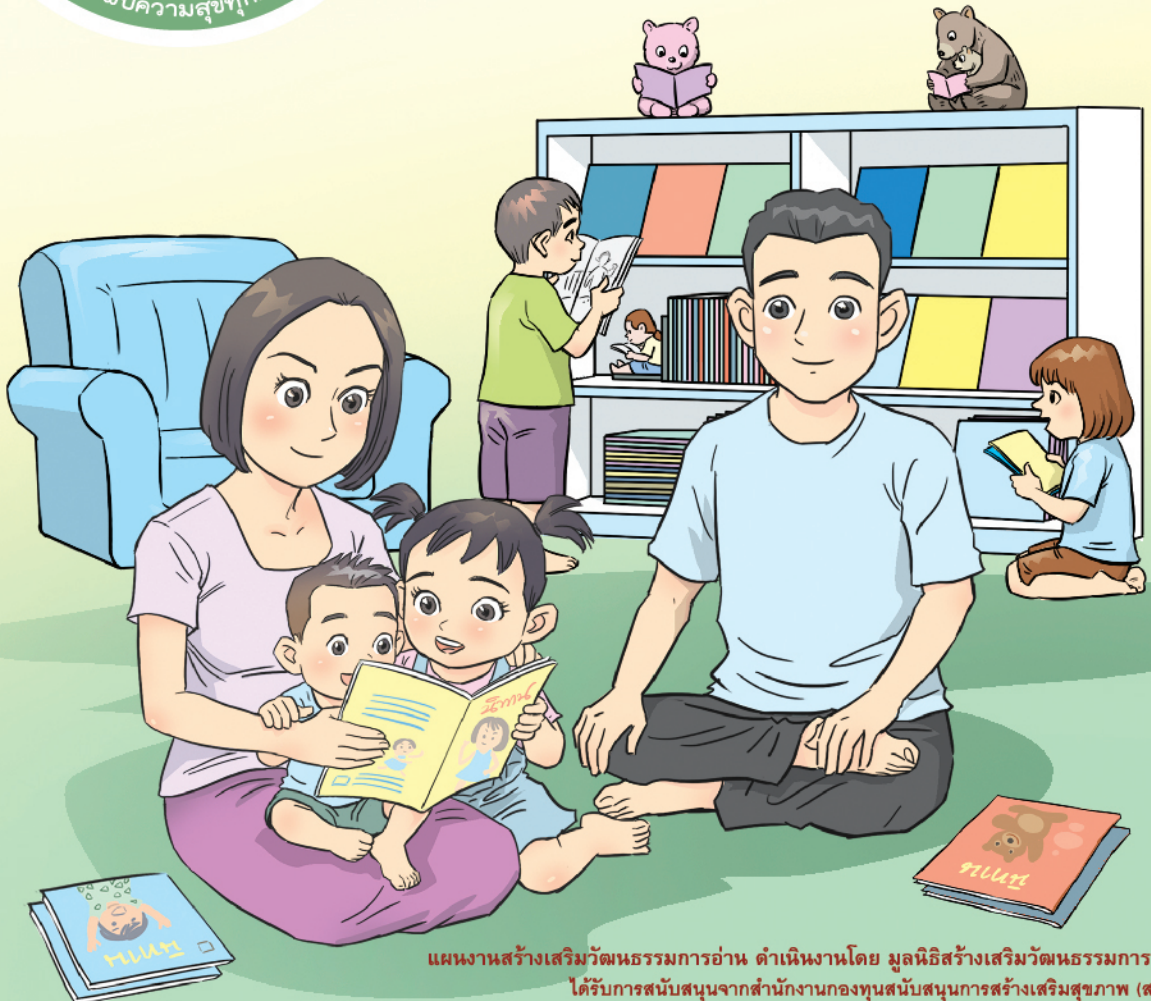




มหัศจรรย์แห่งการอ่าน: ฐานพลังการพัฒนสมองและศักยภาพมนุษย์



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ดำเนินงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มหัศจรรย์แห่งการอ่าน :

ฐานพลังการพัฒนাসมองและศักยภาพมนุษย์



มหัศจรรย์แห่งการอ่าน :

ฐานพลังการพัฒนาสมองและศักยภาพมนุษย์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ฉบับปรับปรุง) : พฤศจิกายน ๒๕๖๐ **จำนวนการพิมพ์ :** ๕,๐๐๐ เล่ม

เขียนและเรียบเรียง : ขวัญข้าว พลเพชร, นนทรัฐ ไผ่เจริญ, สูดใจ พรหมเกิด

บรรณาธิการ : สูดใจ พรหมเกิด

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : วัฒนสินธุ์ สุวรรตนาพันธ์

ฝ่ายศิลป์ : แสงชัย กীরตวรนนท์

ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

กองบรรณาธิการ : ปนัดดา สังขทิพย์, ทัยรัตน์ พันดาวงษ์, จันทิมา อินจร, จิระนันท์ วงษ์มัน, นิศารัตน์ อานาจอนันต์, รวงทัทพ์ แก้วแกมจันทร์, นันทพร ณ พัทลุง, ตีร์มีชี อาหามะ, ฌภัทร พิ्लीกนา

ประสานการผลิต : สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์, ฌภัทร พิ्लीกนา

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖-๗ โทรสาร : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖-๗ กิด ๓

Website : www.happyreading.in.th, E-mail : info@happyreading.in.th

Facebook : <http://www.facebook.com/Happyreading>

Facebook : <http://www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน happyreading>

พิมพ์ที่ : แปลนพริ้นติ้ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๒๒๒๒



“...ความรู้จากหนังสือสามารถถ่ายทอดมาสู่มนุษย์ได้ผ่าน “การอ่าน”
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอ่านในวัยเด็ก ที่จะสร้างความรู้ ความทรงจำ
และนิสัยรักการอ่านให้ติดตัวบุคคลนั้นมาจนเติบโตใหญ่
เมื่อหนังสือเป็นสิ่งที่จะทำให้มนุษย์ก้าวหน้าได้
การปลูกฝังให้เด็กไทยมีนิสัยรักการอ่าน จึงอาจเป็นดั่งปฐมบท
แห่งการสร้างความก้าวหน้าให้กับประเทศชาติด้วยเช่นกัน...”

พระบรมราชาโชวาท

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

พระราชทานแก่คณะสมาชิกห้องสมุดทั่วประเทศ

ในโอกาสที่เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๔



คุยเปิดเล่ม



พระราชอาผู้ทรงธรรมได้ทรงริเริ่มและวางรากฐานการพัฒนาเด็กปฐมวัยไว้หลายด้าน หากแต่ปฐมบทแห่งการวางรากฐานเพื่อสร้างความก้าวหน้าของประเทศชาติ พระองค์ทรงให้ความสำคัญด้าน “การอ่าน”

ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านได้นำหนังสือเล่มเล็ก ๆ ชื่อ “หนังสือภาพ สีสั่งสร้างสรรค์พัฒนาสมองและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของลูกน้อย” มาปรับปรุงและเพิ่มเติม

ข้อมูลจากผลการทำงาน เพื่อให้สื่อสารได้ทรงพลังมากยิ่งขึ้น สอดรับกับการที่แผนงานฯ จะได้เชิญชวนภาคีและเครือข่ายร่วมสร้างวัฒนธรรมการอ่านทุกภูมิภาคสานพลังความร่วมมือกันผลักดันจุดคานงัดสำคัญนี้ เพื่อให้ทุกฝ่ายได้ประจักษ์และเห็นผลรูปธรรมงดงามที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

เพราะเราเชื่อมั่นว่า พลเมืองเด็กที่มาจากการดูแลฟูมฟักด้วยความรักและความสุข จะเติบโตและดูแลชุมชนที่รักและเมืองที่รักของเราต่อไปในอนาคต

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

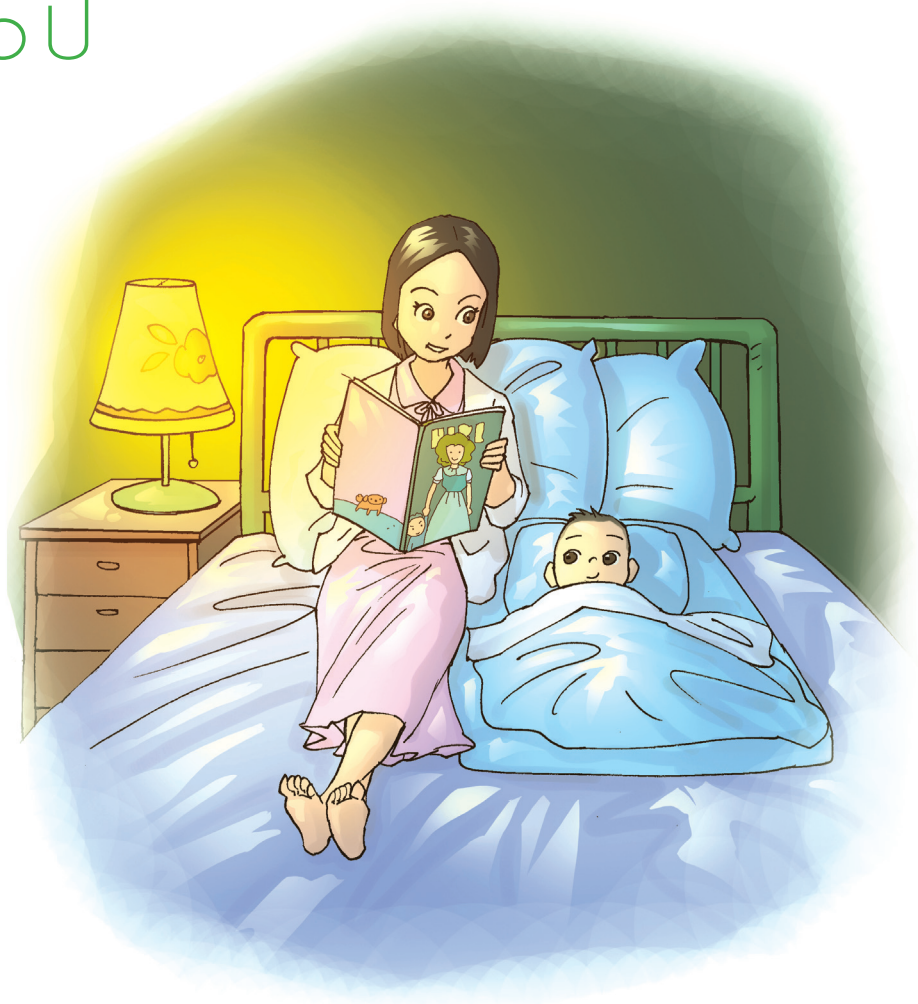
สารบัญ

มหัศจรรย์ ๐-๖ ปี	๗
IQ & EQ	๑๕
พัฒนาการสมองลูกน้อยตามช่วงวัย	๒๗
เสริมสร้างลูกเป็นคนดี เก่ง และเป็นสุขด้วยหนังสือ	๔๑
จะเริ่มอย่างไรให้ลูกรักการอ่าน	๔๗
เปิดหนังสือดีกว่าเปิดโทรทัศน์	๔๙
เลือกหนังสือให้ลูกน้อย	๕๓
หาที่อ่านหนังสือกันเถอะ!	๖๑
ปลูกฝังเจ้าตัวเล็กให้รักการอ่าน...ง่ายนิดเดียว	๖๕
อ่านสร้างสุข สร้างครอบครัว สร้างชุมชนรักการอ่าน	๖๙
หนังสือวิเศษ...เพื่อคนพิเศษ	๑๐๑



มัทศจรรย

๐-๖ปี



อวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดและสำคัญที่สุดของมนุษย์เราคือ “สมอง” เพราะสมองเป็นเหมือนกับศูนย์บัญชาการใหญ่ที่คอยควบคุมการทำงานของทุกอวัยวะในร่างกาย สติปัญญา ความคิดความรู้สึก การเรียนรู้ และพฤติกรรมอีกหลายอย่าง แม้กระทั่งในขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ สมองก็กำลังสั่งการให้ตาของคุณกรอกไปไปตามตัวหนังสือพร้อม ๆ กับประมวลความหมายของเรื่องอยู่เช่นกัน

“มหัศจรรย์ ๐ - ๖ ปี” จึงอยากจะมาบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ อันน่าทึ่ง ของสมองและช่วงวัย ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ ๖ ปี หรือที่เรียกว่าช่วง “ปฐมวัย” ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นช่วงเวลามหัศจรรย์ที่สุดของพัฒนาการมนุษย์ โดยร่างกายของเด็กแรกเกิด - ๑ ปี จะมีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุดถึง ๒๐๐% และสมองของเด็กช่วง ๖ ปีแรกนี้จะเติบโตได้อย่างรวดเร็วในอัตราสูงสุดถึง ๘๐%

แต่การที่จะพัฒนาสมองของเด็กปฐมวัยให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพนั้น เราต้องเข้าใจลักษณะพิเศษของสมองในวัยนี้เสียก่อน เพื่อจะได้กระตุ้นเด็กอย่างเหมาะสม ถูกวิธี ถูกที่ และถูกเวลา เป็นเสมือนการเปิดหน้าต่างแห่งโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของเขาต่อเนื่องไปในอนาคต

สมอง

กว่าหลายร้อยปีที่นักวิทยาศาสตร์เพียรศึกษาการทำงานของอวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดในร่างกายของคนเราอย่าง “สมอง” ตั้งแต่สมัยที่แพทย์ยังต้องรอให้คนไข้มีอาการบาดเจ็บทางสมอง จึงจะผ่าเพื่อรักษาและศึกษาการทำงานของสมองได้ จนในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการฉายภาพการทำงานของสมอง (Functional imaging) จนช่วยคลี่คลายปริศนาความลึกลับของสมองได้อย่างง่ายดายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ในช่วงศตวรรษที่ ๑๙ มีการวิจัยพบว่า คนไข้ที่มีอาการบาดเจ็บบริเวณสมองซีกซ้าย จะสูญเสียความสามารถในการพูด ทำให้มีการตั้งข้อสันนิษฐานว่า “ศูนย์ภาษา” อาจตั้งอยู่ในบริเวณสมองซีกซ้าย แต่อย่างไรก็ตามในยุคนั้นยังไม่มีใครสามารถระบุได้อย่างชัดเจน

จนกระทั่งในปี ค.ศ. ๑๙๖๐ ดร.โรเจอร์ สเปนอร์รี (Dr. Roger W. Sperry) ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา และเพื่อนร่วมทีมแห่งสถาบันเทคโนโลยีแคลิฟอร์เนีย ได้ศึกษาการทำงานของสมอง โดยทดลองกับคนไข้ที่มีอาการบาดเจ็บหลังผ่าตัดบริเวณแกนเชื่อมสมองสองซีก (Corpus Callosum) พบว่าสมองแบ่งการทำงานแตกต่างกันระหว่างซีกซ้ายและซีกขวาอย่างชัดเจน ซึ่งผล



จากการค้นพบครั้งนี้ ทำให้สเปอริได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยา ในปี ค.ศ. ๑๙๘๐ และทำให้ทั่วโลกได้รู้จักการทำงานเฉพาะด้านของสมองทั้งสองซีกเป็นครั้งแรก

การทำงานของสมองซีกซ้าย หรือที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็น “สมองตัดสินใจ” มีหน้าที่หลักในการทำงานเรื่องของภาษา การเขียน อ่าน คำนวณ คิด วิทยาศาสตร์ ใช้ตรรกะเหตุผล และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา

ส่วนการทำงานของสมองซีกขวา หรือที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็น “สมองสร้างสรรค์” มีหน้าที่หลักในเรื่องของศิลปะ คุณธรรม ดนตรี วัฒนธรรม อารมณ์ สนุกสนาน และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย

โดยมีผู้คอยประสานเชื่อมโยงการทำงานระหว่างสมองทั้งสองซีก ที่เรียกว่า “Corpus Callosum” สมองสองซีกจึงไม่ได้ทำงานตัดขาดกันโดยสิ้นเชิงแต่มีการส่งข้อมูลข้ามซีกสมองตลอดเวลา เพื่อให้การประมวลผลโดยองค์รวมครบกลมกลืนกัน

สำหรับสิ่งหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาเด็กในช่วงวัยนี้ จึงเป็นการปล่อยให้เขาได้เรียนรู้จากการสัมผัสและการเคลื่อนไหว เพื่อให้สมองส่วนการรับสัมผัส (Sensory) และสมองส่วนการเคลื่อนไหว (Motor) ที่อยู่ตำแหน่งใกล้กัน ส่งผ่านข้อมูลกัน ได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองสองซีกให้ส่งเสริมไปพร้อมกันได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

การทำงานของสมอง



สมองของคนเราทำงานกันเป็นเครือข่าย ผ่านเส้นใยประสาทของกลุ่มเซลล์ประสาท ที่มีมากกว่า ๑๔,๐๐๐ พันล้านเซลล์ และแต่ละเซลล์ ยังไปสัมผัสกับเซลล์อื่นเพื่อถ่ายโอนข้อมูลในการจดจำและเรียนรู้ของมนุษย์เราอีกไม่น้อยกว่าเซลล์ละ ๑๐,๐๐๐ ตัว ความยิ่งใหญ่กว้างไกลของสมอง จึงคล้ายกับจักรวาลที่เก็บรวบรวมดาวทุกดวงไว้ด้วยกัน

การสัมผัสกันที่ปลายประสาทสัมผัสของแต่ละเซลล์ จะมีจุดที่เรียกว่า “ซินแนปส์” (Synapse) คอยเชื่อมต่อเซลล์ประสาทให้ทำงานกันเป็นวงจร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สมองเกิดการจดจำ เกิดอารมณ์ สติปัญญา และการเรียนรู้ ยิ่งสมองมีการเชื่อมโยงแตกกิ่งก้านของเซลล์ประสาทกันมากเท่าไร ก็จะทำให้สารเคมีในสมองถ่ายเทข้อมูลกันได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

และแม้สมองของทารกแรกเกิดจะยังไม่ได้ใช้งานมากเท่าสมองของผู้ใหญ่ แต่สมองของเด็กในวัยนี้ กลับมีพัฒนาการโตเร็วมาก กิ่งก้านของเซลล์และ

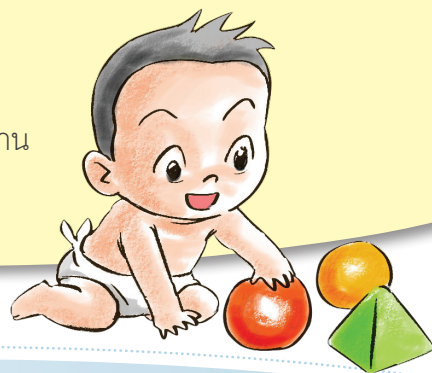


จุดเชื่อมต่อไปจะขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล โดยประมาณ ๗๐ - ๘๐% ของ
ซินแนปส์จะก่อตัวภายในช่วง ๓ ปีแรก น้ำหนักสมองจะเพิ่มขึ้นจากแรกเกิดเป็น
๒ เท่า เมื่ออายุได้ ๖ เดือน และจะหนักเป็น ๘๐% ของสมองผู้ใหญ่เมื่ออายุ ๓ ปี

ช่วงอายุ ๒ - ๓ ปีแรก สมองที่เพิ่งสร้างขึ้นก็คือสมองส่วนหน้า (Frontal
Lobe) เป็นสมองที่เกิดหลังสุด ตั้งอยู่ด้านหลังหน้าผากของเรา ถือเป็นสมองส่วน
สำคัญในการพัฒนาสมองส่วนต่าง ๆ หากเปรียบก็เหมือนกับเป็น CEO ของสมอง
ทั้งหมด เพราะสมองส่วนหน้าทำหน้าที่เชื่อมโยงกับสมองที่สร้างมาก่อน คอย
ควบคุมสั่งการ และมีหน้าที่จดจำ ตีความข่าวสาร ย่อยความรู้ อันเป็นพื้นฐานใน
การเรียนรู้

สถิติน่าสนใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

- ทารกแรกเกิด - ๑ ปี มีพัฒนาทางด้านร่างกายรวดเร็วถึง ๒๐๐%
- สมองจะเติบโตเต็มที่ ประมาณ ๗๐-๘๐% ในช่วง ๓ ปี
- อุปนิสัยส่วนใหญ่ของคนเรา จะก่อรูปเป็นแบบแผนที่แน่ชัดในช่วง ๐-๓ ปี
เช่นเดียวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคม
- หัวใจของการพัฒนาจะเกิดขึ้นในช่วง ๐-๔ ปี
เพราะเป็นช่วงที่เด็กจะเปิดรับการเรียนรู้จากรอบด้าน
เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาต่อไปในอนาคต





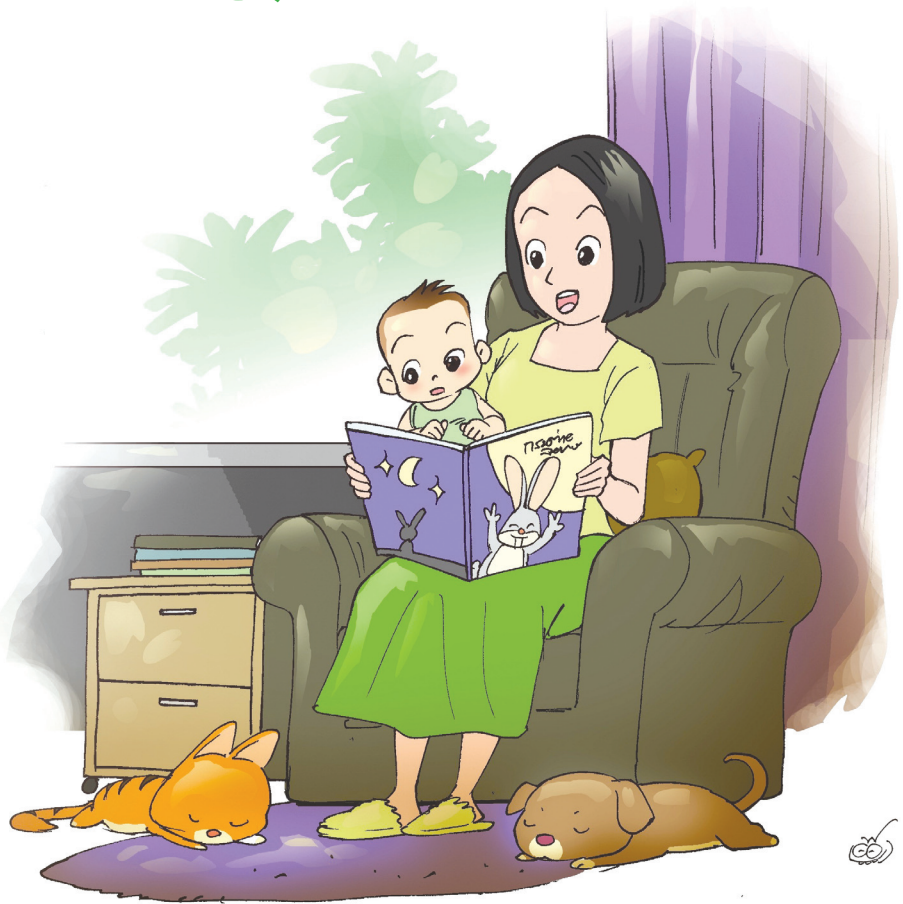
มีการวิจัยความสำคัญของสมองส่วนหน้า โดยประสาทแพทย์ ดร.อันโตนิโอ ดามาสซิโอ (Dr. Antonio Damasio) และภรรยา ดร.ฮันนาดา มาสซิโอ (Dr. Hanna Damasio) พร้อมด้วยทีมงานวิจัยของมหาวิทยาลัยไอโอวา โดยติดตามกลุ่มเด็กตั้งแต่อายุประมาณ ๑ ขวบ - ๑ ขวบครึ่ง ไปจนกระทั่งช่วงวัยรุ่น ที่เคยได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถล้มแล้วหน้าผากฟาดพื้นทำให้สมองส่วนหน้าช้ำ พบว่า เด็กกลุ่มนี้จะมีอาการทางประสาท ที่จิตแพทย์เรียกว่า สมองส่วนหน้าพิการ (Frontal lobe syndrome) ทำให้มีปัญหาเรื่องการเรียนและพฤติกรรมก้าวร้าว แม้ว่าบางคนจะมี IQ สูงก็ตาม เพราะสมาธิสั้นจนไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือมีสมาธิกับสิ่งใดได้ รวมทั้งยังมีปัญหาในการเข้าสังคมร่วมด้วย ดังนั้น เราต้องระมัดระวังศิระชะของเด็กทารกบริเวณนี้ไม่ให้ได้รับการกระทบกระเทือนเป็นพิเศษ



การพัฒนาสมองของเด็กในช่วง ๓ ปีแรกจึงสำคัญที่สุด เพราะเป็นช่วงที่เด็กจะเรียนรู้ รับรู้ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รวมทั้งมีทักษะในด้านต่าง ๆ ทั้ง การเคลื่อนไหว ภาษา การคิดคำนวณ หาเหตุผลทางคณิตศาสตร์ ทางตรรกวิทยา และสร้างจินตนาการทางศิลปะ



IQ & EQ



เด็กที่มีทั้งความฉลาดทางการเรียนรู้และความฉลาดในการจัดการกับอารมณ์ เป็นเด็กที่ใคร ๆ ก็หลงรักและอยากเข้าใกล้ เพราะสองสิ่งนี้เป็นเหมือนเครื่องหมายสำคัญของความสำเร็จและความสุขในชีวิตคนเรา ดังนั้น การจะพัฒนาเด็กให้เติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพของเขา เราจึงควรส่งเสริมทั้ง EQ และ IQ ควบคู่กันไป

IQ คืออะไร?

Intelligence Quotient (IQ) หรือความฉลาดทางสติปัญญา คือความสามารถทางการสื่อสาร การเรียนรู้ การจำ การตัดสินใจ และการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด และสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้เต็มตามศักยภาพของเด็ก หากได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมโดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก

โดยองค์ประกอบสำคัญของ IQ ที่ควรเสริมสร้างให้กับเด็กในช่วงปฐมวัย ได้แก่



- **ความช่างสังเกต** เป็นทักษะที่จะช่วยดึงศักยภาพในธรรมชาติของตัวเด็กออกมา ให้เขาเข้าใจในสิ่งรอบตัว และสามารถอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา
- **การถ่ายทอดจินตนาการ** เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของเด็กให้คนรอบข้างรับรู้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งต้องอาศัยทั้งทักษะด้านภาษา ทักษะทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข



- **การคิดเชื่อมโยงเหตุผล** เป็นความสามารถในการรับรู้ความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ และสามารถทำนายความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นฐานในการเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล
- **การทำงานประสานกันระหว่างมือและตา** เป็นทักษะสำคัญที่สะท้อนถึงความฉลาดทางสติปัญญาผ่านการปฏิบัติ เพราะต้องอาศัยการทำงานที่ประสานกันของประสาทสัมผัสเพื่อการเรียนรู้ การคิด และการแก้ไขปัญหา

EQ คืออะไร?

Emotional Quotient (EQ) หรือความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการเข้าใจตัวเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีการมองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดู และการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมในวัยเด็ก

โดยองค์ประกอบสำคัญของ EQ ที่ควรเสริมสร้างให้กับลูกในช่วงปฐมวัย ได้แก่

- **การรู้จักและควบคุมอารมณ์** ทั้งอารมณ์อยากได้ อยากทำตามใจตัวเอง และการรู้จักอารมณ์ของตัวเอง สามารถสงบ อดกลั้นอารมณ์ได้โดยไม่เก็บ กตอารมณ์ไว้
- **การเรียนรู้ระเบียบวินัย** ซึ่งเป็นเรื่องที่พ่อแม่ ต้องช่วยเด็กควบคุมความประพฤติอย่าง สม่ำเสมอตั้งแต่เล็ก เพื่อที่เมื่อเด็กโตขึ้น แล้ว เขาสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุม ตัวเองได้ โดยวินัยที่พ่อแม่ควรใส่ใจ เป็นพิเศษ มีตั้งแต่วินัยในเรื่องการเรียนรู้ วินัยในการควบคุมตัวเอง และวินัยใน ความประพฤติทั่วไป เช่น การเก็บสิ่งของ การ ตรงต่อเวลา หรือช่วยให้ลูกน้อยดูแลตัวเองได้ตามวัย ไม่กอดตันหรือปล่อยปละละเลยเขาจนเกินไป
- **ความสนุกสนานร่าเริง** เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ของเด็ก ที่เขาจะได้สนุก กับการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน ทำให้เด็กมีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี จิตใจแจ่มใส และรู้จักมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับ คนรอบข้าง



ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ และ EQ

เพราะ EQ กับ IQ เป็นความฉลาดที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตคนเรา เพียงแต่มีบทบาทและความฉลาดต่างกันไปตามคนละด้าน โดยเป็นไปในรูปแบบที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เช่น เรื่องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือการเรียน เราก็ต้องอาศัย IQ ในการจัดการ แต่ถ้าเรื่องการใช้ชีวิตครอบครัว การปรับตัว การครองตน ครองคน ก็ต้องใช้ EQ เข้ามาช่วย และถ้าเป็นเรื่องของการทำงานร่วมกับผู้อื่น เราก็ต้องมีทั้ง EQ และ IQ เพื่อให้ทำงานได้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับลักษณะความสัมพันธ์ระหว่าง IQ กับ EQ ดังนี้

คนที่มี IQ สูงอย่างเดียว	อาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร
คนที่มี IQ ธรรมดา + EQ สูง	ประสบความสำเร็จ
คนที่มี IQ สูง + EQ สูง	ประสบความสำเร็จมาก
คนที่มี EQ ดี	เรียนรู้ได้ดี

ในช่วงปลายปี ค.ศ. ๑๙๖๐ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ Walter Mischel อาจารย์มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้ทำการทดลองที่ชื่อว่า Marshmallow Test เพื่อศึกษาว่าการรู้จักควบคุมอารมณ์ของเด็ก หรือ EQ ส่งผลต่อประสิทธิภาพทางการเรียน หรือ IQ อย่างไร โดยเขาปล่อยให้เด็ก ๔ ขวบ นั่งในห้องที่มีขนมล่อตา

แล้วให้เด็กเลือกระหว่าง นั่งรออีก ๑๕ นาที เพื่อจะได้ขนม ๒ ชิ้น เป็นรางวัล หรือ ไม่ทนรอ แต่จะได้ขนมเพียงชิ้นเดียว ปรากฏว่า มีทั้งกลุ่มเด็กที่ทนรอได้ และ กลุ่มเด็กที่ทนรอไม่ได้เลย จากนั้น เขาได้ติดตามผลในระยะยาวของเด็กทุกคน ในสิบปีถัดไป พบว่า เด็กกลุ่มที่สามารถควบคุมความอยากกินขนมของตัวเองได้ มีการใช้ชีวิตที่ดีกว่าเด็กอีกกลุ่ม โดยหนึ่งในปัจจัยเปรียบเทียบที่สำคัญ ก็คือ คะแนนสอบ (SAT Scholastic Achievement Test) ที่สูงกว่ากลุ่มหลังถึง ๒๑๐ คะแนน

ปัจจัยเสริมสร้าง EQ และ IQ

แม้การเสริมสร้าง EQ และ IQ อาจจะมีเทคนิควิธีการที่ต่างกันเล็กน้อย แต่แนวทางสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาอันไม่ได้แตกต่างกันมากนัก โดยมีปัจจัยสำคัญ ๓ ปัจจัย ที่ช่วยเสริมสร้างสมองก็คือ พันธุกรรม อาหาร และ สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ช่วยเสริมสร้างให้แก่ลูกน้อยได้

อาหารกาย อาหารใจ และอาหารสมอง

อาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับทารก ก็คือ “นมแม่” มีการวิจัยพบว่า เด็กที่ดื่มนมแม่ จะมี IQ สูงกว่าเด็กที่ดื่มนมผงหรือนมวัวถึง ๘ แต้ม และทารก



ควรดื่มนมแม่นาน ๘ เดือน เพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางสมอง จากนั้นเมื่อเด็กโตขึ้น การได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบ ๕ หมู่ ก็จะช่วยสร้างเครือข่ายเส้นใยในสมองให้หนาแน่นยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ วิธีที่ป้อนอาหารให้เด็ก ยังช่วยเสริมสร้าง EQ ได้ด้วย เช่น ถ้าพ่อแม่อารมณ์ดี ก็จะทำให้ลูกรู้สึกดีตาม และอยากกินอาหารเพิ่มมากขึ้น หรือในขณะที่ลูกร้องหิวนม ถ้าพ่อแม่คุยกับลูกอย่างนุ่มนวล ก็จะทำให้ลูกรู้จักการรอคอย และเมื่อลูกโตพอแล้ว พ่อแม่ปล่อยให้กินอาหารด้วยตัวเอง เขาก็จะเกิดความมั่นใจและภูมิใจในตัวเอง



สัมผัสและโอบกอด

สัมผัสรักที่อบอุ่นจากพ่อแม่ โดยเฉพาะการกอดแนบอกจนได้ยินเสียงเต้นของหัวใจ จะส่งผลให้ฮอร์โมนแห่งความสุขของลูกหลั่งออกมา และกระตุ้นการทำงานของสมองให้เชื่อมโยงเส้นใยกันได้ดียิ่งขึ้น ทั้งช่วยสร้างเกราะในใจ ให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่า เกิดความภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี และรู้จักไว้วางใจคนอื่น

การพูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลงกล่อม

เสียงมีผลสำคัญต่อการกระตุ้นให้เกิดเส้นใยประสาทและการเชื่อมโยงของใยประสาทในสมอง ทั้งเสียงจากการพูดคุย การร้องเพลง และการเล่านิทาน จึงมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เด็กพัฒนาภาษาได้อย่างเต็มที่ อันเป็นประตูไปสู่การเรียนรู้ในด้านอื่น ๆ ทั้งสติปัญญา สังคม และเสริมสร้างจินตนาการ การเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิต การแก้ไขปัญหา หรือการปลูกฝังเรื่องคุณธรรม และยังช่วยพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กให้ดียิ่งขึ้น เพียงแค่เปิดเพลงกระตุ้นเบา ๆ หรือเล่านิทานสนุก ๆ ให้เด็กฟังตั้งแต่เล็ก ๆ

การออกกำลังกายและการเล่น

เป็นการเตรียมร่างกายและสมองให้ตื่นตัวพร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยิ่งถ้าเด็กได้เล่นร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ ก็จะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับเขา



มากยิ่งขึ้น โดยมีงานวิจัยทางด้านสมองและประสาทวิทยาอธิบายเปรียบเทียบระหว่างเด็กเก็บตัวไม่ยอมเข้าสังคมหรือออกกำลังกาย จะมีการสร้างเส้นใยสมอง อารมณ์รุนแรงก้าวร้าว ในขณะที่เด็กมีทักษะทางสังคมที่ดี จะมีการสร้างเส้นใยสมองส่วนที่เป็นทักษะสังคมแบบร่วมมือกันและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยิ่งถ้าเด็กมีทักษะในการเล่นที่ดี ก็จะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่า เพราะการเล่นจะช่วยพัฒนาทักษะการคิด การจดจำ แก้ปัญหา รวมถึงทักษะการเข้าสังคม และการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นอีกด้วย

การนอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้า

การนอนและการขยับถ่าย ถือเป็นกิจวัตรพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะในเด็ก การนอนจะส่งผลต่อ Growth Hormones หรือฮอร์โมนหลักแห่งการเติบโต เราจึงต้องปลุกฝังให้เด็กเข้านอนอย่างมีวินัย นอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ให้เขานอนพอและสามารถตื่นด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องเคียวเข็ญปลุกเป็นประจำ เพราะจะทำให้การหลั่งฮอร์โมนในร่างกายคงที่ ส่งผลให้สมองปลอดโปร่ง พร้อมรับวันใหม่ ไม่ง่วงซึม

อย่าลืมนะ! ระวังอุบัติเหตุ และสารพิษ

ถ้าเราบำรุงปมเพาะความฉลาดของลูกมาเป็นอย่างดี จนสมองและจิตใจ

เขาทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ แต่เกิดอุบัติเหตุไม่คาดฝัน หรือเกิดการกระทบกระเทือนบริเวณศีรษะที่ส่งผลต่อสมอง จนไม่อาจเคลื่อนไหว หรือใช้สติปัญญา และทักษะทางสังคมได้เหมือนเดิม ก็คงเป็นเรื่องน่าเสียดายเป็นอย่างมาก ดังนั้นเรื่องความปลอดภัย จึงเป็นอีกสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดให้ลูกน้อย รวมถึงเรื่องสารพิษ ที่อาจส่งผลต่อการทำลายสมอง โดยเฉพาะสารพิษที่สามารถละลายในน้ำและปนเปื้อนในอาหารได้ เพราะร่างกายของเด็กยังเปราะบางเกินกว่าจะมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อสารเหล่านี้

เทคนิคการพัฒนา EQ และ IQ

“ความสุข” คือเคล็ดลับสำคัญของการพัฒนาความฉลาด เพราะคนเราจะเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อเรามีความสุข และในขณะที่เรามีความสุข สมองของเราก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี “โดพามีน” ที่จะหลั่งออกมาเพื่อควบคุมการทำงานของสมองซีกซ้าย หรือสมองตัดสินใจของเรา ให้มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี

สิ่งตรงง่าย ๆ เวลาที่เครียดหรือใจไม่เป็นสุข เรามักจะรู้สึกที่ สมองตื้อ ๆ จะคิดจะจำอะไรก็ไม่ค่อยออก นั่นเป็นเพราะในสมองเราหลังสารเคมีโดพามีนน้อยไปนั่นเอง



ผลการสำรวจ ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และอารมณ์ (EQ) ของเด็กไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ทั่วประเทศ พ.ศ. ๒๕๕๙

- คะแนนไอคิวเฉลี่ยร้อยละ ๙๘.๒ ซึ่งยังคงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากลที่ ๑๐๐
- เด็กบางส่วนในพื้นที่ ๓๕ จังหวัด มีไอคิวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- มีเด็กที่ระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์บกพร่องหรือต่ำกว่า ๗๐ ถึงร้อยละ ๕.๘ ซึ่งสูงกว่ามาตรฐานสากล ซึ่งไม่ควรเกินร้อยละ ๒
- คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทย ร้อยละ ๗๗.๑ อยู่ในเกณฑ์ปกติ และกว่าร้อยละ ๒๒.๙ อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



พัฒนาสมองลูกน้อย ตามช่วงวัย



คนเรามีศักยภาพในการเรียนรู้ได้ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ จากนั้นสมองและการเรียนรู้จะยังพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ ตลอดชีวิต โดยช่วงที่สมองพัฒนามากที่สุดคือในช่วง ๓ ปีแรก หรือที่เรียกว่าช่วง “หน้าต่างแห่งโอกาส” ถือเป็นโอกาสทองที่สมองของเด็กจะเปิดรับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะรอบด้านได้อย่างเต็มที่ พ่อแม่ผู้เป็นคนสำคัญที่สุด ใกล้ชิดกับเด็กที่สุด จึงควรรีบคว้าโอกาสนี้ไว้ กระตุ้นการพัฒนาให้ถูกจุด ถูกเวลาอย่างเหมาะสม แล้วสิ่งมหัศจรรย์จะเกิดขึ้นกับลูกน้อยอย่างคาดไม่ถึง

วัยแรกเกิด - ๑ ปี

การกระตุ้นพัฒนาทางสมองของลูกน้อย สามารถเริ่มได้แต่อยู่ในท้อง โดยมีเคล็ดลับในการพัฒนา เช่น การพัฒนาสมองและจิตใจ ด้วยการปรับอารมณ์ของคุณแม่ให้ดีอยู่เสมอ เพราะจากการศึกษาทางการแพทย์พบว่า เมื่อคุณแม่อารมณ์ดี ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขที่ชื่อว่า “เอนดอร์ฟิน” (Endorphin) ส่งผ่านไป

ทางสายสะดือยังลู่ก้นน้อย ทำให้เขามีพัฒนาการที่ดีทั้งสติปัญญาและอารมณ์ หรือ การพัฒนาสมองและการได้ยิน ด้วยการพูดคุยกับลูกน้อยบ่อย ๆ อย่างอ่อนโยน เพื่อให้เขารู้สึกคุ้นเคยกับเสียงของพ่อแม่ หรือจะใช้การเปิดเพลงฟังไปพร้อมกับลูก โดยให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ ๑ ฟุต ด้วยเสียงดังพอประมาณ เพราะ คลื่นเสียงจากเพลง จะไปกระตุ้นพัฒนาการระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการได้ยิน ทำให้เมื่อคลอดออกมา เขารู้สึกผ่อนคลาย จัดลำดับความคิดในสมองได้ดี และ จัดจำสิ่งต่าง ๆ ได้แม่นยำขึ้น

เมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว เรายังเพิ่มการกระตุ้นสมองได้มากขึ้น เพราะเด็ก สามารถมองเห็น ได้ยิน และเริ่มเรียนรู้การโต้ตอบจากพ่อแม่ โดยเด็กในวัยนี้จะมี พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว สติปัญญา และสังคมเร็วมาก แม้ยังต้องฟังฟัง คนอื่นเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง โดยเฉพาะในช่วงเดือนแรกซึ่งถือว่าเป็นช่วงวิกฤติในการปรับตัวเข้ากับโลกนอกมดลูก สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับพัฒนาการ ในช่วงวัยนี้ จึงเป็นการทำให้ลูกน้อยไว้วางใจพ่อแม่ ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับลูก อย่างแนบแน่นเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นต่อไปในอนาคต

เคล็ดลับไม่ลับในการเลี้ยงลูกให้สมวัย

- **โอบอุ้มและโอบกอด** ลูกน้อยจะรู้สึกถึงความรักและความอบอุ่น จากอ้อมกอดของพ่อแม่ ด้วยการกอดเขาเบา ๆ ไม่รัดแน่นจนเกินไป



และควรลูบหลังให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข ระหว่างอุ้มก็ควรพูดคุยหรือร้องเพลงคลอไปด้วย

- **ปลอบเมื่อร้องไห้** ด้วยการอุ้มเขาขึ้นมาปลอบทุกครั้ง แต่ถ้ายังอุ้มไม่ได้ทันที ให้ส่งเสียงปลอบไปก่อนให้ลูกได้ยิน ค่อยหาสาเหตุว่าลูกร้องเพราะอะไร
- **เล่นและหยอกล้อ** กับเขาในทุก ๆ วัน เช่น การอุ้มแล้วโยกตัวไปมา เขี่ยที่ฝ่ามือฝ่าเท้ากระตุ้นการรับรู้ และความรู้สึก พูดคุยหยอกล้อกับเขา หรือใช้มือตบปากเบา ๆ ให้เกิดเสียง ว้าวว้าวว้าว เพื่อให้เขารู้สึกสนุกกับการเรียนรู้เรื่องเสียง

ช่วง ๖ เดือน - ๑ ปี เป็นช่วงที่เด็กสามารถจดจำใบหน้าของแม่ได้แล้ว พ่อแม่สามารถกระตุ้นการมองเห็นของลูกได้ด้วยการให้เขาเห็นหน้าบ่อย ๆ และอาจใช้การพูดคุย ใช้ของเล่นโมบาย หรือหนังสือร่วมด้วย เมื่อลูกร้องให้ตกใจหรือกลัวคนแปลกหน้า ให้อุ้มหรือดิงมากอดไว้ ตบหลังเบา ๆ พร้อมปลอบให้คลายใจ ก่อนจะหันไปให้เขาเห็นว่าไม่มีอะไรน่ากลัวจริง ๆ

นอกจากนี้ เรายังสอดแทรกการสอนให้ลูกน้อยรู้จักการอดทนรอคอยได้ ด้วยการพูดหรือส่งเสียงให้เขารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในเวลาที่เขาหิวหรือต้องการชวนเล่น เด็กก็จะเรียนรู้ว่าพ่อแม่กำลังทำอย่างอื่นอยู่ แล้วจะค่อยมาตอบสนองเขา และถ้าลูกอยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง ก็ควรปล่อยให้เขาได้ลองผิดลองถูก โดยที่เราคอยระวังอยู่ห่าง ๆ เช่น เขาอยากจะทำข้าวตอก หรือใช้หลอดดูดดื่มน้ำจากแก้ว



เคล็ดไม่ลับในการเลี้ยงลูกให้สมวัย

- **สภาพแวดล้อม** มีส่วนสำคัญสำหรับเด็กในช่วงวัยนี้ ในบ้านหรือสถานที่เลี้ยงดู ควรมีสภาพแวดล้อมที่โปร่งโล่งสะอาด ให้เด็กสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ และไม่เจียบจนเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กขาดตัวกระตุ้นที่ดีพอ
- **เสียง** เป็นปัจจัยในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองของเด็ก ถ้าพ่อแม่คอยเล่นพูดคุย หรือตบมือสอนเขาร้องเพลงง่าย ๆ หรือเล่นจ๊ะเอ๋กับเขา ลูกก็จะรู้สึกสนุกสนาน อารมณ์ดี และมีพัฒนาการที่ดี
- **ของเล่น** เป็นสิ่งที่เด็กในวัยเริ่มคลานให้ความสนใจมากขึ้น เราจึงควรใส่ใจในเรื่องของความปลอดภัยเป็นสำคัญ เพราะเด็กวัยนี้มักอยากรู้อยากลอง ขอบหยิบของเข้าปาก นอกจากนี้ จำนวนของของเล่นยังส่งผลต่อการสร้างพื้นฐานสมาธิที่ดีให้ลูกในอนาคต จึงไม่ควรมีมากเกินไปเพราะจะทำให้เด็กเสียสมาธิเลือกไม่ได้ว่าจะเล่นชิ้นไหน แต่ถ้าเขามีของเล่นน้อยชิ้น จะทำให้มีสมาธิและมีเวลามากพอในการศึกษาของเล่นชิ้นนั้นๆ อย่างละเอียด



วัย ๑ - ๓ ปี

กล้ามเนื้อของเด็กในวัยนี้แข็งแรงขึ้นและมีการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทำให้การเดินและทรงตัวดีขึ้น ทำงานที่ละเอียดได้มากขึ้น สามารถขีดเขียนได้ แยกความแตกต่างของอวัยวะได้ และทานอาหารเองได้บ้างแล้ว

การพัฒนาสมองของเด็กในช่วงวัยนี้ทำได้โดยฝึกให้เขาหยิบจับสิ่งของด้วยตนเอง โดยสิ่งของเหล่านั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก พ่อแม่ควรหัดให้ลูกได้ลองผิดลองถูก แม้เด็กจะไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้ใหญ่ แต่เขาจะเรียนรู้จากการทดลองจริง

โดยเฉพาะเรื่อง ภาษา สมองของเด็กวัย ๑ ปี พร้อมทั้งจะจดจำตัวอักษรต่าง ๆ พอ ๆ กับการฟัง และสามารถเข้าใจภาษาได้หลายภาษา

เราจึงเสริมสร้างทักษะทางภาษาให้แก่ลูกได้ด้วยการชวนพูดคุย

ให้ลูกได้ออกเสียงพูด และที่สำคัญคือ การอ่านหนังสือให้ฟัง

ถ้าเด็กฟังโดยไม่มีท่าทีที่เบื่อหน่ายแสดงว่าเขาสนใจและเข้าใจ

เรื่องที่เราอ่านหรือสอน เพราะสมองของเด็กในวัยนี้จะ

รับความรู้ต่าง ๆ ได้ง่าย ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายท้อถอยหมด

กำลังใจในการเรียนรู้ เราจึงสามารถสอดแทรกการสอน

อ่านหนังสือและการพูดไปพร้อม ๆ กันได้



ทั้งนี้ เป็นเพราะสมองของคนเรามีลักษณะพิเศษที่ต่างจากอุปกรณ์เก็บข้อมูลอื่น ๆ คือ ยิ่งใส่ความจำเข้าไปมากเท่าใด สมองก็จะยิ่งแสดงผลได้ดีขึ้น เพราะข้อมูลที่ใส่เพิ่มเข้าไปเมื่อเข้าไปรวมกับความรู้เดิมจะช่วยในเรื่องการคิดวิเคราะห์ โดยสถาบันวิจัยด้านสมองหลายสถาบันต่างยืนยันตรงกันว่า สมองของคนเรานั้นมีความสามารถในการจดจำที่มากกว่าคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์เก็บข้อมูลใด ๆ ในโลก

ดังนั้น พ่อแม่อย่ากลัวว่าการให้ลูกเรียนรู้มากเกินไปจะทำให้สมองล้นรับไม่ได้ เพราะจริง ๆ แล้ว การให้ความรู้มากเกินไปไม่ใช่เรื่องน่าห่วงเท่ากับการละเลยหรือการให้เรียนรู้น้อยจนเกินไป เพียงแต่ต้องรู้จักให้เรียนรู้ที่เหมาะสม นั่นคือต้องให้เรียนรู้ในขณะที่ลูกกำลังมีความสุข ทำให้การเรียนรู้เป็นเรื่องเพลิดเพลิน

เคล็ดไม่ลับในการเลี้ยงลูกให้สมวัย

- **สร้างความมั่นใจ** และให้ความรักทุกครั้งที่ลูกรู้สึกกลัว ตกใจ กังวล สับสน เขาจะเฝ้าคนที่เขารัก ดังนั้น พ่อแม่-คนดูแลจึงต้องคอยอยู่ให้กำลังใจ โอบกอดเขาไว้ และทำให้มั่นใจว่าทุกอย่างปลอดภัย ไม่มีสิ่งใดต้องกลัว หรือถ้ามีอะไรเกิดขึ้น ก็พร้อมที่จะช่วยเหลือ เมื่อเขาจะเดิน ก็ให้รู้ว่า มีพ่อแม่-คนดูแล คอยอยู่ข้างหลัง ถ้าล้มก็จะคอยจับ หรือถ้าเจ็บ ก็จะคอยปลอบใจ จะทำให้เด็กเกิดความมั่นคงในจิตใจ



- **เป็นต้นแบบที่ดี** ส่วนหนึ่งเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพ่อแม่-คนใกล้ชิด เราจึงเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้แก่เขาได้ตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ เช่น ให้อยู่ใกล้ ๆ เวลาทำความสะอาดบ้าน เพื่อให้เขาได้ซึมซับและอยากเลียนแบบทำตาม หรือสอนให้รู้จักการไหว้และการพูด “ขอบคุณ” “สวัสดี” “เสียใจ” “ไม่เป็นไร” “ขอโทษ” โดยทำเป็นตัวอย่างให้เห็น และที่สำคัญคือ เวลาที่เด็กแสดงความเคารพพ่อแม่-ผู้ดูแลต้องให้ความสนใจ อาจลูบหัวหรือกอดเป็นการตอบรับเพื่อให้เขารู้สึกดี

- **เปิดพื้นที่การเรียนรู้** ควรพาเด็กไปเรียนรู้ยังที่ใหม่ ๆ นอกบ้าน นอกห้องเรียนบ้าง เปลี่ยนสถานที่กิน นอน หรือเที่ยวเล่นเพื่อให้รู้สึกสนุกสนานกับการเรียนรู้ แล้วเขาจะเป็นคนที่ปรับตัวง่าย และในช่วงที่เริ่มโตพอจะนอนคนเดียวได้แล้ว ก็ควรจะแยกที่นอนกับพ่อแม่ เพื่อให้เขารู้สึกว่ามีที่ทางเป็นของตัวเองและรู้จักรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

- **ให้อิสระ** ในช่วงวัยนี้ เด็กจะอยากทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น พ่อแม่-ผู้ใกล้ชิดควรเปิดโอกาสให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาต้องการในทางสร้างสรรค์ และให้เขามีโอกาสช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันเท่าที่ทำได้ เพราะเมื่อเขาทำสำเร็จ จะเกิดความภูมิใจ โดยที่พ่อแม่ต้องไม่คาดหวังกับลูกสูงเกินความสามารถของเขา

- **เล่นเพื่อเรียนรู้** พ่อแม่ควรเล่นและพูดคุยกับลูก โดยพยายามคล้อยตามความรู้สึกนึกคิดของเขา แม้จะดูเป็นเรื่องเพ้อฝัน แต่เราไม่ควรเห็นเป็นเรื่องตลกขบขัน เปิดโอกาสให้เขาได้เล่นตามความสนใจ เพื่อให้เขารู้สึกเป็นอิสระ เสริมสร้าง

จินตนาการและความมั่นใจ และอาจแทรก การกระตุ้นพัฒนาการด้วยการใช้รูปภาพเล่า เรื่อง อ่านหนังสือให้ฟัง หรือชวนพูดคุยถึง สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่พบเห็นเพื่อสร้างเสริม ประสบการณ์

- **สอนให้รู้** สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควร สอนให้ลูกรู้ คือเรื่องของเหตุผลและอารมณ์ ของตัวเอง โดยให้เขารู้ถูกผิด กล้าที่จะยอมรับผิด และสารภาพผิดกับพ่อแม่ โดยพ่อแม่ต้องบอกวิธี จัดการที่เหมาะสม ให้เขาเรียนรู้ว่าควรทำอะไร หรืออาจให้เขารับผิดชอบต่อความผิด ด้วยการให้เขาตัดสินใจ

เองว่า พ่อแม่ควรจะลงโทษหรือไม่ พ่อแม่ไม่ควรหลอกหรือขู่ให้กลัว เพราะเขา จะจำฝังใจ นอกจากนี้ เมื่อลูกมีอารมณ์ต่อเรื่องต่าง ๆ เช่น กลัว โกรธ เสียใจ อิจฉา ไม่พอใจ ก็ควรเข้าใจความรู้สึกเหล่านั้นของลูก และใช้คำง่าย ๆ สอนให้เขารู้จัก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขา เช่น บอกเขาว่า “ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะ” ถึงค่อย ปล่อยให้เขาสงบ แล้วค่อย ๆ อธิบายให้เข้าใจที่จะจัดการอารมณ์ของตัวเองต่อไป

- **ดูให้เป็น** ถ้าลูกอาละวาด พ่อแม่ไม่ควรให้ความสนใจเขาในตอนนั้น หรือใช้การดึงความสนใจไปยังสิ่งอื่น เพราะจะยิ่งทำให้เขาเรียนรู้ว่า ต้องแสดง



พฤติกรรมก้าวร้าวพ่อแม่ถึงจะใสใจ และถ้าลูกอยากทำอะไรด้วยตัวเองแต่ยังใช้มือจับได้ไม่มั่นคงจนสร้างความเสียหาย พ่อแม่ก็ไม่ควรเสียดายของและลงโทษ เพราะจะเป็นการทำลายความกระตือรือร้นที่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง ยิ่งถ้าเขาตั้งใจทำดี ก็ยิ่งเสียใจมาก หรือในบางครั้งที่ลูกอยากจะทำอะไรและตัดสินใจบางอย่างด้วยตัวเองที่ขัดแย้งกับคำสั่งของพ่อแม่ ก็ควรใช้วิธีอธิบายด้วยเหตุผลอย่างช้า ๆ ย้ำ ๆ และตอรองให้ลูกลองตัดสินใจใหม่ด้วยตัวเอง แทนที่จะได้กลับด้วยความโกรธ หรือดุห้ามเพียงอย่างเดียว

- **ปล่อยให้เล่นกับเพื่อน** พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกรู้จักเล่นกับเด็กคนอื่น เพื่อรู้จักการเข้าสังคม การแบ่งปัน และการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น หากเกิดกรณีที่ลูกไปทะเลาะกับเพื่อน ถ้าไม่ถึงขั้นลงไม้ลงมือกัน พ่อแม่ก็ควรจะทำใจว่าเป็นเรื่องปกติของเด็ก ไม่ควรเข้าไปแทรกแซง แต่ถ้าเริ่มมีความรุนแรง ก็ควรจะไปจับแยกเพื่อความปลอดภัย แต่ไม่ควรตัดสินว่าใครผิดถูก ปล่อยให้ลูกเรียนรู้วิธีการเล่นแบบไม่ต้องทะเลาะกัน แล้วเขาจะค่อย ๆ ปรับตัวได้เอง เพราะเด็กทะเลาะกันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่นานก็หาย แต่ถ้าผู้ใหญ่เข้าไปร่วมวงด้วย ย่อมจะบานปลาย และเมื่อหลังจากที่ลูกสงบลงแล้ว พ่อแม่ค่อยอธิบายช้า ๆ ให้เข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายและความรู้สึกของตัวเอง อย่างเป็นทางการ โดยไม่ต้องคาดหวังว่าเด็กจะเข้าใจได้ทั้งหมด เพียงฝึกให้เขาได้เรียนรู้การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นด้วย

วัย ๓ - ๖ ปี

ร่างกายของเด็กวัยนี้มีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถเดินและวิ่งได้ เริ่มเข้าสังคมและชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ชอบเล่นกับเพื่อน ช่างสงสัย ชอบถามเพราะต้องการจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ **พ่อแม่ควรตอบคำถามเด็กทุกคำถาม เพราะการตอบคำถามจะทำให้เด็กได้แนวคิดช่วยพัฒนาสติปัญญา การไม่ตอบหรือตัดบทจะทำให้ความคิดของเด็กถูกทำลาย** นอกจากนี้การต่อไม้บล็อก การเล่นต่อภาพ หรืออ่านหนังสือจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านภาษา รู้จักความหมายของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น สามารถแยกความแตกต่างและความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสมองที่สำคัญของเด็กช่วงวัยนี้

การส่งเสริมเรื่องจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในวัยนี้ก็สำคัญ เพราะเมื่อเด็กโตขึ้น ความคิดสร้างสรรค์จะลดน้อยลงและถูกแทนที่ด้วยหลักเหตุผล ยกตัวอย่างเช่น ตอนเด็ก เด็กอาจจะวาดรูปช้างหลากสี แต่เมื่อโตขึ้นความจริงและเหตุผลจะมากำหนดให้เขาวาดรูปช้างด้วยสีเทาเพียงสีเดียวเพื่อความสมจริง ดังนั้นเวลาที่เขาใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทำอะไรผิดไปจากธรรมชาติบ้าง เราจึงไม่ควรดูหรือว่า เพราะจะไปปิดกั้นจินตนาการ ซึ่งถ้าเด็กในช่วงวัยนี้ได้รับการส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เป็นอย่างดีแล้ว เขาก็จะมีความคิดสร้างสรรค์ติดตัวและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



นอกจากนี้ การอ่านหนังสือ ดูสารคดี และการไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ยังเป็นการสร้างประสบการณ์ที่หลากหลายให้กับเด็ก ซึ่งยิ่งสร้างมาก เด็กก็จะมีความรู้มาก และเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะเขามีพื้นฐานประสบการณ์ที่แข็งแรงอยู่แล้ว เช่น ถ้าเด็กได้ไปเที่ยวสวนสัตว์ ได้ดูสารคดี หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับสัตว์ เมื่อครูสอนเรื่องสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เด็กก็จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้เร็ว เพราะมีพื้นฐานความรู้เรื่องนี้แล้ว



เคล็ดไม่ลับในการเลี้ยงลูกให้สมวัย

สิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างพัฒนาการให้ลูกน้อยได้ดีที่สุด ต้องเริ่มจากพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีในบ้านระหว่างพ่อแม่และลูก โดยพ่อแม่ต้องมีเวลาให้ลูกในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน และปล่อยให้เขาได้มีอิสระในการคิดหรือลองทำอะไรเองด้วยตัวเองบ้าง ใส่ปุ๋ยเลี้ยงดูเขาด้วยเหตุผล ตัดกิ่งก้านคำสั่งเข้มงวดที่จะทำให้เขากลายเป็นเด็กไม่มั่นใจในตัวเองจนไม่กล้าทำอะไร หรือปล่อยให้ปละละเลยเขาเกินไปจนเสียเด็ก โดยวิธีการอบรมสั่งสอนลูกที่ถูกต้องนั้น สามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมไปพร้อมกัน

ทางตรง

- **อบรมสั่งสอนลูกไปตรง ๆ** ว่าเขาควรทำตัวอย่างไร และอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ โดยต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลเป็นสำคัญ เพื่อบ่มเพาะความเป็นเหตุเป็นผลให้แก่เขาตั้งแต่เล็ก
 - **อบรมสั่งสอนอย่างคงเส้นคงวา** มีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนเพียงพอ
 - **เมื่อลูกน้อยทำผิด** ให้อธิบายความผิดของเขาด้วยเหตุผลก่อนที่จะลงโทษ เพื่อที่เขาจะได้เข้าใจ ไม่คิดไปเองว่าที่พ่อแม่ลงโทษเพราะไม่รัก และถ้าเขาทำดี ก็ต้องมีรางวัลเป็นสิ่งของ หรือที่สำคัญคือ 'คำชม' ของพ่อแม่ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำดีต่อไป



ทางอ้อม

ลูกจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมและวิธีปฏิบัติต่อเขาของพ่อแม่ ช่วงเวลาที่พ่อแม่ทำกิจกรรมร่วมกับลูก เช่น การเล่นนิทาน หรือดูโทรทัศน์ร่วมกัน จึงถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่พ่อแม่จะได้ใช้เวลาสอน สอดแทรก และถ่ายทอด สิ่งดีงามตามต้องการ โดยลูกจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ ก็ต่อเมื่อ....

- **พ่อแม่มีเวลาให้และใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ** เป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ ควรใช้เวลาให้ลูกอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที ก่อนเข้านอน ในการอ่านหนังสือภาพ หนังสือนิทานให้ลูกฟัง หรือหากไม่มีเวลาจริง ๆ ก็ควรจะสร้างสถานการณ์หรือ โอกาสให้ได้อยู่ร่วมกัน เช่น การไปส่งลูกที่โรงเรียนด้วยตัวเอง หรือกินข้าวเย็น พร้อมหน้ากันเพื่อจะได้มีเวลาพูดคุยกันอย่างน้อยในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือ พาลูกไปเที่ยวในโอกาสพิเศษนอกบ้านสัปดาห์ละครั้งหรือเท่าที่มีเวลา เพื่อที่เขาจะได้จดจำช่วงเวลาแห่งความสุขในการอยู่กับพ่อแม่

- **เด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่ทำ ไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่พูด** ดังนั้น การที่พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเลียนแบบได้ ก็ด้วยการปฏิบัติลงมือจริง เช่น พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นคนมีวินัย รู้จักตรงต่อเวลา พ่อแม่เองก็ต้องเป็นคนตรง ต่อเวลาอย่างเสมอต้นเสมอปลาย อยากให้ลูกมีนิสัยรักการอ่านก็ต้องอ่านหนังสือ ให้ลูกเห็นอย่างสม่ำเสมอ ไปพร้อม ๆ กับสร้างสภาพแวดล้อมให้ลูกด้วย เป็นต้น

เสริมสร้างลูกเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขด้วยหนังสือ



ในปี คศ. ๒๐๐๖ วารสาร Child Development โดยสมาคม Society for Research in Child Development ได้ตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “ครอบครัวกับการอ่าน” โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒,๕๘๑ ครอบครัว ทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา แบ่งเป็นครอบครัวที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่ทารกจำนวน ๑,๑๐๑ ครอบครัว เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการด้านภาษาของเด็กโดยติดตามผลในระยะยาวจนเด็กอายุ ๑ - ๓ ปี พบว่า **ครอบครัวที่อ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่ทารก เมื่อโตขึ้นเด็กจะเข้าใจภาษา คำศัพท์ และมีพัฒนาการที่ดีกว่าเด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้อ่านหนังสือให้ฟัง** นอกจากนี้ยังพบว่า ผลการเรียนรู้ของเด็กสัมพันธ์กับนิสัยรักการอ่าน โดยพัฒนาการของเด็กจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสนใจและความถี่ในการอ่านหนังสือให้ฟัง มากกว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของเด็ก และยิ่งถ้าบ้านไหนพ่อแม่คอยชวนลูกคุยเกี่ยวกับเรื่องที่เขาอ่าน ก็จะช่วยพัฒนาทักษะในการอ่านหนังสือของเด็กได้มากขึ้น

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า **หนังสือเป็นสื่อสร้างลูกให้เก่ง** ที่ใคร ๆ ก็เข้าถึงได้ ไม่จำเป็นต้องร่ำรวยมีเงินทองมากมายเพื่อขวนขวายหาซื้อของเสริมพัฒนาการให้ลูก หรือต้องรอให้เด็กโตพอจนอ่านหนังสือได้เอง แต่เรา



สามารถปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้เขาได้ตั้งแต่ทารก เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็ก
อยากได้ยินเสียงจากคนรอบข้าง การที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังจะช่วยสร้าง
ความคุ้นเคยระหว่างเด็กกับหนังสือ เสมือนการฝังเมล็ดพันธุ์แห่งการอ่านให้เขาตั้ง
แต่เยาว์วัย ต้นไม้แห่งการเรียนรู้ในตัวเด็กจะได้เติบโตอย่างรวดเร็วและมั่นคงจาก
รากฐานของ “หนังสือ” ที่ช่วยส่งเสริมทักษะทางด้านภาษาและพัฒนากการเรียนรู้

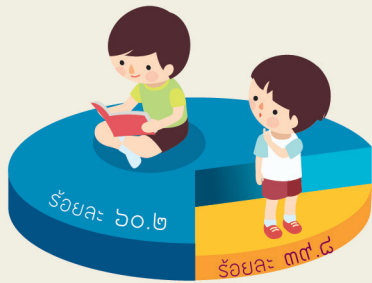
มีการค้นพบว่า เด็กที่มีทักษะทางภาษาดีจะมีความจำที่ดีกว่า เพราะสามารถ
เรียบเรียงและจัดเก็บข้อมูลเป็นภาษาที่ดีได้เป็นระบบมากกว่า ที่สำคัญที่สุดคือ
การที่พ่อแม่ใช้เวลาอ่านหนังสือให้ลูกฟัง เป็นการสร้างสายใยรักในครอบครัว เด็กจะ
รู้สึกถึงความรักและความผูกพันจากพ่อแม่ ทำให้เขาเป็นคนมีความมั่นใจ และมี
พื้นฐานที่ดีในการพัฒนาศักยภาพของตัวเองต่อไปในอนาคต



สถิติพฤติกรรม

การอ่านหนังสือของเด็กไทย

อายุต่ำกว่า ๖ ปี ทั่วประเทศ ปี ๒๕๕๘



เด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๖ ปี

ที่อ่านหนังสือมีจำนวน ๒.๓ ล้านคน

คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๒ และเด็กเล็กที่ไม่อ่านหนังสือ

มีจำนวนราว ๑.๘ ล้านคน หรือร้อยละ ๓๙.๘

เวลาในการอ่านเฉลี่ย ๓๔ นาทีต่อวัน นานขึ้นกว่าปี ๒๕๕๖ ซึ่งอ่าน ๒๗ นาทีต่อวัน แต่เด็กเล็กกลับมีความถี่ในการอ่านน้อยลง



เด็กๆ นิยมอ่านในรูปแบบหนังสือเล่ม

มากกว่าสื่อประเภทอื่นๆ คือร้อยละ ๗๗.๖

อัตราการซื้อหนังสือให้เด็กของผู้ใหญ่ลดลงจากปี ๒๕๕๖ จากร้อยละ ๘๒.๖ เหลือร้อยละ ๗๘.๕



สาเหตุที่เด็กไม่อ่าน

(การอ่านในเด็ก อายุต่ำกว่า ๖ ปี)



เด็กเลิกกินไป ร้อยละ ๖๕.๙

๑

เด็กอ่านหนังสือไม่ออก ร้อยละ ๑๘.๘

๒

เด็กชอบดูโทรทัศน์มากกว่า ร้อยละ ๕.๘

๓

ไม่ชอบอ่าน หรือไม่สนใจร้อยละ ๓๖

๔

ข้อมูลการไม่อ่านหนังสือของเด็กวัย ๖-๑๔ ปี

มีสาเหตุมาจากการอ่านไม่ออกถึง ร้อยละ ๓๔.๗

การสร้างเสริมและปลูกฝังให้เด็กคุ้นชินกับหนังสือและ

มีพฤติกรรมรักการอ่านจึงยังต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ ๐-๖ ปี *

* ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘



๑๐ เหตุผลดี ๆ ที่พ่อแม่ไม่ควรพลาดอ่านหนังสือภาพ หนังสือนิทานให้ลูกฟัง

๑. ช่วยให้เด็กเรียนรู้ภาษา
๒. ช่วยสร้างสมาธิ ในขณะที่เด็กจดจ่ออยู่กับการฟังนิทาน
๓. ทำให้เด็กรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ ไม่รู้สีกว่ากำลังถูกสอน
๔. ช่วยกระตุ้นจินตนาการ
๕. ช่วยสร้างเด็กให้มีความรู้ และความฉลาดทางอารมณ์
๖. ช่วยปลูกฝังให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างถาม และช่างสังเกต
๗. ทำให้เด็กจับประเด็นและวิเคราะห์ได้ดี
๘. ช่วยบ่มเพาะคุณธรรม
๙. ช่วยบ่มเพาะนิสัยรักการอ่าน
๑๐. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



จะเริ่มอย่างไร ให้ลูกรักการอ่าน



การอ่านหนังสือให้ลูกฟังเริ่มต้นทำได้ตั้งแต่เขายังอยู่ในท้อง หลังจากนั้นเมื่อเด็กอายุได้ ๖ - ๘ เดือน ควรเริ่มอ่านหนังสือภาพหรือหนังสือนิทานให้ฟังวันละประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที นักจิตวิทยาบอกว่า การอ่านหนังสือให้ลูกฟังยิ่งเริ่มตั้งแต่ยังเล็กยิ่งดีและควรอ่านให้ฟังทุกวัน จะอ่านในช่วงเวลาก่อนนอนหรือเวลาใดก็ได้ ที่สำคัญคือ ควรเป็นช่วงที่ลูกอารมณ์แจ่มใส เพราะเด็กจะมีความสุขกับการเรียนรู้จึงจะสามารถซึมซับและจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

เด็กในวัยทารกแม้อ่อนเหมือนจะยังไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่เราพูด แต่การพูดกับลูกในช่วงวัยนี้ร่วมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จะช่วยสอนให้เด็กรู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอ่าน เช่น เมื่อจะพาลูกไปทานอาหารก็บอกกับลูกว่า “เดี๋ยวเราไปกินข้าวกันนะ” หรือเมื่อลูกโตขึ้นพอจะรับรู้เรื่องราวได้มากขึ้น เราก็ส่งเสริมเขาด้วยการอ่านหนังสือภาพ หนังสือนิทานให้ฟัง โดยขณะอ่าน ให้พ่อแม่ชี้ภาพไปที่ “นก” พร้อมกับพูดคำว่า “นก” เมื่อพ่อแม่อ่านออกเสียงอย่างนี้ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ สมองของเด็กจะบันทึกภาพคำพูดและตัวอักษรไปพร้อมกัน ทำให้ต่อไปเมื่อเด็กเห็นนกของจริงก็จะเรียกชื่อถูก และเมื่อเจอคำว่า “นก” ก็สามารถอ่านออกได้

เปิดหนังสือ
ดีกว่าเปิดโทรทัศน์



พ่อแม่บางคนมักปล่อยให้ลูกอยู่หน้าจอโทรทัศน์เพียงอย่างเดียวโดยไม่สนใจหนังสือ ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้ว การเปิดเล่มอ่าน มีประโยชน์กว่าเปิดโทรทัศน์ดูหลายเท่า ที่สำคัญคือ การอ่านจะช่วยเปิดโลกแห่งจินตนาการจากตัวหนังสือของเขาได้อย่างเต็มที่

การปล่อยให้เด็กนั่งดูโทรทัศน์นาน ๆ โดยเฉพาะในช่วงวัย ๐-๖ ปี จะทำให้พัฒนาการเด็กไม่เป็นไปตามวัย โดยกระบวนการเรียนรู้สำคัญของเด็กช่วงวัยนี้ จะเกิดจากการลงมือปฏิบัติ ขยับ เคลื่อนไหว แต่การดูโทรทัศน์ จะทำลายศูนย์รวมความสนใจของเด็ก ทำให้เขาไม่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์หรือจินตนาการใด ๆ ไม่สามารถฝึกการเรียนรู้จากการกระทำ และยังเลียนแบบสิ่งรอบตัว จนขาดการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านภาษา ที่เด็กวัยนี้ยังต้องเรียนรู้จากการโต้ตอบเพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางภาษา แต่โทรทัศน์เพียงส่งสาร ไม่มีตัวกระตุ้นให้เด็กโต้ตอบกลับ พ่อแม่จึงต้องนั่งดูกับลูก และคอยถามเพื่อกระตุ้นให้เขาตอบ

นอกจากนี้ โทรทัศน์ยังทำลายสมองส่วนเล็ก ๆ ด้านหน้าของเด็ก โดยจะกระตุ้นให้เด็กรับข้อมูลอย่างรวดเร็วตามภาพที่ปรากฏ จนขาดการคิดวิเคราะห์ ส่งผลในระยะยาวให้เขากลายเป็นคนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบคิด และกลายเป็นเด็กสมาธิสั้นในที่สุด

มีงานวิจัยที่เผยแพร่ในสหรัฐอเมริกา ศึกษาเปรียบเทียบ IQ ของเด็กที่ดูโทรทัศน์วันละ ๑ ชั่วโมง กับเด็กที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์เลยในระยะเวลา ๑ ปี หลังจากนั้นพบว่า ระดับพัฒนาการของเด็กที่ดูโทรทัศน์จะต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้ดูอย่างเห็นได้ชัด นักวิจัยจึงแนะนำพ่อแม่ไม่ให้เลี้ยงลูกด้วยการเปิดโทรทัศน์ให้ดู จนกว่าจะพ้นระยะปฐมวัย (แรกเกิด - ๖ ปี) ไปแล้ว

ดังนั้น พ่อแม่จึงควรส่งเสริมพัฒนาการของลูกด้วยการมีปฏิสัมพันธ์พูดคุย และอ่านหนังสือกับลูกบ่อย ๆ ให้ลูกได้สัมผัสกับของจริงมากกว่าจากการดูโทรทัศน์เพียงอย่างเดียว เพราะจะเป็นพื้นฐานให้เด็กเข้าใจเรื่องนามธรรมได้ดีขึ้น ที่สำคัญคือเสียงที่อ่อนโยนและสัมผัสที่อ่อนละมุนของพ่อแม่ จะช่วยกระตุ้นวงจรในสมองเด็กให้มีพัฒนาการที่ดีทั้งสติปัญญาและความมั่นคงในอารมณ์

มาเริ่มต้นง่าย ๆ ให้ลูกรักการอ่านกันเถอะ !

- อ่านเรื่องเบา ๆ สบาย ๆ สนุกสนาน เด็ก ๆ จะได้ไม่รู้สึกลำบาก
- รู้จักเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ช่วงก่อนนอน
- ระหว่างที่ลูกเล่นอยู่ใกล้ ๆ พ่อแม่ควรอ่านหนังสือให้ลูกเห็น และถ้าตอนไหนที่น่าสนใจ ก็อ่านออกเสียงดังให้ลูกได้ยินเพื่อให้เขามีส่วนร่วม หรือใช้หนังสือปริศนาคำทายดึงความสนใจ
- ลองอ่านเรื่องแปลกใหม่ที่เขายังไม่เคยเจอหรือได้ยินจากโรงเรียน



- สังเกตว่าลูกกำลังสนใจเรื่องอะไร แล้วหาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ มาอ่านให้ฟัง

- อ่านหนังสือที่ลูกชอบ แล้วตั้งคำถามเพื่อให้ลูกได้ฝึกใช้ความคิด ได้แสดงความคิดของตัวเอง โดยพ่อแม่ค่อย ๆ แอบสอดแทรกความคิดเห็นและอธิบายสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

- เล่าเรื่องผิด ๆ ลูก ๆ ในบางตอนของหนังสือเล่มโปรด จะช่วยกระตุ้นสมองของลูกน้อยให้ทำงาน ทั้งทางด้านความคิดและความจำ รวมถึงฝึกการใช้ภาษาในการโต้แย้งกับพ่อแม่ และเมื่อเขาตอบลูกก็อย่าลืมห่ม เพื่อเสริมแรงบวกให้รู้สึกมั่นใจและภูมิใจในตัวเอง

- แต่งเรื่องนิทานขึ้นมาเองบ้าง โดยลองให้ลูกเป็นตัวเอก เพราะเด็กเล็กมักจะชอบฟังเรื่องที่มีตัวเขาเป็นผู้แสดง หรืออาจจะแต่งเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคุ้นเคย

- อ่านหนังสือกับลูกทุกวันและพยายามชวนคุยถึง รูปภาพ สี รูปทรง จำนวน และคำต่าง ๆ ในหนังสือ หรือหากหนังสือไม่มีภาพ พ่อแม่อาจใช้งานศิลปะง่าย ๆ เช่นแป้งปั้น หรือสีแท่งโต ๆ วาดภาพ ขณะที่อ่านและคุยกับลูกน้อย

แม้จะมีสารพัดวิธีการกระตุ้นให้ลูกรู้สึกอยากอ่านหนังสือ แต่มนุษย์เรามีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่มีสูตรตายตัวสำหรับการปลูกฝังให้ลูกรักการอ่าน พ่อแม่จึงต้องทำหน้าที่เป็นเสมือนนักวิทยาศาสตร์คอยค้นคว้าหาวิธีการอ่านใหม่ ๆ ให้เหมาะสมกับลูก เพื่อให้เขาเริ่มต้นเป็นหนอนหนังสือตัวน้อยได้อย่างมีคุณภาพ

เลือกหนังสือ ให้ลูกน้อย



หนังสือแต่ละเล่ม มีเรื่องราวที่หลากหลายแตกต่างกันไป บางเล่มก็แฝงคุณธรรม บางเล่มก็ปลูกกระตุ้นจินตนาการ หรือบางเล่มก็สะท้อนหลักเหตุผล ช่วยให้เด็กมองเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ชิมชับและเลียนแบบเรื่องราวเหล่านั้นไปเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต เวลาที่พ่อแม่เลือกหนังสืออ่านให้ลูกฟัง หรือให้ลูกเลือกหนังสืออ่านเอง จึงต้องพิถีพิถัน ใส่ใจในเนื้อเรื่อง องค์ประกอบของหนังสือ และความเหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อให้หนังสือเป็นสื่อ นำทางลูกรักได้อย่าง ถูกทิศถูกทาง

ทั้งนี้ แม้จะยังไม่มิกฎตายตัวในการเลือกหนังสือให้เด็ก แต่ก็มีแนวทางเล็ก ๆ ให้พ่อแม่นำไปปรับใช้เพื่อเลือกหนังสือให้เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย

เด็กวัยทารก ๐ - ๖ เดือน

เด็กวัยนี้มีหูที่ทำงานมีประสิทธิภาพตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ทำให้เขาตอบสนองต่อเสียงรอบตัว และเรียนรู้ผ่านเสียงเป็นหลัก เด็กจะสนใจจังหวะของคำพูด เพลง

คำคล้องจอง แต่ยังไม่เข้าใจเนื้อหา ส่วนสายตาของเด็กวัยนี้ จะยังมองเห็นได้ ไม่สมบูรณ์นัก ทำให้ไม่สามารถสนใจหนังสือหรืออ่านหนังสือเองได้ แต่เด็กจะชอบให้พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟัง โดยเฉพาะหนังสือที่มีการเล่นเสียงเล่นคำ หรือเป็นคำคล้องจองสั้น ๆ เพราะเขาชอบเสียงขี้นลง เหมือนกับได้ฟังเพลงที่ชอบ

เด็กวัยทารก ๗ - ๑๒ เดือน

หลังอายุ ๖ เดือนขึ้นไป กล้ามเนื้อตาของเด็กจะพัฒนา ทำให้เขาสามารถจดจำ จดจ่อ และสนใจภาพประกอบได้มากขึ้น หนังสือที่เหมาะสมสำหรับเด็กช่วงวัยนี้ จึงเป็นหนังสือภาพที่มีรายละเอียดน้อย หรือเป็นภาพของจริง-เสมือนจริง และเป็นภาพที่มีสีแตกต่างตัดกันชัดเจน เช่น ดำกับขาว หรือแดงกับดำเพราะเด็กช่วงวัยนี้ เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับหนังสือได้มากขึ้น และแยกแยะความแตกต่างของสีได้ชัดเจนขึ้น คำที่ใช้ในหนังสือ ควรเป็นคำคล้องจองสั้น ๆ มากกว่าคำบรรยายยาว ๆ เพราะเด็กจะจดจ่อและให้ความสนใจได้มากกว่า นอกจากนี้ หนังสือประเภท Interactive หรือหนังสือสัมผัสต่าง ๆ ก็เป็นหนังสืออีกประเภทที่น่าสนใจสำหรับช่วงวัยนี้ โดยควรคำนึงถึงสีและวัสดุที่ใช้ต้องปลอดภัย รวมทั้งมีขนาดใหญ่พอให้เด็กสัมผัสแล้วรู้สึกได้

เคล็ดลับไม่ลับ! ฝึกให้เด็กเล่นกำมปู ปูหนีบ เพื่อช่วยพัฒนาการใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ และช่วยในการหยิบหรือเปิดหน้าหนังสือได้ดีขึ้น



เด็กวัยเตาะแตะตอนต้น ๑ - ๒ ปี

เป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางภาษาเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเด็กจะเริ่มพูดได้ตอนอายุ ๑ ปี และจะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง ไม่ยอมแบ่งปันใคร รวมทั้งคิดว่าทุกคนต้องคิดเหมือนตนเอง

การเลือกหนังสือ: ถ้าพ่อแม่ปลุกฝังให้เขาค้นเคยกับหนังสือตั้งแต่ช่วงทารก เด็กจะสามารถแยกหนังสือออกจากของสิ่งอื่นได้ รู้ว่าหนังสือมีไว้ทำอะไร และไม่ไช้ของเล่น เช่น ถ้าพ่อแม่อ่านหนังสือกลับหัว เขาจะเข้าใจและเห็นว่าเป็นเรื่องตลก แต่ถ้าเด็กเพิ่งเริ่มได้สัมผัสกับหนังสือเป็นครั้งแรกในช่วงวัยนี้ เขาจะยังรู้สึกและเข้าใจว่าหนังสือไม่ต่างกับของสิ่งอื่น

เด็กวัยเตาะแตะตอนปลาย ๒ - ๓ ปี

เด็กในช่วงวัยนี้ ยิ่งยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและพยายามจะทำทนายพ่อแม่ เพื่อบอกว่า “ฉันเป็นคนหนึ่ง และฉันควบคุมชีวิตฉันเองได้” เช่น พยายามอันปัสสาวะ เพื่อแสดงให้เห็นว่าฉันเป็นเจ้าของร่างกายนี้ รวมถึงมักจะใช้คำพูดแสดงความเป็นเจ้าของและปฏิเสธว่า “ไม่!” “นี่ของหนู!” บ่อยครั้ง นอกจากนี้ ด้านพัฒนาการทางภาษาและความเข้าใจของเด็กวัยนี้ ยังมีการใช้เกณฑ์กว้าง ๆ ในการให้ความหมายหรือจัดกลุ่มสิ่งของ เช่น ถ้าเขาเห็นแมว วัว เต่า มี ๔ ขา ก็จะเรียกรวมว่าคือ หมา และมักจะใช้คำที่คิดขึ้นมาเองในการเรียกชื่อสัตว์หรือสิ่งของ



หนังสือที่เหมาะสมสำหรับวัยเตาะแตะทั้งตอนต้น (๑ - ๒ ปี) และวัยเตาะแตะตอนปลาย (๒ - ๓ ปี)

- หนังสือที่มีเนื้อหาไม่ซับซ้อน เพื่อช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันได้
- มีตัวหนังสือไม่มาก ประมาณ ๑๕๐ - ๓๐๐ คำ หรือเฉลี่ย ๑๒ หน้า และจะชอบนิทานที่มีคำคล้องจอง เพลง หรือประโยคซ้ำ ๆ
- ถ้าเป็นหนังสือภาพ ตัวหนังสือต้องสัมพันธ์และอธิบายภาพนั้นได้
- ควรเป็นหนังสือที่ทนทาน เปิดง่าย เพราะกล้ามเนื้อของเด็กยังไม่แข็งแรง
- หนังสือที่มีสัตว์เป็นตัวละคร จะเริ่มมีอิทธิพลของเด็กวัยนี้ค่อนข้างมาก
- หนังสือประเภท Predictable Books หรือหนังสือที่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ เช่น มีการใช้คำ รูปประโยค หรือเหตุการณ์ซ้ำ ๆ



• เด็กวัย ๔ ปี

เริ่มมีบุคลิกเฉพาะตัวและแสดงความเป็นตัวของตัวเอง การเลือกหนังสือให้เด็กในวัยนี้ พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกตและคำนึงถึงความชอบหรือความสนใจของเด็กเป็นหลัก ที่สำคัญคือ ควรส่งเสริมพลังแห่งจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ให้กับเขา เพราะเป็นวัยแห่งการสร้างพื้นฐานจินตนาการ พ่อแม่จึงควรอ่านนิทานภาพให้ลูกฟัง ทำให้เมื่อเขาได้รับรู้เรื่องราวผ่านทางหู และไล่สายตาไปตามภาพประกอบคำบรรยาย ในหัวของเขาก็จะวาดภาพจินตนาการตาม ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น และเป็นพลังในการอ่านต่อไปในอนาคต

• เด็กวัย ๕ ปี

จะต่างจากเด็กวัย ๔ ปี อย่างมาก เพราะเขาสามารถเลือกได้ด้วยตัวเองแล้วว่า ชอบหรือไม่ชอบอะไร รวมทั้งยังมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในหลายด้าน เช่น ด้านการเรียนรู้ การมีสมาธิจดจ่อต่อสิ่งต่าง ๆ และทักษะทางสังคมจากการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนอนุบาล

การเลือกหนังสือ: สำหรับเด็กวัยนี้ พ่อแม่จะมีบทบาทในการเลือกหนังสือให้ลูกน้อยลง เพราะเขาจะตัดสินใจเลือกด้วยตัวเอง เรื่องที่เด็กวัยนี้สนใจอยากฟังส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องลึกลับซับซ้อน หรือเรื่องที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก



นอกจากนี้ ด้วยความสามารถในการสร้างจินตภาพในหัวได้เองแล้ว ทำให้ไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังเพียงอย่างเดียว แต่อาจเพิ่มการเล่นทานปากเปล่า อย่างนิทานพื้นบ้าน หรือเทพนิยายปรัมปรา ให้เด็กฟังเพื่อส่งเสริมจินตนาการมากขึ้น

• เด็กวัย ๖ ปี

เด็กหลายคนที่มีผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้ฟังตั้งแต่เล็ก ๆ ถึงวัยนี้ จะเริ่มอ่านหนังสือด้วยตัวเอง แต่มักจะไม่ชอบนั่งอ่านตามลำพัง เพราะอยากอวดให้พ่อแม่เห็นว่าเขาสามารถอ่านได้เองแล้ว เมื่อพ่อแม่เห็นลูกมีพฤติกรรมเช่นนี้ ก็ควรให้ความสนใจและชื่นชม เพื่อให้เขาเกิดความรู้สึกภูมิใจในใจตัวเอง นอกจากนี้ เขายัง



สนใจเรื่องราวของผู้อื่นและโลกรอบตัวมากขึ้น เพราะถึงแม้จะมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็อยากจะเล่นกับเพื่อน ๆ ไปด้วย ทำให้ “หนังสือ” เหมือนกับเป็น “เพื่อน” อีกคน ที่ช่วยเปิดโลกการเรียนรู้และความเข้าใจในปัญหา หรือความรู้สึกของคนอื่นที่คล้ายกับตัวเองมากขึ้น

การเลือกหนังสือสำหรับเด็กวัยนี้ พ่อแม่ไม่ควรเลือกเรื่องที่ยากเกินไป เพราะเด็กสามารถเข้าใจเรื่องราวที่ซับซ้อน และแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดีได้แล้ว โดยเด็กบางคน อาจจะชอบหนังสือที่เขียนจากเรื่องจริง

แม้การอ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่เล็กอาจจะไม่เห็นผลปรากฏขึ้นในทันทีทันใด แต่การจุดประกายให้เขารู้สึกสนใจ รู้สึกสนุก และเริ่มรู้สึกรักในการอ่าน จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยปลูกฝังนิสัยรักการอ่านซึ่งจะส่งผลดีต่อเด็กในระยะยาว นอกจากนี้ การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ยังเป็นเหมือนสื่อสานสัมพันธ์ภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี เพราะความสุขที่เด็กได้รับจากการนั่งดักพ่อแม่ และฟังนิทานที่พ่อแม่อ่านด้วยความรัก แม้จะเป็นเรื่องเดิมที่เล่าซ้ำไปหลายสิกรอบ แต่สำหรับเขาแล้ว มันคือช่วงเวลาแห่งความสุข ที่มีค่ากว่าสิ่งใดทั้งปวง

หาที่อ่านหนังสือ
กันเถอะ!



ความจริงแล้ว การอ่านหนังสือไม่ใช่เรื่องที่ถูกจำกัดด้วยสถานที่หรือเวลา เราสามารถอ่านหนังสือที่ไหนหรือในเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องสร้างที่ลับเฉพาะ สำหรับการอ่าน เพียงแค่เรารู้สึกสบายใจที่ได้อ่าน สามารถดำดิ่งสู่โลกในหนังสือ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรอบข้าง การอ่านก็จะกลายเป็นเหมือนส่วนหนึ่งในชีวิต ที่ถ้าทำได้บ่อย ๆ ก็จะเป็นนิสัยรักการอ่าน

สำหรับเด็กเล็ก ๆ ขอเพียงมีผู้ใหญ่ใจอารีเปิดหนังสืออ่านให้ฟัง ความสุขก็รออยู่ตรงหน้าแล้ว

ส่วนสถานที่ที่น่าจะเอื้อให้เกิดบรรยากาศ การอ่านมีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ เช่น





จัดมุมหนังสือในบ้าน

แรมิตห้องสมุดขนาดย่อมในบ้าน อาจจะเป็นมุมเล็ก ๆ ที่มีตู้เก็บหนังสือให้เด็กเดินไปหยิบจับหนังสือของเขาได้สะดวก เพื่อกระตุ้นนิสัยรักการอ่านตั้งแต่ยังเล็ก และไม่ควรมีสิ่งอื่นมาดึงดูดความสนใจ เช่น โทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์

บนที่นอน

ก่อนเข้านอนเป็นช่วงเวลาที่เด็กผ่อนคลาย การอ่านนิทานก่อนนอนจะกลายเป็นเวลาแห่งความสุข ช่วยสานความสัมพันธ์และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว

ห้องสมุด

นอกจากจะเป็นแหล่งรวมหนังสือมากมายสารพัดเล่มให้ลูกเลือกสรรแล้ว การพาเขาเข้าห้องสมุดเป็นประจำ ยังช่วยสร้างความคุ้นเคยในการใช้ห้องสมุดให้กับลูก เมื่อได้ทำจนเป็นนิสัย เขาก็จะมีนิสัยรักการอ่านและชอบแสวงหาความรู้จากหนังสือ



สวนสาธารณะ

ลองเปลี่ยนบรรยากาศหยิบหนังสือเล่มโปรดสัก ๓ - ๔ เล่มติดตัวไปอ่านหนังสือนอกบ้านในที่ร่มรื่นอย่างสวนสาธารณะ หรือสวนหย่อมใกล้บ้าน ก็อาจทำให้เห็นมุมมองหรือเกิดความคิดใหม่ ๆ ได้มากขึ้น

ร้านหนังสือ

ร้านหนังสือใหญ่ ๆ สมัยนี้มักมีที่ให้นั่งอ่านหนังสือ ซึ่งเป็นเรื่องดีสำหรับเด็ก ๆ ที่จะได้เลือกหนังสือตามที่เขาต้องการ ทำให้พ่อแม่ได้สังเกตว่าลูกชอบหนังสือแบบใด จะได้เปิดโอกาสให้เขาได้เลือกอ่านและซื้อหนังสือตามที่ตัวเองชอบ

นอกจากสถานที่ดังกล่าวข้างต้นแล้ว พ่อแม่ลองเปลี่ยนบรรยากาศชวนลูกไปอ่านหนังสือในที่ใหม่ ๆ หรือเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่น่าสนใจสำหรับเด็ก เพราะประสบการณ์ตรงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการอ่าน หากลูกได้ไปสัมผัสได้เห็น ได้ทดลองทำหรือเยี่ยมชมที่ต่าง ๆ จะช่วยป้อนประสบการณ์ในการใช้ชีวิตให้กับลูกได้มากขึ้น

ปลูกฝังเจ้าตัวเล็ก
ให้รักการอ่าน...
ง่ายนิดเดียว



วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยพ่อแม่ปลูกฝังเจ้าตัวเล็กให้หลงรักการอ่าน และกลายมาเป็นหนอนหนังสือโดยไม่รู้ตัว

อุ้มแล้วอ่าน

อุ้มลูกไว้บนตักแล้วอ่านหนังสือให้ลูกฟัง โดยขณะอ่านให้ออกเสียงสูงต่ำ ทำเสียงเล็กเสียงน้อย หรือมีจังหวะหนักเบา พร้อมกับชวนลูกดูภาพในหนังสือและคอยหยอกเย้ากอดสัมผัส หรือเคลื่อนไหวร่างกายเขาไปด้วย จะช่วยสร้างความสนใจในตัวหนังสือที่อ่านให้ลูกฟังมากยิ่งขึ้น

อ่านอย่างน้อยวันละ ๕-๑๕ นาที

การอ่านหนังสือให้ลูกฟังอย่างน้อยวันละ ๕-๑๕ นาที นอกจากสร้างความผูกพันในครอบครัวแล้ว ยังช่วยให้ลูกน้อยได้ใกล้ชิดและผูกพันกับการอ่านหนังสือ



พูดคุยและตั้งคำถาม

ใช้ช่วงเวลาที่อ่านหนังสือให้ลูกฟังในการพูดคุยและตั้งคำถาม เพื่อเป็นการต่อยอดความคิดและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของเขา รวมทั้งเป็นการกระตุ้นให้ลูกใช้ทักษะทางภาษา

ตอบคำถามจากลูก

ขณะที่อ่านหนังสือ พ่อแม่ควรตอบคำถามของลูก ไม่ควรเพิกเฉยหรือดูว่าเพราะเด็กเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น การได้ถามคำถามและฟังคำตอบจะช่วยต่อยอดความคิดของลูก และถ้าคำถามข้อใดที่พ่อแม่ไม่รู้ ก็ควรพยายามหาคำตอบโดยให้ลูกเห็นว่า เป็นเรื่องที่สามารถหาได้จากการอ่านหนังสือ

อ่านตามทุกตัวอักษร

สำหรับพ่อแม่มือใหม่ แนะนำให้อ่านตามหนังสือทุกตัวอักษร ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะไม่สนุก เพราะถ้าหากหนังสือเล่มนั้นเนื้อหาดี วิธีการเล่าถือเป็นประเด็นรอง โดยใช้วิธีชี้ตัวหนังสือที่อ่านไปพร้อม ๆ กัน จะช่วยให้เด็กจดจำภาษาได้ดี

จัดมุมหนังสือในบ้าน

จัดให้มีมุมที่แสงสว่างเพียงพออากาศถ่ายเท สร้างบรรยากาศห้องสมุดเล็ก ๆ ในบ้าน ให้ลูกได้สนุกกับการเลือกหนังสือ อ่านหนังสือเอง



จัดช่วงเวลาด้วยกัน

ให้คนในครอบครัวได้มีเวลาอ่านหนังสือร่วมกันเพียงวันละนิดเท่าที่เวลาจะอำนวย เพื่อให้เด็กเห็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นเหมือนการสร้างวัฒนธรรมการอ่านภายในบ้านที่ลูกจะซึมซับและทำตาม

ยังมีแนวทางสร้างสรรค์อีกมากมายที่พ่อแม่สามารถช่วยบ่มเพาะลูกรักให้เป็นนักอ่านได้ เพราะนิสัยรักการอ่านไม่ได้เกิดเองโดยธรรมชาติ แต่ต้องอาศัยการปลูกฝัง กระตุ้น และส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังสามารถส่งพลังแห่งการอ่านขยายไปยังลูกของเพื่อน ๆ และคนรอบข้างได้ โดยเริ่มให้เขาตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการอ่าน การชักชวน หยิบยื่น แลกเปลี่ยนหนังสือดีให้แกกัน เพื่อสร้างวัฒนธรรมแห่งการอ่านที่แข็งแกร่งต่อไปในสังคม

อ่านสร้างสุข

สร้างครอบครัว

สร้างชุมชนรักการอ่าน



ประโยชน์ของหนังสือมีมากมายมหาศาล โดยเฉพาะกับเด็กปฐมวัย (๐ - ๖ ปี) พลังของการอ่าน ไม่เพียงช่วยส่งเสริมและเสริมสร้างลูกน้อยที่เราเฝ้าถนอม แต่ยังขยายใหญ่เป็นระดับครอบครัว พ่อแม่ลูก ผู้ปกครอง และยับขยายได้อีกในระดับชุมชน ครู เพื่อนบ้าน คนรู้จักในละแวก จนสุดท้าย สร้างเป็นวัฒนธรรมการอ่าน ที่กว้างไกลในระดับสังคมประเทศ

สิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เพียงเรื่องเล่าเพื่อฝัน แต่คือเรื่องจริง! ที่ได้เกิดขึ้นแล้วในหลายชุมชน หลายครอบครัว

เปลี่ยนแปลงเด็ก ๆ ด้วยการอ่าน



ด.ญ.นกยูง เป็นนักเรียนที่บ้านเรียนพระคุณ ตอนนี้เธออายุ ๔ ขวบ เป็นเด็กขี้มเข้ม ร่าเริง สดใส คอยช่วยคุณครูดูแลน้อง ๆ และชอบคอยสังเกตว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร เกือบทุกวัน นกยูงจะเดินไปถามพ่อพันว่า

“วันนี้กินข้าวแล้วยัง ต้องกินข้าวนะ” เพราะพ่อพันไม่ชอบอยู่ทานข้าวกับกลุ่มคนที่ทำงาน และมักจะหงุดหงิดเมื่อไม่มีอะไรตักถึงท้อง

ถ้าย้อนเหตุการณ์กลับไปประมาณ ๒ ปีก่อน ที่นกยูงเพิ่งเข้ามาเรียนที่นี้ ตอนอายุประมาณ ๒ ขวบกว่า นกยูงเป็นเด็กขี้กลัว ร้องไห้ง่าย และอ่อนแอมาก แต่เพราะได้ร่วมกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะได้ฟังคุณครูอ่านหนังสือและเล่านิทาน ที่นกยูงชอบมากหลายเรื่อง ทำให้เริ่มเข้าใจเรื่องรอบตัวได้ดีขึ้น และปรับตัวได้ง่ายขึ้น จนเป็นนกยูงที่สดใสเหมือนเช่นทุกวันนี้

อ่านเอาชนะการติดเกม

ด.ช. ฝุ่น ปัจจุบัน อายุ ๑๕ ปี ได้รับการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านจากครอบครัวตั้งแต่เล็ก โดยเฉพาะช่วงก่อน ๖ ขวบ พ่อแม่จะอ่านหนังสือและเล่านิทานให้ฟังทุกวัน ทำให้โตมาเป็นคนร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ขัน เป็นที่รักของคนรอบข้าง

แต่พอเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุ ๑๑-๑๒ ปี ฝุ่นพบว่า ตัวเองไม่ค่อยเข้าใจความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะเล่นมุขตลกอะไร ก็ทำให้คนรอบข้างรู้สึกอับอายมากกว่า และยังมึนอารมณ์รุนแรง จนเฉียวโกรธง่าย จากแต่ก่อนที่เขาติดแต่อ่านหนังสือการ์ตูนขายหัวเราะ หรืออ่านหนังสืออย่างอื่นนอกจากตำราเรียน ฝุ่นเลย



ลองเปลี่ยนประเภทหนังสือ ไปอ่านนวนิยายแนวผจญภัยเข้าป่า ของวีรณา บุญยัง, น้อย อินทนนท์ หรือหนังสือแนวประวัติศาสตร์ เช่น คนไทยทิ้งแผ่นดิน และ หนังสือการ์ตูนแนวสืบสวน ผจญภัย

หลังจากที่ได้อ่านหนังสือหลากหลายมากขึ้น ผู้พบว่าตัวเองมีหลายอย่างแตกต่างจากเพื่อนรุ่นเดียวกัน เขาสังเกตว่าตัวเองเป็นคนที่ “ฟัง” ได้มากกว่าคนอื่น เพราะมีสมาธิมากกว่า และยังเข้าใจตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น มีมุมมองหลากหลายมิติ ที่สามารถวิเคราะห์ได้แบบผู้ใหญ่ มองพฤติกรรมหรือปัญหาล่วงหน้าได้ จนเดี๋ยวนี้ ผู้กลายเป็นที่ปรึกษาปัญหาส่วนตัวของเพื่อนหลายคน หรือเวลาที่ต้องแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง เขาก็กล้าบอกความคิดของตัวเอง เพราะการอ่านหนังสือบ่อย ๆ ทำให้เห็นความคิดและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น

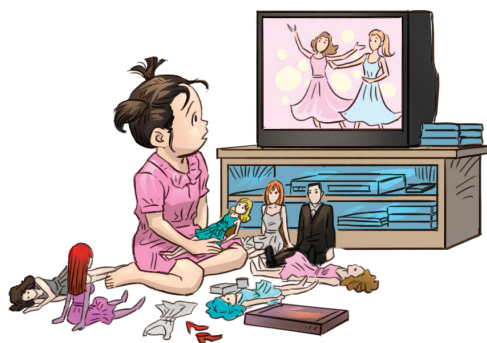
สุดท้าย ผู้ก็หลงรักการอ่านอย่างถอนตัวไม่ขึ้น แม้เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันจะฮิตเล่นเกมออนไลน์ แต่สำหรับเขา การอ่าน ช่วยดึงความสนใจออกจากเกมได้มาก เพราะทำให้ได้จินตนาการเยอะ เรื่องราวในหนังสือชวนติดตาม และเมื่อไหร่ที่อ่านไม่เข้าใจ ก็ยังอ่านทวนซ้ำใหม่จนเข้าใจได้

บันไดการอ่านของกะทิ

เรื่องของกะทิ ตอนกะทิวัยเตาะแตะ พ่อกิมและแม่ฮาร์ทกำลังอยู่ในช่วงพัฒนากิจการร้านถ่ายรูปที่จังหวัดระนอง เวลาส่วนใหญ่ที่ต้องทุ่มเทให้กับงานที่ร้าน ทำให้ไม่มีเวลาได้ใกล้ชิดกับกะทิมากนัก กะทิเลยเติบโตมาท่ามกลางของเล่นและทีวี บนเตียงใหญ่ที่มีรั้วกัน ๔ ด้าน หากวันไหนเบื่อ พ่อกับแม่จะซื้อการ์ตูนตุ๊กตาบาร์บี้มาเปิดให้ดูซ้ำ ๆ เพราะเห็นกะทิตั้งใจดู ไม่ร้องอแง และบางที่ยังร้องเพลงภาษาอังกฤษคลอตามได้ ยิ่งเห็นอย่างนั้น พ่อแม่อึ้งเอ็นดู เพราะคิดว่าคงจะช่วยพัฒนาการกะทิได้ดีขึ้น เลยยิ่งหาซื้อบาร์บี้ตอนใหม่ ๆ มาเปิดให้กะทิดูเพิ่มมากขึ้น แต่นานวันเข้า กะทิเริ่มมีท่าทีแปลก ๆ เรียกก็ไม่หัน ขวนทำอย่างอื่นก็ไม่ค่อยสนใจ ไม่สื่อสารว่าตัวเองต้องการอะไร ติดแต่ดูการ์ตูนบาร์บี้ ตอนนั้นพ่อกิมและแม่ฮาร์ท ยังไม่รู้ว่าจะทำอะไรได้มากไปกว่าคอยประคับประคองดูและกะทิให้ดีที่สุด

พอกะทิเริ่มเข้าเรียนชั้นอนุบาล กลายเป็นว่ายิ่งปรับตัวไม่ได้ และแสดงพฤติกรรมหลายอย่างที่ทำให้พ่อแม่รู้สึกกังวล เช่น ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่สื่อสารกับใคร เล่นคนเดียว คิดจินตนาการอยู่คนเดียวได้นาน ๆ ทานอาหารได้เฉพาะอย่าง กลัวบางสิ่งแบบฝังใจ ไม่กล้าเข้าห้องน้ำ และไม่กล้าคุยกับครู จนพ่อแม่ต้องตัดสินใจพากะทิไปปรึกษาพี่หน้อย พยาบาลชำนาญการด้านจิตวิทยาเด็ก





ที่คลินิกพัฒนาการเด็กและครอบครัว โรงพยาบาลระนอง หลังจากได้ประเมินพัฒนาการของกะทิแล้ว พี่หน้อยตั้งข้อสังเกตว่า ที่กะทิไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างเหมือนเด็กในวัยเดียวกัน อาจเป็นเพราะคลังคำในหัวของกะทียังมีไม่มากพอ และขาดการสื่อสารแบบสองทางได้ต่อบกับคนอื่น เพราะสิ่งเดียวที่กะทิได้สื่อสารด้วยในวัยเด็ก ก็คือ บาร์บี้ในโทรทัศน์และของเล่นการ์ตูนที่ร่ายล้อม พี่หน้อยจึงแนะนำให้พ่อกิมและแม่ฮาร์ทชวนกะทิคุยให้มากขึ้น อ่านหนังสือให้ฟัง และชวนคุยเรื่องราวในหนังสือที่โยงเข้าชีวิตประจำวัน ที่สำคัญคือ ให้ลดการดูโทรทัศน์ลง แล้วเพิ่มกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้มากขึ้น โดยพี่หน้อยแอบกระซิบบอกให้ชวนกะทิไปเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มระบัดใบ*

* กลุ่มระบัดใบ คือองค์การพัฒนาเอกชนที่ทำงานด้านส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนในจังหวัดระนอง และยังเป็นภาคีเครือข่ายส่งเสริมการอ่านของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พ่อกิมและแม่ฮาร์ท อยากให้กะทิเติบโตเป็นเด็กฉลาดได้สมวัย ไม่มีปัญหาในการเข้าสังคม จึงไม่ลังเลรีบพากะทิไปเข้าร่วมกิจกรรมค่ายแคมป์กับกลุ่มระดับใบตามคำแนะนำของพี่หน่อย ในช่วงแรกที่ร่วมกิจกรรม กะทียังคงกลัวไม่กล้าแม้แต่ขออนุญาตเข้าห้องน้ำ แต่พอได้ร่วมกิจกรรมไปสักพัก พฤติกรรมของกะทีก็น้อย ๆ เปลี่ยนไป เช่น ในกิจกรรมเล่นนิทาน แรก ๆ กะทิจะเป็นเพียงผู้ฟังเท่านั้น เมื่อพี่ ๆ กลุ่มระดับใบชวนคุย เธอเพียงเฝ้าดูเพื่อนคนอื่นร่วมกิจกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ กะทิเริ่มกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ยกมือขอพูดเหมือนเพื่อน ๆ บ้าง และยิ่งในระหว่างที่พูดแล้วทุกคนตั้งใจฟัง ยิ่งทำให้กะทิสู้สึกมั่นใจมากขึ้น อีกเรื่องที่กะทิชอบมากคือการวาดภาพการ์ตูน ตาเธอจะเป็นประกายทุกครั้ง ที่มีคนเข้าใจเรื่องที่เธอเล่าผ่านภาพ พอมาร่วมกิจกรรมแล้วเห็นพี่โพล์คและเพื่อนบางคนออกมาเล่นนิทานหน้าเวทีได้อย่างสนุกสนาน เธอก็อยากทำได้บ้าง เลยเริ่มลองแต่งนิทานเอง และอยากลองเล่านิทานของตัวเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

ไม่ใช่เพียงแค่กะทิ ที่เปลี่ยนตัวเองไปจากเดิม พ่อกิมและแม่ฮาร์ทเอง ก็ได้ประสบการณ์จากการลองผิดลองถูกตอนเลี้ยงกะทิ ทำให้เปลี่ยนวิธีการเลี้ยงลูก ยิ่งตอนนี้มี 'ก้ามปู' สมาชิกน้องเล็กจอมซนคนใหม่ พ่อแม่เลยยิ่งให้เวลากับครอบครัวมาเป็นอันดับหนึ่ง ทุกวันหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจประจำวันเตรียมตัวเข้านอน สีคนพ่อแม่ลูกจะขลุกกันอยู่บนเตียงเพื่ออ่านหนังสือด้วยกัน แม้ว่าก้ามปูตัวน้อย จะยังอ่านหนังสือไม่ออก แต่ก็รีบรื้อให้พ่อกิมอ่านให้ฟังวันละสาม



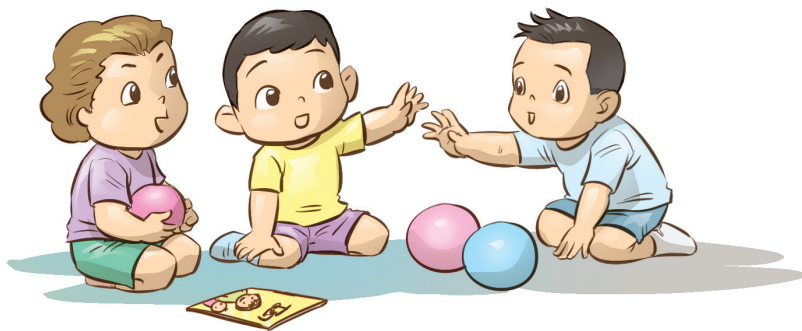
ถึงสี่เรื่อง ส่วนกะทิเองก็เลื่อนชั้นจากการอ่านนิทานภาพไปอ่านวรรณกรรมเยาวชนตามแม่ฮาร์ท พอถึงวันอาทิตย์สี่คนพ่อแม่ลูกจะยกให้เป็นวันสำคัญของครอบครัว พักเรื่องงานและภารกิจทุกอย่างไปทำกิจกรรมร่วมกัน

ลูกคนโตก็เป็นหนอนหนังสือได้

ถ้าพ่อแม่เป็นไข้ ลูกจะมีโอกาสเป็นไข้ด้วยไหม? แล้วถ้าพ่อแม่ที่เป็นไข้ อยากให้ลูกเป็นหนอนหนังสือตัวน้อยล่ะ มันจะเป็นไปได้ไหม?

คำถามเหล่านี้ เกิดขึ้นในใจของทีมีวิจัย “โครงการชวนกันอ่านหนังสือให้เด็กฟัง” ที่คุณบรรณธัญญา ผลขาว เป็นหัวหน้าโครงการ เมื่อมีสองสามีภรรยาเป็นไข้พา ‘น้องแพนเค้ก’ ลูกสาววัยไม่ถึงเดือนมาขอสมัครเข้าโครงการ ในตอนแรก ทีมีวิจัยค่อนข้างกังวล ด้วยเงื่อนไขหนึ่งของโครงการ คือพ่อแม่ผู้ปกครองต้องอ่านหนังสือให้ลูกหลานฟัง แต่โชคดีที่มีเพื่อนบ้าน รวมทั้งคุณยายและหลาน ๆ ที่อยู่คนละบ้าน คอยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาอ่านหนังสือให้น้องแพนเค้กฟัง ปัญหาเรื่องนี้ จึงคลี่คลายลง

แต่สิ่งที่ทีมีวิจัยเป็นห่วงมากกว่า คือกังวลว่าน้องแพนเค้กจะเป็นไข้เหมือนกับพ่อแม่ ตลอดระยะเวลาหลายปีที่เฝ้าดูน้องเติบโต ทุกคนจึงคอยลุ้นและให้กำลังใจเสมอ ตั้งแต่ช่วงที่อายุได้ ๓ เดือน น้องจะร้องไห้ตลอดคืนไม่ยอมหลับ ยอมนอน จนแม่ต้องอุ้มพาเดินไปหาเพื่อนบ้าน ส่งภาษามือบอกขอให้ช่วยอ่าน



หนังสือให้น้องฟัง จนกลมให้กลับและอุ้มพากลับบ้านได้ เหตุการณ์เช่นนี้วนเวียนอยู่หลายวัน จนพ้นช่วงการร้องไห้ ๓ เดือน ตั้งแต่นั้นมา น้องแพนเค็กก็ไม่เคยห่างจากหนังสือเลย มีคนคอยเทียววนเวียนกันมาอ่านหนังสือให้ฟังอยู่เรื่อย ๆ แม้แต่แม่ที่เป็นใบ้ ก็พยายามจะอ่านนิทานให้น้องฟังในแบบของตัวเอง เธอจะเปิดหนังสือไปที่ละหน้า แล้วชี้ไปตามภาพทีละภาพพร้อมกับส่งภาษามือสื่อสารกับน้อง

ตอนนี้น้องแพนเค็ก อายุได้ ๘ ขวบเศษ เป็นเด็กที่ไม่เพียงพูดเก่ง แต่ยังใช้ภาษามือได้เก่งมาก เวลาที่มิวิจัยเข้าไปคุยด้วย น้องจะหันมาตอบที่มิวิจัยแล้วหันกลับไปส่งภาษามือคุยกับพ่อแม่อย่างคล่องแคล่ว ครั้งหนึ่งน้องแพนเค็ก หันไปฟังภาษามือที่แม่สื่อสารบอก แล้วถ่ายทอดให้เราฟังว่า “แม่ประทับใจมาก ที่มีคนช่วยพาลูกอ่านหนังสือ ดีใจที่ลูกรับรู้ได้ รู้เรื่องทุกอย่าง” ทำให้มิวิจัยตื่นตันน้ำตาคลอ



ครอบครัวนักส่งเสริมการอ่าน

จากจุดเล็ก ๆ ในครอบครัวมีมานะ ที่เริ่มตระหนักถึงความมหัศจรรย์ของการอ่านให้กับลูกน้อยช่วงปฐมวัย ตามกิจกรรมของโครงการรวมพลังสร้างสรรค์การอ่านเพื่อบ้าน...ลำปางเป็นสุข คุณแม่พรทิพย์และสามีที่รับราชการตำรวจพบว่า การอ่านช่วยเสริมสร้างให้ลูกรักการอ่านได้จริง ๆ

จากนั้นทั้งสองคนจึงช่วยกันจัดมุมส่งเสริมการอ่านที่ได้ณบ้าน หัววัสดุเหลือใช้มาตกแต่งให้ดูมีสีสัน จูงใจชวนอ่าน จนปัจจุบัน มุมส่งเสริมรักการอ่านเล็ก ๆ ของคุณแม่พรทิพย์ ได้กลายเป็นพื้นที่ที่เปิด รวมคนในละแวกบ้าน ทั้งลูกเล็ก เด็กแดง ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ มานั่งรวมตัวกันอ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมร่วมกัน

ถ้ามีใครผ่านไปเยี่ยมบ้านครอบครัวมีมานะตอนนี้ คงจะได้เห็นภาพมุมส่งเสริมการอ่าน ที่มีผู้สูงอายุบางคนมารวมกลุ่มกันถักเสื่อผ้า ที่หารูปแบบที่น่าสนใจจากในหนังสือ มีเด็ก ๆ จูงมือพ่อแม่มาอ่านหนังสือหรือวาดภาพกันเป็นประจำ บางคนก็อ่านวิธีทำขนมในหนังสือ แล้วชวนพ่อแม่มาทำขนมที่บ้านด้วยกันในวันเสาร์ - อาทิตย์ หรือบางครั้งพี่ ๆ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ก็อาสาอ่านหนังสือให้ผู้สูงอายุฟัง หรือพากันไปอ่านหนังสือให้ผู้ป่วยที่โรงพยาบาลแจ้ห่ม จากมุมส่งเสริมการอ่านเล็ก ๆ ได้ขยายผลสร้างให้กับครอบครัวและคนในชุมชนได้อย่างมีชีวิตชีวาจริง ๆ

แม่เลี้ยงเดี่ยว ที่เปลี่ยนแปลงเพราะการอ่าน

คุณจุ่ม คุณแม่เลี้ยงเดี่ยววัย ๔๑ ปี ปัจจุบันอยู่กับลูก ๒ คน และคอยดูแลพ่อแม่ที่สูงวัยอยู่ที่จังหวัดสุรินทร์ มีอาชีพหลักเป็นเกษตรกร และมีงานเสริมเป็นอาสาสมัครวิทยากรเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นอาสาสมัครจิตอาสาทำกิจกรรมผู้นำการเรียนรู้ของมูลนิธิเพื่อสุขภาพชุมชนที่สำคัญคือ คุณจุ่มเป็นนักอ่านตัวยง และต้องจัดเวลาอ่านให้ตัวเองประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑๐-๑๕ นาที ด้วยถือคติประจำตัวว่า “อ่านมาก มีโอกาสมาก”

ก่อนที่คุณจุ่มจะเป็นนักอ่านอย่างนี้ เธอเคยเป็นคนที่ไม่อ่านหนังสือมาก่อนด้วยความที่จบการศึกษาภาคบังคับถึงประถมศึกษาปีที่ ๖ แล้วต้องออกมาทำงานรับภาระช่วยเลี้ยงดูครอบครัวตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี สิ่งที่ต้องทำจึงมีแต่งงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ ทั้งงานที่โรงงาน โรงทอ โรงปั่น ทำขนมจีน หรือแม้แต่ประกอบดอกไม้พลาสติก

จนอายุได้ ๓๓ ปี ปัญหาสุขภาพเริ่มรุมเร้า และมีปัญหาครอบครัวทำให้ต้องแยกทางจากสามี คุณจุ่มจึงกลับมาอยู่บ้านเลี้ยงลูก ๒ คน ที่ฝากไว้กับตายายในช่วงแรกที่ย้ายมา ยังทำงานรับจ้างรายวันตามปกติ บางวันไปทำงานอาสาสมัครบ้าง ทำให้ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเสริมอาชีพและต้องเริ่มอ่านหนังสือ และเริ่มเห็นว่า หนังสือน่าจะช่วยเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เมื่อสนใจเรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจ



พอเพียง ทฤษฎีใหม่ของในหลวง จึงยิ่งพยายามอ่านเสริมความรู้ในเรื่องนี้ควบคู่ไป
กับลองลงมือทำจริง โดยปรับเปลี่ยนที่ว่างเปล่าข้างบ้าน ให้กลายเป็นแปลงพืชผัก
สมุนไพรขนาดย่อม

**ผลจากการอ่านและการลงมือปฏิบัติของคุณจุ่ม ได้บังเอิญกลายเป็นความมั่นใจในตัวเอง เพราะเกิดแนวคิดใหม่ ๆ ที่ได้อ่านจากในหนังสือ
ยิ่งได้เป็นอาสาสมัครกับมูลนิธิเพื่อสุขภาพชุมชน ทำให้รู้จักหนังสือหลากหลาย
และทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น จากเดิมที่ปิดตัวเองอยู่แค่การทำงานหาเลี้ยงชีพ
ต่อมาประสบการณ์จากการอ่านได้ออกผลเป็นรูปธรรม คุณจุ่มได้รับเป็นรางวัล
มากมาย เช่น รางวัลเกษตรกรรมของกองทัพไทย ได้ออกรายการโทรทัศน์ช่อง ๕
ในปี ๒๕๔๕ และรางวัลแทนคุณแผ่นดิน ๑ คน/จังหวัด ปี ๒๕๕๕**

ด้วยโอกาสที่ได้รับจากการอ่านทำให้คุณจุ่มมีแนวคิดที่อยากจะทำห้องสมุด
ในบ้าน และเปิดให้ทุกคนในชุมชนได้เข้าไปใช้บริการ โดยขอรับบริจาคหนังสือจาก
กศน. และมูลนิธิเพื่อสุขภาพชุมชน เพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางสร้างโอกาสเปลี่ยน
ชีวิตด้วยการอ่านให้กับใครอีกหลายคน ดังเช่นชีวิตของตนเอง

อ่านหนังสือให้พ่อแม่ฟัง อีกหนึ่งเทคนิคของครอบครัวนักอ่าน

ครอบครัวนายประยูร เงินถม

เป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิก ๓ คน คือ คุณพ่อประยูร คุณแม่สุนันท์ และ ลูกกัญญา หรือน้องอัน เป็นครอบครัวจิตอาสาขนานแท้ ที่ทำงานอาสาเพื่อชุมชน มาโดยตลอด โดยคุณพ่อเคยได้รับตำแหน่งเป็นรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลลูกุดหวาย เป็นแกนนำครอบครัวเข้มแข็งชุมชนสมบุญณ์ เป็นผู้ก่อตั้งและผู้จัดการรายการวิทยุของสถานีวิทยุชุมชนสมบุญณ์ และยังเป็นรองประธานสถาบันครอบครัวเข้มแข็งจังหวัดสุรินทร์ ส่วนคุณแม่ก็ทำงานอาสาไม่แพ้กัน ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านสมบุญณ์ ประธาน อสม. บ้านสมบุญณ์ และเป็นประธานกองทุนสตรีตำบลลูกุดหวาย

ในปี ๒๕๕๔ สถาบันครอบครัวเข้มแข็งจังหวัดสุรินทร์ ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน จัดทำโครงการรักการอ่านสานครอบครัวให้อบอุ่น หนุนเสริมชุมชนสุขภาวะ จังหวัดสุรินทร์ ดำเนินการสร้างการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวมีนิสัยรักการอ่าน ซึ่งแน่นอนว่า คุณพ่อประยูร ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย และได้มีโอกาสนำเรื่องราวดี ๆ นี้ไปเล่าสู่ชุมชนทางรายการวิทยุ รวมทั้งได้ทดลองนำไปปรับใช้กับน้องอัน ที่แต่เดิมตอนเรียนชั้น



ประถมฯ ไม่ค่อยสนใจอ่านหนังสือนัก มีผลการเรียนปานกลาง และชอบกิจกรรม โลกเอนแบบเด็กผู้ชายอย่างการยิงนกตกปลา แต่คุณพ่อและคุณแม่ใช้กิจกรรม ส่งเสริมการอ่านมาปรับพฤติกรรมของอันใหม่ โดยให้เขาอ่านหนังสืออะไรก็ได้ให้ พ่อกับแม่ฟังทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ หน้า ซึ่งในช่วงแรกคุณพ่อต้องเป็นคนคอย เตือนให้น้องอันอ่านหนังสือ แต่ในภายหลัง น้องอันเองกลับต้องเป็นคนคอยเตือน คุณพ่อและคุณแม่ ให้หาเวลาว่างมานั่งฟังเขาอ่านหนังสือ

ปัจจุบัน น้องอันกลายเป็นเด็กขยันอ่านหนังสือมีผลการเรียนที่ดีขึ้น และยัง ได้ขอให้คุณพ่อเปิดบ้าน ซึ่งเป็นที่รอรถรับส่งเด็กนักเรียน เป็นมุมหนังสือเพื่อให้ เพื่อน ๆ ที่มารอรถได้อ่านหนังสือฆ่าเวลา โดยทางสถาบันครอบครัวเข้มแข็งจังหวัด สุรินทร์ และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคอีสานตอนกลาง (สคล.) ได้ สนับสนุนหนังสือสำหรับจัดมุมการอ่านของน้องอัน ๒๕๐ เล่ม เพื่อเสริมสร้าง ความสุขจากการอ่านให้กับเพื่อน ๆ ตามเจตนารมณ์ของน้องอัน

นางอรชร อุทัยบัน : ครู นักส่งเสริมการอ่าน

คุณอรชร อุทัยบัน เป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนพิงพวย และเป็นคณะทำงาน ของสถาบันครอบครัวเข้มแข็งจังหวัดสุรินทร์ ในปี ๒๕๕๔ สถาบันครอบครัว เข้มแข็งจังหวัดสุรินทร์ ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรม การอ่าน จัดทำโครงการรณรงค์การอ่านสานครอบครัวให้อบอุ่น หนุนเสริมชุมชน

สุภาพะ จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งครูอรรถได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยหลายครั้ง และ
นำแนวคิดการส่งเสริมการอ่านไปปรับใช้ในโรงเรียน โดยเริ่มจากฝึกให้เด็กจัด
ทำรายงานสรุปวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้วยการเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเรื่อง
ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากชุมชนหรือวัด มาสอนเด็ก ๆ ที่โรงเรียนทุกช่วงบ่ายของ
วันศุกร์

ในปีถัดมา คุณอรรถ ได้นำโครงการฯ ขยายไปสู่โรงเรียนบ้านพึงพวย
อย่างเป็นทางการมากขึ้น โดยส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการอ่าน เช่น
การทำชมรมรักการอ่านในโรงเรียน การใช้สมุดบันทึกการอ่าน การทำกิจกรรม
ส่งเสริมการอ่านหน้าเสาธงทุกวัน และการเปิดมุมการอ่านที่ศาลาหน้าโรงเรียน
ให้เป็นแหล่งรวมตัวของคนในชุมชน ที่ชุมชนคอยดูแลจัดการกันเอง ทำให้เด็ก ๆ
ที่รวมตัวกันอ่านหนังสือมีความสุขมากกับกิจกรรมนี้ เพราะสามารถมาอ่าน
หนังสือได้ตลอดเวลาและไม่ได้จำกัด

เฉพาะการทำกิจกรรมในโรงเรียน คุณ
อรรถยังนำแนวคิดส่งเสริมการอ่านนี้ไป
ใช้กับหลานที่บ้าน โดยปลุกฝังให้อ่าน
หนังสือก่อนนอนทุกวัน จนเริ่มมีนิสัย
รักการอ่าน ส่งผลให้หลานมีสมาธิ
และผลการเรียนที่ดีขึ้น



นอกจากนี้ ทางโครงการฯ ยังได้จัดกิจกรรมทำผ้าป่าหนังสือ ขอรับ บริจาค จากหน่วยงาน และบุคคลทั่วไป ซึ่งคุณอรุณก็ได้ร่วมตั้งเป็นศูนย์รับบริจาคด้วย และมีโอกาสได้รับหนังสือจากอาจารย์ท่านหนึ่งประมาณ ๑๐๐ เล่ม แต่ยังไม่มีเวลา เอาไปให้ที่สำนักงาน จึงลองนำไปวางที่ศาลาพักตกปลาในบริเวณบ้าน ปรากฏว่ามีคนสนใจมานั่งอ่านหนังสือที่ศาลาอย่างมาก เพราะบรรยากาศเป็นใจให้นั่งและนอนอ่านหนังสือ ครูอรุณเลยขอรับหนังสือทั้ง ๑๐๐ เล่มจากสำนักงาน แล้วจัดเป็นมุมการอ่านแห่งใหม่ที่ได้ทั้งการพักผ่อนใจและได้รับความรู้จากการอ่าน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กพระคุณ ปิดทีวี เน้นการอ่าน

เดิมที ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กพระคุณ ส่งเสริมการเรียนรู้แต่ละวันให้เด็กด้วย สื่อทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นบทเพลง โทรทัศน์ หรือการ์ตูนเสริมความรู้อักษรไทย ให้เด็ก ๆ ได้ดูในช่วงรออาบน้ำทุกวัน ตลอดช่วงเวลานั้น เด็ก ๆ จะเรียบบ่อย เลี้ยงง่าย เพราะนั่งนิ่งดูโทรทัศน์อย่างเดียว แต่พอหลังช่วงเวลาดูโทรทัศน์ เด็ก ๆ กลับไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมอย่างอื่น อยู่นิ่งได้ไม่นาน และคล้ายจะไม่เข้าใจในสิ่งที่คุณครูพูด เวลาที่เด็ก ๆ คุยกัน ก็จะมีแต่เรื่องที่เอามาจากในโทรทัศน์ ขาดจินตนาการเรื่องเชิงบวก หรือการแบ่งปันการดูแลเพื่อนคนอื่น ๆ และบางคนเริ่มก้าวร้าวถึงขั้นทำร้ายเพื่อนร่วมห้อง

จนกระทั่งปี ๒๕๕๖ ศูนย์พัฒนาฯ ได้เข้าร่วมเชิงปฏิบัติการกับ โครงการ

อ่านเพื่อเปลี่ยน กับแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และได้ต่อยอดองค์ความรู้ เรื่องสมองกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการอ่านหนังสือภาพ, หนังสือนิทาน สำหรับเด็ก คุณครูต่างเห็นพ้องต้องกันว่า ควรจะทดลองนำโทรทัศน์ออกไปจาก ห้องเด็ก และสร้างข้อตกลงร่วมกันว่าจะไม่เปิดโทรทัศน์อีกไม่ว่าเวลาไหน จากนั้น ได้สร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ที่เน้นเรื่องการอ่านเข้ามาแทน โดยจัดให้มีการอ่าน หนังสือภาพ เล่านิทานให้เด็ก ๆ ฟังทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑๐-๑๕ นาที แบ่งเป็น ช่วงเช้า และบ่าย ๒ ช่วง พร้อมเปิดวงให้เด็ก ๆ ได้ร่วมกันคุย ตั้งคำถาม และ แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่ได้จากการอ่าน นอกจากนี้ คุณครูยังนำของเล่น เสริมพัฒนาการมากระตุ้นให้เด็กได้ฝึกใช้ความคิดและจินตนาการ เช่น ผ้า กิ่งไม้ ใยไม้ กองทราย พืชผัก เมื่อผ่านไปได้ไม่นาน ก็พบความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็ก ๆ ในศูนย์ฯ จากเด็กที่นิ่งฟังหรือร่วมกิจกรรมกับคุณครูได้ครู่เดียว กลายเป็นว่าทุกคน สามารถนั่งฟังหนังสือภาพ, นิทานภาพได้นานขึ้น มีสมาธิดีขึ้น ใช้จินตนาการร่วมกับหนังสืออย่างมีความสุข และสามารถสื่อสารเนื้อหาจากหนังสือภาพได้ เด็ก บางคนนำคำพูดของตัวเองไปคุยกับเพื่อน กลายเป็นว่าเด็ก ๆ ชอบหนังสือมาก ติดฟังนิทานงอมแงม และคอยรบเร้าให้คุณครูอ่านให้ฟังตลอดเวลา ที่น่าสนใจคือ เด็ก ๆ สามารถนำเรื่องดี ๆ จากในหนังสือมาปฏิบัติตามในชีวิตจริง เช่น เด็ก ๆ ทานผักเก่งขึ้น เมื่อได้ฟังนิทานเรื่องกระต่ายกินแครอท หรือรู้จักแบ่งปัน เมื่อฟัง



นิทานเรื่องน้องส้มโอบกับพี่หลอดไฟ และรู้จักปิดปากหาว เมื่อฟังนิทานเรื่อง
ยายเข้ากินดักแตน

ด้วยผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเด็ก ๆ ทำให้ศูนย์ฯ ขยายแนวคิด
การนำโทรทัศน์ออก แล้วเน้นการสร้างกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมส่งเสริม
การอ่าน ถ่ายทอดต่อไปยังศูนย์พัฒนาเด็กเอกชนในจังหวัดสุรินทร์อีก ๑๐ ศูนย์

แม่มู่เซอ สูดยอดคนแกร่งสร้างลูกเป็น “หนูน้อยรักการอ่าน”

ความไม่รู้หนังสือ ไม่ใช่อุปสรรคของการอ่าน...ประโยคนี้ ถูกพิสูจน์แล้วโดย
คุณแม่ชาวเขาเผ่ามู่เซอในจังหวัดลำปาง ยามี พานทอง ที่เดิมไม่สามารถอ่าน
เขียนภาษาไทยได้เลย แต่พยายามเรียนและฝึกฝน เพื่อจะได้่านนิทานให้ลูกฟัง

จุดเริ่มต้นที่ทำให้ยามีกลายเป็นนักอ่าน เริ่มจากการได้รับคำเชิญชวนจาก
คุณครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้เข้าร่วมโครงการร่วมพลังสร้างสรรค์การอ่าน เพื่อ
บ้านลำปางเป็นสุข ปี ๓ ที่จัดขึ้นโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
ร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยศูนย์เรียนรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง จังหวัดลำปาง ยามีรีบ
ตกลงรับทันที แม้จะมีเสียงท้วงติงจากชาวบ้านบางคน ที่มองเธอว่าเป็นชาวเขา
ไม่รู้หนังสือ คงไม่มีประโยชน์ที่จะเข้าร่วมโครงการฯ แต่สำหรับยามีแล้ว การให้
ลูกได้มีความรู้ ได้ทำกิจกรรมกับคนอื่น ๆ และได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ ถือเป็นเรื่องสำคัญ
ยิ่งกว่าสิ่งใด

“มดง่าม กับจ๊กจั่น” หนังสือทำมือเล่มแรกในชีวิตของยามิที่ทำงานร่วมกับ
กอล์ฟ ลูกชายคนโตวัย ๑๓ ปี กลายเป็นหนังสือที่ได้รับรางวัลเป็นจักรยาน
สมตามที่ลูกชาย -น้องกอล์ฟหมายมั่นปั้นมือเอาไว้ เธอเล่าว่า “เมื่อได้เข้าร่วม
กิจกรรมครั้งแรกกับโครงการรักการอ่าน รู้สึกชอบมาก ทำให้รู้ว่าการอ่านหนังสือ
สำคัญอย่างไร หลังจากได้รับหนังสือนิทานแจก และได้ทำหนังสือทำมือกับลูก
ตั้งใจว่าจะหัดอ่านหนังสือให้ได้ เพื่อจะได้อ่านหนังสือให้ลูก ๆ ฟัง”

ทุกวันนี้ ยามิอาจจะยังอ่านหนังสือได้ไม่คล่องนัก ต้องอาศัยให้กอล์ฟ ที่ได้
เรียนภาษาไทยจนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ อ่านให้ฟัง ๑ รอบ เพื่อจำไปอ่านต่อให้
ลูกสาวคนเล็กทั้งสองฟัง แต่เธอก็ยังไม่ลดความพยายาม ยังคงมุ่งมั่นตั้งใจว่า
จะต้องอ่านและเขียนหนังสือให้ได้ ตอนนี้ยามิเริ่มเขียนอักษร ก ไก่ ถึง ฮ นกฮูก
ได้แล้ว กำลังหัดผสมสระ และดีใจที่สุดที่สามารถเขียนชื่อ - นามสกุลของตัวเอง
รวมทั้งอ่านหนังสือตามภาพได้

**คุณเกยูร กุจะพันธ์ (คุณน้อย) พยาบาลวิชาชีพ และหัวหน้าศูนย์
สุขภาพชุมชนแห่งที่ ๑** กล่าวว่า

“เวลาทำงานด้านการอ่าน จะต้องถามตัวเองเสมอว่า จะทำงานการอ่านนี้
ให้มันดีกว่าเดิมได้อย่างไร” คุณน้อย กล่าวไว้อย่างหนักแน่น

จากเจ้าหน้าที่จำนวนเพียง ๙ คน แบ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพ ๒ คน และ



เจ้าหน้าที่ทั่วไปอีก ๗ คน ในศูนย์สุขภาพชุมชนแห่งที่ ๑ ที่คอยให้บริการตรวจคัดกรองและจ่ายยาให้กับผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งเปิดโรงเรียน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เพื่ออบรมและให้ความรู้แก่กลุ่มอสม. ก่อนลงพื้นที่ชุมชนตรวจเยี่ยมคนตามบ้าน ศูนย์สุขภาพฯ แห่งนี้ ยังขยับขยายการทำงานด้านการอ่าน ผ่านงานให้บริการคุณแม่ตั้งครรภ์ และคุณแม่ที่พาลูกมารับวัคซีน โดยแทบจะเป็นข้อบังคับให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ๖ เดือน ต้องรู้ว่า การอ่านหนังสือให้ลูกฟังนั้นมีประโยชน์อย่างไร และเมื่อเด็กอายุได้ ๔ เดือน ทางศูนย์สุขภาพฯ จะแจกหนังสือให้กับพ่อแม่ที่พาลูกมาฉีดวัคซีนแตกต่างกันไปในแต่ละครั้ง กลายเป็นส่วนช่วยเสริมแรงจูงใจให้พ่อแม่แวะเวียนมารับหนังสือใหม่ในเดือนถัดไป หรือเมื่อมีการตรวจพัฒนาการเด็กในทุกวันที่ ๑๐ และ ๒๐ ของเดือน ทางศูนย์สุขภาพฯ จะคอยพูดคุยชักชวนให้พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังอย่างต่อเนื่อง ยิ่งเป็นพ่อแม่สมัยใหม่ จะยิ่งเข้าใจและเห็นถึงประโยชน์ของหนังสือได้อย่างรวดเร็ว

แม้พ่อแม่บางคนมีบ้านอยู่ไกลก็ยังชอบลูกมาฉีดวัคซีนที่นี่ เพราะได้คำแนะนำดี ๆ ในการพัฒนาอวัยวะและไอคิวให้ลูก ที่สำคัญคือ ได้หนังสือฟรี ๆ กลับบ้าน

“เราใช้เวลามากหน่อย เหนื่อยมากขึ้นอีกนิด แต่คุ้มค่า” คุณน้อยกล่าวยิ้มปิดท้าย

กระบวนการส่งเสริมสร้างบุคลิกการอ่านในครอบครัว

งานส่งเสริมรักการอ่าน ไม่ใช่งานที่จะเนรมิตให้เกิดขึ้นได้ทันตา แต่ต้องอาศัยการดำเนินงานอย่างเป็นกระบวนการ และต้องการความร่วมมือจากคนในพื้นที่ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้คลุกคลี อ่าน เล่า เล่น กับหนังสือ จนมีพัฒนาการที่ดีและกลายเป็นหนอนน้อยรักการอ่านในที่สุด

หนึ่งในตัวอย่างกระบวนการทำงานส่งเสริมการอ่านที่น่าสนใจ คือการทำงานในพื้นที่ของคณะทำงานส่งเสริมการอ่านในอำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง ซึ่งเมื่อลองทำจริงแล้วพบว่างานส่งเสริมการอ่านไม่ใช่งานยากอย่างที่คิด หากทำอย่างมีกระบวนการและมีความตั้งใจอย่างแท้จริง

• กระบวนการแรก

จัดอบรมสร้างความตระหนักในมหัศจรรย์แห่งการอ่าน ว่าการอ่านนั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์ส่งผลต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อยมากเพียงใด รวมทั้งให้ความรู้เรื่อง “หน้าต่างแห่งโอกาส”^{*} ของเด็กในแต่ละช่วงวัยว่าเป็นอย่างไร

^{*} หน้าต่างแห่งโอกาส หรือ Window of Opportunity คือช่วงเวลาที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุด แพทย์ นักวิชาการ และนักจิตวิทยาเด็กนำแนวคิดนี้มาบูรณาการเพื่อพัฒนาเด็กตามช่วงวัยให้เต็มศักยภาพ



- **กระบวนการที่สอง**

จัดกิจกรรมศึกษาดูงานพื้นที่ส่งเสริมการอ่านต้นแบบ โดยนำผู้ปกครองและคณะทำงานได้ลงไปสัมผัสกระบวนการส่งเสริมการอ่านในพื้นที่จริง เช่น ลงไปเห็นการจัดมุมส่งเสริมการอ่านของครอบครัวคุณอรทัย รักสถาน, ครอบครัวคุณพรทิพย์ มีมานะ และครอบครัวคุณย่าแสงจันทร์ กล้าแข็ง ทำให้เข้าใจว่าการจัดมุมอ่านที่บ้านไม่ใช่เรื่องยุ่งยากแม้แต่หน่อย แค่ใช้วัสดุที่มีอยู่ในบ้าน อย่างกล่องกระดาษ ตะกร้า ทีวี ตู้เย็น รถจักรยานเก่า มาดัดแปลงเป็นที่วางหนังสือ แสนเก้ เก็บเป็นแนวทางกลับไปจัดมุมอ่านที่บ้าน วิธีการนี้มักจะสร้างแรงบันดาลใจให้คนที่ศึกษาดูงานตั้งเป้ากลับไปเปิดบ้านของตนเองให้ลูกหลานในชุมชนได้มาทำกิจกรรมอ่านหนังสือร่วมกัน

- **กระบวนการที่สาม**

รวมแรงรวมใจของคนท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ ให้ช่วยกันหนุนเสริมจัดหาหนังสือตามแต่กำลังทรัพย์ หรือของบประมาณและขอบริจาคหนังสือเพื่อนำมาแบ่งปันไว้ในมุมส่งเสริมการอ่านของแต่ละบ้านในชุมชน

- **กระบวนการที่สี่**

สร้างแรงจูงใจในงานส่งเสริมการอ่าน ด้วยการจัดประกวดมุมอ่านที่บ้าน และมอบรางวัลพร้อมเกียรติบัตรโดยผู้ว่าราชการ ในงาน “มหกรรมกาดนัดจาว

อำเภอแจ้ห่มฮักการอ่าน” ที่คณะทำงานส่งเสริมการอ่านร่วมจัด หน่วยงานที่เข้าร่วมมี ๔ ตำบล ๒ เทศบาลตำบล ๑ องค์การบริหารส่วนตำบล มีครอบครัวที่ได้รับรางวัล ๗๒ ครอบครัว

น้ำคำ บนเส้นทางแห่งตำบลรักการอ่าน

น้ำคำ คือชื่อตำบลหนึ่งในจังหวัดยโสธร ซึ่งมีลักษณะทั่วไปไม่ต่างจากพื้นที่ชนบทอื่น ๆ ของประเทศไทยที่การอ่านไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตและไม่มีใครเห็นความสำคัญ แต่ปัจจุบัน น้ำคำได้กลายเป็นตำบลต้นแบบแห่งการส่งเสริมการอ่าน และขยายผลเกี่ยวเนื่องกับการอ่านไปได้ไกลในระดับจังหวัด

จากจุดเริ่มที่ถูกจุดประกายด้วยหนังสือแปลเล่มเล็ก ๆ เรื่อง “มหัศจรรย์แห่งการอ่าน” โดย เมมเพือกซ์ ก่อเกิดเป็นงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นในปี ๒๕๕๒ ที่มีชาวบ้านทำงานร่วมกับนักวิจัย นำทีมโดยคุณนรรธฐิยา ผลขาว และสนับสนุนงบประมาณโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ภายใต้ชื่อโครงการ “ชวนกันอ่านหนังสือให้เด็กฟัง” โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กเล็กอายุไม่เกิน ๓ ขวบ และเด็กอายุ ๓ - ๖ ขวบ ที่ผู้ปกครองและครูในศูนย์เด็กเล็กสนใจมาเข้าร่วมโครงการ รวมเกือบ ๔๐๐ คน มาเชิญมาชวนร่วมกันอ่านหนังสือที่ทีมวิจัยจัดเตรียมไว้ให้เด็กฟังทุกวัน ในเวลาใดก็ได้ จนครบ ๑ - ๒ เดือน แล้วจึงติดตามผล และจัดเวทีสะท้อนบทเรียนที่คนในชุมชนได้รับ เพื่อขยายผลให้เกิดการอ่านอย่างแพร่หลาย



โดยผลจากการวิจัยในครั้งนั้น ทำให้เห็นว่า “พลังแห่งการอ่าน” สร้างได้
แม้ในพื้นที่ที่ไม่คุ้นชิน หรือแทบจะเรียกได้ว่าไม่เปิดรับการอ่านเลย เพียงแค่
ผู้ปกครองและคุณครูทดลองอ่านหนังสือให้ลูกหลานตัวเองฟัง ก็สามารถส่ง
ผลสะท้อนต่อทั้งชุมชน ทำให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อการอ่าน ความสัมพันธ์
ในครอบครัว รวมทั้งการเปิดโอกาสให้กับคนชายขอบหรือคนฐานะยากจนที่ไม่มี
หนังสือในบ้านหรือไม่มีแม้กระทั่งโอกาสสัมผัสหนังสือ ได้ร่วมฟังนิทานและได้
สัมผัสใกล้ชิดกับหนังสือมากขึ้น ซึ่งสิ่งที่เห็นผลได้ชัดเจนที่สุด คือ พัฒนาการของ
เด็ก ๆ ที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน และกลายเป็นหนอนหนังสือในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้
ทีมวิจัยได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับพ่อแม่ผู้ปกครองที่ลงมืออ่านหนังสือให้ลูกหลานฟัง
ว่า “หนังสือเพียงเล่มเดียว ก็สร้างหนอนหนังสือได้”

นอกจากนี้ ผลของการวิจัย ยังขยายต่อยอดไปสู่โครงการงานวิจัยเพื่อ
ท้องถิ่นอีก ๒ เรื่อง คือ โครงการ “ตามหานิทานพื้นบ้าน” เพื่อแก้ไขปัญหา
ขาดแคลนหนังสือ และโครงการเพื่อแก้ปัญหาอ่านหนังสือไม่ออกของเด็กประถม
ศึกษา ทั้งยังขยายข้ามไปยังจังหวัดข้างเคียงอย่างกาฬสินธุ์อีกด้วย โดย กศน.
อำเภอฆ้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้หยิบเอาแนวคิดนี้ไปบูรณาการเข้ากับการสอน
วิชาภาษาไทย จนได้รับรางวัลส่งเสริมการอ่านดีเด่นของจังหวัดในเวลาต่อมา

- **จากน้ำคำ สู่ยโสธร**

“ถ้าหนอนหนังสือสร้างง่ายขนาดนี้ เราน่าจะทำขยายผลทั้งจังหวัดได้”

ด้วยผลลัพธ์มหัศจรรย์ที่เห็นชัดเจนเป็นรูปธรรมจากงานวิจัยในพื้นที่น้ำคำ ทำให้นักวิจัยเริ่มเล็งเห็นถึงการขยายผลไปสู่ระดับจังหวัด จึงนำไปสู่การจัด “มหกรรมแห่งการอ่าน จังหวัดยโสธร วาระแห่งชาติการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง” งานนี้จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ในวันที่ ๒๕ - ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ภายใต้แนวคิด “ต้นกล้านักอ่าน ผลิบานทั่วยโสธร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลักดันและส่งเสริมการอ่านให้เป็นวาระของจังหวัดยโสธร แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าส่วนราชการที่เกี่ยวข้องกับนโยบายจังหวัด ตั้งแต่ระดับผู้ว่าราชการจังหวัด รองผู้ว่าราชการจังหวัด นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา และหน่วยงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ถึง ๓ ชุด ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการขับเคลื่อนนโยบายด้านการอ่านของจังหวัดยโสธร และบั่นทอนความมุ่งมั่นของคนทำงาน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าต้นกล้านักอ่าน จะยังไม่ทันได้ผลิบานทั่วเมืองยโสธร แต่ก็พบว่าได้เกิดการสานต่องานส่งเสริมการอ่านขยายไปหลายพื้นที่ เช่น ในเทศบาลเมืองยโสธร ที่ได้นำการอ่านมาเป็นโครงการหลักในการขับเคลื่อนให้ครอบคลุมเต็มพื้นที่ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร ที่ได้มอบนโยบายให้ทุกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ดำเนินโครงการกับกลุ่มเป้าหมาย



ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) หลายแห่ง จนนำไปสู่การพัฒนาเด็กใน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหลายแห่งด้วยหนังสือ รวมถึงในหลายโรงเรียนยังได้นำแนวคิด
การใช้หนังสือไปพัฒนาผู้เรียนตั้งแต่ระดับปฐมวัย

- **กลับสู่พื้นฐานของน้ำคำ**

จากบทเรียนที่ผ่านมา ทำให้ทีมวิจัยเข้าใจว่าผลสำเร็จของงานวิจัยชิ้นเล็ก ๆ
อย่างน้ำคำสามารถสร้างแรงสะท้อนได้ เพราะเกิดรูปธรรมที่ชัดเจนในพื้นที่ จน
ทุกคนรับรู้ได้ถึงพลังแห่งการอ่าน ดังนั้น สิ่งที่สำคัญกว่าการขยายผล คือการเสริม
ฐานความชัดเจนให้ยิ่งแข็งแกร่ง โดยต้องไม่ทิ้งรูปธรรมในพื้นที่ เพื่อจะได้มีแรงส่ง
มากพอที่จะสะท้อนขยายไปสู่ระดับจังหวัด จนยกให้ยโสธรกลายเป็นเมืองแห่ง
การอ่านอย่างแท้จริง

แล้วโอกาสในการส่งเสริมการอ่านก็เข้ามาอีกครั้งในปี ๒๕๕๔ เมื่อสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนงบประมาณโครงการ
“ขับเคลื่อนจังหวัดยโสธรสู่จังหวัดน่าอยู่” เพื่อทำงานใน ๕ ประเด็นหลัก ได้แก่
การอ่าน การคุ้มครองผู้บริโภค เกษตรอินทรีย์ งานวิจัยเพื่อท้องถิ่น และเครือข่าย
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงาน ๓ ปี (๒๕๕๔ - ๒๕๕๖) ทำให้มีการ
ส่งเสริมงานการอ่านให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยขับเคลื่อนจากตำบลน้ำคำขยาย
ผลสู่ตำบลอื่น ๆ อีก ๒๕ ตำบล (ยโสธรมี ๗๘ ตำบล)

• น้ำคำ ในวันนี้

ปี ๒๕๕๕ น้ำคำเริ่มมีรูปธรรมของการเป็นตำบลแห่งการอ่านที่ชัดเจนขึ้น จากกระบวนการสร้างตำบลแห่งการอ่าน ด้วยการค้นหาชุมชนที่มีศักยภาพในการพัฒนาการอ่านในตำบล ทำให้มีการประกาศวาระของตำบลร่วมกันว่า ตำบลน้ำคำ เป็นตำบลรักการอ่านแห่งแรกของจังหวัดยโสธร โดยมีบทเรียนของการส่งเสริมการอ่านจากบุคคลหลากหลายบทบาทหน้าที่ ทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กศน. สถานีอนามัย (ภายหลังเปลี่ยนเป็น รพ.สต.) ครู (ทั้งในโรงเรียนและในศูนย์เด็ก) อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ครอบครัว และกลุ่มผู้เฒ่าเล่านิทาน

• เดี่ยวนี้ใคร ๆ เขาก็อ่านหนังสือ

“สิบบ้าติ เว้าอยู่ผู้เดียว ไผมันสิมาผู้เรื่อง” คือเสียงบ่นของชาวบ้านที่ทมิวจัย ได้ยินในช่วงแรกที่เข้าไปจัดกิจกรรมชวนเด็กเล็กอ่าน เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่คิดว่า การอ่านหนังสือให้เด็กที่ยังพูดไม่ได้ ก็เหมือนการพูดอยู่คนเดียวที่ใครเห็นอาจหาว่าเป็นบ้าได้ แต่ปัจจุบันทุกคนในตำบลน้ำคำเห็นกิจกรรมนี้เป็นเรื่องธรรมดาเสียแล้ว มีหน้าซำ้ ถ้ามีกิจกรรมที่เรียกทุกคนมารวมตัวกัน ทุกบ้านต่างพากันพกหนังสือติดไม้ติดมือกันมาคนละเล่มสองเล่ม ในสภาพที่ “เย็น แหลว” (อ่อน นุ่ม นิม) เพราะผ่านการอ่านมาอย่างหนัก จากเสียงบ่น ก็กลายเป็นเสียงชมด้วยทัศนคติต่อการอ่านที่เปลี่ยนไป เพราะเห็นเด็ก ๆ ที่อ่านหนังสืออ่านอน



สอนง่ายและมีพัฒนาการที่ดีกว่าเด็กวัยเดียวกันที่ไม่อ่านหนังสืออย่างเห็น
ได้ชัด

- **โรงพยาบาลห้องสมุด**

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง ๒ แห่งในน้ำคำ ต่างมีห้องสมุดเล็ก ๆ
ไว้รอต้อนรับทุกคนให้เข้ามาอ่านและหยิบยืมหนังสือ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล
ก็กลายเป็นคนสรรหาหนังสือ คนไข้แทนที่จะมานั่งรอรักษาเฉย ๆ ก็มีหนังสือให้
หยิบอ่านฆ่าเวลา ทั้งเด็กและผู้ใหญ่อีกหลายคนที่ไม่ป่วยก็ต่างตั้งใจนิยายของ
รพ.สต.

- **ไม่ใช่แค่อ่าน แต่ใคร ๆ ก็ซื้อหนังสือ**

ทุก ๆ ปี ในตำบลจะต้องขอเงินกองทุนสุขภาพตำบลมาซื้อหนังสือไม่ต่ำกว่า
ปีละ ๑๕,๐๐๐ บาท ยังไม่รวมหนังสือบริจาคที่มีหลากหลายแนว เพื่อตอบสนองต่อ
ความสนใจที่หลากหลายของชุมชน โดยเฉพาะหนังสือที่ฮิตที่สุด แน่แน่นอนก็คือ
หนังสือนิทานภาพสำหรับเด็ก เพราะในตำบลจะมีเด็กเกิดใหม่ปีละประมาณ
๘๐ คน หนังสือจึงกลายเป็นของขวัญชิ้นดี ที่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลจะนำไป
เยี่ยมคุณแม่หลังคลอด พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ผู้ปกครองในการอ่านหนังสือ
ให้ลูกฟัง นอกจากนี้ พ่อแม่ที่ไปทำงานหาเงินในกรุงเทพฯ เดียวนี้เวลากลับบ้าน
ไม่มีใครเอาของเล่น ขนม รถ ปืน มาฝากเด็กกันแล้ว เพราะทุกคนต่างซื้อหนังสือ
ติดมือมาเป็นของฝาก

- **ครอบครัวต้นแบบ**

ในตำบลน้ำคำมีประมาณ ๕๐ ครอบครัว ที่กลายเป็นต้นแบบส่งเสริมการอ่านโดยใช้ประสบการณ์ตรงในการอ่านหนังสือให้ลูกฟังจนเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มาถ่ายทอดบอกเล่าผลของพลังแห่งการอ่านให้ผู้อื่นฟังต่อ ทำให้มีหลายคนที่กลายเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง

- **มุมส่งเสริมการอ่าน**

มุมการอ่านกลายเป็นมุมธรรมดาที่มีแทบทุกบ้าน บางบ้านอาจเป็นตู้หนังสือธรรมดา บางบ้านมีชั้นวางเฉพาะที่เหมือนยกเอาห้องสมุดขนาดย่อมไว้ในบ้าน และยังมีสภาพาแฟที่ชาวบ้านตั้งขึ้นมาเอง เพื่อเป็นที่รวมตัวกันในร้านกาแฟของหมู่บ้าน ใช้นั่งจิบกาแฟ และร่วมพูดคุยถกเถียงถึงเรื่องต่าง ๆ พร้อมรับการอ่านข่าวสารจากหนังสือพิมพ์

- **หลักสูตรสำหรับคุณแม่หลังคลอด**

ที่น้ำคำจะมีการอบรมสั้น ๆ เป็นเวลาครึ่งวันสำหรับคุณแม่มือใหม่ทุกคน โดยเล่าบรรยายการดูแลลูก และการส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยด้วยการอ่านหนังสือ เล่านิทาน อธิบายวิธีการกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ตลอดจนอาการผิดปกติของลูกที่ต้องไปพบหมอ และการฉีดวัคซีน นอกจากนี้ ยังมีการติดตามผล



หลังคลอด ด้วยการเยี่ยมบ้าน ถามสารทุกข์สุขดิบ และหาวันไหนที่พ่อแม่พาลูกมาฉีดวัคซีน ก็มักจะถูกถามว่า “อ่านหนังสือบ้างไหม? อ่านบ่อยแค่ไหน? อ่านแล้วเป็นยังไง พัฒนาการเด็กดีขึ้นบ้างหรือเปล่า?”

- **ร่วมด้วยช่วยกัน ส่งเสริมพลังการอ่าน**

นอกจากบทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแล้ว ครูในศูนย์เด็กก็เป็นอีกสาขาอาชีพที่มีส่วนสำคัญในการช่วยส่งเสริมการอ่าน ด้วยการอ่านหนังสือให้เด็กในศูนย์ฯ ฟัง หรือครูในโรงเรียนอื่น ๆ ก็ได้พัฒนาห้องสมุดในโรงเรียน และร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านให้เด็กในชั้น เช่น จัดกิจกรรมพี่ชวนน้องอ่าน กิจกรรมนักคิดนักเขียน กิจกรรมการค้นหาค้นหาหนังสือที่บ้าน และการทำหนังสือทำมือ ทั้งยังมี อสม.ที่คอยไปเยี่ยมชาวบ้านพร้อมก็นำหนังสือไปให้ บางบ้านเปิดพื้นที่ให้มีมุมอ่านหนังสือสำหรับทุกคน บางคนบริจาคเงินส่วนตัวเพื่อซื้อหนังสือให้ชุมชน หรือบางคนที่ไม่มีเงินบริจาค ก็เปิดขอรับบริจาคเพื่อซื้อหนังสือให้ชุมชน นอกจากนี้ยังมีอาสาสมัครนักศึกษา กศน. ที่สละพาย่ยามใส่หนังสือไปเชิญชวนให้คนมาเยี่ยมหนังสือด้วย

- **ความร่วมมือระดับตำบล**

ไม่เพียงแต่คนในชุมชนที่ร่วมด้วยช่วยกันเพื่อส่งเสริมการอ่าน หน่วยงานข้าราชการอย่างองค์การบริหารส่วนตำบลนำคำเอง ก็ร่วมผลักดันการอ่านอย่าง

ต่อเนื่อง ทั้งการสนับสนุนด้านงบประมาณในการสร้างห้องสมุด รพ.สต.หนองคูน้อย จัดซื้อหนังสือภาพเพื่อมอบให้กับคุณแม่หลังคลอด และจัดงบประมาณปีละกว่า ๑๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อจัดซื้อหนังสือภาพและพัฒนาแหล่งเรียนรู้ส่งเสริมการอ่านในชุมชน นอกจากนี้ ทางอบต.เอง ได้มีการสนับสนุนให้ผู้เฒ่าผู้แก่เข้าไปเล่านิทานในศูนย์พัฒนาเด็ก และส่งเสริมพัฒนาบุคลากรให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กด้วยหนังสือและนิทาน

ในปี ๒๕๕๖ อบต.น้ำคำ ได้จัดการศึกษาดูงานข้ามพื้นที่ในอีก ๕ ตำบล ได้แก่ ตำบลสร้างมิ่ง ตำบลทุ่งแต้ ตำบลสิงห์ ตำบลหัวเมือง และตำบลกระจาย โดยทั้ง ๕ ตำบลดังกล่าว ได้นำแนวทางจากตำบลน้ำคำไปดำเนินการต่ออย่างแข็งขัน จนขยายขยายไปได้อีก ๒๐ ตำบล มีการจัดอบรมพัฒนาครูศูนย์เด็กเล็ก พัฒนาอาสาสมัครส่งเสริมการอ่าน สนับสนุนหนังสือสำหรับเด็กสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เพื่อขยายพื้นที่รักการอ่านให้ครอบคลุมมากขึ้น

• ความร่วมมือระดับจังหวัด

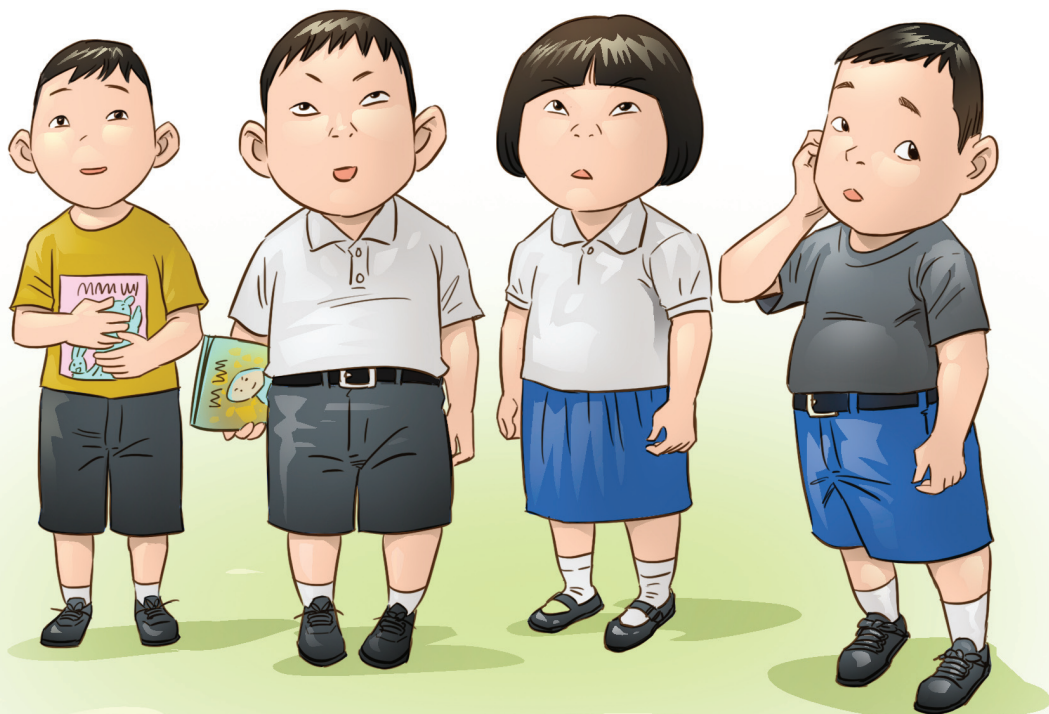
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นต้นมา ได้มีการจัดตั้งกลไกระดับจังหวัดโดยสรจขึ้น โดยรวมคณะทำงานจากหลายภาคส่วน ทั้งเอกชน เช่น สโมสรโรตารี NGO และภาครัฐ เช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดยโสธร สาธารณสุขจังหวัด สำนักงาน กศน.จังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด แกนนำ



ชุมชน และอสม. รวมกว่า ๑๐ คน มีหน้าที่จัดทำแผนและประสานงาน เพื่อให้เกิด การดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยได้ดำเนินการทั้งในระดับปฏิบัติการ อาทิ การ จัดหาหนังสือสำหรับเด็ก เพื่อกระจายไปยังศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน รพ.สต. และ ชุมชน การจัดทำสื่อท้องถิ่น จัดอบรมพัฒนา จัดประกวดหนังสือทำมือโดย นักเรียน และมีการดำเนินงานด้านนโยบาย อาทิ การถอดบทเรียนยกระดับสู่ การเป็นนโยบายสาธารณะ จัดเวทีสาธารณะเพื่อประชาสัมพันธ์และขับเคลื่อน นโยบายสาธารณะทุกระดับ จัดหางบประมาณดำเนินงาน และการจัดทำประเมินผล

แม้ตำบลน้ำคำจะเป็นตำบลต้นแบบส่งเสริมการอ่านอย่างรูปธรรมในพื้นที่ โดยการพัฒนาผู้ที่เกี่ยวข้องให้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการอ่านหนังสือให้ เด็กฟังและการเลือกสรรหนังสือดีสู่มือเด็กได้แล้ว แต่เส้นทางการพัฒนาเมือง แห่งการอ่านให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนนั้นยังอีกยาวไกล ก้าวต่อไปของ งานเสริมสร้างการอ่าน จึงเริ่มจากการสื่อสารให้เกิดความตื่นตัวด้านการอ่านมาก ขึ้น เพื่อจะได้สะสมแรงตระหนักของผู้คนทุกภาคส่วนให้สะท้อนไปถึงระดับสังคมที่ กว้างขึ้น

หนังสือวิเศษ... เพื่อคนพิการ



นอกเหนือจากการดูแลเป็นพิเศษในเด็กปฐมวัย (๐ - ๖ ปี) เพื่อสร้างความมหัศจรรย์ให้เกิดขึ้นกับลูกน้อยแล้ว ยังมีเด็กอีกกลุ่มที่ต้องการการดูแลพิเศษเฉพาะมากขึ้นไปอีก เพราะขาดทักษะทั่วไปในการเรียนรู้ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาศักยภาพทั้งด้านการเรียนรู้ การดูแลช่วยเหลือตัวเอง การควบคุมตัวเอง หรือการสื่อความหมายกับผู้อื่นผ่านทางภาษาพูด ภาษากาย หรือภาษาเขียน ให้อยู่ระดับเดียวกับเด็กวัยเดียวกันได้

ความรักและความเข้าใจจากพ่อแม่ รวมถึงคนรอบข้างจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยนำพาเด็กเหล่านี้ให้เติบโตได้เต็มตามศักยภาพ

ทำความรู้จักเด็ก LD

เด็กที่ภาวะการเรียนรู้บกพร่อง หรือ Learning Disability (LD) คือ เด็กที่มีระดับสติปัญญา (IQ) อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรืออาจจะสูงกว่าปกติ แต่มีความสามารถในการเรียนรู้บกพร่องบางด้านที่ต่ำกว่าเด็กในวัยเดียวกันอย่างน้อย

ประมาณ ๒ ชั้นปี เช่น เด็กเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ แต่มีความสามารถด้านการอ่าน การเขียน หรือคณิตศาสตร์อยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เด็ก LD มักพบข้อบกพร่องใน ๓ ด้านหลัก ๆ ได้แก่

ด้านการอ่าน จะพบมากที่สุด โดยลักษณะที่พบคือ เด็กอ่านหนังสือไม่ออก หรืออ่านได้ไม่เหมาะสมตามวัย เช่น สะกดไม่ถูก อ่านตกหล่น อ่านทีละตัวอักษรได้ แต่ผสมคำไม่ได้ แยกแยะพยัญชนะที่คล้ายกันไม่ออก เช่น ก - ถ - ฎ หรือ สับสนกับการผันสระและวรรณยุกต์ และไม่สามารถอ่านจับใจความได้

ด้านการเขียน มักพบความบกพร่องทางด้านการอ่านร่วมด้วย ลักษณะที่พบคือ เขียนหนังสือไม่ได้ หรือเขียนได้ช้าทั้งๆ ที่รู้ว่าอยากจะทำอะไร เขียนตกหล่น เขียนสลับตำแหน่งหรือผิดตำแหน่ง เขียนสลับซ้ายขวาเหมือนส่องกระจก เขียนไม่เป็นประโยคที่สมบูรณ์ ใช้คำเชื่อมไม่ถูกต้อง เขียนลายมือโย้เย้ ขนาดตัวอักษรไม่เท่ากัน ขึ้นลงไม่ตรงบรรทัด และเว้นวรรคตอนหรือย่อหน้าไม่ถูกต้อง จนคนอ่านไม่สามารถเข้าใจความหมายที่เด็กต้องการจะสื่อ

ด้านคณิตศาสตร์ พบปัญหาหลากหลายรูปแบบ เช่น สับสนเรื่องตัวเลข ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข ไม่เข้าใจการบวก ลบ คูณ หาร ไม่เข้าใจว่าหลักหน่วย หลักสิบ หลักร้อย ต่างกันอย่างไร ไม่สามารถแปลโจทย์ปัญหาเป็นประโยคสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ได้ หรือมีการคำนวณที่ผิดพลาด ตกหล่นเป็นประจำ



ทั้งนี้ ในเด็กบางคนอาจจะบู่ชี้ชัดไม่ได้ว่ามีความบกพร่องทางด้านไหนโดยเฉพาะ เพราะมีอาการร่วมกันทั้ง ๓ ด้าน นอกจากนี้ ยังพบว่ามีเด็ก LD ถึงร้อยละ ๗๐ ที่มีปัญหาความบกพร่องในด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย แตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน เช่น

- ปัญหาในการพูดและสื่อสาร ทำให้พูดซ้ำ พูดไม่ชัด หรือสับสนกับเสียงที่คล้าย ๆ กัน
- เป็นโรคสมาธิสั้นร่วมด้วย โดยพบจำนวนถึง ๒ ใน ๓
- ปัญหาด้านสายตาในด้านการกะระยะและการจำรูปทรง
- ปัญหาในการประสานการทำงานของตาและกล้ามเนื้อมือ-ขา จึงทำกิจกรรมประจำวันที่ต้องใช้ความละเอียดของกล้ามเนื้อหรือขาทำได้ลำบาก
- ปัญหาในการเรียงลำดับข้อมูล หรือการบริหารเรื่องเวลา
- ปัญหาด้านพฤติกรรมและจิตใจ ที่มักจะพบภาวะเครียด เศร้า วิตกกังวล เบื่อหน่ายท้อแท้ มีปมด้อย ไม่มั่นใจ จนอาจแสดงออกด้วยการแยกตัว ต่อต้าน หรือก้าวร้าว เป็นต้น

มีเด็กเป็นโรค LD มากน้อยแค่ไหน?



มีเด็ก LD ร้อยละ ๕ และเป็น **เด็ก LD แผลง**

หรือกลุ่มที่มีปัญหาด้านการอ่านถึง **ร้อยละ ๑๐**

โดยมีการประมาณการไว้ว่า

ประเทศไทยมีอัตราเด็กเกิดใหม่ ๘๐๐,๐๐๐ คนต่อปี

มีแนวโน้มการเกิดโรคเพิ่มเป็น ๔๐,๐๐๐ รายต่อปี



การสำรวจพบ **เด็ก LD** ในโรงเรียนรัฐบาล ๒.๔ ล้านคน

หรือประมาณ **ร้อยละ ๕** จากทั้งหมด

โดย **๒ ใน ๓** ของเด็กนักเรียนที่ถูกระบุว่าเป็นเด็ก LD คือ **เพศชาย**

และมักจะอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจน



ที่มา : อ่านสร้างสุข ๑๔ "อ่านสร้างสุขเพื่อเด็ก LD:
รู้จักและเข้าใจเด็ก LD ร่วมเปิดเวทีเรียนรู้
ร่วมสร้างสรรค์สื่อ ร่วมสร้างความสุข

ทำไมเด็กถึงเป็นโรค LD ?

๑. สมอง

เกิดจากการทำงานของสมองบางตำแหน่งบกพร่อง โดยเฉพาะตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการใช้ภาษา หรืออาจเกิดจากการได้รับความกระทบกระเทือนจนบาดเจ็บทางสมอง ทั้งก่อนคลอด ระหว่างคลอด หรือหลังคลอด ทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานได้ไม่เต็มที่

๒. กรรมพันธุ์

ความบกพร่องทางการเรียนรู้บางอย่างสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยเฉพาะปัญหาในด้านการอ่าน การเขียน และการเข้าใจภาษา หรือเป็นความผิดปกติของโครโมโซม

รู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็ก LD ?

โดยส่วนใหญ่มักพบว่าเด็กเป็น LD เมื่อเข้าเรียนไปแล้ว หรือเมื่ออายุประมาณ ๕ - ๗ ขวบ เพราะ LD เป็นปัญหาเรื่องการเรียนหนังสือ โดยพ่อแม่มีวิธีสังเกตลูกง่าย ๆ เช่น ถ้าลูกมีลายมืออ่านยาก อ่านหนังสือไม่ทันเพื่อน เขียนตาม

คำบอกไม่ได้ สมาธิสั้น หรือมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ ก็ต้องหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร แล้วควรพาเขาไปตรวจวัด IQ เพื่อดูว่าปัญหาในการเรียนของลูกนั้นเป็นเพราะเขา IQ ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือเพราะมีภาวะการเรียนรู้บกพร่อง เป็นต้น

นอกจากนี้ ทางการแพทย์ยังมีเกณฑ์การวินิจฉัยว่าเด็กเป็น LD จาก Diagnostic & Statistical Manual for Mental Disorders (DSM-V) ซึ่งประกอบไปด้วย ๔ ชั้นพื้นฐาน คือ

๑. มีอาการแสดงออกบางอย่างที่เป็นผลมาจากการทำงานของสมองส่วนกลางบกพร่อง ซึ่งไม่ได้เกิดจากความพิการด้านอื่น ๆ เช่น ไม่ได้สูญเสียการมองเห็น ไม่ได้มีปัญหาด้านการได้ยิน หรือไม่ได้เกี่ยวกับสภาวะด้านจิตใจ

๒. มีระดับ IQ อยู่ที่ประมาณ ๘๕ ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าไม่ได้มีความบกพร่องทางสติปัญญา

๓. เมื่อประเมินความสามารถด้านศักยภาพกับการแสดงออกแล้ว เห็นความขัดแย้งกันอย่างชัดเจน เช่น เด็ก LD ด้านการเขียน เมื่อให้ตอบปากเปล่าจะทำได้ แต่เมื่อให้เขียนจะไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร

๔. ความบกพร่องนั้นจะคงอยู่ในทุกสถานการณ์ที่ต้องเรียนเรื่องนั้น ๆ เช่น ถ้าเป็น LD ด้านคณิตศาสตร์จะไม่สามารถอ่านโจทย์คณิตศาสตร์แล้วทำได้เลย



ทำอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกเป็น LD?

เด็กที่เป็น LD จะมีความเปราะบางทางจิตใจเป็นพิเศษ จึงต้องการกำลังใจและความเข้าใจจากคนรอบข้างเป็นอย่างมาก โดยต้องให้ความร่วมมือช่วยกันดูแลทุกภาคส่วน ตั้งแต่พ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู โรงเรียน และคุณหมอที่ให้การรักษา

พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

ต้องเริ่มจากทำความเข้าใจก่อนว่า “LD ไม่ใช่ความบกพร่องที่จะหายไปเมื่อโตขึ้น หรือถ้าทานยาแล้วก็จะหายได้” แต่เป็นกลุ่มอาการที่สมองประมวลผลข้อมูล ถ่ายข้อมูล เชื่อมโยงข้อมูล และตอบสนองต่อข้อมูลบกพร่อง โดยเด็กที่เป็น LD จะมี IQ ปกติจนถึง IQ ดีเสียด้วยซ้ำ เพียงแต่เขาจะมีปัญหาเฉพาะเมื่อต้องเรียนหนังสือในโรงเรียนเท่านั้น ดังนั้นจึงควรดูแลเด็ก LD เหมือนกับเด็กทั่วไป แต่ต้องทำความเข้าใจให้มากขึ้นว่า เขาอาจต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจบทเรียนมากกว่า และต้องใช้วิธีการเรียน หรือสื่อตัวช่วยต่าง ๆ ที่พิเศษมากกว่าเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน นอกจากนี้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องไม่ตำหนิ ดูว่า หรือโมโหเด็กที่เรียนรู้อะไรบกพร่อง เพราะจะไปลดพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็ก และทำให้เขามีปัญหาด้านจิตใจแย่ลงกว่าเดิม

คุณครูและโรงเรียน

คุณครูควรมีการวางแผนจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล ส่งเสริมในด้านที่เด็กมีความบกพร่องในการเรียนรู้โดยเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมตามสภาพปัญหาของเด็กแต่ละคน อาจมีการเรียนแบบรายบุคคลหรือกลุ่มย่อยเฉพาะ และเมื่อเด็ก LD ปรับการเรียนในชั้นเรียนพิเศษได้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ควรให้เข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ เพราะเด็ก LD จำเป็นต้องมีสังคมกับผู้อื่นในโรงเรียน เพื่อให้อยู่ร่วมกับสังคมของเด็กปกติได้อย่างไม่มีปัญหา เช่น ให้อ่านหนังสือด้วยกันได้ รู้เท่าทันคนอื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ เกิดการช่วยเหลือกันระหว่างเด็ก LD และเด็กปกติอย่างการอ่านหนังสือให้กันฟัง เป็นต้น

คุณหมอที่ให้การรักษา

จะมีการดูแลคัดกรองโรค การตรวจวินิจฉัยโรค และอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก LD พร้อมทั้งให้การรักษา และที่สำคัญคือ ให้คำแนะนำในการดูแลและช่วยเหลือเด็ก LD ที่ถูกต้องแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง

นอกจากนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก LD ต้องคอยค้นหาและส่งเสริมจุดเด่นหรือความสามารถในด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากการเรียนของลูก เช่น กีฬา ศิลปะ หรือดนตรี ให้เขาได้มีโอกาสพัฒนาความสามารถพิเศษของตัวเองและเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองในที่สุด



สื่อการเรียนรู้ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก LD อย่างไร?

สื่อที่ดีสำหรับเด็ก LD คือสื่อที่เหมาะสมกับความต้องการและลักษณะนิสัยเฉพาะของเขา เช่น ถ้าเรารู้ว่าเด็ก LD มีวิธีการเรียนรู้ด้วยการมองเห็น ไม่ใช่การอ่าน ก็สอนเขาด้วยวิธีอ่านให้ฟังแทน แล้วเด็กจะสามารถประมวลผลจากการฟังและได้ความรู้ไม่ต่างจากเด็กปกติที่อ่านหนังสือ หรือในวิชาคณิตศาสตร์ที่เด็กจำตัวเลขไม่ได้ ก็ใช้การมองภาพและสอนโดยใช้การนับจำนวนภาพที่เพิ่มขึ้นลดลง แทนการบวกหรือลบ ซึ่งจะทำให้เด็กเข้าใจความคิดรวบยอดของการเรียนคณิตศาสตร์ในเรื่องนั้น ๆ ได้มากขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้ ในทางการศึกษา ยังมีเครื่องมือหรือสื่อช่วยเรียนรู้เฉพาะของเด็ก LD ที่น่าสนใจหลากหลาย เช่น ในต่างประเทศมีเทคโนโลยีเพื่อช่วยอำนวยความสะดวก หรือ Assistive technology (AT) สำหรับผู้ที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งสำหรับเด็ก LD ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนตั้งแต่ low-technology อย่างกระดาษสี คลิปสี หมึกขาวพิมพ์บนกระดาษดำ เทปสะท้อนแสงช่วยเน้นคำ ไปจนถึงกระทั่ง high-technology อย่างเครื่องบันทึกเสียง เครื่องช่วยอ่าน เครื่องช่วยพิมพ์ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ รวมทั้งยังมีการปรับการเรียน



การสอนให้สอดรับเฉพาะกับเด็กแต่ละคน ไม่เฉพาะเด็ก LD เท่านั้น ในสหรัฐอเมริกาจะเรียกว่า Universal design for learning เช่น เด็กอาจจะไม่ถนัดด้านการเขียนตอบ ก็ให้เลือกการใช้วิธีตอบแบบสอปากเปล่าแทน หรือถ้าเป็นเด็ก LD ด้านคณิตศาสตร์แล้วมีปัญหาในการทำโจทย์ คุณครูอาจเลือกเป็นการวาดรูปตามโจทย์เพื่อให้เด็กเข้าใจมากขึ้น

ส่วนในประเทศไทยนั้น มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาและให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อเพื่อช่วยในการเรียนรู้สำหรับเด็ก LD เช่น ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ มีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอนเรื่องสระ เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านแบบแจกลูกแจกคำในนักเรียนชายที่มีปัญหาด้านการอ่าน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ชุดการสอนเรื่องสระจำนวน ๓ ชุด รวม ๑๕ แผ่น เรื่องสระโอ สระออ และสระอำ หลังการฝึกพบว่าเด็กมีพัฒนาการในการอ่านสูงขึ้น คะแนนทดสอบหลังเรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕๓ หรือในการวิจัย ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะการอ่านคำที่มีสระประสมของนักเรียน ๖ คน ในจังหวัดสตูล ที่เป็น LD ทางด้านการอ่านคำประสมด้วยสระ เอีย เอือ อัว ระดับช่วงชั้นที่ ๑ โดยใช้แผนการสอน ๓๐ แผน เป็นเพลงที่ประสมด้วยสระเอีย เอือ อัว และแบบทดสอบความสามารถในการอ่านคำที่ประสมด้วยสระเอีย เอือ อัว ผลการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกโดยใช้เพลง เด็ก ๆ มีพัฒนาการ การอ่านคำประสมด้วยสระเอีย เอือ อัว อยู่ในระดับดี เป็นต้น



จะเห็นได้ว่าสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็ก LD ไม่ได้มีความแตกต่างจากเด็กปกติมากนัก แต่มีประสิทธิภาพในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการเฉพาะด้านให้เด็ก LD ได้เป็นส่วนใหญ่ และแม้ว่าสื่อการเรียนรู้เหล่านั้น จะเป็นตัวช่วยที่ดีขนาดไหน แต่สิ่งที่สำคัญกว่า คือการทำความเข้าใจของพ่อแม่ ว่าเด็กต้องการอะไร และต้องไม่พยายามคะยั้นคะยอให้เด็กต้องทำได้ เช่น ถ้าเด็กเป็น LD ด้านการอ่าน ก็ไม่ควรเอาแบบฝึกหัดให้เขาอ่านไปเรื่อย ๆ โดยคิดเอาเองว่าจะช่วยได้ เพราะนอกจากจะไม่ช่วยแล้ว จะยิ่งทำให้เด็กรู้สึกไม่ชอบมากยิ่งขึ้น หรือถ้าเด็ก LD ด้านการอ่านไม่ชอบอ่านหนังสือเลย ต่อให้มีเครื่องช่วยอ่านก็อาจจะไม่ช่วยอะไร พ่อแม่จึงอาจต้องกลับมาพิจารณาดูว่าหนังสือที่ให้อ่านน่าเบื่อเกินไปไหมมีสีสันบ้างไหม หรือมีการจูงใจเด็กมากน้อยแค่ไหนมากกว่า

หนังสือกับเด็ก LD

นอกจากสื่อการเรียนรู้ที่ส่งเสริมโดยคุณครูที่โรงเรียนแล้ว พ่อแม่ยังสามารถช่วยเหลือด้านการเรียนให้ลูกด้วยสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือได้ เช่น

ฝึกอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ และคำนวณ

โดยใช้นิทานช่วยสอนจากระดับง่ายไปถึงระดับที่ยากขึ้น หรือให้ลูกอ่าน

หนังสือในระดับที่เขาสามารถทำได้ เช่น เด็กเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ แต่อ่านหนังสือได้ที่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ก็ต้องฝึกอ่านเขียนที่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ โดยใช้เครื่องมือฝึกอย่างบัตรคำ เพลง หรือ VCD ฝึกสอน เป็นต้น

การฝึกระบบการฟังและความไวในการฟัง

โดยให้ฝึกร้องเพลงคาราโอเกะ อ่านหนังสือภาพ หรือเล่นนิทานให้เด็กฟัง แล้วให้เขาเล่าสรุปเรื่อง

ฝึกการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

โดยพ่อแม่อ่านหนังสือเรียน หนังสือนิทาน หรือนิยายที่เด็กสนใจอัดใส่เทป หรือ MP3 หรืออาจหาสื่อการสอนในรูปแบบที่มีภาพและเสียง (VDO, DVD) เพื่อช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

สื่ออ่านช่วยสร้างสุนทรียศาสตร์ให้กับเด็กได้อย่างไร

ในสื่ออ่านของเด็กนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่ตัวหนังสือ แต่ยังมีภาพศิลปะต่าง ๆ อยู่ในนั้นด้วย เพราะฉะนั้น อิทธิพลของศิลปะไม่ว่าจะเป็นลายเส้น โทนสี หรือรูปทรง จะส่งผลกับอารมณ์ของเด็ก ซึ่งก็คือการพัฒนาด้านสุนทรียศาสตร์



และถ้าภาพมีเรื่องราวมีตัวละคร ก็จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาความคิด จินตนาการ และสร้างเรื่องราว ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับตัวหนังสือก็ได้

เพราะฉะนั้น หนังสือของเด็ก LD ก็ควรมีตัวหนังสือน้อย ๆ และมีภาพเยอะกว่า เพื่อบอกเรื่องราวแทนตัวหนังสืออาจจะมีตัวหนังสือบางตัวสำหรับคำที่เด็กมีปัญหาเอามาใส่ไว้และให้เด็กทำความเข้าใจจากภาพที่ให้เห็นแทน ให้เด็กได้ใช้จินตนาการมาก ๆ และเข้าใจในส่วนที่ต้องการนั้น

การทำแบบนี้อาจจะแก้ปัญหาในเรื่องการอ่านได้เฉพาะคำหรือก็คำก็ตาม แต่สิ่งที่ได้มากกว่าการอ่านก็คือ การสร้างเรื่องราว การสร้างจินตนาการของเด็ก ซึ่งก็คือพลังของสื่อวรรณศาสตร์และศิลปะเป็นตัวช่วยแก้ปัญหาให้กับเด็กด้วย เพราะเด็ก LD หลายคนมีปัญหาด้านการอ่าน แต่มีพรสวรรค์ในด้านศิลปะ

วิธีการช่วยเด็ก LD ที่อ่านไม่ได้ให้มีพัฒนาการด้านการอ่านดีขึ้น

- ผู้ปกครองต้องสร้างบรรยากาศในการอ่านหนังสือของเด็กให้มีความรื่นรมย์ เพลิดเพลิน มีความสุข ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดีที่จะอ่าน
- ให้เด็กเล่นบ้างเพื่อผ่อนคลาย
- ค่อย ๆ กระตุ้นให้เด็กอ่านมากขึ้น เช่น จากที่ครั้งแรก ๆ อ่านได้ ๒ บรรทัด ครั้งต่อไปก็ค่อยเพิ่มเป็น ๔ บรรทัด
- พ่อแม่ต้องไม่ตั้งความหวังว่าลูกจะต้องอ่านได้เท่ากับเด็กวัยเดียวกัน

- พ่อแม่ควรมีทัศนคติที่ดี พร้อมชื่นชมและให้กำลังใจลูกในทุกขั้นของความสำเร็จที่แม้จะเล็กน้อย

ที่มา : อ่านสร้างสุข ๑๔ “อ่านสร้างสุขเพื่อเด็ก LD” : รู้จักและเข้าใจเด็ก LD ร่วมเปิดเวทีเรียนรู้ ร่วมสร้างสรรค์สื่อ ร่วมสร้างความสุข

ทำความเข้าใจกับเด็กออทิสติก

เด็กออทิสติก (Autistic) จะมีอาการแตกต่างกันหลายรูปแบบและหลายระดับ แต่จะมีลักษณะร่วมคล้ายกันคือ เด็กจะอยู่ในโลกของตัวเอง ไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อม เช่น ถ้าเราเรียก เขาอาจจะไม่หัน ไม่สบตา หรือไม่สนใจใครเลย นอกจากนี้ เขาจะได้ตอบไม่เป็น เล่นไม่เหมาะสม จินตนาการไม่เป็น ไม่พูดหรือพูดไม่รู้เรื่อง ทำอะไรซ้ำ ๆ เป็นแบบแผน ไม่ยืดหยุ่น สนใจบางเรื่องอย่างหมกมุ่น และสำหรับบางคนที่อยู่ในโลกของตัวเองมาก มักจะแสดงอาการกระตุ้นตัวเองเป็นระยะ ด้วยการหมุนตัว โยกตัว เล่นเสียง เล่นมือ หรือเขย่งเท้า เป็นต้น

ลอร์น่า ริง (Lorna Wing) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวอังกฤษ ได้แบ่งเด็กออทิสติกออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามลักษณะของพฤติกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา คือ กลุ่มที่แยกตัว (Alloof),



กลุ่มที่นิ่งเฉย (Passive) และกลุ่มที่เข้าหาคน (Active but Odd) โดยพบว่า กลุ่มที่แยกตัวมักมีความบกพร่องทางสติปัญญาาร่วมด้วย ส่วนกลุ่มที่เข้าหาคนมักมีระดับสติปัญญาดี

ดังนั้น เด็กออทิสติก จึงไม่ใช่เด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำเพียงอย่างเดียวเสมอไป และไม่ได้หมายความว่า เขาจะดูแลตัวเองไม่ได้เลย โดยพบว่า เด็กออทิสติกที่โตขึ้นร้อยละ ๑ - ๒ สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่ และประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเอง รวมถึงดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ โดยมีจำนวน ๑ ใน ๓ ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้พอสมควร ต้องการเพียงคำชี้แนะจากผู้ดูแลเป็นระยะเท่านั้น ในขณะที่จำนวน ๒ ใน ๓ ยังมีภาวะต้องพึ่งพิงผู้อื่น และต้องการผู้ดูแลตลอดชีวิต



มีเด็กเป็นออทิสติกมากน้อยแค่ไหน?

แม้เกณฑ์ในการวินิจฉัยออทิสติกมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง ทำให้การศึกษาข้อมูลทางระบาดวิทยาในช่วง ๓๐ ปี เป็นไปได้ยาก แต่มีการเก็บข้อมูลความชุกของโรคพบผู้เป็นออทิสติกเฉลี่ย ๔.๘ คนต่อประชากร ๑๐,๐๐๐ คน หรือประมาณ ๑ คนต่อประชากร ๒,๐๐๐ คน และมีแนวโน้มว่าจะมีความชุกเพิ่มขึ้นพบสูงสุดถึง ๑ คนต่อประชากร ๒๕๐ คน ซึ่งอาจจะเกิดจากการใช้เกณฑ์การวินิจฉัยที่ครอบคลุมมากขึ้น และประชาชนทั่วไปมีความตระหนักในโรคออทิสติกมากขึ้น

เด็กออทิสติกเป็นอัจฉริยะจริงหรือ?

เราอาจเคยเห็นคนอัจฉริยะที่เป็นออทิสติกผ่านภาพยนตร์หลายเรื่อง ทำให้บางคนคิดและตีตราว่าออทิสติกต้องเป็นอัจฉริยะทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้วพบว่า มีเพียงเกือบร้อยละ ๑๐ ของเด็กออทิสติกที่มีความเป็นอัจฉริยะอยู่ในตัว โดยอาจเป็นอัจฉริยะเฉพาะด้าน หรือหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน และบางคนก็แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนตั้งแต่เด็ก ในขณะที่บางคนต้องรอเวลา และโอกาสในการแสดงออก





สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่หรือผู้ดูแลใกล้ชิดควรส่งเสริมความสามารถที่เด็ก
ออกทิสติกมีอยู่ ควบคู่ไปกับการแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อจะได้ดึงศักยภาพในตัวเด็ก
ออกมาใช้ได้เต็มที่ เพราะโดยส่วนใหญ่ เมื่อเด็กถูกระบุว่าเป็นออทิสติกแล้ว มักจะ
ถูกมองข้ามเรื่องความเป็นอัจฉริยะและมุ่งแต่จะแก้ไขข้อบกพร่องของเขาเพียง
อย่างเดียว ทำให้พ่อแม่อาจหมดกำลังใจได้ง่าย เนื่องจากมองเห็นแต่ปัญหา มอง
ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จึงควรส่งเสริมความสามารถในตัวลูก ซึ่งไม่
จำเป็นต้องเป็นความสามารถพิเศษเสมอไป แต่เป็นสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ เช่น
ส่งเสียงอะไรได้บ้าง พูดคำว่าอะไรได้บ้าง เล่นอะไรเป็นบ้าง ดูแลช่วยเหลือตัวเอง
ในเรื่องอะไรได้บ้าง แล้วค่อยขยายความสามารถที่ทำได้เหล่านี้ให้ดียิ่งขึ้น โดยต้อง
เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำบ่อย ๆ ค่อย ๆ สอนเขาเพิ่มในเรื่องอื่น ๆ ที่เขาพอทำได้
นอกจากนี้ การส่งเสริมให้เด็กได้เล่นของเล่นหรือทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น
ดนตรี กีฬา งานศิลปะต่าง ๆ หรือช่วยงานพ่อแม่ ก็จะช่วยช่วยให้เด็กมีโอกาสแสดง
ความสามารถให้เห็นเพิ่มขึ้น

เมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก

พ่อแม่บางคนเมื่อรู้ว่าลูกตัวเองเป็นออทิสติก อาจทำใจยอมรับไม่ได้และยังมองไม่เห็นหนทางที่จะแก้ปัญหา ลองใช้แนวทางเหล่านี้ เพื่อปรับใช้และเปิดใจรับลูกน้อยที่เป็นออทิสติก

- เปลี่ยนทัศนคติและความคิด โดยคิดในทางที่ดีว่า “ลูกต้องพัฒนาได้” ตั้งสติและไม่ท้อแท้
- ยอมรับในความ เป็น “ลูก” และ “สิ่งที่ลูกเป็น” หมั่นบอกตนเองว่า “เรารักลูกของเรา ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร”
- หมั่นบอกกับตนเองว่า ถ้าเราไม่รัก และเข้าใจลูกของเรา แล้วใครจะรัก และเข้าใจ
- หมั่นบอกกับตนเองว่า “หยุดไม่ได้” ต้องพัฒนาลูกให้ช่วยตนเองให้ได้มากที่สุด
- พยายามดูแลจิตใจและร่างกายของตนเองให้เข้มแข็ง และมองโลกในแง่ดีพร้อมเผชิญปัญหา และเป็นหลักให้ลูก
- ไม่กล่าวโทษตนเองหรือคู่สมรสว่าเป็นสาเหตุทำให้ลูกมีปัญหา ไม่หมกมุ่นคิดถึงสาเหตุในอดีต การมีลูกออทิสติกไม่ใช่ความผิดของใคร



- ควรหันหน้าปรึกษากันในครอบครัว ถึงวิธีการดูแล เลี้ยงดู ฝึกอบรมลูก โดยพูดคุยทำความเข้าใจกับสมาชิกในบ้านทุกคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และช่วยกันหาข้อมูลเกี่ยวกับออทิสติก จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น โดยเฉพาะในกรณีของพี่น้องที่มีคนใดคนหนึ่งเป็นออทิสติก ต้องบอกอีกคนให้รับรู้ตามความเข้าใจของวัยเขา เช่น ถ้าเป็นน้องที่ยังเล็ก ก็ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเน้นการมีส่วนร่วม ว่าตัวน้องเองจะช่วยเหลือพี่ที่เป็นออทิสติกอย่างที่คุณอื่นในบ้านช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง และสิ่งที่สำคัญคือ ต้องไม่คาดหวัง หรือบังคับจนเกินระดับความสามารถของเด็ก ไม่ทำให้เด็กรู้สึกที่ต้องรับภาระในการดูแล แต่ใช้การสร้างแรงจูงใจให้เขารู้สึกอยากช่วยเหลือ

แต่หากการเลี้ยงดูลูกออทิสติก ยังเป็นเรื่องบั่นทอนพลังใจของพ่อแม่ที่รู้สึกเหนื่อย เบื่อ ท้อแท้ หรือเครียดจนนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ อดทนต่อสิ่งที่มากระทบได้น้อย จนส่งผลเสียต่อการดูแลลูกออทิสติก พ่อแม่จึงควรผ่อนคลายความเครียดโดยการ

- ออกกำลังกายหรือไปหาญาติหรือเพื่อนสนิทเพื่อพูดคุย
- พูดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ที่มีลูกออทิสติก



- หาเวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง
- หาที่สงบนิ่ง ผ่อนคลาย กำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ลึก ๆ ทำสมาธิ
- ร่วมกิจกรรมในชุมชน
- หาผู้อื่นมาดูแลแทนชั่วคราวระยะเวลานึง เพื่อให้มีเวลาผ่อนคลาย/พักผ่อน
- ขอรับบริการหรือความช่วยเหลือจากญาติ เพื่อน องค์กรของรัฐ/เอกชน
- หากปฏิบัติทุกข้อแล้วไม่ได้ผลยังมีอาการ เหนื่อย ท้อแท้ หดหู่ หายใจไม่อิ่ม นอนไม่หลับควรปรึกษาจิตแพทย์ หรือนักวิชาชีพ เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป



เคล็ดลับจากประสบการณ์เลี้ยงลูกออกทีสติก

โดย คุณแม่น้องพลาย (แม่สาว - นภุชมน นิลอ่อน)

ข้อคิด..ข้อควรปฏิบัติในการฝึกลูกด้วยตนเอง

- เตรียมตัวเองให้พร้อม ยอมรับ เข้าใจ ให้โอกาส ปรับเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นเชิงบวก ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่ลูกเป็น ไม่ตัดสินถูกผิดหรือโทษใคร
- พร้อมที่จะเสียสละ อดทน ทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างมีความสุขและเต็มใจ เพื่อความสุขที่แท้จริง
- มีเป้าหมายบนพื้นฐานในตัวลูก ไม่คาดหวังสูง มีศรัทธา เชื่อมั่นในตัวเราและลูก เชื่อว่าลูกเราพัฒนาได้ การที่ลูกเราแตกต่าง ไม่ได้หมายความว่าลูกเราด้อยกว่าคนอื่น
- ให้กำลังใจตัวเอง ดูแลตัวเองบ้าง หาเวลาสร้างสุขให้กับตัวเอง
- อย่าฝากความหวังไว้กับคนอื่น **เราเป็นคนที่ยูู้จักลูกเราดีที่สุด เราฝึกลูกเราได้ดีกว่าคนอื่น** เพราะเราใกล้ชิดลูกตลอดเวลา มากกว่าครูและหมอ
- อย่า! เปรียบเทียบลูกเรากับเด็กคนอื่น มองคนที่เขาแยกว่าเราเพื่อเป็นการเติมกำลังใจ หรือถ้าเห็นคนที่ดีกว่า ให้หันกลับมามองตัวเองว่าเราทุ่มเทมากพอ

หรือยัง ลงทุนมากพอหรือยัง การฝึกลูก ใครทำมากได้มาก ทำน้อยได้น้อย ลองลดงานประจำให้น้อยลง ให้เวลากับลูกมากขึ้น เราจะมีสุขมากขึ้น

- ทุกครั้งที่รู้สึกว่าคุณถดถอย ให้เข้าใจว่าเป็นสภาวะของอาการ เหมือนลูกกำลังทดสอบเราว่ายังทำหน้าที่ได้สม่าเสมอเหมือนเดิมหรือไม่ ถ้าเรายังยืนยันหนักแน่น เขาก็จะยอมรับปรับตัวเองได้ ที่สำคัญ คนในครอบครัวต้องเป็นแนวเดียวกัน และมีส่วนร่วมช่วยเหลือกัน
- หาเพื่อน หากลุ่ม หากความรู้ เปิดโลก รับฟัง และนำมาปรับใช้ โดยให้ระลึกอยู่เสมอว่า เมื่อเรารู้จักแบ่งปันให้มาก ย่อมจะได้รับสิ่งดี ๆ กลับมาเสมอ แต่หากเพื่อนคนใดที่คบแล้วทุกข์ ก็ตัดทิ้งไป เพราะสิ่งที่สำคัญเหนือสิ่งใดก็คือ “ครอบครัว”



แนะนำหนังสือ เพื่อเด็กออทิสติก

ร่วมสร้างสรรค์โดย



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

ผมแปรงฟันทุกวัน



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

หนูแปรงฟันทุกวัน



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

สวัสดี



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

สวัสดี



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

หนูไปตัดผม



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

ผมไปตัดผม



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

ทิ้งขยะที่ไหน



มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ของเด็กออทิสติก

ทิ้งขยะที่ไหน



ดาวน์โหลดสื่อชุดเรื่องเล่าทางสังคมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม
สำหรับเด็กออทิสติกทุกเล่ม ได้ที่ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

www.happyreading.in.th

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

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗

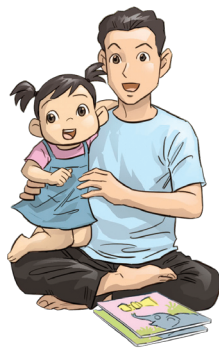
Email : info@happyreading.in.th

Website : www.happyreading.in.th

Facebook : <http://www.facebook.com/Happyreading>

<http://www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading>

ขอขอบคุณข้อมูล: แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเด็กและเยาวชน (สสย.), โครงการอ่านของเด็ก, กรุงเทพมหานคร: มหัทศจรยการอ่าน. กรุงเทพมหานคร: ทาคาชิ มัตซึอิ แปลและเรียบเรียงโดย พรอนงค์ นิยมคำ, พัฒนาลูกน้อยด้วยการอ่าน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิซิเมนต์ไทย, ๒๕๔๗
มูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อมศูนย์เชียงดาว). ปลูกต้นรัก (การอ่าน). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ปีนโต พับลิชชิง, ๒๕๕๑ / <http://onec.go.th> เว็บไซต์ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงสาธารณสุข





มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ



พิมพ์ด้วย SOY INK หมึกปลอดภัย ไม่ใช้ระบบเคลือบปกเพื่อร่วมกันดูแลโลก