



# 10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี)



# สุขภาพ สุขใจ



สื่อเด็ก  
สร้างสุข



## 10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับปฐมวัย (0 - 5 ปี)



# สุขกาย สุขใจ



พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2560

เรียบเรียงเนื้อหา : โครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์เพื่อ  
เด็กและครอบครัว

เนื้อหาวิชาการ : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)  
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน  
แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณาธิการ : ญาณินี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา  
วันทนีย์ เจียรสุนันท์

พิสูจน์อักษร : สุปรียา ห่องแซง

ภาพประกอบ : ชมพูนุท เหลืองอังกูร

คอมพิวเตอร์กราฟิก : ปาจริย์ คະครีทอง

พิมพ์ที่ : พรรณิการ์พิมพ์ 28, 30, 32, 34, 36

ชอยกาญจนานิกเชก 008 แยก 10 บางแค  
กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (สสส.)

# บทนำ

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

หนังสือ “10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี) เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ” ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด 10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกให้เติบโต โดยมีเป้าหมายคือ ‘ความสุข’ ของเด็ก เป็นที่ตั้ง ซึ่งความสุข ณ ที่นี้ เป็นความสุขในความหมายที่ครบถ้วนทุกมิติ ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา ซึ่งจะนำทางให้เด็ก ๆ ก้าวสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ฉลาดรู้เรื่องสุขภาพ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ และเท่าทันสังคม

เนื้อหาในหนังสือคู่มือชุดนี้ มาจากแนวคิด 3 ดี : สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี อันเป็นแนวคิดที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาขึ้น โดยโครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์เพื่อเด็กและครอบครัว ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ และนำเสนอผ่านประเด็นปัญหา ตัวอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักพบเจอ โดยมีทฤษฎีพัฒนาการเด็ก หลักจิตวิทยา และบทเรียนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ของ สสส. ซึ่งทำงานเกี่ยวกับเด็กเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญ จนออกมาเป็นชุดคู่มือที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจง่าย นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงชุดนี้

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

เพราะในที่สุดแล้ว ความสุขของเด็กและคุณพ่อคุณแม่ อาจพบได้พร้อม ๆ กันภายใน ‘บ้าน’ และ ‘หัวใจ’ ที่ผูกพันอยู่ด้วยกันของทุกคนในครอบครัว

# สารบัญ

06

ต้นกล้าน้อย  
ค่อย ๆ เติบโต

16

CHECKLIST 1 :  
'นมแม่' อาหารมหัศจรรย์

22

CHECKLIST 2 :  
อ้อมกอดอบอุ่น

29

CHECKLIST 3 :  
ประสาทสัมผัสสร้างการเรียนรู้

34

CHECKLIST 4 :  
กิน นอน อี ฉี่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน

40

CHECKLIST 5 :  
อ่านสร้างสุข

46

CHECKLIST 6 :  
เป็นเพื่อนกับผักและผลไม้

52

CHECKLIST 7 :  
เด็กไทยอ่อน 'หวาน'

57

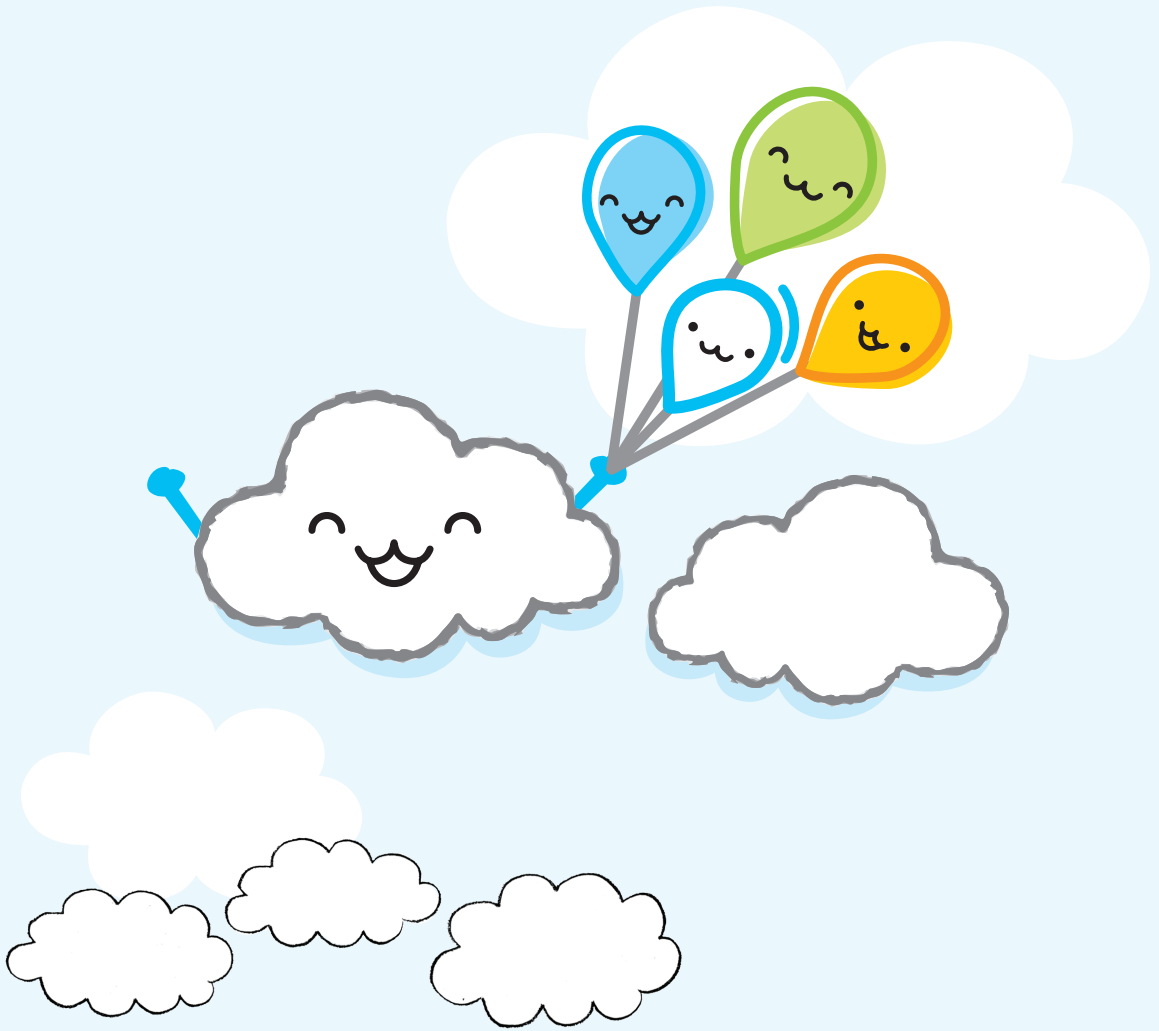
CHECKLIST 8 :  
ดนตรีสร้างสุนทรียะ

64

CHECKLIST 9 :  
เล่นให้เยอะที่สุด

70

CHECKLIST 10 :  
ศิลปะพัฒนาอารมณ์



# ต้นกล้าน้อย ค่อยๆ เติบโต

เมื่อครอบครัวได้ต้อนรับสมาชิกใหม่ที่เกิดมา  
หลังความตื่นเต้นยินดีปรีดาผ่านพ้นไป  
สิ่งที่ตามมามักเป็นความวิตกกังวล  
ของคุณพ่อคุณแม่



ลูกไม่ยอม  
ก้ววิโตไม่  
เพื่อน?

2 ขวบ  
ทำไมยังพูดไม่ได้?

ลูกเราจะช้ากว่า  
เด็กคนอื่นไหมนะ?

เล่น  
สก  
อัน

ชนขนาดนี้...  
สมาธิสั้นหรือเปล่า?

ทำไมเดินช้า  
ผัดปกตีไหม?

อ่านเขียนช้าจัง  
เด็กรุ่นเดียวกัน  
ทำได้หมดแล้ว?

กลางแจ้ง  
ปรก?  
ทราย?

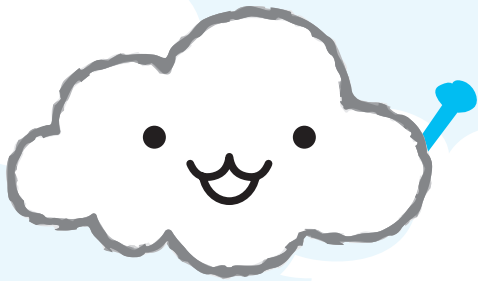




เพราะการเลี้ยงลูกไม่ใช่การแข่งขัน ดังนั้น ลูกเราจึงไม่จำเป็นต้องถูก ‘เร่ง’ ให้เร็ว เพื่อให้ถึงเส้นชัยหรือเป้าหมายก่อนใคร จริง ๆ แล้วเด็กทุกคนมีพัฒนาการตามธรรมชาติของตัวเอง ศักยภาพของเด็กที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อาจจะได้ใช้งานได้ในทันที แต่จำเป็นต้องรอให้ถึงระยะเวลาที่เหมาะสม เมื่อถึงตอนนั้นร่างกายหรืออวัยวะนั้น ๆ ก็จะสามารถทำหน้าที่เหล่านั้นได้อย่างธรรมชาติ เช่น กล้ามเนื้อของเด็กจะเจริญพอที่จะหัดเดินได้ในวัย 1 ปี เราจะไปเร่งให้เร็วกว่าเวลานั้นก็ย่อมเป็นไปได้ จำเป็นต้องรอเวลาที่ร่างกายของเขาพร้อมก่อน เด็กจึงจะเริ่มหัดเดินได้

อย่างไรก็ตาม กระบวนการพัฒนาทักษะบางอย่างของเด็กแต่ละคน อาจจะใช้เวลาไม่เท่ากัน สิ่งที่คุณใหญ่ควรจะทำ ไม่ใช่การคาดหวังหรือเร่งเร้าบีบบังคับ ให้เด็กพัฒนาทักษะต่าง ๆ อย่างรวดเร็วเหมือนกันตามที่คิดหรือต้องการ แต่ควรพยายามสนับสนุนและส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสที่จะพัฒนาทักษะต่างๆ อย่างสอดคล้อง ตรงกับวัยที่ควรจะเป็น เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความสุขทั้งกายและใจ

“ลูกเราอาจจะไม่ได้เร็วเป็นที่หนึ่ง  
แต่เขาจะเป็นเด็กที่มีความสุขที่สุด”





# รู้จักทฤษฎี

## 'หน้าต่างแห่งโอกาส'

### โอกาสทองในการพัฒนาเด็ก

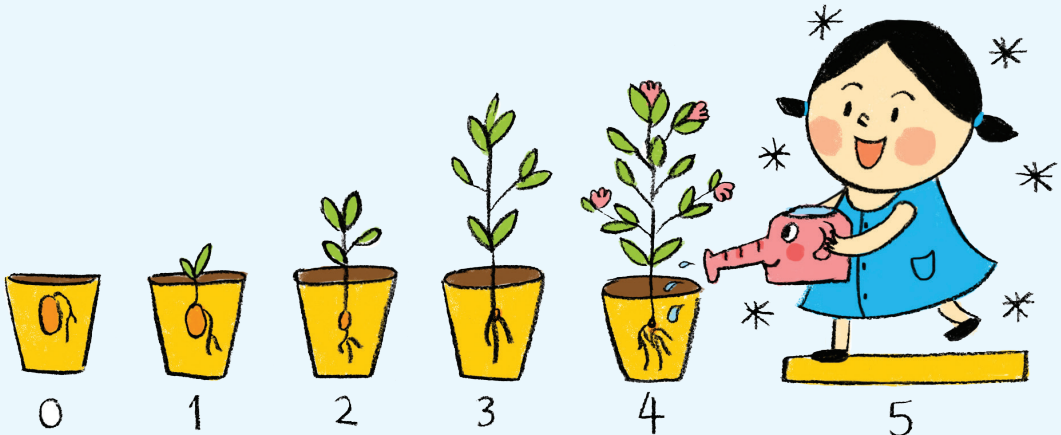
'หน้าต่างแห่งโอกาส' คือ ทฤษฎีที่ว่าด้วยช่วงเวลาที่เหมาะสมเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุด เป็นทฤษฎีที่นักจิตวิทยาเด็กนำมาบูรณาการกับการพัฒนาเด็กตามช่วงวัย โดยถือว่าเป็นโอกาสทองที่ธรรมชาติมอบให้กับเด็ก ว่าช่วงใดเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะด้านใด โดยที่หากพ้นช่วงที่ธรรมชาติกำหนดไปแล้ว การพัฒนา ก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก หรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย

#### เด็กวัย 0 - 2 ปี

- สร้างความผูกพัน
- สร้างความไว้วางใจผู้อื่น

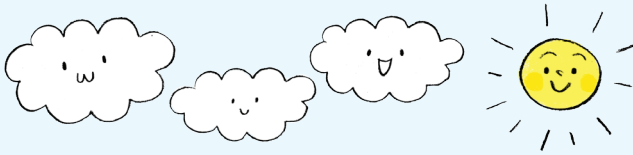
#### เด็กวัย 3 - 5 ปี

- การรู้จักถูกผิด
- การควบคุมอารมณ์ตัวเอง



## EF (EXECUTIVE FUNCTIONS)

# ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

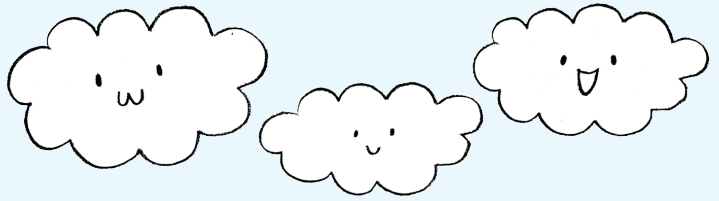


EF หรือ ‘ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ’ เป็นทักษะการคิดขั้นสูงของมนุษย์ ทำให้สามารถ ‘คิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น’

กระบวนการพัฒนา EF ต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะปฐมวัยในช่วงอายุ 3 - 6 ปี ถือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสในการพัฒนาทักษะ EF สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรตระหนักคือ

‘ทักษะ EF ไม่ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่หลากหลาย’





## แนวทางการพัฒนา EF ในเด็กปฐมวัย

1. การสร้างความผูกพันและไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเด็ก มีความสุข ไม่เครียด
2. การดูแลสุขภาพสมองให้แข็งแรง กินอิ่ม นอนหลับ ออกกำลังกายกลางแจ้งสม่ำเสมอ
3. สร้างสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นระเบียบ เรียบร้อย กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ ให้เด็กมีส่วนร่วม
4. ได้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้เด็กมีประสบการณ์กับสิ่งรอบตัว คิด วางแผน และลงมือทำด้วยตัวเอง



# 10 เรื่องน่ารู้ ที่ไม่ควรพลาด! ถ้าอยากให้ลูก

สุขภาพ

สุขใจ



เมื่อรู้แล้วว่า **‘พัฒนาการ’** ของลูกน้อยนั้นมีความสอดคล้องกับ **‘ช่วงเวลา’** ไม่จำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องไปเคร่งเครียดหรือเร่งรัด แต่ก็ไม่ควรที่จะปล่อยปละหละหลวม จนเด็กพลาดโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเอง ทุกอย่างต้องเป็นไปอย่างมีจังหวะที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

และนี่คือ **10 เรื่องน่ารู้** ที่คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกปฐมวัยไม่ควรพลาดที่จะทำ เพื่อให้ลูกมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ ถ้าคุณพ่อคุณแม่พร้อมแล้ว เราลองไปเช็กกันเลยว่า ตอนนี้เราทำไปสักกี่ข้อแล้ว และเหลืออีกกี่ข้อที่เราต้องทำ เพื่อไม่ให้เด็กๆ ของเราพลาดโอกาสที่จะเติบโตแข็งแรงทั้งกายและใจ

# 10

เรื่องน่ารู้



'นมแม่'  
อาหารมหัศจรรย์



ประสาทสัมผัส  
สร้างการเรียนรู้



อ้อมกอดอบอุ่น



กิน นอน อี จี๋  
ทักษะชีวิตพื้นฐาน



อ่านสร้างสุข

ที่ไม่ควรพลาด!  
ถ้าอยากให้ลูก  
สุขภาพ  
สุขใจ



ศิลปะพัฒนาอารมณ์



เป็นเพื่อนกับ  
ผักและผลไม้



เล่นให้เยอะที่สุด



เด็กไทยอ่อน  
'หวาน'



ดนตรีสร้างสุนทริยะ





# CHECKLIST 1

---

'ขนมแม่'

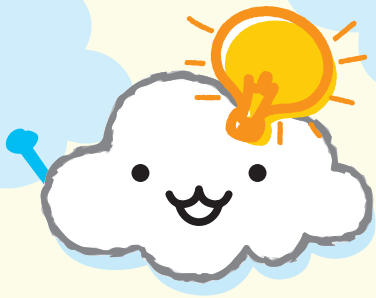
อาหารมหัศจรรย์

# เกิดอะไรขึ้นบ้าง?

เมื่อลูกกินนมแม่ตลอด 6 เดือนแรกของชีวิต

- สร้างเสริมไอคิว
- ร่างกายแข็งแรง
- ห่างไกลโรคฮิต
- ประหยัดเงินมากมาย
- โຕไปไม่อ้วน





## กินนมแม่แล้วฉลาดสุด ๆ

ความฉลาดของคนเรา มาจากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งพันธุกรรม การเลี้ยงดูที่เหมาะสม และสิ่งสำคัญอีกอย่างที่ไม่ควรละเลยก็คือ การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนพอเหมาะ โดยเฉพาะ DHA

DHA เป็นกรดไขมันสายยาว เป็นโครงสร้างสำคัญที่จำเป็นต่อการมองเห็นและพัฒนาการทางสมองของเด็ก โดยต้องเริ่มสะสมตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ และออกมาสะสมต่อด้วยการกินนมแม่ มีการศึกษาพบว่าเด็กที่กินนมแม่จะมี DHA ในกรดไขมันที่เป็นส่วนประกอบของสมองสูงกว่าเด็กที่กินนมผง

ยังมีการวิจัยเพิ่มเติมอีกว่า การให้เด็กกินนมแม่จะส่งผลให้เด็กมีไอคิวสูงขึ้น 2 - 10 จุดด้วย ช่างเป็นอาหารมหัศจรรย์ที่เยี่ยมยอดจริงๆ

## กินนมแม่แล้ว 'สตรอง' ของแท้

น้ำนมแม่เปรียบเหมือน 'วัคซีนหยดแรก' ของชีวิตลูก มีคุณสมบัติในการป้องกันการติดเชื้อในทารกแรกเกิด สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้ลูกน้อย เพราะในน้ำนมแม่มีสิ่งที่เรียกว่า 'หัวน้ำนม' เต็มไปด้วยสารอาหารจำเป็นทั้งโปรตีน เกลือแร่ วิตามิน สารช่วยการเจริญเติบโต เพราะฉะนั้น หากลูกได้กินนมแม่ยาวนานตลอด 6 เดือนแรกของชีวิต ก็รับรองได้ว่า ลูกของเราจะต้องเป็น 'สายสตรอง' ของแท้ แข็งแรงแน่นอน

## กินนมแม่แล้วห่างไกลโรคฮิต

มีการศึกษาและการวิจัยออกมามากมายที่ระบุว่า เด็กที่กินนมแม่จะป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย ทั้งท้องเสีย ปวดบวม ลำไส้อักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ และโรคยอดฮิตของเด็กยุคนี้อย่างโรคภูมิแพ้อีกด้วย

ทั้งนี้เพราะนมแม่ปลอดภัย สดเสมอ มีสารอาหารครบ การกินนมแม่จะทำให้เด็กไม่ต้องรับโปรตีนจากนมวัว ซึ่งเป็นโปรตีนที่สามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของทารกและทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้นั่นเอง

## กินนมแม่แล้วประหยัดเงินได้มากมาย

เคยมีการคำนวณตัวเลขออกมาแล้วว่า การให้เด็กกินนมแม่จะช่วยให้แต่ละครอบครัวประหยัดเงินได้มากมาย โดยครอบครัวที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประหยัดรายจ่ายถึงเดือนละ 4,000 บาท ลองคิดดูว่า ถ้าเราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1 ปีเต็ม จะช่วยประหยัดรายจ่ายครอบครัวถึง 48,000 บาท

และถ้าคุณแม่ทั้งประเทศเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ติดต่อกันเป็นเวลามากกว่า 6 เดือน จะช่วยให้ครอบครัวไทยประหยัดเงินรวมกันทั้งประเทศได้ถึง 1.8 ล้านบาทต่อปีเชียวนะ !



# กินนมแม่รับรองโตไปก็ไม่อ้วน

เชื่อหรือไม่ว่าการกินนมแม่ช่วยให้เด็กห่างไกลโรคอ้วนอีกด้วย ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า เด็กที่กินนมแม่ เมื่อกินอิ่มจะเลิกดูดเอง ต่างกับการกินนมผสมที่ผู้ใหญ่มักจะบังคับให้กินหมดขวด ดังนั้นเด็กที่กินนมแม่จึงรู้จักการควบคุมตัวเองในการกินอาหารได้ดีกว่า และเมื่อโตขึ้น เด็กกลุ่มที่กินนมแม่ยังมีนิสัยการรับประทานอาหารที่หลากหลายกว่า โดยเฉพาะพวกผักผลไม้ ทั้งนี้ก็เพราะว่ารสชาตินมแม่เปลี่ยนไปตามอาหารที่แม่กิน เด็กจึงปรับตัวกับอาหารรสชาติต่างๆ ได้ดีกว่าเด็กที่กินนมผสม

นมแม่ยังเป็นนมที่มีพลังงานและโปรตีนต่ำกว่านมผสม ข้อดีคือเด็กจะไม่มีภาระสะสมพลังงานที่เหลือเป็นไขมันซึ่งทำให้เด็กอ้วนง่าย นอกจากนี้ นมผสมยังทำให้เด็กมีระดับอินซูลินในเลือดหลังอาหารสูงกว่าเด็กที่กินนมแม่ เนื่องจากมีพลังงานมากเกินไป (คล้ายเวลาที่ผู้ใหญ่เรากินของหวานมากเกินไป) พลังงานเกินส่วนนี้จะต้องใช้ฮอร์โมนอินซูลินไปเปลี่ยนให้เป็นเซลล์ไขมันเก็บสะสมไว้ ส่งผลต่อการพัฒนาเซลล์ไขมันของเด็ก

โอโฮ...ไม่น่าเชื่อเลยใช่ไหม ว่าการกินนมแม่จะมีประโยชน์มากกว่ากินนมผสมมากขนาดนี้!



## IDEAS & TIPS

นมแม่ทั้ง ‘ประหยัด’ และมี ‘ประโยชน์’ ขนาดนี้  
คุณแม่อย่าลืมให้พวกเรากิน ‘นมแม่’  
อย่างน้อยก็ติดกันตลอด 6 เดือนแรกในชีวิต  
และสามารถกินได้ยาวนานจนพ้นแท้ขึ้น

พวกเราจะได้แข็งแรง ปลอดภัย โรคภัยไม่กล้ากราย  
ที่สำคัญเวลากินนมแม่  
ยังเป็นสื่อดีให้เราได้ผูกพันกันอย่างอบอุ่นด้วยนะครับ  
ขอบคุณครับ (ค่ะ) คุณแม่





CHECKLIST 2

ซ้อมทอต  
อบอุ่น



สิ่งมีชีวิตน้อยๆ ที่ต้องออกมาเผชิญโลกกว้างใหญ่ด้วยตัวคนเดียว จะมีอะไรที่จะทำให้เด็กน้อยรู้สึกอบอุ่นและเกิดความมั่นใจได้มากไปกว่า รอยยิ้ม สัมผัส และอ้อมกอดของคุณพ่อคุณแม่ ไม่มีทฤษฎีการเลี้ยงเด็กทฤษฎีใดในโลกที่ปฏิเสธผลดีของอ้อมกอด ไม่มีนักวิชาการคนไหนผลัดไส่ความรักที่ถ่ายทอดสัมผัสจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่ง ด้วยสองแขนของพ่อแม่แน่ละ คือมนตร์วิเศษที่จะสร้างความผูกพันและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเด็ก และเมื่อไรก็ตามที่เด็กรู้สึกได้ถึงความผูกพันและไว้วางใจ เมื่อนั้นเขาก็จะแข็งแรงทั้งกายและใจ พร้อมทั้งจะก้าวกระโดดออกไปเรียนรู้ทุกอย่างในโลกกว้างได้อย่างสนุกและมีความสุข



# รู้ไหม? มีอะไรซ่อนอยู่ในอ้อมกอด

- กอดสร้างความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ
- กอดสร้างเส้นใยประสาทต่อเนื่อง
- กอดสร้างภูมิคุ้มกัน บรรเทาความเจ็บปวด
- กอดเพิ่มไอคิว (IQ)
- กอดเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- กอดพัฒนา EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ)

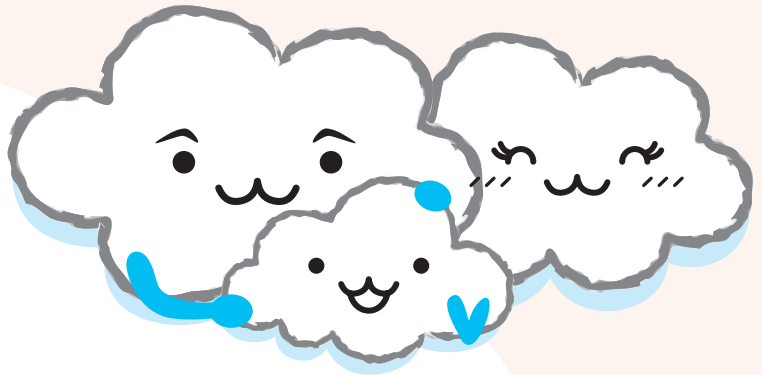


# กอดลูกให้มากที่สุด ใน 3 ปีแรกของชีวิต

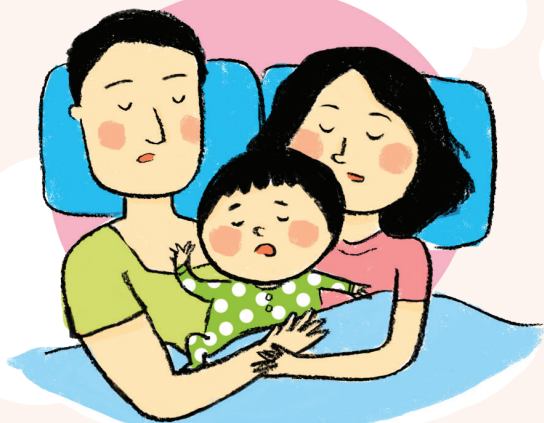
3 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาสมอง เป็นโอกาสทองสำหรับเด็กในการสร้างตัวตน สร้างพื้นฐานชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในช่วงนี้ เมื่อพ่อแม่กอดเด็ก เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรัก ความห่วงใย ความผูกพัน อบอุ่น ปลอดภัย มั่นคง ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลต่อจิตใจของเด็กมาก การกอดจะเข้าไปเพิ่ม EQ ให้เด็ก ทำให้เด็กเกิดความฉลาดทางอารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและคนรอบข้าง จะสังเกตเห็นว่าเด็กที่พ่อแม่กอดเขาบ่อย ๆ จะเป็นเด็กอารมณ์ดี ยิ้มง่าย มองโลกในแง่บวก

การกอดและสัมผัสใกล้ชิดจากแม่กับลูก ยังเป็นสื่อที่ส่งผลให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น การทำงานของสมองก็ดีขึ้น กอดจึงทำให้ไอคิวเด็กสูงขึ้นตามไปด้วย

นอกจากนี้ ยังพบว่าในเด็กที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อาการที่เกิดจากความเครียด โรคหืด อาการบาดเจ็บต่างๆ การกอดจะเข้าไปช่วยให้ความเจ็บปวดบรรเทา ความผิดปกติในอวัยวะต่างๆ ของเด็กดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ



แล้วเราจะกอดลูกตอนไหนได้บ้าง...



## นมแม่กับ 'อ้อมกอด' ที่แนบแน่น

คงไม่มีช่วงเวลาไหนที่จะเป็นชั่วโมงต้องมนตร์เท่ากับตอนที่คุณแม่กอดลูกไว้ในอ้อมอก พร้อมๆ กับให้ลูกได้กินอาหารสุดมหัศจรรย์อย่างนมแม่อีกแล้ว วินาทีที่แม่ลูกมีการสัมผัสกัน ทั้งสายตา เสียง กลิ่นของนมแม่ รสชาติความหวานของน้ำตาลแลคโทสจากนมแม่ สัมผัสและพื้นที่อ้อมกอดของแม่ สร้างความอบอุ่น ความรู้สึกมันใจปลอดภัยแก่ทารก กระตุ้นทารกให้เกิดการเจริญงอกงามของเส้นใยประสาทต่อเนื่อง ช่วยให้สื่อประสาทส่งสัญญาณประสาทได้เร็วขึ้น สมองก็จะทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น ไอคิวก็สูงขึ้นตามไปด้วย

## อุ้มลูกนั่งตัก อ่านหนังสือเล่มแรกในชีวิต



อย่าลังเลหรือสงสัยกับการมอบหนังสือเล่มแรกให้ลูกตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย เด็กๆ ทุกคนก้าวสู่เส้นทางรักการอ่านได้ตั้งแต่วัยแรกเกิด เมื่อพ่อแม่หยิบหนังสือมาอ่านให้ลูกฟัง เด็กจะใช้การฟังเสียง แยกแยะระดับเสียงที่แตกต่างกัน พอเด็กเริ่มโตขึ้นอีกนิด โอกาสทองที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรพลาด คือการอุ้มลูกนั่งตัก โอบกอดเขาไว้พร้อมกับชี้ชวนให้เด็ก ๆ ดูหนังสือภาพสีสันสดใส

ช่วงเวลาตรงนี้เองที่อ้อมกอดของคุณพ่อคุณแม่จะกลายเป็นสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ ช่วยสานสายสัมพันธ์ทั้งความรัก ความผูกพัน และความห่วงใยไปยังลูกน้อย ถ้อยคำและน้ำเสียงของคุณแม่ที่อ่อนโยน จะกระตุ้นให้เด็กรู้สึกเพลิดเพลิน ได้ใช้สมองในการคิดและจินตนาการ เชื่อมโยงเสียงกับภาพที่เห็น เกิดเป็นเครือข่ายสร้างการเรียนรู้ที่กว้างใหญ่ไพศาลอย่างที่คุณพ่อคุณแม่คาดไม่ถึงเลยทีเดียว



## IDEAS & TIPS

มากอดกันเถอะ  
กอดกันตลอดเวลา ยิ่งมากก็ยิ่งดี

กอดกันวันละ 4 ครั้ง.....เพื่อการดำรงชีวิต

กอดกันวันละ 8 ครั้ง.....เพื่อการดำเนินชีวิต

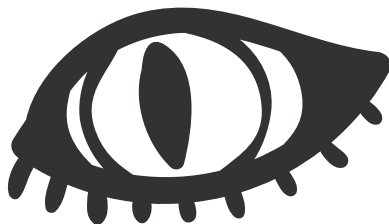
กอดกันวันละ 12 ครั้ง.....เพื่อการเจริญเติบโต



CHECKLIST 3

---

ประสาทสัมผัส  
สร้างการเรียนรู้



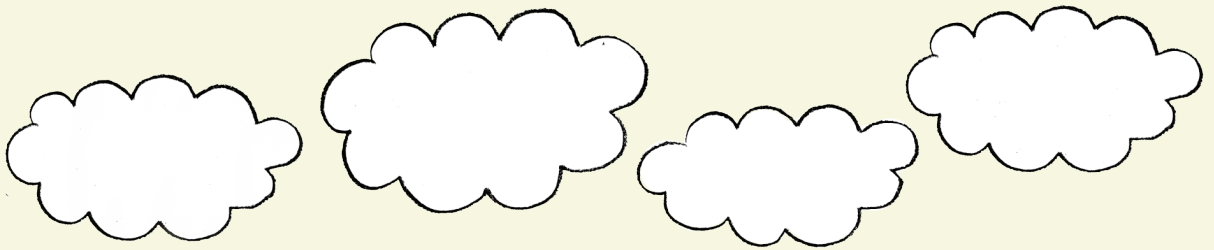
ลองจินตนาการว่าคุณถูกย่องร่างจนตัวเล็กจิ๋ว แล้วจู่ๆ ก็ไปโผล่ที่ไหนก็ไม่รู้ เป็นดินแดนที่ไม่รู้จักคุ้นเคย คุณพูดไม่ได้ อ่านก็ไม่ออก เดินก็ยังไม่แข็ง สิ่งเดียวที่คุณจะสามารถเรียนรู้และสร้างความคุ้นเคยกับดินแดนนั้นได้ย่อมหนีไม่พ้น การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในร่างกายเท่าที่มีเป็นตัวช่วยในการเรียนรู้

...เด็ก ๆ ก็เช่นเดียวกัน.....

เด็กในช่วงปฐมวัย เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาระบบสัมผัส และระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กวัยนี้ มักบอกว่าเป็นช่วงที่เด็กชนเหลือเกิน เพราะเด็กจะไม่ชอบอยู่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา พยายามสัมผัสทุกสิ่งรอบตัว เริ่มปีนป่ายที่ต่างๆ จนผู้ใหญ่ปวดเศียรเวียนเกล้า



อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องอดทนเวียนหัวไปสักหน่อย เพราะสิ่งทีเด็ก ๆ ทำ เขาไม่ได้แกล้งหรือตั้งใจที่จะป่วนคุณพ่อคุณแม่แต่อย่างใด ทั้งหมดเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เด็กพยายามจะทำทุกอย่างเพื่อที่จะพัฒนาสมองของตัวเองให้รับรู้ เรียนรู้ที่จะควบคุมร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพตามที่ตัวเองต้องการ แต่เนื่องจากเด็กยังใช้กล้ามเนื้อร่างกายไม่คล่อง โอกาสเกิดอุบัติเหตุจึงมักเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ไม่ควรห้ามจนเด็กรู้สึกอึดอัดหรือไม่กล้าทำอะไรเลย แต่ควรต้องช่วยดูแลจัดการพื้นที่การเรียนรู้ของเด็กให้เหมาะสม ปลอดภัย ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงจะดีกว่า



## อะไรซ่อนอยู่?

ในสัมผัสทั้ง ๒ ของเด็ก

- เก็บข้อมูลทั้ง ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึก
- เรียนรู้อย่างรวดเร็วไว
- สร้างเซลล์ประสาทเชื่อมโยงในสมอง
- ยิ่งใช้มาก เซลล์สมองยิ่งดีและแข็งแรง







# เด็ก ๆ ปฐมวัยเรียนรู้ได้ไวที่สุด

อย่าประมาทเด็ก ๆ นะคะ รู้ไหมคะว่า ช่วงปฐมวัยอายุราว 2 ขวบ เด็ก ๆ จะมีสมองหนักเท่ากับร้อยละ 75 และมีการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ต่างๆ ในสมองเป็น 2 เท่าเมื่อเทียบกับสมองผู้ใหญ่ ที่สำคัญสมองของเด็กวัยนี้ ยังมีความไวต่อการเรียนรู้มากกว่าผู้ใหญ่ อีกต่างหาก นั่นก็คือ ถ้ามีอะไรมากระทบประสาทสัมผัส การรับรู้และเรียนรู้ในสมองจะเกิดขึ้นได้ง่ายและเร็วมาก ต่างกับสมองผู้ใหญ่ที่จะเลือกเรียนรู้เฉพาะสิ่งที่ตัวเองสนใจ เลือกแต่สิ่งที่ชอบ หรือมีความหมายกับตัวเอง ความไวในการรับข้อมูลต่างๆ ของสมองจึงน้อยกว่าเด็กมาก

มาทำความเข้าใจการทำงานของเซลล์สมองของเด็กกันหน่อยดีกว่า... เมื่อเด็กใช้ประสาทสัมผัสแต่ละต้องความร้อน เย็น เห็นภาพ สี แสง ได้ยินเสียง รับรู้รส กลิ่น และความรู้สึก ข้อมูลทั้งหมดที่ผ่านประสาทสัมผัสจะเดินทางเข้าไปสู่สมองในรูปของวงจรที่เชื่อมโยงต่อกัน ข้อมูลเหล่านี้ถ้าได้รับซ้ำ ๆ ก็จะเป็นเส้นทางเครือข่ายของเซลล์สมองที่ดี มีประสิทธิภาพ ส่วนของเส้นทางไหน เซลล์ไหนที่ไม่ได้ใช้ นานๆ เข้าก็จะฝ่อลงและเสียหายไปในที่สุด

สมองของเด็กวัยนี้จะสร้างวงจรเชื่อมโยงกันไว้มากเกินความต้องการ แล้วเมื่อเด็ก ๆ โตขึ้น สมองก็จะค่อย ๆ จัดการลดทอนวงจรเชื่อมโยงบางอย่างที่ไม่ได้ใช้แล้วทิ้งไปจนกระทั่งเหลือเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น

ดังนั้น ถ้าในช่วงปฐมวัย เด็ก ๆ ได้มีโอกาสเข้าถึงและรับสื่อดี ๆ ที่ช่วยกระตุ้นให้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสมาก ๆ โตขึ้นแม้สมองจะลดทอนออกไปเสียครึ่งหนึ่ง เด็กก็ยังเหลือเซลล์สมองอีกเป็นจำนวนมาก ตรงกันข้ามกับเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสในช่วงปฐมวัยมากพอ ลองคิดว่าโตขึ้นเขาจะเหลือวงจรเชื่อมโยงของเซลล์สมองน้อยสักเท่าไร

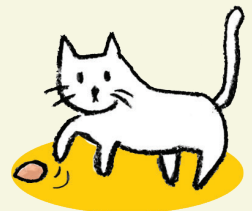


## IDEAS & TIPS

# ให้ธรรมชาติช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสให้เด็ก

หาเวลาว่างพาเด็กๆ ของเราออกไปเล่นในพื้นที่ดีๆ ที่อุดมด้วยธรรมชาติกันบ้าง นะคะ ไม่ต้องกลัวเลอะ เพราะยิ่งเลอะยิ่งมากประสบการณ์ค่ะ มีสื่อและกิจกรรมมากมาย ในพื้นที่ธรรมชาติ ที่จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสในแต่ละด้านให้กับเด็กได้อย่างพิเศษ ไม่ว่าจะเป็น

- หยิบก้อนหินมาเรียงเป็นแถว ตั้งเป็นกองสูง ต่อกันเป็นรูปร่างต่างๆ
- ลองดมกลิ่นไม้ เปลือกไม้ หรือใบไม้แห้งสะอาดๆ
- ชมสีสันทันแตกต่างของดอกไม้ รังไรจับผีเสื้อ
- ขุดบ่อน้ำ ปั้นดิน เล่นทราย
- สังเกตการเดินทางของมด แมลง เต่าทอง ไล่เดือน ฯลฯ
- นอนบนพื้นหญ้า แหงนหน้าจินตนาการไปกับเมฆน้อย
- หลับตาพริ้ม หายใจเต็มปอด ให้สายลมสัมผัสผิวกายเบาๆ





CHECKLIST 4

---

กิน นอน อี จี

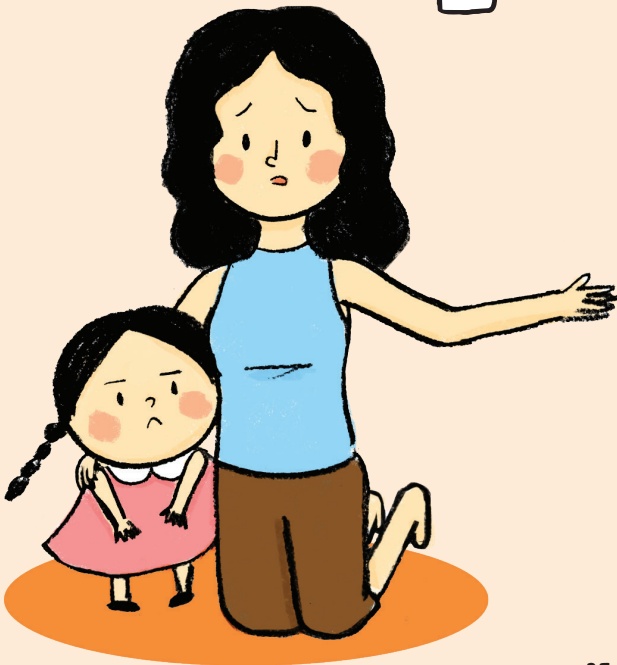
ทักษะชีวิต

พื้นฐาน

# ปัญหา? หรือ ธรรมชาติ?

ลูกเราเป็นอะไรไป? เป็นแบบนี้ปกติหรือเปล่า?

- กินน้อย กินยาก
- โยเย ไม่ยอมเข้าห้องน้ำ
- ฉี่รดที่นอน
- กลัวการอีในห้องน้ำ





## กิน

เป็นเรื่องธรรมดาตามากับพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กที่เปลี่ยนไปในช่วงวัย 3 - 5 ปี เพราะวัยนี้เป็นช่วงที่อัตราการเจริญเติบโตของร่างกายไม่ได้มากเหมือนในวัยทารก เด็กในช่วงวัยนี้จึงจะไม่หิวบ่อยหรือกินเยอะเหมือนกับวัยก่อนหน้านี้นี้ คุณพ่อคุณแม่ คุณครูในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล ก็เลยจะพบว่าเด็กจะมีพฤติกรรมเลือกกิน กินยาก ไขว่โน่นก็ไม่กิน ไขว่นี้ก็ไม่เอา จะกินแต่ของชอบของตัวเองไม่ก็อย่างเท่านั้น

ถ้าเจอเด็กที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ ขอให้ผู้ใหญ่ได้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติในช่วงวัยนี้ของเด็ก ทางแก้ไขอย่าใช้การดุด่าลงโทษเด็ก แต่ควรใช้วิธีจัดเตรียมหน้าตารูปร่างอาหาร กลิ่น รส สัมผัส ให้เหมาะกับเด็ก พยายามทำให้ช่วงเวลาของการกินอาหารเป็นช่วงเวลาที่น่าผ่อนคลาย ไม่ทำให้เด็กเครียด เปิดพื้นที่ความคิดให้เด็กมีสิทธิ์ได้เลือกบ้างว่าจะกินหรือไม่กินอะไร ถ้าทำอย่างนี้ได้ ต่อไปเด็กก็จะเริ่มเรียนรู้ที่จะชิมอาหารที่แตกต่าง และชอบกินอาหารที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น



## นอน



“นอนกันดีกว่า” (เสียงนุ่ม)

“ไม่นอน”

“นอนเถอะ” (เสียงเริ่มแข็ง)

“ไม่นอน”

“นอนเดี๋ยวนี้!” (เสียงเริ่มโมโหเต็มที่)

“ไม่นอน แงๆๆ”



บทสนทนาแสนอ่อนใจระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับเด็กน้อย ผู้ไม่ยอมนอน มักจะลงท้ายด้วยอาการร้องไห้โยเยอยู่บ่อยครั้ง อาการนี้จะเกิดขึ้นทั้งการนอนกลางวันและกลางคืน เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 3 ปีเช่นเดียวกัน พอเกิดอาการแบบนี้ ก็จะเริ่มมีการบังคับ ลงโทษ เด็กก็จะเริ่มเกรี้ยว ดงแวง และจบลงด้วยการร้องไห้ บางคนหลับไปทั้งหน้าตาเกือบทุกวันก็มี

ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของวัย ก็ขอให้ช่วยเหลือเด็กแทนการดุตำลึงโทษ ลองใช้สื่อดีๆ อย่างการอ่านนิทาน ให้เด็กฟังก่อนนอน ดูสมุดภาพ หรือให้ตุ๊กตาเข้านอนกับเด็กๆ ด้วย ก็จะช่วยให้เด็กรู้สึกสบายใจและมีความสุขกับการนอนมากยิ่งขึ้น อาการเหล่านี้เป็นเพียงช่วงระยะเดียว เมื่อเด็กอายุ 4 ปี พฤติกรรมเรื่องนอนของเด็กก็จะกลับเป็นปกติ ยอมเข้านอนแต่โดยดี



# อี ฉี

เรื่องการขบถ่าย อี ฉี เป็นเรื่องธรรมชาติสำหรับผู้ใหญ่ แต่สำหรับเด็กๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่และยากสำหรับเขาเหมือนกันนะคะ เด็กแต่ละคนอาจจะมีความพร้อมในการควบคุมการขบถ่ายของตัวเองไม่เหมือนกัน การอี ฉี บางครั้งยังสัมพันธ์กับความรูสึกในจิตใจ เด็กบางคนมีความกังวล ความเครียดบางอย่างซ่อนอยู่ ก็อาจจะไปแสดงออกเป็นการฉี่รดที่นอน

เด็กบางคนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ค่อยถูกต้องนัก ก็จะต้องผูกปวดท้อง เจ็บปวดเวลาขบถ่าย หรือบางทีสุขลักษณะของห้องน้ำไม่ดี เหม็น สกปรก ก็จะส่งผลต่อเนื้อทำให้เด็กกลัวการขบถ่าย กลัวการเข้าห้องน้ำไปเลยก็มี บางคนเกิดอาการมาก กลายเป็นท้องผูกเรื้อรังเลยก็มีเยอะ

ดังนั้น หากเด็กยังควบคุมการขบถ่ายได้ไม่ดี ขอให้ผู้ใหญ่อย่าเพิ่งลงเอยด้วยการดุว่า กล่าวโทษ บังคับหรือโมโหเด็ก แต่ขอให้คุณพ่อคุณแม่หรือคุณครู ช่วยกันสังเกตว่า ต้นเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง เช่น ถ้าอาการฉี่รดที่นอนเกิดจากความเครียด คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะทำให้เด็กเกิดความรูสึกอบอุ่น ปลอดภัย มันคงใช้เวลาไม่นานอาการฉี่รดที่นอนก็จะค่อยๆ ดีขึ้นและหายไปได้ในที่สุด





## IDEAS & TIPS

### นิทานสอนหนู



การสอนกิจวัตรประจำวันผ่านสื่อดีๆ อย่างหนังสือนิทาน เป็นวิธีที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในหนังสือนิทาน โดยเฉพาะถ้าเป็นตัวละครเดิมที่เป็นหนังสือนิทานชุดต่อเนื่อง เด็กจะยิ่งรู้สึกคุ้นเคย ใกล้ชิด ผูกพันกับตัวละคร และพร้อมที่จะคล้อยตามพฤติกรรมของตัวละครได้ไม่ยาก

### ตัวอย่างหนังสือนิทาน เรื่อง 'อี' \*



อี เป็นสื่อหนังสือนิทานที่ใช้คำง่ายๆ ย้ำคำซ้ำๆ ที่คำว่า 'อี' อ่านแล้วทำให้รู้สึกว่าการขับถ่ายเป็นปกติวิสัยของชีวิต หนังสือเล่มนี้สอนเด็กให้รู้จักเรื่องการขับถ่าย อูจจาระผ่านสัตว์ต่าง ๆ แล้วขมวดด้วยการแนะนำให้เด็กรักษาความสะอาดในการขับถ่าย ช่วยเสริมการสอนเด็กให้รู้จักช่วยเหลือตัวเองในเรื่องของการขับถ่ายอย่างค่อยเป็นค่อยไป

\* ทาโร โทมิ (เรื่องและภาพ) / พรอนงค์ นิยมค้า (แปล) จากเรื่อง *Everyone eats and...* (Minna Unchi - ญี่ปุ่น) สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก

\*1 ในหนังสือนิทานคัดสรรและแนะนำโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สนับสนุนโดย สสส.





CHECKLIST 5

---

อ่าน  
สร้างสุข



**‘นิทาน’** เป็นอาหารสมอง  
และอาหารใจให้กับเด็กปฐมวัยใน  
เวลาเดียวกัน ความจริงแล้วเด็ก ๆ สนุก  
กับหนังสือนิทานได้ตั้งแต่เริ่มลืมตาดูโลกเลย  
ด้วยซ้ำไป เพราะถึงแม้จะยังไม่เข้าใจภาษา แต่เมื่อ  
คุณพ่อคุณแม่อ่านหนังสือ ก็จะเปรียบได้คล้ายกับการ  
ที่เด็กได้ยินเสียงของเพลงและดนตรี กระตุ้นประสาทสัมผัส  
แรกคือ การได้ยิน

หลังจากนั้น เด็ก ๆ ก็จะสัมผัสหนังสือมากขึ้น เห็นหนังสือเป็น  
ของเล่นชิ้นหนึ่ง อาจจะหยิบ ฉีก กัด ขยำ และเมื่อเด็กอายุ 10 เดือน  
เป็นต้นไป เขาจะเริ่มพยายามเปิดหนังสือและสนใจภาพในหนังสือ พยายาม  
ที่จะเรียนรู้ทุกเรื่องราวจากในหนังสือ และนี่คือจุดเริ่มต้นการปลูกฝังนิสัยรักการ  
อ่านให้กับลูก



# เด็กทำอะไรจากนิทาน (ที่มากกว่าภาษา)

ผู้ใหญ่หลายคนคิดว่าอ่านนิทานก็เหมือนอ่านหนังสือ ได้ความรู้ ได้ภาษา ได้การอ่าน แต่จริงๆ แล้วในช่วงปฐมวัย การอ่านนิทานให้เด็กฟัง มีคุณค่ามากมาย มหาศาลกว่านั้น

- อ่านสร้างสมาธิ
- อ่านสร้างจินตนาการ
- อ่านสร้างความผูกพัน
- อ่านกระตุ้นเซลล์สมอง
- อ่านสร้างพฤติกรรมที่ดี





# หนังสือเล่มแรก = หนังสือภาพ

การเลือกซื้อหนังสือให้เด็กควรเป็นไปตามลำดับ หนังสือเล่มแรกที่ควรจะให้เด็กสัมผัสคือ **'หนังสือภาพ'** ลักษณะคือ หนังสือที่มีภาพสวยงาม อาจจะมีเรื่องราวหรือไม่ก็ได้ ถัดจากนั้นจึงค่อยเริ่มปรับเป็นหนังสือ **'นิทานภาพ'** คือ หนังสือนิทานที่มีภาพประกอบ จากนั้นจึงเป็นการอ่านหนังสือ **'นิทาน'** คือ หนังสือที่เน้นเนื้อหาเป็นหลัก

นอกจากนี้ หนังสือเล่มแรกสำหรับเด็กยังควรมีลักษณะอื่นๆ เพิ่มเติม คือ

- คงทน
- ปลอดภัย
- ทำความสะอาดได้ (เพราะเด็กอาจเอาเข้าปาก)
- เปิดง่าย อ่านจากซ้ายไปขวา
- รูปภาพน่าสนใจ รายละเอียดไม่มาก
- สีฉูดฉาดกัน เห็นชัดเจน



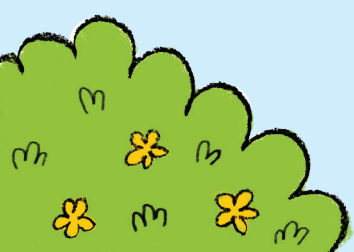


# อ่านหนังสือทุกวัน สร้างภูมิคุ้มกัน ทางอารมณ์

Q : คุณพ่อคุณแม่หลายคนท้อใจ อ่านหนังสือให้ลูกฟังก่อนนอนทุกคืน แต่ลูกไม่เห็นจะรักการอ่านเพิ่มขึ้นเลย หรือลูกจะไม่ชอบหนังสือ? เลิกอ่านดีไหม?

A : ขอให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจว่า การอ่านหนังสือไม่เคยสร้างพิษภัยให้กับเด็ก การที่เราอ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง ไม่ได้เพื่อให้เด็กชอบ รัก หรือเป็นนักอ่านอย่างเดียวเท่านั้น แต่ช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่อ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟังทุกคืนๆ คือช่วงเวลาคุณภาพและการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ ที่เด็กๆ จะได้ใช้ร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ เด็กจะซึมซับถึงความอบอุ่น ปลอดภัย จนเกิดเป็นความสุข และความสุขแบบนี้แหละที่จะประทับลงไปໃใจของเด็ก เกิดเป็นภูมิคุ้มกันจิตใจ ให้เขาเกิดความมั่นคง เข้มแข็งทางอารมณ์ เชื่อมั่นในความรักของพ่อแม่ที่มีต่อตัวเอง เมื่อโตขึ้นก็จะกลายเป็นเกราะคุ้มกันไม่ให้เขาเตลิดเปิดเปิงไปกับสิ่งไม่พึงประสงค์ที่เข้ามาช่วยๆ ง่าย ๆ

เพียงแค่นี้ก็สุดแสนจะคุ้มค่าแล้วใช่ไหมคะคุณพ่อคุณแม่ ส่วนเรื่องการรักการอ่าน ไม่ต้องกังวลค่ะ หากเด็กมีความสุขกับหนังสือ ในอนาคตเขาจะมีนิสัยรักการอ่านตามมาไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน



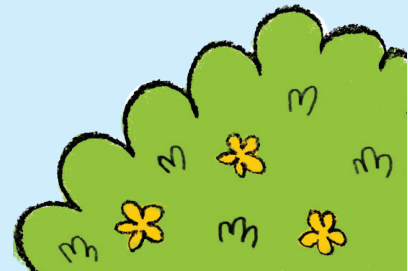
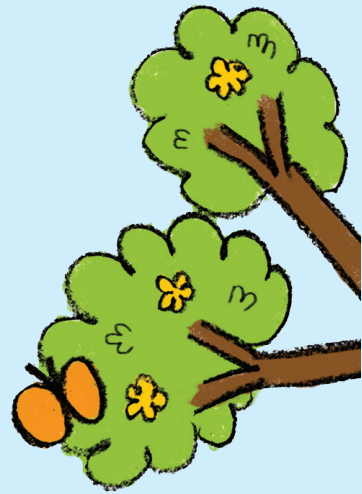


## IDEAS & TIPS

### สร้างกิจกรรมจากหนังสือนิทานเล่มโปรด

เมื่ออ่านหนังสือนิทานหลายรอบแล้ว หากกลัวเด็กๆ จะเบื่อ (แต่ปกติแล้วผู้ใหญ่ มักจะเบื่อก่อน เพราะเด็กชอบฟังเรื่องซ้ำๆ) ลองเอาเนื้อหาของหนังสือนิทานมาสร้างเป็น สื่อสร้างสรรค์หรือกิจกรรมสนุกๆ เล่นกันก็สนุกดีนะคะ นอกจากคลายเบื่อแล้ว เด็กๆ ยัง ได้พัฒนาทักษะอีกหลายๆ ด้านไปด้วย กิจกรรมที่ต่อยอดจากหนังสือนิทานได้ เช่น

- วาดรูป ระบายสี
- ประดิษฐ์ของเล่น หรือชิ้นงานศิลปะ
- ทำขนมหรือทำอาหาร
- เล่นเกม เช่น ถามตอบ ซ่อนหา ฯลฯ
- เล่นบทบาทสมมติ
- ออกไปท่องเที่ยวหรือเล่นกลางแจ้ง ฯลฯ





CHECKLIST 6

---

เป็นเพื่อนกับ  
ผักและผลไม้

ช่วงปฐมวัยเรื่องของ **‘อาหาร’** เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญมาก ไม่แพ้เรื่องอื่น ๆ เพราะเป็นช่วงที่เด็กต้องได้รับสารอาหารเพื่อการพัฒนาร่างกายในทุก ๆ ส่วน หากเด็กขาดสารอาหาร ก็จะทำให้แคระแกร็นทางร่างกาย สติปัญญาก็พัฒนาได้ช้า ถ้ามากเกินไปก็ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรจะเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เหมาะสมให้เด็กได้รับประทาน

และสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรจะทำ ควบคู่ไปกับการเอาใจใส่เรื่องอาหารที่เด็กรับประทาน ก็คือการปลูกฝังสุขลักษณะนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารให้กับเด็ก โดยเฉพาะการเป็นมิตรหรือเพื่อนรักกับ ‘ผัก ผลไม้’ เพราะหากทำได้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย นิสัยในการชอบรับประทานผักและผลไม้ก็จะติดตัวเด็กต่อไปในอนาคต ถือเป็น การสร้างพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงให้กับเด็กอย่างยั่งยืน





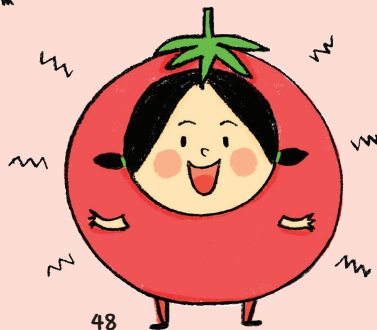
# ให้เด็กกินผัก ปริมาณเท่าไรดี?

เด็กวัยทารก ได้คุณค่าของผัก  
จากน้ำนมแม่ (แต่คุณแม่ต้อง  
กินผักนะคะ)

เด็กอายุ 1 – 3 ปี  
กินผักสุกวันละ 4 – 8 ช้อนกินข้าว

เด็กอายุ 4 – 6 ปี  
กินผักวันละ 8 – 12 ช้อนกินข้าว

**อย่าลืม!** ทานผักให้หลากหลาย  
ไม่ซ้ำจำเจ จะได้สารอาหารครบถ้วน  
ปลอดภัย ลดการสะสมสารพิษจาก  
สารเคมีในผักอีกด้วย



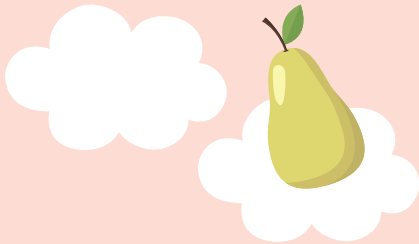


# อยากให้ลูกกินผักผลไม้ พ่อแม่ต้องเริ่มก่อน

คงเป็นเรื่องยากแน่ ๆ ถ้าคุณพ่อคุณแม่เชิญชวนลูก ๆ ให้รับประทานผักและผลไม้ แต่ตัวคุณพ่อคุณแม่ไม่รับประทาน เด็กคงไม่เชื่อแน่ ๆ ว่าผักผลไม้อร่อย ดี และมีประโยชน์ เพราะฉะนั้น ผู้ใหญ่ในครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ควรมีนิสัยในการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ มีผักอยู่ในมื้ออาหารทุกมื้อ มีผลไม้เป็นอาหารว่างประจำของครอบครัว

ความคุ้นชินที่เห็นคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวรับประทานผักผลไม้เป็นประจำนี้แหละค่ะ คือสิ่งที่ดีที่สุด ที่จะเชิญชวนและทำให้เด็ก ๆ รับประทานผักและผลไม้ได้อย่างไม่ยากเลย เพราะเขาเห็นอยู่ในชีวิตประจำวันทุกวันอยู่แล้ว

อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวทานผักเป็นประจำ แต่ทำยังไงๆ ลูกก็ไม่ยอมทานผักผลไม้อยู่ดี ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ขอให้คุณพ่อคุณแม่ใจเย็นๆ ค่ะ อย่าเพิ่งไปบีบบังคับเด็กให้เจ็บช้ำน้ำใจ ดีไม่ดีจะพลอยฝังใจเกลียดผักผลไม้ไปได้ ขอให้เริ่มต้นจากการให้เด็กๆ คุ้นเคยและมีทัศนคติที่ดีกับผักผลไม้ก่อนก็พอค่ะ ให้เขารู้สึกว่าผักเป็นส่วนหนึ่งของอาหารประจำวัน ค่อยๆ เชิญชวนให้เขาลองชิม จากเล็กๆ น้อยๆ ค่อยเป็นค่อยไป แล้วเด็กจะค่อยๆ ทานผักผลไม้ได้เอง



## 'ขนม-ของว่าง' แห่งความภูมิใจ

เด็ก ๆ ชอบรับประทานขนมหรืออาหารว่างเบา ๆ ในระหว่างวันอยู่แล้ว คุณพ่อคุณแม่ลองดัดแปลงเอาผักและผลไม้ตามฤดูกาล แทรกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในขนมหรือเมนูอาหารว่างของเด็กดูนะคะ เช่น แชนดิวไส้ผักผลไม้ ผลไม้ฟองดู (หวานน้อย สักหน่อย) ไอศกรีมผลไม้ (หวานน้อยเช่นกัน) น้ำผลไม้คั้นสด ๆ หรือจะเป็นสลัดที่มีทั้งเนื้อสัตว์อย่างทูน่า ไส้กรอก ปูอัด ผสมปนอยู่กับผักและผลไม้ก็เข้าที่

และถ้าจะให้สนุกสุด ๆ ตอนทำอาหารว่าง ขอให้คุณแม่ลองเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ในครอบครัว ชวนเด็ก ๆ เขามาช่วยคิด ช่วยกันไปเดินจ่ายตลาด และกลับมาช่วยกันทำด้วยกันในครัว ก็จะทำให้ขนมหรืออาหารว่างมือนั้นมีคุณค่าทั้งร่างกายและจิตใจสำหรับเด็ก ๆ ทุกคนเลยละคะ

โอ้ ! ก็หนูอดสำหรับมือทำด้วยฝีมือตัวเอง  
ทุกขั้นตอน จะไม่ลองชิมฝีมือตัวเองได้ยังไงละคะ (ครับ)





## IDEAS & TIPS

### สนุกกับงานศิลปะจากผักและผลไม้

ลองเอาผัก ผลไม้ หลากหลายชนิด มาผ่าหรือหั่นให้เป็นรูปทรงต่างๆ แล้วให้เด็กๆ ลองนำมาจุ่มสีน้ำหลากสี สีสัน ปั้นลงบนกระดาษขาวตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองดูค่ะ

วิธีนี้นอกจากเด็ก ๆ จะสนุกไปกับจินตนาการของตัวเองแล้ว ก็ยังทำให้เด็กคุ้นเคย สนุก และเกิดทัศนคติแง่บวกกับผักและผลไม้ ซึ่งจะนำไปสู่การกล้าที่จะชิม และรับประทานผักผลไม้ต่อไปด้วยค่ะ





CHECKLIST 7

---

เด็กไทยอ่อน  
'หวาน'



## เมื่อโรคอ้วนคุกคามเด็กไทย

**โรคอ้วน** กลายเป็นปัญหาใหม่และใหญ่ของเด็กไทยในยุคนี้ สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกิน โรคอ้วนนำกล้วตรงที่มันนำสู่โรคร้ายอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ โดยพบว่าเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักน้อย เนื่องจากขาดอาหารขณะที่อยู่ในท้องแม่ แล้วขาดอาหารช่วง 2 ปีแรก จากนั้นมาอ้วนเร็วก่อนอายุ 5 ปี จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดมากขึ้น สถิติยังพบว่าตอนนี้ มีเด็กและวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 8 เป็นร้อยละ 18 ภายในเวลาห่างกันแค่ 5 ปีเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้เวลาที่เราเห็นเด็กอ้วนพุงกลมแก้มย้วย จึงไม่ควรเห็นว่าเป็นเรื่องน่ารักหรือตลกขำขัน ทางที่ดีควรจะช่วยเด็ก ๆ ให้เขาได้ปรับนิสัยและพฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง เพื่อที่เด็ก ๆ จะได้มีสุขภาพแข็งแรง และแน่นอนที่สุด การปรับนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง ถ้าจะให้ดีที่สุด ก็ควรที่จะเริ่มต้นตั้งแต่เด็กปฐมวัยนั่นเองค่ะ

# เคล็ดลับกินยังไงไม่ให้ 'เด็กอ้วน'

- ✓ อาหารว่างควรห่างจากมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมงครึ่ง
- ✓ ไม่ควรใช้ขนมเป็นสื่อในการให้รางวัลหรือลงโทษเด็ก
- ✓ ให้เด็กดื่มนมรสจืด
- ✓ หลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม
- ✓ หลีกเลี่ยงนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม น้ำผลไม้สำเร็จรูป
- ✓ ฝึกให้เด็กกินอาหารธรรมชาติไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด





# อาหารว่าง อร่อยได้ไม่อ้วน

ช่วงระหว่างวัน เด็กๆ มักชอบทานขนมกรุบกรอบ ไอศกรีม เบเกอรี่ ช็อกโกแลต ลูกอม ลูกกวาด ของโปรดของเด็กๆ เหล่านี้ถ้าห้ามเสียเด็ดขาด คงไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนกัน อาจจะทำให้เด็ก ๆ ทานได้ แต่ในปริมาณน้อย ๆ และไม่บ่อยนัก แล้วสนับสนุนให้เด็กลองทานอาหารว่างที่อร่อยและมีประโยชน์เพิ่มเติมเข้าไปให้มากขึ้น

ตัวอย่างเมนูอาหารว่างที่มีประโยชน์ สำหรับเด็ก ๆ เช่น

- ผลไม้สดตามฤดูกาล เลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู
- ขนมไทย ที่ทำจากธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ มีมะพร้าวอ่อนและไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมกล้วย ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ขนมฟักทองนึ่ง
- ถั่ว พืชหัว และธัญพืช เช่น ถั่วต้ม ถั่วอบ มันหรือเผือกต้ม ข้าวโพดต้ม
- อาหารว่างอื่นๆ ที่มีอาหารหลากหลายหมู่อยู่ปนกัน เช่น ขนมจิบ ซาลาเปา แซนด์วิชทูน่า







## IDEAS & TIPS

# สนุกกับเมล็ดถั่ว

เมล็ดถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ก่อนจะไปต้มกิน คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถประยุกต์เป็นสื่อหรือเกมสนุกๆ ให้เด็กๆ เล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็กได้ด้วย

วิธีก็ไม่ยากเลยคะ แค่อัดเมล็ดถั่วหลากสีสั้่นหลายขนาด แล้วนำมาเทรวมกันในชามใบใหญ่ ผสมปนเปคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นชวนเด็กๆ มาแยกเมล็ดถั่วสีสั้่นต่าง ๆ ออกจากกัน ฟังดูอาจจะเป็นงานน่าเบื่อสำหรับผู้ใหญ่ แต่สำหรับเด็กเล็กๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่และไม่ง่ายเลยสำหรับเขา เขาจะรู้สึกท้าทายและนั่งเล่นอยู่กับมันได้นานพอดูเลยละคะ สื่อและกิจกรรมแบบนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็ก ทั้งการมองเห็นและการสัมผัสผ่านนิ้วมือ ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ประสาทของเด็กทำงานสร้างเครือข่ายอย่างที่เราเองอาจจะคาดไม่ถึง

และเมื่อเด็กๆ แยกเมล็ดถั่วเสร็จแล้ว อย่าลืมชมเชยเขา กอดและหอมเขา จากนั้นชวนกันไปทำขนมด้วยกันคะ รับประทานแค่ถั่วต้มน้ำตาล เด็ก ๆ ก็กินอร่อยจนหมดชามด้วยความภาคภูมิใจ





CHECKLIST 8

---

ดนตรี  
สร้างสุนทรีย์ะ



คุณพ่อคุณแม่ลองสังเกตดูสิว่า พื้นที่ปกติธรรมดาๆ ที่ใดก็ตาม เมื่อมีเสียงดนตรีไพเราะเปิดคลอเบาๆ ขึ้นมาเมื่อไร พื้นที่บริเวณนั้นจะกลายเป็นพื้นที่แห่งความสุข มีบรรยากาศสดชื่น แจ่มใส รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมาในทันที ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า ‘ดนตรี’ นั้นเป็นศิลปะที่กล่อมเกลารามณ์จิตใจของผู้ฟังให้อ่อนโยน เกิดสุนทริยะความงดงามขึ้นในจิตใจ

และเมื่อเด็กปฐมวัยได้ฟังดนตรี เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเสียงดนตรี ร้องเพลงคลอเสียงดนตรี หรือมากไปกว่านั้นคือได้เล่นดนตรีด้วยตัวเอง ผลดีของดนตรีจึงแผ่ขยายมากมายมหาศาลนัก

# สิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น... เมื่อเด็กฟังเสียงดนตรี

- กระตุ้นประสาทสัมผัสด้านการฟัง
- สมองสร้างคลื่นสมอง  
หลังสารอัลฟ่าช่วยพัฒนาสมอง
- เกิดสมาธิต่อเนื่อง
- เกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา  
จิตใจอ่อนโยน งดงาม



## เลือกดนตรีให้เหมาะกับเด็ก

เพลงและดนตรีเป็นสื่อที่ดี ที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็ไม่ใช่เพลงและดนตรีทุกชนิดที่จะเหมาะกับเด็กเล็ก ๆ เวลาที่คุณพ่อคุณแม่เลือกสื่อชนิดนี้มาเปิดให้ลูกฟัง ต้องไม่เลือกที่ความนิยมว่าเป็นเพลงยอดฮิตของยุคนั้น หรือว่าเป็นเพลงที่ติดหู ตลกขบขัน แต่ควรที่จะเลือกสื่อเพลงหรือดนตรีที่มีเนื้อหาสร้างสรรค์ เหมาะกับเด็ก หรือจะเป็นเพลงบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้องก็ยิ่งได้ ควรเลือกสื่อดนตรีที่มีจังหวะไม่เร็วหรือดังจนเกินไป ไม่ใช่เพลงป๊อปแดนซ์โยกจนหัวสั่นหัวโคลน หรือเพลงร็อกที่แผดเสียงดังลั่น เพราะถ้าเป็นแบบนี้ แทนที่สมองของเด็กจะสร้างสารอัลฟา กลับจะไปสร้างสารชนิดอื่น ที่จะส่งผลเสียทำให้ความจำและศักยภาพสมองของเด็กลดลงเสียมากกว่า

เพลงคลาสสิกเบา ๆ ที่มีแต่ดนตรีบรรเลง หรือเพลงกล่อมเด็กดั้งเดิมของไทย ก็เป็นตัวเลือกที่ดีที่จะให้เด็กได้ฟัง คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวลใจว่าเด็กจะเบื่อหน่ายหรือฟังไม่รู้เรื่อง สื่อศิลปะและภาษาของดนตรีไม่เคยเป็นอุปสรรคในการรับฟัง เด็กจะสามารถซึมซับความไพเราะของดนตรีเข้าสู่จิตใจ โดยที่ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องยากหรือซับซ้อนแต่อย่างใด



# งานวิจัยพบ 'สื่อดนตรี' ช่วยเพิ่ม EF

มีงานวิจัยใหม่ ๆ หลายชิ้นค้นพบว่า การให้เด็กเล่นดนตรีอาจช่วยพัฒนา EF หรือทักษะสมองด้านการจัดการเพื่อความสำเร็จได้ โดยงานวิจัยพบว่า เด็กที่เรียนดนตรีจะมีการทำงานประสานกันระหว่างมือกับสายตาในการลอกเลียนแบบสัญลักษณ์ ความคล่องแคล่วทางภาษา และทักษะการลากเส้นเชื่อมต่อระหว่างวงกลมกับตัวเลข มากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนดนตรี

กิจกรรมการเล่นดนตรี ยังช่วยทำให้เด็กมีสมาธิต่อเนื่อง เกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา เกิดการพัฒนาปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานได้ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางปัญญาที่จะสนับสนุนให้เกิด EF ขึ้นในเด็ก ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความสำเร็จของชีวิตต่อไปในอนาคต





# เล่นดนตรีก็ได้ ร้องเพลงได้ก็ดี



ในแต่ละวันคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครู อาจใช้สื่อเสียงเพลงสอดแทรกเข้าไป ในกิจวัตรประจำวันได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปิดเสียงดนตรีปลุกลูกในตอนเช้า ร้องเพลงด้วยกันตอนอาบน้ำ ร้องเพลงระหว่างนั่งรถไปโรงเรียน หรือแม้กระทั่งร้องเพลงก่อนเข้านอนก็ยังได้

นอกจากการร้องเพลงหรือฟังดนตรีแล้ว คุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูลองใส่ การปรบมือตามจังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกายตามเสียงดนตรีลงไปให้เด็ก ๆ ก็จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวร่างกายให้กับเด็ก ๆ อีกด้วย

Q : แล้วถ้าคุณพ่อคุณแม่ร้องเพลงไม่เพราะล่ะ จะทำยังไงดี?

A : อะเฮ้ม...เรื่องนี้ไม่เป็นปัญหาค่ะ คุณพ่อคุณแม่เป็นฮีโร่ของเด็ก ๆ อยู่แล้ว ขอให้ร้องเพลงอย่างเต็มเสียง ด้วยรอยยิ้มและความสนุกสนาน จะหลงคีย์บ้างก็คงไม่เป็นไร เน้นที่ความสุขของครอบครัวไว้ก่อน เพราะงานนี้ไม่มีกรรมการตัดสิน มีแต่ลูกของเราเท่านั้นค่ะที่คอยให้คะแนนเต็มสิบอยู่แล้ว สบายใจได้ค่ะ





## IDEAS & TIPS

# ดนตรีในธรรมชาติก็มีนะ

ถ้ามีโอกาสไปท่องเที่ยวหรืออยู่ในพื้นที่ดี ๆ ท่ามกลางธรรมชาติ ลองให้เด็ก ๆ หลับตา เงี่ยหูฟังเสียงลม เสียงฝน เสียงน้ำค้างตกตอต้นไม้ เสียงหยดน้ำตุง ๆ เสียงหรือ หิ่งห้อย เสียงกบ หรือเสียงอึ่งอ่างที่อยู่ในธรรมชาติบ้างก็เป็นเรื่องที่ดีมากเลยนะคะ

เสียงสรรพสัตว์และธรรมชาติเหล่านี้ ถ้าเปรียบไปก็คล้ายสื่อดนตรีจากธรรมชาติ การให้เด็กได้ฟังเสียงรอบตัว จะช่วยให้เด็กได้ฝึกใช้ประสาทสัมผัสรับฟังเสียงที่แตกต่าง นอกจากนี้เด็กยังได้เรียนรู้ธรรมชาติ รู้สึกถึงความงดงามที่ซ่อนอยู่ จะซึมซับทำให้เขากลาย เป็นเด็กที่มีจิตใจอ่อนโยนรักธรรมชาติอีกด้วย







CHECKLIST 9

---

เล่น  
ให้เยอะที่สุด



## ยิ่งเล่น ยิ่งเก่ง

ถ้าถามเหตุผลว่าทำไมเด็ก ๆ ต้องเล่น ก็ต้องย้อนถามคำถามกลับมาว่าทำไมผู้ใหญ่ถึงต้องทำงาน (ถ้าไม่ใช่เหตุผลของค่าตอบแทน) คำตอบก็น่าจะคล้าย ๆ กันคือ งานทำให้ผู้ใหญ่เชี่ยวชาญ จัดเจน และเติบโตทางความคิดและมีทักษะที่เพิ่มมากขึ้น

**‘การเล่น’** สำหรับเด็กก็เช่นเดียวกัน ยิ่งได้เล่นมากเท่าไร เด็กยิ่งได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ มากขึ้นเท่านั้น ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็กล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ยิ่งใช้มาก เคลื่อนไหวมากก็ยิ่งแข็งแรง เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว การเล่นยังทำให้เด็กสนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของเด็ก ยิ่งได้เล่นมากเท่าไร เด็กยิ่งมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน สุขภาพจิตดี อารมณ์ดี กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้นไปอีก

# แต่เด็ก (สมัยนี้) ทำไมไม่ ค่อยออกมาเล่นล่ะ ?

คุณพ่อคุณแม่หลายบ้านกำลัง  
ประสบปัญหาลูกน้อยไม่ยอมออกมา  
เล่น เพราะมัวจดจ่ออยู่กับการอยู่หน้า  
จอมือถือและแท็บเล็ต ลองสังเกตดูสิ  
คะว่า เจ้าตัวน้อยที่บ้านกำลังมีปัญหา  
แบบนี้หรือเปล่า?

- ✓ ลูกมีกิจกรรมทางกาย  
ลดน้อยลงมาก (บางคน  
เกิน 60%)
- ✓ ใช้เวลาอยู่หน้าจอครั้งละ  
หลายชั่วโมง
- ✓ ขาดทักษะสังคม เล่นกับ  
คนอื่นไม่เป็น เล่นไม่ได้
- ✓ มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง

ถ้าเช็คแล้วครบทั้ง 4 ข้อ อ่ยารอช้า  
คะได้เวลาที่ค้คุณพ่อคุณแม่ต้องชวนลูกออก  
มา ‘เล่น’ แล้วล่ะ





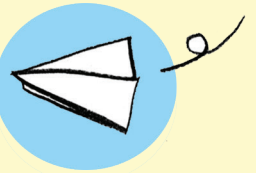
# แนะนำการเล่น 10 อย่าง (เล่นวนไปค่ะ)

นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ จิตแพทย์ได้แนะนำการเล่น 10 อย่าง  
ที่ดีต่อสมองของเด็ก ดีต่อ EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ) ประกอบไปด้วย

1. อ่านหนังสือก่อนนอน
2. เล่นดิน ทราย และถังน้ำ
3. ระบายสีน้ำ สีเทียน
4. ปั้นดินน้ำมัน
5. เล่นบล็อกไม้
6. วิ่งเล่นในสนามจริง ๆ
7. ปีนป่ายที่สูง
8. เล่นบทบาทสมมติ
9. ดนตรี
10. กีฬา



# พ่อแม่ต้อง 'เล่น' ด้วยเสมอ



เคล็ดลับเดียวของการเล่น ถ้าจะให้สำเร็จและเกิดผลดีที่สุด ไม่ว่าจะเด็กจะเล่นอะไรก็ตาม ขอให้คุณพ่อคุณแม่ลงไปเล่นกับลูกด้วยนะคะ ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กเล่น แล้วเราก็มัวแต่นั่งจ้องหน้าจอก็เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีเสียเอง ส่วนความกังวลที่ว่า เราจะเล่นกับลูกยังไง เพราะเลยวัยเด็กมานานแล้วนั้น ไม่ต้องกังวลไปคะ แล้วก็ไม่ต้องคิดล่วงหน้าหรือวางแผนให้ซับซ้อนเลยด้วยนะคะ

เพราะเรื่องนี้มีแค่ 2 สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำคะ อย่างแรกคือ เปิดใจ อย่างที่สองคือ ทุ่มเทเวศลาอยู่กับลูกให้เต็มที่ ใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์กับเขา (ไม่ใช่อยู่กับลูกแล้วคิดเรื่องงานนะคะ) ถ้าทำได้ครบสองอย่างนี้ รับรองว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกคนสามารถเล่นกับลูกได้แน่ ๆ ที่สำคัญงานนี้ประโยชน์ไม่ได้มีแค่กับลูกเท่านั้นนะคะ คุณพ่อคุณแม่เองก็จะได้คลายเครียดจากภาระงาน ย้อนวัยกลับไปเป็นเด็กและมีความสุขมากพอ ๆ กับลูกด้วยแน่นอน



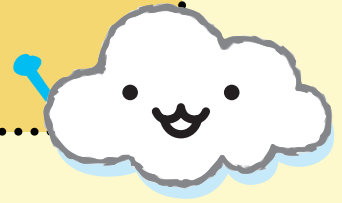


## IDEAS & TIPS

# เคล็ดลับเลือก 'พื้นที่' ให้เด็กเล่น

มีข้อสังเกตเล็กน้อยเพื่อการมองหาพื้นที่ดี พื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมให้ลูกของเราได้เล่นค่ะ

- มีสภาพแวดล้อมที่ดี กระตุ้นประสาทสัมผัสเด็กได้ทุกส่วน
- สามารถเล่นได้หลากหลายอย่าง
- มีอุปกรณ์หรือวัสดุให้เล่น
- สอดคล้องกับวิถีชีวิตและการเล่นของเด็ก
- ผู้ใหญ่สามารถอยู่กับเด็กได้ (จะได้สนับสนุนและเล่นกับลูกได้)
- มีพื้นที่ที่แบ่งตามวัยของเด็ก
- มีพื้นที่ให้เด็กต่างวัยกันเล่นด้วยกันได้

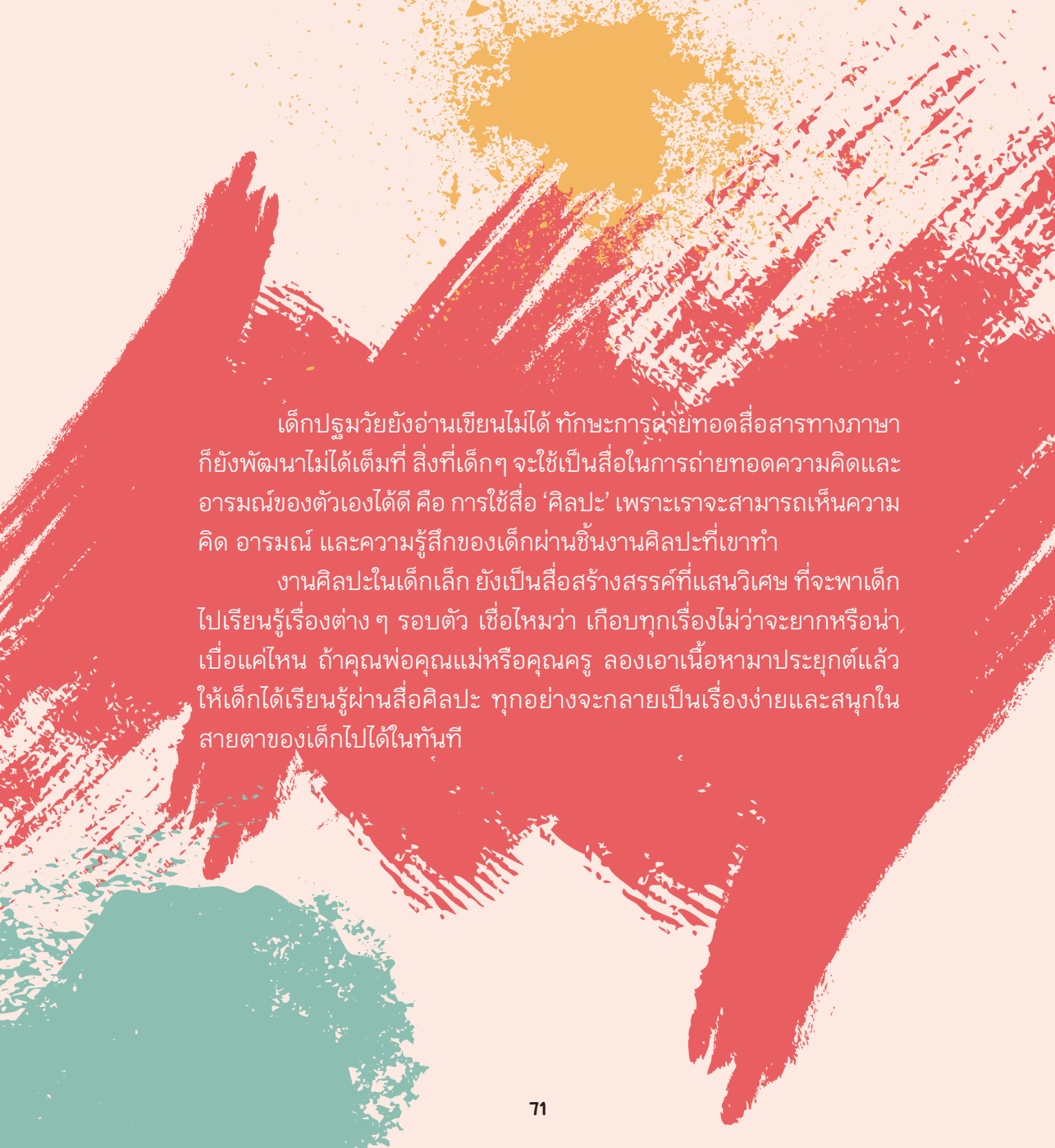


นี่คือพื้นที่สร้างสรรค์ที่สมบูรณ์สำหรับเด็ก ๆ ซึ่งในความเป็นจริง พื้นที่ ๆ หนึ่งอาจไม่จำเป็นต้องมีครบทุกข้อก็ได้นะคะ และคุณพ่อคุณแม่ก็อาจไม่จำเป็นต้องไปเสาะหาพื้นที่เล่นที่ไกลบ้านเลย ลองหาพื้นที่มุมใดมุมหนึ่งในบ้านของเรา แล้วจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเล่น เพียงเท่านั้น พื้นที่บ้านก็กลายเป็นพื้นที่ดี พื้นที่สร้างสรรค์ที่แสนสนุก และมีความสุขด้วยกันได้ทั้งครอบครัวแล้วละค่ะ



CHECKLIST 10

ศิลปะ  
พัฒนาอารมณ์



เด็กปฐมวัยยังอ่านเขียนไม่ได้ ทักษะการถ่ายทอดสื่อสารทางภาษาก็ยังพัฒนาไม่ได้เต็มที่ สิ่งที่เด็กๆ จะใช้เป็นสื่อในการถ่ายทอดความคิดและอารมณ์ของตัวเองได้ดี คือ การใช้สื่อ 'ศิลปะ' เพราะเราจะสามารถเห็นความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของเด็กผ่านชิ้นงานศิลปะที่เขาทำ

งานศิลปะในเด็กเล็ก ยังเป็นสื่อสร้างสรรค์ที่แสนวิเศษ ที่จะพาเด็กไปเรียนรู้เรื่องต่างๆ รอบตัว เชื่อไหมว่า เกือบทุกเรื่องไม่ว่าจะยากหรือน่าเบื่อแค่ไหน ถ้าคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครู ลองเอาเนื้อหามาประยุกต์แล้ว ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านสื่อศิลปะ ทุกอย่างจะกลายเป็นเรื่องง่ายและสนุกในสายตาของเด็กไปได้ในทันที



# เกิดอะไรขึ้นเมื่อเด็กทำงานศิลปะ

เวลาเราเห็นเด็กทำงานศิลปะ ภายในร่างกายและจิตใจของเด็กกำลังมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น

## ร่างกาย

- กระตุ้นประสาทสัมผัส
- พัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (นิ้ว มือ)
- การทำงานประสานกันระหว่างอวัยวะ เช่น มือกับตา
- สมองสร้างเซลล์เชื่อมโยงเป็นเครือข่าย

## ความคิดและจิตใจ

- พัฒนาความคิดสร้างสรรค์
- กล้าที่จะริเริ่ม ลองผิดถูก
- เกิดสมาธิต่อเนื่อง
- มีความละเอียดละไม
- จิตใจอ่อนโยน
- ภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตัวเอง

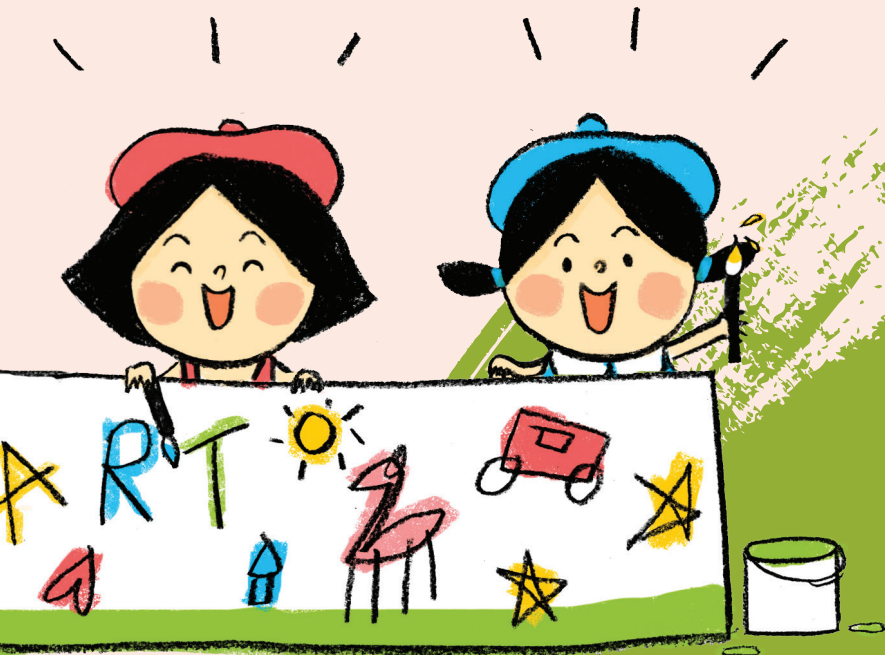


# กระบวนการสำคัญกว่าเป้าหมาย

การทำงานศิลปะในเด็กเล็ก คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรเล็งผลแค่ความสวยงามเรียบร้อยของผลงานแต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรเน้นที่กระบวนการมากกว่าเป้าหมาย

ควรเปิดพื้นที่ เปิดโอกาสให้เด็กได้มีโอกาสลองคิด ลองทำ ลองผิดถูก สร้างสรรค์งานด้วยตัวเอง เมื่อชิ้นงานศิลปะสำเร็จออกมา แม้อาจจะยังไม่สวยงามในสายตาคนอื่น แต่ถ้ามันเต็มไปด้วยความอิมเมม ความภาคภูมิใจของเด็กผู้เป็นเจ้าของผลงาน นั่นถือว่างานศิลปะนั้นบรรลุเป้าหมายในเบื้องต้นแล้ว

และเมื่อเมล็ดพันธุ์แห่งความรัก ความสนุก และความสุขในการทำงานศิลปะ ได้ปลูกฝังลงในจิตใจของเด็กแล้ว ก้าวต่อไปที่เราจะช่วยกันพัฒนาฝีมือของเด็กต่อ จนสามารถสร้างชิ้นงานที่สวยงามก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเลย





# ศิลปะไม่ใช่แค่การวาดรูป

เมื่อพูดถึงการทำศิลปะ คุณพ่อคุณแม่อาจจะนึกไปถึงแค่การวาดภาพระบายสี ความจริงแล้วสื่อศิลปะมีหลายรูปแบบมากกว่านั้น ตัวอย่างเช่น



ระบายสี

วาดภาพ

งานประดิษฐ์

ตัด ฉีกแปะ



ปั้นแป้งปั้นดิน

ภาพพิมพ์

พับกระดาษ



ลองให้เด็กได้สัมผัสสื่อศิลปะสร้างสรรค์ในหลากหลายแง่มุม นอกจากได้ใช้ทักษะที่หลากหลายแล้ว อาจทำให้ค้นพบความชอบหรือความถนัดที่ชอบอยู่ในตัวเองด้วย



## IDEAS & TIPS

# ทำ 'แป้งโดว์' ใช้เองได้ง่ายจัง

เด็ก ๆ ชอบปั้นแป้งโดว์ นำมาเป็นสื่อสร้างสรรค์งานได้หลากหลาย จะซื้อก็ได้ หรือทำเองก็ไม่ยาก

### ส่วนผสม

แป้งสาลีเนกประสงค์	1	ถ้วยตวง
เกลือ	1/4	ถ้วยตวง
น้ำอุ่น	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ
สีผสมอาหาร		

### วิธีทำ

1. เเทน้ำอุ่นลงในชามผสม เติมสีผสมอาหารลงไปสัก 3 - 4 หยด เติมน้ำมันพืชลงไป
2. ใส่แป้งและเกลือลงไปนวดอีกใบ คลุกเคล้าให้ผสมกัน นำของเหลวที่เราผสมไว้ในข้อ 1 มาผสมลงไป ใช้ทัพพีคนจนกลายเป็นก้อน
3. นำก้อนแป้งที่ได้มานวดบนเขียงเพื่อให้ได้แป้งโดว์ที่มีลักษณะเรียบ ยืดหยุ่นง่าย

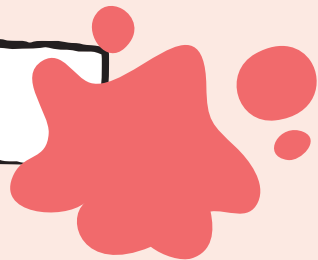
### การเก็บรักษา

ใส่แป้งโดว์ในถุงซิปล็อค พยายามไล่อากาศออกให้มากที่สุด หรือใช้แผ่นฟิล์มปิดอาหารห่อไว้ เก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้ใช้ได้นานขึ้น

ขอบคุณสูตรจาก : [th.theasianparent.com](http://th.theasianparent.com)



## IDEAS & TIPS



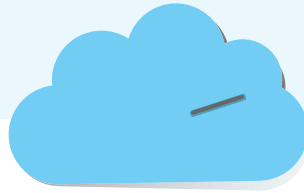
### ศิลปะจากร่างกาย

แค่มีสี กระดาษ และร่างกายของเรา คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถสร้างสื่อ และพื้นที่สร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นภายในบ้าน ด้วยการชวนเด็กๆ มาทำงานศิลปะ รูปแบบต่างๆ ได้มากมาย เช่น

- ระบายสีด้วยนิ้วมือ
- พิมพ์ภาพด้วยอวัยวะ ทั้งนิ้วมือ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า
- วาดร่างกาย จะนอนวาดทั้งตัว หรือวาดเฉพาะส่วนอย่าง โคนงฝ่าเท้า ฝ่ามือ ก็ได้

การใช้ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์งานศิลปะ จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็กได้ดี คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถใช้สื่อและกิจกรรมนี้ แทรกความรู้เรื่องอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เด็กเรียนรู้ได้อีกด้วย





ติดตาม ‘ความสุข’ ด้านสังคมและภูมิปัญญา

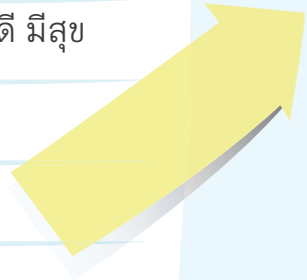
สำหรับเด็กปฐมวัยกันต่อได้ในหนังสือ

“10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’

ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี)”

เล่มที่ 2 : สุขสังคม เท่ากันสื่อ

เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่งดี มีสุข



# รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

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

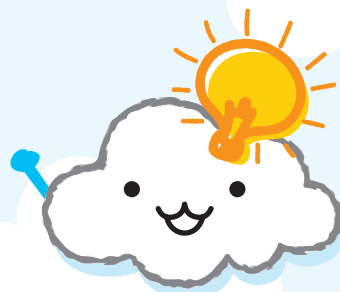
**สื่อดี :** สื่อสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เหมาะสม และสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

**พื้นที่ดี :** พื้นที่ที่ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมออกแบบ และใช้ประโยชน์ร่วมกัน ปลอดภัย ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

**ภูมิดี :** เด็กและครอบครัวมีทักษะในการคิด การวิเคราะห์ อย่างมีวิจารณญาณ เกิดภูมิปัญญาฉลาดรู้ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ เท่าทันสังคม

ติดตามแนวคิด 3 ดี เพิ่มเติมได้ที่

[www.deksangsookmedia.com](http://www.deksangsookmedia.com) และ FB : สื่อเด็กสร้างสุข



# บรรณานุกรม

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

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. ชุดทบทวนวรรณกรรม นมแม่ ชุดที่ 2 : นมแม่ แม่ที่สุด. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์ ไอยรา จำกัด, 2556.

คณะทำงานโครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือผู้ดูแลเด็ก ผด.ร่วมใจสร้างเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย.  
กรุงเทพฯ : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

นิรมัย คุ่มรักษา อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับพ่อแม่  
เด็กอายุ 0-5 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2552.

โรบิน จี และ ซูซาน เมเรดิธ เขียน เตือนศิริ ศรีนอก แบล. สอนให้เก่ง เล่นให้ฉลาด 2. พิมพ์ครั้งแรก.  
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก, 2554

ปรีดา ปัญญาจันทร์, อภิลิรี จรัลชวนะเพท, ผศ.รัตนา จิวแหลม, สุนจนจิต วงษ์เผือก. เล่า ร้อง เต็ม เล่น  
ละคร. กรุงเทพฯ : สาราเด็ก, 2553.

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

FB : นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่

<https://www.facebook.com/prasertpp/?fref=ts>



