



10 CHECKLIST

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



สุขสังคม เท่าทันสื่อ





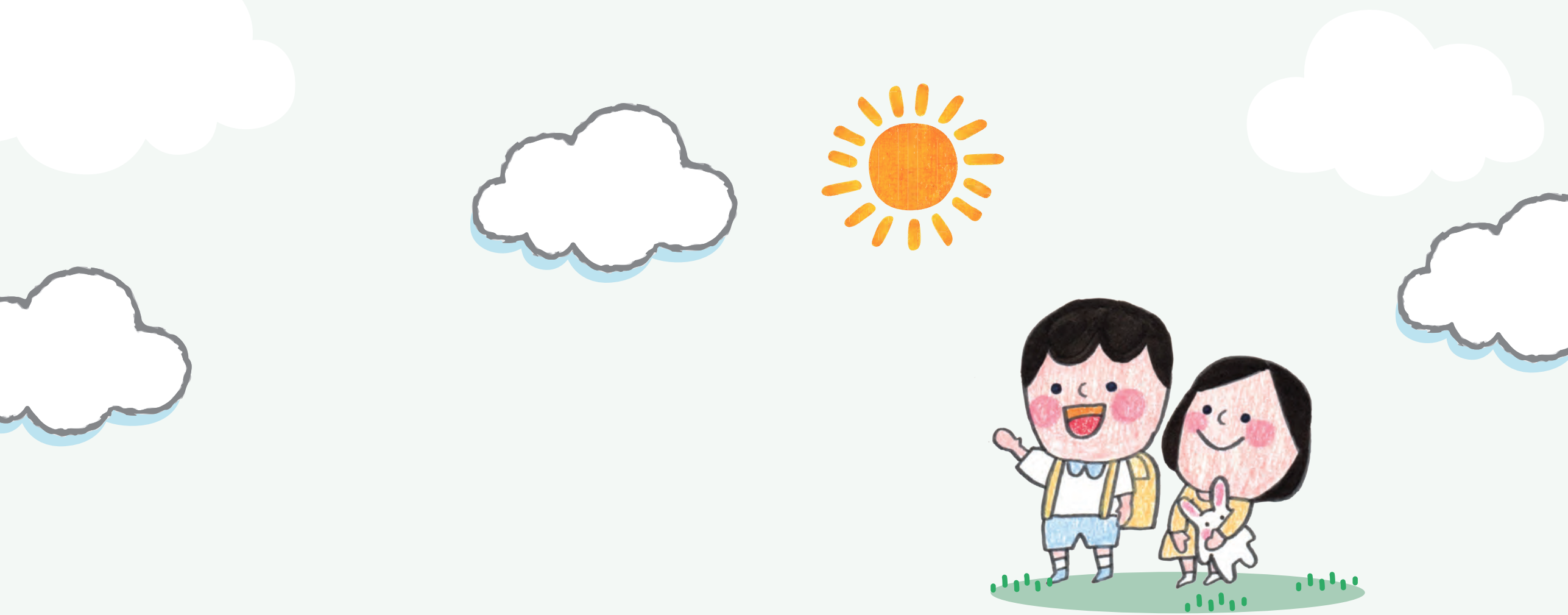
10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มีความสุข ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)



สุขสังคม เท่าทันสื่อ





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

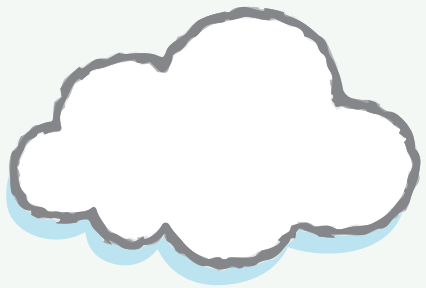
คอมพิวเตอร์กราฟิก : วทันยา บงกชกาญจน์

พิมพ์ที่ : พรรณีการพิมพ์

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

บางแค กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)



บทนำ

วัยเรียน (6 – 12 ปี) เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญอีกช่วงวัยหนึ่ง เป็นช่วงเวลาของเด็ก ๆ จะก้าวจากความเป็นเด็กเข้าสู่วัยรุ่น สังคมที่เด็ก ๆ วัยเรียนต้องเผชิญ เป็นสังคมที่เปิดกว้างมากยิ่งขึ้น กว่าเด็กปฐมวัย พบผู้คนที่หลากหลายมากกว่า มีหน้าที่และความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็ก ๆ ในครอบครัว สังคมที่กว้างใหญ่ขึ้นในรั้วโรงเรียน หรือแม้กระทั่งสังคมของโลกเสมือนจริงอย่างโลกสังคมออนไลน์ ซึ่งคนสำคัญที่จะช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้เด็ก ๆ ก้าวเข้าสู่สังคมได้อย่างมั่นใจ ปลอดภัย และมีความสุข ก็คือคุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็กนั่นเอง

หนังสือ **“10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ วัยเรียน (6 – 12 ปี) เล่มที่ 2 : สุขสังคม เท่าทันสื่อ”** ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด **10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’** ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกวัยเรียนให้เติบโต ก้าวสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ก้าวข้ามผ่านอารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล เรียนรู้การเท่าทันสื่อ เท่าทันตนเอง เท่าทันสังคม สามารถอยู่กับความหลากหลายของสังคมนรอบตัวได้อย่างมีความสุข

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

สังคมทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม วันนี้เราคงไม่สามารถปิดประตูกั้นลูกออกจากสังคมได้ แต่สิ่งที่เราทำได้และควรทำเป็นอย่างยิ่ง คือการส่งเสริม สนับสนุน ให้ลูกของเราเติบโต มีพัฒนาการทางสังคม มีความรู้เท่าทันสื่อ อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับวัย เพื่อเป็นพื้นฐานในการบ่มเพาะลูกของเรา ให้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณค่า และเต็มเปี่ยม ด้วยความสุขต่อไปในอนาคต



สารบัญ

08
โลกกว้าง
ทางท้าทาย

30
CHECKLIST 3 :
เรียนรู้กฎกติกา

52
CHECKLIST 6 :
เมื่อลูกไม่มีเพื่อน

71
CHECKLIST 9 :
รู้ทันสื่อโฆษณา

18
CHECKLIST 1 :
กลัวไปโรงเรียน

36
CHECKLIST 4 :
'เล่นแรง' เรื่องธรรมชาติ
หรือก้าวร้าว

59
CHECKLIST 7 :
อ่านให้มากกว่า 7 บรรทัด

77
CHECKLIST 10 :
'เกมคอมพิวเตอร์'
เล่นเท่าไรถึงเหมาะ?

24
CHECKLIST 2 :
เดี๋ยวไม่ชอบ ขอกลุ่มดีกว่า

44
CHECKLIST 5 :
ทำยังไงเมื่อลูกทะเลาะกับเพื่อน
หรือถูกรังแก

65
CHECKLIST 8 :
ฉลาดอ่านฉลาด



โลกกว้าง ทางท้าทาย

ก้าวทีละก้าวทีละก้าว
ก้าวเล็กๆ ก้าวๆ
เส้นทางสวยงามเชื่อมโยงเด็กน้อย
จากวัยเด็ก....ก้าวสู่วัยรุ่น

ช่วงเวลา 6 ปีแรกของชีวิต ที่เจ้าตัวเล็กคอยคลอเคลียคุณแม่คุณแม่อยู่ตลอดค่อยๆ เปลี่ยนไป
เมื่อเด็กๆ เดินทางเข้าสู่ช่วงวัยเรียน ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเวลาที่แสนสนุกสุดท้าทายสำหรับเด็กๆ
ชีวิตที่ขยับจังหวะจากเด็กน้อยวัยอนุบาล กลายเป็นเด็กชั้นวัยเรียนประถมศึกษา ท่ามกลางความ
กระตือรือร้นอยากรู้ อยากเห็น ก็แอบมีความกลัวและความวิตกกังวลในการก้าวเข้าสู่การเป็นสมาชิกใน
กลุ่มเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่หลากหลายขึ้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เด็กๆ จะรับมือได้โดยลำพัง คุณพ่อ
คุณแม่ช่วยเขาได้ด้วยการเรียนรู้ถึงพัฒนาการของวัย เข้าใจตัวเขาอย่างที่เขาเป็น และคอยสนับสนุน
เป็นกำลังใจให้ลูกก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ

ทักษะสำคัญใน ศตวรรษที่ 21

เด็กยุคนี้เป็นเด็กในยุคศตวรรษที่ 21 บริบททางสังคมรอบ ๆ ตัวของเด็ก ๆ ก็มีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 รวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนในโรงเรียนที่เป็นโลกใบเล็กๆ ที่สำคัญของเด็กวัยเรียนด้วย เด็กในยุคศตวรรษที่ 21 เน้นการเรียนรู้ผ่านทักษะการลงมือทำ จนเกิดเป็นความรู้

ในฐานะพ่อแม่ของเด็กศตวรรษที่ 21 เราก็ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติความคิดของเราให้ตามทันด้วยนะจะได้ช่วยเตรียมและสนับสนุนลูกๆ ของเราได้ถูกต้องเหมาะสม และไปในทิศทางเดียวกับสังคมรอบตัวเขา



3 ทักษะที่ควรฝึกให้ เด็กในวัยเรียน

01 ทักษะชีวิตและการทำงาน

รู้จักการปรับตัว ยืดหยุ่น ริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ มีภาวะผู้นำ

02 ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม

มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์นวัตกรรม คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสารและความร่วมมือ

03 ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

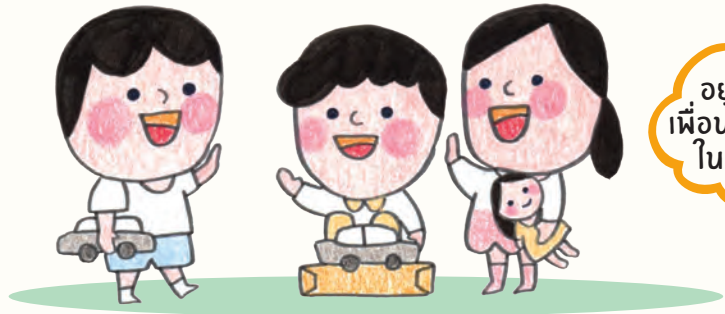
ใช้และประเมินสารสนเทศได้อย่างเท่าทัน วิเคราะห์ เลือกใช้สื่อได้เหมาะสม ใช้เทคโนโลยีในทางที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพ





ทันข่าวสาร

จิตอาสา
ช่วยเหลือคนอื่น



อยู่ร่วมกับ
เพื่อนที่แตกต่าง
ในสังคมได้

หากเด็กๆ ได้รับการส่งเสริมทักษะที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยแล้ว เราจะเห็นพัฒนาการของเด็กๆ ใญ่วัยนี้อย่างน่าชื่นใจ





10 เรื่องน่ารู้ ที่ไม่ควรพลาด! ถ้าอยากให้ลูก สุขสังคม เท่าทันสื่อ



เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่เริ่มอยากมีเพื่อน มีกลุ่ม มีสังคมของตัวเอง คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตได้ว่าเด็กจะมีความกระตือรือร้นอยากรู้ อยากเห็น ร่าเริง อยากแสดงความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่

คุณพ่อคุณแม่จำเป็น (ขอย้ำว่าจำเป็นนะค่ะ) ที่จะต้องเข้าใจขอบเขตความสามารถที่เด็กมีและเด็กเป็นอย่างไร แท้จริง การคาดหวังในตัวเด็กไม่ว่าจะมากหรือน้อยเกินไป จะส่งผลให้เกิดความเครียดทั้งต่อตัวเด็กและผู้ใหญ่ไปเสียเปล่าๆ

เวลาความสุขมันมีไม่เยอะค่ะคุณพ่อคุณแม่ สู้เรตักดวงกันให้เต็มที่จะดีกว่า และนี่คือ 10 เรื่องน่ารู้ ที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจและช่วยสนับสนุนลูกๆ ของเราได้อย่างเต็มที่และเหมาะสมตามวัยของเขาค่ะ

10 เรื่องน่ารู้

ที่ไม่ควรพลาด!
ถ้าอยากให้คุณ
สุขสังคม
เท่าทันสื่อ

1 กลัวไปโรงเรียน



3

เรียนรู้อากูติกกา



2

เดี๋ยวไม่ชอบ ขอกลุ่มดีกว่า



4

'เล่นแรง' เรื่องธรรมชาติหรือก้าวร้าว



7

อ่านให้มากกว่า 7 บรรทัด



6

เมื่อลูกไม่มีเพื่อน



8

ฉลาดอ่านฉลาด



10

'เกมคอมพิวเตอร์' เล่นเท่าไรถึงเหมาะสม?



9

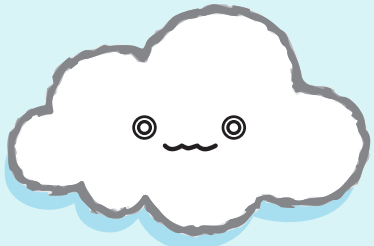
รู้ทันสื่อโฆษณา



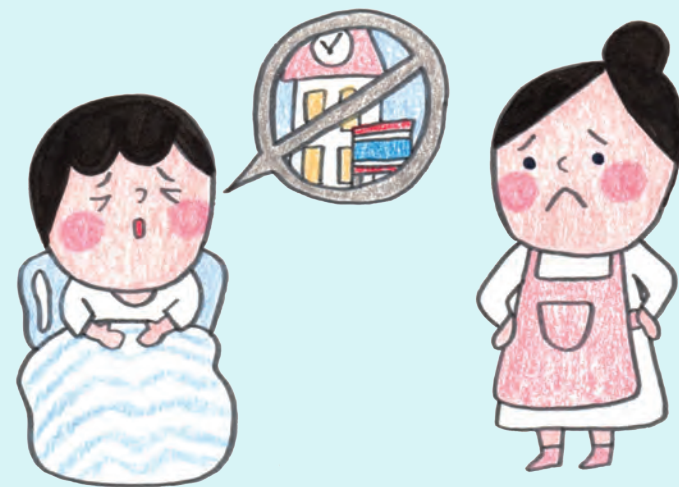


CHECKLIST 1

กลับไปโรงเรียน



อ่านแล้วอย่าเพิ่งตกใจค่ะคุณพ่อคุณแม่ ไม่ใช่ว่าเด็ก ๆ เขาจะขี้เกียจ เกกมะเหรกเกร หรือ ไม่อยากเรียนหนังสือนะคะ แล้วก็ไม่ต้องแปลกใจด้วยว่า เด็ก ๆ ผ่านจากโรงเรียนอนุบาลมาแล้ว ทำไมยังกลัวการไปโรงเรียนอยู่อีกนะ เรื่องนี้มีที่มาที่ไปค่ะ



ต้นเหตุมาจาก ความไม่มั่นใจ

แม้จะผ่านการเรียนในโรงเรียนอนุบาลมาแล้ว แต่พอขึ้นมาอยู่ชั้นประถมศึกษา เด็กๆ ต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งเนื้อหาวิชาเรียน กิจกรรมที่ยากขึ้น ภาระ ความรับผิดชอบก็มากขึ้น แถมยังต้องเจอสังคมใหม่ เพื่อนกลุ่มใหม่ คุณครูใหม่ บางคนต้องย้ายโรงเรียนใหม่ด้วย




การต้องปรับตัวหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน อาจทำให้เด็กบางคนรู้สึกวิตกกังวล ถ้ายังต้องเจอกับความคาดหวังจากคุณครู พ่อแม่ หรือแม้แต่การคาดหวังของตัวเอง ก็อาจจะส่งผลทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นใจ ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ การเรียนหรือกิจกรรมต่างๆ ได้ยาก หรือไม่ปฏิบัติตามความคาดหวัง สุดท้ายก็เกิดเป็นความรู้สึกกลัวโรงเรียนขึ้นมา



หนุไม่สบาย... ไม่ใช่ข้ออ้าง... ไม่ได้โกหก

เมื่อเด็กๆ เกิดอาการกลัวโรงเรียน มักจะแสดงอาการทางกายออกมาให้เห็น เช่น อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย หรืออาการอ่อนแรง เมื่อเด็กเกิดอาการเหล่านี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตให้ดี ดูเด็กให้แน่ใจว่าอาการเหล่านั้นไม่ได้มีผลมาจากร่างกายจริงๆ (ตรงนี้อาจให้คุณครูช่วยสังเกต และมีคุณหมอเข้ามาช่วยดูแลด้วยได้นะคะ)

อาการผิดปกติทางกายที่สะท้อนมาจากการกลัวโรงเรียน เมื่อเกิดที่ใจก็ต้องแก้ที่ใจ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรดุตำ หรือกล่าวหาว่าเด็กขี้เกียจ แกล้งทำหรือโกหก จะยิ่งทำให้เด็กรู้สึกเครียด กัดฟัน และอาการยิ่งแย่ลงไปอีก

-  ฟังระลึกไว้ค่ะว่า 'กลัวโรงเรียน' ไม่ใช่ขี้เกียจหรือเกรงไม่ยอมไปโรงเรียนนะคะ
-  เด็กขี้เกียจ เกรง จะไปโรงเรียน แต่ชอบทำกิจกรรมอื่นมากกว่าเรียนหนังสือ
-  ความแตกต่างสำคัญอยู่ตรงนี้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจก็จะสามารถช่วยเด็กๆ ได้ค่ะ

หาสาเหตุ และ ปรับพฤติกรรม

การแก้ไขอาการกลัวโรงเรียน หลักๆ ทำได้ 2 อย่างค่ะ

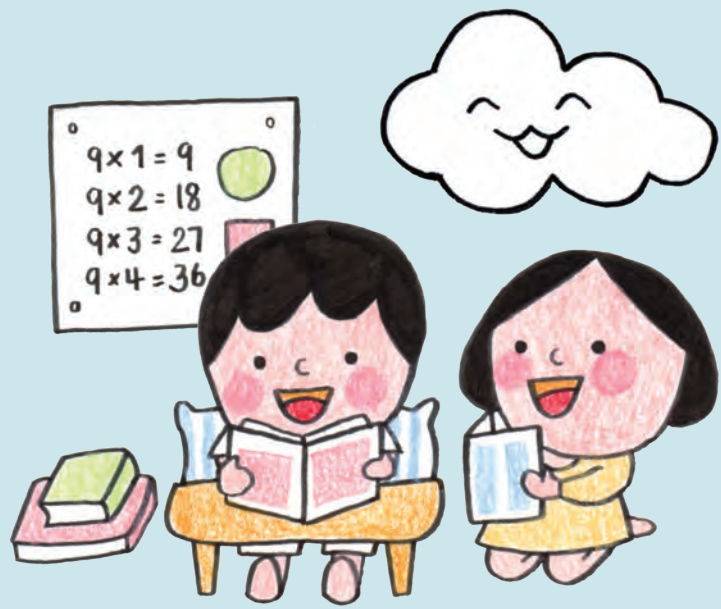
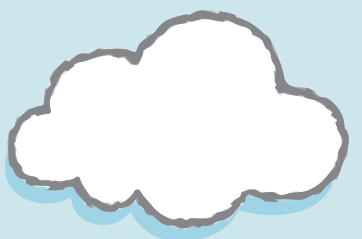
01 การค้นหาสาเหตุที่แท้จริงให้เจอ

ขั้นตอนนี้มีคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยคุณพ่อคุณแม่อีกทางได้นะคะ คุณพ่อคุณแม่จะได้รับคำปรึกษา ช่วยกันหาสาเหตุความวิตกกังวลของเด็ก เพื่อที่จะวางแผนช่วยเหลือเด็กๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

02 การปรับพฤติกรรม

เมื่อคุณพ่อคุณแม่รู้สาเหตุของปัญหาแล้ว ว่าเป็นเรื่องของอาการกลัวโรงเรียนแน่ๆ คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้มแข็งนะคะ ไม่ว่าเด็กจะแสดงอาการทางกายอย่างไร หรือจะพูดว่าเพื่อน ครู หรือโรงเรียนไม่ดีต่างๆ นานาอย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องให้ลูกไปโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง อย่ายอมอนุญาตให้ลูกอยู่บ้านเฉยๆ (ยกเว้นกรณีถ้าเด็กไม่สบายจริงๆ นะคะ)

นอกจากนั้นแล้ว ‘กำลังใจ’ จากคุณพ่อคุณแม่เป็นยาวิเศษที่จะเยียวยาทุกอาการของลูกค่ะ หมั่นให้กำลังใจ อยู่เคียงข้างลูก ไม่คาดหวังหรือกดดันลูกจนเกินไป ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น เมื่อเห็นลูกพยายามหรือทำได้ดี อย่าลืมชื่นชมในความพยายามของเขา สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ ทำให้เด็กกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะยอมรับคนอื่นและปรับตัวกับโรงเรียนและสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตได้



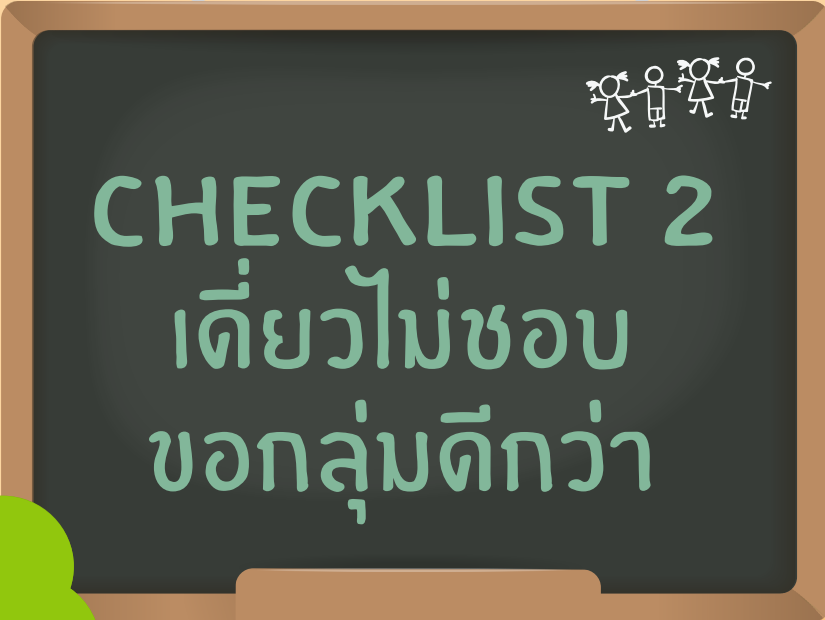
IDEAS & TIPS

นิทาน & พื้นที่ สร้างสรรค์ช่วยได้


ปัญหาการกลัวโรงเรียนป้องกันได้ตั้งแต่ตอนที่เด็กๆ จะต้องไปโรงเรียน คุณพ่อคุณแม่อาจใช้นิทานเป็นตัวช่วยในการเตรียมตัวให้เด็ก นอกจากนี้ ก็อาจพาเด็กไปดูหรือทดลองไปโรงเรียน โดยเริ่มจากช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น เพื่อให้เด็กคุ้นเคยหรือรู้ล่วงหน้าว่าเมื่อต้องไปโรงเรียนเขาจะต้องเจอกับอะไรบ้าง

พื้นที่สร้างสรรค์นอกบ้าน หรือในละแวกชุมชนก็ช่วยเด็กได้เช่นกัน คุณพ่อคุณแม่ควรลองพาเด็กๆ ไปสังคมนอกบ้าน เช่น ตลาด ห้องสมุด สวน ลานชุมชน ฯลฯ เพื่อให้เด็กรู้สึกเข้าใจกับการปรับตัวกับสังคมนอกบ้านได้อีกทางหนึ่ง





CHECKLIST 2
เตี้ยวไม่ชอบ
ขากลุ่มดีกว่า



เมื่อถึงวัยเรียน คุณพ่อคุณแม่อาจจะออกอาการใจหายเล็กน้อย เพราะเด็กๆ จะเริ่มผลัดออกจากคุณพ่อคุณแม่ออกไปอีกนิดหนึ่ง สังคมที่กว้างขึ้น ทำให้เด็กๆ กระทบ ตื่นเต้น อยากรู้อยากเห็น และเพื่อนใหม่ๆ จะกระตุ้นให้เด็กรู้สึกสนุกและท้าทาย



เริ่มเกาะกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกัน ต้องการ การยอมรับจากเพื่อน



หลังอายุ 10 ปี เด็กจะเริ่มจับกลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกัน อาจมีการสลับสับเปลี่ยนสมาชิกบ้างตามความสนใจของเด็กในช่วงเวลานั้น ช่วงนี้เด็กจะชอบเล่นหรือทำงานเป็นทีม ยอมรับที่จะรับพฤติกรรมต่างๆ ของตัวเองเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับเข้ากลุ่ม

ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสทองของคุณพ่อคุณแม่และคุณครู ที่จะช่วยสนับสนุนและพัฒนาเด็กๆ ในเรื่องของวินัย ความรับผิดชอบ การเคารพกฎกติกา ข้อตกลง เหตุผล เด็กวัยนี้จะเข้าใจและเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

พยายามแทรกและสอนสิ่งเหล่านี้ให้เด็กผ่านกิจกรรมและการทำงานกลุ่ม จะทำให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจได้โดยไม่เบื่อหน่ายค่ะ



ชอบการแข่งขัน พิสูจน์ ความสามารถของตัวเอง

เด็กวัยเรียนชอบการแข่งขันค่ะ ชอบเปรียบเทียบความสามารถของตัวเองกับเพื่อน เพราะเป็นวัยที่อยากจะพิสูจน์ความสามารถของตัวเอง ถ้าเด็กรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เขายังรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เกิดความภาคภูมิใจ

และแน่นอนค่ะ ถ้าเด็กรู้สึกในทางตรงกันข้าม ความรู้สึกพ่ายแพ้ จะทำให้เด็กรู้สึกแย่กับตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองด้อย ไม่มีความสามารถ ส่งผลทำให้ไม่กล้าที่จะทำอะไร เพราะกลัวความผิดพลาด

นี่จึงถือเป็นช่วงอ่อนไหวอีกช่วงของเด็กๆ ทักษะของพ่อแม่ คุณครูเป็นสิ่งสำคัญ ระวังอย่าทำที่และความคาดหวังของเราให้ตีค้ำ ขึ้นขมลูกไปในทิศทางที่ถูกต้อง พอเหมาะ ขณะเดียวกัน อย่าทำให้เขาเสียกำลังใจ พยายามส่งเสริม หาพื้นที่ให้เขาได้ค้นพบสิ่งที่ตัวเองถนัดและทำได้ดี

เด็กทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน หาสิ่ง
ที่เด็กถนัดแล้วเขาจะเติบโตและเปล่งประกาย



คุณครู = ฮีโร่

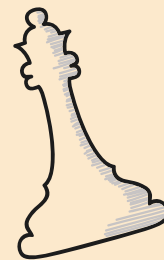


อย่าเพิ่งหงุดหงิดไปนะคะคุณพ่อคุณแม่ ช่วงวัยเรียนนี้อาจจะต้องยอมยกตำแหน่งฮีโร่ในใจของเด็ก ๆ ไปให้คุณครูของเขาเสียก่อนชั่วคราวค่ะ

ธรรมชาติของเด็กวัยเรียน คนที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ๆ มากที่สุดคือ 'คุณครู' ค่ะ เด็ก ๆ จะเชื่อฟังคุณครูที่สุด หากคุณครูชื่นชม เขาจะรู้สึกดีใจมาก ๆ และเขาจะเสียใจมากเมื่อโดนคุณครูตำหนิ สิ่งที่คุณครูบอกหรือสั่งจะเป็นเหมือนคำศักดิ์สิทธิ์ที่เด็ก ๆ พร้อมจะปฏิบัติตามอย่างเต็มใจ

เพราะฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรจะผนึกกำลังร่วมมือกับคุณครู ช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กพัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมไปถึงการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมก็ยังได้

ให้คุณครูเป็นตัวช่วยนะคะ รับรองว่ามีแต่ 'รุ่ง' แน่นอนค่ะ



IDEAS & TIPS เริ่มต้นจาก เพื่อนเล่นใกล้บ้าน



ช่วงรอยต่อของการเป็นเด็กเล็กเข้าสู่วัยเรียน เด็กอาจจะมีปัญหาความขัดแย้งในใจอยู่บ้าง ใจหนึ่งอยากเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน แต่ก็ไม่รู้จะแสดงออกอย่างไร ไม่รู้จะเล่นยังไง บางคนก็อาจจะมีการติดที่จะหวงของเล่นของตัวเองด้วย

เคล็ดลับง่าย ๆ คุณพ่อคุณแม่ช่วยเด็ก ๆ ได้ ด้วยการเริ่มต้นจากเพื่อนเล่นวัยเดียวกันของเด็ก ๆ ในละแวกบ้านก่อนก็ได้ค่ะ ลองชวนกันมาเล่นเกมง่าย ๆ ที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม เช่น เกมต่อไม้บล็อก บอร์ดเกม ต่อจิ๊กซอว์ เล่นฟุตบอล

หรืออาจจะพาลูกออกไปพื้นที่สร้างสรรค์ละแวกบ้านก็ได้ เช่น ลานละเล่นหรือสวนสาธารณะของชุมชน ไปร่วมกิจกรรมสนุก ๆ ในชุมชน หรือไปร่วมเล่นกับเพื่อน ๆ ใหม่ที่อยู่ในวัยไล่เลี่ยกันก็ได้

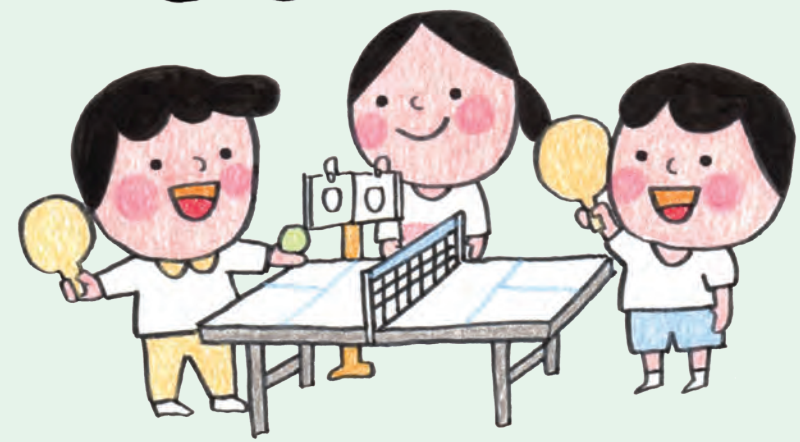
กิจกรรมง่าย ๆ แบบนี้แหละที่จะทำให้ลูกซึมซับและเรียนรู้ที่จะฝึกทักษะสังคมให้เกิดขึ้นได้ เมื่อเขาต้องไปร่วมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ที่อื่นโดยลำพังที่ไม่มีคุณพ่อคุณแม่ เขาก็จะรู้สึกมั่นใจและทำได้ดีค่ะ





‘กฎกติกา’ ไม่อาจสำเร็จได้ด้วยการบังคับ
แต่จะสำเร็จได้ด้วยการ ‘ยอมรับ’ และมี ‘ส่วนร่วม’

‘กฎกติกา’ ไม่อาจเกิดผลได้ด้วยการท่องจำ
แต่จะเกิดผลเรียนรู้ได้ผ่านการ ‘ปฏิบัติ’ ด้วยตนเอง



เริ่มต้นที่บ้าน

เรื่องของการเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนเหมือนกับทักษะอื่นๆ เรามักพบว่า เมื่อเด็กพ้นจากวัยอนุบาล มาถึงวัยเรียน ผู้ใหญ่รอบข้างมักคาดหวังว่าเด็กๆ จะสามารถทำตามกฎกติกาได้อย่างฉับพลัน ซึ่งจริงๆ แล้วเรื่องนี้ต้องค่อยเป็นค่อยไป สถานที่ที่จะช่วยฝึกเรื่องการปฏิบัติตามกฎกติกาได้ดีและง่ายที่สุดก็คือ **'พื้นที่บ้าน'** ของเรานั่นเองค่ะ



หลักการกำหนดกฎกติกาที่ได้ผล

การบังคับไม่เคยได้ผลดี เด็กอาจจะปฏิบัติตามด้วยความกลัว แต่มันจะไม่ได้ฝึกทักษะอะไรให้กับลูกเลย ทางที่ดีหากจะกำหนดกฎกติกาที่บ้าน ขอให้ทำตามหลักเหล่านี้ค่ะ

- ต้องมาจากการพูดคุย ตกผลด้วยกัน
- ไม่ยากแก่การทำให้สำเร็จ
- เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ทันที
- ต้องเคารพกฎกติกานี้ทุกฝ่าย (พ่อแม่ด้วย) ถ้าจะยืดหยุ่นบ้าง ทำได้ แต่ต้องมีเหตุผล



กฎกติกาไม่สำเร็จรูป

อีกหนึ่งเรื่องที่น่าสนใจในการกำหนดกฎกติกา เพื่อให้ลูกของเราได้ฝึกปฏิบัติตามนั้นก็คือ กฎกติกาไม่ใช่สิ่งที่สำเร็จรูป กฎกติกาจะเปลี่ยนไปตามช่วงวัย หรืออาจจะปรับให้สอดคล้องตามบริบทของสังคมหรือชีวิตประจำวันของครอบครัวได้ ไม่จำเป็นว่ากฎกติกาของบ้านหนึ่ง จะใช้ได้ดีอีกบ้านหนึ่งเสมอไป

ดังนั้น ข้อปฏิบัติหรือกฎกติกาในบ้าน ควรจะให้สมาชิกมีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วย (แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานความถูกต้องและเป็นสิ่งที่ดีนะค่ะ) ที่สำคัญคือทุกฝ่ายทั้งลูกและพ่อแม่ ต้องยอมรับและเข้าใจตรงกัน และควรมีการกำหนดร่วมกันให้ชัดเจนว่า หากมีคนไม่ทำตามกฎกติกาแล้ว จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

แต่ก็อาจมีบางครั้งเหมือนกันนะค่ะ ที่เด็ก ๆ อาจจะมีเหตุผลดีงามของการไม่ทำตามกฎกติกา เพราะฉะนั้น ก่อนจะตัดสินว่าเด็กทำผิดกฎ เปิดโอกาสให้ลูกได้พูดได้ชี้แจงเหตุผลสักนิดก็จะดีมาก แล้วเราค่อยตัดสินหรือหาทางออกร่วมกันก็จะได้ นะค่ะ



กีฬา / เกมแข่งขัน แบบฝึกหัดกฎกติกา ชั้นเยี่ยม

เด็กวัยเรียนพลังเหลือเฟือค่ะ ทักษะร่างกายเขาพร้อมแล้ว เขามีความกระตือรือร้นอยากแสดงฝีมือ อยากแข่งขัน อยากเล่นกับเพื่อน คุณพ่อคุณแม่เปิดพื้นที่ให้เขาเลยค่ะ ให้กีฬาและเกมการแข่งขันที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสื่อดีสื่อสร้างสรรค์ ให้เขาได้ฝึกการยอมรับและเคารพกฎกติกาไปโดยอัตโนมัติ ซึมซับเรื่องนี้ไปโดยที่เขาไม่รู้ตัว

ลองเลือกดูเลยคะ

- ★ ฟุตบอล
- ★ บาสเกตบอล
- ★ แบดมินตัน
- ★ บอร์ดเกม
- ★ การละเล่นแบบไทย
- ★ ฯลฯ







IDEAS & TIPS

เช็กกันหน่อย เราเป็นพ่อแม่แบบไหนนะ?


ลูกจะเป็นอย่างไร อยู่ที่การเลี้ยงดูของพ่อแม่ มาดูกันค่ะว่าเราเป็นพ่อแม่แบบไหน?

แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3	แบบที่ 4
เลี้ยงแบบปล่อยตามสบาย ไม่มีระเบียบวินัย ไปไหนเมื่อไรก็ได้	ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอน บางวันก็เข้มงวด บางวันก็ปล่อย พ่อแม่ไม่ไปทางเดียวกัน คนหนึ่งใจดีมาก คนหนึ่งก็เข้มงวดมาก	เข้มงวดสุดๆ กำหนดให้ลูกทุกอย่าง ดุดัน จู้จี้ขี้บ่น	เลี้ยงแบบประชาธิปไตย กำหนดกฎกติการ่วมกัน พุดคุยปรึกษากัน ผ่อนผันได้ถ้ามีเหตุผล

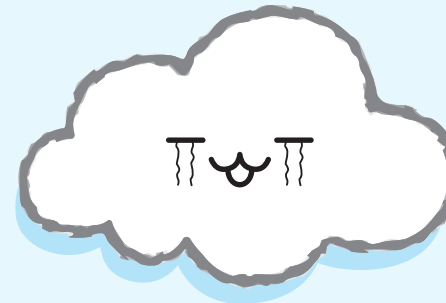
และ....ถ้ารู้ว่าเราเป็นพ่อแม่แบบไหนแล้ว....มาดูกันค่ะว่าเราจะได้ลูกแบบไหนหนอ?

-  พ่อแม่แบบที่ 1 = ลูกเอาแต่ใจ
-  พ่อแม่แบบที่ 2 = ลูกดี๊ดี
-  พ่อแม่แบบที่ 3 = ลูกเก็บกด ซึมเศร้า
-  พ่อแม่แบบที่ 4 = ลูกมีความรับผิดชอบ รู้จักยอมรับกฎกติกาของส่วนรวม

อยากได้ลูกแบบไหน คุณพ่อคุณแม่เลือกได้นะคะ ลู๊ๆ ค่ะ



CHECKLIST 4
'เล่นแรง' เรื่อง
ธรรมชาติหรือ
ก้าวร้าว



เคยเกิดเหตุการณ์คล้ายๆ แบบนี้ในครอบครัวเราไหมคะ? เมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ คุณพ่อคุณแม่คิดอะไรในใจเอ่ย?

ก้าวร้าว? เล่นแรง? อิจฉาน้อง? ไม่รู้จักรักษาของ?

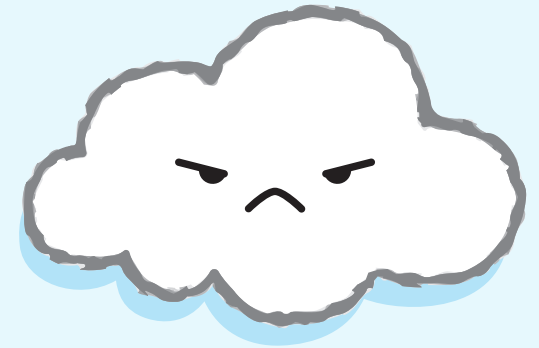
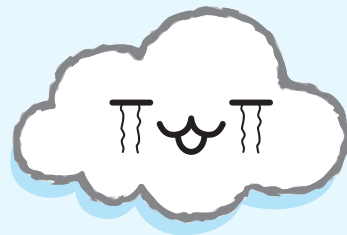


แยกความแตกต่างระหว่าง 'เล่นแรง' และ 'ก้าวร้าว'

เด็กเล่นแรงๆ ความจริงแล้วเป็นไปตามธรรมชาติของวัย เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างเต็มกำลัง หรือการใส่ความจริงจังลงไปในการเล่นอย่างเต็มที่ (ผู้ใหญ่โปรดเข้าใจ ความจริงจังในเรื่องเล่นๆ ของเด็ก) บางครั้งจึงอาจมีสถานการณ์ที่การเล่นของเด็ก กระแทบกระทั้นกันจนข้าวของเสียหาย หรือมีอาการหัวโน หัวปูด บาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นได้บ้าง โดยที่เด็กไม่ได้ตั้งใจ

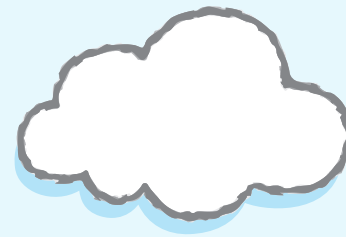
อย่างไรก็ตาม เพื่อคลายความกังวลใจของพ่อแม่ ลองใช้หลักง่ายๆ ในการแยกแยะการเล่นแรงและความก้าวร้าวออกจากกันก่อนค่ะ

ประเด็นสำคัญคือ ให้คุณพ่อคุณแม่พิจารณาค่ะว่า การกระทำของเด็กนั้น มีการละเมิดสิทธิผู้อื่น หรือละเมิดกฎเกณฑ์ทางสังคมหรือเปล่า?



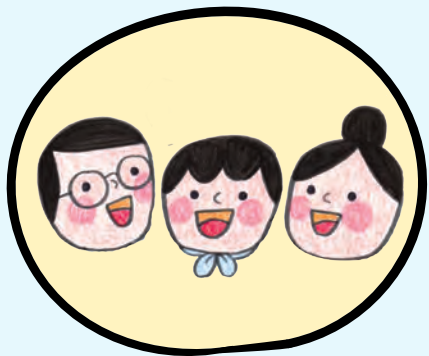
ถ้าไม่มี ก็เป็นธรรมชาติของเด็กที่เล่นแรงๆ กันบ้าง

ถ้ามี อาจเป็นจุดเริ่มต้นของความก้าวร้าว จำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องเข้าไปควบคุมดูแล และสอนลูกให้รู้ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นไม่เหมาะสมและไม่ควรทำ ถ้าเด็กยังทำ ก็จำเป็นจะต้องถูกควบคุมให้หยุดและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนั้นทำไม่ได้จริงๆ



แล้วจะทำยังไงให้ลูกเล่น นุ่มนวลขึ้น?

บางครั้งการเล่นแรงๆ ของลูก อาจจะเป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม เข้ากลุ่มกับเพื่อนๆ คุณพ่อคุณแม่ช่วยลูกๆ ดูแลเรื่องนี้ได้ไม่ยากค่ะ



01 สังเกตลูกอย่างใกล้ชิด เวลาเห็นพฤติกรรมเล่นแรง อย่าดูต่ำกว่ากล่าว หรือตะคอกเด็ก (แรงไม่สงบได้ด้วยแรงนะคะ) ขอให้คุณแม่พ่อคุณแม่กันเด็กออกมา อธิบายให้ลูกเข้าใจด้วยเสียงที่นุ่มนวล ให้เด็กขอโทษเพื่อนหากมีสิ่งของเสียหายหรือได้รับบาดเจ็บ



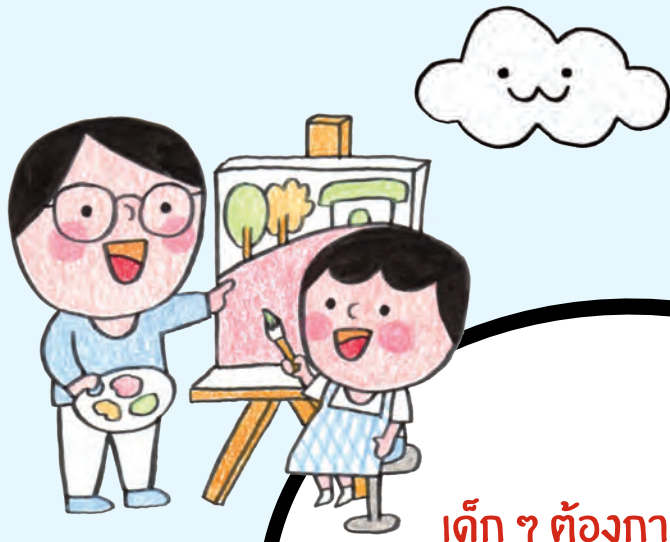
02 ใช้ดนตรี กีฬา ศิลปะ ช่วยลูกอีกทาง

ลองให้เด็กๆ หันมาทำกิจกรรมดนตรี เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมศิลปะดูค่ะ จะช่วยให้ปรับอารมณ์ได้ดีขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักระบายพลังที่เก็บอยู่ด้านใน ออกมาเป็นงานสร้างสรรค์อีกด้วย



03 ทำจังหวะชีวิตให้ปกติ บางครั้งชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ทำให้เด็กเครียดไม่รู้ตัว เมื่อสะสมไว้นานๆ ก็อาจจะระเบิดได้เวลาที่เด็กๆ เล่นแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่อาจจะช่วยปรับจังหวะชีวิตเหล่านี้ให้กับเด็กๆ หาเวลาสบายๆ อยู่กับลูกบ้าง จะช่วยเด็กได้ค่ะ





เด็ก ๆ ต้องการ 'พื้นที่'
ที่จะแสดงออก
อย่างปลอดภัย อิสระ
และสร้างสรรค์



IDEAS & TIPS

'ป็นๆ ทบๆ' ให้อะไร มากกว่าที่คิด

เชื่อไหมคะว่า กิจกรรมศิลปะอย่างการปั้นดินน้ำมัน ให้อะไรกับ
เด็กมากกว่าที่คุณพ่อคุณแม่คิดมากนัก

เกิดอะไรขึ้นบ้าง ขณะที่เด็กกำลังปั้น ทบ ขยำ ดินที่ใช้ปั้น ?

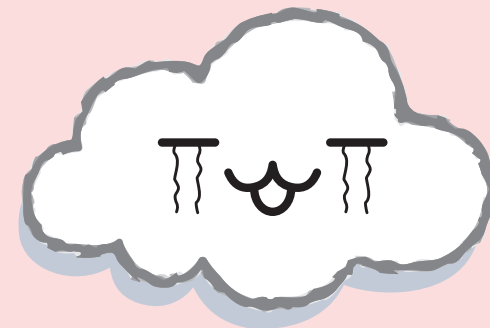
- ได้ปลดปล่อยความรู้สึกของตัวเอง
(ไม่เชื่อคุณพ่อคุณแม่ลองดูก่อนได้ค่ะ โหมโหใครมา
ขยำ ทบ ปั้น ได้ผลเสีย)
- ได้ฝึกการควบคุมตนเอง
- ได้ปลดปล่อยจินตนาการ
- ได้ถ่ายทอดความคิดของตัวเองเป็นชิ้นงาน
- ได้ความภาคภูมิใจ

CHECKLIST 5

ทำยังไงเมื่อลูก ทะเลาะกับเพื่อนหรือ ถูกรังแก



ลูกใครใครก็รักใช้ไหมคะ? ทะนุถนอมมาอย่างดี
มดไม่ให้ไต่ ไรไม่ให้ตอม แต่ไหนพอลูกของเราไปโรงเรียน
กลับมา ตายแล้วๆ ทำไมมีร่องรอยฟกช้ำดำเขียวกลับมา
เป็นของฝากเสียได้ เวลาเจอสถานการณ์อย่างนี้
ขอบอกว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องตั้งสติให้ดีนะคะ อย่าเพิ่ง
เสียงดังโวยวายให้เป็นเรื่องใหญ่โต หรืออย่าเพิ่งวิ่งไป
จัดการเพื่อนลูกอย่างรวดเร็ว (แบบที่ใจอยาก) ปัญหาเด็ก
ทะเลาะกันหรือการรังแกกันไม่ว่าที่ไหน ขอให้ทางแก้ไข
เป็นไปเพื่อประโยชน์ของเด็กทั้งสองฝ่ายนะคะ



เมื่อลูกถูกรังแก

ปัญหาเด็กไปโรงเรียนแล้วถูกรังแก เป็นต้นเหตุที่จะทำให้เด็กขาดความสุขในสังคม หากปล่อยไป เด็กอาจจะเริ่มมีอาการเก็บตัว ซึมเศร้า ส่งผลถึงการเรียน ไม่มีเพื่อน เด็กบางคนอาจกลายเป็นเด็กก้าวร้าวได้

ดังนั้น เวลาที่คุณพ่อคุณแม่รู้ว่าลูกถูกรังแก ลองช่วยเหลือเด็กดังนี้ค่ะ

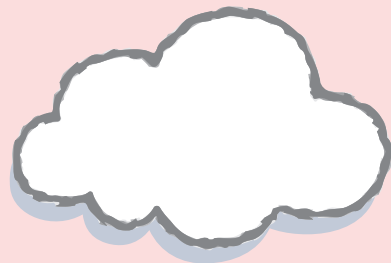


- ✓ แสดงความเห็นใจ ไม่ควรตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ ในทางตรงกันข้าม คุณพ่อคุณแม่ควรจะชื่นชมที่ลูกกล้าเล่าให้เราฟัง
- ✓ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรสนับสนุนให้ลูกใช้ความรุนแรงในการตอบโต้ค่ะ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรจะสอนให้เด็กทำ คือสอนวิธีการหลีกเลี่ยงจากผู้รังแก เช่น ไม่ควรอยู่ลำพังคนเดียว ไม่ไปในพื้นที่เสี่ยง สอนให้เด็กกล้าที่จะเพิกเฉย เดินหนี ไม่สนใจ บอกตรงๆ ว่าไม่ชอบ หากทำอีกจะบอกครู เป็นต้น
- ✓ หมั่นคอยเพิ่มความมั่นใจให้กับลูก ทุกครั้งที่เด็กต้องเผชิญหน้ากับปัญหา อาจจะสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ปล่อยให้มากเข้า เด็กจะรู้สึกด้อยค่า ซึมเศร้า คุณพ่อคุณแม่ควรพยายามพาลูกๆ ออกไปหาพื้นที่สร้างสรรค์ ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพื่อเติมเต็มความมั่นใจและความภาคภูมิใจให้ลูกค่ะ

เมื่อลูกเป็นคนรังแกเพื่อน

ทุกครั้งที่เกิดปัญหาเด็กทะเลาะเบาะแว้งขึ้น เพื่อใจไว้บ้างนะคะ บางครั้งลูกเราอาจจะเป็นคนรังแกเพื่อนก็ได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องค่อยๆ ค้นหาความจริงให้เจอ หากลูกของเราเป็นคนรังแกเพื่อน เราจะต้องรีบช่วยเหลือลูกเราให้เร็วที่สุด ไม่อย่างนั้นเด็กอาจจะสะสมเป็นความก้าวร้าว เกกมะเหรกเกรง เป็นอันตรายต่อไปในอนาคต (ซึ่งถ้าถึงวันนั้นแล้วเราคงเสียใจมากใช้ไหมละคะ)

ถ้าเราพบว่าลูกเราเป็นคนรังแกเพื่อน ไม่ควรทั้งดูดำหรือเพิกเฉย ลองใช้วิธีเหล่านี้ดูค่ะ



01 ฝึกลูกให้เข้าใจจิตใจคนอื่น โดยอาจจะตั้งคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก เช่น สิ่งที่ทำไปเพื่อนจะรู้สึกอย่างไร? ถ้ามีคนทำกับลูกจะรู้สึกอย่างไร?

02 ฝึกลูกให้รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองทำ ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การต้องเก็บของให้เข้าที่ โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าไปช่วยทำให้เสียหมด สิ่งเหล่านี้จะสอนให้เด็กรู้จักรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำลงไป

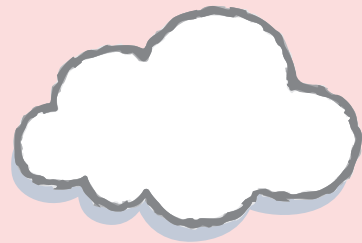
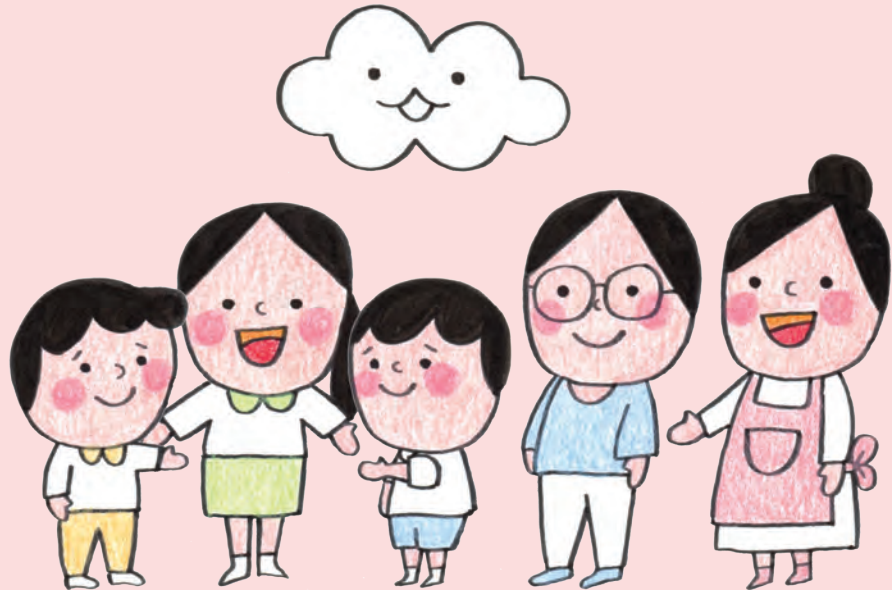
03 ฝึกลูกให้เป็นจิตอาสา หาโอกาส พื้นที่ให้ลูกได้ฝึกจิตอาสา การช่วยเหลือผู้อื่น เริ่มตั้งแต่ในบ้านก็ได้ เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน อย่าลืมชื่นชมให้เขาภาคภูมิใจในการทำความดีด้วยนะคะ

04 สร้างโอกาสให้เด็กได้ภาคภูมิใจในตัวเองบ่อยๆ บางทีการที่เด็กแกล้งคนอื่น อาจเป็นเพราะเขารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย จึงใช้การแกล้งเพื่อนเป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเองก็มีนะคะ

05 คุณพ่อคุณแม่อย่าทำตัวเป็นคน 'ขี้แกล้ง' ให้เด็กเห็นเสียเอง บางทีเราอาจต้องสังเกตนิดหนึ่งค่ะว่า เราเป็นตัวอย่างชอบแกล้งให้ลูกเห็นหรือเปล่า ถ้าใช่ เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมที่ตัวเราก่อนเลยคะ

สองประสานช่วยกัน พ่อแม่ & คุณครู

ปัญหาเด็กทะเลาะกัน กลั่นแกล้ง หรือรังแกกัน
จะคลี่คลายได้ต้องร่วมมือกันทั้งพ่อแม่และคุณครู
ดูดำ ดูหนี แรงแมาแรงไป ไม่ใช่คำตอบ
หาข้อเท็จจริง สนับสนุนเด็กในทางที่ถูกต้อง
จะเกิดผลดีกับเด็กทุกคนนะคะ



IDEAS & TIPS

กิจกรรมเติม ความมั่นใจให้ลูก

- กอด หอม แสดงความรักกับลูกบ่อย ๆ
- ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ
- สอนลูกให้เป็นผู้กล้า กล้าทำ กล้ารับ
- ฝึกให้ลูกช่วยเหลือคนอื่น เขาจะมีความสุข
- หาพื้นที่ให้ลูกได้แสดงความสามารถอย่างสร้างสรรค์



คุณพ่อคุณแม่พ้นวัยเด็กมานานแล้ว อาจจะลืมความรู้สึก
ยากๆ ในการที่จะต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ การเข้าร่วมสังคม
ใหม่ๆ ไปแล้ว เวลาที่พบว่าลูกของเราไม่มีเพื่อนที่โรงเรียน อย่าคิด
ว่าเป็นเรื่องตลกหรือไร้สาระนะคะ เพราะนั่นจะทำให้เด็กขาดความ
สุขและทักษะสำคัญในชีวิตไป 1 ด้านที่สำคัญเลย คือ ความสุข
และทักษะในการเข้าสังคม



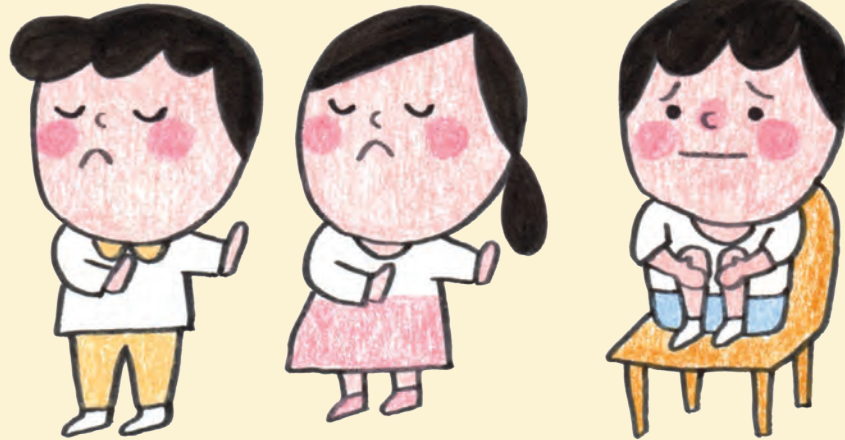
วิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจน

คุณพ่อคุณแม่ทุกคนคงอยากให้ลูกๆ เป็นเด็กร่าเริงแจ่มใส อร่ามดี มีเพื่อนมากมาย แต่ในความเป็นจริง เรื่องของการคบเพื่อนเป็นบุคลิกเฉพาะส่วนตัวของเด็กแต่ละคน เด็กบางคนอาจจะรู้สึกพอใจ และมีความสุขที่มีเพื่อนจำนวนน้อยๆ ไม่กี่คนก็ได้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร

แต่สิ่งที่จะเป็นปัญหาก็คือ การที่เด็กอยู่โดดเดี่ยว ถูกกันออก จากกลุ่ม (ไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม) เด็กไม่มีความสุข พาลไม่ อยากไปโรงเรียน อยากลาออก เพราะสิ่งนี้จะทำให้พัฒนาการทาง ด้านสังคมของเด็กๆ หายไป

เกิดอะไรขึ้นบ้างเวลาเด็กๆ ทำกิจกรรมกับเพื่อน

- รู้จักช่วยเหลือกันและกัน
- เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ ศิลธรรม
- เข้าใจผู้อื่น เข้าใจตัวเอง
- ยอมรับความแตกต่างอย่างเท่าเทียม



มาดูสาเหตุของเรื่องนี้กัน

มีการแบ่งสาเหตุปัญหาใหญ่ๆ ของการที่เด็กไม่มีเพื่อนไว้ดังนี้ค่ะ

01 เด็กขี้อาย

เรื่องง่ายๆ แค่นี้เองค่ะ เด็กรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าที่จะเข้าไปทำกิจกรรม ตื่นเต้นประหม่า

02 จลาจลเกิน

เด็กบางคนมีกระบวนการคิดและเรียนรู้เร็วกว่าเด็กคนอื่นๆ เวลาพูดคุยจึงอาจจะล้ำเกินเพื่อนๆ ไปหน่อย ก็อาจมีปัญหานิดหนึ่งค่ะ

03 ความสนใจต่างกัน

เด็กอาจมีความสนใจในเรื่องที่ต่างกับเพื่อนมากจนจูนกันไม่ติด นานๆ ไปก็เลยอยู่คนเดียวดีกว่า สบายใจ

04 มีพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ยอมรับ

ข้อนี้น่ากังวล ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมจู้จู้จุกจิก ชอบแกล้งเพื่อน เสียงดัง ทำให้เพื่อนไม่ยอมรับเข้ากลุ่มไปโดยปริยาย

05 เหตุผลทางร่างกาย

บางครั้งสิ่งที่เด็กเป็นหรือมีไม่เหมือนคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นถาวรหรือชั่วคราว ทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นใจ ไม่กล้าที่จะเข้าไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ก็มี



ใช้หลัก SQ (ความฉลาดทางสังคม) เข้าแก้ไข

ถ้าพบปัญหาว่าลูกไม่มีเพื่อน คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเด็ก ๆ ได้ (แต่ขอแนะนำว่าอย่าช่วยทำเสียเบ็ดเสร็จทั้งหมด เพราะจะทำให้เด็กคอยพึ่งคุณพ่อคุณแม่ตลอดไป) ลองดูวิธีต่อไปนี้ค่ะ

01 ฝึกให้เด็กเอาตัวรอดในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การขอร้องผู้อื่นช่วยในสิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้ การเดินไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเวลาที่พลาดหลงกับคุณพ่อคุณแม่

02 ฝึกเด็กให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เช่น กล้าแนะนำตัว กล้าขอเพื่อนหรือชวนเพื่อนมาเล่น กล้าแสดงความสามารถหรือความคิดของตัวเอง



03 ฝึกให้เด็กรู้จักแบ่งปัน เด็กแบ่งปันจะเป็นเด็กอ่อนโยน และแน่นอนย่อมเป็นที่รักของเพื่อนๆ หรือผู้ใหญ่ได้ง่าย

04 ฝึกเด็กให้รู้จักปรับตัว โดยฝึกให้เด็กอยู่กับผู้อื่นได้เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่ เช่น อยู่กับคุณลุงคุณป้า อยู่กับเพื่อนของคุณพ่อคุณแม่ ช่วยทำงานเล็กๆ น้อยๆ กับคนอื่นได้

05 ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทและกติกาสังคม เช่น การเข้าแถว เข้าคิว มารยาทบนโต๊ะอาหาร พวกนี้ช่วยเด็กได้เวลาที่เด็กต้องออกไปอยู่ในสังคมข้างนอกค่ะ





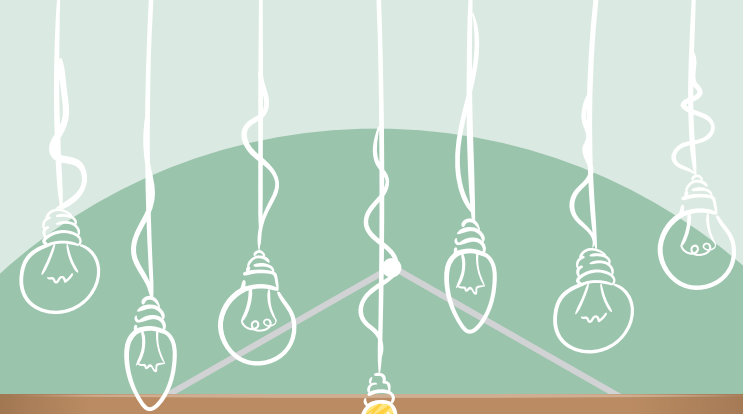
IDEAS & TIPS

ใช้กิจกรรมชุมชนเป็นสื่อช่วย

ลองดูนะคะคุณพ่อคุณแม่ ถ้าในชุมชนหรือที่ไหนมีจัดงานจัดกิจกรรมดี ๆ เช่น การช่วยกันลงแรงทำงานจิตอาสา การระดมทุนบริจาคข้าว หรือแม้กระทั่งการรวมกันเดินทางท่องเที่ยวเป็นทริปกับคนแปลกหน้า สิ่งเหล่านี้ช่วยเด็กๆ ได้ค่ะ เขาจะได้เรียนรู้

- ☆ การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ไม่คุ้นเคย
- ☆ การปรับตัวเข้ากับคนที่ไม่คุ้นเคย
- ☆ การรู้จักควบคุมตัวเอง
- ☆ การช่วยเหลือ แบ่งปัน กับคนอื่น
- ☆ ความกล้าที่จะแนะนำตัว พูดคุยกับคนแปลกหน้า

อย่างไรก็ตาม อย่าคาดหวังว่าเด็กๆ จะปรับพฤติกรรมได้อย่างรวดเร็ว ต้องใช้เวลาเด็กๆ นิดหนึ่งนะคะ ค่อยเป็นค่อยไปเดี๋ยวดีเองค่ะ



มีคำสับประมาทเด็กไทย (และคนไทย) มาช้านานว่า เด็กๆ ของเรานี้ อ่านหนังสือได้ไม่เกิน 7 บรรทัด คุณพ่อคุณแม่อย่าไป ยอมนะคะ เราต้องช่วยกันคะ ฟีกลูกเราให้เป็นยอดนักอ่านกันดีกว่า ประโยชน์ของการอ่านมีมากมายเสียเหลือเกิน ขอให้เชื่อมั่น ค่ะว่า

แม้จะมีเทคโนโลยีและสื่ออะไรเกิดขึ้นมากมาย แต่ ‘การอ่าน’ ก็ยังทรงประสิทธิภาพในการช่วยให้เด็กเรียนรู้อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ค่ะ



อ่านเกี่ยวอะไรกับสังคม

หลายคนอาจจะคิดแต่ว่า อ่านหนังสือ ได้เฉพาะทักษะทางภาษา แต่จริงๆ แล้วหนังสือเป็นสื่อสร้างสรรค์ที่ให้อะไรมากกว่าที่คิด

ขณะที่อ่านหนังสือ เหมือนกับเด็กได้หลุดเข้าไปอยู่ในโลกอีกใบหนึ่ง หนังสือที่เด็กๆ อ่านเปรียบเสมือนอารมณ์ความคิดของคนคนหนึ่ง เด็กจะเหมือนเข้าไปอยู่ในโลกใบใหม่ เห็นสถานการณ์ตัวอย่าง เห็นหนทางรับมือกับการแก้ไขปัญหา และผลลัพธ์ที่หลากหลายจากเรื่องราวในหนังสือที่อ่าน

สิ่งเหล่านี้จะสะสมเป็นทักษะที่ติดตัวเด็ก ในชีวิตจริงเมื่อเด็กเจอผู้คนมากมาย เขาจะมีวิธีปะทะสังสรรค์ที่หลากหลาย ถ้าเขาเจอสถานการณ์ปัญหาที่แตกต่าง เขาก็จะมีวิธีที่จะเลือกมารับมือกับปัญหาได้อย่างแตกต่างหลายรูปแบบเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น ยิ่งอ่านมากเท่าไร เด็กก็จะมีทักษะรับมือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตเมื่อออกไปเจอสังคมที่หลากหลายแตกต่างมากขึ้นเท่านั้น

เริ่มต้นแค่ 15 นาทีก็ได้

มีเด็กบางคนเหมือนกันที่หยิบหนังสือปุ๊บก็ถูกใจ อ่านยาวนานกลายเป็นนักอ่านไปเลย แต่เด็กบางคนก็ต้องใช้เวลา ยิ่งเดี๋ยวนี้มีสื่อต่างๆ มาเราเด็กหลายอย่าง แย่งความสนใจกันหน้าดู

ดังนั้น ในแต่ละวัน ถ้าดูแล้วเด็กยังไม่ค่อยสนุกกับการอ่านเท่าไรนัก ให้เขาเริ่มในช่วงเวลาสั้นๆ แค่ 10 -15 นาทีก็ได้ค่ะ แต่พยายามจัดสรรเวลา จัดหาพื้นที่การอ่านที่บ้านให้เป็นสัดส่วน ทำต่อเนื่องไปสักพัก ค่อยๆ สังเกตท่าที แล้วค่อยๆ ทอดเวลาการอ่านให้ยาวนานออกไปอย่างเป็นธรรมชาตินะคะ ที่สำคัญอย่าบังคับ เด็กจะไม่สนุก และรู้สึกไม่ติดกับการอ่านได้ค่ะ

**“อย่าทำให้การอ่านเป็นความลำบาก
ทำให้เป็นความสุข เป็นความสุข
อ่านหนังสือทำให้ชีวิตเปลี่ยน”**

ศ.นพ.ประเวศ วะสี



เลือกหนังสือให้ตรงกับวัย

สิ่งที่จะทำให้เด็กสนุกและมีความสุข รักที่จะอ่านหนังสือได้นั้น ก็ย่อมหนีไม่พ้นสิ่งที่เด็กได้อ่านนั่นเองค่ะ ลองเลือกหนังสือที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ตรงกับสิ่งที่เด็กสนใจนะคะ จะทำให้เด็กๆ รักการอ่านงายยิ่งขึ้น

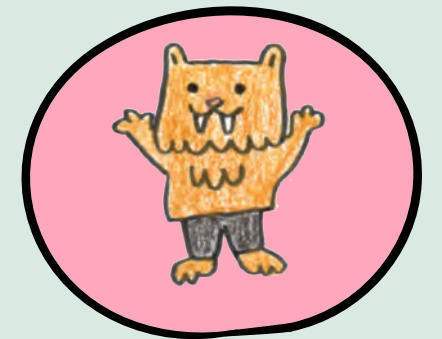


เด็กประถม 1 - 3

- ☆ เรื่องธรรมชาติ หนังสือภาพ นิทาน การ์ตูน
- ☆ เรื่องสืบสวน สอบสวน ลึกลับ
- ☆ เรื่องราวที่เป็นที่สนุกในโลก
- ☆ เรื่องของคนเก่ง คนดัง ฮีโร่
- ☆ หนังสือชุด การผจญภัยต่างๆ

เด็กประถม 4 - 6

- ☆ นิยายผจญภัย เรื่องโลดโผน เพลิดเพลิน
- ☆ เรื่องน่ากลัว สยองขวัญ นิยายวิทยาศาสตร์
- ☆ เรื่องจริงของสัตว์ต่างๆ
- ☆ หนังสือชุดเล่มใหญ่ต่อเนื่อง
- ☆ หนังสือที่มีการนำไปทำเป็นภาพยนตร์
- ☆ เรื่องของคนที่ประสบความสำเร็จ



IDEAS & TIPS

อ่านให้ฟัง อย่าหยุดเมื่อเด็กโต

เรามักคุ้นชินว่าการอ่านหนังสือให้ฟังนั้น จะทำกันเฉพาะเมื่อลูกยังเป็นเด็กเล็กๆ อ่านหนังสือไม่ออก แต่รู้ไหมคะว่า จริงๆ แล้วในเด็กโต เราก็อ่านหนังสือให้เขาฟังได้ แถมเป็นผลดีด้วย

เพราะการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง จะช่วยพัฒนาและปรับปรุงทักษะด้านการอ่าน เขียน พูด และฟังให้ดีขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเราอ่านหนังสือในระดับที่สูงกว่าที่เขาจะอ่านได้ มันจะไปกระตุ้นการเพิ่มพูนและความเข้าใจในคำศัพท์และรูปแบบภาษาที่หลากหลายให้กับเด็กค่ะ

และถ้าไม่ยากให้การอ่านให้ฟังน่าเบื่อนัก ลองใส่กิจกรรมการมีส่วนร่วมลงไปให้ได้ระหว่างการฟังก็ได้ เช่น การให้คาดเดาเนื้อเรื่องต่อไป การตั้งคำถามวิพากษ์วิจารณ์กันเป็นช่วงๆ แบบนี้ก็จะได้ฝึกกระบวนการคิดและการสื่อสารให้เด็กด้วยอีกทางหนึ่งค่ะ

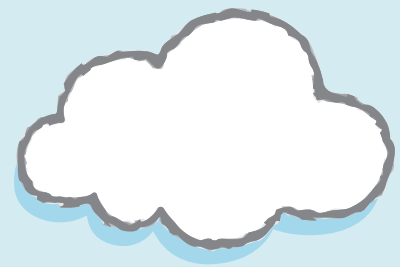




เด็กวัยเรียนอ่านหนังสือได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่ควร
จะฝึกให้เด็ก ๆ อ่านฉลากสินค้าทุกชิ้นก่อนหยิบมาใช้จน
เป็นนิสัย เป็นการติดต่อความรู้ทางปัญญาให้กับลูก เวลาที่
คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่บ้าน จะได้คล้ายกังวลว่าเด็ก ๆ จะไม่
หยิบสิ่งของมาใช้ผิดประเภทจนเป็นอันตราย

ฉลากมีอยู่ในสินค้าเกือบทุกประเภท ลองชวนลูก
สังเกตและสำรวจสินค้าของกินของใช้รอบตัวเรา เริ่มจาก
ในครอบครัวก่อนก็ได้ค่ะ

- ฉลากอาหาร
- ฉลากยา
- ฉลากขนม
- ฉลากสินค้าอุปโภค
- ฉลากของเล่น ของใช้



ฉลากโภชนาการ รู้ไว้ไม่อ้วน

เรื่องที่ใกล้ตัวเด็ก ๆ ที่สุดคงหนีไม่พ้นสินค้าพวกขนม
ทั้งหลาย สิ่งที่ต้องสังเกตก่อนเลยคือปริมาณ หวาน มัน
เค็ม ที่ปรากฏอยู่บนฉลาก รวมถึงปริมาณหน่วยบริโภคต่อ
ซอง สังเกตให้ดีค่ะว่า ใน 1 ซองนั้น แนะนำให้แบ่งบริโภค
เป็นกี่ครั้ง

แรก ๆ การอ่านฉลากอาจจะเป็นเรื่องไม่คุ้นเคยสำหรับ
เด็ก ๆ คุณพ่อคุณแม่อาจจะนำอ่าน ชวนเด็ก ๆ มาอ่านพร้อม
กัน เล่นเกมช่วยกันคิด หาคำตอบ และชวนคิดตัดสินใจร่วม
กันว่าควรจะมีบริโภคอาหารหรือขนมชนิดนั้น ๆ หรือไม่ หรือ
ควรจะมีบริโภคเท่าไรดี

สิ่งเหล่านี้เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีในการรับ
ประทานอาหารอย่างยั่งยืน เพราะจะติดตัวเขาไปจนเป็น
ผู้ใหญ่เลยละค่ะ



ฉลาดสินค้าอุปโภค ปลอดภัย ใช้เป็น

สินค้ากลุ่มของเล่นของใช้ มักถูกมองข้าม ไม่ค่อยให้ความสำคัญ ความจริงแล้วเป็นเรื่องอันตราย เพราะสินค้าเดี๋ยวนี้อาจมีหลากหลาย พัฒนารูปทรงหน้าตา สีล้น จนบางครั้งเด็กอาจไม่รู้เท่าทัน คุณพ่อคุณแม่ควรสอนเด็กอ่านฉลาดสินค้าทุกชนิด ตั้งแต่ประเภทของสินค้า ว่าสินค้านั้นเป็นสินค้าของเล่นหรือของใช้ ส่วนประกอบ วิธีใช้ อันตราย ฯลฯ

ลองคิดดูนะคะ ว่าถ้ามีช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ เผลอ หรือไม่อยู่บ้าน แล้วลูกเกิดไปหยิบน้ำยา สเปรย์ ที่ใช้ทำความสะอาดสิ่งของมาแบบไม่ทันรู้ นำมาใช้เล่นเป็นของเล่น แล้วเกิดเข้าปากเข้าตา จะเกิดอะไรขึ้น

อ่านฉลาดทุกครั้งไว้ก่อน เพื่อความ
ปลอดภัย แน่หนอนกว่า...จริงไหมคะ?



รายการโทรทัศน์ ก็มีฉลาด

ฉลาดรายการโทรทัศน์อยู่ที่ไหนเอ่ย ? ทายสิคะคุณพ่อคุณแม่ ไม่ต้องไปเดินวนหารอบโทรทัศน์นะคะ ฉลาดของรายการโทรทัศน์ที่ว่า ก็คือ สัญลักษณ์เรตติ้งก่อนเข้ารายการทุกรายการนั่นเองคะ

สัญลักษณ์เรตติ้งรายการที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนก็คือ

สัญลักษณ์ “ด” ซึ่งหมายถึง รายการที่เหมาะสมกับเด็กวัย 6 ปีขึ้นไป เนื้อหามุ่งเน้นความสนใจและความรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วง 6 - 12 ปี อาจมีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องพฤติกรรมและความรุนแรงได้เพียงเล็กน้อย แต่ไม่มีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศและภาษา

อย่างไรก็ตาม ถ้าให้ดีที่สุด คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรปล่อยให้เด็ก ๆ นั่งดูโทรทัศน์ตามลำพัง หาเวลานั่งดูโทรทัศน์กับลูกด้วยจะดีกว่า ชวนลูกพูดคุยถึงสิ่งที่ได้ดู เป็นการช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับครอบครัวได้ด้วยนะคะ



IDEAS & TIPS

เกมอ่านฉลาก

ลองเล่นเกมสนุกๆ ฝึกทักษะการอ่านฉลากให้ลูกบ้างก็ได้ค่ะ ในวันว่างๆ อาจชวนกันสำรวจรอบบ้าน ตั้งใจทยอยให้ลูกหาสินค้าที่มีข้อความฉลากตามที่คุณพ่อคุณแม่ระบุ

หรืออาจจะลองนำสินค้าหน้าตาหลากหลาย สีล้นแปลกๆ มาปิดฉลากไว้ก่อนนะคะ แล้วให้ลูกทายดูสิว่าสินค้านั้นเป็นอะไร ผลิตจากอะไร ใช้ทำอะไร? วิธีเฉลยก็เปิดฉลากแล้วมาหาคำตอบด้วยกัน



CHECKLIST ๑

รู้ทันสื่อโฆษณา



วัยเรียนเป็นวัยกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น
ถ้าได้สื่อที่เหมาะสมจะทำให้เขาเรียนรู้ได้ดีมาก
แต่ปัญหาคือสื่อทุกวันนี้ปะปนกันไปหมด
ที่มีมากที่สุด แทบจะแข่งสื่ออื่นทั้งหมด

นั่นคือ 'สื่อโฆษณา'



หยุดนะ ! คุณถูกสื่อ โฆษณาล้อมไว้หมดแล้ว

เด็กๆ สมัยนี้ต้องปะทะกับสื่อโฆษณาเยอะกว่ารุ่นคุณพ่อคุณแม่ไม่รู้
กี่เท่าต่อกี่เท่า สมัยก่อนยุคคุณพ่อคุณแม่ สื่อโฆษณาอาจจะมาให้เห็นจะๆ
ชัดๆ ว่านี่นะคือ โฆษณา

แต่เดี๋ยวนี้ โฆษณามาในรูปแบบหลากหลายมาก มีทั้งโฆษณาชัดๆ
โฆษณาแฝง โฆษณาเนียนๆ แถมยังปะปนไปกับสื่อต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะ
เฉพาะสื่ออินเทอร์เน็ตที่ยังไม่มีการตรวจสอบคัดกรองที่มีประสิทธิภาพ
เพียงพอ

ความน่ากลัวคือหากลูกเราไม่รู้เท่าทัน คงไม่แคล้วตกเป็นเหยื่อของ
โฆษณาแน่นอน

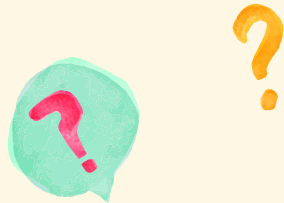


5 คำถามเพื่อการรู้เท่าทันสื่อ

เวลาเห็นสื่ออะไร อย่าเพิ่งตัดสินใจเชื่อไปเสียทั้งหมด ลองชวนลูกตั้งคำถาม 5 ข้อนี้ก่อนทุกครั้ง

1. สื่อนี้ใครทำ?
2. สื่อนี้ถูกนำเสนอด้วยวิธีใด?
3. สื่อนี้คนจะรับรู้แบบไหนได้บ้าง? เพราะอะไร?
4. สื่อนี้นำเสนออะไร? มีอะไรไม่ถูกนำเสนอบ้าง?
5. สื่อนี้หวังผลอะไร?

เมื่อตอบคำถามได้ครบ 5 ข้อแล้ว ค่อยตัดสินใจร่วมกันนะคะว่า เราจะเชื่อถือสื่อนี้ได้มากน้อยแค่ไหน?



รู้เท่าทันสื่อ เกราะป้องกันเด็กชั้นดี

โลกยิ่งหมุนไปเร็วเท่าไร ผู้ผลิตสินค้าก็สรรหาวิธีแปลกๆ หลากหลายมาหลอกล่อผู้บริโภคมากขึ้นเรื่อยๆ การสอนลูกให้รู้เท่าทันสื่อ เป็น 1 ในทักษะที่สำคัญไม่แพ้ทักษะด้านวิชาการ

รู้เท่าทันสื่อ คือ ทักษะชีวิตที่จะทำให้เด็กเติบโตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย



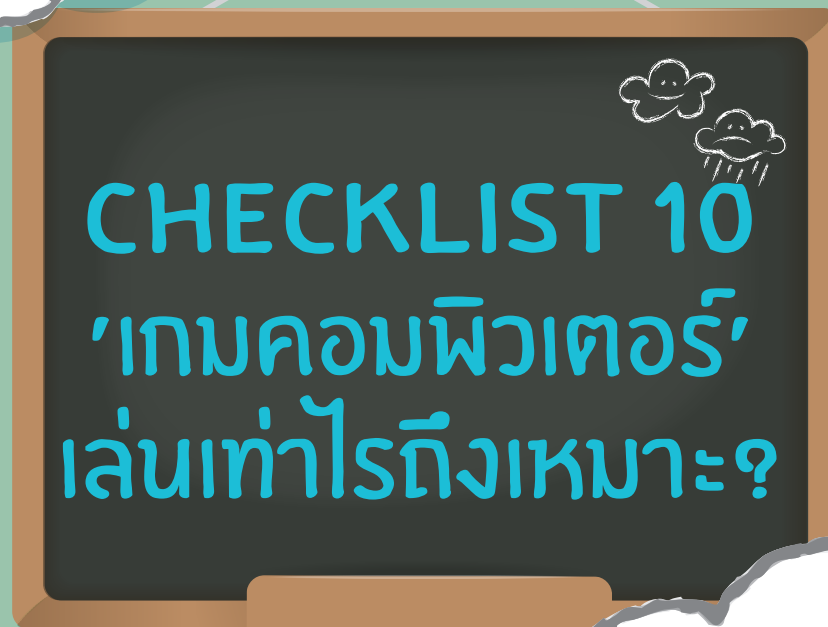
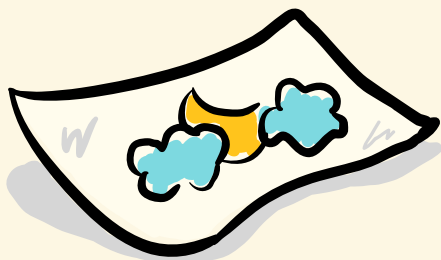


IDEAS & TIPS

ลองคิดประดิษฐ์เอง

จริงอยู่ที่สินค้าเดี๋ยวนี้อำนวยความสะดวกให้เรา
ได้มาก แต่ในบางครั้ง ลองชวนเด็กๆ มาคิดประดิษฐ์
สร้างสรรค์อะไรด้วยตัวเองทดแทนการซื้อบ้างก็ได้นะคะ
ตัวอย่างเช่น การทำของขวัญให้กับคนในครอบครัว ไม่
จำเป็นต้องเป็นของแพงๆ แต่ควรจะเป็นของที่มีคุณค่า
ทางจิตใจมากกว่า โดยอาจจะชวนเด็กๆ วาดผลงานศิลปะ
เป็นการ์ดอวยพร การไปเก็บดอกไม้มาทำเป็นดอกไม้แห้ง
หรือบุหงาหอม ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กรู้จักการพึ่งพิงตนเอง ไม่ให้
คุณค่าหรือความสำคัญแก่วัตถุราคาแพงมากไปกว่า
คุณค่าทางจิตใจ เด็กยังได้ความคิดสร้างสรรค์ และได้
ความภาคภูมิใจจากผลงานของตัวเองอีกด้วยค่ะ



Checklist ตัวสุดท้าย เป็นไม้เบื่อไม้เมากับคุณพ่อคุณแม่ยุคนี้กับสารพันคำถามที่ผุดขึ้นในใจ



ในวัยเรียน เกมคอมพิวเตอร์ไม่ค่อยช่วยอะไร?

แม้เกมคอมพิวเตอร์จะมีการพัฒนารูปแบบต่างๆ ออกมามากมาย แต่จริงๆ แล้วกลับพบว่าไม่ค่อยช่วยเด็กวัยเรียนในการพัฒนาระบบการคิดและแก้ปัญหาสักเท่าไร เพราะรูปแบบของเกมที่ผลออกมาอย่างรวดเร็วรุนแรง เด็กไม่ต้องรอคอย อยากหยุดแล้วเริ่มต้นใหม่เมื่อไรก็ได้ จะไม่ตอบสนองและพัฒนาทักษะที่ดีให้กับเด็ก

ดังนั้น ถ้าอยากให้ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์บ้าง ก็ควรระวังอย่าให้เด็กหมกมุ่นในการเล่นเกมนานเกินไป เพราะนั่นเท่ากับว่าลูกของเรา กำลังเสียโอกาสในการพัฒนาตัวเองตามวัยไปอย่างน่าเสียดาย

อย่าปล่อยให้ลูกติดเกม

คำว่า ‘เด็กติดเกม’ ความจริงแล้วมีหลายระดับ มีหลายกลุ่ม คุณพ่อคุณแม่ลองสังเกตดูนะคะว่าลูกเรากำลังเข้าข่ายกลุ่มไหนหรือเปล่า?

1. กลุ่มอาการแสวงหาการเล่น = เล่นเกมทุกครั้งที่มีเวลาว่าง
2. กลุ่มอาการชินชากับการเล่น = ต้องเล่นนานขึ้นจึงจะพอใจ
3. กลุ่มอาการขาดการเล่นไม่ได้ = หงุดหงิดก้าวร้าว บางทีถึงขั้นทำร้ายผู้ปกครอง
4. กลุ่มอาการเสียการทำหน้าที่หลัก = เสียการเรียน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง



หาจุดกึ่งกลาง เล่นได้แต่ไม่มากเกินไป

อย่างที่บอกค่ะ กฎกติกาทุกอย่าง ควรมาจากการปรึกษากันด้วยความเข้าใจ ยินยอมพร้อมปฏิบัติ การเล่นเกมก็เหมือนกันค่ะ เชียร์ให้คุณพ่อคุณแม่ชวนเด็กๆ คุยด้วยความละมุนละม่อม หาทางออกด้วยกัน (แต่อยู่บนความถูกต้องเหมาะสมและประโยชน์สำหรับเด็กในทางที่ดีนะคะ)

ลองช่วยกันหาสมดุลในการเล่นเกมนิวเตอร์ด้วย 4 วิธีนี้ดูนะคะ



01 กำหนดระยะเวลาการเล่นเกมที่เหมาะสมร่วมกันกับลูก (จิตแพทย์เด็กมีคำแนะนำว่า ระยะเวลาเล่นเกมไม่ควรเกิน 1 ชม.ในวันธรรมดา ไม่เกิน 2 ชม.ในวันเสาร์อาทิตย์ และไม่เล่นเกมช่วงก่อนเข้านอน)

02 ถ้าลูกหมกมุ่นกับเกม ไม่ออกมาจากโลกของเกม คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นฝ่ายเดินเข้าหาลูกเองเลยค่ะ

03 เวลาที่ลูกเล่นเกม คุณพ่อคุณแม่ลองเข้าไปใช้เวลาสนทนากับเด็กๆ ดูซิว่าเขาเล่นเกมอะไรกันอยู่ ลองศึกษาหาข้อมูลเกมที่ลูกเล่นบ้างก็จะดีค่ะ

04 ถ้าเห็นที่ท่าว่า การเล่นเกมนิวเตอร์กำลังส่งผลเสียมากเกินไป ควรจะไปปรึกษาจิตแพทย์เด็ก เพื่อช่วยเหลือและดูแลเด็กให้ทันทั่วทั้งที่ค่ะ

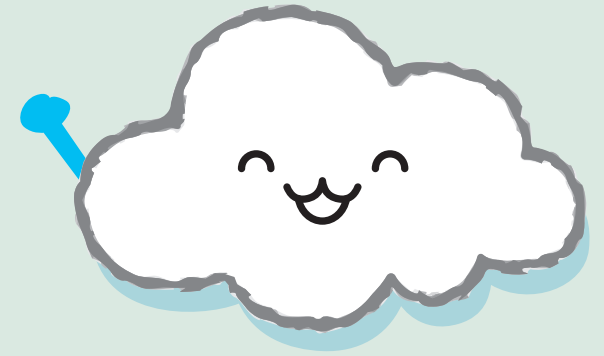
IDEAS & TIPS

ใช้อินเทอร์เน็ต อย่างชาญฉลาด

พ่วงมากับเกมคอมพิวเตอร์ คือการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนในการท่องโลกออนไลน์ของเด็กๆ ฝากทั้งทำด้วยเคล็ดลับในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างชาญฉลาด คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังให้ลูกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

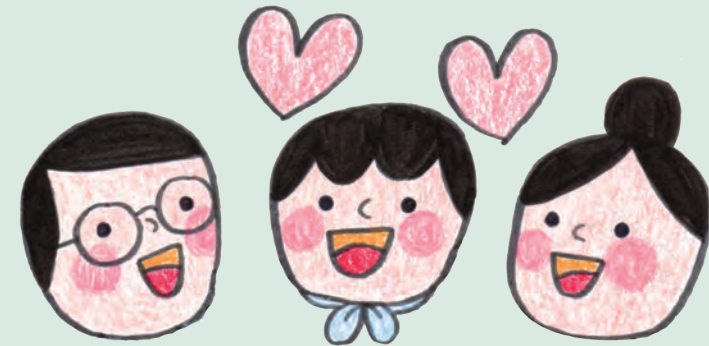
1. ใช้เพื่อเรียนรู้หรือค้นหาข้อมูล
2. ใช้เพื่อเชื่อมต่อถึงกัน
3. ใช้เพื่อสร้างโอกาส
4. ใช้เพื่อช่วยเหลือสังคม

และขีดเส้นใต้ไว้หนาๆ เลยนะคะว่า เด็กวัย 6 - 12 ปี คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรปล่อยให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อออนไลน์โดยลำพัง แม้ปัจจุบันอาจจะมีแอปพลิเคชันออกมาช่วยคุณพ่อคุณแม่ในการคัดกรอง หรือสกัดสื่อที่ไม่เหมาะสมมากมายแล้วก็ตาม แต่ขอให้เชื่อเถอะคะว่า...เหนือกว่าแอปพลิเคชันใดๆ ทั้งโลก คือ **ความรักและความใส่ใจของคุณแม่**



‘สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว’
จะช่วยสร้างความไว้วางใจ

ระหว่างพ่อแม่กับลูก
เป็นเกราะที่จะช่วยคุ้มครองดูแลเด็ก ๆ
ให้ปลอดภัยได้ดีที่สุด





ติดตาม **'ความสุข'** ด้านร่างกาย จิตใจ และภูมิปัญญา
สำหรับเด็กวัยเรียนกันต่อได้ในหนังสือ
"10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)"
เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ
เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่งดี มีสุข

รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

แนวคิด 3 ดี ประกอบด้วย สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย แผนระบบสื่อและวิธีสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กได้มีการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มโอกาสและการเข้าถึงสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมและสอดคล้องตามวัยซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดภูมิปัญญา เต็มโตเป็นพลเมืองต้นรู้ที่มีคุณภาพและมีความสุขของสังคมไทยต่อไป

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.พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น . การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2555.

สมาคมวิทยุเด็ก เยาวชน และครอบครัว. ผลinghamตามวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สมาคมวิทยุเด็ก เยาวชน และครอบครัว

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข องค์การแพธ. ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2553.

“ลูกชอบเล่นแรงๆ หากทางออกอย่างไรให้นุ่มนวลขึ้น”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก th.theasianparent.com.

“เด็กก้าวร้าว”. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://www.cumentalhealth.com>.

“Arts Therapy จับพุงกัน - บั้นดิน พื้นฟู “เด็กพิเศษ””. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=9510000047146>. ผู้จัดการออนไลน์. วันที่ 23 เมษายน 2551.

“#ช่วยลูกไม่แกล้งคนอื่น”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/Growingupnormal/posts/295644730616901:0>. เพจเลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ. วันที่ 25 มิถุนายน 2014.

“SQ สอนลูกเข้าสังคม รู้จักปรับตัว แก้ปัญหาลูกไม่มีเพื่อน”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก www.rukluk.com.

“ลูกไม่มีเพื่อน”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก www.tamkru.com.

