

คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก
สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
เด็กวัยแรกเกิด-5 ปี



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ

เสริมสร้างไอคิวและอีคิว

เด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี

สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง



คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 974-415-177-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2548

พิมพ์ครั้งที่ 2 ธันวาคม 2548 (ฉบับปรับปรุง)

จำนวน 10,000 เล่ม

ผลิตโดย

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2951-1385 โทรสาร 0-2951-1386

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลบรรณานุกรม

สุจิตรา ศุภรฤทัย, ยุพาวดี ตริทิพย์ธิคุณ, บรรณานิการ

คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี/

สุจิตรา ศุภรฤทัย, ยุพาวดี ตริทิพย์ธิคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี :

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. 2548.

120 หน้า.

1.เด็ก-การดูแล 2.พัฒนาการเด็ก 3.ไอคิวและอีคิว 4.พ่อแม่/ผู้ปกครอง

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ศิลปินกรรม อติวรรณ ทองมา, อภิวรรณ อินดั่ง, ฤทธิรงค์ อรุณานนท์, จิรชาติ พึ่งรอด

ภาพประกอบ จักรพันธ์ หงษ์สวัสดิ์

ค ำ นำ

การปูพื้นฐานที่อบอุ่น อบอุ่นด้วยไอรัก และอบรมกล่อมเกล่าให้กับเด็ก ก็เหมือนกับการสร้างบ้านที่ต้องใส่ใจกับการวางรากฐานให้มั่นคงแข็งแรงหรือเปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้ที่ต้องหมั่นพรวดดิน รดน้ำจนกว่ารากจะหยั่งลึก ไม่คลอนแคลนหรือล้มครืนตามแรงลม ต้องคอยตัดเก็บกิ่งก้านไม่ให้รกเร็ว ไม่นำดู เพื่อให้ได้ต้นไม้ที่แข็งแรงสง่างาม และไม่ยื่นกิ่งก้านเกะกะระรานเป็นที่ขวางตาเคืองใจผู้อื่น

จริงอยู่ พ่อแม่ทุกคนมีหัวใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและหวังดีกับลูกอยู่แล้ว แต่การจะเลี้ยงลูกสักคนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพพ่อแม่ต้องใช้ทั้งหัวใจ เวลาและปัญญาเป็นเครื่องมือ ใช้หัวใจหลั่งรินความรักใช้เวลาเพื่ออยู่ใกล้ชิด เรียนรู้ลูก พุดคุย เล่นและอบรมกล่อมเกล่าใช้ปัญญาในการส่งเสริมพัฒนาลูกทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม และ จิตวิญญาณ

ด้วยหัวใจ เวลา และปัญญาของพ่อแม่นี่เองจะเป็นการสร้างรากฐานที่งดงามให้กับชีวิตลูก ซึ่งเป็นเป้าหมายที่พ่อแม่ทุกคนต่างวาดหวังและรอคอยเพื่อร่วมชื่นชมและภาคภูมิใจในบั้นปลาย แต่ต้องอาศัยความอดทนในการบ่มเพาะ

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้พ่อแม่ได้ใช้หัวใจ เวลา และปัญญาได้อย่างเหมาะสมและถูกทางมากขึ้น แม้จะมีสิ่งทั้งหมดที่พ่อแม่ควรรู้ แต่จะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ มีคุณค่าแก่การเรียนรู้และเลือกนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

เพื่อให้การส่งเสริมไอคิวและอีคิวเด็ก เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ กรมสุขภาพจิตได้จัดทำชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างไอคิว อีคิวเด็ก ประกอบด้วยหนังสือ/คู่มือทั้งหมด 5 เล่มด้วยกันคือ

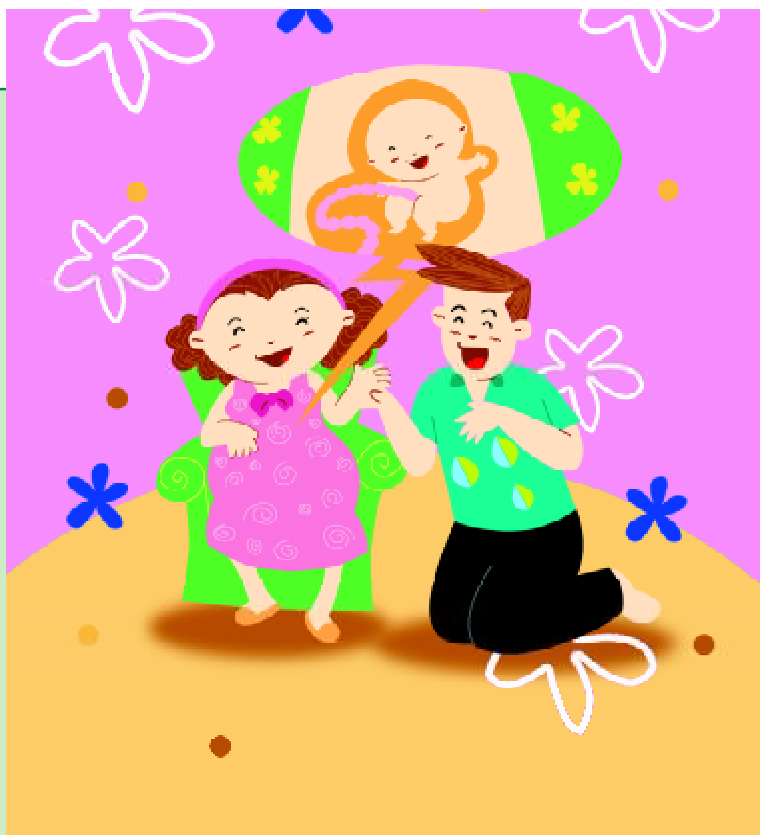
1. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
2. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล
3. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/พี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
4. คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล
5. คู่มือวิทยากร หลักสูตรการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5 ปี

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
v ความสำคัญของการพัฒนาไอคิว(IQ)และอีคิว(EQ)	7
ปัจจัยการเสริมสร้างไอคิวและอีคิว	14
เทคนิคการพัฒนาไอคิวและอีคิว	19
v พ่อแม่จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิวของลูกได้อย่างไร	27
วิธีการเลี้ยงลูกที่เหมาะสมในแต่ละวัย	37
จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิวลูกได้อย่างไร	46
จะแก้ไขปัญหาอารมณ์ลูกวัย 3 - 5 ปี อย่างไร	61
v การสร้างโอกาสการเรียนรู้แต่ละช่วงวัย	65
กิจกรรมการสร้างโอกาสการเรียนรู้	65
นิทานกับการพัฒนาไอคิวและอีคิวของหนูวัย 0-5 ปี	106
เพลงกล่อมเด็ก	113
v บรรณานุกรม	115
v รายนามคณะทำงาน	118



ความสำคัญ ของการพัฒนา IQ & EQ





ความสำคัญของการพัฒนาไอคิว(IQ) และอีคิว (EQ)

ความหมายและองค์ประกอบ

คนที่ประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่เป็นสุขนั้น ต้องมีความสามารถทางเชาวน์ปัญญาที่ดี (IQ)ควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดีด้วย จึงจะเป็นคนที่มีคุณภาพ หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ย่อมทำให้การพัฒนาเป็นไปอย่างไม่เต็มศักยภาพ

ไอคิว = Intelligence Quotient (IQ)

เป็นผลลัพธ์จากการประเมินความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ซึ่งไอคิว หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ การจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ ความสามารถทางการสื่อสาร ไอคิวเป็นตัวทำนายความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กได้ ไอคิว เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สามารถถูกพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตามศักยภาพของเด็ก ซึ่งหากได้รับการกระตุ้นพัฒนา

อย่างเหมาะสมตามวัยโดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรกอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้
สติปัญญาพัฒนาขึ้นได้อย่างเต็มศักยภาพ

องค์ประกอบของไอคิวที่มีความสำคัญต่อเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี
ที่พ่อแม่ควรเสริมสร้างให้กับลูกมีดังต่อไปนี้

1. ความช่างสังเกต

เป็นความสามารถในการรับรู้คุณลักษณะของสิ่งของ การพิจารณา
เทียบเคียงความเหมือน ความแตกต่าง การจำแนกสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งการ
เชื่อมโยงแยกแยะ การค้นพบส่วนที่ไม่เป็นไปตามประสบการณ์ การค้นหา
ส่วนที่ผิด ส่วนที่หายไป การเปรียบเทียบขนาดปริมาตร ปริมาณ และ
ความยาว เป็นต้น การสังเกตช่วยดึงศักยภาพที่มีอยู่โดยธรรมชาติในตัว
เด็กออกมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถอธิบายเรื่องนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน
และยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการแก้ปัญหาหรือการหาทางเลือกที่เหมาะสม

2. การถ่ายทอดจินตนาการ

เป็นการนำสิ่งที่คิดเชื่อมโยงจากประสบการณ์ออกมานำเสนอ โดย
ต้องอาศัยทักษะทางด้านภาษาในการสื่อสารที่ถูกต้อง การเรียนรู้ทักษะทาง
สังคม การควบคุมอารมณ์ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและการอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3. การคิดเชื่อมโยงเหตุผล

เป็นความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รอบ ๆ ตัว ความสามารถในการทำนายความสัมพันธ์เหล่านั้น โดยได้จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นำมาเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

4. การทำงานประสานระหว่างมือและตา

เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญทางการแสดงความสามารถทางสติปัญญาด้านการกระทำ ที่ต้องอาศัยการทำงานประสานกันของประสาทสัมผัสในการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกด้านการเรียนรู้ การคิด และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

อีคิว = Emotional Quotient (EQ)

เป็นผลลัพธ์จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักควบคุมและแสดงออกอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดู กระตุ้นพัฒนาเด็กอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และสามารถใช้ความสามารถทางสติปัญญาของตนเองได้เต็มที่

องค์ประกอบของไอคิวที่มีความสำคัญต่อเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี ที่ พ่อ แม่ควรเสริมสร้างให้กับลูกมีดังต่อไปนี้

1. การรู้จักและการควบคุมอารมณ์

การรู้จักและการควบคุมอารมณ์ การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ ได้ดี เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้รู้จักถ่ายทอด อารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อโตขึ้น

การควบคุมตนเองมี 2 ประการ

1. การควบคุมความอยากเป็น เอาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตัวเองอย่างไร้สติ เช่น อดใจไม่รับประทานอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ
1. การควบคุมอารมณ์ เด็กควรรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

2. การเรียนรู้ระเบียบวินัย

การเรียนรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับผิด การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร พ่อแม่ควรกำหนดของเขตเบื้องต้นให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้ ทำไม่ได้ ในเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่พ่อแม่เป็นคนคอยควบคุมเด็กให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมเพราะว่าเด็กยังควบคุมตนเองไม่ได้ และที่สำคัญต้องทำเป็นตัวอย่างให้กับเด็กด้วย ควรสอนเด็กเรื่องคุณธรรม

และจริยธรรมในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรมีเวลาคูญกับเด็กบ่อย ๆ เช่น การพูดกับเด็กเกี่ยวกับสุขภาพจิต คำพังเพย การเล่นเกม การพูดคุญกับเด็กทุกวัน การหยิบยกข่าวสารมาพูดคุญกับลูก เป็นต้น เด็ก ๆ จะค่อย ๆ ซึมซับคำสอนเหล่านั้น ในเด็กเล็กเมื่อเด็กยังทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ก็ไม่ควรใช้เหตุผลที่ยืดยาว เข้าใจยาก อธิบายให้เด็กฟังใช้เพียงเหตุผลง่าย ๆ สั้น ๆ แล้วควบคุมเด็กโดยจับเด็กไว้ แยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจเรื่องอื่น และเมื่อเด็กโตพอที่จะเข้าใจจึงค่อยอธิบายเด็กก็จะเข้าใจเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม

การฝึกวินัย พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กควบคุมความประพฤติตนเอง ด้วยการที่พ่อแม่เป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ต้นเสมอปลาย เมื่อเด็กโตขึ้นจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองได้ในที่สุด เด็กควรมีวินัยในเรื่องเหล่านี้

- । วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บสิ่งของเข้าที่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบ รู้จักกาลเทศะ ประพฤติตนเหมาะสมกับวัย ทำกิจวัตรตามเวลา ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย
- । วินัยในการเรียน เช่น รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การรักษาคำพูด
- । วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีตามวัย และอดทนต่อความลำบากตามวัย

3. ความสนุกสนานร่าเริง

ความสุขของเด็กเป็นความสุขแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน คือ สุขสนุกสนานจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจ ร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี

จะเห็นได้ว่า หากเด็กได้รับการกระตุ้นพัฒนาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ย่อมทำให้มีการพัฒนาของไอคิว และอีคิว ที่ดีไปด้วย

ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสำคัญต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตและทั้งสองปัจจัยส่งเสริมซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่จะมีบทบาทสำคัญมาก แตกต่างกันในแต่ละกิจกรรม ดังแสดงในตารางข้างล่าง

❌ ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ	ปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญ ❌
การแก้ปัญหาเฉพาะทาง	ไอคิว
การเรียนรู้	ไอคิว
การทำงาน	ไอคิว + อีคิว
การปรับตัว	อีคิว
การครองตน	อีคิว
การครองคน	อีคิว
การใช้ชีวิตครอบครัว	อีคิว

จากตารางจะพบว่าสติปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนและมีโอกาสได้รับเลือกให้เข้าทำงาน แต่การประสบความสำเร็จในวิชาชีพ หรือความสำเร็จในชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับการพัฒนาทางอารมณ์มากกว่า

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างไอคิวและอีคิว คือ

ไอคิว (IQ) สูงอย่างเดียวอาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

ไอคิว (IQ) ธรรมดา + อีคิว (EQ) สูง ทำให้ประสบความสำเร็จ

ไอคิว (IQ) สูง + อีคิว (EQ) สูง ยิ่งประสบความสำเร็จมาก

อีคิว (EQ) สูง ทำให้การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตดีขึ้น

มนุษย์เรามีศักยภาพตั้งแต่แรกเกิด สามารถเรียนรู้ได้ตั้งแตอยู่ในครรภ์ ช่วงเวลาที่สมองของมนุษย์เราจะพัฒนาได้ดีที่สุดก็คือในระยะ 3 ปีแรก หลังจากนั้นสมองก็ยังคงพัฒนาไปได้เรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่น และมนุษย์สามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ในกระบวนการเรียนรู้นั้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยพัฒนาเด็ก เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด แต่เมื่อเข้าสู่วัยเรียนครูจะเป็นอีกผู้หนึ่งที่เข้ามามีบทบาท

พัฒนาการของสมองในการเรียนรู้ต่างกันต่าง ๆ จะมีช่วงเวลาที่เราเรียกว่า หน้าต่างแห่งโอกาส ซึ่งหมายความว่าจะมีช่วงระยะเวลาหนึ่งที่สมองของมนุษย์เราจะสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะในแต่ละด้านได้ดี ซึ่งระยะเวลา

เหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยเด็ก ทักษะในวัยเด็กที่ควรได้รับการพัฒนาได้แก่ ทักษะทางสังคมแบบร่วมมือและเห็นอกเห็นใจกัน ทักษะการทำงานร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ความมีวินัย การเคารพกติกา สังคม ทักษะการคิด การจดจำประสบการณ์ การแก้ปัญหา การเสริมสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และส่งเสริมอารมณ์สุข สนุกสนาน

จะพัฒนาไอคิวและอีคิวได้อย่างไร

ทั้งไอคิวและอีคิวมีแนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างไม่แตกต่างกันนัก ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและแง่มุมที่แทรกอยู่ในวิธีการนั้น ๆ

· ปัจจัยการเสริมสร้างไอคิวและอีคิว

v อาหารกาย อาหารใจ อาหารสมอง

ในทารก นมแม่คืออาหารที่พัฒนาสมอง มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ดื่มนมแม่จะมีไอคิวสูงกว่าเด็กที่ดื่มนมกระป๋องหรือนมวัวถึง 8 แต้ม พอโตขึ้นอาหารที่มีคุณค่าจะช่วยสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ยิ่งสมองมีเครือข่ายใยหนาแน่นและมั่นคงก็ยิ่งทำให้คนฉลาดเฉียบคมและมีไหวพริบดี



วิธีการให้อาหารจะมีผลต่อการพัฒนาอวัยวะ เช่น เมื่อลูกร้องเพราะหิว พ่อแม่ควรพูดกับลูกอย่างนุ่มนวลว่า “รออีกนิดนะจ๊ะ พ่อ (แม่) กำลังซนอยู่” ลูกจะเรียนรู้การรอคอย ในขณะที่ให้นมหรือป้อนอาหารลูก อารมณ์ของพ่อแม่จะสื่อให้ลูกรับรู้ได้ ถ้าพ่อแม่มีอารมณ์ดีลูกก็จะรู้สึกผ่อนคลายไปด้วย ทำให้รับประทานอาหารได้มากและเมื่อลูกทานอาหารเองได้ การปล่อยให้ลูกทานอาหารเองจะทำให้ลูกมีความมั่นใจ และเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง

v สัมผัส โอบกอด

ความรักความอบอุ่นที่พ่อแม่ถ่ายทอดให้กับลูกขณะที่โอบกอดสัมผัสจะทำให้ฮอร์โมนความสุขหลั่งออกมาจากสมองและกระตุ้นให้เส้นใยสมองเชื่อมโยงกัน เด็กจะฉลาด และเด็กที่ได้รับการรักความอบอุ่นเต็มที่ก็จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าอันนำไปสู่การวางพื้นฐานความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดความไว้วางใจ และมองโลกในแง่ดี โดยเฉพาะการโอบกอดลูกแนบอกรัก ลูกจะได้ยินเสียงเต้นของหัวใจ จะกระตุ้นประสาทสัมผัสซึ่งจะส่งข้อมูลไปที่สมอง ทำให้สมองได้รับการกระตุ้นไปด้วย

v พูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลงเท่กล่อม

ทั้งการพูดคุย การเล่านิทาน และเสียงเพลงจะกระตุ้นให้เกิดเส้นใยประสาทในสมองมากขึ้นพร้อม ๆ กับเกิดการเชื่อมโยงของเส้นใยประสาท ซึ่งมีผลทำให้รับรู้ไวและเรียนรู้เร็ว

การได้ฟังคนพูด จะช่วยให้สมองเด็กพัฒนาด้านภาษาอย่างเต็มที่โดยเฉพาะนาที่ทองที่สมองจะพัฒนาด้านภาษาอย่างโลดลี้วก็คือ ช่วงประมาณ 7 ปีแรกหลังคลอด การพัฒนาทางภาษาเป็นสิ่งที่นำไปสู่พัฒนาการสติปัญญาและสังคม เด็กจะถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกออกมาทางคำพูดและภาษาท่าทางได้ดี สามารถรับรู้และเข้าใจคนอื่นผ่านการสื่อสาร ซึ่งเป็นประตูสู่การรู้จักตนเอง ผู้อื่นและเรียนรู้โลกภายนอก ถ้าขาดการพูดคุยเด็กจะเข้าใจอะไรได้ช้า

นิทาน ดนตรี และการร้องเพลง นอกจากจะเป็นการเรียนรู้คำ เรียนรู้ภาษาแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างจินตนาการของเด็ก นำไปสู่การมีความคิดสร้างสรรค์ คิดที่ได้จากนิทานและท่วงทำนองดนตรีที่กล่อมกลาจิตใจให้ละเอียดอ่อนจะช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก อีกทั้งเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่เด็กจะนำไปใช้ต่อในชีวิตประจำวัน เช่น ได้รับการปลูกฝังด้านจริยธรรมหรือวิธีการแก้ปัญหาจากนิทาน ได้เรียนรู้การผ่อนคลายอารมณ์ด้วยเสียงดนตรีเบา ๆ กระตุ้นอารมณ์สนุกสนานด้วยเสียงดนตรีที่สดใส

v การเล่น การออกกำลังกาย

การเล่นและการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายทุกส่วนตื่นตัว รวมทั้งสมองด้วย จังหวะร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า การเล่นช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งแวดล้อม

รอบตัว ถ้าเล่นร่วมกับเด็กอื่น ๆ จะช่วยพัฒนาศักยภาพในการอยู่ร่วมกัน
ในสังคม เรียนรู้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์
เกี่ยวกับสมอง นักวิจัยด้านสมองและประสาทวิทยาเชื่อว่า การให้เด็กมีโอกาส
พัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้เล่นร่วมกัน ทำงานร่วมกัน จะทำให้
สมองสร้างเส้นใยในส่วนที่เป็นทักษะทางสังคมแบบร่วมมือกัน และเห็นอก
เห็นใจ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กขาดโอกาสที่จะเล่น หรือออกกำลังกาย
หรือขาดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพทางสังคม ก็จะทำให้เด็กแยกตัว เก็บกด
และก้าวร้าว เนื่องจากการสร้างเส้นใยสมองในส่วนที่เสริมอารมณ์ก้าวร้าว
รุนแรง และทำให้สารเคมีในสมองไม่สมดุลกัน

มีการศึกษาพบว่าเด็กที่มีทักษะการเล่นที่ดีมีแนวโน้มจะประสบ
ความสำเร็จในการเรียน เพราะการเล่นจะช่วยพัฒนาทักษะการคิด การ
จดจำประสบการณ์ การแก้ปัญหา ทักษะการเข้าสังคม การทำงานร่วมกัน
และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

v นอนหัวค่ำ ตั้งแต่เช้า

เด็กควรได้รับการปลูกฝังให้มีวินัยในชีวิตประจำวัน ได้รับการ
ฝึกให้รู้จักกิน นอน ขับถ่ายเป็นเวลาโดยเฉพาะการนอนอย่างเพียงพอ และ
สามารถตื่นได้เองในตอนเช้า (ไม่ต้องปลุกหรือพ่อแม่ต้องเข้านอน)
สิ่งเหล่านี้จะทำให้จังหวะการหลั่งฮอร์โมนของร่างกายคงที่ไม่วางนอน ช่วยให้
ไม่เกิดอารมณ์เฉื่อยชา อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ซึ่งมีผลต่อสมาธิในการฟังและ

การเรียนรู้ รวมทั้งเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความมีวินัยในตัวเอง ซึ่งนำไปสู่การรู้จักเคารพกติกาสังคม

ว. ระวังอุบัติเหตุและสารพิษ

การที่สมองได้รับความกระทบกระเทือนแรง ๆ หรือได้รับการกระทบบ่อย ๆ จากอุบัติเหตุ จากการเล่น หรือจากการถูกจับเขย่า จะมีผลต่อสมอง อาจทำให้สมองช้า กระทบต่อความจำและทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนของสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือน เนื่องจากเนื้อสมองที่ละเอียดและซับซ้อนเป็นส่วนที่เปราะบางเป็นพิเศษ

ในเรื่องของสารพิษ สมองเด็กจะมีความเสี่ยงต่อสารพิษที่ละลายในน้ำ เช่น สารปรอท สารตะกั่ว เพราะร่างกายของเด็กยังพัฒนาแผ่นกรองพิษที่จะป้องกันสมองจากสิ่งเหล่านี้ได้ไม่สมบูรณ์ จึงเป็นอันตรายเพราะมีผลทำให้สมองถูกทำลายได้

และถ้าสมองถูกทำลาย ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ก็จะลดลงตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้านวิชาการหรือการเรียนรู้ทักษะทางสังคม

• เทคนิคการพัฒนาไอคิวและอีคิว

เทคนิคสำคัญ คือ การสร้างให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง คือ มีการหลั่งสารเคมีที่



เรียกว่าโดปามีน ซึ่งจะเป็นตัวควบคุมการทำงานของสมองซีกซ้ายที่เกี่ยวข้องกับ ภาษา ความคิดและความจำทำให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เร็ว จำได้นาน ตลอดจน ช่วยทำให้กระตือรือร้น แต่ถ้าสารเคมีดังกล่าวมีน้อย (มักเกิดจากความเครียด และขาดความสุข) จะทำให้สมองส่วนหน้าทำงานบกพร่อง เช่น ความจำ ไม่ดี ความคิดหยุดชะงัก คิดไม่ออกหรือคิดไม่ต่อเนื่อง

ทำอะไรจึงจะเรียนอย่างมีความสุข

- ✓ ใช้วิธีการกระตุ้นให้สนใจ ใคร่รู้
- ✓ เกิดความประทับใจในสิ่งที่เรียนรู้ เช่น การที่พ่อแม่เล่นกับลูกแล้ว ทำให้ลูกรู้สึกสนุกก็เป็นการสร้างความประทับใจให้กับลูกได้
- ✓ มีโอกาสได้คิด และลงมือกระทำด้วยตนเอง
- ✓ มีการเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนเข้ากับชีวิตจริง เช่น คำนวณนำมา ใช้กับการซื้อสินค้า จ่ายตลาด หรือทอนเงิน ความรู้เรื่องเคมี นำมาใช้ในการเลือกผลิตภัณฑ์สินค้าที่ใช้ในบ้าน อาทิ สบู่ แชมพู สระผม ยาสีฟัน หรือเรียนรู้คำศัพท์แล้วนำมาใช้อ่านป้ายข้างทาง ป้ายร้านค้าต่าง ๆ เป็นต้น
- ✓ ได้ใช้การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ดนตรี และศิลปะ เป็นสื่อ



ข้อควรระวัง

v อย่าลืมนำ “ลูกไม่ยอมหลนไม่ไกลด้น” นั้นคือ พ่อแม่คือบุคคลสำคัญที่ลูกจะลอกเลียนแบบ การพูด การกระทำของพ่อแม่จะเป็นตัวถ่ายทอดความคิด และค่านิยมแทบทุกเรื่องลงสู่ลูก

v อย่าใช้โทรศัพท์ ทีวี ไอเกม และคอมพิวเตอร์ เป็นพี่เลี้ยงและเพื่อนเล่นของลูก เพราะสิ่งเหล่านี้มีแรงกระตุ้นรุนแรงจนทำให้ลูกลืมเวลา ตกอยู่ในวงจรจนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ไม่รู้จักแยกแยะชีวิตประจำวัน และขาดวินัย

v อย่าปกป้องลูกมากเกินไป เช่น ซื้อของเล่นให้มากมาย ตามใจทุกอย่าง ลูกอยากได้อะไรก็ไม่เคยขัด การยับยั้งความสบายให้แก่ลูก จะทำให้ลูกขาดความอดทน ขาดความเข้าใจเห็นใจคนที่ยากลำบาก เกิดการเรียนรู้ที่จะเรียกร้องจากพ่อแม่ คิดว่าเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องป้อนความสะดวกสบายให้แก่ลูก และทำให้เป็นคนปรับตัวได้ยากด้วย

v อย่าลืมตอบคำถามของลูก เพราะการตอบคำถามของพ่อแม่จะกระตุ้นให้เด็กอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น เป็นเด็กอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ พอดีที่เด็กก็จะกล้าคิดกล้าถาม แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ตอบคำถามของลูก พอบ่อย ๆ ครั้งเข้าเด็กก็จะไม่ถาม ไม่อยากจะเรียนรู้อะไร เพราะอยากเรียนรู้ไปหรือถามไปก็ไม่ได้คำตอบในที่สุดเมื่อเด็กโตขึ้นเด็กก็ไม่กล้าคิดกล้าถามทำให้ขาดโอกาสการเรียนรู้สิ่งต่างๆ อีกมากมาย

สรุปสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรทำเพื่อเสริมสร้างไอคิว/อีคิวเด็ก

❌ สิ่งที่ต้องทำ	การเสริมสร้างไอคิว	การเสริมสร้างอีคิว❌
▪ ให้นมแม่และอาหารที่มีคุณค่า	ช่วยพัฒนาเครือข่ายเส้นใยสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ	การให้ลูกหัดทานอาหารได้เอง จะช่วยสร้างความมั่นใจและความรู้สึกภูมิใจที่ทำอะไรได้สำเร็จด้วยตนเอง
▪ การสัมผัส โอบกอด	กระตุ้นให้เส้นใยสมองเชื่อมโยงกัน เด็กจะฉลาด	ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเองเป็นที่รักและมีความสำคัญสร้างให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
▪ พูดคุย เล่นิทาน ร้องเพลงเท่กล่อม	สมองจะพัฒนาด้านภาษาอย่างเต็มที่ รวมทั้งเสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์	ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์

⊗ สิ่งที่ต้องทำ	การเสริมสร้างไอคิว	การเสริมสร้างอีคิว⊗
▪ การเล่น การออกกำลังกาย	ช่วยให้สมองตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ	ช่วยพัฒนาทักษะทาง สังคม
▪ นอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้า	เพิ่มประสิทธิภาพในการ เรียนรู้ ทำให้มีสมาธิใน การฟังและการ เรียน	ช่วยปลูกฝังความมี วินัยในตัวเองซึ่งนำไปสู่ การรู้จักควบคุมตัวเอง และเรียนรู้การเคารพ กติกาในสังคม
▪ ระวังอุบัติเหตุ และสารพิษ	ป้องกันการทำให้สมองช้ำ หรือถูกทำลายซึ่งมี ผลกระทบต่อความจำ และการเรียนรู้	ป้องกันสมองถูกทำลาย เพราะถ้าสมองถูก ทำลายก็จะทำให้เรียนรู้ ทักษะทางสังคมได้ ช้าลง



พ่อแม่จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิว
ของลูกได้อย่างไร





พ่อแม่จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิวของลูกได้อย่างไร

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ในการเลี้ยงดูลูกแต่ละช่วงวัย พ่อแม่ต้องมีความเข้าใจและทักษะในการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่ การเสริมสร้าง ไอคิว และ อีคิวได้อย่างมีประสิทธิภาพตามพัฒนาการของ ลูกแต่ละช่วงวัย

· ความเชื่อที่ผิดกับความจริงที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูก

❌ ความเชื่อที่ผิด	ความจริงที่ถูกต้อง ❌
1. การรักลูกคือการเลี้ยงดูให้ลูก สุขสบาย พ่อแม่ทำทุกอย่างแทน ลูก คอยตามเก็บสิ่งของที่ลูกทิ้งไว้ ไม่เป็นที่เป็นทาง	1. ความรักที่ถูกต้องคือการเลี้ยงดูให้ ลูกช่วยเหลือตนเองและพึ่งพิง ตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เด็กเป็น อิสระ มีความภาคภูมิใจในตนเอง

❌ ความเชื่อที่ผิด	✅ ความจริงที่ถูก
	ส่วนเด็กที่ถูกเลี้ยงดูอย่างสุขสบายจะไม่เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเองและรับผิดชอบตนเอง จึงขาดความอดทน แก้อัปัญหาและเผชิญปัญหาไม่ได้
2. การให้สิ่งของทุกอย่างที่ลูกต้องการคือการแสดงออกว่าพ่อแม่รักลูก ลูกอยากได้อะไรก็ให้ทุกอย่าง หรือการให้อะไรลูกเกินความจำเป็น หรือการให้ลูกจับจ่ายใช้สอยมากเท่าที่ต้องการ	2. การให้ความรักทางจิตใจ เช่น การโอบกอด คำพูดที่ชื่นชม ให้กำลังใจ จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและเด็กจะรับรู้ถึงความรักของพ่อแม่ มากกว่าการรับสิ่งของ เด็กที่พ่อแม่ให้แต่ข้าวของเงินทอง จะเป็นเด็กเอาแต่ใจตนเอง ไม่รู้จักการเป็นผู้ให้ และเด็กยังควบคุมความอยากไม่ได้ จะกลายเป็นการปลูกฝังค่านิยมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้กับลูก



❌ ความเชื่อที่ผิด	❌ ความจริงที่ถูก
3. คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิตคือคนที่เรียนดี พ่อแม่จึงให้ความสำคัญและคาดหวังลูกเรื่องการเรียนมาก ให้ลูกเอาแต่เรียนอย่างเดียวโดยไม่ต้องรับผิดชอบเรื่องอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นงานบ้านหรือกิจกรรมเพื่อนคลาญอื่น ๆ	3. คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีความสามารถที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการคิด การวางแผน การแก้ไขปัญหา ทั้งยังต้องมีทักษะพื้นฐาน เช่น การช่วยเหลือตนเองและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย การที่เด็กมุ่งการเรียนอย่างเดียว จะสูญเสียโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมอื่น ๆ และยังทำให้เป็นเด็กเคร่งเครียด ไม่สามารถปรับตัวได้เมื่อพบความผิดหวังในการเรียนและการทำงาน

✕ ความเชื่อที่ผิด	ความจริงที่ถูก ✕
4. การให้ลูกเรียนรู้จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี อินเทอร์เน็ต การเล่นเกมสื่อบันเทิงคอมพิวเตอร์ต่าง ๆ จะทำให้เด็กใช้เวลาว่างได้ดี มีความเพลิดเพลิน ไม่รบกวนพ่อแม่และทำให้เป็นเด็กฉลาดรู้เท่าทันโลก	4. สื่อต่าง ๆ มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่เด็กไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี และเด็กยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เด็กจึงมักเลือกรับแต่สื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ ผลคือทำให้เป็นเด็กเจ้าสำราญ คิดแต่เรื่องไร้สาระและยังขาดโอกาสที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ที่พ่อแม่ควรเลือกสื่อที่เหมาะสมให้ลูก ว่าอะไรดูได้ อะไรดูไม่ได้ กำหนดเวลาที่เหมาะสมและให้อยู่ในสายตาพ่อแม่เพื่อชี้แนะสิ่งที่เหมาะสมกับลูก

❌ ความเชื่อที่ผิด	✅ ความจริงที่ถูก
5. เด็กยังเล็ก ไม่จำเป็นต้องสอนอะไรมาก เพราะโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้และคิดอะไรได้ด้วยตนเอง ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร พ่อแม่จึงมักปล่อยปละละเลย ไม่ว่ากล่าวหรือจัดการอะไรเมื่อลูกเล็ก ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น เมื่อลูกเล็กพูดคำหยาบคายกับผู้อื่น พ่อแม่ก็หัวเราะขบขัน คิดว่าเป็นเรื่องน่ารักน่าเอ็นดูและยินยอมให้เด็กทำเช่นนั้นต่อไป	5. ช่วงวัยเด็กเล็ก เป็นเวลาของการเรียนรู้ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว การเรียนรู้เหล่านี้จะเป็นรากฐานของการเรียนรู้ในวัยต่อมา การเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์และทางสังคมที่สำคัญ อาทิเช่น การควบคุมอารมณ์ การรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด การมีระเบียบวินัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ หากไม่ได้รับการปลูกฝัง จะทำให้เด็กมีนิสัยเสียและยากที่จะแก้ไขในตอนโต



· วิธีการเลี้ยงลูกให้โอเคดี/อีคิวเด่น

✕ วิธีการ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง ✕
รักและเอาใจใส่ สร้างสายใยผูกพัน	ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์สัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง มีอารมณ์สุขุม หนักแน่น	ลูกจะไม่เกิดความรู้สึกผูกพัน และไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางใจ และมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์หุนหันพลุกพล่าน
ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเอง	ลูกจะรู้จักคิด รู้จักทำ มีความรับผิดชอบ และรู้จักพึ่งพาตนเอง	ลูกจะกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น แก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ ความรับผิดชอบไม่ดีและเป็นภาระของพ่อแม่

✕	วิธีการ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง	✕
	ฝึกให้ลูก รู้จักรอคอย อดทนและอดกลั้น	ลูกจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งล่อใจหรือสิ่งที่มา ยั่วยุได้ ตัดสินใจได้ว่า สิ่งใดควรกระทำและ เคารพในกฎเกณฑ์ของ สังคม	ลูกมักจะเติบโตเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง อารมณ์เสื่อง่าย เครียดง่าย ทุกข์ง่าย ทำใจไม่ได้ ระวังอารมณ์ไม่ได้เมื่อ ผิดหวัง เสียหน้าหรือ ไม่ได้อะไรตั้งใจ	
	เปิดโอกาสให้ลูกรู้จัก ปรับตัวเผชิญและแก้ปัญหาด้วยตนเอง	ลูกจะมีความมุ่งมั่น ไปสู่ความสำเร็จ รู้จัก พลังเพลงแก้ไขปัญห อย่างสร้างสรรค์ และเป็น ประโยชน์	ลูกจะกลายเป็นคนขาด ความพยายาม ไม่อดทน ขาดความกระตือรือร้น ท้อถอยง่ายเมื่อเผชิญ ปัญหา	

✕	วิธีการ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง	✕
	ให้ลูกมีโอกาสได้เล่น	ลูกจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกยอมรับและแก้ไขความผิดพลาด รู้จักมีอารมณ์ขันและสนุกเบิกบาน ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำผู้ตามและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไปใช้ในชีวิตจริง	เมื่อโตขึ้นมักจะเข้าสังคมยาก ไม่รู้จักกติกาของสังคม ไม่รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ขาดความกระตือรือร้นในการทำงานและการเรียนรู้ชีวิต	
	รู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือและเข้าใจผู้อื่น	ลูกจะเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น ๆ ทั่วไป และสามารถประสานความร่วมมือกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	ลูกจะเป็นคนที่นึกถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่ ใจคอคับแคบ ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและเข้ากับคนอื่นได้ยาก	

• วิธีการเลี้ยงลูกที่เหมาะสมในแต่ละวัย

แรกเกิด - 6 เดือน

✓ ลูกจะรู้สึกได้ความรักความอบอุ่น เมื่ออุ้มอย่างนุ่มนวล และโอบกอดแนบชิด เหมือนเป็นส่วนเดียวกันกับแม่ ไม่รัดแน่นจนลูกอึดอัด และควรลูบหลังเบา ๆ ให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข

✓ เมื่อลูกร้องให้ อุ้มขึ้นมาป้อนทุกครั้ง ถ้ายังอุ้มไม่ได้ทันทีให้ส่งเสียงปลอบก่อนแล้วค่อยค้นหาสาเหตุว่าลูกร้องเพราะสาเหตุใด

✓ เมื่อเวลาอุ้มควรพูดคุยไปด้วย หรือร้องเพลงเพื่กล่อมเวลาให้นอน

✓ พยายามหาเวลาเล่นกับลูกทุกวัน เช่น หยอกล้อ พูดคุย อุ้ม และโยกตัวไปมา เชียที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า กระตุ้นความรู้สึกและการรับรู้ เมื่อลูกเริ่มเล่นเสียงใช้มือเล่นตบปากลูบเบา ๆ ให้เกิดเสียงว้าว...ว้าว... จะทำให้ลูกได้เรียนรู้เรื่องเสียงและสนุกสนาน

6 เดือน - 1 ปี

✓ เมื่อลูกร้องให้ตกใจ หรือกลัวคนแปลกหน้า เนื่องจากช่วงนี้ลูกจะจำหน้าแม่ได้ให้อุ้มหรือดื่มนมอกได้ ตบหลังเบา ๆ พร้อมกับปลอบใจว่าไม่เป็นไร ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไร แล้วค่อย ๆ หันหน้าเด็กออกให้เห็นจริง ๆ ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว



✓ ถ้าลูกอยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น จับขวดนมเอง หยิบของใส่ปาก ใช้หลอดดูดน้ำ ดื่มนมจากแก้วหรือนั่งดื่มจากขัน ปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดลองถูกบ้าง

✓ ถ้าลูกหิว สอนให้ลูกรู้จักรอคอย อดทน อดกลั้น ด้วยวิธีพูดคุย หรือส่งเสียงให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่อยู่ใกล้ ๆ และกำลังทำอะไรอยู่ เขาก็จะเรียนรู้ว่าแม่กำลังทำอาหารให้ อีกช่วงประเดี๋ยวก็จะได้กิน ถ้าลูกอยากให้แม่มาเล่นด้วย เขาก็จะเรียนรู้ว่าแม่กำลังพับผ้าอ้อม รออีกสักพักแม่ก็จะมาหา

✓ การเล่นและพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ทยอยสอนลูกร้องเพลงง่าย ๆ เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นจับปุปตา ขยับปุปนา จะช่วยฝึกการได้ยิน การรับรู้ของลูก และทำให้ลูกอารมณ์ดี สนุกสนานและเติบโตเร็วขึ้น

1 ปี - 3 ปี

✓ เมื่อลูกโผล่เข้ามาหา พ่อแม่ต้องโอบกอด สัมผัสลูก และทุกครั้งที่ลูกรู้สึกกลัว ตกใจ กังวล สับสน เขาจะร้องหาคนที่เขารัก พ่อแม่ควรโอบกอด ช่วยเหลือและปลอบโยน แต่เมื่อลูกสงบลงต้องให้ลูกเห็นว่าสิ่งที่กลัวนั้นไม่น่ากลัว ไม่มีอันตราย หรือถ้าน่ากลัวก็มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือให้เกิดความมั่นใจ

v ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเองและทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองเพิ่มมากขึ้น โดยที่พ่อแม่ไม่หวังผลว่าลูกจะต้องทำได้ดี

v เวลาพ่อแม่ทำงานบ้าน ควรให้ลูกมาอยู่ด้วยใกล้ ๆ ลูกจะเริ่มเลียนแบบและอยากช่วยทำ ควรให้โอกาสลูกได้ทำ

v ถ้าลูกออกฤทธิ์เกินกว่าเหตุหรือกรีดร้อง เพื่อให้ได้ดังใจ พ่อแม่ควรดึงความสนใจของลูกไปยังสิ่งอื่นหรือต้องทนทำเพิกเฉยต่อเสียงร้องนั้น

v เล่นและพูดคุยกับลูก เช่น ใช้รูปภาพในการเล่านิทาน ชวนพูดคุยถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่พบเห็น เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ ยกตัวอย่างสัตว์ ต้นไม้ ลำธาร ท้องฟ้า เมฆ หมู ดาว ฯลฯ

v ถ้ามีโอกาส พ่อแม่ควรพาลูกไปเที่ยว เพื่อได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น และไม่รู้สึกลำบากในสิ่งแปลกใหม่

v เปิดโอกาสให้ลูกเล่นตามความสนใจ เพื่อให้ลูกมีอิสระและเกิดความคิดสร้างสรรค์และมั่นใจในตัวเอง เช่น ลูกอาจใช้กล่องกระดาษมาลากเป็นรถ ขยักกระดาษใช้ปาดแทนลูกบอล เป็นต้น

v เมื่อลูกจะเดินก็ให้รู้ว่ามีคนคอยดูอยู่ข้างหลัง ถ้าจะล้มก็จะมีคนคอยจับ ถ้าเจ็บก็มีคนคอยช่วยเหลือปลอบใจ เป็นการสร้างความมั่นคงในจิตใจ

v พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น รู้จักคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองโดยเฉพาะเมื่อลูกเริ่มปฏิเสธ ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอก

ซึ่งเป็นสัญญาณแสดงให้เห็นว่า ลูกกำลังมีความคิดเป็นของตัวเอง พ่อแม่ไม่ควรโกรธ แต่ควรใช้วิธีพูดตามเหตุผลและตอรอง แล้วให้ลูกตัดสินใจเอาเอง แต่การอธิบายเหตุผลต้องให้ช้าและยับยั้ง ๆ

▼ ช่วงนี้ ลูกจะเริ่มพูด บอกความต้องการได้ พ่อแม่ควรแสดงท่าทีสนใจ พยายามพูดคุยกับลูกมากๆ

▼ การเล่นและการพูดคุยกับลูก พ่อแม่ควรคล้อยตามและร่วมความรู้สึกนึกคิดของลูก อย่าเห็นเป็นเรื่องเพ้อฝัน ไม่ควรล้อเลียนหรือเห็นเป็นเรื่องขบขันหรือไร้สาระ

▼ พ่อแม่ไม่ควรหลอกหรือขู่ให้กลัว เพราะจะทำให้ลูกกลัวอะไรผิด ๆ ไม่มีเหตุผลหรือเกิดความรู้สึกฝังใจ เช่น ชูจะให้ตำรวจมาจับ ชูจะให้ตุ๊กแกมากินตับ หรือชูจะเอาไปให้คนอื่นเลี้ยง เป็นต้น

▼ สอนให้ลูกรู้ผิด รู้ถูก ถ้าทำผิดก็ต้องกล้าที่จะมาบอกพ่อแม่และยอมรับผิดและพ่อแม่ต้องบอกวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมให้ลูกรู้ว่าเขาควรทำอย่างไรเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้

▼ เมื่อลูกมีอารมณ์กลัว โกรธ อิจฉา เสียใจ พ่อแม่ควรแสดงความเข้าใจ ใช้คำพูดง่าย ๆ ให้ลูกเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง เช่น “ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะ...” และพยายามให้สงบลงก่อนแล้วค่อย ๆ หาทางอธิบายให้เข้าใจ

▼ ลูกอยากทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น แต่ยังใช้มือหยิบจับได้ไม่มั่นคงบางครั้งอาจทำของเสียหาย พ่อแม่ควรใจเย็น อย่าได้รักของมากกว่า

รักลูก ถ้าพ่อแม่มีแต่เสียตายของและลงโทษลูกจะเป็นการทำลายความกระตือรือร้นที่จะทำอะไรด้วยตนเองของลูกให้หมดไป โดยเฉพาะถ้าลูกทำไปด้วยความตั้งใจดี ลูกจะยิ่งเสียใจมาก ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ

v พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำในสิ่งที่เขาอยากทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ต้องแก้ปัญหาและต้องใช้ความพยายาม เช่น การต่อชิ้นส่วนของเล่นที่ชำรุด การต่อภาพ เป็นต้น เมื่อลูกทำได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจ

v พ่อแม่ควรหาสิ่งแฉะล้อมใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ให้กับลูก เช่น เปลี่ยนที่เล่น ที่กิน ที่นอน (พาลูกไปค้างบ้านคุณย่า คุณยาย สร้างบ้านบนต้นไม้ เอาเปลญวนไปผูกต้นไม้ในสวน) เพื่อให้ลูกรู้สึกสนุกสนาน และเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่เรื่องลำบาก หรือน่ากลัว จะช่วยให้ลูกรู้จักปรับตัวได้ดี และในช่วงนี้ลูกเริ่มโตพอที่จะมีที่นอนของตัวเองได้แล้ว แทนที่จะนอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ ลูกจะได้มีความรู้สึกว่ามีอะไรเป็นของตนเอง นำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตนเอง

v พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเล่นร่วมกับเด็กอื่น เพื่อเรียนรู้กติกาการเล่น การเข้าสังคม การแบ่งปันของเล่น การแลกเปลี่ยนและช่วยเหลือเพื่อน ด้วยการบอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนได้รับอันตรายจากการเล่น และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม่ลูกจะถูกเอาเปรียบถูกรังแกบ้าง เป็นเรื่องปกติที่ต้องทำใจ อย่าเข้าไปยุ่ง หรือทะเลาะกับเด็ก แต่ถ้าลงมือลงไม้กัน ก็ต้องเข้าไปจับแยกเพื่อป้องกันอันตราย อย่าตัดสินว่าใครผิด ลูกจะเรียนรู้ได้เองว่า ถ้า

จะเล่นโดยไม่ทะเลาะกันจะต้องทำอะไร เขาจะค่อย ๆ ปรับตัว และรู้แพ้ รู้ชนะ ต่อไปเมื่อเด็กทะเลาะกัน พ่อแม่ของแต่ละฝ่ายอาจพูดคุยกัน อย่าไปทะเลาะกับเด็ก หรือทะเลาะกันเอง เพราะเด็กโกรธกันไม่นาน เดี่ยวก็หาย แต่ถ้าผู้ใหญ่ทะเลาะกันจะกลายเป็นปัญหามานปลาย

v เมื่อลูกขัดแย้งกัน พ่อแม่ควรอธิบายช้า ๆ ให้เวลาลูกสงบลงบ้าง อธิบายให้ลูกเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และความรู้สึกของตัวเองในเหตุการณ์ในมุมมองของแต่ละฝ่าย ทว่าอย่าคาดหวังว่าลูกจะเข้าใจถ่องแท้ เป็นเพียงการฝึกให้ลูกได้เรียนรู้เท่าที่และความรู้สึกของคนอื่น เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น

v พ่อแม่ควรสอนให้ลูกพูดคำว่า สวัสดี ขอบคุณ เสียใจ ไม่เป็นไร และขอโทษ ให้ติดปาก รวมทั้งยิ้มและไหว้ทักทาย โดยทำเป็นตัวอย่างและให้ความสนใจเวลาลูกไหว้แสดงความเคารพ โดยการรับความเคารพจากลูกจะเป็นการรับไหว้หรือลูบหัว ตบหลัง หรือกอดก็ได้ ลูกจะได้รู้ว่าการแสดงความเคารพนั้นมีคุณค่า แสดงความพอใจเมื่อลูกทำผิดแล้วรู้จักรับผิด แต่อาจจะต้องให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อความผิดด้วย เช่น ให้ลูกตัดสินใจเองว่า จะให้พ่อแม่ลงโทษอย่างไร หรือลูกจะทำอะไรทดแทนความผิด

นอกจากนั้น อย่าลืมปลุกฝังลูกในเรื่องการแบ่งปันและการรู้จักถูกรู้จักผิดด้วย

3 ปี - 5 ปี

✓ วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ที่จะสร้างอีคิวให้แก่ลูก คือการเลี้ยงดูแบบรู้จักเข้าใจเหตุผลไม่ใช้การควบคุมหรือการออกคำสั่ง มีความพอดีและยืดหยุ่น กล่าวคือไม่เข้มงวดเกินไปจนเด็กกลัวไม่กล้าทำอะไรหรือปล่อยจนเสียเด็ก

สิ่งสำคัญคือ ครอบครัวจะเสริมสร้างอีคิวได้ ต้องเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก โดยการที่พ่อแม่มีเวลาให้ลูกช่วยกันจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ลูก และให้ลูกรู้จักคิดเองทำเองบ้าง

✓ การเสริมสร้างอีคิวพ่อแม่ทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ทางตรง ได้จากการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนโดย

1. บอกหรือตลกกันตรง ๆ ว่าเด็กต้องทำอะไรและบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผล และรู้ว่าอะไรควรไม่ควรทำด้วยตัวเอง โดยพ่อแม่มีการจัดการและควบคุมให้เด็กทำตามที่ตั้งกลงไว้

2. ในการอบรมสั่งสอน พ่อแม่ควรมีความคงเส้นคงวาในการอบรมเลี้ยงดูลูก มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน อย่าใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหา

3. การอบรมสั่งสอนบางครั้งจะมีการให้รางวัลเมื่อเด็กทำดีด้วยการให้คำชม ให้สิ่งของ ให้ทำกิจกรรมที่ลูกชอบ ถ้าทำผิดก็จะมีการลงโทษ เช่น การจำกัดค่าขนม จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ การให้ทำงานชดเชยความผิด หรือ

อาจดีในกรณีที่เป็น การอบรมสั่งสอนโดยใช้วิธีการลงโทษนั้น จะต้องบอกให้เด็กรู้ว่าเขาทำอะไรผิด มิฉะนั้นเด็กจะเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่รัก หรือรังแกเด็กทั้ง ๆ ที่เด็กไม่ผิด หรือไม่รู้ว่าตนเองทำผิด

ทางอ้อม

ลูกเรียนรู้พฤติกรรมโดยการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่และแม่ วิธีปฏิบัติที่พ่อแม่มีต่อกันและทำที่การแสดงออกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก รวมทั้งเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น การเล่นเกม ดูทีวี การที่พ่อแม่เล่านิทานให้ฟัง กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำร่วมกันจะเป็นโอกาสที่พ่อแม่ได้ถ่ายทอดทักษะทางสังคมและสอดแทรกความคิดและค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูกได้

v พฤติกรรมของพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกได้ต่อเมื่อ

1. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูก ให้ลูกได้เรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ และซึมซับไปวันละเล็กละน้อย ดังนั้นพ่อแม่ควรมีเวลาให้กับลูก อย่างน้อยวันละ 15 นาทีก่อนลูกเข้านอน ถ้าพ่อแม่มีเวลาน้อย ควรวางแผนการจัดสรรเวลาให้กับลูกอย่างมีคุณภาพ เช่น ไปส่งลูกเพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยกัน หาโอกาสรับประทานอาหารมื้อเย็นพร้อมกับลูก หรือมีเวลาสนุกสนานกับลูกอย่างเป็นพิเศษสัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้งหรือเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าเวลาที่อยู่กับพ่อแม่นั้นเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและการเรียนรู้ที่ลูกจะจดจำไปชั่วชีวิต

2. หากจะสอนสิ่งใดลูก ต้องพิจารณาว่าพ่อแม่เป็นแบบอย่างในสิ่งที่สอนหรือไม่ มิฉะนั้นลูกก็จะไม่เห็นความสำคัญและทำตามเฉพาะเวลาที่ถูกลัง หรือไม่เชื่อฟัง เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่กระทำมากกว่าที่พ่อแม่พูด เช่น สอนลูกว่าตื่นเช้าไม่ดี แต่พ่อก็ยังตื่นเช้าทุกวัน ดังนั้น หากจะสอนสิ่งใด พ่อแม่ก็ต้องการทำสิ่งนั้นเป็นแบบอย่างก่อนและทำอย่างสม่ำเสมอที่จะทำให้ระวังการทำแบบอย่างที่ดีสลับกับไม่ดี เพราะแบบอย่างที่ไม่ดีมักทำได้ง่ายกว่า และลูกก็จะเลือกเอาแบบอย่างนั้นโดยมีข้ออ้างว่า “พ่อแม่ก็ทำได้เหมือนกันนี่นา”

· จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิวลูกได้อย่างไร

การปลูกฝังให้ลูกรู้จักการมีน้ำใจช่วยเหลือและแบ่งปัน

เด็กรวัย 3-5 ปี เป็นวัยที่รักอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบทำตามคำสั่งและยึดถือความต้องการของตนเองเป็นใหญ่ เด็กรวัยนี้จึงหวงของมาก ดังนั้นพ่อแม่ ควรใช้ยุทธวิธีที่ละมุนละม่อม ไม่บังคับปลัดดัน หรือใช้ไม้แข็ง เพราะจะทำให้เด็กต่อต้านมากขึ้น เช่น ทำในลักษณะการชักชวนบอกว่า “หนูเป็นคนเก่ง แบ่งขนมให้พี่ด้วยนะคะ” ไม่ใช่บอกว่า “หนูต้องมีน้ำใจแบ่งขนมให้พี่” เพราะเด็กยังไม่เข้าใจว่าน้ำใจคืออะไร แต่เด็กรู้ว่าการเป็นคนเก่งนั้นดี พ่อแม่รักและเด็กอยากเป็นคนเก่ง ดังนั้นเด็กจะยินยอมทำตามตามที่พ่อแม่บอกมากกว่า



วิธีการ

1. แนะนำด้วยความนุ่มนวล ช่วงที่ดีที่สุด คือ ช่วงที่กำลังเล่นของเล่น พ่อแม่ควรบอกลูกให้หรือน้องหรือเพื่อนเล่นด้วย เช่น “นิดคนดี หนูให้น้องเล่นระบายสีกับหนูด้วยได้ไหมจ๊ะ” หากลูกไม่ยอมก็อย่าฝืนใจ ให้หาของเล่นอื่นๆ ให้น้องเล่นโดยจัดให้อยู่ใกล้ๆ กัน สักครู่ถ้าเด็กอยากเล่นกับน้อง เขาจะยอมให้น้องเล่นด้วย เป็นการยินยอมด้วยความเต็มใจของเด็กเอง

2. ชมเชยทันทีเมื่อลูกทำดี เมื่อลูกยอมให้น้องเล่นด้วย หรือเข้ามาช่วยเหลือพ่อแม่ทำโน่นทำนี่ให้พูดชมเชยทันที “หนูมีน้ำใจจริงๆ ที่แบ่งให้น้องเล่นด้วย” หรือ “ชื่นใจจริง ที่หนูเข้ามาช่วยพ่อแม่ทำอาหารไก่ พ่อหายเหนื่อยไปเยอะเลย”

3. สร้างประสบการณ์ให้กับลูก ในวัย 3-5 ปี พ่อแม่สามารถปลุกฝังนิสัย การแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นให้กับลูกได้แล้ว ซึ่งวิธีการปลุกฝังก็มีอยู่หลากหลาย เช่น

v ทำขนมแล้วแบ่งใส่จานให้ลูกนำไปให้คุณยายข้างบ้าน หรือเห็นเพื่อนบ้านถือของพะรุงพะรังก็บอกลูกให้เข้าไปช่วยคุณน้าถือของ ลูกก็เรียนรู้การช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า และผู้สูงอายุกว่า และรู้จักมีน้ำใจกับผู้อื่น

v เวลาพ่อแม่ทำงานบ้าน ก็อาจขอร้องให้ลูกช่วยหยิบของให้บ้าง หรือเป็นลูกมือช่วยบางสิ่งบางอย่างที่เขาสามารถทำได้ ที่จริงเด็กจะรู้สึกสนุก

ที่จะช่วยพ่อแม่อยู่แล้ว แต่เด็กอาจจะทำพลาดบ้าง หรือทำได้ไม่ดี หรือทำให้ยุ่งมากขึ้น พ่อแม่จำเป็นต้องอดทน และมุ่งให้ความสำคัญไปที่ความมีน้ำใจช่วยเหลือ เช่น ชมเชย หรือพูดขบใจลูก

✓ พาลูกไปทำบุญบ่อยๆ เช่น พาไปวัด (โบสถ์ มัสยิด) ชวนลูกเอาของเล่นที่ไม่เล่นแล้วไปบริจาค หรือเลี้ยงเด็กกำพร้า โดยให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือกของส่วนตัวมาร่วมบริจาค ให้ลูกมีโอกาสดูว่ามีคนอื่นที่ขาดแคลนกว่า และให้เรียนรู้ความสุขจากการเป็นผู้ให้

✓ พ่อแม่บางคนใช้นิทานเป็นสื่อสอนใจลูก เล่านิทานให้ลูกฟัง โดยเฉพาะนิทานที่สอนใจให้รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น นิทานที่แสดงถึงผลดีของการเสียสละ การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น

✓ เมื่อพ่อแม่พบว่าลูกไม่ค่อยมีน้ำใจ พ่อแม่อาจใช้เกมส์ในการกระตุ้นให้ลูกรู้จักมีน้ำใจ เช่น เล่นเกมส์แข่งกันมีน้ำใจ หากวันไหนลูกไม่ทะเลาะกัน แบ่งของเล่นกัน พ่อแม่จะให้รางวัลเป็นดาวเพื่อสะสมเอาไว้ หรือให้ของที่ลูกชอบตอบแทนบ้าง เพื่อสนับสนุนให้ลูกทำความดี อย่าลืมชื่นชมการกระทำของลูกด้วย

✓ พ่อแม่อาจปลูกฝังทัศนคติแก่ลูกด้วยภาพชีวิตจริงของคนในชุมชน เช่น เมื่อเห็นคนแก่ที่ยากไร้ ก็บอกกับลูกว่า “คุณยายคนนี้น่าสงสาร เขาอยู่คนเดียว ไม่มีใครเลี้ยงดู อายุก็มากแล้วเราจะแบ่งผลไม้ไปให้คุณยายกัน” หรือ “เด็กคนนี้น่าอายุเท่ากับหนูเลย แต่เขากำพร้าพ่อแม่ อยู่กับปู่

สองคน เขาไม่มีของเล่นเลย พ่อทำไม้ก้านกล้วยไว้สองอัน ลูกเอาไว้เล่นหนึ่งอัน อีกอันเอาไป ให้เขาเล่นนะลูกเขาคงจะดีใจมาก” แม้แต่การดูเรื่องราวต่างๆ จากโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ บางเรื่องก็สามารถนำขึ้นมาพูดคุยกับลูกๆ ได้

v สอนลูกด้วยการกระทำ สิ่งที่เราควรระวัง คือ อย่าเป็นแม่ปูสอนลูกปูเดิน ดังเรื่องเล่า ที่ว่าแม่ปูดูลูกปูว่าเดินไม่ตรงทาง เดินเบ้ไปเบ้มา ลูกก็บอกว่าหนูเดินตามรอยเท้าแม่หนูแหละ เพราะฉะนั้นถ้าจะปลุกฝังให้ลูกเดินตรงทาง พ่อแม่ก็ต้องเดินให้ตรงทางด้วย ฉันใดก็ฉันนั้น ถ้าปลุกฝังลูกให้รู้จักช่วยเหลือ และแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นแล้ว พ่อแม่ก็ต้องแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่รู้จักช่วยเหลือ และแบ่งปันคนอื่นๆ เหมือนกัน เช่น ให้การช่วยเหลือ และแบ่งปันคนในครอบครัว พ่อช่วยเหลือแม่ แม่ช่วยเหลือพ่อ พ่อแม่ช่วยเหลือคุณตาคุณยาย คุณปู่คุณย่า และญาติพี่น้อง เรื่อยไปจนถึงเพื่อนบ้านและคนอื่นๆ ในชุมชน การช่วยเหลือและแบ่งปันอาจเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ช่วยพาคนแก่คนเฒ่าไปวัด ช่วยเพื่อนบ้านซ่อมรั้ว ลวดหนาม การเอาอาหารไปทำบุญที่วัด โดยเฉพาะการช่วยเหลือคนในบ้านด้วย กำลังกายกำลังใจ และกำลังสติปัญญา นั้น สามารถทำได้ทุกวัน ลูกได้เห็นตัวอย่างบ่อยๆ ก็จะซึมซับและรับเป็นนิสัยได้ไม่ยาก ขอเพียงให้พ่อแม่มีความสม่ำเสมอในการกระทำเท่านั้น

การฝึกให้ลูกรู้จักถูกผิดและศีลธรรม

เด็กเรียนรู้คุณธรรม...ได้อย่างไร

▼ **การอบรมในชีวิตประจำวัน** การปลูกฝังคุณธรรม เป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรนำมาอบรมเด็กในชีวิตประจำวัน การสอนเด็กให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ กรรมดีกรรมชั่ว ความประพฤติชอบ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น สอนศีลธรรมตามวัยที่เด็กพอรับได้แบบค่อยเป็นไป โดยสอดแทรกธรรมะในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อนั่งดูทีวีพร้อมลูก เมื่อภาพในจอเป็นเด็กกำลังขโมยของในร้าน ต้องคุยกับลูกว่า “การขโมยไม่ดี ถ้าเราทำ เราจะเกิดความไม่สบายใจเองและจะต้องได้รับการลงโทษถ้าถูกจับได้” หรือถ้าในทีวีมีการพูดจาไม่สุภาพและหยาบคาย ก็บอกกับลูกได้ว่า ถ้าเราใช้คำพูดที่ไม่สุภาพจะไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนด้วย” และอาจยกตัวอย่างว่า “ถ้าของๆ ลูกถูกขโมยบ้างหรือใครมาพูดไม่ดีกับลูกบ้าง ลูกจะรู้สึกอย่างไร” เป็นต้น

▼ **แบบอย่างในครอบครัว** พ่อแม่และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว คือ เบ้าหลอมของการปลูกฝังคุณธรรม พ่อแม่และผู้ใหญ่มีบทบาทอย่างมากกับการปรับเปลี่ยนและพัฒนานิสัยของเด็ก เพราะเด็กเรียนรู้จากการกระทำของผู้ใหญ่ใกล้ชิด เป็นการเรียนรู้ที่ได้ผลดีและรวดเร็ว นอกจากนี้ลักษณะนิสัยของเด็กจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้จากความคิดของเด็กเอง และจากประสบการณ์ที่เด็กเคยเห็นเคยได้รับการสั่งสอน ดังนั้นพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว จึงเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่จะให้ประสบการณ์แก่เด็กได้มากที่สุด



๖ การควบคุมพฤติกรรมด้วยการให้รางวัลและการลงโทษ

เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูกอะไรผิดจากการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูก พฤติกรรมใดที่ทำแล้วพ่อแม่ชื่นชม พอใจ จะเป็นแรงเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมนั้นๆ บ่อยขึ้น พ่อแม่จึงต้องรู้วิธีการให้แรงเสริมทางบวกกับการกระทำที่ดี ลงโทษและสั่งสอนเมื่อลูกทำอะไรไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น หากพ่อแม่ไม่ว่ากล่าวอะไรเมื่อลูกไปหยิบเงินของพ่อแม่มาโดยไม่ขออนุญาต เด็กก็จะเรียนรู้ว่าเขาสามารถทำสิ่งนั้นได้ เป็นต้น

วิธีการ

๖ พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตเบื้องต้นให้ลูกว่าอะไรที่ทำได้ ทำไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่พ่อแม่เป็นคนคอยควบคุมลูกให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เพราะว่าเด็กยังควบคุมตัวเองไม่ได้ และที่สำคัญ พ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่างให้กับลูกด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกพูดหยาบคายกับผู้ใหญ่หรือเดินข้ามหัวผู้ใหญ่ พ่อแม่ก็ควรสอนเด็กด้วยว่าจะต้องทำตัวอย่างไรเมื่ออยู่กับผู้ใหญ่ เด็กจะเรียนรู้ขอบเขตเบื้องต้นในการเคารพสิทธิผู้อื่น เป็นต้น

๖ การสอนเด็กเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมจากกิจกรรมที่เด็กทำร่วมกับพ่อแม่ พ่อแม่ควรมีเวลาคุยกับลูกบ่อยๆ เช่น พูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพิต คำพังเพย อาจเล่านิทานสอนใจให้ฟังก่อนนอนทุกคืน เด็กจะค่อยๆ ซึมซับคำสอนเหล่านั้น

v ในเด็กเล็ก เมื่อลูกยังทำสิ่งที่เหมาะสมไม่ได้ ก็ไม่ควรใช้เหตุผลที่ยืดยาวเข้าใจยากอธิบายให้ลูกฟัง เพราะเด็กยังไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะเข้าใจความหมายของคุณธรรมที่ลึกซึ้งได้ ใช้เพียงเหตุผลง่าย ๆ ล้วนๆ แล้วควบคุมลูกโดยจับลูกแยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น เช่น บอกลูกว่าตีคุณแม่มันไม่ได้นะ คุณแม่จะเจ็บแล้วก็จับมือลูกไว้ เป็นต้น เป็นการปูพื้นฐานเรื่องการเรียนรู้กฎเกณฑ์เบื้องต้นและเมื่อถึงวัยที่เด็กโตพอ เขาก็จะเข้าใจเหตุผลมากกว่าเดิมได้

v การสอนเด็กจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ลูกเจอเพื่อนที่พูดหยาบคายกับลูกก็ถามลูกว่าลูกรู้สึกอย่างไร ถ้าลูกรู้สึกไม่ชอบ ก็บอกลูกว่า ถ้าลูกทำอย่างนั้นกับคนอื่น คนอื่นก็ไม่ชอบเหมือนกัน เด็กอาจไม่เข้าใจได้ต้องแก้ เพราะเป็นช่วงที่เด็กใช้ตัวเองเป็นศูนย์กลาง แต่เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ลูกค่อยๆ ซึมซับกับการรู้จักนึกถึงคนอื่น

พ่อแม่จะเสริมสร้างไอคิวและอีคิวลูกได้อย่างไร

ความต้องการและการเรียนรู้ของลูกวัยแรกเกิด -5 ปี นั้น สามารถพัฒนาได้โดยผ่านการจัดกิจกรรมของพ่อแม่ ที่มีความเข้าใจและมีทักษะในการจัดกิจกรรมโดยการเล่นกับลูกเพื่อให้ลูกมีพัฒนาไอคิว และอีคิวได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่จัดขึ้นในรูปแบบที่หลากหลายได้แก่ การเล่นนิทาน

ศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นกับในบ้าน หรือเล่นเป็นกลุ่มกับคนอื่นนอกบ้าน เป็นการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี

การจัดประสบการณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ของลูก

1. พ่อแม่ ต้องจัดประสบการณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกอย่างสม่ำเสมอสมอปลาย พ่อแม่จึงต้องอาศัยความอดทน ใจเย็น บางครั้งต้องฝืนความเคยชินบ้าง ให้พยายามนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับลูก และตัวพ่อแม่เอง จะทำให้มีกำลังใจที่จะทำอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าขาดความสม่ำเสมอจะไม่ได้ผล หรือได้ผลเพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ

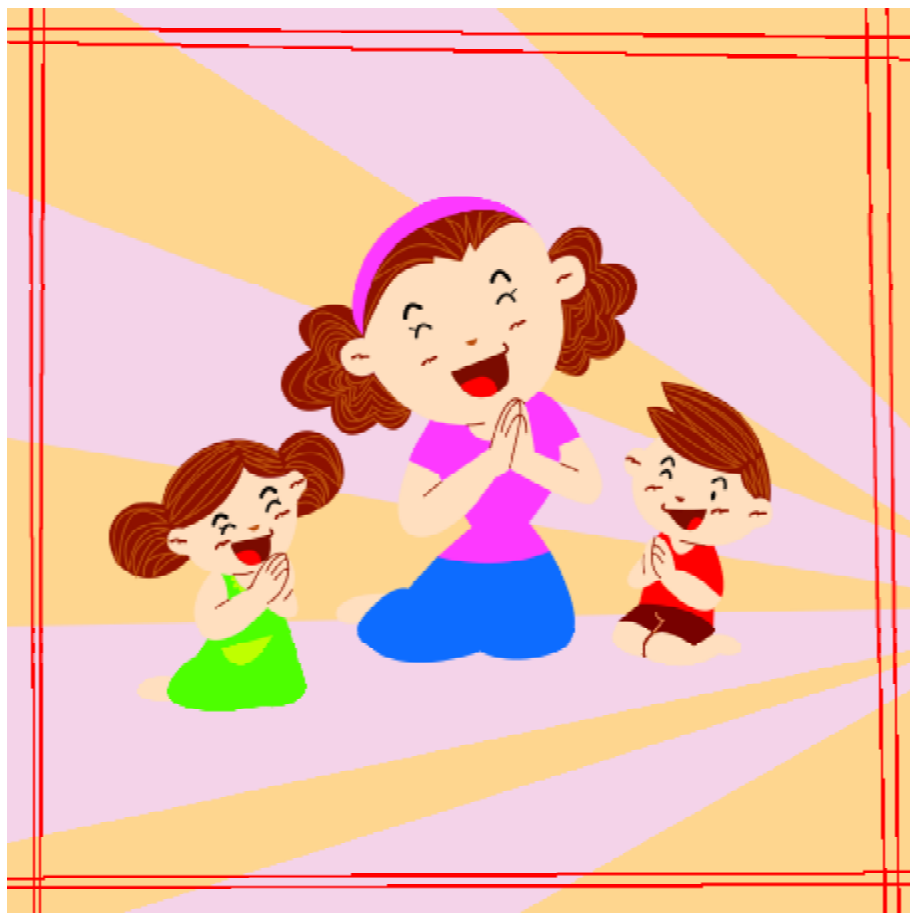
2. พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก (สอนลูกถูกวิธีต้องมีตัวอย่าง) เพราะตัวอย่างที่ดีที่สุดก็คือพ่อแม่นั่นเอง สิ่งที่ควรคำนึงอยู่ตลอดเวลา คือ คำพูดและการกระทำของพ่อแม่อยู่ในสายตาของลูก ๆ ซึ่งลูกพร้อมที่จะซึมซับอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ดังนั้น ถ้าพ่อแม่อยากให้ลูกเป็นอย่างไร พ่อแม่ก็ควรทำอย่างนั้นและไม่ควรขัดแย้งกันเอง ซึ่งทำให้ลูกสับสน อย่าลืมว่าการฝึกการสอนจะไม่ได้ผล ถ้าไม่ทำให้ลูกเห็น เพื่อให้ลูกทำตาม

3. พ่อแม่ต้องมีเทคนิคในการจัดประสบการณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ของลูก (สอนลูกอย่างได้ผล ต้องไม่จนเทคนิค) เทคนิคหรือวิธีการพื้นฐานที่จำเป็นคือ

- v แสดงความชื่นชมหรือพึงพอใจเมื่อลูกทำได้ เช่น หอมแก้ม โอบกอด ยิ้ม ลูบแก้ม ลูบศีรษะ หรือพูดชมเชยให้ลูกภูมิใจ
- v มีวิธีโน้มน้าว ให้ตั้งต้นอยากทำ หรือทำให้เป็นเรื่องสนุก เช่น เล่นิทาน ร้องเพลง แสดงท่าทางประกอบ ทำร่วมไปกับพ่อแม่ พี่ ๆ น้อง ๆ หรือเพื่อนรุ่นเดียวกัน อย่าใช้วิธีขู่ให้โกรธ หรือขู่ให้กลัว
- v ให้กำลังใจและปลอบใจเมื่อลูกทำไม่ได้ตั้งใจ อย่าใช้อารมณ์กับลูก ถ้าจะตีกี๋ไม่ควรตีด้วยอารมณ์
- v แสวงหาความรู้รอบตัวจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ จากการพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยของเด็กเพื่อเข้าใจธรรมชาติและความต้องการของลูก มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกระหว่างครู ญาติผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ด้วยกันเอง ซึ่งอาจได้รับคำแนะนำ หรือวิธีการที่ดี ๆ เพิ่มเติม
- v พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ เมื่อลูกยังเล็ก และรับฟังลูกพูดให้มาก เมื่อลูกโตขึ้น

ให้อย่างมีค่า ต้องถูกเวลาและเหมาะสม

- v ให้อย่างเหมาะสมกับวัย เช่น การให้โอกาสช่วยเหลือตนเอง ควรให้เมื่อลูกเริ่มอยากทำอะไรด้วยตัวเอง



v ให้อย่างพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แต่ต้องดูตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคนด้วย เช่น การให้ความรักการดูแลเอาใจใส่อย่างถูกวิธีนั้น ไม่ใช่การปกป้องหรือตามใจมากเกินไป จะทำให้ลูกไม่รู้จักโตเอาแต่ใจและขาดความอดทน การให้ควรรีให้อย่างสม่ำเสมอ มิเช่นนั้นลูกจะมีปัญหาทางอารมณ์และชอบเรียกร้องความสนใจ

ข้อพึงระวังและตั้งใจ

v พ่อแม่พึงระวังความรู้สึกของตัวเอง เพราะอาจไปขัดขวางการเรียนรู้ได้ เช่น เมื่อลูกอยากทำอะไรด้วยตัวเองพ่อแม่มักกลัวลูกจะทำได้ไม่ดีทำซ้ำของเสียหยาญ ก่อให้เกิดอันตราย กลัวลูกลำบากหรือรำคาญว่าลูกทำซ้กซ้ำไม่ทันใจ จำเป็นที่พ่อแม่ควรระวังความรู้สึกเหล่านี้เอาไว้

v พ่อแม่พึงระวังในเรื่องการฝึกรอคอย ต้องเป็นการรออย่างพอใจที่จะรอ รู้ว่าการรอเป็นส่วนหนึ่งของการได้ในสิ่งที่ดี รออย่างมีความหวัง หรือมองโลกในแง่ดี ใช้เวลาในการรอคอยอย่างสงบหรือรอคอยอย่างมีประโยชน์ มีกิจกรรมที่เหมาะสมมาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไม่ให้รู้สึกต้องฝืนทนมากเกินไป สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกคือ พ่อแม่ต้องใจเย็น หันไปพูดอธิบายเหตุผลให้ลูกเข้าใจ ให้ลูกเรียนรู้ที่จะเบี่ยงเบนความสนใจในขณะรอคอย และพ่อแม่ต้องอดทน รอคอยอดกลั้นเป็นตัวอย่างแก่ลูกด้วย

▼ พ่อแม่พึงระวังคำห้ามซ้ำซาก เช่น “อย่าทำ” “อย่าเล่น” “อย่าถาม” “ทำไม่ได้” เพราะจะไปปิดกั้นความอยากรู้ อยากรทดลอง และความคิดสร้างสรรค์ ยกเว้นจะเป็นเรื่องที่น่าจะเกิดอันตรายให้ใช้วิธีดึงความสนใจของลูกไปยังสิ่งอื่นแทน

▼ การเล่นเป็นการเรียนรู้ของเด็ก แต่ถ้าลูกยังเล็ก การปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังอาจเกิดอันตรายได้ และพ่อแม่พึงระวังอย่าตัดสินว่าใครผิดใครถูก เมื่อลูกเล่นกันแล้วทะเลาะกันโดยพ่อแม่ไม่เห็นเหตุการณ์ ให้รับฟังทั้งสองฝ่าย พูดกับลูกว่าเขากำลังโกรธ จึงควรหยุดเล่น และแยกจากกันสักพักเพื่อให้อารมณ์สงบลงและหาสิ่งอื่นให้ลูกทำแทน

▼ พ่อแม่พึงระวังในกรณีที่ลูกอยากเล่น แต่พ่อแม่อยากพักผ่อนแล้วมักเผลอบอกให้ลูกไปเล่นที่อื่น ลูกจะรู้สึกเสียใจว่าพ่อแม่ไม่สนใจเขา ในกรณีนี้พ่อแม่อาจชักชวนลูกให้วาดรูป ต่อภาพ เล่นของเล่น และให้เล่นอยู่ใกล้พ่อแม่ โดยลูกเล่นไป พ่อแม่ก็พักผ่อนไป หรือการร่วมเล่นไปกับลูกก็เท่ากับการได้พักผ่อนทางใจในตัวเหมือนกัน

▼ พ่อแม่พึงระวังในเรื่องของการสอนลูกให้รู้จักแบ่งปัน ควรใช้วิธีแนะนำด้วยความนุ่มนวล อย่าฝืนใจหากลูกไม่พร้อมที่จะให้ เช่น การแบ่งปันของเล่นพ่อแม่อาจหาของเล่นอีกชิ้นมาให้ ต่างคนต่างเล่นแต่จัดให้เล่นอยู่ใกล้ ๆ กัน สักครู่ถ้าลูกอยากเล่นด้วยกันเขาจะยินยอมแบ่งปันของเล่นด้วยความเต็มใจเอง

v พ่อแม่พึงระวังคำพูดและท่าทีเมื่อลูก
อยากจะอดผลงานหรือความสำเร็จของเขา แต่พ่อแม่
กำลังยุ่งอยู่และมักจะพลอบบอกลูกว่า “เอาไว้ก่อน
ตอนนี้ยังไม่ว่าง” เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกรู้สึกผิดหวัง
เสียหน้าและเสียกำลังใจอย่างแรงทั้งๆ ที่การวางมือ
จากงาน แล้วหันมาให้ความสนใจและชื่นชมผลงาน
ของเขาใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที ไม่ได้ทำให้งานของ
พ่อแม่ถึงกับเสียหาย บางครั้งลูกดีใจเต็มที่วิ่งมาอด
หวังจะให้พ่อแม่ชื่นชม กลับหน้าหงายฝันสลายใน
พริบตาเดียวเพียงเพราะท่าทีและคำพูดไม่กี่คำโดย
พ่อแม่เองอาจไม่รู้ตัว



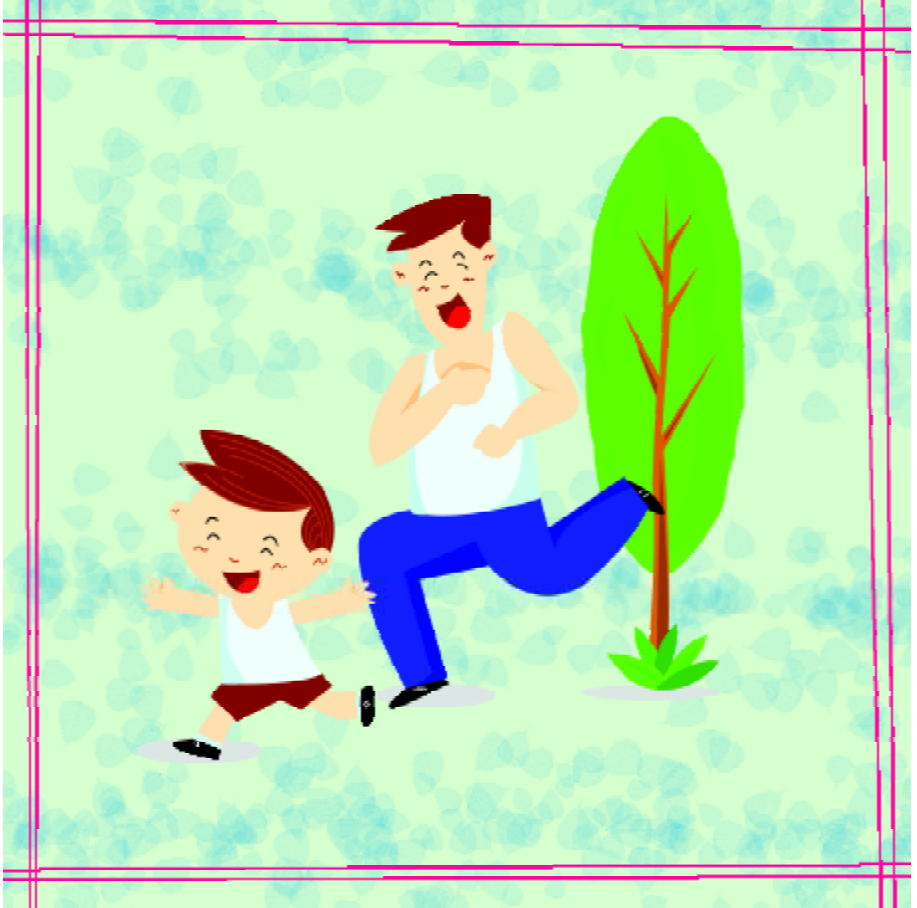
• จะแก้ไขปัญหาวรรณกรรมลูกวัย 3-5 ปี อย่างไร

เมื่อลูกมีอารมณ์โกรธ

เด็กเล็กมักจะแสดงอารมณ์ เนื่องจากยังไม่รู้จักการสื่อสารอารมณ์ออกมาเป็นคำพูด พ่อแม่ช่วยให้ลูกควบคุมอารมณ์ได้ โดยการสอนให้ลูกเล็ก รู้จักอารมณ์ ใช้การพูดแบบตรงๆ เลยว่า ในขณะนั้นๆ เรามีอารมณ์อะไรอยู่ เขาเรียกกันว่าอารมณ์อะไร อย่างตอนที่เขาโกรธก็บอกกับเขาว่า “ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะคะ” “อย่างนี้คือโกรธนะ” “เสียใจนะ” ฯลฯ แล้วสอนให้ลูกสื่อสารความรู้สึกออกมา เช่น “แม่รู้ว่าหนูโกรธ ไหนเล่าให้แม่ฟังสิว่า โกรธอะไร” พร้อมกันนี้พ่อแม่ก็ควรเสนอแนะวิธีการหรือทางออกที่จะจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ให้กับลูกอย่างถูกต้องและเหมาะสมด้วย เช่น “ตอนนี้ลูกกำลังโกรธ หนูจะขว้างปาข้าวของหรือตีคุณแม่ออย่างนี้ไม่ได้นะคะ” แล้วก็แยกตัวลูกออกมาให้เขาได้สงบจิตใจ

เมื่อลูกร้องงอแงหรืออิดออด

เมื่อลูกร้องงอแงหรืออิดออด ให้บอกลูกอย่างสงบว่า “แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่หนูร้องงอแงอย่างนี้ แม่ฟังไม่รู้เรื่อง หนูหยุดร้องแล้วมาบอกแม่ ว่าต้องการอะไรแม่จะไปทำงานในครีวก่อน” จากนั้นก็เพิกเฉย ไม่สนใจอาการนั้น จนกว่าเด็กจะสงบลง จึงค่อยมาพูดคุยโดยพ่อแม่รับฟังความต้องการของลูกแล้วพูดสอนว่าพฤติกรรมนั้นไม่ดี และพ่อแม่ไม่ต้องการให้เขาทำอีก ให้เด็กเรียนรู้ว่าเขาจะได้รับสิ่งที่ต้องการต่อเมื่อใช้วิธีพูดที่ดีๆ เท่านั้น



หากลูกอาละวาดนอกบ้าน พ่อแม่ไม่ควรตามใจ ควรอุ้มลูกออกไปจากที่นั้นทันที แต่หากเด็กโตพอ ก็สามารถใช่วิธีนี้ได้อย่างสงบ เช่น บอกว่า “หายเหนื่อยแล้ว ตามแม่มานะลูก” แล้วก็เดินไปเลย เด็กจะเรียนรู้ว่าการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการอาละวาดเป็นวิธีที่ไม่ได้ผล และเขาจะไม่ทำอีก ทั้งนี้หากพ่อแม่กลัวขายหน้าและตามใจลูก ให้คิดว่าการรักหน้าคือการทำลายลูก การที่พ่อแม่อดกลั้นได้คือการสร้างบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ให้กับลูกที่จะกล่อมเกล่าเป็นคุณสมบัติที่ดีงามของลูกไปจนชั่วชีวิต

ข้อควรระวัง

- v การเข้าไปอุ้มลูกตอนลูกกำลังโกรธและอาละวาด การทำเช่นนี้เด็กจะยิ่งได้ใจและจะทำกิริยาเช่นนี้อีกทุกครั้งเพื่อให้พ่อแม่เข้าไปไ้

- v การเข้าไปห้าม ไปดู ขณะที่เด็กอาละวาด เด็กจะยิ่งทดสอบพ่อแม่และอาละวาดมากขึ้น

- v เดินหนีไปเฉยๆ โดยไม่บอกกล่าวอะไร เด็กจะตกใจว่าพ่อแม่หายไปในไหน โดยเฉพาะเด็กเล็กจะยิ่งร้องดังขึ้น

- v ชูเด็กว่าแม่จะหนีไปแล้วหรือไม่อยู่ด้วยแล้ว เด็กอายุ 3-5 ปี ยังมีความกังวลเกี่ยวกับการพรากจากโดยเด็กจะเกิดความกลัวและรู้สึกไม่มั่นคง

- v การตามใจหรือเปลี่ยนกฎเวลาลูกอาละวาด เช่น บางครั้งก็เข้าไปไ้ บางครั้งก็เดินหนี เด็กจะยิ่งสับสนและอาละวาดหนักอีกอย่างแน่นอน



การสร้างโอกาสการเรียนรู้ แต่ละช่วงวัย





การสร้างโอกาสการเรียนรู้แต่ละช่วงวัย

· กิจกรรมการสร้างโอกาสการเรียนรู้

เมื่อหนูอายุ แรกเกิด - 3 เดือน

เป็นช่วงที่หนูนอนเบเบาะ ในเดือนแรกหนูจะร้องไห้เวลา หิว ไม่สบายตัวหรือรู้สึกปวดท้อง หนูชอบให้พ่อแม่อุ้มหนู สัมผัส หนู ในช่วงนี้หนูสามารถหันตามเสียงเรียกได้ ในเดือนที่ 2 หนู พลิกตัวจากนอนตะแคงเป็นนอนหงายได้แล้วนะ แล้วชอบยิ้มกับ คนตัวโตๆ ที่อยู่ตรงหน้า ถ้าอยากได้อะไรก็จะร้องไห้ หนูชอบจ้อง ใบหน้าของคนและจะสนใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น พอเข้าเดือนที่ 3 หนู ก็ชันคอ หน้าอกและมองไปรอบๆ ได้ ถ้าให้หนูนอนหงาย หนู ก็จะยกแขนหรือขาขึ้นได้ เรียกว่าเริ่มบังคับแขนขาได้ดีขึ้น แม้จะ ไม่ดีเท่าที่ควรก็ตาม ช่วงนี้หนูชอบเล่น ส่งเสียงอ้อแอ้เป็นที่สุด จะเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ สามารถเคลื่อนไหวสายตามอง สิ่งของสองสิ่งที่อยู่ใกล้กันได้และมักจะหันหาด้านต่อของเสียงที่ได้ยิน

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

คุณพ่อคุณแม่อาจใช้กิจกรรม “มองฟ้าควัดาว” มาเล่นกับหนู เช่น หาปลาตะเพียนหรือโมบายล์ลีสต์ในรูปต่างๆ มีเสียงดังกรูกรังด้วยยิ่งดี หนูจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น กล้ามเนื้อสายตา ทำให้มองวัตถุได้นานขึ้น หันตามวัตถุในทิศทางต่าง ๆ ได้และเอื้อมมือจับโมบายล์เพื่อช่วยให้มือและสายตาของหนูประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น

เคล็ดลับในการเล่นกับหนูคือคุณพ่อคุณแม่ควรชวนหนูพูดคุย ชื่นชมให้หนูดูโมบายล์หรือสิ่งต่าง ๆ ใช้มือแตะปลาตะเพียนให้แกว่งเพื่อเพิ่มความสนใจของหนู หนูจะรู้สึกอบอุ่นใจอย่างยิ่งถ้ามีพ่อและแม่อยู่ใกล้ ๆ

3 เดือนแรกนี้ หนูอยากให้คุณแม่สัมผัสหนูมาก ๆ เพื่อสร้างความผูกพัน อาจจะนวดเนื้อตัวให้หนูบ้าง จะช่วยกระตุ้นร่างกายของหนูให้กระฉับกระเฉง เพลิตเพลิน ร้องเพลงให้หนูฟังบ่อย ๆ ยิ้ม สบตาและหัวเราะกับหนู หนูจะได้มีพัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ชวนพูดคุยเวลาอาบน้ำให้หนู ของเล่นอื่นๆ ที่หนูชอบก็มีลูกบอลลีสต์ ๆ นอนเล่นบนผ้าฉวมนิ่ม ๆ อุ้มน ๆ และที่ชอบมากที่สุดคือคุณพ่อ คุณแม่ อุ้มหนูไว้แนบตัวแล้วพาเดินไปเดินมา จะทำให้หนูรู้สึกสบายใจมาก

เมื่อหนูอายุ 4 - 6 เดือน

ในเดือนที่ 4 หนูเริ่มควบคุมการหันศีรษะและสายตาให้ทำงานประสานกันได้ อยากจะหยิบของเล่น แต่ก็ไม่ถนัดมีนกชอบส่งยิ้ม (ไม่ส่งโค้ก) ส่งเสียงโต้ตอบ มองเห็นความแตกต่างของสีสันทน พอเข้าเดือนที่ 5 หนูจะยันตัวและยกหัวมองไปรอบ ๆ สามารถจำเสียงและใบหน้าที่คุ้นเคยและชอบสำรวจสิ่งของต่าง ๆ หนูจะคว่ำมาดู ใส่ปากชิม ส่งเสียงคุยกับตัวเอง มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว จนกว่าจะหลับสายตา เมื่อถึงเดือนที่ 6 หนูก็จะควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัวได้มากขึ้น แล้วยังรู้จักด้วยนะว่าคุณพ่อคุณแม่ทำเสียงแบบไหนถึงแสดงว่ากำลังโมโห หรือเสียงแบบไหนเป็นเพียงการพูดคุยกันธรรมดา ๆ รวมทั้งเริ่มเข้าใจว่าหนูกับแม่ไม่ได้เป็นคน ๆ เดียวกัน

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

คุณพ่อคุณแม่อาจใช้กิจกรรม “ตุ๊กตาคุยกัน” คือเอาตุ๊กตาตัวเล็ก ๆ สองตัวมาคุยกัน ตีตกระดังหรือกระพรวนให้ตุ๊กตาดูด้วยเพราะหนูชอบอะไรที่มีเสียง โดยคุณพ่อ คุณแม่ถือไว้ 1 ตัว ให้หนูถือไว้ 1 ตัว (แต่ต้องเป็นวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เพราะหนูจะเอาเข้าปากชิมเพื่อสำรวจเรียนรู้) แล้วคุณพ่อ คุณแม่จะเล่านิทานหรือจะแต่งเรื่องพูดคุยกับหนูก็ได้ โดยสมมติว่าตุ๊กตาเป็นคนพูด กิจกรรมทำนองนี้หนูจะชอบมาก เพราะหนูชอบฟังเสียงคนี่หนูรัก จะช่วยให้หนูมีพัฒนาด้านการพูดการฟังได้ดีด้วย และเป็นการพัฒนาสายตาให้จับจ้องสิ่งของ พัฒนากล้ามเนื้อมือให้จับตุ๊กตา ที่สำคัญหนูจะรู้สึกอบอุ่นใจและจิตใจว่าเริงเพราะได้เล่นสนุกกับพ่อแม่

ของเล่นอื่น ๆ อย่างโมบายล์ ของเล่นที่เขย่าแล้วมีเสียง หนังสือภาพ ก็ยังเป็นของเล่นสุดโปรดอยู่และอย่าลืมร้องเพลง พูดคุยกับหนูบ่อย ๆ ด้วย หนูจะฉลาดและอารมณ์ดีก็ตรงที่มีคุณพ่อ คุณแม่อยู่ใกล้ ๆ คอยพูดเล่น คุยเล่นกับหนู

เมื่อหนูอายุ 7 - 8 เดือน

ชีวิตในวัย 7 เดือน หนูจะรู้จักจับตัวได้แล้วนะ และจะหยิบของทุกอย่างเข้าปากหมด หนูเริ่มกลัวคนแปลกหน้า สามารถจำอะไร ๆ ได้มากขึ้น และแปลงเสียงได้ชัดเจนขึ้นด้วย พอเข้าเดือนที่ 8 หนูก็นั่งเองได้ คลานได้ ใช้มือและนิ้วมือได้ดีขึ้น ทำเสียงได้หลายเสียงเพื่อสื่อให้คนอื่น ๆ รู้ว่าตอนนี้หนูกำลังมีความสุขและต้องการความสนใจอย่างมาก หนูจะกลายเป็นนักสำรวจน้อยที่ซุกซน อยู่ไม่สุขและเริ่มแยกแยะความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ว่าของสิ่งไหนแข็ง นุ่ม กระด้าง ร้อน เย็น อุณหภูมิอยู่ไกล อยู่ใกล้ เก่งไหมล่ะ?

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

คุณพ่อคุณแม่อาจใช้กิจกรรม “เก็บของรางวัลเลกบอล” กับหนูก็ได้ เช่น มีของหลาย ๆ ชิ้นวางเรียงรายให้หนูได้คลานไปหยิบแล้วนำมาแลก ลูกบอลสีสด ๆ ที่ปั้นจากดินน้ำมันจากคุณพ่อ คุณแม่ (พร้อมกับขนมชิ้นเล็ก ๆ ที่หนูชอบ) ยกตัวอย่างของ เช่น แท่งไม้รูปทรงเรขาคณิต ตุ๊กตาผ้า หมอนใบเล็ก ๆ ชันน้ำ แกนหลอดด้าย(ที่ด้ายหมดแล้ว) เป็นต้น ถ้าจะให้ดี (เคล็ดลับการเล่น) คุณพ่อ คุณแม่ควรคลานเล่นกับหนูด้วย อาจคลานแข่งกัน แล้วพูดกระตุ้นให้หนูอยากคลานเร็ว ๆ ไปเอาของ พูดเชียร์หนูหน่อย ปรบมือให้หนูสักนิด รับรองหนูคลานไม่เลิก จะทำให้ร่างกายของหนูแข็งแรง กล้ามเนื้อมือและแขนได้รับการพัฒนาดีขึ้นและอารมณ์ของหนูก็ร่าเริงแจ่มใสด้วย

กิจกรรมอื่นๆ ที่หนูชอบมีหลายอย่าง เช่น แม่ประคองให้กระโดดบนตักแม่ เล่นโยกเยกเอียง ได้ฟังเพลง ได้กลิ้งเกลือกหรือตีบคลานบนพื้น ได้ออกไปสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน โดยมีคุณพ่อ คุณแม่คอยชี้ชวนให้หนูดูต้นไม้ เด็ก ผู้ใหญ่คนอื่น ๆ สัตว์เลี้ยง หนูจะชอบมากมาก อีกอย่างที่หนูติดใจคือนิทาน เวลาเล่าต้องอุ้มหนูใส่ตักด้วยนะ หรือเล่นเกมที่ทำให้หนูเข้าใจเรื่องของเหตุและผล เช่น เปิดก๊อกน้ำไหล ปิดก๊อกน้ำหยุดไหล ดึงเชือกรถลาก(ของเล่น)ก็วิ่งมาหา พอหยุดดึงรถลากก็หยุดวิ่ง อะไรทำนองนี้ หรือเล่นเกมซ่อนของ

เมื่อหนูอายุ 9 - 12 เดือน

ในเดือนที่ 9 หนูจะคลานได้เร็วขึ้น นั่งก็ได้ ใช้นิ้วมือกับนิ้วชี้จับของได้มัน ตื่นมาจากถ้าย ไม่ต้องดูจากขวดนมเหมือนเมื่อก่อน จับช้อนตักอะไรใส่ปากได้เอง แม่จะเลอะเทอะมากก็ตาม หนูรู้สึกอยากเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น นิสัยที่ติดตัวคือจะต้องคอยคลานมาหาแม่บ่อย ๆ เพราะจะทำให้หนูมั่นใจว่าแม่ยังอยู่ใกล้ ๆ หนูในเดือนนี้ หนูจะกลายเป็นนักสำรวจน้อย ๆ สามารถจำและคิดได้มากขึ้น พอเข้าสู่เดือนที่ 10 หนูอยากทำอะไรด้วยตนเอง เช่น ตักข้าวทานเอง อยากสวมเสื้อตัวเอง ชอบเลียนแบบคนอื่น ฟังภาษาโดยพูดคำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เวลาแม่ชวนของเล่น หนูจะคอยสังเกตและหาเจอทุกที เมื่อหนูโตขึ้นอีกเดือน หนูก็สามารถเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ชอบแหย่นิ้วตามรูต่าง ๆ (พ่อแม่ต้องคอยระวัง เพราะบางครั้ง หนูก็อยากแหย่นิ้วลงไปปลั๊กไฟ) แถมชอบขว้างของเล่นอีกด้วย (คุณแม่ พ่อ คุณแม่ต้องทนหน่อยนะ เพราะนี่คือวิธีออกกำลังและพัฒนากล้ามเนื้อของหนู เป็นวิธีการเรียนรู้ของหนูว่าถ้าขว้างของออกไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้น รวมทั้งเป็นการเสริมความมั่นใจว่าหนูสามารถควบคุมหรือทำอะไรกับสิ่งของต่าง ๆ ได้) ในเดือนที่ 12 หนูเริ่มเดินได้ 2-3 ก้าว จับแท่งดินสอขีดเขียนเล่น สามารถแปลงเสียงได้ 1 หรือ 2 พยางค์ ดูภาพแล้วจำสิ่งต่าง ๆ ในภาพได้ ช่วงนี้หนูอยากทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

คุณพ่อคุณแม่อาจใช้กิจกรรม “หยิบถั่วใส่ท่อ” มาเล่นกับหนูก็ได้ (แต่ต้องระวังหน่อยนะ เพราะหนูชอบเอาถั่วใส่จมูก ใส่ปาก ใส่หู ไม่ใช่ของตัวเองก็อาจเอาใส่หู ใส่ปากคนอื่นที่กำลังเพลอ) คุณพ่อ คุณแม่หาหลอดยางที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร เอาดินน้ำมันหุ้มปลายหลอดด้านข้าง เอาเมล็ดถั่วแดง (เม็ดใหญ่ ๆ น้อย) ใส่ถั่วเอาไว้ ให้หนูหยิบเมล็ดถั่วใส่หลอดยางทีละเม็ดหรือจะสลับกันใส่ก็ได้ หนูใส่ 1 เม็ด คุณพ่อ คุณแม่ใส่ 1 เม็ด หนูจะฝึกใช้นิ้วมือ เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กไปในตัว

เคล็ดลับการเล่นกับหนูคือ คุณพ่อ คุณแม่ ควรพูดคุยกับหนูไปด้วย จะพูดคุยหรือร้องเพลงก็ได้ หนูจะรู้สึกสนุกสนานและอารมณ์ดี

ของเล่นอื่น ๆ ที่ถูกใจก็มีของเล่นที่เขย่าแล้วมีเสียง ลูกบอล เกมซ่อนของเล่น เกมทายตึก (คือพ่อแม่ต่อบล็อกเป็นชั้นสูง ๆ แล้วให้หนูทายเล่น หนูชอบมาก) ทำเสียงต่าง ๆ ให้หนูเลียนแบบ หรือเล่นิทานให้หนูฟังเล่าไป ทำท่าทำเสียงให้หนูตื่นเต้นเร้าใจด้วย ในตอนนี้ หนูเล่นของเล่นได้หลายอย่าง เช่น หยิบของใส่กล่อง เอาของออกจากกล่อง โยนของ ขว้างของ คลานลอดช่องต่าง ๆ ละเลงสีเทียน เป็นต้น



เมื่อหนูอายุ 1 - 2 ปี

หนูเดินได้เองแล้ว ลากหรือเข็นของที่มีล้อก็ได้นะ แต่เวลา หนูหงุดหงิด หนูจะชอบแฉ่งแฉ่ง และดื้อเดิดขาดไปเลย ชอบพูดคำว่า “ไม่” เป็นชีวิตจิตใจ (พวกหนูส่วนใหญ่เป็นแบบนี้ทั้งนั้น เพราะ หนูอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรด้วยตัวเอง) หนูชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ อยากทำอย่างผู้ใหญ่ทำ (เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำกับข้าว อ่านหนังสือ เป็นต้น) แม้ยังทำไม่ได้ แต่ขอแค่ทำท่าทาง ก็ยังดี หนูชอบเล่นสมมติ ชอบทำอะไรแบบลองผิดลองถูก ชอบ รื้อค้น ก็หนูกำลังมีไฟในการเรียนรู้着呢 เรื่องป็นปายก็ไม่ใช่เรื่องใคร หนูใช้ข้อนี้ได้ดี ทานข้าวเองได้ ชอบขีดเขียน ระบายสี เล่นลูกบอล ชอบฟังนิทานสนุก ๆ อยากมีส่วนร่วมในการทำงานบ้าน อยากให้คุณพ่อ คุณแม่ พาไปท่องเที่ยวโลกกว้างนอกบ้านบ้าง และหนูจะหวังของ เป็นที่สุด (คุณพ่อ คุณแม่ ต้องเข้าใจอารมณ์ของหนูนะ)

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

มีหลายกิจกรรมที่จะให้หนูเล่น อย่างกิจกรรม “พาดูกตาหลอดด้ายไปเที่ยว” ใช้หลอดด้ายมาทำตุ๊กตา แต่ละอันมีไม้เสียบ วดหน้าตาหลอดด้ายเสียน้อย ทำเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ เช่น แมวเหมียว สุนัขตัวน้อย ลิงโต ช้าง ฯลฯ แล้วให้หนูเล่น คุณพ่อ คุณแม่ อาจแต่งเรื่องราวให้หนูใช้จินตนาการต่อเติมเอาเอง หนูจะได้เรียนรู้เรื่องสัตว์เพิ่มขึ้น ได้จับไม้ซึ่งเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมือกับตาและส่งเสริมการใช้จินตนาการของหนูด้วย

หรือกิจกรรม “สีแป้งมหาสนุก” เอาแป้งผสมน้ำเป็นสีให้หนูใช้มือจุ่มแล้วขีดเขียนลงบนกระดาษ หนูจะรับรู้สัมผัสผิวของกระดาษและสีแป้งเรียนรู้สีต่าง ๆ เพิ่มขึ้น แถมเป็นการออกกำลังกายนิ้วมือซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กด้วย

หรือกิจกรรม “กระป๋องนมที่รัก” คุณพ่อ คุณแม่เอากระป๋องนมผูกกับไม้ไผ่ให้หนูลากเล่น ก็ช่วยให้หนูได้พัฒนากล้ามเนื้อมือ นิ้วมือและการทำงานของมือกับสายตาในการลากกระป๋องนม

กิจกรรมการเล่นสมมติ หรือมีส่วนร่วมทำงานบ้านกับคุณพ่อคุณแม่ (อาจทำให้ยุ่งขึ้น) ก็เป็นกิจกรรมที่หนูชอบทั้งนั้น แต่ห้ามดุ ห้ามโวยวาย ถ้าหนูทำเลอะเทอะ เพราะจะทำให้หนูฝ่อ และโอกาสการพัฒนาสมอง อารมณ์ของหนูก็จะน้อยลง

เคล็ดลับการเล่นสนุกกับหนู

คุณพ่อ คุณแม่ ควรมีส่วนร่วมในการเล่นกับหนูด้วย กอดและชื่นชมถ้าหนูทำได้ ถามให้หนูคิดและใช้จินตนาการมาก ๆ เพราะช่วงนี้หนูมีจินตนาการบรรเจิดจริง ๆ จัดสภาพแวดล้อมให้หนูเล่นอย่างปลอดภัย แต่ช่วยให้หนูได้เรียนรู้หรือทำด้วยตนเองอย่างอิสระ ถ้าหนูรู้สึกสนุก หนูจะพัฒนาได้ดีทั้งสมองและอารมณ์ และหนูจะมีสมาธิ เล่นได้นาน และเล่นซ้ำ ๆ หลายครั้ง และความลับที่หนูอยากบอกคือ ถ้าคุณพ่อ คุณแม่ พุดคุยและร่วมเล่นสนุกไปกับหนูด้วย หนูจะมีความสุขมากที่สุดในโลกเลย



เมื่อหนูอายุ 2 - 3 ปี

ช่วงนี้เป็นช่วงวัยของหนูที่อยู่ไม่นั่งทั้งร่างกายและความคิด ที่สำคัญคือ หนูมักอยากรู้อะไรเหมือนผู้ใหญ่ อยากรู้อะไรและเรียนรู้อยู่เสมอ และหนูก็อยากช่วยงานบ้านด้วย

คุณพ่อ คุณแม่ ควรฝึกให้หนูค่อย ๆ คิดที่จะเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ปล่อยให้หนูเล่นตามลำพังบ้าง ให้หนูสวมใส่เสื้อผ้าและถอดเสื้อผ้าเอง ให้หนูติดกระดุมเสื้อได้เอง เพื่อให้หนูจะได้เป็นตัวของตัวเองและพึ่งตนเองได้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

หนูเป็นนักจินตนาการชั้นยอด จึงชอบฟังนิทานที่คุณพ่อคุณแม่เล่าให้หนูฟังก่อนนอน รวมทั้งชอบเล่นตุ๊กตาหรือตุ๊กตารูปสัตว์แล้วแต่งเรื่องตามความคิดของหนู เวลาหนูเล่า หนูอยากให้คุณพ่อ คุณแม่ตั้งใจฟังและสนใจเรื่องที่หนูเล่า

หนูชอบที่จะอยู่ร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันเพราะจะทำให้หนูรู้จักเพื่อนมากขึ้น และคุณพ่อ คุณแม่ ต้องคอยกระตุ้นเตือนให้หนูแบ่งปันของเล่นให้เด็กคนอื่น ๆ ด้วย เพราะว่าหนูจะค่อนข้างรักและหวงของมาก

หนูไม่ให้คุณพ่อ คุณแม่ ระเบิดอารมณ์ใส่หนู ถึงแม้ว่าหนูทำอะไรผิดพลาด ก็อย่าดูหนูเสียดังหรือตีหนู ช่วยอุ้มหนูไปที่อื่นชั่วคราว แล้วพ้ออารมณ์สงบค่อยพูดกับหนูดี ๆ หรือพูดให้กำลังใจหนูบ่อย ๆ เพราะจะทำให้หนูมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

หนูสามารถเล่นได้หลายกิจกรรม เช่น กิจกรรม “ปั้นแป้งโด” โดยคุณพ่อ คุณแม่ หาซื้อแป้งโด หรือดินน้ำมัน หรือดินเหนียว ให้หนูได้ใช้มือปั้นเป็นรูปสัตว์หรือรูปอื่น ๆ ตามใจชอบ ซึ่งจะช่วยให้หนูกล้าคิดอย่างอิสระ และสร้างสรรค์

กิจกรรม “ทายคำศัพท์” โดยคุณพ่อ คุณแม่ เล่นเกมทายคำศัพท์กับหนูบ่อย ๆ จะทำให้หนูได้ฝึกความสามารถทางภาษาและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านการคิด เป็นการพัฒนาศักยภาพของหนู และยังทำให้หนูได้เรียนรู้การเล่นกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีด้วย

กิจกรรม “ต่อก้อนไม้” โดยคุณพ่อ คุณแม่ ซื้อมัดไม้อัดสี่เหลี่ยมลูกบาศก์สีต่าง ๆ ให้หนูเล่น เพราะหนูสามารถต่อก้อนไม้เป็นขบวนยาวเหมือนรถไฟได้แล้วนะ แล้วยังสามารถต่อเป็นรูปตึกสูง ๆ ขึ้นไปได้ 6-7 ชั้น ดูแล้วเหมือนเป็นรูปหอคอย ยิ่งถ้าเป็นก้อนไม้หลากสี ก็จะทำให้ขบวนรถไฟและหอคอยสวยงามยิ่งขึ้น และยังทำให้หนูได้เรียนรู้เรื่องสีอีกด้วย รวมทั้งคุณพ่อ คุณแม่ อาจเอาลูกปัดให้หนูล้อมเป็นสายยาว ๆ ก็ได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กด้วย

กิจกรรม “โยนลูกบอล” ให้คุณพ่อ คุณแม่ โยนลูกบอลขนาดใหญ่ที่หนูถือได้ถนัดมือให้กับหนูและคอยรับลูกบอลที่หนูโยนให้ ต้องเล่นกับหนูบ่อย ๆ เพราะเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของหนู

เมื่อหนูอายุ 3 ปี - 3 ปี 11 เดือน

หนูปีนป่าย กระโดดได้แล้วนะ แถมยังเขย่งปลายเท้าได้อีกด้วย หนูสามารถเอื้อมหยิบของบนโต๊ะได้ เดินขึ้นบันไดได้ แต่หนูยังยืนขาเดียวแบบคุณพ่อไม่ได้นาน แต่เริ่มกระโดดขาเดียวแข่งกับคุณพ่อได้ไม่เลวนัก อย่างไรก็ตามหนูยังชอบเล่นคนเดียวและชอบเล่นสมมติมากกว่า หนูไม่อยากให้ใครมาขัดใจเลย บางครั้งหนูบอก หรือพูดออกไปไม่ชัด ใคร ๆ ก็หัวเราะ โดยเฉพาะเวลาร้องเพลงที่คุณแม่ขอให้ร้องให้ฟังก็มีแต่คนหัวเราะหนูที่จริงหนูชอบนะที่ได้รับความสนใจแต่จะทำให้หนูอยากพูดไม่ชัดอยู่เรื่อย ๆ และในบางครั้งหนูก็ยังไม่เข้าใจหลายสิ่งที่อยู่รอบตัว ก็เลยอยากรู้ว่าสิ่งนั้นทำอะไรได้บ้าง

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

v หนูชอบเล่นสมมติ หรือเลียนแบบคุณพ่อคุณแม่ หนูชอบบรรยาย
สิ่ง ชอบสำรวจ ดังนั้นการพาออกไปนอกบ้านเพื่อค้นหาสิ่งที่อยู่รอบ ๆ บ้าน
ของเรา พาไปเล่นทราย เล่นน้ำ เล่นดิน ก็เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของ
หนู

v ศิลปะก็เป็นเรื่องที่หนูชอบมาก ชอบขีดเขียนสีสันยุง ๆ เขียน
รูปเจ้าหญิงเจ้าชาย อย่างที่คุณแม่เคยเล่านิทานตอนก่อนนอน

v เล่นเกมกับคุณพ่อคุณแม่ หรือกับเพื่อน ๆ ก็สามารถเล่นใน
กฎกติกาง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน

v การช่วยงานคุณพ่อคุณแม่ หนูก็มีความกระตือรือร้นอยากที่จะทำ
อย่างมาก

เคล็ดลับการเล่นสนุกกับหนู

กิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ ถ้าคุณแม่เชียร์หนู หนูก็อยากทำ
ถ้ายิ่งได้แข่งขัน หนูก็อยากเป็นผู้ชนะ เพราะหนูอยากได้รางวัล หรือ
คำชื่นชมจากคุณพ่อคุณแม่ หนูชอบเสียงเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน
ประกอบการเล่น หรือการเล่านิทาน

ตัวอย่างกิจกรรมเมื่อหนูอายุ 3 ปี - 3 ปี 11 เดือน

กิจกรรม การเล่นน้ำเล่นทราย

สิ่งที่หนูจะได้รับเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมือ มีการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูจะได้สัมผัสเม็ดทราย ได้พูดคุยกับ คุณแม่คุณพ่อ หรือเพื่อน ๆ ได้รู้จักการเล่นกับเพื่อนอีกด้วย ได้ใช้จินตนาการ ในการเล่นน้ำเล่นทราย อุปกรณ์ก็มีกระบะทรายและขวดใส่น้ำพลาสติกที่ เจาะรู 4 รู หรือมากกว่า

วิธีเล่น คือให้คุณแม่บีบน้ำในขวดลงบนทรายในกระบะให้ทั่วเหมือนฝนตก ให้หนูลองทำฝนตกใช้มือลูบและตบพื้นทรายให้แน่น หรือวาดรูปขีดเขียนอะไรก็ได้บนทรายด้วยกันอย่างอิสระ คุณพ่อคุณแม่ชวน พูดคุยเล่าเรื่องเกี่ยวกับรูปภาพที่วาดตามความคิดจินตนาการของหนู และเมื่อ เล่นเสร็จแล้วช่วยกันเก็บล้างอุปกรณ์ให้สะอาดพร้อมกับล้างมือให้สะอาดด้วย

กิจกรรม ตักทรายใส่ภาชนะ

สิ่งที่หนูจะได้รับเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน มือ มีการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูจะได้สัมผัสเม็ดทราย ได้พูดคุยกับคุณแม่อุณพ่อ หรือเพื่อน ๆ ได้รู้จักการเล่นกับเพื่อนอีกด้วย ได้ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่นทราย (กตทรายแน่นๆ ก็ทำให้ทรายเปลี่ยนรูปได้เราปั้นทรายได้ แต่ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปทรงได้ดีกว่า) แถมหนูจะได้คำศัพท์เพิ่มเติมด้วย เช่น ถ้วย แก้ว วงกลม ยก คว่า กต แน่น เป็นต้น อุปกรณ์คือภาชนะรูปทรงต่าง ๆ เช่น ถ้วยไอศกรีม แก้วน้ำพลาสติก กระบะทราย และอุปกรณ์ที่ใช้ตักทราย

วิธีเล่น ให้หนูตักทรายใส่ในภาชนะต่าง ๆ หลังจากนั้นกตทรายให้แน่น แล้วนำภาชนะคว่ำลงบนพื้นทราย ยกภาชนะขึ้นให้เห็นเป็นรูปทรงของภาชนะ เมื่อเสร็จแล้ว คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยว่าเราได้ทรายเป็นรูปทรงอะไรบ้าง ลองเล่าเป็นเรื่องราวตามจินตนาการของหนู เมื่อเล่นเสร็จแล้วช่วยกันเก็บล้างอุปกรณ์ให้สะอาดพร้อมกับล้างมือให้สะอาดด้วย

กิจกรรม ขุดทราย

สิ่งที่หนูจะได้รับเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน มือ มีการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูจะได้สัมผัสเม็ดทราย ได้พูดคุยกับคุณแม่คุณพ่อ หรือเพื่อน ๆ ได้รู้จักการเล่นกับเพื่อนอีกด้วย ได้ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่นทราย (ทรายเปียกน้ำจะเกาะตัวได้ดีกว่าทรายที่ไม่เปียกน้ำ) หนูจะได้คำศัพท์เพิ่ม เช่น เจดีย ภูเขา ขุด หลุม บั่น สร้าง เป็นต้น อุปกรณ์ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ขุดทราย เช่น พลั่ว ไม้บรรทัด ช้อน ดินสอ เป็นต้น

วิธีเล่น คือคุณพ่อคุณแม่ทำทรายให้เปียกโดยเทน้ำลงบนทรายและขุดทรายให้หนูดู สร้างรูปทรงต่าง ๆ เช่น ขุดเป็นหลุม บั่นเป็นเจดีย ภูเขา ลองให้หนูเล่นทรายบั่นสร้างเป็นรูปต่าง ๆ เมื่อเสร็จแล้ว คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยว่าเราได้ทรายเป็นรูปอะไรบ้าง ลองเล่าเป็นเรื่องราวตามจินตนาการที่หนูมี เมื่อเล่นเสร็จแล้วช่วยกันเก็บล้างอุปกรณ์ให้สะอาดพร้อมกับล้างมือให้สะอาดด้วย

กิจกรรม เล่นหม้อข้าวหม้อแกง

สิ่งที่หนูจะได้รับเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขน มือ มีการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูจะได้สัมผัสวัสดุธรรมชาติ ได้พูดคุยกับคุณแม่คุณพ่อ หรือเพื่อน ๆ ได้รู้จักการเล่นกับเพื่อนอีกด้วย ได้ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่น อุปกรณ์คือ ของเล่นชุดหม้อข้าวหม้อแกง หรืออุปกรณ์ในครัวที่ไม่ใช้แล้วชิ้นไม่ใหญ่นัก วัสดุจากธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ดอกไม้ กระดาษ เป็นต้น

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่ชวนลูกเล่นบทบาทสมมติ ทำกับข้าวขายของ เมื่อทำเสร็จแล้ว คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยว่าเราได้กับข้าวอะไรบ้าง ลองเล่าเป็นเรื่องราวตามจินตนาการที่หนูมี เมื่อเล่นเสร็จแล้วช่วยกันเก็บล้างอุปกรณ์ให้สะอาดพร้อมกับล้างมือให้สะอาดด้วยและเก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

เมื่อหนูอายุ 4 ปี - 4 ปี 11 เดือน

ตอนนี้หนูคล่องแคล่วมากกว่าเดิม เดินขึ้นบันไดสลับเท้า
แข่งกับคุณพ่อคุณแม่ได้แล้ว ถ้าคุณแม่ให้หนูเดินบนกระดาน
แผ่นเดียวหนูก็สามารถทำได้ หนูต่อบล็อกไม้ได้สูง ชอบวาดรูประบาย
สี ชอบทำงานศิลปะที่เลอะเทอะ หนูรู้ว่าหนูชอบเล่นกับเพื่อน เพราะ
มีเพื่อนสนิทที่เป็นเพศเดียวกัน แต่ก็ชอบทะเลาะแย่งของเล่นกัน
บ่อย ๆ แต่ไม่นานก็หายโกรธเล่นต่อได้ทุกทีเลย และหนูยังชอบถาม
อีกมากมาย “ทำไม” เป็นคำถามที่ชอบถามพอ ๆ กับ “อะไร”
บางครั้งก็สงสัยว่าทำไมของ 2 สิ่งจึงต่างกัน ก็ชอบถามคุณแม่ ซึ่ง
หนูก็จะช่างจดจำ แถมชอบนับเลข ชอบพูดเรื่องสีต่าง ๆ ชอบเล่น
ตุ๊กตา หรือบทบาทสมมติ หนูชอบการเล่นเป็นชีวิตจิตใจเลยแหละ

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

ช่วงนี้หนูพัฒนาด้านอารมณ์ สติปัญญาและความสามารถมากขึ้น มักจะเข้ากลุ่มเพื่อนได้ ชอบวิ่งเล่นอิสระ ปีนป่าย ไต่เชือก เดินทรงตัว ด้านศิลปะ ชอบเล่นกรรไกร เล่นต่อไม้ เล่นของเล่นสร้างเสริมจินตนาการ เล่นเปลี่ยนเสื้อผ้าตุ๊กตา เล่นเครื่องครัว ชอบร้องเพลง ชอบดนตรีที่มีจังหวะ สนุกสนาน ชอบท่องเที่ยวไปสถานที่ต่าง ๆ

เคล็ดลับการเล่นสนุกกับหนู

หนูช่างสังเกต ช่างถาม การพูดคุยกับหนูด้วยท่าทีที่เป็นมิตรและสนุกสนาน จะช่วยให้หนูมีอารมณ์ดีและจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย ของเล่นที่หาได้จากอุปกรณ์ภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า ประหยัดและปลอดภัย ถ้าหนูจะออกนอกบ้าน คุณพ่อคุณแม่ควรคอยดูแลใกล้ชิดด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมเมื่อหนูอายุ 4 ปี - 4 ปี 11 เดือน

กิจกรรม กรอกน้ำใส่ขวด

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ฝึกการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูจะเห็นความแตกต่างของน้ำในภาชนะที่มีรูปทรงต่างกัน ฝึกการนับจำนวน การแก้ปัญหา ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่น คำศัพท์ที่หนูจะได้ เช่น กรอก เท มาก น้อย สีต่าง ๆ เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ ขวดน้ำรูปทรงต่าง ๆ น้ำที่มีสีสวยงามและเป็นสีผสมอาหารที่ปลอดภัย กะละมังใส่น้ำ ถ้วยตักน้ำ

วิธีเล่น คือให้คุณพ่อคุณแม่ตักน้ำสีกรอกใส่ขวดให้หนูดู เปรียบเทียบสีและรูปทรงที่แตกต่างกัน ลองให้หนูกรอกน้ำใส่ขวด คุณพ่อคุณแม่แข่งกับหนูเพื่อกรอกน้ำใส่ขวดภายในเวลาที่กำหนด แล้วนำมาเปรียบเทียบปริมาณน้ำที่แตกต่างกัน มาก น้อย เรียงสี แล้วอย่าลืมช่วยกันเก็บอุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาด

กิจกรรม งามของใช้น้ำ

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมือ เช่น ฝึกการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูได้สัมผัสสัมผัส สัมผัสของใช้น้ำ การแก้ปัญหา ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่น เรียนรู้กฎกติกา การรอคอย รูปร่าง รูปทรง คำศัพท์ที่หนูจะได้ เช่น หวี ช้อน ถ้วย เป็นต้น อุปกรณ์ได้แก่ ของใช้จำพวก หวี ช้อน ถ้วย กะละมัง ใส่น้ำ

วิธีเล่น คือคุณพ่อคุณแม่สอนหนูใช้มือหยิบของใช้น้ำ อย่างหวี ช้อน ถ้วย ลองให้หนูหยิบของใช้น้ำเอง จากนั้นให้หนูหยิบของตามคำสั่ง เมื่อหนูหยิบได้ คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของสิ่งของนั้น รูปทรง สี ขนาด อาจแข่งขันกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับหนู ดูว่าใครจะหยิบของในน้ำภายในเวลาที่กำหนด ใครได้ของมากกว่ากัน อย่าลืมชักชวนให้หนูช่วยเก็บอุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาดด้วย

กิจกรรม บีบฟองน้ำ

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ผีอก การประสานกันระหว่างมือกับตา หนูได้สัมผัสน้ำ สัมผัสของใช้ที่อุ้มน้ำ การแก้ปัญหา ใช้จินตนาการคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การคิดเชื่อมโยงในการเล่น เรียนรู้รูปร่าง รูปทรง คำศัพท์ที่หนูจะได้ เช่น ฟองน้ำ เต็ม พอ ล้น บีบ เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ ฟองน้ำขนาดพอเหมาะ กะละมัง 2 ใบ และ แก้วน้ำ

วิธีเล่น คือให้คุณพ่อคุณแม่สอนหนูใช้มือบีบฟองน้ำจากกะละมัง ไปใส่แก้วน้ำ สอนให้หนูเรียนรู้คำ เต็ม พอ ล้น ในขณะที่หนูบีบฟองน้ำ เก็บ อุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาดเมื่อเล่นเสร็จแล้ว

การประยุกต์ใช้

ขณะที่คุณพ่อคุณแม่ล้างจาน หรือซักผ้า สามารถชวนหนูเข้าร่วมกิจกรรมได้แต่ต้องดูแลไม่ให้ฟองสบู่ฟองผงซักฟอกเข้าตาหนูนะ

เมื่อหนูอายุ 5 ปี

หนูเริ่มอยู่ไม่เหงาแล้วและอยากเป็นฮีโร่ กระโดดจากเก้าอี้ลงมาอวดพ่อแม่ ชอบเล่นโยนลูกบอลกับคุณพ่อ เล่นต่อสู้กับเพื่อน ๆ หนูชอบสังเกตสิ่งรอบ ๆ ตัว มากขึ้น สังเกตการเล่นของเพื่อน ๆ แล้วทำตาม มือกับตาสัมพันธ์กันมากขึ้น อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ว่ากลางวันกลางคืนต่างกันอย่างไร อยากรู้ความหมายของสิ่งต่าง ๆ มากมาย พุดเก่งขึ้นและชัดขึ้น อยากเป็นที่รักของทุกคน หนูอยากไปโรงเรียนแล้วนะ

กิจกรรมสำหรับหนูในช่วงนี้

หนูชอบเล่นเล่นปีนป่ายมากขึ้น เล่นโลดโผน ชอบการทดลองวิทยาศาสตร์ หรือสังเกตชีวิตสัตว์ที่อยู่ใกล้ตัว ชอบศิลปะสวยงาม กิจกรรมเล่นสีนํ้า เล่นพิมพ์ภาพ เล่นดินน้ำมัน ฝึกความจำ การสังเกต การสร้างจินตนาการและความคิดเชื่อมโยง

เคล็ดลับการเล่นสนุกกับหนู

สิ่งต่างๆ ที่นำมาใช้ควรเป็นสิ่งที่ปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่ช่วยฝึกวินัย การเก็บของเข้าที่หลังการเล่น จะช่วยให้หนูรู้จักความรับผิดชอบ การให้หนูทำตามคำสั่งควรเป็นคำสั่งที่สั้น ๆ ฟังแล้วไม่ซับซ้อน เช่น “ให้หนูวาดรูปเจ้าหญิง” “ระบายสีให้สวยงามแล้วนำไปอวดเพื่อน ๆ” “กระต่ายมี 2 หู ยาว ๆ หนูช่วยลองทำทำกระต่ายมีหู ยาว ๆ สิค่ะ” และไม่ควรใช้คำสั่งห้ามว่า “อย่า” กับหนู เพราะจะกระตุ้นให้หนูอยากดื้อ อยากลองมากขึ้น หรือไม่ก็ทำให้หนูกลายเป็นเด็กไม่กล้าทำอะไรเลย



ตัวอย่างกิจกรรมเมื่อหนูอายุ 5 ปี

กิจกรรม ดึงและเด็ดดินน้ำมันแยกสี

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ฟีก การประสานกันระหว่างมือกับตา หนูได้เรียนรู้รูปร่าง รูปทรง สี การกระยะ ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต คำศัพท์ที่จะได้ เช่น คลึง เด็ด ดึง ใส่ เก็บ เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ ดินน้ำมันสีต่าง ๆ แก้วพลาสติกใส 3 ใบ

วิธีเล่น คือให้คุณพ่อคุณแม่สอนการปั้นดินน้ำมัน เป็นเส้นยาว ๆ หลังจากนั้นให้หนูดึงและเด็ดเป็นชิ้น ๆ โดยแบ่งเป็นสีต่าง ๆ ให้หนูแยกสี ใส่แก้วแต่ละใบ เสร็จกิจกรรมทบทวนเรื่องสี เก็บอุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาดเมื่อเล่นเสร็จ



กิจกรรม พิมพ์ลายธรรมชาติ

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ผีก การประสานกันระหว่างมือกับตา ได้เรียนรู้รูปร่าง รูปทรง สี ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต การคิดเชื่อมโยง ความคิดสร้างสรรค์ คำศัพท์ที่จะได้ เช่น บัน แบน แผ่น เปลือกหอย กิ่งไม้ กต รูปภาพต่าง ๆ เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ ดินน้ำมันสีต่าง ๆ กิ่งไม้ขนาดต่าง ๆ และเปลือกหอยแบบต่าง ๆ

วิธีเล่น คือคุณพ่อคุณแม่สอนหนูให้คลึงดินน้ำมัน เป็นแผ่นแบน ๆ หลังจากนั้นให้หนูนำเปลือกหอย หรือกิ่งไม้ มาพิมพ์ลงบนดินน้ำมัน ประกอบเป็นรูปภาพต่าง ๆ เช่น ดอกไม้ ต้นไม้ ทำเสร็จแล้ว คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยถึงรูปภาพที่ทำ เมื่อเล่นเสร็จ ก็ชวนหนูเก็บอุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาด



กิจกรรม เป่าสี

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมือ เช่น ฝึกการประสานกันระหว่างมือกับตา หนูได้เรียนรู้รูปร่าง สี การกระยะ ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต การคิดเชื่อมโยง ความคิดสร้างสรรค์ คำศัพท์ที่ได้ เช่น หยด เป่า ภาพ เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ สีน้ำหลากสี กระดาษขาว

วิธีเล่น คือให้คุณพ่อคุณแม่สอนหนูหยดสีลงบนกระดาษ และ เป่าสีเป็นรูปต่าง ๆ ใ้หนูเลือกสีตามที่ชอบ ลองหยดสีและเป่าสีบนกระดาษ ทำซ้ำหลาย ๆ สีจนได้รูปภาพต่าง ๆ ทำเสร็จแล้ว คุณพ่อคุณแม่ชวนหนู พูดคุยถึงรูปภาพที่ได้จากการเป่าสี เก็บอุปกรณ์และล้างมือทำความสะอาด เมื่อเล่นเสร็จ (หนูจะได้มีวินัย)



กิจกรรม รวดตากผ้า

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ฝึกการประสานกันระหว่างมือกับตา ได้เรียนรู้รูปร่าง การกะระยะ ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต คำศัพท์ที่จะได้ เช่น เชือก ไม้หนีบผ้า รวด แขน หนีบ เป็นต้น อุปกรณ์ คือ เชือก ไม้หนีบผ้า เสื้อผ้า

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่สอนหนูใช้ไม้หนีบผ้าหนีบลี้อผ้า ลองให้ หนูหนีบลี้อผ้าที่รวดตากผ้าเตี้ย ๆ เล่นเสร็จก็อย่าลืมชวนหนูให้เก็บอุปกรณ์ เข้าที่ด้วย



กิจกรรม เดินวิบาก

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ผัก การประสานกันระหว่างมือกับตา ได้เรียนรู้ขนาด การกระยะ ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต การคิดเชื่อมโยง ความคิดสร้างสรรค์คำศัพท์ที่จะได้ เช่น ยางรถ ก้าว ข้าม กระโดด เป็นต้น อุปกรณ์ ได้แก่ ยางรถยนต์ หรือ รถจักรยาน ขนาดเล็ก

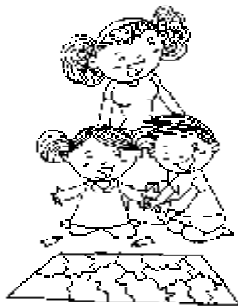
วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่สอนวิธีการเดินก้าวข้าม กระโดด ให้หนู จากนั้นให้หนูลองเดินไปตามทางยางรถยนต์โดยก้าวหรือกระโดดข้าม ขอบยางที่ละเส้น จนครบทุกเส้น (อย่าลืมชวนหนูเก็บอุปกรณ์เมื่อเล่นเสร็จ)



กิจกรรม จิ๊กกระดาด

หนูจะได้รับการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขน ฝึกการประสานกันระหว่างมือกับตา ได้เรียนรู้ขนาด การกระยะ ความจำ การแก้ปัญหา การสังเกต ความคิดสร้างสรรค์คำศัพท์ที่จะได้ เช่น กาว ทา จิ๊กแปะ ภาพ เป็นต้น อุปกรณ์ คือ กระดาษโฆษณาสินค้า หรือรูปภาพจากนิตยสารต่าง ๆ กระดาษขาว กาว

วิธีเล่น คุณพ่อคุณแม่สอนหนูให้จิ๊กกระดาดเป็นรูปต่าง ๆ ใ้หนูลองทำ แล้วนำรูปที่จิ๊กได้ทำกาวแปะลงบนกระดาด เมื่อทำเสร็จแล้วคุณพ่อคุณแม่ชวนหนูพูดคุยถึงรูปภาพที่ทำได้จากการแปะ เล่นเสร็จ อย่าลืมบอกให้หนูเก็บอุปกรณ์และล้างมือให้สะอาดด้วย



กิจกรรม รถเมล์มาแล้ว

หนูจะได้การพัฒนาด้านการฝึกและลากของเล่น และส่งเสริมความคิดริเริ่มความคิดสร้างสรรค์ อุปกรณ์ คือ กล้องกระดาษที่บรรจุของเล่น เส้นทางที่มีเครื่องหมายขีดขวาง เช่น แก้ว ไม้ขีด ฯลฯ

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่ นำอุปกรณ์ทั้งหมดให้หนูดู แล้วถามว่า “ลองดูซิว่าวันนี้พ่อ/แม่มีอะไรมาให้เล่น” จากนั้นให้หนูลองคิดค้นวิธีเล่นจากอุปกรณ์ที่จัดให้ไว้อย่างอิสระด้วยตนเอง แล้วให้เวลาหนูเล่นสักครู่ คุณพ่อคุณแม่อาจชวนหนูเล่นเป็นคนขับรถเมล์พาของเล่นไปเที่ยว ให้หนูผลักหรือลากกล่องไปตามเส้นทางที่กำหนดไว้ให้ โดยมีกติกาอย่าให้ของเล่นหกจากกล่องและระวังอย่าชนสิ่งกีดขวางที่วางไว้ เมื่อหนูทำได้ ลองให้หนูจัดวางสิ่งกีดขวางใหม่ แล้วให้หนูผลัก หรือลากกล่องอีกครั้ง โดยมีกติกาเหมือนเดิม ให้คุณพ่อคุณแม่เน้นความสนุก อย่าเข้มงวดกับกติกาไม่งั้นหนูจะเบื่อและอารมณ์บูด

กิจกรรม เมืองคนชาเดียว

หนูจะได้พัฒนาด้านการยืนทรงตัว ยืนขาเดียว การกระโดดและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อุปกรณ์ คือ กระดาษ/สี

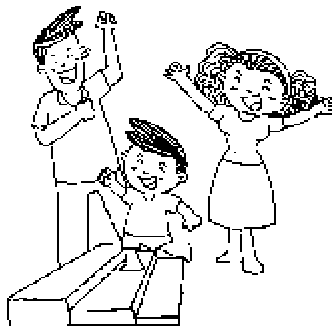
วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่ ถามหนูว่า “ถ้าแปลงกายได้ อยากจะเป็นอะไร” แล้วให้หนูทำท่าให้ดู คุณพ่อคุณแม่ถามหนูเพิ่มเติมว่า “ไหนลูกลองแปลงกายโดยยืนขาเดียวสิจะเป็นตัอะไรได้บ้าง” แล้วให้หนูทำท่าให้ดู สมมติให้ทุกคนอาศัยอยู่ในเมืองคนชาเดียว ทุกคนยืนขาเดียว ให้หนูลองคิดสิว่า “คนในเมืองชาเดียวจะเล่นอะไรกันบ้าง” ให้เวลาหนูคิดและร่วมกันเล่นทุกคน ใช้กระดาษ/สีตกแต่งหน้ากากใส่ประกอบการเล่น เช่น ทำเป็นหูกระต่าย หูหมู เป็นต้น



กิจกรรม บ้านไดดอนตรี

หนูจะได้พัฒนาการเคลื่อนไหวการเดินถือของขึ้นลงบันไดโดย
สลับเท้าและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อุปกรณ์ ได้แก่ บันได แผ่นไม้ตันที่
มีขนาดต่างๆ ไม่เคาะ

วิธีเล่น คุณพ่อคุณแม่นำอุปกรณ์ทั้งหมดให้หนูดู แล้วถามหนูว่า
“ลองดูซิว่าวันนี้คุณพ่อคุณแม่มีอะไรมาให้เล่น” จากนั้นให้หนูคิดค้นวิธีเล่นจาก
อุปกรณ์ที่จัดให้ไว้อย่างอิสระด้วยตนเอง แล้วให้เวลาหนูเล่นสักครู่
คุณพ่อคุณแม่ชวนแผ่นไม้ขนาดต่าง ๆ ห้อยตามราวบันได โดยแขวนไล่
ลำดับจากใหญ่ไปหาเล็ก เพื่อให้เกิดเสียงตามโน้ตดนตรี ให้หนูเดินข้ามบันได
โดยให้ถือไม้เคาะไปด้วย



กิจกรรม บอล-บอล

หนูจะได้พัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ แขน ขา ในการขว้าง
รับ ปา ตี และเตะลูกบอล ลูกเทนนิส อุปกรณ์ ได้แก่ ลูกเทนนิสหรือ
ลูกบอลขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 15 ซม. เป่าวงกลมขนาด 45 ซม. ไม้ตี
ลูกบอล ตะกร้า กระดานเชิ่ง กาว / เทปกาว กรรไกร

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่ทำอุปกรณ์ทั้งหมดให้หนูดู แล้วลองให้หนู
คิดค้นวิธีเล่นจากอุปกรณ์ที่จัดให้ไว้อย่างอิสระด้วยตนเอง แล้วให้เวลาหนูเล่น
สักครู่ คุณพ่อคุณแม่ชวนหนูเล่นโยนลูกบอลลงตะกร้า เมื่อลูกทำได้ให้
คำชมเชย จากนั้นชวนหนูให้ใช้ไม้ตีลูกบอลแทน เหมือนเล่นบาสบอล ให้หนู
ช่วยออกแบบไม้ตีลูกบอลให้สามารถตีได้ โดยใช้วัสดุที่เตรียมไว้ให้ หรือหนู
อาจจะหาเองเพิ่มเติมก็ได้

เมื่อหนูทำเสร็จ ให้หนูทดลองนำไม้ที่ออกแบบได้มาตีลูกบอล เพื่อ
เปรียบเทียบความแตกต่างว่าแบบเก่ากับแบบใหม่ที่หนูคิด แบบไหนใช้ตี
ลูกบอลได้ดีกว่า

กิจกรรม จราจรคนเก่ง

หนูจะได้พัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาในการถีบจักรยานสามล้อรอบๆ สิ่งกีดขวางและเลี้ยววกกลับ อุปกรณ์ ได้แก่ รถจักรยานสามล้อ สิ่งกีดขวาง เช่น ถัง กล่อง ฯลฯ กระดาษสี / กาว กรรไกร

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่นำอุปกรณ์ทั้งหมดให้หนูดู แล้วให้หนูคิดค้นวิธีเล่นจากอุปกรณ์ที่จัดให้ไว้อย่างอิสระด้วยตนเอง ให้เวลาหนูเล่นสักครู่ คุณพ่อคุณแม่ถามหนูว่า “คนขี่รถที่ดี ควรทำอะไร” แล้วถามหนูว่า “รู้จักสัญญาณจราจรอะไรบ้าง” อย่าลืมกระตุ้นให้หนูช่วยกันคิดสัญญาณจราจรแบบใหม่ให้หนูออกแบบวาดลงกระดาษ และให้หนูขี่จักรยานสามล้อโดยให้ปฏิบัติตามสัญญาณจราจรที่ออกแบบใหม่ด้วย



กิจกรรม ซ่อนแอบ

หนูจะได้พัฒนาความจำ การสังเกต ความคิดเชื่อมโยง อุปกรณ์
ได้แก่ ของเล่นชิ้นเล็ก ๆ ที่มีสีสลับ เช่น ตุ๊กตา รถ ล้อ 2-3 ชิ้น
กล่องกระดาษ 3 กล่อง ที่มีลักษณะเหมือนกัน ขนาดพอใส่ของเล่นได้

วิธีเล่น ให้คุณพ่อคุณแม่นำอุปกรณ์ทั้งหมดให้หนูดู แล้วให้หนูเล่น
อย่างอิสระสักครู่ อย่าลืมอธิบายวิธีการเล่นซ่อนแอบให้หนูฟัง แล้วเอา
ของเล่น 1 ชิ้น ใส่กล่องให้หนูดูก่อน อีก 2 กล่อง ไม่ต้องใส่ของเล่น แล้ว
วางกล่องทั้ง 3 กล่อง ไว้ใกล้ ๆ กัน คุณพ่อคุณแม่สลับกล่องทั้ง 3 กล่อง
ไปมา ให้หนูจำและสังเกต เมื่อสลับที่เรียบร้อยแล้วให้หนูทายว่าของเล่นซ่อน
อยู่ในกล่องไหน สลับทายของเล่น 2-3 ชิ้น สลับผู้เล่นโดยให้หนูเป็นคนซ่อน
ของเล่นในกล่องบ้าง และคุณพ่อคุณแม่เป็นคนทาย

กิจกรรม เล่นเกมอะไรเอ่ย ?

หนูชอบคิดจินตนาการ คุณพ่อคุณแม่หาเกมอะไรเอ่ยมาเล่นทายกับหนูเถอะ เช่น

1. อะไรเอ่ย.....? (งู)
ตัวยาวๆ ไม่มีขา เลื้อยไปเลื้อยมา ปากมีเขี้ยวมีพิษน่ากลัว
2. อะไรเอ่ย.....? (หมู)
ตัวกลมๆ ชอบร้อง อู๊ด อู๊ด กินแล้วนอน
3. อะไรเอ่ย.....? (แมว)
น่ารัก ชอบกินหนูเป็นอาหาร ร้องเหมียว เหมียว
4. อะไรเอ่ย.....? (หมา)
เลี้ยงไว้เฝ้าบ้าน เวลาคนเดินมา มันเห่า โส่ง โส่ง
5. อะไรเอ่ย.....? (ควาย)
เลี้ยงไว้ไถนา อยู่ตามท้องนา ชอบกินหญ้าฟาง
รู้ไหมว่าหนูชอบเล่นเกมอะไรเอ่ยเป็นที่สุด



· นิทานกับการพัฒนาไอคิวและอีคิวของหนูวัย 0-5 ปี

ในโลกนิทานมี.....มหาคาลที่จะดึงดูดความสนใจของหนู “กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว.....” คุณแม่เล่าให้หนูฟังทุกวันเช้าๆ ก่อนนอน นอกจากการเล่นเป็นงานประจำของหนูแล้ว หนูชอบฟังนิทานที่ผู้ใหญ่เล่าแล้วสนุกตื่นตัว จำได้แทบจะทุกคำ

ความสนใจของหนูมีไม่มากนัก แต่ก็ยังชอบฟังการเล่านิทานได้นานจนจบเรื่อง บางครั้งให้เล่าเรื่องเดียวซ้ำๆ กันหลายครั้งหนูก็ไม่เบื่อ นิทานเป็นเครื่องมือช่วยส่งเสริมจินตนาการของหนูได้อย่างดี นิทานช่วยสร้างการเรียนรู้อย่างมีความหมายให้กับหนูทางด้านสังคม อารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความคิดสร้างสรรค์ ความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ รวมทั้งพัฒนาการทางสติปัญญาอีกด้วย

เคล็ดลับสำหรับพ่อแม่ในการเล่านิทาน

พอเริ่มเรื่องคุณแม่หรือคุณพ่อก็เปล่งเสียงออกมาอย่างมั่นใจ น้ำเสียง สีสหน้าท่าทางประกอบการเล่านิทานช่างสนุกสนาน จนหนูต้องตั้งใจฟังอย่างเหลือเกิน วิธีเล่านิทานที่หนูชอบคือ

- ✓ มีน้ำเสียงน่าสนใจ เสียงสูงต่ำตามเหตุการณ์หรืออารมณ์ในนิทาน
- ✓ การใช้สีหน้าท่าทาง ตามบทบาทของตัวละคร
- ✓ การสบตาหนู เพื่อเรียกความสนใจ
- ✓ การมีส่วนร่วมกับหนู เป็นการใช้สื่อการสัมผัส ออกเสียงทำท่า

ประกอบ

- ✓ เปิดโอกาสให้หนูได้ซักถามหรือตอบคำถาม กระตุ้นให้หนูตอบอย่างมีส่วนร่วม

- ✓ ให้แรงเสริมเมื่อหนูมีส่วนร่วมอย่างสนุกสนาน ให้คำชมเชยปรบมือ หรือสัมผัสหนูเป็นการให้รางวัล

- ✓ เวลาเล่นนิทาน ถ้าเป็นหนังสือหรือสื่อต่างๆ ให้หนูนั่งตักดูไปพร้อม ๆ กัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดและทำให้หนูรู้สึกอบอุ่นใจ

- ✓ การเล่าแบบปากเปล่าหรือแต่งขึ้นเอง คุณพ่อคุณแม่ต้องผูกเรื่องกระชับไม่เยิ่นเย้อเกินไป ปรับให้สอดคล้องกับความสนใจของหนู

- ✓ การใช้อุปกรณ์ เช่น หุ่นมือ พับกระดาษหรือการวาด สามารถช่วยให้การเล่นนิทานมีบรรยากาศเหมือนจริงมากขึ้น

- ✓ การใช้คำถามปลายเปิด การทายปัญหา เป็นเทคนิคกระตุ้นให้หนูสนใจต่อเนื่องหรือเป็นการทบทวนความจำ เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันได้

- ✓ เพลงก็เป็นสิ่งดึงดูดได้ดี การทำท่าประกอบ การเคาะเข้าจังหวะ หนูจะเพลิดเพลินและมีการเคลื่อนไหวของร่างกายไปด้วย

ตัวอย่างนิทาน

นิทานอิสป/มดกับนกพิราบ

วันหนึ่งในฤดูร้อน.....

มดตัวหนึ่งเดินไต่ไปที่ริมธาร เพื่อดื่มน้ำแต่มันพลัดตกลงไปในน้ำ ไม่สามารถจะตะเกียกตะกายขึ้นมาได้

นกพิราบตัวหนึ่งมองเห็นมดตกอยู่ในอันตราย “ฉันต้องช่วยมดนั้น” มันว่า “ถ้าฉันจิกเอาใบไม้ อาจจะเป็เหมือนเรือเล็กๆ ของเจ้ามดน้อยนั้นก็ได้” คิดดังนี้แล้ว นกพิราบก็จิกคาบใบไม้หย่อนลงไปให้น้ำ และมดก็ไต่ขึ้นมาอยู่บนใบไม้ขึ้นได้

“ขอบใจคุณนกพิราบ” มดกล่าว

“สักวันหนึ่ง ฉันควรจะไ้ช่วยคุณบ้าง”

ต่อมามีชา ชายผู้หนึ่งผ่านมาทางนั้นพร้อมด้วย คันธนูและลูกธนู เขามองเห็นนกพิราบเกาะอยู่บนต้นไม้อ เขาลังค่อยๆ ย่องเข้าไป แล้วจ้างธนูขึ้น เพื่อจะยิงนกพิราบตัวนั้น

ขณะเดียวกัน มดน้อยตัวนั้นก็ผ่านมาถึงที่นั้น มันจึงตรงเข้ากัดที่ขาของชายผู้นั้นทันที เล่นเอาชายผู้นั้นถึงกับกระโดดโหยงเพราะเจ็บ และลูกธนูของเขาก็แล่นไปสู่ท้องฟ้า และพลัดเป้าหมาย คือ นกพิราบไปเสีย ดังนั้น นกพิราบจึงบินหนีรอดพ้นอันตรายไปได้

“ขอบใจมากนะพ่อมดน้อย” นกพิราบร้องบอก

“เธอได้ช่วยฉันเป็นการตอบแทนคุณแล้ว”

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ใหญ่หรือเล็กแค่ไหน ก็เป็น.....ได้ทั้งนั้น (ให้เด็กคิดเอาเองว่าเป็น...อะไร)



คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง

นิทานน้องหมีสวัสดีครับ

“สวัสดีครับ คุณดอกไม้”

“สวัสดีครับ คุณนกกระจอก”

“สวัสดีครับ คุณแมว”

“สวัสดีครับ คุณหมา”

“สวัสดีครับ คุณแพะส่งนม”

“สวัสดีครับ คุณฮิปโปส่งหนังสือพิมพ์”

“สวัสดีครับ คุณม้าส่งจดหมาย”

“สวัสดีครับ คุณแม่”

“น่ารักจัง น่ารักจัง”

“รอเดี๋ยวซีลูก”

“คุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อสวัสดีครับ”

“สวัสดีลูก”

คุณพ่อคุณแม่ใช้ภาพประกอบการเล่า อาจวาดเองก็ได้ และ
สอนลูกให้ทำท่าสวัสดี

นิทานภาพลูกสัตว์เรียนรู้ เรื่องกระรอกน้อยแต่งตัว

เริ่มต้นใส่กางเกงใน

แล้วใส่เสื้อกล้าม

นุ่งกางเกง

สวมเสื้อด้วย

ติดกระดุมที่ละเม็ด

ใส่ถุงเท้า ไม่ใช่ ไม่ใช่ ถุงเท้าต้องสวม

สวมหมวกสีเหลือง แล้วตรวจสอบดูความเรียบร้อย

รองเท้าสีแดงของฉัน ใส่รองเท้า ไม่ใช่ ไม่ใช่ รองเท้าต้องสวม

กระรอกน้อยแต่งตัวเสร็จแล้ว กระรอกน้อยจะไปหาเพื่อน ๆ



• เพลงกล่อมเด็ก

เพลงที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ ควรเป็นเพลงที่มีทำนองเบา ๆ สบาย ๆ
เป็นเพลงที่นุ่มนวล

ตัวอย่างเพลงกล่อมเด็ก

โกเอ๋ยโก

โกเอ๋ยโก เลี้ยงลูกมาจนใหญ่ ไม่มีนมให้ลูกกิน
ลูกร้องเจี๊ยะ เจี๊ยะ แม่ก็เรียกไปคู้ยดิน
ทำมาหากิน ตามประสาโกเอ๋ย

แมวเหมียว

แมวเอ๋ยแมวเหมียว	รูปร่างปราดเปรียวเป็นนักหนา
ร้องเรียกเหมียวเหมียวเดียวก็มา	เคล้าแข้งเคล้าขาน่าเอ็นดู
รู้จักเอารักเข้าต่อตั้ง	คำคำซำ้ระวังหนู
จึงมกัว่ามันกตัญญู	ควรดูอย่างไวใส่ใจเอ๋ย

เจ้านกขมิ้น

เจ้านกขมิ้นเหลืองอ่อนอ้อย	คำแล้วไปนอนที่ไหนกัน
จะนอนไหนก็นอนได้	สุมทุมพุ่มไม้ก็เคยนอน
ลมพระพายพัดมาอ่อนอ่อน	จงเข้ามานอนรังเอ๋ย



บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี,รศ.พญ. **สมองกับการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : บริษัท พกรการพิมพ์ จำกัด. ไม่ปรากฏปีพิมพ์.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์,ศ.นพ. **ไอคิวและอีคิว ประตูลู่ความสำเร็จของลูก**. กรุงเทพฯ : บริษัท แปลนพับลิชชิง จำกัด. 2542.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **ไอคิวและอีคิว ช่องทางสู่ความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ : บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด. 2547.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 - 5 ปี สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2546.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **วัคซีนใจ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กไทยวัยแรกเกิด 5 ปี**. กรุงเทพฯ : บริษัท สไตส์ครีเอทีฟเฮาส์ จำกัด. 2543.
- จันทิตา พฤษพานานนท์. **การสร้างนิสัยรักการอ่านให้ลูก**. นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 24 ฉบับ 8 สิงหาคม. 2543.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. **เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครู และผู้เชี่ยวชาญกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 6 - 10) สาขาวิชาศึกษาศาสตร์นนทบุรี**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. 2533.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. **คู่มือการสร้างเสริมศักยภาพสมองลูกวัย 0 - 6 เดือนให้รู้ตหน้า**. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พับลิชชิง จำกัด. 2544.

- ณปัญ วรณคำ. **อ่านใจลูก เตาใจเด็ก**. กรุงเทพฯ : แมเนเจอร์ มีเดีย กรุ๊ป. 2545.
- นิภา ธนาณี. **นิทานสรรค์สร้างพัฒนาการเด็ก**. จดหมายข่าวกรมอนามัย 2544 : 2 (12) ; 2 - 3.
- นัยพินิจ คชภักดี, รศ.ดร. **พัฒนาสมองลูกให้ล้ำเลิศ**. กรุงเทพฯ : บริษัท แพลน พรินท์ ดิง จำกัด. 2539.
- บุญยาพร อุณาอุล. **ปลูก MQ ในห้องกาม**. นิตยสารรักลูกปีที่ 20 ฉบับที่ 240 มกราคม 2546.
- มานพ ถนอมศรี. **ศิลปะเลี้ยงลูกให้ฉลาด**. กรุงเทพฯ : บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด. 2540.
- คันสนีย์ นัตราคุปต์, รศ.พญ. **เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ บู๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด. ไม่ปรากฏปีพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล, ดร. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2544.
- สังเวียน ชำรงวจนเมธาวิ. **คู่มือส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยวัยแรกเกิด ถึง 6 ปี สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง**. บิเอสการพิมพ์. เชียงใหม่. 2541.
- สุภาวดี หาญเมธี. **เสริมสร้าง IQ EQ ให้ลูกวัยเรียน**. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. 2546.
- สันต์ สิงห์ภักดี. **สู่อัจฉริยะด้วยสมองสองซีก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. 2537.
- สุพัตรา สุภาพ. **นิทานช่วยให้เด็กฉลาดขึ้นใหม่**. นิตยสารแม่และเด็ก ปีที่ 21 ฉบับที่ 315 พฤษภาคม 2541.
- สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณ, รศ.ดร. **เทคนิคการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. 2542.

อัมพล สุอำพัน, นพ. EQ ลูก เริ่มที่รักจาก...พ่อแม่. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
2544.

อัมพล สุอำพัน, นพ. พ่อแม่มีความสุข ลูกมีคุณภาพ. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินท์
ตั้ง จำกัด. 2540.

อลิสรา วัชรสินธุ. จิตเวชเด็ก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546.

อุษณีย์ โพธิสุข, ผศ.ดร. สร้างรากฐานอัจฉริยภาพให้ลูกน้อย. กรุงเทพฯ : บริษัทเยลโล่
การพิมพ์ จำกัด. 2542.

อุสา สุทธิสาคร, ผศ. ดนตรี พัฒนาปัญญา (IQ) อารมณ์ (EQ). กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์
ดี จำกัด. 2544.

Landreth C. Preschool learning and teaching. New York : Harper and Row,
1972.

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุจิต สวรรณชีพ
นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์
นายแพทย์อภิชัย มงคล
แพทย์หญิงศุภรัตน์ เอกอัศวิน
นายแพทย์สมยศ ทองศิริถาวร
แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล
นายแพทย์ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล
นายแพทย์บัณฑิต ครไพศาล

ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
อธิบดีกรมสุขภาพจิต
รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์

คณะทำงาน

แพทย์หญิงอินทรา พัวสกุล
แพทย์หญิงนพวรรณ ศรีวงศ์พานิช
นางสาวชนิสสา เวชวิรุฬห์
นางสุธัญญา อภัยยานุกร
นางพรพิมล ชีวันนท์
นางนริมย์ คุ่มรักษา
นางสินีนาฏ จิตต์ภักดี
นางสาวสังเวียน ชำรงวณะเมธาวิ
นางสาวขวัญใจ ธรรมชั้นโท
นางสาวแสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์
นางสาวพึงพิศ ศรีสืบ
นายยุทธการ อุประโจ
นางชลทิพย์ กรัยวิเชียร
นางเดือนฉาย แสงรัตนายนต์

หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษา (ประธาน)
สถาบันราชานุกูล
สถาบันราชานุกูล
สถาบันราชานุกูล
สถาบันราชานุกูล
สถาบันราชานุกูล
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์

นางวิมลรัตน์ วันเพ็ญ
 นางชะไมพร พงษ์พานิช
 นางอภิรัตน์ เกวลิน
 นางสาวนภลดา ก่อกิจฤกษ์ชัย
 นางสาวชิตินันท์ สุขวิเศษ
 แพทย์หญิงสุธิดา ริวเหลื่อง
 นางสุจิตรา ศุภรฤทัย
 นางยุพาวดี ตรีทิพย์ธิคุณ
 นางสาวจุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์
 นางวนิดา ชนินทุยทรวงค์
 นางสาวอมรากุล อินโชนานนท์
 นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์
 นางสาววิวรรณ ศรีสุชาติ
 นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง

โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต



ISBN 974-415-177-3



