั้งผลดี ผลเสียของพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดกับตนเอง เพียงแต่เลือกเรื่องที่สอนให้เหมาะสมกับวัยของเขา

- สอนผ่านรายการโทรทัศน์ที่ลูกดู นักวิชาการแนะนำให้เด็กอายุมากกว่า 2 ปี ดูโทรทัศน์ รวมทั้งสื่อการเรียนรู้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวิดีโอ วีซีดี หรือ เกมคอมพิวเตอร์ รวมกันไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์ หรือ ใช้สื่อการสอนทางโทรทัศน์

เพราะสื่อโทรทัศน์นอกจากเป็นการสื่อสารทางเดียวที่แทบไม่ได้ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการใดๆ แล้ว การที่ปล่อยให้เด็กใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์นานเท่าใด ก็จะมีพบเห็นภาพและเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น การดูโทรทัศน์สำหรับเด็กทุกวัย พ่อแม่ควรเลือกรายการที่เหมาะสม เพราะเด็กเล็กจะซึมซับสิ่งที่เขาเห็นได้ง่าย ที่สำคัญ พ่อแม่ควรอยู่กับลูกขณะดูโทรทัศน์พร้อมพูดคุยกับเขา เพื่อประเมินทัศนคติ วิธีคิด และมุมมองของลูก รวมทั้งสอดแทรกวิธีคิดและมุมมองตามบรรทัดฐานของครอบครัว และสังคมไปด้วย

6. ฝึกให้ลูกรู้จักช่วงเหลือตนเองอย่างเหมาะสมตามวัย อย่างน้อยที่สุดก็ให้สามารถทำกิจวัตรของตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่

ในเด็ก 2 - 3 ขวบ ที่ต้องเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรได้รับการฝึกให้ขับถ่ายเป็นเวลาและเป็นที่แน่นอน เมื่อเข้าโรงเรียนอนุบาล เด็กควรแปร่งฟันได้ ทานอาหารเองได้ เก็บที่นอนเป็น และสามารถบอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนได้ เป็นต้น

7. สร้างแรงจูงใจที่สื่ออย่างสม่ำเสมอ (การชมเชยและให้รางวัล)
รางวัลคือแรงจูงใจ เป็นกำลังใจ และเป็นความภาคภูมิใจในความสำเร็จ ดังนั้น พ่อแม่จึงควรชมเชยและให้รางวัลลูก เมื่อลูกพยายามทำความดี / ทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม (เช่น เลิกดูดขวดนม, ช่วยแม่เก็บของเล่น, ทำการบ้านเสร็จ ฯลฯ) หรือ

ในโอกาสพิเศษ (เช่น วันเกิด วันเด็ก ลูกสอบได้คะแนนดีขึ้น ฯลฯ) เพียงแต่ต้องไม่ชมเด็กจนพรวดเดียวและเกินจริง ที่สำคัญ อย่างน่ารางวัลมาสร้างเป็นเงื่อนไขกับเด็กว่าเขาต้องทำแบบนั้นแบบนี้แล้วจะได้รางวัล เพราะเด็กจะยึดติดกับรางวัล ทำอะไรก็หวังว่าจะได้รับรางวัลตอบแทน พอทำอะไรให้ใครแล้วไม่ได้รับรางวัลก็จะไม่อยากทำ หรือเกิดการเรียกร้องหาของรางวัลเมื่อจะทำความดี

หลักในการชมเชยและให้รางวัล คือ ต้องทำทันทีที่ลูกแสดงพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม และควรเลือกให้รางวัลหลายๆ แบบ เพื่อลดการยึดติดสิ่งของ ซึ่งวิธีการให้อาจกำหนดให้ลูกทราบล่วงหน้า หรือไม่ให้ทราบ แล้วแต่สถานการณ์ สำหรับรูปแบบของรางวัล มีดังนี้

รางวัลทางสังคม : รอยยิ้ม การสัมผัสหรือโอบกอด ได้รับความสนใจ เสียสละมือ การชมเชย ฯลฯ

กิจกรรม : หยอกล้อกับแม่ ไปเที่ยวนอกบ้าน ได้เล่นของเล่นสุดโปรด ได้เล่นกับเพื่อนที่สนามเด็กเล่นของหมู่บ้าน ฯลฯ

สิ่งของรางวัล : ไอศกรีม ขนม ตุ๊กตา ของเล่น ดินสอสี เงิน ฯลฯ

หลังจากนั้น จึงค่อยๆ ลดรางวัลลง จนกระทั่งเกิดคุณค่าในตัวของเขาเอง โดยไม่จำเป็นต้องได้รับรางวัลหรือสิ่งตอบแทน

เด็กมากมายสามารถเรียนรู้การเดิน การพูด การช่วยเหลือตนเอง แบ่งปันของเล่น ช่วยเหลืองานบ้าน ฯลฯ เพราะได้รับความสนใจและได้รางวัล บางอย่างจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงควรต้องสร้างแรงจูงใจที่ดีอย่างสม่ำเสมอ

อย่างไรก็ตาม เด็กแต่ละคนอาจชอบของรางวัลไม่เหมือนกัน พ่อแม่ต้องคอยสังเกตดูว่าลูกชอบอะไรแล้วเลือกสิ่งทีลูกชอบเป็นของรางวัล แต่อย่าลืมนึกถึงความเหมาะสม และอย่าให้รางวัลกลายเป็นสิ่งที่ทำร้ายลูก สำหรับครอบครัวที่มีลูกหลายคนการให้รางวัลต้องมีมาตรฐานเดียวกันเพื่อเด็กจะได้เรียนรู้เรื่องกติกาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย



ความเชื่อที่ผิดกับความจริงที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546 ได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ผิดกับจริงที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูกไว้อย่างน่าสนใจ จึงขอนำมากล่าวถึง ดังนี้

ความเชื่อที่ผิด	ความจริงที่ถูกต้อง
1. การรักลูก คือ การเลี้ยงดูให้ลูกสุขสบาย พ่อแม่ทำทุกอย่างแทนลูกได้ แม้แต่การตามเก็บสิ่งของที่ลูกทิ้งไว้ไม่เป็นที่ เป็นทาง (เด็กที่ถูกเลี้ยงดูอย่างสุขสบาย จะไม่เรียนรู้ที่จะช่วยและรับผิดชอบตัวเอง จึงขาดความอดทนในการแก้ไขปัญหา และเผชิญกับปัญหาไม่ได้)	1. ความรักที่ถูกต้องคือการเลี้ยงดูให้ลูกช่วยเหลือตนเอง และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งจะทำให้เด็กเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. การให้สิ่งของทุกอย่างที่ลูกต้องการ คือ การแสดงออกว่าพ่อแม่รักลูก ลูกอยากได้อะไรก็ให้ทุกอย่าง หรือ การให้อะไรลูกเกินความเป็นจริง หรือ การให้ลูกจับจ่ายใช้สอยมากเท่าที่ต้องการ (เด็กที่พ่อแม่ให้แต่ข้าวของเงินทอง จะเป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รู้จักการเป็นผู้ให้ เพราะเด็กยังควบคุมความอยากไม่ได้ จึงเป็นการสร้างค่านิยมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้เขาโดยไม่ตั้งใจ)	2. การให้ความรักทางจิตใจ เช่น การโอบกอด คำพูดชื่นชม ให้กำลังใจจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า และเด็กจะรับรู้ถึงความรักของพ่อแม่มากกว่าการได้รับรางวัลเป็นสิ่งของ
3. คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิต คือ คนที่เรียนดี พ่อแม่จึงให้ความสำคัญ และคาดหวังลูกเรื่องการเรียนมาก ให้ลูกเอาแต่เรียนอย่างเดียว เด็กบางคนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนพิเศษ ไม่มีโอกาสได้พัฒนาทักษะอื่นๆ และแทบไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย	3. คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องมีความสามารถที่หลากหลาย ไม่จำเป็นจะต้องเป็นการคิด การวางแผน การแก้ไขปัญหา ทั้งยังต้องมีทักษะพื้นฐาน เช่น การช่วยเหลือตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฯลฯ

ความเชื่อที่ผิด	ความจริงที่ถูก
(เด็กที่มุ่งการเรียนรู้คนเดียว จะทำให้สูญเสียโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมอื่นๆ อีกทั้งยังมีอารมณ์เคร่งเครียด ไม่สามารถปรับตัวได้หากต้องพบกับความผิดหวังเรื่อง การเรียน การงาน หรือ เรื่องอื่นๆ)	
4. การให้ลูกเรียนรู้จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี อินเทอร์เน็ต การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่างๆ จะทำให้เด็กใช้เวลาว่างได้ดี มีความเพลิดเพลิน ไม่รบกวนพ่อแม่ และทำให้เป็นเด็กฉลาด รู้เท่าทันโลก (ผลคือทำให้เด็กเป็นคนเจ้าสำราญ คิดแต่เรื่องไร้สาระ และยังขาดโอกาสที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์)	4. สื่อต่างๆ มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี เด็กยังไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี และยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เด็กจึงมักเลือกรับสื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ จึงเป็นหน้าที่ที่พ่อแม่จะต้องเลือกสื่อที่เหมาะสมให้ลูก กำหนดเวลา และให้เขาอยู่ในสายตาของพ่อแม่เพื่อจะได้ชี้แนะสิ่งที่ดีและเหมาะสมให้กับลูกได้
5. เด็กที่ยังเล็ก ไม่จำเป็นต้องสอนอะไรมาก เพราะโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้และคิดอะไรได้ด้วยตนเองว่าอะไรควรไม่ควร พ่อแม่จึงมักปล่อยปละละเลยไม่ว่ากล่าว หรือ จัดการอะไรเมื่อลูกเล็กทำสิ่งไม่ถูกต้อง เช่น เมื่อลูกเล็กใช้คำพูดหยาบคายกับผู้อื่น พ่อแม่ก็หัวเราะขบขัน คิดว่าเป็นเรื่องน่ารักน่าเอ็นดู และยินยอมให้เด็กทำเช่นนั้นต่อไป	5. ช่วงวัยเด็กเล็ก เป็นเวลาของการเรียนรู้ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะเป็นรากฐานของการเรียนรู้ต่อไป การเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์และสังคมที่สำคัญ เช่น การควบคุมอารมณ์ การรู้ว่าจะอะไรผิดหรืออะไรถูก การมีระเบียบวินัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก โตขึ้นอาจทำให้เด็กมีลักษณะไม่ดีจนแก้ไขได้ยาก



การปรับตัวของผู้ที่กำลังเป็นคุณพ่อคุณแม่

การเลี้ยงลูกให้ดี และไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการใช้ชีวิตคู่ ก็คือ สามีภรรยา ต้องส่งเสริมบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงลูกให้ซึ่งกันและกัน อย่าให้ปัญหาเรื่องลูกมาทำลายความสัมพันธ์ และอย่าให้ลูกเป็นทั้งหมดของชีวิต ที่สำคัญ ถึงแม้จะมีลูก คุณทั้งสองคนก็ยังคงต้องมีเวลาเป็นส่วนตัวของตนเองด้วย เพียงแต่อาจมีน้อยลงเมื่อมีลูก

ที่กล่าวเช่นนี้ เพราะมีสามีภรรยาไม่น้อยที่เมื่อเป็นพ่อแม่แล้ว จะมุ่งให้ความสำคัญต่อลูกมากกว่าคู่สมรส ซึ่งจะทำให้มีปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย และจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตร่วมกัน ท้ายที่สุดก็จะส่งผลกระทบกับลูก ...ลองใคร่ครวญดูว่า ลูกจะมีพัฒนาการทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีได้อย่างไร หากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน เด็กสามารถรับรู้ความรู้สึกของความขัดแย้งต่างๆ ได้ดี แต่ไม่สามารถเข้าใจและแยกแยะเหตุผลได้ การปรับให้มีความพอดีในการปฏิบัติ ตามบทบาทหน้าที่ทุกหน้าที่ให้ดี จะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด

ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกจะเกิดขึ้นได้ยาก หากชีวิตคู่ของพ่อแม่มีปัญหา ดังนั้น การสร้างชีวิตคู่ที่ดีจะเป็นรากฐานสำคัญในการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนดี มีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป



ปัจจุบันผู้หญิงมีการศึกษามากขึ้น สามารถทำงานหาเลี้ยงตนเองและจุนเจือครอบครัวได้ด้วย ดังนั้น สามี และคนในครอบครัวควรทำความเข้าใจว่า บทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูเด็ก และการทำงานบ้าน ซึ่งเดิมเป็นหน้าที่ของฝ่ายภรรยา จึงควรเป็นบทบาทหน้าที่ของทั้งสองฝ่ายที่จะต้องช่วยเหลือกัน เพียงแต่อาจมีบทบาทหรือความสำคัญที่แตกต่างกันเท่านั้น สำหรับผลดีของการช่วยเลี้ยงดูลูก และการช่วยเหลืองานบ้านของสามี นอกจากเป็นกำลังใจที่สำคัญแก่ภรรยาแล้ว ยังมีผลดีมากมาย ดังนี้



- พ่อได้มีโอกาสใกล้ชิดลูกมากขึ้น
- ลูกได้มีโอกาสในการซึมซับลักษณะของความเป็นผู้ชายจากพ่อ
- ลูกจะได้มีประสบการณ์ที่หลากหลายจากพ่อ
- โดยทั่วไปผู้ชายจะมีความคิดแปลกใหม่ จึงสามารถนำความคิดและทำ

กิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์ได้มากมาย ซึ่งย่อมจะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของลูก

- ภรรยาได้มีเวลาในการดูแลตนเอง และปรนนิบัติสามีมากขึ้น
- ลดภาวะความตึงเครียดจากความเหนื่อยล้าของฝ่ายภรรยา ซึ่งจะช่วย

ลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

- สามีมีความภูมิใจในการได้มีโอกาสช่วยเหลือภรรยา
- ผู้ชายจะมีความผูกพันและคุ้นเคยกับการอยู่บ้าน
- ผู้ชายจะได้มีความรู้สึกและเข้าใจในความรู้สึกของผู้หญิงในการต้องรับ

ภาระงานบ้าน และ ภาระในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น

- สร้างความรู้สึกใหม่ให้กับผู้ชายให้รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น
- สามีและภรรยาจะมีความภูมิใจในครอบครัวที่ร่วมสร้างมาด้วยกัน
- ครอบครัวมีความอบอุ่นเพราะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน



อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้ขายบางคนไม่มั่นใจที่จะเลี้ยงดูลูก ซึ่งอาจเกิดจากขาดความมั่นใจว่าจะทำบทบาทหน้าที่นี้ได้ดีพอ หรือบางคนอาจคิดว่าแม่น่าจะมีบทบาทที่สำคัญมากกว่า ซึ่งหากสามีมีความคิดดังกล่าว ภรรยาควรช่วยแนะนำและสร้างความมั่นใจให้แก่สามีในการทำหน้าที่นี้ เพราะพ่อคือคนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของลูก เป็นทั้งที่พึ่งทางปัญญา เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นตัวอย่างในความเป็นผู้ชายที่ดีที่สุดของลูก

สำหรับคุณแม่ควรให้ความสำคัญและอย่าละเลยต่อความต้องการของตนเอง ที่สำคัญต้องหาเวลาพักผ่อนให้มาก โดยเฉพาะในช่วงที่ลูกหลับ หรือขณะที่มีคนช่วยดูแลลูก และพยายามตัดความกังวลต่างๆ ลง หากสามารถจัดหาเครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องดูดฝุ่น จ้างคนรีดผ้า ฯลฯ ได้ ก็จะช่วยได้มาก ที่สำคัญควรขอความช่วยเหลือจากสามี ญาติ หรือ คนในครอบครัวบ้าง ไม่ควรพยายามทำทุกอย่างเอง เพราะจะทำให้เหนื่อยเกินไป จนไม่มีเวลาดูแลตนเอง ดูแลสามี และคนในครอบครัว การไม่มีเวลาพักผ่อน อาจทำให้เกิดอาการเครียด และเกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวตามมา เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนในครอบครัวต้องทำความเข้าใจร่วมกัน

สาระที่ควรรู้

- พ่อแม่ต้องไปแจ้งการเกิดของลูกต่อนางทะเบียนท้องที่ ณ เขต หรือ อำเภอที่เกิด หรือ ที่อื่นที่กำหนดให้แจ้งได้ ภายใน 15 วัน นับแต่ลูกเกิด ไม่ว่าจะเกิดที่บ้านหรือโรงพยาบาลก็ตาม

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความรู้ที่จำเป็นในการเลี้ยงดูลูกวัยแรกเกิด - 6 ปี ที่ได้พยายามเรียบเรียงให้อ่านและทำความเข้าใจได้ง่ายเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับคุณพ่อคุณแม่ และผู้ที่ทำงานด้านครอบครัวทุกท่านมากพอสมควร

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ในเด็กอายุ 3 - 11 ปี สำหรับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ :
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. สิ่งแวดล้อมและ
การเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร (ฉบับพ่อแม่). กรุงเทพฯ :
องค์การค้าของคุรุสภา, 2543
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. ความรู้เพื่อ
ชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ ฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท
อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2548
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เลี้ยงลูกอย่างไรให้ “เก่ง ดี มีสุข”.
กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2549
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เลี้ยงลูกน้อยอย่างเข้าใจ. กรุงเทพฯ :
บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2550
- กิตติกร มีทรัพย์. จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ธุรกิจการพิมพ์, 2544.
- รศ.ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ. เลี้ยงลูกวัย 3 ขวบแรก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์
กราฟฟิค, 2550
- “คุณแม่มือโปร”. เลี้ยงลูกอย่างไรให้เป็นเด็กฉลาด สดใส และมีวินัยที่ดี. กรุงเทพฯ :
บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด, 2551
- นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. พิมพ์
ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2544
- ปภาดา ชีโนภาษ. คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่. พิมพ์ครั้งที่ 7. 2552 กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- นายแพทย์ประเวศ วะสี และคณะ. คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน.
พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไท, 2541
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต). คำพ่อ - คำแม่. กรุงเทพฯ : 2552

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). การอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : บริษัท แอปป้า พรินติ้ง กรุ๊ป, 2552

“พุทธิตา”. ช่วยให้ลูกอยู่ได้และอยู่ดี ด้วยฟลอร์ไทม์. กรุงเทพฯ : TWC Print and trade, 2552

ว.ศิริชัย. รอบรู้ครอบครัว แรงรักคุณธรรม. บริษัทสำนักพิมพ์สุภา, 2550.

ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. จัดบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : ชันด้าการพิมพ์, 2544

ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้าง E.G ให้ลูกคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ชันด้าการพิมพ์, 2546

Abbott Nutrition. **Cares for NEW BORN** บันทึกสุขภาพลูกวัยแรกเกิด - 3 ปี **Healthy Baby Diary**. กรุงเทพฯ : ไม่ปรากฏปีพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) “สายธารรัก” จุลสาร สำหรับผู้สนใจเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ปีที่ 3(1) มกราคม 2548
เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

<http://www.breastfeedingthai.com>

<http://www.cf.mahidol.ac.th/floortime>

<http://www.clinicdek.com>

<http://www.gotoknow.org>

<http://www.maedekhealth.com>

<http://www.medicthai.com>

<http://www.moph.go.th>

<http://www.nyb.go.th>

<http://www.panyathai.or.th>

<http://www.thaibreastfeeding.org>

<http://www.thaihealth.or.th>

<http://www.Thaiparents.com>

<http://www.uniserv.buu.ac.th>

<http://th.wikipedia.org>

<http://www.women-family.go.th>

ชื่อหนังสือ

คู่มือการเลี้ยงดูลูก

ประธานที่ปรึกษา

นายศุภฤกษ์ หงษ์ภักดี

ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

รองประธานที่ปรึกษา

นายสุจิตต์ ไตรพิทักษ์

รองผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

คณะที่ปรึกษา

นางกรภัทร เพ่งไพฑูรย์

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว

นายประชุม อ่อนพึง

หัวหน้ากลุ่มการวิจัยและสารสนเทศ

ผู้เรียบเรียง

ปภาดา ชีโนภาษ

นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

พิมพ์ครั้งที่ 1

กันยายน 2552 จำนวน 10,000 เล่ม

กลุ่มการวิจัยและสารสนเทศ สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

255 ถนนราชวิถี แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2306 8772 โทรสาร 0 2306 8782

ออกแบบ/พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว

2249 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310