

คู่มือ

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เด็กปฐมวัย

สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง



คู่มือ

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เด็กปฐมวัย

สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง



EQ

EQ

ชื่อหนังสือ : คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง
บรรณาธิการ : พญ.นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2557
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2557 (ฉบับปรับปรุง)
จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
ผลิตโดย : สถาบันราชกุมูล

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ

เด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ จึงสมควรที่จะได้รับการดูแลปกป้องและพัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา มิติทางด้านอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ควรให้ความสำคัญในการพัฒนาและสร้างเสริมให้ดียิ่งขึ้น เพราะถือเป็นรากฐานของชีวิต ที่จะทำให้เด็กในวันนี้ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สถาบันหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ได้แก่ ครอบครัว และบุคคลสำคัญที่จะสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ลูก คือ พ่อแม่ ด้วยวิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสมและการเป็นแบบอย่างที่ดี แต่พ่อแม่และผู้ปกครองจำนวนมาก ขาดความรู้ และทักษะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่ลูก หรือมีความเชื่อความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูก ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่ลูก

ด้วยเหตุนี้ สถาบันราชานุกูล จึงได้จัดทำคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองขึ้น เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัย พร้อมทั้งการพัฒนาชุดเทคโนโลยีและองค์ความรู้ด้านการเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์และด้านการอ่านในเด็กปฐมวัย เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองและบุคลากรวิชาชีพนำความรู้นี้ไปสู่การปฏิบัติ อันจะส่งผลให้เด็กไทยของเราเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต และเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อประเทศชาติต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต





คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
• ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)	1
• ความหมาย และองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)	2
• พ่อแม่ คือบุคคลสำคัญในการเสริมสร้างอีคิวลูก	4
การสร้างอีคิวลูกด้วยการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง	5
• วิธีการเลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างอีคิวที่ดี	5
• วิธีการเลี้ยงดูและจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวของลูกแต่ละช่วงวัย	7
ปัญหาพัฒนาการและปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในลูกปฐมวัย	17
• ปัญหาพัฒนาการในลูกปฐมวัย	17
♦ ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ	17
♦ กลุ่มอาการออทิสติก	19
♦ โรควิตกกังวล	21
• ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในลูกปฐมวัย	22
♦ การร้องอาละวาด	22
♦ ปัญหาการกิน	23
♦ พฤติกรรมพูดโกหก	26
♦ พี่น้องอิจฉากัน	28
♦ ปัญหาลูกไม่ยอมไปโรงเรียน	29
♦ การดูตลก	30
บรรณานุกรม	33
คณะผู้จัดทำ	34





ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)

เมื่อลูกน้อยลืมตาดูโลก พ่อแม่ย่อมปรารถนาให้ลูกเติบโตเป็นคนดี มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งคนที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้น จะต้องมั่งทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (ไอคิว) และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการเข้าสังคม มองโลกในแง่ดี มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ และแสวงหาความสุข ความเพลิดเพลินในชีวิตได้อย่างเหมาะสม “ไอคิว” และ “อีคิว” เป็นความฉลาดที่เกื้อหนุนกัน คนที่เชาวน์ปัญญาดี จะสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะช่วยสนับสนุนให้ใช้ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาได้อย่างเต็มที่

ความฉลาดทางอารมณ์ ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก ควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ผ่านวิธีการเลี้ยงดู และการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุ 2 – 5 ปี จะพัฒนาการเรียนรู้ด้านนี้ได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย เช่น การควบคุมอารมณ์ตนเอง การมีวินัย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ทำให้เด็กจำนวนมากเครียด วิตกกังวล โดดเดี่ยว เกรี้ยวกราด ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น นำไปสู่ปัญหาการติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม และปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ดังนั้นการพัฒนาอีคิวตั้งแต่ในวัยเด็ก จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก และยังช่วยป้องกันการใช้ความรุนแรงในสังคมอีกด้วย

การพัฒนาอีคิวในเด็ก พ่อแม่ควรจะแสดงความรัก ความเอาใจใส่และเลี้ยงดูลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่เด็ก เพื่อที่เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)

ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว : Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

อีคิว มีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้ตนเองมีความสุข

แต่ละด้านแบ่งเป็นคุณสมบัติย่อย ๆ รวม 9 ลักษณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เกิดแก่ลูกในวัย 3 – 5 ปี และ 6 – 11 ปี ดังต่อไปนี้



เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3 – 5 ปี		เด็กวัยเรียน อายุ 6 – 11 ปี	
ดี	รู้จักอารมณ์	ดี	ควบคุมอารมณ์
	มีน้ำใจ		ใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
	รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก		ยอมรับผิด
เก่ง	กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้	เก่ง	มุ่งมั่นพยายาม
	ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง		ปรับตัวต่อปัญหา
	กล้าพูดกล้าบอก		กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
สุข	มีความพอใจ	สุข	พอใจในตนเอง
	อบอุ่นใจ		รู้จักปรับใจ
	สนุกสนานร่าเริง		รื่นเริงเบิกบาน

ซึ่งจะเห็นว่าในเด็กวัยแรกเกิด ถึง 5 ปี องค์ประกอบของอิทธิพลที่สำคัญที่พ่อแม่ควรเสริมสร้างให้ลูก มีดังนี้

1. การรู้จักและควบคุมอารมณ์ การส่งเสริมให้ลูกควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นที่การฝึกให้ลูกรู้ว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เพื่อให้ลูกจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เมื่อโตขึ้นจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี การควบคุมตนเอง มี 2 ประการ คือ การควบคุมความอยากได้ อยากมี ไม่ทำตามใจตนเอง และการควบคุมอารมณ์ ลูกควรรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยที่ไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

2. การเรียนรู้ว่าอะไรผิด อะไรถูกและการยอมรับผิด การสอนให้ลูกรู้ว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำ พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตว่าอะไรที่ลูกทำได้และอะไรที่ลูกทำไม่ได้ ควรสอนลูกเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรมีเวลาพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ โดยการตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น



แสดงอารมณ์และความรู้สึก หรือการพูดคุย อบรมสั่งสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม ไปกับการเล่านิทาน การใช้สุภาพและคำพังเพย เป็นต้น ลูกๆ จึงจะสามารถซึมซับ คำสอนเหล่านั้นได้ พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกควบคุมความประพฤติตนเองด้วย การที่ พ่อแม่เป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อลูกโตขึ้นจึงจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองได้ในที่สุด นอกจากนี้ลูกๆ ควรได้รับการฝึกวินัยในเรื่องเหล่านี้ ได้แก่

- **วินัยในกิจวัตรประจำวัน** เช่น การเก็บสิ่งของเข้าที่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

รู้จักกาลเทศะและช่วยเหลือตนเองได้ในเรื่องที่เหมาะสมกับวัย

- **วินัยในการเรียน**

- **วินัยในการควบคุมตนเอง** เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี และอดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้ตามวัยของลูก

3. ความสนุกสนานร่าเริง

ความสุขของลูกเป็นความสุขแบบสนุกสนาน เพลิดเพลิน คือ ความสุขที่เกิดจากการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือการเล่นกับ กลุ่มเพื่อน ลูกที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี

จะเห็นได้ว่า หากลูกได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสมก็จะมีไอคิวและ อีคิวดี ดังนั้นบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมให้ลูกมีไอคิวและอีคิวดี นั่นก็คือ พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กใกล้ชิดดี นั่นเอง

พ่อแม่คือบุคคลสำคัญในการเสริมสร้างอีคิวลูก

พ่อแม่ ถือว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเลี้ยงลูกแต่ละช่วงวัย พ่อแม่ต้องมีความเข้าใจ และมีทักษะในการเลี้ยงดูลูกอย่างถูกต้อง ครอบครัวยังเป็น สถาบันหลักในการสอนและปลูกฝังสิ่งที่ดีงามแก่ลูก การที่พ่อแม่เสริมสร้างอีคิวให้ ลูกจึงเปรียบเสมือนพ่อแม่ได้มอบมรดกให้แก่ลูกที่มีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทอง โดยการสร้างชีวิตให้ลูกได้พบความสำเร็จ และความสุขด้วยตัวของเธอเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง แต่เป็นสิ่งที่พ่อแม่สามารถเสริมสร้างให้ลูกได้ โดยให้ความใกล้ชิดสนิทสนม มีเวลาเพียงพอที่จะอบรมสั่งสอนและ สอนทักษะต่างๆแก่ลูก ที่สำคัญคือพ่อแม่ต้องมีวิธีการที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูลูก แต่ละวัยซึ่งมีความแตกต่างกัน





การสร้างอิคิวลูกรัก ด้วยการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง



การเลี้ยงดูที่เหมาะสมที่จะช่วยเสริมสร้างอิคิวให้แก่ลูก คือ การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ไม่ใช่การควบคุมหรือออกคำสั่ง มีความพอดีและยืดหยุ่น กล่าวคือ ไม่เข้มงวดเกินไปจนลูกกลัว ไม่กล้าทำอะไร หรือปล่อยปละละเลยจนเสียนิสัย

วิธีการเลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างอิคิวที่ดี

วิธีการ	ลูกที่ได้รับการปลูกฝัง	ลูกที่ไม่ได้รับการปลูกฝัง
รักและเอาใจใส่ สร้างสายใยผูกพัน	ลูกจะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์สุขุมหนักแน่น	ลูกจะไม่มี ความผูกพัน และไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาด ความอบอุ่น ขาดความ มั่นคงทางใจ และมีอารมณ์ หวั่นไหวง่าย



วิธีการ	ลูกที่ได้รับการปลูกฝัง	ลูกที่ไม่ได้รับการปลูกฝัง
ให้ลูกมีโอกาสทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง	ลูกจะรู้จักคิด รู้จักทำ มีความรับผิดชอบ และรู้จักพึ่งพาตนเอง	ลูกจะเป็นคนทำอะไรไม่เป็น แก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ ไม่มีความรับผิดชอบและเป็นภาระของพ่อแม่
ฝึกให้ลูกรู้จักรอคอยอดทน และอดกลั้น	ลูกจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งล่อใจ หรือสิ่งที่มาช่วยได้ ตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควรกระทำ และเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคม	ลูกมักจะเอาแต่ใจตัวเอง อารมณ์เสี้ง่าย เครียดง่าย ทุกข์ง่าย ทำใจไม่ได้ ระวังอารมณ์ไม่ได้เมื่อผิดหวัง เสียหน้าหรือไม่ได้ตั้งใจ
เปิดโอกาสให้ลูกรู้จักปรับตัว เผชิญและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง	ลูกจะมีความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ รู้จักพลิกแพลง แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์	ลูกจะไม่มีความพยายาม ไม่อดทน ไม่กระตือรือร้น ท้อถอยง่ายเมื่อเผชิญปัญหา
ให้ลูกมีโอกาสได้เล่นกับผู้อื่น	ลูกจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกยอมรับและแก้ไขความผิดพลาด รู้จักมี อารมณ์ขัน และสนุก เบิกบาน ได้เรียนรู้การเป็นผู้ นำผู้ตามและการร่วมงานกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไปใช้ใน ชีวิตจริง	เมื่อโตขึ้นมักจะเข้าสังคมยาก ไม่รู้จักกฎกติกาของสังคม ไม่รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ขาดความกระฉับกระเฉง ในการทำงาน และการเรียนรู้ชีวิต



วิธีการ	ลูกที่ได้รับการปลุกฝัง	ลูกที่ไม่ได้รับการปลุกฝัง
รู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือ และเข้าใจผู้อื่น	ลูกจะเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	ลูกจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและเข้ากับผู้อื่นได้ยาก

วิธีการเลี้ยงดูและจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวให้แก่ลูกในแต่ละช่วงวัย

ช่วงแรกเกิด – 5 ปี เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาอย่างมาก ลูกจะซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพ่อแม่ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวกหรือลบ จากการที่ลูกได้รับการฝึกฝนให้ทำซ้ำๆ และเห็นแบบอย่างจากพ่อแม่ สิ่งที่ลูกเรียนรู้จะถูกปลุกฝังเป็นนิสัยหรือบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น หากพ่อแม่ต้องการปลุกฝังสิ่งดีงามให้ลูก ทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต การพัฒนาอิคิวเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่ง การวางรากฐานที่ดีในวัยเด็กจะส่งผลต่อการพัฒนาอิคิวที่สมบูรณ์เมื่อลูกเติบโตขึ้น ซึ่งการพัฒนาอิคิวในแต่ละวัยจะแตกต่างกันตามพัฒนาการของลูก ดังนี้



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
วัยแรกเกิด - 1 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ลูกวัยแรกเกิด - 1 ปี จะเรียนรู้จากการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส สนใจวัตถุที่เคลื่อนไหว และสีสดใส มีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าต่างๆ เรียนรู้ในการทรงตัว ทำนั้ง ทำยืน ส่วนพัฒนาการด้านการแสดงออกทางอารมณ์ เด็กวัยนี้จะร้องไห้เสียใจเมื่อหิว ไม่สบาย ถูกแยกจากพ่อแม่ จะยิ้มดีใจเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะโกรธเมื่อถูกแยกจากคนที่รัก หรือไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ทำให้ตนพอใจ และจะรักคนที่ตนเองพอใจและตอบสนองความต้องการของตนเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ การอุ้มอย่างนุ่มนวล โอบกอดและลูบหลังเบาๆ ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข ◆ เมื่อลูกร้องไห้ ควรอุ้มขึ้นมาปลอบทุกครั้ง และค้นหาสาเหตุของการร้องไห้ ◆ หากลูกร้องไห้ เพราะกลัวคนแปลกหน้า ควรอุ้มและปลอบโยนจนลูกสงบ แล้วค่อยๆ หันหน้าลูกให้เห็นว่าไม่มีอะไรที่น่ากลัว ◆ ถ้าลูกอยากทำอะไรด้วยตนเอง เช่น จับขวดนม หยิบของใส่ปาก ตีมนมจากแก้ว ควรปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดพลาดูกบ้าง 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมมองฟ้าคว้าดาว คือการหาปลาตะเพียนหรือโมบายสวยๆ สีสดใสใส่รูปต่างๆ มีเสียงดังกรู๊งกริ๊ง ลูกจะได้ฝึกกล้ามเนื้อและสายตา การหันมองวัตถุในทิศทางต่างๆ และเอื้อมมือจับ จะช่วยให้มือและสายตาประสานสัมพันธ์กันได้ดี ◆ กิจกรรมตุ๊กตาคุยกัน คือการใช้ตุ๊กตาตัวเล็กๆ ที่ลูกชอบสองตัวมาพูดคุยกัน โดยที่แม่ถือตัวหนึ่ง ให้ลูกถือตัวหนึ่ง แล้วแม่ก็เล่านิทานโดยสมมติว่าตุ๊กตาเป็นคนพูด กิจกรรมนี้จะช่วยให้ลูกพัฒนาด้านการพูด การฟัง และพัฒนาสายตาคือจับจ้องสิ่งของ ที่สำคัญลูกรู้สึกอบอุ่นใจและจิตใจแจ่มใสเพราะได้เล่นกับคนที่เขารัก



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> ◆ ถ้าลูกหิวสอนให้ลูกรู้จักรอคอย อดทน อดกลั้น ด้วยวิธีการพูดคุยหรือส่งเสียงให้ลูกรู้ว่า แม่อยู่ใกล้ ๆ และกำลังทำอะไรอยู่ ◆ หาเวลาพูดคุย และหยอกล้อกับลูกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ลูกอารมณ์ดี สนุกสนาน และเติบโตเร็วขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมเก็บของรางวัลแลกบอล วางของหลายชิ้นเรียงบนพื้น รอให้ลูกคลานหรือเดินไปเก็บ แล้วนำมาแลกกับลูกบอลสีสนสไส ซึ่งลูกจะได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ รวมถึงอารมณ์ของลูกจะสนุกสนานร่าเริง
วัย 1 - 2 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ลูกวัย 1 - 2 ปี เป็นวัยที่มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ชอบเล่นเชิงสำรวจและชอบการเลียนแบบ ส่วนพัฒนาการด้านการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อโกรธ จะแสดงออกทางร่างกายอย่างรุนแรง ฟังพอใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ เมื่อลูกโผเข้าหาพ่อแม่ต้องโอบกอดสัมผัสลูก และต้องทำทุกครั้งที่ลูกรู้สึกกลัวหรือตกใจ พร้อมกับปลอบโยนให้ลูกสงบ และสอนให้ลูกเห็นว่าสิ่งที่กลัวนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมสีแป้งมหาสนุก โดยเอาแป้งผสมกับสี ให้ลูกเอามือจุ่มแล้วขีดเขียนไปบนกระดาษ ลูกจะได้รับรู้สัมผัสและพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	เมื่อได้รับคำตอบที่ อยากรู้ กลัวสิ่งที่เกิด จากการจินตนาการ รักและเรียนรู้ที่จะ สร้างความผูกพันกับ คนใกล้ชิด	<ul style="list-style-type: none"> ◆ เปิดโอกาสให้ลูก ได้ช่วยเหลือตนเอง และทำสิ่งต่างๆ ใน ชีวิตประจำวันด้วย ตนเอง ◆ เวลา พ่อ แม่ ทำงานบ้าน ควรให้ ลูกอยู่ใกล้ๆ ลูกจะเริ่ม เลียนแบบและอยาก ช่วยทำ ควรเปิด โอกาสให้ลูกได้ทำ ◆ ถ้าลูกออกฤทธิ์ เกินกว่าเหตุหรือ กรีดร้อง เพื่อให้ได้ ตั้งใจ พ่อแม่ควร ดึงความสนใจของ ลูก ไปยัง สิ่งอื่น หรือต้องเพิกเฉยต่อ เสียงร้องนั้น ◆ ไม่ควรหลอก หรือขู่ให้ลูกกลัว เพราะจะทำให้ลูก กลัวอะไรผิดๆ ไม่มี เหตุผล จะทำให้ลูก เกิดความรู้สึกลัวฝังใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมกระป๋อง นมที่รัก โดยใช้เชือกผูก กระป๋องนมกับไม้ไผ่ให้ ลูกลากเล่น ◆ กิจกรรมเล่านิทาน โดยใช้ตุ๊กตาหลอดด้าย โดยใช้หลอดด้ายมาทำ เป็นตุ๊กตา แต่ละอันทำ ไม่เสียบบวดหน้าตาทำ เป็นรูปสัตว์ต่างๆ แล้ว คุณแม่เล่าเรื่องราวให้ ลูกจินตนาการไปด้วย กัน ลูกจะได้รับการส่งเสริม และกระตุ้นให้มี จินตนาการ



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> ◆ ช่วงนี้ลูกเริ่มพูดบอกความต้องการ พ่อแม่ควรแสดงความสนใจและพยายามพูดคุยกับลูก บางครั้งอาจสื่อสารกันผ่านการเล่านิทาน ชวนลูกพูดคุยถึงสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวที่พบเห็น 	
<p>วัย 2 - 3 ปี</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ลูกวัย 2 - 3 ปี จะช่างสงสัยเต็มไป ด้วยคำถาม ชอบ ใฝ่ดู สังเกตและเลียนแบบเชิงสำรวจ สนใจฝึกทักษะต่างๆ ชอบทำกิจกรรมซ้ำๆ ชอบขีดเขียนเป็นเส้นยาว วงกลมและตั้งชื่อเส้นที่ขีดเขียนได้ ส่วนพัฒนาการด้านการแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อรู้สึกโกรธจะแสดงออกโดยใช้ท่าทางร่วมกับการพูด กล่าวสิ่งที่เกิด 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ เมื่อมีอารมณ์กลัว โกรธ อิจฉา พ่อแม่ต้องเข้าใจ ใช้คำพูดง่ายๆ ให้ลูกเรียนรู้อารมณ์ของตนเองและปลอดภัยให้สงบลงแล้วจึงอธิบายให้ลูกเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ◆ ลูกอยากทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น แต่มือยังหิบบีบจับสิ่งของได้ไม่มั่นคง บางครั้งอาจทำของเสียหาย “พ่อแม่ควรใจเย็น...อย่ารักสิ่งของมากกว่าลูก” 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมปั้นแป้งโดว์ โดยใช้แป้งโดว์ ดินน้ำมัน หรือดินเหนียว ให้ลูกปั้นเป็นรูปสัตว์ หรือรูปอื่นๆ ตามความคิดอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ของลูก ◆ กิจกรรมทายคำศัพท์ ให้ลูกบอกชื่อคำศัพท์จากบัตรภาพ เพื่อให้ลูกได้รู้จักสิ่งที่อยู่รอบตัวเองมากขึ้น และพัฒนาความสามารถด้านภาษาของลูก



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	จากจินตนาการ มากขึ้น รักและเรียนรู้ที่จะสร้างความผูกพันกับคนนอกบ้าน	<p>ถ้าพ่อแม่ลงโทษลูกจะบั่นทอนความกระตือรือร้นและความตั้งใจ ลูกจะเสียใจ เพราะพ่อแม่ไม่เข้าใจ</p> <p>◆ พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกทำในสิ่งที่ต้องการซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ หากพบอุปสรรคต้องฝึกให้ลูกแก้ปัญหา เมื่อลูกทำสำเร็จจะเกิดภาคภูมิใจ</p> <p>◆ พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเล่นกับเพื่อน เพื่อจะได้เรียนรู้กติกาการเล่น การเข้าสังคม การแบ่งปันของเล่น การลอบโยนและช่วยเหลือเพื่อน และปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม้จะถูกเอาเปรียบหรือถูกรังแกบ้าง</p>	<p>◆ กิจกรรมต่อก้อนไม้ โดยใช้ก้อนไม้หรือกล่องสี่เหลี่ยมที่ไม่ใช่แล้ว มีสีสันหลากหลายนำมาต่อกันเป็นขบวนรถไฟ เป็นตึกสูงตามจินตนาการของลูก และลูกยังได้เรียนรู้เรื่องสีต่างอีกด้วย</p> <p>◆ กิจกรรมโยนบอล โดยใช้ลูกบอลขนาดใหญ่ที่ลูกถนัดมีฉลัดกันโยนสลับกันไปมา</p>



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> ◆ สอนให้ลูกรู้จักผิดถูก ถ้าทำผิดก็ต้องกล่าวบอกพ่อแม่และยอมรับผิด พ่อแม่ต้องสอนสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมให้ลูกรู้ 	
วัย 3 – 5 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ลูกวัย 3 – 5 ปีทำอะไรได้ด้วยตนเองมากขึ้น มักจะใช้พลังงานไปกับการเล่น จะรู้สึกดีที่ได้แสดงออกในสิ่งที่ตนเองต้องการ เต็มใจลองทำสิ่งแปลกใหม่ ส่วนพัฒนาการด้านการแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อรู้สึกโกรธจะแสดงออกโดยการร้องไห้ กระตืบเท้า เมื่อรู้สึกกลัว จะแสดงออก โดยการหลบซ่อน วิงหนີ รักและเรียนรู้ที่จะสร้างความผูกพันกับเพื่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ การปลุกฝังให้ลูกรู้จักการมีน้ำใจช่วยเหลือ และแบ่งปัน <ul style="list-style-type: none"> - แนะนำด้วยความนุ่มนวล ช่วงที่ดีที่สุดคือ ช่วงที่กำลังเล่นของเล่น พ่อแม่ต้องบอกให้ลูกแบ่งให้น้องเล่นด้วย ถ้าลูกไม่ยอม/ให้จัดของเล่นอันอื่นให้น้องเล่นแทน แต่ต้องอยู่ในบริเวณใกล้กัน ลูกจะยอมให้น้องเล่นด้วยความเต็มใจของลูกเอง <ul style="list-style-type: none"> - ชมเชยทันทีเมื่อลูกทำดี ลูกยอมให้น้องเล่นด้วย หรือ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ กิจกรรมเล่นหม้อข้าวหม้อแกง ลูกจะได้เล่นบทบาทสมมติทำกับข้าวขายของสัมพันธ์วัฒนธรรมชาติ พูดคุยและรู้จักการเล่นกับกลุ่มเพื่อน ◆ กิจกรรมบีบฟองน้ำ โดยใช้กะละมัง 2 ใบ และแก้วน้ำ ใช้มือบีบฟองน้ำจากกะละมังไปใส่แก้วน้ำ และให้ลูกเรียนรู้คำว่า “เต็ม พอสิ้น” และเป็นการฝึกการทำงานประสานกันของสายตาและมือหลังจากเล่นเสร็จฝึกให้ลูกรู้จักการเก็บอุปกรณ์



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	<p>อัจฉริยภาพ อายากรู้อยากเห็นมากขึ้น</p>	<p>ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปลูกฝังนิสัยการแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น โดยพ่อแม่ควรสร้างประสบการณ์ให้กับลูก เช่น เอาขนมไปแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน ให้ลูกช่วยเหลือหยิบของให้บ้างขณะที่พ่อแม่ทำงานบ้าน พาลูกไปทำบุญบ่อย ๆ เป็นต้น - ถ้าพบว่าลูกไม่ค่อยมีน้ำใจ พ่อแม่อาจใช้เกมในการกระตุ้นให้ลูกรู้จักมีน้ำใจหรือใช้นิทานเป็นสื่อในการสอนให้ลูกรู้จักเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น 	<p>◆ กิจกรรมเล่านิทาน</p> <p>พ่อแม่ควรเลือกนิทานที่เหมาะสมกับวัยลูก ซึ่งลูกวัยนี้ควรเป็นนิทานที่มีภาพประกอบและมีรายละเอียดไม่มากนัก สีสดใสน่าสนใจ รูปเล่มอาจมีขนาดใหญ่พอที่ลูกจับได้ ทำด้วยกระดาษหนา การเล่าควรทำน้ำเสียงให้น่าสนใจ ทำเสียงสูงต่ำตามอารมณ์ในนิทาน ใช้สีหน้าท่าทางตามตัวละคร เปิดโอกาสให้ลูกตอบคำถามและซักถาม กระตุ้นให้ลูกมีส่วนร่วม ให้แรงเสริมโดยใช้คำชมเชย ปรบมือหรือโอบกอดเป็นรางวัล เมื่อลูกให้ความร่วมมือ นอกจากนี้อาจใช้อุปกรณ์หรือเสียงเพลงประกอบท่าทางในการเล่านิทานด้วยเพื่อดึงดูดความสนใจของลูก</p>



ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		<p>◆ การฝึกให้ลูกรู้จักถูกผิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตให้ลูกรู้ว่าอะไรที่ทำได้ และอะไรที่ทำได้ไม่ได้ ในเรื่องง่ายๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน และสอดแทรกคำสั่งสอนจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อลูกพบว่าเพื่อนพูดคำหยาบ ควรถามลูกว่ารู้สึกอย่างไร และบอกลูกให้รู้ว่าเป็นการกระทำที่คนอื่นไม่ชอบ - เมื่อลูกไม่ทำตามในสิ่งที่เหมาะสมไม่ควรใช้เหตุผลยืดเยื้อ เพราะลูกยังไม่มีความสามารถ ในการทำความเข้าใจได้ ควรใช้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ และควบคุมโดยการจับแยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น 	





ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่

อย่าลืมเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก ดังคำกล่าว
“ลูกไม่หล่นไม่ไกลต้น” พ่อแม่คือบุคคลสำคัญของลูก
การพูดและการกระทำของพ่อแม่
จะเป็นตัวถ่ายทอดความคิดและค่านิยมทุกอย่างไปสู่ลูก

อย่าใช้โทรศัพท์ ทีวีโอเกมและคอมพิวเตอร์เป็น
ที่เลี้ยงหรือเป็นเพื่อนเล่นของลูก เพราะสิ่งเหล่านี้มัก
เป็นตัวกระตุ้นให้เด็กไม่สนใจสิ่งรอบข้าง
ไม่รู้จักแยกแยะชีวิตประจำวันและขาดวินัย

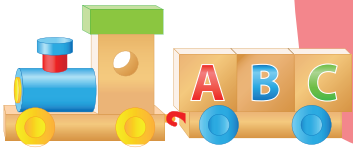
อย่าปกป้องลูกมากเกินไป เช่น ตามใจลูกทุกอย่าง
ไม่让孩子แก้ปัญหาด้วยตัวเอง จะทำให้ลูกขาดความอดทน
เรียนรู้ที่จะเรียกร้องจากพ่อแม่ และกลายเป็น
คนปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก

อย่าลืมตอบคำถามลูก เพราะการตอบคำถาม
ของพ่อแม่จะกระตุ้นให้เด็กอยากรู้อะไรต่าง ๆ
จะทำให้เด็กอยากเรียนรู้ กล้าคิดกล้าทำ





ปัญหาพัฒนาการและ ปัญหาพฤติกรรม ที่พบบ่อยในลูกปฐมวัย



พ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่ได้สัมผัสและคุ้นเคยกับลูกมากที่สุด สำหรับเด็กปฐมวัย พ่อแม่จึงเป็นบุคคลสำคัญที่ใกล้ชิดและใช้เวลากับลูกมากกว่าบุคคลอื่น พ่อแม่จึงมักเป็นคนแรกที่สังเกตเห็นพัฒนาการและพฤติกรรมที่ผิดปกติของลูก จึงควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา

ปัญหาพัฒนาการในลูกปฐมวัย

ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ	คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง
ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ เป็นภาวะที่มีพัฒนาล่าช้ากว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน อาจมีพัฒนาการล่าช้าในด้านการเคลื่อนไหวการใช้มือหยิบจับสิ่งของ ความเข้าใจภาษา การพูด สื่อความหมาย หรือด้านการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสอนลูก พ่อแม่ต้องใช้หลักการสอนแบบซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม บรรยากาศการสอนที่ผ่อนคลาย และสอนให้เป็นกิจวัตรประจำวัน 2. สอนทีละขั้นตอนจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ไกลตัว หรือจากง่ายไปหายาก 3. สอนโดยให้ปฏิบัติจริง 4. สอนสิ่งที่มีความหมายจริง ๆ



ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ	คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง
<p>ช่วยเหลือตนเองและสังคม เป็นต้น</p> <p>อาการที่พ่อแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ : ลูกพัฒนาการล่าช้า พูดช้า มีปัญหาการเรียนรู้ มีปัญหาพฤติกรรมร่วมด้วย</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. สอนโดยใช้ของจริง หรืออุปกรณ์ประกอบทุกครั้ง 6. ต้องใช้เวลา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง 7. การสอนต้องให้ลูกมีแรงจูงใจ อยากเรียน โดยให้แรงเสริมทั้งทางบวกและทางลบ 8. ต้องคำนึงถึงความพร้อมของลูก 9. ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด 10. พาลูกไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและให้การช่วยเหลือเพิ่มเติม



กลุ่มอาการออทิสติก	คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง
<p>กลุ่มอาการออทิสติก เป็นกลุ่มที่มีความผิดปกติ 3 ด้าน ได้แก่</p> <p>1. ความผิดปกติของพัฒนาการด้านสังคม</p> <p>ในขวบปีแรก ลูกจะไม่จ้องหน้าแม่หรือผู้เลี้ยงดู ไม่มองหน้าสบตา อายุ 2-3 ปี ลูกจะไม่สามารถแสดง ความสนใจร่วมกับผู้อื่น เช่น ไม่สนใจเมื่อชี้ชวนให้ดูบางสิ่ง หรือไม่มองตาม ไม่อวดของหรือนำของมาให้พ่อแม่ดู ไม่เลียนแบบท่าทางของผู้อื่น เล่นของเล่นไม่แสดง ความวิตกกังวล เมื่อต้องแยกจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่กลัวคนแปลกหน้า เมื่อเข้าอนุบาล ไม่สนใจเข้าหาเพื่อนในวัยเดียวกัน หรือเล่นกับเพื่อนไม่เป็น บางคนจะเล่นกับเพื่อนเฉพาะในเรื่องที่ตนเองสนใจเท่านั้น</p>	<p>1. พัฒนาทักษะทางสังคม โดยฝึกผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ฝึกให้ลูกรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัว และเปิดโอกาสให้ลูกได้เล่นร่วมกับคนอื่น</p>



กลุ่มอาการออทิสติก	คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง
<p>2. ความผิดปกติของการสื่อความหมาย ในขวบปีแรกลูกไม่ค่อยส่งเสียงอ้อแอ้ เมื่อพูดคุยด้วย เมื่ออายุ 2 – 3 ปี ลูกยังไม่สามารถพูดคำที่สื่อความหมายได้ เมื่อต้องการสิ่งใดจะใช้วิธีจับมือผู้อื่นไปทำ บางคนสามารถพูดได้ แต่พูดเป็นภาษาที่ฟังแล้วไม่เข้าใจ หรือพูดได้แต่ไม่สามารถใช้คำที่เหมาะสมในการพูดสื่อความหมายหรือสนทนาได้</p> <p>3. มีพฤติกรรม ความสนใจ และการกระทำซ้ำๆ พฤติกรรมนี้จะสังเกตได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อลูกเข้าสู่วัยเตาะแตะ เช่น พฤติกรรมสะบัดมือ เดินเขย่งเท้า หมุนตัว หรือลูกบางคนจะชอบมองสิ่งของที่กำลังหมุน ชอบมองสิ่งต่างๆ ด้วยการเหล่สายตามอง ชอบเอาของเล่นหรือของใช้มาเรียงเป็นแถว ปรับตัวต่อสิ่งใหม่ได้ยาก</p> <p>อาการที่พ่อแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์: ลูกพูดช้า ไม่สบตา มีพฤติกรรมซ้ำๆ ปรับตัวยาก</p>	<p>2. พัฒนาทักษะการสื่อสาร โดยสอนลูกให้พูดที่บ้านแบบตัวต่อตัว และฝึกตามธรรมชาติไปในชีวิตประจำวัน หากลูกพูดไม่ได้อาจใช้วิธีการสอนด้วยรูปภาพ</p> <p>3. การปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จับมือให้ทำและจับมือให้หยุดทำ - ให้รางวัล เมื่อทำพฤติกรรมที่เราต้องการ - ไม่สนใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ลูกทำโดยพฤติกรรมนี้ต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวลูกและคนอื่น - เบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อให้ลูกหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม - เริ่มฝึกทีละน้อย ๆ เนื่องจากลูกออทิสติกมักมีปัญหาการปรับตัวต่อสิ่งใหม่ ๆ การปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมของลูกต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไปและจัดการทีละปัญหา



โรคสมาธิสั้น	คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง
<p>เป็นความผิดปกติด้านพฤติกรรม ซึ่งจะมีลักษณะสำคัญ 3 ข้อ คือ</p> <p>1. ขาดสมาธิ ลูกไม่สามารถจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ลูกปฏิเสธที่จะทำกิจกรรมเหล่านี้หรือวอกแวกง่าย ร่วมกับมีอาการหลงลืมง่ายและทำของหายบ่อย</p> <p>2. ขน อยู่ไม่นิ่ง มักจะยุกยิก ชอบเล่นแรงๆ ชอบวิ่งมากกว่าเดิน บางคนชนมากจนหกล้มหรือตกจากที่สูงบ่อยๆ</p> <p>3. หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ ลูกไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ต้องได้รับสิ่งที่ต้องการทันที</p> <p>อาการที่พ่อแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ : ลูกชนมาก จนส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น หรือส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำรงชีวิตประจำวัน</p>	<ol style="list-style-type: none"> จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เป็นระเบียบแบบแผน และกำหนดเวลาชัดเจนสำหรับทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อจะพูดหรือสั่งงาน ให้ทำในขณะที่ลูกตั้งใจฟัง โดยเรียกให้ลูกหันมามองหน้าสบตาขณะพูดด้วย ใช้คำพูดที่สั้น กระชับและชัดเจน หากเรียกแล้ว ลูกไม่หันมาให้ความสนใจ ให้เดินเข้าไปแตะตัวลูกเบาๆ เพื่อเรียกให้ลูกสนใจก่อน ไม่ควรใช้วิธีการพูดบ่น ตะโกนให้ลูกหันมาสนใจ หากต้องการให้ลูกทำกิจกรรมอื่นขณะที่ลูกกำลังเล่น ควรบอกลูกล่วงหน้า หากลูกมีพฤติกรรมรบกวน ก่อความวุ่นวาย ควรใช้วิธีการพูดเตือนให้รู้ตัว เบี่ยงเบนความสนใจให้ไปทำกิจกรรมอย่างอื่น หากลูกยังไม่หยุด ควรแยกลูกให้ไปอยู่มุมสงบตามลำพัง เพื่อสงบอารมณ์ตนเอง ใช้ทำที่ที่สงบและเอาจริงเอาจังในการจัดการลูกเมื่อลูกทำผิด ในการลงโทษควรกระทำด้วยวิธีที่ไม่รุนแรง หากปรับพฤติกรรมแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรพาลูกไปพบแพทย์



ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในลูกปฐมวัย

การร้องอาละวาด

หมายถึง พฤติกรรมแสดงความไม่พอใจ เช่น กรีดร้อง ตะโกน กระที่บเท้า นอนดิ้นกับพื้น ฟาดแขนขา จนถึงทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เพื่อระบายความโกรธหรือความคับข้องใจ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ควบคุมได้ยากในลูกเล็ก เป็นพัฒนาการปกติที่พบได้ตั้งแต่อายุ 12-18 เดือน **พบบ่อยในช่วงอายุ 2-3 ปี** และจะค่อยๆ ลดลงจนหายไปในเมื่ออายุ 4 ปี เมื่อลูกสามารถควบคุมความรู้สึกได้ดีขึ้นและสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตัวเองได้มากขึ้น

ลักษณะการร้องอาละวาดที่เป็นปัญหา ได้แก่

- การร้องอาละวาดในลูกอายุน้อยกว่า 12 เดือน หรือมากกว่า 48 เดือน
- การร้องอาละวาดที่เกิดนานกว่า 15 นาที มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- การร้องอาละวาดที่รุนแรง มีการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
- มีปัญหาพฤติกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น ปัญหาการกิน ปัญหาการนอน พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น
- ลูกมีอารมณ์หงุดหงิดตลอดเวลา แม้ว่อยู่ในช่วงที่ไม่มีกรร้องอาละวาด
- พ่อแม่ไม่สามารถจัดการกับการร้องอาละวาดได้ เริ่มมีปัญหความสัมพันธ์ในครอบครัว

การป้องกันการร้องอาละวาด

- ◆ กำหนดขอบเขตของสิ่งที่ทำได้หรือทำไม่ได้ให้ชัดเจน โดยให้เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของลูก
- ◆ ทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลาโดยเฉพาะการกินและการนอน หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในเวลาใกล้เคียงกับการกินหรือการนอน
- ◆ การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมบางอย่างให้กับลูก เช่น ให้เลิกเล่นและเข้านอนควรใช้เวลาและบอกลูกล่วงหน้า
- ◆ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้ลูกหงุดหงิด



- ◆ สอนให้ลูกใช้คำพูดแสดงความรู้สึกหรือความต้องการแทนการแสดงออกทางกาย
- ◆ เปิดโอกาสให้ลูกเลือกบ้าง และตัวเลือกนั้นพ่อแม่ต้องยอมรับได้
- ◆ พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ ไม่ควรตะโกนหรือโต้เถียงต่อหน้าลูก การตีลูกจะทำให้การร้องอาละวาดเป็นมากขึ้น และยังเป็นการสอนลูกว่าการทำร้ายร่างกายเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ ควรให้ความสนใจทางบวกแก่ลูกอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางการแก้ไขขณะเกิดการร้องอาละวาด

- ◆ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรนั่งสงบ ไม่ควรตะโกนหรือแสดงอาการโกรธให้ลูกเห็น
- ◆ อาจใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจในช่วงแรก แต่ถ้าไม่ได้ผล ควรนั่งเฉย ยืนอยู่ห่างๆ โดยไม่ต้องพูดอะไรจนกว่าลูกจะสงบ หากพ่อแม่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ควรออกไปจากบริเวณนั้นจนกว่าลูกจะสงบ
- ◆ หากลูกทำร้ายตนเอง คนอื่นหรือข้าวของ ให้จับลูกออกมาจากบริเวณนั้น กอดหรือจับมือลูกไว้จนกว่าลูกจะสงบ
- ◆ เมื่อลูกสงบแล้วให้เข้าไปคุยกับลูกตามปกติ หากเป็นเด็กโตอาจพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขต่อไป
- ◆ หากลูกร้องเพราะไม่ต้องการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น ไม่อยากเข้านอน ก็ควรยืนยันให้ลูกทำ แม้ว่าจะยังร้องอยู่เพราะหากยืดเวลาการนอนออกไป ลูกจะเรียนรู้ว่าการร้องอาละวาดสามารถยืดเวลาการทำกิจกรรมที่ไม่ต้องการออกไปได้
- ◆ ไม่ควรลงโทษรุนแรงหรือยอมให้ในสิ่งที่ลูกต้องการเสมอเมื่อลูกร้องอาละวาด

ปัญหาการกิน

การกินอาหารสำหรับลูก คือการให้สารอาหารแก่ลูกเพื่อให้ลูกมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่สมวัย ลูกควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สำหรับลูกที่มีปัญหาการกิน เช่น ปัญหาลูกกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว ฯลฯ เป็นปัญหาที่พบบ่อย หากพ่อแม่แก้ไขปัญหานี้ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก หรือปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ



ตามมา ดังนั้น พ่อแม่ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการกินของลูกแต่ละช่วงวัย พร้อมกับการฝึกฝนให้มีระเบียบวินัยในการกินอาหาร ในลูกอายุ 12 – 36 เดือน จะเริ่มกินอาหารที่มีลักษณะของเนื้ออาหารที่ต่างกันได้มากขึ้น หลังอายุ 36 เดือน ลูกจะกินอาหารแข็งได้เหมือนผู้ใหญ่ พ่อแม่ต้องให้อาหารชนิดใหม่ แก่ลูกซ้ำ ๆ อย่างน้อย 8 – 10 ครั้ง ก่อนที่จะบอกว่าลูกยอมรับหรือปฏิเสธอาหารชนิดนั้น ให้อาหารหลัก 3 มื้อและอาหารว่าง 2 มื้อในแต่ละวัน และสอนวิธีการกินอาหารเพื่อให้ลูกกินอาหารด้วยตนเอง เช่น วิธีการจับช้อน การตักน้ำจากแก้ว เป็นต้น

การป้องกันปัญหาการกิน

ปัญหาการกินสามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกให้ลูกมีสุขนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่แรก โดยฝึกฝนให้ลูกมีระเบียบวินัย ให้ลูกช่วยเหลือตัวเองให้มากขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย และรับผิดชอบในการกินอาหารของตนเอง พ่อแม่สามารถแนะนำตั้งแต่ลูกอายุ 15-18 เดือน ดังนี้

- 1) จัดเวลาอาหารให้สมาชิกทุกคนในบ้านนั่งร่วมโต๊ะพร้อมกัน ไม่เปิดโทรทัศน์ระหว่างมื้ออาหาร
- 2) กำหนดเวลาการกินอาหารไม่ให้นานเกินไป ไม่ควรกิน 30 นาที
- 3) กำหนดกฎเกณฑ์สำหรับมื้ออาหารให้ลูกปฏิบัติ เช่น นั่งอยู่บนเก้าอี้จนอิมใช้ช้อนตักอาหาร ห้ามบ้วนอาหาร เป็นต้น
- 4) บอกลูกให้ทราบกฎเกณฑ์ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลทุกครั้ง que เริ่มมื้ออาหาร จนกว่าลูกจะสามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ
- 5) ตักอาหารให้ลูกในปริมาณแต่น้อยที่ลูกจะกินได้หมด แล้วค่อยตักเติมใหม่หลังจากกินหมด แต่อย่าบังคับให้ลูกต้องกินให้หมดจาน
- 6) ให้ลูกมีส่วนร่วมในการสนทนาด้วย เวลาอาหารควรเป็นเวลา that พูดแต่เรื่องดี ๆ พูดชื่นชมลูกถึงความดีที่เขาได้ทำ ต้องระวังที่จะไม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือตำหนิลูกในขณะที่กินอาหาร



- 7) ชมลูกเมื่อปฏิบัติได้ตามกฎที่ตั้งไว้
- 8) เมื่อลูกไม่ปฏิบัติตามกฎ เตือนให้ลูกแก้ไข แต่ถ้ายังคงฝ่าฝืนกฎเป็นครั้งที่3 อาจใช้วิธีแยกลูกไปอยู่ตามลำพังโดยไม่ให้ความสนใจเป็นเวลาชั่วขณะ
- 9) เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้เก็บโต๊ะอาหารโดยไม่ต้องสนใจว่าลูกจะกินหมดแล้วหรือไม่ ไม่ต้องพูดอะไรอื่นอีกนอกจากบอกว่าหมดเวลาแล้ว
- 10) ถ้าลูกกินไม่หมด ไม่มีการให้อาหารหรือของว่างอื่นใดนอกจากน้ำเปล่าก่อน จะถึงมือถัดไป
- 11) ถึงแม้ว่าลูกจะกินได้ตามปกติ ก็ควรกำหนดอาหารว่างไม่ให้มีมากเกินไป เพราะถ้าลูกกินอาหารเหล่านี้มากเกินไป ก็จะไม่หิวเมื่อถึงเวลาอาหาร อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารกินเล่นแต่ไม่มีประโยชน์
- 12) ถ้าลูกปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องบอกกฎเกณฑ์ลูกอีกต่อไป แต่วิธีที่จะทบทวนไม่ให้ลูกลืมกฎก็คือการชมเป็นระยะๆ เมื่อลูกทำได้ตามกฎนั้น ๆ

ปัญหาการกินที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข

1. การปฏิเสธอาหาร

ปัญหานี้เป็นปัญหาการกินที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งจะเห็นได้ตั้งแต่อายุ 1 ปี และจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้าขวบปีที่สอง ซึ่งเป็นระยะที่ลูกกำลังพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดยการต่อต้านผู้ใหญ่ และสนใจเรื่องการกินอาหารน้อยลง ลูกจะกินช้า เคี้ยวช้า หรืออมอาหารไว้ในปากนานๆ จนถึงกับร้องให้อาละวาดไม่ยอมกิน บ้วนทิ้งหรืออาเจียนอาหารที่กินเข้าไปแล้วออกมา ส่วนใหญ่ลูกที่มีปัญหานี้มักจะมีน้ำหนักรวมและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ และได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน หากลูกเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์หรือได้รับอาหารปริมาณน้อยกว่าปกติ พ่อแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อประเมินหาสาเหตุทางกายเพิ่มเติม



แนวทางแก้ไขปัญหา

1. พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรับผิดชอบการกินอาหารของตนเอง ไม่แสดงความเดือดร้อนต่อการกินอาหารของลูกมากนัก แต่พ่อแม่จะมีหน้าที่จัดเตรียมอาหารไว้ให้และฝึกวินัยการกินอาหารตามคำแนะนำของพ่อแม่
2. พ่อแม่ต้องใช้ความอดทนและเอาจริงเอาจังในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
3. ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร
4. ให้อาหารปริมาณน้อย ชมเชยถ้าลูกกินหมด หลีกเลี่ยงการตำหนิเมื่อลูกกินไม่หมด

2. เลือกกิน

ลูกจะมีการเจริญเติบโตปกติ แต่เลือกไม่กินอาหารบางอย่างที่พ่อแม่เห็นว่าควรกิน เช่น ไม่กินผัก

แนวทางแก้ไขปัญหา

1. หลีกเลี่ยงการบังคับลูก เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ทำให้ลูกเกลียดอาหารชนิดนั้น
2. ควรฝึกให้ลูกค่อยๆ คำนึงกับอาหารชนิดนั้น โดยดัดแปลงอาหารนั้นในรูปแบบต่างๆ หรือจัดอาหารนั้นๆ บนโต๊ะอาหารบ่อย ๆ แล้วค่อยๆ ชวนลูกให้ลองกินทีละน้อยโดยไม่บังคับ
3. พ่อแม่ควรทำเป็นแบบอย่าง โดยกินอาหารนั้นด้วยท่าทีที่แสดงความชอบ

พฤติกรรมพูดโกหก

ลูกในช่วงอายุ 3-5 ปี จะพัฒนาการด้านภาษาได้อย่างรวดเร็วและมีจินตนาการมากขึ้น ทำให้ลูกมักพูดหรือเล่าเรื่องเกินจริง ลูกจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มักมีพฤติกรรมพูดปฏิเสธบ่อยครั้งเมื่อผู้ใหญ่ซักถาม ลักษณะการพูดปฏิเสธของลูกใน



ช่วงอายุนี้ อาจพูดเรื่องที่เกินเลยความเป็นจริง แต่ไม่ถือว่าเป็นการพูดโกหกพ่อแม่จะลดพฤติกรรมการพูดโกหกของลูกได้ โดยหลีกเลี่ยงการพูดโกหกและแก้ไขสาเหตุที่ทำให้ลูกพูดโกหก ไม่ควรลงโทษรุนแรงเพราะจะทำให้ลูกกลัวและพูดโกหกมากขึ้น การแก้ไขด้วยวิธีนุ่มนวลร่วมกับการปรับพฤติกรรมจะทำให้ลูกเข้าใจ และยอมรับได้ว่าการพูดความจริงนั้นเป็นประโยชน์กับลูก

การปรับพฤติกรรมลูกพูดโกหก

1. พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่พูดโกหก ถ้าพ่อแม่จำเป็นต้องพูดโกหก ควรอธิบายเหตุผลให้ลูกเข้าใจ
2. การตักเตือนให้ลูกยอมรับความจริงต้องคุยกันด้วยเหตุผล หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง เช่น ต่อย หรือทำโทษ เพราะจะทำให้ลูกพูดโกหกมากขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตอว่าหรือถูกทำโทษอีก
3. สอนให้ลูกพูดความจริง รู้จักความซื่อสัตย์ อาจใช้เทคนิคการเล่านิทาน เช่น นิทานเรื่อง “หนูนิดพูดโกหก”
4. สอนให้ลูกรู้ว่า การยอมรับในสิ่งที่ทำ เป็นความกล้าหาญ ขึ้นชมในความกล้าหาญเมื่อลูกยอมรับว่าตนเองพูดโกหก หรือกล้าพูดความจริงเมื่อทำเรื่องผิดพลาด เช่น ลูกทำแจกันแตกแล้วกล้าบอกความจริงกับแม่ แม้จะกลัวถูกตำหนิก็ตาม
5. สอนให้ลูกรู้ว่าการโกหกเป็นเรื่องที่ไม่สามารถยอมรับได้ และพ่อแม่ต้องไม่สร้างทัศนคติที่ไม่ดีกับลูก
6. พ่อแม่ควรตักเตือนทุกครั้งเมื่อลูกพูดโกหก หากไม่ตักเตือน ลูกจะเข้าใจว่าสิ่งที่ลูกพูดโกหกนั้นเป็นเรื่องที่สามารถยอมรับได้

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้การตีสอนบนให้ลูกสารภาพผิด โดยทั่วไปแล้วลูกจะพอใจกับการตีสอนด้วยเหตุผลยุติธรรม ไม่ใช่วิธีก้าวร้าวและเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน



พี่น้องอิจฉากัน

ปัญหาพี่น้องอิจฉากันมักเริ่มก่อนหรือหลังจากมีน้องไม่นาน มักจะคงอยู่ตลอดช่วงวัยเด็กและสามารถคงอยู่ได้จนถึงวัยผู้ใหญ่

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ได้แก่ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ บุคลิกภาพของเด็กและพ่อแม่ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้อิจฉากัน

1. เตรียมพี่ให้มีความรู้สึกที่ดีในการจะมีน้อง : ชี้ให้พี่เห็นความน่ารักของเด็กเล็กๆ ระหว่างที่แม่ท้อง ควรบอกลูกว่าแม่กำลังจะมีน้องให้เขาแล้ว พูดให้เห็นประโยชน์ของการมีน้อง ไม่เอาน้องมาชู้ลูกให้ประทุติติ อย่าทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีกับน้อง เช่น จะรักน้องมากกว่า ถ้าพี่ทำตัวไม่ดี ถ้าดีอมากจะไม่มีใครรัก จะเป็นหมาหัวเน่า เขาจะรักน้องกันหมด
2. หลังคลอดควรให้ลูกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของน้องด้วย : ให้มาเยี่ยมแม่และน้อง ให้พี่มีโอกาสช่วยดูแลน้องบ้าง
3. ให้บทบาทกับพี่ให้รู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง : ภูมิใจในความเป็นพี่ ให้คำชมเชยพี่ที่ช่วยดูแลน้อง
4. ให้ความสนใจเอาใจใส่พี่เท่าเดิม : ให้ความสนใจกับพี่ควบคู่กับการให้ความสนใจน้อง ไม่ควรทุ่มเทเวลาเอาใจใส่แต่น้องคนเดียว
5. ไม่พูดเปรียบเทียบคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง
6. อย่าเน้นจุดเด่นลูกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ
7. พ่อแม่ทุกคนรักลูกเท่ากันอย่างจริงใจ



ปัญหาลูกไม่ยอมไปโรงเรียน

ปัญหาลูกไม่ยอมไปโรงเรียนเป็นปัญหาที่อาจพบได้ในเด็กปกติ ครอบครัวจะมีความเครียดจากการปรับตัว เนื่องจากการจะนำลูกกลับไปโรงเรียนจะยากขึ้นเรื่อยๆ หากหยุดเรียนไปนาน มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของลูก ทำให้ไม่ยอมไปโรงเรียนหรือไปเรียนหนังสือไม่ได้ ปัญหานี้พบบ่อยในเด็กวัยอนุบาลอายุ 3 – 4 ปี

สาเหตุ

1. ตัวลูก : มีความเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป วิตกกังวลจากผู้เลี้ยงดู (ซึ่งปกติพบในเด็กเล็ก 9 เดือน- 2 ปี ก่อนเข้าอนุบาล) ซึ่งเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ความกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน โรคทางจิตเวชที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เช่น โรควิตกกังวล บกพร่องทางการเรียนรู้ และกลุ่มอาการออทิสติก นอกจากนี้ พื้นอารมณ์ของลูก ก็มีผลต่อการปรับตัวของลูกด้วย
2. จากครอบครัว : ลักษณะการเลี้ยงดูที่เอาใจและปกป้องลูกมากเกินไป ความตึงเครียดในครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน การมีน้องใหม่ และความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว
3. การได้รับผลพลอยได้จากการไม่ไปโรงเรียน : เช่น ได้หยุดดูทีวี ไม่ต้องส่งการบ้าน
4. โรงเรียน : คุณครูเพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ความตึงเครียด เช่น ใกล้สอบ

เมื่อลูกไม่ยอมไปโรงเรียน พ่อแม่ควรทำอย่างไร

1. ตั้งสติ อย่าตำหนิลูก ควรพูดคุยสอบถามอาการเพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นและหาแนวทางช่วยเหลือลูก
2. หากมีอาการเจ็บป่วยทางกาย อาจต้องพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย อย่าตำหนิลูกว่าแกล้งป่วยหรือแกล้งทำ ควรพูดคุยกับลูกเพื่อสร้างความมั่นใจและแสดงท่าทีที่เข้าใจและยอมรับ



- กำหนดกติกาแบบเดียวกับวันที่ไปโรงเรียน ความรับผิดชอบเรื่องการบ้าน
- ติดต่อขอข้อมูลและความร่วมมือจากคุณครูเรื่องการกลับไปเรียน การช่วยเหลือลูกที่โรงเรียนและการบ้าน
- หากไม่ได้ผลควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อประเมินหาสาเหตุของปัญหา เพื่อวางแผนช่วยเหลือลูกโดยเร็ว

การดูตัว

การดูตัวเป็นพฤติกรรมที่พบได้ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาเมื่อมีอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ วัยทารก ก่อนวัยเรียน และอาจมีต่อเนื่องจนถึงวัยเรียน ส่วนใหญ่หลังอายุ 2 - 4 ปี ลูกมักจะค่อย ๆ เลิกดูตัวไปเอง แต่บางคนอาจดูตัวต่อไปอีกระยะหนึ่งซึ่งมักจะดูเฉพาะก่อนนอนไปจนอายุ 4 - 6 ปี การดูตัวในลูกอายุน้อยกว่า 4 ปี ไม่จำเป็นต้องรักษาหากไม่มีผลกระทบในด้านต่างๆ เพราะลูกสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้และเลิกดูตัวไปได้ในที่สุด การดูตัวจะเป็นปัญหาที่ต่อเมื่อทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกาย พัฒนาการ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความนับถือตนเอง ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

สาเหตุ

- พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ เด็กวัยทารกอายุประมาณ 4 - 6 สัปดาห์ เอามือเข้าปากโดยบังเอิญ แล้วเรียนรู้ว่าดูตัวซ้ำอีกทำให้มีความสุข มีความพอใจ และเพลิดเพลิน จึงทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว
- เด็กดูตัวเพื่อกระตุ้นตนเอง เมื่อรู้สึกเบื่อ อยู่คนเดียว ถูกทอดทิ้ง หรือไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสมจากผู้เลี้ยงดู
- เด็กดูตัวเพื่อเป็นการปลอบตนเอง เมื่อไม่สุขสบายกาย เช่น หิว ง่วง หรือป่วย เมื่อไม่สบายใจหรือมีความเครียด ความกังวล เช่น การเข้าโรงเรียน การย้ายที่อยู่ การมีน้อง



ผลกระทบ

1. ปัญหาเกี่ยวกับช่องปากและฟัน เช่น การสบฟัน การบาดเจ็บของเยื่อช่องปาก รูปหน้าผิดปกติ
2. ปัญหาเกี่ยวกับนิ้วมือและเล็บ เช่น การติดเชื้อมือ นิ้วมิดรูป
3. ปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์ โดนเพื่อนล้อ โดนพ่อแม่ตำหนิหรือลงโทษ

การช่วยเหลือ

เป้าหมายของการช่วยเหลือ คือ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางทันตกรรมและผลกระทบทางจิตสังคม ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

1. พ่อแม่ควรทราบว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมปกติตามวัย และจะหายไปเมื่อโตขึ้น
2. พ่อแม่ไม่ควรสอน ไม่เตือน ไม่ดุ หรือไม่ทำโทษลูกเรื่องการดูดนิ้ว
3. ไม่ให้ความสนใจเมื่อลูกดูดนิ้ว เมื่อลูกดูดนิ้วให้เบี่ยงเบนความสนใจไปสู่การทำกิจกรรมอื่น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องใช้มือ เช่น ช่วยถือของ ช่วยหยิบของ หรืออาจจะเป็นกิจกรรมขีด ๆ เขียน ๆ
4. ชื่นชมเมื่อลูกไม่ดูดนิ้ว
5. อย่าปล่อยให้ลูกอยู่คนเดียว ควรหากิจกรรมให้ลูกทำ เมื่อลูกรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินแล้ว ลูกก็จะลืมเรื่องการดูดนิ้วไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นนอกจากจะช่วยลดพฤติกรรมการดูดนิ้วแล้ว ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้วย กิจกรรมที่ให้ลูกทำได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย การวาดรูป ระบายสี การปั้นดินน้ำมัน การพูดคุย การเล่านิทาน การเล่น และอาจชวนลูกมาช่วยงานบ้านง่าย ๆ แล้วให้คำชมเป็นรางวัล ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูกแล้ว ยังช่วยสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย



6. ถ้าการดูดนิ้วเกิดมากขึ้น ให้หาสาเหตุว่าเกิดจากความไม่สบายกายหรือไม่สบายใจในเรื่องใด โดยเฉพาะความไม่สบายใจจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น การเข้าโรงเรียน ย้ายบ้าน มีน้อง ก็ต้องให้การประคับประคองจิตใจลูกเพื่อให้ปรับตัวได้

7. ถ้าลูกอายุมากกว่า 4 – 5 ปี แล้วยังดูดนิ้วอยู่และมีความถี่ในการดูดนิ้วมาก รวมถึงได้รับผลกระทบทางจิตใจ เช่น โดนล้อเลียน ควรปรึกษาแพทย์



บรรณานุกรม

1. สถาบันราชานุกูล. ลูกสมาธิสั้น: คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด. 2556.
2. สถาบันราชานุกูล. ลูกออทิสติก: คู่มือสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด. 2556.
3. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในลูกอายุ 3 – 11 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2546.
4. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวลูกวัยแรกเกิด – 5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2549.
5. อนุรักษ์ สิ้นรัชตานันท์, ธีรรัตน์ แทนขำ. แนวทางการดูแลผู้ป่วย : สติปัญญาบกพร่อง ออทิสติก สมาธิสั้น และภาวะบกพร่องทางการเรียนสำหรับระบบเครือข่ายบริการสาธารณสุข. โรงพิมพ์ฟาสต์บุคส์. 2556.



ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร
แพทย์หญิงนพวรรณ

เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล
ศรวิงค์พานิช รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์

คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงวรวรรณ
นางจิตรา
นางอรวรรณ
นางสาวสุชาวดี
นางนิรมัย
นางสาวรัชดาวรรณ
นางธัญหทัย
นางสาวปรารถนา
นางณัฐชนก

จงสง่าวิทยาเลิศ
จำเนียร
จุศิริพงษ์กุล
พัฒนาผลสุขุม
คุ้มรักษา
แดงสุข
จันทะโยธา
พรมวัง
สุวรรณานนท์

นายแพทย์ชำนาญการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นักเวชศาสตร์การสื่อสารความหมายปฏิบัติการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นักวิชาการโสตทัศนศึกษาชำนาญการ

รายนามผู้เข้าร่วมสัมมนา

- | | | |
|---------------------|------------|---|
| 1. นางวราพร | พงษ์ปลัด | โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี จ.ปทุมธานี |
| 2. นางอาริสรา | ทองเหม | กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก
กรมอนามัย |
| 3. นางสาวณิชา | ศรีไพร | ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาล
ตำบลพลิว จ.จันทบุรี |
| 4. นางสาวเสาวลักษณ์ | สุริโย | สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม
จ.จันทบุรี |
| 5. นางจิตติญา | คงช่วยชาติ | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 |
| 6. นางลือจรรยา | ธนกควัด | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 |
| 7. นางเทียนทอง | हारบุตร | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 |
| 8. นางจันทร์เพ็ญ | ฉัฐสินพงษ์ | สถาบันราชานุกูล |
| 9. นางสาวเบญจวรรณ | ภูซัน | สถาบันราชานุกูล |



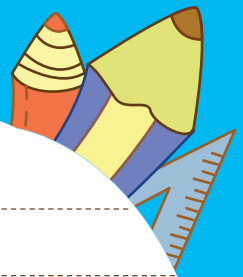
Emotional



Quotient



Emotional Quotient



A large white area with horizontal dashed lines for writing, set against a blue background.



Emotional Quotient



www.rajanukul.go.th