



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

คำนำ

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ได้เริ่มดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของการบริการที่จัดขึ้นสำหรับการให้ความรู้พ่อแม่และครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด ตลอดจนการเลี้ยงดูเด็ก และการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว อย่างมีความสุข เพื่อมุ่งหวังให้ได้กับสุขุมวัยทุกคนมีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและอารมณ์ โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ ทุกโรงพยาบาลมีการดำเนินการตามมาตรฐานโรงเรียนพ่อแม่อย่างต่อเนื่องมาตลอด โดยมี “เด็ก” เป็นศูนย์กลาง ในการพัฒนาภายใต้แนวคิดระบบบริการคุณภาพโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว

โรงเรียนพ่อแม่เป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของการบริการที่จัดขึ้นสำหรับการให้ความรู้พ่อแม่และครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด ตลอดจนการเลี้ยงดูเด็ก และการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข เพื่อมุ่งหวังให้ได้กับสุขุมวัยทุกคนมีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกาย และอารมณ์

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 13 กรุงเทพมหานคร ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเยาวชนของชาติที่มีคุณภาพ โรงเรียนพ่อแม่ถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างฐานความรู้ที่จำเป็นเริ่มแรกต่อครอบครัว จึงมีแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ขึ้น โดยกำหนดโปรแกรมหลักสูตรเพิ่มเติมจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิด best practice กับงานโรงเรียนพ่อแม่ครอบคลุมทุกโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ และเป็นมาตรฐานเดียวกัน อันจะนำไปสู่คุณภาพการดูแลสุขภาพมารดาและทารกในเขตกรุงเทพมหานคร

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือการสอนในโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับบุคลากรสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยอ้างอิงจากคู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และมีการเพิ่มในส่วนโปรแกรมหลักสูตรใหม่ขึ้น ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็ประโยชน์ในการดำเนินงานตามมาตรฐานโรงเรียนพ่อแม่ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร อย่างไรก็ตามโปรแกรมหลักสูตรใหม่นั้นเป็นโครงการนำร่อง ดังนั้นอาจมีการแก้ไขปรับปรุง ตามบริบทของแต่ละโรงพยาบาล ต่อไป

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร





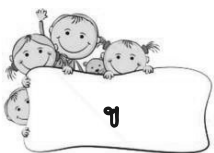
สารบัญ

สาระการเรียนรู้หลักสูตรการอบรม พ่อ-แม่

1

แผนการสอน

● อายุ 0-6 เดือน	6-14
- การประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการเด็ก	6
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ไปทำงานและอาหารตามวัย	7
- ภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน	9
- พัฒนาการตามวัย	11
- เลี้ยงลูกให้ฉลาด Book start สอนสาธิตการอ่านนิทาน	13
- ปัญหาการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุที่พบบ่อย	14
● อายุ 6-18 เดือน	15-26
- ดูแลเด็กให้ฟันดี ฟันแข็งแรง	15
- เลี้ยงลูกให้ฉลาด สอนการเล่นกับลูก	17
- กิจกรรมบูรณาการ role play การอ่านนิทานโดยใช้สื่อประกอบ และการมีส่วนร่วมของเด็ก	18
- กิจกรรมบูรณาการ role play เพลงและดนตรี	21
- ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย	23
- การคัดกรอง Autistic child	24
● อายุ > 18 เดือน	27-41
- การส่งเสริมภาวะโภชนาการ	27
- ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย	28
- การสร้างวินัยให้กับลูก	30
- เลี้ยงลูกให้ฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์	32
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก เช่น เด็กก้าวร้าว เด็กติดเกมส์	34
- การเตรียมลูกสู่โลกกว้าง	41





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

สารบัญ (ต่อ)

ใบความรู้สำหรับวิทยากร	42-107
- บทบาทหน้าที่พ่อแม่ในครอบครัว	43
- การเจริญเติบโต	44
- พัฒนาการเด็กปฐมวัย	47
- การดูแลทารกแรกเกิด	51
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	53
- โภชนาการเด็กปฐมวัย	63
- ดูแลเด็กให้ฟันดี ฟันแข็งแรง	65
- การป้องกันอุบัติเหตุที่พบบ่อย	68
- Book Start	69
- สอนการเล่นกับลูก	73
- การเล่านิทานโดยใช้สื่อประกอบ และการมีส่วนร่วมของเด็ก	76
- เพลงและดนตรี	83
- IQ EQ AQ MQ SQ	85
- ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัยและการจัดการ	89
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก	99
- การคัดกรอง Autistic child	104
- แผนผังการดำเนินงานการคัดกรอง Autistic	107
บรรณานุกรม	108
คณะผู้จัดทำ	109



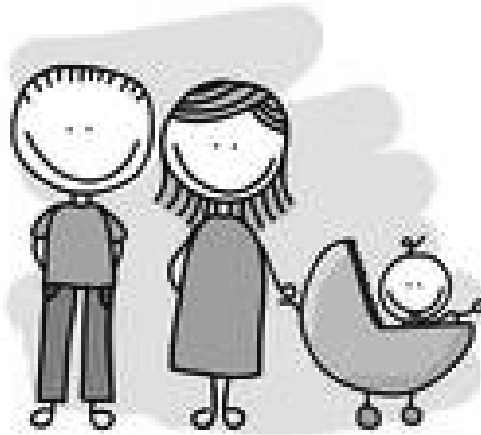
MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.





สารการเรียนรู้ หลักสูตรการอบรม พ่อ-แม่





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 0 - 6 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 0-6 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การประเมินการเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการ	1. วิธีการประเมินการเจริญเติบโต 2. ปัญหาโภชนาการและการแก้ไข	- สามารถประเมินการเจริญเติบโต การใช้สมุดสุขภาพป้องกันและแก้ไข ปัญหาโภชนาการได้อย่างถูกต้อง
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. การทำให้้านนมคงอยู่ และการนํ้านมมาใช้เมื่อแม่ไปทำงาน 2. อาหารตามวัย	- สามารถให้้านนมได้ เมื่อแม่ไปทำงาน - สามารถให้อาหารเด็กได้อย่างเหมาะสม
3. ภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน	1. โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน 2. ตารางการให้วัคซีน 3. อาการหลังฉีดวัคซีน	- มีความรู้และเข้าใจการให้วัคซีน
4. เลี้ยงลูกให้ฉลาด	1. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสมองเด็ก 2. พัฒนาการตามวัย 3. การสังเกตพัฒนาการด้วยตัวเอง 4. วิธีส่งเสริมพัฒนาการ	- สามารถส่งเสริมพัฒนาการ ได้เหมาะสมตามวัย
5. หนังสือเล่มแรก (BOOK START)	1. ความสำคัญและประโยชน์ของนิทาน 2. วิธีการเลือกและเล่านิทาน	- สามารถใช้นิทานในการเสริมพัฒนาการลูก
6. ปัญหาการเลี้ยงดูที่พบบ่อย	1. ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย 2. การเลี้ยงดูเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย	- สามารถแก้ไขปัญหาลูกเลี้ยงดูที่พบบ่อยได้เหมาะสม



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 6 - 18 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6 - 18 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การประเมินการเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการ	1. การให้อาหารตามวัย 2. วิธีการประเมินการเจริญเติบโต 3. ปัญหาโภชนาการ และการแก้ไข	- สามารถจัดอาหารตามวัย และประเมินการเจริญเติบโตป้องกัน และแก้ปัญหาโภชนาการได้ถูกต้อง
2. การดูแลเด็กให้มีฟันดีฟันแข็งแรง	1. การแปรงฟันให้เด็ก 2. การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน 3. การสร้างนิสัยการกินที่ลดความเสี่ยงต่อโรคฟันผุ	- สามารถดูแลฟันเด็กได้อย่างถูกต้อง
3. การเลี้ยงลูกให้ฉลาด	การส่งเสริมความฉลาดของลูกด้วย - การเล่น - การเล่านิทาน - การสร้างปฏิสัมพันธ์กับลูก - เพลงและดนตรี	- ผู้รับการอบรมมีความรู้ และเข้าใจการส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการเล่น นิทาน เพลง และดนตรี
4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก	- การปรับพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหา เช่น การร้องดิน ดุนื้อ ดูโทรทัศน์ และเด็กติดขวดนม	- ผู้รับการอบรมมีความรู้สามารถป้องกันหรือดูแลเมื่อเกิดพฤติกรรมได้
5. การตรวจคัดกรองออทิสติก	- พฤติกรรมที่บ่งชี้ว่าเด็กอาจเป็น ออทิสติก	- สามารถสังเกตพฤติกรรมที่บ่งชี้ว่าเด็กเป็นออทิสติกได้



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาระการเรียนรู้

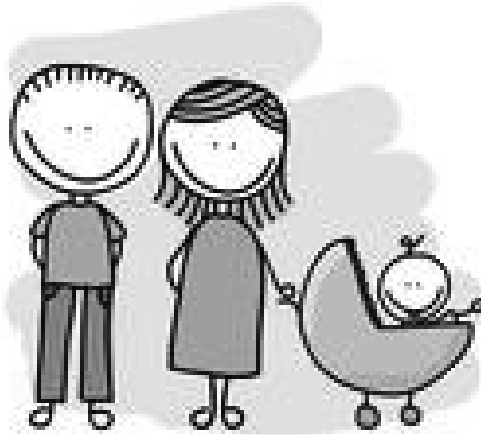
หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ >18 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ >18 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การส่งเสริมภาวะโภชนาการ	1. ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย และการแก้ไข	- สามารถเฝ้าระวังและส่งเสริมภาวะโภชนาการได้
2. ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย	1. ปัญหาการเจ็บป่วยและต้องการช่วยเหลือ 2. ปัญหาอุบัติเหตุและการแก้ไข 3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	- ผู้รับการอบรมสามารถแก้ไขปัญหาการเลี้ยงดูและพฤติกรรม ที่พบบ่อยได้อย่างเหมาะสม
3. การสร้างวินัยให้กับลูก	1. เรียนรู้พัฒนาการลูก 2. การส่งเสริมพัฒนาการ 3. การสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์	- เพื่อผู้รับการอบรมมีความรู้ เข้าใจ และวางแผนแนวทาง การสร้างวินัยสำหรับลูกที่เหมาะสม
4. เลี้ยงลูกให้ฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์	1. การส่งเสริมพัฒนาการตามอายุ 2. ความหมายและการพัฒนา IQ EQ AQ MQ SQ 3. วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่	- ผู้รับการอบรมสามารถส่งเสริมความฉลาดทางเชาว์ปัญญา อารมณ์ มีคุณธรรม และเป็นคนดี
5. ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย	1. พฤติกรรมที่พบบ่อย เช่น เด็กติดเกมส์ ติดโทรศัพท์ 2. แนวทางการแก้ไข	- มีความรู้ความเข้าใจปัญหา พฤติกรรมที่พบบ่อย
6. การเตรียมลูกสู่โลกกว้าง	1. การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม 2. การเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสม	- สามารถสร้างเสริมประสบการณ์ การเรียนรู้และเตรียมเด็กเข้าสู่ระบบการศึกษาต่อไป



แผนการสอน



อายุ 0-6 เดือน



แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การประเมินผลการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการเด็ก
พ่อแม่ เด็กอายุ 0-6 เดือน
เพื่อให้พ่อแม่ สามารถเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพ การเจริญเติบโตเด็กได้อย่างถูกต้อง
30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. สามารถประเมินผลการเจริญเติบโตเด็กและวางแผนส่งเสริมสุขภาพ เจริญเติบโตเด็กได้ด้วยตนเอง	ความหมายและประโยชน์ วิธีการประเมินผลการเจริญเติบโต - การชั่งน้ำหนัก - การวัดส่วนสูง - การแปลผล	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรบรรยายและสาธิตการบันทึกกราฟภาวะโภชนาการเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - ให้แต่ละคนนำผลการชั่งน้ำหนักลูกมาวาดกราฟด้วยตนเอง	10 นาที	- โปสเตอร์ - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - เครื่องชั่งน้ำหนัก - เครื่องวัดส่วนสูง	- การสังเกตพูดคุย ซักถาม - การมีส่วนร่วม
2. สามารถวางแผนการจัดอาหารตามวัยได้	แนวทางแก้ปัญหา - การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์ - ภาวะโภชนาการเกิน - การสร้างนิสัยบริโภคของเด็ก การให้อาหารตามวัย - เริ่มเมื่ออายุ 6 เดือน - ชนิดของอาหาร และปริมาณ	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรให้ผู้ประกอบการอบรมแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกรณีที่ได้มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และเกิดเหตุมาตามสาเหตุและการแก้ไข กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเนื้อหาที่ไม่สมบูรณ์ - วิทยากรสาธิตอาหารตามวัยและวิธีการเตรียมอาหาร และสรุปวิธีการให้อาหารตามวัย	10 นาที	- ตัวอย่างอาหารตามวัย - โปสเตอร์	

แผนการสอน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ไปทำงานและอาหารตามวัย
 ผู้เข้ารับการอบรม พ่อแม่ได้คอย 0-6 เดือน
 วัดดูประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
 เวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเลี้ยงลูก	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้รับการอบรมมีความรู้และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน	ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน - น้าแม่มีคุณค่าและสารอาหารที่จำเป็นและคุณค่าพอเพียงสำหรับเด็กถึง 6 เดือน หลังจากอายุ 6 เดือนแล้ว ควรให้อาหารตามวัยเพิ่มเติมควบคู่กับน้าแม่	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรกล่าวสรุปประเด็นที่ไม่ต้องกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน	5 นาที	- วิดีโอ - ไปสเตอร์	- การซักถาม - การตอบคำถาม
2. ผู้รับการอบรมสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ แม้ว่าต้องไปทำงานนอกบ้าน	วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับการแม่ไปทำงาน - ปีกับน้าแม่ไว้ทุก 3 ชั่วโมง เพื่อเก็บไว้ป้อนลูกและกระตุ้นการสร้างน้าแม่ พักใส่เต้านมหรือกระตุ้นน้าแม่ได้ เมื่อถึงบ้านเก็บใส่ตู้เย็นไว้ ป้อนลูกด้วยเต้านมหรือใส่ขวดไปแทนการให้อาหารตามวัย - เมื่อแม่อยู่ด้วยให้ลูกดูดจากเต้านมแม่ทุกครั้งที่ตื่นนอนหรือหิว - ให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ดูดทุกวิธี อย่างน้อยให้มีความคุ้มค่าในเต้านม	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรถามผู้รับการอบรมว่าแม่คนไหนและต้องกลับไปทำงานบ้าง เมื่อไรและคิดว่าจะให้ลูกดูดหรือไม่ให้ และคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป - วิทยากรสาธิตวิธีปั๊มนมเก็บน้าแม่ การเก็บน้าแม่และการป้อนนมลูกด้วย - ให้ผู้รับการอบรมสาธิตย้อนกลับ	15 นาที	- ภาพพลิก - ไปสเตอร์ - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - วิดีโอการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	- การสังเกตพูดคุยซักถาม - การสาธิตย้อนกลับ



คู่มือโรงเรียนแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานแพทย์

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมที่ 3	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้ประกอบการอบรมให้อาหารตามวัยเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนได้	อาหารตามวัย - ควรเริ่มเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนเป็นต้นไป - ให้ชนิด ปริมาณ ตามใจสมควรจนกระทั่งลูกสุขภาพแม่และเด็ก - เริ่มตั้งแต่ให้ทีละอย่าง ทีละน้อยๆ - บดอาหารให้ละเอียดใจช่วงอายุแรกเริ่ม เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจึงทำอาหารให้หยาบขึ้น - ภาชนะใส่และเตรียมอาหารต้องสะอาด - ล้างมือก่อนทำทุกครั้ง	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรอธิบายการเตรียมอาหารตามวัยแต่ละช่วงอายุให้ผู้ประกอบการอบรมมีส่วนร่วมในการสาธิตด้วย	กิจกรรมการสอน - ไม่ได้อาหาร - ตัวอย่างอาหารที่จัดเตรียมสำหรับวัยเด็กแต่ละมื้อ - ไปใส่เตารีดอาหาร - สัมผัสกับเด็กสุขภาพแม่และเด็ก	10 นาที	สื่อการสอน - สิ่งที่มีการมี - ส่วนร่วมในการตอบและซักถาม	ประเมินผล

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

ภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน
พ่อแม่ เด็กอายุ 0-6 เดือน
ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการให้ภูมิคุ้มกันโรคและนำเด็กมารับวัคซีนได้ถูกต้อง
30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. บอกความสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กได้	โรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันด้วยวัคซีนช่วยเสริมสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันให้เด็ก	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรกล่าวถึงชนิดของโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน	10 นาที	- ภาพโปสเตอร์วัคซีนป้องกันโรคที่มีภาพเด็กป่วยเป็นโรค คอติบ ไอกรณ บาดทะยัก	- การสังเกต ซักถาม พูดคุย
2. บอกชนิดของวัคซีนที่เด็กควรได้รับตั้งแต่แรกเกิด - 2 ปี และโรคที่ป้องกันได้ถูกต้อง	ตารางการให้วัคซีนเด็ก แรกเกิด วัคซีนที่ให้ BCG ป้องกันวัณโรค และ HB ₁ ป้องกันตับอักเสบชนิดที่ 1 อายุ 2 เดือน วัคซีน DTP+HB และ OPV ₁ อายุ 4 เดือน วัคซีน DTP+HB และ OPV ₂ อายุ 6 เดือน วัคซีน DTP+HB และ OPV ₃ อายุ 9-12 เดือน วัคซีน M/MMR ₁ หัด หรือ หัด/ไข้อีดำอีแดง/คางทูม/เซี่ยงเกี๋ย 1 อายุ 1-2 ปี วัคซีน DTP ₄ , OPV ₄ ป้องกันคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 4 อายุ 1-2 ปี วัคซีน JE ₁ , JE ₂ ป้องกันโรคไข้สมองอักเสบชนิด เออีเอ็ม 1, 2 อายุ 2-3 ปี วัคซีน JE ₃ ป้องกันโรคไข้สมองอักเสบชนิดเออีเอ็ม 3 *อธิบายเนื้อหาสาระเพิ่มเติมกรณีโรงพยาบาลมีวัคซีนพิเศษชนิดอื่น*	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรซักถามผู้รับการเรียนรู้ถึงชนิดของวัคซีนที่ได้รับไปครั้งนี้ และให้เปิดสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเพื่อดูชนิดของวัคซีนแลดูเปลี่ยนความรู้อย่างไรบ้าง	10 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	- การซักถามและการบอกโรคที่สามารถป้องกันด้วยวัคซีนได้ถูก



คู่มือโรงเรียน...แม่...โรงพยาบาลแม่...สังกัดสำนักงานสาธารณสุข

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. บอกวิธีปฏิบัติตนของเด็ก หลังจากฉีดวัคซีน ได้ถูกต้อง	- อากาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้รับวัคซีน เช่น มีไข้สูง การบวมแดงบริเวณที่ฉีดวัคซีน - การแก้ไขและป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการได้รับวัคซีน - การรับประทานยาลดไข้ การเช็ดตัวลดไข้ - การแพ้วัคซีนและการแก้ไข	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรซักถามผู้รับทราบการอบรมว่าเคยมีประสบการณ์ใด พบเด็กที่มีอาการอย่างไรบ้างหลังจากการฉีดวัคซีน อธิบาย พร้อมสาธิตวิธีให้การให้ยาและการเช็ดตัวลดไข้	10 นาที	- ข้อนสอนยา - กระดาษม้วนใส่ยา - ฝักเซตตัวฉีดวัคซีน	ประเมินผล - การซักถาม และความ สนใจในการ ดูการสาธิต

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

พัฒนาการตามวัย
พ่อแม่ เด็กอายุ 0-6 เดือน
เพื่อให้พ่อแม่ มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 4-6 เดือนได้
45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้าอบรมเข้าใจความ ความหมายของ พัฒนาการและสิ่งที่มี อิทธิพลต่อพัฒนาการ	การพัฒนาการสมองเด็ก เด็กแรกเกิด ถึง 5 ปีสมองจะมีการเจริญเติบโตสูงสุด การที่จะ กระตุ้นสมองให้เจริญเติบโตอย่างเต็มที่นั้นประกอบไปด้วย - พักผ่อน - ภาวะโภชนาการ - การเลี้ยงดู	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรนำเข้าประวัติ โดยให้ผู้เข้าอบรมเสนอ ความคิดเห็นว่าพัฒนาการของเด็กมีความสำคัญอย่างไร - วิทยากรสรุปประเด็นเพิ่มเติม	5 นาที	- รูปภาพเด็ก - ใบความรู้ - พัดลมการเด็ก	- การสนใจ - จักถาม - พูดคุย - การถามตอบ
2. ผู้รับทราบว่ามี ความรู้พัฒนาการตาม วัยของเด็กและวิธีการ ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ตามวัยได้	พัฒนาการตามวัย - หลักทั่วไปของพัฒนาการ - พัฒนาการตามวัย การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก - วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการร้องเพลงกล่อมเด็ก การเล่น การเล่านิทาน - การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเล่น การเล่านิทาน การ ร้องเพลงกล่อมเด็ก	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรแบ่งกลุ่มให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น คือให้วิธีการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยและพิจารณาวิธีการ ส่งเสริมพัฒนาการที่กระทำอยู่ และการปรับปรุงให้เหมาะสม	10 นาที	- จักถาม - กระดาษ - ปากกา	- การเสนอ - ความคิดเห็น - ของสมาชิก
3. ผู้รับทราบว่ามี พัฒนาการปกติและการ สังเกตพัฒนาการที่ไม่ ปกติได้และบันทึก พัฒนาการได้อย่างตนเอง	ลักษณะแสดงว่าลูกอาจมีพัฒนาการผิดปกติ - 3 เดือน ลูกไม่สบตาหรือยิ้มตอบ ไม่พูดในท่าแรกๆ - 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่สนใจคนเล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำ พลิกหงาย	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรให้พ่อแม่และคนบันทึกพัฒนาการของลูก ด้วยตนเอง ตามอายุจริง	10 นาที	- สมุดบันทึก - สุภาพแม่ - และเด็ก - ดินสอ	- การนำเสนอ - ผลการ - ประชุมกลุ่ม - การบันทึก - พัฒนาการ - ได้



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมที่ 4	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
4. สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูกได้	การสร้างปฏิสัมพันธ์ - เล่นกับลูก โอบกอด หยอกเล่น อุ้มกอดบ่อยๆ พูดคุยกับลูก - ชมเชยลูกเมื่อลูกทำได้ ให้อภัยลูก สบประพาสเมื่อลูกต้องการ - เล่นนิทานให้ลูกฟัง - ให้อีกาสัญญะได้ทำตามความสามารถของเด็กตามวัย	กิจกรรมที่ 4 วิทยากรให้ผู้ประกอบการอบรมเล่าวิธีการแสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่รัก และเล่าสิ่งที่ลูกแสดงเมื่อพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูก		15 นาที	- กระดาษ ปากกา - ใบความรู้อื่นๆ - การส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น การเล่านิทาน	- การสังเกต - การถามตอบ

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เรียนรู้จากใบฉลาด Book start สอนสัปดาห์ที่ 1
พ่อแม่เด็กอายุ 0-6 เดือน
ผู้รับการอบรมสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยทางภาษา การฟังและการพูด ฟังสมมติให้เด็กได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมที่ 1	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เข้าใจความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น	ความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นสำหรับเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการ	วิทยากรแบ่งกลุ่มให้ผู้รับการอบรมตามช่วงอายุลูกใกล้เคียงกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเล่นภาษา	5 นาที	หนังสือนิทาน	ความสนใจ การสังเกต
2. บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น	- การเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัย - ลักษณะของหนังสือสำหรับเด็ก - โอกาสในการเล่นภาษาให้เด็กฟัง - ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเล่นภาษาให้เด็กฟัง	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรนำหนังสือนิทานแต่ละประเภท รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับเด็กให้ผู้รับการอบรมดูและถามว่า ผู้ปกครองเคยเล่นภาษาให้เด็กฟังหรือไม่และแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเล่นภาษาให้เด็กฟัง แล้ววิทยากรและผู้รับการอบรมร่วมกันสรุปประโยชน์ของการเล่นภาษาและการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็ก พูดคุยและให้ข้อคิดเห็นแสดงความคิดเห็นและร่วมสังเกตการเล่นของเด็ก	10 นาที	หนังสือนิทาน แผ่นพับ	การมีส่วนร่วม การตอบและ ซักถาม
3. สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกได้อย่างเหมาะสม	ความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์พัฒนาการและวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ ระหว่างการเล่น - การโอบกอด - การสัมผัสได้กระหว่างการเล่น เช่น เมื่อเล่นภาษา จะได้หัวใจไปตามแขนและกระหว่างการเล่นภาษา	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรสาธิตการสร้างปฏิสัมพันธ์ในโอกาสต่างๆ เช่น ขณะเล่นภาษา	5 นาที	หนังสือนิทาน	การแสดงความ คิดเห็น พูดคุย ซักถาม

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

ปัญหาการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุที่พบบ่อย
พ่อแม่ เด็กอายุ 0-6 เดือน
พ่อแม่สามารถแก้ปัญหาการเลี้ยงดูเด็กที่พบบ่อยได้เหมาะสม
30 นาที

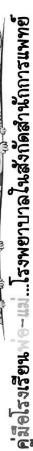
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้รับการอบรมสามารถวางแผนแก้ไขปัญหาลูกได้	ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยในเด็ก 2-6 เดือน 1. การเจ็บป่วย 2. อุบัติเหตุและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การเจ็บป่วยที่พบบ่อยในเด็กและการแก้ไข 1. ปวดท้อง 2. ท้องเดิน ท้องผูก 3. มีไข้ 4. จุก	จัดกลุ่มผู้รับการอบรม ประมาณ 4-8 คน พูดคุยถึงปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยงดูเด็กและเลือกปัญหาที่มักพบบ่อยเรียงลำดับจากพบบ่อยที่สุดไปจนถึงพบบ่อยประมาณ 5 เรื่อง ที่จะพูดคุยและแบ่งหัวข้อในการสนทนา ให้ผู้รับการอบรมเล่าถึงการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับเด็กแล้วให้อธิบายว่าผู้รับการอบรมได้ทำอะไรให้เด็ก ถ้ามีข้อเสนอแนะที่ควรทำ แต่ผู้ปกครองไม่ได้ระบุชัดเจน วิทยากรอธิบายเสริม สาเหตุที่ผู้ปกครองให้อยู่ในท่าสบายเมื่อเด็กเจ็บป่วย ให้ผู้รับการอบรมแสดงวิธีแก้ปัญหาลูกเมื่อมีไข้ วิธีป้องกันเด็ก วิทยากรสาธิตให้ดูและให้สาธิตย้อนกลับ ผู้รับการอบรมบอกประสบการณ์ที่เคยพบ อุบัติเหตุในเด็กและการแก้ไข วิทยากรเสริม และแสดงอุปกรณ์ที่ควรเตรียมไว้ที่บ้านเพื่อใช้ในการปฐมพยาบาล	10 นาที	- อุปกรณ์ปฐมพยาบาล - แก้วยา - ข้อนยา - อ่างน้ำเซ็ดตัว - พรอบผ้าใช้ - อุปกรณ์ปฐมพยาบาลทำแผล	การพูดคุยและจัดลำดับความสำคัญของการปฐมพยาบาล ความรู้ในการปฐมพยาบาล
2. สามารถดูแลเด็กและเจ็บป่วยได้	การดูแลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย - การเช็ดตัวลดไข้ การช่วยเหลือเมื่อเด็กอาเจียน - การป้อนยาเด็ก		10 นาที		
3. ระบุอุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กได้ถูกต้องและวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น	อุบัติเหตุที่พบบ่อย 1. หายใจไม่ออก เพราะหายใจลงไปบนเตียงที่มิดเกินไป 2. พลิกคว่ำ ตีบ คลาน ตกจากที่สูง		10 นาที		

อายุ 6-18 เดือน





15/109



16/109

แผนการสอน เลี้ยงลูกให้ฉลาด สอนการเล่นกับลูก
ผู้เข้ารับการอบรม พ่อแม่ เด็กอายุ 6-18 เดือน
วัตถุประสงค์ ผู้รับการอบรมสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยและสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กได้ถูกต้อง
เวลา 35 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เข้าใจความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	ความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการ 1. ประโยชน์ของการเล่น - พัฒนาการของเด็กกับการเล่น - ประโยชน์การเล่นกับพัฒนาการ 2. การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก 1. ความปลอดภัย 2. ประโยชน์ในการเล่น 3. ประสิทธิภาพในการใช้ของเล่น 4. ประหยัดทรัพยากร 3. วัตถุประสงค์การสร้างทักษะและการเรียนรู้ 3.1 ของเล่นฝึกทักษะการเคลื่อนไหว 3.2 ของเล่นฝึกทักษะการใช้นิ้วมือ 3.3 ของเล่นฝึกทักษะการใช้มือ ตา ให้สัมพันธ์กัน ความสำคัญของผู้เล่นที่เน้นต่อการพัฒนาการและวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ ระหว่างการเล่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ - เล่นกับลูก โอบกอด หยอกล้อ ยิ้มกับลูกบ่อยๆ พูดคุยกับลูก - ชมเชยลูกเมื่อลูกทำได้ ให้กำลังใจลูก สนองตอบเมื่อลูกต้องการ - ให้ลูกสร้างได้ทำตามความสามารถของเด็กตามวัย	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมตามช่วงอายุของลูกใกล้เคียงกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเล่นของเด็ก กิจกรรมที่ 2 วิทยากรนำของเล่นสำหรับเด็กวัยทารก 3-4 อย่างมาแสดง ให้ผู้รับการอบรมแสดงความคิดเห็นในประเด็นอายุที่เหมาะสมกับชนิดของเล่น และการเล่น ประโยชน์ ความปลอดภัย ความคุ้มค่า กิจกรรมที่ 3 วิทยากรให้ผู้รับการอบรมเล่าวิธีการแสดงให้ลูกรู้จักพ่อแม่รัก และเล่าสิ่งที่ลูกแสดงเมื่อพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูกขณะเล่น	5 นาที	ภาพเด็กกับของเล่นในแม่ละวัย	ความสนใจในการสังเกต
2. บอกวิธีการเลือกของเล่นที่ใช้ในการกระตุ้นพัฒนาการในแต่ละด้านได้เหมาะสมถูกต้อง			10 นาที	ของเล่นประมาณ 1 ชิ้นที่ใช้ในการฝึกทักษะการเรียนรู้ด้านละด้าน	ความสนใจและสังเกต
3. สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูกได้อย่างถูกต้อง			10 นาที	ของเล่น	การแสดงความคิดเห็น พูดคุย สังเกต

แผนการสอน กิจกรรมบูรณาการ role play การเล่าทางโดยใช้สื่อประกอบ และการมีส่วนร่วมของเด็ก
 ผู้เข้ารับอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6 - 18 เดือน
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับอบรมสามารถนำวิธีการเล่าทางโดยใจให้ทางและการมีส่วนร่วมของเด็กเป็นสื่อในการเล่าและการเรียนรู้ให้กับลูกได้
 เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้ารับอบรมเข้าใจถึง ความสำคัญของการใช้ จินตภาพเป็นสื่อในการเล่า และการเรียนรู้ของลูก	ความสำคัญของการใช้จินตภาพในการสื่อสารกับเด็กในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ จินตภาพเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญ ที่จะทำให้เด็กสนใจเรียนรู้ สามารถจดจำและกล้าแสดงออก พัฒนาระดับ EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง สร้างสรรค์และมีความสุข (เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความ ขัดแย้ง) ช่วยพัฒนาภาษา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ เรียนรู้แบบธรรมชาติแบบประเพณีและวัฒนธรรม สำนึกเสียใจขอโทษ ปลุกฝังให้รักการอ่าน สนุกสนาน เพลิดเพลินและมีความสุข สิ่งเหล่านี้จะ เป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในแต่ ละช่วงวัยและจากสิ่งที่ได้ฟัง ได้ฟัง ยังใช้เป็นแนวทางที่จะช่วย ให้สามารถ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ เพื่อให้ได้ก่อร่างร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง เข้าใจ และมีความสุข	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรกล่าวนำเข้าประเด็นเรื่องความสำคัญของการ ใช้จินตภาพเป็นสื่อในการเรียนรู้	5 นาที	หนังสือนิทาน หุ่นมือ	การซักถาม การตอบคำถาม
2. ผู้เข้ารับอบรมมี ความรู้ในการเล่านิทาน ตามวัยและสามารถนำ จินตภาพเป็นสื่อในการ เรียนรู้ของลูกได้	การเลือกนิทานให้เหมาะสมกับวัยของลูก 1-6 เดือน หนังสือจินตภาพต้องปลอดภัยคำหนังสือสั้นๆง่ายๆ เช่น หนังสือผ้าเนื้อนุ่มมีสีสันสวยงามสะดุดตา กระตุ้นสัมผัสของลูกด้วยวัสดุ ต่างๆเช่นผ้าสักหลาด ผ้าสักหลาด ผ้าดิบ หรือวัสดุข้างในให้แตกต่างกัน ขยับ เขย่าแล้วเกิดเสียง ไม่อันตรายเมื่อเด็กนำเข้าปาก 6-12 เดือน เด็กเริ่มฟังได้ สนใจมองภาพสวยงามชัดเจนไม่ต้องมี รายละเอียดมาก อาจอุ้มเด็กฟังนิทานบนตัก หรือช่วงที่ได้อาบน้ำ เป็นช่วงที่ดีที่เด็กจะเลือกเล่นกับน้ำเลอเย่น้ำ(ทำจากพลาสติกหรือยาง) ก็ ทำให้เด็กสนใจและเพลิดเพลินได้เป็นอย่างดี	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรถามผู้เข้ารับอบรมถึงวิธีการเลือกนิทาน ตามวัยของเด็ก	10 นาที	หนังสือนิทาน หุ่นมือ	การซักถาม การตอบคำถาม การสาธิต ย้อนกลับ



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	1-2 ขอบ หน้าที่หนังสือต้องหามาแรงคงทน ไม่ต้องมีตัวหนังสือมากภาพชัดเจนเด็กมองภาพแล้วสามารถรู้เรื่องราว จำนวนหน้าไม่ควรมากเกิน 10 หน้า เช่น หนังสือชุดรวมเรื่องเอกของโลก สำหรับพิมพ์แพร่เพื่อเด็ก ทุกเล่มจะใช้ชื่อหนังสือ อักษรให้ง่ายมีสีสัน น่าอ่านมีที่เป็นนะ นื่องที่มีอมแมม 2-3 ขอบ เนื้อหาที่ยังคงต้องมีลักษณะที่คงทน มีเทคนิคพิเศษในเล่มเพื่อดึงดูดความสนใจ เช่น มีภาพประกอบอยู่ด้านหลังประตู มีเสียง หรือเด็กสามารถหยิบใส่ใส่ลงในประกอบของหนังสือได้ เนื้อเรื่องต้องสั้นมีตัวละครไม่มากเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็ก ส่งต่อๆรอบตัว เช่น ครอบครัวเพื่อน การปรับตัว การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง 3-4 ขอบ เด็กยังเริ่มเปิดหนังสือได้ทีละแผ่น สนใจฟังเรื่องราวที่ยาวขึ้น และเล่านี้อ่านได้ เนื้อเรื่องต้องเข้าใจได้ง่ายไม่ซับซ้อนเด็กชอบเรื่องมหัศจรรย์ ยิ่งถ้ามีตัวๆ เด็กยิ่งสนใจได้ฟังหรือดูนิทานเป็นสื่อที่ดียิ่งสำหรับวัยนี้เริ่ม เรียนรู้ตัวหนังสือมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เด็กที่ชอบนิทาน จะเริ่มสนใจการอ่านโดยแรกๆชอบให้ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง แล้วจึงอยากอ่านเองบางครั้งเด็กหยิบนิทานที่ชอบมาอ่านเองตามที่เคยได้ฟังมา 5-6 ขอบ เด็กสนใจและสามารถฟังนิทานที่มีเนื้อเรื่องยาวขึ้น ซับซ้อนมากขึ้น เข้าใจเนื้อเรื่องเชิงส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม รวมฟังเริ่มอ่านและเกิดคำว่าย่ๆคุ้นเคยได้บ้างดังนั้น ขนาดของตัวหนังสือในนิทานต้องไม่เล็ก เด็กสามารถเห็นได้ชัดเจน มีการเว้นช่องไฟระหว่างคำแต่ละคำ ตัวอย่างเช่น หนังสือชุด เลียง สระ แสงแสง ราชาเงาฟ้า สำหรับพิมพ์แพร่สำหรับเด็ก				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้เข้าอบรมสามารถนำ นิทานแบบให้เด็กมีส่วนร่วมได้	เนื้อหาสาระ เล่าให้ทางประกอบการใช้ทางและผู้ที่มีส่วนร่วมในการเล่า การเล่าให้ทางทำได้หลายรูปแบบ ได้แก่ เล่าให้ทางโดยผู้หนึ่งสื่อ ไม่ใช้ หนึ่งสื่อแต่ใช้อุปกรณ์อย่างอื่นประกอบการใช้ทาง เล่าปากเปล่าหรือใช้ ทำทาง ร้องเพลงประกอบ เล่าโดยใช้หุ่นมือ หุ่นเงา หุ่นชัก เล่าไปวาด ไปหรือฟังกระดาษ ใช้กระดาษหรือแผ่นป้าย ผู้เล่าก็สำคัญต้องดูเป็น กันเองกับผู้ฟังอยู่ประจำสบายๆ มีสิ่งของในการพูดเว้นวรรคตอนให้ ใช้เสียงสูงต่ำ ดัง-เบา ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ไม่ใช้เสียงระดับ เดียวที่ดูราบเรียบ หรือเสียงแหลมจนไม่น่าฟัง การใช้ทำทางผู้เล่า ประกอบและผู้ฟังมีส่วนร่วมในการเล่า เช่น หุ่นน้อยหมวกแดง เมื่อเล่า สู่ที่หลังจอภาพลงตัวเป็นคุณยาย แล้วหุ่นน้อยหมวกแดงไปเกาะประตู บ้าน ดังก๊อ๊กๆ อาจให้ผู้ฟังทำเสียงตามมีทำทางประกอบ อาจมีการ กระตุกเบาๆ โดยขอให้ทำอีก เพราะไม่ได้ยินเลย ช่วยกันออกเสียง หน่วย จะได้เปิดประตู หรือเมื่อตอนที่หุ่นน้อยหมวกแดงเริ่มสังเกตเห็น ว่าคนยายทำไม้ไม่เหมือนเดิม อาจใช้คำถามปลายเปิดได้ พร้อมกับ ทำทางประกอบให้ผู้ฟังที่เห็นส่วนร่วมของผู้ฟังไปด้วย หรืออีกตัวอย่าง นิทาน เรื่อง “หมีฝึกการอดทน” เมื่อถึงตอนดึงหมี ฝึกการอดทน ผู้เล่าต้องทำเหมือนกำลังดึงหรือถอนเส้นให้ฝึกการอดทน เต็มที่ เมื่อถอนไม่ได้ได้ดึงเรียกขานช่วยในตอนที่เส้นให้หมีฝึกการ อดทนที่คนถอนออกมาเป็นสายสับเอาผู้เล่าแล้วทำท่าช่วยกันดึงเส้นให้ฝึกการ อดทนจนตามหลวม ตามหมา ตามแมว ตามหนูช่วย ก็ค่อยๆ หา อาสาสมัครออกมาสับเอาต่อๆ กันจนกระทั่งถอนหมีฝึกการอดทน	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรสาธิตการเล่าให้ทาง โดยเน้นการให้เด็กมี ส่วนร่วมให้ผู้เข้าอบรมดู ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงวิธีการเล่าให้ทางในแบบ ของตนเองให้ได้	15 นาที	หุ่นสื่อให้ทาง หุ่นมือ หุ่นเงา กระดาษ กระดาษ	ประเมินผล การสังเกต พูดคุย จักถาม

แผนการสอน กิจกรรมบูรณาการ role play เพลงและดนตรี
 ผู้เข้าร่วมอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6 - 18 เดือน
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ปกครองอบรมสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของเพลงและดนตรีที่ใช้สื่อในการเรียนรู้ให้กับลูกได้
 เวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจถึง ความสำคัญของการใช้เพลง และดนตรีที่ใช้สื่อในการ เรียนรู้ของลูก	ความสำคัญของการใช้ เพลงและดนตรีในการสื่อสารกับเด็กในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพลงและดนตรี เป็นสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กวัย 6 ปีขึ้นไป ที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินได้ ฟังเพลงบ่อยๆ และฟังเพลงซ้ำๆ จะช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้ง) ช่วยพัฒนาภาษา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ เรียนรู้แบบธรรมชาติแบบประเพณีและวัฒนธรรม สามารถใช้ครอบครัว ปลูกฝังให้รักการอ่าน สนุกสนานเพลิดเพลินและมีสมาธิ สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมในแต่ละวัย และช่วยและฝึกสิ่งที่ได้ฟังยังใช้เป็นแนวทางที่จะช่วยให้สามารถ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ เพื่อให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและมีความสุข	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรกล่าวนำเข้าประเด็นเรื่องความสำคัญของการใช้ เพลงและดนตรีในการเรียนรู้	5 นาที	CD เพลง	การสังเกต การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	ประเมินผล
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการนำเพลงและดนตรีมาเป็นสื่อในการเรียนรู้ของลูกได้	กิจกรรมเพลงและดนตรี เพลงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เด็กสนใจ โดยเฉพาะเพลงเด็กจะประกอบไปด้วยเพลงที่มีสัมผัสคล้องจองแต่ใช้ถ้อยคำง่าย มีท่อนจบ มีจังหวะเร็ว-ช้า บางเพลงเป็นเรื่องราวสั้นๆ อาจแทรกสิ่งที่เป็นความรู้ เช่น ทักษะ สาระที่เด็กควรรู้ คุณธรรม จริยธรรม และเนื่องจากเพลงเด็กไม่มีข้อห้าม เช่น ทำอะไรก็ได้ หรือทำอะไรก็ได้ จึงเหมาะสำหรับเด็กที่ช่วยเตรียมความพร้อมด้านภาษาให้เด็กได้ คำคล้องจองเป็นกิจกรรมที่ช่วยเตรียมความพร้อมด้านภาษาให้เด็กได้เป็นอย่างดี ทั้ง การฟัง การพูด การอ่าน เด็กจะได้เรียนรู้คำที่มีการสัมผัส การพูดคล้องจองเป็นวรรคตอนโดยใช้ระดับเสียงสูงต่ำดังเบา จดจำได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ การใช้เพลงกับเด็ก อาจแต่งเล่น ทำท่าทาง หรือใช้อุปกรณ์อื่นๆ ประกอบได้ ตัวอย่างเพลงที่สอดคล้องกับเรื่องตัวเด็ก เพลง หัว ไหล่ เข่า เท้า (แต่ละส่วนของร่างกาย) หัวและไหล่ และเข่าและเท้า เข่าและเท้า เข่าและเท้า หัวและไหล่ และเข่าและเท้า ตา หู จมูก ปาก	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรเปิดเพลงให้ฟังพร้อมแสดงท่าทางประกอบเพลง วิทยากรถามผู้เข้าร่วมการอบรมถึงเพลงหรือดนตรีที่รู้จักและเด็กสามารถอธิบายรู้ชื่อได้จากเพลงนั้นได้บ้าง	CD เพลง	การสังเกต การตอบคำถาม การสังเกตข้อสงสัย

แผนการสอน ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย
 ผู้เข้ารับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6-18 เดือน
 วัตถุประสงค์ ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และแก้ไขปัญหามาตรฐานของโรค ที่พบบ่อย
 เวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้ เข้าใจและจัดการกับปัญหา พฤติกรรมที่พบบ่อย	พฤติกรรมบางอย่างของเด็ก พบได้ตามวัยแต่หากพ่อแม่ให้ ความสำคัญในการตอบสนองอย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาได้ในอนาคต เช่น 1. เด็กดื้อ - ไม่ให้ความสนใจเป็นพิเศษ ไม่ควรดูว่า กลัว - ตั้งความสนใจเด็กไปทีอื่น - ชมเมื่อเด็กไม่ดื้อ 2. เด็กอึดอาด เขาแต่ใจตนเอง - เปียงบงความสนใจเด็ก - สอนเมื่ออารมณ์สงบลง	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยตั้งคำถามพฤติกรรมของ เด็กที่กลุ่มคิดว่ามีปัญหา - วิทยากรนำเสนอปัญหาพ่อแม่เจอมาถาม	10 นาที	คู่มือพ่อแม่ สำหรับ การอบรมเลี้ยงดูเด็ก แรกเกิด - 5 ปี แผ่นพับ	ประเมินผล ความสนใจ การสนทนา การมีส่วนร่วม การตอบและ ชักถาม
2. เพื่อให้พ่อแม่เห็น ความสำคัญของการ ป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหา	3. เด็กดูโทรทัศน์ ก่อให้เกิดพัฒนาการทางภาษา ขาดปฏิสัมพันธ์กับ ผู้เลี้ยงดู รับภาพและเสียงแต่ไม่สามารถสื่อสารออกไปได้ จึงไม่เด็ก อายุ < 2 ปี ดูโทรทัศน์ 4. เด็กติดจอเกม ควรเลิกก่อนอายุ 1 ปี และให้วัยหัดเดิน เพื่อ ป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น ฟันผุ ไม่ยอมกินข้าว โรคอ้วน การบาดเจ็บ การนอนของเด็ก				

แผนการสอน การคัดกรอง Autistic child
 ผู้เข้ารับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6 - 18 เดือน
 วัดดูประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถเข้าใจลักษณะอาการและพฤติกรรมที่แสดงออกของเด็กที่มีความเสี่ยงเป็น Autistic child
 เวลา 25 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมที่ 1	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจลักษณะอาการและพฤติกรรมที่แสดงออกของเด็กกลุ่ม Autistic child	ออทิสติก (Autistic) คือ กลุ่มอาการที่มีพัฒนาการล่าช้าและผิดปกติทางด้านพัฒนาการด้านสังคม ภาษา และการสื่อสารความหมาย พฤติกรรมทางอารมณ์ และจินตนาการ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการทำงานที่บางส่วนของผู้สมองผิดปกติ และมีความผิดปกติตั้งแต่เกิดก่อนวัย 30 เดือน ลักษณะอาการของเด็กที่เป็นออทิสติก คือ ชอบแยกตัว อยู่กับตัวเอง ไม่พูดหรือติดต่อกับผู้อื่นสื่อสารภาษากับคนอื่น และมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่ต่างๆ สาเหตุของโรคออทิสติก - พันธุกรรม การที่พ่อแม่มีโรคบางอย่างถ่ายทอดถึงลูกในครรภ์ - การที่แม่ติดเชื้อไวรัสบางตัวขณะตั้งครรภ์ - ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกาย รวมทั้งการติดเชื้อและคลอด อย่างไรก็ตามสาเหตุที่แน่ชัดของโรคออทิสติกนั้นยังไม่สามารถระบุได้ การที่พ่อแม่จะรู้ว่ามีลูกผิดปกติหรือไม่ สามารถสังเกตได้ โดยสังเกตจากภาษาทางกาย เพราะเด็กปกติจะมีการโต้ตอบกับพ่อแม่ จะยิ้ม หัวเราะ จดจำหน้าพ่อแม่ได้ และมีการตอบสนองของเด็กที่เป็นออทิสติก จะแสดงอาการอื่นๆ เมื่อเห็นสิ่งรอบข้าง และมีการกระทำที่ซ้ำๆ ซากๆ เช่น ขยับมือแบบเดิมๆ หรือเพ่งมองอะไรซ้ำๆ การจะประเมินว่าเด็กไหนเป็นเด็กออทิสติกนั้น ดูได้จากพัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านภาษาสื่อสารว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ เด็กที่เป็นออทิสติกการบ่งชี้พัฒนาการจะเป็นไปอย่าง	กิจกรรมที่ 1 - วิเคราะห์กรณีตัวอย่างผู้ป่วย Autistic Child	10 นาที	CD แผ่นพับ	การซักถาม การตอบคำถาม
2. ผู้เข้าอบรมสามารถประเมินและแยกความแตกต่างของพัฒนาการและพฤติกรรมระหว่างเด็กพัฒนาการปกติกับเด็กออทิสติกได้เป็นอย่างดี	การที่พ่อแม่จะรู้ว่ามีลูกผิดปกติหรือไม่ สามารถสังเกตได้ โดยสังเกตจากภาษาทางกาย เพราะเด็กปกติจะมีการโต้ตอบกับพ่อแม่ จะยิ้ม หัวเราะ จดจำหน้าพ่อแม่ได้ และมีการตอบสนองของเด็กที่เป็นออทิสติก จะแสดงอาการอื่นๆ เมื่อเห็นสิ่งรอบข้าง และมีการกระทำที่ซ้ำๆ ซากๆ เช่น ขยับมือแบบเดิมๆ หรือเพ่งมองอะไรซ้ำๆ การจะประเมินว่าเด็กไหนเป็นเด็กออทิสติกนั้น ดูได้จากพัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านภาษาสื่อสารว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ เด็กที่เป็นออทิสติกการบ่งชี้พัฒนาการจะเป็นไปอย่าง	กิจกรรมที่ 2 - วิเคราะห์กรณีตัวอย่างผู้ป่วย Autistic Child ติดตามพัฒนาการของเด็กซึ่งผู้ปกครอง สามารถแยกและสังเกตเห็นความแตกต่างของความสามารถและพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กปกติ และเด็กออทิสติก - ให้ผู้ปกครองสำรวจพฤติกรรมของบุตรหลานตามหัวข้อ	20 นาที	แผ่นพับ	การซักถาม การตอบปัญหา

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	ข้าฯ บางครั้งพ่อแม่อาจจะเข้าใจไปว่าลูกอายุ 3 ขวบ แล้วแต่ยังไม่พูด เพราะว่าลูกซื่อๆ ปากหน่อยังไม่ยอมพูด ซึ่งเป็นความจริงใจที่ผิด เพราะออกสติกไม่สามารรถตรวจสอบได้จากอายุของเด็ก พฤติกรรมที่บ่งชี้ว่าเด็กอาจเป็นออทิสติกในขวบปีแรก เช่น 1. เด็กดูดนมไม่ได้ 2. เสียงเลย ดิเกินไปไม่ชอบ 3. ไม่สนใจใคร่ทำอะไร 4. ไม่แสดงท่าทางหรือส่งเสียงเรียก 5. ไม่สนใจใคร แต่บางรายอาจติดคนเฉพาะคนผิดปกติ 6. เด็กไม่สบตา 7. ไม่แสดงท่าทางหรือส่งเสียงเรียก 8. ไม่สนใจที่จะให้ใครอุ้ม 9. ไม่ตอบสนองทางด้านอารมณ์ 10. ไม่ลอกเลียนแบบ 11. ไม่ส่งเสียงไม่อ้อแอ้ 12. ซ้ำวไม่ฟัง 13. เรียกให้คนอื่นเล่นด้วยไม่เป็น 14. ท่าทางเฉยเมยไร้อารมณ์เมื่อถูกชักชวนให้เล่น 15. ไม่แสดงอาการดีใจให้เห็นหรือชักทายคนที่ได้กอด หรือหากแสดงออกมากเกินไป 16. ผู้ที่เห็นสิ่งของบางอย่างอย่างหนึ่งๆ เล่นแต่เดียวไปไม่เข้าอ้อม ถ้าดึงออกจะดิ้นร้องอยู่คนเดียว 17. ความรู้สึกของคนเลี้ยงดูว่าเด็กต่างจากคนอื่น หมายถึงผู้เลี้ยงสังเกตได้ว่าเด็กไม่เหมือนคนอื่น				



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	นอกจากนี้ ยังมีพฤติกรรมอื่นๆ ที่พึงระวัง เด็กที่อายุเกิน 1 ขวบ ขึ้นไป อาจเป็นโรค ออทิซึม ได้คือ 1. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมและบุคคล ชอบแยกตัวเล่นกับคนอื่นที่ไม่เป็น เช่น เข้ามานอนห้องที่ไม่สนใจว่ามีใครอยู่ จึงเล่นกับสิ่งของ ไม่กลัวใคร หรือ ถ้ากลัวก็กลัวมากเกินไป 2. เด็กไม่สามารถจะรับเอาถึงความต้องการ 3. เด็กเล่นสมมุติไม่เป็น เช่น เล่นตุ๊กตา หรือไม่เข้าใจว่าควรจะจับตุ๊กตาสั่งลักษณะใด 4. ไม่สามารถแสดงอารมณ์ร่วมกับบุคคลอื่นได้ เมื่อมีกิจกรรมกลุ่ม เด็กจะไม่สนใจ หากสังเกตพบว่ามีพฤติกรรมข้างต้นเกิน 2 ข้อ พ่อแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กเพื่อรับการตรวจประเมินและใช้การกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการที่หยุดยั้งไม่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคล พฤติกรรมบำบัด การฟื้นฟูสมรรถภาพการเรียนรู้เพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ดนตรีบำบัด การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้เขียนเลขพิเศษ การเรียนรู้ร่วมกับเด็กปกติ การรักษาโดยการฉายา ในกรณีลดพฤติกรรมพึงประสงค์ เช่น ไม่ฟัง ทำร้ายตัวเอง การกระทำซ้ำๆ เพื่อการฝึกสอนเด็ก พัฒนาการด้านสังคมและการสื่อสารความหมาย การทำพฤติกรรมบำบัดได้ง่ายขึ้น				

อายุ > 18 เดือน



แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การส่งเสริมโภชนาการ
พ่อแม่ เด็กอายุ >18 เดือน
เพื่อให้พ่อแม่ สามารถเข้าใจและส่งเสริมสุขภาพ เด็กอายุ >18 เดือน ขึ้นไป ได้อย่างถูกต้อง
20 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. อธิบายปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในเด็ก 3 ปี สาเหตุปัญหาและการแก้ไข	ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย - น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน - น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ - ขาดธาตุเหล็ก - ขาดธาตุไอโอดีน สาเหตุ - บริโภคอาหารของเด็กที่ไม่ถูกต้อง - ได้รับอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายหรือน้อยเกินไป แนวทางการแก้ไข - การสร้างบริโภคนิสัย - พ่อแม่กระทำดีเป็นตัวอย่างที่ดี	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรพบพหุวิธีทั้งการนั่งเก้าอี้ และวัดส่วนสูงเด็ก - นำเสนอประเด็นปัญหา โภชนาการที่พบบ่อยโดยการถามผู้รับการอบรมว่าอะไรคือปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในเด็ก > 18 เดือน - ให้ผู้รับการอบรมเสนอวิธีการแก้ไข - วิทยากรสรุปเพิ่มเติม	10 นาที	- สมุดบันทึก - รูปภาพแม่และเด็ก - เครื่องชั่งน้ำหนัก - เครื่องวัดส่วนสูง	การสังเกตพูดคุยซักถาม
2. วางแผนการให้อาหารสำหรับเด็กได้	อาหารสำหรับเด็ก 1-3 ปี - ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน อย่างเหมาะสม - ประเภทของอาหาร	กิจกรรมที่ 2 วิทยากรแบ่งกลุ่มละ 5-8 คน ให้จัดรายการอาหารสำหรับเด็กแต่ละช่วงอายุ คือ 3, 4, 5 ปี	10 นาที	- รูปภาพหรือ Model อาหารประเภทต่างๆ - สมุดบันทึก - รูปภาพแม่และเด็ก	- การเสนอความคิดเห็น - การซักถามตอบ

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย
พ่อแม่ เด็กอายุ >18 เดือน
เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้ความเข้าใจและแก้ปัญหาการเจ็บป่วยของเด็กอายุ 1-2 ปี ที่พบบ่อย
45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้และจัดการกับปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยของเด็กอายุ >18 เดือน	การเจ็บป่วยโรคหวัด เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่เป็นโรคหวัดบ่อย พบมากเด็กที่เริ่มเข้าโรงเรียน และป็นเพราะภูมิต้านทานยังน้อย มีอาการแหวะน้ำมูกมาก เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะหายหวัดลดลง สาเหตุ 1. เด็กเป็นโรคหวัดเพราะติดเชื้อไวรัส 2. เด็กขาดสารอาหาร/ร่างกายไม่แข็งแรง โอกาสติดเชื้อมากกว่าเด็กโต 3. สุขนิสัยไม่ดี แนวทางการช่วยเหลือ 1. ถ้าเด็กไม่ไข้ มีเสมหะใส จามไม่มาก ไอชนิด ไซนัส ไม่มีการเบื่ออาหาร สดใสดี ให้ดื่มน้ำ ดื่มน้ำ และพักผ่อนมากๆ แต่ถ้ามีไข้ให้เช็ดตัว และให้ยาลดไข้สำหรับเด็ก เพื่อป้องกันการชักที่กระตุ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อน แต่ควรระวังเด็กตัวร้อนในฤดูฝนที่มีไข้เลือดออกระบาดควรรีบนำไปพบแพทย์ 2. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการ เพื่อร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค	กิจกรรมที่ 1 - วิเคราะห์ภาพว่าลูกเคยเจ็บป่วยหรือไม่ ช่วยเด็กอย่างใดก่อนพบแพทย์ - วิเคราะห์รอบรู้ร่วมคำตอบ - สาเหตุการป้องกันเจ็บป่วยดังกล่าว - วิเคราะห์สรุปประเด็นสำคัญ	5 นาที 20 นาที	- เครื่องฉายภาพ - ทัศนศึกษา - แผ่นใส	- การมีส่วนร่วม - การสังเกต - การซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
โรคไข้เลือดออก พบมากในฤดูฝน เกิดจากยุงลาย เป็นยุงกลางวันชอบบินไล่ไล่ สะอาด เด็กจะมีไข้สูง ไม่ได้ไม่มาก ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามตัว วันแรกๆ จะมีไข้อย่างเดียว วันที่ 3-4 เด็กอาจปวดแสบแสบท้อง อาเจียน อาเจียนอุจจาระสีดำ มีเลือดแดงๆ ตามตัว มีไข้เย็นๆ กระสับกระส่าย ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล อุบัติเหตุ อุบัติเหตุที่พบบ่อย เช่น ฝนน้ำ พัดตกหล่น ล้อรถกัด ความร้อนจาก อันตรายจากไฟฟ้า อุบัติเหตุจราจร ได้รับสารพิษ ตกจากที่สูง แนวทางการช่วยเหลือ 1. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย เช่น มีราวบันได กั้น หน้าต่างไม่ให้เด็กปีนได้ ปลั๊กไฟไม่อยู่ต่ำกว่าแขนนิ้วเท้าไปได้ 2. เก็บวัสดุ ของใช้ที่มีอันตรายใส่ที่มีดขีด 3. สอนเด็กไม่ให้เล่นกับสุรขรรค์ หรือ แก้วใส่วี 4. ผู้ใหญ่ดูแลเด็กใกล้ชิด ไม่ปล่อยเด็กเล่นตามลำพัง วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น 1. การทำความสะอาดแผลสด แผลน้ำร้อนลวก 2. การเช็ดตัวลดไข้ 3. การห้ามเลือด 4. การดมกระดุกที่หัก ข้อเคล็ด 5. การช่วยเหลือเด็กหมดสติได้ไม่หายใจ 6. การช่วยเหลือเมื่อเด็กจมน้ำ การผายปอด				อุปกรณ์ปฐมพยาบาล ยา เครื่องมือทำแผล	การมีส่วนร่วม การสังเกต

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การสร้างความเข้าใจกับลูก
พ่อแม่ เด็กอายุ > 18 เดือน
เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและวางแผนทางการสร้างวินัยสำหรับลูกได้อย่างเหมาะสม
30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. บอกลักษณะส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรมและการช่วยเหลือตนเองได้อย่างถูกต้อง	พัฒนาการเด็ก 1-3 ปี 1. เด็กอายุ 1-3 ปี ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง 2. ขอบอิสระ ต่อต้านคำสั่ง โกรธเมื่อถูกขัดใจ การส่งเสริมคุณธรรม วินัยแก่เด็ก 1. ศึกษาและเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็ก 2. เข้าใจ ยอมรับความสามารถและความต้องการตามวัยของเด็ก 3. สอน ให้กำลังใจ และชมเชย เมื่อเด็กทำให้ 4. ช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการให้ช่วย 5. ให้โอกาสเด็กทำด้วยตนเอง เช่น เล่นของเล่นและเก็บของ เล่นด้วยตนเอง 6. ส่งเสริมคุณธรรมด้วยการอบรม สั่งสอน เล่านิทานแทรกการอบรมให้ลูกฟัง 7. พ่อแม่กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ไม่โมโห สนิมตอ ไม่กระทำต่อกันด้วยกริยาที่ก้าวร้าว อวดพ่น มีวินัย 8. การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง รังแกผู้อื่น ด้วยการกระทำที่มีเหตุผล ไม่ลงโทษแต่ด้วยการกระทำที่รุนแรงหรือเวลาที่ประจักษ์ประจักษ์ เปรียบเทียบ	กิจกรรมที่ 1 - แบ่งกลุ่มพ่อแม่ 8-10 คน/กลุ่ม เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3 ประเด็น คือ 1. วินัยและพฤติกรรมของเด็กอายุ 1-2 ปี 2. การสอนเด็ก การลงโทษ ที่เคยกระทำ 3. ทำอย่างไรให้เด็กมีวินัย คุณธรรม - วิทยากรสรุปความคิดเห็นของกลุ่มและเพิ่มเติมในเรื่อง สิ่งที่ไม่ควรกระทำเพื่อส่งเสริมวินัยและคุณธรรมกับเด็ก - วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ	20 นาที	- กระดาษ - ดินสอ	- สังเกตการณ์มีส่วนร่วมของกลุ่ม - การซักถาม - สังเกต - อภิปราย - ซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรกระทำต่อเด็ก 1. ปังคับ ให้เด็กกระทำตามความต้องการของผู้ใหญ่ โดยไม่มี เหตุผล 2. ลงโทษรุนแรง ลงโทษทำร้ายจิตใจเด็ก เช่น ทุบตี ทุบตี 3. ใช้วาจาไม่เหมาะสมกับเด็ก พูดประชดประชัน ส่อเสียด ล้อเลียนให้เด็กอาย 4. ให้อาหารดูแลลูกอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลำเอียง ไม่พูดจาเปรียบเทียบกับ				

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

เลี้ยงลูกให้ฉลาดทางเจริญปัญญาและอารมณ์
พ่อแม่ เด็กอายุ 1-2 ปี
เพื่อพ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1-2 ปี อย่างเหมาะสม
40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. พ่อ แม่ รู้และเข้าใจ พัฒนาการของเด็ก แต่ละวัย	- เด็กแต่ละคนอาจมีพัฒนาการเร็วหรือช้าแตกต่างกัน ถ้าอายุครบทำได้ แต่ทำไม่ได้ แม่จะพ่อแม่ควรให้อีกสักกี่วันก่อนถ้าทำไม่ได้หลังจาก 1 เดือน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของเด็กได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมที่ 1 แบ่งกลุ่มตามกลุ่มอายุเด็ก - ให้อ่านแม่เล่าความสามารถของเด็ก เปรียบเทียบ	10 นาที	- คู่มือพ่อแม่อบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-5 ปี	การสังเกต
2. พ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการแก่ลูกได้เหมาะสมตามวัย	การส่งเสริมพัฒนาการ 1. ให้เด็กสังเกตการทำด้วยตนเอง สิ่งเกิดที่ตัวเองรู้สึกของเด็ก และตอบตนเองโดยไม่บังคับ หรือถามใจลูกบ่อย ๆ พูด และเล่นประจบประเวยเมื่อกระทำได้ดี ถ้ายังไม่ทำได้ให้กำลังใจ 2. สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่ และลูก ด้วยการกระทำสัมผัส การพูด สีหน้า - เอาใจใส่และเอาใจใส่ตอบลูก - แสดงความรักด้วยการโอบกอดสัมผัสลูก - ให้ลูกอย่างมีความสุขแก่ลูก เช่น เล่นกับลูก สอนลูก - ชมเชยเมื่อลูกทำได้ ให้กำลังใจเมื่อลูกยังไม่สำเร็จ 3. สร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับลูก - เล่นกับลูกให้เด็กฟัง ให้ลูกเลือกซื้อหนังสือที่ชอบ - อ่านหนังสือไปพร้อมกันกับลูก และพูดคุยกัน - พาลูกเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา อื่นๆ 4. กระทำด้วยเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกทั้งพ่อและแม่ 5. จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก	กิจกรรมที่ 2 - ให้อ่านแม่เล่าประวัติการส่งเสริมพัฒนาการลูกแต่ละวัย - ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	15 นาที	- วีดีโอ - ภาพโปสเตอร์ - กระดาษ - ปากกา	- การมีส่วนร่วม - การสังเกต - พัฒนาการได้ - ถูกต้อง



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. การสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และอารมณ์	1. ความหมายและการพัฒนา IQ EQ AQ MQ SQ 2. วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ 2.1 มีทักษะการพูดคุยกับลูก สนใจรับฟังลูก ตั้งคำถามกับลูกโดยไม่ทำใจเสียและตัดสินว่าผิดหรือถูก 2.2 มีทักษะการยอมรับสิ่งที่สอนและแนะนำลูก 2.3 ทักษะการให้รางวัล แรงเสริม และลงโทษเด็ก	กิจกรรมที่ 3 วิทยากรเปิดประเด็นว่า ทำอย่างไรให้เด็กฉลาดและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	15 นาที	คู่มือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก 3-11 ปี สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง	ประเมินผล

แผนการสอน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก เช่น เด็กก้าวร้าว เด็กติดแม่
ครั้งที่ 1 พ่อแม่เด็กอายุ > 18 เดือน
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับทราบรูปแบบของการเลี้ยงดูเด็กเพื่อไม่ให้เสียต่อการที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้รับทราบอารมณ์เข้าใจ ความหมายของพฤติกรรม ที่เรียกว่าก้าวร้าว	ความหมายและผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กเล็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะเห็นได้จากกร ใช้ถ้อยคำที่ หยาบคายต่อว่า ทบ ตีหยิก กัดฉีก ข่วนปา ทำลายข้าวของ ทำร้าย ตนเองหรือการทำรุนแรงรุนแรงมีชีวิตให้บาดเจ็บหรือล้มตาย เมื่อโกรธ หรือถูกขัดใจ คือ ไม่เชื่อฟัง ตีน้อง เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของ เด็กอายุ 2-5 ปี เพราะยังเป็นผู้ที่ขาดการควบคุมตนเอง หรือเด็กบาง คนมีพื้นฐานทางอารมณ์ เป็นเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก จึงเกิดความ คับข้องใจและแสดงออกโดยการอาละวาดได้บ่อย แต่ถ้าหากเราปล่อยปละละเลยโดยไม่สอนหรือฝึกทักษะให้เด็ก เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และจัดการกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นให้ถูกต้อง เหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เด็กจะกลายเป็นคน ชอบใจความรุนแรงเมื่อดิฉันผู้สอนเกิดความเสียหายทางร่างกาย ทรัพย์สิน หรือทำให้ผู้อื่นกระทำความผิดได้ สาเหตุของการก้าวร้าวอาจมาจาก พันธุกรรม เช่น พ่อแม่อารมณ์ร้าย ดู ก้าวร้าว ชุนเฉียวง่าย ถ้าพบว่าเด็กแสดงอาการก้าวร้าวมากๆ อาจต้องคำนึงถึงโรค สมก สั้น ออทิสติก หรือสมองพิการ สภาพจิตใจของเด็ก เด็กที่มีความสุข เศร้า กังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย เด็กที่คับข้องใจบ่อยๆ และถูกกดดันเสมอๆ ทำให้แสดง อาการก้าวร้าวได้	กิจกรรมที่ 1 - วิชยาการกล่าวถึงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (ก้าวร้าว) และผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับการแก้ไขปล่อยจน เด็กได้ขึ้น - วิชยาการยกตัวอย่างสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ก้าวร้าว และให้ผู้ทำอบรมมีส่วนร่วมในการเสนอความคิด เห็นถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้อง	10 นาที	- แผ่นพับ - CD	- การซักถาม - การตอบ - ปัญหา

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
2. ผู้เข้ารับการอบรม สามารถเข้าใจวิธีการในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก้าวร้าวได้	3. การเลี้ยงดูของครอบครัว เช่น ถูกทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ มีการลงโทษรุนแรง ครอบครัวที่มีการทะเลาะกันหรือตามใจและยอมเด็กตลอดการให้ท้ายเมื่อเด็กทำผิด หรือการอยู่ภายใต้โกรธ หรืออาฆัม การสื่อสารที่ไม่ชัดเจน เกิดความสับสนไม่รู้ลึกความผิดที่แน่นอน 4. สิ่งแวดล้อม เด็กที่ดูสภาพแวดล้อม โทรทัศน์ วีดีโอ ที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว ไม่มีกิจกรรมอื่นที่เป็นทางเลือกในใจของร่างกาย เพื่อคลายเครียด เมื่อเครียดสูงจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ วิธีการป้องกันและแก้ไข 1. หยุดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กทันที โดยไม่ใช้ความรุนแรง หรืออารมณ์ตอบโต้เด็กหรือเอาชกเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว เช่น เด็กขว้างปากของหรือทุบตีคนอื่น ถ้ารอบมือเด็กเอาไว้ บอกสั้นๆ ว่าตีไม่ได้ และของแข็งนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อปา 2. แนะนำทางออกอื่นให้เด็ก เช่นเมื่อเด็กโกรธก็ให้ สวมหมวกนิรภัยให้เด็กให้เด็กกล่าวคำขอโทษได้แต่ห้ามตีกัน เช่น “เมื่อรู้ว่าหนูโกรธแต่เราไม่อนุญาตให้ตีกัน และแม่ไม่อนุญาตให้ร้องทำกับหนูเช่นกัน” เด็กจะเรียนรู้ว่าการก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับ แต่เราเข้าใจเขาว่าโกรธ และเตรียมทางออกที่เหมาะสมเอาไว้ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แม้พบว่ามีเด็กมีการตีกันเป็นครั้งคราว เพราะยังต้องระวังอารมณ์โกรธได้ทั้งหมด	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรบอกถึงเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์(ก้าวร้าว)	15 นาที	แผ่นพับ	สังเกตความสนใจตั้งใจในการฟัง การยกตัวอย่างในสิ่งที่การที่

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	3. ไม่ตกลงหรือต่อรองใจในแต่ที่ใดที่มีอารมณ์หรือพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าจะได้รับการตอบสนองเฉพาะช่วงอารมณ์สงบ และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น 4. การลงโทษ อาจใช้วิธีแยกเด็กอยู่ตามลำพังระยะหนึ่ง (Time out : 1 นาทีต่อเด็กอายุ 1 ปี) โดยมีการสื่อสารให้เด็กเข้าใจ การรบกวนคนอื่นเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อสงบแล้วค่อยพูดกันใหม่ บางครั้งอาจใช้วิธีงอสีขี้นางอย่างช้าๆช่วยด้วย 5. ให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเอง เช่น ส่งของเล่นของที่ทำรูดเสียหาย ทำความสะอาดเก็บของเข้าที่ (พิจารณาตามความเหมาะสม) 6. หลีกเลี่ยงการตำหนิ ต่อว่า เปรียบเทียบ ให้เด็กรู้สึกเป็นปมด้วย การขู่หรือหลอกให้กลัว การอยู่ให้เกรง โดยผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างของการปรองดอง เป็นมิตรต่อกันให้เห็น 7. การใช้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมาและทำที่เห็นแก่หน้าและจริงจัง เช่น มีดเล่มไม่ได้เพราะจะบาดมือหนู 8. การให้สิ่งทดแทนเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือความคับข้องใจ เช่น เด็กเล่นของเล่นอยู่ถ้าจะเอาออกมาคือเด็กให้หาของชิ้นที่เล่นเล่นดีกว่าแทนไม่ครวญียิบออกจากมือเลย เด็กจะอาละวาดหรือหันเหความสนใจไปเล่นกับของเล่นอยู่ถ้าจะหันมาทำกิจกรรมตามมาให้เด็กเจียนแทน 9. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมควรให้รางวัล อาจเป็นคำชมเชย การกอด หรือของรางวัล เพื่อให้เด็กเกิดกำลังใจที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ อีก				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้ประกอบการยอมรับเข้าใจ นิยามคำว่าคำจำกัดความของ พฤติกรรมกรรมการติดเกมส์	10. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจใช้วิธีเลิกสนใจเฉพาะที่ เด็กกระทำพฤติกรรมนั้นและให้สนใจและให้รางวัลกับพฤติกรรมที่ เหมาะสม เปิดโอกาสให้เขาได้เลือก (ตัวเลือกคือสิ่งที่พ่อแม่บางคน กำหนดแต่ต้องเป็นสิ่งที่ยอมรับได้) ตัวอย่าง หากคุณต้องการให้เด็กอ่านหนังสือและแบ่งปัน คุณอาจพูด กับเด็กว่า “เอ... ได้เวลาอ่านหนังสือแล้วครับ... แม่ให้เลือกเอาว่า จะอ่านก่อน หรือแบ่งปันก่อนดีครับ” หากเด็กไม่ยอมเลือกอะไร เลย เด็กนั้นก็ครั้งว่า บอกละของที่เราสั่งให้รับเด็กที่ไม่เชื่อฟังคือ อะไร “แม่จำเป็นต้องทำตามกฎที่เราคุยกันไว้.....” เกมส์ คือ เครื่องเล่น หรืออุปกรณ์การเล่นที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อความบันเทิง สนุกสนาน การเล่นเกมส์ส่งผลต่อเด็กอย่างไร ข้อดีของเกมส์มีหลายอย่าง เช่น ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายเครียดฝึกทักษะ สมาธิ การตัดสินใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ และทำงานการประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมือกับตา แต่ ข้อเสียคือ เมื่อหมกมุ่นมากเกินไปจนติดเกมส์ เด็กก็มีพฤติกรรมคล้ายกับผู้ป่วย ติดยาเสพติด หรือการพนัน เมื่อไหร่ถึงเรียกว่าติดเกมส์ - ให้เวลาเล่นเกมส์มากกว่าหมกมุ่นเล่นเกมส์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน - ไม่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากเกมส์ ขาดจินตนาการ ไม่สร้างสรรค์ - ระบายความเครียด การเรียน เรียนไม่รู้เรื่องไม่มีสมาธิ คิดถึง เกมส์ตลอดเวลาเรียน หงุดหงิด ขาดเรียน ไม่ทำการบ้าน ผลการเรียนตก - ขาดทักษะสังคม ขาดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งที่บ้าน และนอกบ้าน เก็บตัว ไม่สนใจโลกภายนอก	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรนำเข้าสู่ประเด็นของเกมส์ มีผลอย่างไร กับเด็ก - วิทยากรยกตัวอย่างการสังเกตว่าเด็กมีพฤติกรรม การติดเกมส์มีพฤติกรรมและลักษณะอย่างไร ตลอดจน ผลเสียที่เกิดขึ้น โดยให้ผู้ร่วมอบรมมีส่วนร่วมร่วมให้ ความเห็น	5 นาที	แผ่นพับ CD	- การซักถาม - การตอบปัญหา

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
4. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจ ถึงสาเหตุที่ส่งผลต่อการ มีพฤติกรรมมาริตัดเกมแล้ว	เนื้อหาสาระ - บุคลิกภาพที่ดีไปจากเดิม ขาดไม่ได้ หุ่นยนต์กิจกรรมการระดม หรือมีสื่อการทางกายภาพความเครียดเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่น เหยา เครียด ชมเศร้า ก้าวร้าว โกรธก แอบไปโยน จะรู้คือสาเหตุที่ทำไมเด็กติดเกมได้บ้าง ปัจจัยทางชีวภาพ สัมพันธ์กับปัจจัยอื่นในสมองซึ่งก่อให้เกิดความสนใจและเสพติด ปัจจัยทางสังคม โดยคุณสมบัตินี้ของเกมส์ตอบสนองความต้องการของการของเด็กคือความสนุกสนาน ท้าทาย ความรู้สึกประสบความสำเร็จ ตื่นเต้นเร้าใจและระบายความก้าวร้าว และมีการได้รับการเสริมแรงจากการได้รางวัลเมื่อได้รับชัยชนะ เด็กที่มีความเป็นตัวเองต่ำจากการที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในกิจกรรมอื่นๆในโลกความจริง มักจะสนุกสนานและพอใจกับความสำเร็จในเกมส์ จนไม่สามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะเด็กที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยที่เหมาะสมมาก่อน เด็กที่มีลักษณะที่ติดเกมได้ง่าย 1. เด็กสมาธิสั้น ปัญหาการเรียน (LD) 2. ปัญหาเพื่อนฝูง ขาดทักษะสังคม 3. ขาดการยับยั้งใจตนเอง (Disinhibition) 4. รอคอยไม่ได้ (Immediate gratification) 5. ขาดความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง (Low self esteem) 6. ปัญหาทางอารมณ์ เหยา เครียด ชมเศร้า	กิจกรรมที่ 4 - วิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมมาริตัดเกมแล้ว	10 นาที	แผ่นพับ	การสังเกต ความสนใจ การซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมที่ 5	กิจกรรมการสอน	ประเมินผล
5. ผู้เข้ารับการอบรม เข้าใจแนวทางการ แก้ปัญหาและเชื่อมโยงถึง สาเหตุที่ชัดเจนได้	แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือ 1. การป้องกันไม่ให้เกิดการเล่นเกมส์ แต่เป็นกรณีเด็ก เรียนรู้การเล่นเกมส์อย่างถูกต้อง ก่อนซื้อเกมส์ กำหนดกติกาพื้นฐาน ถ้าจะมีเกมส์ในบ้าง ต้องกำหนดเวลา และเงื่อนไขในการเล่นก่อน และผู้ปกครองควรตรวจสอบว่าเด็กได้ตกลงกันได้ 2. ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับเกมส์ แยกแยะประเภทของเกมส์ เลือกเกมส์ที่มีประโยชน์แก่เด็ก ได้ ควรพูดคุย ให้ความรู้สอดแทรกให้ เด็กเข้าใจและยอมรับได้ว่าควรเล่นเกมส์แบบใด เกมส์ไหนเล่นได้ ไม่ส่งเสริมให้เล่น เนื่องจากสาเหตุอะไร 3. จัดระบบการเล่นเกมส์ตั้งแต่ต้น ให้เด็กเล่นเกมส์ได้ตามเวลาที่ กำหนด โดยควรกำหนดให้ชัดเจน เช่น 18.00-19.00 น. ผู้ปกครอง จำเ็นต้องกำกับให้ไปให้ตรงตามเวลาที่ตกลงอย่างเคร่งครัด 4. การเล่นเกมต้องควบคุมได้ อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ ไม่เสียหรือ คอมพิวเตอร์ในห้องนอนเป็นไปตามกำหนดเวลาที่กำหนด และไม่เสีย หน้าที่ในด้านอื่นๆ ควรกำหนดให้เล่นเกมหลังจากที่ทำการที่เสร็จแล้ว และ มีการปิดกั้นการเข้าถึงเกมส์ที่มีอันตราย 5. ถ้ามีการละเมิดให้บทบทว่าผู้ปกครองอะไรที่ทำได้ไม่ ตามข้อตกลง และกำหนดมาตรการควบคุมเพิ่มเติม โดยลดการต่อรอง และให้เล่นในเวลาที่กำหนดที่ตกลง หรือโยกย้าย 6. ควรมีการฝึกให้เด็กมีการควบคุมตนเองตั้งแต่เล็กๆ ประมาณ 2 ปี ขึ้นไปเพื่อให้เกิดคุ้นเคย	กิจกรรมที่ 5 - วิทยากร เสนอแนวทางในการจัดการกับปัญหาเด็ก ติดเกมส์โดยให้สอดคล้องกับสาเหตุของการติดเกมส์ของเด็ก	สื่อการสอน แผ่นพับ	ประเมินผล การสังเกต การตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	7. ความสัมพันธ์ที่ดีของคนรอบค้ว ความใกล้ชิดสนิทสนมที่ดี จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การมีเหตุผล เป็นความสนใจ เด็กผู้หญิง มีกิจกรรมภายในบ้านที่มีความเพลิดเพลินและความสุขใจ และในกิจกรรมที่ทำงานกับผู้สูงอายุ เช่น ค่าย ที่สอนกีฬา กีฬา และ ดึงดูดเด็กไม่ให้ติดเกมส์				

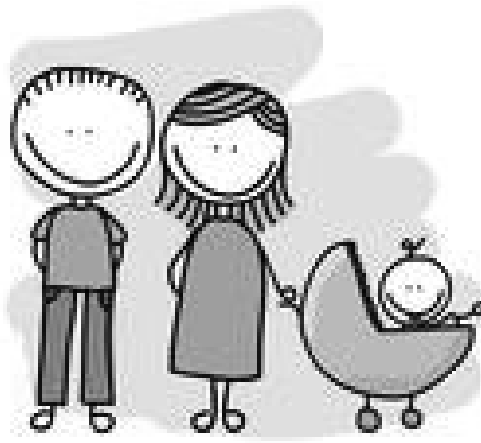
แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การเตรียมลูกสู่โลกกว้าง
พ่อแม่ เด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไป
เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ การสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็ก เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับเด็ก
25 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. สามารถส่งเสริมการพัฒนาการเด็กรอบด้านโดยเน้นพัฒนาการด้านสังคมได้	เด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไป มีพัฒนาการที่เริ่มเล่นเข้ากลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันได้ รู้จักการแบ่งปัน การให้ การรับ พ่อแม่ควรให้อาสาเด็ก 1. ส่งเสริมให้เด็กได้เล่นกับเพื่อนวัยใกล้เคียงกัน โดยคอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ 2. หากเด็กออกไปเที่ยวนอกบ้าน เพื่อให้เด็กได้รู้จักบุคคลอื่นๆ หรือสังคมนอกบ้าน 3. ให้อาสาได้เล่นอิสระ ออกกำลังกายทั้งเริ่ม และ กลางแจ้ง เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 4. ให้อาสาได้เล่นเกมเสริมทักษะที่ฝึกกับเพื่อนๆ เพื่อการสอนเด็กให้รู้จักการให้ และการรับ	กิจกรรมที่ 1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการกล่าวถึงความรู้สึกในเรื่องพัฒนาการของเด็กอายุ 2-3 ปี กิจกรรมที่ 2 แบ่งกลุ่มพ่อแม่ เป็นกลุ่มย่อย 5-8 คน ตั้งคำถาม 3 ข้อ 1. ทำไมเด็กต้องเล่น เลือกรับการเล่นและของเล่นอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกับเด็ก 2. ส่งเสริมการเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือไม่ เพราะอะไร 3. จะเตรียมความพร้อมเด็กอย่างไรก่อนที่เด็กจะเข้าสู่ระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรให้ผู้รับการอบรม แสดงความเห็นใจ ประเด็น ถ้าจะส่งลูกไปศูนย์เด็ก จะพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก - วิทยากรแสดงความคิดเห็นและสรุปปิดท้าย	5 นาที 10 นาที	- การดาษ แผ่นใหญ่ - ปากกา - คู่มือพ่อแม่ สำหรับกร อบรมเลี้ยงดู เด็กแรกเกิด-5 ปี	- การมี ส่วนร่วม การซักถาม - การมี ส่วนร่วม การซักถาม
2. สามารถบอกแนวทางทางเลือกสถานรับเลี้ยงเด็ก	การเลือกสถานรับเลี้ยงเด็ก สิ่งที่ต้องคำนึงถึง 1. ครูมีความรู้ความสามารถจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กปฐมวัย 2. พี่เลี้ยง ผู้ดูแลเด็ก ผ่านการอบรมก่อนปฏิบัติงาน 3. สภาพแวดล้อม ภายในและภายนอกปลอดภัย สะอาด เป็นสัดส่วน 4. กิจกรรมสำหรับเด็กที่เหมาะสมกับพัฒนาการ 5. มีของเล่น หนังสืองานเขียนพอที่เพียงพอสำหรับเด็ก		10 นาที	- กระดาษ ปากกา	- การมี ส่วนร่วม การซักถาม



ใบความรู้สำหรับวิทยากร





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร บทบาทหน้าที่พ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อธรรมชาติในกำเนิดลูกน้อย ก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ ในขณะที่เดียวกัน สามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อไปพร้อมๆ กันด้วยในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกันแต่ไม่สามารถที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพก็เหมือนกับท่านคนอื่นอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่มีชีวิตที่เป็นสุขขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกให้รู้จักช่วยเหลืองานบ้านฝึกให้ลูกตัดสินใจด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่ลูกมีคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกได้เห็น และเลียนแบบได้ ทั้งนี้อยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติตนอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกันอย่างไร

ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี

การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีความสุข เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน การรู้จักวางแผนเพื่อสร้างครอบครัวที่มั่นคง จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี ซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ อีก เช่น การประกอบอาชีพที่มั่นคง การรู้จักประหยัดอดออม การมีสภาพครอบครัวที่สมบูรณ์ มีรูปแบบของพ่อแม่ที่ดีเช่น

- มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- มีความยืดหยุ่น โดยเฉพาะการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูลูก
- มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธ์ทางอารมณ์ของความรักความอบอุ่นในครอบครัว ให้มีกำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีความทุกข์
- มีความสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตตามพัฒนาการได้





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

การเจริญเติบโต

การประเมินการเจริญเติบโต

การประเมินการเจริญเติบโตมี 3 วิธี คือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height)

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ความสัมพันธ์ของการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของเด็กอายุต่าง ๆ กัน นิยมใช้แพร่หลายในการประเมินภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน และภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กเล็กซึ่งมีความลำบากในการวัดความยาว การขาดอาหารในระยะแรกนั้น น้ำหนักจะลดลงก่อนที่จะเกิดการชะงักการเพิ่มส่วนสูง

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ความยาวหรือส่วนสูงที่สัมพันธ์กับอายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานและหรือมีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ มีผลให้อัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างของกระดูกเป็นไปอย่างเชื่องช้าหรือชะงักงัน ทำให้เป็นเด็กตัวเล็ก (Stunning) กว่าเด็กที่เป็นเกณฑ์อ้างอิงที่มีอายุเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอจะมีน้ำหนักลดลง มีภาวะผอม (wasting) ดังนี้ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเป็นดัชนีบ่งชี้ในการสะท้อนภาวะโภชนาการในปัจจุบันที่ไม่จำเป็นต้องทราบอายุที่แท้จริงและจัดอิทธิพลจากเชื้อชาติ ภาวะผอมจะเริ่มพบได้มากที่สุดในระยะหลังหย่านม (12 - 24 เดือน)

การแปลความหมายการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ

ควรใช้ 3 ดัชนีร่วมกัน จะทำให้แปลความหมายมีความถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น

ลำดับที่	ดัชนี			การแปลผลภาวะโภชนาการหรือเติบโต
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
1	น้อยกว่าเกณฑ์มาก	เตี้ย	ผอม	เป็นเด็กที่มีอาการจะมีผลให้ตัวเตี้ยและขณะนี้เกิดการขาดอาหารยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง
2	น้อยกว่าเกณฑ์	เตี้ย	สมส่วน	น้ำหนักที่น้อยกว่าเกณฑ์มีผลจากความเตี้ย ซึ่งเป็นผลกระทบจากการขาดอาหารมาเป็นเวลานานในอดีต ปัจจุบันมีรูปร่างเตี้ยสมส่วนไม่ถึงกับผอม
3	น้ำหนักตามเกณฑ์	เตี้ย	เริ่มอ้วน	อาจขาดอาหารเป็นเวลานานในอดีตแต่ปัจจุบันได้รับอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านพลังงาน ควรกระตุ้นการเจริญเติบโตด้านส่วนสูง ด้วยการออกกำลังกาย (ตัวเตี้ยเริ่มอ้วน)



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ลำดับที่	ดัชนี			การแปลผลภาวะโภชนาการหรือเติบโต
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
4	มาก เกินเกณฑ์	เตี้ย	อ้วน	อาจขาดอาหารเป็นเวลานานในอดีต ทำให้ตัวเตี้ย แต่ปัจจุบันได้รับอาหารมากเกินจนเป็นเด็กอ้วนเตี้ย (อ้วนเตี้ย)
5	น้อยกว่าเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	ผอม	เด็กเติบโตปกติดี แต่ในขณะนี้มีอาการขาดอาหารเกิดขึ้น น้ำหนักจึงน้อยกว่าเกณฑ์ และรูปร่างผอม (เติบโตปกติแต่ผอม)
6	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน	เด็กเติบโตปกติดี ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง
7	มาก เกินเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	เริ่มอ้วน	เด็กเติบโตปกติดีแต่เริ่มได้อาหารมากเกินไป หรือ ออกกำลังกายน้อยเกินไป น้ำหนักจึงค่อนข้างมาก และเริ่มอ้วน
8	น้อยกว่าเกณฑ์	สูง	ผอม	เป็นเด็กผอมสูงมีอัตราการเติบโตด้านโครงสร้าง ค่อนข้างดีแต่ขณะนี้ได้พลังงานจากอาหารไม่มากพอกับการเพิ่มของส่วนสูงมักเป็นเด็กที่เข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งมีการเพิ่มของส่วนสูงเร็วมาก
9	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	สูง	ผอม	เป็นเด็กลักษณะเดียวกับลำดับที่ 8 แต่อาจไม่ถึงกับ ขาดอาหารมาก แต่เป็นจังหวะที่เด็กวัยรุ่น มีการยืดตัว แต่ถ้ามารับเพิ่มของส่วนสูงชะลอตัวลง น้ำหนักมักจะปรับตัวให้สมดุลกับส่วนสูงดีขึ้น
10	มาก เกินเกณฑ์	สูง	สมส่วน	เป็นเด็กสูงใหญ่ แม้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุจะมาก แต่ก็มีส่วนสูงมากด้วย สมดุลกับน้ำหนักจึงถือว่า มีภาวะโภชนาการปกติ
11	มาก เกินเกณฑ์	สูง	อ้วน	เป็นเด็กสูงใหญ่ แต่เริ่มได้อาหารมากเกินไปหรือออก กายน้อยไปน้ำหนักจึงค่อนข้างมากและเริ่มอ้วน





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ

ส่วนสูง/อายุ	น้ำหนัก/ส่วนสูง	ลักษณะปัญหา	แนวทางการแก้ไข
ปกติ	ผอม	เด็กเติบโตแต่ผอม	เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น
ปกติ	อ้วน	เด็กเติบโตปกติแต่มีปัญหาอ้วน	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ไม่มีแป้ง น้ำตาล หรือไขมัน เน้นผักและผลไม้ห้ามกินจุกติกินจิกให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น
เตี้ย	ปกติ	เด็กตัวเล็กแต่น้ำหนักสมตัว	เน้นการได้รับอาหารที่แคลเซียมสูงเพิ่มคุณภาพโปรตีนโดยให้โปรตีนจากสัตว์มากขึ้น
เตี้ย	อ้วน	เด็กอ้วนเตี้ย	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสมห้ามกินจุกติกินจิก ออกกำลังกายมากขึ้น เน้นอาหารแคลเซียมสูง และติดตามดูให้การเพิ่มของส่วนสูงที่มีความเร่งมากขึ้นหรืออย่างน้อยควรคงไปกับแนวกราฟระดับเดิม
เตี้ย	ผอม	เด็กทั้งตัวเล็กและผอมต้องรีบแก้ไขเร่งด่วนกว่าทุกกรณี	เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น และได้รับอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพิ่มคุณภาพโปรตีน ติดตามการเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูงอย่างใกล้ชิด





คู่มือโรงเรียนพอ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง พัฒนาการเด็กปฐมวัย

พัฒนาการเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่วุฒิภาวะทางหน้าที่และทักษะ ตลอดจนการปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ได้แก่

- พัฒนาการทางร่างกายเริ่มตั้งแต่การจำแนกชนิดเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์จนเกิดเป็นอวัยวะ ที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ในเวลาต่อมา
- พัฒนาการทางสมองและสติปัญญา เกี่ยวข้องโดยตรงกับการทำหน้าที่ของระบบประสาท โดยแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เช่น การนั่ง ยืน เดิน ความหมายโดยทั่วไปของพัฒนาการมักหมายถึงด้านนี้
- พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เป็นรากฐานความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมต่อไป

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ

1. พันธุกรรม
2. ภาวะทางโภชนาการ
3. โรคต่างๆ
4. สตรีโมน, ยา
5. เศรษฐกิจ, ฐานะ, สุขภาพจิต
6. การเลี้ยงดู

หลักทั่วไปของการพัฒนาการ

1. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เป็นรากฐานความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมต่อไป
2. พัฒนาการของเด็กขึ้นอยู่กับระดับวุฒิภาวะของสมอง ซึ่งเป็นผลจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเป็นอาทิ หลัง การฝึกทักษะที่เกินกว่าระดับความสามารถทางสมองจะไม่ได้ผล ในทำนองเดียวกัน เมื่อถึงระดับความเจริญของสมองแล้ว เด็กควรได้รับการฝึก การเรียนรู้ เพื่อเป็นการให้มีการพัฒนาการได้สมวัย
3. พัฒนาการเริ่มจากศีรษะไปเท้า เช่น ชันคอได้ก่อนนั่งและยืน
4. ขั้นตอนของพัฒนาการจะเหมือนกันในเด็กทุกคน ต่างกันตรงที่เวลาเริ่มต้นของขั้นตอนต่างๆ เช่น เด็กต้องนั่งได้ก่อนยืน แต่เวลาที่เด็กแต่ละคนจะหัดนั่ง ยืน จะต่างกัน
5. การเคลื่อนไหวต่างๆ จะพัฒนาการจากการกระทำอย่างไม่ตั้งใจ เป็นการกระทำอย่างเฉพาะเจาะจง



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

พัฒนาการปกติของเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตาและมือและภาษา	การสื่อความหมาย	สังคม
แรกเกิด	นอนงอแขนขา	มองเหม่อ จ้องได้	ร้อง หยุดฟังเสียง	มองหน้าช่วงสั้น
1 เดือน	เคลื่อนไหวเท่ากัน 2 ข้าง เริ่มชันคอ ผงกศีรษะ หันหน้าซ้ายขวา ขาเริ่ม เหยียดในท่าคว่ำ	เฉพาะระยะ 8-9 นิ้ว กำมือแน่น จ้องมอง สิ่งต่างๆ มองตาม ไม่เกินเส้นกึ่งกลางของตัว	ทำเสียงโนคอ	มองหน้า
2 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 45 องศา ท่าหงาย ยกหัวยกหน้าขึ้น	มือกำหลวมๆ มองตาม ข้ามเส้นกึ่งกลางของตัว	ฟังเสียงคุยด้วยแล้ว	สบตา ยิ้มตอบ แสดงความสนใจ
4 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 90 องศา ใช้มือและแขนยันยกตัว ชูขึ้น ท่าหงาย ยกหัวตั้งตรงได้	มองตาม 180 องศา มือ 2 ข้างมาจับกัน ตรงกลางไขว่คว้าของ ใกล้ตัว	เสียงอ้อแอ้โต้ตอบ หัวเราะ ส่งเสียงแหลม รัว เวลาดีใจ	ยิ้มตอบและยิ้มชัก ทำท่าทางดีใจเวลา เห็นอาหาร หรือคน เลี้ยงดู
6 เดือน	คว่ำและหงายได้เอง ท่าคว่ำใช้ข้อศอกยันได้ ดึงจากหงายมาทำท่า ศีรษะไม่ตกไปข้างหลัง นั่งเองได้ชั่วคราว ทำกับยืน เริ่มลงน้ำหนักเท้าทั้ง 2 ข้างได้	คว้าของด้วยฝ่ามือ หยิบของมือเดียวและ เปลี่ยนมือได้ มองเห็น ทั้งไกลและใกล้ ใช้ทั้ง สองตาประสานกันได้ดี	หันหาเสียงเรียก เล่นน้ำลาย ส่งเสียง หลายเสียง	รู้จักแปลกหน้า เล่น ตบมือ กินอาหารเสริม ที่ป้อนด้วยช้อนได้
9 เดือน	นั่งได้มั่นคง คลาน เกาะยืน	ใช้นิ้วหยิบของได้เริ่ม หยิบของเล็กโดยใช้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ หยิบอาหารกินได้ เปิดหาของที่ซ่อนไว้ได้	ฟังรู้ภาษาและเข้าใจ สิ่งนั้นทำทางได้แปล่ง เสียง เลียนเสียงไม่มี ความหมาย มองตามของตก	เล่นจ๊ะเอ๋ได้ ทำโบกมือ สาธิต ตามไปเก็บของที่ ตกหรือร้องตามแม่ ถ้าแม่จะออกไปจากห้อง
12 เดือน	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วคราว แขน ขากางเพื่อทรงตัว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ หยิบของเล็กๆ ได้หยิบ ของใส่ถ้วย หรือกล่อง	เรียกพ่อ แม่ หรือ พูดเป็นคำโดดๆ ที่มี ความหมาย ทำท่า ตามคำบอกได้	เลียนท่าทาง ร่วมมือ เวลาแต่งตัว และชอบ สำรวจ
15 เดือน	เดินเองได้	วางของซ้อนกัน 2 ชั้น	พูดเป็นคำที่มีความ หมายหลายคำ ชี้ส่วน ต่างๆ บนใบหน้าได้ ตามคำบอก	ใช้ช้อนตักอาหารแต่ยัง หกอยู่บ้าง
18 เดือน	เดินคล่อง วิ่ง ยืน ถ่มลง เก็บของแล้วลุกขึ้นได้ไม่ล้ม ลงมือเดียวขึ้นป็นได้	วางของซ้อนกันได้ 3 ชั้น ชีบเขียนเป็นเส้น บนกระดาษ	ชี้รูปภาพตามคำบอกได้ พูดเป็นคำโดดได้ หลายคำ	ถือถ้วยน้ำดื่มเอง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตาและมือและภาษา	การสื่อความหมาย	สังคม
2 ปี	เดินขึ้นบันได เตะลูกบอลได้ กระโดด 2 เท้า	ต่อรถไฟ ชิดเส้นตรง และโค้งเป็นวงๆ ได้ ตั้งข้อ 6-7 ขึ้น เปิดหนังสือทีละหน้า	พูด 2-3 คำต่อกันได้ อย่างมีความหมาย บอกชื่อสิ่งของที่คุ้นเคย ได้ บอกชื่อตัวเองได้	เลียนแบบผู้ใหญ่ ตักอาหารกินเองได้ บอกได้เวลาจะถ่าย
3 ปี	ขึ้นบันไดสลับเท้าได้ ขี่สามล้อ	วาดวงกลมได้ตามแบบ	เล่าเรื่องที่ตนประสบมาได้	ถอดรองเท้าและใส่เสื้อได้ รู้เพศตนเองแบ่งของให้ คนอื่นได้บ้าง เล่นกับคนอื่น อื่น ควบคุมการถ่าย อุจจาระได้
4 ปี	กระโดดเท้าเดียว เดินลงบันไดสลับเท้าได้	วาดสี่เหลี่ยมตามแบบได้ รู้จักสี 4 สี วาดคนได้ 3 ส่วน	ร้องเพลง พูดเป็น ประโยคโดยเล่าเรื่อง ที่จำได้ ถามคำถาม	เล่นร่วมกับคนอื่นได้ คุมการถ่ายปัสสาวะได้ (กลางวันแล้วจึงกลางคืน)
5 ปี	กระโดดสลับเท้าได้ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เตี้ยๆ ได้ เดินต่อเท้าได้โดยไม่ล้ม	วาดสามเหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 6 ส่วน	พูดฟังเข้าใจได้ นับได้ ถึง 20 ถามคำถามเกี่ยวกับ ความหมายและเหตุผล จำตัวอักษรได้	เล่นแข่งกัน ตีกระดุม แต่งตัวเองได้ เล่นโดย ใช้จินตนาการ
6 ปี	เดินต่อเท้า ถอยหลังได้ ใช้สองมือรับลูกบอลที่ โยนมา	วาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ตามแบบได้ เขียนตัวอักษรได้	รู้ชาย-ขวา นับได้ 30 ถอยหลัง บอกวัน ในสัปดาห์ อธิบายความของคำ ได้ บอกความแตกต่างของ 2 สิ่งได้ เริ่มอ่านและเขียนได้	ช่วยงานบ้านได้ เล่น อย่างมีกติกา ผูกเชือก รองเท้าแต่งตัวเองได้

ถ้าตรวจพบว่า

- อายุ 3 เดือน ลูกไม่สบตา ไม่จ้องหน้าแม่หรือยิ้มตอบ ไม่ชันคอ
- อายุ 6 เดือน ไม่หันตามเสียง ไม่มองหน้าคนที่พูดคุยด้วย
- อายุ 1 ปี แล้ว ไม่หันเมื่อมีคนพูดด้วย หรือเรียกชื่อ
- อายุ 1 ปี แล้ว ไม่แสดงท่าเข้าใจเมื่อผู้ใหญ่พูดคุยด้วย
- อายุ 2 ปี แล้ว ไม่พูดคำที่มีความหมาย ไม่เดิน
- ไม่สามารถทำพฤติกรรมพัฒนาการได้ ในขณะที่เด็กอายุเดียวกันส่วนใหญ่ (90%) สามารถทำได้แล้ว และได้

ตรวจซ้ำหลังจากได้ลองกระตุ้นพัฒนาการเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว

เมื่อพบความผิดปกติดังกล่าว ควรส่งต่อให้แพทย์ดูแลเพื่อตรวจสอบพัฒนาการ และถ้ายังพบความผิดปกติอยู่จะได้ส่งไป
ทดสอบทางจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาอย่างละเอียดอีกที รวมทั้งหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติ และ ให้การรักษา หรือให้คำปรึกษา
ในการกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมต่อไป



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ของเด็ก

อายุแรกเกิด - 1 ปี

เด็กในวัยนี้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย ต้องการผู้เลี้ยงดูให้ความสนใจ และเอาใจใส่สม่ำเสมอ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ อาหาร ความอบอุ่น ความสะอาด และการนอนที่เพียงพอ พ่อแม่ต้องโอบอุ้มให้ความรัก ความอบอุ่นจะทำให้เด็กเรียนรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่ให้ความสบาย ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการ ไม่ได้รับความอบอุ่น เด็กจะขาดความมั่นใจ ความไว้วางใจในผู้เลี้ยงดูเด็กจะหวาดกลัว และแสดงออกด้วยการร้องกวน นังโยกตัว หรือไม่สบายบ่อย โดยไม่มีสาเหตุทางกายและเจริญเติบโต เป็นคนขี้ระแวง ไม่ไว้วางใจผู้อื่น หรือเรียกร้องความรักและความสนใจจากผู้อื่นมากเกินไป ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก

อายุ 1 - 3 ปี

ระยะนี้มีการเจริญของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การประสานงานกันมีมากขึ้น เด็กสามารถจะควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้าง เริ่มสนใจและชอบสำรวจสิ่งรอบตัว ชอบปีนป่าย รื้อของ อยากให้รับรู้ว่ามีความสามารถแต่ก็ยังต้องการประสบการณ์และการควบคุมอย่างพอเหมาะจากผู้เลี้ยงดู

พ่อแม่ควรฝึกนิสัยเกี่ยวกับการกิน นอน ขับถ่าย แต่ไม่ควรเข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป มิฉะนั้นเด็กจะเจริญเติบโตเป็นคนเจ้าอารมณ์ เจ้าระเบียบ หรือขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

อายุ 3 - 5 ปี

เป็นระยะที่เด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเอง และแสดงความต้องการของตนเองมากขึ้น อยากรู้ อยากเห็น มีความรู้แรง รู้จักกิจจานุกิจหรือคนอื่น

พ่อแม่ควรสอนหรือเน้นแบบอย่างในการแสดงอารมณ์ ไม่กดดันและไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าการอยากรู้ อยากเห็น หรือความคิดริเริ่มของเขาเป็นสิ่งผิด เด็กจะกลายเป็นคนขาดความริเริ่มและไม่กล้าแสดงความคิดเห็น



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การดูแลทารกแรกเกิด

การดูแลทารกแรกเกิด - 1 ปี มีความสำคัญมาก เพราะเด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำ การมีชีวิตรอดและเจริญเติบโต มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นอยู่กับการดูแลของพ่อแม่และบุคลากรภายในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทารกในช่วงอายุนี้

การทำความสะอาดร่างกาย

- เปลี่ยนผ้าอ้อมทำความสะอาดด้วยสำลีชุบน้ำเช็ดให้สะอาด หลังการขับถ่ายทุกครั้ง
- ควรอาบน้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง น้ำไม่ควรร้อนหรือเย็นจนเกินไป ขดและอาบน้ำควรพุดคุดให้เด็ก รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ทำความสะอาดสะดือเด็กแรกเกิดประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ จนกว่าสะดือจะหลุด โดยใช้สำลีเช็ดรอบๆ สะดือให้แห้ง แล้วใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดขอบและก้นสะดือให้ทั่วหลังอาบน้ำ ห้ามใช้แป้ง หรือยาผงโรยสะดือเด็ก สะดือที่ปกติ โคนสะดือจะแห้ง ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ทำความสะอาดตา หู และจมูก โดยใช้สำลีหรือผ้านุ่มที่สะอาด ชุบน้ำสะอาดเช็ดเบาๆ
- ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

การดูแลของใช้สำหรับเด็ก

- ควรแยกซักเสื้อผ้าของเด็กโดยใช้ผงซักฟอกชนิดอ่อนหรือน้ำยาซักผ้าเด็ก
- ทำความสะอาดเบาะที่นอนเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนทุกครั้งที่เด็กทำปัสสาวะ ซักให้สะอาด และตากให้แห้ง

การขับถ่ายของเด็กทารก

ทารกแรกเกิดจะถ่ายปัสสาวะบ่อยประมาณ 10 - 20 ครั้งต่อวัน เนื่องจากรับประทานแต่นมแม่ ซึ่งมีปริมาณน้ำ พอดี และย่อยง่าย การขับถ่ายอุจจาระ ในทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ระยะเดือนแรก จะถ่ายวันละหลายครั้งและจะมี ลักษณะเหลวกว่า ทารกที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ ในบางรายอาจถ่ายอุจจาระ หลังดื่มนมเกือบทุกครั้งอาจถึง 6 - 8 ครั้ง ต่อวัน หลังจากเดือนแรกจำนวนครั้งของการถ่ายจะค่อยๆ ลดลง อายุ 3 - 4 เดือน อาจถ่ายอุจจาระวันละ 1 - 2 ครั้ง ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ มักท้องไม่ผูก

ภาวะปกติที่พบในทารกแรกเกิด

การสะดุ้งหรือผวา : เวลาเสียงดัง หรือเวลาสัมผัส แสดงถึงระบบประสาทที่ปกติ จะพบได้ในทารก ที่นอนหลับ สันนิท และจะพบได้จนอายุ 6 เดือน

การบิดตัว : ทารกคลอดครบกำหนด มีการเคลื่อนไหวเวลานอนคล้ายผู้ใหญ่บิดขี้เกียจ ทารกจะยกแขนเหนือ ศีรษะ งอเข่า ตะโกน และข้อเข่า และบิดตัว พบได้ในทารกที่ปกติ ไม่ใช่เกิดจากการชักบิดผ้าอ้อม

การสะอึก : อาจเกิดจากการดูดนมมากและเร็ว ทำให้กระเพาะอาหารขยายใหญ่ ดันกระบังลมทำให้สะอึก

วิธีแก้ไข : โดยไล่ลมในท้อง หรืออุ้มพาดบ่า นาน 5 - 10 นาที



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การหดรัดนม : ทารกแรกเกิด หดรัดกระเพาะอาหารยังทำงานไม่ได้ดี เมื่อดูดนมและดูดกลืนอากาศเข้าไป ทำให้
นมจะไหลย้อนหลังให้แม่

วิธีแก้ไข ไล่ลมบ่อยระหว่างให้นมลูก โดยอุ้มให้นั่ง หรืออุ้มพาดบ่าหลังให้นม หรือให้เขย่งศีรษะสูงเล็กน้อย และ
นอนตะแคงขวานาน ครึ่งชั่วโมง

ผิวหนังลอก : จะเกิดขึ้นหลังอายุ 1 - 2 วัน จะหายไปราว 2 - 3 วัน โดยไม่ต้องให้การรักษา

ลิ้นขาว : ให้มารดาใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก พันหิ้งก้อยให้แน่น เช็ดลิ้นทารกวันละครั้ง ห้ามใช้ผ้าอ้อมเปียกปัสสาวะ
เช็ดลิ้น

มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด : จะออกใน 3 - 5 วันหลังคลอด และหายไปภายในสองสัปดาห์ เกิดจาก
ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากแม่ ที่ผ่านไปยังทารกเมื่ออยู่ในครรภ์ และระดับฮอร์โมนลดลงหลังคลอด

ผื่นผ้าอ้อม : ผื่นหงมีสีแดงหรือตุ่มหนองเล็กๆ เกิดจากการระคายเคือง จากสิ่งของที่มาสัมผัสผิว เช่น ความชื้นจาก
การสัมผัสผ้าอ้อม อุจจาระนานเกินไป หรือการคั่งคั่งของน้ำยาซักผ้าอ้อม การป้องกันดูแลให้ผื่นแห้ง อย่าปล่อยให้
ผ้าอ้อมเปียก อุจจาระ ต้องล้างแล้วเช็ดให้แห้งและเปลี่ยนผ้าอ้อมทันที

การมีจุดขนาดเล็กสีขาวนวล : บริเวณจมูก ริมฝีปากและแก้ม จะหายไปเองหลังคลอด 1 - 2 สัปดาห์

การถ่ายอุจจาระบ่อย : ทารกแรกเกิดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อาจถ่ายอุจจาระบ่อยกระปริดกระปรอย
อาจถ่ายอุจจาระได้ถึง 10 - 20 ครั้งต่อวัน เพราะน้ำนมแม่ย่อยง่ายและมีน้ำนมเหลืองเจือปน ซึ่งจะช่วยให้ระบายท้อง

การไม่ถ่ายอุจจาระทุกวัน : ภายหลังคลอด 4 สัปดาห์ น้ำนมแม่จะเป็นน้ำนมแท้ ไม่มีน้ำนมเหลือง เจือปน
เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย ทำให้เหลือกากน้อย ทารกที่ดูดนมแม่อาจไม่ถ่ายทุกวัน

ท้องผูก : หมายถึง การถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็งทั้งกอง อาการท้องผูกพบบ่อยในทารก ที่เลี้ยงด้วยนมผสม และ
ขงนมไม่ถูกสัดส่วน อาจจางหรือข้นเกินไป หรือให้นมไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ให้นมสำหรับเด็กโตแก่เด็กเล็ก





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เหมาะต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้แม่มีโอกาสได้เลี้ยงลูกอย่างใกล้ชิด ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองรวมทั้งสติปัญญาและจิตใจของลูก

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาแนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง ส่วนหนึ่งมาจากระบบการให้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาล เช่น การแยกแม่และลูกหลังคลอด การทำงานนอกบ้านของพ่อแม่และประเด็นที่สำคัญมาจากการตลาดเชิงรุกของผู้ผลิต ผู้จำหน่ายนมผสม อาหารทารก การตลาดและการโฆษณา การลด แลก แจกแถม การบริจาค มีผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงอย่างชัดเจน ปัญหาที่ติดตามมา คือ อัตราการตายของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี สูงขึ้น การขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อสูงขึ้น โดยเฉพาะอุจจาระร่วง ปอดบวม โรคภูมิแพ้ เพิ่มขึ้น ปัญหาดังกล่าวทำให้องค์การอนามัยโลกแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และเลี้ยงควบคู่อาหารเหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือมากกว่า ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ – ลูก ซึ่งต้องปฏิบัติตามบันได 10 ขั้น สู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และหลักเกณฑ์สากลว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และ**อนุสัญญาว่าสิทธิเด็ก ข้อ 24.2** รัฐภาคี...จะดำเนินมาตรการ ๑) ประกันว่าทุกส่วนของสังคม โดยเฉพาะบิดามารดาและเด็ก จะได้รับข้อมูล ข่าวสาร เข้าถึงการศึกษาและการสนับสนุนให้**ใช้ความรู้พื้นฐานในเรื่องโภชนาการและสุขภาพเด็ก เรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา** เรื่องอนามัยและสุขภาพพลานามัย และเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ

บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ขั้นที่ 1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร ที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ
- ขั้นที่ 2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนให้มีทักษะที่จะแนะนำนโยบายไปปฏิบัติ
- ขั้นที่ 3 จัดแจ้งให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ขั้นที่ 4 ช่วยแม่เริ่มให้นมลูกดูตนเองภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
- ขั้นที่ 5 แสดงให้แม่รู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่และลูกจะต้องแยกจากกัน
- ขั้นที่ 6 อย่าให้เข้า นมผสมหรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกคลอดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- ขั้นที่ 7 ให้นมและลูกอยู่ในห้องเดียวกัน 24 ชั่วโมง (มี rooming - in)
- ขั้นที่ 8 สนับสนุนให้ลูกดูนมแม่ตามที่ต้องการ
- ขั้นที่ 9 อย่าให้ทารกที่กินนมแม่ดูดหัวนมยางและหัวนมปลอม
- ขั้นที่ 10 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งแม่ไปติดต่อกับกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม โดยที่ไม่ได้อาหารอื่นแม้กระทั่งน้ำ จะลูกอายุครบ 2 ปีหรือมากกว่านั้น จะทำให้ลูกเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ สมออง จะทำให้ลูก แข็งแรง ฉลาด อารมณ์ดี จากการได้รับ สารอาหารครบถ้วน และการได้รับความรักความอบอุ่น การโอบกอด การพูดคุยขณะให้นมลูกวันละ 8 - 10 ครั้ง เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะทำให้ลูกฉลาดมีระดับสติปัญญาดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ถึง 2 - 11 จุด อารมณ์ดี ลูกจะรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย จะทำให้อารมณ์ดี มีความอดทน อดกลั้น ไม่อแง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมที่จะแบ่งปันความรักให้กับผู้อื่น และมีพัฒนาการสมวัย ยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก แม่จะมีความรู้สึกถึงความเป็นแม่มากขึ้นเท่าให้แม่ไม่ทอดทิ้งลูก ช่วยลดการเสียชีวิตหลังคลอด ช่วยลดน้ำหนัก แม่ให้นมลูก 1 ปี น้ำหนักจะใกล้เคียงกับเมื่อก่อนตั้งครรภ์

ข้อดีของนมแม่ที่เหนือกว่านมผสม

นมแม่	นมผสม
1. มีสารอาหารและสารอื่นๆ ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและสมองของลูก	1. มีการเติมสารอาหารต่างๆ ตามอย่างนมแม่
2. ป้องกันโรคต่างๆ และป้องกันภาวะภูมิแพ้	2. ไม่มีสารป้องกันเชื้อโรคและภาวะภูมิแพ้
3. บริสุทธิ์ สะอาด ปลอดภัย	3. ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาด น้ำที่ใช้ต้องต้มสุก
4. สะดวก ให้ได้ ทุกที่ ทุกเวลา	4. ต้องเตรียมอุปกรณ์ก่อนการชง และต้องผสมให้ถูกสัดส่วน
5. ประหยัด ไม่ต้องซื้อ เพราะร่างกายแม่สร้างได้เอง	5.สิ้นเปลืองเพราะต้องซื้อทั้งอุปกรณ์ในการชง อุปกรณ์ทำความสะอาด และเชื้อเพลิง
6. คุณค่านมแม่ยังเหมือนเดิมแม้ลูกกินนานมากกว่า 2 ปี	6. ต้องเปลี่ยนนมให้เหมาะสมกับช่วงอายุ
7. เกิดความรัก ความผูกพัน เพราะพ่อ - แม่ อยู่ใกล้ชิดทำให้ลูกได้รับความอบอุ่น	7. ลูกไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่ขณะกินนม เพราะส่วนใหญ่แม่ไม่ได้ให้เอง
8. มีคุณค่าภูมิคุ้มกัน	8. ต้องคอยระวังว่านมร้อนหรือเย็นเกินไป
9. ทุกครั้งที่ลูกดูดนมจากอกแม่ ประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูกตื่นตัว ทำให้พัฒนาการสมองเพิ่มขึ้นๆ ขึ้น	9. ประสาทสัมผัสไม่ถูกกระตุ้นทุกส่วน ทำให้พัฒนาการทางสมองไม่ดีเท่าที่ควร

นมแม่ดีที่สุด...สำหรับลูกน้อย...เพราะ

1. สารอาหารครบถ้วน ย่อยและดูดซึมง่าย เพราะมีน้ำย่อยเพิ่มมาด้วย อุจจาระไม่แข็ง
2. ร่างการลูกเจริญเติบโต สมอองพัฒนาเต็มที่ทำให้ลูกฉลาด
3. ได้รับภูมิคุ้มกัน ไม่ป่วยบ่อย
4. ลดการเกิดโรคอ้วน เมื่อลูกโตขึ้น
5. ลดการเกิดโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะถ้าลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกเกิด
6. ลูกอารมณ์ดี มีความสุข เพราะได้รับความรัก ความผูกพันและความอบอุ่นจากพ่อแม่
7. ลูกดูดนมแม่ช่วยให้ชากรรไกรแข็งแรง ทำให้มีฟันที่แข็งแรง ฟันขึ้นเป็นระเบียบได้รูปสวย





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน โดยที่ไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่น

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง เพราะลูกจะอิ่ม พอลูกดูดนมแม่น้อยลงก็จะทำให้นมแม่สร้างน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน
2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดน้อยลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง
4. ติดเชื้อโรคน้อยลง ทั้งจากสารต่อสู้อันตรายในน้ำนมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคมุมแพ
6. ถ้าให้ข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนาน ดูดนมแม่น้อยลง

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือการเรียนรู้กันระหว่างแม่และลูก แม่เรียนรู้ที่จะให้นมลูกได้อย่างถูกต้องเพื่อให้ลูกได้นมแม่อย่างเพียงพอ ลูกจะเรียนรู้วิธีการดูดนมแม่ให้ถูกต้อง เพื่อให้ได้น้ำนมอย่างเพียงพอเช่นเดียวกัน การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด

ระยะตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับความรู้ความเข้าใจในการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวางแผนและอดทนที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ซึ่งต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ด้านร่างกาย หญิงตั้งครรภ์ควรมีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการดูแลทารกในครรภ์ ให้มีสุขภาพดีจนกระทั่งคลอดเมื่ออายุครรภ์ครบ 40 สัปดาห์ และควรฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์เพื่อรับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และเตรียมความพร้อมของเต้านมเพื่อผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ หากมีหวั่นสงสัย แขน บอด บุ่มต้องแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด

ด้านจิตใจ หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพจิตตนเอง ไม่เครียด เจ้าหน้าที่จึงควรให้ความรู้เพื่อสร้างความมั่นใจแก่หญิงตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลกมี 6 เรื่อง และสามารถอธิบายได้อย่างน้อย 2 เรื่อง ดังนี้

1. ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด
2. ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน
3. ทำกินนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก
4. ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ
5. แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมเพียงพอ
6. ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียว





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด

1. ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมแม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวน้ำนม หรือ วัคซีนหยดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น
4. แม่โอบกอดลูกเพื่อแม่และลูก ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และผิวหนังของลูกจะได้รับเชื้อ แบคทีเรียที่มาจากตัวแม่ (แทนที่จะได้มาจากที่อื่น)
5. ช่วยเสริมแรงหลังคลอด ลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในช่วงไม่กี่วันต่อมา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่

ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน

1. ลดการติดเชื้อโรคของลูก
2. แม่สามารถให้ลูกดูดนมได้บ่อยตามที่ต้องการ ทำให้ให้น้ำนมแม่มาเร็วและมามากขึ้น
3. ช่วยให้แม่ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ได้สัมผัส ได้โอบกอด สร้างความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน
4. ช่วยให้แม่เรียนรู้และมั่นใจในการเลี้ยงลูก

ท่ากินนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก

กลไกการดูดนม

การดูดนมของลูกจะไม่ใช้แรงดูดน้ำนมออกจากเต้าเหมือนการดูดผ่านหลอดดูด การดูดนมของลูกที่สำคัญจะต้องอาศัยการทำงานของ Hormone และลิ้นของลูกช่วยกัน ลูกจะดูดได้ดีเริ่มแรกลูกต้องอมหัวนม (Latch on) ได้อย่างถูกต้อง อมหัวนมให้ลึก ลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนม จะได้รัดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้ ซึ่งจะต้องอาศัย Reflex ต่างๆ โดยการใช้หัวนมสัมผัสที่ริมฝีปากล่าง จะกระตุ้น (Rooting Reflex) ช่วยให้ลูกอ้าปาก จังหวะที่ลูกอ้าปากเต็มที่แม่จะต้องเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมทันที ก่อนที่ลูกจะเริ่มหุบปากลงเพื่อให้ปากลูกสามารถเข้าถึงลานหัวนมและอมหัวนมได้ลึกเพียงพอ ทั้งนี้เพราะลูกไม่สามารถเคลื่อนศีรษะเข้าเต้านมด้วยตนเองได้ เมื่อลูกอมหัวนมและลานนมได้ดีแล้ว เหยือกจะจับลงบนลานนมหัวนมและลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนมและกดลานหัวนมแนบกับเพดานปาก หัวนมจะกระตุ้น Sucking Reflex ที่เพดานปาก ลูกจะเริ่มดูดนม แรงดูดจะดึงหัวนมและลานหัวนมลึกเข้าไปในปากเพิ่มขึ้นอีกทำให้เกิดเป็นหัวนมขึ้นใหม่ (Teat) ลูกจะดูดยืด Teat นี้ไว้ในปาก ลิ้นจะรองรับอยู่ใต้ลานหัวนม ซึ่งเป็นตำแหน่งของ Lactiferous Sinus ขณะลูกดูดนมจะเกิดคลื่นของลิ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อเริ่มจากปลายไปสู่โคนลิ้น คลื่นที่ปลายลิ้นจะกด Lactiferous Sinus กับเพดานปากไล่น้ำนมส่วนนั้นให้ไหลผ่าน duct และเมื่อคลื่นของลิ้นเลื่อนไปสู่โคนลิ้นจะค่อยๆ รีดน้ำนมจาก sinus ให้ไหลสู่ปากลูก ในเวลาเดียวกันกระตุ้น Oxytocin reflex ช่วยให้หัวนมจาก Alveoli ถูกขับออกมาถึง Lactiferous Sinus ขณะลูกขยับเหยือกขึ้น และคลื่นของลิ้นก็จะรีดน้ำนมจาก Sinus เข้าสู่ปากลูกอีกทีหนึ่ง จะเห็นว่ากลไกการดูดนมขวดจะแตกต่างจากการดูดนมแม่ โดยลูกจะใช้เหยือกกดหัวนมยาง เพื่อชะลอการไหลของน้ำนม การดูดจะง่ายกว่าดูดนมแม่ ทำให้ลูกติดขวดนม (Nipple Confusion) และไม่ยอมดูดนมแม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ไม่ควรให้ลูกดูดนมขวดถ้าลูกดูดนมแม่ไม่ได้ ควรให้ดูดนมจากแก้วแทน





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การอมหัวนมไม่ถูกต้อง

สาเหตุ

1. การให้ทารกดูดนมขวด
 - 1.1 ใช้ก่อนเริ่มให้ดูดนมแม่
 - 1.2 ในระยะต่อมาที่ให้นมผสมช่วย
2. แม่ที่ยังไม่มีความชำนาญในการให้ลูกดูดนมตนเอง
 - 2.1 ลูกคนแรก
 - 2.2 ลูกคนก่อนเลี้ยงด้วยนมขวด
3. ภาวะที่มีความลำบากในการให้ดูดนมแม่
 - 3.1 ทารกคลอดก่อนกำหนด และไม่แข็งแรง
 - 3.2 หัวนมสั้น แบน บอด และยึดหยู่ไม่ดี
 - 3.3 เต้านมคัด
 - 3.4 เริ่มให้ทารกดูดนมแม่ช้า
4. ขาดผู้ช่วยที่มีความชำนาญ
 - 4.1 แม่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ ขาดการสนับสนุนจากชุมชน
 - 4.2 แพทย์ พยาบาลขาดความรู้ ความชำนาญ

ผลที่เกิดขึ้น

ถ้าทารกอมหัวนมไม่ถูกต้อง จะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย

1. ขณะดูดนมหัวนมจะถูกเหวี่ยงกดและ
ลิ้นทารกจะเข้าไปปลายหัวนม

- หัวนมเจ็บ
- หัวนมแตก

2. น้ำนมถูกขับออกจากเต้านมไม่ได้

เต้านมคัด

3. ทารกดูดได้ปริมาณน้ำมน้อย

- ทารกหงุดหงิด
- ดูดนมบ่อยขึ้น

- ทารกกระวนกระวาย
- ไม่ยอมดูดนม

4. เต้านมสร้างน้ำมน้อยลง

ทารกน้ำหนักไม่ขึ้น



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

จะเห็นว่าการสอนแม่ให้เข้าใจวิธีการให้ลูกอมห้วนนมได้อย่างถูกต้อง และฝึกให้แม่สามารถทำได้อย่างมั่นใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจะต้องเริ่มสอนและฝึกตั้งแต่ครั้งแรกที่นำลูกมาให้อุ้มจนแม่จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี และนำไปสู่ความสำเร็จ และป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดตามมา

กรณีที่มีปัญหาและเห็นว่า การฝึกสอนให้ลูกอมห้วนนมได้อย่างถูกต้องจะต้องอาศัยความชำนาญและระยะเวลาในการฝึก ควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่จะมีปัญหามาตามา จะช่วยให้การแก้ไขง่ายมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น การให้นมผสมและขวดนมแม่เพียงครั้ง 2 ครั้ง จะสร้างปัญหาเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ทำสำหรับแม่ให้นม

1. ทำนมมี 2 ทำ
 - 1.1 ทำลูกนอนขวางบนตัก จับตัวลูกหันตะแคงเข้าหาตัวแม่และวางบนตักโดยมีหมอนรองรับเพื่อให้ลูกสามารถอมห้วนนมได้ลึกและจมูกไม่กดกับเต้านม จัดให้ท้องลูกชิดกับท้องแม่ และปากลูกอยู่ตรงห้วนนมแม่พอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย
 - 1.2 ทำฟุตบอล ทำลูกจะเหมือนกับในท่าแรก แต่ครึ่งตะแคงครึ่งนอนหงาย มือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอย และกอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่ ท่านี้เหมาะในกรณีที่เต้านมใหญ่ หรือแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง
2. ทำนอน แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แขนงอนศีรษะสูงเหมาะสำหรับแม่ที่ต้องการพักผ่อนผ่าตัดหน้าท้อง หรือให้นมลูกเวลากลางคืน

กฎสำคัญ : ลูกตะแคงตัวและหน้าเข้าหาตัวแม่, แขนบชิด, ท้องแนบท้อง, ปากอ้ากว้าง, ริมฝีปากล่างไม่เม้มเข้า, คางแตะเต้านม, ส่วนใหญ่ของลานห้วนนมที่อยู่เหนือห้วนนมอยู่ในปาก, หยุดดูดและกลืนเป็นจังหวะ

ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ

1. ขับถ่ายออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไปทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้ามนแม่มาเร็ว
4. น้ามนแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

กฎสำคัญ : การให้นมลูก ระยะ 3 วันแรกหลังคลอด แม่ควรให้นมลูก ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกหิว หรือ ทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง

แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมพอ

1. ให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดถูกวิธี
2. แม่ไม่เครียด ไม่กังวล
3. แม่มีความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองสำเร็จ
4. แม่กินอาหารครบถ้วน และพักผ่อนเพียงพอ





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

คู่มือ ภายใน 1 ชั่วโมง

1. ช่วยกระตุ้นให้แม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวนม หรือ หัวนมหยอดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น
4. แม่โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และผิวหนังลูกจะได้รับเชื้อแบคทีเรียมาจากตัวแม่ (แบคทีเรียที่ได้มาจากที่อื่น)
5. ชั่วโมงแรกหลังคลอดลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในชั่วโมงต่อมา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่

คู่มือย ทุก 2 ชั่วโมง

1. ซ้ำซี้เทาออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ก่อให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไป ทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้ำนมแม่มาเร็ว
4. น้ำนมแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้น้ำนมเพียงพอ

1. หลังกินนม ลูกหลับ ดูมีความสุข
2. ขณะดูดนมข้างหนึ่ง เต้านมอีกข้างจะไหลด้วย
3. ได้ยินเสียงลูกกลืนน้ำนม
4. เต้านมคัดตึงก่อนให้นม จะเริ่มลงหลังให้นม
5. ปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
6. อุจจาระ 4 - 8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
7. น้ำหนักลูก
 - น้ำหนักลูกจะลดลงได้เนื่องจากมีการขับซี้เทา แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด จะกลับมาเท่าแรกเกิดเมื่ออายุ 10 - 14 วัน
 - แรกเกิด - 3 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 800 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 200 กรัม/สัปดาห์
 - อายุ 3 - 6 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 600 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 125 กรัม/สัปดาห์
 - อายุ 6 - 12 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 60 - 110 กรัมต่อสัปดาห์
 - อายุ 5 เดือน น้ำหนักเป็น 2 เท่า และ 1 ปี น้ำหนักเป็น 3 เท่า เมื่อแรกเกิด



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำในระยะ 6 เดือนแรก

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง เพราะลูกจะอิ่ม พอลูกดูดนมแม่น้อยลงก็จะทำให้แม่สร้างน้ำนมน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน
2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. ติดเชื้อโรคบ่อยลง ทั้งจากสารสู่เชื้อโรคในน้ำนมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
6. ถ้าให้ข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนาน ดูดนมแม่น้อยลง

ระยะคลอด

การคลอดด้วยวิธีปกติ จะช่วยให้นมแม่เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เร็ว การเริ่มต้นยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งทำให้สามารถให้นมแม่ได้สำเร็จ เพราะเป็นระยะที่แม่และลูกมีความพร้อม เป็นระยะลูกตื่นตัวมากที่สุด การดูดนมแม่ได้เร็วทันทีหลังคลอด หรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด จะทำให้น้ำนมแม่มาเร็ว ดังนั้น แม่ควรให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด หรือเร็วกว่าดูดเร็ว

การเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันทีหากลูกยังดูดนมแม่ไม่ได้ แม่ควรได้อบกดแบบเหน็บเหนียน 30 นาที (ในท้องคลอด) เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ - ลูก จะช่วยกระตุ้นให้เกิดสายสัมพันธ์แม่ - ลูก แม่จะรู้สึกถึงความเปี่ยมแม่ เกิดการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) ลูกจะรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย กระตุ้นให้ลูกเกิดการเรียนรู้ พร้อมทั้งจะดูดนม

ระยะหลังคลอด

การสร้างและการหลั่งของน้ำนมสัมพันธ์กับการดูดของทารก หากทารกได้ดูดนมแม่โดยเร็วจะทำให้น้ำนมแม่มาเร็ว หากดูดบ่อย และดูดถูกวิธี จะทำให้น้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น ควรเน้นหลักสำคัญ 3 ประการ คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ดูดเร็ว หลังคลอดควรให้ลูกดูดนมทันทีหรือภายใน 1 ชั่วโมง
2. ดูดบ่อยๆ สม่ำเสมอ ทุก 2 - 3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยเฉพาะในระยะ 2 - 3 วันแรกหลังคลอด และทุกครั้งที่ลูกต้องการ เพื่อให้น้ำนมแม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น หลังคลอดแม่ควรอยู่ห้องเดียวเตียงเดียวกับลูกตลอดเวลา เพื่อความสะดวกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ดูดถูกวิธี แม่จะต้องอุ้มลูกให้อยู่ในท่าถูกต้อง ลูกจะต้องอมหัวนมให้มิดลานนม



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงานนอกบ้าน

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือนเต็ม แม่จะต้องรู้วิธีการบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก หลังคลอดควรสอนวิธีการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อแม่ไม่อยู่บ้าน และเมื่อแม่ต้องเตรียมตัวไปทำงานนอกบ้าน ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อแม่ต้องไปทำงานนอกบ้านคือ เมื่อลูกอายุครบ 1 เดือน เพราะเป็นระยะที่แม่มีน้ำนมมาก และเมื่อแม่ไปทำงานความเครียดจากการทำงานอาจทำให้มีน้ำนมแม่สร้างน้อยลง และไม่มีเวลาบีบเก็บน้ำนม ทำให้ไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกจนลูกอายุครบ 6 เดือน

การบีบน้ำนมมี 3 วิธี

1. การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression) เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัด และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วย แม่ไม่ติดเท่าการดูนมของลูก
2. การใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้า (Electric pump) มีราคาแพงค่อนข้างยุ่งยาก ควรใช้ในรายที่มีปัญหา เช่น เต้านมคัดมากจนเจ็บหรือแตงไม่ได้
3. การใช้ปั๊ม (Breast pump) ไม่สะดวกต้องล้างทำความสะอาด น้ำหรือต้ม ไนน้ำเดือดอย่างน้อย 10 นาที ไม่แนะนำให้ใช้เพราะไม่กระตุ้นการสร้างน้ำนม

การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression)

การบีบน้ำนมด้วยมือใช้มือข้างที่ถนัด ข้างไหนก็ได้

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนจะบีบน้ำนม
2. วางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ด้านด้านบนของเต้านมและนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณขอบนอกของลานนม ห่างจากหัวนม 3 เซนติเมตร อย่าวางนิ้วที่หัวนมจะทำให้หัวนมไม่ไหลเพราะไปกดท่ออุดตัน
3. กดนิ้วมือทั้งสองเข้าหาอกให้เต้านมปูด บีบน้ำเข้าหากันน้ำนมจะพุ่งออกมาหน้าขอบแก้มหรือด้วยรองรับน้ำนม เมื่อน้ำนมไม่ไหลให้ผ่อนนิ้วได้
4. กด บีบ คลายเป็นจังหวะ 1 - 2 วินาทีต่อครั้ง น้ำนมจะไหลพุ่ง บีบเป็นจังหวะจนกระทั่งน้ำมน้อยลง ลึบค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆลานนม แต่ละเต้าจะใช้เวลา 15 นาที น้ำนมจะเริ่มไหลช้าลง ให้ย้ายไปที่เต้านมข้างหนึ่ง
5. ให้บีบน้ำนมสลับทั้งสองเต้า เต้าละ 15 นาที จนครบ 30 นาที

กฎสำคัญ : การบีบน้ำนมด้วยมือ หัวแม่มืออยู่บนขอบลานหัวนม นิ้วอื่นอยู่ตรงข้าม, กดเข้าหาตัว, อยากรูดนิ้วมือไปบนผิวหนัง, กด-บีบ-คลาย จ้าไปช้ามาหลายๆ นาที กระตุ้น let - down reflex เลื่อนนิ้วไปตำแหน่งอื่นแล้วทำเช่นเดียวกันจนรอบหัวนมเพื่อบีบน้ำนมออกหมดทุกท่อ

การเก็บน้ำนม

- ควรบีบน้ำนมทั้งก่อน 3 ครั้ง แล้วจึงเริ่มใช้ขวดรองเก็บ
- เก็บน้ำนมลงในขวดเท่าที่ลูกต้องการกินในแต่ละมื้อ
- เมื่อบีบน้ำนมเสร็จ ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที ถ้าตั้งไว้ไม่ใส่ตู้เย็น จะอยู่ใน 6-8 ชั่วโมง
- เก็บไว้ในตู้เย็นส่วนที่เย็นที่สุด คือชั้นที่อยู่ใต้ช่องแช่แข็งด้านในสุด จะเก็บได้นาน 2 วัน
- ถ้าเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน 3 เดือน อย่าเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็น ความเย็นจะไม่คงที่





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การเก็บน้ำนม

กรณีที่ไม่ได้เต้านม

- ทำเททหลังแม่ตื่นนอนให้ลูกดูดนมแม่ก่อน 1 มื้อ
- ก่อนเดินทางไปทำงานนอกบ้านครึ่งชั่วโมง แม่บีบน้ำนมเก็บใส่ขวดแก้วที่มีฝาปิดมิดชิด ตั้งไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิเย็นที่บ้าน หรือใส่ในตู้เย็นที่บ้าน หรือใส่ในกระติกน้ำแข็งเพื่อเก็บไว้ให้ลูกดื่มกิน 1-2 มื้อ
- แม่ที่ฝึกบีบน้ำนมอย่างดีจะบีบน้ำนมหลังลูกดูดนมแล้ว 400-500 ซีซี หรือ 2 ถ้วย

การปั๊มนมด้วยถ้วย

เมื่อแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บางครั้งแม่อาจต้องไปธุระหรือกลับไปทำงานในเวลากลางวัน เมื่อครบวันเวลาหลังคลอด การปั๊มนมจากถ้วยเป็นวิธีที่ดีที่สุด แทนการให้ลูกดูดนมจากขวด เนื่องจาก

- ลูกอาจติดขวดนม และไม่ยอมดูดนมแม่อีก เพราะวิธีการที่ลูกใช้ลิ้นและรอมฝีปากดูดนมแม่จากเต้า ต่างจากการดูดนมจากขวด
- การดูดจากขวดทำให้มีปัญหาเรื่องการพัฒนากล้ามเนื้อของฟันและกราม
- การปั๊มนมด้วยถ้วย ฝึกไม่ยาก ปลอดภัย และยังใกล้เคียงกับลูกมากกว่าให้ลูกดูดจากขวดนม
- ตีมนมจากถ้วยแล้ว ล้างให้สะอาดได้ง่ายด้วยสบู่ แต่ขวดนมล้างยากต้องต้ม ถ้าล้างไม่สะอาดทำให้เด็กติดเชื้อง่าย

วิธีปั๊มนมจากถ้วย

- ขณะที่จะเริ่มปั๊มนมด้วยถ้วยนั้น ถ้าลูกไม่อยู่เหง้าควรห่อลูกไว้เพื่อป้องกันลูกเอามือมากะแทกถ้วย
- วางผ้ากันเปื้อนไว้ที่ใต้คางลูก
- จับลูกนั่งบนตักในท่าเอน โดยคนปั๊มนมอยู่ในท่าที่สบาย ใช้ฝ่ามือรับที่ต้นคอลูก
- ถ้วยที่ใช้ปั๊มนมควรเป็นถ้วยแก้ว จะเห็นหัวนมเวลาเอียงถ้วย
- ใช้ถ้วยเล็กๆ ขนาดถ้วยยา ใส่นมประมาณครึ่งถ้วยก็พอ
- ใช้มือจับถ้วยแบบที่ใช้หัวช่วยกระดกถ้วยได้ โดยอาจใช้หัว ก้อยหรือสันมือแตะที่หน้าอกลูก แล้ววางปากถ้วยลงแบบที่ปากลูกเอียงถ้วยจนหัวนมโผล่มาแตะที่ริมฝีปากลูก ให้อยู่ในลักษณะเอียงตลอดเวลา
- ห้ามรีบนำนมน้ำเข้าปาก ลูกจะใช้ลิ้นออกมาไล่น้ำนมเข้าปากเอง ลูกจะพักและควบคุมจังหวะการตีสนมเองได้ตลอดเวลาเอียงถ้วยอยู่ที่ริมฝีปาก
- ห้ามใช้วิธีเทนมเข้าปาก

ในระยะแรกๆ ที่ฝึกปั๊มนมลูกนี้ ลูกอาจจะไม่ยอมตีสนมแม่ทันที ต้องใช้เวลา และความอดทน เมื่อแม่กลับไปทำงานแล้วอย่าเพิ่งหักโหมทำงานจนลืมเรื่องสุขภาพของตัวเอง ตีมน้ำให้มากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนเมื่อมีโอกาส





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

เรื่อง โภชนาการเด็กปฐมวัย

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย และสมอง เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหาร โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง การให้อาหารตามวัยแก่เด็กเร็วเกินไป และไม่ถูกต้อง

แนวปฏิบัติในการให้อาหารทารก

1. นมแม่เป็นอาหารหลัก แรกเกิด - 6 เดือน
2. เริ่มอาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน เนื่องจากลักษณะของอาหารที่เปลี่ยนจากอาหารเหลวอ่อนนุ่ม ระยะเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญมาก หากไม่เหมาะสม ทารกจะปรับตัวไม่ได้ดี มีผลให้ได้รับโปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอ เมื่อทารกอายุ 1 ปี อาหารที่ให้อาจควบคู่กับนมแม่จะกลายเป็นอาหารหลักและนมแม่เป็นอาหารเสริมที่ควรให้ต่อเนื่องจนอายุ 2 ปี

อายุ	อาหาร
แรกเกิด - 6 เดือน	นมแม่อย่างเดียว
6 เดือน	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ
7 เดือน	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ
8 - 9 เดือน	นมแม่และอาหาร 2 มื้อ
10 - 12 เดือน	นมแม่และอาหาร 2 มื้อ

3. ครั้งแรกของการให้อาหารทารก ควรใช้อาหารอ่อนนุ่มที่ละเอียด และสังเกตความพร้อม และการยอมรับ ถ้าทารกไม่ยอมรับก็ไม่บังคับ แต่จะรอเวลาสักระยะและเริ่มใหม่ จนเด็กยอมรับ เริ่มอาหารแต่ละชนิดทีละอย่างเพื่อให้เด็กเรียนรู้ชนิดอาหารใหม่ๆ เริ่มด้วย

หลักการให้อาหารเสริม

1. เริ่มอาหารทีละน้อย และค่อยเพิ่มทีละน้อยจนได้ปริมาณที่ต้องการ
2. ให้อาหารทีละอย่าง เว้นระยะในการให้อาหารแต่ละชนิดให้ห่างกันพอสมควร
3. ระวังความสะอาดทั้งอาหารสด อาหารสุก ภาชนะ
4. ไม่บังคับให้ทารกกิน แต่ให้ทารกเริ่มชิมก่อนทีละน้อย จนยอมรับ
5. ให้ทารกกินนมแม่ตามทุกครั้ง

ปัญหาที่พบบ่อยจากการให้อาหารตามวัย

1. ให้อาหารเร็วหรือช้ากว่าที่เหมาะสม
2. การเตรียมอาหารไม่ถูกต้องลักษณะ ไม่สะอาด รวมทั้งภาชนะที่ใส่อาหารปนเปื้อน
3. ปั่นอาหารโดยใช้เครื่องปั่นร่วน เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส ทำให้เด็กติดรสชาติของความหวาน ความเค็ม



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

แนวปฏิบัติการให้อาหารเด็ก 1 - 5 ปี

1. ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
2. ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยกินมาก่อน เช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมกินผัก เพราะทำให้เด็กไม่ชอบกินอาหารชนิดนั้นแต่ใจยังติดแปลงวิธีการปรุงและรสชาติให้เด็กจนยอมรับ
3. ลักษณะอาหารน่ากิน มีสีสัน น่ารับประทาน
4. อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม ไม่หวาน ไม่เปรี้ยว
5. มีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
6. แบ่งมื้ออาหารเป็นหลายมื้อ ให้เด็กได้รับพอเพียงต่อความต้องการ
7. สร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดี ไม่เครียด ไม่ดูบ่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ระหว่างรับประทานอาหาร
8. ไม่เอาอาหารที่ปรุงสุกๆหรืออาหารเหลือค้ำมา给孩子รับประทาน

ปริมาณอาหารสำหรับเด็ก 1 - 5 ปี ใน 1 วัน ที่ควรได้รับ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	
	เด็กอายุ 1 - 2 ปี	เด็ก 3 - 5 ปี
นม	1 - 3 แก้ว	1 - 3 แก้ว
ไข่สุก	ครึ่งฟอง	1 ฟอง
เนื้อสัตว์	2 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว
ข้าว	4 ทัพพี	6 ทัพพี
ผักใบเขียว	1 ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
น้ำมัน	2 - 3 ช้อนชา	3 ช้อนชา

การสร้างบริบทนิสัยที่ดีกับเด็ก

1. ผู้ใหญ่กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารรับประทาน
2. ไม่ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารรสกรอบ อาหารที่มีไขมันสูง
3. สร้างนิสัยในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง สอนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ ไม่เดินป้อนอาหาร



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง ดูแลเด็กให้ฟันดี ฟันแข็งแรง

1. ปัญหาโรคฟันผุในเด็กเล็ก

- 1.1 เด็กจำนวนมากเป็นโรคฟันผุ
กลุ่มอายุ 3 ปี ที่ฟันน้ำนมเพิ่งขึ้นครบเป็นโรคฟันผุ ประมาณ 7 คน ในเด็ก 10 คน โรคฟันผุในเด็กเล็ก
ลุกลามเร็ว เด็กที่ฟันผุจึงมีหลายๆ ซี่ เช่น ฟันผุในฟันหน้าบนทั้ง 4 ซี่
- 1.2 โรคฟันผุทำให้เด็กทุกข์ทรมาน และเจ็บป่วย
ฟันผุที่ลุกลามถึงโพรงประสาทฟันจะทำให้เด็กปวดฟัน กินอาหารได้ลำบาก รุฟันผุเปรียบเสมือน “หลุมของ
เชื้อโรค” เป็นแหล่งเพิ่มจำนวน และเชื้อโรคอาจแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอักเสบวม และ
ทำให้เด็กเจ็บป่วย

2. โรคฟันผุในเด็กเล็ก

คราบจุลินทรีย์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ฟันผุ ซึ่งประกอบด้วยสารโปรตีนจากน้ำลาย และเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่ทำให้
ฟันผุ ลักษณะเหนียวเกาะติดกับผิวฟัน มองเห็นเป็นคราบสีขาวหรือสีเหลือง มักเรียกว่า “ซีฟัน”
อาหารของเชื้อโรคฟันผุคือแป้งและน้ำตาล เมื่อเชื้อโรคใช้อาหารแล้วจะปล่อยกรดออกมาทำให้ฟันสูญเสียแร่ธาตุแข็ง
ออกจากตัวฟัน ผลักฟันจะเปื่อยยุ่ยและกลายเป็นรูผุ
การป้องกันฟันผุที่ได้ผลคือ การกำจัดคราบจุลินทรีย์ ด้วยการแปรงฟัน การบ้วนปากไม่สามารถทำให้คราบจุลินทรีย์
หลุดออกไปได้

3. การทำความสะอาดช่องปากเด็กเล็ก

- 3.1 การเช็ดช่องปากเด็ก
เมื่อเด็กอายุ 4 เดือน ใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำสะอาด เช็ดสันเหงือก กระพุ้งแก้ม ใต้ลิ้นทั้งปาก ในช่วงเวลาที่
อาบน้ำให้เด็ก เพื่อกำจัดคราบนมออก ช่วยป้องกันการเกิดเชื้อรา ฝ้าขาวในปากเด็ก และทำให้เด็กมีความคุ้นเคยกับการมี
สภาวะช่องปากที่สะอาด
- 3.2 การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
เมื่อฟันขึ้นแล้ว ควรแปรงฟันให้เด็ก
 - วิธีแปรงฟันในเด็กเล็ก
วิธีที่แนะนำ คือ ฎูไปมา ตามแนวขน โดยวางขนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ตั้งฉากกับผิวฟันฎูไปมา
ในแนวขนคล้ายฎูฟัน ขยับสั้นๆ ซ้ำๆ ประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปแปรงที่อื่นแปรงให้ทั่วทุกซี่
วิธีแปรงฟันแบบฎูไปมา เหมาะสมกับโครงสร้างฟันน้ำนมที่มีส่วนป้องกันคอฟัน ทำให้คราบ
จุลินทรีย์หลุดออกได้ง่าย ขนแปรงไม่เป็นอันตรายต่อเหงือก และฝึกหัดให้เด็กแปรงได้
 - ทำทางการแปรงฟันให้เด็ก
 - เลือกบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ ฟันห้องที่ใดก็ได้ หรือเป็นโซฟาที่นั่งสบาย
 - ให้ทำแปรงฟันที่ให้ความรู้สึกสบายทั้งเด็กและผู้แปรง โดยยืน หรือนอน และหันหน้าไปทาง
เดียวกัน เพื่อให้มองเห็นฟันเด็กได้ชัดเจนและใช้มือโอบคางเด็กไว้ให้แน่น



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

- ขณะแปรงฟันให้ใช้วิธีข้างที่ไม่ได้จับแปรง ช่วยกันแก้มและริมฝีปากเด็ก เพื่อให้เห็นฟันชัดเจน และป้องกันไม่ให้แปรงกระทบเหงือกและกระพุ้งแก้ม

• แปรงให้ทั่วทุกซี่

(1) แปรงฟันด้านกระพุ้งแก้ม โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง แปรงผ่านฟันหน้า ไปถึงฟันซี่ในสุดอีกด้านหนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง

(2) แปรงฟันด้านลิ้นและด้านติดเพดาน โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง ผ่านด้านหลังของฟันหน้าจนถึงฟันซี่หลังสุดอีกด้านหนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง

(3) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

(4) แปรงลิ้นเป็นขั้นตอนสุดท้าย

• ข้อเสนอแนะการแปรงฟันให้เด็ก

- ผู้ปกครองควรเป็นผู้แปรงฟันให้เด็ก ตั้งแต่มีฟันขึ้น จนถึงอายุประมาณ 8 ปี ซึ่งกล้ามเนื้อของเด็กจะพัฒนาพอที่จะแปรงฟันเองได้แล้ว โดยสังเกตจากเด็กสามารถผูกเชือกกรองเท้าได้เอง

- แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน

- เมื่อเริ่มแปรงใช้เวลาล้างๆ เพียง 5 - 10 วินาที เพื่อให้เด็กคุ้นเคย ให้รางวัลเด็กทันทีเมื่อแปรงเสร็จ เช่น โอบกอด ชมเชย หรืออนุญาตให้เล่น

- เลือกแปรงสีฟัน มีขนาดพอเหมาะกับปากเด็ก ขนาดขนแปรงควรคลุมฟันไม่เกิน 3 ซี่ ขนแปรงเป็นชนิดอ่อนโดยดูจากปลายข้างกลอง คอยเปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กเมื่อขนบางมาก หรือประมาณ 3 เดือน

- เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยให้ฟลักฟันของเด็กแข็งแรงขึ้น ควรใช้ในปริมาณน้อยๆ เพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟัน

ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ใช้แปรงและยาสีฟันให้ติดเป็นจุดก็พอหรือใช้ขนาดเล็กลงก็แล้วแต่ใจใจ แปรงเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกลืน ในเด็กอายุมากขึ้น ปีบจากหลอดไม่ยาวเกิน 0.5 ซม. ขนาดประมาณเมล็ดข้าวโพด

4. การสร้างนิสัยการกินที่ดีเพื่อป้องกันฟันผุ

4.1 การกินนมขวด (ในกรณีที่มีเด็กกินนมขวด)

- ไม่ให้เด็กหลับไปกับขวดนม เพราะน้ำนมจะเอ่ออยู่ในปาก และเป็นอาหารของเชื้อโรคทำให้ฟันผุ
- ไม่ควรเติมน้ำใดๆ ในขวดนมให้เด็กดูด
- เลือกนมผสมหรือนมพร้อมดื่ม รสจืดให้เด็กเมื่อเด็กเปลี่ยนจากนมแม่ หรือนมสูตรทารก
- หัดให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กเริ่มนั่งได้ และควรเลิกนมขวดไม่เกินอายุ 18 เดือน

4.2 การกินขนม หรือของกินเล่น

- แม่ควรเลือกขนมให้ลูก ไม่ปล่อยให้ลูกเลือกเอง หากลูกอยากมีส่วนเลือกบ้าง แม่จะเลือกขนมที่มีสารอาหารดีๆ มากมายอย่าง และให้ลูกเลือกอีกครั้ง

- ไม่ให้เด็กกินขนมบ่อย ไม่ควรเกินวันละ 2 ครั้ง
- ขนมหวานควรให้กินหลังอาหารมื้อหลัก





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

- เลือกขนมที่มีคุณค่า ได้แก่ ผลไม้สดที่ล้างสะอาด นมรสจืด ขนมที่ไม่เติมน้ำตาล เกลือ หรือสารปรุงแต่ง เช่น โปรตีนอบแห้ง ถึงต่างๆ ข้าวโพดต้ม

- ไม่เลือกขนมที่มีโทษให้เด็ก ได้แก่

- ขนมหวานเหนียวติดฟัน เช่น ลูกอม ผลไม้กวน
- ขนมที่เติมน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง เช่น นมรสหวาน นมเปรี้ยว นมอัดเม็ด
- ขนมถุงที่มีสารปรุงแต่ง เกลือ และน้ำตาลผสมอยู่มาก

5. การตรวจช่องปากเด็กโดยผู้ปกครองเด็ก

5.1 ตรวจความสะอาด

ในเด็กเล็กควรตรวจหลังการแปรงฟันทุกครั้ง ในเด็กโตที่แปรงฟันเองได้ดี (อายุ 7 ปีขึ้นไป) ควรตรวจอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

5.2 การตรวจฟันผุ

ควรตรวจเดือนละครั้ง หากฟันผุระยะแรก ที่เป็นสีชมพูขาว แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ รอยผุอาจกลับคืนเป็นปกติ



ฟันที่แข็งแรง

ฟันผุในระยะเริ่มต้น

ฟันผุในระยะลุกลาม

ข้อสรุปการดูแลฟันเด็กเล็ก

1. อายุ 4 เดือน เริ่มเช็ดช่องปาก เพื่อป้องกันการเกิดฟันขาว
2. เมื่อเด็กฟันขึ้น แปรงฟันให้เด็กทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เริ่มใช้ยาสีฟันแค่แตะเป็นจุดบนขนแปรง หรือเท่าเมล็ดถั่วเขียว อายุ 3 - 5 ปี ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด
3. ในกรณีที่ได้กินนมขวด
 - เลือกนมรสจืด
 - ฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กนั่งได้ และให้เลิกดื่มนมจากขวด อายุไม่เกิน 18 เดือน
 - ไม่ควรใส่สิ่งใดๆ เช่น น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม ในขวดนมให้เด็กดูด
4. เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าของสารอาหาร ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล เกลือมากเกินไปและไม่มีการปรุงแต่งรส เช่น นมจืด ผลไม้สดและสะอาด ของกินเล่นที่ทำจากเนื้อสัตว์ ถั่วหรือธัญพืช
5. ไม่ควรให้เด็กกินขนม หรือขนมระหว่างมื้ออาหารหลัก มากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
6. ตรวจฟันให้เด็กอย่างสม่ำเสมอ
7. พาเด็กไปรับการตรวจฟันเมื่อพาไปรับวัคซีน และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละครั้ง



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง การป้องกันอุบัติเหตุที่พบบ่อย

วัย	ชนิดของอุบัติเหตุ	วิธีป้องกัน
แรกเกิด - 2 เดือน	- หายใจไม่ออกเพราะหน้าจมไปใต้น้ำ - จมน้ำในอ่างอาบน้ำ/เล่นน้ำ	- ใ้ที่นอนที่ไม่นิ่มยุบลงไป - ระวังตัวและศีรษะให้ตลอดเวลาอาบน้ำให้เด็กอ่อน
3-8 เดือน	- พลิกคว่ำ/ปีบคลานตกลงจากที่สูง - คอ แขน ขา ติดอยู่กับซี่กรง	- อย่าปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว - ทำที่กั้นแต่ต้องระวังให้ชิดกันพอที่ศีรษะเด็กจะไม่ลอดออกไปจนคอติด
8-9 เดือน	- หยิบของชิ้นเล็กเข้าปาก สลัดติดคอหรือกลืน - หัวแหลมเข้าปลั๊กไฟหรือท่อน้ำ	- ระวังไม่ให้ของเล่นที่แตกหักง่าย ของชิ้นเล็ก กระดุม กิ๊บ เข็มดัด ผัก อาหาร ผลไม้ชิ้นเล็กหรือก้างปลา หรือเศษกระดูก - ติดตั้งปลั๊กไฟสูงพ้นมือเด็ก ใ้ฝาครอบปลั๊กปิดไว้เวลาไม่ใช้งาน - สอนเด็กให้เล่นของเล่นอย่างอื่นแทน
1-3 ปี	- พลัดตกบันไดหรือตกจากโต๊ะ - พลัดตกท่อ/บ่อ - เล่นของมีคม หรือสารพิษ - น้ำร้อนลวก ไฟลวก - สลัดเศษอาหาร	- อย่าปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว - กั้นหัวบันได ปิดประตู กั้นรั้วรอบบ่อ - เก็บของมีคม กาน้ำร้อน ยา น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลงให้พ้นมือเด็ก โดยการใส่กล่องหรือกุญแจอย่างเก็บอาหารปะปนกับยาหรือสารพิษ - ไม่ให้เด็กเข้าใกล้เปลวไฟ หม้อ กระทะ หรือกาน้ำร้อน - สอนให้รู้จักเคี้ยวให้ดี ไม่กระโดดหรือตะโกน พุดเวลาอาหารอยู่ในปาก - สอนเด็กให้รู้จักแกะเมล็ดน้อยหน้า มะขาม ส้ม ฯลฯ
4-6 ปี	- อุบัติเหตุในถนน - ของแหลมทิ่มตาและร่างกาย - กระโดดจากที่สูง - จมน้ำ	- หาที่เล่นที่ปลอดภัยและกว้างพอควร - สอนกฎจราจรและให้ฝึกหัด - หาของเล่นอื่นที่ไม่แหลมคม - เวลาเด็กเลียนแบบหนังรบกวนหรือเหาะต้องสอนให้รู้ว่า เป็นเรื่องสมมติ ความจริงทำไม่ได้จะเกิดอันตราย - ห้ามถือนินฮะหรือไม้เสียบลูกชิ้นขณะวิ่ง - สอนว่ายน้ำ





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง Book Start

หนังสือเล่มแรก : เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี อ่านหนังสือเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องอ่านให้เด็กฟัง พ่อแม่ควรเริ่มอ่านหนังสือให้เด็กฟังตั้งแต่อายุ 3-4 เดือน ถึงแม้ว่าเด็กยังอ่านหนังสือไม่ได้

การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง คือการกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาและการเรียนรู้ของเด็ก เพื่อช่วยปูพื้นฐานพัฒนาการด้านต่างๆ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ สังคมและจริยธรรม รวมถึงสิ่งที่สำคัญยิ่ง คือ การเสริมสร้างสายใยความรักและอบอุ่นระหว่างพ่อแม่และลูกน้อยเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีแก่เด็กในอนาคต เกิดความมั่นใจและรู้จักวิธีการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม ช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดี เพราะตัวละครในนิทานแต่ละเรื่องปลูกฝังและสอนให้เด็กมีคุณธรรมและมีพฤติกรรมที่ดี

- ความเหมาะสมของหนังสือสำหรับเด็กปฐมวัย

ความเหมาะสมของหนังสือสำหรับเด็กปฐมวัย ต้องคำนึงถึงความสนใจ การรับรู้และความสามารถตามวัยของเด็ก เป็นสำคัญจึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเริ่มรับรู้เนื้อหาจากภาพที่มองเห็นและเสียงที่ได้ยินโดยไม่รู้ความหมายไปทีละเล็กละน้อยจนสามารถเชื่อมโยงภาพและคำบอกเล่าที่ได้ยิน ตลอดจนจดจำเนื้อหาเรื่องราวต่างๆ ที่นำไปสู่การอ่านตัวหนังสือได้อย่างมีความหมายต่อไป

- ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ

- * เสริมสร้างความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก
- * เรียนรู้ภาษาได้เร็วรักการอ่านหนังสือ
- * สร้างสมาธิให้เด็ก
- * สร้างให้เด็กเป็นคนดีมีคุณธรรม
- * สร้างให้เด็กเป็นคนเก่ง ช่างคิด ช่างถาม ช่างสังเกต
- * สร้างให้เด็กมีจินตนาการ

- ช่วงความสนใจของเด็ก

เด็กแต่ละช่วงมีระยะเวลาความสนใจต่างกัน ดังนั้น เวลาเล่านิทานพ่อแม่หรือผู้ดูแล จำเป็นต้องเรียนรู้ด้วยเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและเกิดความรู้สึกไม่ติดต่อการฟังนิทานครั้งต่อไป

กลุ่มอายุ (ปี)	ช่วงเวลาที่สนใจ (นาที)
0-1	3
1-2	5
2-3	7
3-4	9
4-5	12
5-6	15



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

หลักการเลือกหนังสือ

1. เหมาะสมกับวัย เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆแตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ

1.1 หนังสือเด็กแรกเกิด-1ปี ควรเป็นหนังสือภาพที่เป็นภาพเหมือนรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของ ในชีวิตประจำวัน เป็นภาพเดี่ยวๆที่ดูมีชีวิตชีวา อาจทำด้วยผ้า หรือพลาสติก หนาแน่นให้เด็กหยิบเล่นได้

1.2 หนังสือเด็ก 1-2ปี ควรเป็นหนังสือภาพ หรือเรื่องสั้นมีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็กเอง เกี่ยวกับ ครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง รูปเล่มขนาดพอมือเด็กจับได้

1.3 หนังสือเด็ก 2-4ปี ควรเป็นหนังสือที่เป็นเรื่องราวใกล้ตัวเป็นเรื่องในชีวิตจริง เด็กจะชอบคำคล้องจอง เพลงปริศนาคำทาย ดังนั้น หนังสือควรเป็นหนังสือบทร้อยกรองสั้นๆภาพประกอบที่มีรายละเอียดไม่มากเกินไป มีสีสันสดใส รูปเล่มอาจมีขนาดใหญ่ขึ้นพอมือเด็กจับ

1.4 หนังสือเด็ก 4-6ปี ควรเป็นเรื่องสั้นเข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตามมีตัวละครเอกเพียงตัวเดียวและตัวละครร่วมอีก 2-3 ตัว มีภาพประกอบที่มีสีสันสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไป และมีขนาดใหญ่พอควรให้ภาษาที่ง่าย

2. ประโยชน์ที่เด็กได้รับ การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก พัฒนาความคิดจินตนาการให้ ความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก ให้ความสนุกสนาน เป็นต้น การอ่านเรื่องราว หรือเนื้อหาของหนังสือทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

3. เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม หนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย ควรเป็นเรื่องสั้นๆและไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องที่ชัดเจนชวนติดตาม เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเด็ก และใกล้ชิดตัวเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อมไม่มีการบรรยายเนื้อเรื่อง ควรมีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่างตัวละคร ให้อ่านที่ถูกต้องเข้าใจง่าย ตัวอักษรควรมีขนาดใหญ่ ใสเห็นชัดได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวา ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือภาพวาดมากกว่าภาพถ่าย มีรูปเล่มแข็งแรง ทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็กไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้า 10-20 หน้า

- กระบวนการในทางให้หนังสือกับเด็ก (ง่ายๆพ่อแม่ที่ไหนก็ทำได้)

1. จัดมุมหนึ่งในบ้านที่เป็นมุมสบายๆ ให้เป็นมุมหนังสือ วางหรือแขวนหนังสือให้เป็นที่ ลูกจะได้รู้ว่าเมื่อใดต้องการหนังสือจะมาหยิบจากมุมนี้

2. จัดบรรยากาศในบ้านให้เอื้อต่อการอ่านหนังสือร่วมกัน เช่น ปิดโทรทัศน์แล้วเปิดหนังสือทุกวัน หลังอาหาร 3 มื้อ

3. อุ้มลูกนั่งตักแล้วสอรักด้วยหนังสือ ทำอย่างสม่ำเสมอ ทำทุกวันจนรู้กันว่า...เมื่อถึงเวลานี้ทุกวันนี้จะมีการอ่านหนังสือร่วมกัน

4. อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เป็นประจำ อ่านเมื่อไรก็ได้อ่านที่ไหนก็ได้ อ่านได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ อย่างไม่จำกัด

5. อ่านออกเสียงสูงๆต่ำๆ กระตุ้นให้ลูกเกิดความสนใจ ชื่นชอบให้เด็กดูภาพ กอด สัมผัส หยอดเย้า และ เคลื่อนไหวไปด้วย





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

6. ในกรณีที่พ่อแม่อ่านหนังสือไม่ออก หรืออ่านหนังสือไม่คล่องให้ใช้ภาพในหนังสือเล่าเรื่องหรือพูดคุยกับลูก
7. พ่อแม่ต้องใส่ใจและแสดงการตอบรับทุกครั้งที่ลูกแสดงความต้องการหนังสือ เช่น ลูกมือพ่อแม่ไปที่ถุงหนังสือหรือส่งสายตา แล้วชวนให้พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟัง
8. อ่านหนังสือทุกวัน วันละ 5-15 นาที

- การเตรียมตัวของพ่อแม่ในการอ่านหนังสือกับลูก

* เตรียมภาวะอารมณ์

การใช้เวลากับลูกไม่ว่าจะอ่านหนังสือหรือทำอะไรกับลูกก็ตาม พ่อแม่ต้องผ่อนคลาย พ่อแม่จะได้เล่น อ่านหนังสือ หรือทำอะไรกับลูกอย่างปลอดโปร่ง

* เตรียมเวลา

พ่อแม่ต้องจัดสรรเวลาและตารางชีวิตของตัวเองให้ลงตัว เพื่อจะได้มีเวลาอยู่กับลูกได้อย่างมีคุณภาพ ต้องตกลงกันให้ลงตัวว่าเวลาใดเป็นเวลาระหว่างพ่อกับลูก เวลาใดเป็นเวลาระหว่างแม่กับลูก และเวลาใดเป็นเวลาของพ่อแม่ลูก

* เตรียมความรู้

การเลี้ยงลูกในปัจจุบัน มีความรักอย่างเดียวไม่พอ พ่อแม่ต้องมีความรู้ในการเลี้ยงดูลูกด้วยพ่อแม่ต้องรู้บ้างว่า นิทานเรื่องใดที่สนุก เพลงใดที่จะทำให้ลูกสนใจ และเคลื่อนไหวตามอย่างมีความสุขจะได้นำมาใช้กับลูก

* เตรียมเสียง

เมื่ออ่านหนังสือให้ลูกฟัง พ่อแม่ต้องอ่านออกเสียงให้ชัดเจนไปพร้อมๆ กับทำสัมผัสเสียงที่มีลีลาเสียงสูงๆ ต่ำๆ ทำเสียงเล็กเสียงน้อยให้ลูกสนุกสนานและคล้อยอารมณ์ตาม

* เตรียมท่าทาง

พ่อแม่ต้องเตรียมท่าทางที่เหมาะสมตามบุคลิกตัวละครในเนื้อเรื่องจากหนังสือ ดังนั้น ในการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง พ่อแม่อาจใช้มือไม้ แขนขา หูตา หน้าหัว ประกอบการเล่าให้สัมพันธ์กับเนื้อเรื่อง

* เตรียมสายตา

ในระหว่างการอ่านหนังสือกับลูก พ่อแม่ต้องประสานสายตากับลูกเพื่อให้ลูกได้รับรู้ถึงความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัยไปพร้อมๆ กับการสนุกสนาน การเรียนรู้ และการเกิดความรู้สึกดีร่วมกับพ่อแม่ที่กำลังอ่านหนังสือให้ฟัง

- วิธีการให้พ่อแม่ลูกสนุกกับโลกหนังสือ

* พุดคุยกับลูกถึงรายละเอียดของภาพในหน้าปกหนังสือ อธิบายส่วนประกอบของภาพ เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่มีอยู่ในภาพ

* อ่านแบบมีอารมณ์ร่วมด้วยการทำน้ำเสียงให้เหมาะสมกับอารมณ์ของคำในเนื้อเรื่อง

* คำนึงถึงช่วงระยะเวลาในการอ่าน เพราะลูกอาจจะเกิดความเบื่อกับการใช้เวลาในการอ่านนานเกินไป

* ไม่ควรมีการแบ่งอ่าน เช่น วันนี้อ่านให้ฟังเพียงครึ่งเรื่องที่เหลือคอยติดตามในวันรุ่งขึ้น

* ต้องสดชื่นกระตือรือร้น เพื่อกระตุ้นทำให้ลูกมีความรู้สึกดีร่วม

* หลังจากการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง พ่อแม่ควรรหากิจกรรมมาทำกับลูกอย่างหลากหลายลูกจะได้ไม่เบื่อกับการฟัง



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

- เทคนิคการอ่านหนังสือกับลูก

1. อ่านตามต้นฉบับ

การอ่านหนังสือตามต้นฉบับเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดแต่สิ่งที่ควรให้ความสนใจ คือเล่าอย่างไรให้กระทบความรู้สึกด้านใดด้านหนึ่งของเด็กไม่ว่าจะเป็นความบันเทิง ความสนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ ความรัก ความโศกเศร้า ความสุขใจ ความเสียใจ รวมถึงการปลูกความคิด จิตสำนึกให้เกิดสิ่งดี ๆ ในชีวิตอาจมีการสร้างอารมณ์ในการเล่ามากขึ้นด้วยการเพิ่มคำสนุกๆ เข้าไป จะทำให้เกิดความสนุกสนาน

2. อ่านโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

ในขณะที่อ่านหนังสือให้เด็กฟังอาจใช้วิธีการนำตุ๊กตาช้างผ้าหรือตุ๊กตาอื่นๆ รวมทั้งถุงมือ หนูมือ หนูกระดาษ และการพับ การวาด การระบายสี มาเป็นองค์ประกอบในการเล่าเพื่อสร้างความสนใจและต่อยอดความคิดของเด็ก คือการอ่านหนังสือโดยการใช้อุปกรณ์เป็นส่วนประกอบการเล่า เช่น ทำมือเป็น หมา ไก่ เป็ด งู และอื่นๆอีกมากมาย

3. อ่านไปคุยไป

พ่อแม่ ครู หรือพี่เลี้ยงหลายคนใช้หนังสือ เป็นช่องทางในการพูดคุยเพื่อต่อยอดความคิดและสอนสิ่งที่ต้องการให้แก่ลูก นอกเหนือจากเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในนิทาน โดยในระหว่างการเล่านิทานนั้นพ่อแม่หลายคน โยงเรื่องราวในหนังสือสู่การพูดคุยกับลูก โยงพฤติกรรมของตัวละครสู่พฤติกรรมของลูก แล้วใช้เรื่องราวของ ตัวละครที่มีลักษณะปลูกฝังสิ่งที่ต้องการและพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่ลูก

4. อ่านไปเล่นไป

พ่อแม่ ครู หรือพี่เลี้ยงอาจใช้หนังสือเป็นการเล่นกับเด็กทำให้การอ่านหนังสือสนุกสนานมากยิ่งขึ้น เพราะการฟังเรื่องราวสลับกับการเล่นตามตัวละครทำให้เด็กไม่เบื่อ เช่น เมื่อเล่าเรื่องพ่อหมีเล่นโยกเยกกับลูกหมีก็ชวนเด็กเล่นโยกเยก

โยกเยกเอ๋ย น้ำท่วมเมฆ กระต่ายลอยคอ หมาหางงอ กอดคอโยกเยก

5. อ่านไปร้องไป

การเตรียมความพร้อมของเด็กให้เกิดความสนใจ และมีสมาธิในการฟังหนังสือ วิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้และเกิดผลเป็นอย่างดี คือ การร้องเพลง เช่น เมื่อจะอ่านหนังสือที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับช้างก็ชวนเด็กร้องเพลง

เพลงช้าง

ช้าง ช้าง ช้าง ช้าง ช้าง	น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า
ช้างมันตัวโตไม่เบา	ฉมุกยาว ยาว เรียกว่างวง
สองเขี้ยวโตงวงเรียกว่างา	มีหูมีตาหางยาว

6. อ่านไปพับไป

ผู้ที่มีความสามารถในการพับกระดาษสามารถใช้ทักษะการพับกระดาษนี้มาสร้างความน่าสนใจในการอ่านหนังสือให้เด็กฟังมากยิ่งขึ้นโดยเมื่ออ่านหนังสือจบแล้วนำเด็กช่วยกันพับกระดาษเป็นตัวละครในเรื่องที่เล่า เช่น เรื่องเจ้าชายกบ ก็สอนเด็กพับกระดาษเป็นตัวกบ หรือพับเป็นมงกุฎเจ้าหญิงซึ่งเมื่อทำเสร็จแล้วสามารถนำมาเป็นอุปกรณ์การอ่านหนังสือในครั้งต่อไปได้อีกด้วย

7. อ่านไปวาดไป

ผู้ที่มีความสามารถในการวาดภาพสามารถใช้ทักษะการวาดภาพนี้มาสร้างความน่าสนใจในการเล่านิทานให้เด็กฟังมากยิ่งขึ้นได้เช่นกัน โดยขณะที่อ่านหนังสือก็วาดภาพตัวละคร และองค์ประกอบอื่นๆไปพร้อมๆกันอีกทั้งยังสามารถชวนเด็ก ให้ช่วยกันวาด หรือระบายสีได้อีกด้วย





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

บทความความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง สอนการเล่นกับลูก

การเล่นเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ และและเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กเกิดการรับรู้ที่ดี การเล่นยังมีผลต่อพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทด้วย การเล่นเป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิต เป็นวิวัฒนาการของสติปัญญา การเล่นจะพัฒนาเป็นลำดับขั้นตอนตามสติปัญญาของเด็กต่อเนื่อง ไม่สลับซับซ้อน ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้เข้าใจ และสามารถนำของเล่นหรือกิจกรรมการเล่นไปใช้กับเด็กไปอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ทักษะพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กจะก้าวไปอย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น

- ประโยชน์ของการเล่น

1. ช่วยเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการในทุกด้าน
2. ช่วยเสริมสร้างในการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน
3. ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา เสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
4. ช่วยพัฒนาความสามารถในด้านการสื่อสาร โดยเฉพาะคำศัพท์
5. ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง
6. ช่วยเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีทางสังคม เช่น การแบ่งปัน (sharing) การผลัดเปลี่ยน (turn taking)

การช่วยเหลือ(co-operation) การอดทนต่อการรอคอย ความยืดหยุ่น (flexibility)

7. ช่วยเสริมสร้างให้เด็กรู้จักตนเองได้ดีขึ้นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จที่ได้กระทำ
8. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี
9. ช่วยพัฒนาและส่งเสริมบทบาททางเพศ และบทบาทสมมุติ
10. ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความสนใจและสมาธิ

หลักเกณฑ์ในการเลือกของเล่นที่ควรคำนึงถึง มี 4 ประการ ดังนี้

1. ความปลอดภัยในการเล่น

ของเล่นสำหรับเด็กควรทำด้วยไม้ ผ้า พลาสติก หรือโลหะ ที่ไม่มีอันตรายเกี่ยวกับผิวสัมผัสที่แหลมคม หรือมีชิ้นส่วนที่หลุดหรือแตกหักง่าย ตลอดจนทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัยต่อเด็กในสิ่งที่ทำหรือส่วนผสมในการผลิต มีขนาดเล็กจนเกินไปจนทำให้เด็กกลืนหรือหยิบใส่จมูกหรือเข้าปากได้รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะที่เด็กสามารถหยิบเล่นได้

2. ประโยชน์ในการเล่น

ของเล่นที่ดีควรช่วยสร้างความสนใจของเด็ก ให้อยากรู้อยากเห็นมีสีสันสวยงามสะดุดตาเด็ก มีการออกแบบที่ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการที่จะเล่นอย่างริเริ่ม สร้างสรรค์ หรือแก้ปัญหา ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวและการใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งยังเสริมสร้างการพัฒนาประสาทสัมผัสและตาให้สัมพันธ์กัน ซึ่งจะเพิ่มพื้นฐานในการเรียนอ่าน-คิดเลขต่อไป

3. ประสิทธิภาพในการใช้ของเล่น

ของเล่นที่เหมาะสมในการเล่นควรมีความยากง่ายเหมาะกับระดับอายุ และความสามารถตามพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่ยากเกินไปจะบั่นทอนความสนใจในการเล่นของเด็ก และทำให้เด็กรู้สึกท้อถอยได้ง่าย ส่วนของเล่นที่ง่ายเกินไปก็ทำให้เด็กเบื่อไม่อยากจะเล่นได้ นอกจากนี้ของเล่นควรทำให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแข็งแรง ทนทาน และปรับเปลี่ยนดัดแปลงใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาส หลายรูปแบบ หรือเล่นได้หลายคน



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

4. ความประหยัลดทรัพยากร

ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหรือผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีตราเครื่องหมายของบริษัทที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมทั่วไป หากแต่เป็นของเล่นที่สามารถจัดหาได้ง่าย มีราคาพอเหมาะ หรือของเล่นที่หาได้ในบ้าน เช่น กระดาษ จาน ชาม ช้อน หรือทำจากธรรมชาติ ใบไม้ กระดาษ ของเหลือใช้ในบ้าน ของเล่นประจำท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน

ของเล่นตามวัยเด็ก

อายุ	ของเล่นส่งเสริมพัฒนาการ	ประโยชน์
2 เดือน	- โมบาย รูปสัตว์/ดอกไม้ แขนงไว้ที่หัวเตียงหรือเปล	- ส่งเสริมการใช้สายตาดูการมองวัตถุขณะที่ได้กนอนเล่น
4-6 เดือน	- โมบาย กริ่งกริ่ง ตุ๊กตาทายาง ผิวหยาบหรือนุ่ม อาจทำจากผ้า หรือพลาสติกมีเสียง - กระดาษ	- เพื่อฝึกคว้าจับหรือสัมผัส ฝึกฟังเสียงขณะบีบ เขย่า เกา - เพื่อฝึกการมองและการสังเกต การเคลื่อนไหวของหน้าตา และท่าทางขณะเด็กมองเล่น
9-12 เดือน	- ของเล่นพวกไขลาน เช่น ลูกบิด ลูกไก่ และอื่นๆที่มีเสียงดนตรีประกอบ - ตบมือเปาะแปะ - เกมสัจจะ	- ขณะที่ของเล่นไขลาน เด็กสนใจและมองตามและเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวตนเอง เช่น เคี้ยวคลาน เกาะเดิน เหนี่ยวตัว ลูกขึ้น เกาะยืน - เป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือทั้ง 2 ข้างและเป็นการเสริมความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นด้วยและเป็นการฝึกจังหวะในการตบมือ - เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักค้นหาวัตถุที่หายไปตลอดทั้งเป็นการฝึกความสนใจ สมาธิในการฟังจังหวะเสียงและยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

อายุ	ของเล่นส่งเสริมพัฒนาการ	ประโยชน์
1-3 ปี	- บล็อกขนาดต่างๆ - กระดานค้อนตอก - ของลากจูง เช่น รถ เรือ สัตว์ต่างๆ - อุปกรณ์เล่นทราย เช่น เพลั่ว ช้อนตัก พลาสติก ไม้เลื้อยกับทราย - หนังสือรูปภาพ ทำด้วยกระดาษแข็ง พลาสติก รวมทั้งโปสเตอร์ภาพสัตว์ต่างๆและอื่นๆ - สีเทียน สีเมจิก เขียนบนกระดาษ - เกมจำจ๊ะมาเชือเปาะ	- เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กในการวางซ้อนและเรียงการใช้มือประสานตา การกระดกการเปรียบเทียบขนาดต่างๆของวัตถุ - เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กทักษะการใช้มือ ข้อมือ แขน ตลอดทั้งการใช้มือ ประสาน สายตา - เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในการเดินหรือวิ่งในการลากจูง - เพื่อฝึกการใช้นิ้วมือ แขนและการทำงานประสานสายตา - เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ข้อมือ ในการพลิกหน้าหนังสือ และใช้นิ้วชี้รูปภาพต่างๆตลอดจนทักษะด้านความเข้าใจภาษาและการพูด - เพื่อใช้ขีดเขียนในลักษณะที่ไม่เป็นรูปร่างใดๆทั้งสิ้น เด็กจะขีดเขียนเอง และสร้างสรรค์จินตนาการของตนเอง โดยเด็กจับดินสอในลักษณะกำ ต่อมาจึงจับโดยลักษณะของการใช้นิ้วมือในที่สุด และเริ่มขีดเขียนเป็นรูปทรงเรขาคณิตได้มากขึ้น - เพื่อฝึกความสัมพันธ์กับบุคคลโดยผู้ใหญ่หรือเด็กเป็นผู้นำกลุ่ม เป็นการฝึกการฟังสร้างความสนใจและการมีสมาธิในการเล่นกิจกรรม



ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การเล่านิทานโดยใช้สื่อประกอบ และการมีส่วนร่วมของเด็ก

การเล่านิทานเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างให้เกิดจินตนาการในเด็กและยังเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งผู้เล่าและผู้ฟัง โดยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้เทคนิคในการให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์จินตนาการตามเรื่องราวที่ผู้เล่าได้สื่อสารออกมา เราจึงควรทำความเข้าใจกับการจินตนาการของเด็ก เพื่อจะสามารถเล่าหรือแต่งนิทานเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ อย่างสอดคล้องกับจินตนาการและความต้องการของเด็ก

จินตนาการของเด็กพอจะแบ่งออกได้ดังนี้

1. **จินตนาการแบบอิสระ** คือจินตนาการที่เด็กไม่มีประสบการณ์รองรับเลย เด็กจะใช้ความคิดคำนึงเฉพาะตัวเป็นหลักในการตัดสินใจ และส่งผลต่ออารมณ์ของตนเอง
2. **จินตนาการแบบมีติดสัมพันธ์** เป็นจินตนาการของเด็กที่สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เห็นหรือได้ฟัง กับของที่เคยเห็นเคยฟังมาแล้ว แบ่งได้ 3 ขั้นตอนคือ
 - ขั้นที่ 1 คือ เด็กได้ฟังสิ่งใด หรือเห็นสิ่งใดแล้วนึกถึงสิ่งที่เคยเห็นมาก่อนหรือจินตนาการสิ่งที่เคยเห็นมาก่อน
 - ขั้นที่ 2 เด็กจะเชื่อมโยงสิ่งที่ตนเห็นหรือได้ฟังกับอีกสิ่งหนึ่งแล้วเด็กยังจินตนาการไปถึงอารมณ์หรือความรู้สึกมีชีวิตชีวาของสิ่งนั้นๆ ด้วย
 - ขั้นที่ 3 เป็นการจินตนาการไปถึงสิ่งเหนือจริง ของวิเศษ สิ่งมหัศจรรย์ จินตนาการขั้นนี้เป็นขั้นที่เด็กๆ ใฝ่ฝันอยากจะมีกันทุกคน เช่น ถ้าบอกว่า "มีกบอยู่ตัวหนึ่ง" เด็กๆ ก็จะฟังเฉยๆ แต่ถ้าบอกว่า "มีกบวิเศษอยู่ตัวหนึ่งสามารถพ่นไฟได้ด้วย" เด็กๆ ก็จะทำตาโตทีเดียว

สาเหตุที่เด็กๆ ชอบฟังนิทานนั้น ไม่ใช่เพราะนิทานมีโลกจินตนาการเท่านั้น แต่นิทานหลายเรื่องมีการสนองความต้องการของเด็กๆ อยู่ด้วย เด็กๆ มีความต้องการมากมายพอสรุปได้ดังนี้คือ

- ต้องการความรัก
- ต้องการให้คนอื่นสนใจ
- ต้องการให้ความรักแก่คนอื่น
- ต้องการเล่น
- ต้องการกิน
- ต้องการสิ่งวิเศษมหัศจรรย์
- ต้องการสิ่งสวยงาม
- ต้องการสิ่งลึกลับ
- ต้องการความซับซ้อน

จากความต้องการดังกล่าว ทำให้เราสามารถเลือกนิทานที่เหมาะสมและควรเล่าให้เด็กฟังได้ นิทานที่เหมาะสมและควรเล่าให้เด็กฟังนั้น ควรเป็นนิทานที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางเนื้อหาได้ธรรมชาติ รูปแบบการใช้ถ้อยคำ สำนวนภาษา ความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมคุณภาพ ยกระดับสติปัญญาและจิตใจ



คู่มือโรงเรียนพอ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การเลือกนิทาน

ผู้เล่าหรืออ่านนิทานให้เด็กฟัง จะต้องเลือกนิทานให้เป็น เพราะนิทานที่มีอยู่ทั้งหมด ไม่ใช่ว่าเด็กจะชอบทุกเรื่อง การเลือกนิทานควรพิจารณาสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

1. นิทานเรื่องนั้นสนองความต้องการของเด็กได้มากน้อยเพียงไร
2. เรื่องเล่าควรจะเลือกให้เหมาะกับวัยต่างๆของเด็ก
3. เวลาที่ใช้ในการเล่าควรจะเหมาะสมกับช่วงระยะเวลาความสนใจและสมาธิในการฟังของเด็กวัยต่างๆ
4. เนื้อหาจะต้องมีสาระค่านิยม ความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม
5. มีเนื้อเรื่องสนุกสนานชวนติดตาม กระตุ้นจินตนาการของเด็ก
6. เป็นวรรณกรรมที่ดีทั้งโครงสร้าง ลักษณะที่เด่นของตัวละคร การใช้ภาษาที่สร้างสรรค์ เป็นเรื่องที่

ไม่เคยตาย(Timelessness)

7. ไม่ควรสร้างความซับซ้อนบนความเจ็บปวดของคนอื่น และไม่ใช้ภาษาหรือปฏิบัติต่อเด็กในเชิงตำหนิตีเยียนหรือดูหมิ่น
8. กล่าวถึงอารมณ์มนุษย์อย่างระมัดระวัง เสนอแนะวิธีการที่สร้างสรรค์แก่เด็กในการเผชิญกับความยากลำบากต่างๆ

การเตรียมตัวก่อนเล่านิทาน

ผู้เล่านิทานเมื่อเลือกเรื่องของนิทานให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟังและพอใจกับเนื้อเรื่องแล้ว ผู้เล่าจะต้องนำนิทานที่จะเล่ามาจัดเตรียมให้พร้อมก่อนจะดำเนินการเล่าดังนี้

1. ผู้เล่าจะต้องอ่านบทวนเรื่องราวที่ผู้เล่าเลือกมา ให้เกิดความคุ้นเคย เข้าใจ และรู้จักเรื่องที่เลือกมาได้เป็นอย่างดี เพื่อจะได้เกิดความราบรื่นตลอดขณะดำเนินการเล่า
2. ขั้นตอนการเล่า ผู้เล่าจะต้องพิจารณาในการนำเสนอการขึ้นต้นเรื่อง การเล่าเรื่องต่อเนื่องจนถึงกลางเรื่อง และการจบเรื่องให้ชัดเจน และนำเสนอใจตามลักษณะเฉพาะของผู้เล่า
3. สื่อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่า ผู้เล่าจะต้องเตรียม และทดลองใช้ให้เกิดความชำนาญ และจัดระบบการใช้ตามลำดับก่อนหลัง
4. กิจกรรมประกอบการเล่านิทาน ผู้เล่าจะต้องเตรียมให้พร้อมและจะต้องเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง เช่น การร้องเพลงสั้นๆ และง่าย คำพูดสั้นๆ และง่าย การร้องขอให้ผู้ฟังมาช่วยร่วมแสดงหรือทำกิจกรรมด้วยขณะดำเนินการเล่า
5. สถานที่เล่า ผู้เล่าต้องพิจารณาตามความเหมาะสมให้พอดีกับกลุ่มผู้ฟังเพราะ ผู้เล่าจะต้องจัดเตรียมสื่อให้พอเหมาะกับการมองเห็น และการฟังของผู้เล่า

นอกจากนี้ผู้เล่านิทานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอ่านนิทานซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยออกเสียงดังๆ และ จะต้องอ่านจนเข้าใจในเรื่องราว ถ้อยคำ และการดำเนินเรื่อง ถ้ากลัวติดขัดขณะทำการเล่า ผู้เล่าจะต้องบันทึกย่อเพื่อกันลืม



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

วิธีเล่นนิทาน

การเล่นนิทานแบ่งได้ 5 วิธี ได้แก่

1. เล่าปากเปล่า
2. เล่าโดยใช้หนังสือประกอบ
3. เล่าโดยใช้ภาพประกอบ
4. เล่าโดยใช้สื่อใกล้ตัว
5. เล่าโดยใช้ศิลปะเข้าช่วย

1. เล่าปากเปล่า ผู้เล่าต้องเตรียมตัวให้พร้อมเสมอ เพราะจุดสนใจของเด็กที่กำลังฟังนิทานจะอยู่ที่ผู้เล่าเท่านั้น วิธีเตรียมตัวในการเล่นนิทานมีดังนี้

1.1 เตรียมตัวด้านเนื้อหาของนิทาน

- อ่านนิทานที่จะเล่าและทำความเข้าใจกับนิทานเสียก่อน
- จับประเด็นนิทานให้ได้ว่า นิทานที่จะเล่าให้อะไรแก่เด็กที่ฟัง
- แบ่งขั้นตอนของนิทานให้ดี
- การนำเสนอขั้นตอนของนิทานในขณะเล่า ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับที่อ่านเสมอไป
- เพิ่มหรือลดตัวละครเพื่อความเหมาะสมในการเล่า

ที่สำคัญผู้เล่าต้องสามารถปรับนิทานให้สอดคล้องกับความสนใจของเด็กได้ด้วย เพราะถ้าเห็นว่าเด็กกำลังสนุกสนานก็เพิ่มเนื้อหาเข้าไปได้

1.2 น้ำเสียงที่จะเล่า

ผู้เล่าต้องมีน้ำเสียงที่น่าฟัง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเสียงที่ไพเราะ และที่สำคัญที่สุดคือการเว้นจังหวะ การเว้นเสียงให้ดูน่าสนใจ ไม่ควรให้น้ำเสียงราบเรียบมากเกินไป เสียงเบา-เสียงหนัก พุดเร็ว-พุดช้า ก็เป็นการบ่งบอกอารมณ์ของนิทานได้เช่นกัน

1.3 บุคลิกของผู้เล่านิทานต่อหน้าเด็กจำนวนมาก

ต้องมีบุคลิกที่น่าสนใจสำหรับเด็กคือ

- ไม่นั่งจนเกินไป
- ไม่หลุกหลิกจนเกินไป
- ต้องมีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับเนื้อหาของนิทาน
- มีการแสดงท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาของนิทานอย่างพอเหมาะพอเจาะ
- มีท่าทีผ่อนคลายและดูเป็นกันเองกับเด็กๆ

1.4 เสื้อผ้าที่สวมใส่

ต้องเป็นเสื้อผ้าที่สนใจในการเคลื่อนไหว

1.5 บรรยากาศในการฟังนิทาน

ต้องไม่วุ่นวายจนเกินไป อยู่ในสถานที่ที่สามารถสร้างสมาธิสำหรับคนฟังและคนเล่าได้เป็นอย่างดี





คู่มือโรงเรียนพอ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

2. **เล่าโดยใช้หนังสือประกอบการเล่า** การใช้นิทานประกอบการเล่านี้ หมายถึงการใช้นิทานที่มีภาพประกอบ ผู้ที่จะใช้นิทานประกอบต้องมีการเตรียมตัวดังนี้

2.1 **อ่านนิทานให้ขึ้นใจ** เวลาเล่าจะได้เปิดหนังสือภาพให้สัมพันธ์กับเรื่องที่เล่า

2.2 **ศึกษาความหมายของสิ่งที่ประกอบภาพ** เพราะหนังสือสำหรับเด็กมักจะมีคำเป็นสื่ออารมณ์ของเรื่องด้วย

2.3 **ศึกษาภาพประกอบที่เป็นปกหน้าปกหลัง** เพราะบางเรื่องตอนเริ่มเรื่องอยู่ที่หน้าปก และตอนจบอยู่ที่ปกหลังก็มี

2.4 **การถือหนังสือ** ต้องอยู่ในตำแหน่งที่ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพประกอบได้อย่างทั่วถึง ถ้าผู้ฟังนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ต้องมีการยกภาพให้มองเห็นทั่วทั้งหมดยกการจัดที่นั่งให้เป็นกลุ่มเดียว จะทำให้ผู้เล่าสามารถยกภาพให้ดูในตำแหน่งเดียว และ

ครั้งเดียวได้เลย เพราะผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพได้พร้อมกันหมด

2.5 **นิ้วมือต้องสอดเตรียมพร้อมที่จะเปิดหน้าต่อไป** การใช้นิทานให้เหมือนกับกระต่ายวิ่งหรือกระโดด พอพูดถึงตัวละครในนิทานได้แบบหนังสือแสดงการเดินเข้าๆ ของเต่า เป็นต้น

3. **เล่าโดยใช้ภาพประกอบ** ภาพประกอบที่ใช้ในการเล่านิทานนี้ ไม่ใช่ภาพประกอบจากหนังสือนิทาน เราอาจเปิดภาพจากหนังสือให้เด็กดูพร้อมกับเล่าหรืออ่านก็ได้

4. **เล่าโดยใช้สื่อใกล้ตัวหรืออุปกรณ์ประกอบการเล่า**

4.1 **การเล่าโดยใช้สื่อใกล้ตัว** สื่อใกล้ตัวในที่นี้หมายถึง สื่อหรืออุปกรณ์ประกอบการเล่านิทาน

4.2 **การเล่านิทานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ** ผู้เล่านิทานสามารถนำเอาวัสดุมาสร้างสรรค์ สร้างสื่อหรือสื่อผู้เล่า จัดหาสื่อสำเร็จมาประกอบการเล่า เกิดเป็นนิทานเล่าประกอบสื่อ การเล่านิทานโดยมีอุปกรณ์ประกอบจะมีทั้งน้ำเสียงของผู้เล่า ลีลา ท่าทางของผู้เล่า และสื่อประกอบการเล่า สื่อที่ใช้ประกอบการเล่ามีหลากหลาย เช่น

1. **การเล่านิทานประกอบสื่อหุ่นกระดาษ** หมายถึง นิทานที่เล่าประกอบสื่อที่จัดสร้างขึ้น โดยสร้างสรรค์จากกระดาษแล้วระบายสี ทั้งฉากและตัวละครหุ่นกระดาษของเรื่องที่มีผู้เล่าเลือกนำมาเล่าแก่ผู้ฟัง

2. **การเล่านิทานประกอบสื่อหุ่นเชิด** เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะเล่าแบบปากเปล่า ประกอบกับการสร้างสรรค์เชิดหุ่นที่มีความสัมพันธ์กับการเล่าอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูหรือผู้ฟังจะตื่นต้นกับการสร้างสรรค์เชิดจากผู้เล่าได้เป็นรูปร่างต่างๆ ประกอบกับการเล่าเรื่อง

3. **นิทานหุ่นกระดาษและฉีกกระดาษ** เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะต้องเล่านิทานพร้อมๆ กับการพับกระดาษ และฉีกกระดาษ การเล่าและการพับกระดาษฉีกกระดาษจะต้องพอดีกับเหตุการณ์ใดๆ หรือสัมพันธ์กัน อย่างพอดีพอเหมาะตลอดทั้งเรื่อง

การเล่านิทานทั้งหมดนี้จะน่าสนใจหรือไม่ อยู่ที่วิธีการเล่า น้ำเสียง การเว้นจังหวะและระยะเวลาในการนำเสนอเนื้อหาของนิทาน วิธีการดังที่กล่าวมาไม่ใช่วิธีการที่มีอยู่ทั้งหมด ผู้เล่านิทานบางคนอาจมีวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจได้หลายรูปแบบข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ผู้เล่าเป็น "นักเล่านิทานที่มีหัวใจเด็ก" หรือเปล่า เท่านั้นเอง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การเลือกนิทานให้เหมาะสมกับลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

ลูกน้อยในครรภ์

คุณแม่ควรเลือกหนังสือนิทานที่เวลาอ่านสามารถออกเสียงสูงๆ ต่ำๆ เป็นจังหวะเพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย และเตรียมพร้อมสำหรับพัฒนาการทางภาษาของลูกหลังคลอดด้วย

แรกเกิด - 6 เดือน

คุณแม่ควรเลือกหนังสือนิทานที่มีคำคล้องจองกัน มีภาพและสีสันสดใส อ่านให้ลูกฟังในเวลาที่อารมณ์ลูกผ่อนคลาย เช่น ตอนอาบน้ำ หรือก่อนนอน เป็นต้น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา สังคมและอารมณ์ให้ลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

1-6 เดือน

หนังสือนิทานต้องปลอดภัยคำง่ายที่สุดที่นำมาทำ เช่น หนังสือผ้านุ่มๆ มีสีสันสวยงามสะดุดตา กระตุ้นสัมผัสของเด็กด้วยวัสดุต่างๆ เช่น ผ้าสาลี่ ผ้าสักหลาด ผ้าดิบ หรือใส่วัสดุข้างในให้แตกต่างกันเมื่อขยี้ เขย่าแล้วเกิดเสียง ไม่อันตรายเมื่อเด็กนำเข้าปาก

6-12 เดือน

เด็กเริ่มนั่งได้ สนใจมองภาพสีสันสวยงามชัดเจนไม่ต้องมีรายละเอียดมาก อาจอุ้มเด็กนั่งฟังนิทานบนตัก หรือช่วงที่เด็กอาบน้ำเป็นช่วงที่เด็กตื่นตัว เลือกเล่านิทานลอยน้ำ (ทำจากพลาสติกหรือยาง) ก็ทำให้เด็กสนใจและเพลิดเพลินได้เป็นอย่างดี เด็กมีความสนใจระยะสั้นประมาณ 5- 15 นาที

1-2 ขวบ

เด็กวัยนี้ สามารถจับรูป ถือนหนังสือ จับหนังสือพลิกไปมาได้ มีสนใจรูปภาพเกี่ยวกับสิ่งของในชีวิตประจำวัน เด็กอาหาร หรือรูปสัตว์ หน้าหนังสือต้องหนาแข็งแรงคงทน ไม่ต้องมีตัวหนังสือมาก ภาพชัดเจน เด็กมองภาพแล้วสามารถรู้เรื่องราว ความสนใจของเด็กยาวขึ้นอาจถึง 20 นาที จำนวนหน้าไม่ควรเกิน 10 หน้า เช่น หนังสือชุดรวมเรื่องเอกของโลก สำหรับพิมพ์เพื่อนเด็ก ทุกเล่มจะใช้ชื่อหนังสือ อาทิน้องหมีสวยดี น้องหมีที่เป้งเงะ น้องหมีอมแมม

2-3 ขวบ

นิทานยังคงต้องมีลักษณะที่คงทน มีเทคนิคพิเศษในเล่มเพื่อดึงดูดความสนใจ เช่น มีภาพซ่อนอยู่ด้านหลังประตู มีเสียง หรือเด็กสามารถหยิบใส่ส่วนประกอบของหนังสือได้ เนื้อเรื่องต้องสั้นมีตัวละครไม่มากเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็ก ส่งต่อๆ รอบตัว เช่น ครอบครัว เพื่อน การปรับตัว การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

3-4 ขวบ

เด็กวัยนี้เริ่มเปิดหนังสือได้ที่ละแผ่น สนใจฟังเรื่องราวที่ยาวขึ้น ความสนใจของเด็กยาวถึง 5- 30 นาทีจะเล่าหรืออ่านก็ได้ เนื้อเรื่องต้องเข้าใจได้ง่ายไม่ซับซ้อนเด็กชอบเรื่องมหัศจรรย์ ยิ่งถ้ามีคำซ้ำๆ เด็กยิ่งสนุกเมื่อได้ฟังหรือพูด นิทานเป็นสิ่งที่ดียิ่งสำหรับวัยนี้ที่เริ่ม เรียนรู้ตัวหนังสือมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เด็กที่ชอบนิทาน จะเริ่มสนใจการอ่านโดยแรกๆ ชอบให้ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง แล้วจึงอยากอ่านเองบางครั้งเด็กหยิบนิทานที่ชอบมาอ่านเองตามที่เคยได้ฟังมา

5-6 ขวบ

เด็กสนใจและสามารถฟังนิทานที่มีเนื้อเรื่องยาวขึ้น ยาวถึง 40 นาที มีเนื้อเรื่อง ซับซ้อนมากขึ้น เข้าใจเนื้อเรื่องเชิงส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งเริ่มหัดอ่านสะกดคำง่ายๆ ที่คุ้นเคยได้บ้างดังนั้น ขนาดของตัวหนังสือในนิทานต้องไม่เล็ก เด็กสามารถเห็นได้ชัดเจน มีการเว้นช่องไฟระหว่างคำแต่ละคำ ตัวอย่างเช่น หนังสือชุด เสียง สระ แสงสนุก ราชกาษา ฟ้าสี สำหรับพิมพ์เพื่อนเด็ก เด็กเข้าใจและตอบคำถาม “อะไรจะเกิดขึ้นในตอนต่อไป”



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

วัย 6-7 ปี

เด็กวัยนี้พูดได้ชัดเจน เล่าเรื่องต่างๆ ได้ยาว ชอบแสดงท่าทางประกอบหรือเลียนแบบ หนังสือที่เหมาะสมกับวัยนี้ควรเป็นเรื่องสั้นๆ ให้อ่านง่ายๆ เนื้อเรื่องตลกขบขัน มีการสอดแทรกจริยธรรม

วัย 8- 11 ปี

เด็กวัยนี้จะเริ่มรู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ชอบเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ มีสมาธิขึ้น หนังสือที่เหมาะสมกับวัยนี้ควรเป็นหนังสือที่เขียนจากเรื่องจริง เช่น ประวัติบุคคลสำคัญ ความรู้รอบตัว ฯลฯ มีการสอดแทรกจริยธรรมในเนื้อเรื่อง

วัย 12 - 15 ปี

เด็กวัยนี้มีความคิดเป็นของตัวเอง เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม บางครั้งสับสนกับบทบาทของตนเองชอบเลียนแบบสื่อที่ชอบ หนังสือที่เหมาะสมกับวัยนี้ ควรเป็นเรื่องที่ มีความหลากหลาย ซับซ้อน ที่สามารถคิดคาดเดาและท้าทายให้อ่านรู้ต่อไป มีการสอดแทรกคุณธรรม และจริยธรรม

เด็กได้ประโยชน์จากการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง

นอกจากความรักความอบอุ่นที่จะเกิดขึ้นกับเด็กแล้ว เด็กจะได้รับประสบการณ์การอ่านเพิ่มขึ้นจากการฟัง และจากการใช้สายตาดูภาพ

ภาษา - หนังสือภาพเปรียบเสมือนคลังภาษาสำหรับเด็ก เด็กจะเรียนรู้ภาษาจากประสาทสัมผัสทางหู เด็กที่ฟังบ่อย ๆ จะเก็บสิ่งที่ได้ไว้ในสมอง เด็กจะมีคำศัพท์เพิ่มขึ้นกว่าเด็กปกติที่ไม่มีการอ่านหนังสือให้ฟัง ภาษาเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่เด็กนำไปใช้สื่อสารต่อไป และภาษายังเป็นเครื่องมือให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และเข้าใจสิ่งรอบตัวมากยิ่งขึ้น

จินตนาการ - หนังสือภาพเป็นเรื่องราวที่สนุกให้เด็กได้จินตนาการและได้ติดตาม การได้ฟังบ่อย ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เด็กได้จินตนาการ

จินตนาการเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการสร้างสรรค์ทุกอย่างเกิดจากภาพจินตนาการผุดขึ้นมาก่อนนำไปสู่การคิดหาข้อเท็จจริง นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงอย่าง “ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ” ยังให้การยอมรับว่าเขาอาศัยจินตนาการในการช่วยสร้างภาพมิติต่างๆ จนเขาสามารถคิดทฤษฎีที่มีมนุษย์ไม่กี่คนในสมัยนั้นเข้าใจ ดังวาของเขาที่ได้รับการกล่าวอ้างเสมอ “จินตนาการสำคัญกว่าความรู้”

สัญลักษณ์ - เด็กการศึกษาหลายท่านเชื่อว่าเด็กเรียนรู้จากการจดจำสัญลักษณ์ เด็กจะจดจำบางสิ่งได้จากการเห็นบ่อยๆ เช่น มะม่วง เด็กจะไม่รู้ความหมายว่าเป็นมะม่วง แต่เด็กเห็นรูปสัญลักษณ์และได้ฟังเสียงคำว่ามะม่วง หรือเลขแปดมีลักษณะคล้ายปลา เมื่อบอกเด็กว่าแปดเหมือนปลา เด็ก ๆ ก็จะนึกภาพปลาก่อนจากนั้นก็เชื่อมโยงเป็นเลขแปด

หนังสือภาพหลายเล่มพยายามที่จะเน้นสัญลักษณ์ต่าง ๆ ให้เด็กจดจำได้ง่ายโดยเฉพาะการใช้สัญลักษณ์แทนตัวเลขและแทนอักษร จะช่วยให้เด็กเชื่อมโยงเกิดความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

ความคิด - สมมติของเด็กจะถูกกระตุ้นให้คิดและเรียนรู้ตลอดเวลาจากการที่เราอ่านหนังสือ ให้ฟัง จากการสัมผัสผัสหรือจากการที่ได้เห็น รูปและได้ฟัง ก็จะเกิดความอยากรู้อยากเห็น เด็ก ๆ จะคิดและจินตนาการตามไปด้วย การคิดบ่อย ๆ เซลล์สมองยิ่งแตกแขนงออกไปมาก ยิ่งมากยิ่งเกิดความคิดฉลาดกับเด็ก

สมาธิ - ผลการทดลองพบว่าเด็กที่คุ้นเคยคุณแม่อ่านหนังสือให้ฟังอยู่เสมอในช่วงเวลา 1 ปี จะมีสมาธิเพิ่มขึ้นกว่าเด็กปกติร้อยละ 20 ขึ้นไป กล่าวคือเด็กที่ได้ฟังการอ่านหนังสืออยู่บ่อย ๆ จะมีสมาธิทำกิจกรรมใด ๆ ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และจะมีความสนใจจดจ่อกับสิ่งนั้น เช่นนี้แล้วหนังสือภาพนอกจากจะเป็นเครื่องมือชั้นเยี่ยมที่ช่วยกระตุ้น พัฒนาการด้านสติปัญญาแก่เด็กแล้ว การอ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังยังช่วยให้เด็กเรียนรู้การอ่าน ปลุกฝังให้เห็นคุณค่าของการอ่าน ที่สำคัญหนังสือภาพยังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่และลูกให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การเจริญเติบโตของเซลล์สมองมากที่สุดในช่วงวัย 0-6 ปี เซลล์สมองจะพัฒนามาก ขึ้นและแตกแขนงออกไป ก็ต่อเมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม ได้เรียนรู้และฝึกใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ โดยเฉพาะทางตาและทางหู ยิ่งเมื่อเซลล์สมองได้รับการกระตุ้นมากเท่าไร เส้นใยสมองก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นสายใยมากขึ้นเท่านั้น และยังเส้นใยสมองเพิ่มขึ้นมาก เด็กก็ยิ่งฉลาดมาก

เมื่อพ่อแม่อ่านหนังสือให้เด็กฟัง เด็กจะได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสส่วนต่าง ๆ เช่น หู ตา และหากพ่อแม่ให้เด็กนั่งบนตัก เด็กจะได้รับความอบอุ่นจากการสัมผัส หากพ่อแม่กระตุ้นเด็กบ่อยเพียงไร เด็กก็ยิ่งจะเพิ่มความรักและจะซึมซับเอาเจตนาหรือเรื่องราวจากหนังสือ สมองของเด็กในช่วงนี้จะเปรียบเสมือนผ้าขาว หากใส่อะไรลงไปก็จะเกิดการซึมซับได้อย่างรวดเร็ว การจะสร้างเด็กที่เป็นเลิศเราจึงต้องเริ่มพัฒนาในวัยนี้



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง เพลงและดนตรี

เพลงและดนตรี เป็นสื่อการเรียนรู้เช่นเดียวกับนิทาน ที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ผ่อนคลายอารมณ์ และมีชีวิตชีวาขณะร่วมกิจกรรมต่างๆ สามารถจดจำและกล้าแสดงออก พัฒนา EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้ง) ช่วยพัฒนาภาษา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ เรียนรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม สานสายใยครอบครัว ปลุกฝังให้รักการอ่าน สนุกสนาน เพลิดเพลินและมีสมาธิ สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยและจากสิ่งที่ได้ อ่านได้ฟังยังใช้เป็นแนวทางที่จะช่วยให้สามารถ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ เพื่อให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและมีความสุข

กิจกรรมเพลงและดนตรี

เพลงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่เด็กสนใจ โดยเฉพาะเพลงเด็กจะประกอบไปด้วยเนื้อเพลงที่มีสัมผัสคล้ายโคลงกลอนแต่ใช้ถ้อยคำง่ายๆ มีทำนอง มีจังหวะเร็ว-ช้า บางเพลงเป็นเรื่องราวสั้นๆ อาจแทรกสิ่งที่เป็นความรู้ เช่น ทักษะ สารที่เด็กควรรู้ คุณธรรม จริยธรรม และเนื่องจากเพลงเด็กไม่มีเนื้อหาซับซ้อน ทำให้เด็กเรียนรู้ด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลินเข้าใจสิ่งที่ต้องการสื่อสารในเนื้อเพลงได้ง่าย คำคล้องจองเป็นกิจกรรมที่ช่วยเตรียมความพร้อมด้านภาษาให้แก่เด็กได้เป็นอย่างดี ทั้ง การฟัง การพูด การอ่าน เด็กจะได้เรียนรู้คำที่มีการสัมผัส การพูดคำคล้องจองเป็นวรรคตอนโดยใช้ระดับเสียงสูงต่ำ ดังเบา จดจำได้ อย่างรวดเร็วและแม่นยำ การใช้เพลงกับเด็ก อาจแค่ร้องเล่น ทำท่าทาง หรือใช้อุปกรณ์อื่นๆ ประกอบได้ด้วย อย่าง เพลงที่สอดคล้องกับเรื่องตัวเด็ก

เพลง หวี ไหล่ เข้า เท้า (แต่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย)

หัวและไหล่ และเข้าและเท้า เข้าและเท้า เข้าและเท้า

หัวและไหล่ และเข้าและเท้า ตา หู จมูก ปาก

กระตุ้นพัฒนาการเด็กด้วยเสียงดนตรี

เพลงและเสียงดนตรีสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็กในทุกช่วงวัยทั้งตอนในท้องแม่หรือเมื่อคลอดออกมา เมื่อเด็กโตขึ้นการรับรู้และระบบประสาทของเด็กมีการพัฒนาทำให้เด็กสามารถฟังเพลงที่ซับซ้อนและมีปฏิริยาตอบสนองต่อเพลงได้มากยิ่งขึ้น

เสียงดนตรีตามวัย

วัย 1-3 เดือน

เด็กชอบฟังเพลงสบายๆ ซ้ำๆ หรือเพลงกล่อมเด็ก ซึ่งอาจเป็นเสียงของแม่หรือเสียงที่มีความนุ่มนวล อ่อนโยน จะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เด็กจะเริ่มมองหาเสียงที่ได้ยิน แสดงความพอใจและเริ่มเปล่งเสียงตอบสนองในลำคอได้

วัย 4-5 เดือน

เด็กรู้จักจำห้วงมากขึ้น ตอบสนองต่อจังหวะเมื่อได้ยินจังหวะที่ชื่นชอบ ตีมือชอบใจ หรืออาจส่ายหน้า ตามจังหวะเพลง ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

วัย 6-12 เดือน

มีพัฒนาการทางภาษามากขึ้น ออกเสียงพยางค์ได้บ้าง อาจเลือกเพลงที่เป็นคำคล้องจองง่ายๆ ให้ฟัง ซึ่งการที่ได้ฟังเพลงที่มีเนื้อหาสั้นๆ ง่ายๆ เด็กจะพยายามส่งเสียงเลียนแบบเสียงที่ได้ยิน และแสดงท่าทางตามเพลง เช่นการผงกศีรษะ โน้มตัวไปมา

วัย 1-3 ปี

เด็กเริ่มฟังเพลงที่มีความซับซ้อน ช่วยกระตุ้นคลื่นสมองของเด็กให้เกิดการเรียนรู้ในการจัดเรียงตัวและความคิดสร้างสรรค์ ควรหาท่วงทำนองและเนื้อร้องที่มีความหลากหลาย ให้เด็กร้องตามและเคาะจังหวะตามด้วย ช่วยเพิ่มทักษะทางด้านภาษา การทรงตัวของเด็ก นอกเหนือจากการฟัง

ประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อพัฒนาการของเด็ก

1. ดนตรีก่อให้เกิดความสว่างแก่จิตใจ (Enlightenment)
2. ดนตรีก่อให้เกิดความสุข (well-being)
3. ดนตรีก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่ (Affection)
4. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์
5. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคม
6. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญา แสดงความคิดเห็นใช้จินตนาการผ่านบทเพลง
7. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย
8. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร
9. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการลักษณะนิสัยที่ดี
10. ดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านระเบียบวินัยและความพร้อมเพรียงแก่เด็ก
11. ดนตรีช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก สร้างความเชื่อมั่น ไม่ขี้อาย ไม่ก้าวร้าว
12. ดนตรีเป็นสื่อการสร้างเสริมการเรียนรู้การสอน





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง IQ EQ AQ MQ SQ

คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกฝนให้ลูกเก่ง ดี และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขไปพร้อมๆ กันตั้งแต่ยังเล็กด้วยความรักด้วยความเข้าใจ ซึ่งการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น นอกจากมีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาหรือIQ ยังต้องมีความฉลาดทางอารมณ์หรือEQด้วย นอกจากคุณพ่อคุณแม่จะเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับ IQ EQ แล้วยังมีอื่นๆ เช่น AQ MQ SQ จึงขออธิบายไว้ดังนี้

ไอคิว (IQ : Intelligence Quotient)

- ไอคิวคืออะไร : เป็นความสามารถของบุคคลในด้านความคิดและแสดงออกที่มีจุดมุ่งหมาย เช่น การตัดสินใจ ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม ความคิดริเริ่ม และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ

- ไอคิวจะบอกถึงความสามารถในเรื่องอะไรบ้าง : มีหลายแนวความคิดที่พูดถึงลักษณะความสามารถด้านต่างๆ ที่จะบอกถึงไอคิว แต่โดยส่วนมากเราจะวัดไอคิวจากความสามารถของเด็กใน 2 ด้าน ได้แก่

1. การพูดได้ตอบ อธิบายความ บอกเหตุผล
2. การลงมือทำงาน ปฏิบัติตามคำสั่ง

ซึ่งในขณะวัดไอคิว เราจะสามารถสังเกตเห็นทักษะการแก้ไขปัญหา การคิดเหตุและผล การใช้มือทำงานต่างๆ ตลอดจนความสนใจ ความตั้งใจ และความพยายามของเด็ก

- ตัวเลขไอคิวบอกอะไรได้บ้าง : ค่าไอคิวจะบอกให้เรารู้ว่า เด็กมีความสามารถทางสมองสูงหรือต่ำกว่าเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกัน

สูงกว่า 109 เด็กเรียนรู้เร็ว ฉลาด

ช่วง 90-109 เด็กปกติ

ต่ำกว่า 90 เด็กเรียนรู้ช้า

น้อยกว่า 70 บกพร่องด้านสติปัญญา ซึ่งเด็กมีสิทธิทำใบรับรองความพิการ

- อยากรู้ให้เด็กไอคิวดีต้องทำอะไร : สิ่งที่มีผลต่อไอคิว ลักษณะพันธุกรรมและการอบรมเลี้ยงดู ดังนั้น หากต้องการให้เด็กมีไอคิวดี ย่อมต้องจัดการกับ 2 สิ่งนี้ คือ เด็กต้องมีลักษณะพันธุกรรมที่ดี และต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการเรียนรู้

โดยพันธุกรรมเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถที่เด็กจะมีแต่สิ่งแวดล้อมจะกำหนดว่าเด็กจะสามารถพัฒนาได้ตามขีดความสามารถนั้นหรือไม่ และอาจเป็นตัวเสริมให้เด็กพัฒนาสูงกว่ากรรมพันธุ์เดิมก็ได้

- การพัฒนา IQ

- * 50% จากกรรมพันธุ์
- * 50% จากสิ่งแวดล้อม เช่น

- การเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่น เพราะฉะนั้นต้องมีเวลาให้ลูกหลาน
- อาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ ปลา ถั่วเหลือง วิตาตามินบี ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน
- ประสบการณ์ต่างๆ เช่น จากการเล่น ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกลุ่ม การทำงาน การทำงานศิลปะ ดนตรี กีฬาที่ชอบ

- ได้ฟังนิทาน(วัยเด็กเล็ก)การได้ช่วยทำงาน ทำกิจกรรมในเด็กไทย
- มองเห็นคุณค่าในตนเอง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

- สัมผัสกับสังคม ชีวิตประจำวัน ฯลฯ
- อารมณ์ดี ไม่เครียด
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน จะช่วยให้มีสมาธิ สดชื่น คิดอะไรได้เร็ว อดทน

ไม่ซึมเศร้า ไม่ติดยาเสพติด

- ความคิดในทางบวก มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ จากการศึกษาที่ได้รับคำชมเชยเสมอ ได้รับการยอมรับการกระทำต่างๆที่ดี

EQ : Emotional Quotient คือความฉลาดทางอารมณ์

วิถีชีวิตในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วกว่ายุคก่อนมาก จะต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการเลี้ยงลูก เพื่อให้ลูกอยู่ได้ในยุคนี้ได้อย่างมีความสุข ใจคือเชื่อมโยงเป็นยอดปรารถนาของพ่อแม่ แต่ไปๆมาๆบ่อยครั้งผู้เป็นเลิศทางสติปัญญา กลับประสบปัญหาชีวิต ครอบครัว การงาน อย่างมากมาย ดังคำพังเพย “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” เรื่องของอีคิวหรือความเป็นเลิศทางอารมณ์จึงเข้ามามีบทบาท เปรียบเสมือน ปัญญาและอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญอย่างไร มีวิจัยดังนี้

1. มหาเศรษฐี 400 คนของโลก ที่ประสบความสำเร็จมีสมบัติล้านหรือหลายล้านดอลลาร์ 50% ไม่ได้จบปริญญาตรี
2. วิจัยในรัฐแมสซาชูเซตติดตามเด็ก 450 คน นาน 40 ปี ปัจจุบันที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่เกี่ยวกับ IQ

แต่เป็น

- ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง RQ
- การควบคุมอารมณ์ได้ดี EQ
- การเข้ากับคนอื่นได้ดี SQ

3. การวิจัยเป็นข้อมูลจากผู้จบปริญญาเอก 80 คน ทางวิทยาศาสตร์ ตั้งแต่ระดับศึกษาถึงอายุ 70 ปี พบว่า EQ และความสามารถทางสังคมทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพ และมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทาง IQ 4 เท่า

- การพัฒนา EQ คือ

- * รู้อารมณ์ของตนเอง
- * เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมตตาอารี ช่วยเหลือผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- * ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่อารมณ์ค้างนาน ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเก่าๆมา รบกวน

การทำงานในปัจจุบัน ไม่ว่ารัก โกรธ ซึมเศร้า โกรธแล้วไม่ผูกใจเจ็บนาน ใจเย็นเมื่อมีสถานการณ์ ย่อยๆ จะเป็นคนที่น่าคบหา และจะมีคนกล้าให้คำแนะนำ

- * มีระเบียบวินัยในตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น
- * รับผิดชอบต่อสังคม มีทักษะทางสังคมดี รู้สู้ รู้หลัก เอาตัวรอดได้ดี มีไหวพริบ
- * ยืนยันเห็นพียง อดทน กระตือรือร้น ไม่เลื่อยขา มุ่งมั่น แน่วแน่ไม่ลดละ

- วิธีฝึก

- * มีตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็น อารมณ์เด็กขึ้นอยู่กับอารมณ์ผู้เลี้ยงดู
- * ไม่ต่อว่าเด็กต่อหน้าเด็กคนอื่นหรือพูดเปรียบเทียบกับคนอื่นหรือพี่น้อง
- * หากทางชมเชยเด็ก แม้จะมีแค่หนึ่งอย่าง มีเสียงบอกล่าง เราก็ต้องให้หนึ่งอย่างนั้นมาเป็นตัวชม เพื่อช่วยพัฒนาตัวอื่นๆ
- * เวลาลูกทะเลาะกันอย่ามีอารมณ์ร่วม





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

- * ไม่ปกป้องมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กขาดทักษะแก้ปัญหาไม่เป็น
- * ไม่ตามใจลูกมากเกินไปหรือกังวลมากเกินไป
- * ให้เด็กรู้สึกว่าเป็นผู้ถูกชม
- * เด็กอารมณ์ร้อน ต้องทำใจให้เย็น ไม่ต้องมีอารมณ์ร่วม
- * ฝึกหัดระเบียบวินัยควรสร้างตั้งแต่เล็กๆ เช่น 7-8 เดือน เริ่มนั่งกับรับประทานอาหาร ดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมง/วัน
- * ฝึกทุกอย่างด้วยความรัก ไม่ใช้การบังคับ แต่ด้วยเหตุผล
- * การดู การลงโทษ ประณาม ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องเสมอไป เพราะเด็กจะต่อต้าน
- * ทำใจเบิกบาน เปิดหูเปิดตา อย่าหมกมุ่นแต่ในบ้าน

AQ = Adversity Quotient คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับวิกฤติ

AQ คือการวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติ ใครที่สามารถจัดการได้ดีจะเป็นผู้นำ และเจ้าของกิจการในโลกของปัจจุบันและอนาคต ใครที่มีAQ ดีจะสามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส (Dr.Paul G stolt) ใครที่ไม่สามารถควบคุมAQได้จะเป็นผู้พ่ายแพ้ และเป็นได้แค่ลูกจ้างหรือตกงาน

เทคนิคการสร้างAQ

AQ ความสามารถในการแก้ปัญหา/อุปสรรค เป็นกลไกของสมอง เกิดจากการได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาต่างๆ การทำอะไรด้วยตนเอง การละเล่น ทั้งประสบการณ์ที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตตั้งแต่เมื่อเยาว์วัย

การฝึกฝน

- * การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม
- * การฝึกทำกิจกรรมต่างๆ
- * สัมผัสกับชีวิตจริง ให้เด็กช่วยตนเอง หัดทำงานตามวัย
- * ให้เด็กเผชิญกับอุปสรรคบ้าง
- * เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มให้รู้จักช่วยงานพ่อแม่ ธุรกิจของพ่อแม่ หรือแม้แต่การรับจ้างทำงานในช่วงวัยรุ่น ฝึกหา

ประสบการณ์ตามที่ต่างๆช่วงหยุดปิดเทอม

หลักการสร้าง

มองปัญหาเป็นโอกาส

1. CONTROL ควบคุมเหตุการณ์
2. OWNERSHIP ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา
3. REACH คิดว่าทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง
4. ENDURANCE มีความทนทาน อดทนต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดี ไม่ย่อท้อ
5. TRAINING คือการได้รับการฝึกฝนตั้งแต่เยาว์วัย ในการแก้ไขปัญหาและเผชิญอุปสรรคตามวัยและศักยภาพ





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สรุปการเพิ่ม AQ

- * มีสติตลอดเวลา ใช้สติปัญญาในการแก้ไข
- * คิดว่าทุกอย่างมีทางออก
- * มองโลกในแง่ดี
- * เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

MQ = Moral Quotient จริยธรรม คุณธรรม

วิธีฝึกฝน

- * มีตัวอย่างที่ดีๆ ให้เห็น
- * ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ตั้งแต่เล็กๆ ก่อนวัยอนุบาล อาจจะเป็นในรูปนิทาน
- * วัยอนุบาล ประถมต้น เล่านิทานสอนใจช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน
- * ประถมปลาย-มัธยม สอนหลักธรรมตัวอย่างดีๆ ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน โรงเรียน ด้วยโอกาส ช่วยสอน

หนังสือหรือดูแลน้องๆ ช่วยงานครู สอนเพื่อนๆ ที่อ่อนกว่า

- * ไม่ยอมรับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ทำร้ายผู้อื่น พุดจาหยาบคาย ขโมย โดยเฉพาะ 0-5 ปี
- * ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ควรได้รับการกล่อมเกลาคิดใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝังธรรมเป็นประจำทุกสัปดาห์

SQ = Social Quotient

ทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น มีไหวพริบ รู้เท่าทันคน

- * ได้เล่นกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
- * เด็กโตทำกิจกรรมกลุ่ม หรือทำงานอื่นๆ ร่วมกับเพื่อน หรือทำงานหาเงินเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหาประสบการณ์ในชีวิต
- * คบเพื่อนที่หลากหลาย
- * เรียนรู้สังคมข่าวสารต่างๆ รอบตัว เพื่อนเป็นอุทาหรณ์แก่ตัวเราในบางช่วง

IQ ส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ และปรับเปลี่ยนยาก เริ่มพัฒนาตั้งแต่ 0-5 ปี ส่วน EQ และ MQ ปรับเปลี่ยนง่ายกว่า และได้ทุกอายุ

หมายเหตุ : คัดลอกจากเอกสารเรื่อง เด็กเรียนรู้รู้อย่างไรถึงยืนหยัดได้ในสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันของแพทย์หญิงกมลพรรณ

- ชิวพันธุ์ศรี ประธานเครือข่ายพ่อแม่เยาวชนเพื่อการปฏิรูปการศึกษา



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

บทความสำหรับวิทยากร

เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัยและการจัดการ

การร้องดื้อ (Breath holding spells)

เป็นลักษณะที่ได้เกรงใจรุนแรงแล้วกลืนหายใจหนึ่งหรือหายใจออกเต็มที่ หลังร้องสุดเสียง เด็กมักตัวซีด หน้าและปากมีสีเขียวคล้ำก่อนจะหมดสติชั่วคราว ตัวนอนแน่นิ่งเป็นเวลาประมาณ 20 นาที ก่อนที่จะรู้สึกตัวและหายใจเข้าอย่างแรง พร้อมร้องเสียงดัง แล้วเริ่มตื่นหายใจใหม่

มักพบในเด็กอายุ 6-18 เดือน บางรายอาจยืดเยื้อถึงอายุ 3-4 ปี โดยเกิดอาการตามหลังเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กมีอารมณ์สุดขีด เช่น รู้สึกหิวหรือเหนื่อย เจ็บ ตกใจ กลัว หรือโกรธเต็มที่

การตรวจร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการเด็กปกติ หากประวัติและเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ไม่ชัดเจน หรือมีการกระตุ้นด้วยต้องวินิจฉัยแยกจากอาการชัก

สาเหตุ เด็กบางคนอาจมีพื้นอารมณ์หงุดหงิดง่าย การถูกละเลยปล่อยให้อารมณ์นานๆ ตอน 3-4 เดือนแรก โดยไม่มีผู้ตอบสนอง เมื่อเกิดอาการร้องดื้อจนกลืนหายใจไม่กล้าหายใจ ทำให้มีอาการบ่นบ่อยขึ้น เมื่ออายุมากกว่า 2 ปี จะเปลี่ยนเป็นนอนดื้อ แผลเสียง อาละวาด (temper tantrum)

การป้องกันและแก้ไข

1. อธิบายให้ผู้ดูแลเข้าใจตัวกลไกของการเกิดอาการ
2. เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ดูแลกับเด็ก เช่น เล่น อุ้ม พูดคุยด้วย ในเวลาที่เด็กไม่มีอาการร้องดื้อ
3. ไม่ยั่วเย้าให้เกิดอารมณ์สุดขีด เช่น เปียกเบนความสนใจแทนการแย่งของออกจากมือ
4. เมื่อเกิดอาการในเด็กได้ไม่ให้อารมณ์หนัก ไม่ตีหรือตบหน้า ไม่ตีสหน้าหรือตีสหน้าให้รู้สึกตัว อย่าเขย่ารุนแรง ตี หรือโยนโยย เมื่อเด็กฟื้นแล้วให้ชวนให้ทำอย่างอื่นไม่คาดคิดเอาผิด หรือตามใจในสิ่งที่เขาเป็นสาเหตุ

พฤติกรรมอาละวาด หรือโกรธ พาดมือ พาดเท้า (Temper tantrums)

เป็นอาการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กอายุ 2 ปี จนถึงอายุ 4-5 ปี มักเกิดขึ้นเมื่อถูกขัดใจ ถูกบังคับ ถูกห้าม ไม่สมหวัง เด็กจะกรีดร้องเสียงดังนอนหงายตัวตึงกับพื้น เหงื่อเย็นแขนขา ถีบเตะ ทูบตี กัด ข่วนปาข้าวของ อาการอาจเกิด 2-3 นาที หรือนานเป็นชั่วโมงได้ มักเกิดขึ้นในเด็กที่ถูกเลี้ยงดูด้วยการตามใจมากเกินไป จนเด็กไม่ได้เรียนรู้ในการระงับหรือควบคุมอารมณ์ หรือการรอคอย เด็กมักใช้อาการนี้เรียกร้องความสนใจและทำให้ผู้ใหญ่ยินยอม พฤติกรรมนี้ควรหมดไปเมื่อเด็กเข้าสู่วัยประถมศึกษา

วิธีแก้ไข

1. ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงอาการตื่นตกใจและรีบให้ของที่เด็กต้องการ หรือโอ้อวดใจเกินควร ให้แสดงอาการเฉยต่อเด็กอย่างสงบ เพียงแต่ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บ ไม่ดูเฝ้าตื้อ หรือทุบตีเมื่อเด็กมีอาการ
2. หากเด็กทำร้ายคนอื่นหรือขว้างปาข้าวของต้องจับเด็กให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที
3. เมื่อเด็กสงบลงพูดคุยอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจตามวัยของเด็กให้เด็กเรียนรู้ว่าการแสดงอาการดังกล่าวก่อให้เกิดโทษ ต้องเลิกตามใจเด็กอย่างไม่มีเหตุอันควร



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

4. สอนให้เด็กรู้จักการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกที่เหมาะสม เช่น การพูดคุย สอบถาม บอกถึงความรู้สึก ให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งชมพฤติกรรมที่ดีของเด็ก ผู้ใหญ่รอบตัวเด็กต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์เช่นกัน และปฏิบัติต่อเด็กในแนวทางเดียวกัน

การดูดนิ้ว (thumb-sucking)

การดูดนิ้วเป็นพฤติกรรมการดูดที่ไม่เกี่ยวกับการได้รับสารอาหาร เป็นอาการดูดเพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจของตนเอง

สาเหตุหรือปัจจัยการกระตุ้น

1. กล่อมตนเอง เกิดความพึงพอใจ (self-comforting, gratification) และความเพลิดเพลิน การตอบสนองเพื่อลดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ง่วงนอน เหนื่อย เปื้อน หงุดหงิด กังวล ไม่สบาย หิว หรือรู้สึกไม่ปลอดภัย
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้งขาดดูแลไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ (neglected child) ไม่ได้รับการกระตุ้น (understimulation) เด็กขาดรัก (emotional deprivation)
3. พฤติกรรมการเรียนรู้ (learned habit) เด็กมักเอามือเข้าปากโดยบังเอิญประมาณอายุ 4-6 สัปดาห์ เมื่อพบว่าการดูดนิ้ว ทำให้เกิดความพึงพอใจจึงทำติดต่อกันเป็นนิสัย

ผลกระทบของการดูดนิ้ว

1. ฟัน ได้รับผลกระทบอย่างมากโดยเฉพาะในเด็กที่ดูดนิ้วจนถึงอายุมากกว่า 4 ปี ผลที่ตามมาคือ รากฟันไม่แข็งแรง การสบฟันผิดปกติได้ทั้งฟันบนและฟันแท้ ซึ่งอาจจะส่งผลถึงข้อกระดูกขากรรไกรและการเจริญผิดปกติของกระดูกใบหน้า
2. นิ้ว การดูดนิ้วเรื้อรังทำให้นิ้วแฉ่งผิดรูป ผิวหนังที่นิ้วด้าน
3. จิตใจ การถูกผู้ปกครองดุว่าหรือทำโทษบ่อยๆทำให้รู้สึกด้อยค่าในตัวเอง และอาจถูกล้อเลียน
4. การพูด ออกเสียงไม่ชัด พูดไม่ชัด (lipping) หรือมีลิ้นแลบออกมาขณะพูด

ขั้นตอนการรักษา

1. อธิบายให้ผู้ปกครองทราบว่าการดูดนิ้วเป็นพฤติกรรมที่พบได้ในเด็กปกติและสามารถหายได้เองเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ปกครองไม่ควรทำโทษเนื่องจากจะยิ่งทำให้เด็กรู้สึกต่อต้านและปัญหายิ่งเรื้อรัง ควรให้กำลังใจเด็กโดยไม่ตำหนิ
2. ค้นหาปัจจัยทางอารมณ์หรือสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้เกิดพฤติกรรมดูดนิ้ว เช่น ช่วงก่อนนอน เปื้อน เหงา ในเด็กโตอาจใช้พฤติกรรมดูดนิ้วเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้เลี้ยงดู ดังนั้นควรให้ความสนใจแก่เด็กมากขึ้นขณะที่เด็กไม่ดูดนิ้วและลดความสนใจหรือไม่ให้ความสนใจขณะที่เด็กกำลังดูดนิ้ว
3. การเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การชวนเด็กมาเล่นของเล่นที่ต้องใช้มือทั้งสองข้างพร้อมกัน
4. การปรับพฤติกรรม การดูดนิ้วในเด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี ถือเป็นเรื่องปกติไม่ควรให้ความสนใจ ควรใช้วิธีการเพิกเฉยต่อการดูดนิ้วของเด็ก ผู้ปกครองควรให้ความสนใจเฉพาะช่วงเวลา que เด็กไม่แสดงพฤติกรรมดูดนิ้วด้วยการให้คำชมแทนการจ้องมองแบบจับผิดเมื่อเด็กดูดนิ้ว





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ในกลุ่มเด็กอายุมากกว่า 4 ปี สามารถปรับพฤติกรรมได้ ดังนี้

- ก. การให้รางวัล เช่น การให้สติ๊กเกอร์ ในวันที่เด็กดูหนังน้อยลงหรือไม่ดูเลย
- ข. การชมเมื่อเด็กไม่ดูหนัง
- ค. การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ เช่น การเล่านิทาน หรือฟังเพลงเบาๆก่อนเข้านอนแทนการดูหนัง
- ง. การหากิจกรรมทดแทน เช่น การปั้นหรือถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง การวาดภาพ
- จ. การใส่ถุงมือ การพันนิ้วที่ดู เพื่อเตือนสติแต่ต้องตกลงกับเด็กก่อนว่าการทำแบบนี้เพื่อช่วย ให้เด็กหยุดดูหนัง ไม่ใช่การทำโทษ
- ฉ. การส่งต่อทันตแพทย์เด็กในกรณีที่มีปัญหาการสบฟัน

การเล่นอวัยวะเพศ (Playing with genitalia)

การเล่นอวัยวะเพศอาจพบได้ตั้งแต่ปลายขวบปีแรก เกิดจากเด็กบังเอิญใช้มือดูไถบริเวณอวัยวะเพศแล้วรู้สึกพอใจ จึงเกิดการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกทางเพศ จะพบบ่อยในเด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรืออาจเกิดจากการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกา แล้วกระตุ้นความรู้สึกพอใจหรืออาจเกิดจากผู้ดูแลเด็กทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกา แล้วกระตุ้นความรู้สึกพอใจหรืออาจเกิดจากผู้ดูแลเด็กทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพอใจ และทำต่อเนื่อง หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบอาการที่เห็นผู้ใหญ่ทำ ซึ่งต้องจัดการอย่างเหมาะสม

วิธีแก้ไข

ถ้าเด็กเล่นอวัยวะเพศจากความบังเอิญหรือทำเป็นครั้งคราว เด็กจะเลิกไปเอง เมื่อเห็นเด็กเล่นอวัยวะเพศ ไม่ควรดุว่าหรือทำโทษทางกายต่อเด็ก ให้ใช้การเบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปยังเรื่องอื่น เช่น ชวนเด็กเล่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่านิทาน เป็นต้น และสืบสาวสาเหตุว่าเด็กมีพฤติกรรมนี้เพราะเหตุใด และปรับแก้สาเหตุดังกล่าว

พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

ความก้าวร้าว คือการที่คนหนึ่งมีความตั้งใจที่จะทำร้ายคนอื่นคนหนึ่ง หรือทำลายสิ่งของ พบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 2 ขวบ มักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทำร้ายเด็กคนอื่นแย่งของเล่น เมื่อเด็กโตขึ้น ได้รับการอบรมสั่งสอน ให้ควบคุมอารมณ์ได้ พฤติกรรมนี้จะลดลง สาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการได้รับแรงเสริม เช่น เด็กมีพฤติกรรมดังกล่าว แทนที่ผู้ดูแลจะอบรมสั่งสอนแนะนำให้เลิกพฤติกรรมกลับแสดงความพึงพอใจ ทำให้เด็กคิดว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีแก้ไข

เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายข้าวของ ให้เด็กหยุดพฤติกรรมนั้นทันที ด้วยท่าทีสงบและหนักแน่น ไม่ดุว่าหรือลงโทษทางกายต่อเด็ก หรือบังคับเด็ก หากเป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น ให้แสดงความสนใจผู้ที่ถูกกระทำ แต่ไม่ใช้อารมณ์หรือดุด่าเปรียบเทียบกับเด็ก เมื่อเด็กหยุดพฤติกรรม แสดงความชื่นชมให้กำลังใจ หลังจากเด็กสงบจึงตักเตือนเด็กและสอนให้เด็กเรียนรู้ของผลเสีย จากการกระทำดังกล่าว เช่น ถ้าแย่งของเพื่อน กัดเพื่อน จะไม่มีใครเล่นด้วย สอนให้รู้ว่าเด็กคนอื่นก็มีความรู้สึก และต้องการเช่นกัน ฝึกวินัยง่ายๆ เริ่มที่บ้าน เช่น การแบ่งปัน การรอคอย



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

เด็กชนและดื้อ

เด็กชนและดื้อเป็นเรื่องที่ผู้ดูแลเด็กมักจะบ่นกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขบ่อยๆ คงต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะเด็กช่วงปฐมวัยเป็นวัยที่มีพัฒนาการก้าวหน้าโดยลำดับ ทั้งการเจริญเติบโตของสมอง อวัยวะ และกล้ามเนื้อต่างๆ ทำให้เด็กสนใจที่จะค้นคว้าและสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงดูเหมือนไม่อยู่นิ่ง ซน และเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจ หรือมีความคิดเชิงเหตุเชิงผลที่สลับซับซ้อน จึงดูเหมือนไม่สนใจคำสั่งห้ามต่างๆ ของผู้ดูแล คือ ดื้อในสายตาผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการตีความหมายของผู้ใหญ่ที่เด็กไม่มีพฤติกรรมตามที่ตนเองต้องการว่าเป็นเด็กชนและดื้อ หรืออาจเกิดจากสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกันระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และการเอาชนะซึ่งกันและกัน

วิธีแก้ไข

ผู้ดูแลเด็กต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กที่ต้องการสำรวจศึกษาสิ่งรอบตัว เพื่อการเรียนรู้ต่อยอดในโอกาสที่เติบโตขึ้น ผู้ดูแลเด็กจึงต้องตอบสนองความต้องการของเด็กตามวัย ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระและสร้างสรรค์ ไม่บังคับเด็กจนเกินไป และเล่นกับเด็กด้วยของเล่นที่ปลอดภัยและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก รวมทั้งป้องกันและระงับการบาดเจ็บและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ ให้เด็กอยู่ในสายตาตลอดเวลา อย่างที่เด็กไว้โดยลำพังเด็ดขาด ที่สำคัญต้องไม่ตามใจเด็กจนเคยตัว นึกอยากรอะไรต้องได้ทุกอย่าง ทำให้ขาดวินัย และมีพฤติกรรมก้าวร้าวในที่สุด

หากเด็กมีลักษณะซนมาก ไม่อยู่นิ่งเลย อาจต้องตรวจเพิ่มเติมว่าเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิสั้นหรือไม่ โดยปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งอาการที่สำคัญของเด็กสมาธิสั้นจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

- อาการซนมากกว่าปกติ ซนแบบไม่อยู่นิ่ง ลุกโล่ลุกลงตลอดเวลา
- อาการสมาธิสั้น เด็กออกแฉ่งง่าย ใจต่อสิ่งเร้าภายนอกทำให้เด็กเสียสมาธิ และอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกทำให้เด็กมีอาการเหม่อลอยบ้างเป็นระยะเวลานาน ทำให้เด็กทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ หรือต้องใช้เวลานาน ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไชจึงจะสำเร็จลงได้
- อาการหุนหันพลันแล่น แสดงออกในลักษณะรอคอยไม่เป็นระเบียบ จนเกิดอุบัติเหตุต่อตัวเด็กได้ง่าย

เด็กหยิ่งของเพื่อนมาเป็นของตนเอง

เด็กช่วงปฐมวัยยังไม่เข้าใจความเป็นเจ้าของของสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเด็กเห็นอะไรที่พึงพอใจก็อาจจะหยิ่งมาเป็นของตนเองหรือมาเล่น จนดูเหมือนมีพฤติกรรมขโมยของเพื่อนหรือแย่งของเพื่อน ถึงแม้เด็กจะยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ผู้ดูแลเด็กต้องยุติพฤติกรรมนี้ทันที เพราะจะมีผลเสียต่อพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคม และจริยธรรมของเด็กในอนาคต

วิธีแก้ไข

ผู้ดูแลเด็กหยุดพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยความสงบ นุ่มนวล ไม่ลงโทษทางกายหรือวาจาที่รุนแรงต่อเด็ก อธิบายให้เด็กเข้าใจอย่างง่ายว่าการแบ่งปันทำให้เรามีเพื่อนเล่นด้วย การเอาของเพื่อนมา ทำให้เพื่อนเสียใจ หากใครเอาของเราไปบ้างเราก็เสียใจเช่นกัน และให้เด็กนำสิ่งของเหล่านั้นคืนเพื่อนโดยเร็ว และขอโทษเพื่อน ผู้ดูแลเด็กแสดงความพึงพอใจหรือชื่นชมเมื่อเด็กได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สำคัญผู้ดูแลเด็กและผู้ใหญ่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเด็ก ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นอย่างสม่ำเสมอ





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

เด็กพูดคำหยาบ

เด็กปฐมวัยเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางกายและวาจาจากผู้เลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะโทรทัศน์ ด้วยความเขย่าวมัย เด็กไม่สามารถวิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ เมื่อเด็กเห็นหรือได้ยินก็จะซึมซับไว้ หากเห็นต่อเนื่องประจำ ก็จะสร้างเป็นบุคลิกภาพของตนเอง ดังนั้นการที่เด็กพูดความหยาบเวลาไม่พอใจ หรือเวลาเล่นกับเพื่อน ล้วนเกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ทำให้เป็นประจำ ทั้งในชีวิตประจำวันและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งเห็นทั้งภาพได้ยินทั้งเสียง

วิธีแก้ไข

ผู้ดูแลเด็กหรือผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้คำพูดวาจาที่เหมาะสม เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เพราะไม่ได้ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก กลับมีผลเสียต่อสมาธิเด็กและพัฒนาการด้านภาษา เด็กอายุมากกว่า 2 ปี หากดูโทรทัศน์ผู้ดูแลควรเลือกรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ดูไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ต้องนั่งดูกับเด็กเพื่อช่วยอธิบายต่อยอดความคิดสร้างสรรค์แก่เด็ก หากเด็กพูดคำหยาบ ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม ต้องทักท้วงและตักเตือนทันที และสอนว่าไม่ควรเอาแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น

พฤติกรรมอิจฉา

อารมณ์อิจฉาเป็นอารมณ์พื้นฐาน เด็กแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อผู้ดูแลให้ความสนใจเด็กอื่นหรือน้อง หรือรู้สึกรำคาญตัวเองขาดความสำคัญ โดยแสดงกิริยาท่าทาง วาจาออกมา เช่น เอาตัวเข้ามาแทรก ดึงลากผู้ใหญ่ออกมา ส่งเสียงเรียกร้องความสนใจ และถดถอยจากการเห็นผู้ดูแลเอาใจใส่น้องที่เล็กกว่า เช่น ทำเสียงพูดไม่ชัด ออแอแบบน้อง หรือทำท่าทางเป็นเด็กทารก เป็นต้น มักพบในช่วงอายุ 2 - 4 ปี

วิธีแก้ไข

ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงความลำเอียง ปฏิบัติต่อเด็กทุกคนด้วยความรักและเอาใจใส่ หากเด็กทะเลาะกัน ต้องไม่เลือกเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง อธิบายให้เด็กเข้าใจว่า การทะเลาะกันไม่มีประโยชน์ ทำให้เราไม่มีเพื่อนเล่น หากเกรงว่าเด็กจะอิจฉาน้อง ควรเตรียมตัวเด็กแต่เนิ่นๆ ว่าจะมีน้องใหม่ และเด็กเป็นพี่ซึ่งมีความสามารถในการดูแลน้องด้วย ไม่ล้อเลียนว่าเด็กจะตกอันดับ เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญแก่เด็ก เพราะเป็นพี่ที่จะต้องทำอะไรหลายอย่างให้น้องได้

เด็กเบื่ออาหาร

การกินของเด็ก

- เริ่มจากศูนย์หิวในสมองถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมนน้ำตาลในเลือดลดลง กระเพาะที่ว่างเปล่า สายตามองเห็นอาหาร จมูกและลิ้นได้กลิ่นและรสสัมผัสของอาหาร มีการเคี้ยวกลืน หลอดอาหารก็จะบีบตัวให้อาหารลงไปกระเพาะอาหาร ผ่านต่อไปยังลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นที่ย่อยและดูดซึมอาหารแล้วจึงผ่านกากอาหารไปยังลำไส้ใหญ่ออกมาทางทวารหนัก
- หากมีความผิดปกติในส่วนหนึ่งส่วนใดก็ทำให้เด็กเบื่ออาหารได้
- ในวัย 1-2 ขวบ เด็กมีความต้องการสารอาหารลดลง สนใจสิ่งแวดล้อม เล่นมากขึ้น
- วัย 2-4 ขวบ เป็นวัยที่มักต่อต้าน ซึ่งทำให้เด็กกินน้อยลงได้ โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูให้การตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม ดังจะกล่าวต่อไป



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาเหตุต่างๆที่ทำให้เด็กกินยากเบื่ออาหาร

• สาเหตุทางกาย

- โรคช่องช่องปาก ฟันผุ เจ็บฟัน เนื่องจากฟันกำลังจะขึ้น
- โรคของทางเดินอาหาร เช่น ภาวะกรดไหลย้อน มีอาการแหวะนมหรืออาเจียนง่าย
- การแพ้อาหาร เช่น แพ้นมวัว, ไข่, อาหารทะเล, กล้วยหอม, ซ็อคโกแลต, ถั่ว, ซึ่งอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย เป็นผื่น ดังนั้นพ่อแม่ควรจะสังเกตด้วยว่าเด็กไม่ชอบกินอะไรเป็นพิเศษ
- โรคท้องผูก การกินอาหารไม่มีกาก กินนมเจือจาง กินอาหารน้อย กินน้ำน้อย อุจจาระจะแข็ง และบาดก้น ให้เป็นแผล เมื่อเด็กกินอาหาร ก็จะมีความรู้สึกอยากจะเบ่งถ่ายและเจ็บก้นเวลากิน ทำให้เลิกกินไปโดยปริยาย
- การขาดสารอาหาร เช่น ขาดธาตุเหล็ก, สังกะสี, ไอโอดีน ทำให้เด็กมีอาการเบื่ออาหาร “การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์”

• สาเหตุทางพฤติกรรม อารมณ์ และจิตใจ

- เริ่มอาหารเสริมช้า
- การบังคับให้กิน มีการลงโทษทำให้เด็กมีทัศนคติไม่ดีต่อการกิน รู้สึกกดดันทำให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน หรือเรียกถึงความสนใจ
- การให้ขนม ของจุ๊กจิก เช่น ขนมถุง ลูกกวาด น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว
- การต่อรองให้รางวัลที่ไม่เหมาะสม
- การใช้เวลาในการป้อนอาหารแต่ละมื้อนานเกินไป ทำให้เด็กไม่รู้สึกหิว
- การมีสิ่งอื่น สื่อใจเด็กในเวลารับประทานอาหาร เช่น โทรทัศน์ ของเล่น
- เด็กที่ซึมเศร้า ถูกทอดทิ้ง

การแก้ไข

- 1) หยุดวิธีผิดๆที่ใช้อยู่ เช่น
 - เคียงเชย บังคับ ลงโทษ
 - ต่อรองให้รางวัล ตัดสินบนเด็ก
 - ให้นม, ขนมแทน
 - 2) จัดโทรทัศน์ ของเล่น ขณะมื้ออาหาร
 - 3) นั่งกินเป็นที ไม่ตามป้อน
 - 4) ควรให้เด็กมาร่วมรับประทานอาหาร พร้อมผู้ใหญ่ เด็กที่สามารถนั่งได้ควรให้มีจานชามของตัวเอง เด็กจะรู้สึกว่าเขาเหมือนคนอื่น ๆ รับประทานอาหารเองได้
 - 5) ให้เด็กอาหารที่อยากรับประทานอาหารเอง ให้ใช้นิ้วหยิบจับอาหารได้
 - 6) ไม่เน้นเรื่องมารยาท ความสะอาดเรียบร้อยมากเกินไป
 - 7) สร้างบรรยากาศที่ดี ไม่ดูด่าว่ากล่าวระหว่างรับประทานอาหาร ไม่บังคับ
 - 8) จำกัดเวลาในการกิน ไม่ควรเกิน 30-45 นาทีต่อมื้อ เมื่อหมดเวลาให้ “เก็บ” โดยไม่ต้องแสดงอารมณ์ใดๆ
- ดู / บ่ง ถ้าไม่กินหรือกินน้อยมาก ให้งดของว่างในมื้อถัดไป





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

- 9) เลือกลักษณะอาหารให้เหมาะกับวัยต่างๆ เตรียมอาหารที่เด็กชอบ ตักครั้งละน้อยๆ ก่อน
- 10) ให้ลูกมีโอกาส “หิว” บ้าง

ในเด็กที่น้ำหนักน้อยควรเตรียมอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น

- ข้าวต้มข้นๆ ใส่ไขมันพืชประมาณ 1 ช้อนชา ต่อมื้อ ในเด็กเล็ก
- ข้าวผัด ผัดชี้อ้วน ไข่เจียว ในเด็กอายุมากกว่า 1 ปี เพื่อเพิ่มพลังงาน (แคลอรี) ให้สูงขึ้นปริมาณอาหารที่เด็กรับได้จำกัด
-

เด็กกับขูดนม

การให้เด็กใช้ขูดนมเรื่อยมาจนกระทั่งโตขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาตามมาหลายประการ เช่น โรคอ้วน ฟันผุ เสียบุคลิก การปล่อยไว้จนกระทั่ง เด็กติดขูดนมแล้ว ยิ่งแก้ไขได้ยาก การให้ความรู้ ทำความเข้าใจ แก่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดู ตั้งแต่ต้น เพื่อป้องกัน ย่อมดีกว่า แต่เมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ครอบครัวยังควรได้รับคำแนะนำถึงทางแก้ไขที่ถูกต้อง

สมาคมกุมารแพทย์ สมาคมทันตแพทย์ ทั้งต่างประเทศและประเทศไทย แนะนำให้เด็ก เลิกใช้ขูดนม เมื่ออายุ 1 ปี การเลิกขูดนมตั้งแต่ อายุ 1 ปี มีความเหมาะสม เนื่องจาก

พิจารณาจากพัฒนาการเด็ก

- มีการพัฒนาของกล้ามเนื้อคอในการหยิบจับแก้วได้ถนัด ยกแก้วดื่มได้เอง ดูดจากหลอดได้ดี
- เด็กอายุ 1 ปี “อ่านหนังสือง่าย” กว่าเด็กอายุ 2 ปี ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงควรฝึกที่อายุ 1 ปี

พิจารณาจากหลักโภชนาการ

- สิ่งของเด็ก 1 ขวบ ต้องการจากนมมีเพียงแคลเซียมเท่านั้น ส่วนสารอาหารหลัก 5 หมู่ เด็กควรได้รับจากอาหารทั่วไป ไม่ใช่จากนม
- เด็ก 1 ขวบขึ้นไปต้องการนม เพียง 2-3 กล่อง/วัน เท่านั้น
- หากทานนมเยอะเกินไป จะอ้วน ไม่ยอมทานอาหารอื่น ทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และทำให้มีนิสัยทานอาหารยาก

คำแนะนำในการเลิกขูดนม การเลิกใช้ขูดนมอาจทำได้หลายวิธี

1. **วิธีเลิกทันทีทันใด** เหมาะกับเด็กที่ค่อยๆ ยอมเลิกขูดนมบ้างแล้วและไม่ค่อยสนใจขูดนมมาก เช่น ยังดูดเพียงวันละ 1-2 มื้อ หรือกรณีที่เกิดติดแล้วและลองใช้วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไปแล้วไม่ได้ผล

วิธีการ

- บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้า อย่างน้อย 1 สัปดาห์ เช่นบอกว่าหนูโตแล้วถึงเวลาทิ้งขูด เลิกดูดขูดนม
- บอกเด็กทุกวันว่าอีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขูดนมอีกแล้ว
- เมื่อถึงเวลาเก็บขูดนม **ต้องเก็บให้พ้นสายตาเด็ก** หรือให้เด็กช่วยแม่เก็บขูดนมใส่ถุงนำไปบริจาค หรือเอาไปทิ้งถังขยะ เขาจะได้ทราบว่าจะต้องตัดใจจากจริงๆ
- ให้รางวัลเด็กเมื่อไม่ดูดขูดนมตลอดวันหรือตลอดคืนที่ผ่านมา
- เตรียมน้ำหรือน้ำผลไม้ใส่แก้ว พร้อมสำหรับเด็กรับเมื่อเด็กร้องหาขูดนม
- ให้เด็กมีสิ่งของทดแทนขูดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบ เอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขูดนม



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

2. **แบบทดแทน** เหมาะกับเด็กที่ติดขวด แต่ไม่ถือขวดนมติดตัวไปมา ไม่หาลบคาขวดนม เด็กที่เริ่มใช้แก้ว ขณะทานอาหาร หรืออาหารว่างบ้างแล้ว

วิธีการ

- ใช้แก้วหัดดื่มทั้งกับนม น้ำดื่มและน้ำผลไม้ เพื่อให้เด็กคุ้นเคย
- เริ่มฝึกอายุ 6 เดือน ใช้แก้วหัดดื่ม อาจให้เด็กเล่นแก้วหัดดื่มจนคุ้นเคยก่อน
- การฝึกเด็กใช้แก้ว เริ่มจากให้เด็กฝึกจิบแก้วเปล่าบ่อยๆ พ่อแม่ยกแก้วจรดปากดื่ม ให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง
- ใส่ปริมาณน้อยๆ ให้เด็กฝึกจิบก่อน ระยะแรกเด็กอาจยังสาลักหรือทำน้ำหกเรี่ยราดบ้าง
- ให้เด็กใช้แก้วขณะทานอาหารทุกมื้อ ไม่ใช่ใช้เฉพาะเมื่อถึงมื้อนม
- ไม่ให้เด็กถือขวดนมติดตัว

3. **แบบค่อยเป็นค่อยไป** เหมาะกับเด็กที่ติดขวดแล้ว ส่วนใหญ่จะได้ผลใน 3 สัปดาห์

วิธีการ

- ค่อยๆ ลดขวดนมทีละน้อย ทีละ 1 ขวด ทุก 2 - 4 วัน โดยให้ดื่มนมจากแก้วแทน
- ค่อยๆ ลดนมทีละขวด ค่อยๆ **ลดมื้อที่ไม่สำคัญก่อน** เช่น มื้อกลางวัน หรือมื้อดึก หลังเที่ยงคืน
- หากเด็กงอแงอาจใส่ผ้าให้เด็กดูแทนนมในช่วงมือก่อนนอนหรือกลางวัน
- ค่อยๆ ลดปริมาณนมมื้อดึก จาก 8 ออนซ์ เหลือ 4 ออนซ์ จนงดได้ในที่สุด
- หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยี้ลูกนมให้รู้กว้างขึ้น เพื่อให้เด็กกระตือรือร้นการดูดมากขึ้น ไม่สามารถนอนดูดสบายๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กสาลัก
- ระหว่างการหย่าขวดนม อาจดึงดูดความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้ว ตกแต่งแก้วเอง ให้อาหารแบบแปลกๆ

* ระหว่างการฝึกควรอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษ และขอความร่วมมือจากสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน เนื่องจากเด็กอาจ

ร้องไห้แง หรือหงุดหงิด

* ทำความเข้าใจว่า ทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกัน

* แนะนำเทคนิคต่างๆ เช่น

- พาไปไหนตอนกลางวัน ไม่เอาขวดนมไปด้วย
- ดื่มนมก่อนนอนแล้วทำความสะอาดฟันให้เรียบร้อย ห้ามให้ดูดหลังแปรงฟันเรียบร้อยแล้ว
- ฝึกเลิกลดนมมื้อดึก โดยค่อยๆ ลดปริมาณนมมื้อดึก และลดมื้อนม เล่านิทาน ร้องเพลงกล่อม ตบกันเบาๆ ให้นอนเอง เด็กจะเปลี่ยนเป็นติดการฟังนิทานแทนติดขวด
- ห้ามให้ดูดน้ำจากขวดนม เพราะเด็กจะยังติดขวดนม
- ควรฝึกเด็กทานนมรสจืด เพราะลดโอกาสฟันผุและโรคอ้วน

ปัญหาการนอน

ทารกระยะแรกเกิด 1-2 เดือนแรก จะตื่นบ่อย กินบ่อย เนื่องจากวงจรการนอนยังไม่เป็นระบบ ตื่นแล้วกิน กินแล้วนอน ทั้งกลางวัน กลางคืนรวมเวลารวมนอนเฉลี่ยประมาณ 16-18 ชั่วโมงต่อวัน และนอนในตอนกลางวันพอๆ กับนอนในตอนกลางคืน ทารกควรนอนนานกลางคืนได้ติดต่อกัน 5 ชั่วโมงขึ้นไป หรือนอนหลับถึงเช้าได้ ไม่ควรเกินอายุ 6 เดือน เป็นไปได้ถ้าเข้าใจการจัดการการนอนวัยทารก





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

1. เวลาพาเด็กเข้านอน/ตื่นนอน

การพาเด็กเข้านอนเป็นเวลา และตื่นเป็นเวลา ช่วยให้เด็กชินและเสริมให้วงจรการนอนของเด็กให้แน่นอนกิจกรรม กิจกรรมก่อนนอน เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน คุยกันก่อนนอน ถ้าสม่ำเสมอเด็กรู้จักจะซึมซับ และเรียนรู้

2. ฝึกให้เด็กหลับด้วยตัวเอง

โดยให้นอนในที่นอนของตัวเองทุกวัน ถ้าจะอุ้มเด็กก่อนนอน ให้วางเด็กบนที่นอนขณะที่ยังไม่หลับแล้ว ปล่อยให้หลับเอง โดยไม่อุ้มกล่อมหรือให้ดูคนนอนหลับ ถ้าพ่อแม่อุ้มหรือกล่อมเด็กจนหลับ เมื่อเด็กตื่นมากลางดึกก็จะชิน ก็ต้องการคนมาอุ้มไม่สามารถหลับได้ด้วยตัวเองได้ถ้าตื่นมากลางคืน ร้องให้อุ้มได้บ้าง แต่ไม่อุ้มมาก ไม่อุ้มตลอด ไม่พูดคุยมาก ค่อยๆ ปล่อยให้หลับเองอาจหาของเล่นที่เด็กชอบพาเข้านอน เช่น ตุ๊กตา

3. การตอบสนองต่อพฤติกรรมนอนของเด็ก

ถ้าเด็กนอนนานๆ ได้เอง แสดงว่าเด็กสามารถปรับวงจรการนอนเป็นระบบได้เร็ว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องปลุกเด็กให้กินนม ถ้าตื่นมากลางคืนร้องนิดหน่อย อย่าเพิ่งรีบให้นม รอดูสักพัก ถ้าหิวจริงก็ให้นม ไม่พูดคุยเล่นกับเด็กกลางดึก การนอนกลางวันของเด็กไม่ควรเกิน 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง

4. นมอาหาร

จำนวนนมสำหรับเด็กทั่วไปหลังอายุ 2 เดือน จะประมาณวันละ 6-8 มื้อ เพราะกระเพาะอาหารจะใหญ่ขึ้น อายุ 6 เดือน กินอาหารตามวัย 1 มื้อ ควรได้รับนมประมาณ 5 มื้อ ห่างกัน 3-4 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องมากกว่านี้ ลดนมมื้อดึกหรือเลิกให้ได้ก่อนอายุ 6 เดือนกลางคืนถ้าจะกินพอหายหิว

5. บรรยากาศการนอน

สร้างบรรยากาศกลางวัน ก็กลางวันกลางคืนก็กลางวัน เช่น กลางวันจะมีเสียงพูด เสียงคุย มีแสงก็ให้เป็นเช่นนั้น เด็กจะได้แยกกลางวัน กลางคืนได้

ตอนกลางวัน

1. พาเข้านอนเป็นเวลา
2. ไม่กอดเด็กจนหลับ ปล่อยให้หลับเอง
3. ไม่ควรปลุกเด็กกินนม ถ้าหลับได้แสดงว่าอิ่ม
4. ถ้าตื่น ปล่อยให้หลับเอง
5. ลดหรือเลิกนมมื้อดึกให้ได้ภายในอายุ 6 เดือน

ตอนกลางคืน

1. ให้กินนมแต่ละมื้อให้อิ่ม และนานพอ
2. ไม่ควรให้กินนมจุบจิบ จะทำให้เด็กชิน กลางคืนก็จะหิวและกินบ่อย
3. เด็กนอนกลางวัน ไม่ควรนานเกิน 3 ชั่วโมง ต่อครั้ง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ทิวกับเด็ก

เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนเซลล์สมองเด็กจะสร้างและเชื่อมต่อใยประสาทตลอดเวลาโดยเฉพาะเด็กเล็กกำลังฝึกพูด ดังนั้น เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรดูทีวีและเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป ไม่ควรดูทีวีเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการดูทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว ขาดการพูดคุยโต้ตอบกับบุคคลอื่นๆ ภาพในทีวีเคลื่อนไหวเร็ว เด็กมีโอกาสสมาธิสั้นกับชุกชุมมากผิดปกติ เนื้อหาในทีวีบางครั้งมีภาพความรุนแรง ยิ่งกัน ตบตีฆ่ากัน ซึ่งเด็กไม่สามารถแยกแยะว่าดีหรือไม่ดี ความจริงหรือการแสดงขณะเด็กเป็นวัยกำลังเลียนแบบ อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบตามทีวีเป็นเด็กก้าวร้าวได้ เด็กที่ติดดูทีวีจะขาดการออกกำลังกาย เด็กอาจอ้วนหรือเป็นโรคอ้วนได้

เมื่อเด็กปิกหนักหน้าจอทีวี

ผลต่อสุขภาพ

เด็กเป็นวัยเจริญเติบโต ต้องการการออกกำลังกายการเล่น เมื่อพฤติกรรมกลายมาเป็นนอนจับจ้องอยู่หน้าจอทีวี แดงด้วยขนเมมเมเนย น้ำหวานพร้อมขนมกรุบกรอบเป็นเช่นนั้นนานๆ โรคอ้วน ความอึดอัด ความอ่อนแอจะตามมา ทำให้ความกระตือรือร้นที่อยากทำโน่นทำนี่จะลดลงด้วย รวมทั้งเด็กที่ดูทีวีนานๆ จะแสดงลักษณะของการไม่อยู่นิ่งหรือเหินือ้อยๆ ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นเด็กสมาธิสั้น

ผลต่อการคิดและแก้ปัญหา

เด็กเรียนรู้มากมายจากการลงมือทำด้วยตนเอง จากการได้มีกิจกรรมที่หลากหลาย ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ได้คิดได้ทดลองทำ ถ้าเด็กเขาแต่ปิกหนักหน้าจอทีวี ทีวีก็จะเป็นตัวสกัดกั้นพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างน่าเสียดายทั้งที่เป็นช่วงที่สมองของเด็กกำลังเติบโตและพัฒนาสูงสุด

ผลต่อการเอาแต่ใจและทักษะทางสังคม

เมื่อเด็กอยู่กับทีวีตามลำพัง เด็กควบคุมทุกอย่างได้หมด ไม่ชอบช่องไหนก็จะเปลี่ยนไปดูอีกช่อง ทีวีไม่เคยขัดใจเด็ก เคยชินกับการทำตามใจตนเอง การอยู่กับทีวี ก็กับการอยู่กับคนก็จะต่างกันเพราะถ้าอยู่กับคน เด็กจะเรียนรู้ที่จะปรับตัว รู้จักการพูดจาประนีประนอม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความต้องการระหว่างกันนั้นคือเด็กเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ดูทีวีอย่างไรให้ได้ประโยชน์

เลือกรายการที่ดี และอยู่ดูกับเด็ก รายการทีวีบางรายการให้ความรู้สู่โลกกว้างกับเด็ก บางรายการก็นำความบันเทิงใจมาสู่เด็ก ชวนเด็กวิเคราะห์เรื่องที่ตื้นๆ ให้ข้อคิดอะไรกับเด็กบ้างอะไรที่ควรทำตามอย่างอะไรอะไรที่ไม่ควรทำ ให้รายการทีวีเป็นเรื่องที่นำมาให้เด็กได้เกิดการ เรียนรู้การปล่อยให้เด็กอยู่กับทีวีลำพังกับบางรายการ ย่อมเป็นผลเสียเพราะเด็กยังแยกแยะไม่ออกว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ ยังต้องการการชี้แนะจากผู้ใหญ่

กำหนดเวลาในการดูทีวี

กำหนดเวลาในการดูทีวีให้เหมาะสมพยายามลดเวลาในการดูทีวีด้วยการชวนเด็กทำกิจกรรมอื่นแทน เช่นการเล่นของเล่น การเล่นออกกำลังกาย การช่วยงานคุณพ่อคุณแม่

ดูทีวีให้ถูกที่ ถูกเวลา

ไม่ควรให้เด็กทำการบ้าน คำนวณหรือทบทวนเรื่องเรียน หน้าจอทีวี จะพบว่าในรายชื่อผู้เลี้ยงดูให้เด็กทำการบ้านให้เสร็จก่อนแล้วค่อยเปิดทีวี จะประสบความสำเร็จดีกว่าให้ดูทีวีก่อนทำการบ้านเพราะเหมือนกับว่าเมื่อเด็กรับผิดชอบหน้าที่เรียบร้อย ก็จะได้ดูทีวีเป็นการให้รางวัล





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

บทความสำหรับวิทยากร เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในที่นี้จะใช้ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

ประสบการณ์ทางตรง คือ ประสบการณ์ที่บุคคลได้พบหรือสัมผัสด้วยตนเอง เช่น เด็กเล็กๆ ที่ยังไม่เคยรู้จักหรือเรียนรู้คำว่า “ร้อน” เวลาที่คลานเข้าไปใกล้กับน้ำร้อน แล้วผู้ใหญ่บอกว่าร้อน และห้ามคลานเข้าไปหา เด็กยังไม่เข้าใจและคงคลานเข้าไปหาอยู่อีก จนกว่าจะได้ใช้มือหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปสัมผัสกับน้ำร้อน จึงจะรู้ว่าน้ำที่รอนนั้นเป็นอย่างไร ต่อไป เมื่อเขาเห็นภาชนะน้ำร้อนแล้วผู้ใหญ่บอกว่าร้อนเขาจะไม่คลานเข้าไปจับภาชนะนั้น เพราะเกิดการเรียนรู้คำว่าร้อนที่ผู้ใหญ่บอกแล้ว เช่นนี้ กล่าวได้ว่า ประสบการณ์ ตรงมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เผชิญกับสถานการณ์เดิมแตกต่างไปจากเดิม ในการมีประสบการณ์ตรงบางอย่างอาจทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ ได้แก่

1. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากฤทธิ์ยา หรือสิ่งเสพติดบางอย่าง
2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากความเจ็บป่วยทางกายหรือทางใจ
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากความเหนื่อยล้าของร่างกาย
4. พฤติกรรมที่เกิดจากปฏิกิริยาสะท้อนต่างๆ

ประสบการณ์ทางอ้อม คือ ประสบการณ์ที่ผู้เรียนมิได้พบหรือสัมผัสด้วยตนเองโดยตรง แต่อาจได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจาก การอบรมสั่งสอนหรือการบอกเล่า การอ่านหนังสือต่างๆ และการรับรู้จากสื่อมวลชนต่างๆ

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้

ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ (Dallard and Miller) เสนอว่าการเรียนรู้ มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. แรงขับ (Drive) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เป็นความพร้อมที่จะเรียนรู้ของบุคคลทั้งสมอง ระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ แรงขับและความพร้อมเหล่านี้จะก่อให้เกิดปฏิกิริยา หรือพฤติกรรมที่จะชักนำไปสู่การเรียนรู้ต่อไป
2. สิ่งเร้า (Stimulus) เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยา หรือพฤติกรรมตอบสนองออกมา ในสภาพการเรียนรู้การสอน สิ่งเร้าจะหมายถึงครู กิจกรรมการสอน และอุปกรณ์การสอนต่างๆ ที่ครูนำมาใช้
3. การตอบสนอง (Response) เป็นปฏิกิริยา หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมาเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทั้งส่วนที่สังเกตเห็นได้และส่วนที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การเคลื่อนไหว ท่าทาง คำพูด การคิด การรับรู้ความรู้สึก และความรู้สึก เป็นต้น
4. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้สิ่งที่มีอิทธิพลต่อบุคคลอันมีผลในการเพิ่มพลังให้เกิดการเรียนรู้ ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองเพิ่มขึ้น การเสริมแรงมีทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลเป็นอันมาก



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การเรียนรู้เริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้า (Stimulus) มากระตุ้นบุคคล ระบบประสาทจะตื่นตัวเกิดการรับสัมผัส (Sensation) ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้วส่งกระแสประสาทไปยังสมองเพื่อแปลความหมายโดยอาศัยประสบการณ์เดิม เป็นการรับรู้ (Perception) ใหม่ อาจสอดคล้องหรือแตกต่างไปจากประสบการณ์เดิม แล้วสรุปผลของการรับรู้นั้น เป็นความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Concept) และมีปฏิกิริยาตอบสนอง (Response) อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเร้า ตามที่รับรู้ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงว่าเกิดการเรียนรู้แล้วนำหลักการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้ในการวางเงื่อนไข

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาเป็นพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเสริมแรงและการลงโทษ

การแต่งพฤติกรรม (Shaping Behavior) เป็นการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการเสริมแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทีละเล็กทีละน้อยจนกระทั่งเกิดพฤติกรรมตามต้องการ

การเสริมแรงและการลงโทษ

การเสริมแรง (Reinforcement) คือการทำให้อัตราการตอบสนองหรือความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลจากการได้รับสิ่งเสริมแรง (Reinforce) ที่เหมาะสม การเสริมแรงมี 2 ทาง ได้แก่

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้สิ่งเสริมแรงที่บุคคลพึงพอใจ มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมดีขึ้น
2. การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการนำเอาสิ่งที่บุคคลไม่พึงพอใจออกไป มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมดีขึ้น

การลงโทษ (Punishment) คือ การทำให้อัตราการตอบสนองหรือความถี่ของการแสดงพฤติกรรมลดลง การลงโทษ มี 2 ทาง ได้แก่

1. การลงโทษทางบวก (Positive Punishment) เป็นการให้สิ่งเร้าที่บุคคลที่ไม่พึงพอใจ มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง
2. การลงโทษทางลบ (Negative Punishment) เป็นการนำสิ่งเร้าที่บุคคลพึงพอใจ หรือสิ่งเสริมแรงออกไป มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง

ตารางการเสริมแรง (The Schedule of Reinforcement)

1. การเสริมแรงอย่างต่อเนื่อง (Continuous Reinforcement) เป็นการให้สิ่งเสริมแรงทุกครั้งที่บุคคลแสดงพฤติกรรมตามต้องการ
2. การเสริมแรงเป็นครั้งคราว (Intermittent Reinforcement) ซึ่งมีการกำหนดตารางได้หลายแบบ ดังนี้
 - 2.1 กำหนดการเสริมแรงตามเวลา (Interval schedule)

วิธีที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

1. การเสริมแรง เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้ซ้ำอีกเมื่อได้รับคำชมหรือรางวัล
2. การหยุดยั้ง เป็นการงดให้รางวัล งดให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
3. การงดร่วมกิจกรรม เป็นการงดในช่วงเวลาจำกัด แต่ไม่ควรงดนานเกินไป





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

4. **การทำสัญญากับเด็ก** เป็นการเห็นสัญญาระหว่างครูกับนักเรียนในลักษณะที่เป็นลายลักษณ์อักษร ระยะเวลาการทำสัญญา ไม่ควรนานเกินกว่าที่เด็กจะทำได้ มีการตรวจสอบตลอดเวลา เมื่อผิดสัญญาควรมีการลงโทษ หากมีการปฏิบัติครบถ้วน ควรให้รางวัลแก่เด็ก
5. **การลงโทษ** เป็นขบวนการในการจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก และไม่让孩子แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีก
6. **การเป็นแบบอย่างที่ดี** ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก เด็กอาจยึดครูเป็นแบบอย่างที่ดีในหลายๆ ด้าน นอกจากนี้อาจให้นักเรียนที่ดีเป็นแบบอย่างแทนก็ได้

เด็กก้าวร้าว

ความหมายและผลที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

เด็กเล็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะเห็นได้จากการ ใช้อวัยวะที่หยาบคายต่อว่า ทูบ ตีหยิก ถัดผลัก ขว้างปา ทำลายข้าวของ ทำร้ายตนเองหรือการทำรุนแรงสิ่งมีชีวิตให้บาดเจ็บหรือล้มตาย เมื่อโกรธ หรือถูกขัดใจ คือ ไม่เชื่อฟัง ตีน้อง เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กอายุ 2-5 ปี เพราะยังเป็นวัยที่ขาดการควบคุมตนเอง หรือเด็กบางคนมีพื้นฐานทางอารมณ์ เป็นเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก จึงเกิดความคับข้องใจและแสดงออกโดยการอาละวาดได้บ่อย

แต่ถ้าหากเราปล่อยปละละเลยโดยไม่สอนหรือฝึกทักษะให้เด็กเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และจัดการกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เด็กจะกลายเป็นคนชอบใช้ความรุนแรง ละเมิดสิทธิผู้อื่นจนเกิดความเสียหายทางร่างกาย ทรัพย์สิน หรือทำให้ผู้อื่นกระทบกระเทือนจิตใจ

สาเหตุของการก้าวร้าวอาจมาจาก

1. **พันธุกรรม** เช่น พ่อแม่มีอารมณ์ร้าย ดุ ก้าวร้าว ขุนเฉียวง่าย ถ้าพบว่าเด็กแสดงอาการก้าวร้าวมากๆ อาจต้องคำนึงถึงโรคสมาธิสั้น ออทิสติก หรือสมองพิการ
2. **สภาพจิตใจของเด็ก** เด็กไม่มีความสุข เศร้า กังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย เด็กที่คับข้องใจบ่อยๆ และถูกกดดันเสมอๆ ทำให้แสดงอาการก้าวร้าวได้
3. **การเลี้ยงดูของครอบครัว** เช่น ถูกทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ มีการลงโทษรุนแรง ครอบครัวยุติมีการทะเลาะกันหรือตามใจและยอมเด็กตลอด การให้ท้ายเมื่อเด็กทำผิด หรือการช่วยให้ออกไปโกรธ หรืออาจมีการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน เกิดความสับสนไม่รู้จักความผิดที่แน่นอน
4. **สิ่งแวดล้อม** เด็กที่ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิดีโอ ที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว ไม่มีกิจกรรมอื่นที่เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อคลายเครียด เมื่อเครียดสูงจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้

วิธีการป้องกันและแก้ไข

1. หยุดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กทันที โดยไม่ใช้ความรุนแรงหรืออารมณ์ตอบโต้เด็กหรือเอาเขาจะกัน เพราะจะเป็นการสอนให้เด็กเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว เช่น เด็กขว้างปาของหรือทุบตีคนอื่น จับรวบมือเด็กเอาไว้ บอกสั้นๆ ว่าดีไม่ได้ และของชิ้นนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อปา
2. แนะนำทางออกอื่นให้เด็ก เช่น เมื่อเด็กโกรธกัน สามารถเดินมาบอกผู้ใหญ่ให้ว่ากล่าวกัน กรณีได้แต่ห้ามตีกัน เช่น “แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่เราอนุญาตให้ตีกัน และแม่ไม่อนุญาตให้หนีงอแงกับหนูเช่นกัน” เด็กจะเรียนรู้ว่าการก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับ แต่เราเข้าใจเขาว่าโกรธ และเตรียมทางออกที่เหมาะสมเอาไว้ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แม้พบว่าเด็กมีอาการอีกเป็นครั้งคราว เพราะยังระงับอารมณ์โกรธได้ไม่หมด



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

3. ไม่ตกลงหรือต่อรองในขณะที่เด็กมีอาการหรือพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าจะได้รับการตอบสนองเฉพาะช่วงอารมณ์สงบ และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น
 4. การลงโทษ อาจใช้วิธีแยกเด็กอยู่ตามลำพังระยะหนึ่ง (Time out : 1 นาทีต่อเด็กอายุ 1 ปี) โดยมีการสื่อสารให้เด็กเข้าใจ การรบกวนคนอื่นเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อสงบแล้วค่อยพูกันใหม่ บางครั้งอาจใช้วิธีดึงสติบางอย่างเข้าช่วยด้วย
 5. ให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเอง เช่น ซ่อมแซมของที่ชำรุดเสียหาย ทำความสะอาดเก็บของเข้าที่ (พิจารณาตามความเหมาะสม)
 6. หลีกเลี่ยงการตำหนิ ต่อว่า เปรียบเทียบ ให้เด็กรู้สึกเป็นปกติ การชู้หรือหลอกให้กลัว การขู่ให้โกรธ โดยผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างของการปรองดอง เป็นมิตรต่อกันให้เห็น
 7. การใช้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมาและทำที่ที่หนักแน่นและจริงใจ เช่น มีดเล่มไม่ได้เพราะจะบาดมือหนู
 8. การให้สิ่งทดแทนเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือความคับข้องใจ เช่น เด็กเล่นของแหม่มอยู่ถ้าจะเอาออกจากมือเด็กให้หาของอื่นที่น่าสนใจกว่ามาทดแทนไม่ควรหยิบออกจากมือเลย เด็กจะอาละวาด หรือเห็นเด็กระบายสีฝาผนังบ้านอยู่ถ้าจะห้ามทำควรหากระดาษมาให้เด็กเขียนแทน
 9. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมควรให้รางวัล อาจเป็นคำชมเชย การกอด หรือของรางวัล เพื่อให้เด็กเกิดกำลังใจที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆอีก
 10. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจใช้วิธีเลิกสนใจขณะที่เด็กกระทำพฤติกรรมนั้นและให้สนใจและให้รางวัลกับพฤติกรรมที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้เขาได้เลือก (ตัวเลือกคือสิ่งที่พ่อแม่เป็นคนกำหนดแต่ต้องเป็นสิ่งที่ยอมรับได้)
- ตัวอย่าง หากคุณต้องการให้เด็กอาบน้ำและแปรงฟัน คุณอาจพูดกับเด็กว่า “เอ... ได้เวลาอาบน้ำ แปรงฟันแล้วครับ แม่ให้เลือกเอาว่าจะอาบน้ำก่อน หรือแปรงฟันก่อนดีครับ” หากเด็กไม่ยอมเลือกอะไรเลย เตือนเด็กอีกครั้งว่า บทลงโทษของเราสำหรับเด็กที่ไม่เชื่อฟังคืออะไร “แม่จำเป็นต้องทำตามกฎที่เราคุยกันไว้.....”

เด็กติดเกมส์

เกมส์ คือ เครื่องเล่น ของเล่น หรืออุปกรณ์การเล่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิง สนุกสนาน

การเล่นเกมส์ส่งผลต่อเด็กอย่างไร

ข้อดีของเกมส์มีหลายอย่าง เช่น ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายเครียดฝึกทักษะ สมาธิ การตัดสินใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ และทำงานการประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมือกับตา แต่ ข้อเสียคือเมื่อหมกมุ่นมากเกินไปจน

ติดเกมส์ เด็กมักมีพฤติกรรมคล้ายกับผู้ติดยาเสพติด หรือการพนัน

เมื่อไหร่ถึงเรียกว่าติดเกมส์

- ใช้เวลาเล่นเกมส์มากหมกมุ่นเล่นเกมส์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
 - ไม่ใช่เวลาว่างทำกิจกรรมอื่นนอกจากเกมส์ ขาดจินตนาการ ไม่สร้างสรรค์
 - รบกวนหน้าที่ การเรียน เรียนไม่รู้เรื่องไม่มีสมาธิ คิดถึงเกมส์เวลาเรียน หนังสือ ขาดเรียน ไม่ทำการบ้าน
- ผลการเรียนตก
- ขาดทักษะสังคม ขาดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งในบ้านและนอกบ้าน เก็บตัว ไม่สนใจโลกภายนอก
 - บุคลิกภาพผิดไปจากเดิม ขาดไม่ได้ หงุดหงิดกระวนกระวาย หรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่น เหนงา เครียด ซึมเศร้า ก้าวร้าว โทก แอซไมเงิน





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมได้บ้าง

ปัจจัยทางชีวภาพ

สัมพันธ์กับวงจรในสมองซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด

ปัจจัยทางสังคม

โดยคุณสมบัติของเกมที่ตอบสนองความต้องการของเด็กคือความสนุกสนาน ท้าทาย ความรู้สึกประสบความสำเร็จ ตื่นเต้นเร้าใจและระบายความก้าวร้าว และมีการได้รับการเสริมแรงจากการได้รับรางวัลเมื่อได้รับชัยชนะ เด็กที่มีความเปราะบางต่อการขาดการที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในกิจกรรมอื่นๆในโลกความจริง มักจะสนุกสนานและพอใจกับความสำเร็จในเกม จึงไม่สามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะเด็กที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยที่เหมาะสมมาก่อน

เด็กที่มีลักษณะที่ติดเกมง่าย

1. เด็กสมาธิสั้น ปัญหาการเรียน (LD)
2. ปัญหาเพื่อน ขาดทักษะสังคม
3. ขาดการยับยั้งใจตนเอง (Disinhibition)
4. รอคอยไม่ได้ (immediate gratification)
5. ขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Low self esteem)
6. ปัญหาทางอารมณ์ เหนงา เครียด ซึมเศร้า

แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือ

1. การป้องกันมิใช่การห้ามไม่ให้เด็กเล่นเกม แต่เป็นการให้เด็กเรียนรู้การเล่นเกมอย่างถูกต้อง ก่อนซื้อเกม กำหนดกติกาพื้นฐาน ถ้าจะมีเกมในบ้าน ต้องกำหนดเวลา และเงื่อนไขในการเล่นก่อน และผู้ปกครองควรเฝ้าระวังตามที่ได้ตกลงกันได้
2. ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับเกม แยกแยะประเภทของเกม เลือกเกมที่มีประโยชน์แก่เด็ก ได้ ควรพูดคุยให้ความรู้สอดแทรกให้เด็กเข้าใจและยอมรับได้ว่าควรเล่นเกมแบบใด เกมแบบใดไม่ส่งเสริมให้เล่น เนื่องจากสาเหตุอะไร
3. จัดระบบการเล่นเกมที่ตั้งแต่นั้น ให้เด็กเล่นเกมได้ตามเวลาที่กำหนด โดยควรกำหนดให้ชัดเจน เช่น 18.00-19.00 น. ผู้ปกครองจำเป็นต้องกำกับให้ไปปฏิบัติตามข้อตกลงอย่างเคร่งครัด
4. การเล่นเกมต้องควบคุมได้ อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ ไม่มีทีวีหรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนเป็นไปตามกำหนดเวลาที่กำหนด และไม่เสียหน้าที่ในด้านอื่นๆ ควรกำหนดให้เล่นเกมหลังทำหน้าที่เสร็จแล้ว และมีการปิดกั้นการเข้าถึงเกมที่มีอันตราย
5. ถ้ามีการละเมิดให้บทลงโทษมีอุปสรรคอะไรที่ทำให้ไม่เป็นไปตามข้อตกลง และกำหนดมาตรการควบคุมเพิ่มเติม โดยลดการต่อรอง และไม่สนใจต่อปฏิกิริยาของเด็กที่อาเจียน หรือไว้อย่าง
6. ควรฝึกให้เด็กมีการควบคุมตนเองตั้งแต่เล็กๆ ประมาณ 2 ปี ขึ้นไปเพื่อให้เด็กคุ้นเคย
7. ความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ความใกล้ชิดสนิทสนมที่ดี จะช่วยให้ความเชื่อฟัง การยอมรับ การมีเหตุผล แทนความสนใจเด็กเรื่องอื่น มีกิจกรรมภายในบ้านที่มีความเพลิดเพลินความสุขใจและนำสู่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นที่ดี เช่น ค่าย ทักษะศึกษา กีฬา และดึงดูเด็กไม่ให้ติดเกม



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การคัดกรอง Autistic child

ออทิสติก (Autistic) คือ กลุ่มอาการที่มีพัฒนาการล่าช้าและผิดปกติทางด้าน พัฒนาการด้านสังคม ภาษา และการสื่อความหมาย พฤติกรรมทางอารมณ์ และจิตนาการ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการทำหน้าที่บางส่วนของสมองผิดปกติ และความผิดปกตินี้จะพบได้ก่อนวัย 30 เดือน ลักษณะอาการของเด็กที่เป็นออทิสติก คือ ชอบแยกตัว อยู่กับตัวเอง ไม่พูดหรือติดต่อสื่อสารทางภาษากับคนอื่น และมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่ซ้ำๆ

สาเหตุของโรคออทิสติก

1. พันธุกรรม การที่พ่อแม่มีโรคบางอย่างถ่ายทอดถึงลูกในครรภ์
2. การที่แม่ติดเชื้อไวรัสบางตัวขณะที่ตั้งครรภ์
3. ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกาย รวมทั้งการติดเชื้อขณะคลอด อย่างไรก็ตามสาเหตุที่แน่ชัดของโรค ออทิสติกนั้นยังไม่สามารถระบุได้ การที่พ่อแม่จะรู้ว่าลูกมีความผิดปกติหรือไม่นั้น สามารถสังเกตได้ โดยสังเกตจากภาษาทางกาย เพราะเด็กปกติจะมีการโต้ตอบกับพ่อแม่ จะยิ้ม หัวเราะ จดจำหน้าพ่อแม่ได้ และมีการตอบสนอง ส่วนเด็กที่เป็นออทิสติก จะแสดงอาการเฉยๆ เมื่อเห็นสิ่งรอบข้าง และมีการกระทำที่ซ้ำๆ ซากๆ เช่น ขยับมือแบบเดิมๆ หรือเพ่งมองอะไรซ้ำๆ การจะประเมินว่าเด็กคนไหน เป็นเด็ก ออทิสติก นั้น ดูได้จากพัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านการสื่อสารว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ เด็กที่เป็นออทิสติก กระบวนการพัฒนาจะเป็นไปอย่างช้าๆ บางครั้งพ่อแม่อาจจะเข้าใจไปว่าลูกอายุ 3 ขวบ แล้วแต่ยังไม่พูด เพราะว่าลูกขี้อาย ปากหนักจึงไม่ยอมพูด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะออทิสติกไม่สามารถตรวจสอบได้จากอายุของเด็ก นอกจากนี้ ยังมีพฤติกรรมอื่นๆ ที่บ่งชี้ว่า เด็กที่อายุเกิน 1 ขวบ ขึ้นไป อาจเป็นโรค ออทิสซึม ได้คือ

1. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมและบุคคล ชอบแยกตัวเล่นกับคนอื่นไม่เป็น เช่น เข้ามาในห้องก็ไม่สนใจว่ามีใครอยู่ วิ่งเล่นกับสิ่งของ ไม่กลัวใคร หรือ ถ้ากลัวก็กลัวมากเกินไป

2. เด็กไม่สามารถชี้นิ้วบอกถึงความต้องการ

3. เด็กเล่นสมมุติไม่เป็น เช่น เล่นตุ๊กตา หรือไม่เข้าใจว่าควรจะทำตุ๊กตาในลักษณะใด

4. ไม่สามารถแสดงความรู้สึกร่วมกับบุคคลอื่นได้ เมื่อมีกิจกรรมกลุ่ม เด็กจะไม่สนใจ

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงภาวะออทิสติกฉบับนี้ ใช้เพื่อเป็นแบบคัดกรองเบื้องต้นสำหรับเด็กที่มีปัญหาผิดปกติของพัฒนาการ ผลการประเมินบอกได้ว่าควรจะสงสัยว่าเด็กเป็นโรคออทิสติกหรือไม่เท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นการยืนยันว่าเด็กเป็นโรค ออทิสติก เด็กที่สงสัยว่าจะเป็นโรคออทิสติก ควรจะได้รับการตรวจโดยละเอียดจากแพทย์ต่อไป.





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

Modified Checklist for Autism in Toddlers (M-CHAT)

ชื่อ-นามสกุล.....HN.....CD.....

อายุ.....ปี.....เดือน DOE.....

กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ว่าโดยปกติแล้วลูกของท่านมีพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ กรุณาตอบทุกคำถาม หากพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นไม่บ่อย (เช่น พบได้เพียงหนึ่งหรือสองครั้ง) ให้ตอบว่าไม่ใช่

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	ลูกของท่านสนุกเมื่อถูกอุ้มหรือวิ่ง หรือนั่งกระดิ่งไปมาอยู่บนหัวเข่าท่าน		
2	ลูกของท่านมีความสนใจต่อเด็กคนอื่น ๆ		
3	ลูกของท่านชอบปีนป่าย เช่น ปีนขึ้นบันได		
4	ลูกของท่านชอบเล่นล้อหรือรถเข็น		
5	ลูกของท่านเคยเล่นบทบาทสมมติ ตัวอย่างเช่น ทำท่าคุยโทรศัพท์ เลี้ยงตุ๊กตา หรือสมมติบทบาทอื่น		
6	ลูกของท่านเคยใช้นิ้วชี้ เพื่อชี้ขออะไรบางอย่าง		
7	ลูกของท่านเคยใช้นิ้ว เพื่อแสดงว่าเขากำลังสนใจอะไรบางอย่าง		
8	ลูกของท่านสามารถเล่นของเล่นชิ้นเล็กๆ (อย่างเช่น รถยนต์หรือตุ๊กต) ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยไม่นำเข้าปาก หรือถือเอาไว้อย่างอื่น หรือปล่อยให้หลุดมือ		
9	ลูกของท่านเคยหยิบของมาให้คุณ (พ่อหรือแม่) ดู		
10	ลูกของท่านมองตาท่านนานกว่าหนึ่งหรือสองวินาที		
11	ลูกของท่านเคยมีการตอบสนองที่ไวเกินปกติ ต่อเสียง (เช่น ใจนิ้วอุดหูทั้งสองข้าง)		
12	ลูกของท่านยิ้มเมื่อเห็นใบหน้าของท่านหรือรอยยิ้มของท่าน		
13	ลูกของท่านเลียนแบบท่าน (เช่น ถ้าท่านแสดงสีหน้าเบื่อหน่าย ลูกของท่านจะทำตาม)		
14	ลูกของท่านตอบสนองต่อเสียงเรียกชื่อเขา		
15	ถ้าท่านชี้ไปที่ของเล่นที่อยู่ติดด้านหนึ่งของห้อง ลูกของท่านจะมองตามไปที่ของเล่นชิ้นนั้น		
16	ลูกของท่านเดินแล้ว		
17	ลูกของท่านมองสิ่งที่ท่านกำลังมองอยู่		
18	ลูกของท่านใช้นิ้วมือทำท่าทางแปลกๆ ใกล้บริเวณใบหน้า		
19	ลูกของท่านพยายามเรียกร้องให้ท่านสนใจกับกิจกรรมของเขา		
20	ท่านเคยสงสัยว่าลูกของท่านหูหนวก		
21	ลูกของท่านเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นพูด		
22	ในบางครั้งลูกของท่านเหม่อมองไปโน้อากาศหรือเดินไปมาโดยไม่จุดหมาย		
23	ลูกของท่านมองหน้าท่าน เพื่อวัดปฏิกิริยาของท่าน เมื่อเขาต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย		

1999 Diana Robin, Deborah Fein, & Marianne Barton





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การแปลผล

แปลผลเป็นกลุ่มเสี่ยงเมื่อพบว่าตอบผิด 1 ข้อขึ้นไปในหัวข้อที่สำคัญ (หัวข้อสำคัญมี 6 หัวข้อ ได้แก่ ข้อ 5,7,13,14,15 และ 17) หรือ ตอบผิดตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไปใน 23 ข้อ

เฉลย

1. ไม่ใช่	7. ไม่ใช่	13. ไม่ใช่	19. ไม่ใช่
2. ไม่ใช่	8. ไม่ใช่	14. ไม่ใช่	20. ใช่
3. ไม่ใช่	9. ไม่ใช่	15. ไม่ใช่	21. ไม่ใช่
4. ไม่ใช่	10. ไม่ใช่	16. ไม่ใช่	22. ใช่
5. ไม่ใช่	11. ใช่	17. ไม่ใช่	23. ไม่ใช่
6. ไม่ใช่	12. ไม่ใช่	18. ใช่	

แปลและเรียบเรียงโดย รศ.พญ. นันทรา เรือदारกานนท์

หน่วยพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลรามธิบดี

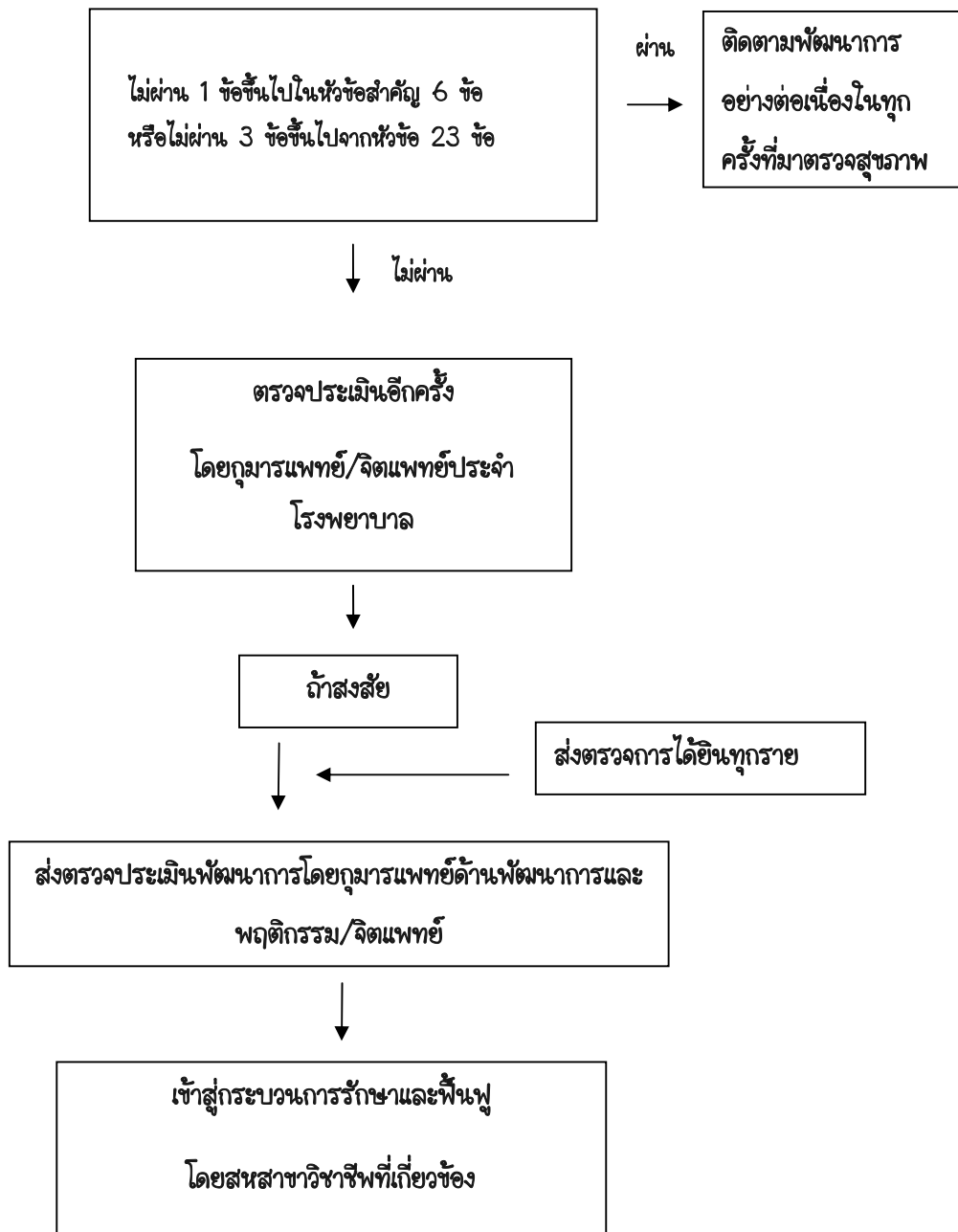
หากสังเกตพบว่าลูกมีพฤติกรรมข้างต้นเกิน 3 ข้อ พ่อแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เพื่อรับการตรวจประเมินและฝึกกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการที่หยุดยั้งในทุกด้านเป็นรายบุคคล พฤติกรรมบำบัด การฟื้นฟูสมรรถภาพการเรียนรู้ ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย ดนตรีบำบัด การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกกิจวัตรประจำวัน การเรียนในชั้นเรียนพิเศษ การเรียนร่วมกับเด็กปกติ การรักษาโดยการให้ยา ในการลดพฤติกรรมพึงประสงค์ เช่น ไม่นั่ง ก้าวร้าว ทำร้ายตนเอง การกระทำซ้ำซาก เพื่อการฝึกสอนเด็กพัฒนาการด้านสังคมและการสื่อความหมาย การทำพฤติกรรมบำบัดได้ง่ายขึ้น





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

แผนผังการดำเนินงานการคัดกรอง Autistic
ตรวจคัดกรอง Autistic ในคลินิกสุขภาพเด็กดี
เด็กอายุ 18 เดือนและ 24 เดือน
และเด็กอายุ 2-5 ปี (ที่ไม่เคยได้รับการคัดกรอง)
ใช้แบบประเมิน M-CHAT





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ; 2554

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี สำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กในครอบครัว และศูนย์เด็กเล็ก. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรมพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 1. นายสามารถ | ต้นอริยกุล | ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ |
| 2. นายสุรินทร์ | ภูเจริญประสิทธิ์ | รองผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ |
| 3. นายชาลี | วชิรศรีสุนทรา | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 4. นายเกรียงไกร | ตั้งจิตรมณีศักดิ์ดา | ผู้อำนวยการกองวิชาการ สำนักงานการแพทย์ |

คณะวิชาการ

- | | | |
|------------------|-----------------|---|
| 1. นางเลิศลักษณ์ | ลีลาเรืองแสง | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน (ฝ่ายการแพทย์) |
| 2. นายสุกิจ | ศรีทิพย์วรรณ | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ (ฝ่ายการแพทย์) |
| 3. นายชาติชาย | วงษ์อารี | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี (ฝ่ายการแพทย์) |
| 4. นางกัมมฐาภรณ์ | สุรเบญจวงศ์ | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ (ฝ่ายการแพทย์) |
| 5. นายวิสิทธิ์ | อเนตต์สกุลวัฒน์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 6. นางสิริภาณ | เวทยะเวทิน | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 7. นางชนิกานต์ | ทิพากรโรจนกิจ | นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 8. นางเพ็ญจิตต์ | วิรัชพงศาเนห์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลตากสิน |
| 9. นายสุรัชย์ | ภูพิพัฒน์ผล | นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 10. นางผ่องศรี | สวอยสม | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลตากสิน |
| 11. นางปัทมา | ภูพิพัฒน์ผล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 12. นางกัญธิมา | ศรีวิชัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ |
| 13. นางดารัตนา | อ๋อนสัมพันธ์ | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ |
| 14. นางสาวพรพิล | ต้นติลปิกร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ฝ่ายแผนงาน กองวิชาการ |

ออกแบบและจัดทำ

ฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์