

Banyan Project

คู่มือแกนนำ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต



สารบัญ



วิธีการใช้คู่มือ _____ 1

บทนำ _____ 2



บทที่ 1
คาดการณ์นอนก่อนไปสถานรับเลี้ยงเด็ก 4 ข้อ _____ 6



บทที่ 2
ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก _____ 11



บทที่ 3
ฝึกวินัย _____ 15



บทที่ 4
รับมือ 4 สถานการณ์ยอดฮิต _____ 20

วิธีการใช้คู่มือ

ชุดภาพอธิบายเนื้อหาสำคัญ
ที่เจ้าหน้าที่สถานรับเลี้ยงเด็กควรคุยกับพ่อแม่

โดยชุดภาพประกอบด้วย
ภาพเนื้อหาสำคัญ 4 ข้อ ข้อละ 5 หน้า
ได้แก่

- 1 คาทันนอนก่อนไปสถานรับเลี้ยงเด็ก
- 2 ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
- 3 สิกวินัย
- 4 รับมือ 4 สถานการณ์ยอดฮิต



ในแต่ละชุด มีคำถาม
ให้เจ้าหน้าที่สถานรับเลี้ยงเด็ก
ถามพ่อแม่เพื่อเช็คความเข้าใจ
และใช้ย้ำประเด็นสำคัญ



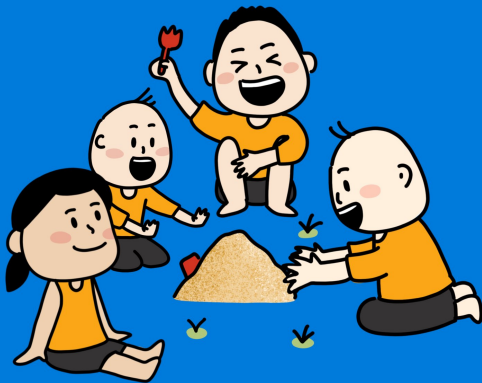
ลดปัญหา :

1. หลังจากคุยแล้ว พ่อแม่ลืมว่าคุณจะอะไรไปบ้าง
2. มีเวลาคุยน้อย/คุยแล้วจับใจความไม่ได้

ชุดภาพนี้จะช่วยให้เห็น
วิธีการเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่งให้ดีขึ้น

บทที่ 0

บทนำ



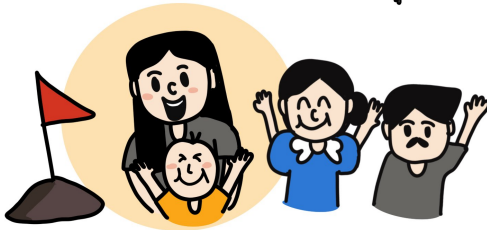
- ความเป็นมา
- การขยายผล
- ทำไมต้องเป็น 1000 วันแรก



ความเป็นมา



ขับเคลื่อนโดยความร่วมมือของ DANONE ECOFUND, DANONE SPECIALIZED NUTRITION THAILAND, สหทัยมูลนิธิ, มหาวิทยาลัยมหิดล สภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชนฯ (สอ.ดย.) และมูลนิธิพันวันแรก



โดยมุ่งเป้าพัฒนาคุณภาพและประสิทธิผลของการพัฒนาแม่และเด็กในระยะ 1,000 วันแรกแห่งชีวิต เน้นทำงานครอบครัวยากจน แม่วัยใสและแม่เลี้ยงเดี่ยว และให้ความสำคัญกับครอบครัว+การสนับสนุนของชุมชนในการดำเนินกระบวนการ



ผลที่คาดว่าจะได้รับคือ เมื่อเด็กมีอายุ 1,000 วัน หรือประมาณ 2 ปี จะมีพัฒนาการสมวัย และกระบวนการที่เป็นนวัตกรรมจะมีความต่อเนื่องยั่งยืน



การขยายผล



นวัตกรรมการพัฒนาแม่และเด็กจากโครงการนี้ จะได้รับการทดลองนำร่อง เก็บข้อมูลทุกขั้นตอน เพื่อนำมาประเมินความสำเร็จจนเป็นที่ยอมรับในระดับชาติ โดยมี 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

- 1) สร้างและดำเนินงานสถานรับเลี้ยงเด็ก
นาร่องใน 2 จังหวัดของไทย
(นครศรีธรรมราชและสมุทรปราการ)
พร้อมทั้งประเมินผลการดำเนินงาน
และถอดบทเรียน



- 2) ถอดต้นแบบนวัตกรรมการทำงานและขยายผล
ไปสู่ชุมชนอื่น (ขยายผลสร้างที่ยั่งยืนเชิงชุมชน)



๑๐๐๐ BLACK BEDX

- 3) ทดลองระดมสรรพกำลังและทรัพยากร
จากภาคส่วนต่างๆ ของสังคม
และการขับเคลื่อนเข้าสู่ระบบของภาครัฐ
(สร้างความยั่งยืนเชิงโครงสร้าง)

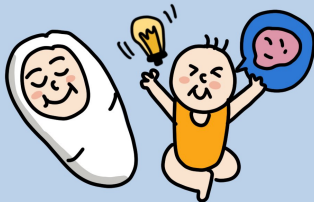


ทั้งหมดนี้เพื่อให้ชีวิตแม่และเด็กที่ขาดโอกาสในสังคมไทยได้เข้าถึง
สวัสดิการและความช่วยเหลือตามสิทธิ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ทำไมต้อง “1000 วันแรก” แห่งชีวิต ?

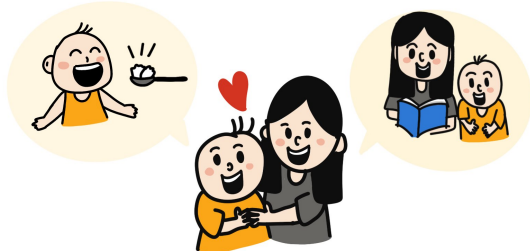
ระยะเวลา 1,000 วันแรกตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอดออกมาถึง 2 ปี คือ โอกาสทองในการพัฒนาโครงสร้างสมองของเด็ก



ในประเทศไทย แม้การพัฒนาเด็กปฐมวัยจะรุดหน้าไปมาก แต่ยังมีเด็กอีกจำนวนไม่น้อยไม่ได้รับการดูแลที่จำเป็น



ดังนั้น ช่วงเวลา “1000วันแรก” จึงสำคัญยิ่ง สำหรับ “กระตุ้นเมื่อดแรก” ในการสร้างการเชื่อมโยงของเซลล์สมองของเด็ก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญให้ต่อยอดทักษะต่างๆ ด้านการเรียนรู้ การจัดการกับความเครียด และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม ตลอดจนสุขภาพและความสุขในระยะยาว



ในระยะ 1000 วันแรกนี้

แม่ ครอบครัว และเด็ก จะต้องเข้าถึง 4 หลักสำคัญคือ

โภชนาการที่ดี-การปกป้องดูแล-การเล่น-ความรักความอบอุ่นในชีวิตประจำวัน

บทที่ 1

คาถาตื่นนอนก่อนไปสถานรับเลี้ยงเด็ก 4 ข้อ



- 1.1 อาบน้ำเช้า
- 1.2 กินอาหารเช้า
- 1.3 การทำयोगให้เด็กไม่ติดรสหวาน
- 1.4 หัดให้เด็กกินผัก

1.1

อาบน้ำเข้า



ทำไมต้องอาบน้ำเข้า ?

เพราะการอาบน้ำตอนเช้าช่วย
ปลุกให้ร่างกายตื่นตัวอย่างเต็มที่
กระตุ้นการทำงานของระบบสมอง

ควร

อาบน้ำเพื่อปลุกให้ร่างกาย
ตื่นตัวอย่างเต็มที่



กระตุ้นการทำงานของ
ของระบบสมอง สะอาด มั่นใจ
เปลี่ยนแพมเพิส

อย่าลืมทำความสะอาด

- เล็บ
- สระผม
- แปรังพัน
- เช็ดหู
- สะดือ
- จมูก

1.1 ตัวอย่างคำถาม เพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) ตอนเช้าใครเป็นคนอาบน้ำให้เด็ก ?
- 2) นอกจากเรื่องความสะอาด
พ่อแม่คิดว่าทำไมถึงต้องอาบน้ำตอนเช้า ?
- 3) เคยฝึกเด็กให้อาบน้ำด้วยตัวเองไหม ฝึกยังไ้ ?

ไม่ควร

ไม่อาบน้ำตอนเช้า
เพราะร่างกายไม่สดชื่น



หากไม่เปลี่ยนแพมเพิส
หลังจากใส่นอน
ความอับชื้น
ทำให้เกิดเชื้อรา

ถ้ามีอจจาระตกค้าง
จะมีเชื้อแบคทีเรีย
ที่อยู่ในเศษอจจาระ
เข้าไปตามท่อปัสสาวะ
อาจเกิดปัญหาติดเชื้อตามมา

1.2 กินอาหารเช้า

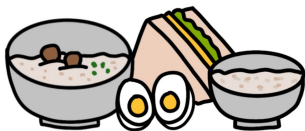
ทำไมต้องกินอาหารเช้า ?

ผู้ปกครองต้องสร้างนิสัยการกินอาหารเช้าให้เด็กเพราะช่วงนอนหลับ ร่างกายเผาผลาญสารอาหารตามปกติ ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดต่ำลง หากไม่กินมื้อเช้าร่างกายจะดึงสารอาหารสะสมสำรองมาใช้แทนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม



ควร

อาหารอ่อน



ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม

ถ้าทำอาหารเอง ให้เลือกใช้ซีอิ๊วขาว เกลือไอโอดีน

ตัวอย่างอาหารเช่น
ไข่ต้ม 1 ฟอง, โจ๊ก/ข้าวต้ม/ไข่ตุ๋น
ซูชิไข่/แซนวิชไข่ต้ม

ไม่ควร

อาหารย่อยยาก



ตัวอย่างอาหารเช่น
ข้าวเหนียวหมูย่าง
เพราะไม่ย่อย ท้องอืด
ปลาทอดโก๋/ขนม/น้ำอัดลม
มาม่า/โจ๊กคัพ

1.2 ตัวอย่างคำถาม
เพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่
(3-7 นาที)

- 1) มื้อเช้าปกติให้เด็กกินอะไรบ้าง ?
- 2) อะไรที่คิดว่าจะเตรียมหั่น เพื่อให้เด็กได้กินตอนเช้า ?
- 3) คิดว่าการให้เด็กกินอาหารเช้ามีข้อดีอย่างไร ?

1.3 การทำยังงไม่ไห้เด็กติดรสหวาน

พฤติกรรมติดรสหวานหรือรสชาติอื่นๆ สาเหตุหลักมาจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและคนรอบข้างเด็ก แม้ไม่ได้ตั้งใจแต่เป็นการทำร้ายสุขภาพเด็กในระยะยาว

ทำไมไม่ควรให้เด็กกินอาหารรสหวานตั้งแต่เด็ก ?

หากเด็กติดรสหวานเพราะทำให้เด็กมีความสุข ในอนาคตเด็กจะเพิ่มความต้องการรสหวานมากขึ้น



1.3 ตัวอย่างคำถาม เพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) ปกติให้เด็กกินนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตไหม ? (ถามต่อได้ว่าให้กิน/ไม่ให้กินเพราะอะไร)
- 2) ที่บ้านทำอาหารกินเองหรือซื้อมากิน ชอบทานอาหารรสจัดไหม ? (หวาน เค็ม เฝื่อน...)
- 3) ถ้าเราจะช่วยกันไม่ให้เด็กติดรสหวาน คิดว่าจะเริ่มต้นยังไงดี ?

การทำยังงให้เด็กไม่ติดรสหวาน ?

การเริ่มต้นไม่ไห้เด็กติดรสหวาน ควรเริ่มตั้งแต่คุณแม่อังครรภ์



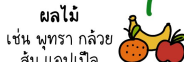
โดยเลือกกินอาหารรสไม่หวานจัด

แม่ควรเตรียมอาหารอ่อนหรือรสชาติตามธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงอะไรเลย



พ่อแม่เตรียมของใส่กระเป๋าไห้เด็ก

ควร



ไม่ควร



นมเปรี้ยว นมรสหวาน เครื่องดื่มรสหวาน

ลูกอม ขนมต่างๆ

**พ่อแม่เข้าใจว่านมเปรี้ยว/โยเกิร์ตช่วยเรื่องระบบขับถ่าย แต่ความจริงคือน้ำตาลสูง ถ้าเด็กกินมักไห้กินอีกเพื่อได้รับโภชนาการ

1.4 หัดให้เด็กกินผัก

เมื่อเด็กอายุ 6 เดือน
เริ่มให้เด็กเคี้ยวกับกลิ่นและเนื้อสัมผัสของผักได้

ทำไมต้องกินผัก
ตั้งแต่เด็ก ?



เด็กได้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุ
ได้รับใยอาหารเพื่อให้ขับถ่ายสะดวก ผักให้เด็กชอบกินผัก

1

เริ่มหัดทีละ 1 อย่าง ผักที่ไม่ค่อยมีกลิ่นและรสชาติ
เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ถั่วถง ผักทอง แครอท ผักเขียว
(ไม่ควรผสมผักหลายชนิด)



อาจจะทำเป็นน้ำแกง
เช่น ตำลึงที่ต้มกับกระดูกหมูหรือหมูสับ
โดยไม่จำเป็นต้องปรุงด้วยเครื่องปรุงรสใดๆ

ในช่วงแรกอาจจะป้อนเฉพาะน้ำแกง
ให้เด็กได้ลองกินสัก 1-2 ช้อนชา

ตัวอย่างอาหารของเด็ก 6 เดือน

- ข้าวบดกับแกงจืดและผักต้มเปื่อย
- กล้วยหั่นยาว
- ข้าวบดกับไข่แดงต้มสุก (ยังไม่ควรใส่ไข่ทั้งฟอง เพราะอาจทำให้เด็กแพ้โปรตีนจากไข่ขาว)
- ข้าวบดกับปลาต้มสุก
- ข้าวบดกับตับ โดยมีน้ำแกงผักให้เด็กได้กิน เพื่อเคี้ยวชินกับกลิ่นและเนื้อสัมผัสของผัก

2

แรกเริ่มไม่ใส่ผักมาก
พอเด็กเริ่มชิน/ไม่แพ้
ค่อยเพิ่มปริมาณ
และสลับอาหารหมุนเวียนไป



ลองดูว่าเด็กชอบอาหารอะไร
แล้วลองใส่ผักลงไป
(หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ให้เด็กเลือกออกหาก)
เช่น ผักทองผัดไข่ ไข่เจียวตำลึง

เทคนิค : แปรรูปให้ดูน่ารัก



เช่น รูปสัตว์ ดาว ดอกไม้ หัวใจ

3

ให้เด็กมีส่วนร่วม
ในการทำอาหารที่ใส่ผัก
เด็ก ๆ จะรู้สึกภูมิใจ
ถ้าอาหารนั้นมีคนชมว่าอร่อย



ให้ได้สัมผัสจริงบ่อยๆ
แล้วสอนไปด้วยว่าคือผักอะไร

1.4 ตัวอย่างคำถาม
เพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่
(3-7 นาที)

- 1) ผู้ปกครองทำอาหารให้เด็กกินเองหรือซื้อให้กิน ?
- 2) ปกติเด็กกินผักบ้างไหม ชอบกินผักอะไร ไม่ชอบกินผักอะไร ?
- 3) เช่นนี้อาหารที่ให้เด็กกินมีผักไหม ผักอะไร ?

บทที่ 2

ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก



- 2.1 ชวนลูกคุย
- 2.2 ชวนลูกเล่น/ทำ
- 2.3 เล่าให้ลูกฟัง

2.1 ชวนลูกคุย



15 นาที

ทำไมต้องชวนลูกคุย ?

การคุยกับลูกทำให้ลูกเรียนรู้ภาษา รู้จักสื่อสาร
ซึ่งเสียงและคำพูดของพ่อแม่มีผลต่อความรู้สึกรัก
ความคิดและการเรียนรู้ของลูกเสมอ

2.1 ตัวอย่างคำถามเพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) ตอนเย็นกลับไปวันนี้จะคุย/เล่นอะไรกับลูก
- 2) เด็กชอบชวนเราคุยในเรื่องเกี่ยวกับอะไร หรือ เราคุยเรื่องอะไรแล้วเด็กดูสนใจพูดเยอะเป็นพิเศษ
- 3) ช่วงนี้เด็กชอบฟังเพลงอะไรที่เปิดวนซ้ำๆ (ให้พ่อแม่ลองชวนเด็กเปิดเนื้อร้องแล้วร้องตาม)

1) ชวนลูกคุย หรือ ร้องเพลง
พูดให้ลูกฟังไปเรื่อย ๆ

หรือลูกพูดเรื่องอะไรให้พูดเรื่องนั้นต่อ เช่น สัตว์ สิ่งของ ผู้คน สถานที่



2) ฟังลูกให้จบก่อน **ไม่พูดขัด**
เวลาลูกกำลังพูด

(เป็นการรับฟังลูกอย่างตั้งใจ)



3) ตอบคำถามที่ลูกถาม/ถามชวน
ลูกคิด **ไม่ใช่ตอบแต่ "อ้อ"**



4) **แสดงความรักลูก** โดยการกอด
บอกรัก ชื่นชม ไม่พูดคำหยาบ



2.2 ชวนลูกเล่น/ทำ

ทำไมต้องชวนลูกเล่น/ทำ ?

สร้างความผูกพันในครอบครัว

พัฒนาเรื่องการสื่อสารและทักษะของลูก

ได้สังเกตเห็นพัฒนาการของลูก



1) **ชวนเล่นกิจกรรมที่ได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)** วิธีการเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการด้านต่างๆ คือ การเล่นที่ได้ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการสื่อสารพูดคุยและเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น



2) **ชวนเล่น ตัวอย่างกิจกรรม**

- **ใช้ร่างกาย** เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ บทบาทสมมติ เต้น ร้องเพลง

- **ใช้ของรอบตัว** เช่น ประดิษฐ์ของจากของเหลือใช้อย่างไม่ไอลติม แกนกระดาษทิชชู ตัดแปะ

- **ใช้ธรรมชาติ** เช่น ใช้ใบไม้ทำงานศิลปะ เล่นทราย หรือกิจกรรมนอกสถานที่อื่นๆ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆ และเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับครอบครัว



2.2 ตัวอย่างคำถามเพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) ตอนเย็นกลับไปวันนี้จะคุย/เล่นอะไรกับลูก
- 2) เคยช่วยทำงานบ้านอะไรไหม (ในสัปดาห์นี้ชวนลูกทำงานบ้าน 1 อย่าง ชวนทำอะไรดี)
- 3) แถวบ้านมีธรรมชาติอะไรที่พาลูกออกไปเล่นได้บ้าง

3) **ชวนทำกิจวัตรประจำวัน** เช่น แปรงฟัน, แต่งตัว, ชวนทำงานบ้านพับผ้า, ทำครัว, ปลูกต้นไม้ โดยเริ่มจากทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จับมือทำ และค่อยๆ ฝึกให้เด็กทำด้วยตัวเอง



2.3 เล่าให้ลูกฟัง



ทำไมต้องเล่าให้ลูกฟัง ?

ลูกจะเรียนรู้จากการฟังและการดู เกิดจินตนาการ สมองลูกถูกกระตุ้นให้คิด เรียนรู้ภาษา และมีความสุขที่ได้อยู่กับพ่อแม่ ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ในครอบครัว

1) **ตั้งใจเล่าอย่างอบอุ่น** จับลูกนั่งตัก อ่านด้วยน้ำเสียงสนุกสนาน โดยอาจชี้นิ้วไปตามรูปภาพหรือตัวอักษร

2) **มีกิจกรรมหลังการอ่าน** เช่น ถามคำถามชวนลูกคิดตาม พาไปดูของจริง วาดรูป ระบายสี พับกระดาษกระดาษ กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

3) **จะเลือกอ่านอะไรให้ลูกฟัง**

- หนังสือนิทาน
- หนังสือทำมือจากพ่อแม่ (ทำจากภาพวาด รูปถ่ายครอบครัว อื่นๆ)
- อ่านจากรอบตัว เช่น ป้ายชื่อร้านค้า เมนูอาหาร ขวดผลิตภัณฑ์ต่างๆ



2.3 ตัวอย่างคำถามเพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) ตอนเย็นกลับไปวันนี้จะคุย/เล่นอะไรกับลูก
- 2) เด็กชอบเรื่องเกี่ยวกับอะไร
- 3) ชอบดูอะไรในทีวีหรือมีสื่อใหม่ เราชวนเด็กมาเล่นอะไรได้บ้าง

บทที่ 3

ฝึกวินัย

- 1.1 ก่อน “ฝึกวินัย” ให้ลูกของเรา
ชวนพ่อแม่ตั้งหลักความเข้าใจให้ถูกต้อง 3 ข้อก่อน
- 1.2 การฝึกวินัยให้กับเด็กเล็ก 3 หมวด
- 1.3 เคล็ดลับ 5 ข้อสำหรับพ่อแม่-คนในบ้าน-ผู้ดูแลเด็ก
จะช่วยฝึกวินัยให้เด็ก



3.1

ก่อน “ฝึกวินัย” ให้ลูกของเรา ชวนพ่อแม่ตั้งหลักความเข้าใจให้ถูกต้อง 3 ข้อก่อน

1



ฝึกวินัย เป้าหมายคือ **ให้ลูกดูแลและควบคุมตนเองได้**
ไม่ใช่การทำตามคำสั่งของพ่อแม่เรื่อยไป

2



ฝึกวินัย อยู่บนพื้นฐานความรัก ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก
ดังนั้นเริ่มต้นจากการพูดคุยตกลงกัน อะไรควรทำไม่ควรทำ ด้วยเหตุผลอะไร
ไม่ใช่เน้นแต่การลงโทษหรือให้รางวัล

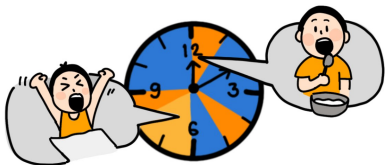
3



ฝึกวินัยลูก **พ่อแม่เองก็ต้องทำด้วย** (รวมถึงคนในบ้าน)
การเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการเรียนจากตัวอย่างจริงที่ทำให้ดูอยู่ให้เห็นในทุกวัน
พ่อแม่ควรทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอเป็นตัวอย่างให้ลูกดู

3.2 การฝึกวินัยให้กับเด็กเล็ก 3 หมวด

ตารางกิจวัตรประจำวัน



เช่น ตื่นนอนไปสถานรับเลี้ยงเด็ก,
แปรงฟัน, กินเมื่อถึงเวลากิน,
เข้านอนให้เป็นเวลา

การดูแลตัวเอง



เช่น ฝึกกินผัก, ใส่รองเท้าเอง,
เมื่อเล่นของเล่นแล้วเก็บเป็นที่,
จับช้อนตักข้าวเอง (เด็กช่วงวัย 1 ปีขึ้นไป)

การอยู่ร่วมกับผู้อื่น



เช่น ต่อแถวล้างมือและตีม้า,
ฝึกบอกว่าตัวเองรู้สึกยังไง
ต้องการอะไร
และรู้จักการรอคอย

3.3

เคล็ดลับ 5 ข้อสำหรับพ่อแม่-คนในบ้าน-ผู้ดูแลเด็ก จะช่วยฝึกวินัยให้เด็ก

1



สร้างข้อตกลงร่วมกันกับเด็ก และพูดคุยถึงเหตุผลของข้อตกลงนั้น (ทำแล้วดีกับเขาอย่างไร ดีต่อผู้อื่นยังไง)

2



ให้เด็กทำ ผู้ใหญ่ก็ทำด้วย ให้คนรอบตัวเด็กทำตัวเป็นแบบอย่าง ในทางเดียวกัน

3



เมื่อเด็กรู้สึกขัดใจ ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กหยุดคิด
เท่าทันความรู้สึกตัวเองก่อน แล้วค่อยจัดการต่อไป

เช่น หากเด็กต้องการของเล่นเพื่อนแล้วเข้าไปแย่ง เมื่อแย่งไม่ได้เด็กอาจร้องไห้ ผู้ใหญ่ควรยอมรับอารมณ์เด็กและช่วยให้สงบก่อน แล้วจึงถามถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วค่อยพูดคุยหาวิธีแก้ปัญหา เช่น ให้เรียนรู้ที่จะขอให้หาวิธีเล่นกับเพื่อน ฯลฯ

3.3

เคล็ดลับ 5 ข้อสำหรับพ่อแม่-คนในบ้าน-ครู จะช่วยฝึกวินัยให้เด็ก (ต่อ)

4



จัดสภาพแวดล้อมให้สะดวกต่อการดูแลตนเอง

เช่น จัดกล่องของใช้ของเล่นให้เป็นที่เป็นที่ทาง
อยู่ในระดับที่เด็กหยิบมาใช้และเก็บได้ด้วยตนเอง

5



ให้เด็กได้มีโอกาสเลือกและพูดคุยถึงผลของการเลือกของเขา
ชมเชยเมื่อเขาทำได้ดี

หรือหากเขายังทำไม่ได้ก็ให้พูดคุยถึงการปรับปรุงในครั้งต่อไป
(เป็นการให้โอกาสเด็ก)

ตัวอย่างคำถามเพื่อใช้ในการพูดคุยกับพ่อแม่ (3-7 นาที)

- 1) เวลาลูกอยู่ที่บ้าน ฝึกให้ลูกเก็บของเล่นบ้างไหม บ่อยแค่ไหน ?
- 2) หากสมมติว่าลูกไม่เก็บของเล่น พ่อแม่มีวิธีการอย่างไร ?
- 3) พรุ่งนี้พ่อแม่จะทำกิจกรรมอะไรร่วมกับลูกดี ?
(ถ้ายังไม่มี ชวนคิดว่าชวนลูกทำอะไรดี)

บทที่ 4

รับมือ 4 สถานการณ์ยอดฮิต



- 1) เรียกชื่อไม่หัน
 - 2) ไม่พอใจแล้วลงไปดิน ร้องโวยวาย ไม่ฟัง
 - 3) ทำร้ายตนเอง หรือเพื่อน/พ่อแม่
 - 4) เด็กที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม (ลักษณะก้าวร้าว)
 - 5) เด็กไม่ค่อยมีสมาธิ มักไฮเปอร์ รื้อนร่น หรือเหม่อลอย
- พ่อแม่-ผู้ดูแลเด็ก ช่วยได้

1

เรียกชื่อไม่หัน

เข้าใจลึซิดเด็กมากขึ้น พ่อแม่สัมผัสที่ตัวและหน้าเด็ก
พร้อมทั้งให้เด็กสบตาเรา



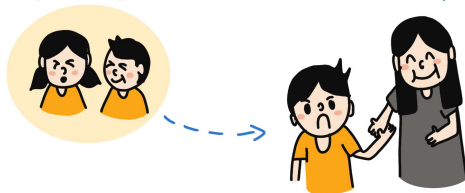
คอยเรียกชื่อเด็กบ่อยๆ พยายามกอดและแสดงความรัก
เพื่อให้เด็กรู้สึกมีตัวตน รวมถึงพาเข้าร่วมกลุ่มและนำตัวกับ
ผู้อื่นเป็นประจำ



2

ไม่พอใจแล้วลงไปเดิน ร้องโวยวาย ไม่ฟัง

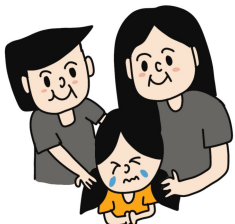
ถ้าอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยควรแยกเด็กออกจากกลุ่มก่อน



แล้วผู้ใหญ่จึงช่วยให้เด็กหยุดคิด เท่าทันความรู้สึกตัวเอง
ก่อน แล้วค่อยจัดการต่อไป เช่น หากเด็กต้องการของเล่นเพื่อนแล้ว
เข้าไปแย่ง เมื่อแย่งไม่ได้เด็กอาจร้องไห้ ผู้ใหญ่ควรยอมรับอารมณ์เด็กและช่วยให้
สงบก่อน แล้วจึงถามถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วค่อยพูดคุยหาวิธีแก้ปัญหา
ให้เรียนรู้ที่จะขอ ให้หาวิธีเล่นกับเพื่อน ฯลฯ



3 ทำร้ายตนเอง หรือ เพื่อน/พ่อแม่



แยกเด็กออกจากผู้อื่นก่อน ปลอดภัยสงบ
แล้วเริ่มต้นจากการพูดคุยตกลงกัน
อะไรควรทำไม่ควรทำ ด้วยเหตุผลอะไร



จากนั้นชวนคิดถึงการขอโทษผู้อื่น
ให้เด็กรู้จักขอโทษและรู้จักให้อภัย

4 เด็กที่มีพฤติกรรม ต่อต้านสังคม (ลักษณะก้าวร้าว)



กำหนดขอบเขต เช่น เมื่อเด็กร้องไห้และไม่ฟัง
ให้หามุมสงบให้เด็กได้เตรียมใจและใจเย็นลงก่อน

5

เด็กไม่ค่อยมีสมาธิ มักไฮเปอร์ ร้อนรนหรือเหม่อลอย

สมาธิสั้นตามวัย (อายุน้อยกว่า 7 ปี)

เด็กก่อนอายุ 6 ขวบสมองยังเติบโตไม่สมบูรณ์ จึงควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตัวเองได้ไม่ดี



ภาวะสมาธิสั้นเทียม หรือ ภาวะสมองล้า

พบทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ที่มีสภาวะสมองล้าสาเหตุ

- นอนไม่เพียงพอ
- อยู่กับหน้าจอมากเกินไป
- สมองล้าหรือสมองไม่สมดุล
- โรคทางกาย
- ยารักษาโรคบางชนิด

โรคสมาธิสั้น (ADHD)

เป็นโรคที่ สมองของเด็กทำงานแตกต่างจากเด็กทั่วไป



พบในเด็กชาย > เด็กหญิง ในอัตราส่วน 3:1

มี 2 กลุ่มอาการ

- กลุ่มอาการขาดสมาธิ
- กลุ่มอาการอยู่นิ่งไม่ตั้งใจร้อนรน

ทุกสภาวะของสมาธิสั้น พบได้ทั้ง 3 อาการ ซึ่งอย่างน้อยต่างกันในแต่ละคน

แบบซนคึกคัก / ไฮเปอร์



อยู่ไม่นิ่ง ยุกยิกตลอดเวลา เดินไปมา พูดมาก ไม่ค่อยระมัดระวัง

แบบใจร้อน



มักจะหุนหันพลันแล่น รอคอยไม่ค่อยได้ พูดแทรก

แบบเหม่อลอย



วอกแวกง่าย จำอะไรได้ไม่นาน เหม่อลอยบ่อย ขี้ลืมและของหายเป็นประจำ

อ้างอิง : นพ. ศวนร สุรพงษ์วัฒนะ (จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น รพ. ญาโณ 2)



พ่อแม่-ผู้ดูแลเด็ก ช่วยได้



แยกเด็กออกจากผู้อื่นก่อน ปลอดภัยสงบ
แล้วเริ่มต้นจากการพูดคุยตกลงกัน
อะไรควรทำไม่ควรทำ ด้วยเหตุผลอะไร



จากนั้นชวนคิดถึงการขอโทษผู้อื่น
ให้เด็กรู้จักขอโทษ
และรู้จักให้อภัย



ปรึกษาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและ
ส่งต่อเพื่อขอความช่วยเหลือ
ในด้านต่างๆ ต่อไป