



# 10 CHECKLIST

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



# สุขสังคม เท่าทันสื่อ



สื่อเด็ก  
สร้างสุข



## 10 CHECKLIST

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



# สุขสังคม เท่าทันสื่อ



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 : ปาจารย์ คะครีทอง

พิมพ์ที่ : พรรณีการพิมพ์ 28, 30, 32, 34, 36  
ซอยกาญจนาภิเษก 008 แยก 10 บางแค  
กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (สสส.)

# บทนำ

คนเราจะเกิดมาหน้าตาเป็นอย่างไร สูงต่ำดำเตี้ย ปัจจัยกำหนดคงมาจากพันธุกรรม แต่เมื่อคลอดออกจากครรภ์มารดาแล้ว สิ่งที่จะมีอิทธิพลกำหนดความรู้สึกนึกคิด ความสามารถ นิสัยใจคอทัศนคติในด้านต่างๆ ปัจจัยสำคัญที่สุดคงอยู่ที่สิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้อง คุณครู เพื่อนๆ ชุมชนแวดล้อม รวมไปถึงสื่อต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีอิทธิพลกำหนดความแตกต่างของมนุษย์แต่ละคน โดยมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงปฐมวัย (0 - 5 ปี) เป็นต้นมา

หนังสือ “10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี) เล่มที่ 2 : สุขสังคมเท่ากันสื่อ” ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด 10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกให้เติบโต ก้าวสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง อยู่ในสังคมรอบตัวอย่างมีความสุข โดยเริ่มต้นตั้งแต่สังคมที่เล็กที่สุดสังคมแรกที่เด็กจะได้พบเจอ นั่นคือ สังคมครอบครัว ต่อเนื่องไปจนถึงการก้าวไปสู่สังคมที่กว้างใหญ่ขึ้นที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล ชุมชนแวดล้อม และที่ไม่ควรลืมสำหรับเด็กยุคศตวรรษที่ 21 คือทักษะความรู้เท่ากันสื่อ ที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมตามช่วงวัย

เนื้อหาในหนังสือคู่มือชุดนี้ มาจากแนวคิด 3 ดี : สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี อันเป็นแนวคิดที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาขึ้น โดยโครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์เพื่อเด็กและครอบครัว ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ และนำเสนอผ่านประเด็นปัญหาตัวอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักพบเจอ โดยมีทฤษฎีพัฒนาการเด็ก หลักจิตวิทยา และบทเรียนจากภาคีเครือข่ายต่างๆ ของ สสส. ซึ่งทำงานเกี่ยวกับเด็กเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญ จนออกมาเป็นชุดคู่มือที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจง่าย นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงชุดนี้

เราทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หากเราอยากได้สังคมที่ดี คงต้องเริ่มต้นที่จุดเล็กๆ ที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด...ที่ตัวคุณพ่อ...ที่ตัวคุณแม่...ที่ตัวคุณลูก...ที่ครอบครัวของเรา แล้วพลังจากหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดอย่างครอบครัวนี้แหละ ที่จะเชื่อมโยงโอบกอดให้เกิดสังคมที่ดี ปลอดภัย และมีความสุขที่สุด



# สารบัญ

06

สังคมแรกในชีวิต  
ของลูกน้อย

16

CHECKLIST 1 :  
เวลาของครอบครัว

22

CHECKLIST 2 :  
ไม่ลืมผู้สูงอายุ

29

CHECKLIST 3 :  
ไปโรงเรียนครั้งแรก

35

CHECKLIST 4 :  
เคารพกฎและกติกา

41

CHECKLIST 5 :  
โกรธได้ ก็หายได้

47

CHECKLIST 6 :  
เด็กดีไม่พูดปด

53

CHECKLIST 7 :  
อย่าปล่อยลูกไว้กับมือถือ  
แท็บเล็ต

58

CHECKLIST 8 :  
ใส่ใจเรตติ้ง

65

CHECKLIST 9 :  
ภาษามืออยู่รอบตัว

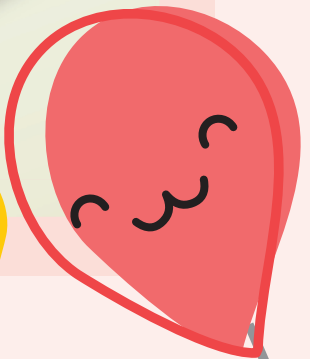





71

CHECKLIST 10 :  
ชุมชนน่าเรียนรู้



# สังคมแรก ในชีวิตของลูกน้อย



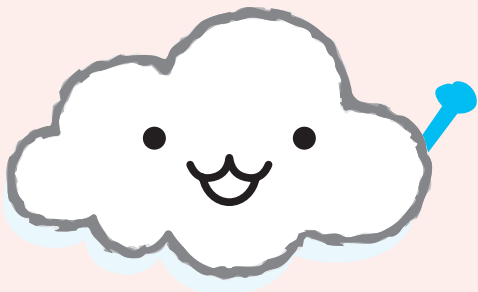


เมื่อลูกของเราลืมตาขึ้นมาบนโลกใบนี้  
ผู้ชายผู้หญิงที่เขาได้เห็น ได้ใกล้ชิดเป็นคู่แรก  
ผู้ชายที่ทำท่าตลกๆ ชอบทำหน้ายิ้มน้อยยิ้มใหญ่เวลาอุ้มเขา  
ผู้หญิงที่มองเขาด้วยสายตาที่เปี่ยมไปด้วยความรักและ  
ความห่วงใยมากมาย  
ผู้ชายและผู้หญิงคู่นี้แหละ คือสังคมแรกที่ลูกของเราจะรู้จัก  
สัมผัส เรียนรู้ และเป็นต้นแบบในแทบจะทุกอย่าง  
“สวัสดีครับ (ค่ะ) คุณพ่อคุณแม่”  
ผู้ที่เป็นสังคมแรกในชีวิตของลูกๆ ทุกคน

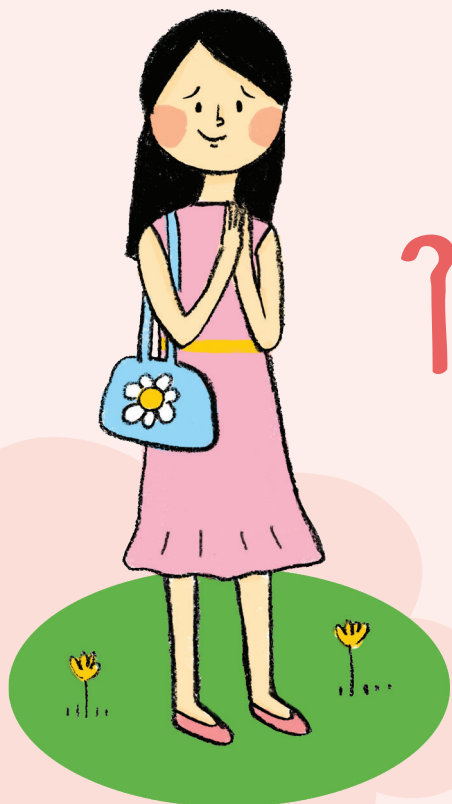
เมื่อพูดถึงสังคมของเด็กปฐมวัย สังคมแรกในชีวิตของลูก ก็คือคุณพ่อคุณแม่ และครอบครัวที่เด็กๆ อาศัยอยู่นั่นเองค่ะ เพราะเด็กๆ จะเริ่มเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์แรกในชีวิตก็จากคุณพ่อคุณแม่ เรียนรู้การแสดงท่าทาง การพูด ท่วงท่ากิริยามารยาท ตลอดจนจนถึงการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แรกก็จากคุณพ่อคุณแม่และสมาชิกในครอบครัวค่ะ

เพราะฉะนั้นในช่วงปฐมวัย คุณพ่อคุณแม่ควรจะเริ่มฝึกหัดสร้างสรรค์สังคมที่ดีให้กับลูกตั้งแต่ในครอบครัว แล้วจึงค่อยๆ ขยายออกไปยังสังคมที่กว้างขึ้นต่อไป หากเด็กๆ ได้รับประสบการณ์ที่ดี ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ผูกพันรักใคร่จากครอบครัว และสังคมตั้งแต่วัยปฐมวัย สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานให้เด็ก ๆ ของเราก้าวออกไปในสังคมที่กว้างใหญ่ขึ้นในอนาคตได้อย่างมั่นคงและแข็งแรง

“ลูกเราจะรู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น  
ยอมรับความแตกต่าง และอยู่ใน  
สังคมได้อย่างมีความสุข”



# ผลไม้ของเด็ก ในศตวรรษที่ 21





เรามักได้ยินคำเรียกขานเด็กๆ ในยุคนี้ ว่าเป็นเด็กในยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่เด็กๆ จะต้องฝึกฝนเรียนรู้ทักษะต่างๆ โดยเฉพาะทักษะ 3 ด้านที่สำคัญมาก นั่นคือ

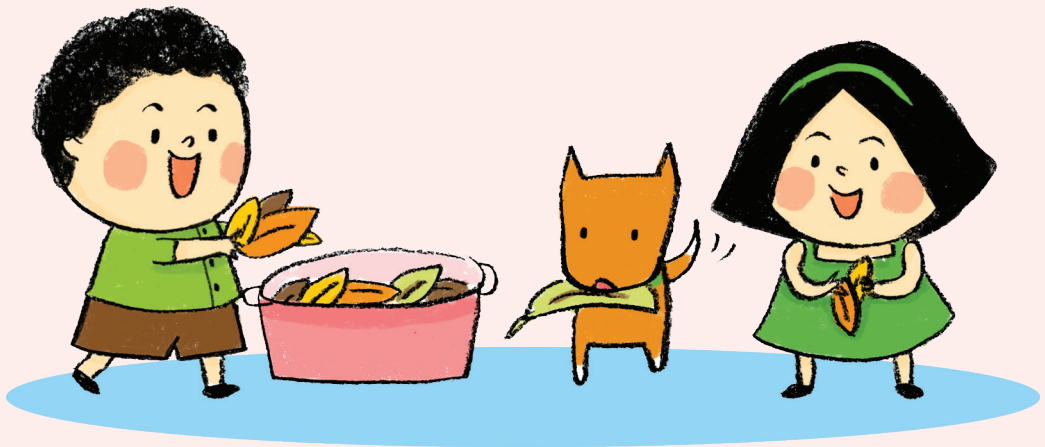
- ทักษะชีวิตและการทำงาน
- ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
- ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

และแน่นอนที่สุด จุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะทั้งหลายก็คือ ‘ช่วงปฐมวัย’ ค่ะ

กรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียวฉันใด พลเมืองที่ดีก็ไม่ได้สร้างได้เพียงชั่วครู่ชั่วยามค่ะ การบ่มเพาะคุณลักษณะ ความรู้ และทักษะที่ดีให้กับใครสักคน จำเป็นต้องใช้เวลา ไม่เร่งรัด ไม่ยัดเยียด แต่ก็ไม่ปล่อยเรอปล่อยปละละเลย

สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังให้ลูก ๆ ของเราในช่วงปฐมวัย เพื่อการก้าวสู่การเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม ควรจะเหมาะสมและสอดคล้องกับวัยของเขาค่ะ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ประกอบด้วย

- ความตระหนักถึงสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- การรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง
- ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ ยอมรับความแตกต่าง
- เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ยอมรับกฎกติกา
- ถ่ายทอดความคิดของตนเอง สื่อสารกับคนอื่นได้
- รู้จัก เลือกใช้ สร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์และปลอดภัย





10 เรื่องน่ารู้  
ที่ไม่ควรพลาด!  
ถ้าอยากให้อลู

สุขสังคม เท่าทันสื่อ

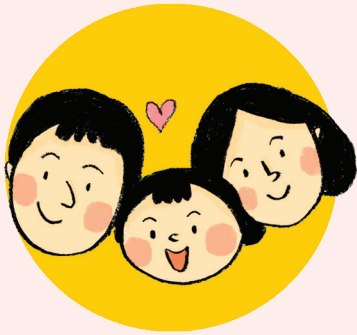


ถ้าถามพ่อแม่ร้อยทั้งร้อยว่าอยากให้ลูกโตไปเป็น  
อย่างไร คิดว่าเกือบร้อยทั้งร้อย คงมีความปรารถนาอยากให้  
ลูกพึ่งพาตนเอง อยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข  
การจะก้าวไปถึงจุดนั้นได้ ต้องเริ่มต้นตั้งแต่ก้าวแรกในช่วงวัย  
แรกของชีวิต

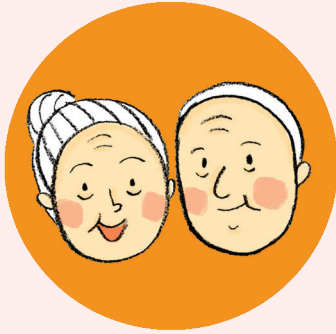
และต่อไปนี่คือ 10 เรื่องน่ารู้ที่สำคัญเพื่อให้ลูกของเรา  
มีความสุขในสังคม มีความรู้เท่าทันสื่อ อยู่ในสังคมได้อย่างมี  
คุณภาพและมีความสุข แต่ละ Checklist จะสำคัญและมีความ  
เกี่ยวข้องกันอย่างไร ไปติดตามกันเลยค่ะ

# 10

เรื่องน่ารู้



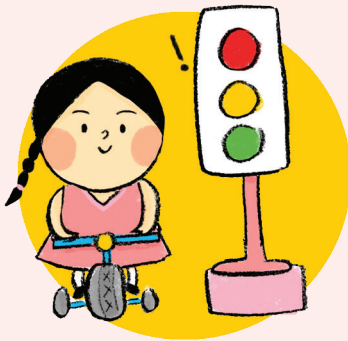
เวลาของครอบครัว



ไม่ลืมผู้สูงอายุ



ไปโรงเรียนครั้งแรก



เคารพกฎและกติกา



โกรธได้ ก็หายได้

ที่ไม่ควรพลาด !  
ถ้าอยากให้ลูก  
สุขสังคม  
เท่าทันสื่อ



ภาษามืออยู่รอบตัว

ชุมชนน่าเรียนรู้



ใส่ใจเรตติ้ง



เด็กดีไม่พูดปด

อย่าปล่อยลูกไว้กับ  
มือถือ แท็บเล็ต





สังคมประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ตัวเราเองและบุคคลอื่น เด็ก ๆ จะเริ่มรู้จัก เข้าใจ และแยกแยะความเป็นตัวเองออกจากคนอื่นได้เมื่ออายุเข้าช่วงเดือนที่ 4 - 6 สังเกตจากการที่เด็กเริ่มร้องไห้เมื่อได้ยินเสียงแปลก ๆ หรือเมื่อต้องเจอคนแปลกหน้า พ่อแม่ควรจะฝึกให้เด็กได้รับการตอบสนองที่ดีจากคนแปลกหน้า ให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลที่เป็นสมาชิกใหม่ๆ รอบตัวของเขาได้



ความสัมพันธ์ในครอบครัวยังมีส่วนเป็นพื้นฐานกำหนดพฤติกรรมของเด็ก ๆ ที่มีต่อสังคมในอนาคต มีการศึกษาพบว่า ความเป็นตัวตนและพฤติกรรมของเด็กที่จะแสดงต่อคนอื่น ๆ รอบตัวเขาจะเป็นอย่างไร มักจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่และคนอื่น ๆ ในครอบครัวตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้นของชีวิต



## เวลา = ความรัก

เด็ก ๆ มองและเข้าใจเรื่องราวในโลกแตกต่างจากผู้ใหญ่ค่ะ ในความคิดของเด็กตัวน้อย เขามักจะวัดปริมาณความรักที่พ่อแม่มีให้เขาจากเวลาที่คุณพ่อและคุณแม่มอบให้กับเขาค่ะ

ซึ่งแน่นอนในชีวิตจริง โดยเฉพาะในสภาพสังคมทุกวันนี้ ที่คุณพ่อคุณแม่ต่างต้องมีภาระการงานรัดตัวเสียเหลือเกิน เรื่องปากท้องก็จำเป็นไม่แพ้เวลาที่จะต้องมอบให้กับลูก ถ้าครอบครัวไหนกำลังมีปัญหาเรื่องเวลารูมเร้า อย่าเพิ่งถอดใจยอมแพ้ค่ะ ได้เท่าไรเอาเท่านั้น พยายามเท่าที่เราทำได้ เคล็ดลับสำคัญของเรื่องนี้มีอยู่ 2 คำค่ะ คือ

**‘คุณภาพ’**

**และ**

**‘ความสม่ำเสมอ’**

เวลาที่มีน้อย ถ้าคุณพ่อคุณแม่ทำให้เป็นเวลาที่มีคุณภาพสูงสุด บวกกับการทำอย่างสม่ำเสมอ นี่แหละค่ะคือสิ่งล้ำค่าที่สุดสำหรับลูกตัวน้อยของเราแล้ว



## เวลาคุณภาพ

เวลาคุณภาพ คือเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความสนใจ ทุ่มเท และอยู่กับลูกตรงนั้นอย่างแท้จริง (ไม่ใช่เวลาที่ลูกอยู่ตรงหน้า แต่คุณพ่อคุณแม่กลับก้มหน้าอยู่กับมือถือหรือหน้าจอคอมพิวเตอร์) เมื่อคุณพ่อคุณแม่อยู่กับลูก ขอให้ใช้พื้นที่และช่วงเวลาตรงนั้นทำกิจกรรมที่ลูกสนใจ เล่นกับเขาให้มากที่สุด ไม่ต้องวางแผน ไม่ต้องกังวล ปล่อยให้ตามธรรมชาติค่ะ ความสุขที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น จะติดตราตรึงใจและก่อเกิดเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าในใจลูกไปอีกนานแสนนาน

อีกช่วงเวลาหนึ่งที่สำคัญคือ ทุกครั้งที่ลูกเดินเข้ามาหาพ่อแม่เพื่อพูดหรือบอกอะไรบางอย่าง ขอให้คุณพ่อคุณแม่สละเวลาสักนิด หยุดกิจกรรมที่ทำอยู่เพื่อรับฟังลูก ๆ อย่างตั้งใจ แสดงออกซึ่งความสนใจ เอาใจใส่ สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้แหละค่ะ ที่จะทำให้ลูกรู้สึกได้ถึงความมั่นใจ ความรัก ความสุข และจะทำให้เขามีทักษะความสามารถที่จะรับและส่งความรู้สึกดีๆ ให้กับคนอื่น ๆ รอบตัวเขาต่อไปในอนาคต







## ความสม่ำเสมอ

คงจะไม่ได้แน่ ถ้าเด็กรู้สึกว่าคุณแม่เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เดี่ยวมีเวลาเดี๋ยวไม่มีเวลา ถ้าเป็นแบบนี้เด็กจะเกิดความรู้สึกสับสน ไม่นั่นคง ถ้าจะให้ดี คุณพ่อคุณแม่อาจจะกำหนดช่วงเวลาในแต่ละวันให้เป็นเวลาคุณภาพของครอบครัว จะเป็นเวลาช่วงไหนก็ได้ ไม่ต้องมาก แต่ต้องทำให้ได้และสม่ำเสมอ เช่น กำหนดช่วงเวลาระหว่างตั้งแต่รับประทานอาหารเช้าจนถึงเวลาเข้านอน ให้เป็นเวลาที่ได้อยู่กับลูก เล่นกับลูก สนใจและรับฟังลูกให้มากที่สุด

การกำหนดหรือหาช่วงเวลาของแต่ละครอบครัวไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน เวลาไหนก็ได้ ขอเพียงให้เป็นเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีความสุขก็พอ



## IDEAS & TIPS

### ขวดโหลความคิด

ทำงานก็เหนื่อย...เหนื่อยแล้ว ยังต้องมาคิดกิจกรรมเพื่อเล่นกับลูกอีก บางทีความคิดก็ตีบตันเหมือนกันใช่ไหมล่ะคะคุณพ่อคุณแม่ ลองหาตัวช่วยค่ะ ชวนลูกมาประดิษฐ์ขวดโหลความคิด หาไอเดียดีๆ ไว้ใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน

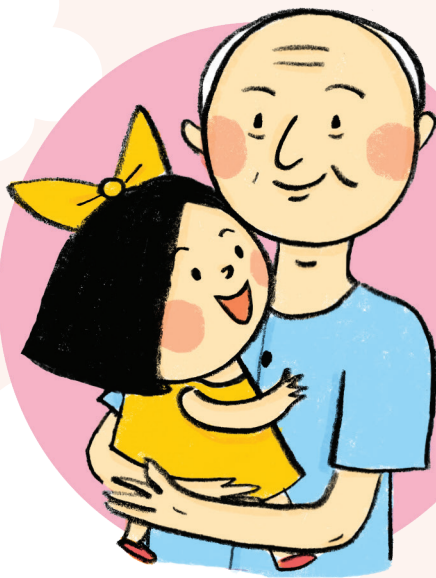
วิธีก็แสนง่ายค่ะ เลือกวันที่สมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดี พ่อแม่ลูกล้อมวงช่วยกันนั่งคิดไอเดียเจ๋ง ๆ กิจกรรมที่เราควรจะทำกันในยามว่าง คิดได้แล้วอย่าเก็บไว้ค่ะ เขียนลงในกระดาษแผ่นเล็ก ๆ 1 แผ่นต่อ 1 ไอเดีย เขียนได้เท่าไร ยิ่งมากยิ่งดีค่ะ จากนั้นพับหรือม้วนกระดาษแล้วรวบรวมเก็บไว้ในขวดโหลแก้ว

ครั้งไหนที่นึกไม่ออกว่าจะเล่นอะไรกับลูกดี เปิดโหลแก้วแล้วให้ลูกหรือตัวคุณเอง เสียดวงหยิบขึ้นมาสักใบ รับรองสนุกแน่นอนค่ะ!



CHECKLIST 2

ไม่ลืม  
ผู้ส่งวัย  
ช ช



ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวขยายมาตั้งแต่ในอดีต ใน 1 ครอบครัวนอกจากจะมีพ่อแม่แล้ว ยังอาจมีญาติพี่น้อง มีคุณปู่คุณย่าหรือคุณตาคุณยายอาศัยอยู่ด้วย จนมาถึงยุคปัจจุบันเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง สังคมไทยกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้น บางครั้งสายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับเด็กๆ อาจจะค่อยๆ เลือนหายไปตามกาลเวลา

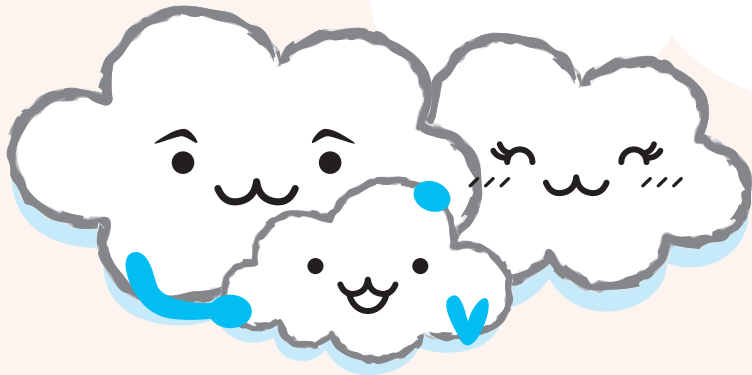
ในหลายๆ ครั้งเราอาจจะมองว่าผู้สูงอายุกับเด็กมีวัยที่ห่างกันมาก น่าจะเข้ากันได้ยาก แต่จริงๆ แล้วหากคุณพ่อคุณแม่เปิดใจสักนิดหนึ่ง ลองให้ลูกน้อยของเราได้มีโอกาสผูกพันใกล้ชิดกับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายบ้าง ก็จะทำให้ทั้งสองวัยได้ประโยชน์ เด็กๆ ได้รับความรักความอบอุ่น ได้รับประสบการณ์ดี ๆ จากผู้สูงวัย ฝ่ายผู้สูงวัยก็ได้พลังใจ พลังชีวิตจากเด็กตัวน้อยเติมเต็มให้ชุ่มชื่นหัวใจ มีกำลังใจ มีความสุขขึ้นบาน



# พ่อแม่คือสื่อเชื่อมโยง

คุณพ่อคุณแม่จะเป็นสื่อที่ดีที่สุดที่จะเชื่อมโยงเด็ก ๆ ให้รู้สึกใกล้ชิดกับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย การแสดงออกที่คุณพ่อคุณแม่มีต่อผู้สูงวัย จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเข้าใจถึงความรัก ความผูกพันที่ถูกส่งต่อมาในแต่ละช่วงวัยของครอบครัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ เด็กจะรับรู้ได้ว่าคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายคือคนที่พ่อแม่รัก และคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายก็รักพ่อกับแม่เช่นกัน สายสัมพันธ์นี้จะทำให้เด็กสามารถปรับตัวให้คุ้นเคยและเข้ากับผู้สูงวัยได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงวัยเช่นนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้สูงวัยในครอบครัวเท่านั้น ในอนาคตเมื่อเด็ก ๆ เจอผู้สูงวัยคนอื่น ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะในครอบครัวของเพื่อน ครูบาอาจารย์ หรือในชุมชน เขาก็จะเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตัวอย่างเคารพและเหมาะสมกับผู้สูงวัยเหล่านั้นเช่นเดียวกัน





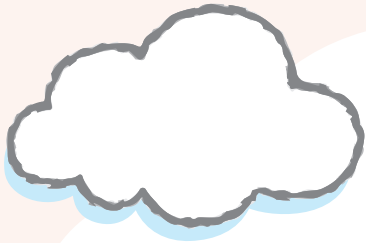
## เริ่มต้นที่เรื่องเล่า

ถ้าครอบครัวของเราอยู่ห่างไกลจากผู้สูงอายุ เช่น อยู่กันคนละจังหวัด หรือคนละประเทศ ไม่ค่อยมีโอกาสได้พบกัน คุณพ่อคุณแม่อาจสร้างความรู้สึกคุ้นเคยใกล้ขีดระหว่างเด็ก ๆ และผู้สูงวัยได้ด้วยภาพถ่ายและเรื่องเล่า

เลือกช่วงเวลาดี ๆ เวลาคุณภาพของครอบครัวที่พร้อมจะพูดคุยกันอย่างสบาย ๆ หยิบภาพถ่ายเก่า ๆ อาจจะมีคุณแม่พ่อคุณแม่ยังเด็ก ๆ มีรูปคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายสมัยยังสาว ๆ หรือภาพวันแห่งความสำเร็จของคุณพ่อคุณแม่หรือผู้สูงวัยมาแล้วให้เด็ก ๆ ฟัง

เด็กปฐมวัยชอบฟังเรื่องเล่า ชอบฟังเหตุการณ์ความสนุก ชอบฟังความสำเร็จ เขาจะตั้งใจฟัง รู้สึกแปลกใจ สนุก ตื่นเต้นไปกับเรื่องเล่า ภาพถ่ายและเรื่องเล่าเก่า ๆ นี่แหละค่ะที่จะเป็นสื่อดี สื่อสร้างสรรค์ที่จะเชื่อมโยงลูกของเราให้รู้สึกคุ้นเคยกับผู้สูงวัยได้อย่างประหลาด ถึงแม้ว่าจะยังไม่เคยเจอหน้ากันก็ตาม

และที่สำคัญ...เชื่อว่าการได้นั่งรำลึกความหลังยามเยาว์วัยที่แสนสุขแบบนี้...ก็เป็นความสุขของคุณพ่อคุณแม่ ช่วยเติมกำลังใจให้รู้สึกชุ่มชื้นขึ้นด้วยใช้ไหมละคะ





# สร้างกิจกรรมสัมพันธ์

การที่ใครสักคนจะทำความรู้จัก ผูกพันกันได้นั้น บางทีต้องอาศัยการทำกิจกรรม เชื่อมความสัมพันธ์กันค่ะ ลองหาช่วงเวลาวันหยุดชวนคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายมา ใช้เวลาร่วมกันกับหลาน ๆ ค่ะ ไม่ต้องกังวลว่าจะต้องเดินทางไปไหนไกล ใช้พื้นที่ในบ้าน เรานี้แหละค่ะให้เป็นประโยชน์ เปิดพื้นที่บ้านให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์เชื่อมความสัมพันธ์ ระหว่างสองวัยให้แนบชิดกัน

กิจกรรมอาจเป็นได้ตั้งแต่การออกไปจ่ายตลาด ช่วยกันทำอาหาร ทำขนม รับประทานอาหารด้วยกัน นั่งคุยกันเรื่องเก่า ๆ ทำงานศิลปะ ประดิษฐ์ของเล่น เล่นกีฬา เบา ๆ เล่นเกมง่าย ๆ ทายปัญหา เล่นบอร์ดเกม หรือจะถ่ายภาพเซลฟี่ครอบครัวเก๋ ๆ ก็ยังได้ค่ะ ขอให้เป็นการกิจกรรมที่ทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมทำด้วยกัน สนุกด้วยกัน มีความสุขด้วยกัน ไม่มีใครถูกทอดทิ้งไว้คนเดียว ทุกกิจกรรมเป็นเรื่องดีทั้งนั้นค่ะ





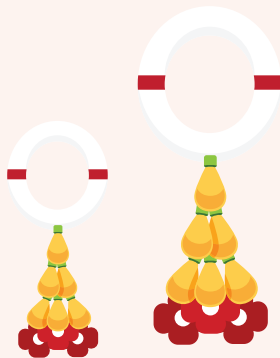
## IDEAS & TIPS

# เรียนรู้ภูมิปัญญาไทย

ลูกเราจะเติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพได้อย่างไร หากเขาไม่เคยมีโอกาสได้เรียนรู้ภูมิปัญญาของท้องถิ่น ชิมชั้บวิถีความเป็นไทยที่บรรพบุรุษสั่งสมมาแต่ครั้งเก่าก่อนแล้วใครหนอที่จะสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญา รากเหง้าของความเป็นไทยได้ดีเท่ากับผู้เฒ่าผู้แก่ที่เคยใช้ชีวิต เรียนรู้ และสั่งสมความรู้เหล่านั้นมาด้วยตัวเอง

ขนมไทย เครื่องดื่มสมุนไพร บุษงารำไป ดอกไม้แห้ง ต้นไม้ไทย ตำรับยาโบราณ การละเล่นเด็กไทย ของเล่นโบราณ เพลงพื้นบ้าน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งล้ำค่าที่หากเราคนรุ่นใหม่ไม่ช่วยกันสืบสานคงตกล่นสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย

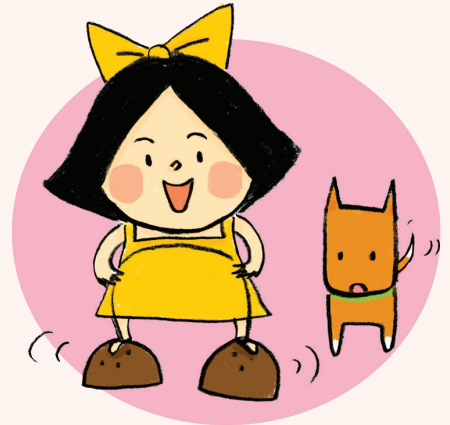
ลองหาเวลาว่าง พาลูกๆ ตัวน้อยของเรา ไปเรียนรู้ภูมิปัญญาไทยจากผู้สูงอายุ ทั้งที่อยู่ในครอบครัว หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ท่านทั้งหลายล้วนเป็น ‘ปราชญ์ท้องถิ่น’ ที่พร้อมจะสอนและถ่ายทอดความรู้ล้ำค่าที่ท่านมี ให้กับเด็กรุ่นใหม่อย่างยินดีและเต็มใจเป็นอย่างยิ่งแน่นอน







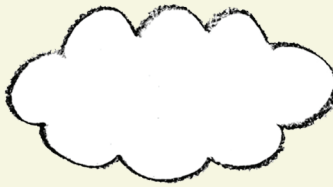
ชวนเด็ก ๆ ออกไปเรียนรู้ความเป็นไทย  
เสริมสร้างภูมิดี อนุรักษ์ภูมิปัญญา  
ผู้สูงอายุชื่นใจ เด็ก ๆ ก็หัวใจชื่นบาน



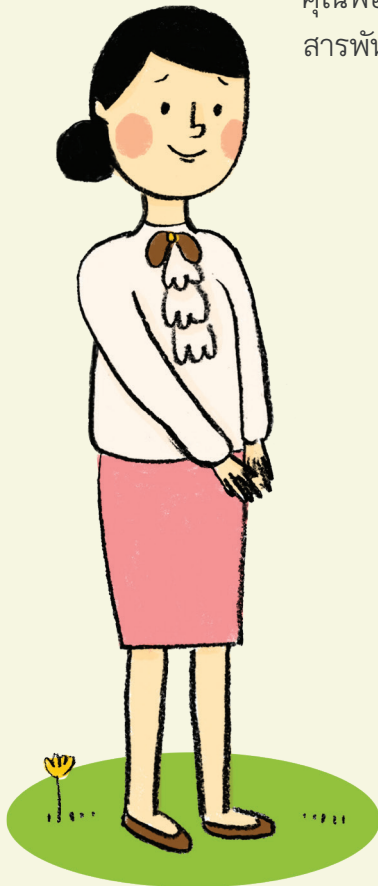


CHECKLIST 3

ไปโรงเรียน  
ครั้งแรก



จะมีอะไรที่จะตื่นเต้นระทึกใจในชีวิตของเด็กปฐมวัยและคุณพ่อคุณแม่ เท่ากับการไปโรงเรียนวันแรกของลูกเป็นไม่มีคะ สารพันคำถามจะผุดขึ้นมาในหัวสมองคุณพ่อคุณแม่



- ลูกเราจะร้องไห้ไหม?
- ลูกเราจะอยู่ได้ไหม?
- ลูกเราจะทำได้เหมือนเพื่อนไหม?
- ลูกเราจะช่วยเหลือตัวเองได้หรือเปล่า?



## ร้องไห้เป็นเรื่องธรรมชาติ

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่า สถานการณ์การต้องไปโรงเรียนวันแรกของเด็ก ๆ ก็เปรียบได้กับการต้องจากพลัดพรากสิ่งที่ตัวเองรักและคุ้นเคยอย่างคุณพ่อคุณแม่และครอบครัว ไปในที่ใหม่ที่เด็ก ๆ ยังไม่เคยรู้จักเลยว่าเป็นอย่างไร ลองคิดว่าตัวเราเองจะรู้สึกอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์นี้ เด็ก ๆ ก็รู้สึกแบบนั้นเช่นเดียวกัน และด้วยความเยาว์วัยไร้ประสบการณ์ ความรู้สึกจึงอาจรุนแรงกว่านั้นมาก

การร้องไห้ จึงเป็นกลไกธรรมชาติที่เด็กใช้แสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อการพลัดพราก การสูญเสียของรัก ของที่คุ้นเคยในชีวิต ในเวลาที่เด็ก ๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับความรู้สึกแบบนี้ได้ (บางแนวคิดจึงเสนอว่าเด็ก ๆ เหมาะที่จะเข้าโรงเรียนเมื่ออายุ 7 ปีขึ้นไป) ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจแบบนี้แล้ว ก็จะรู้สึกวิตกกังวลน้อยลง ไม่โทษว่ากล่าวลูก ไม่เห็นว่าลูกตัวเองเป็นเด็กเจ้าปัญหา และหันมาช่วยเตรียมพร้อมเด็ก ๆ ให้ก้าวสู่วัยโรงเรียนแรกในชีวิตได้ดีขึ้น





# อยากให้ลูกสตรง คุณพ่อคุณแม่ ต้องเริ่มก่อน

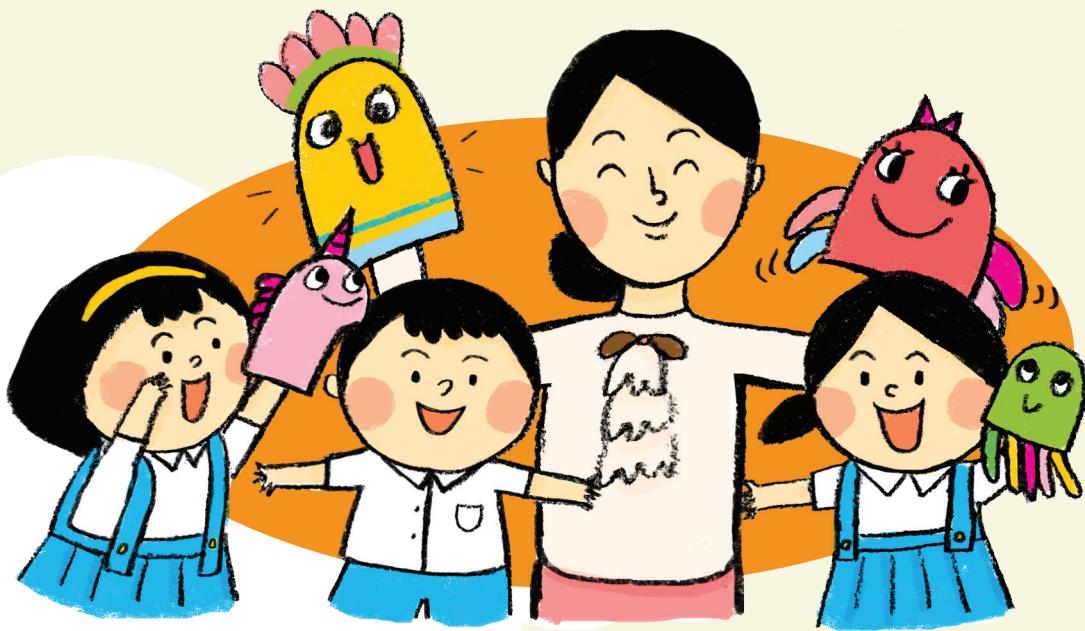
ถ้าตัดสินใจแล้วว่าส่งลูกน้อยของเราไปเข้ารั้วโรงเรียน อยากให้ลูกเข้มแข็งปรับตัวได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องสตรงและมั่นคงในการตัดสินใจนั้นด้วยนะคะ เพราะเด็กแต่ละคนมีกระบวนการปรับตัวเร็วช้าแตกต่างกัน บางคนอาจจะไม่ร้องเลย บางคนอาจจะร้องเป็นวัน หรือบางคนก็เป็นสัปดาห์ ไม่มีอะไรผิดปกติทั้งนั้นค่ะ ขอเพียงคุณพ่อคุณแม่เข้าใจ ทำทุกอย่างให้เป็นธรรมชาติ นิ่ง มั่นคง ก็จะทำให้เด็ก ๆ ผ่านสถานการณ์นี้ไปได้อย่างเรียบร้อย

ไม่ว่าลูกจะร้องโยเย ออกฤทธิ์เดช แสดงท่าทางแบบไหน ขอให้คุณพ่อคุณแม่ นิ่ง และทำทุกอย่างให้เป็นธรรมดา ไม่ต้องเปรียบเทียบ ดูว่า ทำโทษ พาไปโรงเรียนตามปกติทุกวัน ทำความเข้าใจและประสานความร่วมมือกับคุณครูที่โรงเรียนให้ดีถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้และปรับตัวได้ในที่สุดค่ะ

# ➤ โรงเรียนคือบ้านหลังใหม่

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเด็ก ๆ ได้ คือการที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก เตรียมทัศนคติที่ดีและความคุ้นเคยในด้านบวกให้กับเด็ก ๆ พยายามทำให้เด็กเข้าใจว่า โรงเรียนเป็นอีกสถานที่หนึ่ง เป็นพื้นที่ที่ดีๆ เป็นบ้านหลังที่สองที่เด็กๆ จะชอบ ที่โรงเรียนมีคุณครู มีเพื่อนๆ ที่เด็ก ๆ จะได้สนุกและเรียนรู้อะไรอีกมากมาย

หากมีโอกาส ก่อนจะถึงวันที่ต้องไปโรงเรียนจริงๆ เช่น ในวันที่ไปสมัคร ไปดูสถานที่ ไปจ่ายสตางค์ค่าเล่าเรียน ฯลฯ อาจจะพาลูกเดินเล่นรอบๆ โรงเรียน เป็นการสร้างความคุ้นเคยให้เด็กก่อนก็ยิ่งดีค่ะ





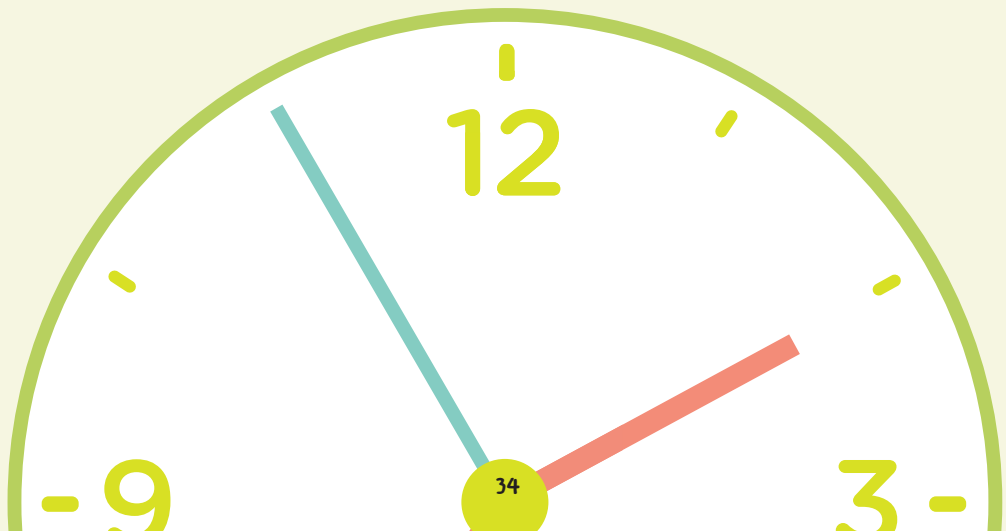
## IDEAS & TIPS

### รอแม่ที่เข็มนาฬิกา

เด็กๆ กลัวการพลัดพราก สูญเสีย เรียบง่ายๆ ก็กลัวถูกทิ้งนั่นเองค่ะ คุณพ่อคุณแม่ต้องสร้างความมั่นใจให้กับลูกในเรื่องนี้

นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ จิตแพทย์ ได้แนะนำเคล็ดลับว่า เด็กๆ ยังไม่รู้จักเวลา แต่เด็กๆ ผูกพันกับแม่ ให้ลองผนวกสองอย่างนี้เข้าด้วยกัน โดยใช้เข็มนาฬิกา เป็นสื่อค่ะ ชี้ที่เข็มนาฬิกาบอกเด็กเลยค่ะว่า พอเข็มนาฬิกาชี้มาที่เลขนี้ๆ คุณแม่จะมารับ วิธีนี้จะเหมือนกับการย้ายสัญลักษณ์ของคุณแม่ไปไว้ที่เข็มนาฬิกา เด็กจะจ้องมองเข็มนาฬิกาเหมือนมองหาแม่ ฝักรอจนเข็มนาฬิกามาถึงตรงที่บอก แล้วแม่จะมารับเขา

สำคัญที่สุดคือ คุณพ่อคุณแม่ต้องตรงเวลานะคะ ถึงเวลานั้นต้องมาจริงๆ ถ้าทำได้แบบนี้จะทำให้เด็กเชื่อและมั่นใจได้ว่าเขาจะไม่ถูกทิ้งจริงๆ ค่ะ






CHECKLIST 4

---

เคา SW  
กฎและกติกา





พักหลังๆ นี้เรามักได้ยินเรื่องราว วิจารณ์ หรือความไม่ค่อนำรักของเด็กๆ ที่เกิดขึ้นในที่สาธารณะอยู่บ่อยครั้ง จนเกิดวลี ‘ลูกคุณไม่ได้นำรักสำหรับทุกคน’ ขึ้นในโลกออนไลน์ มีคนเข้าไปแสดงความคิดเห็น ทั้งคิดเหมือนและคิดต่างกันเยอะแยะมากมาย

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของเด็กในการเข้าสังคมโดยตรง ตัวเด็กๆ เองด้วยประสบการณ์ที่น้อยนัก เขายังไม่ค่อยเข้าใจหรอกค่ะว่า ควรจะมีการปฏิบัติตัวในสังคมให้ถูกต้องเหมาะสมอย่างไร เรื่องนี้คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่แวดล้อมต้องช่วยเตรียมให้เด็กๆ ตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย

สิ่งที่ง่ายและใกล้ตัวเด็กที่สุดก็คือ การฝึกฝนเคารพกฎกติกาผ่านการใช้ชีวิตประจำวันในพื้นที่ของครอบครัวหรือในโรงเรียนนั่นแหละค่ะ

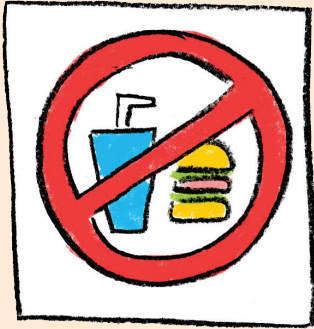
ทำความเข้าใจตรงกันก่อนนะคะคุณพ่อคุณแม่ว่า ‘กฎและกติกา’ มองในอีกด้านนั้นมีความหมายถึง ‘สิ่งควรปฏิบัติ’ ด้วย ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ ‘ข้อห้าม’ เพียงอย่างเดียว

การเรียนรู้กฎกติกาสำหรับเด็กเล็ก คุณพ่อคุณแม่ต้องใจเย็น ต้องใช้เวลา อย่าด่วนตัดสินเด็กเวลาที่เด็กทำผิดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ควรให้กำลังใจ และหนุนเสริมเด็กในด้านที่เขาควรทำควรปฏิบัติค่ะ



# 👉 เรียนรู้กฎกติกาตั้งแต่ในบ้าน

ก่อนที่เด็กจะออกไปเรียนรู้และเคารพกฎกติกาของสังคมนอกบ้าน การเริ่มให้เด็กเรียนรู้และเคารพกฎกติกาภายในครอบครัวถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีค่ะ เด็กจะเรียนรู้ได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่มีขอบเขตชัดเจนว่าทำอะไรได้บ้าง มีหลักที่ควรคำนึงเล็กน้อยในการกำหนดกฎกติกาของบ้าน นั่นคือ



ตั้งกฎกติกาในสิ่งที่ควรทำ

ไม่ใช่

ตั้งกฎกติกาในสิ่งที่เป็นข้อห้าม

กฎกติกาในบ้านที่ดีต้อง

มีขอบเขตชัดเจน ไม่ยากมากเกินไป  
ในเด็กโตควรเปิดพื้นที่ให้เด็กมีส่วนร่วมใน  
การกำหนดกฎกติกา





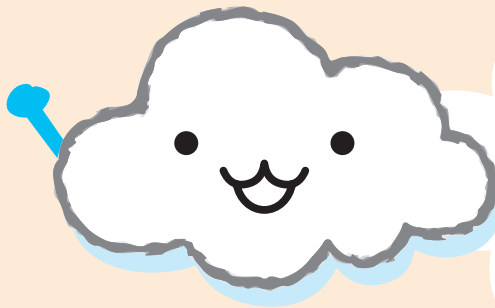
## วัยก่อนเข้าแก๊ง

ถ้าให้นิยามเด็กปฐมวัยในการเข้าสังคมกับเพื่อน อาจจะเรียกได้ว่าวัยนี้เป็นวัยก่อนเข้าแก๊งก็ได้ค่ะ เด็กจะยังมีความกลัวๆ กล้าๆ ตามพัฒนาการของวัย ช่วงวัย 3 ปี เด็กจะเริ่มเบื่อกที่จะเล่นกับผู้ใหญ่ แต่ก็ยังเล่นกับเด็กคนอื่นไม่ค่อยเป็น

เด็กจะเริ่มจากแอบมองเด็กคนอื่นก่อน แล้วค่อยๆ พาตัวเองไปใกล้ๆ (แต่ยังเล่นคนเดียวอยู่) จนในที่สุดเด็กจะค่อยๆ ปรับตัวเล่นกับคนอื่นได้ ซึ่งเมื่อเด็กได้เข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ ได้เมื่อไร เขารู้สึกมีความสุขและสนุกสุดๆ ไปเลยล่ะ

ช่วงวัยนี้คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็กสามารถช่วยเด็กได้ ด้วยการพยายามสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสพบปะกับเพื่อนวัยเดียวกัน สอนหรือนำเด็กๆ ให้รู้จักการเล่นด้วยกัน สร้างกิจกรรมสนุกๆ ให้เด็กๆ สามารถเข้ามามีส่วนร่วมด้วยกันได้

เป็นอีก 1 จุดเริ่มต้นให้เด็กรู้จักการปรับตัวอยู่กับผู้อื่น รวมถึงการเริ่มรู้จักเคารพกฎกติกาของกลุ่มได้เป็นอย่างดีค่ะ





## IDEAS & TIPS

# 'เกม-กีฬา' สื่อดีช่วยสอนกฏกติกา

เด็กปฐมวัยเรียนรู้จากการเล่นค่ะ อยากให้เด็กเรียนรู้กฏกติกา ใช้การเล่นเกมหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อดีๆ ช่วยสอนเด็กได้ค่ะ  
ระหว่างการเล่นเกมและกีฬาเด็กๆ จะได้อะไรบ้าง

- เรียนรู้กฏกติกาในการเล่น
- เข้าใจและปฏิบัติตามกฏกติกาของการเล่น
- เคารพและยอมรับผลของกฏกติกา
- มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
- เรียนรู้ความล้มเหลวและการก้าวข้ามผ่าน

อุปสรรคด้วยตนเอง





CHECKLIST 5

---

โกรธได้  
ก็หายได้

การแสดงอารมณ์โกรธ นับเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นบ่อยในเด็กปฐมวัย เด็กจะโกรธง่ายตามพัฒนาการของวัย แต่ถึงแม้จะเป็นเรื่องธรรมชาติ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรช่วยดูแลและช่วยเด็ก ให้รู้จักการควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์โกรธ เพราะ หากสะสมไว้นานๆ อาจบ่มเพาะให้เกิดเป็นปัญหารุนแรงในอนาคตได้

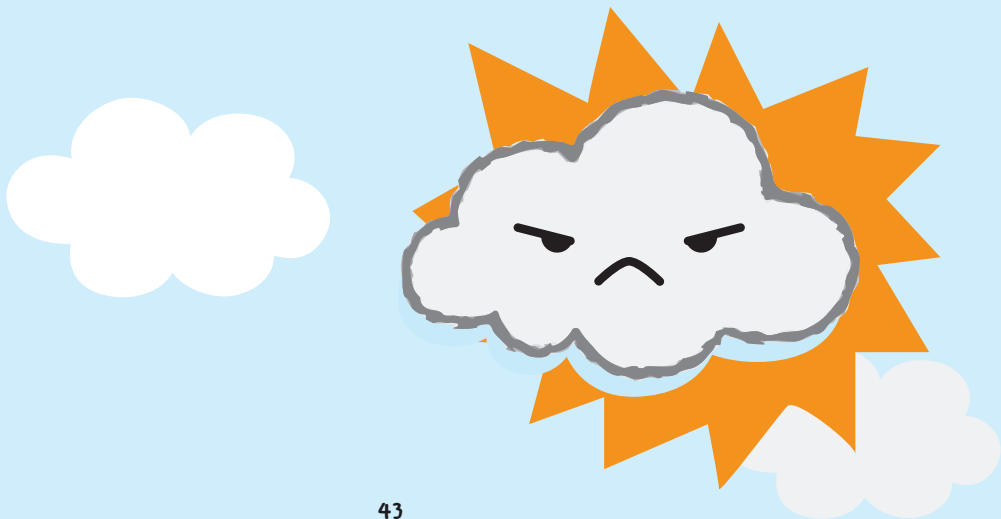


# เข้าใจกันก่อน “อะไรทำให้ เด็กเล็ก ๆ โกรธบ้างนะ?”

สาเหตุของความโกรธในเด็กปฐมวัยแบ่งได้ 2 ช่วงวัยค่ะ

วัย 0 - 2 ปี : โกรธง่าย แสดงอารมณ์โกรธเมื่อต้องการความรัก ความเอาใจใส่ เมื่อไม่สามารถยับยั้งเขี้ยวกร่างกายได้ตามใจต้องการ เมื่อถูกแย่งของเล่น เด็กอาจแสดงออกด้วยการร้องกรี๊ด ใช้ขาเตะถีบ นอนก้นพื้น ทูบตี เตะสิ่งของ

วัย 3 - 5 ปี : การแสดงอารมณ์โกรธเป็นอาวุธที่เด็กเอาไว้ใช้เวลาที่ต้องการเอาชนะ สาเหตุของความโกรธมีได้เยอะแยะมากมาย ทั้งการถูกขัดใจเรื่องของเล่น การกิน การแต่งตัว หรือการขัดใจกับเพื่อน ๆ กับน้อง ๆ ที่เล่นด้วย เด็กจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ กรี๊ด กระตืบเท้า ตี บางคนเกร็งตัวหรือทำตัวอ่อนปวกเปียก บางคนทำร้ายตัวเองร้องเจ็บปวดครวญครางก็มี







# ใช้ความสงบ สยบความเคลื่อนไหว

เวลาเด็ก ๆ แสดงอาการโกรธ แยะหน้อยที่หลายครั้งผู้ใหญ่เราอดไม่ได้ แสดงอาการปรืดหรือเหวี่ยงวินตามเด็กไปด้วย คราวนี้พื้นที่บ้านอันแสนสุขของเรา จึงกลายเป็นสมรภูมิสงครามย่อย ๆ ไปเสียอย่างนั้น ซึ่งสถานการณ์แบบนี้ไม่ดีเลย เพราะเด็กจะเรียนรู้ว่า การตอบโต้อารมณ์รุนแรง คือการใช้ความรุนแรงกว่าในการตอบกลับ มิงานวิจัยพบว่า การवादดำว่เด็ก ก็ไม่ต่างกับการโเบยตีเด็กจากภายนอกสักเท่าไรเลย

ซึ่งหากเด็กสะสมวิธีคิดหรือวิธีปฏิบัติแบบนี้ไปมาก ๆ เข้า เขาก็จะติดไปใช้ในการเข้าสังคม เอาไปปฏิบัติกับเพื่อน กับพี่น้อง กับคนอื่น ๆ ที่เขาจะเจอในอนาคต แค่คิดก็น่ากลัวแล้วใช้ไหมล่ะคะ

เพราะฉะนั้น ครั้งหน้าเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เด็กแสดงอาการโกรธเหวี่ยงวิน โวยวาย คุณพ่อคุณแม่ลองหายใจลึก ๆ ใช้ความสงบ สยบความเคลื่อนไหวดูคะ





เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

1. ขอให้คุณพ่อคุณแม่หยุดกิจกรรมที่เป็นปัญหานั้นก่อน เช่น การแย่งของเล่นจนทะเลาะกัน ให้คุณพ่อคุณแม่หยุดและอธิบายให้เด็กฟัง “แม่ต้องเก็บของเล่นนี้ก่อน เพราะลูกไม่ยอมแบ่งกันเล่น”

2. จัดการปัญหาโดยเร็ว บอกสิ่งที่ต้องการให้ชัดเจน เช่น เมื่อพี่โกรธผลก้นน้อง แม่ต้องรีบเข้าไปดึงความสนใจ แล้วบอกสิ่งที่ต้องการ เช่น ให้หยุดผลก้นน้อง ถ้าเด็กทำตาม ให้กล่าวชื่นชมเด็กด้วย

3. ถ้าเด็กยังมีพฤติกรรมเดิมซ้ำต่อ ให้บอกเงื่อนไข เช่น “ถ้ายังผลก้นน้องอยู่ จะต้องเข้ามุมสงบ 5 นาที”

4. ช่วงที่เด็กเข้ามุมสงบ พ่อแม่ต้องสงบด้วยจริงๆ ขอให้เป็นเวลาสงบแล้วลดความสนใจในตัวเด็กลง

5. เมื่อครบกำหนด พ่อแม่ไม่ควรพร่ำบ่นถึงปัญหาเดิมต่อ ควรหากิจกรรมใหม่ให้เด็กทำเสีย แล้วถ้าเด็กทำได้ดี อย่าลืมชื่นชมและให้กำลังใจเด็กด้วยค่ะ





## IDEAS & TIPS

# นิทานช่วยปรับพฤติกรรมได้

มีนิทานหลายเรื่องค่ะที่คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้เป็นสื่อดี สื่อสร้างสรรค์ในการสอนลูกๆ เรื่องของการไม่ใช้อารมณ์โกรธหรือความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ตัวอย่างนิทานก็เช่นเรื่อง มือไม้ได้มีไว้ดี ขาไม้ได้มีไว้เตะ ฟันไม้ได้มีไว้กัด

นิทานแต่ละเรื่องจะสอนเด็กๆ ว่า ทั้งมือ ขา และฟัน เป็นอวัยวะที่มีประโยชน์ ใช้ทำประโยชน์ในเชิงบวกได้มากมาย ไม่ได้มีไว้ทำร้ายทำลายกัน

สุนทรียะจากภาพสวยๆ เรื่องราวสนุกๆ ในหนังสือนิทาน จะช่วยเปิดหน้าต่างแห่งโอกาสให้เด็ก ๆ ซึมซับและเรียนรู้สิ่งที่ถูกที่ผิด การไม่ใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเข้าสู่สังคมให้เด็กต่อไปในอนาคตค่ะ



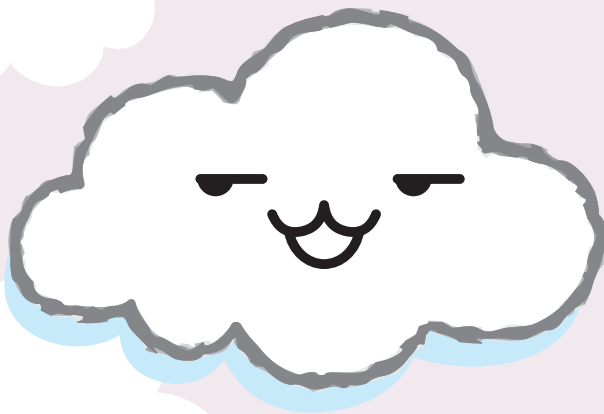


CHECKLIST 6

---

๘  
เด็กดี  
ไม่พูดปด

ใคร ๆ ก็ไม่ชอบคนพูดโกหก พูดปด พูดไม่จริงใช้ไหมล่ะคะ เพราะฉะนั้น ถ้าเราอยากจะทำเตรียมลูก ๆ ของเราให้เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณค่าในสังคม คุณสมบัติหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือเรื่องของความซื่อสัตย์สุจริต โดยการไม่พูดปด หรือพูดแต่ความจริงนั่นเองค่ะ



เรามักได้ยินเสมอว่า เด็ก ๆ ไม่พูดโกหก เพราะฉะนั้นการที่เด็กสักคนหนึ่งจะพูดโกหกหรือพูดปดนั้น จะต้องมีส่วนเหตุ ซึ่งนี่แหละ ค่ะคือสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญ การพูดโกหกเป็นเพียงแค่ปลายทาง เป็นสัญญาณว่ามีอะไรผิดปกติแล้วในความสัมพันธ์ของครอบครัว ระหว่างคุณกับลูก

ลองมาดูกันค่ะว่า เวลาเด็กๆ เขาพูดไม่จริงนั้นเกิดจากอะไรได้บ้าง?

- เด็ก ๆ ติดอยู่ในโลกจินตนาการหรือโลกแห่งความฝัน
- เด็ก ๆ พูดปดเพราะไม่ยากทำอะไรบางอย่าง
- เด็ก ๆ พูดปดเพราะกลัวอะไรบางอย่าง
- เด็ก ๆ พูดปดเพราะอยากจะปกป้องอะไรบางอย่าง





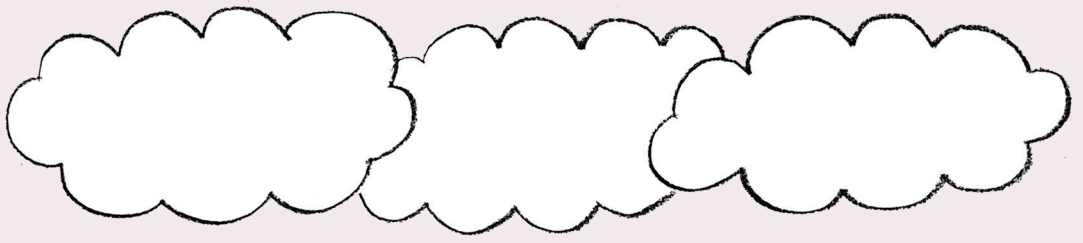
# รับมืออย่างไรเมื่อลูกพูดปด

เวลาที่เราพูดไม่จริงกับใครสักคน มันแปลว่ามีอะไรบางอย่างที่ทำให้เราไม่  
อยากพูดความจริงออกไป ลองสำรวจดูนะคะว่า ลูกเราพูดปดหรือพูดไม่จริงเพราะ  
อะไร แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรบางอย่าง สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำคือ ใจเย็นๆ ค่ะ  
อย่าตื่นตระหนก วิดตกกังวล หรือโกรธจนสติแตก ด่าว่าลูกด้วยถ้อยคำรุนแรง เพราะ  
นั่นจะยิ่งทำให้ลูกโกหกเรามากขึ้น ลองมาดูวิธีรับมือแต่ละสาเหตุกัน

พูดไม่จริงเพราะติดอยู่ในโลกจินตนาการ : ขื่อนี้อย่าไปดุเด็กว่าเพื่อเจ้า ไร้สาระ  
นะคะ ค่อยๆ ชวนเด็กคุยค่ะ ค่อยๆ อธิบายให้เขาเข้าใจและแยกแยะโลกของจินตนาการ  
และความเป็นจริง

พูดไม่จริงเพราะไม่อยากทำอะไรบางอย่าง : คุณพ่อคุณแม่ต้องนิ่งไว้ มันคงค่ะ  
มอบหมายงานที่เขาไม่อยากทำให้ทำต่อไป เป็นการบอกเขาว่าไม่ว่าเขาจะโกหกอย่างไร  
เขาก็ต้องทำอยู่ดี การโกหกยิ่งจะทำให้เขาต้องทำสิ่งที่ไม่อยากทำเพิ่มมากขึ้นไปอีก





พูดไม่จริงเพราะกลัวอะไรบางอย่าง : เรื่องนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจค่ะ เราต้องพยายามเปิดพื้นที่ครอบครัวของเราให้เกิดความไว้วางใจกัน ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็กว่า การพูดความจริงจะไม่มีใครทำร้ายหรือทำอะไรเขารุนแรง ขอให้เชื่อใจคุณพ่อคุณแม่ ทำให้เขาเข้าใจว่า คนที่พูดความจริงจะได้รับการเคารพและให้เกียรติเสมอ

พูดไม่จริงเพราะอยากปกป้องอะไรบางอย่าง : เด็กอาจจะกลัวเพื่อนโดนลงโทษ กลัวน้องโดนลงโทษ ก็เลยยอมพูดปดเสียเอง สถานการณ์นี้คล้ายกับการกลัวโดนทำโทษเอง คุณพ่อคุณแม่ควรทำให้เด็กมั่นใจว่า การพูดความจริงเป็นเรื่องดีกว่าการพูดโกหก การพูดโกหกไม่ช่วยใครเลย ซ้ำยังเป็นเหมือนการทำร้ายคนอื่นและตัวเอง และจำไว้ว่าเมื่อเด็กพูดความจริง พ่อแม่ควรจะอยู่เคียงข้างอย่างเข้าใจและปกป้องเขาเสมอ







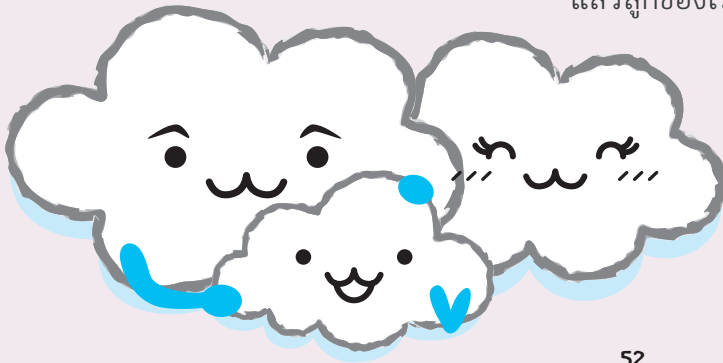
## IDEAS & TIPS

### พ่อแม่คือสื่อที่ดีที่สุดของลูก

ไม่อยากให้ลูกโกหก ง่ายๆ เลยค่ะ พ่อแม่ต้องแสดงตัวอย่างให้เขาเห็น และแสดงออกอย่างชัดเจนว่าพร้อมจะสนับสนุนลูกในการพูดแต่ความจริง ด้วยการ

- คุณพ่อคุณแม่เชื่อสัตย์และพูดความจริงกับลูกเสมอ
- ไม่ลงโทษลูกเมื่อลูกบอกความจริง
- อย่างกล่าวหาหรือกดดันเด็กในสถานการณ์ที่ทำให้เด็กกลัว
- อย่าใช้วิธีการจับผิดหรือไต่สวนเหมือนตำรวจกับผู้ร้าย
- ใช้การพูดคุยและรับฟังด้วยความรัก

แล้วลูกของเราจะพูดแต่ความจริงค่ะ...





**CHECKLIST 7**

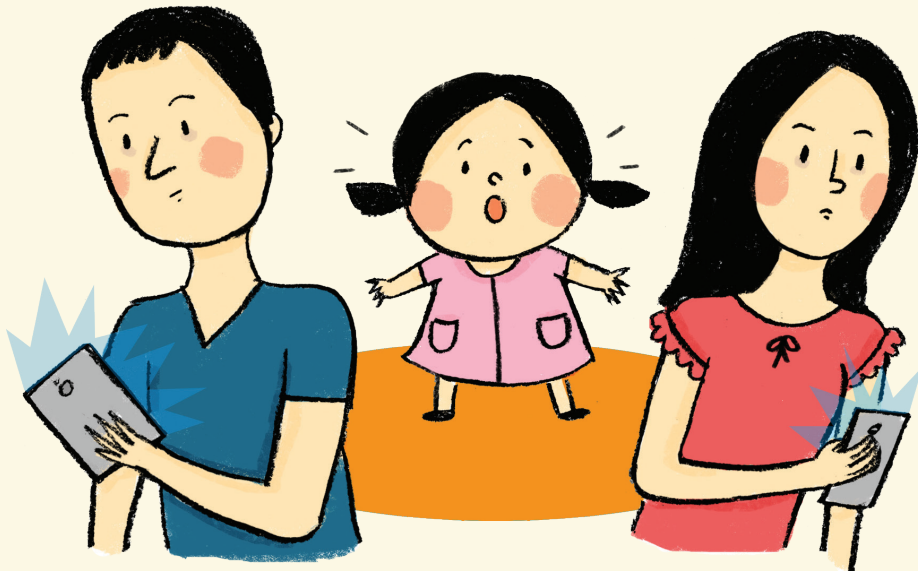
---

อย่าปล่อยลูกไว้กับ  
มือถือ แท็บเล็ต

ยุคดิจิทัลแบบนี้ ผู้ใหญ่แทบทุกคนเคยชินกับมือถือและแท็บเล็ต สื่อทั้ง 2 อย่างนี้แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของเกือบทุกครอบครัว พ่อเด็กๆ ได้เห็นคุณพ่อคุณแม่ใช้สื่อเหล่านี้ ก็เริ่มเกิดคำถาม ความสนใจอยากรู้อยากเห็นว่า สื่อนี้คงจะสนุกและน่าสนใจ ลุกลามไปจนถึงอยากสัมผัส “อยากเล่นด้วยจัง”

ปัญหาเรื่องลูกจะเล่นมือถือหรือแท็บเล็ตได้ไหม? จึงกลายเป็นคำถามหรือข้อถกเถียงกันในหลายครอบครัว จนบางครั้งเรื่องนี้ก็กลายเป็นเรื่องราวปัญหาบาดหมางระหว่างผู้ดูแล พ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายเลยก็ยังมี เพราะความเข้าใจและความคิดเห็นที่แตกต่าง

ขอแนะนำให้อใจเย็น ๆ ค่ะ เรื่องนี้มีเหตุผล ที่มาที่ไป ลองทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กกันสักนิดก่อน แล้วจึงค่อยตัดสินใจว่าเด็กๆ ควรใช้มือถือหรือแท็บเล็ตหรือเปล่า?





เราเริ่มต้นความเข้าใจเรื่องนี้กันที่พัฒนาการของหนูน้อยปฐมวัยกันก่อนนะคะ ในวัยนี้เป็นวัยที่เด็กจะเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ จากประสาทสัมผัสทั้ง 6 ของตัวเอง เป็นช่วงเวลาสำคัญของการสร้างเซลล์ประสาท เซลล์สมองเพื่อการเรียนรู้ ยิ่งเด็กได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสแต่ละด้านของเขามากเท่าไร ยิ่งเป็นประโยชน์กับเด็กมากเท่านั้น

เพราะฉะนั้นนี่จึงเป็นที่มาค่ะว่า ทำไมทั้งคุณหมอและนักวิชาการจึงพยายามบอกว่า ในเด็กเล็กๆ อย่าเพิ่ง让孩子ไปเล่นมือถือแท็บเล็ตเลยคะ หลักๆ คือมันเป็นการเสียโอกาสทองของเด็ก ๆ จะได้พัฒนาประสาทสัมผัสของเขา การนั่งจ้องมือถือและแท็บเล็ตเป็นแค่การดูด้วยสายตา (ดูนานๆ สายตาเสียอีกต่างหาก) มันไม่ได้ช่วยพัฒนาประสาทสัมผัสหรือการเรียนรู้ในด้านอื่นๆ ให้เด็กๆ เลย



## นิ่ง ๆ หน้าจอ ไม่ใช่สมาธินะจ๊ะ

มักจะมีคนเข้าใจผิดว่า เมื่อให้เด็กท่องโลกออนไลน์ผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต สิ่งที่เราได้เห็นคือภาพเด็กที่นิ่งอยู่หน้าจอ ทำให้หลายคนเข้าใจว่า เจ้าสุมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตช่วยสร้างสมาธิให้กับเด็ก นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจว่า เด็กจะได้ฝึกภาษาจากการรับสื่อเหล่านี้อีกด้วย เรื่องนี้ความจริงแล้วเป็นไปได้ในทิศทางตรงกันข้ามค่ะ มาดูสิ่งที่เกิดขึ้นในเด็กเล็กแต่ละช่วงวัย เมื่อเขาได้รับสื่อดิจิทัลเหล่านี้ดูนะค่ะ

เด็กวัย 0 - 2 ปี : ความสว่างของหน้าจอมือถือหรือแท็บเล็ต จะดึงให้เด็กสนใจจ้องมองการเคลื่อนไหวภาพที่รวดเร็ว แต่เด็กจะไม่มีโอกาสที่จะโต้ตอบ ไม่มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย และยังมีความเสี่ยงจากแสงที่วามเข้าตาตลอดเวลามากอีกด้วย ดังนั้นจึงมีการกำหนดว่า ในเด็กวัย 0 - 2 ปี ไม่ควรเล่นมือถือ แท็บเล็ต จอคอมพิวเตอร์หรือชมรายการโทรทัศน์ทุกชนิด

เด็กวัย 3 - 5 ปี : การให้เด็กดูสมาร์ทโฟน แท็บเล็ตหรือใช้คอมพิวเตอร์มากเกินไปในวัยนี้ จะทำให้รบกวนพัฒนาการด้านสมาธิของเด็ก การที่เราเห็นเด็กนั่งนิ่งหน้าจอ ไม่ได้หมายความว่าเด็กมีสมาธิ ในทางตรงข้ามกลับเป็นการกระตุ้นเร้าสมองของเด็กด้วยภาพความเร็วสูง เด็กมักจะหงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง และยังมีกรณีวิจัยพบว่า การปล่อยให้เด็กอยู่หน้าจอนาน ๆ จะส่งผลทำให้เด็กมีปัญหาพัฒนาการด้านภาษาอีกด้วยค่ะ





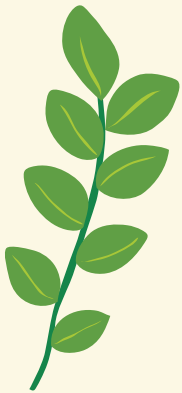
## IDEAS & TIPS

### เล่นกลางแจ้งที่ดีที่สุด

ไม่มีอะไรดีกับเด็กเล็กเท่ากับการเล่นกลางแจ้งอีกแล้วค่ะ ในวันหยุดมองหาพื้นที่ดี ๆ ปลอดภัย ปล่อยลูกออกไปวิ่งเล่นสัมผัสธรรมชาติ ให้เขาได้เปิดประสาทสัมผัสทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียนรู้ทุกสิ่งรอบตัวอย่างเต็มที่

กลุ่มเครือข่ายเขาใหญ่ดีจัง ได้เคยจัดทำแผนที่แนวทางสำหรับผู้ปกครองในการชวนลูกคุยและเล่นระหว่างเดินทางในเขาใหญ่ ต่อไปนี้เป็นคำถามหรือกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะลองนำไปประยุกต์หรือเล่นกับลูกๆ ในพื้นที่ธรรมชาติอื่นๆ ได้เช่นกัน

1. มองภาพสะท้อนในน้ำ เห็นอะไรบ้าง รู้สึกอย่างไร
2. เล่นใบไม้หลากสีสน
3. ลองสังเกตบนต้นไม้ มีดินขึ้นไปอยู่ได้อย่างไร
4. ยืนหลับตาสัก 30 วินาที ฟังว่าได้ยินเสียงอะไร มาจากทิศไหนบ้าง

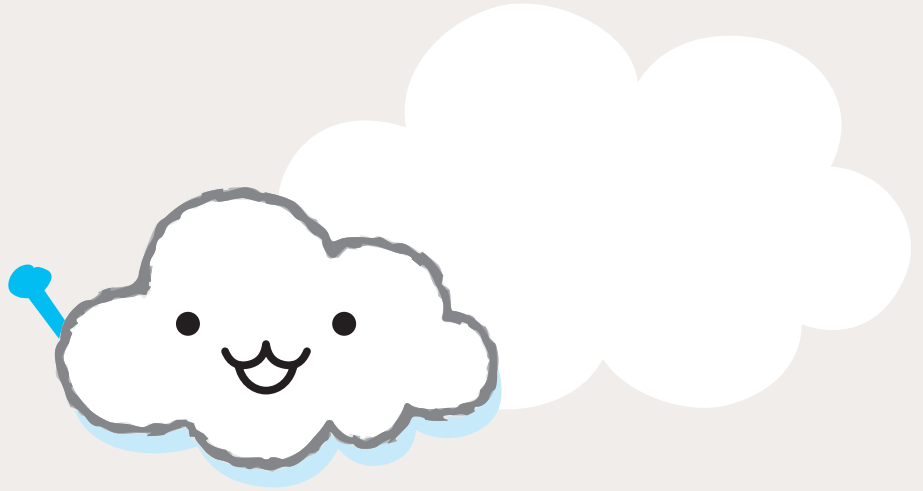




CHECKLIST 8

---

ใส่ใจ  
เรตติ้ง



จะชื่อของยังต้องดูฉลาด ว่าผลิตภัณฑ์นี้ทำจากอะไร มีประโยชน์หรือโทษ  
กับร่างกายของเรามากน้อยแค่ไหน เพราะฉะนั้นการจะรับสื่ออย่างโทรทัศน์ ที่มี  
ทั้งรายการ ภาพยนตร์ เกมโชว์ การ์ตูน ก็จำเป็นต้องดูที่ฉลาดเหมือนกัน

Q : เอ...แล้วฉลาดรายการโทรทัศน์อยู่ที่ไหนล่ะ?

A : ฉลาดของรายการโทรทัศน์ก็อยู่ที่สัญลักษณ์เรตติ้งก่อนเริ่ม  
รายการยังไงล่ะ





# สัญลักษณ์เรตติ้งคืออะไร? มีไว้ทำไม?

การจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์นั้น เป้าหมายหลักคือการสร้างเครื่องมือให้คุณพ่อคุณแม่ได้มีวิธีในการเลือกรายการโทรทัศน์ที่จะรับชมให้กับลูกหลาน และอีกเป้าหมายคือการพยายามให้เกิดการผลิตและสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์ที่มีคุณภาพให้กับผู้ชมมากขึ้น

โดยวิธีที่จะใช้ในการตัดสินแบ่งเกณฑ์เรตติ้งนั้นก็เพื่อดูที่คุณภาพและเนื้อหารายการว่าเหมาะกับคนดูในช่วงอายุเท่าไรเป็นสำคัญ โดยพิจารณาจาก

- **เพศ**
- **ภาษา**
- **ความรุนแรง**



ในจำนวนสัญลักษณ์เรตติ้งทั้งหมด มี 1 สัญลักษณ์เท่านั้นที่เป็นรายการที่เด็กปฐมวัยสามารถดูได้อย่างปลอดภัย นั่นก็คือ

## สัญลักษณ์รายการประเภท ป.

เพราะเป็นสัญลักษณ์เรตติ้งสำหรับรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย เนื้อหาของรายการเน้นความสนใจและความรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงวัย 3 - 5 ปี ไม่มีภาพ เสียง และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ภาษา พฤติกรรมและความรุนแรง ทั้งความรุนแรงต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งของ

\*\* ส่วนเด็กเล็กวัย 0 - 2 ปี ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์ในทุกประเภทรายการนะคะ \*\*



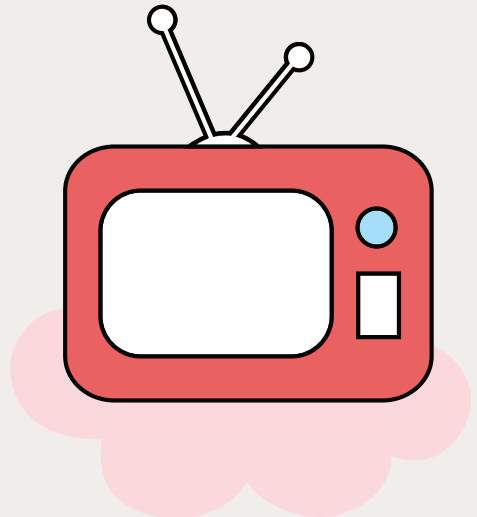
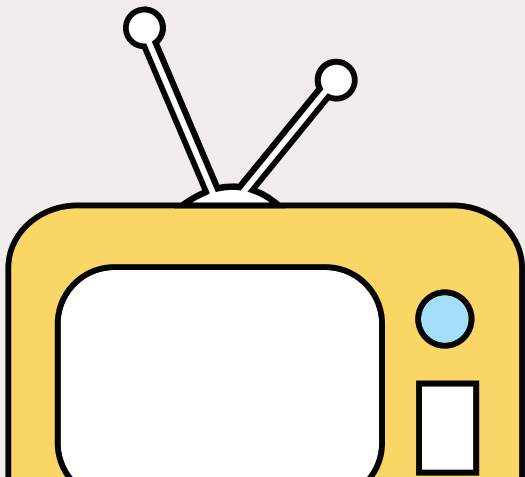


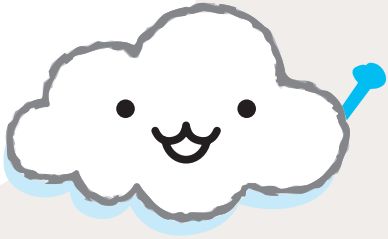
# ดูโทรทัศน์อย่างไรไม่ทำร้ายเด็ก

ความจริงแล้วสื่อโทรทัศน์ไม่ใช่สื่อที่แนะนำสำหรับเด็กปฐมวัยเลย แต่ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่อยากจะให้เด็ก ๆ ในช่วงปฐมวัยตอนปลาย (3 - 5 ปี) ดูบ้างเล็กน้อยก็คงไม่ว่ากัน แต่ขอให้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ควบคู่กันไปด้วยก็จะดีมากนะคะ

- ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์เกินวันละ 1 - 2 ชั่วโมง
- ไม่ควรตั้งโทรทัศน์ในห้องนอนเด็ก เพราะจะควบคุมการชมไม่ได้
- อย่าปล่อยให้เด็กให้ดูโทรทัศน์นานๆ เพียงลำพัง
- อย่าใช้การดูโทรทัศน์เป็นรางวัลหรือเงื่อนไขให้เด็กทำตามคำสั่ง
- ตรวจสอบ คัดกรองรายการให้ลูกดูอย่างเหมาะสม
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างในการดูรายการที่มีคุณภาพ
- พ่อแม่ควรนั่งดูรายการโทรทัศน์ร่วมกับลูก
- ครอบครัวสร้างบรรยากาศการพูดคุย ชักถามในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้ชม

จากโทรทัศน์





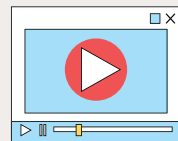
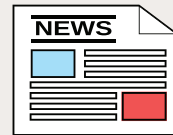


## IDEAS & TIPS

# รู้เท่าทันสื่อ ลดความรุนแรง

หลายคนบ่นว่าสังคมสมัยนี้รุนแรงน่ากลัวขึ้น อาชญากรบางคนประกอบ อาชญากรรมตั้งแต่อายุยังน้อย ถ้าไม่อยากให้ลูกเราก้าวสู่เส้นทางผิดๆ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ช่วยเขาได้คือการสอนให้เด็กรู้เท่าทันสื่อ

เวลาที่เด็กเล็กๆ มองเห็นภาพความรุนแรงจากจอโทรทัศน์หรือสื่อต่างๆ เด็กยังแยกไม่ได้ว่าเรื่องไหนเรื่องจริง เรื่องไหนเป็นเรื่องสมมติ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรปล่อยให้ผ่านสิ่งเหล่านี้ให้กลายเป็นเรื่องชินชา แต่ควรจะหาเวลาพูดคุยกับเด็ก ให้เขาเข้าใจว่าสิ่งไหนเป็นเรื่องจริง สิ่งไหนเป็นเรื่องสมมติ อะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำหรือไม่ควรทำ เป็นการคลี่คลายปมความรุนแรงในใจของเด็ก ไม่ให้สะสมไว้จนเกิดเป็นปัญหาความรุนแรงเมื่อเขาก้าวเข้าสู่สังคมในอนาคต





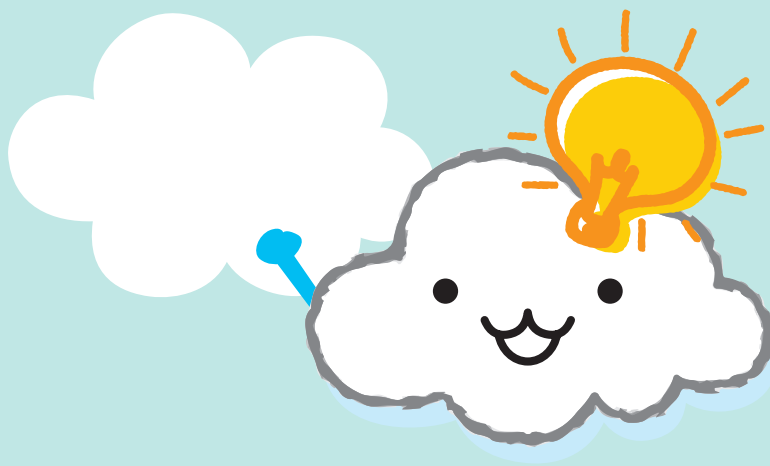
CHECKLIST 9

---

ภาษา  
มีอยู่รอบตัว

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักคิดว่าการเรียนรู้ภาษาจะต้องเริ่มต้นที่การเข้าโรงเรียน แต่จริงๆ แล้ว ทราบไหมคะว่า การพาลูกออกไปทำกิจกรรมในพื้นที่สร้างสรรค์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เด็กก็ได้เรียนรู้ทักษะภาษาเหมือนกัน

การเรียนรู้แบบนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของ ‘การเรียนรู้ภาษาแบบธรรมชาติ’ หลักการการเรียนรู้ภาษาแบบธรรมชาตินี้ เกิดจากแนวคิดของนักการศึกษาที่มีชื่อเสียงคือ Jean Piaget (ฌอง เพียเจต) โดยที่เขาเชื่อว่าการที่เด็กได้เคลื่อนไหวสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัว จะทำให้เกิดความรู้ข้างในตัวเองขึ้น การเรียนรู้แบบนี้จึงเน้นให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เกิดการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับภาพ เสียงกับตัวอักษร การเรียนภาษาต้องมาจากสิ่งที่เป็นจริง และพัฒนาไปพร้อมกันทั้ง ฟัง พูด อ่าน เขียน



สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยช่วง 3 - 5 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยากเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จะสังเกตว่าเด็กจะตั้งคำถามบ่อยๆ ชอบสำรวจจค้นหาสิ่งต่างๆ รอบตัว วัยนี้เป็นวัยที่พัฒนาการทางภาษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลูกได้ด้วยการเปิดพื้นที่เรียนรู้ให้กับลูก ด้วยการมองหาหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะดังนี้

- ปลอดภัยทางกายภาพ
- ปลอดภัยทางด้านจิตใจ
- มีความน่าสนใจ สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้
- สามารถกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมที่พ่อแม่ลูกทำ

ด้วยกันได้อย่างหลากหลาย







## พื้นที่ ๆ อยู่รอบตัวเรา

ลองดูสถานที่แวดล้อมใกล้ๆ ตัวเราดูค่ะ มีพื้นที่เหล่านี้อยู่บ้างหรือเปล่า?

- พื้นที่ที่มองเห็นยานพาหนะ เช่น เครื่องบิน รถไฟ เรือ รถยนต์ตลอดอุโมงค์
- พื้นที่ที่สามารถมองเห็นคนทำอาชีพต่างๆ หลากหลาย เช่น อาชีพคนงาน


ก่อสร้าง คุณหมอพยาบาล บุรุษไปรษณีย์ คนล้างรถ ฯลฯ

- พื้นที่ที่สามารถมองเห็นสิ่งมีชีวิตที่หลากหลายในธรรมชาติ เช่น มด แมลง

ผีเสื้อ เต่าทอง

- พื้นที่ที่มีเพื่อนวัยเดียวกันและต่างวัย
- พื้นที่ที่สามารถวิ่งเล่นหรือออกแบบการเล่นได้อย่างปลอดภัยและเป็น

อิสระ



พื้นที่เหล่านี้เป็นพื้นที่ตัวอย่างที่จะช่วยกระตุ้นความอยากรู้ความสนใจให้กับเด็ก ระหว่างที่อยู่ในพื้นที่เหล่านี้ คุณพ่อคุณแม่ลองชวนเด็กๆ สังเกต พูดคุย ตั้งคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำอย่างนี้จะทำให้เกิดพื้นที่อีกพื้นที่หนึ่งซ้อนขึ้นมา เป็นพื้นที่ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่มันมีอยู่จริงและลูกของเราจะสัมผัสได้ นั่นคือพื้นที่ทางโอกาสและพื้นที่ทางความคิด

กิจกรรมในพื้นที่สร้างสรรค์เหล่านี้จะทำให้เด็กเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เรียนรู้ความหลากหลายของคนในสังคม เรียนรู้ทักษะการคิดและการถ่ายทอดสิ่งที่คิดออกมาเป็นคำพูด (หรือรูปแบบอื่นๆ แล้วแต่คุณพ่อคุณแม่จะสร้างสรรค์) สิ่งเหล่านี้สามารถพัฒนาทักษะเด็กในด้านภาษาและด้านสังคมได้เป็นอย่างดีค่ะ



## IDEAS & TIPS

หลังจากการพาลูกไปทำกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ แล้ว คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถพัฒนาทักษะภาษาของลูกได้ต่อเนื่องด้วยการใช้บัตรคำหรือบัตรภาพ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถทำได้ไม่ยากเลย

วิธีทำก็เพียงตัดกระดาษแข็งเป็นสี่เหลี่ยมพอจับถนัดมือ ชวนลูกคุยว่าวันนี้เราได้อะไรใหม่ๆ บ้างนะ? เขียนคำใหม่ๆ ที่ลูกได้เรียนรู้ลงในบัตรคำ เอามาเล่นอ่านกับลูก

หรือถ้ามีนิตยสารเล่มเก่าๆ ลองชวนลูกเปิดหาภาพที่ตรงกับคำ ตัดแปะลงบนกระดาษแข็งอีกใบก็ได้ เท่านี้เราก็ได้ทั้งบัตรภาพและบัตรคำ เอามาให้ลูกเล่นจับคู่ภาพกับคำก็สนุกดี

ที่สำคัญพอทำแบบนี้แล้ว สังเกตไหมคะว่า บ้านเรากลายเป็นพื้นที่ดี พื้นที่สร้างสรรค์ที่น่าสนใจ กระตุ้นให้ลูกได้เรียนรู้ไปแล้วค่ะ





CHECKLIST 10

---

ชุมชน  
นำเรียนรู้



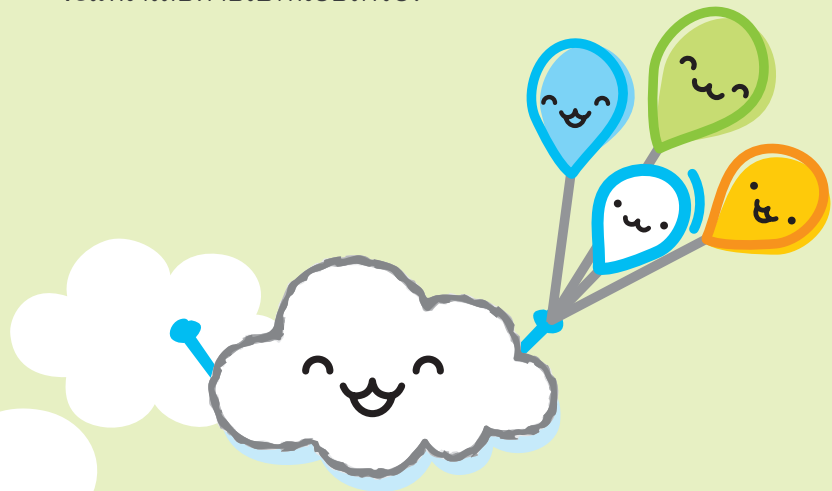
ปิดท้าย Checklist ที่ 10 ด้วยสังคมที่ใหญ่ขึ้นสำหรับเด็กๆ แต่สำคัญ  
และใกล้ตัว ไม่อยากให้คุณพ่อคุณแม่มองข้าม นั่นก็คือการพาลูกไปเรียนรู้ถึง  
เรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจในชุมชน





‘ชุมชน’ นั้นประกอบด้วยผู้คนที่มาอยู่อาศัยร่วมกัน มีการสังสรรค์กัน มีการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ร่วมกัน ในประเทศไทยมีชุมชนเก่าแก่ที่อยู่อาศัยด้วยกันมานานอยู่หลายชุมชน แต่ละชุมชนก็มีเรื่องราวประวัติศาสตร์ของตัวเอง มีศิลปะ วัฒนธรรม ความเชื่อ รูปแบบของอาหารการกิน ความเป็นอยู่ของตัวเองที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้นับเป็นทรัพย์สินสมบัติอันมีค่า เป็นองค์ความรู้ของแผ่นดินที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น

ภูมิปัญญาที่มีคุณค่าเหล่านี้ ถ้าลูกเราต้องพลาดไป จะไม่น่าเสียดายไปหน่อยหรือ?





## 4 ขั้นตอนพาลูกเรียนรู้ จากพื้นที่ชุมชน

- ขั้นตอนที่ 1 หาโอกาสพาเด็กไปเรียนรู้ภูมิปัญญาในชุมชน
- ขั้นตอนที่ 2 รับฟังความคิดเห็นเด็ก ๆ ว่าสนใจเรื่องอะไร
- ขั้นตอนที่ 3 ส่งเสริมให้เด็กค้นหาความรู้ด้วยการไปพูดคุย  
กับคนในชุมชน
- ขั้นตอนที่ 4 ให้เด็ก ๆ ไปเรียนรู้กับผู้รู้นอกสถานที่





# เพิ่มต้นทุนทางสังคม ด้วยกิจกรรมอาสาในชุมชน

นอกจากการเรียนรู้ประเพณีวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของชุมชนแล้ว กิจกรรมหนึ่งที่ครอบครัวสามารถทำได้กับชุมชนคือการเป็นจิตอาสาทำประโยชน์ดี ๆ ให้กับชุมชน ลองเลือกกิจกรรมที่ไม่เหนื่อยหรือหนักมากนัก อาจจะเป็นงานบุญ งานประเพณีของชุมชน แล้วลองพาเจ้าตัวเล็กไปร่วมด้วยช่วยกันค่ะ เด็กเล็ก ๆ อาจจะทำอะไรไม่ได้มาก แต่ไปช่วยหยิบจับหรือมีส่วนร่วมเล็กๆ น้อยๆ เขาก็ภูมิใจและมีความสุขมากแล้ว

กิจกรรมจิตอาสาถือว่าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ลูกได้เจอคนหลากหลายรูปแบบ ได้ฝึกอยู่ในกฎกติกาในช่วงเวลาสั้น ๆ ยังเป็นการฝึกความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก การอยู่กับความไม่สะดวกสบายหลายๆ อย่าง เรียนรู้และซึมซับ การแบ่งปัน ความมีน้ำใจ และพลังการช่วยเหลือกันของชุมชน

บทเรียนที่ล้ำค่าขนาดนี้ มีเงินแค่ไหนก็ซื้อไม่ได้นะคะคุณแม่ ถ้ามีโอกาสลองดูเลยนะคะ...





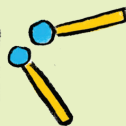
## IDEAS & TIPS

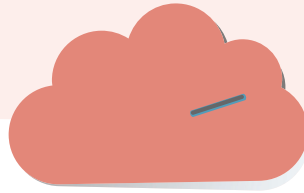
### เพื่อนบ้านคนสำคัญ

ถ้าคุณพ่อคุณแม่บ้านไหนลองมองไปแล้ว ชุมชนเราก็คงไม่ค่อยมีเทศกาลงานอะไร หรือลูกยังเล็กเหลือเกิน ภาระงานก็เยอะแยะ ไม่รู้จะหาเวลาที่ไหนพาลูกไปเรียนรู้ในชุมชน ลองเริ่มต้นง่ายๆ ใกล้เคียงๆ ตัวด้วยการพาลูกไปปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านก่อนก็ได้ค่ะ

ในวันที่มีเวลาว่าง ลองทำอาหารหรือขนมอร่อย ๆ แล้วชวนลูกช่วยกันนำขนมหรืออาหารไปแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน ถ้ามองวิถีชีวิตความเป็นอยู่กันด้วยความใส่ใจ เมตตา และจริงใจ

วิธีนี้นอกจากจะได้เรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับสังคมแล้ว เด็กยังได้ซึมซับเรื่องของ การแบ่งปัน และความมีน้ำใจที่มีให้กันในสังคมอีกด้วยค่ะ





ติดตาม 'ความสุข' ด้านร่างกาย

จิตใจ และภูมิปัญญา

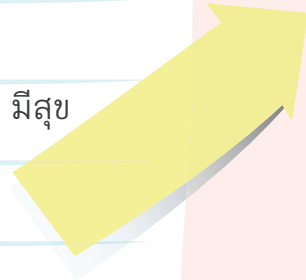
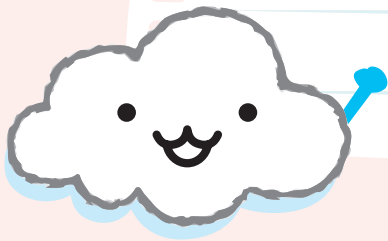
สำหรับเด็กปฐมวัยกันต่อได้ในหนังสือ

“10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’

ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี)”

เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ

เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่งดี มีสุข



# รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

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

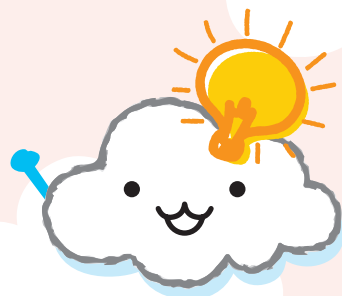
**สื่อดี :** สื่อสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เหมาะสม และสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

**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

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

นิรมัย คัมรักษา อัจจิมา ศิริพิบูลย์ผล. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับพ่อแม่เด็กอายุ 0-5 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2552.

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

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

FB : นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่ <https://www.facebook.com/prasertpp/?fref=ts>

“ลูกชอบโกหกและปิดบังความจริง”. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <https://th.theasianparent.com>. วันที่ 20 พฤษภาคม 2560.

“การสอนภาษาแบบธรรมชาติมีที่มาอย่างไร”. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://taamkru.com/th/>

