

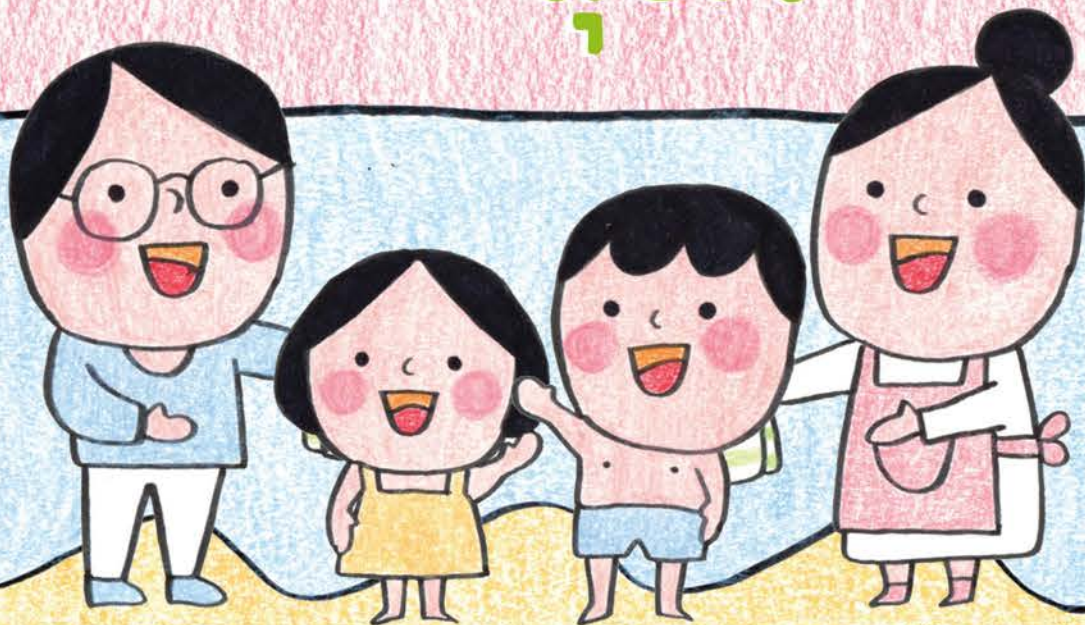


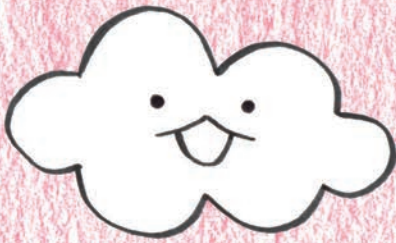
10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)



สุขกาย สุขใจ



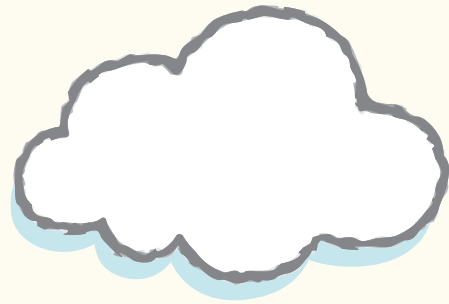
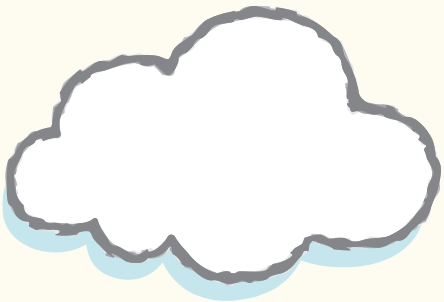


10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)



สุขกาย ' สุขใจ



พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2560

เรียบเรียงเนื้อหา : โครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก
และครอบครัว

เนื้อหาวิชาการ : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณาธิการ : ญาณินี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา, วันทนีย์ เจียรสุนันท์

พิสูจน์อักษร : สุปรียา ห่องแซง

ภาพประกอบ : ปิยะนันท์ นันทพล

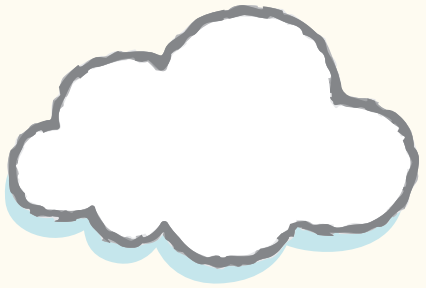
คอมพิวเตอร์กราฟิก : วทันยา บงกชกาญจน์

พิมพ์ที่ : พรรณีการพิมพ์

28, 30, 32, 34, 36 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แยก 10

บางแค กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)



บทนำ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงของสื่อ เทคโนโลยี พื้นที่ทางกายภาพ พื้นที่ทางความคิด การแข่งขันทางเศรษฐกิจ รูปแบบการศึกษา บริบททางสังคม ตลอดไปจนถึงรูปแบบของครอบครัว ส่งผลให้การเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ผู้ปกครองในยุคปัจจุบันนี้ มีการเปลี่ยนแปลงและมีความหลากหลายมากขึ้นตามไปด้วย หลายครอบครัวจึงเริ่มเกิดความรู้สึกสับสน วิดกกังวล ไม่มั่นใจทั้งวิธีการ ทิศทาง และเป้าหมายที่ควรจะสนับสนุนหรือส่งเสริมให้ลูกของตนเองก้าวไป

หนังสือ **“10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ วัยเรียน (6-12 ปี) เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ”** ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด **10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’** ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกให้เติบโต โดยมีเป้าหมายคือ **‘ความสุข’** ของเด็กเป็นที่ตั้ง ซึ่งความสุข ณ ที่นี้ เป็นความสุขในความหมายที่ครบถ้วนทุกมิติ ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ซึ่งจะนำทางให้เด็ก ๆ ก้าวสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ฉลาดรู้เรื่อง สุขภาพ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ และเท่าทันสังคม

เนื้อหาในหนังสือคู่มือชุดนี้ มาจากแนวคิด **3 ดี : สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี** อันเป็นแนวคิดที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาขึ้น โดยโครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์ เพื่อเด็กและครอบครัว ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ และนำเสนอผ่านประเด็นปัญหาตัวอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักพบเจอ โดยมีทฤษฎี พัฒนาการเด็ก หลักจิตวิทยา และบทเรียนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ของ สสส. ซึ่งทำงานเกี่ยวกับเด็กเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญ จนออกมาเป็นชุดคู่มือที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจง่าย นำไปประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงชุดนี้

ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้เคยกล่าวไว้ครั้งหนึ่งว่า “การเลี้ยงดูเด็กที่ดี เป็นเครื่องมือการพัฒนาผู้ใหญ่อย่างดียิ่ง” ดังนั้นของโปรดได้รู้ว่า ในขณะที่คุณพ่อคุณแม่แนะนำแนวคิดที่ได้อ่านจากคู่มือเล่มนี้ ไปใช้ดูแลลูกน้อยของตนเองในครอบครัว นอกจากจะได้พัฒนาเด็ก ๆ ให้เติบโตขึ้นอย่างมีความสุขในทุกด้านแล้ว คุณพ่อคุณแม่เอง ก็ยังจะได้พัฒนาตนเองและพบ ‘ความสุข’ ในทุกด้านควบคู่ไปด้วยเช่นเดียวกัน

เพราะในที่สุดแล้ว ความสุขของเด็กและคุณพ่อคุณแม่ อาจพบได้พร้อมๆ กันภายใน ‘บ้าน’ และ ‘หัวใจ’ ที่ผูกพันอยู่ด้วยกันของทุกคนในครอบครัว



สารบัญ

08

นกน้อยพร้อมบิน
สู่โลกกว้าง

28

CHECKLIST 3 :
สวย หล่อ สะอาด

52

CHECKLIST 6 :
ระวังโซเดียมตัวร้าย

72

CHECKLIST 9 :
เริ่มฝึกกระบวนการความคิด

16

CHECKLIST 1 :
ฟันแท้มาแล้ว

36

CHECKLIST 4 :
เตรียมพร้อมเรื่องเพศ

60

CHECKLIST 7 :
เด็กรุ่นใหม่ไม่เอาสารเสพติด

78

CHECKLIST 10 :
อารมณ์ศึกษา

22

CHECKLIST 2 :
ว่องไวราวกับลิง

42

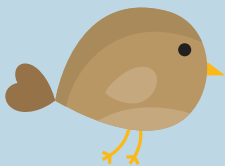
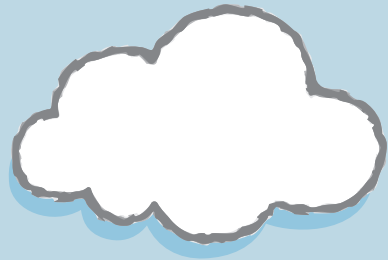
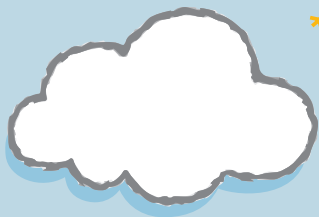
CHECKLIST 5 :
เด็กไทยต้องไม่อ้วน

66

CHECKLIST 8 :
กีฬา & ดนตรี เรื่องที่ขาดไม่ได้

นกน้อยพร้อมบิน สู่โลกกว้าง

เมื่อลูกน้อยพ้นวัยเด็กเล็ก อะไรๆ ก็เปลี่ยนแปลงไป
ลูกขึ้นชั้นประถมแล้ว ต้องช่วยเหลือตัวเองเยอะขึ้น
สังคมก็กว้างขึ้น เรียนก็ยากกว่าเดิม
ที่ตื่นเต้นกว่าลูกก็พ่อแม่ที่เหนื่อย
ไม่รู้ลูกเราจะสู้เด็กคนอื่นได้ไหม

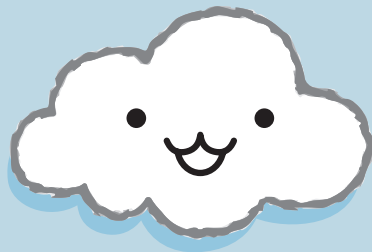


กาลเวลาเป็นเรื่องมหัศจรรย์ เปลี่ยนเด็กเล็กๆ วัยเตาะแตะคนหนึ่งให้
ค่อยๆ เติบโตขึ้น เผลอนิดเดียวเด็กน้อยในอ้อมอกของคุณพ่อคุณแม่ก็ก้าว
เข้าสู่วัยเรียนแล้ว ช่วงวัย 6 - 12 ปีของเด็กๆ เป็นช่วงของความตื่นเต้น
สนุกกับการค้นหา อยากเรียนรู้โลกใบนี้ในทุกๆ แง่มุมด้วยตนเอง บรรดา
ทักษะต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูได้เตรียมพร้อมไว้ให้กับเด็ก จะมา
เบ่งบานออกดอกออกผลในช่วงวัยนี้อย่างเต็มที่

แต่อย่างไรก็ตามคะ เด็กๆ ก็ไม่ใช่เครื่องจักรที่จะทำงานเหมือนกันไปหมด
ทุกคน ถ้าจะเปรียบไป เด็กๆ น่าจะเป็นเหมือนดอกไม้ในสวนสวยอันกว้างใหญ่
ดอกไม้แต่ละดอกอาจจะใช้เวลาเติบโตและเบ่งบานไม่พร้อมกัน ดอกไม้แต่ละ
ดอกอาจจะมีสี สัน รูปร่างหน้าตาที่ไม่เหมือนกันเลย

แต่หากผู้เป็นเจ้าของสวน เพียรใส่ความรัก ความเข้าใจ ดูแลดอกไม้แต่ละดอกให้เติบโตตามแบบที่ควรจะเป็น อย่าปลูกดอกกล้วยไม้ ด้วยความคาดหวังให้หน้าตาเหมือนดอกกุหลาบ อย่าเปรียบเทียบความงามของดอกเฟื่องฟ้า กับดอกไม้เมืองหนาวอย่างคาร์เนชั่น แต่จงปล่อยให้ดอกไม้ทุกดอกเติบโตด้วยวิถีและวาระของตัวเอง เปล่งความงาม ความภาคภูมิใจในแบบที่ตัวเองเป็น สุดท้ายปลายทางเราจะพบว่า ดอกไม้ในสวนทุกดอกไม้ไม่มีดอกใดเลยที่จะเหมือนกัน แต่ก็ไม่มีดอกใดเลยที่จะไม่สวยงาม

**“ให้เด็ก ๆ เรียนรู้และเติบโตอย่างที่เขาเป็น
ลูกเราอาจจะไม่ได้เร็วเป็นที่หนึ่ง
แต่เขาจะเป็นเด็กที่มีความสุขที่สุด”**



‘หน้าต่างแห่งโอกาส’ โอกาสทองในการพัฒนาเด็ก

‘หน้าต่างแห่งโอกาส’ คือ ทฤษฎีที่ว่าด้วยช่วงเวลา ที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุด เป็นทฤษฎีที่นักจิตวิทยาเด็กนำมาบูรณาการกับการพัฒนาเด็กตามช่วงวัย โดยถือว่าเป็นโอกาสทองที่ธรรมชาติมอบให้กับเด็ก ว่าช่วงใดเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะด้านใด โดยที่หากพ้นช่วงที่ธรรมชาติกำหนดไปแล้ว การพัฒนาก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก หรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย

สำหรับเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 6 - 12 ปี หน้าต่างแห่งโอกาสของเด็กวัยนี้ประกอบด้วย 3 เรื่องสำคัญที่ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลย นั่นคือ

การประหยัด, ความมีวินัย, ความใฝ่รู้



EF (EXECUTIVE FUNCTIONS) ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

EF หรือ 'ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ' เป็นทักษะการคิดขั้นสูงของมนุษย์ ทำให้สามารถ 'คิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น'

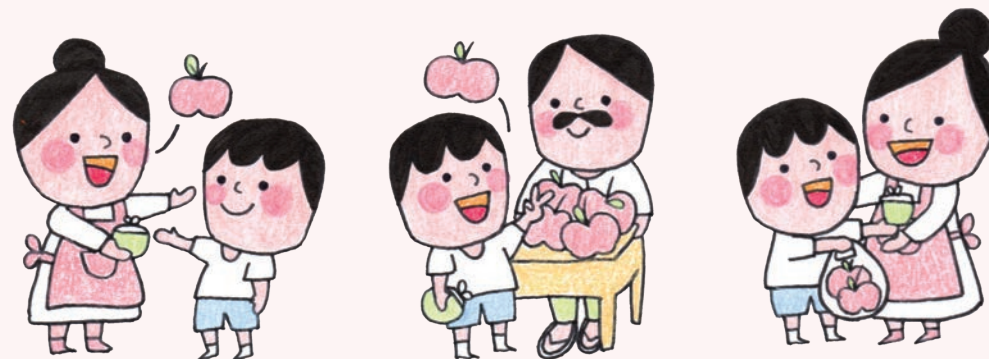
กระบวนการพัฒนา EF จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก และไม่สามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ใกล้ชิด ต้องพยายามสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็ก เพื่อให้เกิดกระบวนการฝึกฝน จนทำให้เด็กเกิดทักษะนี้ขึ้นได้ในตัวเอง



พื้นที่ดี คือ โอกาส สำคัญในการพัฒนา EF ของเด็กวัยเรียน

คำว่าพื้นที่ดี ไม่ได้มีความหมายแค่พื้นที่ทางกายภาพ แต่หมายถึงพื้นที่ทางความคิด พื้นที่ทางโอกาส การจะพัฒนาลูกให้มี EF เด็กๆ จำเป็นต้องมี 'พื้นที่ดี' ที่จะฝึกฝนตนเอง คุณพ่อคุณแม่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองฝึกกระบวนการเหล่านี้เป็นประจำในหลากหลายสถานการณ์

ฟังตนเอง, วางแผน, ลงมือทำ, ฝึกประเมินตนเอง



10 เรื่องน่ารู้ ถ้าอยากให้ลูก สุขภาพ สุขใจ

ช่วงเวลาในการดูแลเด็ก 1 คน ต้องอาศัยระยะเวลายาวนาน บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะยุ่งกับภาระการงานและหลายเรื่องราวในชีวิต จนชักจะหลงลืมว่าลูกๆ ในวัยนี้ของเราเขาต้องการอะไรบ้าง และเพื่ออำนวยความสะดวกให้คุณพ่อคุณแม่ หากคิดว่าชักจะเพลินๆ ลืมๆ ว่าเราควรจะไปกักหรือเน้นการดูแลเรื่องใดในลูกวัยนี้บ้าง ลองดู 10 เรื่องน่ารู้ต่อไปนี้ค่ะ เป็น 10 เรื่องน่ารู้ สิ่งที่ไม่ควรพลาดในการดูแลสุขภาพกายและใจของลูกๆ ข้อไหนทำไปแล้ว ก็ขอให้ทำอย่างต่อเนื่อง ส่วนข้อไหนยังไม่ได้ทำ ก็จัดสรรเวลารีบทำเลยนะคะ เวลาไม่ร่ำทำสุขภาพที่ดีๆ ของลูกเราได้อยู่ไม่ไกลแล้วค่ะ

1 ฟันแท้มาแล้ว



2 ว่องไวราวกับลิง



3 สบาย หล่อ สะอาด

4 เตรียมพร้อมเรื่องเพศ



5 เด็กไทยต้องไม่อ้วน



6 ระวังโซเดียมตัวร้าย



9 เริ่มฝึกกระบวนการความคิด



10 อารมณ์ศึกษา



7 เด็กรุ่นใหม่
ไม่เอาสารเสพติด



8 กีฬา & ดนตรี เรื่องที่ขาดไม่ได้





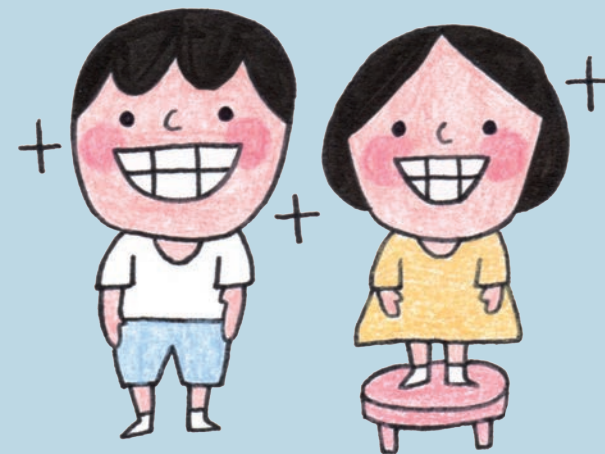
CHECKLIST 1

ฟันแท้มาแล้ว

ถึงเวลาต้องบอกลาฟันน้ำนม ต้อนรับฟันแท้ในเด็กวัยเรียนแล้วล่ะค่ะ โดยทั่วไปแล้ว ฟันน้ำนมของเด็กๆ จะเริ่มหลุดเมื่ออายุ 6 ปี หลังจากนั้น ฟันแท้จะค่อยๆ ขึ้นจนครบทุกซี่เมื่อเด็กอายุ 12 ปี

และอย่างที่เรารู้กันค่ะว่า เราจะต้องใช้ฟันแท้ของเราชุดนี้ไปอีกหลายสิบปี ยิ่งฟันแท้แข็งแรง ได้รับการดูแลดีเท่าไร ก็ยิ่งจะทำให้สามารถยืดอายุการใช้งานของฟันแท้ไปได้ยาวนานเท่านั้น

ดังนั้น เรื่องสำคัญในวัยนี้ ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถละเลยได้ก็คือ การสร้างสุขนิสัยที่ดีของเด็กๆ ในการดูแลฟันแท้ของตัวเองให้ดีที่สุดค่ะ



รู้ไหมว่า... จะเกิดอะไรตามมา เมื่อเด็กฟันผุ

‘ฟันผุ’

ฟังแล้วไม่น่ามีอะไรมากมายนอกจากอาการปวดฟัน แต่ลึกลงไป
รู้ไหมคะว่า เมื่อฟันผุเด็กกำลังจะเสี่ยงกับภัยอื่นๆ ตามมาด้วย ไม่ว่าจะเป็น
เป็นการขาดสารอาหาร พัฒนาการถดถอย ตัวเตี้ยกว่าที่ควรจะเป็น

อ้อฮือ...อะไรจะขนาดนั้นใช้ไหมคะคุณแม่ พ่อคุณแม่ ทำไมฟันผุถึงมี
ฤทธิ์เดชทำลายล้างสุขภาพโดยรวมลูกของเราได้ขนาดนั้น ลองมาดูที่มา
ที่ไปเรื่องนี้กันค่ะ

ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า เมื่อไรก็ตามที่เด็กฟันผุ นั่นคือสัญญาณว่า
สิ่งที่เด็กรับประทานส่วนใหญ่ นั่น เป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็น
ขนมหวาน ลูกอม ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ฯลฯ เมื่อทานแต่ของไม่มี
ประโยชน์เด็กก็เสี่ยงที่จะขาดสารอาหาร นานๆ เข้าก็เกิดภาวะขาดสารอาหาร
เรื้อรัง พัฒนาการร่างกายทำได้ไม่เต็มที่ เด็กก็จะตัวเตี้ย แคระแกร็น
อีกด้านหนึ่งฟันผุทำให้การบดเคี้ยวอาหารของเด็กเป็นไปอย่างลำบาก
เด็กก็จะกินผักกินเนื้อหรืออาหารที่มีประโยชน์ได้ยาก ก็ไม่ได้สารอาหาร
ครบถ้วนตามที่ควรจะเป็นอีกเช่นกัน

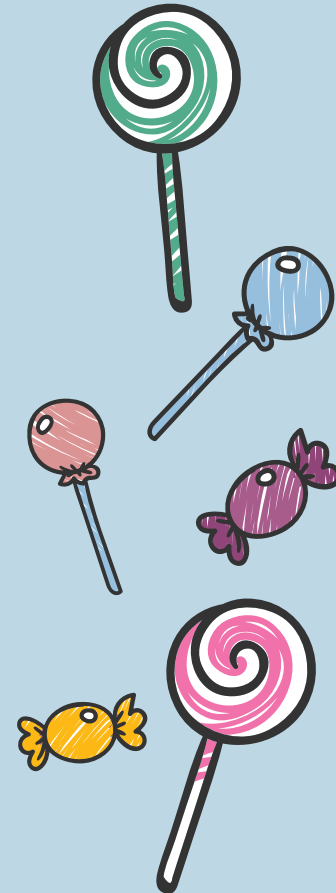


ลูกอมหวานๆ ร้ายกาจกว่าที่คิด

เด็กๆ กับลูกอมหวานๆ และคุณพ่อคุณแม่ ดูจะเป็นปัญหา
รักสามเส้าที่เคลียร์กันไม่ลงตัวมาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่ขอเป็นกำลัง
ใจให้คุณพ่อคุณแม่ต่อสู้เพื่อลูกๆ ต่อไปนะคะ เพราะเจ้าลูกอม
หวานๆ ถ้าบริโภคเล็กน้อยอาจไม่เป็นไร แต่ถ้าถี่ๆ มากเข้า มันจะ
เหมือนเราเอาฟันของลูกไปแช่ในน้ำกรดเลยล่ะคะ

ที่เป็นอย่างนี้เพราะว่า การกินน้ำตาล 1 ครั้ง จะเกิดกรดที่
ทำลายฟันนาน 40 นาที จากนั้นฟันก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้
ตามธรรมชาติ แต่ถ้าเรากินบ่อยๆ กินทุกชั่วโมง ก็จะเท่ากับการ
ทำให้ฟันแช่อยู่ในกรดตลอดเวลา ทำให้ฟันผุเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
และรุนแรง

และนอกจากลูกอมแล้ว ก็ยังรวมถึงน้ำตาลในน้ำหวาน
หรือขนมหวานทุกชนิดอีกด้วย เพราะฉะนั้น ให้เด็กๆ บริโภคแต่
น้อยหรือเลี่ยงได้ก็เลี่ยงจะดีกว่า และทุกครั้งเพื่อความสบายกาย
สบายใจ หลังกินลูกอมหรือขนมหวาน ต้องแปรงฟันบ้วนปากให้
สะอาดด้วยนะคะ



เรามาช่วยเด็ก ๆ ดูแลฟันแท้กันดีกว่าค่ะ

การดูแลฟันเชื่อมโยงกับการฝึกวินัย พฤติกรรม การดูแลตัวเองของเด็ก ๆ รวมถึงโภชนาการและการรับประทานอาหาร อยากรู้ลูกฟันแข็งแรง ต้องทำสิ่งเหล่านี้เป็นประจำค่ะ



✓ รักษาวินัยการแปรงฟัน ทุกเช้าและก่อนนอน (ระหว่างมือถ้าทำได้) อย่างสม่ำเสมอ

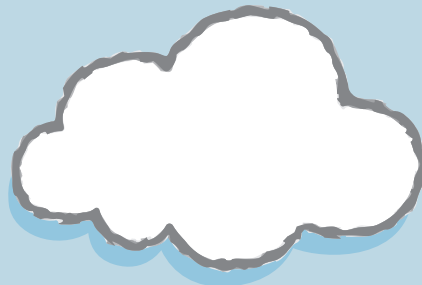
✓ ลด ละ หลีกเลียง ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน

✓ ทดแทนขนมหวานในอาหารว่างด้วยผลไม้สด ธัญพืช นมที่หวานน้อย

✓ ลดความหวานในอาหารมื้อหลัก

✓ หลังรับประทานอาหารว่าง ถ้าไม่สะดวกแปรงฟัน อย่างน้อยการได้บ้วนปากหลาย ๆ ครั้งก็ยังดีค่ะ

✓ สร้างทัศนคติที่ดีต่อการไปพบหมอฟัน และควรพาลูกไปพบหมอฟันอย่างสม่ำเสมอ



IDEAS & TIPS

เคล็ดลับ : ทำอย่างไรให้ลูกไม่กลัวหมอฟัน

01 ห้ามใช้หมอฟันเป็นเรื่องขูให้เด็กกลัวหรือทำตาม เช่น ถ้าดี้อจะพาไปหาหมอฟัน ฯลฯ จะทำให้คุณหมอฟันกลายเป็นผู้ร้ายในสายตาเด็กๆ นะคะ สงสารคุณหมอเถอะค่ะ คุณหมอมองออกจะใจดี...ดี

02 พยายามพูดถึงหมอฟันในแง่ดีค่ะ จะทำให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีกับคุณหมอ

03 เวลาไปหาหมอฟัน คุณพ่อคุณแม่ทำตัวสบายๆ ค่ะ อย่กังวลมากเกินไป อย่าสื่อสารแทนลูกทั้งหมด พยายามให้เด็กๆ ได้สื่อสารกับคุณหมอโดยตรง จะทำให้คุณหมอเข้าใจอาการของเด็กได้ชัดเจนค่ะ

04 ถ้าเด็กให้ความร่วมมือกับคุณหมอดี คุณพ่อคุณแม่อาจนั่งคอยสังเกตการณ์อยู่ข้างๆ ได้ แต่ขอให้สังเกตการณ์เฉยๆ นะคะ อย่าเข้าไปรบกวนการรักษาของคุณหมอ

05 หลังเสร็จภารกิจการพบหมอฟัน อย่าลืมชมเชยและให้กำลังใจเด็ก เช่น เก่งมากเลยลูก ฟันหนูสวยมากเลยลูก ฯลฯ ระวังอย่าปล่อยให้ลูกอมหรือขนมหวานเด็กเป็นรางวัลเข้านะคะ อันนั้นถือเป็นการเสริมแรงในทางที่ผิด เป็นอันตรายต่อสุขภาพฟันของลูกนะค่ะคุณพ่อคุณแม่



CHECKLIST 2 ว่องไวราวกับลิง



มองจากภายนอกแล้ว ร่างกายของเด็กวัยเรียนจะไม่เปลี่ยนแปลง หรือเจริญเติบโต พรวดพราดเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในวัยเด็กเล็ก แต่จะเป็นไปแบบสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้จะเริ่มสูงขึ้น และรูปร่างจะเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะร่างกายของผู้ใหญ่ สมอองจะเติบโตเต็มที่ เราจะพบว่าเด็กผู้หญิง วัยนี้จะเติบโตเร็วกว่าผู้ชาย

เด็กวัยเรียนจะมีพลังมาก ตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ พัฒนาการของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงมากขึ้น การทรงตัว เหวี่ยงแขน กระโดด วิ่ง ก็ทำได้ดีขึ้น เด็กวัยเรียนจึงชอบที่จะทำกิจกรรมเคลื่อนไหว กลางแจ้ง ชอบการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว รวดเร็ว ว่องไว ตื่นเต้น กระตือรือร้นเมื่อมีอุปสรรค ทำทาย ดังนั้นเราจึงเห็นเด็กวัยนี้ปรี๊ดปรี๊ดรวดเร็ว โลดโผนจนผู้ใหญ่บางคนอาจจะกุมขมับแล้วร้องว่า

“เด็กอะไร
ชนเหมือนลิง!”

อะไรซ่อนอยู่ภายใต้ การเล่นผาดโผนของเด็ก

- ✓ เด็กได้ทดสอบและพัฒนาความสามารถของตัวเอง
- ✓ เด็กได้เรียนรู้ ประเมินความเสี่ยง และผลของการเล่นแบบเสี่ยง ๆ
- ✓ เด็กได้ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่หลากหลาย
- ✓ เด็กได้ความเชื่อมั่น บั่นใจ กล้าตัดสินใจ
- ✓ เด็กได้ฝึกการจัดการ การแก้ไขปัญหาและหาทางออกกับความท้าทายต่าง ๆ



พื้นที่หน้าจอ คุกคามพื้นที่การเล่น

น่าเสียดายที่เทคโนโลยีทันสมัย ทั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ กำลังเข้ามามีบทบาทสะกดให้เด็ก ๆ หลายคนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่หน้าจอ ทำให้เด็กขาดกิจกรรมทางกาย ขาดโอกาสที่จะออกไปพัฒนาทักษะต่างๆ ผ่านการเล่นในพื้นที่กลางแจ้งอย่างน่าเสียดาย

ผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า

- เด็กมีกิจกรรมทางกายน้อยลง 63%
- ใช้เวลาอยู่หน้าจอ เฉลี่ยวันละ 3.1 ชม. / วัน
- ขาดทักษะการเข้าสังคมและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น
- มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

ชวนเด็กออกมาเล่นกันเถอะ

เห็นข้อดีของการให้เด็กได้โลดโผนโจนทะยาน และเห็นภาวະ น่ากลัวของการติดหน้าจอแล้ว เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่น่าจะยอม ปวดหัวที่เห็นลูก ๆ วัยเรียนของเรา ‘ชนเป็นลิง’ น่าจะดีกว่าใช่ไหม ละคะ? เพราะฉะนั้น ถ้ามีเวลาว่างเมื่อไร อย่าลืมชวนเด็ก ๆ ไปเล่นกลางแจ้งกันค่ะ มีข้อสังเกตเล็กๆ น้อยๆ ในการเตรียม พื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็ก ๆ เล่นดังนี้ค่ะ

- ✓ พื้นที่สามารถเล่นได้หลากหลาย
- ✓ พื้นที่ที่มีความยืดหยุ่นกับการเล่น
- ✓ พื้นที่มีองค์ประกอบของความเป็นธรรมชาติ
- ✓ พื้นที่มีความเสี่ยงและท้าทาย

อาจจะไม่ครบทั้ง 4 ข้อก็ไม่ใช่ไรนะคะคุณพ่อคุณแม่ แค่มี ลักข์ข้อหรือสองข้อลูกเราก็สนุกสุดๆ แล้ว ขอเพียงเวลาเล่น ถ้าทำได้ คุณพ่อคุณแม่เล่นไปกับเขาจะคะ ให้ทุกอย่างเป็นไปอย่าง ธรรมชาติ อีสาระ อย่าไปกะเกณฑ์บังคับนู่นนี่นั่น (ซึ่งถ้าใครเคยทำ คงจะรู้ว่า...ลูกเราจะเซ็งและเบื่อเร็วมาก) แล้วบรรยากาศการเล่น จะสนุกเพลิดเพลินจนลืมเวลากันเลยละคะ



IDEAS & TIPS

งานผจญภัยต้องมา !

ถ้าคุณพ่อคุณแม่หาที่ที่เหมาะสมๆ ได้ หรือเล็งเห็นแล้วว่า สนามในบ้าน เรานี้แหละที่จะเป็นพื้นที่เล่นสุดพิเศษให้กับลูกได้ อย่ารอช้าค่ะ ลองสร้าง ด่านผจญภัยสนุกๆ ให้ลูกด้วยตัวเองเลย ง่ายที่สุดคือ ถ้ามีเสาแข็งแรง หรือต้นไม้ใหญ่ห่างกัน 2 ต้น เอาเลยละคะ ขึงเชือกใหญ่ๆ (แบบที่รับ น้ำหนักลูกเราได้) ระหว่างเสาหรือต้นไม้ เส้นบนเส้นหนึ่ง เส้นล่างเส้น หนึ่ง กะให้เด็ก ๆ ค่อยๆ เดินไต่ไปบนเชือกเส้นล่างและเอามือจับเชือกเส้น บนได้ แบบนี้ก็สนุกดี

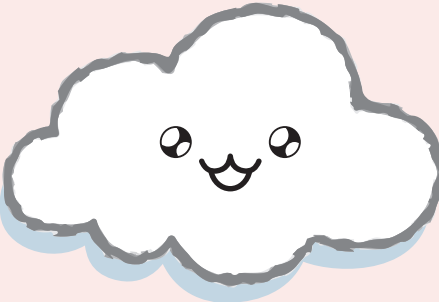
ถ้ายังมีพื้นที่เหลือ ลองเอายางรถยนต์เก่าๆ หรือฮูลาฮูปก็ได้ ไป ร้อยเชือกห้อยไว้กับต้นไม้ให้เกะกะไปมาเป็นด่านผจญภัยให้เด็ก ๆ เอา ตัวลอดผ่านไปก็ไม่เลวนะคะ

ยังมีอีกหลายด่านเลยที่คุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างได้จากวัสดุ ธรรมชาติและของใกล้ตัว เช่น วางไม้ยาวๆ พาดเป็นสะพานให้เด็กเดิน จะวางไม้ยาวเกะกะเป็นอุปสรรคให้เด็กต้องฝ่าด่านออกไป จะห้อยเชือก แขนวกันให้เด็กรู้สึกตื่นเต้นเป็นด่านๆ ใช้กล่องลังกระดาษขนาดใหญ่ มาสร้างเป็นเขาวงกต ทุกอย่างทำได้ทั้งนั้นค่ะ ใช้จินตนาการกับความ คิด สร้างสรรค์ของเราสร้างด่านผจญภัยให้ลูกเราเอง งานนี้ลูกก็สนุก พ่อแม่ก็ ภูมิใจค่ะ



CHECKLIST 3

สวย หล่อ สะอาด



ลูกเราไม่ใช่เด็กเล็กๆ อีกต่อไปแล้วนะคะคุณพ่อคุณแม่ เมื่อเข้าสู่วัยเรียน เด็กๆ จะมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดเล็กที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เด็กจะต้องสามารถแต่งตัวได้ด้วยตัวเองแล้วนะคะ

พอเด็กแต่งตัวเองได้ เขาก็จะเริ่มใส่ใจรูปลักษณ์ภายนอกของเขาเองมากขึ้น ด้วยพัฒนาการทางสังคมของเด็กที่มีการเข้ากลุ่ม เรียน เล่นกับเพื่อนมากขึ้น เริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม โดยเฉพาะเด็กๆ วัยเรียนในช่วงปลายคือช่วงอายุ 10 - 12 ปี เด็กจะเริ่มใส่ใจเรื่องของรูปร่างหน้าตาของตัวเองเพิ่มมากขึ้น เป็นพัฒนาการหนึ่งในการก้าวเข้าสู่วัยรุ่นต่อไปค่ะ



ลองมาดูพัฒนาการเรื่องนี้ ของวัยเรียนกันค่ะ

หลายเรื่องคุณแม่ปวดหัว แต่ขอให้อดทนนะคะ เพราะเป็นธรรมชาติของวัยค่ะ

อายุ 6 ปี

ไปห้องน้ำเองได้แล้ว แต่จะต่อต้านการอาบน้ำ ถอดเสื้อผ้า แต่งตัวเองได้ แต่ควรเตือนเรื่องการให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เก็บของเล่น เก็บเสื้อผ้าเข้าที่เองได้แล้ว

อายุ 7 ปี

แปรงฟัน อาบน้ำ หวีผมและเข้านอนเองได้แล้ว แต่ยังขำน้อยค่ะ ไม่ค่อยคล่องแคล่วเรื่องล้างมือก่อนรับประทานอาหาร อาหารยังต้องเตือนอยู่เรื่อยๆ ค่ะ มีปัญหาชอบทิ้งเสื้อผ้าลงบนพื้น

อายุ 8 ปี

แต่งตัวเองได้อย่างเรียบร้อยแล้ว รับผิดชอบงานบ้านได้สมบูรณ์ เด็กๆ วัยนี้จะแอบชอบเวลาได้รับเงินค่าตอบแทนนิดๆ หน่อยๆ จากการทำงานค่ะ

อายุ 9 ปี

ดูแลตัวเองได้ดีแล้ว ที่ต้องเตือนคือเรื่องแปรงฟัน เด็กผู้ชายยังไม่ค่อยสนใจเวลาเสื้อผ้าสกปรก ส่วนเด็กผู้หญิงจะใส่ใจเรื่องความสะอาดและเสื้อผ้าแล้ว เด็กวัยนี้สามารถทำความสะอาดห้องของตัวเอง ของเล่น แต่ยังไม่ค่อยเต็มใจที่จะเข้านอน

อายุ 10 ปี

วัยนี้จะละเลยการดูแลตัวเอง ไม่ชอบทำตามคำสั่ง คุณพ่อคุณแม่ จะพบว่าห้องของลูกจะรกมาก เสื้อผ้าทิ้งลงบนพื้น ต้องเตือนเรื่องอาบน้ำ ส่วนเรื่องซักผ้าไม่ชอบเอาเสียเลยค่ะ

อายุ 11 ปี

ช่วงวัยนี้ต่อต้านกฎเกณฑ์ค่ะ เรื่องการนอนและตื่นต้องต่อสู้กันหนักหน่อยนะคะ

อายุ 12 ปี

เด็กวัยนี้จะวิตกกังวลเรื่องรูปร่างตัวเอง เด็กๆ จะสนใจเรื่องความสะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย เริ่มสนใจเสื้อผ้าแฟชั่น ตามสมัยนิยม เด็กผู้หญิงเริ่มสนใจการแต่งหน้า ห่วงภาพลักษณ์ภายนอกของตัวเอง

อยากสวย หล่อ แต่ติดเล่น

เราจะเห็นว่าช่วงระยะ 6 ปีในวัยเรียน ระหว่างทางเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการเป็นเด็กกับวัยรุ่น ในช่วงเชื่อมต่อของวัยความเป็นเด็กก็คือเด็ก ยังติดความสนุกกับการเล่นแบบเด็กๆ ยังมีอารมณ์ขี้เกียจ ละเอียด ไม่ใส่ใจเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยสนับสนุนหรือส่งเสริมเด็กวัยเรียนก็คือ การสร้างนิสัยรักความสะอาด มีวินัยในการดูแลสุขอนามัยของตัวเองและสิ่งรอบตัวอย่างถูกต้อง ควบคู่ไปกับการดูแลรูปลักษณ์ภายนอก เป็นการปลูกฝังเด็กๆ ว่า

**‘ความสวย หล่อ ของลูก ต้องเริ่มต้นที่
ความสะอาด ถูกสุขอนามัย’**

โรคติดต่อยอดฮิตของวัยเรียน

โรคห่า

โรคนี้นักลสิกติดอันดับตั้งแต่สมัยคุณพ่อคุณแม่ใช้ไหมละลาย เด็กๆ วัยเรียนแทบทุกโรงเรียนต้องผ่านเรื่องนี้มาเกือบทุกคน โรคห่านี้ติดกันง่ายมาก เพราะเกิดจากการที่เด็กๆ เล่นด้วยกัน ขาดการรักษาความสะอาดของผมและศีรษะนั่นเองค่ะ

หิด กลาก เกื้อน

ฮิดไม่แพ้หาก็น้องหิด กลาก เกื้อนนี้แหละค่ะ สาเหตุเกิดจากการที่เด็กๆ หมักหมมเหงื่อโคล หรือใส่เสื้อผ้าสกปรก บางครั้งเด็กๆ เล่นเสร็จแล้ว ไม่ได้ทำความสะอาดร่างกาย หมักหมมเหงื่อไว้ก็ทำให้เกิดปัญหานี้ได้ค่ะ



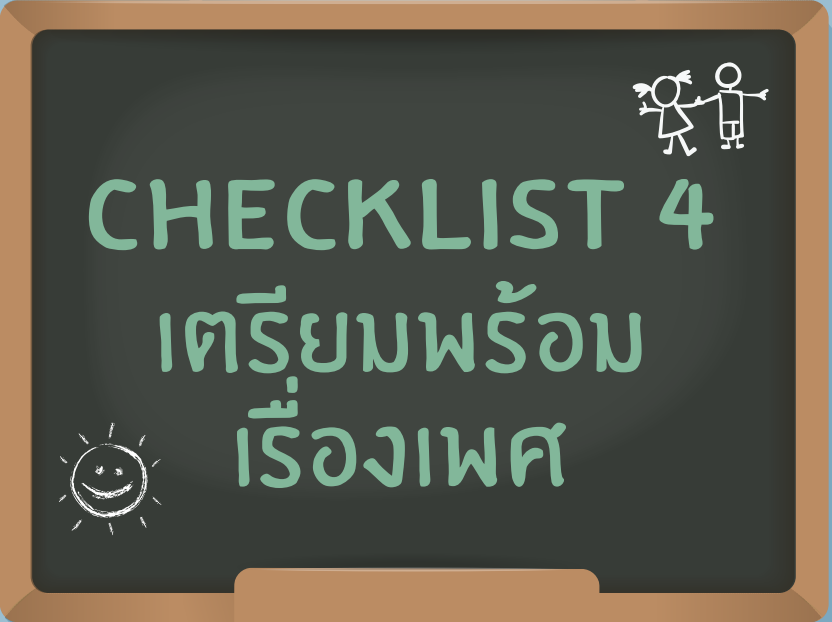
IDEAS & TIPS

ฝึกวินัยเชิงบวก

เรื่องของการดูแลตัวเอง ความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า หรือสิ่งใกล้ตัว เป็นเรื่องพื้นฐานที่พ่อแม่ต้องฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ในวัยเรียน จะเรียกได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกวินัยให้กับเด็ก เพื่อไปสู่การควบคุมตัวเองในเรื่องอื่นที่ยากมากกว่านี้ที่เด็กจะต้องเจอต่อไปก็ได้นะคะ

แต่ยังไงก็ตาม ต้องเข้าใจว่าเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะในช่วงต้นวัย เป็นเด็กที่เพิ่งก้าวข้ามผ่านจากวัยเด็กเล็กมาไม่นาน คุณพ่อคุณแม่คงจะคาดหวังไม่ได้ว่า พอเด็กขึ้นชั้นประถมศึกษาปูลูกจะทำอะไรทุกอย่างด้วยตัวเองได้อย่างสมบูรณ์แบบเลย เรื่องทุกเรื่องจำเป็นต้องฝึกฝนและใช้เวลาค่ะ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องทำและแสดงให้ลูกเห็นก็คือ

- ✓ อดทนไม่ใช้อารมณ์
- ✓ ไม่เปลี่ยนกฎกติกากับลูกไปมาตามอารมณ์
- ✓ หลีกเลี่ยงการฝึกวินัยเชิงลบ คือ การดูว่า พร่ำบ่น ตวาด ตี ฯลฯ
- ✓ เสริมแรงพฤติกรรมด้วยวินัยเชิงบวก คือ หาสาเหตุของปัญหา ป้องกัน พูดชมเชย ให้กำลังใจ ฯลฯ
- ✓ คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ในบ้านทำงานเป็นทีม ไม่ขัดแย้งกัน



CHECKLIST 4

เตรียมพร้อม เรื่องเพศ

อย่าตกอกตกใจไปกับคุณพ่อคุณแม่ ยุคนี้ พ.ศ. นี้แล้ว ขณะที่เพชฌัญญูสามารถ Live ทุกอย่างและมีโอกาสสัมผัสเสียงที่ลูกของเราเองก็อาจจะตกเป็นผู้รับสื่อเรื่องเพศได้ตลอดเวลาเช่นนี้ จำเป็นจริงๆ ค่ะที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องเตรียมพร้อมและหาโอกาสที่จะพูดคุยเรื่องเพศกับลูกด้วยตัวเอง

ไม่ต้องกังวลนะคะว่าการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก ในเด็กวัยเรียนเราเพียงแต่คุยเพื่อเตรียมพร้อมเรื่องเพศให้กับลูกอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความสนใจในช่วงวัยของเขาเท่านั้นก็พอค่ะ

ข้อดีก็คือ การที่คุณพ่อคุณแม่สามารถคุยเรื่องเพศกับลูกได้ นั่นหมายถึงครอบครัวเรามีความสนิทสนมแน่นแฟ้นเปิดใจคุยกันได้ทุกเรื่อง เด็กจะรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ ไม่เก็บความวิตกกังวลหรือข้อสงสัยแล้วไปเดาเดาหรือหาคำตอบด้วยตัวเองที่อื่น ซึ่งเราอาจไม่มีโอกาสรู้ว่าลูกจะไปเจอคำตอบแบบไหนอย่างไรบ้าง จริงไหมคะ?

เรื่องเพศแบบไหนบ้าง? ที่เด็กวัยเรียนสนใจอยากรู้

อายุ 6 ปี สนใจเรื่องเพศตรงข้าม อยากรู้ว่าเด็กเกิดมาจากไหน?

อายุ 7 ปี สนใจเรื่องการเมืองใหม่ การตั้งครุฑ

อายุ 8 ปี สนใจเรื่องการเมือง การคลอด การมีประจำเดือน บางครั้งชอบพูดลามก

อายุ 9 ปี ชอบแต่งตัวให้เพศตรงข้ามสนใจ สนใจเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์

อายุ 10 ปี เริ่มรู้เรื่องการร่วมเพศ มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างทางเพศ

อายุ 11 ปี เริ่มเข้าใจการเกิดของเด็ก เข้าใจเรื่องการเมืองเพศสัมพันธ์

อายุ 12 ปี สนใจเรื่องเพศมากขึ้น เด็กหญิงควรมีความเข้าใจเรื่องประจำเดือน เด็กชายควรมีความเข้าใจเรื่องการฝันเปียก



แล้วเด็ก ๆ อยากรู้ คำตอบแบบไหนล่ะ?

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่สามารถฟังคำอธิบายเรื่องเพศได้ซับซ้อนกว่าเด็กเล็ก แต่ก็ควรพูดให้เด็กเห็นอย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน เห็นผลกระทบที่ตามมา เช่น

“เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายจะลูกอัณฑะใหญ่ขึ้นและมีสุจิ สามารถทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้”

“เด็กผู้หญิง เมื่อเริ่มมีประจำเดือน รังไข่จะผลิตไข่ ทำให้ตั้งท้องได้ ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน”

อย่าลืมสอนลูกป้องกัน ภัยทางเพศ

อีกสิ่งที่สำคัญคือ ควรสอนลูกให้หลีกเลี่ยงและป้องกันภัยทางเพศด้วย โดยให้เด็กเข้าใจว่าร่างกายเป็นของตัวเอง เขามีสิทธิที่จะหวงแหนร่างกายตัวเอง ไม่ให้ใครที่ไม่ใช่พ่อแม่ หรือคุณหมอกที่ตรวจร่างกาย มาขอสัมผัส ขอดู โดยที่เด็กไม่อนุญาต หรือรู้สึกไม่สบายใจ ไม่ต้องการ อึดอัด ขณะเดียวกันก็ต้องสอนลูกของเราไม่ให้ไปล่วงละเมิด หรือสัมผัสอวัยวะเพศของคนอื่นด้วยเช่นกัน

IDEAS & TIPS

เคล็ดลับเตรียมตัวคุยเรื่องเพศกับลูก (ใช้ได้ทุกวัย)

- 01** เตรียมความคิด : เชื่อกันว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีความหมายและความสำคัญมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์มาก
- 02** เตรียมใจ : ผ่อนคลายค่ะ อย่ากังวลมากว่าลูกจะถามอะไร พยายามทำให้การคุยเรื่องเพศเป็นกิจกรรมสนุกที่เพิ่มความใกล้ชิดในครอบครัว
- 03** เตรียมเวลา : ไม่ควรสักแต่คำตอบคำถามไปแบบเร็วๆ หรือตอบส่งๆ ไปนะคะ ถ้าไม่มั่นใจว่าจะตอบละเอียดแค่ไหน ลองถามลูกดูว่าเขา รู้เรื่องนี้มากน้อยแค่ไหนก่อนก็ได้ค่ะ
- 04** พร้อมรับฟังเสมอ : เปิดพื้นที่และโอกาสให้ลูกถาม พร้อมกับเปิดใจคุณแม่รับฟังอย่างไม่วุ่นวาย ไม่ด่วนสรุป พูดคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน คำหนึ่งถึงความรู้สึกของลูก
- 05** เรียนรู้โลกของลูก : เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันค่ะ คุณพ่อคุณแม่ควรคอยสังเกตว่าลูกเราเป็นยังไง คบเพื่อนแบบไหน ชอบอ่านหนังสืออะไร ดูรายการอะไร ถ้าเรารู้จักลูกมากเท่าไร เราก็จะรู้แนวทางในการคุยกับเขามากขึ้นตามไปด้วยค่ะ



- 06** จุดประเด็นจากเรื่องรอบตัว : ทุกอย่างรอบตัวเป็นสื่อได้หมดเลยค่ะ เช่น เราอาจจะคุยกับลูกเรื่องการตั้งครกได้เมื่อเห็นผู้หญิงท้อง ไปเยี่ยมเพื่อนคุณแม่คลอดลูกที่โรงพยาบาล หรือเห็นฉากรักในรายการทีวี ก็ลองเอามาถามความเห็นจากลูกดูก็ได้เหมือนกันนะคะ
- 07** ไม่ต้องยึดเยียดข้อมูล : ไม่จำเป็นต้องข้อมูลแน่นปึ้กค่ะ เลือกคุยสบายๆ ปล่อยให้การพูดคุยเป็นไปแบบที่ลูกสนใจและสนุกที่จะคุยก็พอ
- 08** ใช้คำถามเปิดกว้าง : เรื่องนี้สำคัญมาก เปิดพื้นที่และโอกาสให้เด็กแสดงความเห็นอย่างอิสระค่ะ อาจจะลองยกตัวอย่างพูดคุยถึงเรื่องของคนอื่นก็ได้นะคะ เขาจะได้ไม่รู้สึกว่าการกำลังถูกพ่อแม่จับผิด
- 09** ไม่ล้อเลียนและไม่ขู่ให้กลัว : ขีดเส้นใต้ ทำตัวหนา เน้นๆ ย้ำๆ เลยนะคะคุณแม่อย่าพูดเรื่องเพศในเชิงล้อเลียน ตลกขบขัน หรือขู่ให้เด็กกลัว รังเกียจ รู้สึกเป็นเรื่องผิด ทั้งสองอย่างนี้ล้วนเป็นผลเสียต่อเด็ก นำไปสู่ปัญหาทางเพศรูปแบบต่างๆ ในอนาคตได้ค่ะ



CHECKLIST 5

เด็กไทยต้องไม่อ้วน

โดยจะรู้ตัวหรือตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เชื่อไหมว่าช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เด็กวัยเรียนของเรามีสัดส่วนเป็นเด็กอ้วนอยู่ 1 ใน 10 และช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา อัตราเด็กอ้วนของเราเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 15.5 ซึ่งสถิติดังกล่าวส่งผลให้ประเทศไทย กลายเป็นประเทศที่มีอัตราการเพิ่มของโรคอ้วนในเด็กที่เร็วที่สุดในโลกไปแล้ว !!



แล้วอะไรทำให้เด็กไทยอ้วน?

ปัจจัยสองอย่างสำคัญ ที่พบว่าเป็นสาเหตุหลักที่ผลักดันให้ตัวเลขบนตาชั่งของเด็กไทย ก้าวพรวดๆ ไปอย่างรวดเร็ว นั่นก็คือ

1. การกินอาหารที่ไร้ประโยชน์ ประกอบด้วย อาหารหวานจัด ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารขยะ (Junk food)
2. พฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย โดยที่เราพบว่าเด็กไทยทุกวันนี้ ถูกสะกดอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือหน้าจอมือถือโดยเฉลี่ยวันหนึ่งมากกว่า 3 ชั่วโมงเข้าไปแล้ว

ส่วนปัจจัยเรื่องอื่นๆ ที่ตามมาก็คือ เรื่องของค่านิยมในสังคมไทย ที่หลายคนยังเห็นว่า เด็กๆ อ้วนไม่เป็นไร หรือบางคนก็เห็นเด็กอ้วนตุ้ยๆ เป็นเรื่องน่ารักดี ทำให้การควบคุมน้ำหนักในเด็กยังไม่เป็นประเด็นที่พ่อแม่ผู้ปกครองให้ความสำคัญหรือจริงจังมากนัก



นี่คือเอาที่ความอ้วนด้วย ความอ่อน 'หวาน'

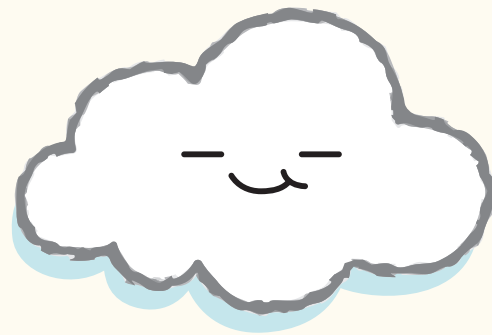
การที่คนเราติตรสหวานง่ายกว่ารสชาติอื่นนั้น ก็เพราะว่า ความหวานไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์พึงพอใจค่ะ ความหวานเลยไปทำให้อาหารอร่อยขึ้น สนุกในการรับประทานมากขึ้นด้วย เรายังพบว่า เด็กจะมีความรู้สึกไวต่อรสหวานของน้ำตาล น้อยกว่าผู้ใหญ่ เด็กๆ จึงมักจะติตรสชาติความหวานในปริมาณที่มากกว่าผู้ใหญ่ค่ะ





ถ้าเราไม่อยากให้ลูกเราติดรสหวาน ทางหนึ่งที่จะช่วยคือคุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามปรุงอาหารที่หวานน้อยให้ลูกรับประทาน เพราะมีการศึกษาพบว่า การเลี้ยงดูจะมีผลต่อการชอบความหวานของเด็กค่ะ เด็กที่คุณแม่ชอบใส่น้ำตาลในอาหารมากๆ ก็จะชอบรับประทานขนมหรือน้ำที่มีรสหวานมากเช่นกัน

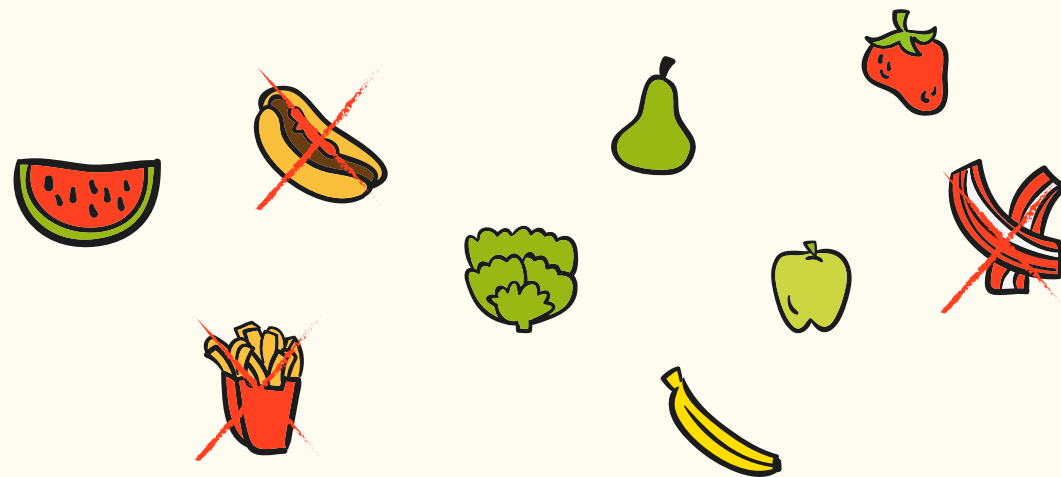
เพราะฉะนั้น ท่องไว้ให้ขึ้นใจค่ะ ถ้าไม่อยากให้ลูกเราอ้วน ต้องอ่อน 'หวาน' เข้าไว้ค่ะ เพราะถ้าเรากินน้ำตาลมากเกินไปที่ร่างกายจะใช้น้ำตาลมันจะเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สุดท้ายก็กลายเป็นเด็กอ้วนไปนั่นเองค่ะ



กินไม่ 'มัน' ก็มันได้

อาหารมันเป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงค่ะ อาจจะยากสักหน่อย เพราะมันทอด ไก่ทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ เป็นของโปรดของเด็กๆ ทั้งนั้นเลย โดยเฉพาะเด็กที่หิวเล่นหรือติดหน้าจอ เขาจะไม่ค่อยสนใจเรื่องอาหารที่กิน จะเลือกกินอาหารที่กินง่าย ๆ กินเสร็จเร็ว ๆ อาหาร Junk food ทั้งหลาย เลยเป็นอาหารที่ตอบโจทย์เด็กวัยนี้

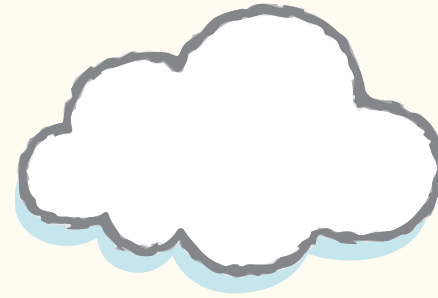
อาหารมัน ๆ ทอด ๆ ทำให้เราอ้วนโดยตรงไปตรงมาแทบไม่ต้องสืบ ทางที่ดีถ้าการงดเป็นเรื่องยาก ลองค่อย ๆ ลดลงสักหน่อย ทดแทนอาหารมัน อาหารทอด ด้วยอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่างบ้างก็จะดี เพิ่มผักผลไม้สดเข้าไปในมื้ออาหารหรือระหว่างมื้ออีกสักหน่อย เท่านี้ก็แจ่มว้าวแล้วละค่ะ



พิชิตไขมันด้วย การออกกำลังกาย

เคล็ดลับการลดความอ้วนบนโลกนี้มีแค่ 2 เรื่อง
ค่ะ หนึ่งคือควบคุมการบริโภคอาหาร สองคือการออก
กำลังกาย จะทำแค่อย่างหนึ่งอย่างใดก็คงสำเร็จยาก
หรือถ้าสำเร็จก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ดี

เพราะฉะนั้น ควบคุมเรื่องอาหารมันและหวาน
แล้ว ต้องอย่าลืมที่จะให้ลูกๆ ของเราออกกำลังกาย
เป็นประจำด้วยนะคะ จะมากน้อยเท่าไรนั้น เรื่องนี้
องค์การอนามัยโลกได้แนะนำไว้ว่า



**“เด็กอายุ 5 – 17 ปี ควรออกกำลังกายชนิดที่
ออกแรงปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาที
เป็นประจำทุกวัน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายและ
สร้างเสริมภาวะสุขภาพดี ซึ่งรวมถึงการเสริม
สุขภาพกระดูกด้วย”**

แต่ถ้าการออกกำลังกายทุกวันเป็นเรื่องยาก ขอให้
อย่างน้อยเด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ (ผ่านการ
เล่นหรือทำกิจกรรมประจำวันสนุกๆ กับคุณพ่อคุณแม่ก็ได้)
แล้วก็ออกกำลังกายสัก 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างนี้ก็ได้อ
เช่นกันนะคะ



IDEAS & TIPS

ลดน้ำหนักได้ด้วย รองเท้าผ้าใบแค่ 1 คู่

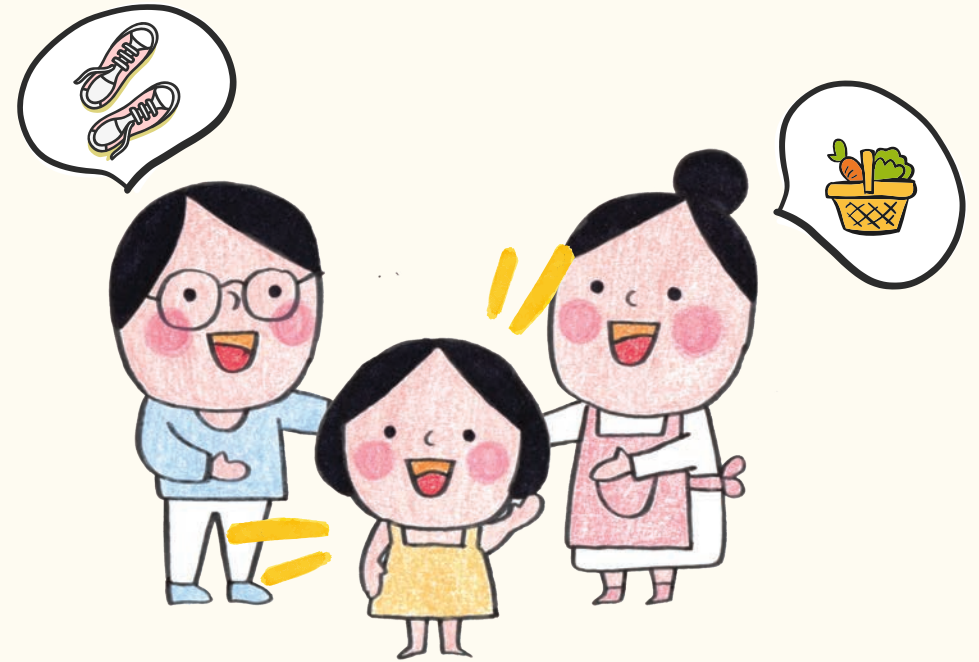


มีเรื่องราวน่ารักๆ มาเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนครวาคะ ที่อเมริกา มีเด็กหญิงอายุ 9 ขวบชื่อ บริอันน่า เธอมีน้ำหนักถึง 75.6 กิโลกรัม เคลื่อนไหวตัวได้ช้า หายใจลำบาก เพื่อนๆ ก็ล้อว่า ยายอ้วน ทำให้เธอกลายเป็นเด็กที่ไม่มีความสุข

เห็นลูกเป็นแบบนี้ไฮดี้ แม่ของเธอก็พาลูกสาวไปตรวจกับคุณหมอ ทุกที่ หมอยืนยันว่าสุขภาพร่างกายของบริอันน่าปกติดี ไฮดี้จึงตัดสินใจลุกขึ้นมาช่วยลูกด้วยการให้เริ่มออกกำลังกายคะ

เรื่องน่ารักคือ ครอบครัวไม่ปล่อยให้บริอันน่าต้องพยายามคนเดียว ทุกคนเลือกการเดินออกกำลังกายพร้อมกันในพื้นที่ใกล้ๆ บ้านวันละ 6.4 กิโลเมตรทุกวัน ไม่ว่าจะค่ำมืด ฝนตก ลูกเห็บตก หรือหมอกจะลง ครอบครัวนี้ก็ไม่มียอ จนในที่สุดใช้เวลาไม่ถึงปี บริอันน่าก็ลดน้ำหนักไปได้ถึง 26.4 กิโลกรัม

หลังจากนั้น คุณแม่ก็พยายามให้ลูกสาวจำกัดการรับประทานไขมัน ในอาหาร เดินบนลู่วิ่งสายพานวันละ 1 ชั่วโมง 15 นาที ทำให้บริอันน่าเริ่มเคลื่อนไหวได้คล่องตัวขึ้น ออกไปเล่นกีฬาอย่างบาสเกตบอลและว่ายน้ำ กับเพื่อนๆ ได้ ทุกอย่างเลยสนุกมากยิ่งขึ้นสำหรับเธอ



ครอบครัวของบริอันน่า ฝากเคล็ดลับ 3 ข้อถึงพ่อแม่ทุกคนที่อยากเห็นลูกมีสุขภาพแข็งแรง นั่นคือ

- ให้เริ่มลงมือทำทันทีที่ทำได้
- อย่าลืมออกกำลังกาย
- สร้างนิสัยการกินเพื่อการมีสุขภาพดี

“อย่างลัวที่จะทำ มันคุ้มค่าในระยะยาว มันเป็นเรื่องที่มีชีวิตของพวกเขาเป็นเดิมพัน”

คุณแม่ของบริอันน่ากล่าว

ขอบคุณที่มา : <http://campus.sanook.com/1142491/>

CHECKLIST 6

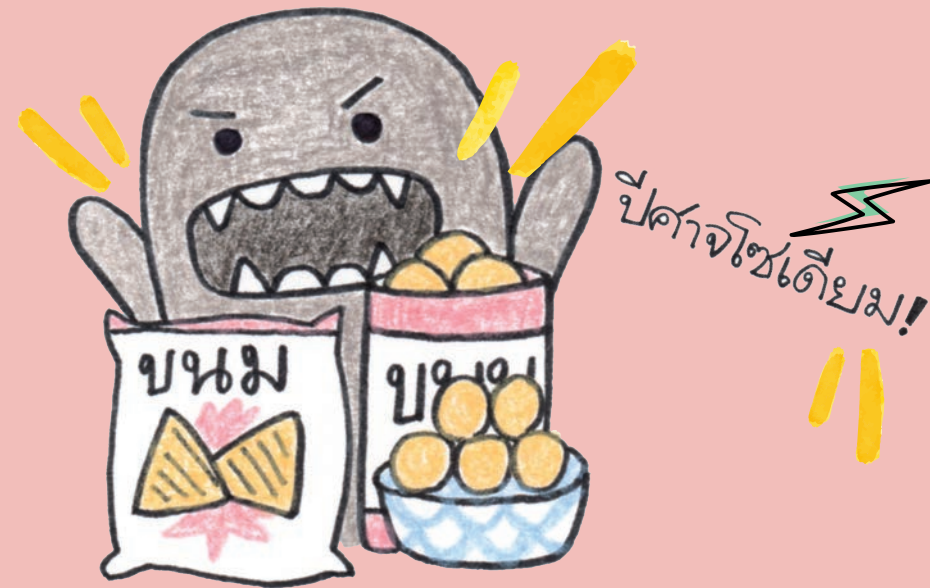
ระวังโซเดียม

ตัวร้าย



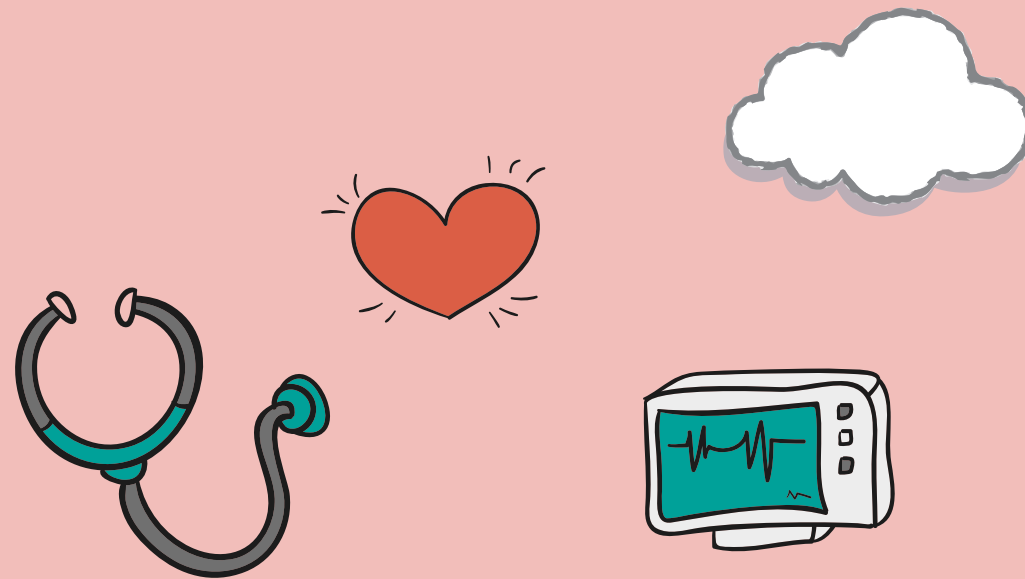
คุณพ่อคุณแม่เคยได้ยินที่เขารณรงค์กันว่า ‘ลดเค็มครึ่งหนึ่ง’ ใช้นิโม่คะ? เรื่องนี้คุณพ่อคุณแม่อาจจะมองว่าไม่ค่อยเกี่ยวกับลูกๆ เพราะว่าเด็กคงไม่ค่อยได้กินอะไรเค็มสักเท่าไร แต่สิ่งที่เรากลัวจากการกินเค็มไม่ใช่รสชาติคะ สิ่งที่แฝงมากับการกินเค็มก็คือสิ่งที่เรียกว่า ‘โซเดียม’ เจ้านี้แหละคะ ตัวร้าย ทำลายสุขภาพ ส่งผลในระยะยาวกับร่างกายของเราทั้งความดันและการทำงานของไตคะ

และที่ต้องขีดเส้นใต้เน้นๆ ก็คือ มีอยู่ในเนื้อสัตว์ เครื่องปรุง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ในผงชูรส และผงฟูที่อยู่ในขนมเบเกอรี่ ฯลฯ ทีนี้ล่ะคะ เกี่ยวกับลูกเราแล้วจริงๆ ใช้นิโม่คะ



เกิดอะไรขึ้นเมื่อเรากินโซเดียมเข้าไปในร่างกาย

ความจริงแล้วโซเดียมเป็นสารที่มีประโยชน์เหมือนกัน ถ้าทานในปริมาณพอเหมาะ จะช่วยปรับสมดุลของเหลวและเกลือแร่ในร่างกาย ช่วยให้การส่งกระแสไฟฟ้าไปตามเส้นประสาททำงานได้เป็นปกติ ช่วยการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ



แต่ปัญหาก็คือ ถ้าเรากินอาหารที่มีโซเดียมเข้าไปมากๆ เกินที่ร่างกายต้องการ มันจะไปปะปนในเลือดทำให้เลือดเสียสมดุล หลอดเลือดก็จะพยายามดูดน้ำเข้ามาเจือจางโซเดียม ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น และถ้าเป็นอย่างนี้ไปมากๆ ก็จะมีผลเสียทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคไต อัมพฤกษ์-อัมพาต ภาวะกระดูกพรุน มะเร็งกระเพาะอาหาร ส่งผลเสียต่อระบบทางเดินหายใจ ฯลฯ

เพราะฉะนั้น ไม่คุ้มเลยกับการที่ลูกๆ ของเราจะกินอะไรที่ร้ายแรงแบบนี้เข้าไปทำร้ายร่างกาย โดยเฉพาะถ้าเขาไม่รู้เรื่องนี้ เขาก็อาจจะกินโซเดียมเข้าไปได้ไม่รู้ตัว สะสมไปจนเด็กโต ร่างกายเขาคงแย่นะๆ จริงไหมคะ

ปริมาณโซเดียมที่ควร รับประทานในแต่ละวัน

วัยผู้ใหญ่อย่างคุณพ่อคุณแม่ ทานโซเดียมได้สูงสุด **2,000** มิลลิกรัม

ส่วนเด็กๆ วัยเรียนนั้น ทานโซเดียมได้สูงสุดที่ **1,900** มิลลิกรัม

รู้ทันโซเดียมด้วยการอ่านฉลาก

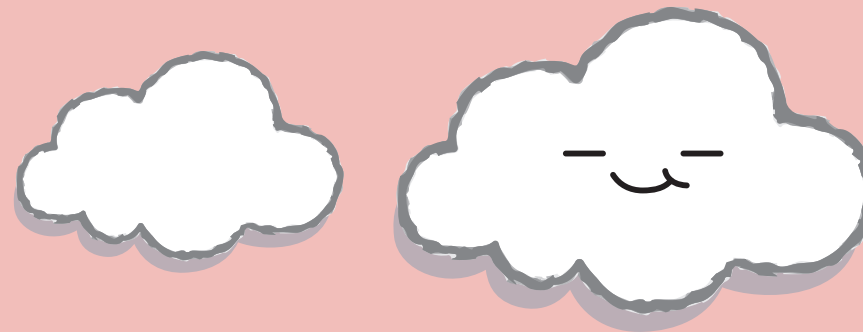
เรื่องของการอ่านฉลากเป็นเรื่องพื้นฐานที่เราควรสอนให้เด็กวัยเรียนทำเป็นประจำ เป็นเรื่องของการรู้ทันสื่อในชีวิตประจำวันอย่างง่ายๆ และใกล้ตัว การจะรู้ปริมาณโซเดียมก็ทำได้ด้วยการอ่านฉลากเช่นกันค่ะ **เทคนิค 2 ขั้นตอน** ง่ายๆ คือ

01 อ่านฉลากว่าขนมหรืออาหารนั้นมีโซเดียมกี่มิลลิกรัม เช่น 170 มิลลิกรัม ซึ่งตัวเลขที่เห็นนี้จะ
เป็นตัวเลขต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

02 อ่านปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคของขนมหรืออาหารนั้นๆ เช่น หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ
แปลว่า ขนมหรืออาหารนั้น ควรจะแบ่งบริโภค 2 ครั้ง

เพราะฉะนั้น ถ้าทานขนม
หรืออาหารนั้นครั้งเดียว = หนึ่งหน่วยบริโภค
จะได้โซเดียม **170 มิลลิกรัม**

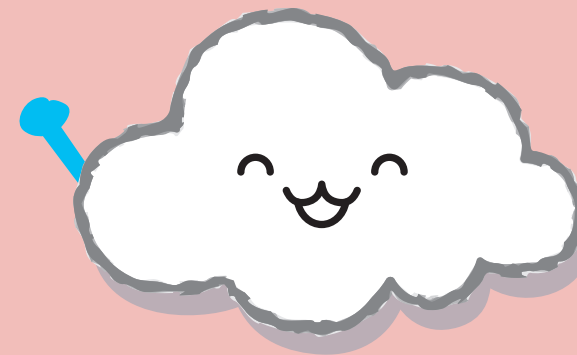
แต่ถ้าเกิดว่า เรากินขนม
หรืออาหารนั้นหมดภายในครั้งเดียว
ก็จะเท่ากับเราได้โซเดียม **170 x 2 = 340 มิลลิกรัม**เลยละค่ะ



IDEAS & TIPS

ทำอาหารทานเอง 'สนุก สุขกาย ปลอดภัย'

อาหารสดกับอาหารแปรรูปนั้นมีปริมาณโซเดียมต่างกันหลายเท่า ตัวอย่างที่เห็นชัดๆ ก็เช่น ปลาอินทรีสด 100 กรัม มีโซเดียม 75 มิลลิกรัม ส่วนปลาเค็ม 100 กรัม มีโซเดียมสูงถึง 5,327 มิลลิกรัม เพราะฉะนั้น ขอเชียร์ให้คุณพ่อคุณแม่ลองหันมาเลือกซื้อวัตถุดิบสดๆ ทำอาหารรับประทานกันเองในครอบครัวค่ะ นอกจากเราจะสามารถควบคุมคุณภาพของอาหารและปริมาณโซเดียมแล้ว กระบวนการทำอาหารยังเป็นทั้งสื่อและพื้นที่ดีให้กับลูกเราด้วยนะคะ



เริ่มตั้งแต่พาลูกไปตลาด เด็กจะได้เรียนรู้ชุมชน เรียนรู้เรื่องวัตถุดิบในการทำอาหาร เรียนรู้เรื่องการซื้อขายสินค้า เจรจาสื่อสารกับพ่อค้าแม่ค้า เวลาจ่ายเงินก็ได้ฝึกคำนวณ ช่วยคุณพ่อคุณแม่ถือของก็เป็นการฝึกความมีน้ำใจ ความอดทน กลับมาที่บ้าน ชวนลูกเข้าครัว พื้นที่ในครัวก็กลายเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ให้ครอบครัวได้ใช้เวลาดีๆ ด้วยกัน การทำอาหารยังเป็นการฝึกทักษะชีวิตที่สำคัญ ให้ลูกใช้พึ่งตนเองในอนาคตอีกด้วย

มีแต่ได้มากกว่าเสียแบบนี้ มื้อหน้าลองทำอาหารทานเองกันดูนะคะ รับรองว่าต้องเป็นมือที่ร่อยปลอดภัย และมีความสุขแน่นอน



CHECKLIST 7

เด็กรุ่นใหม่ ไม่เอาสารเสพติด



เชื่อมั่นว่าข่าวสารในแต่ละวันที่คุณพ่อคุณแม่ยุคนี้ได้รับ น่าจะมีส่วนทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลและเครียดกันอยู่ไม่มากก็น้อย ด้วยรู้สึกว่สิ่งล่อตาล่อใจที่จะชักพาให้ลูกเราออกนอกกลุ่มออกทางนั้น มันช่างอยู่ใกล้ตัวเสียเหลือเกิน โดยเฉพาะเรื่องของเหล่า บุหรี่ ไปจนถึงสารเสพติดร้ายแรงที่เดี๋ยวนี้อาจันพลิกเพลงเปลี่ยนรูปโฉมพยายามหลอกล่อเด็ก ๆ ให้เพลิดเพลินโดยไม่รู้ตัว

พอเป็นอย่างนี้ คุณพ่อคุณแม่หลายคนเลยคิดที่จะเริ่มติกรอบ เก็บลูกเอาไว้ใกล้ ๆ ตัว ไม่ให้มีโอกาสที่จะพบเรื่องเสี่ยง ๆ เหล่านั้น แต่ลองคิดดูสิคะว่า เราจะตามเฝ้าปกป้องลูกไปได้แค่ไหน ในความเป็นจริงเราคงไม่สามารถเฝ้าใครได้ตลอดแน่ ๆ ใช่ไหมล่ะคะ

ดังนั้น สิ่งที่ดีกว่าการติกรอบกั้นลูกให้พ้นจากสารเสพติดต่างๆ คุณพ่อคุณแม่ควรจะหันมาเลือกใช้ชีวิตช่วยกันเสริมพลังให้ลูกของเราจากภายในน่าจะดีกว่า บ่มเพาะปลูกฝังให้ลูกเรามีพลังที่จะเลือกสิ่งที่ถูกต้อง มีการ์ดที่พร้อมจะหงายขึ้นมาปฏิเสธสิ่งๆ ที่ผิดด้วยตัวเขาเอง นี่แหละค่ะ คือเกราะกั้นที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่จะอยู่กับเด็กไปตลอดชีวิต แม่ในวันที่เราไม่ได้อยู่ข้างกายเขาแล้วก็ตาม



เริ่มที่พ่อแม่เป็นตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอนหลายเท่า นักคะคุณพ่อคุณแม่ ถ้าอยากให้ลูกห่างไกลเหล้า บุหรี่ สารเสพติด ก็ต้องเริ่มต้นที่การเป็นครอบครัวปลอดเหล้า บุหรี่ สารเสพติด โดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นตัวอย่างให้ลูกนะคะ



เกี่ยวกับเรื่องนี้ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้เคยทำการวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่ในกลุ่มเด็กและเยาวชนจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงนั้น มีความเกี่ยวพันโดยตรงกับการสูบบุหรี่ของผู้ใหญ่ นั่นก็คือ ถ้ามีผู้ใหญ่สูบบุหรี่น้อยลง ก็จะส่งผลให้มีเด็กสูบบุหรี่น้อยลงไปด้วย



ขณะเดียวกัน ท่าทีและทัศนคติของพ่อแม่ต่อการสูบบุหรี่ก็มีส่วนสำคัญมาก ถ้าพ่อแม่แสดงท่าทีไม่เห็นด้วยกับการสูบบุหรี่ ก็จะยิ่งทำให้ลูกมีโอกาสติดบุหรี่น้อยลงจริงๆ แล้วถ้าอยากเข้าใจเรื่องนี้ให้ชัดเจนขึ้น คุณพ่อคุณแม่ลองสมมติตัวเองเป็นเด็กวัยประถมดูก็ได้ค่ะ เวลาไปโรงเรียน คุณครูก็สอนว่าบุหรี่ไม่ดี เวลาดูโทรทัศน์ สื่อต่างๆ ก็บอกว่าบุหรี่ไม่ดีอีก แต่กลับมาถึงบ้าน พ่อแม่กลับสูบบุหรี่ให้ดู มันก็น่าจะทำให้เกิดเป็นภาพความขัดแย้งในใจเด็กอยู่บ้างไม่มากก็น้อยจริงไหมล่ะคะ?

'4 ความรู้' สอนลูก ป้องกันสารเสพติด

1. ความรู้ร่างกายสำคัญ

เราควรจะสอนให้ลูกรู้ว่าร่างกายของเขามีความสำคัญอย่างไร กระบวนการทำงานของร่างกาย การทำงานของสมอง ฯลฯ

2. ความรู้เรื่องสารต่าง ๆ

ให้ลูกเรียนรู้ถึงผลกระทบของสารประเภทต่างๆ ที่มีต่อร่างกาย

3. ความรู้เรื่องสมองกับความคิด

ควรให้เด็กได้รู้ว่าสมองทำหน้าที่อะไรบ้าง ควบคุมความคิด ความจำ ความรู้สึก เราจะต้องป้องกัน ถนอม และรักษาสมองเราไว้ให้แข็งแรงได้อย่างไร

4. ความรู้เรื่องความแตกต่างของสารที่ดีและเสีย

ควรให้เด็กได้รู้ความแตกต่างของสารพิษ ยา อาหาร อะไรที่เป็นสิ่งดี อะไรควรหลีกเลี่ยง

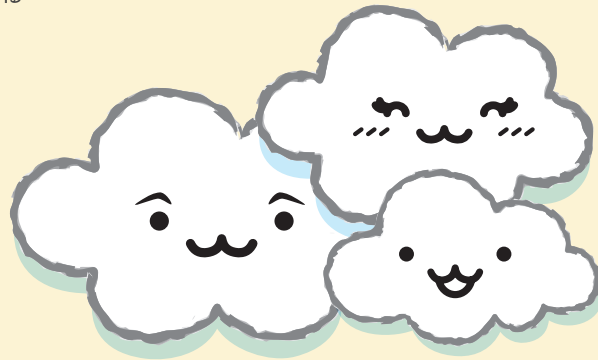


ฝึกทักษะการปฏิเสธ

เราไม่รู้ว่าเมื่อไรที่ลูกจะเจอสถานการณ์เสี่ยง ลองหาแบบฝึกหัด หรือสมมติสถานการณ์ขึ้นในบ้านแล้วชวนลูกคิด ค่อยหาทางแก้ไขสถานการณ์สมมติที่ร่วมกัน สำคัญว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องใจเย็น อย่ารีบร้อนสมมติเอง ถามเอง ตอบเองเบ็ดเสร็จ ควรเปิดพื้นที่ให้ลูกแสดงความคิดเห็น ค่อยๆ ชักถามและชี้แนะลูกไปในทิศทางที่ถูกต้องค่ะ

มี 5 เทคนิคการปฏิเสธมาแนะนำ ลองนำไปให้เด็กๆ ใช้เวลาเจอสถานการณ์เพื่อนชวนไปทำพฤติกรรมเสี่ยงดูนะคะ

- เดินหนี
- ทำเฉยๆ
- ทำเป็นเรื่องตลก แล้วไม่สนใจ
- พูดคำว่า "ไม่" อย่างสงบ แต่หนักแน่น
- พูดปฏิเสธพร้อมให้เหตุผล



IDEAS & TIPS

อ้อมกอดพ่อแม่ ยังช่วยได้เสมอ

แม้ลูกเราจะเลยวัยเด็กเล็กมาแล้ว เรายังกอดและสัมผัสลูกได้ทุกวัน นะคะ ทราบไหมคะว่าอ้อมกอดของพ่อแม่ที่ช่วยเหลือให้พ้นวิกฤติมาได้หลายต่อหลายครอบครัวแล้ว นั่นก็เพราะว่าเมื่อพ่อแม่สัมผัสโอบกอดลูกเป็นประจำ ความใกล้ชิดนี้แหละค่ะที่จะเป็นสื่อส่งสัญญาณบอกเราอย่างรวดเร็ว หากลูกของเรามีบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติไป เช่น กลืนเหล้า กลืนบุหรี่ ฯลฯ

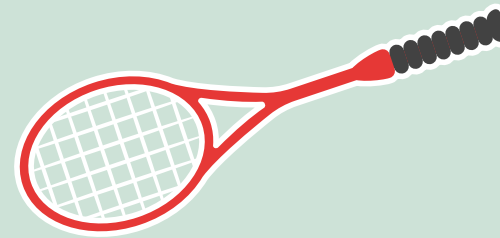
ความใกล้ชิดผูกพันกันผ่านอ้อมกอดในครอบครัว ยังสร้างความไว้วางใจ ทำให้เด็กกล้าที่จะพูดหรือเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเขาทุกเรื่องให้พ่อแม่ฟังได้อย่างสนิทใจ และยังทำให้คุณพ่อคุณแม่สามารถให้คำแนะนำลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าพ่อแม่ที่ไม่เคยกอดหรือห่างเหินลูกอีกด้วยค่ะ



CHECKLIST 8

กีฬา & ดนตรี

เรื่องที่ขาดไม่ได้



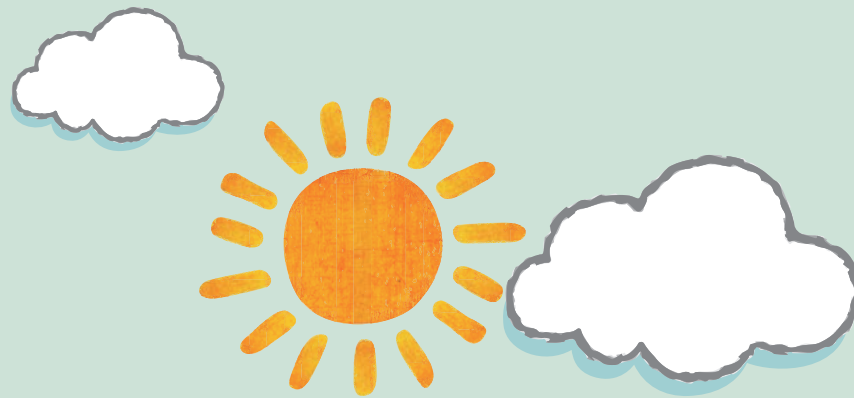
เด็กวัยเรียนควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้นมาก ในช่วงอายุ 10 - 11 ปี เด็กจะมีทักษะการเคลื่อนไหวดีเทียบเท่ากับผู้ใหญ่ เด็กจะสามารถทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความละเอียดซับซ้อน ต้องอาศัยความรวดเร็วได้ดี เราจะพบว่าเวลาที่เด็กๆ ริ่ง ซี่จักรยาน กระโดด เด็กจะไม่รู้สึกเหนื่อย แต่กลับกันหากให้นั่งเฉยๆ นานๆ เด็กจะรู้สึกอึดอัดและเหนื่อยมากกว่า ดังนั้น ทักษะสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรพลาดที่จะสนับสนุนและส่งเสริมให้กับลูกน้อยในวัยเรียนก็คือ

- ★ การเล่นกีฬา
- ★ การเล่นดนตรี
- ★ นาฏศิลป์ เต้นระบำรำฟ้อน
- ★ กิจกรรมเข้าจังหวะอื่น ๆ

กีฬาสุดโปรดของ เด็กวัยเรียน

- 01 กีฬาที่เล่นเป็นกลุ่ม
- 02 กีฬาที่มีกฎเกณฑ์ กติกา
- 03 กีฬาที่ใช้ความแม่นยำ ทำท่ายความสามารถ
- 04 กีฬาที่ใช้พลังกล้ามเนื้อและกระดูก

ตัวอย่างกีฬาที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน บาสเกตบอล



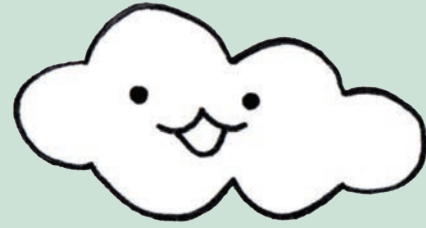
เด็ก ๆ ได้อะไรจากกีฬา? (มากกว่าการออกกำลังกาย)

- ปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- ได้มีพื้นที่หรือโอกาสแสดงความสามารถเฉพาะตัว
- ได้เรียนรู้ด้านภาษาและสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- รู้จักการเคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กติกา
- ฝึกความมุ่งมั่น อดทน การเอาชนะอุปสรรค
- ฝึกสมาธิ ความแม่นยำ

ดนตรีและจังหวะ เชื่อมโยงสมอง

แขนงประสาทที่เชื่อมโยงสมองซีกซ้ายและซีกขวาจะมีขนาดใหญ่ เมื่อมีการพัฒนาด้านจังหวะและดนตรีในช่วงอายุ 9 ปี เด็กจะมีความสามารถในการนึกคิดหรือได้ยื่นท่วงทำนองในสมอง ช่วงเวลาดังกล่าวจึงเป็นโอกาสทองในการพัฒนาสุนทรียภาพทางดนตรี เด็กๆ จะชอบการเรียนรู้ที่มีการเคาะ ตี เป็นจังหวะ มีเสียงเพลง เสียงดนตรี

ความสามารถด้านจังหวะและดนตรีของเด็กยังสามารถนำมาเชื่อมโยงกับการเรียนรู้เรื่องภาษา วรรณกรรม วรรณคดี ผ่านการอ่านคำคล้องจอง เพราะสมองของเด็กวัยนี้สามารถสร้างสรรค์คำได้หลากหลายเพียงพอที่เขาจะสนุกกับการล้อเลียน และเล่นคำ



IDEAS & TIPS หลากหลายไว้ก่อน

ดนตรีและกีฬาสำหรับเด็กวัยเรียน ขอให้คุณพ่อคุณแม่คิดไว้เสมอว่า ให้เด็กได้ฝึกหัดเพื่อความผ่อนคลายสนุกสนาน ใช้เป็นสื่อให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ และรู้จักการเข้ากับคนอื่นเท่านั้นก็เพียงพอแล้วค่ะ ไม่จำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่การแข่งขันเสมอไป

เพราะฉะนั้นในเด็กวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรจะหาสถานที่ พื้นที่ สร้างสรรค์ที่จะเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ฝึกดนตรีและกีฬาที่หลากหลายชนิด จนสุดท้ายเด็กอาจจะพบดนตรีหรือกีฬาที่ตัวเองชื่นชอบ แล้วจึงค่อยพัฒนา เฉพาะด้านต่อไปในอนาคตก็ได้ค่ะ



CHECKLIST ๑

เริ่มฝึกกระบวนการ ความคิด



เด็กวัยเรียนมีความพร้อมที่จะเรียนเรื่องราวที่ซับซ้อนขึ้นมากกว่าในวัยเด็กเล็ก โดยเฉพาะในเด็กวัย 9 - 12 ปี จะเริ่มมีความสามารถในการใช้เหตุผล การเข้าใจความหมายของสิ่งที่เป็นนามธรรม เด็กจะค่อนข้างพร้อมที่จะควบคุมตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีจุดมุ่งหมาย แรงจูงใจ และพร้อมที่จะผลักดันสิ่งที่คิดให้สำเร็จ

คุณพ่อคุณแม่จึงควรที่จะเปิดพื้นที่ความคิด ให้เด็กได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ได้ฝึกกระบวนการทางความคิด ลงมือทำ แก้ปัญหาด้วยตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาระบบความคิดของเด็กได้มาก

วางแผน



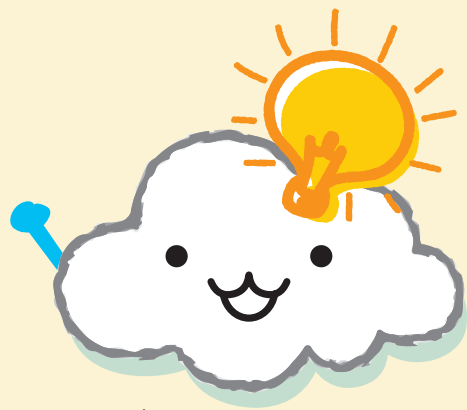
ลงมือทำ



สำเร็จ



พื้นที่ความคิด มีอยู่ทุกที่



เด็กวัยเรียนช่วงปลาย คืออายุระหว่าง 9 – 12 ปีนั้น มีความสามารถที่จะตัดสินใจบางอย่างได้ด้วยตัวเองแต่ก็ยังไม่ใช้ทั้งหมด คุณพ่อคุณแม่จึงควรที่จะช่วยเด็กตัดสินใจบางเรื่องที่สำคัญๆ จัดการปัญหาบางอย่างที่คิดว่ายังยากเกินกว่าที่เด็กจะตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง แต่ก็ควรที่จะเปิดช่องว่างเป็นพื้นที่ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการเลือกหรือตัดสินใจบางอย่างได้ด้วยตัวเองเช่นกัน

เพราะเมื่อไรก็ตามที่เด็กๆ มีพื้นที่ในการคิด มีพื้นที่ในการเลือกหรือตัดสินใจอะไรบางอย่างในชีวิตของเขาบ้าง กระบวนการตรงนี้จะส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กๆ เกิดความกล้าที่จะแสดงความต้องการของตัวเอง รวมถึงกล้าที่จะพูดสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของตัวเองออกมาอย่างที่ต้องการ ซึ่งนั่นก็คงเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะให้เกิดขึ้นในตัวของคุณลูกเราใช่ไหมล่ะคะ

เพราะฉะนั้นเริ่มเลยนะคะ พื้นที่ฝึกกระบวนการความคิดให้เด็กมีได้ทุกที่ ทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือ แม้แต่การลองสมมติสถานการณ์ใกล้ตัวหรือสถานการณ์จากสื่อรอบตัว เพื่อท้าทายให้เด็กคิด ก็ยังเป็นเรื่องที่ทำได้เช่นกัน

คิดฟัง ๆ ไว้ก่อน... แบบนี้ก็ได้นะ

คุณพ่อคุณแม่อาจจะพบว่า เวลาที่ปล่อยให้เด็กวัยเรียนคิด เด็กจะมีการสร้างภาพต่างๆ ขึ้นมา บางครั้งอาจจะดูฟังๆ เวอร์ๆ เกินความจริงไปบ้าง ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนั้น คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งไปเห็นเป็นเรื่องไร้สาระ เหลวไหล หรือไปตีตบเรกให้เด็กหัวทิ่มหัวต๋านะคะ แบบนั้นเสียกำลังใจแย่ค่ะ

ลองแบบนี้ดูนะคะ ฟังเด็กให้จบ อย่าเพิ่งตัดสินใจ อย่าเพิ่งปิดกั้นความคิดเด็กด้วยเหตุผลของผู้ใหญ่ จากนั้นลองเสนอความคิดเห็น ให้คำแนะนำในแง่มุมของผู้ใหญ่ สะท้อนกลับไปให้เด็กได้ฟังดูค่ะ คำแนะนำที่พอเหมาะพอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไปของผู้ใหญ่นี้แหละค่ะ ที่จะช่วยค่อยๆ ปรับความคิดเด็กไม่ให้ฟังจนเกินพอดี ขณะเดียวกัน ก็จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนความคิดของเด็ก จนกลายเป็นความคิดสร้างสรรค์ได้ด้วยนะคะ



คิดตั้งแต่ในวัยเรียน... ยังยืนถึงวัยรุ่น

การทำงานของสมองในเด็กวัยเรียน เมื่อได้รับการกระตุ้นให้คิดหรือเรียนรู้ จะสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกับเซลล์ประสาทในสมองของเด็กที่แบ่งหน้าที่กัน จะเริ่มต้นทำงาน ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้ที่คงทนและยั่งยืน ซึ่งเรามักจะรู้จักวงจรความรู้ในชื่อที่เรียกว่า ‘จิตสำนึก’ นั่นเอง

และถ้าหากเราฝึกกระบวนการคิด รวมถึงสร้างการเรียนรู้ให้เด็กอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เครือข่ายการเรียนรู้ที่วางนี้ก็จะพัฒนาไปเรื่อยๆ เช่นกัน จนถึงช่วงวัยรุ่น เด็กก็จะดึงสิ่งที่สะสมไว้ในเครือข่ายสมองของเขา มาใช้ในการคิดตัดสินใจ และการดำเนินชีวิต

เพราะฉะนั้นในวัยเรียน จึงเป็นช่วงเวลาโอกาสทองที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องพยายามให้ลูกได้คิด ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ (ที่เป็นเรื่องดี) มากเก็บไว้ในสมองส่วนจิตสำนึกนี้ให้มากๆ สิ่งเหล่านี้ก็จะเหมือนต้นทุนที่ติดตัวลูกต่อไปอย่างยั่งยืน ให้เขาได้เติบโตเป็นวัยรุ่นที่แข็งแรงทั้งกายและใจนั่นเอง



IDEAS & TIPS

บอร์ดเกม สีสดี ๆ ช่วยลูกคิด



บอร์ดเกม นับเป็นสื่อสร้างสรรค์ดี ๆ อีกประเภทหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่นำมาใช้ช่วยพัฒนาลูกวัยเรียนได้ ตัวอย่างบอร์ดเกมคลาสสิกที่เรารู้จักกันดีก็เช่น เกมเศรษฐี เกมบันไดงู แต่ปัจจุบันบอร์ดเกมมีการพัฒนาไปไกลกว่านั้น มีเกมสนุกๆ เกิดขึ้นมากมายในวงการบอร์ดเกมค่ะ

การเล่นบอร์ดเกม เป็นกิจกรรมที่สามารถเล่นด้วยกันได้ทั้งครอบครัว ถือเป็นการสร้างช่วงเวลาคุณภาพทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ความผูกพันทางใจร่วมกัน เวลาที่เด็กๆ เล่นบอร์ดเกม พวกเขาจะได้พัฒนากระบวนการคิดตั้งแต่การวางแผน การคิดวิเคราะห์ การลองผิดลองถูก การแก้ไขปัญหา และการมุ่งสู่เป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการได้ด้วยตัวเอง

ในยุคสังคมก้มหน้าแบบนี้ ลองให้บอร์ดเกมเป็นตัวเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ลูกเราผละจากเกมหน้าจอ มาสู่เกมที่ได้ฝึกคิดฝึกปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่นๆ แบบนี้บ้างก็ไม่เลวนะคะ



CHECKLIST 10

อารมณ์ศึกษา

อย่างที่บอกค่ะ วัยเรียนเป็นช่วงวัยที่เด็กเรียนรู้เรื่องนามธรรมได้ดีมากขึ้นกว่าวัยเด็กเล็กมาก เพราะฉะนั้นเรื่องของการเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง วัยนี้จึงเริ่มที่จะเรียนรู้ได้แล้วนะคะ

เรื่องของอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ ที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรพลาดที่จะต้องใส่ใจและฝึกให้กับลูก เพราะในวัยนี้ เด็กต้องเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง มีอารมณ์หลายประเภทที่ผลัดเปลี่ยนกันเข้ามา ทำให้บางครั้งเด็กก็อาจจะยังไม่เข้าใจ รับมือไม่ทัน ทำให้สุขภาพใจของเด็กทั้งเขว และเป๋ไปเป๋มาได้เหมือนกันค่ะ



รู้จักพัฒนาการด้าน อารมณ์ของเด็กวัยเรียน

✓ เด็กวัยเรียนตอนต้น (6-8 ปี)

- ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงจากครอบครัว
- แสวงหาการยอมรับ ชื่นชม จากครูและเพื่อน
- พยายามควบคุมอารมณ์ เพื่อให้คนอื่นยอมรับ

✓ เด็กวัยเรียนตอนปลาย (9-12 ปี)

- ไวและแคร่ต่อความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตัวเอง
- กังวล ไม่สบายใจเมื่อถูกเปรียบเทียบกับ
- บางครั้งมีแรงต่อต้าน ขัดขืน ไม่ทำตาม



วิชาอารมณ์สำคัญ ไม่แพ้วิชาอื่น ๆ

งานวิจัยชิ้นหนึ่งของทีมมหาวิทยาลัยเยลพบว่า ผู้ที่มีทักษะในการจัดการอารมณ์ มีแนวโน้มจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกว่า และมีพฤติกรรมด้านสุขภาวะที่ดีกว่า

ในเด็กช่วงวัยเรียน คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักจะพุ่งความสนใจไปเรื่องการเรียนวิชาการของลูก จนบางครั้งอาจจะลืมสนใจหรือมองข้ามเรื่อง 'ใจ' ของลูกไป โดยที่ผ่านมามีการศึกษาพบว่า เด็กๆ มักจะถูกสอนให้เพิกเฉย อวดทวน และเก็บกตความรู้สึกอารมณ์ของตัวเองไว้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ดีเลย เพราะการที่เก็บกตอารมณ์ไว้มากๆ เข้า อาจจะส่งผลร้ายให้เด็กระเบิดอารมณ์เป็นพฤติกรรมรุนแรงในอนาคตก็ได้



เด็ก ๆ ต้องต่อสู้กับ 'ความกลัว'

ช่วงวัยเรียนเป็นช่วงที่เด็กต้องเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างพร้อมๆ กัน ในบางครอบครัว เด็กอาจมีน้องใหม่ บางครอบครัวต้องเผชิญหน้ากับการแยกทางกันของพ่อแม่ เด็กต้องดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้น แต่งตัวเอง รับประทานอาหารด้วยตัวเอง สังคมของเด็กเริ่มเปลี่ยนไป จากเพื่อนๆ ในโรงเรียนอนุบาลต้องไปอยู่ในสังคมที่กว้างใหญ่ขึ้นอย่างโรงเรียนประถม เด็กต้องเผชิญหน้ากับการเรียนที่ยากขึ้น จากการเรียนแบบเล่นในอนุบาลต้องเปลี่ยนเป็นการเรียนวิชาการอ่านเขียน ฯลฯ



สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ จนก่อให้เกิดความเครียด อารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับเด็กวัยเรียนจึงมักเป็นเรื่องของ 'ความกลัว' ไม่ว่าจะเป็น

- ☆ กลัวโรงเรียนใหม่
- ☆ กลัวไม่ทันเพื่อน
- ☆ กลัวพ่อแม่ไม่รักเท่าเดิม
- ☆ กลัวทำไม่ได้ สอบไม่ได้
- ☆ กลัวไม่เหมือนเพื่อน
- ☆ กลัวการเปรียบเทียบ
- ☆ และอีกสารพัดที่จะกลัว ฯลฯ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็ก ๆ ผ่านพ้นความกลัวทั้งหมดนี้ไปได้ หนึ่งเดียวที่สำคัญคือความรักและกำลังใจจากพ่อแม่ ขอให้คุณพ่อคุณแม่เป็นหลักที่แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะรัก เข้าใจ และให้กำลังใจลูก นั่นจะทำให้ฮีโร่ตัวน้อยของเรา สามารถต่อสู้กับความกลัวได้อย่างเข้มแข็งและไม่หวั่นไหวเลยละค่ะ

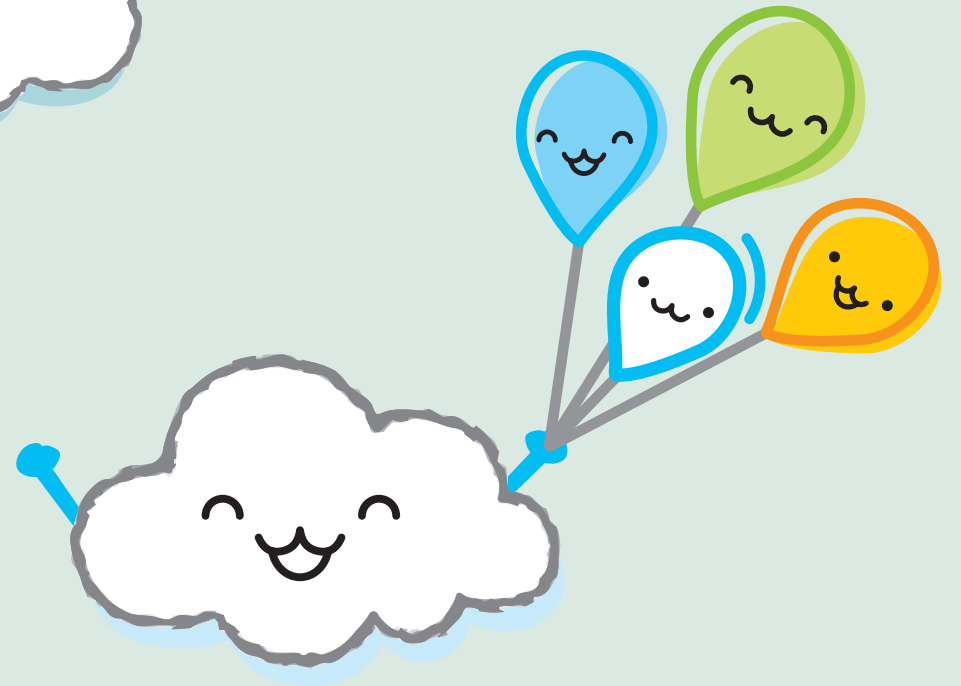


IDEAS & TIPS

อารมณ์นี้คืออะไร

งานศิลปะช่วยดูแลอารมณ์ของลูกเราได้นะคะ ลองผสมสีน้ำหลากหลายสีกัน แล้วให้ลูกของเราเลือกสีสันทันทีตรงกับอารมณ์ของเขามากที่สุด ระบายลงบนกระดาษขาว ในช่วงที่ระบาย ขอให้คุณแม่พ่อคุณแม่ปล่อยให้เขาได้ระบายและเลือกสีตามอารมณ์ที่เขา รู้สึก เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ก็เปลี่ยนสี หรือถ้าไม่อยากจะเปลี่ยนสี จะเป็นสีเดียวทั้งหมดก็ได้ ให้เขาระบายจนเขารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ

จากนั้นลองชวนลูกนั่งคุยด้วยกันค่ะ ลองถามเด็กๆ ว่าทำไมเขาถึงเลือกสีนั้นๆ เขารู้สึกอย่างไรในขณะที่ระบาย อะไรทำให้ลูกรู้สึกอย่างนั้น กระบวนการนี้สำคัญมากๆ ขอให้คุณแม่พ่อคุณแม่ใจเย็นๆ เปิดใจเป็นผู้รับฟังที่ดีระหว่างที่ลูกกำลังเล่า เขากำลังจะได้ทบทวนและเรียนรู้อารมณ์ของตัวเอง นี่แหละค่ะคือส่วนหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่า 'วิชาอารมณ์ศึกษา' คือการเรียนรู้จักอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้เขาได้ใช้ในการดูแลอารมณ์ของตัวเองต่อไปได้ตลอดชีวิต





ติดตาม **'ความสุข'** ด้านสังคมและภูมิปัญญา
สำหรับเด็กวัยเรียนกันต่อได้ในหนังสือ
"10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6-12 ปี)"
เล่มที่ 2 : สุขสังคม เท่าทันสื่อ
เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่งดี มีสุข

รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

แนวคิด 3 ดี ประกอบด้วย สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย แผนระบบสื่อและวิธีสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กได้มีการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มโอกาสและการเข้าถึงสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมและสอดคล้องตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดภูมิปัญญา เต็มโตเป็นพลเมืองตื่นรู้ที่มีคุณภาพและมีความสุขของสังคมไทยต่อไป

สื่อดี

สื่อสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เหมาะสม และสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

พื้นที่ดี

พื้นที่ที่ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมออกแบบและใช้ประโยชน์ร่วมกัน ปลอดภัย ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ภูมิดี

เด็กและครอบครัวมีทักษะในการคิด การวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เกิดภูมิปัญญาฉลาดรู้ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ เท่าทันสังคม

ติดตามแนวคิด 3 ดี เพิ่มเติมได้ที่
WWW.DEKSANGSOOKMEDIA.COM
และ FB : สื่อเด็กสร้างสุข



บรรณานุกรม

ผศ.ดร.พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น, แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น . การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2555.

“ร้ายกว่าที่คิดแจกลูกอมวันเด็ก ทำให้น้อยพินทุ หยุดโต ไร้พัฒนาการ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.fhpprogram.org/news-preview/6>. คม ชัด ลึก 2556 มกราคม 11; หน้า 10.

“เลี้ยงลูก อย่าให้อ้วน ! เสี่ยงโรค-เสียสุขภาพจิต”. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://health.sanook.com/6673/>. วันที่ 29 มีนาคม 2560.

สมาคมวิทย์เด็ก เยาวชน และครอบครัว. ผลิยามตามวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สมาคมวิทย์เด็ก เยาวชน และครอบครัว

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. “คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด”. กรุงเทพฯ.

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.). เล่นเพื่อสร้างโลกที่เป็นสุข แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมการเล่นสำหรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ, 2552.

รรรรร. “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”. ศิลป์สร้างสุข, 19 (2558) : 4-9

พญ.สุนทรี รัตนชูเอก รศ.พญ.ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. การศึกษาทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับรสหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ออนพรีนซ์ออฟ, 2549.

สุภาวดี หาญเมธี สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่งกรุ๊ป). “EF ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ”. กรุงเทพฯ.

โครงการลดการบริโภคเค็ม (โซเดียม) ในประเทศไทย. โซเดียม ปีศาจร้ายทำลายสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท คอร์แอนด์พีค จำกัด, 2558.

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2553.

SOOK PUBLISHING. “เด็กรุ่นใหม่ ไม่เอาบุหรี”. กรุงเทพฯ.

