

คู่มือ
การจัดกิจกรรม
สำหรับพ่อแม่เด็ก อายุ 0-5 ปี



คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับพ่อแม่เด็กอายุ 0 – 5 ปี

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-974-296-684-3

รวบรวมข้อมูลและเรียบเรียงโดย

นิรมัย คัมรักษา

อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล

บรรณาธิการ : วนิดา ชนินทุททวงศ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2552 จำนวน 1,000 เล่ม

ผลิตโดย

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

โทร. 0 2245 4601-5 โทรสาร 0 2248 2944

สนับสนุนงบประมาณโดย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

พิมพ์ที่

บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด



เด็กแรกเกิด - 5 ปี ต้องการพ่อแม่ ผู้ใหญ่ในการอบรมเลี้ยงดู ปกป้อง ค้ำครอง ให้ความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การอบรมเลี้ยงดูที่มีคุณภาพจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโต สุขภาพ แข็งแรง มีพัฒนาการสมดุลงាំងทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม

คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับพ่อแม่เด็กอายุ 0-5 ปี (2ก 2ล) เล่มนี้ กรมอนามัยร่วมกับ กรมสุขภาพจิต โดยการสนับสนุนของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ได้ร่วมมือกันจัดทำขึ้นเพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข และผู้ทำงานด้านเด็ก ใช้เป็นแนวทางในการประชาสัมพันธ์และ เผยแพร่ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กให้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน ตั้งแต่แรกเกิด เพื่อให้เด็กไทยมีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และเติบโตเป็นทรัพยากร บุคคลที่มีคุณภาพ

ด้วยความปรารถนาดีจาก
กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข







บทนำ	1
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	3
๑ แนวคิดในการดูแลสุขภาพ	3
๑ แนวคิดในการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ	4
๑ แนวคิดในการสร้างนิสัยรักการอ่าน	4
๑ แนวคิดในการสร้างความผูกพัน	5
๑ แนวคิด Positive Parenting	5
โครงสร้างหลักสูตรการจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวอีคิวเด็ก 0 – 5 ปี	13
(สำหรับ พ่อแม่)	
แผนกิจกรรม	15
แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง	15
รู้เลือก รักกิน เติบโตสมวัย สดใสแข็งแรง (กิน) สำหรับเด็กอายุ 0-2 ปี	
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 0 – 2 ปี	15
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี	27
แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง	39
การเล่นเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการ (เล่น) สำหรับเด็กอายุ 0-5 ปี	
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 0 – 5 ปี	39
แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง	53
สร้างนิสัยรักการอ่านसानไอคิวและอีคิว (เล่า) สำหรับเด็กอายุ 0-2 ปี	
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 0 – 2 ปี	53
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี	65
แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง	77
การสร้างความผูกพัน (กอด) สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี	
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 0 – 2 ปี	77
๑ แผนกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี	83







จากการสำรวจของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ร่วมกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล สำรวจสภาวะสุขภาพ พัฒนาการและการเจริญเติบโตเด็กปฐมวัยของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2542 ในเด็กอายุ 1 ปี และ 4 ปี จำนวน 3,096 คน ใน 4 ภาค 9 จังหวัด โดยใช้แบบทดสอบพัฒนาการ Denver II พบว่าพัฒนาการรวมทุกด้านของเด็กปฐมวัยปกติ (Normal) ร้อยละ 71.69 สงสัยล่าช้า (Suspect) ร้อยละ 28.31 ปี 2546 เด็กอายุ 0-5 ปี มีพัฒนาการรวมปกติ ร้อยละ 71.69 ปี 2550 มีพัฒนาการรวมปกติ 67.7

พ.ศ. 2544 รศ. พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ ดำเนินโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยในกรุงเทพมหานครและ 16 จังหวัด ใน 4 ภาค ในเด็กอายุ 12-35 เดือน (1,571 คน) ประเมินโดยแบบทดสอบพัฒนาการ Capture scales พบว่า มีพัฒนาการสมวัยร้อยละ 79.3 ค่อนข้างช้าและช้ารวมกันร้อยละ 20.6 และ รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ และรศ.พญ. ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (พ.ศ. 2546) พบว่าเด็กปฐมวัย (1- <6 ปี) มีคะแนนการมีสมาธิจดจ่อ และแรงจูงใจใฝ่สำเร็จ (Mastery motivation) ต่ำ

พ.ศ. 2545 กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการสำรวจ ระดับความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 3-5 ปี พบว่า พ.ศ. 2545 เกณฑ์ปกติ 139-202 คะแนน ปี 2550 เกณฑ์ปกติลดลง 125 - 198 คะแนน ด้านที่ลดลงเป็นด้านการปรับตัวต่อปัญหาและความกระตือรือร้น

จากข้อมูลสถานการณ์ของนักวิชาการที่สำรวจแล้วพบว่า พัฒนาการของเด็กไทยที่สมวัยมีแนวโน้มลดลง ความฉลาดทางอารมณ์ก็มีค่าเกณฑ์ปกติลดลงด้วย ดังนั้นกรมสุขภาพจิตจึงได้ร่วมกับ กรมอนามัย พัฒนาหลักสูตรการจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวอีคิวเด็ก 0 - 5 ปี (สำหรับ พ่อแม่) ขึ้น โดย **ยึดหลัก 2 ก 2 ล** “กิน กอด เล่น เล่า” ในการดูแลเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้พ่อแม่ ตลอดจนผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้และทักษะในการดูแลทั้งทางด้านสุขภาพ ด้านการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ด้านการสร้างนิสัยรักการอ่าน และการสร้างความผูกพัน โดยออกแบบเป็นหลักสูตรการจัดกิจกรรมสำหรับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู จำนวน 4 ครั้งติดต่อกัน



แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง

☞ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการจัดหลักสูตรการจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวอีคิวเด็ก 0 – 5 ปี (สำหรับ พ่อแม่) มีดังนี้

- ❖ การดูแลสุขภาพ
- ❖ การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ
- ❖ การสร้างนิสัยรักการอ่าน
- ❖ การสร้างความผูกพัน
- ❖ Positive Parenting

☞ แนวคิดในการดูแลสุขภาพ

เด็กวัย 0 – 2 ปีเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การเจริญเติบโตของเด็กขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ พันธุกรรม ฮอร์โมน ภาวะโภชนาการ โรคทางกาย และสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู เด็กมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงอายุแตกต่างกัน โดยในช่วงแรกเกิด วัยทารก เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การติดตามการเจริญเติบโตในเด็กเล็ก ใช้การวัดความยาว ชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบศีรษะ เป็นต้น

อาหารเป็นปัจจัยที่มีบทบาทอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-2 ปี การให้อาหารนอกจากช่วยให้มีชีวิตรอด เจริญเติบโตและพัฒนาตามศักยภาพยังช่วยให้เด็กแข็งแรง และมีสุขภาพดีในวัยเด็ก การเลือกอาหารที่เหมาะสมต้องคำนึงถึงการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และข้อจำกัดทางสรีรวิทยาของทารก เช่น การย่อยอาหาร และการทำงานของไต นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกในช่วงหกเดือนแรกของชีวิต และควรให้นมแม่ร่วมกับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือนานกว่านั้นเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพลูกและแม่อย่างเต็มที่

นอกเหนือจากนั้นแล้วการที่พ่อแม่มีความรู้เรื่องการสังเกตความผิดปกติ และปัญหาที่พบบ่อยในเด็กอายุ 0-2 ปี ยังช่วยป้องกัน และแก้ไขสิ่งที่มาบั่นทอนพัฒนาการการเจริญเติบโต และสุขภาพของเด็กวัย 0 – 2 ปีได้ในเบื้องต้น

เด็กวัย 3 – 5 ปีเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต อาหารเป็นปัจจัยที่มีบทบาทอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 3-5 ปี การได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณที่เหมาะสมมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกส่วนของร่างกายและสมอง

นอกเหนือจากนั้นแล้วการที่พ่อแม่มีความรู้เรื่องการสังเกตความผิดปกติ และปัญหาที่พบบ่อยในเด็กอายุ 3-5 ปี ยังช่วยป้องกัน และแก้ไขสิ่งที่มาบั่นทอนพัฒนาการการเจริญเติบโต และสุขภาพของเด็กวัย 3 - 5 ปีได้ในเบื้องต้น

แนวคิดในการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ

วิธีแห่งการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับเด็กคือ การเล่น การเล่นกระตุ้นการคิดและจินตนาการของเด็ก การเล่นเป็นสัญลักษณ์ของการถ่ายทอดประสบการณ์ของเด็ก ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการของเด็ก ในปัจจุบันและถ่ายทอดประสบการณ์นี้ไปสู่อนาคต นอกจากนี้การเล่นทำให้เด็กเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ประสบการณ์ที่เด็กได้จากการเล่นจะนำไปสู่การรับผิดชอบต่อตนเอง และปรับตัวให้เข้ากับสังคม อีกทั้งส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้สมวัย

แนวคิดในการสร้างนิสัยรักการอ่าน

ภาษาและการใช้ภาษาพูดนั้นมีความเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก ภาษาคือสัญลักษณ์ในการออกเสียง ส่วนการใช้ภาษาพูดคือ การแสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งสองเรื่องสะท้อนถึงความต้องการสื่อสารของมนุษย์ การส่งเสริมและปลูกฝังการใช้ภาษาพูด ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การร้องเพลง เหน่กล่อม จะเป็นการกระตุ้นให้เซลล์ประสาทในสมองของเด็กให้เชื่อมต่อเป็นเครือข่าย จนพัฒนาเป็นภาษาพูดได้ในที่สุด อีกทั้งยังเป็นกลวิธีที่เด็กเรียนรู้ในการแสดงความรู้สึกและสภาวะทางอารมณ์ของตัวเองได้เป็นอย่างดี

นิทานเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารด้วยภาษา เด็กเรียนรู้ที่จะออกเสียงพูดเพื่อสื่อความหมายให้คนอื่นเข้าใจด้วยการฟังคนอื่นพูด การเล่านิทานเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดี รวมทั้งจินตนาการที่เหมาะสมและทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต เช่น ทำให้เด็กเล็กมีพัฒนาการการพูดได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นการสร้างนิสัยรักการอ่านให้ลูกเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากในเรื่องของเวลา และที่สำคัญการอ่านเป็นการเปิดโลกกว้างที่มีคุณค่ามากให้แก่ลูก ซึ่งจะสืบบทบาทมากในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกในอนาคตต่อไป

เด็กวัย 3-5 ปี เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ โดยเด็กจะตั้งคำถามบ่อยๆ สนใจค้นหาและสำรวจสิ่งต่างๆ เริ่มมีสมาธิ มีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็ว ชอบดูหนังสือภาพ เรียนรู้สิ่งแวดล้อม ฟังบทกลอน ชอบให้เล่าซ้ำๆ โดยไม่รู้จักเบื่อ เริ่มสนใจเล่นร่วมกับเด็กอื่นๆ เริ่มเล่นแบบจินตนาการ และเล่นสมมติ เมื่อได้รับฟังนิทานทุกวัน เด็กจะจำได้ทุกถ้อยคำ หรือทุกตัวอักษร ประสบการณ์ทางภาษาที่ดีจะเป็นพื้นฐานนิสัยรักการอ่านของเด็กในอนาคต

นิทานเป็นเรื่องราวที่ผูกขึ้นและถ่ายทอดออกไปสู่ผู้ฟัง การเล่านิทานเป็นศิลปะที่ก่อให้เกิดความบันเทิง จินตนาการ ความรู้ ผ่านประสบการณ์ของผู้เล่า และพัฒนาความคิดไปสู่การมีเหตุผล นิทานนอกจากจะมีความสุขแก่ผู้ฟังและผู้เล่าแล้ว ยังสร้างความผูกพันทางจิตใจระหว่างผู้เล่าและผู้ฟังด้วย นิทานจึงเหมือนอาหารสมองและอาหารใจที่สามารถหล่อหลอมความคิดและพฤติกรรมที่สร้างสรรค์

การฟังนิทานบ่อยๆ เด็กจะซึมซับวัฒนธรรมการอ่านจากผู้ใหญ่ ทำให้เด็กเกิดทักษะในการอ่าน เมื่อเด็กเริ่มอ่านหนังสือออกจะพัฒนามากขึ้นจนทำให้เด็กเกิดความรักในการอ่านจนเป็นนิสัย

แนวคิดในการสร้างความผูกพัน

ลูกอายุ 0-5 ปี จะรับรู้ถึงความรักความผูกพันจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลได้ โดยการสัมผัส การโอบกอด การพูดคุยกับลูก การเล่น การให้อาหาร จะทำให้ลูกอบอุ่น อารมณ์ดี

แนวคิด Positive Parenting

“ลูก”เป็นรางวัลชีวิตที่มีค่าสำหรับพ่อแม่ แต่การเป็นพ่อแม่ไม่ใช่เรื่องง่าย พ่อแม่หลายคนรู้สึกถึงความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าจากความกดดันที่เกิดขึ้นจากการดูแลลูก พ่อแม่ส่วนมากไม่ได้เตรียมตัวต่อสิ่งเหล่านี้มาก่อน ในขณะที่พ่อแม่ปรารถนาที่จะเลี้ยงดูลูกให้มีความสุข เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีความสามารถในการดำเนินชีวิต ทำให้บ่อยครั้งพ่อแม่รู้สึกว่าตนเองหมดหนทางในการดูแลลูกและเกิดความกดดันจนต้องใช้วิธีที่รุนแรงในการจัดการลูก

ในกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ พ่อแม่ต้องการการสนับสนุนข้อมูล การฝึกฝนตนเองและกำลังใจจากคนรอบข้างในครอบครัว ชุมชนและสังคม วิธีการและทักษะการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมและเป็นไปได้ ไม่ยากเกินไปสำหรับพ่อแม่ที่จะพัฒนาทักษะให้กับลูก กระตุ้นพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้น และมีทักษะในการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมทั้งช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสนุกในการเลี้ยงดูลูกเป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนปรารถนาและยังช่วยให้พ่อแม่ลดวิธีการดูแลลูกที่ไม่เหมาะสมลง

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องตระหนัก 5 ประการ

1. **การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและน่าสนใจ** สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยมีลักษณะของความปลอดภัยทางกายภาพ และความรู้สึกปลอดภัยด้านจิตใจ บรรยากาศในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรักความเอาใจใส่ การดูแลตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมตามวัย สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ช่วยให้เด็กมีความมั่นคง อบอุ่นใจ กระตือรือร้นที่จะค้นหา เรียนรู้ สิ่งแวดล้อมจึงต้องมีความน่าสนใจด้วย จะช่วยสนับสนุนให้การเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นได้อย่างกว้างขวาง ความน่าสนใจของสิ่งแวดล้อมเกิดจากหลากหลายของกิจกรรมที่พ่อแม่ทำร่วมกับลูก
2. **การกระตุ้นการเรียนรู้ที่เหมาะสม** ด้วยการใส่ใจในการเรียนรู้ของลูกทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม พ่อแม่ควรช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นเหล่านี้ โดยการสังเกตลูก ส่งเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียนรู้
3. **การฝึกวินัยด้วยความรัก** ในการฝึกวินัยพ่อแม่ต้องมีความสม่ำเสมอในการฝึก สนใจพฤติกรรมที่แสดงปัญหาและรีบแก้ไขตั้งแต่ต้น มีวิธีการสอนการปฏิบัติตนที่เหมาะสม การใช้วิธีฝึกที่จริงจังแต่นุ่มนวลทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมตนเองและสามารถควบคุมดูแลตนเองได้

4. **การตั้งความหวัง** พ่อแม่มักมีความคาดหวังต่อตัวลูก ซึ่งพ่อแม่ที่เข้าใจจะสามารถยอมรับลูกตามพัฒนาการตามวัย นอกจากอายุและพัฒนาการตามวัย เด็กอาจมีลักษณะที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล การยอมรับและเข้าใจช่วยให้พ่อแม่ฝึกลูกเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น การขับถ่าย การรับประทานอาหาร การแต่งตัว แต่ถ้าความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเป็นความคาดหวังที่มากเกินไป เช่น ความคาดหวังว่าลูกจะเรียบร้อย เชื่อฟังตลอดเวลา เมื่อลูกไม่เป็นไปตามที่หวัง ทำให้พ่อแม่ผิดหวังและเกิดความขัดแย้งในการดูแลลูก และใช้อารมณ์ในการเลี้ยงดูลูก
5. **การดูแลตนเองของพ่อแม่** การเป็นพ่อแม่เป็นเรื่องยาก หากพ่อแม่อยู่ภายใต้อารมณ์ที่ต้องการคนเข้าใจ เป็นคนที่เครียด และมักกังวลใจ แต่พ่อแม่จะพบว่า การดูแลลูกง่ายขึ้น สนุกขึ้น เมื่อพ่อแม่ดูแลตนเองด้วย โดย
 - 5.1 **การทำงานเป็นทีม** การเป็นพ่อแม่จะเป็นเรื่องง่ายขึ้น ถ้าพ่อแม่เห็นพ้องต้องกันในการฝึกวินัยลูกและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พ่อแม่ควรได้พูดคุยปรึกษาหารือเรื่องการเลี้ยงดู
 - 5.2 **หลีกเลี่ยงการทะเลาะกันต่อหน้าลูก** เด็กจะอ่อนไหวต่อความขัดแย้งของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการทะเลาะกันบ่อยๆ ที่ไม่มีข้อยุติ หากมีปัญหาพ่อแม่ควรมีเวลาปรึกษาหารือกันตามลำพัง
 - 5.3 **หากำลังใจ** พ่อแม่ทุกคนต้องการกำลังใจจากคู่สมรส ครอบครัว เพื่อนหรือแม้แต่เพื่อนบ้าน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกจะช่วยให้ได้มาก
 - 5.4 **หาเวลาพัก** การหาเวลาส่วนตัวเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องที่ทำได้ ควรหาคนดูแลลูกที่ไว้วางใจได้และใช้เวลาพักร่วมกันระหว่างพ่อแม่

ทักษะที่จำเป็นในการเป็นพ่อแม่

ทักษะในการเป็นพ่อแม่ คือ การสนับสนุนพัฒนาการของลูกและดูแลส่งเสริมพฤติกรรมของลูกด้วยวิธีสร้างสรรค์ที่ไม่ทำร้ายลูก เด็กที่เติบโตภายใต้การดูแลของพ่อแม่ที่มีทักษะ จะสามารถพัฒนาทักษะชีวิต เติบโตด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและไม่มีปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรง

1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับลูก

- 1.1 **ใช้เวลาอยู่กับลูก** เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก การใช้เวลาอยู่กับลูกแม้ช่วงสั้นๆ แต่ถ้าพ่อแม่ให้เวลาอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจอย่างมีความสุขร่วมกันจะมีค่าต่อความรู้สึกของลูกเป็นอย่างมาก เวลาที่พิเศษสุดสำหรับเด็ก คือ เวลาที่ลูกเดินเข้ามาหาพ่อแม่เพื่อพูดหรือบอกอะไรบางอย่าง หรือเพื่อขอให้พ่อแม่มาร่วมทำกิจกรรมอะไรบางอย่างกับลูก และพ่อแม่ตอบสนองต่อลูกด้วยการหยุดสิ่งที่พ่อแม่กำลังทำอยู่ นอกจากนี้พ่อแม่ควรวางแผนเรื่องเวลาที่จะให้กับลูกในแต่ละวัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว



- 1.2 คอยกับลูก** การคอยกับลูกช่วยกระตุ้นทั้งภาษา การสนทนาและทักษะทางสังคมให้กับลูก นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูก การคอยกับลูกควรมีทักษะที่สำคัญคือการใส่ใจและรับฟังสิ่งที่ลูกมีความสนใจ การสังเกตสิ่งที่ลูกทำด้วยความสนใจ แล้วคอยกับลูกเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นจะเป็นการเริ่มต้นการพูดคุยที่ลูกต้องการและพร้อมที่จะพูดคุยกับพ่อแม่
- 1.3 แสดงความรัก** การแสดงออกถึงความรัก เป็นการแสดงความสนใจ ความเอาใจใส่ต่อลูก ด้วยการสัมผัส โอบกอด อุ้มชู ช่วยให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรัก ความสุขสามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อื่นได้ต่อไป การแสดงความรักในช่วง 2-3 ปีแรกของชีวิต จะช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันที่ลึกซึ้งและมั่นคงกับพ่อแม่

2. ทักษะการกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดี

- 2.1 แสดงความชื่นชม** เด็กมีความพึงพอใจเมื่อได้รับคำชมจากพ่อแม่ ควรชมลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี ด้วยคำพูดทั่วไป เช่น ยอดเลยลูก เยี่ยมมาก พ่อ/แม่ชอบมาก เป็นต้น หรือบอกถึงสิ่งที่คุณพอใจอย่างชัดเจน เช่น แม่พอใจมากที่ลูกช่วยกันเก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว เป็นต้น การบอกที่เฉพาะเจาะจงจะให้ผลดีกว่าคำชมทั่วไป เพราะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดที่เขาทำแล้วได้รับคำชมและทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ
- 2.2 ความสนใจลูก** การแสดงความสนใจลูกทำได้หลายวิธี ตั้งแต่ยิ้ม สบตา อุ้มลูก นั่งบนตัก ลูบแก้ม ตบป้า กอด หรือนั่งอยู่กับลูก การแสดงความสนใจเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่องและสามารถใช้ร่วมกับการให้คำชม
- 2.3 การสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก** การที่พ่อแม่ช่วยให้ลูกมีกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตามลำพัง และพัฒนาการเล่นได้ด้วยตัวเองตามวัยภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีสิ่งที่น่าสนใจหลากหลายที่เด็กจะค้นคว้าเรียนรู้เป็นการกระตุ้นพัฒนาการตามวัย เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของลูก ของเล่นและกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงแต่ต้องเป็นสิ่งที่ลูกมีความสนใจ

3. ทักษะการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

เด็กควรได้รับการเรียนรู้ในการจัดการกับความกดดัน หรือความผิดหวังที่เกิดจากการไม่ได้อย่างที่ตนเองต้องการ พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการสถานการณ์เช่นนี้เพื่อช่วยลูกเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เงื่อนไขสำคัญคือความสม่ำเสมอและการทำอย่างชัดเจน

- 3.1 กำหนดกฎพื้นฐานของบ้านให้ชัดเจน** เด็กเรียนรู้ได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่มีขอบเขตชัดเจน ที่ช่วยให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้ อะไรไม่ควรทำ กฎของบ้านควรมีความยุติธรรมสำหรับเด็ก ไม่ยากเกินไปที่จะทำได้และเมื่อเด็กโตขึ้นควรให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการตกลงกฎกติกาในครอบครัวว่าอะไรที่หน้าจะทำมากกว่าการตั้งข้อห้ามมากมาย

- 3.2 พุดคุยถึงปัญหาโดยตรง** เมื่อเด็กไม่ทำตามกฎซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ การพูดคุยโดยพุดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นมองหาทางออกร่วมกันและกระตุ้นให้เด็กเปลี่ยนวิธีการใหม่
- 3.3 การลดให้ความสนใจ** บางครั้งเด็กอาจจะมีปัญหาพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ พ่อแม่ควรใช้วิธีไม่สนใจในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรม จนกระทั่งพฤติกรรมหยุดลง ควรให้คำชมที่ลูกหยุดพฤติกรรม อย่าใช้วิธีนี้เวลาเด็กมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหารุนแรง ควรเข้าไปจัดการทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง
- 3.4 บอกสิ่งที่ต้องการให้ชัดเจน** เมื่อพ่อแม่ต้องการให้ลูกทำอะไร บอกให้ชัดเจน การบอกให้เกิดความสำเร็จควรเตรียมตัวของพ่อแม่เองโดยเฉพาะด้านอารมณ์ รวมทั้งสังเกตเด็กด้วย หากเป็นไปได้ควรให้ลูกทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ให้แล้วเสร็จ หรือจังหวะที่คิดว่าเหมาะที่จะเข้าไปขัดกิจกรรมที่เด็กทำอยู่ แล้วใช้ขั้นตอนการบอกดังต่อไปนี้
- ❖ เข้าใกล้ลูกและดึงความสนใจ พ่อแม่ต้องหยุดสิ่งที่กำลังทำอยู่ เข้าใกล้ประมาณ 1 ช่วงแขน นั่งลงในระดับสายตาได้และเรียกชื่อลูก
 - ❖ บอกให้ลูกทราบว่าจะให้ทำอะไร พุดให้ชัดเจน ตรงกับสิ่งที่คุณต้องการให้ลูกทำ
 - ❖ ให้เวลาลูกที่จะทำตามที่คุณบอกหนึ่งอยู่กับลูกจนลูกเริ่มลงมือทำตามที่คุณบอก
 - ❖ ขอขอบคุณในความร่วมมือ
 - ❖ หากลูกยังไม่ปฏิบัติตาม พ่อแม่บอกซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หากลูกยังไม่ทำตามให้ใช้วิธีในข้อต่อไปในการจัดการ
- 3.5 มีการจัดการให้ลูกทำในสิ่งที่ควรจะต้องทำ** เมื่อลูกไม่ทำตามที่คุณแม่บอก ควรมีการจัดการที่พอเหมาะ โดยทำตามขั้นตอนต่อไปนี้
- ❖ หยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ หากกิจกรรมนั้นนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา พ่อแม่จำเป็นต้องหยุดพฤติกรรมนั้นและอธิบายให้เด็กเข้าใจ เช่น แม่ต้องเก็บของเล่นชิ้นนี้ก่อนเพราะลูกไม่ยอมแบ่งกันเล่น
 - ❖ รักษาคำพูดที่เป็นข้อตกลง ถ้าคุณบอกหรือสัญญาบางอย่างกับลูกเพื่อให้ลูกหยุดพฤติกรรม คุณควรทำตามที่คุณบอก เช่น 5 โมงเย็น แม่จะเปิดทีวีอีกครั้งก็ควรทำตามที่คุณบอก
 - ❖ จัดการปัญหาอย่างรวดเร็ว หลีกเลี่ยงการถกเถียงกัน เมื่อเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาควรเข้าไปจัดการโดยเร็ว อย่าเอาแต่ถกเถียงกันไปมาโดยไม่ลงมือทำอะไร เวลาที่ใช้ในการจัดการ 5 -30 นาทีก็เพียงพอ
 - ❖ ใช้เหตุผล การจัดการควรพอเหมาะกับปัญหา ถ้าหากหยุดกิจกรรมแล้วกลับมาเริ่มทำกิจกรรม เด็กเริ่มมีปัญหาพฤติกรรมอีก ใช้วิธีการหยุดกิจกรรมอีกครั้งหนึ่งแต่นานกว่าครั้งแรก หรือใช้วิธีในข้อต่อไป

3.6 การใช้มุมสงบเป็นวิธีการให้เด็กเรียนรู้ปัญหาพฤติกรรมของตนเอง โดยการเอาตัวเด็กออกจากสถานการณ์ ให้เด็กนั่งที่มุมสงบของห้องตามลำพังตามเวลาที่กำหนด

- ❖ เมื่อเกิดปัญหาเข้าไปจัดการโดยเร็ว เข้าใกล้ลูก ดึงความสนใจ บอกสิ่งที่ต้องการให้ชัดเจน เช่น หยุดผลักร้อง ถ้าเด็กหยุดพฤติกรรม กล่าวคำชื่นชม
- ❖ ถ้าพฤติกรรมที่เป็นปัญหายังเกิดขึ้นซ้ำ บอกเด็กซ้ำอีกครั้ง “ลูกยังไม่หยุดผลักร้อง” บอกผลที่ตามมา “ลูกต้องไปนั่งที่มุมห้อง 5 นาที” พ่อแม่ควรมีท่าที่เอาจริงแทนที่จะเถียงกัน และไม่สนใจท่าทางเรียกร้องของเด็ก ขณะที่เด็กอยู่ในช่วงมุมสงบ ควรเป็นเวลาที่สูงบ พ่อแม่ควรลดความสนใจเด็กลง
- ❖ เมื่อครบเวลาที่กำหนด อย่าพูดซ้ำถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ควรหากิจกรรมให้เด็กได้ทำ และถ้าเด็กทำกิจกรรมใหม่ด้วยดี ควรให้คำชมเด็ก

3.7 การใช้เวลานอก เป็นวิธีการต่อเนื่อง เมื่อเข้ามุมสงบแล้วเด็กหยุดตัวเองไม่ได้ ควรเอาตัวเด็กออกจากสถานการณ์แทนที่พ่อแม่จะตะโกนเสียงดังหรือขู่เด็ก วิธีการนี้จะได้ผลเมื่อพ่อแม่มีความสงบ เพราะหากอารมณ์พ่อแม่ไม่สงบพอ เมื่อเข้าไปจัดการจะทำให้พ่อแม่สูญเสียการควบคุมตัวเอง และทำร้ายลูกได้ การใช้เวลานอกจะคล้ายกับการเข้ามุมสงบ แต่การใช้เวลานอกเด็กจะถูกนำออกไปอยู่อีกที่หนึ่ง ห้องที่แยกเด็กไม่ควรเต็มไปด้วยของเล่นแต่เป็นที่ที่ปลอดภัย

- ❖ ก่อนใช้เวลานอกควรอธิบายก่อน มีข้อตกลงกับลูกว่าพฤติกรรมใดจะต้องใช้เวลานอก
- ❖ เมื่อเกิดปัญหาเริ่มจากการให้ความสนใจลูก บอกว่าให้หยุดพฤติกรรมใด และลูกควรแสดงพฤติกรรมใดแทน
- ❖ ถ้าลูกไม่หยุดพฤติกรรมที่บอก ใช้เวลานอกด้วยท่าที่ที่สงบและจริงจัง ไม่ควรพูดต่อว่าซ้ำๆ หรือขึ้นเสียงเถียงกัน
- ❖ เมื่อลูกเข้าช่วงเวลานอก บอกกติกาให้ลูกรู้ว่าเมื่อลูกสงบลง ลูกจะออกจากเวลานอกได้ การใช้เวลานอกไม่ควรนานเกินไป เช่น เด็ก 2-3 ขวบ อาจใช้ 1-2 นาที เด็ก 4-5 ขวบ ใช้ 3-5 นาที เด็กโตใช้ 10 นาที อย่าทิ้งลูกไว้กับเวลานอกจนลืมนึกไปว่าเด็กถูกแยกออกไป
- ❖ หยุดให้ความสนใจขณะอยู่ในเวลานอก ช่วงแรกเด็กอาจต่อต้านด้วยการร้องตะเต้อัย พ่อแม่ไม่ควรเข้าไปตอบสนองพฤติกรรมเหล่านี้ จนกว่าจะหมดเวลานอก ขณะที่เด็กอาละวาด ถ้าไม่ได้รับความสนใจ เด็กจะเริ่มสงบลง
- ❖ หลังเวลานอก ไม่ควรกลับไปพูดต่อว่าเด็กอีก หากิจกรรมให้เด็กทำ ถ้าเด็กทำกิจกรรมได้ดี พ่อแม่ควรชื่นชม แต่ถ้าเด็กยังคงแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อาจใช้เวลานอกซ้ำได้อีก

- ❖ พ่อแม่อาจจะบันทึกการใช้เวลานอกแต่ละครั้ง ดูเวลาที่ใช้ จะพบว่าเมื่อใช้วิธีนี้ อย่างสม่ำเสมอ เวลาที่ใช้จะสั้นลง และพบว่าพ่อแม่ต้องใช้เวลาในการจัดการปัญหาน้อยลง

ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้เวลาออก ที่ทำให้พ่อแม่รู้สึกวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล อาจเนื่องจากพ่อแม่ปล่อยให้เด็กเป็นคนบอกว่าอยากจะขอเวลานอกเมื่อไหร่ พ่อแม่ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอ พ่อแม่ยอมแพ้เมื่อจับเด็กออกจากสถานการณ์แล้วเด็กอาละวาดจนพ่อแม่ยอมแพ้

4. ทักษะการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารภายในครอบครัว มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งมีการสื่อสารด้วยคำพูดและการสื่อสารด้วยท่าทาง เช่น

- ❖ **การสบตา** ทำให้สนิทสนมกันเข้าใจง่ายขึ้นและช่วยให้ระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการสนทนา
- ❖ **สีหน้า** ทำให้ทราบถึงความรู้สึกของคู่สนทนาและสามารถเลือกคำใช้พูดได้อย่างเหมาะสม
- ❖ **ท่าทาง** ท่าทางที่แสดงออก เช่น การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหาทำให้คู่สนทนา ยินดีที่จะสนทนาด้วย
- ❖ **การสัมผัส** เช่น การจับมือ การโอบกอด ทำให้รู้สึกอบอุ่น เข้าใจได้เป็นอย่างดี ในระยะใกล้กันจะทำให้การสนทนาดีขึ้นไม่ทำให้ต้องใช้เสียงดัง

4.1 การสื่อสารทางบวก

การสื่อสารที่เปิดเผยต่อกันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันและมีผลต่อความผูกพันที่มีต่อกัน การสื่อสารเพื่อแสดงความต้องการในชีวิตประจำวัน เป็นทักษะพื้นฐานที่ครอบครัวควรเรียนรู้และนำไปใช้ดังนี้

- การบอกความรู้สึกของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่าอีกฝ่ายเกิดความรู้สึกอย่างไร
- การถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย ทำให้ทราบความรู้สึกว่าอีกฝ่ายมีความรู้สึกอย่างไรและการถามเมื่อเกิดความไม่เข้าใจทำให้เกิดการสื่อสาร 2 ทางซึ่งเป็นการสื่อสารที่ดี
- การแสดงความชื่นชมและขอบคุณ เป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีได้

4.2 การสื่อสารทางลบ

การสื่อสารทางลบ จะแสดงออกทั้งทางคำพูดและภาษาท่าทาง มีลักษณะต่างๆ

ดังนี้

- เก็บกดใช้วิธีไม่พูด หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่ภายในเต็มไปด้วยความโกรธน้อยใจ วิตกกังวล
- คลุมเครือ โดยไม่บอกชัดเจนว่าต้องการอะไร ทำให้ต้องคาดเดาและไม่สามารถตอบสนองได้ตรงตามความต้องการได้



- เจ้ากี้เจ้าการ เป็นลักษณะการไปกำหนดกฎเกณฑ์ให้คนอื่น
- การสั่งสอน ประชด กล่าวหา เปรียบเทียบ ตี บ่น ต่ำ ว่า

การสอนทักษะที่จำเป็นให้กับลูก

ทักษะที่ควรสอนให้กับลูก เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กเน้นทักษะที่ช่วยให้เขาเป็นตัวของตัวเอง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ได้แก่

การสื่อสาร

- การแสดงความคิดเห็น
- การบอกความต้องการของตัวเอง
- การขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- การยอมรับกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน

การจัดการกับอารมณ์

- การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- การจัดการอารมณ์ของตัวเอง อย่างเหมาะสม
- การรู้จักควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยั่วเย้าก่อให้เกิดความรุนแรงไม่ปลอดภัย

การเป็นตัวของตัวเอง

- การช่วยเหลือตัวเองตามพัฒนาการ
- สามารถเล่นหรือทำกิจกรรมได้ตามลำพัง

การแก้ไขปัญหา

- การถาม และขอความช่วยเหลือ
- มีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นต่อสิ่งต่างๆ
- แก้ปัญหา ด้วยตัวเอง
- รู้จักประเมินสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจและหลบหนีออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยได้

วิธีการสอนทักษะ

1. **เป็นแบบอย่างที่ดี** เด็กเรียนรู้จากการสังเกตคนรอบข้าง พ่อแม่ควรแสดงแบบอย่างที่ดีในการจัดการสถานการณ์ อย่าคาดหวังว่าเด็กจะทำตามกฎที่ตั้งไว้หากทุกคนในบ้านก็ไม่สามารถทำได้ การที่พ่อแม่ปฏิบัติให้ลูกได้เห็นและอธิบายให้ลูกเข้าใจจะช่วยให้ลูกเลียนแบบพฤติกรรมได้ บางครั้งอาจต้องช่วยในระยะเริ่มต้นและกระตุ้นให้ลูกพยายามทำด้วยตนเองจนเกิดความสำเร็จ
2. **การสอนเมื่อได้โอกาส** เวลาที่ลูกเข้าหาพ่อแม่ด้วยความต้องการความช่วยเหลือ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ และพ่อแม่ควรใช้โอกาสนี้สอนลูก ด้วยการให้คำตอบที่ลูกต้องการและตั้งคำถามที่ช่วยการเรียนรู้ต่อเนื่องให้กับลูก แต่ถ้าหากเด็กไม่ตอบสนอง ก็ควรรอจังหวะในครั้งต่อไป
3. **ขอเรื่อง บอกให้ทำ** เป็นวิธีการที่ดีในการฝึกกิจวัตรประจำวันให้เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ การฝึกควรเริ่มทันทีที่เด็กมีความพร้อม และฝึกทีละขั้นตอน เช่น การเข้าห้องน้ำ ฝึกจากให้เด็กบอกได้เมื่อปวดปัสสาวะ ปัสสาวะในกระโถนได้ แล้วจึงฝึกเข้าห้องน้ำ วิธีการบอกเด็กทำได้โดยบอกวิธีการที่เด็กจะต้องทำทีละขั้นตอน กระตุ้นให้เด็กลงมือทำ ช่วงแรกอาจจะต้องจับมือให้เด็กทำ เมื่อเด็กทำได้ พ่อแม่ลดการช่วยเหลือลง

ให้คำชมในความร่วมมือและชื่นชมในสิ่งที่เด็กทำ เมื่อทำได้สม่ำเสมอสามารถลดการชื่นชมลง

4. **ตารางบันทึกพฤติกรรม** ใช้ในการสร้างแรงจูงใจให้เด็กปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฝึกทักษะใหม่ หรือฝึกทำงานให้สำเร็จ การทำตารางพฤติกรรมที่ชัดเจนที่ต้องการให้เกิดขึ้น ใช้สติ๊กเกอร์สะสมคะแนนเป็นรางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรม ในสิ่งที่ทำให้เด็กเห็นเป็นรูปธรรมได้สำเร็จ นอกจากนี้อาจจะใช้การสะสมสติ๊กเกอร์หรือคะแนน เพื่อได้รับรางวัลหรือได้ทำกิจกรรมพิเศษ

เคล็ดลับในการเลี้ยงดูเด็ก

การเลี้ยงดูเด็กเป็นศิลปะ ซึ่งพ่อแม่แต่ละคู่เป็นเจ้าของชิ้นงานศิลปะ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงดูบุตรอาจมีเคล็ดลับต่างๆ ที่ทำให้เด็กเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545 น. 432-433)

1. พ่อแม่ลูกควรมีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในวันหยุด และควรมีเวลาแสดงความรักต่อกัน เรียนรู้จากกันและกัน
2. การลงโทษเด็ก ควรชี้แจงเหตุผลที่เด็กต้องถูกทำโทษ ไม่ควรลงโทษโดยใช้อารมณ์กับเด็ก หรือลงโทษรุนแรงเกินกว่าเหตุ
3. พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เจรจา สื่อสารโต้แย้ง ให้เหตุผลแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีมีเหตุผลและมีความหมาย
4. พ่อแม่ไม่ควรปกป้องเด็กจากโลกแห่งความเป็นจริงตลอดเวลา เด็กจะกลายเป็นคนอ่อนแอไม่สามารถทนความทุกข์ความไม่สมปรารถนาได้
5. ไม่ควรเร่งรัดเด็กให้รับผิดชอบหรือประสบความสำเร็จเร็วเกินความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม
6. อย่าตีตราเด็ก เพราะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพทางลบกับลูก อาจจะทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะเป็นแบบอย่างที่คุณแม่ตีตราให้เขาเช่นนั้น
7. อย่ารุนแรงกับเด็ก ทั้งทางกาย ทางอารมณ์หรือโดยการทอดทิ้งอย่างรุนแรง ทำให้เด็กไม่สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ไม่รักตนเองและไม่รักผู้อื่น



การจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวอีคิว เด็ก 0 – 5 ปี (สำหรับ พ่อแม่)

ประกอบด้วย

1. เป้าหมายของหลักสูตร
2. ขอบข่ายของหลักสูตร
3. การนำหลักสูตรไปใช้

เป้าหมายของหลักสูตร

เพื่อพัฒนาศักยภาพของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กให้มีความรู้และทักษะในการดูแลทั้งทางด้านสุขภาพ ด้านการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ด้านการสร้างนิสัยรักการอ่าน และการสร้างความผูกพัน

ขอบข่ายของหลักสูตร

ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 4 แผนกิจกรรม ได้แก่

1. แผนกิจกรรมเรื่อง เติบโตสมวัย สดใสแข็งแรง (กิน)
2. แผนกิจกรรมเรื่องการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ (เล่น)
3. แผนกิจกรรมเรื่อง สร้างนิสัยรักการอ่านसानไอคิวอีคิว (เล่า)
4. แผนกิจกรรมเรื่อง การสร้างความผูกพัน (กอด)

การนำหลักสูตรไปใช้

1. วิทยากร ได้แก่ บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นั้นๆ เช่น บุคลากรทางด้านสาธารณสุข บุคลากรทางการศึกษา แกนนำชุมชน เป็นต้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี

3. วิธีการนำไปใช้ ควรใช้ประกอบกับคู่มือพ่อแม่เด็กอายุ 0-5 ปี ภายใต้โครงการพัฒนาไอคิวเด็กไทยวัย 0-5 ปีที่พัฒนาขึ้นโดยกรมอนามัยกับกรมสุขภาพจิต โดยการจัดกิจกรรม 4 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ดังนี้

ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
เดบิตสมวัย สติเสถียร (กิน)	การเล่นเพื่อส่งเสริม พัฒนาการ (เล่น)	สร้างนิสัยรักการอ่าน สานไอคิวอีคิว (เล่า)	การสร้างความผูกพัน (กอด)

แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง รู้เลือก รักกิน เต็มโตสมวัย สดใสแข็งแรง (กิน) สำหรับเด็กอายุ 0 – 2 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กอายุ 0 – 2 ปีมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการตามวัย และอาหารตามวัย
2. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กอายุ 0 – 2 ปี สามารถสังเกตความผิดปกติและสามารถให้การแก้ไขเบื้องต้นได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1
2. ใบงานที่ 2
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสังเกตความผิดปกติ และการเลี้ยงดูแบบส่งเสริมพัฒนาการ
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 0 – 2 ปี
4. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 0 – 2 ปี
5. กระดาษเปล่าสำหรับเขียนคำตอบคนละ 3 แผ่น
6. กระดาษสีตัดขนาด 2 x 2 นิ้ว สำหรับใช้แบ่งกลุ่มย่อย มี 5 สีๆ ละ 20 แผ่น
7. กล่องทิบสำหรับใส่กระดาษสี
8. รูปภาพอาหารจำนวนชุดเท่ากลุ่มย่อย แต่ละชุดประกอบด้วยรูปภาพอาหารต่อไปนี้ ได้แก่ รูปนมในแก้ว รูปไข่ไก่ รูปเนื้อสัตว์ รูปข้าว รูปผักหลากชนิด รูปผลไม้หลากชนิด

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายพ่อแม่ ผู้ปกครอง และให้ทุกคนในกลุ่มแนะนำชื่อตนเอง
2. วิทยากรให้พ่อแม่ ผู้ปกครองจับคู่กันเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นที่กำหนดดังนี้
 - 2.1 “ท่านอยากให้ลูกหลานเป็นเด็กอย่างไร ?”
 - 2.2 “ท่านมีวิธีให้ลูกหลานที่มีอายุ 0 – 2 ปี เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพแข็งแรงได้อย่างไรบ้าง ?”
 - 2.3 “ท่านคิดว่าอะไรบ้างที่ทำให้ลูกหลานที่มีอายุ 0 – 2 ปี เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพแข็งแรง ?”

3. วิทยากรกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคู่ให้มานำเสนอประมาณ 5 คู่
4. วิทยากรสรุปคำตอบในข้อต่างๆ จากนั้นบรรยายตามเอกสารประกอบคำบรรยาย และ Power point เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้ลูกหลานที่มีอายุ 0 – 2 ปี เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพแข็งแรง โดยสรุปประเด็นหลักที่จะเรียนรู้ ดังนี้
 - 4.1 การสังเกตความผิดปกติของเด็กเบื้องต้น และการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้น
 - 4.2 ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 0 – 2 ปี
 - 4.3 อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 0 – 2 ปี
5. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 15 คน ร่วมกันคิด และอภิปรายตามประเด็นดังต่อไปนี้
 - 5.1 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถสังเกตความผิดปกติเบื้องต้นเด็กอายุ 0 – 2 ปี อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย
 - 5.2 พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 0 – 2 ปีได้ อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย
 - 5.3 ปัญหาที่พบบ่อย สาเหตุการเกิดปัญหาและการแก้ปัญหาเด็กอายุ 0 – 2 ปี
 - 5.4 พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีหลักปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็กอายุ 0 – 2 ปี ได้ อย่างไรบ้าง ?
 - 5.5 พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กอายุ 0 – 2 ปี ได้อย่างไรบ้าง ?
6. เมื่ออภิปรายเสร็จแล้วให้ตัวแทนออกมานำเสนอที่ละกลุ่ม
7. วิทยากรสรุปและบรรยายตามเอกสารประกอบคำบรรยาย และ Power point เรื่อง การสังเกตความผิดปกติเบื้องต้น และการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นในเด็กอายุ 0 – 2 ปี (ตามใบความรู้ที่ 1), ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 0 – 2 ปี (ตามใบความรู้ที่ 2), อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 0 – 2 ปี (ตามใบความรู้ที่ 3)
8. วิทยากรแบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่มๆ ละ 15 คน (ตามกลุ่มเดิม) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน มารับรูปภาพอาหารจากวิทยากรกลุ่มละ 1 ชุด วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกัน จัดรายการอาหารเด็กอายุ 1 – 2 ปี โดยใช้อาหารในรูปภาพเป็นส่วนประกอบหลัก รายการอาหารที่จัดสำหรับ 1 วัน (3 มื้อ) โดยให้คำนึงถึงความเหมาะสมกับวัย และ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ (ตามใบงานที่ 2)
9. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มออกนำเสนอรายการอาหารเด็กอายุ 1 – 2 ปี
10. วิทยากรกล่าวปิดกิจกรรม

ใบงานที่ 1

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 15 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิด และอภิปรายตามประเด็นที่กลุ่มได้ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถสังเกตพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 0 – 2 ปี อย่างไรบ้าง
จงช่วยกันคิด และอภิปราย ?

อายุ	ลักษณะพัฒนาการที่ควรสังเกต
เด็ก 1 – 9 เดือน	
เด็ก 1 ขวบ	
เด็ก 2 ขวบ	

กลุ่มที่ 2 พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 0 – 2 ปี ได้
อย่างไรบ้างจงช่วยกันคิด และอภิปราย ?

อายุ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้น
เด็ก 1 – 9 เดือน	
เด็ก 1 ขวบ	
เด็ก 2 ขวบ	

กลุ่มที่ 3 เลือกปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัย 0 – 2 ปี กลุ่มละ 1 ปัญหา อภิปราย ปัญหา สาเหตุ
และแนวทางการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน (กรอกข้อมูลใส่ในแบบฟอร์มใบงานที่ 1.3)

ปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ปัญหา

กลุ่มที่ 4 พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีหลักปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็กอายุ 0 – 2 ปี ได้อย่างไรบ้าง?

กลุ่มที่ 5 พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กอายุ 0 – 2 ปี ได้
อย่างไรบ้าง ?

3. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม

ใบงานที่ 2

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 5 กลุ่มๆละ 15 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมารับรูปภาพอาหารจากวิทยากรกลุ่มละ 1 ชุด
3. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดรายการอาหารเด็กอายุ 1 – 2 ปี โดยใช้
อาหารในรูปภาพเป็นส่วนประกอบหลัก รายการอาหารที่จัดสำหรับ 1 วัน (3 มื้อ)
โดยให้คำนึงถึงความเหมาะสมกับวัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ตามตารางต่อไปนี้

ตารางจัดรายการอาหารสำหรับ 1 วัน (3 มื้อ) สำหรับเด็กอายุ 1 – 2 ปี

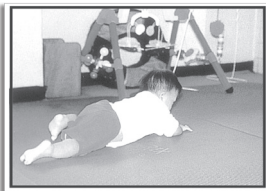
มื้อ	ชื่อเมนู	ส่วนประกอบจากรูปภาพที่ เลือกใช้	ประโยชน์จากอาหาร ที่เด็กได้รับ
เช้า			
กลางวัน			
เย็น			

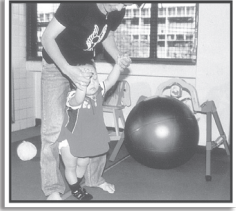
4. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกนำเสนอรายการอาหารเด็กอายุ 1 – 2 ปี ของกลุ่มตนให้น่าสนใจมากที่สุด
5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มโหวตเลือกรายการอาหารที่ชอบมากที่สุดของกลุ่มอื่นเพียง 1 เสียง นอกเหนือจากกลุ่มตน
6. ประกาศผลโหวตกลุ่มที่ได้คัดเลือก

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การสังเกตความผิดปกติ และการเลี้ยงดูแบบ
ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0 – 2 ปี

☞ ตารางการสังเกตความผิดปกติของเด็ก

เดือนที่ 1	ลักษณะที่สังเกตได้ว่าปกติ	การเลี้ยงดูแบบส่งเสริมพัฒนาการ
	☐ มองหน้าทำเสียงในคอเบาๆ ☐ สบตา จ้องหน้า มองตาม สิ่งต่างๆ เช่น โคมบาย ☐ ผงกศีรษะซ้ายขวาได้เมื่อจับนอนคว่ำ	1. พูดคุยหยอกล้อ สบตา อุ้มชูใกล้ชิด 2. แขนงโคมบายไว้หน้าเด็ก 3. เคลื่อนไหวสิ่งของสีสดใสผ่านหน้าเด็กไปมา โดยสังเกตการมองตาม
เดือนที่ 4 	☐ พลิกคว่ำได้และสนใจหันตัวหาของเล่น ☐ ไขว่คว้าของมาเล่น ☐ หันตามเสียงดังข้างๆ หู	1. จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยให้พลิกคว่ำง่าย 2. หาตุ๊กตาตัวนุ่มๆ ให้เด็กเล่น ซึ่งวัยนี้จะนำของเข้าปาก
เดือนที่ 6 	☐ การได้ยินชัดเจน โดยส่งเสียงเรียกผู้ที่รู้จักเวลาเดินผ่าน ☐ นั่งทรงตัวได้แต่ยังไม่ค่อยแข็งแรง ☐ แสดงท่าทางต้องการให้อุ้มเมื่อมีผู้ที่คุ้นเคยเดินผ่าน	1. พูดคุยด้วยและหาของเล่นมานั่งเล่นด้วยกัน 2. ให้นั่งรับประทานอาหาร 3. เริ่มเปิดหนังสือนิทานภาพให้ดูอุ้มเดินเล่น
เดือนที่ 9 	☐ คลานได้ ชอบคลานหรือเคลื่อนตัวแบบนั่งขยับตัวไปรื้อค้นของเล่น ☐ หยิบของโดยใช้นิ้วมือได้ และย้ายของเปลี่ยนมือได้ เช่น แก้วน้ำ ข้อนกินข้าว ☐ แสดงอารมณ์ดีใจและโกรธเมื่อถูกขัดใจ	1. การจัดสิ่งแวดล้อมให้มีโต๊ะ เก้าอี้ รื้อที่มั่นคงให้เด็กเกาะยืน 2. ให้ช่วยเหลือตัวเอง เช่น การหยิบอาหารรับประทาน ให้หยิบ แก้วน้ำดื่ม

เดือนที่ 12	ลักษณะที่สังเกตได้ว่าปกติ	การเลี้ยงดูแบบส่งเสริมพัฒนาการ
	☐ เด็กจะชอบยืนบ่อยๆ เริ่มจะก้าวเดิน ☐ เริ่มออกเสียงคำมีความหมาย หันหาเมื่อถูกเรียกชื่อ ☐ เลียนแบบท่าทาง เช่น บ้ายบาย ส่งจูบ ชยับมือรำ	1. จัดสถานที่ให้เด็กเกาะยืน เดินให้ สะดวก หรือจูงมือเดิน 2. ชี้คนหรือสิ่งของให้เด็กเรียกคำสั้น
เดือนที่ 15 	☐ เดินเองได้ ชอบก้าวขึ้นบันได ☐ เรียกชื่อคน สัตว์ สิ่งของ เป็นคำ คำเดียว เช่น ปามา พ่อ แม่ หมา แมว ฯลฯ ☐ อ่านนิทานให้ฟัง	1. พาเดินเล่น ให้เล่นกองทราย ไม้ บล็อก กรอกน้ำ ตักย้ายของ 2. สอนชื่อวัยวะในร่างกาย เช่น ตา หู จมูก 3. ให้เปิดหนังสือนิทานอ่าน
เดือนที่ 24 	☐ แปร่งฟัน รับประทานอาหารเอง ☐ วางของซ้อนกัน ☐ กลิ้งบอลเล่นกัน ☐ เล่นกลางแจ้ง	1. จัดอุปกรณ์ แปร่งฟัน และซ้อน จาน ให้ช่วยเหลือตัวเอง 2. เล่นกองทราย 3. ออกกำลังกาย เตะบอล ในสนาม กลางแจ้ง 4. รดน้ำต้นไม้

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไขในเด็ก 0-2 ปี

1. เด็กเบื่ออาหาร พบมากในช่วง 1-2 ปี

สาเหตุ

- เด็กวัยนี้ชอบปฏิเสธ การปฏิเสธอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะต่อต้านการบังคับของพ่อแม่
- เลียนแบบผู้ใหญ่
- สภาพแวดล้อมขณะกินอาหารไม่มีความสุข

การช่วยเหลือ

- ให้กินเมื่อหิว ไม่ควรบังคับให้กินอาหาร
- กินอาหารเป็นมื้อๆ ไม่กินจุบจิบ งดขนมและของจุกจิกระหว่างมื้อ
- ให้กินแบบอารมณ์ดี ให้เด็กหยิบจับกินเอง หกบ้างไม่เป็นไร สร้างบรรยากาศที่ชวนกิน ไม่บังคับดูว่า
- เปลี่ยนอาหารไม่ให้ซ้ำซาก
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร เช่น ให้เด็กช่วยเด็ดผัก หยิบอุปกรณ์ต่างๆ

2. เด็กอมข้าว

สาเหตุ

- เด็กไม่อยากกิน ไม่หิว
- ถูกบังคับให้กินมาก

การช่วยเหลือ

- ไม่บังคับ
- เวลากินข้าวควรกำหนดระยะเวลา เช่น 30 นาทีต่อมื้อ
- สร้างบรรยากาศในการกิน

3. ปัญหาการนอน เช่น ไม่ยอมนอน หลับยาก ตื่นกลางดึก

สาเหตุ

- สิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง และสว่างเกินไป
- เด็กเหนื่อยเกินไป ตื่นเต้น กังวล กลัว

การช่วยเหลือ

- จัดสภาพแวดล้อมให้เงียบ ไม่สว่างเกินไป
- ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นหรือออกกำลังกายเหนื่อยเกินไป

4. เด็กเอาแต่ใจตัวเอง (Temper Tantrums)

เด็กแสดงอาการกระต๊อทำ ลงดินกับพื้น ทำลายข้าวของ โขกศีรษะกับพื้น

สาเหตุ

- เด็กเรียกร้องความสนใจ
- เลียนแบบพ่อแม่
- ถูกตามใจมากเกินไป

การช่วยเหลือ

- เวลาเด็กเกิดอาการ พ่อแม่ควรทำเป็นไม่สนใจ ไม่ควรให้สิ่งที่เด็กต้องการ ควรปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียวจนระบายความโกรธหมดแล้ว จึงค่อยพูดอธิบายเหตุผลภายหลัง ไม่ควรลงโทษเด็กขณะเกิดอาการ

5. เด็กอิจฉาน้อง

สาเหตุ

- เด็กรู้สึกสูญเสียสิ่งที่ตนเคยเป็นเจ้าของ เช่น ถูกแย่งความรัก พ่อแม่ไปให้น้องใหม่ที่แต่เดิมตัวเองได้รับเต็มที่
- ทำที่ลำเอียงของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู

การช่วยเหลือ

- พ่อแม่ควรแสดงท่าทีต่อลูกเท่าเทียมกัน
- พ่อแม่ควรเตรียมความพร้อมตั้งแต่ตั้งครรภ์น้องใหม่ โดยบอกให้ลูกทราบว่าจะมีน้อง ให้เด็กมีส่วนร่วมในการออกความเห็น เช่น ตั้งชื่อน้อง ชื่อของให้น้อง ช่วยเลี้ยงน้อง

6. เด็กขี้กลัว

เด็กวัย 5-6 เดือน เริ่มกลัวคนแปลกหน้า

สาเหตุ

- การเก็บเด็กไว้มิให้ออกไปไหน
- การขู่เด็ก

การช่วยเหลือ

- พาเด็กออกไปพบคนอื่นๆ บ้าง

เด็ก 2 ปีขึ้นไป กลัวสัตว์ตัวโต

สาเหตุ

- การขู่เด็ก
- การเล่านิทานที่ไม่เหมาะสม
- โทรทัศน์ สื่อต่างๆ
- การถูกทำร้าย
- เด็กที่ชอบเพ้อฝัน

การช่วยเหลือ

- ไม่ขู่เด็ก
- ไม่หลอกเด็ก
- ไม่กักขังหรือแยกเด็กให้อยู่ตามลำพัง
- เลี่ยงดูอย่างมีเหตุผล
- สอนให้เด็กรู้ว่าเรื่องใดจริง เรื่องใดสมมติ
- ให้เด็กพบกับสิ่งที่กลัวที่ละเล็กละน้อยจนเคยชินและหายกลัว

7. เด็กขี้อาย

สาเหตุ

- อาจเกิดจากพ่อแม่ปกป้องลูกมากเกินไป หรือไม่เคยให้โอกาสเด็กมีส่วนเข้าสังคมตามวัย

การช่วยเหลือ

- ให้เด็กเข้าร่วมกลุ่มกับเด็กอื่นตั้งแต่อายุ 2 ปี
- พ่อแม่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่เด็กได้กล้าพูด กล้าทำ และให้คำชมเชยเมื่อเด็กได้รับความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง
- ไม่ควรดูว่าหรือพูดถึงปัญหาของเด็กต่อหน้าเด็ก

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 0-2 ปี

1. อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัย

เด็กในช่วงอายุแรกเกิด - 2 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญ ถือว่าเป็นรากฐานแห่งคุณภาพชีวิต และพร้อมที่จะเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อไป ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ดี ได้รับอาหารที่มีปริมาณ คุณค่าทางอาหารที่เพียงพอเหมาะสมตามวัย ซึ่งในขณะนี้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะรวดเร็วกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นแม่หรือผู้ปกครองจะต้องเตรียมอาหารไว้ให้ถูกต้อง เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของเด็ก

1.1 อาหารกับการพัฒนาสมอง

สมองเป็นอวัยวะของร่างกายที่ทำงานอย่างหนัก เพราะสมองทำงานตลอดเวลาแม้ยามที่เราหลับ ดังนั้นสมองจึงต้องการพลังงานอย่างมาก สมองทำงานโดยใช้พลังงานจากกลูโคสในเส้นเลือด และออกซิเจน โดยต้องการถึง 25 % ของความต้องการทั้งหมดของร่างกาย ทั้งที่สมองมีสัดส่วนเพียง 2% ของขนาดร่างกายเท่านั้น นอกจากนี้การศึกษาลักษณะของการขาดสารอาหารต่อสมองเด็ก มีผลต่อกระบวนการคิดและการแก้ปัญหา ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าสารอาหารทั้ง 5 หมู่จึงมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองทั้งสิ้น

1.2 แนวปฏิบัติในการให้อาหารเด็กแรกเกิด - 1 ปี

1.2.1 นมแม่เป็นอาหารหลัก แรกเกิด - 6 เดือน เด็กที่ได้รับนมแม่จะเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ สมอง จะทำให้ลูก แข็งแรง ฉลาด อารมณ์ดี จากการได้รับสารอาหารครบถ้วน และการได้รับความรักความอบอุ่น การโอบกอด การบ้วนนม มี 3 วิธี

- 1) การบ้วนนมด้วยมือ (Hand expression) เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัดและช่วยกระตุ้นการการสร้างน้ำนมด้วย แม้ไม่ดีเท่าการดูดนมของลูก
- 2) การใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้า (Electric pump) มีราคาแพง ค่อนข้างยุ่งยาก ควรใช้ในรายที่มีปัญหา เช่น เต้านมคัดมากจนจับหรือแตะไม่ได้
- 3) การใช้ที่ปั๊ม (Breast pump) ไม่สะดวกต้องล้างทำความสะอาด นึ่งหรือต้มในน้ำเดือด อย่างน้อย 10 นาที ไม่แนะนำให้ใช้เพราะไม่กระตุ้นการสร้างน้ำนม

- 1.2.2 เริ่มอาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน เนื่องจากลักษณะของอาหารที่เปลี่ยนจากอาหารเหลวเป็นอาหารอ่อนนุ่ม ระยะเปลี่ยนผ่านสำคัญมาก หากไม่เหมาะสมทารกจะปรับตัวไม่ได้ดี มีผลให้ได้รับโปรตีนและพลังงานไม่พอเพียง เมื่อทารกอายุ 1 ปี อาหารที่ให้ควบคู่กับนมแม่จะกลายเป็นอาหารหลักและนมแม่เป็นอาหารเสริมที่ควรให้ต่อเนื่องจนอายุ 2 ปี

อายุ	อาหาร
แรกเกิด – 6 เดือน	นมแม่อย่างเดียว
6 เดือน	นมแม่ และอาหาร 1 มื้อ
7 เดือน	นมแม่ และอาหาร 1 มื้อ
8-9 เดือน	นมแม่ และอาหาร 2 มื้อ
10-12 เดือน	นมแม่ และอาหาร 3 มื้อ

ครั้งแรกของการให้อาหาร ควรให้อาหารอ่อนนุ่มที่ละน้อย และสังเกตความพร้อมและการยอมรับ ถ้าทารกไม่ยอมรับก็ไม่บังคับ แต่ชะลอเวลาสักระยะและเริ่มใหม่ จนเด็กยอมรับ เริ่มอาหารแต่ละชนิดทีละอย่างเพื่อให้เด็กเรียนรู้ชนิดของอาหารใหม่ๆ

1.2.3 หลักการให้อาหารเสริม

- เริ่มอาหารที่ละน้อย และค่อยเพิ่มทีละน้อยจนได้ปริมาณที่ต้องการ
- ให้อาหารทีละอย่าง เว้นระยะในการให้อาหารแต่ละชนิดให้ห่างกันพอควร
- ระวังความสะอาดทั้งอาหารสด อาหารสุก ภาชนะ
- ไม่บังคับให้ทารกกิน แต่ให้ทารกเริ่มชิมก่อนทีละน้อย จนยอมรับ
- ให้ทารกกินนมแม่ตามทุกครั้ง

1.3 แนวปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก 1 ปี – 2 ปี

- ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
- ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยกินมาก่อนเช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมกิน เพราะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้น แต่ใช้วิธีดัดแปลงวิธีการปรุงและรสชาติให้เด็กจนเด็กยอมรับ
- ลักษณะอาหารน่ากิน มีสีสันท่ารับประทาน
- อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม หวาน เปรี้ยว มีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
- แบ่งมื้ออาหารเป็นหลายมื้อ ให้เด็กได้รับพอเพียงต่อความต้องการ
- สร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดี ไม่เครียด ไม่ดุบ่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้งระหว่างรับประทานอาหาร

- ไม่นำอาหารที่ปรุงดิบ ๆ สุก ๆ หรืออาหารเหลือค้างมาให้เด็กรับประทาน ปริมาณอาหารสำหรับเด็ก 1-2 ปี ใน 1 วัน ที่ควรได้รับ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ เด็ก 1-2 ปี
นม	1-3 แก้ว
ไข่สุก	ครึ่งฟอง
เนื้อสัตว์	2 ช้อนกินข้าว
ข้าว	4 $\frac{1}{2}$ ทัพพี
ผักใบเขียว	1 $\frac{1}{2}$ ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน
น้ำมัน	2-3 ช้อนชา

1.4 ปัญหาที่พบจากการให้อาหารตามวัย

- ให้อาหารเร็วหรือช้ากว่าเวลาที่เหมาะสม
- การเตรียมอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด รวมทั้งภาชนะที่ใส่อาหารปนเปื้อน
- ปรุงอาหารโดยใช้เครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส ทำให้เด็กติดรสชาติของความหวาน ความเค็ม

1.5 การสร้างบริบทนิสัยที่ดีกับเด็ก

- ผู้ใหญ่กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารรับประทาน
- ไม่ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารกรุบกรอบ อาหารที่มีไขมันสูง
- สร้างนิสัยในการรับประทานอาหาร สอนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ ไม่เดินป้อนอาหาร

แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง รู้เลือก รักกิน เต็มโตสมวัย สดใสแข็งแรง (กิน) สำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กอายุ 3 – 5 ปีมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการตามวัย และอาหารตามวัย
2. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กอายุ 3 – 5 ปี สามารถสังเกตความผิดปกติและสามารถให้การแก้ไขเบื้องต้นได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสังเกตความผิดปกติ และการเลี้ยงดูแบบส่งเสริมพัฒนาการ
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 3 -5 ปี
4. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 3 - 5 ปี
5. กระดาษเปล่าสำหรับเขียนคำตอบคนละ 3 แผ่น
6. กระดาษสีตัดขนาด 2 x 2 นิ้ว สำหรับใช้แบ่งกลุ่มย่อย มี 5 สีๆ ละ 20 แผ่น
7. กล่องทิบสำหรับใส่กระดาษสี
8. ชองสำหรับใส่จิ๊กซอว์ RC 5 ชอง
9. จิ๊กซอว์ RC แต่ละชุดมี 6 ชิ้นย่อย ทั้งหมด 5 ชุด (เท่าจำนวนกลุ่มย่อย)
10. การ์ดคำถามจำนวน 6 แผ่น (6 คำถาม)
11. ธงสำหรับเป็นรางวัลให้ผู้ชนะแต่ละกลุ่ม ในธงมีข้อความ “รู้เลือก รักกิน เต็มโตสมวัย สดใสแข็งแรง” 5 อัน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายพ่อแม่ ผู้ปกครอง และให้ทุกคนในกลุ่มแนะนำชื่อตนเอง
2. วิทยากรให้พ่อแม่ ผู้ปกครองจับคู่กันเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - 2.1 “ท่านอยากให้ลูกหลานเป็นเด็กอย่างไร ?”
 - 2.2 “ท่านมีวิธีให้ลูกหลานที่มีอายุ 3 – 5 ปี เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพแข็งแรงได้อย่างไรบ้าง ?”

- 2.4 “ท่านคิดว่า**อะไรบ้าง**ที่ทำให้ลูกหลานที่มีอายุ 3 – 5 ปีเจริญเติบโตสมวัยสุขภาพแข็งแรง ?”
3. วิทยากรสุ่มผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคู่ให้มานำเสนอประมาณ 5 คู่
 4. วิทยากรสรุปคำตอบในข้อต่างๆ จากนั้นบรรยายตามเอกสารประกอบคำบรรยาย และ Power point เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้ลูกหลานที่มีอายุ 3 – 5 ปี เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพแข็งแรง โดยสรุปประเด็นหลักที่จะเรียนรู้ ดังนี้
 - 4.1 การสังเกตความผิดปกติของเด็กเบื้องต้น และการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้น
 - 4.2 ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 3 -5 ปี
 - 4.3 อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี
 5. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 5 กลุ่มๆละ 15 คน ร่วมกันคิด และอภิปรายตามประเด็นดังต่อไปนี้
 - 5.1 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถสังเกตความผิดปกติเบื้องต้น และส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 3 – 5 ปี อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย
 - 5.2 พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 3 – 5 ปีได้ อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย
 - 5.3 ปัญหาที่พบบ่อย สาเหตุการเกิดปัญหาและ การแก้ปัญหาเด็กอายุ 3 -5 ปี
 - 5.4 พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีหลักปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็กอายุ 3 – 5 ปี ได้อย่างไรบ้าง ?
 - 5.5 พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กอายุ 3 – 5 ปี ได้อย่างไรบ้าง ?
 6. เมื่ออภิปรายเสร็จแล้วให้ตัวแทนออกมานำเสนอที่ละกลุ่ม
 7. วิทยากรสรุปและบรรยายตามเอกสารประกอบคำบรรยาย และ Power point เรื่อง การสังเกตความผิดปกติเบื้องต้น และการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นในเด็กอายุ 3 – 5 ปี (ตามใบความรู้ที่ 1), ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 3 – 5 ปี (ตามใบความรู้ที่ 2), อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี (ตามใบความรู้ที่ 3)
 8. วิทยากรนำเข้าสู่การเล่นเกมส์ตอบคำถามพิชิตแผ่นคำปริศนา (RC) ดังนี้
 - 10.1 แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่มๆละ 15 คน (ตามกลุ่มเดิม)
 - 10.2 วิทยากรอธิบายวิธีการเล่นโดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันส่งตัวแทนมาตอบคำถามโดยสมาชิกที่มาตอบต้องไม่ซ้ำกัน หากตอบได้กลุ่มจะได้รับแผ่นจิ๊กซอว์คำปริศนา (RC) มาครั้งละ 1 ชิ้น นำชิ้นส่วนย่อยมาประกอบกันให้ได้มากที่สุดจะได้คำปริศนา (RC) สำหรับฐานกิจกรรมนี้ตั้งประโยคสมบูรณ์ว่า **“รู้เลือก - รักกิน - เติบโต - สมวัย - สดใส - แข็งแรง”**

- 10.3 วิทยากรเริ่มดำเนินการเล่นเกมสโตนโดยจับสลากกระดานสี ตรงกับสีของกลุ่มใดให้เป็นตัวแทนมาจับแผ่นคำถาม วิทยากรถามคำถามให้ส่งตัวแทนมาตอบทุกกลุ่มพร้อมทั้งให้ตัวแทนแสดงความคิดเห็นที่เลือกข้อนั้นด้วย เมื่อสมาชิกทุกกลุ่มตอบแล้ววิทยากรจึงค่อยเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง ให้แผ่นคำถามที่ตอบถูก กลุ่มละ 1 ชิ้น ทำเช่นเดิมจนตอบคำถามทั้ง 6 ข้อ
- 10.4 วิทยากรให้กลุ่มที่ต่อแผ่นคำปรีศนาครบแล้วให้ช่วยกันอ่านออกเสียงดังๆ และวิทยากรสรุปกิจกรรมทั้งหมดโดยเชื่อมโยงกับคำปรีศนา (RC) **“รู้เลือก – รักกิน – เติบโต – สมวัย – สดใส – แข็งแรง”**

9. วิทยากรกล่าวปิดกิจกรรม

ใบงานที่ 1

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 5 กลุ่มๆละ 15 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิด และอภิปรายตามประเด็นที่กลุ่มได้ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 1 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถสังเกตพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 3 – 5 ปี อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย ?

อายุ	ลักษณะพัฒนาการที่ควรสังเกต
เด็ก 3 ขวบ	
เด็ก 4 ขวบ	
เด็ก 5 ขวบ	

กลุ่มที่ 2 พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้นของเด็กอายุ 3 – 5 ปี ได้อย่างไรบ้าง จงช่วยกันคิด และอภิปราย ?

อายุ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเบื้องต้น
เด็ก 3 ขวบ	
เด็ก 4 ขวบ	
เด็ก 5 ขวบ	

กลุ่มที่ 3 เลือกปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัย 3 – 5 ปี กลุ่มละ 1 ปัญหา อภิปราย ปัญหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน (กรอกข้อมูลใส่ในแบบฟอร์มใบงานที่ 1.3)

ปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ปัญหา

กลุ่มที่ 4 พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีหลักปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็กอายุ 3 – 5 ปี ได้อย่างไรบ้าง ?

กลุ่มที่ 5 พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้เด็กอายุ 3 – 5 ปี ได้อย่างไรบ้าง ?

3. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การสังเกตความผิดปกติ และการเลี้ยงดูแบบ ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 3 – 5 ปี

☞ ตารางการสังเกตความผิดปกติของเด็ก

เดือนที่ 36	ลักษณะที่สังเกตได้ว่าปกติ	การเลี้ยงดูแบบส่งเสริมพัฒนาการ
	☐ วิ่งเล่นคล่องแคล่ว ชอบจับราวบันได ขึ้น ลง ☐ จับดินสอ ปากกา ชีดเส้นตรงได้ ☐ พูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความ ☐ รู้จักเล่นกับเพื่อน รู้จักรอคอย	1. ให้เล่นในสนามกลางแจ้งที่ปลอดภัยกับเพื่อน 2. ใช้นิ้วมือจับคีม จับฟองน้ำ น้ำแข็ง 3. ชอบพูดคุย และให้ตอบคำถาม โดยมีคำถามว่าอะไร ทำอย่างไรให้เด็กอธิบาย 4. ชี้จักรยาน 3 ล้อ
เดือนที่ 48 	☐ ล้างมือ แปร่งฟัน อาบน้ำ แต่งตัวเอง ☐ บอกสี คือ แดง เขียว เหลือง แดง ได้ถูก ☐ ตอบคำถามที่ลงท้าย อะไร ทำไม ได้	1. ให้ช่วยเหลือตัวเองให้มาก ใช้ให้ช่วยทำงาน 2. ให้วาดรูปคน สัตว์ สิ่งของ 3. สอนเรื่องสีและการเลือกจับคู่สีเหมือน 4. พูดคุย ชักถาม อ่านหนังสือ สอนการพิมพ์ จำนวนง่ายๆ 0-10 5. สนใจตอบข้อซักถาม เมื่อถูกหลานถาม 6. ให้อ้อยดอกไม้ ช่วยเด็ดผัก
เดือนที่ 60 	☐ เล่าเหตุการณ์ที่ไปพบมาประจำวันได้ ☐ เล่นกับเพื่อนได้ ☐ เปรียบเทียบสิ่งของเหมือนและต่างกันได้ ☐ นับเลข 1-30 ได้	1. ถามประโยคคำถาม 2. กำหนดเวลาเล่น เวลาเลิกเล่น การทำกิจกรรมการเรียนรู้ให้เด็กชัดเจน 3. จัดเรียนอุปกรณ์สอนการเรียนรู้เรื่องรูปทรง □ △ 4. สอนจำนวนโดยให้นับไม้หรือลูกนับ มานับจำนวนได้ 5. ส่งเสริมเรียนรู้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

เดือนที่ 72



- ☐ ทำความเคารพผู้ใหญ่โดยไม่ต้องเตือน
- ☐ หยิบของตามจำนวนที่สั่งมาวางได้ ถูกต้อง (ตั้งแต่ 1-10)
- ☐ รู้จักกติกา เล่นเกม
- ☐ ให้เล่าเรื่องราว

1. ให้คนที่อายุมากกว่าแสดงมารยาทเป็นต้นแบบ
2. ส่งเสริมการเรียนรู้ คณิตศาสตร์ ภาษา
3. ให้เล่นกีฬา ที่ชอบทุกวัน
4. ให้เล่านิทาน ร้องเพลง
5. ชม เมื่อทำดีทุกครั้ง
6. ให้ช่วยเหลืองานโดยมอบหมายให้ชัดเจน

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อย และการแก้ปัญหาเด็กอายุ 3 - 5 ปี

การพิจารณาว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติหรือไม่ ให้พิจารณาจากความเหมาะสมของพฤติกรรมนั้นกับเวลา สถานที่ และอายุของเด็กดังนี้

1. อายุ พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมานั้นมีลักษณะเป็นเด็กเกินอายุ หรือต่ำกว่าอายุจริงของเด็ก
2. ความถี่และความรุนแรงของการเกิดพฤติกรรม ถ้าถี่มาก มีผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่น สูงถือว่าเป็นปัญหา
3. จำนวนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ถ้ามีลักษณะเป็นปัญหามากกว่าพฤติกรรมปกติทั่วไป ไม่สามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ถือว่าเป็นปัญหา
4. การสูญเสียโอกาสในสังคม มีผลกระทบต่อชีวิตของเด็กในสังคมมาก ถือว่าเป็นปัญหา
5. การมีผลต่อความรู้สึกเจ็บปวดของเด็ก ถ้าก่อให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดมาก เป็นปัญหา
6. พฤติกรรมที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาและไม่สามารถควบคุมได้
7. พฤติกรรมต่างๆ ไปที่เด็กแสดงออกจะไปขัดขวางการดำเนินชีวิตของเด็กในการปรับตัวเข้ากับครอบครัว โรงเรียน ถ้าปรับได้ดีไม่มีปัญหา

ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กแรกเกิด - 5 ปี ซึ่งรบกวนการเตรียมความพร้อมในเรื่องการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้ครู/ครูพี่เลี้ยงรู้สึกลำบากใจเนื่องจากเด็กไม่สามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง และไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับเพื่อนได้ สาเหตุสำคัญของปัญหาเกิดจากการเลี้ยงดูและปลูกฝังตั้งแต่วัยแรกเกิดของครอบครัว ถ้าปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้เหมาะสม ก็จะเป็นการช่วยให้เด็กได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ในการพัฒนาไอคิวและอีคิว

ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไขในเด็กอายุ 3-5 ปี

1. เด็กขี้กลัว

เด็กอายุ 3-4 ปีครึ่ง กลัวความมืด เป็นปัญหาในกรณีที่มีความกลัวมากจนเกินไปและมีความกังวล

สาเหตุ

- อาจเกิดจากการชู้เด็ก การเล่านิทานที่ไม่เหมาะสมกับวัย การถูกทำร้าย

การช่วยเหลือ

- ให้ความมั่นใจ ไม่ขู่ ไม่หลอกเด็ก เลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล สอนให้เด็กรู้ว่าเรื่องใดจริงเรื่องใดไม่จริง ให้เด็กพบกับสิ่งที่กลัวทีละเล็กละน้อยจนเคยชินและหายกลัวไป

2. เด็กเล่นอวัยวะเพศตัวเอง

สาเหตุ

- อาจเกิดจากการค้นบริเวณอวัยวะเพศจากพยาธิ เด็กจึงพยายามเกา กางเกงคับไป เด็กเหงาว่าเหว่ ขาดความอบอุ่น กังวล ว่างเกินไปไม่มีอะไรทำ

การช่วยเหลือ

- ไม่ควรดูว่าเด็ก ไม่ชู้เด็ก เด็กจะรู้สึกผิด น่าละอาย และยิ่งทำมากขึ้น ควรแก้ไขที่สาเหตุหาของเล่นให้เด็กเล่น ไม่เปิดโอกาสให้เด็กอยู่คนเดียวบ่อยๆ

3. เด็กพูดติดอ่าง

สาเหตุ

- เกิดจากความกังวล ขาดความมั่นใจ ถูกบังคับให้เล่น ทำบางสิ่งบางอย่าง

การช่วยเหลือ

- ให้เด็กมีความมั่นใจ ให้กำลังใจ ปรึกษานักบำบัดการพูด

4. เด็กพูดคำหยาบ

สาเหตุ

- เด็กได้ยินคนอื่นพูด และรู้ว่าพูดแล้วมีคนสนใจ

การช่วยเหลือ

- อย่าแสดงอาการตกใจหรือตื่นเต้น เพื่อไม่ให้เด็กรู้ว่าสนใจ แต่สอนเด็กด้วยท่าที่สงบว่าคำนี้ไม่ควรพูด

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี

อาหารกับการเจริญเติบโตตามวัย

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย และสมอง เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหาร โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม

1. แนวปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก 3 – 5 ปี

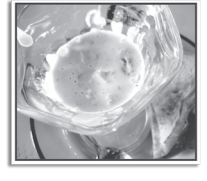
- ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
- ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยกินมาก่อน เช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็กถ้าเด็กไม่ยอมกิน เพราะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้น แต่ใช้วิธีดัดแปลงวิธีการปรุงและรสชาติให้เด็ก จนเด็กยอมรับประทาน
- ลักษณะอาหารน่ากิน มีสีสัน น่ารับประทาน
- อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม หวาน เปรี้ยว
- มีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
- แบ่งมื้ออาหารเป็นหลายมื้อ ให้เด็กได้รับพอเพียงต่อความต้องการ
- สร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดี ไม่เครียด ไม่ดุบ่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ระหว่างรับประทานอาหาร
- ไม่นำอาหารที่ปรุงดิบๆ สุกๆ หรืออาหารเหลือค้างมาให้เด็กรับประทาน
- ไม่ควรให้เด็กดื่ม เครื่องดื่มบางชนิด เช่น น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง
- ไม่ควรให้เด็กกิน ขนมกรุบกรอบ ขนมหวานจัด และ ทอฟฟี่

2. การสร้างบริบทนิสัยที่ดีกับเด็ก

- ผู้ใหญ่กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารรับประทาน
- ไม่ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารกรุบกรอบ อาหารที่มีไขมันสูง
- สร้างวินัยในการรับประทานอาหารสอนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ ไม่เดินป้อนอาหาร
- วิธีการจะให้เด็กกินผักมีหลายวิธี เช่น
 - เริ่มให้เด็กกินผักที่เคี้ยวง่ายไม่มีกลิ่น เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง
 - จัดผักให้มีสีสันสลับกับเพิ่มความอร่อย
 - หั่นผักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แทรกลงไปในการอาหารที่เด็กชอบ

- นำผักมาชุบแป้งทอด
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารจานผัก เช่น ล้างผัก แกะผัก หั่นผัก เป็นต้น
- อายกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้ที่กินผักเป็นประจำ
- พ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่างเมื่อนั่งโต๊ะอาหารและกินอาหารร่วมกัน ออกปากชมอาหารจานผักที่ลูกช่วยทำ และชักชวน
- อาหารบางอย่างที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ควรหลีกเลี่ยงเพราะการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กินจุบจิบก่อนเวลาอาหารจะทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ได้แก่
 - อาหารที่ย่อยยาก อาหารเนื้อสัตว์ ที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆดิบๆ
 - อาหารรสจัด และอาหารเผ็ด
 - เครื่องดื่มบางชนิด เช่น น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง
 - ขนมหวานจัด ทอฟฟี่

3. ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับเด็ก 3 – 5 ปี

รายการอาหาร	ตัวอย่างอาหาร
ข้าวต้มพระจันทร์	
ไข่ตุ๋นพริกผัก	
ทอดมันปลา	
ซูปปะป๋อ	

คำถาม และเฉลยเกมสัจตอบคำถามพิชิตแผ่นคำปริศนา RC

1. จงบอกวิธีการสังเกตพัฒนาการเบื้องต้นของเด็ก 3, 4, 5 ปี อย่างละ 1 ข้อ ?

ตอบ

- การสังเกตพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี
 - ☐ รื่นเริงคล่องแคล่ว ชอบจับรวบับได้ ขึ้น ลง
 - ☐ จับดินสอ ปากกา ชีดเส้นตรงได้
 - ☐ พูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความ
 - ☐ รู้จักเล่นกับเพื่อน รู้จักรอคอย
- การสังเกตพัฒนาการเด็กอายุ 4 ปี
 - ☐ ล้างมือ แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัวเอง
 - ☐ บอกสี คีอ แดง เขียว เหลือง แดง ได้ถูก
 - ☐ ตอบคำถามที่สงสัยอะไร ทำไม ได้
- การสังเกตพัฒนาการเด็กอายุ 5 ปี
 - ☐ เล่าเหตุการณ์ที่ไปพบมาประจำวันได้
 - ☐ เล่นกับเพื่อนได้
 - ☐ เปรียบเทียบสิ่งของเหมือนและต่างกันได้
 - ☐ นับเลข 1-30 ได้

2. การพิจารณาว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติหรือไม่ ให้พิจารณาจากอะไรบ้าง ?

ตอบ

- อายุ
- ความถี่และความรุนแรงของการเกิดพฤติกรรม
- จำนวนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- การสูญเสียโอกาสในสังคม
- การมีผลต่อความรู้สึกเจ็บปวดของเด็ก
- พฤติกรรมที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาและไม่สามารถควบคุมได้
- พฤติกรรมต่างๆ ไปที่เด็กแสดงออกจะไปขัดขวางการดำเนินชีวิตของเด็กในการปรับตัว

3. ข้อใดเป็นการสร้างนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็ก ?

- ก. พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องสอนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ อาจให้ลูกเดินไปกินอาหารไปได้
- ข. ผู้ใหญ่กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารรับประทาน

4. วิธีการจะให้เด็กกินผักมีหลายวิธี ได้แก่อะไรบ้างจงบอกอย่างน้อย 2 วิธี ?

- เริ่มให้เด็กกินผักที่เคี้ยวง่ายไม่มีกลิ่น เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง
- จัดผักให้มีสีสันสลับกับเพิ่มความอยากลอง
- หั่นผักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แทรกลงไปในอาหารที่เด็กชอบ
- นำผักมาชุบแป้งทอด
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารจานผัก เช่น ล้างผัก แกะผัก หั่นผัก เป็นต้น
- อวยกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้ที่กินผักเป็นประจำ

5. ให้ช่วยกันคิดชื่อเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี ให้น่าสนใจที่สุด พร้อมบอกส่วนประกอบหลัก และประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ ?

ตอบ เมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี เช่น



เครื่องปรุง : ไข่แดงอมยิ้ม

- มันฝรั่ง
- ไข่ไก่
- แครอตสับละเอียด
- ผักกาดขาวสับละเอียด
- นมที่ลูกกิน

ไข่แดงมีทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามินบี ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ไบโอฟลาวัน และโคลีนที่ช่วยเสริมสร้างความจำให้กับเจ้าตัวเล็ก

6. ข้อใดถูกต้อง ?

- ก. เด็กกินจุบจิบก่อนเวลาอาหารได้ ไม่มีผลต่อการกินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง
- ข. เด็กไม่ควรกินอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ

แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ (เล่น) สำหรับเด็กอายุ 0 – 5 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

👉 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการเล่น การเลือกของเล่น ประโยชน์ของการเล่นต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมการเล่น ให้เอื้อต่อพัฒนาการตามวัยของเด็ก รวมทั้งให้มีทักษะการเล่นกับลูก
3. เพื่อให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การส่งเสริมการเล่นในเด็ก

👉 อุปกรณ์

1. ของเล่นเด็กวัยแรกเกิด – 5 ปี จำนวน 15 ชิ้น ได้แก่ โมบาย กรู๊งกริ้ง ตุ๊กตายางบีบ ของเล่นที่ไชลานไต้ ลูกบอล ถ้วย ชาม ช้อน สีสเทียน ไม้บล็อก ภาพตัดต่อ ของเล่นจำลอง ปืนเด็กเล็ก ภูเขาหรือสัตว์เลื้อยคลานยาง ดาบ
2. กระดาษ A 4
3. สีสเทียน
4. วิทย์ เทป / CD
5. เพลงบรรเลง / อิมมูน เพลงจังหวะเร็ว เสียงธรรมชาติ / เพลงเด็ก ๆ เช่น เพลงกบ เพลง จังหวะเร็ว เสียงธรรมชาติ
6. กระป๋อง
7. ไม้แขวนเสื้อ
8. กระดาษ วัสดุเหลือใช้ที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น กระดาษกล่องนม กระดาษลัง กระดาษที่มีผิวขรุขระ
9. กรรไกร กาว ที่เย็บกระดาษ
10. เชือกเส้นเล็ก ๆ
11. รูปใบหน้าคนหลากหลายอารมณ์ จากนิตยสารหรือหนังสืออื่นๆ
12. ก้อนบล็อกไม้ที่มีรูปร่างต่างๆ จำนวน 1 กล่อง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคย (10 นาที)
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 2 - 3 คน “ที่ผ่านมามีพ่อแม่เล่นกับลูกอย่างไร” (10 นาที)
3. จัดกิจกรรมการเลือกของเล่นตามใบกิจกรรมที่ 1 (20 นาที)
4. วิทยากรสรุปเรื่องการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ตามใบความรู้ที่ 1 (20 นาที)
5. จัดกิจกรรมฐานเรื่อง “เคล็ดลับ ทักษะ เทคนิค” การเล่นกับลูก 3 ฐาน ตามใบกิจกรรมที่ 2 (60 นาที)

ใบกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 0 - 2 ปี

ใบกิจกรรมที่ 1

กิจกรรมการเลือกของเล่น สำหรับเด็ก 0 – 2 ปี



อุปกรณ์

ของเล่นเด็กวัยแรกเกิด – 5 ปี จำนวน 15 ชิ้น ได้แก่ โมบาย กรู๊งกริ้ง ตุ๊กตาวางบับ ของเล่นที่ไชลานได้ ลูกบอล ถ้วย ชาม ช้อน สีเทียน ไม้บล็อก ภาพตัดต่อ ของเล่นจำลอง ปืนเด็กเล็ก ภูเขาหรือสัตว์เลื้อยคลานยาง ดาบ



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรขออาสาสมัครให้ผู้เข้าอบรมจำนวน 7 คน ออกมาเลือกของเล่นคนละ 1 - 2 ชิ้น
2. วิทยากรให้อาสาสมัครบอกเหตุผลที่เลือกของเล่นแต่ละชิ้นพร้อมวิธีการเล่นและประโยชน์ของของที่เลือกพร้อมทั้งให้กลุ่มแสดงความคิดเห็น
3. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1

ใบกิจกรรมที่ 2

👉 **ให้ผู้เล่นร่วมอบรวมแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่าๆ กันเพื่อเข้าสู่กิจกรรมฐานดังนี้**

1. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้กิจกรรมศิลปะ (ตามใบกิจกรรมที่ 2.1)
2. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้กิจกรรมดนตรี (ตามใบกิจกรรมที่ 2.2)
3. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้ของเล่นตามวัย (ตามใบกิจกรรมที่ 2.3)

ใบกิจกรรมที่ 2.1

ฐานที่ 1 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ศิลปะสำหรับแรกเกิด – 2 ปี

👉 **อุปกรณ์**

1. กระดาษ A 4
2. สีเทียน

👉 **วิธีการดำเนินกิจกรรม**

1. แจกกระดาษและสีเทียนให้ผู้ปกครองท่านละ 1 ชุด
2. ให้ผู้ปกครองเล่นกับลูกโดยให้ลูกระบายสีเทียนหรือ ฝึกกระดาษที่แจกให้
3. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 2.2

ฐานที่ 2 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ดนตรีสำหรับแรกเกิด – 2 ปี

👉 **อุปกรณ์**

1. วิทยุ เทป / CD
2. เพลงบรรเลง / อิมมูน เพลงจังหวะเร็ว เสียงธรรมชาติ
3. กระป๋อง



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยาการเปิดเพลง
 - 2.1 บรรเลง / อิมพูน ให้ผู้รับเข้ารับการอบรมฟังเพลงพร้อมกับการเล่นกับลูก
 - 2.2 เพลงที่มีจังหวะเร็ว ให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังเพลงพร้อมกับการเล่นกับลูก
 - 2.3 เสียงธรรมชาติ ให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังเสียงพร้อมกับการเล่นเลียนเสียงธรรมชาติกับลูก
2. วิทยาการเคาะกระป๋องให้เป็นจังหวะ พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่นเคาะจังหวะพร้อมๆ กันไปกับลูก
3. วิทยาการสุ่มถาม ความรู้สึกของผู้อบรมจากการที่ฟังเสียงต่างๆ และร่วมอภิปรายเรื่อง การใช้ดนตรีในการเล่นกับเด็ก
4. วิทยาการและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ตามใบความรู้ที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 2.3

ฐานที่ 3 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ของเล่นสำหรับเด็กแรกเกิด – 2 ปี



อุปกรณ์

1. ไม้แขวนเสื้อ
2. กระดาษ วัสดุเหลือใช้ที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น กระดาษกล่องนม กระดาษลัง กระดาษที่มีผิวขรุขระ
3. กรรไกร กาว ที่เย็บกระดาษ
4. เชือกเส้นเล็ก ๆ



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. นำเศษกระดาษ วัสดุเหลือใช้มาไว้รวมกัน
2. ให้ผู้เข้าอบรมผลิตโมบายโดยเลือกวัสดุที่เตรียมไว้มาตัด ฉีก ทากาว แล้วเย็บติดกันไว้
3. เจาะรูกระดาษที่ด้านบน
4. ผูกเชือกห้อยกับไม้แขวนเสื้อ
5. วิทยาการและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ใบกิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี

ใบกิจกรรมที่ 1

กิจกรรมการเลือกของเล่น สำหรับเด็ก 3 – 5 ปี



อุปกรณ์

ของเล่นเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี จำนวน 15 ชิ้น ได้แก่ โมบาย กรู๊งกริ้ง ตุ๊กตายางบีบ ของเล่นที่ไขลานได้ ลูกบอล ถ้วย ชาม ช้อน สีสียีน ไม้บล็อก ภาพตัดต่อ ของเล่นจำลอง ปืนเด็กเล็ก ภูเขาหรือสัตว์เลื้อยคลานยาง ดาบ



วิธีการทำใบกิจกรรม

1. วิทยากรขออาสาสมัครให้ผู้เข้าอบรมจำนวน 7 คน ออกมาเลือกของเล่นคนละ 1 - 2 ชิ้น
2. วิทยากรให้อาสาสมัครบอกเหตุผลที่เลือกของเล่นแต่ละชิ้นพร้อมวิธีการเล่นและประโยชน์ของของที่เลือกพร้อมทั้งให้กลุ่มแสดงความคิดเห็น
3. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1

ใบกิจกรรมที่ 2

👉 **ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่าๆกันเพื่อเข้าสู่กิจกรรมฐานดังนี้**

1. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้กิจกรรมศิลปะ (ตามใบกิจกรรมที่ 2.1)
2. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้กิจกรรมดนตรี (ตามใบกิจกรรมที่ 2.2)
3. ฐานกิจกรรมการเล่นโดยใช้ของเล่นตามวัย (ตามใบกิจกรรมที่ 2.3)

ใบกิจกรรมที่ 2.1

ฐานที่ 1 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ศิลปะสำหรับเด็ก 3 – 5 ปี “กิจกรรมใบหน้าหลายอารมณ์”

👉 **อุปกรณ์**

1. รูปใบหน้าที่คนหลากหลายอารมณ์ จากนิตยสารหรือหนังสืออื่นๆ
2. กรรไกร กาว
3. กระดาษ เอ 4

👉 **วิธีการดำเนินกิจกรรม**

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมและเด็กเลือกรูปใบหน้าที่เตรียมไว้มาอย่างน้อยคนละ 5 รูป
2. ให้ตัดแบ่งส่วนอวัยวะต่างๆ จากรูปภาพ แยกออกเป็นชิ้นส่วน เช่น ส่วนผม หน้าผาก ตา คิ้ว จมูก ปาก หู คาง คอ แก้ม
3. เลือกชิ้นส่วนที่ตัดมาจากหลายๆ ใบหน้า นำมาทากาว ปะลงบนกระดาษขาวที่ทาไว้ให้เป็นใบหน้าที่คนๆ เดียว
4. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ตามใบความรู้ที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 2.2

ฐานที่ 2 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ดนตรีสำหรับเด็ก 3 – 5 ปี



อุปกรณ์

1. วิทยู เทป / CD
2. เพลงเด็ก ๆ เช่น เพลงกบ เพลงจิ้งหะเร็ว เสียงธรรมชาติ
3. กระป๋องต่างๆ



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยาการเปิดเพลง
 - 2.1 เพลงเด็ก ๆ เช่น เพลงกบ ให้ผู้รับเข้ารับการอบรมฟังเพลงพร้อมกับทำท่าประกอบเพลงกับลูกโดยให้คิดท่าประกอบเพลงด้วยกัน
 - 2.2 เสียงธรรมชาติ ให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังเสียงพร้อมกับการเล่นเลียนเสียงธรรมชาติกับลูก เช่น เสียงสัตว์ร้อง เสียงธรรมชาติต่างๆ พร้อมทั้งคิดท่าทางประกอบ
2. วิทยาการเคาะกระป๋องให้เป็นจังหวะ พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่นเคาะจังหวะพร้อมๆ กันไปกับลูก
3. วิทยาการสุ่มถาม และร่วมอภิปราย เรื่อง การใช้ดนตรีในการเล่นกับเด็ก
4. วิทยาการและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ตามใบความรู้ที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 2.3

ฐานที่ 3 กิจกรรมการเล่นโดยใช้ของเล่นสำหรับเด็ก 3 – 5 ปี



อุปกรณ์

1. ก้อนบล็อกไม้ที่มีรูปร่างต่างๆ จำนวน 1 กล่อง



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. นำก้อนบล็อกไม้ที่มีรูปร่างต่างๆ กันที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้าอบรมเลือก และนำไปเล่นกับลูกตามจินตนาการ
2. ให้ผู้เข้าอบรมและเด็กบอกเล่าถึงผลงานที่สร้างสรรค์จากบล็อกไม้ให้กลุ่มฟัง
3. วิทยาการและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายและสรุปผลการทำกิจกรรมร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 1

การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็ก 0 - 5 ปี



ความหมายของการเล่น

การเล่นของเด็ก หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำใดๆ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน แก่เด็กโดยไม่คำนึงถึงผลที่ซึ่งเกิดขึ้น เป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เป็นธรรมชาติ การเล่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตเด็ก



พัฒนาการการเล่นของเด็ก

เด็กทารกชอบเล่น สัมผัส หยิบจับ

เด็กวัยเตาะแตะชอบเล่นคัน และทดลอง

เด็กวัยอนุบาลชอบเล่นเป็นงานเป็นการ เล่นสร้างสรรค์ เล่นน้ำ เล่นทราย เพราะได้ตัก ได้ขุด ดูการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ของน้ำ ของทราย การเลื้อนไหล สัมผัสที่เด็กได้รับจะพัฒนาเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา



ประโยชน์ของการเล่น

1. ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านภาษา สติปัญญา สังคม การช่วยเหลือตนเอง และอารมณ์ดีขึ้น
2. เพิ่มพูนความอิสระ สร้างความมั่นใจ
3. เกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จจากการเล่น
4. ได้เรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่ การคิดวางแผน การตัดสินใจ และความร่วมมือกับผู้อื่น
5. ช่วยในการระบายอารมณ์



ประเภทของการเล่นกับเด็ก

1. ดนตรี
2. ศิลปะ
3. เล่นน้ำเล่นทราย
4. วิธีการเล่นของเล่นตามวัย



ตัวอย่างการเล่น

ตัวอย่างการเล่นกับทารกวัย 6- 11 เดือน เช่น

- ❖ ให้ลูกนอน แล้วเอาปากเป่าท้องลูกเบา ๆ ให้มีเสียง
- ❖ ร้องเพลงและตบมือให้จังหวะหรือจับลูกให้จังหวะด้วย
- ❖ อุ้มลูกนั่งบนเข่า จับลูกเล่นโยกเยก
- ❖ เล่นจ๊ะเอ๋ / คลานแข่งกันไล่จับสิ่งของหรือลูกบอล
- ❖ พาเดินออกนอกบ้าน ทำเสียงให้ลูกฟังตามสิ่งที่เห็น เช่น เสียงนก เสียงเครื่องบิน ฯลฯ

ตัวอย่างการเล่นกับทารกวัย 12 - 24 เดือน เช่น

- ❖ ซ่อนของในกล่อง ให้ลูกหาหรือถามว่าอะไรอยู่ข้างใน
- ❖ เตะลูกบอล
- ❖ นอนลงบนที่นอนกับลูกแล้วกลิ้งตัวบนที่นอนไปในทิศทางเดียวกันหรือกลิ้งตัวไปมาด้วยกัน
- ❖ เปิดเพลงและเต้นพร้อม ๆ กับลูก

ตัวอย่างการเล่นวัย 3 - 5 ปี

1. ตักทรายใส่ภาชนะ ขุดทราย ก่อเจดีย์ทราย กตทราย ชีดเขียนบนพื้นทราย
2. เล่นหม้อข้าวหม้อแกง
3. กรอกน้ำใส่ขวด บีบฟองน้ำ งามของในน้ำ
4. หนีบผ้า
5. ฉีกกระดาษ
6. เกมทายอะไรเอ่ย



ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ในการเลือกของเล่น

1. เลือกของเล่นที่ปลอดภัย คงทน ไม่มีมุมหรือเหลี่ยมคม วัสดุที่ไม่เป็นพิษ มีความแข็งแรง คงทน ทำความสะอาดได้ง่าย มีน้ำหนักที่เหมาะสมกับเด็ก
2. เหมาะสมกับวัย สีสันสดใส มีประโยชน์รอบด้าน และเด็กสามารถเรียนรู้ได้หลากหลาย
3. หลีกเลี่ยงของเล่นที่มีขนาดเล็กให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบหยิบของเล่นเข้าปาก
4. หลีกเลี่ยงของเล่นที่ส่งเสริมความก้าวร้าวรุนแรง เช่น ของเล่นที่เป็นอาวุธ
5. มีมาตรฐานความปลอดภัย โดยได้รับความปลอดภัยจากสถาบันที่ได้มาตรฐาน เช่น มอก.



ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ในการเล่นกับลูก

- ❖ เข้าใจว่าการเล่นคือ พัฒนาการเรียนรู้ และส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์
- ❖ เล่นกับเด็กทุกวัน วันละเล็กละน้อย อย่างสม่ำเสมอ
- ❖ ปลอ่ยกให้เด็กเล่นอิสระ มีอิสระในการตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกด้วยตนเอง
- ❖ ให้คำชมเชยเมื่อเด็กเล่นได้สำเร็จ ถ้าเล่นไม่สำเร็จก็ให้กำลังใจ
- ❖ จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการเล่น ตลอดจนเลือกของเล่นที่ปลอดภัย
- ❖ การเล่นไม่จำเป็นต้องเลือกซื้อของเล่นที่ราคาแพง ของเล่นที่พ่อแม่ทำเองจากวัสดุที่มีในบ้าน หรือการพูดคุย หยอกล้อ การเล่านิทาน ร้องเพลง การท่ายปัญหา จะเป็นการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ดี และมีคุณค่ามากสำหรับลูก

ใบความรู้ที่ 2

การเล่นโดยใช้ศิลปะ



กิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้แก่

1. กิจกรรมวาดเส้น
2. กิจกรรมระบายสี
3. กิจกรรมภาพพิมพ์
4. กิจกรรมประติมากรรม เช่น การปั้น
5. กิจกรรมประดิษฐ์ตกแต่ง เช่น ตัด ฉีก ปะ



ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นโดยใช้ศิลปะ

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดอย่างอิสระ ได้ฝึกจินตนาการ มีอิทธิพลต่อความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เด็กเป็นคนกล้าคิด
2. เด็กได้สื่อสาร ถ่ายทอด อารมณ์ ความคิดที่นอกเหนือจากคำพูด โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูด
3. ทำให้เด็กรักการทำงานและภาคภูมิใจกับผลงานของตนเอง
4. ทำให้เด็กมีสมาธิ มีความละเอียดอ่อน
5. ทำให้เด็กมีสุนทรียภาพ
6. ทำให้เด็กรู้จักการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น

ใบความรู้ที่ 3

การเล่นโดยใช้ดนตรี

การจัดกิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหวเป็นการนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและดนตรีมาใช้เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเกิดความพร้อมทางสติปัญญาและอารมณ์ที่เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดความสุขเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเพลิดเพลินตรงตามธรรมชาติของเด็กในวัยนี้



กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

1. ฟังเสียงเพลงหรือดนตรี
2. การเคาะจังหวะ
3. อัดเสียงร้องและเปิดให้ฟัง
4. ร้องเพลง
5. กิจกรรมเข้าจังหวะ
6. แสดงออกประกอบเพลง



ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นโดยใช้ดนตรี

1. เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน
2. ทำให้พัฒนาการด้านร่างกาย ภาษา สังคมและอารมณ์ดีขึ้น
3. ทำให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต ช่วยพัฒนาสติปัญญาในด้านความคิดสร้างสรรค์
4. ช่วยพัฒนาจิตใจให้เด็กเป็นคนละเอียดอ่อน
5. เป็นการเพิ่มจำนวนคำศัพท์ ให้เด็กรู้จักเสียงและไวต่อการฟังเสียง ฝึกการแสดงและพัฒนาการในการควบคุมกล้ามเนื้อ

แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง สร้างนิสัยรักการอ่านसानไอคิวฮัก (เล่า) สำหรับเด็กอายุ 0 - 2 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการพูดคุยกับลูก
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเรื่องวิธีการพัฒนาภาษาของลูก
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเลือกนิทานที่เหมาะสมกับวัยของลูกได้
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสร้างนิสัยรักการอ่าน และพัฒนาภาษาและการสื่อสารของลูก โดยการเล่านิทานจากบัตรภาพได้

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 แบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูดสำหรับเด็กอายุ 0-2 ปี
2. หนังสือนิทาน 5 เล่ม (ประกอบด้วยหนังสือนิทานตามวัย 0-5 ปี)
3. บัตรภาพ 25 แผ่น ได้แก่ ภาพ เด็กชาย เด็กหญิง ผู้ชาย ผู้หญิง หมา แมว นก ปลา กบ หอย ส้ม แดงโม ข้าว โต๊ะ เก้าอี้ เตียง จาน ช้อน แก้ว บอล รถ กิน นอน นั่ง ตะ อาบน้ำ จำนวน 3 ชุด

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด ตามใบกิจกรรมที่ 1
2. วิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปรายผลการทำแบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด
3. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง “การสื่อสารและการพูดคุย” ตามใบความรู้ที่ 1
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น และอภิปรายเรื่อง “ภาษาพัฒนาได้อย่างไร” และให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนนำเสนอความคิดเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 2
5. วิทยากรสรุปสิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้เกี่ยวกับการพัฒนาภาษา ตามใบความรู้ที่ 2
6. วิทยากรสุ่มผู้เข้ารับการอบรมให้ทำกิจกรรม “เลือกนิทานตามวัย” ตามใบกิจกรรมที่ 3
7. วิทยากรสรุปและให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของนิทาน และการเลือกนิทานที่เหมาะสมตามวัย ตามใบความรู้ที่ 3
8. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มเล่าเรื่องโดยใช้บัตรภาพตามใบกิจกรรมที่ 4
9. วิทยากรสรุปหลักการเล่าเรื่องโดยใช้บัตรภาพ

ใบกิจกรรมที่ 1



แบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด

สำหรับเด็ก อายุ 0-2 ปี

☐ เสียงอ้อแอ้	3.2	เดือน
☐ เสียงอ้อแอ้คุยกับพ่อแม่	2.6	เดือน
☐ เสียงหัวเราะ	4.0	เดือน
☐ เป่าฟอง เล่นน้ำลาย	7.3	เดือน
☐ เสียงพยงค์เดี่ยว (ดา ดา ดา)	10.0	เดือน
☐ หลายพยงค์ (ไม่เป็นภาษา)	10.8	เดือน
☐ มามา/ปาปา (ไม่มีความหมายเฉพาะ)	10.1	เดือน
☐ มามา/ปาปา (ใช้ได้ถูกต้อง)	14.0	เดือน
☐ คำแรก (นอกเหนือจากมามา /ปาปา)	17.0	เดือน
☐ คำเดี่ยว 4-6 ปี	23.5	เดือน
☐ บอกความต้องการ 2 อย่าง	20.8	เดือน
☐ ประโยค 2 คำ	23.2	เดือน

ใบกิจกรรมที่ 2

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น และอภิปรายในประเด็น “ภาษาพัฒนาได้อย่างไร”
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนนำเสนอความคิดเห็น

ใบกิจกรรมที่ 3

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม 2 คน
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัย 0-2 ปี จากหนังสือนิทาน 5 เล่มที่จัดให้
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนนำเสนอเหตุผลในการเลือกนิทาน

ใบกิจกรรมที่ 4

1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มเลือกบัตรภาพจำนวน 10 แผ่น และนำมาร้อยเรียงให้เป็นเรื่องราว
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าเรื่องจากบัตรภาพที่เลือก

ใบความรู้ที่ 1

การสื่อสารและการพูดคุย



การใช้ภาษาพูด

พื้นฐานของภาษาอยู่ในสมองของเด็ก แม้เด็กหูหนวกก็ยังส่งเสียงอ้อแอ้เช่นเดียวกับเด็กปกติในวัยเดียวกัน นักทฤษฎีบางคนเชื่อว่า สมองเรามี “กลไกการสร้างคำ” รอพร้อมอยู่แล้ว ภาษาและการใช้ภาษาพูดเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก เราพอจะจำกัดความได้ว่า ภาษาคือสัญลักษณ์ในการออกเสียง ส่วนการใช้ภาษาพูดนั้นก็คือ การแสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งสองเรื่องสะท้อนสัญญาณความต้องการสื่อสารของมนุษย์ ซึ่งความต้องการสื่อสารเห็นได้ชัดแม้ในเด็กทารกแบบเบาะก็พยายามจิบปากจิบคอ ส่งเสียงอ้อแอ้ แสดงความรู้สึกของตน เมื่อเด็กอายุได้ 6 สัปดาห์ เด็กจะตอบสนอง “สนทนา” ถ้าแม่พูดคุยด้วย เพราะเขาเลียนเสียง ท่าทางและภาษากายจากแม่



การใช้ภาษาพูดในเด็กแรกเกิดถึง 2 ปี

อายุ 0-2 เดือน

เป็นขั้นแรกของการเรียนรู้ภาษาและการพูด เริ่มมีตั้งแต่ได้กริ่งให้ต่อนแรกคลอด ซึ่งเป็นการแสดงถึงการพัฒนากการทำงานของอวัยวะที่ใช้ในการออกเสียงและหายใจที่จะเป็นพื้นฐานของการพูดต่อไป การร้องไห้ระยะต่อมาจะแสดงถึงความต้องการของเด็กได้หลายอย่าง เช่น หิว เปียก หรือ ตกใจ

อายุ 2 - 2½ เดือน

เป็นขั้นที่เด็กส่งเสียงด้วยความพอใจที่ได้เคลื่อนไหวอวัยวะที่ใช้ในการพูด โดยจะเลียนแบบเสียงของตัวเองซ้ำๆ เสียงอ้อแอ้นี้เกิดขึ้นโดยสัญญาณของความเป็นมนุษย์ จึงพบได้ในเด็กทุกคน แม้กระทั่งเด็กหูหนวกหูตึง แต่การส่งเสียงอ้อแอ้ในเด็กเหล่านี้จะไม่พัฒนาต่อไปเพราะไม่ได้ยินเสียงของตนเอง

อายุ 5-6 เดือน

เป็นขั้นที่เด็กเริ่มส่งเสียงเพื่อการสื่อสารกับผู้อื่นโดยเด็กจะฟังเสียงผู้อื่นและส่งเสียงโต้ตอบเป็นครั้งคราว ขั้นนี้เป็นขั้นที่คาบเกี่ยวกับการส่งเสียงอ้อแอ้ ซึ่งบางครั้งจะส่งเสียงอ้อแอ้เล่นคนเดียว บางครั้งส่งเสียงเพื่อโต้ตอบคนรอบข้าง

อายุ 10-18 เดือน

เป็นขั้นที่เด็กเริ่มเข้าใจคำพูดที่เคยได้ยินจากการเชื่อมโยงคำพูดกับเหตุการณ์ต่างๆ แล้วสะสมเป็นความรู้ภายใน เมื่อเด็กมีความพร้อมเด็กจะเลียนแบบการออกเสียงผู้อื่น และออกเสียงพูดคำคำนั้นได้ถูกต้องในเวลาต่อมา

อายุ 12-24 เดือน

เป็นขั้นที่เด็กเริ่มพูดเป็นคำที่ยาว 2 พยางค์ หรือคำ 2 คำ รวมกันเป็นวลี และประโยค ซึ่งมีความซับซ้อนมากขึ้นตามอายุ ในบางครั้งเด็กจะมีการทดลองใช้คำศัพท์ใหม่ๆ ซึ่งอาจจะมีลักษณะของการหยุดคิด พูดซ้ำๆ ใช้คำเอื้อ อ้อ บ่อยๆ คล้ายคนพูดติดอ่าง เมื่อเด็กเรียนรู้คำศัพท์ต่างๆ มากขึ้นก็จะค่อยๆ หายไป หรือในบางครั้งเด็กเองอยากพูดอยากอธิบายบางสิ่งบางอย่าง แต่ไม่ทราบว่าจะใช้คำศัพท์อะไร เด็กจะใช้พยางค์ที่ไม่มี ความหมายปนกับพยางค์ที่มีความหมายในการพูด ในระยะนี้อาจจะยังพูดไม่ชัดเจนเนื่องจากการประสานงานของกล้ามเนื้อยังพัฒนาไม่เต็มที่

ใบความรู้ที่ 2

ภาษาพัฒนาได้อย่างไร



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ในการพัฒนาภาษาทารกอายุ 0 ถึง 6 เดือน

- ❖ ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการแสดงความรัก ความต้องการ การให้ความอบอุ่นขณะที่สัมผัสหรือโอบอุ้ม และพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่บ่งบอกถึงความนุ่มนวล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตในโลกด้วยความรัก และไว้วางใจบุคคลรอบข้างซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองต่อไป
- ❖ ส่งเสริมให้ลูกเลียนแบบเสียงต่างๆ โดยการเลียนแบบการเล่นเสียงของลูก เพื่อให้ลูกสนใจและเลียนแบบเสียงของผู้อื่นบ้าง
- ❖ ส่งเสริมการเรียนรู้การฟัง โดยการเปิดเพลงให้ลูกฟัง หรือให้ลูกเล่นของเล่นที่มีเสียงต่างๆ ซึ่งอาจจะใช้รูปภาพที่น่าสนใจ หรือใช้ของเล่นที่มีเสียงและเคลื่อนไหวได้ เป็นตัวกระตุ้นให้ลูกมองและฟังเสียงมากขึ้น
- ❖ ส่งเสริมให้ลูกมองการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการพูด เพื่อให้สามารถเลียนแบบการออกเสียงตามได้ โดยจัดให้ระดับหน้าของลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าของพ่อแม่ ซึ่งอาจทำได้โดยให้ลูกนั่งเก้าอี้ของเด็กที่มีความสูงพอเหมาะ
- ❖ ส่งเสริมการเรียนรู้การสัมผัสของเล่นต่างๆ เพื่อให้สามารถรับรู้ลักษณะของสิ่งต่างๆ ด้วยการสัมผัสในการนำไปใช้ผสมผสานกับการเรียนรู้ภาษาพูดได้



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 6 – 12 เดือน

- ❖ ส่งเสริมให้ลูกพูดคำแรกที่มีความหมาย โดยการพูดคำพูดง่ายๆ และคุ้นเคย ที่เกี่ยวข้องกับการสถานการณ์ในขณะนั้น แล้วให้โอกาสลูกพูดเลียนแบบ ถ้าลูกพูดไม่ชัดไม่ควรไปแก้ไขการพูดไม่ชัด เพียงแค่พูดเป็นตัวอย่างให้ชัดเจน และไม่สนับสนุนให้ทำซ้ำไปเพื่อบอกความต้องการของตัวเองเพราะอาจทำให้ลูกไม่เห็นความสำคัญของการพูด
- ❖ ส่งเสริมให้ลูกฟังเสียงต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น การฟังเพลง เสียงกริ่งโทรศัพท์ เสียงประตู เสียงน้ำไหล เป็นต้น เพื่อให้ลูกเรียนรู้การเชื่อมโยงเสียงต่างๆ กับวัตถุเลียนแบบเสียงต่างๆ รวมทั้งฝึกให้รู้ว่สิ่งต่างๆ มีเสียงเฉพาะตัว
- ❖ ส่งเสริมการพูดของลูก โดยพูดกับลูกในสถานการณ์ต่างๆ ด้วยคำพูดที่ต้องการให้ลูกเข้าใจคำพูดได้ เช่น ชื่อสิ่งของต่างๆ กริยาอาการต่างๆ เป็นต้น พูดซ้ำ 2-3 ครั้ง แล้วเว้นช่วงเวลาเพื่อรอให้ลูกพูดตามสัก 2-3 วินาที แต่ไม่ควรคาดหวังหรือบังคับให้ลูกพูดตามทุกคำ เพราะจะทำให้ลูกเกิดความคับข้องใจได้

- ❖ ส่งเสริมให้ลูกพูดกับตัวเอง เป็นการให้เวลาลูกเล่นคนเดียวและหัดพูดกับของเล่นหรือพูดกับตนเอง โดยอาจใช้ของเล่นที่ส่งเสริมการพูด เช่น ตุ๊กตา รถ นก แก้วพูดได้ กระเจี๊ยบ เป็นต้น
- ❖ ส่งเสริมการพูดด้วยการเล่นเกมต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ลูกมีวุฒิภาวะที่พร้อมในการที่จะพูดและพัฒนาคำศัพท์ต่างๆ เช่น การเล่นเกมที่ไม่มีจุดหมายต่างๆ การเล่นเกมสื่ การเคลื่อนไหวอวัยวะในปาก การเล่นเกมสื่ การเล่นเกมสื่หลัก การรื้อลูกปัด เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมการใช้อวัยวะต่างๆ ประสานกับสายตาอีกด้วย
- ❖ ส่งเสริมให้ลูกรู้จักและบอกชื่อเล่นของตัวเอง รวมทั้งสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการเรียกชื่อลูกและบอกชื่อสิ่งต่างๆ รอบตัวบ่อยๆ และให้โอกาสลูกบอกชื่อสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ได้ ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 12 – 18 เดือน

- ❖ ส่งเสริมการพัฒนาภาษาและการพูดตามประสบการณ์ เด็กวัยนี้เริ่มเดินได้ และชอบสำรวจสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว ในระยะนี้เราควรส่งเสริมให้ลูกได้เรียนรู้ภาษาตามประสบการณ์ ด้วยการบอกชื่อสิ่งต่างๆ กริยาท่าทาง ความรู้สึก รูปร่าง และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้นๆ ทุกครั้งที่ลูกได้พบกับสิ่งใหม่ๆ เพื่อให้โอกาสลูกเลียนแบบการพูด รวมทั้งการใช้คำพูดเพื่อสอนให้ลูกเรียนรู้พฤติกรรมอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ เช่น ลูกเอื้อมมือไปจับปลั๊กไฟ จะต้องทำการห้ามและแสดงท่าทางให้ลูกทราบว่าสิ่งอันตรายทุกครั้ง ฯลฯ
- ❖ เป็นครูที่ดีสำหรับลูก โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - ๑ พูดคำศัพท์ง่ายๆ ช้าๆ และชัดเจน
 - ๑ ถ้าเป็นคำศัพท์ใหม่ๆ ควรพูดอธิบายก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ พร้อมทั้งให้ลูกได้มองเห็นวิธีการพูดของพ่อแม่
 - ๑ สอนคำศัพท์ที่มีประโยชน์และเกี่ยวข้องกับตัวลูกก่อน
 - ๑ ตั้งใจฟังคำพูดของลูก แม้ว่าไม่เข้าใจก็ตาม
 - ๑ ไม่ควรคาดหวังเกี่ยวกับการพูดในตัวลูกสูงเกินไป ลูกอาจจะยังไม่พร้อมในการพูดขณะนั้น ควรให้เวลาอีกสักระยะหนึ่ง
- ❖ พูดอธิบายกิจกรรมต่างๆ ที่ลูกทำอยู่ โดยต้องพูดอธิบายการกระทำของพ่อแม่ขณะทำกิจกรรมใดๆ อยู่ และพูดอธิบายสิ่งต่างๆ ที่ลูกทำเพื่อเป็นการเชื่อมโยงคำพูดกับสถานการณ์จริง
- ❖ ส่งเสริมการฟัง การสัมผัส การอ่านรูปภาพ โดยให้โอกาสลูกได้ฟังเสียงต่างๆ และสัมผัสสิ่งต่างๆ ในขณะที่พูดอธิบายให้ลูกฟัง นอกจากนั้นการอ่านหนังสือให้ลูกฟังพร้อมทั้งอธิบายรูปภาพไปด้วยจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ภาษาได้มากขึ้น
- ❖ ส่งเสริมการเรียนรู้คำใหม่ ด้วยการใช้นามคำที่ลูกรู้จักมาอธิบายใหม่ เช่น รัง คือ บ้านของนก รถบัส คือ รถคันใหญ่ เป็นต้น

- ❖ ส่งเสริมการเล่น โดยอาจจะให้ลูกเล่นเองคนเดียวหรือเล่นกับเด็กก็ได้ เพราะการที่เด็กเล่นหรือทำอะไรกับของเล่นด้วยตนเองจะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง อารมณ์ และการทำงานของกล้ามเนื้อและตา



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ได้ ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 18 – 24 เดือน

- ❖ เป็นครูที่ดีให้กับลูก ตั้งได้กล่าวรายละเอียดไว้แล้วข้างต้น
- ❖ ฝึกให้เด็กทำตามคำสั่ง 1 – 2 ขั้นตอน
- ❖ ฝึกให้เด็กฟังเทปเพลง ดนตรี นิทาน
- ❖ อ่านนิทาน อ่านหนังสือที่มีรูปภาพให้ลูกฟัง
- ❖ พูดอธิบายสิ่งที่ลูกทำ
- ❖ พาลูกไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ และทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดโอกาสในการเรียนรู้ภาษา และการพูด โดยใช้การพูดกับตัวเองและการพูดอธิบายสิ่งที่ลูกทำ
- ❖ สอนให้เด็กหัดบอกชื่อรูปภาพต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ
- ❖ ส่งเสริมทักษะทางภาษา ด้วยการใช้ของเล่นที่มีการพูดสนทนาโต้ตอบกัน เช่น การพูดโทรศัพท์ วิद्यุสมัครงาน เล่น การเล่นเกมส่ต่อภาพ การเล่นน้ำ เป็นต้น นอกจากนั้นกิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นการฝึกช่วงความสนใจให้ยากขึ้นอีกด้วย



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ได้ ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 2 – 3 ปี

- ❖ ฝึกให้ลูกแก้ไขการพูดด้วยตนเอง โดยการทำเป็นตัวอย่าง เช่น ลูกพูดคำว่า “นั่นตุ” ควรแก้ไขว่า “ไม่ใช่ นั่นประตู” เป็นต้น
- ❖ ส่งเสริมการฟังและปฏิบัติตามเกี่ยวกับทิศทางที่ได้ยิน เช่น ฝึกเล่นเกมส่ซ่อนหา ขณะที่กำลังซ่อนอยู่ บอกลูกให้มองสูงขึ้น แม่อยู่ข้างบน
- ❖ ฝึกการสนทนา ให้โอกาสลูกได้พูดคุยโต้ตอบกับผู้อื่นขณะที่สนทนาเรื่องต่างๆ โดยไม่ควรปล่อยให้ลูกเป็นผู้ฟังแต่อย่างเดียว
- ❖ ฝึกการใช้คำขยายคำศัพท์ และพูดเป็นแบบอย่างในกรณีที่ถูกพูดผิด เช่น ลูกพูด “ม้าวิ่ง” ควรพูดเป็นตัวอย่างว่า “ม้าวิ่งเร็ว” หรือลูกพูดว่า “หนูทำแตกแก้ว” ควรพูดเป็นตัวอย่างว่า “หนูทำแก้วแตก” เป็นต้น
- ❖ เด็กวัยนี้จะมีช่วงความสนใจยาวประมาณ 20 นาที กิจกรรมที่ช่วยฝึกช่วงความสนใจให้ยาวขึ้น และช่วยพัฒนาภาษาและการพูดอื่นๆ เช่น
 - ๑ การเล่นสำรวจสิ่งต่างๆ ในบ้าน สวน และสถานที่ต่างๆ
 - ๑ การฝึกฟัง ชวนลูกฟังเสียงต่างๆ สภาวะแวดล้อมและบอกชื่อของเสียงนั้นๆ
 - ๑ การฝึกฟังดนตรี แล้วชวนลูกเคาะจังหวะหรือเต้นรำไปด้วย
 - ๑ การอ่าน อ่านหนังสือที่มีรูปภาพประกอบให้ลูกฟัง หรือการอ่านหนังสือที่ไม่มีรูปภาพประกอบก็ได้
 - ๑ การจัดสมุดภาพถ่ายของลูก แล้วฝึกให้ลูกอธิบายภาพว่ากำลังทำอะไร



- ๖ การปั้นดินเหนียว ฝึกให้ลูกปั้นสิ่งต่างๆ ควรพูดอธิบายขณะที่ทำไปด้วย เช่น ปั้นกลมๆ แหลมๆ ยาวๆ ปั้นให้เหมือนกัน เป็นต้น
- ๖ การเล่นส่งจดหมาย ใ้ลูกเล่นส่งจดหมายให้บุคคลในครอบครัว เพื่อฝึกใ้ลูกใช้ประโยคที่ยาวขึ้น รวมทั้งการฝึกใช้คำบุพบท เช่น ใน นอก ใต้ กล่องจดหมาย เป็นต้น
- ๖ การสอนคำศัพท์ที่เกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การผูกเชือกกรองเท้า การติดกระดุม การแต่งตัว เป็นต้น
- ๖ การฝึกฟังนิทาน

ใบความรู้ที่ 3

ประโยชน์ของนิทานและการเลือกนิทานตามวัย



ประโยชน์ของหนังสือนิทาน

1. ให้ “ความสุข ความสนุกเพลิดเพลินและมีสมาธิ” แก่เด็ก ช่วยจุดประกายความสนใจที่มีต่อหนังสือให้เกิดขึ้นในใจเด็ก
2. เป็นสื่อกลางสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก ความสุขและความอบอุ่นในครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างอารมณ์และจิตใจของเด็ก สร้างพื้นฐานด้านมนุษยสัมพันธ์ ให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนที่เปี่ยมไปด้วยความโอบอ้อมอารี ความมีเมตตา ความรักเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคม
3. ช่วยให้เด็กเรียนรู้ภาษา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจินตนาการ
4. เป็นพื้นฐานของการสร้างความสามารถในการอ่านหนังสือ และรักการอ่าน

หนังสือนิทานในปัจจุบันนี้มีหลากหลาย ซึ่งผู้เล่าจะต้องเลือกหนังสือที่จะใช้ในการเล่าให้เหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละวัย โดยสามารถเลือกหนังสือที่ดีได้ดังนี้

1. ภาพดี สีสันสวยงาม ตัวอักษรชัดเจน
2. มีความเหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละวัย เช่น เด็กเล็ก ๆ ควรเป็นหนังสือรูปภาพมากกว่าตัวอักษร
3. สามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้ฟังได้อย่างถูกต้อง
4. ไม่สนใจสอนในรูปแบบการสั่งสอนอย่างเคร่งครัด
5. ได้ฟังแล้วผู้ฟังรู้สึกประทับใจอยากอ่านเอง
6. ผู้ฟังสามารถค้นพบสิ่งต่างๆ ได้มากมาย
7. ควรเป็นหนังสือที่ให้ความรู้โดยผ่านเรื่องราวของความรัก ความเอื้ออาทร
8. สื่อสารความคิดของผู้ประพันธ์ได้ชัดเจน
9. ใช้ภาษาง่ายๆ อ่านแล้วเข้าใจ
10. รูปภาพเมื่อดูแล้วสามารถสื่อความหมายได้



นิทานตามวัย

การเลือกหนังสือนิทานให้แก่เด็ก จำเป็นต้องเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็กเพื่อให้การส่งเสริมการเรียนรู้ตามวัยได้อย่างเหมาะสม

วัย 3-4 ปี

เด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็วอย่างน่าทึ่ง มีจินตนาการสร้างสรรค์ และมีความอยากรู้อยากเห็นมาก สามารถติดตามและเข้าใจเรื่องเล่าง่ายๆ ได้แล้ว เด็กวัยนี้ชอบเรื่องซ้ำไปซ้ำมา และเรื่องไหนที่ชอบมาก เด็กจะให้อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่รู้จักเบื่อ ทั้งๆ ที่จำเรื่องได้หมดทุกตัวอักษรตั้งแต่ต้นจนจบ

หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

นิทานก่อนนอนที่มีเนื้อเรื่องเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก

วัย 4-5 ปี

เด็กวัยนี้สามารถแต่งประโยคได้ โดยใช้คำ 5-6 คำ ชอบตั้งคำถาม ทำไม เมื่อไร อย่างไร มีจินตนาการ เป็นวัยช่างฟัง ช่างสังเกต ชอบเล่นบทบาทสมมติ รู้จักเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่คิดขึ้นด้วยตัวเอง ชอบสัมผัสสิ่งใหม่ๆ ชอบอยู่เป็นกลุ่ม สามารถเข้าใจความหมายที่เชื่อมโยง สอดคล้องกัน

หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

หนังสือที่ภาพและเรื่องราวประสานกลมกลืนกัน เนื้อเรื่องสนุก ตลกขบขัน ใช้ภาษาแปลกๆ แต่รายละเอียดของภาพมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้ใช้จินตนาการได้เต็มที่ รูปภาพมีความจำเป็นอย่างน้อยลงไม่เน้นสีฉูดฉาด

หนังสือนิทานที่ไม่เหมาะสมกับวัย

หนังสือที่ใช้ความรุนแรง อภินิหาร ลึกลับ

ทารกแรกเกิด - 1 ปี

เด็กจะเริ่มรู้ตั้งแต่ออกจากท้องแม่ จะมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ชอบมองของที่สีฉูดฉาด สว่าง ชอบมอง มีความไวต่อการสัมผัสทางกายมีการรับรู้ทางโสตประสาท สามารถรับฟังเสียงได้ตั้งแต่ออกจากท้องแม่ทันทีและชอบฟังเสียงที่ทอดยาวไปนานๆ ราว 10 วินาที จะไม่ชอบเสียงที่สะดุดเสียงที่พูดเพียง 1-2 วินาทีแล้วหายไป ช่วงอายุ 8-10 เดือน เด็กจะมองหนังสือภาพเหมือนเป็นของเล่น ซึ่งมีภาพติดอยู่และเปิดได้ เด็กจะรู้สึกสนุกกับการค้นหา เมื่อเปิดหนังสือแล้วพบสิ่งของที่รู้จัก เช่น แมว หมา ซึ่งประสบการณ์นี้จะเป็นจุดชักจูง ให้เด็กมีความสนใจหนังสือ ทำให้หนังสือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

ภาพเหมือนจริง สีฉูดฉาด ชัดเจนเป็นภาพเดี่ยว เช่น รูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน



หนังสือนิทานที่ไม่เหมาะสมกับวัย

ภาพไม่เหมือนจริง (ภาพนามธรรม) ภาพสีลูกกวาดที่ไม่มีความหมาย ภาพที่มีส่วนประกอบฉากหลังรกรุงรัง

วัย 2-3 ปี

เป็นวัยที่อยากเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยเด็กจะตั้งคำถามบ่อยๆ สนใจค้นหาหรือสำรวจสิ่งต่างๆ เริ่มมีสมาธิ มีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็ว ชอบดูหนังสือภาพ เลียนเสียงสิ่งแวดล้อม ฟังบทกลอน ชอบให้เล่าซ้ำๆ โดยไม่รู้จบเปื้อน เริ่มสนใจเล่นร่วมกับเด็กอื่นๆ เริ่มเล่นแบบจินตนาการและสมมติ เมื่อได้รับฟังนิทานทุกวัน เด็กจะจำได้ทุกถ้อยคำ หรือทุกตัวอักษร ประสบการณ์ทางภาษาที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างนิสัยรักการอ่านของเด็กในอนาคต



หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

หนังสือภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน หนังสือภาพสัตว์และสิ่งของ หนังสือภาพกลอน สำหรับเด็กที่มีภาพประกอบ หนังสือภาพที่มีบทกวี



หนังสือนิทานที่ไม่เหมาะสมกับวัย

หนังสือที่มีแต่ภาพ รายละเอียดน้อย หรือไม่มีตัวอักษร

แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง สร้างนิสัยรักการอ่านसानไอคิวฮัก สำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการพูดคุยกับลูก
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเรื่องวิธีการพัฒนาภาษาของลูก
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเลือกนิทานที่เหมาะสมกับวัยของลูกได้
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสร้างนิสัยรักการอ่าน และพัฒนาภาษาและการสื่อสารของลูก โดยการเล่านิทานร่วมกับการใช้เทคนิคในการเล่านิทานได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 แบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูดสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี
2. หนังสือนิทาน 5 เล่ม (ประกอบด้วยหนังสือนิทานตามวัย 0-5 ปี)
3. บัตรข้อความ 10 แผ่น

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด ตามใบกิจกรรมที่ 1
2. วิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปรายผลการทำแบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด
3. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง “การสื่อสารและการพูดคุย” ตามใบความรู้ที่ 1
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น และอภิปรายเรื่อง “ภาษาพัฒนาได้อย่างไร” และให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนนำเสนอความคิดเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 2
5. วิทยากรสรุปสิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้เกี่ยวกับการพัฒนาภาษา ตามใบความรู้ที่ 2
6. วิทยากรสุ่มผู้เข้ารับการอบรมให้ทำกิจกรรม “เลือกนิทานตามวัย” ตามใบกิจกรรมที่ 3
7. วิทยากรสรุปและให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของนิทาน และการเลือกนิทานที่เหมาะสมตามวัย ตามใบความรู้ที่ 3
8. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มเล่าเรื่องโดยใช้บัตรข้อความตามใบกิจกรรมที่ 4
9. วิทยากรสรุปเทคนิคการเล่านิทานตามใบความรู้ที่ 4

ใบกิจกรรมที่ 1



แบบสังเกตการณ์ใช้ภาษาพูด สำหรับเด็ก อายุ 3-5 ปี

☐ เสียงอ้อแอ้	3.2 เดือน
☐ เสียงอ้อแอ้คุยกับพ่อแม่	2.6 เดือน
☐ เสียงหัวเราะ	4.0 เดือน
☐ เป่าฟอง เล่นน้ำลาย	7.3 เดือน
☐ เสียงพยงค์เดี่ยว (ตา ตา ตา)	10.0 เดือน
☐ หลายพยงค์ (ไม่เป็นภาษา)	10.8 เดือน
☐ มามา/ปาปา (ไม่มีความหมายเฉพาะ)	10.1 เดือน
☐ มามา/ปาปา (ใช้ได้ถูกต้อง)	14.0 เดือน
☐ คำแรก (นอกเหนือจากมามา /ปาปา)	17.0 เดือน
☐ คำเดี่ยว 4-6 ปี	23.5 เดือน
☐ บอกความต้องการ 2 อย่าง	20.8 เดือน
☐ ประโยค 2 คำ	23.2 เดือน
☐ คำเดี่ยว 50 คำ	25.6 เดือน
☐ ใช้คำว่า “หนู” หรือ “แม่”	28.8 เดือน
☐ ใช้คำบุพบท	34.2 เดือน
☐ พูดคุยสนทนาสั้นๆ ได้	34.3 เดือน
☐ บอกชื่อและประโยชน์ใช้สอยของวัตถุได้ 2 ชิ้น	34.4 เดือน
☐ ใช้สรรพนามแทนตัวได้อย่างถูกต้อง	3.0 ปี
☐ บอกชื่อสีได้ไม่ต่ำกว่า 3 สี	3.0 ปี
☐ พูดคำกริยา เช่น กินข้าว กวาดบ้าน ล้างมือ	3.2 ปี
☐ พูดวิเศษณ์ คำบุพบท เช่น ใหญ่ เล็ก บน ใน ได้	3.2 ปี
☐ พูดคำลักษณะนาม อันตัว	3.4 ปี
☐ ตอบคำถาม อะไร ใคร ทำไม อย่างไร	3.5 ปี
☐ ตอบคำถามที่ต้องใช้เหตุผลประกอบ เช่น หน้าที่อวัยวะหรือสิ่งของ	3.5 ปี

- | | |
|---|--------|
| ☐ เล่าเรื่องจากภาพแบบถามคำตอบคำ | 3.6 ปี |
| ☐ เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่ทำผ่านไปแล้วโดย
มีการถามนำ | 3.8 ปี |
| ☐ พูดคำวิเศษณ์และคำบุพบท เช่น ลั่น ยาว สูง เตี้ย
ข้างหน้า ข้างหลัง ตรงกลาง ข้างๆ อ้วน ผอม | 4.0 ปี |
| ☐ พูดประโยคโดยจัดเรียงลำดับได้ถูกต้อง | 4.0 ปี |
| ☐ ใช้คำถามอะไร ใคร ทำไม ที่ไหน อย่างไร เท่าไหร่ เมื่อไหร่ | 4.2 ปี |
| ☐ ตอบปฏิเสธได้เป็นประโยคในประโยคคำถามที่ไม่ซับซ้อน
เช่น “อันนี้ไม่ใช่ของหนูไหม” | 4.4 ปี |
| ☐ ตอบคำถามที่มีการระบุตัวเลือกได้ถ้ามีตัวเลือกไม่เกิน
2 เช่น “หนูอยากได้ตุ๊กตาสีแดงหรือสีส้ม” | 4.6 ปี |
| ☐ บอกชื่อจริงตนเองได้ | 4.8 ปี |
| ☐ เล่าเรื่องโดยจับใจความสำคัญมาเล่า | 5 ปี |

ใบกิจกรรมที่ 2

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น และอภิปรายในประเด็น “ภาษาพัฒนาได้อย่างไร”
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งตัวแทนนำเสนอความคิดเห็น

ใบกิจกรรมที่ 3

1. วิทยากรให้กลุ่มผู้เข้ารับการอบรม 2 คน
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัย 3-5 ปี จากหนังสือ
นิทาน 5 เล่มที่จัดให้
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนนำเสนอเหตุผลในการเลือกนิทาน

ใบกิจกรรมที่ 4

1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มนำบัตรข้อความจำนวน 10 แผ่น และเรียบเรียงให้เป็นเรื่อง
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าเรื่องจากบัตรข้อความที่เรียบเรียงไว้
พร้อมทั้งใช้เทคนิคประกอบการเล่านิทานให้เหมาะสมกับเรื่อง

ใบความรู้ที่ 1

การสื่อสารและการพูดคุย

การใช้ภาษาพูด

พื้นฐานของภาษาอยู่ในสมองของเด็ก แม้เด็กหูหนวกก็ยังส่งเสียงอ้อแอ้เช่นเดียวกับเด็กปกติในวัยเดียวกัน นักทฤษฎีบางคนเชื่อว่า สมองเรามี “กลไกการสร้างคำ” รอพร้อมอยู่แล้ว ภาษาและการใช้ภาษาพูดเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก เราพอจะจำกัดความได้ว่า ภาษาคือ สัญลักษณ์ในการออกเสียง ส่วนการใช้ภาษาพูดนั้นก็คือ การแสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งสองเรื่องสะท้อนสัญชาตญาณความต้องการสื่อสารของมนุษย์

การใช้ภาษาพูดในเด็กอายุ 3 ขวบ ถึง 5 ปี

อายุ 3-4 ปี

คำศัพท์ที่เด็กพูดได้ส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะเดียวกับช่วง 2-3 ปี สามารถใช้คำทุกประเภทเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนคำและพยางค์ เด็กส่วนมากจะสามารถพูดเป็นประโยค ตอบคำถาม อะไร ใคร ทำไม อย่างไร และคำถามที่ต้องใช้เหตุผลประกอบ เช่น หน้าที่ของอวัยวะหรือสิ่งของ มีการใช้คำถาม อะไร ทำไม และคำต่างๆ มาเรียงเรียงเป็นประโยคที่ยาวและซับซ้อนมากขึ้น และสนทนาได้นานขึ้น ช่วงวัยนี้มีการตอบรับมากกว่าการปฏิเสธ ส่วนการออกเสียงสระ พยัญชนะ และวรรณยุกต์ เริ่มฟังชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ คำพูดเกือบทั้งหมดมีความชัดเจนที่อายุประมาณ 4 ปี การเล่าเรื่องของเด็กวัยนี้อยู่ในลักษณะแบบถามคำตอบคำ ซึ่งไม่เป็นเรื่องราวต่อเนื่อง เพราะมีข้อจำกัดในด้านการใช้คำศัพท์ ถ้าเป็นการเล่าจากภาพส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะการบรรยายภาพว่าในภาพนั้นประกอบด้วยอะไรบ้างมากกว่าการเล่าเรื่องที่เชื่อมโยงกัน และเนื้อหาที่ได้ขึ้นอยู่กับคำถามเพิ่มเติม ส่วนการเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองเล่าได้เล็กน้อยในสิ่งที่ทำผ่านไป โดยต้องมีการถามนำตามลำดับเหตุการณ์

อายุ 4-5 ปี

เด็กในวัยนี้พูดคำนามได้เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นคำศัพท์ที่ได้จากการพบเห็นนอกเหนือจากชีวิตประจำวันมีทั้งสิ่งใกล้ตัวและไกลตัว เกิดจากการเรียนรู้และมีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น จากโทรทัศน์ วิดีโอ สมุดภาพ การไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ โรงเรียน เป็นต้น การพูดหรือตอบคำวิเศษณ์และคำบุพบทอาจสับสนอยู่บ้าง และจะถูกต้องมากขึ้นเมื่อมีการใช้บ่อยหรืออายุเพิ่มขึ้น ใช้คำลักษณะนามมากขึ้นโดยมักใช้กับสิ่งที่คุ้นเคย สำหรับการพูดในระดับประโยค เด็กสามารถจัดเรียงลำดับคำได้ถูกต้องขึ้นเนื่องจากใช้คำศัพท์ต่างๆ ได้เกือบทุกประเภท ทำให้พูดคุยสื่อสารได้มากขึ้น การใช้วลีแทนประโยคยังคงมีอยู่บ้าง การใช้คำขยายต่างๆ ขึ้นอยู่กับความสามารถในด้านการรู้จักคำศัพท์ แต่การใช้คำถามต่างๆ ได้ทุกคำถาม เช่น อะไร ใคร ทำไม ที่ไหน อย่างไร เท่าไร เมื่อไหร่ ชอบใช้คำถาม ทำไม ถามในสิ่งที่ตนอยากรู้หรือสงสัยอยู่เสมอโดยไม่สนใจคำตอบ ตอบปฏิเสธได้เป็นประโยคอย่างถูกต้องใน

ประโยคคำถามที่ไม่ซับซ้อน ตอบคำถามที่มีการระบุตัวเลือกได้ถ้ามีตัวเลือกไม่เกิน 2 โดยตอบได้ถูกต้อง ถ้าเป็นคำถามเกี่ยวกับความต้องการของเด็ก ความยาวของประโยคที่ใช้พูดประมาณ 6-8 คำ ต่อ ประโยค บอกชื่อจริงของตนเองได้ การเล่าเรื่องของเด็กรวบรวมอยู่ในลักษณะจับใจความสำคัญของเรื่องมา เล่า ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะเชิงรูปธรรม อาจจะเล่าเรื่องจากสิ่งที่ตนได้เห็นหรือดูจากโทรทัศน์ หรือฟัง จากนิทานแล้วเล่าต่อให้คนอื่นฟังได้ แต่บอกเหตุผลไม่ได้ว่าเพราะอะไรเขาทำแบบนี้แบบนั้นหรือก่อนหน้านั้นเขาไปทำอะไรมา รวมทั้งไม่มีการใช้คำพูดโต้ตอบของตัวละครในเรื่องที่เล่า สิ่งที่เขาเป็นสิ่งที่เกิด ในขณะนั้น ในวัยนี้เด็กเริ่มมีจินตนาการและอารมณ์กลัว จึงอาจเล่าเรื่องที่ประสมมาเสริมตาม จินตนาการ ทำให้เรื่องที่เล่าเกินจริงได้

ใบความรู้ที่ 2

ภาษาพัฒนาได้อย่างไร



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 3-4 ปี

- ❖ เล่าเรื่อง อ่าน หรือ ร้องเล่นเป็นทำนองเพลง เพื่อช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับคำพ้องเสียง เป็นการเรียนรู้พื้นฐานของระบบเสียงที่เกี่ยวข้องกับการอ่านได้ง่ายขึ้น
- ❖ สอนความเข้าใจในเรื่องลำดับก่อนหลัง สิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น ได้แก่ สี ขนาด จำนวน ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานทางภาษาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสติปัญญา
- ❖ พูดกับตัวเองและการพูดอธิบายกิจกรรมที่ลูกทำ
- ❖ อธิบายเพิ่มเติมโดยใช้คำพูดที่ง่ายขึ้น หรือหาสื่ออื่นมาช่วยอธิบายคำตอบ เมื่อลูกถามซ้ำๆ ในเรื่องเดิมๆ ที่ไม่เข้าใจ ในกรณีที่ลูกเข้าใจคำตอบแล้วแต่ยังถามคำถามเดิมซ้ำๆ อาจสะท้อนถึงความกังวลหรือต้องการความสนใจจากผู้ใหญ่ ซึ่งพ่อแม่ต้องสังเกตพฤติกรรมอื่นร่วมด้วย
- ❖ เล่นเกมสื่การพูดเลียนแบบ เช่น การเล่นกับตุ๊กตาที่พูดตามได้ การเลียนแบบตัวหุ่นกระบอก เป็นต้น
- ❖ ให้แรงเสริมเมื่อเด็กพยายามพูดหรือพูดได้ถูกต้อง
- ❖ สร้างโอกาสการพูดคุย เพื่อให้ลูกจะได้ฝึกหัดการพูด
- ❖ พยายามพูดขยายคำพูดของลูก มีหลักดังนี้
 - ๑ ด้านตำแหน่งคำพูด เน้นให้ลูกแก้ไขการพูดของตัวเอง เมื่อลูกพูดผิดไวยากรณ์หรือวางตำแหน่งคำในประโยคไม่ถูกต้อง ไม่ควรตำหนิหรือแก้ไขการพูดอย่างเคร่งครัด ในกรณีที่ลูกไม่สามารถแก้ไขตัวเองได้ ควรพูดเป็นตัวอย่างให้ลูกฟัง
 - ๑ ด้านการเชื่อมโยงคำ ฝึกให้ลูกเชื่อมโยงคำกับวัตถุ อธิบายสิ่งต่างๆ ในรูปภาพ
- ❖ ฝึกเล่าเรื่องจากภาพ โดยการเริ่มเล่าเรื่องแล้วให้ลูกเล่าต่อ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นต่างๆ ด้วย
- ❖ ใช้การถามคำถาม เพื่อให้ลูกหาคำตอบจากคำถามที่ถาม ดังนี้
 - ๑ ถามคำถามย้อนให้ลูกตอบด้วยตัวเอง เช่น ลูกถามว่า “นี่อะไร” ควรพูดกับลูกต่อว่า “มันเอาไว้น้ำดื่ม มันคือแก้วไข่มุข” เป็นต้น
 - ๑ ให้ลูกค้นหาคำตอบจากการถามของลูกเอง เช่น ลูกถามว่า “ฝนจะตกไหม” ควรพูดว่า “มีก้อนเมฆใหญ่ ท้องฟ้ามีดครึ้ม ฝนมันจะตกไหมเอ่ย” เป็นต้น
- ❖ ส่งเสริมการเล่นกับเด็กคนอื่น เพื่อเป็นการเรียนรู้ภาษาซึ่งกันและกัน

- ❖ ส่งเสริมการอ่าน โดยให้ฝึกฟังและอ่านเรื่องที่มีภาพประกอบที่น่าสนใจยาวและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น
- ❖ ส่งเสริมการฝึกแยกสิ่งของที่เป็นกลุ่มเดียวกัน เช่น แยกกระดุมกระดาดหรือแท่งไม้ที่มีขนาดและสีที่แตกต่างกัน
- ❖ เล่นเกมส์ต่าง ๆ แล้วสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ๆ เช่น เกมส์ตกปลา เกมส์การเดินทาง เป็นต้น



สิ่งที่พ่อแม่จะช่วยให้ในการพัฒนาภาษาเด็กอายุ 4-5 ปี

- ❖ พูดคุยกับลูก เพื่อส่งเสริมการขยายคำพูดของเด็ก
- ❖ ส่งเสริมการดูโทรทัศน์ ในรายการที่เหมาะสม โดยให้ดูร่วมกับบุคคลในบ้าน เพื่อสร้างโอกาสการสนทนาจากเรื่องในโทรทัศน์ ไม่ควรให้ลูกดูรายการที่โหดร้ายและรุนแรง และควรจำกัดเวลาดูโทรทัศน์ของลูกด้วย
- ❖ ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมการเล่นในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้
 - ๑ เล่นปั้นดินเหนียว/ดินน้ำมัน โดยการให้ลูกปั้นดินเหนียว/ดินน้ำมัน เป็นตัวหนังสือ 3 มิติ เพื่อฝึกให้เรียนรู้ และจำตัวหนังสือได้ดีเมื่อเริ่มหัดอ่าน
 - ๑ เล่นน้ำ เพื่อให้ลูกเรียนรู้ว่าน้ำเปลี่ยนแปลงรูปร่างตามภาชนะที่ใส่ และพัฒนาภาษาขณะเล่นน้ำเนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบน้ำ
 - ๑ เล่นตุ๊กตา โดยลูกจะมีโอกาสฝึกใช้ประโยคและภาษาพูดกับตุ๊กตา โดยเล่นสมมติว่าตุ๊กตาเป็นคน
- ❖ ฝึกสมาธิและการสังเกตโดยการเล่นเกมต่าง ๆ เช่น เกมส์ของหาย ให้ลูกหาของที่หายไปหรืออะไรที่เพิ่มเข้ามา เป็นต้น
- ❖ ฝึกการสัมผัส โดยการเล่นเกมสับอกชื่อสิ่งที่คลำได้ในกล่อง
- ❖ เล่นเกมส์คำต่าง ๆ เช่น เกมส์ 20 คำถาม เกมส์บิงโก เกมส์ปริศนาคำ เป็นต้น
- ❖ ฝึกจำแนกพวก โดยให้ลูกจัดของเป็นหมวดหมู่ เช่น เครื่องครัว เครื่องใช้ในห้องน้ำ สัตว์บก สัตว์น้ำ เป็นต้น
- ❖ เล่นสมมุติภาพ เพื่อฝึกออกเสียงที่ลูกพูดไม่ชัด โดยใช้สมมุติภาพที่มีรูปภาพของสิ่งของที่มีเสียงที่ออกได้ไม่ชัดประกอบเป็นประโยคได้รูปภาพ ให้ลูกฝึกหัดแยกเสียงและออกเสียง
- ❖ ฝึกใช้โทรศัพท์ โดยฝึกให้ลูกรับโทรศัพท์และถามตอบทางโทรศัพท์ด้วยประโยคง่าย ๆ
- ❖ ฝึกความจำด้วยภาษา โดยให้ลูกเล่นเกมสต่อคำโดยต้องพูดทวนประโยคเดิมก่อน เช่น “ฉันจะไปเที่ยว ฉันต้องเอากระเป๋า” แล้วให้ลูกต่อคำโดยต้องพูดทวนประโยคเดิมก่อนเป็น “ฉันจะไปเที่ยว ฉันต้องเอากระเป๋า ฉันต้องเอาสบู” เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 3

ประโยชน์ของนิทานและการเลือกนิทานตามวัย



ประโยชน์ของหนังสือนิทาน

1. ให้ “ความสุข ความสนุกเพลิดเพลินและมีสมาธิ” แก่เด็ก ช่วยจุดประกายความสนใจที่มีต่อหนังสือให้เกิดขึ้นในใจเด็ก
2. เป็นสื่อกลางสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก ความสุขและความอบอุ่นในครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างอารมณ์และจิตใจของเด็ก สร้างพื้นฐานด้านมนุษยสัมพันธ์ ให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนที่เปี่ยมไปด้วยความโอบอ้อมอารี ความมีเมตตา ความรักเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคม
3. ช่วยให้เด็กเรียนรู้ภาษา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจินตนาการ
4. เป็นพื้นฐานของการสร้างความสามารถในการอ่านหนังสือ และรักการอ่าน

หนังสือนิทานในปัจจุบันนี้มีหลากหลาย ซึ่งผู้เล่าจะต้องเลือกหนังสือที่จะใช้ในการเล่าให้เหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละวัย โดยสามารถเลือกหนังสือที่ดีได้ดังนี้

1. ภาพดี สีสันสวยงาม ตัวอักษรชัดเจน
2. มีความเหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละวัย เช่น เด็กเล็กๆ ควรเป็นหนังสือรูปภาพมากกว่าตัวอักษร
3. สามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้ฟังได้อย่างถูกต้อง
4. ไม่สนใจสอนในรูปแบบการสั่งสอนอย่างเคร่งครัด
5. ได้ฟังแล้วผู้ฟังรู้สึกประทับใจอยากอ่านเอง
6. ผู้ฟังสามารถค้นพบสิ่งต่างๆ ได้มากมาย
7. ควรเป็นหนังสือที่ให้ความรู้โดยผ่านเรื่องราวของความรัก ความเอื้ออาทร
8. สื่อสารความคิดของผู้ประพันธ์ได้ชัดเจน
9. ใช้ภาษาง่ายๆ อ่านแล้วเข้าใจ
10. รูปภาพเมื่อดูแล้วสามารถสื่อความหมายได้



นิทานตามวัย

การเลือกหนังสือนิทานให้แก่เด็ก จำเป็นต้องเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็กเพื่อให้การส่งเสริมการเรียนรู้ตามวัยได้อย่างเหมาะสม

วัย 3-4 ปี

เด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็วอย่างน่าทึ่ง มีจินตนาการสร้างสรรค์ และมีความอยากรู้อยากเห็นมาก สามารถติดตามและเข้าใจเรื่องเล่าง่ายๆ ได้แล้ว เด็กวัยนี้ชอบเรื่องซ้ำไปซ้ำมา และเรื่องไหนที่ชอบมาก เด็กจะให้อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่รู้จักเบื่อ ทั้งๆ ที่จำเรื่องได้หมดทุกตัวอักษรตั้งแต่ต้นจนจบ



หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

นิทานก่อนนอนที่มีเนื้อเรื่องเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก

วัย 4-5 ปี

เด็กวัยนี้สามารถแต่งประโยคได้ โดยใช้คำ 5-6 คำ ชอบตั้งคำถาม ทำไม เมื่อไร อย่างไร มีจินตนาการ เป็นวัยช่างฟัง ช่างสังเกต ชอบเล่นบทบาทสมมติ รู้จักเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่คิดขึ้นด้วยตัวเอง ชอบสัมผัสสิ่งใหม่ๆ ชอบอยู่เป็นกลุ่ม สามารถเข้าใจความหมายที่เชื่อมโยง สอดคล้องกัน



หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย

หนังสือที่ภาพและเรื่องราวประสานกลมกลืนกัน เนื้อเรื่องสนุก ตลกขบขัน ใช้ภาษาแปลกๆ แต่รายละเอียดของภาพมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้ใช้จินตนาการได้เต็มที่ รูปภาพมีความจำเป็นอย่างน้อยลงไม่เน้นสีฉูดฉาด



หนังสือนิทานที่ไม่เหมาะสมกับวัย

หนังสือที่ใช้ความรุนแรง อภินิหาร ลึกลับ

ใบความรู้ที่ 4

เทคนิคการเล่านิทาน



เล่านิทานที่ไหนดี

การเล่านิทานผู้เล่าสามารถเลือกสถานที่ ที่ไหนก็ได้ ที่ผู้เล่าสะดวกและเหมาะสมกับกลุ่มของผู้ฟัง โดยสถานที่นั้นๆ จะช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้ฟังได้ เช่น บริเวณสวนสาธารณะ สนามหญ้า ใต้ต้นไม้ ห้องเรียน หรือในห้องนอนที่บ้าน เป็นต้น



เล่านิทานอย่างไรให้สนุกตื่นเต้น

❖ น้ำเสียง

ต้องใช้น้ำเสียงที่มีความหนัก เบา ควรเน้นคำให้ชัดเจน มีช่วงจังหวะช้าหรือเร็วตามเนื้อเรื่อง ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับอารมณ์ของตัวละครในขณะนั้น

❖ สีหน้าท่าทาง

ผู้เล่าต้องแสดงสีหน้า ท่าทาง ตามบทบาทและอารมณ์ของตัวละครอย่างเห็นได้ชัด

❖ การสบตา

ผู้เล่าจะต้องสบตากับผู้ฟังให้ทั่วถึง เพื่อให้ผู้ฟังมีความสนใจมากขึ้น

❖ การมีส่วนร่วมของผู้ฟัง

ขณะเล่านิทาน ผู้เล่าควรให้ผู้ฟังได้มีส่วนร่วม เช่น หยิบ จับ สัมผัส สื่อ หรือออกเสียงท่าทาง ประกอบตัวละครไปพร้อมๆ กับผู้เล่า

❖ เปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ซักถาม

ผู้เล่าควรเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถามได้ตลอดเวลา หรืออาจใช้คำถามนำช่วยกระตุ้นให้ผู้ฟังตอบและอย่างมีส่วนร่วม

❖ ให้แรงเสริม

เมื่อผู้ฟังมีส่วนร่วมในขณะเล่านิทาน ผู้เล่าควรให้แรงเสริม เพื่อกระตุ้นให้ผู้ฟังมีความสนใจ และเกิดความสนุกสนาน อยากมีส่วนร่วม เช่น การปรบมือ การกล่าวชมเชย การให้รางวัล ฯลฯ



วิธีการเล่านิทาน

การเล่านิทานมีขั้นตอนต่างๆ ที่สำคัญดังนี้

❖ การเตรียมตัวก่อนเล่านิทาน

1. กำหนดวัตถุประสงค์

ผู้เล่าจะต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในการเล่าแต่ละครั้งว่า ต้องการให้ผู้ฟังเกิดการเรียนรู้หรือรับรู้เรื่องใด เช่น การฟังนิทานเรื่อง กระต่ายกับเต่า กำหนดวัตถุประสงค์ว่า ต้องการให้ผู้ฟังเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อมีความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ

2. เตรียมอุปกรณ์

ผู้เล่าจะต้องเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบการเล่านิทานแต่ละครั้งให้พร้อม เช่น หนังสือนิทาน บัตรคำ บัตรภาพ หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวกับ เนื้อเรื่องที่เล่า

3. เตรียมสถานที่

ผู้เล่าต้องสำรวจสถานที่ ที่จะใช้ในการเล่านิทาน ก่อนเพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง และควรเป็นสถานที่ค่อนข้างเงียบสงบ เช่น ผู้ฟัง 1 คน ใช้บริเวณที่ไม่ต้องกว้าง อาจใช้มุมใดมุมหนึ่ง ในบริเวณสถานที่นั้นๆ ถ้าผู้ฟังหลายๆ คน ควรใช้บริเวณที่ค่อนข้างกว้างขวาง อาจใช้เครื่องขยายเสียงเพื่อช่วยให้ผู้ฟังได้ยินอย่างทั่วถึง

4. เปิดโอกาสให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมตลอดเวลา

5. เมื่อสังเกตเห็นว่าผู้ฟังมีความสนใจลดลง ให้ผู้เล่ากระตุ้นผู้ฟังโดยการใช้คำถามหรือคำถาม

6. สรุปเนื้อเรื่องที่เล่ามาทั้งหมดสั้นๆ โดยเน้นสาระสำคัญที่ต้องการให้ผู้ฟังเกิดการเรียนรู้

❖ ประเมินผลผู้ฟัง

ผู้เล่าและผู้ฟังร่วมกันสรุปเนื้อเรื่องที่เล่ามาทั้งหมด โดยผู้เล่าอาจใช้คำถามหรือคำถามนำเพื่อให้ผู้ฟังร่วมกันตอบ

❖ เล่าจากหนังสือ

การเล่านิทานจากหนังสือต้องขึ้นต้นการเล่าให้ตื่นเต้น น่าสนใจโดยใช้น้ำเสียงประกอบให้เข้ากับเนื้อเรื่อง และความยาวของเรื่องต้องเหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละวัย ไม่ควรเลือกนิทานที่มีเนื้อเรื่องยาวเกินไป

❖ เล่าโดยใช้ภาพประกอบ

ผู้เล่าควรเลือกรูปภาพที่สัมพันธ์กับเนื้อเรื่องที่เล่า ภาพที่ใช้ควรเป็นภาพขนาดเหมาะสมกับกลุ่มที่จะเล่า ภาพต้องชัดเจน มีสีสันสวยงาม จะช่วยกระตุ้นผู้ฟังให้มีความสนใจมากขึ้น

❖ เล่าไปวาดไป

ขณะเล่าเรื่อง ผู้เล่าหรือผู้ช่วยจะต้องวาดภาพประกอบการเล่าไปพร้อมๆ กันตลอดการเล่าเนื้อเรื่อง ภาพที่วาดนั้นต้องสอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่เล่า หรือเป็นภาพปริศนา ที่ต้องการให้ผู้ฟังใช้ความคิดและจินตนาการให้การผูกเรื่องราว

❖ เล่าโดยใช้อุปกรณ์

นอกจากการใช้วิธีเล่านิทานดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้เล่าสามารถใช้อุปกรณ์อื่นๆ มาประกอบการเล่านิทานได้อีกมากมาย เช่น แป้งปั้น ดินน้ำมัน ดิน หุ่นมือ เชือก กระดาษ ฯลฯ



แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง สร้างความผูกพัน (กอด) สำหรับเด็กอายุ 0 - 2 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความรักความผูกพันในเด็กแรกเกิด - 2 ปี
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการสร้างความผูกพันเด็กวัยแรกเกิด - 2 ปี

อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. เพลงอímอุ่น / เพลงค่าน้ำนม / เพลงบรรเลง
3. เพลง “เมื่อไหร่จะพี่จ๋า (ลูกจ๋า) ต้องทำท่าอย่างนี้ๆ
ทำแล้วสดชื่นดี อย่างนี้ อย่างนี้ สบายใจจัง”
4. แบบฟอร์ม/ฟลิปชาร์ต

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เข้ารับการอบรม พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการอบรมในภาพรวม (ตามใบกิจกรรมที่ 1)
2. ผู้ทำกิจกรรมใช้กิจกรรมบัตรคำแห่งความผูกพัน (ตามใบกิจกรรมที่ 2) เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการสร้างความผูกพัน (เนื้อหาในคู่มือพ่อแม่ 0-2 ปี)
3. ผู้ทำกิจกรรมใช้กิจกรรมสປา (ตามใบกิจกรรมที่ 3)
4. ผู้ทำกิจกรรมใช้กิจกรรมกอดกันรักกัน (ตามใบกิจกรรมที่ 4)
5. ผู้ทำกิจกรรมทำกิจกรรมวิธีสร้างความผูกพันในบ้าน (ตามใบกิจกรรมที่ 4)
6. ผู้ทำกิจกรรมสรุปตามสาระสำคัญของการสร้างความผูกพัน

ใบกิจกรรมที่ 1

“บัตรคำแห่งความผูกพัน”



วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบทบาทของพ่อแม่ในการสร้างความรักความผูกพันให้กับลูกอายุ 0- 2 ปี



อุปกรณ์

บัตรคำ



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม“ การสร้างความรักความผูกพันให้กับลูกมีวิธีใดบ้าง ?
2. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม
3. วิทยากรแจกบัตรคำให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 ใบ
4. วิทยากรชวนเรียกผู้เข้ารับการอบรมที่มีบัตรคำต่อไปนี้มาที่หน้าห้อง ได้แก่ การให้อาหาร การสัมผัส การพูดคุยกับลูก การเล่นกับลูก มายืนหัวแถว
5. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเปิดบัตรคำของตนเอง ถ้าคิดว่าบัตรคำที่ตนเองได้รับควรอยู่ในหัวข้อใด ให้ไปต่อแถวด้านหลังกลุ่มคำนั้น
6. วิทยากรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมประมาณ 2-3 คน อาจเป็นคนที่เข้าแถวถูก และเข้าแถวผิด นำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนกัน
7. วิทยากรสรุปความรู้ให้กลุ่มเกี่ยวกับวิธีและการปฏิบัติตัวของพ่อแม่ที่สร้างความผูกพันกับลูกได้

ใบกิจกรรมที่ 2

“กอดกันรักกัน”



วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกทักษะการสัมผัส-กอด
เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรับรู้ความรู้สึกของการกอด



อุปกรณ์

เพลงอ้อมอุ่น/เพลงคำน้านม
เพลงบรรเลง



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม “เวลาคุณรักใคร เช่น รักลูก รักภรรยา รักสามี หรือ รักเพื่อน คุณแสดงกิริยาอย่างไรในการแสดงความรัก”
2. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมยืนเข้าแถวเป็นวงกลมและให้นับ 1 และ 2 สลับกันจนครบรอบ ผู้ที่นับหมายเลข 2. ให้ก้าวเท้าเข้ามา 1 ก้าว หลังจากนั้นให้หันหน้าเข้าหาหมายเลข 1 จับคู่กัน (ให้แต่ละคู่เป็นเพศเดียวกัน)
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความรักต่อกันโดยการกอดกันประมาณ 5 นาที วิทยากรเปิดเพลงประกอบ
5. วิทยากรสุ่มถาม ประมาณ 1-2 คู่ รูป งามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกอด
6. วิทยากรสรุปความรู้การกอด สามารถสร้างความผูกพันได้อย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 3

“สปาสัมผัสแห่งความรัก”



วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้สึกใส่ใจต่อกันและกัน ความรู้สึกที่ดีระหว่างกัน



อุปกรณ์

เพลง “เมื่อไหร่จะพี่จ๋า(ลูกจ๋า)”	ต้องทำท่าอย่างนี้ๆ
ทำแล้วสดชื่นดี	อย่างนี้ อย่างนี้ สบายใจจัง



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมยืนเป็นวงกลม หันหน้าไปทางเดียวกัน ยืนระยะห่างที่มีมือจะเอื้อมถึงหลังของเพื่อน
2. วิทยากรบอกให้แต่ละคนใช้นิ้วไต่บนหลังคนที่อยู่ข้างหน้า ไต่ช้าๆ ในทิศทางต่างๆ เช่น ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง ไปทางขวา
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมบิบนวดไปบนบ่า ไหล่ ของเพื่อนข้างหน้าเบาๆ พร้อมทั้งวิทยากรร้องเพลง
4. สลับกันนวด คนข้างหน้ามานวดข้างหลัง
5. เมื่อทำกิจกรรมแล้ว วิทยากรสุ่มถาม 1 - 2 คู่สนทนาเกี่ยวกับความรู้สึกจากการทำกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 4

วิธีสร้างความผูกพันในบ้าน



วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้สึกใส่ใจต่อกันและกัน ความรู้สึกที่ดีระหว่างกัน



อุปกรณ์

แบบฟอร์ม/ฟลิปชาร์ต



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มๆละ 5-6 คน โดยใช้กิจกรรมการแบ่งกลุ่มตามความถนัดของวิทยากร
2. ให้แต่ละกลุ่มคิดกิจกรรมที่สามารถสร้างความผูกพัน ให้เวลาประมาณ 10 นาที ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอพร้อมแสดงสาธิตกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มดู
3. วิทยากรสรุปกิจกรรมและประโยชน์ของการจัดกิจกรรมในบ้านและสามารถสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้



แผนกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เรื่อง สร้างความผูกพัน (กอด) สำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี

เวลา 2 ชั่วโมง

👉 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงบทบาทการสร้างความรักความผูกพันในเด็กอายุ 3 - 5 ปี
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการสร้างความผูกพันเด็กอายุ 3 - 5 ปี

👉 สำคัญ

การสร้างความผูกพันอย่างถูกต้องเหมาะสมให้แก่ลูกตั้งแต่ในวัยทารก จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะเกิดกระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีในเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การสร้างความผูกพันให้เกิดในเด็กวัยนี้ต้องสร้างจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การสัมผัสโอบกอด การสื่อสารพูดคุย และการเล่น

👉 วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร สุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ 2 - 3 คน โดยมีคำถามดังนี้
 - ๑ “ท่านเข้าใจคำว่า ความผูกพัน หมายถึงอะไร”
 - ๑ “ความผูกพัน มีความสำคัญอย่างไรต่อเด็กอายุ 3 - 5 ปี”

👉 อุปกรณ์

CD/รูปภาพเด็ก/ภาพแสดงความผูกพัน

👉 วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เข้ารับการอบรม พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการอบรมในภาพรวม (ใบกิจกรรมที่ 1)
2. วิทยากร สุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ 2-3 คน โดยมีคำถาม ดังนี้
 - ๑ “ท่านเข้าใจคำว่า ความผูกพัน หมายถึงอะไร”
 - ๑ “ความผูกพัน มีความสำคัญอย่างไรต่อเด็กอายุ 3-5 ปี”
3. วิทยากรสรุป ความหมายและความสำคัญ (ตามเอกสารคู่มือ/ภาพพลิก)/ใบความรู้ที่ 1

4. วิทยาการฉายภาพเต็กจาก CD/รูปภาพ แล้วสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ 2-3 คน
 - ๑ “จากภาพที่เห็นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร” วิทยาการสรุปความรู้สึกที่ได้จากผู้เข้ารับการอบรม
5. วิทยาการถามคำถามอีกครั้ง โดยสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ 2-3 คน มีคำถามดังนี้
 - ๑ “คุณอยากให้ลูกของคุณเป็นอย่างไร” แล้วสรุปความคาดหวัง
6. วิทยาการแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ ประมาณ 5-6 คน (โดยใช้กิจกรรมจากประสบการณ์ของวิทยาการ หรือจากตัวอย่างกิจกรรมในภาคผนวก) โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาคำตอบตามคำถามต่อไปนี้
 - ๑ “ถ้าอยากให้ลูกเป็นอย่างไรที่คาดหวัง คุณจะอย่างไร” ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ
7. วิทยาการสรุปวิธีการที่ได้จากกลุ่ม และบรรยายความรู้เพิ่มเติม (ตามเนื้อหาในคู่มือ 3-5 ปี)/ ใบความรู้ที่ 2
8. วิทยาการฉายภาพ CD ที่สื่อถึงความผูกพัน และถามคำถาม “คุณสัมผัสความผูกพันจากภาพที่เห็นหรือไม่”
9. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กับเพื่อนที่คิดว่าสนิทกัน/เพศเดียวกัน วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงการกอดที่สื่อความผูกพันตามความเหมาะสม และสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง
10. วิทยาการดำเนินกิจกรรม “สัญญาใจ” เพื่อเป็นการเตือนใจให้ผู้รับการอบรมสร้างความผูกพันให้เกิดในครอบครัว (ใบกิจกรรมที่ 2)

ใบกิจกรรมที่ 1

“สร้างสัมพันธภาพ”



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสร้างความคุ้นเคย



อุปกรณ์

ป้ายชื่อ / หรือกระดาษ ดินสอ ปากกา สำหรับเขียนชื่อ



สาระสำคัญ

เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเรียนรู้มารยาททางสังคม เป็นแนวทางนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
3. ให้สมาชิกหยิบป้ายชื่อมาคนละ 1 ป้ายชื่อ ที่ไม่ใช่ป้ายชื่อของตนเองแล้วกลับไปนั่งที่เดิม
4. ผู้นำกลุ่มสาธิตการร้องเพลงซึ่งมีทั้งหมด 3 ท่อน พร้อมทั้งทำท่าประกอบตามใบกิจกรรม 1 (เนื้อเพลง) และบอกกติกาว่าจะให้ทุกคนร้องเพลงพร้อมส่งป้ายและเมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณหมดเวลา ทุกคนควรมีป้ายชื่ออยู่ในมือคนละ 1 ป้ายชื่อ
5. เมื่อผู้นำกลุ่มร้องเพลงในแต่ละท่อน โดยขณะร้องเพลง มือขวาจะแตะบนขาซ้าย-ขวา-ซ้าย และส่งป้ายชื่อให้คนด้านขวาพร้อมรับป้ายชื่อจากคนด้านซ้ายด้วยมือซ้าย
6. เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณหยุดกิจกรรมโดยให้สมาชิกหยุดส่งป้ายชื่อ ให้ตรวจสอบดูว่าสมาชิกคนใดบ้างที่ไม่มีป้ายชื่ออยู่ในมือหรือสมาชิกคนใดที่มีป้ายชื่อมากกว่า 1 ป้ายชื่อ ให้แบ่งป้ายให้กับสมาชิกที่ไม่มี
7. ผู้นำกลุ่มเริ่มเล่นเกมสื่อกครั้งโดยที่นำผู้นำกลุ่มให้สัญญาณแล้วให้สมาชิกเอาป้ายชื่ออยู่ในมือของตนเองไปติดให้เจ้าของป้ายชื่อให้เร็วที่สุด

8. ให้สมาชิกแต่ละคนที่เอาป้ายชื่อไปติดให้กับเจ้าของป้ายชื่อแล้วให้สอบถามรายละเอียดเจ้าของป้ายชื่อมากที่สุด
9. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่มว่า ขณะที่สมาชิกเอาป้ายชื่อมาติดนั้นได้กล่าวขอบคุณหรือไม่
10. สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงความรู้และความคิดเห็นที่ได้รับการขอบคุณ
11. กลุ่มตัวแทน 3-4 คนนำเสนอและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 2

“สัญญาใจ”



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนัก และแนวทางในการสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่/ผู้ปกครอง กับลูกวัย 3-5 ปี



อุปกรณ์

การดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจ ขนาดประมาณ $\frac{1}{4}$ หน้ากระดาษ A4



สาระสำคัญ

เป็นวิธีการสร้างความรักความผูกพันของพ่อแม่/ผู้ปกครองที่จะนำไปปฏิบัติที่บ้าน



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้รับการอบรมทุกคน
2. แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนวิธีการสร้างความผูกพันที่จะนำกลับไปใช้ที่บ้าน คนละ 2-3 วิธี
3. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 2-3 คน ถึงวิธีการสร้างความผูกพันที่เขียนไว้ในกระดาษ
4. ผู้นำกิจกรรมนำผู้รับการอบรมปฎิญาณตนว่า “ข้าพเจ้า ขอสัญญาว่าจะสร้างความผูกพันที่ดีแก่ลูกตามที่เขียนไว้ทุกวัน”
5. ผู้ทำกิจกรรมเชิญชวนผู้เข้ารับการอบรม ประบมือให้กันและกันเพื่อแสดงความยินดี
6. ผู้ทำกิจกรรมสรุปว่า สัญญาใจนี้จะเป็นเครื่องเตือนใจในการสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว

ใบความรู้ที่ 1

ความหมายและความสำคัญของการสร้างความผูกพัน



ความผูกพันคือ

ความผูกพันเป็นพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง ด้วยความมั่นคงเป็นระยะเวลานาน ซึ่งความสัมพันธ์นี้เกิดจากการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็กที่มีการปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก ความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน

เด็กที่มีความผูกพันกับพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่บ่งบอกถึงความปรารถนาที่จะอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลนั้น เช่น ยิ้มมองตามการเคลื่อนไหว คลานเข้าไปหา เรียกหา อวดของเล่น ร้องไห้เมื่ออยู่ห่างจากคนคนนั้น แสดงอาการเพ้อฝันสับสนหรือคลายจากอาการเป็นทุกข์เมื่อบุคคลนั้นกลับมา



ความผูกพันสำคัญอย่างไร

เด็กที่ได้รับความผูกพันและการตอบสนองจากพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม จะสามารถสร้างความผูกพันระหว่างตนเองและพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูได้ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ที่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเพื่อนใหม่และคนแปลกหน้าได้ ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาอวัยวะเด็กในวัยต่อไป

เด็กที่ถูกทอดทิ้งไม่เคยถูกอุ้ม ยิ้มด้วยหรือพูดด้วยจะมีความผิดปกติที่เรียกว่า “อาการโดดเดี่ยวทางสังคม” ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวโยกตัวเอง ไม่สนใจที่จะเล่นหรือพูดคุยกับคนอื่น

เด็กที่ได้รับการตอบสนองที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม หรือเด็กที่ขาดความรักความผูกพัน จะส่งผลให้เป็นคนที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย และสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ยาก

ใบความรู้ที่ 2

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความผูกพัน



บทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกวัย 3-6 ปี ที่เป็นปัจจัยต่อการสร้างความผูกพัน

1. เข้าใจอารมณ์พื้นฐานของเด็ก เข้าใจลักษณะเด็กวัย 3-6 ปี
2. แสดงความรักที่มีต่อลูกอย่างชัดเจน หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบ เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวมีความต้องการแตกต่างกัน ให้ความเข้าใจ และยอมรับความสามารถของเด็กในแต่ละช่วงอายุ
3. ฝึกลูกให้ทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถตามวัย กระตุ้นพัฒนาการทุกด้านทั้งกล้ามเนื้อใหญ่เล็ก ภาษาพูด การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมารยาทในการอยู่ร่วมกับคนอื่น
4. ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง โดยจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยให้เด็กได้ออกกำลังกาย ใช้พลังงานในการสร้างสรรค์ เช่น เตะบอล, ขับจักรยาน วาดรูป เป็นต้น เพื่อฝึกทักษะในการมองเห็น การได้ฝึก การรับรู้ การถ่ายทอดข้อมูล การเปรียบเทียบการสรรหาข้อมูลต่างๆ ฯลฯ
5. มีความอดทนต่อข้อบกพร่องของลูกในพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เด็กยังมีความสามารถไม่ถึงจุดที่พ่อแม่ต้องการเข้าใจหลักในการฝึกฝนว่าต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนหัดทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นแบบอย่างที่ดี ช่วยให้เด็กได้รับความสำเร็จเป็นขั้นตอนและชื่นชมให้กำลังใจเป็นระยะ และกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรปล่อยปละละเลย
6. ปกป้องอันตรายทุกรูปแบบที่อาจเกิดกับเด็ก เพราะวัยนี้เดินได้คล่อง ชอบปีนป่ายจนบางครั้งทำให้เกิดบาดเจ็บได้



วิธีการสร้างความผูกพันลูกวัย 3-5 ปี

1. ให้ออกกำลังกาย เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก การให้ออกกำลังกายกับลูกในช่วงเวลาสั้นๆ แต่ถ้าพ่อแม่ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจอย่างมีความสุขร่วมกันจะมีค่าต่อความรู้สึกของลูกเป็นอย่างมาก เวลาที่พิเศษสุดสำหรับเด็ก คือ เวลาที่ลูกเดินเข้ามาหาพ่อแม่ เพื่อพูดหรือบอกอะไรบางอย่าง หรือเพื่อขอให้พ่อแม่มาร่วมทำกิจกรรมอะไรบางอย่างกับลูกและพ่อแม่ตอบสนองต่อลูกด้วยการหยุดสิ่งที่พ่อแม่กำลังทำอยู่ นอกจากนี้พ่อแม่ควรวางแผนเรื่องเวลาที่จะให้กับลูกในแต่ละวัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว

2. **คุยกับลูก** การคุยกับลูกช่วยกระตุ้นทั้งภาษาการสนทนาและทักษะทางสังคมให้กับลูก นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูก การคุยกับลูกควรมีทักษะที่สำคัญคือการใส่ใจและรับฟังสิ่งที่ลูกมีความสนใจ การสังเกตสิ่งที่ลูกทำด้วยความสนใจ แล้วคุยกับลูกเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นจะเป็นการเริ่มต้นการพูดคุยที่ลูกต้องการและพร้อมที่จะพูดคุยกับพ่อแม่
3. **แสดงความรัก** การแสดงออกถึงความรักเป็นการแสดงความสนใจ ความเอาใจใส่ต่อลูก ด้วยการสัมผัสโอบกอด อุ้มชู ช่วยให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรัก ความสุข สามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อื่นได้ต่อไป การแสดงความรักในช่วง 2-3 ปีแรกของชีวิต จะช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันที่ลึกซึ้งและมั่นคงกับพ่อแม่
4. **แสดงความชื่นชม** เด็กมีความพึงพอใจเมื่อได้รับคำชมจากพ่อแม่ ควรชมลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี ด้วยคำพูดทั่วไป เช่น ยอดเลยลูก เยี่ยมมาก พ่อ/แม่ชอบมาก เป็นต้น หรือบอกถึงสิ่งที่คุณพอใจอย่างชัดเจน เช่น แม่พอใจมากที่ลูกช่วยกันเก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว เป็นต้น การบอกที่เฉพาะเจาะจงจะให้ผลดีกว่าคำชมทั่วไป เพราะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดที่เขาทำแล้วได้รับคำชมและทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ
5. **ความสนใจลูก** การแสดงความสนใจลูกทำได้หลายวิธี ตั้งแต่ยิ้ม สบตา อุ้มลูกนั่งบนตัก ลูบแก้ม ตบป๋า กอด หรือนั่งอยู่กับลูก การแสดงความสนใจเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่องและสามารถใช้ร่วมกับการให้คำชม
6. **การสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก** การที่พ่อแม่ช่วยให้ลูกมีกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตามลำพัง และพัฒนาการเล่นได้ด้วยตัวเองตามวัยภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีสิ่งที่น่าสนใจหลากหลายที่เด็กจะค้นคว้าเรียนรู้เป็นการกระตุ้นพัฒนาการตามวัยเด็ก จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของลูก ของเล่นและกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นจะต้องมีราคาแพง แต่ต้องเป็นสิ่งที่ลูกมีความสนใจ



ผลที่ลูกจะได้รับเมื่อพ่อแม่ได้ความรัก/ความผูกพัน

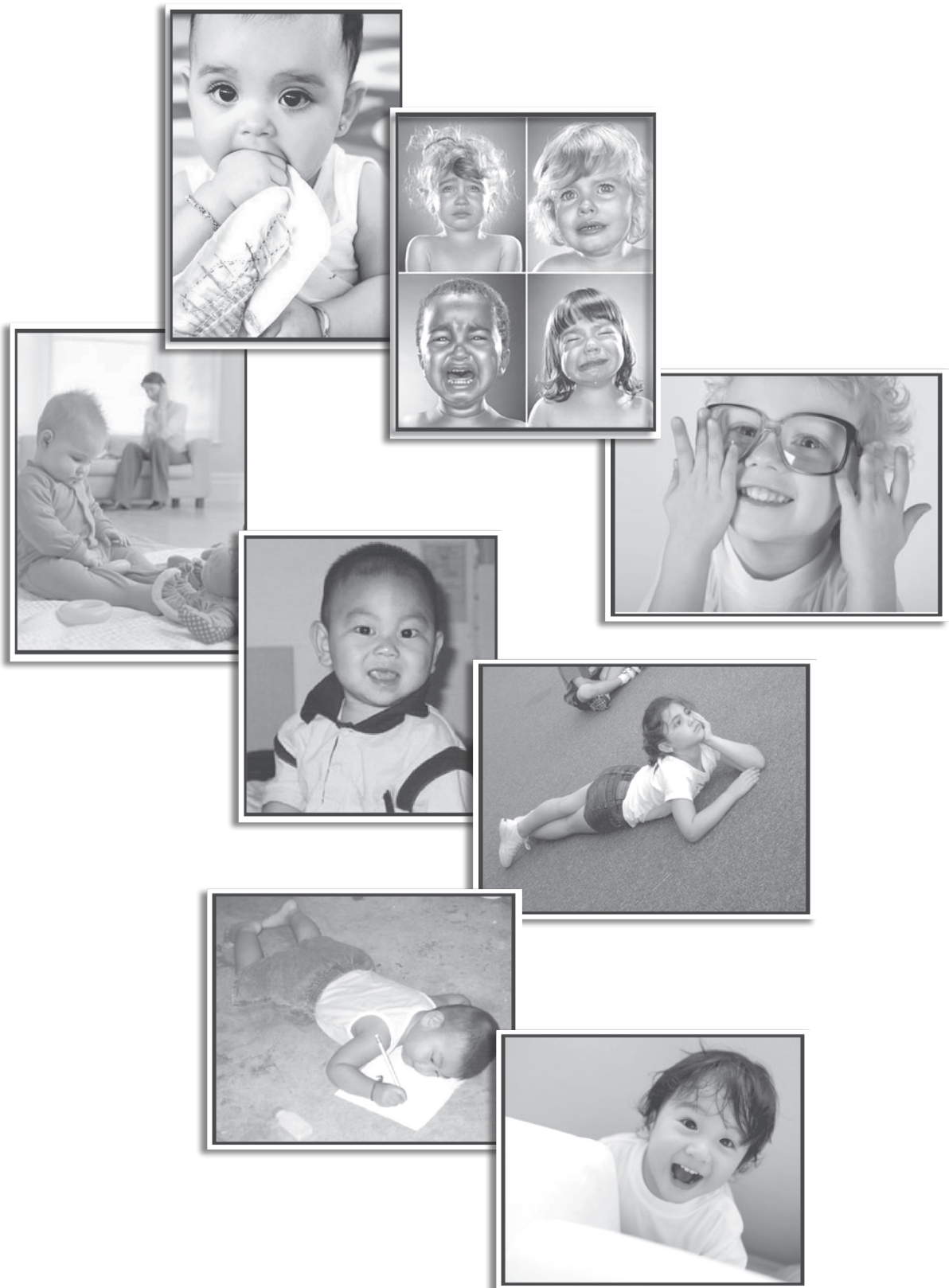
วิธีการ	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ดี	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ไม่ดี
รักและเอาใจใส่สร้างสายใยผูกพัน	ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์สุขุมหนักแน่น	ลูกจะไม่เกิดความผูกพันและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางใจ และมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย
ใช้เวลาอยู่กับลูก เช่น พาไปเที่ยว พบเห็นสิ่งต่างๆ รับประทานข้าวร่วมกัน	ลูกจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก ทำให้ลูกรู้สึกว่าเวลาที่อยู่กับพ่อแม่เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขการเรียนรู้ที่ลูกจะจดจำไปชั่วชีวิต	ลูกจะรู้สึกโดดเดี่ยว หวาดหวั่น ขาดที่พึ่ง ส่งผลเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่หากเผชิญปัญหา อาจไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
คุยกับลูกบ่อยๆ พยายามเข้าใจความคิดอย่างเต็มที่ ของลูก	ช่วยกระตุ้นทั้งภาษาการสนทนาและทักษะทางสังคมและเป็นการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูกและสอดคล้องความคิด ค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูก	จะยับยั้งพัฒนาการทางด้านการคิด/ภาษา ปิดกั้นช่องทางการสื่อสาร สร้างความเข้าใจระหว่างพ่อ แม่ กับลูก
เป็นการแสดงความรัก (สัมผัสโอบกอด) โอบกอดปลอดภัย ช่วยเหลือเมื่อลูกเข้ามาหาและควรมอบความรักความสนใจ	ช่วยให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรักความสุข สามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น	ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกรัก/ผูกพันที่พ่อแม่มีต่อลูก ส่งผลต่อการที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรัก/ความผูกพันกับผู้อื่น
แสดงความชื่นชมทันทีเมื่อลูกทำดี เช่น ยอมให้น้องเล่นด้วย เข้ามาช่วยเหลือพ่อแม่ทำโน่นทำนี่	ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และเกิดความเข้าใจว่า พฤติกรรมนั้นเมื่อได้รับคำชม ทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ และสามารถกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่อง	ลูกจะขาดความมั่นใจตนเอง และขาดแรงจูงใจในการที่จะทำความดีอย่างต่อเนื่อง
การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับลูก เช่น การเล่านิทาน การเคลื่อนไหวทางร่างกาย เล่นในบ้าน โดยที่พ่อแม่ร่วมกันกับลูก	จะทำให้ความผูกพันแนบแน่นกันมากขึ้น เสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี	กิจกรรมบางอย่างที่มีความรุนแรง ก้าวร้าว ถ้าไม่มีพ่อแม่คอยดูแลจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ลูก ก็มีโอกาสนเรียนรู้ความรุนแรง ก้าวร้าว ทำให้เป็นคนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้



ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่เกี่ยวกับการสร้างความผูกพัน

- ❖ เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายกับลูก
- ❖ เป็นคนอดทน ใจเย็น บางครั้งต้องฝืนความเคยชินให้หนักถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับลูก
- ❖ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก คือ คำพูดและการกระทำอยู่ในสายตา ลูกพร้อมที่จะซึมซับอยู่ตลอดเวลา
- ❖ แสวงหาความรู้รอบตัวอยู่เสมอ สืบเสาะจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ จากการพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์หรือผู้ที่มีความรู้
- ❖ พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างครู, พ่อแม่, ญาติผู้ใหญ่, ซึ่งอาจได้รับคำแนะนำหรือวิธีการที่ดี เพิ่มเติม
- ❖ เลี่ยงดูแบบรู้จักเข้าใจเหตุผล ไม่ใช่ควบคุมหรือออกคำสั่ง ยึดความพอดีและมีความยืดหยุ่น

ตัวอย่างภาพเด็ก/ภาพแสดงความรู้สึก





รายนามคณะทำงาน



ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์โสภณ	เมฆธน	กรมอนามัย
2. นายแพทย์สมศักดิ์	ภัทรกุลวณิชย์	กรมอนามัย
3. แพทย์หญิงนิพรรณพร	วรมงคล	กรมอนามัย
4. แพทย์หญิงพรรณพิมล	หล่อตระกูล	กรมสุขภาพจิต



คณะทำงานจัดทำต้นฉบับ

กรมอนามัย

1. นางสาวสุขจริง	ว่องเดชากุล
2. นางประภาภรณ์	จิงพานิช
3. นางอิสริย์	เจตน์ประยูกต์
4. นางบุญชอบ	เกษโกวิท
5. นางสาวพัชรีวรรณ	เจนสาริกรณ์
6. นางสาวพรณิชา	สุนหัตถ์ธรส
7. นางแห่งน้อย	ฐปัทม์
8. นางสาวนิตยา	พรรณนาภพ
9. นางรำไพ	เกียรติอดิสร
10. นางพรรณิ	ไพบูลย์
11. นางสมจิต	ยาใจ

กรมสุขภาพจิต

1. นางวนิดา	ชนินทุททวงศ์
2. นางพรพิมล	ธีรนนท์
3. นางนิรมัย	คุ้มรักษา
4. นางสาวรัชดาวรรณ	แดงสุข
5. นางสาวชุติวรรณ	แก้วไสย
6. นางสาวจันทนี	มุ่งเขตกลาง
7. นางสาวอััจฉิมา	ศิริพิบูลย์ผล
8. นางวาสนา	เกษมสุข
9. นางสาวสังเวียน	อํารงวิจนะเมธาวี
10. นางจิรพันธ์	สุทธิปริยญาณนท์
11. นางสาวคัชชาตา	เจริญวงศ์
12. นางสาววรรณ	หนึ่งด้านจาก
13. นางสาวเปี่ยมทิพย์	แก้วพวง
14. นางสาวธนกร	เพชรเศรษฐ์

ภาคผนวก



ตัวอย่างกิจกรรมแบ่งกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1

- ❖ แบ่งกลุ่มง่ายๆ โดยวิธีนับเลข โดยให้สมาชิกกลุ่มนับเลข 1,2,3,.....จนเท่ากับจำนวนกลุ่มที่ต้องการแบ่ง
- ❖ ให้สมาชิกที่นับเลขเหมือนกันรวมกลุ่มกัน เช่น คนที่นับเลข 1 รวมกลุ่มกัน คนที่นับเลข 2 รวมกลุ่มกัน ฯลฯ

กิจกรรมที่ 2

ใช้กิจกรรมชื่อ “ลมเพลมพัด”

- ❖ วิทยากรกำหนดจำนวนกลุ่มที่ต้องการ
- ❖ กำหนดเกณฑ์ว่าจะเรียกสมาชิกกลุ่มเป้าหมายใด เช่น คนติดก๊ีบ/โบ, คนที่นุ่งกางเกง/กระโปรง, คนที่ใส่แหวน/ตุ้มหู/สร้อยฯ แล้วพูดกับสมาชิกกลุ่มว่า “ลมเพลมพัด พัดคนติดก๊ีบมารวมกัน” ถ้าจำนวนคนเกินก็ใช้วิธีคัดออกตามความเหมาะสม ทำจนกว่าจะได้กลุ่มครบตามที่กำหนด

กิจกรรมที่ 3

ใช้กิจกรรมชื่อ “ผึ้งแตกรัง”

- ❖ วิทยากรอธิบายลักษณะของรังผึ้งว่าต้องประกอบด้วย คนทำลักษณะเป็นรัง 2 คน และคนเป็นผึ้ง 1 คน
- ❖ คำสั่งที่ใช้
 1. ผึ้งเปลี่ยนรัง คนเป็นผึ้งต้องวิ่งเปลี่ยนรัง
 2. รังเปลี่ยนผึ้ง คนเป็นรังต้องวิ่งเปลี่ยน
 3. ผึ้งแตกรัง ทั้งผึ้งทั้งรังต้องเปลี่ยนทั้งหมด
 4. วิทยากรสั่งให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามข้อ 1-3 หรือสลับข้อใดก่อนก็ได้
 5. เมื่อต้องการจัดกลุ่มตามที่ต้องการให้สั่งให้มืองค์ประกอบของรังและผึ้งที่มีจำนวนคนเท่ากับจำนวนสมาชิกกลุ่มที่ต้องการ เช่น ถ้าต้องการแบ่งกลุ่มให้มีสมาชิกกลุ่ม 7 คนให้สั่ง 1 รัง ผึ้ง 5 ตัว หรือ 2 รัง ผึ้ง 3 ตัว



คู่มือ

การจัดกิจกรรม

สำหรับพ่อแม่เด็ก อายุ 0-5 ปี