



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ



กอด



เรื่อง ภิมลพรรณ อุ่นแก้ว
ภาพ ฟางฟาง ญาณิ



กอด

เรื่อง ภิมลพรรณ อุ๋นแก้ว
ภาพ ฟางฟาง ญาณี

กอดพ่อกอดแม่ก่อนนะ



ถอดคุณครูที่รออยู่ด้วย



เจอเพื่อนใหม่ กอดทักทายกัน





เพื่อนร้องไห้ ต้องกอดปลอบใจ





ถึงเวลานอนกลางวัน กอดฝันดี





ตื่นแล้ว ร้องเพลงด้วยกัน
โอบเพื่อนไว้ โยกซ้าย โยกขวา



เพลงจบแล้วกอดลา

พ่อแม่มารับ ดีใจที่สุด



คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

กอดสร้างลูก ลูกสร้างโลก

งานวิจัยมากมายออกมาสนับสนุนให้พ่อแม่และคนเลี้ยงดูโอบกอดทารกอย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างความรัก ความผูกพัน ทำให้เด็กเล็กรู้สึกมั่นคง ไร้วางใจโลกใบใหม่

อ้อมกอดอันอบอุ่นของแม่กระตุ้นการตีพิมพ์จากอก

ถ่ายทอดพลังมหาศาสตร์ ไปกระตุ้นสารสื่อประสาทหลายชนิดเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจ และรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้สมดุล

เด็กที่ได้รับการกอดสัมผัสจะร้องไห้น้อยกว่า ฟันตัวจากความเจ็บปวดได้เร็วกว่า และทนความเจ็บปวดได้มากกว่า ทำให้เด็กมีความสุข ลดความวิตกกังวล เยียวยาความเครียด

ความผูกพันที่เกิดขึ้นจากอ้อมกอด หลาย ๆ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๒๐ วินาที จะวางรากฐานสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรักทั้งต่อตนเองและเพื่อนร่วมโลก

มาจุ้มมือเด็ก ๆ ของเรา ก้าวสู่อ้อมกอดของโลกแห่งความรักและการเรียนรู้ ด้วยหนังสือเล่มน้อยที่ก่อเกิดจากความรักและความปรารถนาดี ของนักสร้างสรรค์เรื่อง สร้างสรรค์ภาพ และบรรณาธิการของเราค่ะ

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



“อ้อมกอดอบอุ่น”

เมื่ออ่านหนังสือเรื่อง กอด จบแล้ว คุณครูชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมสนุกและอบอุ่นนี้ เพื่อส่งเสริมให้เด็กเข้าใจและรู้สึกถึงสัมผัสอ่อนโยน

๑. คุณครูคุกเข่าเพื่อให้ความสูงเท่ากับเด็ก ๆ
๒. ชวนนักเรียนเดินมากอดคุณครูทีละคน
๓. จากนั้นเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการกอดทีละ ๒ คน ทีละ ๓ คน ๔ คน ๕ คน จนอ้อมแขนคุณครูรวบกอดเด็กไว้ไม่หมด

๔. ให้เด็ก ๆ นับว่า คุณครู ๑ คน สามารถกอดเด็กได้กี่คน

๕. ผลัดให้เด็ก ๆ ทำแบบคุณครูว่าจะสามารถกอดเพื่อนได้มากที่สุดกี่คน

๖. วันต่อไป อาจจะรับสมัครผู้ปกครองหรือคุณแม่ อาสาสมัครทำวิธีเดียวกับคุณครู แล้วให้เด็ก ๆ นับ กิจกรรมนี้นอกจากเด็ก ๆ จะรู้สึกสนุกที่เห็นคุณครูหรือผู้ใหญ่ กอดเด็กครวระมาก ๆ แล้ว เด็ก ๆ ที่ไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยเข้าสังคม ก็จะค่อย ๆ เข้ากลุ่ม อย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อสลับให้ผู้ปกครองหรือคุณแม่อาสาสมัครร่วมกิจกรรมนี้ ช่วยทำให้เด็กและผู้ปกครองของเด็กอื่นเกิดความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นและมั่นคง เมื่อผู้ใหญ่คนใดก็ตามกอดเขา



“ตุ๊กตาน่ากอด”

เด็ก ๆ ทุกคนมีผ้าห่มสำหรับนอนกลางวันอยู่แล้ว ให้เด็ก ๆ ใช้ผ้าห่มมาแปลงร่างเป็นตุ๊กตาน่ากอด

อุปกรณ์

๑. ผ้าห่มหรือผ้าขนหนูของเด็ก ๆ เอง
๒. ไหมพรมหรือยางมัดของวงใหญ่

วิธีทำ

๑. เด็ก ๆ คลี่ผ้าแผ่บนพื้น
๒. ค่อย ๆ ม้วนผ้าให้หมดผืน
๓. คุณครูช่วยจับด้านปลายผ้าแล้วผูกหรือมัดยางเข้าด้วยกัน
๔. ให้เด็ก ๆ ผูกไหมพรมหรือมัดยางอีกด้านให้เป็นส่วนหัวของตุ๊กตา
๕. เด็ก ๆ กอดตุ๊กตาน่ากอดของตัวเอง





กิมลพรรณ อุ่นแก้ว

สร้างสรรค์เรื่อง

จบการศึกษาปริญญาโท สาขา Children's Literature จาก Macquarie University ประเทศออสเตรเลีย ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๘ เป็นอาจารย์สอนด้านวรรณกรรมสำหรับเด็ก ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจุบันเป็นนักวิชาการวรรณกรรม บรรณาธิการหนังสือเด็กอิสระ มีความสุขกับการเลี้ยงแมว ดูแลกระบองเพชร และวาดภาพที่ BTUCK Studio ติดตามผลงานได้ที่ <https://callmebtuck.wordpress.com>



ญาณิศา พิมสวัสดิ์ (ฟางฟาง ญาณิ)

สร้างสรรค์ภาพ

จบการศึกษาดนตรีและจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ว่างเด็กชอบอ่านหนังสือนิทาน เพราะบ้านอยู่ใกล้ร้านหนังสือ ตอนเรียนอยู่ชั้นป.๔ แต่งนิทานลายเส้น ชื่อ ตุ๊กตาเจ้าแก้ว แจกเพื่อน ๆ ให้ไประบายสีกันเอง

เมื่อมีลูกชายจึงได้แรงบันดาลใจอีกครั้ง ทำให้อยากเรียนรู้ อยากทำหนังสือภาพสำหรับเด็ก และตั้งใจทำหนังสือให้ถูกใจเด็ก โดยหวังว่าหนังสือที่สร้างสรรค์ขึ้นจะเป็นแรงบันดาลใจให้แก่เด็ก ๆ เหมือนที่เคยได้รับแรงบันดาลใจจากนิทานในวัยเยาว์



เรื่อง กิมลพรรณ อุ่นแก้ว ภาพ ฟางฟาง ญาณิ **บรรณาธิการ** ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณาธิการ ทศวรรษรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน จันทิมา อินจร ธัญริ ทองชุม นิศร์รัตน์ อัจฉอนันต์ สุธาทิพย์ สรวยล้า

ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน **ประสานงานการผลิต** สิริวิมลย์ เรื่องสุวีร์ตัน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด **โทรศัพท์** : ๐ ๒๒๒๐ ๐๓๗๔, ๐ ๒๒๒๖ ๒๕๙๙

ISBN : 978-616-8279-00-7

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แขวง ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๒๕ ๙๖๑๖ **โทรสาร** : ๐ ๒๕๘๑ ๑๘๗๗ **Email** : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th <http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)

มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

