

การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย



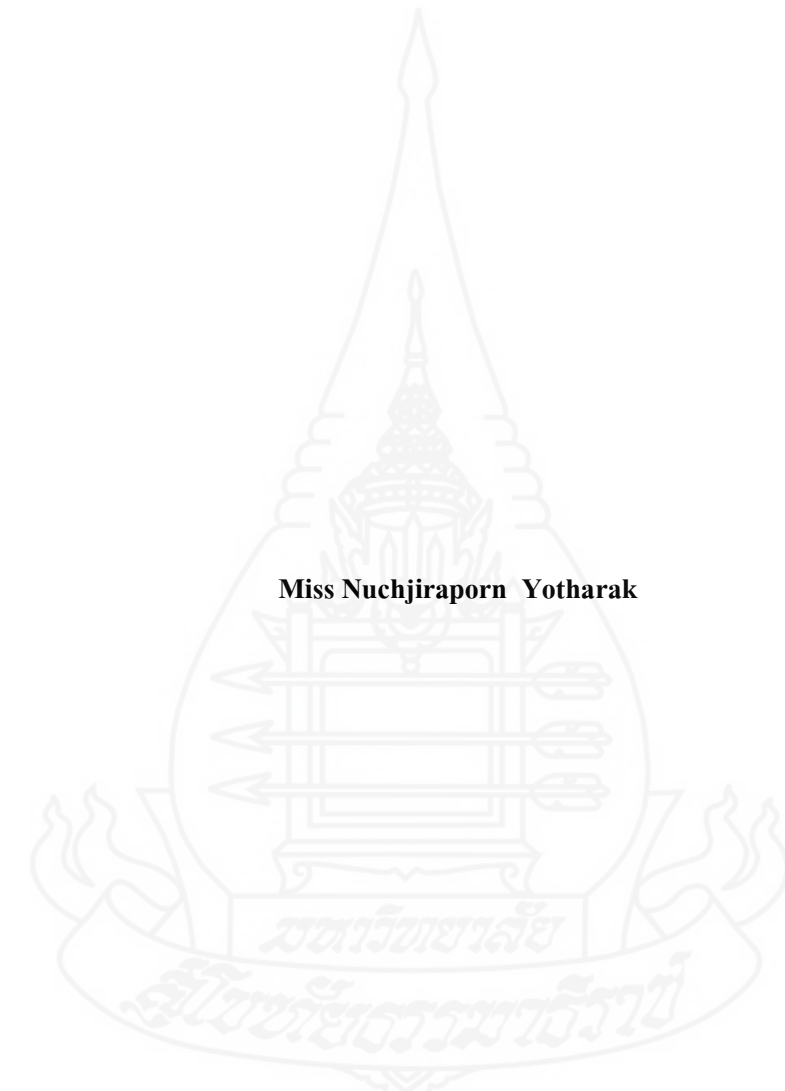
นางสาวนุชจิราภรณ์ โยธารักษ์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2563

Development of Family Manual for Early childhood Readiness

Miss Nuchjiraporn Yotharak



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Arts Program in Family and Social Development

School of Family and Social Development

Sukhothai Thammathirat Open University

2020

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย
ชื่อและนามสกุล นางสาวนุชจิราภรณ์ โยธารักษ์
วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม
สาขาวิชา มนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2563

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จิตตินันท์ เดชะคุปต์

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์)

กุลกานต์ เล็กสกุล

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์ เล็กสกุล)

สายน้ำผึ้ง ทองใส

(อาจารย์ ดร.สายน้ำผึ้ง ทองใส)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

ชื่อการศึกษา **คั่นคว้ออิสระ** การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

ผู้ศึกษา นางสาวนุชจิราภรณ์ โยธารักษ์ รหัสนักศึกษา 2587000478

ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาครอบครัวและสังคม)

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เฉชะคุปต์ ปีการศึกษา 2563

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย โดยการพัฒนาต้นแบบชิ้นงาน

ผู้ศึกษาได้รวบรวมและประมวลเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยจากเอกสารวิชาการ ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พร้อมทั้งทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยในด้านต่างๆ ของครอบครัวที่มีเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี อาศัยอยู่ด้วยกันในพื้นที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 ครอบครัว โดยใช้การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับมาประมวลผลความต้องการความรู้หรือทักษะของครอบครัว สำหรับกำหนดเป็น โครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาของ (ร่าง) คู่มือครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย เรียบเรียงเนื้อหาตาม โครงสร้างนั้นแล้วนำ (ร่าง) คู่มือที่เรียบเรียงเนื้อหาเรียบร้อยแล้วไปให้พ่อแม่ผู้ปกครองกลุ่มเดิมอ่านอีกครั้ง ก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไขเป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์

ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาคู่มือครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยฉบับนี้ มีการนำเสนอเนื้อหาพร้อมภาพประกอบ เน้นวิธีการเตรียมพร้อมสำหรับครอบครัวที่ดูแลเด็กในช่วงปฐมวัย โดยโครงสร้างเนื้อหาของคู่มือ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน (5 บท) ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นบทนำ ครอบคลุมรายละเอียดเกี่ยวกับความสำคัญของปัญหาที่ศึกษา วัตถุประสงค์ และวิธีการศึกษา ส่วนที่ 2 เป็นเนื้อหาสาระของคู่มือครอบครัว แบ่งเป็น 5 บท ประกอบด้วย บทที่ 1 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย บทที่ 2 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย บทที่ 3 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย บทที่ 4 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย และ บทที่ 5 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย สำหรับ ส่วนที่ 3 เป็นบทสรุป ครอบคลุมเนื้อหารายละเอียดเกี่ยวกับสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

คำสำคัญ คู่มือครอบครัว การเตรียมความพร้อม เด็กปฐมวัย ครอบครัว

Independent Study title: Development of Family Manual for Early childhood Readiness

Author: Miss Nuchjiraporn Yotharak; **ID:** 2587000478;

Degree: Master of Arts (Family and Social Development);

Independent Study advisor: Dr. Chittinun Tejagupta, Associate Professor;

Academic Year: 2020

Abstract

The purpose of this study was to develop a family manual for early childhood readiness. It was done in the form of practical manual.

The author reviewed and compiled content related to early childhood readiness from academic documents in terms of printed and electronic materials. Also, interviews and questionnaire regarding early childhood readiness were conducted with 30 families of early childhood children aged under 6 years who live together in the area of Sai Mai District, Bangkok Metropolitan. Data were analyzed to reflect knowledge or skill needed, then compiled content outline and scope of the manual. The drafted manual were brought to parents of early childhood children for comments and suggestions. After that the drafted manual were modified and corrected to be a complete manual.

Results showed that development of family manual for early childhood readiness consisted of knowledge and methods for family to care their early childhood children from birth to 6 years old. The manual contained contents together with pictures and was divided into 3 parts. Part One dealt with importance of the study, objectives and methods of study. Part Two dealt with contents of the family manual and were divided into 5 chapters. Chapter 1 dealt with family roles in early childhood readiness. Chapter 2 dealt with family roles in early childhood health's readiness. Chapter 3 dealt with family roles in early childhood emotional-psychological readiness. Chapter 4 dealt with family roles in early childhood social readiness. Chapter 5 dealt with family roles in early childhood's learning readiness. Part Three dealt with conclusion of the study lesson learned from the study and some recommendations.

Keywords: Family manual, Readiness, Early childhood children, Family

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์ สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการจัดทำคู่มือครั้งนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งและกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบคุณทุกครอบครัว และสมาชิกครอบครัวทุกท่านที่กรุณาสละเวลาให้มาร่วมมืออย่างดียิ่งเกี่ยวกับข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วม จนกระทั่งสามารถจัดทำเป็นคู่มือที่สมบูรณ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ และบุคลากรประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน เพื่อนพื่อนพี่น้องนักศึกษาวิชาเอกการพัฒนาคอร์สและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้กำลังใจในการทำคู่มือให้สำเร็จ

และท้ายสุดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การอุปการะอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนส่งเสริมด้านการศึกษา ขอขอบคุณคู่ชีวิตที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา และที่จะไม่กล่าวถึงไม่ได้เลย คือ บุตรสาว ค.ญ.ณัฐนิชา พิงไชย ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนเลือกทำพัฒนาคู่มือในหัวข้อดังกล่าว รวมถึงเป็นแรงผลักดันและเป็นกำลังใจสำคัญในชีวิตจนสำเร็จการศึกษาครั้งนี้

นุชจิราภรณ์ โยธารักษ์

มิถุนายน 2563

คำนำ

ช่วงปฐมวัย หากเด็ก มีภูมิคุ้มกันที่ดี เด็กก็จะผ่านช่วงเวลานั้นไปได้อย่างดีและมีคุณภาพ ทั้งนี้ ผู้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีดังกล่าวนั้นก็คือ ครอบครัว นั่นเอง

ครอบครัว เป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด เป็นแหล่งเติมพลังกาย พลังใจที่ดีที่สุดให้กับเด็ก เป็นผู้ที่มิบทบาทมากที่สุดในการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ให้กับเด็ก

การพัฒนาภูมิคุ้มกันครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมและเป็นพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็ก โดยครอบครัวสามารถนำแนวทางหรือข้อปฏิบัติในคู่มือไปส่งเสริมการเรียนรู้ และเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในช่วงปฐมวัยได้อย่างเหมาะสม โดยผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะก่อให้เกิดเกิดประโยชน์ครอบครัวที่มีเด็กปฐมวัย และผู้สนใจคู่มือฉบับนี้

นุชจิราภรณ์ โยธารักษ์



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
คำนำ	ช
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
ส่วนที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหาที่ศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
แหล่งข้อมูลที่ศึกษา	4
วิธีการศึกษา	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
ส่วนที่ 2 รายละเอียดเนื้อหาของคู่มือ	9
ปกคู่มือครบครวเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย	11
บทที่ 1 ครบครวกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย	12
บทที่ 2 ครบครวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย	18
บทที่ 3 ครบครวกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย	37
บทที่ 4 ครบครวกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย	48
บทที่ 5 ครบครวกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย	58
ส่วนที่ 3 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	80
สรุปผลการศึกษา	80
สาระที่ได้จากการเรียนรู้ในการศึกษาคครั้งนี้	84
ข้อเสนอแนะ	85
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	90
ประวัติผู้ศึกษา	94

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1 ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและเว็บไซต์	4
ตารางที่ 3.1 คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ	44



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	20
ภาพที่ 2.2 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 2 – 7 ปี.....	21
ภาพที่ 2.3 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 2 – 7 ปี.....	22
ภาพที่ 2.4 เส้นรอบศีรษะโดยประมาณของเด็กปกติ.....	22
ภาพที่ 2.5 ชงโภชนาการ.....	25
ภาพที่ 2.6 ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทย.....	30
ภาพที่ 3.1 คุณธรรม 8 ประการ.....	47



ส่วนที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญของปัญหาที่ศึกษา

ช่วงปฐมวัย เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเด็ก โดยเป็นช่วงวัยที่เด็กจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งทางสมอง การใช้ภาษา ทักษะทางสังคม ทางอารมณ์ และการเคลื่อนไหว เป็นช่วงวัยของการสร้างรากฐานสำหรับการเติบโตและการเรียนรู้ต่อไปในชีวิต หรืออาจกล่าวได้ว่า ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงจังหวะทองของการเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก เป็นการวางรากฐานของการพัฒนาความเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสมอง เพราะสมองเติบโตและพัฒนาเร็วที่สุดในวัยนี้ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูในช่วงระยะนี้จะมีผลต่อคุณภาพของคน ๆ หนึ่งไปตลอดชีวิต ทั้งนี้ การพัฒนาเด็กอย่างมีคุณภาพจึงต้องเริ่มต้นจาก “ครอบครัว” ซึ่งเป็นสังคมกลุ่มแรกในชีวิตของเด็ก ซึ่งครอบครัวนี้เองจะเป็นส่วนสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และปรับตัวได้ดี อีกทั้ง ยังเป็นส่วนส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีพื้นฐานทางทักษะ และอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย

“ครอบครัว” เป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม แต่เป็นหน่วยที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเด็ก ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญในการอบรม เลี้ยงดูขัดเกลา และส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจึงมีความสำคัญในการสร้างรากฐานชีวิต เพราะเด็กในวัยนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วต่อเนื่องมาจากวัยทารก โดยเฉพาะในส่วนของสมอง หากเด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี และมีพัฒนาการที่สมวัยก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาไปสู่เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีคุณภาพต่อไป ดังนั้น ครอบครัวจึงควรใช้เวลา ให้ความรัก ความอบอุ่น และให้กำลังใจ ตลอดจนการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม อยู่บนทางสายกลางที่ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในครอบครัว เอื้ออาทรต่อกัน ให้การเคารพ ให้อภัย ใจกว้าง และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หากเด็กมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความสุข เด็กจะเติบโตต่อไปอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสำหรับเด็กแล้ว บ้านเปรียบเสมือนเป็นโรงเรียนเพาะชำ ที่จะเพาะชำต้นกล้าให้สมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตพอที่จะนำไปปลูก ไปพัฒนาให้เติบโตใหญ่ได้นั้นหมายความว่า บ้านเป็นแหล่งพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม และบุคลิกภาพของเด็ก ให้ไปเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

กล่าวได้ว่า ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่หล่อหลอมอบรมเลี้ยงดูให้เด็กมีศักยภาพในการใช้ชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในสังคม ทุกวันนี้เมื่อเกิดปัญหาให้กับเด็ก สังคมมักตั้งคำถามกับครอบครัวเสมอ การเรียนรู้สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นในการทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ ซึ่งมีความรู้หลายอย่างที่พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจและควรมีโอกาสได้เรียนรู้ในการทำหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่อย่างสมบูรณ์ พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าการมีลูกเป็นความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตและเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่เด็กต้องได้รับการโอบอุ้มดูแลให้เติบโตทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากผลสำรวจของกรมกิจการเด็กและเยาวชน พบว่าสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กแบบไม่ตั้งใจเพิ่มมากขึ้น เช่น คำพูดที่กระทบกระเทือนจิตใจเด็กโดยที่พ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจจะใช้คำพูดที่รุนแรง จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตสนับสนุนว่า ระดับสติปัญญาของเด็กลดลงเมื่อเติบโตขึ้น กล่าวคือ เด็กเกิดมามีต้นทุนของสมองพร้อมแต่สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก แทนที่เด็กจะเริ่มเรียนรู้และจัดระเบียบสมองที่สวยงาม กลับทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ เหลือส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ และค่อย ๆ ปรากฏพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่คือ ผู้ที่ใกล้ชิดและรักลูกมากที่สุด พ่อแม่จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างถูกวิธีให้สอดคล้องกับความต้องการและพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสมของลูก โดยเฉพาะพ่อแม่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจกับการตอบสนองความต้องการในแต่ละช่วงวัยของเด็กและการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุลรอบด้าน เด็กก็จะเรียนรู้และสะสมประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านั้น กลายเป็นต้นทุนชีวิตที่เป็นรากฐานสำคัญในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในวัยต่อไป เด็กจะเก็บบันทึกไว้ในสมองว่าสัมผัสนี้ เรียกว่า ความรัก ความอบอุ่น กระบวนการเชื่อมต่อทั้งหมดของสมองไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะการเจริญเติบโตของร่างกาย ทุกอย่างเติบโตและบันทึกไว้เหมือนพิมพ์เขียวเมื่อเด็กได้รับสิ่งเหล่านั้น พ่อแม่ต้องสร้างพิมพ์เขียวที่ดีที่สุดเพื่อพัฒนาการของลูกที่สมวัยและเหมาะสม เมื่อเด็กเจริญเติบโตและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เด็กจะต้องเรียนรู้อะไรคือเรื่องสำคัญในชีวิต สิ่งนี้คือความสำคัญของพ่อแม่ที่ต้องตอบด้วยความชัดเจนในสิ่งที่ใช่และไม่ใช่ให้กับเด็ก เด็กจะละทิ้งสิ่งที่ไม่ใช่และเหลือแต่สิ่งที่ใช่เท่านั้น ซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่ระบบการจัดระเบียบสมองของเด็กที่สวยงามและประสบการณ์การเรียนรู้ในช่วงชีวิตปฐมวัยที่มีคุณค่ายิ่ง

ทั้งนี้ ผู้จัดทำ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อเด็กในแง่ของการพัฒนาส่งเสริมเด็กในด้านต่าง ๆ จึงได้จัดทำคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยขึ้นมาเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับครอบครัวที่มีบุตรหลานในช่วงวัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือดังกล่าวนี้จะช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความมั่นใจที่จะพัฒนาเด็กปฐมวัยตามหลักการที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมที่จะเติบโตและออกไปเผชิญกับโลกภายนอกอย่างเข้มแข็งและมีคุณภาพต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลความรู้ ทำให้เด็กสามารถมีชีวิตที่ดี มีความสุข มีพัฒนาการที่รอบด้าน และพร้อมที่จะเรียนรู้โลกกว้าง อีกทั้งให้เด็กได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้และเตรียมความพร้อมในช่วงปฐมวัยอย่างเหมาะสม จะได้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและมีคุณภาพ

3. ขอบเขตของการศึกษา

การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยมีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

3.1 ขอบเขตการศึกษาด้านผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กในช่วงปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) จำนวน 30 ครอบครัว ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 บทนำ เป็นการนำเสนอความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ ขอบเขตของการศึกษา วิธีการศึกษา แหล่งข้อมูลที่ศึกษา และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ส่วนที่ 2 รายละเอียดเนื้อหาของคู่มือ ประกอบไปด้วยหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

บทที่ 1 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย

บทที่ 2 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย

บทที่ 3 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

บทที่ 4 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย

บทที่ 5 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 3 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

3.3 ขอบเขตการศึกษาด้านระยะเวลา

ดำเนินการศึกษาเป็นระยะเวลา 2 เดือน ช่วงระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2562 – 31 สิงหาคม

4. แหล่งข้อมูลที่ศึกษา

ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมแก่เด็กปฐมวัยจากแหล่งข้อมูลที่เป็นเอกสารสิ่งพิมพ์และสาระที่เกี่ยวข้องบนสื่อออนไลน์ ดังตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและเว็บไซต์

เนื้อหา	แหล่งที่มาของข้อมูล
ความหมายของเด็กปฐมวัย	นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์เด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ. 2550-2559
ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	https://www.parentsone.com/height-weight-chart/ อ้างอิงจาก “กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของอนามัยโลก”
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 2 – 7 ปี	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย สืบค้นจาก http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/nutrition/graph04.html
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 2 – 7 ปี	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย สืบค้นจาก http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/nutrition/graph03.html
ธงโภชนาการ	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สืบค้นจาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496
ปฐมวัย : รากฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์	เวทีระดมความคิดเห็นโดยเครือข่ายคณาจารย์ครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ครุปฐมวัย และผู้เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาปฐมวัย จัดโดยคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.)

ตารางที่ 1.1 (ต่อ)

เนื้อหา	แหล่งที่มาของข้อมูล
พัฒนาการเด็กปฐมวัย รากแก้วแห่งชีวิต	http://resource.thaihealth.or.th/library/academic/14447
ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ การฝึก ตัด ปะ เศษวัสดุ	รวีพร ผาค่าน. (2557).ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
รอยเชื่อมต่อการเรียนรู้ระหว่างชั้นเรียนอนุบาลและประถมศึกษา : ก้าวย่างที่สำคัญของเด็กประถมศึกษา	วารสารครุศาสตร์ ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม - กันยายน 2557) หน้า 143-159
การจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวเด็กปฐมวัย	คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวเด็กปฐมวัย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
เทคโนโลยีกับเด็กปฐมวัยในศตวรรษที่ 21	วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2559
การพัฒนาพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย	คู่มือพัฒนาพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1
การช่วยเหลือลูกวัยอนุบาลของท่าน	สำนักงานการศึกษา 2017
พัฒนาการนำวัสดุการเลี้ยงดูลูกหลาน	หนังสือชุด พัฒนาการเด็ก
ความรู้สำหรับพ่อแม่่มือใหม่	สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ความร่วมมือ บ้านและโรงเรียน : ผู้ปกครองกับการส่งเสริมพัฒนาการของลูก	บทความจากดร.พัฒนา ชัยพงษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
โรงเรียนพ่อแม่ ตอน ผลัดใบชีวิต	ครูณา (อังคณา มาศรีงสรรค์) พิมพ์ครั้งที่ 4 (ฉบับปรับปรุงใหม่)
หลักการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย	https://www.gotoknow.org/posts/212142

ตารางที่ 1.1 (ต่อ)

เนื้อหา	แหล่งที่มาของข้อมูล
การดำเนินการด้านเด็กปฐมวัยที่ควรให้ความสนใจ	บทบาทของพ่อแม่ ครูพี่เลี้ยง และผู้ดูแลเด็กในการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กปฐมวัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัยของโรงเรียนในเขตอำเภอแก่หางแมว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1	ธรรมรัตน์ พงษ์ทอง. (2559). ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัยสาขาวิชาการบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

5. วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งเน้นการจัดทำรูปเล่มคู่มือ สำหรับเป็นแนวปฏิบัติสำหรับครอบครัวในการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย โดยมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

5.1 ติดต่อเชื่อมโยงข้อมูลกับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ในช่วงปฐมวัยในกลุ่มไลน์ที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้ศึกษาเป็นสมาชิกในกลุ่มไลน์นี้ โดยขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ตามความสมัครใจในเรื่องความสนใจ เนื้อหาที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กปฐมวัย

5.2 ติดต่อพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กในช่วงปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร และยินดีให้สัมภาษณ์และนัดหมายวันเวลาที่สะดวกในการสัมภาษณ์ ขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองมีช่วงเวลาสะดวกหลังการรับส่งเด็กเข้าโรงเรียน จำนวน 30 ครอบครัว

5.3 ดำเนินการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครอง พร้อมกับขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อสำรวจความรู้ความเข้าใจและความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครองในประเด็นที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของเด็กในช่วงปฐมวัย

5.4 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาประมวลความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อความรู้ที่สอบถาม ซึ่งได้รับความสนใจในทุกหัวข้อ สรุปความคิดเห็นของพ่อแม่ผู้ปกครองและครอบครัวที่มีต่อเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย ดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป									
1	สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม	พ่อแม่ (คน)	(%)	ปู่ย่าตายาย (คน)	(%)	ลูกพี่ลูกน้อง (คน)	(%)	อื่นๆ (คน)	(%)
		18	60	6	20	4	13.33	2	6.667
2	เพศ	ชาย (คน)	(%)	หญิง (คน)	(%)				
		9	30	21	70				
3	อายุ	20 – 30 ปี (คน)	(%)	30 – 40 ปี (คน)	(%)	40 - 50 ปี (คน)	(%)	50 ปีขึ้นไป (คน)	(%)
		6	20	10	33.33	5	16.67	9	30
4	ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี (คน)	(%)	ปริญญาตรี (คน)	(%)	สูงกว่าปริญญาตรี (คน)	(%)		
		14	46.67	14	46.67	2	6.667		
5	อาชีพ	รับราชการ (คน)	(%)	พนักงานบริษัทเอกชน (คน)	(%)	ธุรกิจส่วนตัว (คน)	(%)	อื่นๆ (คน)	(%)
		6	20	6	20	6	20	12	40
6	รายได้ครอบครัว	ต่ำกว่า 15,000 บาท (คน)	(%)	15,000 – 30,000 บาท (คน)	(%)	30,000 – 60,000 บาท (คน)	(%)	สูงกว่า 60,000 บาท (คน)	(%)
		6	20	13	43.33	6	20	5	16.67
ตอนที่ 2 : ความคิดเห็นต่อเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย									
		มาก (คน)	(%)	ปานกลาง (คน)	(%)	น้อย (คน)	(%)	ไม่สนใจ (คน)	(%)
1	พัฒนาการด้านต่างๆของเด็กในแต่ละช่วงวัย	19	63.33	9	30	2	6.67		0
2	วิธีการดูแลสุขภาพอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก	19	63.33	9	30	2	6.67		0
3	ประโยชน์ของ 'นิทาน' สำหรับเด็ก	16	53.33	10	33.33	4	13.33		0
4	นิทานแนะนำสำหรับเด็กแต่ละวัย	15	50	11	36.67	4	13.33		0
5	ประโยชน์ของ 'การเดิน' สำหรับเด็ก	17	56.67	8	26.67	5	16.67		0
6	อารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก	16	53.33	11	36.67	3	10.00		0
7	การเสริมสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็ก	19	63.33	9	30	2	6.67		0
8	การฝึกทักษะและการแก้ปัญหาสำหรับเด็ก	19	63.33	10	33.33	1	3.33		0
9	การพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับเด็ก	19	63.33	10	33.33	1	3.33		0
10	การเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย	22	73.33	7	23.33	1	3.33		0

5.5 นำผลสรุปความคิดเห็นของพ่อแม่ผู้ปกครองมากำหนดโครงสร้างเนื้อหาของคู่มือและรวบรวมเนื้อหาสาระ ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องตามโครงสร้างที่ได้กำหนด โดยแบ่งเป็น 5 บท ดังนี้

บทที่ 1 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย

บทที่ 2 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย

บทที่ 3 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

บทที่ 4 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย

บทที่ 5 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

5.6 เรียบเรียงเนื้อหาสาระตามโครงสร้างเนื้อหาแต่ละบท โดยกำหนดประเด็นย่อยที่เชื่อมโยงกับขอบเขตเนื้อหาที่กำหนดไว้ในบทนั้น พร้อมทั้งอธิบาย ขยายความและยกตัวอย่างประกอบพร้อมภาพประกอบ โดยใช้ข้อความที่ง่ายต่อความเข้าใจ โดยนำเสนอด้วยภาษาที่ง่ายต่อความเข้าใจ และให้วิธีการที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้

5.7 จัดทำรูปเล่ม (ร่าง) การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย มาให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์อ่านและแสดงความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงเนื้อหาให้มีความสอดคล้องกับความต้องการใช้ประโยชน์

5.8 นำข้อคิดเห็นจากพ่อแม่ผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมาย มาปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาสาระของร่างคู่มือให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครอง ในเรื่องความยากง่ายของภาษาเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นเป็นหลัก

5.9 จัดทำรูปเล่ม “คู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย” ฉบับสมบูรณ์

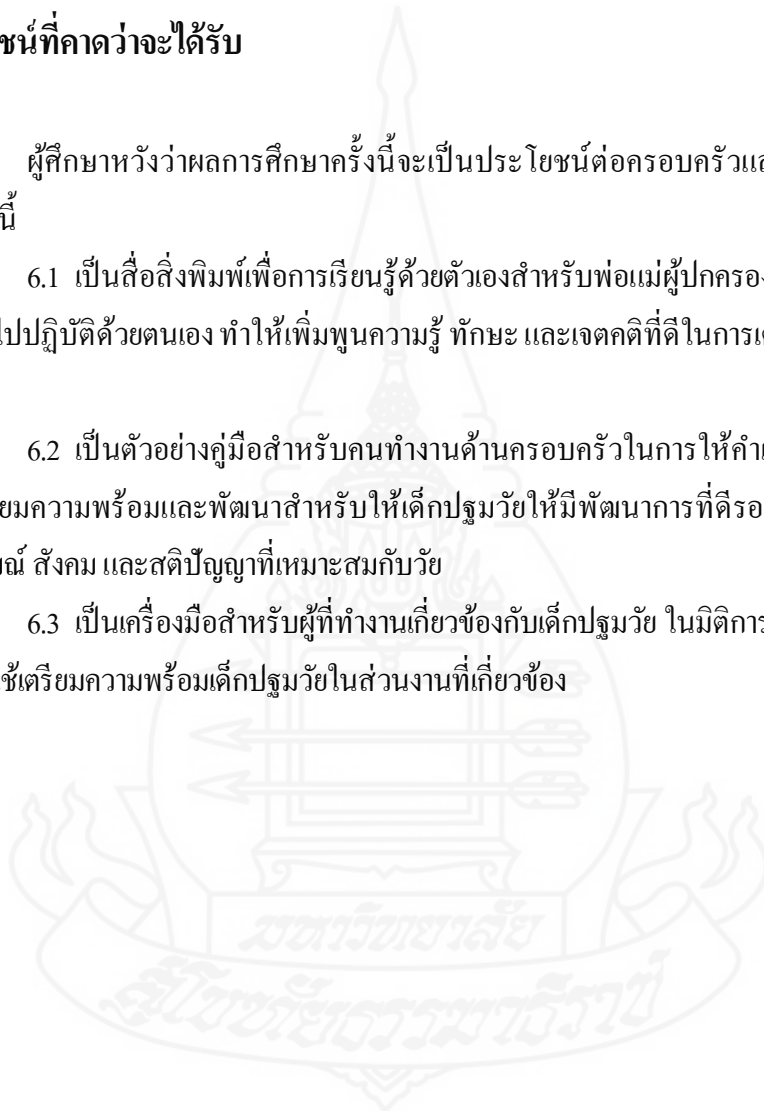
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ศึกษาหวังว่าผลการศึกษารั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ดังนี้

6.1 เป็นสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการเรียนรู้ด้วยตัวเองสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ที่ง่ายต่อความเข้าใจในการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีในการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

6.2 เป็นตัวอย่างคู่มือสำหรับคนทำงานด้านครอบครัวในการให้คำแนะนำแก่ครอบครัวในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาสำหรับให้เด็กปฐมวัยให้มีพัฒนาการที่ครอบคลุมด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย

6.3 เป็นเครื่องมือสำหรับผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ในมิติการศึกษาสุขภาพอนามัย มิติสังคม ใช้เตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยในส่วนงานที่เกี่ยวข้อง



ส่วนที่ 2

รายละเอียดเนื้อหาของคู่มือ

ช่วงปฐมวัย นับเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิต เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ จดจำ ช่างสังเกต ช่างซักถาม หากครอบครัวมีความเข้าใจในพัฒนาการของเด็กวัยนี้เป็นอย่างดี ก็จะสามารถปลูกฝัง สิ่งที่ดีงามให้กับเด็กได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้ ครอบครัวถือเป็นหน่วยที่สำคัญที่สุดของสังคมในการทำหน้าที่ บ่มเพาะ ปลูกฝัง กล่อมเกลา และเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้านให้แก่เด็ก และครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น ครอบครัวซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุดจะต้องสร้างให้เด็กเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข เด็กจะเจริญเติบโตได้อย่างมีสุขุมมากน้อยเพียงใดอยู่ที่บทบาทของครอบครัว เป็นสำคัญ ถึงแม้ว่าเด็กจะเข้าโรงเรียนแล้วก็ตาม แต่บ้านก็ยังเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด

บทบาทของครอบครัว เป็นหัวใจสำคัญของชีวิตเด็กปฐมวัย ครอบครัว คือ ครูคนแรกของเด็ก และเด็กก็ได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากที่บ้านโดยไม่ต้องได้รับอิทธิพลหรือได้รับการสอนอย่างเป็นทางการจากสถานศึกษาแต่อย่างใด ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาหรือโรงเรียนแล้ว การเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็ก เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย บทบาทของครอบครัวที่สำคัญครอบคลุม ความเข้าใจพัฒนาการ และความแตกต่างรายบุคคลของเด็ก การให้ความรักความอบอุ่น การอบรมสั่งสอน การใช้เวลากับเด็กอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการร่วมมือกับโรงเรียนในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก

ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำคู่มือครอบครัว เพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยขึ้นมา เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับครอบครัวที่มีบุตรหลานในช่วงวัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าประโยชน์จากคู่มือดังกล่าวนี้ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมที่จะเติบโตและออกไปเผชิญกับโลกภายนอกอย่างเข้มแข็ง และมีคุณภาพต่อไป

ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารทางวิชาการร่วมกับการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กในช่วงปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) และขอความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น โดยผ่านการตอบแบบสอบถาม จำนวน 30 ครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 5 บท ดังนี้

บทที่ 1 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย

บทที่ 2 ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย

บทที่ 3 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

บทที่ 4 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย

บทที่ 5 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย



คู่มือครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

The Development of Family Guide to Preparation for Early Childhood



จัดทำโดย นางสาวนุชจิราภรณ์ โยธารักษ์

2563

(คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม)

บทที่ 1

กรอบรั้วกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย

การพัฒนาคนอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน และเป็นช่วงวัยที่พัฒนาการด้านสมองและการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในชีวิต หากเด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดูและพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อพ้นวัยนี้ไปแล้ว โอกาสทองของการพัฒนาก็จะไม่หวนกลับมาอีก จึงกล่าวได้ว่าช่วงปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาชีวิตของเด็ก เนื่องจากสมองของเด็กมีการพัฒนาอย่างมาก ส่งผลให้เด็กมีการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ การเลี้ยงดูของครอบครัวจึงถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาและการเจริญเติบโตของชีวิตเด็กในทุก ๆ ด้าน

1. ความหมายและความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย ตามนิยามสากลหมายถึง เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1 แต่ในการดำเนินงานเรื่องปฐมวัยหน่วยงานต่าง ๆ ยังได้ให้คำนิยามอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป อาทิ คำนิยามของนโยบายและยุทธศาสตร์ การพัฒนาเด็กปฐมวัย (0 - 5 ปี) ระยะยาว พ.ศ.2550-2559 หมายถึง เด็กตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน หรืออายุต่ำกว่า 6 ปี (นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ. 2550-2559)

การเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย หมายถึง การส่งเสริม สนับสนุน และจัดประสบการณ์ให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีมีพัฒนาการตามวัยอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพียงพอที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่มีสิ่งใดเป็นอุปสรรค (อ้างอิง)

การเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยดังต่อไปนี้

1. เพราะช่วงปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่พัฒนาการด้านสมองและการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในชีวิตมนุษย์
2. เพราะช่วงปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผลของการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดที่สุด เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เต็มศักยภาพ

3. เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็กตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่พึงได้รับสิทธิที่จะมีชีวิตรอด ได้รับการพัฒนาคุ้มครอง ตลอดจนมีส่วนร่วมต่าง ๆ
4. เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งปวง ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ยั่งยืนและป้องกันปัญหาสังคมในระยะยาว
5. สร้างรากฐานของชีวิต เพราะเป็นช่วงวัยที่ต้องการการปลูกฝังและการบ่มเพาะเป็นพิเศษ
6. เป็นการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้และเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

2. หลักทั่วไปของการเตรียมความพร้อม

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงปฐมวัยเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น หากครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลดีต่อพัฒนาการของเด็กได้เป็นอย่างดีด้วย ดังนั้น หลักการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

2.1 องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อม ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของเด็กปฐมวัยเป็นความรู้พื้นฐานของการเตรียมความพร้อมที่ยึดตัวเด็กเป็นศูนย์กลาง ซึ่งอาจแบ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญ 5 อย่าง ได้แก่

2.1.1 พัฒนาการ ในวัยที่แตกต่างกัน เด็กจะมีลำดับขั้นของพัฒนาการแต่ละด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา แตกต่างกันไป การเตรียมความพร้อมจำเป็นจะต้องกระทำให้สอดคล้องกับความต้องการของเด็กตามขั้นตอนของพัฒนาการ เช่น ฝึกให้เด็กอายุ 3 ปี เขียนรูปสามเหลี่ยม เด็กไม่สามารถทำได้เนื่องจากการบังคับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อนิ้วมือยังไม่ดีเท่าที่ควร การให้เด็กฝึกขีดเขียนลากเส้นตามใจชอบ จะช่วยเตรียมความพร้อมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะและความพร้อมของเด็ก เมื่อถึงเวลาแสดงออก โดยที่ไม่จำเป็นต้องบังคับเด็กให้เปล่าประโยชน์

2.1.2 ระดับวุฒิภาวะ เด็กแต่ละคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองตามเวลาที่กำหนดโดยธรรมชาติ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอัตราเร็วช้า แตกต่างกันได้ การเรียนรู้ของเด็กจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้าเด็กมีระดับวุฒิภาวะที่พร้อมแสดงออก ซึ่งเด็กก็จะสามารถแสดงพฤติกรรมหรือความสามารถนั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น การฝึกให้เด็กเขียนหนังสือในขณะที่เด็กอายุ 3 ปี ย่อมเกิดขึ้นได้ยากมากและใช้เวลานานกว่าการสอนเด็กอายุ 5 ปี

2.1.3 ความต้องการ การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก ช่วยให้การเตรียมความพร้อมของเด็กเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ได้รับอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งได้รับความรัก ความอบอุ่นใจ และการยอมรับตนเอง จะทำให้เด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

2.1.4 ความสนใจ ลักษณะเด่นของเด็กปฐมวัย คือ ความอยากรู้อยากเห็น ชอบตรวจค้น และสำรวจสิ่งรอบตัว ทั้งยังชอบปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือกระทำ ค้นคว้า ทดลอง เรียนรู้เล่นอย่างอิสระจากประสบการณ์ตรงที่ตนเองพอใจ จะช่วยเสริมความพร้อมทางการเรียนรู้แต่ละด้านได้เป็นอย่างดี

2.1.5 ความสามารถ เด็กทุกคนมีความสามารถเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งแตกต่างกัน ทั้งนี้จากอิทธิพลของการถ่ายทอดทางพันธุกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับจากสภาพแวดล้อม สังเกตได้ว่าเด็กที่พ่อแม่เป็นนักดนตรี มักมีความสามารถทางดนตรีเป็นพิเศษ เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา มักมีความสามารถพิเศษทางการได้ยิน จำแนกเสียง การเตรียมความพร้อมได้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในด้านนั้น ได้ดียิ่งขึ้น

2.2 ลักษณะของการเตรียมความพร้อม การจัดประสบการณ์เตรียมความพร้อมต้องสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นการเตรียมทักษะเบื้องต้นสำหรับการเรียนรู้ของเด็กในขั้นต่อไป แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

2.2.1 ความพร้อมทางร่างกาย ครอบคลุมสุขภาพอนามัย ความแข็งแรงของส่วนต่าง ๆ ทางร่างกาย สมรรถภาพการเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ของประสาทสัมผัส การรู้จักช่วยเหลือตนเอง

2.2.2 ความพร้อมทางอารมณ์และจิตใจ ครอบคลุมสุขภาพจิต การรู้จักตนเอง การแสดงออกเมื่อมีความรู้สึกต่างๆ การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

2.2.3 ความพร้อมทางสังคม ครอบคลุมความสัมพันธ์กับผู้อื่น การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และสภาพแวดล้อม การยอมรับคำนิยามและกฎเกณฑ์ของสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ

2.2.4 ความพร้อมทางสติปัญญา ครอบคลุมสมรรถภาพการรับรู้ ความสามารถทางการเรียนรู้ การรู้จักคิดด้วยเหตุผลและการแก้ปัญหา ความสนใจสิ่งรอบตัว ความสามารถในการสังเกตและการจดจำ การใช้ภาษาสื่อความหมาย ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.3 หลักทั่วไปของการเตรียมความพร้อม การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจะบังเกิดผลดีและมีประสิทธิภาพเพียงใดขึ้นอยู่กับประเด็นสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการเตรียมความพร้อมของเด็กอย่างเหมาะสม แบ่งเป็น 5 ประเด็น ได้แก่

2.3.1 ธรรมชาติของเด็ก เด็กทุกคนมีแบบแผนการเจริญเติบโตโดยส่วนรวมเหมือนกัน แม้กระนั้นเด็กทุกคนก็มีความแตกต่างเฉพาะตัวอันเนื่องมาจากอิทธิพลของพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม

การเตรียมความพร้อมของเด็กที่สอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรม ระดับวุฒิภาวะ ความต้องการ ความสนใจและความสามารถของเด็กเป็นต้นบุคคลควรคู่ไปกับพัฒนาการตามวัยหรือช่วงอายุของเด็ก จึงเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึที่ดีในการพัฒนาตนเองและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ตามศักยภาพของตน

2.3.2 วิธีการเรียนรู้ของเด็ก เด็กเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด หรือ สถานการณ์ใด การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความสนใจและระดับความสามารถของเด็ก รวมทั้งการเปิด โอกาสให้เด็กมีประสบการณ์ตรงหรือได้ลงมือกระทำ สัมผัส สำรวจ ค้นคว้าและทดลองสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จากการเล่นอย่างอิสระ หรือเล่นปนเรียนตามความพอใจของเด็ก จะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และใฝ่รู้ด้วยตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

2.3.3 แนวการจัดประสบการณ์สำหรับเด็ก ประสบการณ์ที่เด็กได้รับควรมีลักษณะ บูรณาการความรู้และทักษะต่าง ๆ ในรูปแบบของกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการและความพร้อม ทุก ๆ ด้านของเด็กอย่างผสมผสานไปด้วยกัน โดยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ตลอดจนฝึกฝนลักษณะนิสัยและทักษะเบื้องต้นสำหรับการเรียนรู้เกี่ยวกับ ตนเองและสิ่งแวดล้อมของเด็ก

2.3.4 ลักษณะของกิจกรรม การเปิด โอกาสให้เด็กได้เลือกกิจกรรมที่มีรูปแบบ หลากหลายสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของเด็กแต่ละวัย โดยสอดแทรกการเล่นหรือเกม การศึกษา จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ง่ายและสนุกสนาน ทั้งนี้กิจกรรมควรมีความยากง่ายปะปนกัน มีระยะเวลาที่เหมาะสม และมีความสมดุลของกิจกรรมลักษณะต่างๆ เช่น กิจกรรมในร่ม-กลางแจ้ง กิจกรรมการเคลื่อนไหว-สงบ เป็นต้น

2.3.5 การจัดสภาพแวดล้อม เด็กทุกคนต้องการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งทาง กายภาพและจิตภาพ กล่าวคือ เป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปิด โอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการเล่น และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ตามวัย และความสนใจของเด็ก รวมทั้งเกิดความรู้สึที่ดี อบอุ่น มั่นคง ด้วยการ ดูแล เอาใจใส่ แนะนำตักเตือนอย่างใกล้ชิด มีเหตุผลจากผู้ใหญ่และ โอกาสที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันกับเด็ก อื่นวัยเดียวกันหรือต่างวัยอย่างสม่ำเสมอ



3. บทบาทของครอบครัวในการเตรียมความพร้อม

ครอบครัวทำหน้าที่หลักในการเตรียมความพร้อมแก่เด็กปฐมวัย เนื่องจากเด็กอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวมากที่สุดในช่วงระยะนี้ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถเป็นแบบอย่าง หล่อหลอม ปลุกฝัง บ่มเพาะ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และกระตุ้นให้เด็กสามารถนำศักยภาพภายในออกมาใช้ในเวลาที่เหมาะสม หรือเป็นไปตามวุฒิภาวะในแต่ละวัย ดังนี้

3.1 เข้าใจพัฒนาการและความแตกต่างรายบุคคลของเด็ก พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้จากเอกสาร คู่มือ หรือเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับธรรมชาติ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เพื่อให้ครอบครัวสามารถเข้าใจความต้องการตามวัยของเด็ก และจัดหาของเล่น สื่อการเรียนรู้ และสิ่งต่าง ๆ ได้เหมาะสมตรงตามพัฒนาการเด็กในแต่ละวัย รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

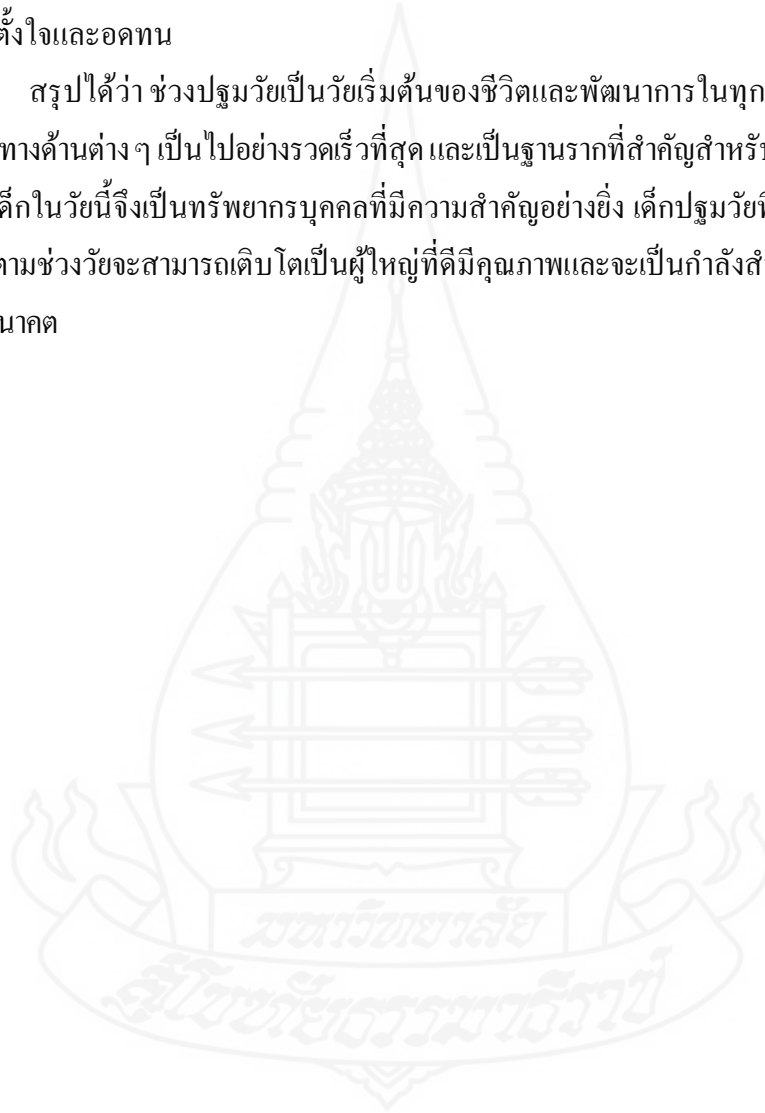
3.2 ให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถแสดงออกถึงความรัก ความสนใจ เอาใจใส่ผ่านคำพูด หรือกริยาท่าทางที่นุ่มนวลอ่อนโยน มีการโอบกอด มีรอยยิ้มให้แก่กันและกัน เด็กก็จะมีสุขภาพจิตดี พัฒนาการดี เติบโตเป็นคนดี มองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าสัมพันธภาพของครอบครัวไม่ดี ทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวัน เด็กจะมีความวิตกกังวลสูง ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่น เติบโตเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้พัฒนาการของเด็กไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้น ครอบครัวควรมีวิธีปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเข้าใจ ให้ความรักความอบอุ่นต่อเด็กอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

3.3 ให้การอบรมสั่งสอน พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรเป็นแบบอย่างที่ดี ทำให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง ในพฤติกรรมที่พึงปรารถนา หากเด็กทำสิ่งใดผิดพลาด ควรตักเตือนและบอกเหตุผลเพื่อให้เข้าใจและไม่ทำอย่างนั้นอีก ทั้งนี้ ครอบครัวเปรียบเสมือนครูคนแรกของเด็ก หากเด็กได้รับการอบรมสั่งสอน ปลุกฝัง ขัดเกลาที่ดีจากครอบครัว เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพตามที่สังคมต้องการในอนาคต

3.4 ปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรม และวัฒนธรรมที่ค้ำจุน พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรให้การอบรมเลี้ยงดูบนพื้นฐานของคุณค่าความค้ำจุน โดยเฉพาะเรื่องของวัฒนธรรม มารยาททางสังคมและจิตสำนึก โดยสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้ติดตัวไปเมื่อโตขึ้น ดังนั้นครอบครัวไม่ควรเพิกเฉยต่อสิ่งเหล่านี้ เช่น พาเด็กไปวัดหรือสถานที่ประวัติศาสตร์เพื่อให้พวกเขาได้เรียนรู้วัฒนธรรมของไทยที่ค้ำจุน เป็นต้น หรือเริ่มจากเรื่องเล็กน้อย เช่น การเข้าแถว การไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น การขอโทษ หรือการขอบคุณ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกับคนในสังคม การเริ่มปลูกจิตสำนึกในขณะที่พวกเขากำลังเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้พวกเขาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต

3.5 ใช้เวลากับเด็กอย่างมีคุณภาพ พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีเวลาใกล้ชิดกับเด็ก และเป็นเพื่อนที่ดีแก่เด็ก โดยเอาใจใส่ต่อความคิดเห็น สนใจและร่วมทำในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมที่ทำร่วมกันในบ้านผ่านกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เป็นการส่งเสริม และฝึกทักษะชีวิตไปพร้อมกัน ตลอดจนกิจกรรมนอกบ้านในลักษณะของนันทนาการ เช่น ไปท่องเที่ยวด้วยกัน ไปออกกำลังกาย ไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำ ส่งเสริม ให้กำลังใจ และเฝ้าดูผลสำเร็จในงานของเด็กด้วยความตั้งใจและอดทน

สรุปได้ว่า ช่วงปฐมวัยเป็นวัยเริ่มต้นของชีวิตและพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน เป็นช่วงวัยที่พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุด และเป็นฐานรากที่สำคัญสำหรับพัฒนาการในช่วงวัยต่อ ๆ ไป เด็กในวัยนี้จึงเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เด็กปฐมวัยที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยจะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพและจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต



บทที่ 2

ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย

สุขภาพเด็กที่ดีคือความสุขที่หลากหลาย ๆ ครอบครัวต้องการ เพราะนั่นหมายถึงการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ปราศจากโรคภัย การวางรากฐานให้เด็กมีความสุขที่ดีซึ่งส่งผลต่อจิตใจที่ดี และส่งผลต่อสติปัญญาในการเรียนรู้อย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้น ครอบครัวจึงควรให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเด็กตั้งแต่ปฐมวัย เพราะช่วงปฐมวัย ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตช่วงหนึ่งของเด็ก ครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมเลี้ยงดู พัฒนาเด็ก อันจะเป็นรากฐานไปสู่การมีชีวิตที่มั่นคง และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ครอบครัวจึงเปรียบเสมือนเป็น โลกใบแรกของเด็กนับตั้งแต่เด็กเกิด เป็นทั้งแหล่งอาหาร แหล่งความรัก เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นแหล่งการเรียนรู้และนำพาให้เด็กไว้วางใจ ดังนั้น ในช่วงปฐมวัยนี้ ครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะเด็กจะรับรู้ เรียนรู้ เลียนแบบและเชื่อมโยงกับโลกภายนอก จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัวเกิดขึ้นตลอดเวลา ผ่านการสัมผัสและดูแลใกล้ชิด โดยการให้นม ให้อาหาร ทำความสะอาดร่างกาย การอุ้ม หรือพูดคุย ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงความรักความผูกพันที่มีต่อเด็กอยู่ตลอดเวลา ผ่านทางการเอาใจใส่ การสังเกต และพยายามเข้าใจสัญญาณที่เด็กส่งออกมา ทำให้ครอบครัวเข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง และเมื่อเด็กได้เรียนรู้ว่าครอบครัวสามารถตอบสนองต่อความต้องการได้ และทำให้เด็กมีความสุข พอใจกับสิ่งที่ตนเองได้รับการตอบสนอง ก็จะพัฒนาเป็นความมั่นใจและไว้วางใจ ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตในช่วงต่อ ๆ ไปด้วย

ดังนั้น การเข้าใจถึงพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของเด็ก จะช่วยให้ครอบครัวสามารถวางแผนในการดูแลได้อย่างถูกต้อง และมีพัฒนาการที่เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยสิ่งที่ครอบครัวจะต้องเข้าใจและให้ความใส่ใจ เอาใจใส่กับเด็ก มีดังนี้

1. การดูแลสุขภาพกายให้มีพลานามัยที่ดี

เด็กต้องการสุขภาพพลานามัยที่ดี ปราศจากโรคภัย ต้องการอาหาร น้ำ ชาร์กษาโรค อากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี การเลี้ยงดูมีผลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กจะเจริญเติบโตแข็งแรง ถ้าครอบครัวใส่ใจศึกษาการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ไม่เพิกเฉยต่อปัญหาทางกายของเด็ก เน้นการมีสุขภาพดี อย่าคิดว่าเด็ก

สามารถเจริญเติบโตได้โดยธรรมชาติ การเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กต้องการความใส่ใจอย่างมากที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีและไม่มีภาวะเจ็บป่วย

1.1 เป้าหมายของการดูแลสุขภาพกายของเด็กปฐมวัย

เนื่องจากช่วงปฐมวัยเด็กแต่ละคนจะเติบโตได้อย่างเหมาะสมต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว ด้วยความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีคุณภาพต่อไป ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพกายของเด็กปฐมวัยมีเป้าหมาย ดังนี้

1.1.1 ความแข็งแรง เด็กช่วงปฐมวัยต้องการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ของการทำงานกับอวัยวะต่าง ๆ เด็กควรได้รับการฝึกทางหัตถการ ซึ่งหมายถึงการใช้นิ้วมือและสายตา เช่น การสัมผัส การหยิบจับ การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การให้เด็กมีกิจกรรม ทางกายต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นการเล่นกลางแจ้ง การเล่นปีนป่าย เป็นต้น

1.1.2 สุขภาพดี สุขภาพดีคือการมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจดี และสามารถเข้าสังคมได้ การกินอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่เพียงพอ เป็นประโยชน์กับเด็กอย่างยิ่ง เด็กที่ได้รับอาหารถูกต้อง เพียงพอ ไม่เป็นโรคอ้วนหรือโรคขาดอาหาร มีผลทำให้เด็กมีสุขภาพดี และยังทำให้สติปัญญาดีด้วย เมื่อสุขภาพดีพฤติกรรมแสดงออกด้านต่าง ๆ ของเด็กจะดีไปด้วย ไม่ขาดแคลน ไม่ซึมหรืออ่อนแอ การเรียนมีประสิทธิภาพดี

1.1.3 ไม่เป็นโรค เด็กแรกเกิดจะได้รับการถ่ายโอนภูมิคุ้มกันโรคมารจากแม่ แต่ก็ยังมีอีกหลายโรคที่เด็กต้องได้รับภูมิคุ้มกันภายนอก เช่น ไอกรน คอตีบ บาดทะยัก โปลิโอ เป็นต้น ครอบครัวต้องไม่เพิกเฉยต่อการดูแลที่จะให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกันโรคให้ครบถ้วน การพบแพทย์เมื่อเด็กมีปัญหาสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก การป้องกันดีกว่าการแก้ ครอบครัวต้องชวนขวยใส่ใจเพื่อการไม่เป็นโรคของเด็ก

1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านสัดส่วนของร่างกาย ที่นอกจากส่วนสูงแล้วยังมีการเพิ่มน้ำหนักด้วย การเจริญเติบโตช่วงนี้ของเด็กเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยการเจริญเติบโตของเด็กหญิงและเด็กชายมีอัตราใกล้เคียงกัน แต่เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย จนถึงวัยรุ่นแล้วเด็กชายจึงจะโตเร็วกว่าเด็กหญิง ในช่วงปฐมวัยกล้ามเนื้อมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยเด็กชายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงกว่าเด็กหญิง ส่วนเด็กหญิงมีเนื้อเยื่อไขมันมากกว่า เด็กหญิงจึงอ้วนกว่าเด็กชาย เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อในการหยิบจับคล่องตัวขึ้น มีความว่องไวรวดเร็ว มีพัฒนาการทักษะทางกายสูง มีการเคลื่อนไหว และใช้พลังงานมาก สามารถควบคุมการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและสายตาได้ดีกว่าตอนเป็นเด็กเล็ก ทำให้ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบการวิ่ง เดิน หยิบ จับ ปีน ป่าย หรือ กระโดด ซึ่งถือเป็นการเพิ่มศักยภาพ ทางกายโดยธรรมชาติของเด็ก การเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็ก

ช่วงปฐมวัยจะปรากฏชัด ด้านสัดส่วนของร่างกาย ดัชนีบ่งชี้การเจริญเติบโตคือน้ำหนัก ส่วนสูง ศีรษะ และการเปลี่ยนแปลงร่างกายด้านอื่น ๆ ทั้งนี้ สามารถประเมินการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นปกติหรือไม่ โดยเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของเด็กกับเกณฑ์เฉลี่ยมาตรฐานตามวัยของเด็กที่กำหนด ดังนี้

1.2.1 ส่วนสูง การเจริญเติบโตด้านความสูงของเด็กปฐมวัยจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อแรกเกิดเด็กจะสูงประมาณ 45 - 55 เซนติเมตร ระหว่างอายุ 2 - 6 ปี เด็กจะสูงเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละ 7.5 เซนติเมตร เป็นอย่างน้อย เมื่ออายุ 6 ปีเด็กจะสูงประมาณ 110 - 115 เซนติเมตร อาจมาน้อยกว่านี้ประมาณ 5 เซนติเมตร ขาจะเป็นอวัยวะส่วนที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว แต่ทั้งเด็กหญิงเด็กชายมีความสูงไม่แตกต่างกัน

1.2.2 น้ำหนัก ปกติแล้วความแตกต่างของน้ำหนักเด็กในวัย 2 ปีแรกไม่ชัดเจนนัก เพราะในช่วงแรกน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นช้า เนื่องจากเด็กเล่นแต่กินน้อย ดังนั้น เด็ก 2 ปีแรกน้ำหนักจะเพิ่มประมาณ 4 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด โดยเฉลี่ยน้ำหนักจะขึ้นประมาณปีละ ครึ่งถึง 1 กิโลกรัม เมื่ออายุ 5 ปี จะหนักประมาณ 18 - 19 กิโลกรัม อายุ 6 ปี น้ำหนักจะเพิ่มประมาณ 7 เท่า หรือโดยเฉลี่ยประมาณ 20 - 22 กิโลกรัม อาจมาน้อยกว่านี้ 2 - 4 กิโลกรัม เด็กผู้ชายจะน้ำหนักมากกว่าเด็กผู้หญิง

ตารางแสดง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง*
<< เด็กอายุ 0-5 ปี >>

เด็กผู้ชาย		เด็กผู้หญิง	
ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)
45	~2	45	~2
50	3-4	50	3-4
55	4-5	55	4-5
60	5.5-6.5	60	5-6.5
65	6.5-8	65	6.5-8
70	7.5-9.5	70	7.5-9.5
75	8.5-10.5	75	8-10.5
80	9.5-11.5	80	9-11.5
85	10.5-13	85	10-13
90	11.5-14.5	90	11-14
95	12.5-15.5	95	12-15.5
100	13.5-17	100	13-17
105	15-19	105	14.5-19
110	16-21	110	16-21
115	18-23.5	115	18-24
120	19.5-25.5	120	20-26.5

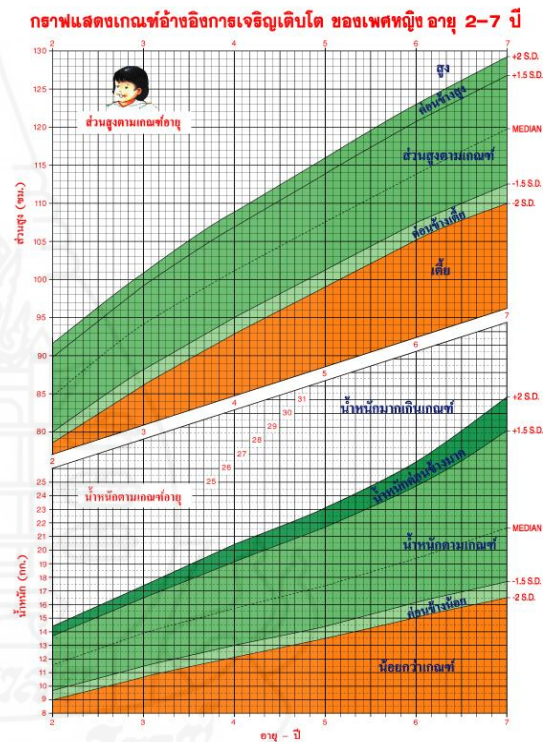
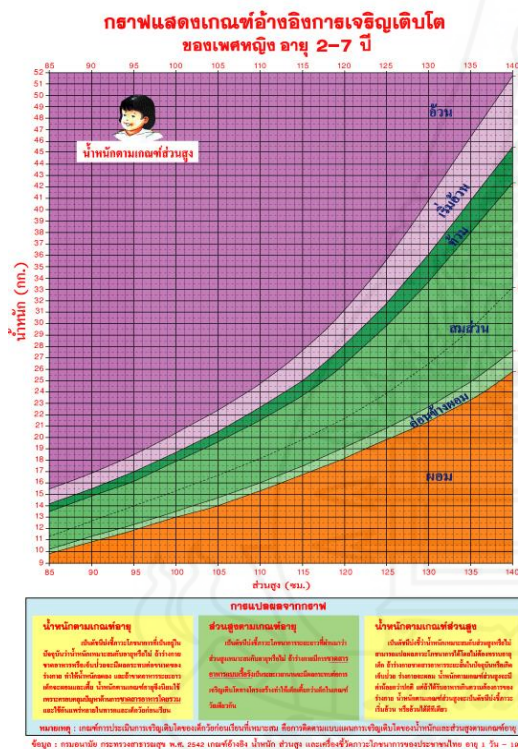
หมายเหตุ | *จากงานวิจัยขององค์การอนามัยโลก "จากพจนานุกรมการเจริญเติบโตของนานาชาติ" คำนวณโดยกรมสาธารณสุขของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข โดยข้อมูลนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น โปรดใช้ตามคำแนะนำ

ภาพที่ 2.1 ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ที่มา : <https://www.parentsone.com/height-weight-chart/>

อ้างอิงจาก “กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตของอนามัยโลก”

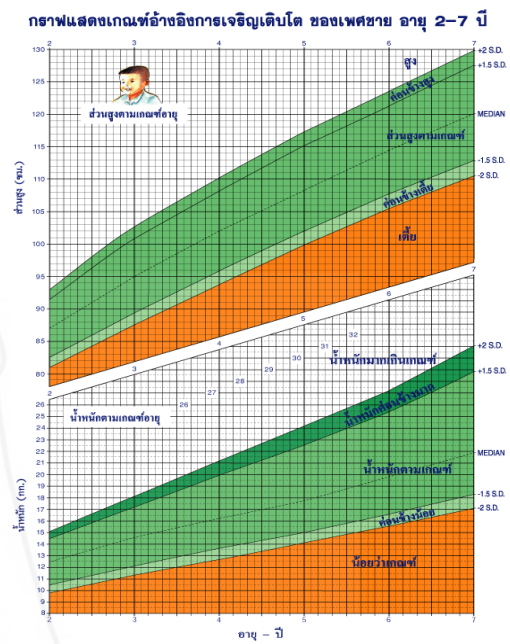
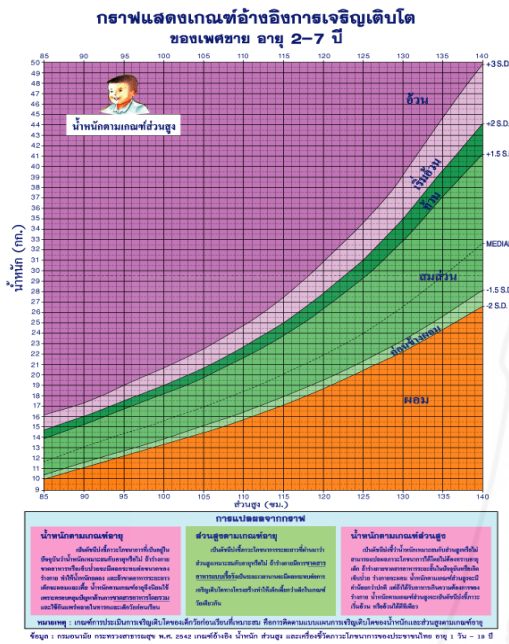
1.2.3 **ภาวะโภชนาการ** สิ่งซึ่งบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย คือ ภาวะโภชนาการ โดยมีการเทียบน้ำหนักต่อส่วนสูงตามอายุ อาหารและโภชนาการที่ดี จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ซึ่งปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อยในเด็ก ได้แก่ ภาวะโภชนาการไม่สมวัย มีปัญหาน้ำหนักไม่ตามเกณฑ์ ล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เด็กไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ประเภท ผัก ครอบครัวยุคใหม่มีความรู้ความเข้าใจในการประกอบอาหารเพื่อสร้างแรงจูงใจให้อาหารน่ารับประทาน ดังนั้น เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการเหมาะสมตามวัย ต้องดูแลการบริโภคอาหารของเด็กอย่างเหมาะสมทั้งอยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน



ภาพที่ 2.2 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 2 – 7 ปี

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

(สืบค้นจาก <http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/nutrition/graph04.html>)



ภาพที่ 2.3 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 2 – 7 ปี
 ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
 (สืบค้นจาก <http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/nutrition/graph03.html>)

1.2.4 เส้นรอบศีรษะ ประโยชน์ของการวัดรอบศีรษะเด็ก มีประโยชน์มากในเด็กที่อายุน้อยกว่า 3 ปี บ่งบอกถึงการเจริญเติบโตของสมองทางอ้อม ทุกครั้งที่เด็กมารับวัคซีนและตรวจสุขภาพแพทย์จะวัดรอบศีรษะและตรวจกระดูกอ่อนหน้า

การวัดเส้นรอบศีรษะ ให้วัดบริเวณที่ใหญ่ที่สุด โดยวางสายวัดผ่านส่วนบนของกระดูกเบ้าตา บริเวณหน้าผากไปยังส่วนที่นูนที่สุดของส่วนหลังของศีรษะ ควรวัด 3 ครั้งแล้วเฉลี่ย ขณะวัดควรระมัดระวังมิให้สายวัดบิดงอ

อายุ	ขนาดรอบศีรษะ (ซม.)
แรกเกิด	35 ± 2
4 เดือน	40
12 เดือน	45-47
3 ปี	50 (ร้อยละ 90 ของขนาดศีรษะผู้ใหญ่)
10 ปี	55

ภาพที่ 2.4 เส้นรอบศีรษะโดยประมาณของเด็กปกติ
 ที่มา : (สืบค้นจาก https://www.babybbb.com/article_detail.php?id=273)

1.3 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ครอบครัวจำเป็นต้องใส่ใจและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมวัย โดยมีการดูแลเด็กในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.3.1 การจัดหาอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอ ระบบประสาท และสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เด็กวัยนี้มีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดลอมรอบตัวมากขึ้นและห้วงการเล่น เด็กจึงมีโอกาสขาดสารอาหารได้ ซึ่งการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยใหัร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับเด็ก

การจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย นอกจากจะต้องคำนึงถึงปริมาณให้เด็กอิ่มท้องแล้ว ยังต้องคำนึงถึงคุณค่าสารอาหาร เช่น โปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่าง ๆ การจัดเตรียมอาหารควรมีความหลากหลายชนิด และหมุนเวียนรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ทั้งนี้ หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2546) มีดังนี้

1) ควรจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมและมีการเตรียมที่สะอาดปลอดภัย ควรเน้นกรรมวิธีผ่านความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าสะอาด ผักสดและผลไม้ต้องล้างให้สะอาด เนื้อสัตว์ต้องปรุงสุกเสมอ การเตรียมอาหารไม่ควรนานเกิน 2 ชั่วโมงก่อนให้เด็กรับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จหรือล้างสะอาดแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ป้องกันแมลงและฝุ่นต่าง ๆ (สำนักอนามัยและสิ่งแวดล้อม, 2547)

อาหารหลัก 5 หมู่ สำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีน ช่วยใหัร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมสดวันละ 2-3 แก้ว และไข่วันละ 1 ฟอง

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะแป้งจะย่อยสลายเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นอาหารสมองให้เด็กสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหลังจากไม่ได้รับอาหารเป็นเวลานานตลอดทั้งคืน

หมู่ที่ 3 ผักผักต่าง ๆ เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อ หลากหลายตามฤดูกาลเพื่อความประหยัดและได้วิตามิน แร่ธาตุครบถ้วน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันพืชและสัตว์ เป็นแหล่งพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน (วิตามิน เอ ดี อี และเค) ดูดซึมได้ดีขึ้น ควรเลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว

2) ควรให้ร่างกายได้รับไขมันที่พอเหมาะ คือประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมดในเด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับน้ำมันพืชและไขมันจากสัตว์ และนม และควรเลือกใช้ไขมันที่ให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันจากปลาทะเล เด็กวัย 1-3 ปี รับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง

3) ควรให้เด็กรับประทานน้ำตาลแต่พอควร การรับประทานน้ำตาลทรายที่ใส่ในอาหาร ขนม และเครื่องดื่มมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษ เช่น ฟันผุ และยังเป็นสาเหตุให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือดและโรคเบาหวานในอนาคต ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตประเภทธัญพืช ซึ่งเมื่อย่อยแล้วจะให้น้ำตาล ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้และยังได้รับสารอาหารชนิดอื่นเพิ่มเติมด้วย

4) ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ อาหารที่ให้ใยอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงเหลือเป็นกากอยู่ในลำไส้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ กระตุ้นการขับถ่ายของร่างกายให้สม่ำเสมอ มีการศึกษาพบว่าจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการที่สารพิษสัมผัสกับผนังลำไส้เป็นเวลานาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งบางชนิด โรคไขมันสูงในเลือดเมื่อเติบโตใหญ่ ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า ฯลฯ ผักสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก ฟักทอง เป็นต้น ในวันหนึ่ง ๆ ควรได้รับผักอย่างน้อย 1-2 ชนิด

5) ควรให้เด็กรับประทานอาหารรสธรรมชาติ งดเว้นอาหารรสจัดทุกชนิด ควรลดการใช้เกลือและอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะอาหารรสเค็มจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว อาหารหมักดองอื่น ๆ รวมถึงเครื่องดื่มบางชนิดที่มีโซเดียมสูงด้วย

6) ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็ง ได้แก่ การเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น ละเว้นอาหารที่ไหม้เกรียมอาหารที่มีความชื้นจนเกิดเชื้อรา จำกัดปริมาณไขมัน โดยเฉพาะที่มาจากสัตว์ และไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ควรหลีกเลี่ยงอาหารใส่สีและสารเคมี

7) ควรให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และสะดวกแก่การรับประทาน เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ การจัดอาหารให้เด็กจึงควรมีความพอเหมาะ เด็กที่เล็กมากควรแบ่งมื้ออาหารให้มากขึ้น ขนาดของอาหารควรหั่นเป็นชิ้นเล็กที่สะดวกในการตักและเคี้ยว นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีความไม่แน่นอนในเรื่องปริมาณของอาหารที่เหมาะสม บางวัน

อาจรับประทานได้มาก บางวันอาจรับประทานได้น้อย ควรใช้ชีวิตจิตใจให้เด็กอยากรับประทานอาหาร (กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2546)

8) ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นประจำทุกวัน เช่น นม ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก ข้าวกล้อง ถั่วต่าง ๆ ผัก และผลไม้ หากร่างกายขาดแคลเซียม จะทำให้ตัวเตี้ย ไม่สูงใหญ่ตามอายุ ยิ่งถ้าขาดแคลเซียมไปนาน ๆ กระดูกก็จะบางลง มีรูพรุนมากขึ้น ทำให้เปราะและหักง่าย และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วย เพราะร่างกายจะเจริญเติบโตและสร้างกระดูกได้อย่างรวดเร็วในตอนหลับ

9) ควรดูแลสุขภาพฟันของเด็กให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาล ซึ่งจะสร้างกรดแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ และอาหารจำพวกกึ่งแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย เนื่องจากมีแร่ธาตุที่สำคัญสำหรับฟัน

ครอบครัวควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ ให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในการปรุงอาหารในแต่ละมื้อถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กได้เข้าร่วมและให้เขาช่วยเหลือในสิ่งที่เหมาะสมตามวัย ให้เด็กได้สังเกตด้วยการใช้ประสาทสัมผัส ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงในขณะที่อยู่กับครอบครัว เป็นการสร้างพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมให้กับเด็ก



ภาพที่ 2.5 ธงโภชนาการ

ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

(สืบค้นจาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496)

1.3.2 การพักผ่อน เด็กทารกจะนอนหลับมากที่สุดกลางวันกลางคืนแต่เมื่อโตขึ้นชั่วโมงการนอนหลับจะลดลงอายุ 2 ปีการนอนกลางวันลดลงมากเด็กเริ่มมีกิจกรรมและหวั่งเล่นทำให้ไม่ยักนอน ในเด็กปฐมวัยควรให้นอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 30 นาทีตอนบ่าย เพื่อให้เด็กอารมณ์ดีได้พักผ่อนเต็มที่และหายเหนื่อยจากการเล่น เด็กอายุ 2 - 5 ปี จะนอนหลับวันละ 10 - 12 ชั่วโมง กำหนดเวลานอนตอนกลางคืนประมาณ 20.00–06.00 น. กลางวันให้นอนตอนบ่ายประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง เด็กควรได้รับการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ในสถานที่อากาศถ่ายเทได้ดี เด็กวัยนี้ควรสร้างนิสัยการนอนที่ดี โดยปฏิบัติดังนี้

1) เตรียมความพร้อมให้เด็กก่อนนอน โดยกำหนดเวลานอนให้เหมือนกันทุกคืน เมื่อถึงเวลานอนผู้ใหญ่ต้องพาเด็กเข้านอนด้วยตนเอง ให้มีกิจกรรมเบา ๆ ก่อนเข้านอน เช่น เล่านิทานหรือร้องเพลงก่อนนอนสั้น ๆ เพื่อให้เด็กเพลิดเพลินและหลับสบาย เด็กปฐมวัยเมื่อเข้านอนจะนอนไม่หลับในทันที ตั้งแต่เตรียมนอนจนถึงเวลาหลับจริงจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที เด็กจึงจะหลับ ช่วงเวลานี้จึงเป็นโอกาสที่ครอบครัวจะสร้างความรักความผูกพัน และเป็นช่วงเวลาสร้างโอกาส การสอนลูกได้หลายอย่าง

2) ให้เด็กเตรียมความพร้อมก่อนนอน โดยการอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าที่นุ่มสบาย แล้วจากนั้นจึงเข้านอน ที่นอนควรจัดให้เรียบร้อยและสะอาด หลีกเลียงภาวะตื่นเต็นก่อนนอน ทำบรรยากาศให้สงบ ปิดไฟ ปิดโทรทัศน์ มี ซึ่งจะส่งผลให้การนอนมีความหมาย เด็กหลับได้เต็มที่

3) ในกรณีที่เด็กรับประทานอาหารน้อยและรู้สึกหิวก่อนนอน ทำให้นอนหลับยาก ควรให้ดื่มนมอุ่นหรือเครื่องดื่มอุ่น ๆ ก่อนนอนประมาณ 30 นาทีจะช่วยเด็กให้จะทำให้เด็กหลับสบายขึ้น

4) ปิดไฟเมื่อเด็กเข้านอนทุกครั้งเพื่อให้เด็กเคยชิน ในที่มีเด็กจะหลับได้เร็วกว่าในที่สว่าง



1.3.3 การออกกำลังกาย การออกกำลังกายหรือการฝึกร่างกายของเด็กให้แข็งแรงมีความจำเป็นสำหรับเด็กครอบครัวต้องมีเวลาที่จะพาเด็กไปออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายกลางแจ้งที่มีสถานที่มีสนาม มีเครื่องเล่น วิธีการออกกำลังกายของเด็กในวัยนี้ก็คือการเล่นกลางแจ้งนั่นเอง อาจเล่นวิ่งไล่จับวิ่งดูแมลง เพราะเด็กมักจะชอบการวิ่งอย่างเดียวนเหมือนผู้ใหญ่ การได้ออกไปกระโดดโลดเต้นกลางแจ้งการว่ายน้ำเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ใช้เพื่อการออกกำลังกายสำหรับเด็กได้ การออกกำลังกายของเด็กวัยนี้เป็นเพียงให้ร่างกายเคลื่อนไหว ไม่ใช่เพื่อการกีฬา เด็กจะเปลี่ยนการเคลื่อนไหวทางกายเป็นกีฬาต่อเมื่อเข้าสู่ช่วงประถมศึกษาพ่อแม่ไม่ควรบังคับให้เด็กวัยนี้เล่นกีฬาจริงจัง เพราะพัฒนาการทางร่างกายยังไม่พร้อมเต็มที่ ยังต้องการการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายก่อน



1.3.4 การจัดประสบการณ์ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ครอบครัวสามารถช่วยเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับ การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก การพัฒนากระดูกและฟัน ดังนี้

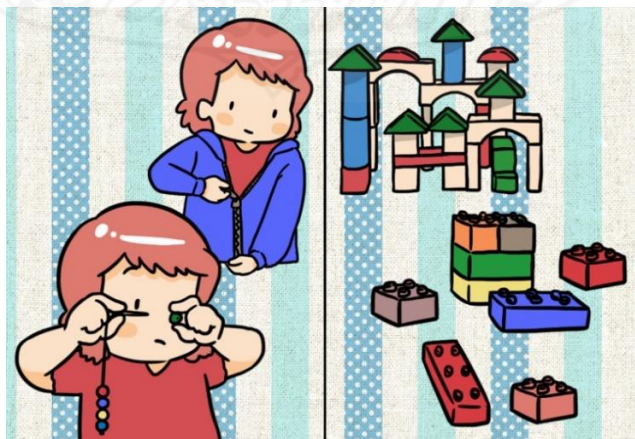
1) การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นองค์ประกอบหลักของโครงสร้างร่างกาย การจัดให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย ได้ใช้กำลังและแขนขาจะช่วยให้เกิดความแข็งแรง ซึ่งไม่เพียงแต่พัฒนาการของกล้ามเนื้อจะดีขึ้น แต่ยังมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพที่ดีให้กับเด็กไปจนโตด้วย เด็กผู้ชายจะชอบกิจกรรมทางกายที่กระโดดโลดเต้นมากกว่าเด็กผู้หญิง เพราะมีพลังแห่งผู้ชายมากกว่า เพราะฉะนั้นเด็กหญิงเด็กชายมักเล่นไม่เหมือนกัน กิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญกับเด็ก เด็กที่ใช้กล้ามเนื้อแขนขาจะแข็งแรงกว่าเด็กที่ไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขา

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีที่อยู่อาศัยจำกัดไม่มีโอกาสวิ่งเล่น กล้ามเนื้อจะอ่อนแรง กระดูกเปราะบาง ซึ่งข้อสังเกตนี้สำคัญมากสำหรับเด็กที่อาศัยอยู่คอนโด แฟลต หรือทาวน์เฮ้าส์ที่ไม่มีบริเวณหรือสนามให้เด็กเล่น พ่อแม่จึงต้องหาสถานที่หรือบริเวณให้เด็กได้เคลื่อนไหว ใช้พลังงานกล้ามเนื้อแขนขาอย่างเต็มที่



2) การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กเป็นการใช้มือและข้อมือในการเคลื่อนไหว หยิบจับ โดยประสานกับสายตา ได้แก่ การฉีก ตัด ปะ วาดภาพ ระบายสี การเล่นต่อภาพ การต่อบล็อก การเล่นน้ำ เล่นทราย จัดเป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก เพราะเด็กต้องใช้การควบคุมและการประสานงานของกล้ามเนื้อมัดเล็กกับสายตาในขณะที่เล่น โดยสัมผัสที่เด็กได้รับจะมีผลต่อการพัฒนารอบแนวคิดขณะเล่น เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมีทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กแตกต่างกัน เด็กผู้หญิงใช้มือในการจัดกระทำได้ดีกว่า ในขณะที่เด็กผู้ชายจะกระโดดโลดเต้นได้ดีกว่า กิจกรรมพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึกหัดเขียนพัฒนาการสื่อสารการคิด การแก้ปัญหา และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กเป็นการทำงานที่ละเอียดที่ผู้ใหญ่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ข้อดีที่ได้ตามมาคือเด็กมีความมั่นใจ อบอุ่นใจ ในขณะเดียวกัน ยังเป็นโอกาสที่พ่อแม่สามารถให้ข้อความรู้ที่จำเป็นกับเด็กเล็กขณะทำกิจกรรมซึ่งทำให้เด็กได้รับรู้และซึมซับความรักความอบอุ่นในขณะที่เล่นด้วย การใช้เวลาร่วมกับเด็ก 15 - 20 นาที ทำให้เด็กได้ซึมซับและรู้สึกดีกับครอบครัว



3) การพัฒนากระดูกและฟัน

กระดูก ทำหน้าที่เป็น โครงสร้างที่พยุงร่างกายให้ทรงตัวอยู่ได้และเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ส่วนฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารและช่วยให้ใบหน้าของเรามีรูปทรงที่สวยงาม ความแข็งแรงของกระดูกมาจากแร่ธาตุสำคัญคือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส เวลาสร้างกระดูก ร่างกายจะดึงแคลเซียมจากอาหารที่กินเข้าไป มาเกาะตัวเป็นผลึกแข็งพร้อม ๆ กันก็จะมีการทำลายกระดูกแล้วปล่อยแคลเซียมออกมาในกระแสเลือดไปด้วย เพื่อปรับรูปร่างของกระดูกให้เหมาะสมกับหน้าที่ และปรับระดับแคลเซียมในเลือด แต่ร่างกายของเด็กมีการสร้างกระดูกมากกว่าการสลาย กระดูกจึงมีขนาดใหญ่และยาวขึ้นเรื่อย ๆ

ส่วนฟันนั้นก็คล้ายกระดูก แต่แร่ธาตุต่าง ๆ ในฟันจะจับตัวเป็นผลึกที่แข็งแรง และการสลายตัวก็น้อยมาก เพราะฉะนั้นหากเสียฟันไปจึงไม่สามารถสร้างทดแทนใหม่ได้ คนเราทุกคนเกิดมาพร้อมกับฟัน 2 ชุดเท่านั้น คือ ฟันน้ำนม และฟันแท้ ครอบครัวยิ่งควรดูแลเด็กให้รักษาฟันให้สะอาดและแข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ และแปรงฟันเป็นประจำทุกวัน เช้าก่อนนอน และหลังอาหารทุกมื้อ

แร่ธาตุสำคัญสำหรับฟัน นอกจากแคลเซียมและฟอสฟอรัสแล้ว ยังมีฟลูออไรด์ที่ช่วยป้องกันฟันผุ ฟลูออไรด์นี้ได้จากอาหาร เช่น กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย และยังได้รับจากยาสีฟัน การเคลือบฟลูออไรด์เวลาไปทำฟันอีกด้วย

ฟันน้ำนมซี่แรกจะขึ้นเมื่อเด็กอายุราว 6 - 7 เดือน เด็กแต่ละคนมีฟันซี่แรกอาจขึ้นเร็วหรือช้าต่างกัน บางคนมีฟันซี่แรกอาจขึ้นตั้งแต่ 3 เดือน หรือบางคนฟันซี่แรกอาจขึ้นหลังจากอายุครบ 1 ปีไปแล้ว แต่ไม่พบบ่อยนัก การขึ้นของฟันน้ำนมมักจะเริ่มจากฟันหน้าล่างแล้วขึ้นไป ฟันหน้าบน ทอยขึ้นจนมีฟันน้ำนมครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2 ปีครึ่งถึง 3 ปี ในช่วง 1-4 ปี จึงเป็นช่วงสำคัญในการวางรากฐานสุขภาพช่องปากที่ดีสำหรับลูกน้อย เริ่มต้นการรักษาสุขภาพช่องปากตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น โดยแนะนำให้มีการทำความสะอาดฟันและช่องปากร่วมกับการพบทันตแพทย์สำหรับเด็ก ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นหรือไม่เกิน 6 เดือนหลังฟันซี่แรกขึ้น



1.3.5 การรับวัคซีน เด็กแรกเกิดจะได้รับภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างมาจากแม่ แต่มีภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างที่ต้องได้รับจากภายนอก เช่น คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ทั้งนี้ เด็กควรได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามวัยที่เหมาะสม การได้รับภูมิคุ้มกันที่ถูกต้องกับช่วงอายุจะทำให้เด็กไม่มีปัญหาจากโรคที่ป้องกันได้ตั้งนั้น นอกจากการดูแลให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การดูแลสุขภาพเด็กอีกอย่างคือการนำเด็กไปรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทย
แนะนำโดย สหประชาชาติในเด็กแห่งประเทศไทย 2563

วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้เด็กทุกคน

วัคซีน	อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9-12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	2 1/2 ปี	4-6 ปี	11-12 ปี
บีซีจี (BCG)		BCG										
ตับอักเสบบี (HBV)		HBV1	(HBV2)									
คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรณชนิดทั้งเซลล์ (DTwP)				DTwP-HB-Hib-1	DTwP-HB-Hib-2	DTwP-HB-Hib-3		DTwP กระตุ้น 1			DTwP กระตุ้น 2	Td และ Tdap ทุก 10 ปี
ฮิบ (Hib)												
โปลิโอ ^a ชนิดคอตีบ (OPV)				OPV1	OPV2+IPV	OPV3		OPV กระตุ้น 1			OPV กระตุ้น 2	
โรต้า (Rota)				Rota1	Rota2	(Rota3)						
หัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)							MMR1		MMR2			
ไขสันหลังอักเสบเฉียบพลัน (Live JE)							JE1		JE2			
ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)							Influenza ให้ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน ในครั้งแรก					
เอชพีวี (HPV)												เด็กหญิง 15-2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน

วัคซีนอื่นๆ ที่อาจให้เสริม หรือทดแทน

วัคซีน	อายุ	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	12-15 เดือน	18 เดือน	2- 2 1/2 ปี	4 ปี	6 ปี	9 ปี	11-12 ปี	15 ปี
คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรณ ชนิดไร้เซลล์ (DTaP, Tdap หรือ Tdap) ตับอักเสบบี โปลิโอ ชนิดคอตีบ (IPV) ฮิบ (Hib)		DTaP-HB-IPV-Hib1	DTaP-(HB)-IPV-Hib2	DTaP-HB-IPV-Hib3		DTaP-IPV-(Hib4) กระตุ้น 1		DTaP-IPV หรือ Tdap-IPV กระตุ้น 2			Tdap หรือ Tdap และกระตุ้นด้วย Tdap ทุก 10 ปี	
นิวโมคอคัสชนิดคอนจูเกต (PCV)		PCV1	PCV2	(PCV3)	PCV4							
ไขสันหลังอักเสบเฉียบพลัน (Inactivated JE)					JE1, JE2 ห่างกัน 4 สัปดาห์ และ JE3 อีก 1 ปี							
ตับอักเสบบี (HAV)						HAV ชนิดเชื้อไม่ชีวิต ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน ชนิดเข็มฉีด ฉีดครั้งเดียวเมื่ออายุ 18 เดือนขึ้นไป						
อีสุกอีใส (VZV) หรือวัคซีนรวม หัด-คางทูม-หัดเยอรมัน-อีสุกอีใส (MMRV)						VZV1 (หรือ MMRV1)	VZV2 (หรือ MMRV2)					
ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)						Influenza ให้ปีละครั้ง (ในเด็กอายุต่ำกว่า 9 ปีให้ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน ในครั้งแรก)						
เอชพีวี (HPV)											HPV 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน	
ไขเลือดออก (DEN)											DEN 3 เข็ม 0, 6 และ 12 เดือน	
พิษสุนัขบ้า (Rabies) ก่อนการสัมผัสสัตว์						2 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 7 วัน						

ฉบับวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563

ภาพที่ 3.6 ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทย

ที่มา : สหประชาชาติในเด็กแห่งประเทศไทย 2563
(สืบค้นจาก <https://www.pidst.or.th/A826.html#PhotoSwipe1608371441585>)

ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพดีคือการที่เด็กมีสภาวะสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่พิการ หรือทุพพลภาพ ซึ่งการมีสุขภาพดีนั้นต้องเริ่มต้นตั้งแต่เกิดและเมื่อเกิดแล้วเด็กต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย กล่าวคือเด็กต้องได้รับการดูแลทางร่างกาย ให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับได้พักผ่อนเต็มที่ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม และต้องได้รับภูมิคุ้มกันโรคที่ถูกต้องตามวัย

2. การดูแลสุขภาพจิตให้มั่นคงแข็งแรง

การดูแลเอาใจใส่เด็กในด้านร่างกายให้มีสุขภาพพลามัยที่ดีนั้นเป็นเรื่องสำคัญ แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากไม่แพ้กันคือการดูแลสุขภาพใจ สุขภาพจิตให้มั่นคงแข็งแรง การที่ครอบครัวให้ความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่ และให้เวลาแก่เด็กนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นรากฐานของจิตใจอันแข็งแกร่ง ส่งผลให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และประสบความสำเร็จในอนาคตข้างหน้าได้ การมีสภาพพื้นฐานทางจิตใจที่ดีจะเป็นการปูทางในการส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดี เด็กควรได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และการสั่งสอนที่ถูกวิธีเพื่อเด็กจะได้รับรู้ถึงคุณค่า นับถือตนเอง และภูมิใจในตนเอง

ในระยะแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ทองที่เด็กต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จากครอบครัวมากเป็นพิเศษ มิติด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนาของเด็กปฐมวัยในทุก ๆ ด้าน ครอบครัวเป็นบุคคลสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพใจที่แข็งแรงให้กับเด็ก เด็กต้องการความใกล้ชิด การได้สัมผัสกับพ่อแม่ ซึ่งเป็นสายใยสัมพันธ์ของความรัก ความอบอุ่น การให้ความรัก การกอด การให้กำลังใจจะสร้างให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม การให้ความรักแก่เด็กนั้น ครอบครัวควรให้เหมาะสม หากรักมากเกินไปเด็กอาจไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักแก้ปัญหา ตัดสินใจไม่เป็น ขาดวินัย ขาดระเบียบ เอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง แต่หากรักน้อยเกินไป เด็กอาจจะมีปมด้อย ขาดความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ขาดความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์ ดังนั้น ครอบครัวจึงควรให้ความรักอย่างเหมาะสม ให้ความอบอุ่นอย่างคงเส้นคงวา ให้อิสระแก่เด็กในการแสดงการออกทางความคิด การพูดตามเหตุผล และกำลังใจเมื่อทำสิ่งใดสำเร็จ เด็กจึงจะมีสุขภาพใจ สุขภาพจิตที่แข็งแรง



บทบาทสำคัญของครอบครัวในการดูแลสุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตของเด็ก ควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้ความรักความเข้าใจ ให้เด็กได้เกิดความรู้สึกอบอุ่นพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวและควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กโดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเด็กเป็นประจำทุกวัน
2. สอนให้เด็กได้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองและจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งครอบครัวควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ทั้งวาจา ท่าทาง การกระทำและพฤติกรรม เพราะเด็กจะเลียนแบบในสิ่งที่เด็กได้เห็นเป็นประจำ
3. สอนให้เด็กได้รู้จักมารยาททางสังคม มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนโยน รู้จักกล่าวขอโทษ และขอบคุณจนเป็นนิสัย โดยครอบครัวต้องแสดงให้เด็กได้เห็นเป็นแบบอย่าง
4. ปลูกฝังคุณธรรมในชีวิตประจำวัน สอนให้เด็กรู้จักการเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ให้ความเอื้ออาทรต่อกันทั้งกับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่น ด้วยการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอาใจใส่ดูแลกัน รู้จักการให้ และการแบ่งปันด้วยท่าทีที่ดีและอ่อนโยน พร้อมทั้งปลูกฝังให้เด็กมองโลกในแง่ดี รู้จักการให้อภัย โดยครอบครัวเป็นตัวอย่างในทางปฏิบัติให้เด็กได้ซึมซับในชีวิตประจำวัน
5. สนับสนุนให้เด็กมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้เด็กมีจิตใจที่อ่อนโยน และมีความเมตตากรุณา เช่น กราบพระ สวดมนต์ เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญทำทาน โดยเริ่มปลูกฝังตั้งแต่เด็กที่สำคัญครอบครัวต้องปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างด้วย เมื่อเด็กได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติได้ จะทำให้เด็กมีจิตใจที่อ่อนโยนและมีความเมตตากรุณา



การดูแลสุขภาพจิตให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย มีดังนี้

1) เด็กแรกเกิด – 1 ปี

- เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักความอบอุ่น เมื่ออุ้มอย่างนุ่มนวลและ โอบกอดแนบอก ไม่รัดแน่นจนอึดอัด และควรลูบหลังเบา ๆ ให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข
- เมื่อเด็กร้องไห้ให้อุ้มขึ้นมาปลอบทุกครั้ง ถ้ายังอุ้มไม่ได้ทันทีให้ส่งเสียงปลอบก่อน แล้วค่อยค้นหาสาเหตุว่าเด็กร้องเพราะสาเหตุใด
- เวลาอุ้มควรพูดคุยไปด้วยหรือร้องเพลงให้กล่อมเวลาให้นอน
- พยายามหาเวลาเล่นด้วยทุกวัน เช่น หยอกล้อ พูดคุย และโยกตัวไปมา เขียนที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้ากระตุ้นความรู้สึกและการรับรู้



2) เด็กอายุ 1 – 2 ปี

- เล่นและพูดคุยโดยการใช้รูปภาพในการเล่านิทาน ชวนพูดคุยถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่พบเห็นเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ เช่น พูดถึงสัตว์ ต้นไม้ ลำธาร ท้องฟ้า เมฆ หมู่ดาว เป็นต้น
- ถ้ามีโอกาสครอบครัวควรพาไปที่วนนอกสถานที่ เพื่อให้ได้พบเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น และไม่รู้สึกลัวในสิ่งแปลกใหม่
- เปิดโอกาสให้เล่นตามความสนใจ เพื่อให้มีอิสระและเกิดความคิดสร้างสรรค์ และมั่นใจ ในตัวเอง

- เมื่อเด็กอยู่ในช่วงหัดเดิน ให้เด็กรับรู้ว่ามีคนคอยอยู่ข้างหลัง ถ้าจะล้มก็จะมีคนคอยจับ ถ้าเจ็บก็จะมีคนคอยช่วยเหลือปลอบใจ เป็นการสร้างความมั่นคงในจิตใจให้กับเด็ก



3) เด็กอายุ 2 – 3 ปี

- ครอบครัวยุคใหม่สนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น รู้จักคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง

- ในช่วงวัยนี้เด็กจะช่างซักช่างถาม ซึ่งบางครั้งก็ถามโดยไม่ต้องถามคำตอบ และไม่ได้สนใจสาระเนื้อหาเท่าใดนัก แต่เป็นวิธีการที่เด็กอยากมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ครอบครัวยุคใหม่แสดงท่าทีใส่ใจและสนใจ พยายามตอบทุกครั้ง แม้จะเป็นการถามซ้ำซาก ถ้าหากหาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ ก็ควรชมว่าถามได้ดีและจะไปค้นหาคำตอบมาให้

- การเล่นและการพูดคุยกับเด็กในวัยนี้ควรคล้อยตามและร่วมความรู้สึกนึกคิด อย่าเห็นเป็นเรื่องเพื่อฝัน โดยไม่ควรล้อเลียนหรือเห็นเป็นเรื่องขบขันหรือไร้สาระ

- ไม่ควรหลอกหรือขู่ให้กลัว เพราะจะทำให้เด็กเกิดความกลัวอะไรผิด ๆ โดยไม่มีเหตุผล หรือเกิดความรู้สึกฝังใจ



4) เด็กอายุ 3 – 5 ปี

- สอนให้รู้จักปฏิเสธ ถ้าทำผิดต้องกล้าที่จะยอมรับความผิด และครอบครัวต้องบอกวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม ให้รู้ว่าควรทำอย่างไร เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้

- เมื่อเด็กมีอารมณ์กลัว โกรธ อิจฉา เสียใจ ควรแสดงความเข้าใจ ใช้คำพูดง่าย ๆ ให้เด็กเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง และปลอบโยนให้สงบลงก่อนแล้วค่อย ๆ หาทางอธิบายให้เข้าใจ

- เด็กในวัยนี้อยากทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น แต่ยังใช้มือหยิบจับได้ไม่มั่นคงนัก บางครั้งอาจทำข้าวของเสียหาย ควรใจเย็น อย่ามัวแต่เสียคาถาของและลงโทษเด็ก อันจะเป็นการทำลายความกระตือรือร้นที่จะทำอะไรด้วยตนเองของเด็กให้หมดไป โดยเฉพาะถ้าเด็กทำไปด้วยความตั้งใจจะยิ่งเสียใจมาก

- ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่อยากทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ต้องแก้ปัญหา และต้องใช้ความพยายาม และเมื่อทำได้เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

- เด็กวัยนี้จะช่างซักช่างถาม ครอบครัวยกควรฟังอย่างใส่ใจ ตอบคำถามด้วยท่าที่สนใจ และอดทนต่อคำถามซ้ำ ๆ เป็นการสนองตอบความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก ถ้าตอบไม่ได้ให้ชมว่าถามเก่ง และจะไปหาคำตอบมาให้ในภายหลัง

- ควรหาสิ่งแวดลอมใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ให้กับเด็ก เช่น เปลี่ยนที่เล่น ที่กิน ที่นอน เพื่อให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน และเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เป็นเรื่องสนุกไม่ใช่เรื่องลำบากหรือน่ากลัว จะช่วยให้เด็กรู้จักปรับตัวได้ดี

- ควรสนับสนุนให้เล่นร่วมกับเด็กอื่น เพื่อเรียนรู้กติกาการเล่น การเข้าสังคม การแบ่งปัน การปลอบโยน และรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น



สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพจิตให้มั่นคง เข้มแข็ง สิ่งสำคัญที่สุดที่ครอบครัว ควรตระหนักถึง คือ การให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และการอบรมสั่งสอนอย่างสม่ำเสมอและเป็นกิจวัตร การที่เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น การปลุกฝังในสิ่งที่ดีและได้ลงมือทำ โดยเริ่มเห็นแบบอย่างจากครอบครัวเป็นประจำทุกวัน จะทำให้เด็กมีจิตใจที่ดี มีเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ไม่เป็นคนเห็น

แก่ตัว เด็กจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเด็กได้ประพฤติปฏิบัติเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยที่ติดตัวไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่การที่ครอบครัวเลี้ยงดูให้มีร่างกายพลานามัยที่ดีและมีสุขภาพใจสุขภาพจิตที่มั่นคงเข้มแข็งจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นที่รักของคนรอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ในอนาคตต่อไป



บทที่ 3

ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

พัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกและแสดงความรู้สึก เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด กลัว พอใจ เป็นสุข ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จึงเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสังคมซึ่งหมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทักษะการปรับตัวอยู่ในสังคม มีความรับผิดชอบ ความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักกาลเทศะ สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม รู้สึกผิดชอบชั่วดี และสามารถเลือกดำรงชีวิตในทางสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม (นิตยา คชภักดี 2543: 2)



1. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

ในขณะที่พัฒนาการด้านร่างกายมีการเจริญเติบโตขึ้น พัฒนาการทางด้านอารมณ์-จิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน ช่วงวัยนี้เด็กจะสามารถแสดงความต้องการของตนได้มากขึ้น ดังนั้นครอบครัวจึงอาจสังเกตเห็นว่าเด็กจะแสดงอาการไม่พอใจเมื่อถูกห้าม หรือแสดงอาการ โกรธเมื่อไม่ได้สิ่ง

ที่ต้องการ เด็กในวัยนี้จะเริ่มสนุกและเรียนรู้กับสิ่งรอบข้าง ดังนั้น เด็กก็จะมี การแสดงอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งสนุกสนาน ดีใจ พอใจ เสียใจ เศร้าใจ โกรธ กลัว ระแวง อิจฉา กังวล หรืออยากรู้ อยากเห็น

1.1 อารมณ์ต่างๆ และการแสดงออกทางอารมณ์

พัฒนาการทางด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กในวัยนี้จะมาเร็วไปเร็ว กล่าวคืออารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายมาก รวมทั้งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์อย่างเต็มที่ ไม่ปิดบัง โดยเด็กมักแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด เช่น ร้องไห้เสียงดัง ขว้างปาสิ่งของ หัวเราะชอบใจ เด็กบางคนอาจแสดงออกทางอารมณ์รุนแรงมาก ถึงขนาดทำร้ายร่างกายตนเองหรือคนรอบข้าง แต่เมื่อเด็กโตขึ้น ความรุนแรงของอารมณ์ที่แสดงออกจะลดลงตามวัย เด็กจะสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้ และพอที่จะระงับอารมณ์ของตนได้บ้าง รู้จักรอคอยได้มากขึ้น และสามารถปลอบใจตนเองเป็น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวด้วยอารมณ์ต่างๆ และการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ (หนังสือเสริมสร้างพัฒนาการ IQ/EQ ลูกรัก (วัยอนุบาล 3-6 ปี), กรุงเทพฯ : ฌ์ณัฐนัน, 2562.) มีดังนี้

1.1.1 อารมณ์โกรธ ถือเป็นอารมณ์พื้นฐานที่สุดของเด็กวัยนี้ที่มักจะแสดงออกเมื่อถูกขัดใจหรือถูกห้าม โดยจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ อวาววาด นอนดิ้นกับพื้น กระแทกเท้า ทูตตี กัด ข่วน หรือพูดกระแทกกระทั้น แม้จะเป็นอารมณ์ที่พบได้บ่อยในเด็กวัยนี้ แต่ถ้าได้รับการปลุกฝังและอบรมที่ดี เด็กก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ในทางกลับกัน หากไม่ปลุกฝังให้เด็กฝึกควบคุมอารมณ์ เด็กอาจจะเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กเอาแต่ใจ ก้าวร้าว และเรียกร้องความสนใจด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงด้วย ที่สำคัญหากไม่รีบปรับปรุงลักษณะนิสัยตั้งแต่วัยนี้ ก็จะแก้ไขได้ยาก เพราะวัยนี้เป็นวัยที่ลูกกำลังเรียนรู้และจดจำ หากลูกจดจำว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ด้วยการอาละวาดจะทำให้เขาได้สิ่งที่ต้องการ เขาก็จะจดจำ และทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความต้องการ

1.1.2 อารมณ์อยากรู้อยากเห็น ช่วงปฐมวัยนี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ลักษณะที่สำคัญของเด็กวัยนี้ คือความอยากรู้อยากเห็น ช่างซักช่างถาม เริ่มรู้จักเหตุผล และต้องการเป็นตัวของตัวเอง หากครอบครัวปลุกฝังและส่งเสริมพัฒนาการด้านนี้อย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นพื้นฐานให้เด็กมีลักษณะนิสัยแห่งการเรียนรู้ที่ดี

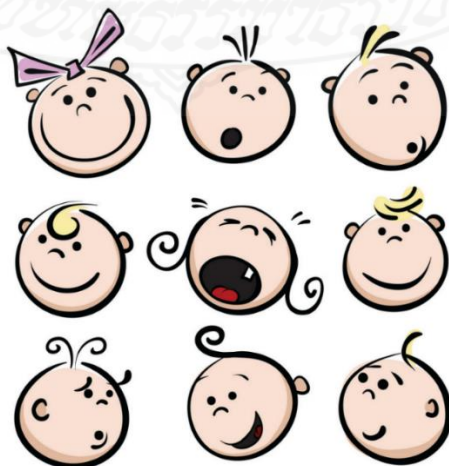
1.1.3 อารมณ์กลัว เนื่องจากเด็กวัยนี้มีจินตนาการสูง บางครั้งพวกเขาจึงเกิดความกลัวตามมา ซึ่งอาจเป็นความกลัวโดยไม่มีเหตุผลก็ได้ ทั้งนี้ เพราะความกลัวของคนเราส่วนหนึ่งก็มักมาจากความคิด เช่น กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเสียงดัง กลัวผี กลัวความมืด เป็นต้น ทั้งนี้ เด็กอาจจะแสดงอาการหวาดกลัวโดยการร้องไห้ วิ่งหนี หลบซ่อน หรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ตนเองกลัว แต่เมื่อลูกโตขึ้นความกลัวจะลดลง เนื่องจากเขาได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมมากขึ้น ทำให้เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้น หน้าที่หลักของครอบครัวก็คือ อธิบายให้เด็กเข้าใจในสิ่งที่รู้สึกกลัว ก็จะทำให้เด็กกลัวน้อยลง และพร้อมที่จะเรียนรู้มากขึ้น

1.1.4 อารมณ์สนุกสนาน เป็นธรรมชาติที่เด็กปฐมวัยจะชอบการเล่นสนุก เพราะความสนุกสนานเป็นอารมณ์ที่เป็นสุข เด็กมักจะแสดงพฤติกรรมโดยการยิ้ม หัวเราะ ตบมือ แสดงความดีใจ พอใจ กระโดดโลดเต้น หรือแสดงอาการกอดรัดบุคคลที่ทำให้ตนมีความสุข เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์สนุกสนาน เมื่อได้ खेल เล่นสนุกใจ หรือได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน

1.1.5 อารมณ์อิจฉา ความอิจฉาเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความกลัวการสูญเสียสิ่งที่ตนองรัก หรือสูญเสียความเป็นเจ้าของ เช่น เกิดความรู้สึกอิจฉาเมื่อคุณพ่อคุณแม่มีน้องใหม่ เด็กจะรู้สึกว่า คุณพ่อคุณแม่แบ่งปันความรักความสนใจไปให้น้อง หรือเด็กบางคนเกิดความอิจฉาที่เห็นครูรักเพื่อนมากกว่าตน พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกเมื่อเกิดความอิจฉา จะมีลักษณะเหมือนอารมณ์โกรธแต่ก้าวร้าวมากกว่า บางคนแสดงออกในลักษณะเรียกร้องความสนใจ หรือเด็กบางคนจะแสดงออกในลักษณะอื่น เช่น คุณนี้ว่า ปัสสาวะรดที่นอน ครอบคร้วควรสังเกตพฤติกรรมของเด็กอยู่เสมอ เพื่อจะได้รับการให้ความรัก ความอบอุ่น แสดงให้ลูกเห็นว่าเขายังมีความสำคัญ

1.1.6 อารมณ์เศร้าเสียใจ เด็กในวัยนี้จะแสดงอารมณ์เศร้าเสียใจเมื่อสูญเสียสิ่งที่รัก หรือมีความสำคัญ เช่น ถ้ำของเล่นหายไป หรือสัตว์เลี้ยงตาย หรือหากคุณพ่อคุณแม่ไม่เจอ เด็กอาจจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ หรือมีอาการเศร้าซึม ไม่ยอมรับประทาน หรือรับประทานอาหารน้อยลง ครอบครัวจะต้องให้ความเอาใจใส่ ช่วยปลอบโยนเมื่อเด็กเกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ

1.1.6 อารมณ์รัก เด็กปฐมวัยเริ่มเรียนรู้ที่จะให้ความรัก เริ่มมีของเล่นชิ้นโปรด ตุ๊กตา ตัวโปรด หรือชุดโปรด โดยเด็กจะแสดงออกถึงความรักด้วยการกอด ยิ้ม หัวเราะ หรืออยากอยู่ใกล้ หรืออาจติดสิ่งของบางอย่าง ทั้งนี้ อารมณ์ที่มาพร้อมความรัก คือ อาการหวงของ เนื่องจากเด็กรักของสิ่งนั้น หรือบุคคลนั้นเป็นอย่างมาก จึงเกิดอาการหวง เช่น ไม่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ชมเด็กคนอื่น หรือกอดเด็กคนอื่น ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้เด็กแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสม ครอบครัวควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักการแบ่งปันและมีน้ำใจ เพื่อให้เขาเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นด้วย ให้เขาเรียนรู้ว่าหากอยากได้ความรักก็ต้องให้ความรัก ให้เขาเรียนรู้การให้มากกว่าการรับ



1.2 ลักษณะพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย จำแนกตามอายุได้ดังนี้

1.2.1 พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กอายุ 1 ปี เด็กในวัยนี้เริ่มรู้จักทำอะไรตามใจตนเอง ขัดใจจะโกรธ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย แสดงอารมณ์เปิดเผยตามความรู้สึก มีปฏิกิริยาต่อต้านเมื่อไม่พอใจ ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง

1.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กอายุ 2 ปี เด็กในวัยนี้จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ด้วยคำพูด อารมณ์มักจะขึ้น ๆ ลง ๆ มีความเป็นตัวของตัวเองเด็ก ในวัยนี้ถ้าได้รับการยอมรับหรือชมเชยจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

1.2.3 พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กอายุ 3 ปี เด็กในวัยนี้จะแสดงอารมณ์ตามความรู้สึก ไม่ทำร้ายคนอื่นเมื่อไม่พอใจ เริ่มมีความมั่นใจในตนเอง รู้จักเลือกเล่นสิ่งที่ตนชอบ สนใจเล่นบทบาทสมมติได้ เด็กวัยนี้ชอบทำให้ผู้ใหญ่พอใจ และได้รับคำชม

1.2.4 พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กอายุ 4 ปี เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ชอบท้าทายผู้ใหญ่ ต้องการให้มีคนฟัง คนสนใจ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสิ่งที่ตนชอบ สนใจเล่นบทบาทสมมติได้ เด็กวัยนี้ชอบทำให้ผู้ใหญ่พอใจและได้รับคำชม

1.2.5 พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กอายุ 5 - 6 ปี เด็กในวัยนี้แสดงอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม ขึ้นชมความสามารถและผลงานของตนเองและผู้อื่น ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง

พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัยยังไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นวัยเจ้าอารมณ์ บางครั้งแสดงออกถึงอารมณ์รุนแรง โมโหง่าย โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง จะสังเกตได้จากการที่เด็กแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ เช่น มีอารมณ์หวาดกลัวอย่างรุนแรง มีอารมณ์อิจฉาริษยาน้อย และโมโหฉุนเฉียว เป็นต้น เด็กแต่ละคนจะมีลักษณะพัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เด็กจะซึมซับและเรียนรู้ได้ดีในภาวะอารมณ์ที่เป็นสุข ร่าเริงแจ่มใส หากเด็กได้รับความไม่พอใจ เด็กก็จะสะสมอารมณ์หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่พอใจ กลายเป็นอารมณ์เสียได้ง่าย ทำให้เด็กมีอารมณ์ดิ่งเครียด ไม่พอใจได้ง่าย และอาจทำให้ชีวิตในวัยต่อไปมีปัญหาได้ ดังนั้นครอบครัวควรพยายามส่งเสริมให้เด็กมีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง สงบเยือกเย็น รู้สึกเป็นที่รักและมองโลกในแง่ดี

1.3 การควบคุมอารมณ์

ปัญหาทางอารมณ์ของเด็กเป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการช่วยเหลือดูแลจากครอบครัว เด็กช่วงปฐมวัยอาจแสดงออกถึงความก้าวร้าวทางอารมณ์ เนื่องจากเด็กยังควบคุมตนเองได้ไม่ดีพอ เด็กรู้ว่าเขาต้องการอะไรแต่ไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ที่ต้องการนั้นได้ เป็นเหตุให้เด็กแสดงอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวออกมา ดังนั้น การฝึกให้รู้จักการควบคุมอารมณ์และความอดทนด้วยการให้คำแนะนำ กล่าวชม

เด็ก ใจเย็นกับการแสดงออกทางความคิดของเด็ก เป็นสิ่งที่ต้องกระทำทันทีเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ การที่ครอบครัวว่ากล่าวเด็กก็จะยิ่งแสดงอารมณ์มากขึ้น การบอกโดยใช้คำพูดที่ดีและให้เหตุผลเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เด็กจะค่อย ๆ คิด และพินิจตามขอบเขตของเด็ก การฝึกอารมณ์ที่ดี ให้เด็กคือการทำให้เด็กพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นด้วย การฝึกควบคุมอารมณ์ของเด็กในช่วงปฐมวัยสามารถทำได้โดยใช้หลักการดังนี้

1.3.1 ฝึกให้เด็กรับรู้อารมณ์ตนเอง การรับรู้อารมณ์ตนเองตามที่เป็นจริงจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

1.3.2 ฝึกการจัดการอารมณ์ การฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุข การฝึกเด็กให้รู้จักการจัดการอารมณ์ คือการชดเชยความบุนุ่มข้องทางอารมณ์ โดยให้เด็กถ่ายเทพลังไปสู่การเล่นที่ถูกต้อง

1.3.3 ฝึกการกำกับตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเองและกำกับตนเองได้เป็นความฉลาดทางอารมณ์อย่างหนึ่ง เด็กควรเรียนรู้การห้ามใจตนเองอย่างถูกต้อง

1.3.4 ฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น จัดประสบการณ์ให้เด็กมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เล่น หรือผูกมิตรกับเด็กวัยเดียวกัน ต่างวัย หรือกับผู้ใหญ่



2. การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย

การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเด็กช่วงปฐมวัย โดยบุคคลที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยในการดูแล ส่งเสริมในด้านดังกล่าว คือ ครอบครัว เพราะครอบครัว คือ ศูนย์กลางการสร้างสรรคัลังคม เด็กจะมีความรู้สึก ทักษะคิด ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไรอยู่ที่ครอบครัวเป็นผู้ชักนำ โดยครอบครัวต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกและทักษะคิดพื้นฐานที่ดี มีเมตตา กรุณา มีความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์ในทางที่ดี

พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กช่วงวัยนี้มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางสังคม เพราะเด็กเริ่มขยายขอบเขตทางสังคมจากครอบครัวสู่สังคมภายนอก การมีปฏิสัมพันธ์กับคน และสิ่งแวดล้อมภายนอกทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การสร้างความเข้าใจสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผลให้กับเด็กจะสร้างให้เด็กมีจิตเหตุผล (Ego) ที่เข้มแข็งขึ้น มีวุฒิภาวะที่จะรับรู้สิ่งแวดล้อมและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ดี ดังนั้น หากสิ่งแวดล้อมสังคมหรือประสบการณ์ที่เด็กได้รับไม่ดี พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กก็จะไม่สมบูรณ์ เกิดความคับข้องใจ ทำให้เด็กเป็นคนวิตกกังวลง่าย เด็กช่วงปฐมวัยยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี อารมณ์ของเด็กในวัยนี้เปลี่ยนแปลงง่าย ดังนั้น จึงควรฝึกฝนให้เด็กรู้อารมณ์ตนเองและรู้จัก การควบคุมอารมณ์ตนเอง พร้อมทั้งส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ ดังนี้

2.1 ให้ความรักและการดูแลอย่างใกล้ชิด

ครอบครัวมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านอารมณ์-จิตใจเด็ก ได้ด้วยการใช้เวลา ดูแลเอาใจใส่ ให้ความใกล้ชิด แสดงความรักและความเข้าใจ รับฟัง พுகุญ โต้ตอบ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น เล่านิทาน ทำอาหาร เล่นกีฬา ไปเที่ยว อันจะทำให้เด็กมีจิตใจที่ดี มั่นคง เกิดความมั่นใจ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และพร้อมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

2.2 เป็นแบบอย่างที่ดี

การเป็นต้นแบบที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียงเด็กจะซึมซับ และเลียนแบบการกระทำด้วยสิ่งที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้ว ยังรวมถึงแนวคิด เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อ บุคลิกภาพ ท่าทาง นิสัยใจคอ และอื่น ๆ จากครอบครัวด้วยการรับรู้และเชื่อมโยงจนหล่อหลอมกลายเป็นพฤติกรรมต่อไป

2.3 เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเด็ก

เด็กช่วงปฐมวัย เป็นช่วงวัยที่สำคัญมากที่สุดในการวางพื้นฐานเรื่องพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ครอบครัวสามารถช่วยเสริมสร้างให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ โดยค้นหาจุดเด่น สังเกตว่าลูกมีความสุขในการทำกิจกรรมใดและสนับสนุนให้ทำกิจกรรมนั้นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมทั้งให้แรงเสริมทางบวก ด้วยการให้คำชม ให้เด็กเกิดความมั่นใจในสิ่งที่เด็กกระทำได้ดี

2.4 ตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ถูกต้อง

การตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ถูกต้องของเด็ก จะทำให้เด็กรับรู้ว่าการกระทำนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ดีและควรทำต่อไป ทั้งนี้ ควรสังเกตว่าเด็กมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร หากเด็กมีความรู้สึกต่อตัวเองที่ผิด ๆ ควรรีบแก้ไข และควรชื่นชมและให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.5 สร้างวินัย

การฝึกกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลาและสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องการกิน การนอน การเล่น การอาบน้ำ การขับถ่าย การตื่นเช้าไปโรงเรียน การกินอาหารเช้า การอ่านหนังสือ การทำการบ้าน การช่วยเหลืองานเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้าน ครอบครัวควรพูดคุยหรือสื่อสารให้ชัดเจนเกี่ยวกับกฎระเบียบของบ้าน ฝึกให้เด็กเรียนรู้ขอบเขตของตนเอง ให้รู้ว่าสิ่งใดทำได้และสิ่งใดทำไม่ได้ และทำได้แค่ไหน เมื่อเด็กเติบโตขึ้นฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ฝึกให้รู้จักผ่อนคลายความเครียด และหาทางออกที่เหมาะสม ฝึกให้รู้จักทบทวนการกระทำของตนเอง และฝึกให้เรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตนเอง



3. การเสริมสร้างคุณธรรมของเด็กปฐมวัย

การเสริมสร้างคุณธรรมต้องเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็ก ครอบครัวต้องฝึกตั้งแต่เด็ก หัดให้รู้จักการมีเหตุผล ชักชวนให้เด็กรู้จักการทำบุญ พาไปวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ก็สามารถพัฒนาคุณธรรมเด็กได้ เด็กจะซึมซับ เรียนรู้จากการเห็น การกระทำเป็นประจำของครอบครัว ซึ่งการพัฒนาคุณธรรมของเด็กจะค่อยๆ งอกงามขึ้น และค่อยๆ สอนเพิ่มเติมเด็กไปเรื่อยๆ สิ่งที่ครอบครัวต้องเข้าใจ การปลูกคุณธรรม หรือการสร้างนิสัยที่ดีให้กับเด็กนั้น ต้องเริ่มที่ความรัก ความเมตตา

การพัฒนาคุณธรรมให้กับเด็กปฐมวัยนั้น ควรเริ่มตั้งแต่ทำการความเข้าใจถึงความหมายของคุณธรรมแต่ละด้านว่า หมายความว่าอย่างไร มีขอบเขตเพียงใด และพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมี

คุณธรรมนั้น ๆ มีลักษณะเช่นใด ในที่นี้จะขอเสนอความหมายของคุณธรรม 8 ประการและขอบเขตที่พอเหมาะกับเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมที่แสดงถึงคุณธรรมนั้น ๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.2550) ดังนี้

ตารางที่ 3.1 คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ

คุณธรรมพื้นฐาน	ความหมาย/พฤติกรรม	ลักษณะที่ปรากฏ
1. ขยัน	<ul style="list-style-type: none"> - มีความตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจังในเรื่อง ที่ถูกที่ควร ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ - สู้งาน - มีความพยายาม อดทน ไม่ท้อถอย - กล้าเผชิญอุปสรรค - รักงานที่ทำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งใจปฏิบัติงานทั้งของตนและตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย - ทำงานต่อเนื่องจนแล้วเสร็จ - มีความพยายามทำงานแม้เผชิญอุปสรรค - อาสาทำงานต่าง ๆ - แสดงความพอใจในสิ่งที่ทำ
2. ประหยัด	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย - ถนอมใช้ทรัพย์สินสิ่งของอย่างคุ้มค่า - คิดก่อนใช้ คิดก่อนซื้อ - รู้จักออม - รู้จักทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเสมอ 	<ul style="list-style-type: none"> - กินอยู่อย่างไม่จุใจหรือมีเงื่อนไขมาก - ใช้สิ่งของทั้งของส่วนตัวและของส่วนรวมอย่างทะนุถนอม - ใช้สิ่งของ ของเล่น ของใช้อย่างคุ้มค่า - ไม่เรียกร้องของใหม่หากมีของเก่าที่ยังใช้ได้ - ใช้น้ำ ไฟอย่างประหยัดเท่าที่จำเป็น - ใช้สิ่งของที่มีอยู่ทดแทนในกรณีที่ไม่มีความจำเป็นต้องซื้อหาของใหม่
3. ซื่อสัตย์	<ul style="list-style-type: none"> - ประพฤติตรงต่อหน้าที่ - ตรงต่อเวลา - ไม่ใช่เล่นหักกลดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม - รู้จักหน้าที่ของตนและปฏิบัติอย่างเต็มที่ถูกต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ตรงต่อเวลา - ปฏิบัติตามสิ่งที่ตกลงไว้ - ไม่พูดปด - ยอมรับผิดเมื่อทำผิด - ไม่นำสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน - ทำตามหน้าที่อย่างถูกต้อง

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

คุณธรรมพื้นฐาน	ความหมาย / พฤติกรรม	ลักษณะที่ปรากฏ
4. มีวินัย	<ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติตนในขอบเขต กฎ ระเบียบต่างๆ อย่างเต็มใจและตั้งใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามข้อตกลง ระเบียบ - ยอมรับและปฏิบัติตามข้อปฏิบัติของ สังคม - เคารพกติกา มารยาท
5. สุภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - อ่อนน้อมถ่อมตนตามกาลเทศะ - ไม่ก้าวร้าว รุนแรง วางอำนาจ - ไม่ทำตนข่มผู้อื่นทั้งทางวาจาและ ทำทาง - มีมารยาท ตามวัฒนธรรมไทย - มีความมั่นใจในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - มีมารยาท - พุดจาสุภาพกับผู้อื่น - ไม่ใช่กำลังในการตัดสินปัญหา - แสดงท่าทางอ่อนน้อมต่อผู้ที่สูงวัยกว่า - พุดขอเรื่องผู้อื่นเมื่อต้องการความช่วยเหลือ - ขอบคุนเมื่อได้รับความช่วยเหลือ - ขอโทษเมื่อทำผิด
6. สะอาด	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาร่างกาย ที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ สิ่งแวดล้อมถูกต้องตามสุขลักษณะ - จิตใจไม่ขุ่นมัวมีความแจ่มใสเป็นนิจ 	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาความสะอาดร่างกาย / ของใช้ส่วนตัว - ทำความสะอาดสิ่งของเมื่อเลิกใช้ - ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมหรือของส่วนรวม - ทิ้งขยะในที่ทิ้ง - อารมณ์ดี
7. สามัคคี	<ul style="list-style-type: none"> - รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น - รู้บทบาททั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี - มีความมุ่งมั่นต่อการรวมพลัง - ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อให้งานสำเร็จ - แก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้งได้ - เป็นผู้ที่มีเหตุผล - ยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น - ร่วมในการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกัน อย่างสันติ 	<ul style="list-style-type: none"> - รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างออกไป - ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม - ปฏิบัติตามหน้าที่ของตน - ร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆของกลุ่ม - ช่วยเหลือผู้อื่น - อธิบายสิ่งที่ตนต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจได้ - ชักชวนผู้อื่นช่วยทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จ

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

คุณธรรม พื้นฐาน	ความหมาย / พฤติกรรม	ลักษณะที่ปรากฏ
8. มีน้ำใจ	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นผู้ให้ - อาสาช่วยเหลือ - รู้จักแบ่งปัน - เสียสละความสุขส่วนตนเพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่น - เข้าใจ เห็นใจผู้ได้รับความเดือดร้อน - ลงมือปฏิบัติการเพื่อบรรเทาปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งปันของของตนแก่ผู้อื่น - ช่วยเหลือทำงานต่างๆ โดยไม่ต้องบอก - อาสาทำงาน - แสดงความเห็นใจผู้อื่น - แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้พบกับความสำเร็จ - ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือส่วนรวมโดยไม่ต้องขอร้อง

คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการมีประโยชน์ต่อเด็กในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องของชีวิตที่เป็นอยู่ทั้งหมด ซึ่งทางพุทธศาสนาหมายถึงเรื่องต่าง ๆ 3 เรื่อง ดังนี้

1. เรื่องของความสัมพันธ์กับโลกภายนอก ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา และการใช้อินทรี้อย่างต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย การเห็น การได้ยิน ฯลฯ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกสั้นๆ ว่า ศีล

2. เรื่องของจิตใจ เจตจำนง ความตั้งใจ แรงจูงใจ ที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมต่าง ๆ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น ตามภาวะและคุณสมบัติต่างๆของจิตใจของเรา เรียกว่า สมาธิ

3. เรื่องของปัญญา ความรู้ ความคิด เป็นตัวชี้ทางว่าเราทำพฤติกรรมของเราไปตามความรู้ ความเข้าใจ และภายในขอบเขตของความรู้ นั้น ซึ่งเรียกว่า ปัญญา ความสัมพันธ์ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยส่งผลกระทบต่อกัน ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ/อารมณ์ และปัญญา ซึ่งเป็นส่วนประกอบแห่งการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องของชีวิตของเรา จะแยกจากกันไม่ได้ รวมทั้งหมดเรียกว่า “จริยะ” ในชีวิตที่เป็นอยู่ เด็กย่อมต้องพบประสบการณ์ต่าง ๆ และต้องเจอสถานการณ์ใหม่ๆตลอดเวลาทุกวัน เมื่อเจอประสบการณ์ใหม่ เราก็ต้องเรียนรู้และต้องมีปฏิกิริยาตอบไป เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นใหม่เราก็ต้องคิดว่าจะจัดการอย่างไร จะแก้ปัญหายังไง นี่คือการศึกษ คุณธรรม จริยธรรม หรือการดำเนินชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่มีการศึกษา ดังนั้น ในการพัฒนามนุษย์ จึงเป็นการพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน แยกจากกันไม่ได้

คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ ความซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี มีน้ำใจ ซึ่งคุณธรรมดังกล่าวนี้ สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงระยะปฐมวัย โดยการอบรม สอนให้ทำ นำให้ดู ผู้การฝึกหัด ปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยและเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีคุณธรรมประจำใจ



ภาพที่ 3.1 คุณธรรม 8 ประการ

ที่มา : <http://www.ops.moe.go.th/ops2017/infographic/1796>

อ้างอิงจาก “สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ”

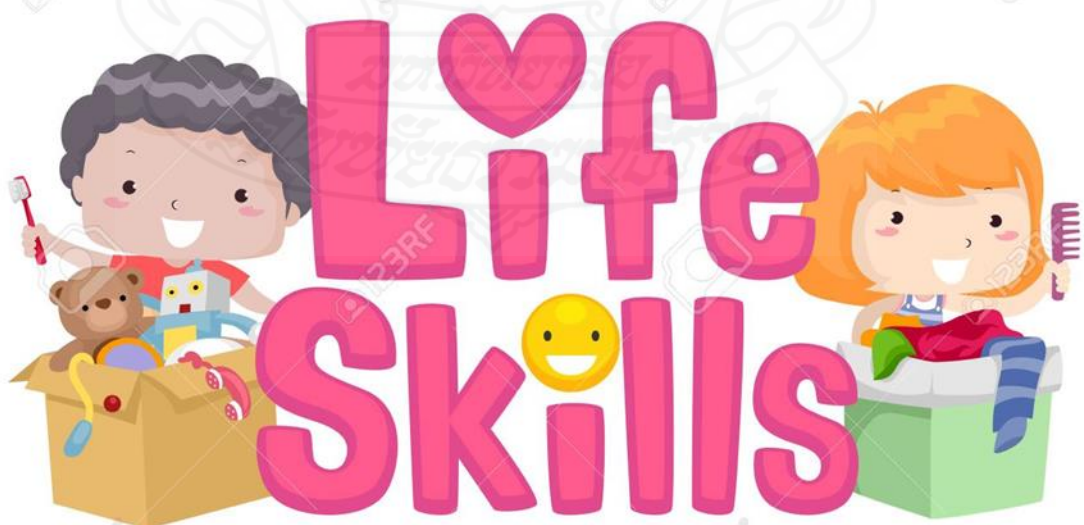
สรุปได้ว่า เด็กปฐมวัย เป็นช่วงเวลาที่โอกาสทองของการเรียนรู้เปิดกว้างเต็มที่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่ต้องปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในช่วงวัยที่เหมาะสม ผ่านช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ไปแล้ว การพัฒนาในภายหลังจะทำได้ค่อนข้างยาก ซึ่งพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้น ๆ ด้วย

บทที่ 4

ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย

ทักษะชีวิตเริ่มต้นจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่โอบอุ้ม เลี้ยงดูขัดเกลาชีวิต รวมทั้งอบรมบ่มเพาะนิสัยให้เด็กมีระเบียบวินัยและมีจริยธรรม ประสบการณ์ที่ดีในช่วงปฐมวัย จะช่วยลดหลอมบุคลิกภาพให้กับเด็ก ถ้าเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมก็จะทำให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย การเสริมสร้าง พัฒนาทักษะชีวิตในช่วงปฐมวัยนับเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นวัยแห่งการปลูกฝังฐานรากแห่งชีวิตในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา

โดยทั่วไป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถ ของบุคคลในการตระหนักรู้ในหน้าที่ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การสื่อสารกับผู้อื่นและทักษะทางสังคม โดยสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความพร้อม ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยจึงเป็นความสามารถของเด็กแรกเกิด – 5 ปี ที่มีความรู้ และทักษะในการดำรงชีวิต การเรียนรู้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับวัย เพื่อจะเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ ประกอบไปด้วยความดี ความงาม ในตนเอง อันเป็นบุคลิกภาพตามธรรมชาติของการจัดสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้สำหรับเด็กต่อไป (วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 ปีการศึกษา 2560 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560))



เด็กปฐมวัยถือเป็นวัยของการเริ่มต้นการเรียนรู้ และการปลูกฝังสิ่งดีงาม การปลูกฝังทักษะชีวิตจึงควรจะเริ่มปลูกฝังในวัยนี้ ครอบครัวจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการใช้ทักษะชีวิต เด็กปฐมวัยตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี มักจะอยู่ในความดูแลของครอบครัว และเมื่อเด็กอายุ 4 ปี จะเป็นช่วงเวลาที่เด็กได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่ไกลตัวออกไป คือ โรงเรียน เพื่อน ครู และบุคคลแวดล้อมที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ทำให้เด็กต้องปรับตัวในการดูแลกิจวัตรประจำวัน การสื่อสารกับบุคคล การแก้ปัญหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนับเป็นประสบการณ์ใหม่ของเด็กวัยนี้ จึงอาจเกิดความขัดแย้งหรือเกิดปัญหาในการปรับตัว จึงจำเป็นที่ครอบครัวจะต้องช่วยดูแลให้เด็กได้รับการเรียนรู้พื้นฐานการคิด การตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างปกติสุข ทั้งนี้ ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. การเสริมสร้างวินัยเชิงบวก

ครอบครัวคือจุดเริ่มต้นชีวิตของคนเราทุกคน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวที่จะต้องปลูกฝัง อบรม เลี้ยงดูเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างมีคุณภาพและเครื่องมือพื้นฐานที่ครอบครัวส่วนใหญ่เลือกใช้ คือการปลูกฝัง “วินัย” ให้กับเด็ก ซึ่งหากพูดถึงคำนี้อาจเข้าใจได้ว่าเป็นการตีกรอบและการลงโทษด้วยวิธีการที่เด็ดขาด แต่ในปัจจุบัน มีแนวทางการปลูกฝังวินัยที่ยืดหยุ่นกว่าและได้ผลในระยะยาวมากกว่า เรียกว่า “วินัยเชิงบวก” ซึ่งการสร้างวินัยเชิงบวกก็เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Function : EF) หรือสมองส่วนเหตุผล ทำให้เด็กสามารถยังคิดไตร่ตรองได้ สามารถควบคุมตนเองได้ มีความยืดหยุ่นทางความคิด และสามารถเปลี่ยนโฟกัสหรือแนวทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้



การสร้างวินัยเชิงบวกเพื่อส่งเสริมทักษะ EF ประกอบด้วย กลุ่มทักษะพื้นฐาน การจำเพื่อใช้งาน ยังมีประสบการณ์มาก ความจำที่จะนำมาใช้งานก็ยิ่งมาก ยิ่งคิดได้ตรงตรง สามารถควบคุมตนเองได้ และ ยึดหยุ่นความคิด สามารถเปลี่ยนโฟกัสหรือแนวทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การสร้างวินัยเชิงบวกทำได้ไม่ยาก ทั้งนี้ มี 10 เทคนิคของการสร้างวินัยเชิงบวกแนะนำ ดังนี้ (ดร.ปิยวดี ชนเศรษฐกร ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทักษะสมอง EFs เด็กด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก 101 Educare Center)

- 1.1 หลักการทำให้เป็นเรื่องใหญ่ ชื่นชมอย่างเฉพาะเจาะจงเด็กแบบตัวต่อตัว
- 1.2 หลักการมองระดับสายตา ทำให้เด็กรู้สึกได้รับความใส่ใจ มีคุณค่าและเชื่อใจ ซึ่งจะ ทำให้ EF ทำงานได้ดี
- 1.3 หลักการให้ทางเลือกเชิงบวก ไม่มีใครชอบให้ใครมาสั่งหรือบังคับ โดยให้ทางเลือก 2 ทาง ซึ่งจะ ทำให้เด็กคิดเป็น ฟึกทักษะให้เด็กตัดสินใจ มีความคิดยืดหยุ่น ใช้ชีวิตกับสิ่งที่มีอยู่ได้ ใช้สถานการณ์ให้เด็กรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก
- 1.4 หลักการเบี่ยงเบนพฤติกรรม เช่น เด็กเถาะโต๊ะ ก็ให้เด็กทำอย่างอื่นที่ไม่สามารถเถาะโต๊ะได้ แต่อย่าใช้คำว่าหยุดหรือห้ามทำ เพราะเด็กจะต่อต้านไม่ยอมให้ใครมาสั่ง
- 1.5 หลักการให้ความสำคัญ ทำให้เด็กรู้สึกมีส่วนสำคัญในสังคม มอบหน้าที่ให้รับผิดชอบ และชื่นชมเด็ก
- 1.6 หลักการกระซิบ ไม่ตะโกนใส่เด็กเพราะมนุษย์มีสัญชาตญาณในการปกป้องตัวเอง เด็กจะตัดความสัมพันธ์ แต่ถ้าเป็นเสียงกระซิบจะใส่ใจฟัง
- 1.7 หลักการอะไรก่อนหลัง เช่น ทำงานเสร็จแล้วไปเล่นได้เลย เป็นต้น ทั้งนี้การตั้งเงื่อนไขที่ไม่น่าสนใจจะทำให้เด็กต่อต้าน
- 1.8 หลักการตั้งเวลาฝึกให้เด็กรู้จักวางแผน
- 1.9 หลักการส่งความรู้สึก เพื่อบอกความรู้สึกของเรา ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าทุกการกระทำของเขาส่งผลกระทบต่อคนอื่นเสมอ
- 1.10 หลักการแสดงความเข้าใจ เด็กมีความรู้สึกทุกวันและมีหลายอารมณ์ ให้เด็กรู้ว่ากำลังมีอารมณ์อะไร รับรู้อารมณ์ตัวเอง และรู้ว่าต้องจัดการอะไรกับอารมณ์ของตัวเองและสามารถกำกับตัวเองได้



Positive Discipline

2. การฝึกทักษะการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การที่เด็กมีความสามารถในการจัดการปัญหาและเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย สามารถสร้างทางเลือกและตัดสินใจได้ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้นับว่าเป็นความสามารถทางทักษะชีวิต ในการอบรมเลี้ยงดู สอนเด็กให้รู้จักแก้ปัญหา นั้น ครอบครัวควรสอนให้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง เพื่อที่จะสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นการฝึกทักษะการใช้ชีวิตเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การสอนให้เรียนรู้การแก้ปัญหาจากประสบการณ์จริงนั้น ครอบครัวควรสอนให้เรียนรู้ในสิ่งที่ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน สอนให้รู้จักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง โดยมีครอบครัวเฝ้าดูอยู่ห่างๆ ต้องไม่ไปตัดสินใจหรือแก้ปัญหาแทน เพราะจะทำให้เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ เรื่องใดที่เด็กไม่สามารถลงมือแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตัวเองจริงๆ ครอบครัวจึงค่อยยื่นมือเข้าไปช่วย ด้วยการบอกวิธีในการแก้ปัญหา และให้เด็กได้ลงมือแก้ปัญหานั้นด้วยตัวเอง ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ ในการฝึกให้เด็กแก้ปัญหาต่างๆ ควรดูที่อายุและความพร้อมของเด็กด้วย ควรฝึกให้แก้ปัญหในเรื่องเล็กๆ ก่อน และให้เขาเรียนรู้จากผลของการแก้ปัญหานั้นๆ วิธีฝึกการแก้ปัญหาสำหรับเด็กมีข้อควรทำดังนี้

- 2.1 ครอบครัวควรให้กำลังใจและเป็นพี่เลี้ยงคอยให้คำปรึกษาแนะนำ ตามที่เด็กต้องการ
- 2.2 ครอบครัวควรเป็นผู้สังเกตการณ์ ระหว่างเด็กตัดสินใจหรือแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้เด็กลองผิดลองถูก
- 2.3 การฝึกการแก้ปัญหาคควรให้เด็กแก้ปัญหในเรื่องที่เหมาะสม เพราะบางเรื่องเด็กจะยังไม่มีประสบการณ์หรือวุฒิภาวะพอในการแก้ปัญหานั้นๆ
- 2.4 เมื่อเด็กแก้ปัญหาผิดพลาด ครอบครัวไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ เพราะจะทำให้เด็กท้อใจ และขาดความมั่นใจ ไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไปอีก
- 2.5 ครอบครัวควรให้เด็กได้เรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการแก้ปัญหานั้นๆ เพราะความผิดพลาดจะเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับเด็ก โดยมีครอบครัวเป็นผู้ชี้แนะ ให้กำลังใจ

เมื่อเด็กมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง เด็กก็จะมีสภาพภูมิใจ ในความรู้สึกที่ดี เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่อ่อนแอ ไม่เป็นภาระให้แก่คนในครอบครัวและคนรอบข้าง สามารถยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เด็กดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข



3. การพัฒนาทักษะทางสังคม

เด็กในช่วงปฐมวัยจะเป็นช่วงที่เซลล์สมองพัฒนาอย่างรวดเร็วมากที่สุด จึงเป็นช่วงวัยที่ดีในการส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก โดยปกติแล้วเด็กวัยนี้มักมีความอยากรู้อยากเห็น และพร้อมที่จะเรียนรู้ในทุกสิ่ง และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง รวมไปถึงการปรับตัวเข้ากับสังคม ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงวัยของการปรับตัวให้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และสถาบันแรกที่ทำให้เด็กรู้จักการเข้าสังคม คือ สถาบันครอบครัว เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยเรียน เด็กก็จะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ที่ต้องอาศัยทักษะทางสังคม ครอบครัวจึงต้องสอนให้เด็กรู้จักการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เพื่อเด็กจะได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น มีความสุข ทั้งนี้ ครอบครัวจึงควรส่งเสริมในเรื่องการปรับตัวในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 มารยาททางสังคม ครอบครัวจำเป็นต้องพัฒนาทักษะทางสังคมที่นำไปสู่การเรียนรู้ มารยาททางสังคม ดังนี้

3.1.1 มารยาทในตนเอง หมายถึง การคิดดี การพูดดี ปฏิบัติดี เป็นกริยามารยาทที่ดี ที่ครอบครัวควรปลูกฝังให้เด็กได้ซึมซับจากแบบอย่างของครอบครัว

3.1.2 มารยาทต่อผู้อื่น หมายถึง การแสดงออกทั้งกาย วาจา และใจที่เป็นกัลยาณมิตร ต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นต่อคนในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลแวดล้อม

3.2 พฤติกรรมทางสังคมเบื้องต้น ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการฝึกให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่น เริ่มต้นจากพฤติกรรมทางสังคมเบื้องต้นง่าย ๆ ไปสู่พฤติกรรมที่ซับซ้อนเบื้องต้นตามวัย

3.2.1 ฝึกการช่วยเหลือตนเอง เป็นการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น การแต่งกาย การรับประทานอาหาร และการดูแลสุขอนามัย เป็นต้น

3.2.2 ฝึกการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น เป็นการให้เด็กรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น เช่น หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ที่เด็กพอทำได้ เก็บของเข้าที่ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

3.2.3 ส่งเสริมการมีเพื่อน เป็นการผูกมิตร สร้างนิสัยของการมีเพื่อน เป็นทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น และทำให้เด็กเรียนรู้การเข้าสังคมมี การรอคอย และการแบ่งปัน

3.2.4 เรียนรู้บทบาททางเพศ เป็นการส่งเสริมให้เด็กแสดงออกหรือกระทำตามบทบาทที่ถูกต้อง เหมาะสมตามเพศของตน สร้างความมั่นใจในเพศของตน และภูมิใจในเพศของตน

4. การสนับสนุนทักษะการปกป้องตนเองของเด็กปฐมวัย

สถานการณ์การเสี่ยงต่ออันตราย หรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเด็กปฐมวัย มีโอกาสเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เนื่องจากเด็กรุ่นนี้มีความอยากรู้อยากเห็น อยากลอง อยากกระทำด้วยตนเอง อีกทั้งเด็กปฐมวัยยังไม่สามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่เสี่ยงหรืออันตรายได้ ทำให้เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เสี่ยงต่ออันตราย และบาดเจ็บได้ง่าย ครอบครัวจึงต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งการสนับสนุนให้เด็กปฐมวัยมีทักษะในการปกป้องตนเอง รวมทั้งการกระตุ้นและฝึกฝนจนเกิดเป็นอุปนิสัยหรือทักษะที่ควรปฏิบัติ ทั้งนี้ ครอบครัวจะเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้าง สนับสนุนทักษะการปกป้องตนเองของเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดี

4.1 ความปลอดภัยที่เด็กปฐมวัยต้องรู้

เนื้อหาความปลอดภัยสำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 6 เรื่อง ดังนี้ (พัชรภาพานทองรักษ์ : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ปีที่ 20 ฉบับที่ 2)

4.1.1 ความปลอดภัยในโรงเรียน ได้แก่ การใช้บันได อุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องเรียน และ การใช้ตู้น้ำดื่ม

4.1.2 การป้องกันอัคคีภัย ได้แก่ อันตรายจากไม้ขีดไฟ อันตรายจากเทียนและโคมไฟ การซ้อมดับเพลิง และการสื่อสารกับผู้ใหญ่ทันทีเมื่อเกิดไฟไหม้

4.1.3 ความปลอดภัยในการเดินทางไป-กลับโรงเรียน ได้แก่ การใช้ถนน การปฏิบัติตามกฎจราจร การข้ามถนน บุคคลที่เด็กต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ การเดินทางเท้า การโดยสารรถประจำทาง และการเลือกเล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย

4.1.4 ความปลอดภัยในบ้าน ได้แก่ การเก็บของเล่นและสิ่งของต่าง ๆ ให้เข้าที่ การไม่จับ หรือสัมผัสยา ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง หรือสารพิษต่าง ๆ การใช้และระมัดระวัง กรรไกร การใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ การใช้และดูแลอุปกรณ์ทำสวนเบื้องต้น และการป้องกัน อันตรายจากพืชและสัตว์

4.1.5 ความปลอดภัยนอกบ้าน ได้แก่ แหล่งน้ำ คนแปลกหน้า การระมัดระวังเมื่อเล่นกับ สัตว์ อันตรายจากการเล่นใกล้เตา กองไฟ และเตาผิง

4.1.6 ความปลอดภัยจากสนามเด็กเล่น ได้แก่ ของเล่นที่ปลอดภัย วิธีการใช้ของเล่น และ การใช้สนามเด็กเล่น

สภาพรอบตัวเด็กปฐมวัยจะมีสิ่งที่เป็นอันตรายอยู่รอบตัว ถ้าเด็กไม่รู้จักระมัดระวังจะได้รับอันตรายได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้เด็กปฐมวัยได้รับรู้และเรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับการปกป้อง

ตนเองให้มีชีวิตรอดปลอดภัยในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ และรู้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมในกรณีที่มีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับตนเอง

6 วิธีปลูกฝังให้ลูกมีทักษะเรื่องความปลอดภัย (อ้างอิง : <https://www.rakluke.com/child-development-all/kid-development/item/6-7.html>)

1. ให้รู้จักความปลอดภัยระหว่างการอยู่กับพ่อแม่และการอยู่กับผู้อื่นว่ามีความแตกต่างกัน ต้องให้เด็กเรียนรู้ว่าเมื่ออยู่กับผู้อื่น ต้องเพิ่มความระมัดระวังตัวมากขึ้น แม่จะรู้จักกันก็ตาม เพราะในปัจจุบันนี้มีเหตุร้ายเกิดขึ้น และพบว่าผู้ก่อเหตุมักเป็นผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่เด็กไว้วางใจ สิ่งที่ครอบครัวควรปลูกฝังเด็กคือ มีโอกาสเกิดเหตุร้ายได้ทุกเมื่อ เพราะฉะนั้นเด็กต้องไม่ประมาท

2. ไม่ให้รับของจากคนแปลกหน้าเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ขนม เกมส์ เงิน หรือของโปรดของเด็ก ฯลฯ ซึ่งที่ผ่านมามีคนร้ายมักใช้วิธีนี้หลอกเด็กแล้วได้ผล ฉะนั้น ต้องย้ำกับเด็กว่าถ้าอยากได้อะไรก็ตาม ต้องมาขออนุญาตพ่อแม่ก่อนรับของจากคนอื่นทุกครั้ง รวมถึงต้องไม่ออกไปไหนกับคนแปลกหน้าเด็ดขาด หรือแม้แต่ไปกับคนรู้จักหรือใกล้ชิดก็ต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อนเช่นกัน

3. ต้องจำเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถขอความช่วยเหลือได้มากกว่า 2 คน รวมไปถึงต้องจดจำสถานที่ตั้งของบ้านและบริเวณใกล้เคียงได้ ฝึกให้ลูกเป็นคนช่างสังเกต เช่น ระหว่างเดินทางจากบ้านไปโรงเรียนต้องผ่านสถานที่ใดบ้าง บริเวณใดเป็นบริเวณเปลี่ยว บริเวณใดเป็นบริเวณอันตราย

4. ฝึกการวางแผนสำหรับการขอความช่วยเหลือ ครอบครัวอาจสมมติสถานการณ์หรือยกตัวอย่างสถานการณ์จริง และนำมาพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือทุกครั้งที่พวกเขาไปฝึกให้เด็กมีการวางแผนขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง สอนให้เด็กใช้เสียงและร่างกายในการเดินหนีจากคนแปลกหน้า หรือการใช้น้ำเสียงที่สามารถสร้างความสนใจแก่ผู้คนแถวนั้น หรือตะโกนขอความช่วยเหลือดัง ๆ

5. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้า เช่น มีคนมาถามว่ารอคุณพ่อคุณแม่อยู่หรือจะหนูชื่ออะไร บ้านอยู่ไหน เดี่ยวไปส่งให้ไหม ต้องบอกเด็กว่าต้องไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับคนอื่นเด็ดขาด ต้องคิดก่อนทุกครั้งที่มีคนเข้ามาทัก อย่าให้ข้อมูล และหากครอบครัวมีการนัดหมายกับเด็ก ก็ต้องย้ำว่าจะเป็นผู้มารับเอง จะไม่ให้คนอื่นมารับแทนเด็ดขาด

6. ต้องสอนให้เด็กรู้จักการป้องกันตัวเองในภาวะฉุกเฉิน ครอบครัวอาจให้เด็กเรียนรู้ทักษะการป้องกันตัวไว้บ้าง โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง อย่าคิดว่าเป็นเด็กผู้หญิงไม่ควรเรียนเรื่องเหล่านี้ ในทางตรงกันข้าม เด็กผู้หญิงควรมีทักษะเรื่องความปลอดภัย และสอนให้รู้จักจุดสำคัญหรือจุดอ่อนของฝ่ายตรงข้ามที่จะสามารถเอาตัวรอดได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจริง ๆ เช่น ถ้ากำลังจะถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก็ให้เด็กรู้ว่าควรจะทำจุดอ่อนของเพศชายตรงไหน ถึงจะเอาตัวรอดได้

สรุป คือ เด็กควรได้รับการเตรียมตัวให้รู้จักกับสถานการณ์ที่อันตราย เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์อันตรายเหล่านั้น เด็กต้องได้รับการสอนให้สังเกต เข้าใจ เชื่อฟัง และปฏิบัติตามกฎและข้อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัยของตนเอง หากครอบครัวสอนให้เด็กได้เห็นถึงคุณค่าและเคารพกฎ เด็กย่อมมีแนวโน้มในการปกป้องตนเองได้เป็นอย่างดี

5. การส่งเสริมจิตสาธารณะในเด็กปฐมวัย

จิตสาธารณะ (Public Consciousness) หมายถึง การรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระและเข้าร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ มีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ละอายต่อสิ่งผิด เน้นความเรียบร้อย ประหยัดและมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ 2542 : 14)

ในการปลูกฝังจิตสาธารณะนั้น ควรทำการปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงปฐมวัย เพราะเป็นช่วงวัยที่มีความไวต่อการปลูกฝังและส่งเสริมจริยธรรม วัฒนธรรมเป็นอย่างดี เพราะยังเป็น “ไม้อ่อนที่คดง่าย” การปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กทั้งร่างกายและโดยเฉพาะความเหมาะสมด้านพัฒนาการทางจิตใจของเด็ก จะเป็นการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ได้มาก เพราะในวัยเด็กจะสามารถเห็นความแตกต่าง สามารถคิดเปรียบเทียบ คิดแยกแยะวัตถุออกเป็นหมวดหมู่ ขึ้นตอน รู้สึกคิดโดยใช้การสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ เด็กจะเริ่มสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว แทนการสนใจตนเอง ซึ่งถ้าเด็กได้รับการปลูกฝังจิตสาธารณะให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อเติบโตขึ้นจะทำให้สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของกระแสเศรษฐกิจวัฒนธรรม อันจะส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุขกายสบายใจตลอดจนเป็นบุคลากรที่ดีที่เหมาะสมของครอบครัว สังคมและประเทศชาติสืบเนื่องต่อไป

5.1 องค์ประกอบของจิตสาธารณะ

องค์ประกอบของจิตสำนึกสาธารณะ หรือจิตสาธารณะนั้น มีการแบ่งองค์ประกอบที่แตกต่างกันไปตามระดับอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ซึ่งได้แบ่งองค์ประกอบของจิตสำนึก ไว้ ดังนี้ (<http://ktbwsk.blogspot.com/2013/08/2542-15-16-3-1.html>)

5.1.1 จิตสำนึกเกี่ยวกับตนเอง (Self Consciousness) เป็นจิตสำนึกเพื่อพัฒนาตนเอง ทำให้ตนเองเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จิตสำนึกด้านนี้ การศึกษาไทยมุ่งมั่นปลูกฝังมานาน เกิดบ้างไม่เกิดบ้าง ไปตามสภาพการณ์ เป็นจิตสำนึกแบบคลาสสิกที่ทุกสังคมพยายามเหมือนกันที่จะ สร้างให้เกิดขึ้นให้ได้ เช่น ความขยัน ความรับผิดชอบ ความมานะอดทน เป็นต้น เป็นจิตสำนึกที่ถูกปลูกฝังและมีมานานตามสภาพสังคมไทย

5.1.2 จิตสำนึกเกี่ยวกับผู้อื่น (Others Oriented Consciousness) เป็นจิตสำนึกของความสัมพันธระหว่างบุคคลของคนในกลุ่มชนหนึ่ง สังคมหนึ่ง เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสามัคคี เป็นต้น เป็นจิตสำนึกที่คนไทยส่วนใหญ่ถูกหล่อหลอมมาจากพื้นฐานดั้งเดิมของวัฒนธรรมไทยอยู่แล้วสร้างกันได้ไม่ยากนัก

5.1.3 จิตสำนึกเกี่ยวกับสังคม หรือจิตสำนึกสาธารณะ (Social or Public Consciousness) เป็นจิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน หรือคำนึงถึงผู้อื่นที่ร่วมความสัมพันธ์ เป็นกลุ่มเดียวกัน เป็นจิตสำนึกที่คนไทยยังไม่ค่อยมี และขาดกันอยู่มาก เพราะพื้นฐานความเป็นมาของสังคมไทย สมควรที่จะรีบพัฒนาขึ้น โดยเร็ว เช่น จิตสำนึกด้านเศรษฐกิจ จิตสำนึกด้านการเมือง จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม จิตสำนึกด้านสุขภาพ เป็นต้น

5.2 การพัฒนาจิตสาธารณะ

จิตสาธารณะเป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกอบรมตั้งแต่ปฐมวัย และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จึงต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก คอยแนะนำส่งเสริมในสิ่งที่ถูกที่ควร คอยชี้แนะ และปลูกฝังจิตสาธารณะให้แก่เด็ก นอกจากนี้ เด็กยังต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีการเรียนรู้ด้านวินัยจากวัฒนธรรม โดยอาศัยการสั่งสอน ฝึกฝน จากบุคคล สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในสังคม การมีกิจกรรม และใช้สิ่งของร่วมกันในสังคม การพัฒนาจิตสาธารณะให้แก่เด็กในการใช้สิ่งของร่วมกัน คุณแลทรัพย์สินสมบัติส่วนรวม และมีน้ำใจแบ่งปันสิ่งของให้แก่กันและกัน จะเห็นได้ว่าการพัฒนาจิตสาธารณะเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างไว้ตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อให้เขาได้รับประสบการณ์ที่เพียงพอเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปพัฒนาตนเอง โดยในการปลูกฝังนั้น ควรให้เด็กได้มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญของจิตสาธารณะ รวมทั้งมีการฝึกฝนให้เด็กได้ปฏิบัติจริง เพื่อให้เด็กเกิดการกระทำที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตสาธารณะอย่างแท้จริงจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย และควรทำให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัย และเกิดการพัฒนาตามลำดับ ซึ่งในการฝึกอบรม ปลูกฝัง หรือพัฒนาจิตสาธารณะให้แก่เด็กนั้น ควรมีครอบครัวคอยดูแลชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง เด็กจะได้ยึดเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม

สรุป ความอบอุ่นของครอบครัวมีความสำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้เด็กเกิดจิตสำนึก เห็นความสำคัญของส่วนรวม ความใกล้ชิดระหว่างครอบครัวกับเด็กจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการอบรมเลี้ยงดู เพราะความใกล้ชิดจะเป็นสื่อที่ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และกลายเป็นความเห็นใจซึ่งกันและกัน สถาบันครอบครัวจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคม ถ้าครอบครัวมีแต่ความคลอนแคลนสังคมก็จะคลอนแคลนไปด้วย

6. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมโรงเรียนของเด็กปฐมวัย

ครอบครัวเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและช่วยเหลือในการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ สำหรับเด็ก โดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องก้าวเข้าสู่ระบบโรงเรียน เพราะช่วงเวลานี้นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เพราะเด็กจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงมากมายในช่วงรอยต่อนี้ ทั้งนี้ ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมในการเตรียมเด็กให้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้อย่างสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก (บทความ : การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาของโรงเรียน, พัชรรัตน์ ลออบักษา (2561 :62) ดังนี้

4.1 ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก หมายถึง การปฏิบัติของครอบครัวในการจัดโอกาสหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ และการปรับตัวของเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียน เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์ที่จำเป็นและสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวสู่โรงเรียน และการเรียนรู้ที่เป็นระบบมากขึ้น

4.2 ให้ความร่วมมือกับโรงเรียน หมายถึง การปฏิบัติของครอบครัวในการประสานความร่วมมือกับโรงเรียนและครอบครัวอื่น ๆ ในการสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เพื่อให้เด็กปรับตัวกับรอยเชื่อมต่อทางศึกษา และประสบความสำเร็จในการเรียนและดำรงชีวิตอยู่ในโรงเรียนได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยการมีส่วนร่วม กับ โรงเรียน และการสนับสนุนการเรียนรู้

4.3 รับมือกับการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การปฏิบัติของครอบครัวในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เด็กและครอบครัวสามารถก้าวผ่านสถานการณ์และปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างราบรื่น

สรุปได้ว่า หากครอบครัวมีการเตรียมความพร้อมให้เด็กปฐมวัยมีทักษะชีวิตที่ดี และเหมาะสมกับวัย เด็กเหล่านั้นจะมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมตามวัย และมีความสุข พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่การเรียนรู้ในวัยประถมศึกษาได้อย่างต่อเนื่องและเป็นพื้นฐานในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไปได้



บทที่ 5

ครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ในการเลี้ยงดูเด็กในช่วงปฐมวัยให้เติบโตอย่างสมบูรณ์นั้น ครอบครัวต้องให้ความสำคัญกับการเติบโตทางจิตใจไปพร้อม ๆ กับร่างกาย นอกเหนือจากครอบครัวซึ่งเป็นศูนย์กลางทางจิตใจของเด็ก เป็นทั้งโรงเรียนแห่งแรกของเด็ก และเป็นความรัก ความอบอุ่นใจ และเป็นทุก ๆ อย่างที่จะเสริมสร้างพื้นฐานทางใจที่เข้มแข็งให้กับเด็กแล้ว มีอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญที่เป็นเพื่อนกับเด็กมาทุกยุคทุกสมัย นั่นก็คือ นิทาน นั่นเอง

1. การเรียนรู้ผ่านนิทาน

นิทาน เป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตเด็ก ช่วยให้เด็กมีความสุขให้แก่งคิดและคติสอนใจ การจัดประสบการณ์ให้เด็กโดยใช้นิทานเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการเล่านิทานสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาและเตรียมความพร้อมให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี นิทานคือ โลกของภาษา ภาพและหนังสือที่ปรากฏบนหนังสือนิทาน คือ โลกของภาษา การอ่านนิทานให้เด็กฟังจึงมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาของเด็ก เพราะเป็นอาหารสมองและอาหารใจของเด็ก

ความสำคัญของการเล่านิทานมีหลายประการ ดังนี้

1. เด็กจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิด เป็นกันเองกับผู้เล่า
2. เด็กจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะที่ฟัง ทำให้เขาเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายและสดชื่นแจ่มใส
3. เด็กจะมีสมาธิหรือความตั้งใจที่มีระยะเวลานานขึ้นหรือยาวขึ้น โดยเฉพาะผู้เล่าที่มีความสามารถในการตรึงให้ผู้ฟังหรือเด็ก ๆ ใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ผู้เล่าเล่าเรื่องที่มีขนาดยาว
4. เด็กถูกกล่อมเกลาด้วยนิทานที่มีเนื้อหาส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ทำให้เด็ก ๆ และผู้ฟังเข้าใจในความดีและความงามยิ่งขึ้น
5. นิทานจะทำให้เด็กมีความละเอียดอ่อน รู้จักการรับและการให้มองโลกในแง่ดี
6. นิทานจะทำให้เด็กใช้กระบวนการคิดในการพิจารณาแก้ปัญหาได้
7. นิทานสามารถสร้างความกล้าให้กับเด็กโดยการแสดงออกที่ผ่านกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ

8. เด็กจะได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้
9. นิทานช่วยสร้างเสริมจินตนาการที่กว้างไกล ไร้ขอบเขตให้กับเด็กหรือผู้ฟัง
10. นิทานสามารถช่วยให้เด็กรู้จักการใช้ภาษาที่ถูกต้อง การออกเสียง การกระดกิ้น ตัว ร เรือ และ ล สิ่งได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ (เกริก ยूनพันธ์ 2547 : 55 - 56)

นอกจากนี้ นิทานยังมีคุณค่าและมีประโยชน์ (วิเชียร เกษประทุม 2550 : 9-10) ดังนี้

1. นิทานให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้ เวลาผ่านไปอย่างไม่น่าเบื่อหน่าย
2. นิทานช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เด็กบางคนอาจมองผู้ใหญ่ว่าเป็นบุคคลที่ ขี้บ่น ชอบดุด่า น่าเบื่อหน่าย หรือน่าเกรงขาม แต่ถ้าผู้ใหญ่มีเวลาเล่านิทานให้เด็กฟังบ้าง นิทานที่สนุก ๆ ก็จะช่วยทำให้เด็กอยากอยู่ใกล้ชิดผู้ใหญ่มากขึ้น ลดความเกรงกลัว หรือเบื่อหน่ายผู้ใหญ่ลงได้
3. นิทานให้การศึกษาและเสริมสร้างจินตนาการ
4. นิทานให้ข้อคิดและคติเตือนใจ ช่วยปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ที่สังคมพึงประสงค์ให้แก่ผู้ฟัง เช่น ให้ซื่อสัตย์ ให้เชื่อผู้ใหญ่ ให้พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ขยันขันแข็ง เป็นต้น
5. นิทานช่วยสะท้อนให้เห็นสภาพของสังคมในอดีตในหลาย ๆ ด้าน เช่น ลักษณะของสังคมวิถีชีวิตของประชาชนในสังคม ตลอดจนประเพณีค่านิยมและความเชื่อ เป็นต้น



ลักษณะความสนใจนิทานของเด็กปฐมวัย และความเหมาะสมของนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย จำเป็นต้องคำนึงถึงความสนใจการรับรู้ และความสามารถตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ จึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเริ่มรับรู้นิทานจากภาพที่มองเห็น และเสียงที่ได้ยิน โดยรู้ความหมายไปทีละน้อย จนสามารถเชื่อมโยงภาพและบอกเล่านิทานที่ได้ยินตลอดจนจำเนื้อหาเรื่องราวต่าง ๆ ที่นำไปสู่การอ่านหนังสือได้อย่างมีความหมายต่อไป

แม้ในปัจจุบันที่เด็ก ๆ และครอบครัวถูกแวดล้อมไปด้วยข้อมูลความรู้ สื่อต่าง ๆ ที่รวดเร็ว และเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยแล้วก็ตามนั้น แต่นิทานยังคงเป็นเพื่อนที่ดีและเป็นสิ่งที่หล่อหลอมความคิดต่าง ๆ ให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี

เด็กที่ได้ฟังนิทาน สมองจะทำงานตลอดเวลาในช่วงระยะเวลาการฟังนิทาน การที่สมองทำงานคือ การที่สมองพัฒนาเซลล์ประสาทเจริญเติบโต และเส้นประสาทยึดยาวออกโครงสร้างสมองในเด็กที่ได้ฟังนิทานอาจมีความแตกต่างกันกับเด็กที่ไม่ได้ฟังนิทาน เด็กจะมีคลังคำที่ต่างกัน มีความคิดจินตนาการที่ต่างกัน และเด็กในแต่ละช่วงวัยจะมีความสนใจในนิทานที่แตกต่างกันตามการรับรู้ และการเข้าใจภาษาที่แตกต่างกัน ดังนี้

1.1 ความสนใจในนิทานของเด็กในแต่ละช่วงวัย

1.1.1 ความสนใจนิทานของเด็กแรกเกิด - 1 ปี

เด็กวัยนี้จะสนใจฟังเสียงที่อยู่รอบตัว รู้จักหันหาเสียงที่ได้ยิน ชอบมองสิ่งที่เคลื่อนไหวไปมา มีการเลียนเสียงที่ได้ยิน นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นหนังสือที่เป็นภาพเขียนง่าย ๆ มีสีสันสดใส ขนาดใหญ่และชัดเจนเป็นภาพเดี่ยว ๆ ที่ดูมีชีวิตชีวา รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติกหนานุ่มให้เด็กหยิบเล่นได้



1.1.2 ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 1-2 ปี

เด็กวัยนี้เริ่มหยิบจับสิ่งของไว้ในมือได้มั่นคง รู้จักพูดเป็นคำ ๆ สนใจฟังคนพูด และเรื่องเล่าต่าง ๆ แต่มีความสนใจสั้นมาก ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นหนังสือภาพหรือเรื่องสั้น นิทานที่มีภาพประกอบที่ชัดเจนมีขนาดใหญ่ มีเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเองเกี่ยวกับครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง หรือสัตว์เลี้ยง รูปเล่มขนาดพอมือเด็กจับได้



1.1.3 ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 2-4 ปี

เด็กวัยนี้ชอบฟังเรื่องราวใกล้ตัว เด็กสนใจเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ชอบฟังคำคล้องจอง กลอนกล่อมเด็ก นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นบทหรือกรองสำหรับเด็ก มีภาพประกอบที่มีรายละเอียดไม่มากนัก มีสีสันสดใส น่าสนใจ รูปเล่มอาจมีขนาดใหญ่ขึ้นพอมือเด็กจับได้



1.1.4 ความสนใจนิทานของเด็กอายุ 4-6 ปี

เด็กวัยนี้ชอบอยากรู้อยากเห็นสิ่งรอบตัวเกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมว่า
 สิ่งนั้นมาจากไหน ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมุติ
 นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องสั้น เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการ และอิงความ
 จริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีตัวละครเอกเพียงตัวเดียว และตัวละครร่วมอีก 2-3 ตัว
 มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไป และมีขนาดใหญ่
 สมควรใช้ภาษาง่าย ๆ



1.2 หลักการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก

นิทานมีหลายประเภทและหลายลักษณะแตกต่างกัน ทั้งที่เป็นนิทานที่แต่งเป็น
 โคลงกลอน มีทั้งเรื่องสั้นและเรื่องยาว ทั้งที่เป็นตำนานที่เล่าสืบต่อกันมา เป็นเทพนิยายต่าง ๆ หรือเรื่องที่
 แต่งขึ้นมาใหม่ นิทานบางเรื่องสอดแทรกเนื้อหาในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม บางเรื่องส่งเสริม
 จินตนาการ บางเรื่องเป็นเรื่องจริงเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็ก ดังนั้น การเลือกนิทานสำหรับเด็ก
 ปฐมวัยจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับครอบครัวที่ควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์บางประการ ดังนี้

1.2.1 ความเหมาะสมกับวัย

เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวแตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเป็นหนังสือภาพ สมุดภาพ หนังสือภาพผสมคำ นิทานที่มีบทร้อยกรอง ในขณะที่นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไป ควรเป็นนิทานที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติ นิทานเรื่องเล่าให้ข้อคิด นิทานที่ส่งเสริมจินตนาการของเด็ก

1.2.2 ประโยชน์ที่เด็กได้รับ

การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กได้รับในการส่งเสริมพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งต่าง ๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก พัฒนาความคิดจินตนาการ ให้ความรู้สึกที่ดีต่อเด็กความตกลงขบขันให้ความสนุกสนาน ช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเด็กเมื่อเปรียบเทียบตนเองกับตัวละครเป็นต้น การอ่านเรื่องราวหรือเนื้อหาของนิทานทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

1.2.3 เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม

นิทานหรือหนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยควรเป็นเรื่องสั้น ๆ ง่าย ๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องที่ชัดเจน ชวนติดตาม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก และใกล้ชิดตัวเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยาย เนื้อเรื่องควรมีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่างตัวละคร ใช้ภาษาที่ถูกต้อง ง่ายต่อความเข้าใจของเด็กตัวอักษรมีขนาดใหญ่ ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวา ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือวาดมากกว่าภาพถ่ายมีรูปเล่มที่แข็งแรงทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า



ตัวอย่างหนังสือนิทานแนะนำ

- 1) นิทานเพื่อกระตุ้นสมองและพัฒนาการด้านการมองเห็นและการสัมผัส: เรื่อง **ไม่ทำแล้ว**

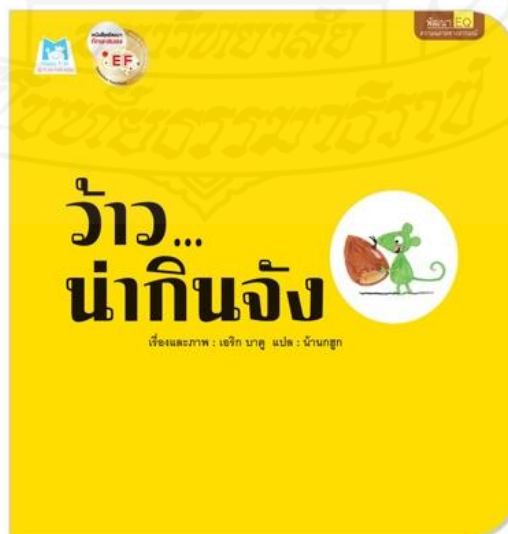
ครับ

นิทานเรื่องนี้มีปกที่เป็นกระดาษอาร์ตมัน มีพื้นผิวไม่เรียบ หากเด็กได้ลูบ จะเห็นถึงความขรุขระของหน้ากระดาษ ทำให้เด็กได้ฝึกสำรวจโดยการสัมผัส



- 2) นิทานเพื่อพัฒนาการรับรู้ของเด็ก: เรื่อง **ว้าว...น่ากินจัง**

นิทานเรื่องนี้เป็นเรื่องของหนู ซึ่งเรียกเพื่อนมาทีละตัวให้มาช่วยกันกระโดดขึ้นลงให้เปลือกถั่วแตก ในนิทานเรื่องนี้มีการจัดอันดับความใหญ่ของสัตว์ต่าง ๆ เรียงตามลำดับตั้งแต่วิ่งและแวนนอน มีคำพูดและสำนวนซ้ำ ๆ ช่วยพัฒนาในด้านการรับรู้ของเด็ก



- 3) นิทานเพื่อพัฒนาการเรียนรู้เสียง เรื่อง หนูจ๋า..เสียงใคร
 นิทานเรื่องนี้จะมีเสียงสัตว์ต่าง ๆ เช่น อู๊ด อู๊ด เบะ เบะ ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้
 เสียงของสัตว์ต่าง ๆ จากนิทานเรื่องนี้



- 4) นิทานเพื่อสอนให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน เรื่อง มาแบ่งกันนะ
 นิทานเรื่องนี้มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับคุณหมี คุณยาย คุณหนู ทำงานและข้าวปั้น เพื่อจะ
 เอาไปแบ่งให้คนอื่น ๆ ทำให้เด็กซึมซับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และรู้จักการแบ่งปัน



- 5) นิทานเพื่อสอนให้เด็กเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ เรื่อง ดอกไม้จากใครเอ่ย
 นิทานเรื่องนี้มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับเด็กหญิงคนหนึ่งที่ต้องย้ายบ้าน มีความกล้า ๆ กลัว ๆ กับสังคมรอบบ้านใหม่ ทำให้เด็กต้องเรียนรู้สภาพจิตใจตนเองและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมเผชิญกับเรื่องต่าง ๆ



- 6) นิทานเพื่อสอนการเข้าสังคมของเด็ก เรื่อง หนูทำได้..มีมารยาทบนโต๊ะอาหาร
 นิทานเรื่องนี้สอนเรื่องที่ดีควรทำและเรื่องที่ไม่ควรทำระหว่างกินอาหารให้แก่เด็ก ๆ ทำให้เด็กรู้จักควบคุมตนเองบนโต๊ะอาหารได้และจะควบคุมตนเองในเรื่องอื่น ๆ ได้ดีตามมาด้วย



1.3 วิธีการเล่านิทานและเรื่องราวสำหรับเด็ก

เมื่อเลือกนิทานหรือเรื่องราวที่เหมาะสมกับวัยของเด็กแล้ว วิธีการเล่าเพื่อให้เด็กเกิดความสนใจติดตามฟังเนื้อเรื่องจนจบ จำเป็นต้องทำให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะเล่าด้วย การเล่าเรื่องโดยไม่มีอุปกรณ์เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและลีลาของผู้เล่า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การขึ้นต้นเรื่องที่จะเล่าควรดึงดูดความสนใจเด็กโดยค่อย ๆ เริ่มเล่าด้วยเสียงชัดเจน ลีลาการเล่าช้า ๆ และเริ่มเร็วขึ้นจนเป็นการเล่าด้วยจังหวะปกติ

1.3.2 เสียงที่ใช้ควรจัดประโยคที่เล่าแบ่งเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ใจความ การเล่าดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่ควรเน้นจังหวะการเล่าให้นานจะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรตั้งคำถามหรือคำพูดอื่น ๆ ที่เป็นการขัดจังหวะทำให้เด็กหมดสนุก

1.3.3 การใช้ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แสดงให้สอดคล้องกับลักษณะของตัวละคร ไม่ควรพูดเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ เพราะทำให้ขาดความตื่นเต้น

1.3.4 นั่งเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสายตาเด็ก

1.3.5 ใช้เวลาในการเล่าไม่ควรเกิน 15 นาที

1.3.6 ให้โอกาสเด็กได้คิดและวิจารณ์เรื่องที่เล่า

1.4 วิธีการส่งเสริมให้เด็กรักการอ่าน

การอ่านเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มากสำหรับเด็ก เป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น ทำให้สมองได้ทำงาน ฝึกการใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ การส่งเสริมให้เด็กรักการอ่านนั้น เป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดี หล่อหลอมให้เด็กรักการอ่านจนเป็นนิสัยที่ต่อเนื่อง เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กได้เข้าถึงความรู้และให้ประสบการณ์จากการเรียนรู้ ทั้งนี้ครอบครัวสามารถส่งเสริมให้เด็กมีนิสัยรักการอ่านได้ดังนี้ (หนังสือมหัศจรรย์แห่งการอ่าน ฐานพลังการพัฒนาสมองและศักยภาพมนุษย์ โดย สสส.)

1.4.1 อ่านเรื่องเบา ๆ สบาย ๆ สนุกสนาน เด็กจะได้ไม่รู้สึกเบื่อ

1.4.2 รู้จักเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ก่อนนอน

1.4.3 ระหว่างที่เด็กเล่นอยู่ใกล้ ๆ ควรอ่านหนังสือให้เห็น และถ้าตอนไหนน่าสนใจ ควรอ่านออกเสียงดังให้ได้ยินเพื่อให้เด็กมีส่วนร่วม หรือใช้หนังสือปริศนาคำทาย

1.4.4 ลองอ่านเรื่องแปลกใหม่ที่เด็กยังไม่เคยเจอหรือได้ยินจากโรงเรียน

1.4.5 สังเกตเรื่องที่เด็กกำลังสนใจ แล้วอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ มาอ่านให้ฟัง

1.4.6 อ่านหนังสือที่เด็กชอบ แล้วตั้งคำถามเพื่อให้ได้ฝึกใช้ความคิด ได้แสดงความคิดเห็นของตัวเอง โดยแอบสอดแทรกความคิดเห็นและอธิบายสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

1.4.7 เล่าเรื่องผิด ๆ ถูก ๆ ในบางตอนของหนังสือเล่มโปรด ช่วยกระตุ้นสมองของเด็กให้ทำงาน ทั้งทางด้านความคิดและความทรงจำ รวมถึงฝึกการใช้ภาษาในการโต้แย้ง

1.4.8 แต่งเรื่องนิทานขึ้นมาเองบ้าง โดยลองให้เด็กเป็นตัวเอก เพราะเด็กเล็กมักจะชอบฟังเรื่องที่มีตัวเขาเป็นผู้แสดง หรืออาจจะแต่งเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคุ้นเคย

1.4.9 อ่านหนังสือด้วยกันทุกวันและพยายามชวนคุยถึงรูปภาพ สี รูปร่าง จำนวน และคำต่าง ๆ ในหนังสือ

สรุปได้ว่า ครอบครัวที่เลือกให้ความสำคัญกับการอ่านนิทานให้เด็กฟัง นับว่าเป็นครอบครัวที่ใส่ใจเด็กอย่างแท้จริง โดยนิทานให้ทั้งความเพลิดเพลิน สนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด สร้างเสริมจินตนาการ อีกทั้งยังส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สะท้อนให้เห็นสภาพของสังคมในอดีตในหลาย ๆ ด้าน ช่วยพัฒนาเด็กทางคุณลักษณะชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก พัฒนาด้านความรู้และสติปัญญา ทักษะและความสามารถทางภาษา นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย จำเป็นต้องคำนึงถึงความสนใจ การรับรู้และความสามารถตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก อีกทั้งนิทานยังให้คุณค่ากับชีวิตเด็ก เพื่อให้เด็กมีภูมิและพร้อมที่จะเติบโตไปในสังคมได้เป็นอย่างดี



2. การเรียนรู้ผ่านการเล่น

การเล่น เป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เพราะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเด็ก เป็นโอกาสที่เด็กจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง การเล่นยังเป็นกิจกรรมที่

ให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินแก่เด็กโดยไม่มีการบังคับใด ๆ และยังเป็นวิธีการ หรือแนวทางที่เด็กจะช่วยให้ตนเองสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การเล่นกับครอบครัว ส่งผลดีกับเด็กในแง่ของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในครอบครัว เด็กมีความอ่อนใจ สุขใจ สนุกสนานและเพลิดเพลินไปกับการเล่น ครอบครัวเป็นผู้มีบทบาทแรกที่จะสอนให้เด็กเรียนรู้ความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่น สอนให้เด็กเรียนรู้กติกาในการเล่น กติกาการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สอนให้เด็กรู้แพ้รู้ชนะ สอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการเล่นอย่างสร้างสรรค์ สอนให้เด็กเรียนรู้การเล่นที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ จึงอาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมการเล่นมีประโยชน์ต่อเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกส่วน ดังนี้

- ด้านร่างกาย เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อเล็ก และกล้ามเนื้อใหญ่
- ด้านอารมณ์ – จิตใจ เด็กจะร่าเริงเบิกบาน มีอิสระในการเลือกเล่นสิ่งที่ตนสนใจ เด็กได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกขณะเล่น ผ่อนคลายความตึงเครียด
- ด้านสังคม เด็กรู้จักตนเอง รู้จักบุคคลรอบด้าน (จากการเล่นสมมุติ) รู้จักเพื่อนที่เล่นด้วย ขณะเล่นเด็กได้มีโอกาสรู้จักบทบาทของตนเอง และผู้อื่น รู้จักการผ่อนปรน และรอคอยอดทนต่อความไม่สมหวัง รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการร่วมมือกับคนอื่น เป็นต้น
- ด้านสติปัญญา เด็กได้หัดใช้ความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา ได้มีโอกาสสืบค้นหาคำตอบหรือบางครั้งการเล่นทำให้เด็กได้สร้างความรู้ โดยไม่ต้องจัดกิจกรรมอย่างเป็นทางการ การเล่นจึงเป็นส่วนในการเสริมสร้างการเรียนรู้ของเด็ก



2.1 ประเภทของการเล่น

การเล่นของเด็กมีความแตกต่างกันไปในแต่ละวัน เวลา และแต่ละบุคคลตามสภาพการและความพอใจของเด็ก ทั้งนี้ เนื่องจากการเล่นแต่ละชนิดให้ความสนใจหรือดึงดูดใจเด็กแตกต่างกัน บางครั้งก็ชอบคุณคนอื่นเล่น หรือบางครั้งก็ชอบเล่นกิจกรรมที่ร่วมมือกับคนอื่น ๆ มีการผลัดเปลี่ยนวัตถุกันเล่น เด็กแต่ละคนมีโอกาสเล่นในแบบต่าง ๆ กัน โดยสรุปประเภทของการเล่นไว้ 7 ประเภทดังต่อไปนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545 : 211 – 213)

2.1.1 เล่นคนเดียว เด็กเล่นคนเดียวกับของเล่น เช่น เล่นกับตุ๊กตา เล่นตัดกระดาษ ฯลฯ

2.1.2 เล่นสมมติ โลกของการเล่นสมมติเป็นการเล่นที่โดดเด่นมากของเด็กวัยเด็กตอนต้น สำหรับเด็ก การเล่นชนิดนี้เป็นโลกแห่งความจริง เด็กมักลอกเลียนโลกสมมติจากรื่องราวในชีวิตจริงที่ได้พบเห็น เช่น เป็นครู นักเรียน พ่อ แม่ ทำกับข้าว ฯลฯ หรือบางครั้งก็ลอกเลียนจากรื่องราวที่ตนได้ยินได้ฟังจากนิทาน

2.1.3 เล่นเชิงสังคม ได้แก่ การเล่นที่มีเด็กตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป การเล่นเชิงสังคม อาจรวมการเล่นประเภทอื่น ๆ ด้วย (ยกเว้นการเล่นคนเดียว) เช่น เล่นกระโดดเชือก เล่นซ่อนหา เล่นอิฐก่อก้อน เล่นมอญซ่อนผ้า

2.1.4 เล่น-ดูผู้อื่นเล่น เด็กดูผู้อื่นเล่น โดยไม่ร่วมเล่นด้วยแต่อาจจะถามคำถามให้คำแนะนำ ฯลฯ การดูผู้อื่นเล่นไม่ค่อยปรากฏบ่อยนักในวัยนี้

2.1.5 เล่นอย่างเดียวกันในที่เดียวกันแต่ไม่เล่นด้วยกัน (ต่างคนต่างเล่น) (Parallel Play) เช่น เด็ก 2 คน ต่างนั่งเล่นตุ๊กตาของตัวเอง พูดยกับตุ๊กตา แต่ไม่ร่วมเล่นตุ๊กตาตัวเดียวกัน

2.1.6 เล่นร่วมกัน (Associative Play) เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะชอบเล่นร่วมกับเพื่อนมากกว่าเล่นคนเดียว หรือเล่นด้วยกันแต่ต่างคนต่างเล่น เด็กยังยอมรับกติกาการเล่นร่วมกันไม่ค่อยได้จึงมักจะทะเลาะกันค่อนข้างบ่อยเมื่อเล่นร่วมกัน แต่การทะเลาะของเด็ก เป็นลักษณะชั่วคราวช่วยยาม

2.1.7 เล่นแบบร่วมมือกัน (Co-operative Play) เด็กจะรู้จักเล่นด้วยกันอย่างมีกฎเกณฑ์การเล่นที่ไม่ซับซ้อน เมื่ออายุประมาณ 5 – 6 ปี



2.2 ลักษณะการเล่นของเด็กในแต่ละช่วงวัย

การเล่นให้มากกว่าความสนุกสนาน เพราะสำหรับเด็กการเล่นช่วยพัฒนาเขาในทุก ๆ ด้านที่จำเป็นต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข ผู้ใหญ่ที่มีความสุขส่วนใหญ่ มักจดจำได้ว่าในวัยเด็กของพวกเขาได้เล่นอย่างมีความสุข เพราะขณะที่เล่น เด็กได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิต เช่น การแก้ปัญหา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเข้าสังคม การค้นพบความชอบ และตัวตนของเขาบางส่วน และอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งนี้ ‘การเล่น’ ของเด็กแต่ละวัยก็มีความ

แตกต่างกันไป ดังนี้ (อ้างอิง : Parten MB Social Participation among Preschool Children. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1932; 27 (3): 243–269.)

2.2.1 เด็กแรกเกิด -3 เดือน

เด็กอายุวัยนี้จะเล่นผ่านเคลื่อนไหวร่างกายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการขยับแขนขา หน้าตา และการสำรวจสภาพแวดล้อมรอบร่างกายตนเองเท่านั้น ดังนั้น หากสภาพแวดล้อมเป็นพื้นที่ปลอดภัย เมื่อเด็กทำอะไร ไม่ได้ด้วยตนเอง พอเขาร้อง มีผู้ใหญ่ตอบสนองเขา เด็กจะค่อย ๆ พัฒนา

2.2.2 เด็กอายุ 3 เดือน-1 ปี

เด็กอายุ 3 เดือน-1 ปี การเล่นของเขาจะต้องอาศัยผู้อื่นช่วยสร้างความสนุกให้กับเขา เขาจะใช้ร่างกายเพิ่มแสวงหาการตอบสนองจากคนรอบตัวเขา เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ เด็กจะเอาฝ่าคลุมตัวเอง แล้วโผล่หน้าออกมา เด็กจะฝึกการเล่นที่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้เด็กวัยนี้ต้องการการเล่นที่ใช้ร่างกายตอบสนองต่อร่างกาย เช่น การกอด การหอม การเป่าพุงให้เกิดเสียง และการเล่นอื่น ๆ ที่ใช้ร่างกายในการเล่น และไม่ซับซ้อนจนเกินไป

2.2.3 เด็กอายุ 1-2 ปี

เด็กอายุ 1-2 ปี จะเริ่มสังเกตว่า เด็กคนอื่น ๆ เล่นอะไร เขาจะสนใจเลียนแบบการเล่นของเด็กวัยใกล้เคียงกับตนเองมากกว่าเลียนแบบการเล่นของเด็กที่วัยต่างกับเขามาก เพราะเด็กวัยนี้เริ่มสนใจเด็กวัยเดียวกับตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่รู้วิธีการเข้าไปเล่นกับเด็กคนอื่น

2.2.4 เด็กอายุ 2-3 ปี

เด็กอายุ 2-3 ปี ยังไม่เล่นร่วมกับเพื่อนมากนัก เขายังเล่นในสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นหลัก แต่สามารถเล่นในบริเวณเดียวกับเด็กคนอื่นได้ เช่น เล่นทรายบ่อเดียวกัน แต่เล่นกับอุปกรณ์คนละอย่าง หรือ เล่นในห้องเดียวกัน แต่เล่นของเล่นของใครของมัน ดังนั้น การแบ่งปัน การผลัดกันเล่น การเล่นตามกติกา ยังไม่เกิดขึ้นในวัย

2.2.5 เด็กอายุ 3-4 ปี

เด็กอายุ 3-4 ปี เริ่มเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นระหว่างการเล่น แต่จะไม่มีการโต้ตอบมากมาย เพราะเด็กยังทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นหลักอยู่ แต่สามารถเล่นร่วมกับผู้อื่นในบางอย่างที่สนใจเหมือนเพื่อน แต่ลักษณะการเล่นไม่ซับซ้อน

2.2.6 เด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป

เด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป จะเริ่มสนใจเล่นกับเด็กคนอื่นที่วัยใกล้เคียง เริ่มเรียนรู้การตอบโต้พูดคุยกับเด็กคนอื่น การผลัดกันเล่น การแบ่งหน้าที่กันทำงาน และการแบ่งปันกัน

2.3 การส่งเสริมการเล่นเพื่อการเรียนรู้ของเด็ก

การเล่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มหัศจรรย์ของเด็ก เด็กปฐมวัยชอบเล่น ชอบคุยกับเพื่อน ชอบเป็นผู้นำในการเล่น เด็กที่มีวุฒิภาวะสามารถเล่นอะไรกับใครก็ได้ เรื่องสมมุติก็ได้ การเล่นช่วยพัฒนาปัญญา อารมณ์ สังคม และร่างกายของเด็ก การเล่นเปรียบเสมือนงานแห่งการเรียนรู้ที่สร้างพื้นฐานของการพัฒนาทักษะทางกายสังคมและสติปัญญาสำหรับเด็ก บางครั้งเด็กอาจเล่นโดยไม่มีจุดประสงค์ในการเล่น แต่การค้นพบและการใช้กฎในการเล่นการแก้ปัญหาระหว่างการเล่นทำให้เด็กมีความเจริญทางปัญญา การเล่นหลาย ๆ ครั้งทำให้เด็กสามารถแยกแยะจำแนกลำดับ สังเกต เปรียบเทียบ ประมวลความสัมพันธ์ หรือแม้แต่การทำนายได้ การเล่นทำให้เด็กได้พัฒนาการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เกิดความงอกงามทางปัญญาและความคิด นอกจากนี้ การเล่นยังเป็นการสร้างการคิดสร้างสรรค์ เด็กต้องใช้ข้อมูลในการเล่น การคิด ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการเล่น ซึ่งบางครั้งต้องพลิกแพลง ทำให้ต้องคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทั้งนี้ การเล่นจะมีประโยชน์มากขึ้นถ้าครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็ก โดยครอบครัวมีหน้าที่ส่งเสริมกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์โดยผ่านการเล่น ด้วยวิธีปฏิบัติ 9 ประการ (แพทย์หญิงกุสุมาวดี คำเกลี้ยง ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น) ได้แก่

1. จัดมุมเล่นบทบาทสมมุติในบ้านหรือห้องเรียน พร้อมอุปกรณ์ เช่น เสื้อผ้า ของใช้ในชีวิตประจำวัน อุปกรณ์ที่ใช้วาดรูป ยิ่งมากยิ่งขึ้นหลากหลาย เด็กจะสร้างสรรค์ได้มากเท่าที่จินตนาการจะพาไป การเล่นสวมบทบาทเป็นคนอื่นหรือตัวละครจากนิทานการวาดรูป ระบายสี ปั้นแป้ง จะช่วยให้เด็กแสดงออกถึงความคิด
2. เล่นกับเด็กเมื่อเด็กชวนเล่นตามเรื่องที่เด็กสร้างขึ้น โดยให้เด็กเป็นผู้นำการเล่น เพื่อให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการอย่างเป็นอิสระ หากครอบครัวเป็นผู้นำการเล่นเองจะขัดขวางจินตนาการของเด็ก
3. เตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเล่นสร้างบ้าน เพราะบ้านเป็นสถานที่ที่เด็กรู้สึกผ่อนคลายอบอุ่นและปลอดภัย เด็กจะใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างบ้านแบบต่าง ๆ ที่เด็กฝันอยากจะมี
4. ส่งเสริมให้เด็กเล่นของเล่นอย่างอิสระ เช่น บล็อก ตัวต่อเลโก้ ดินน้ำมัน หรือเล่นทราย ที่สามารถต่อหรือสร้างเป็นอะไรก็ได้ ของเล่นประเภทนี้จะช่วยให้เด็กใช้ความคิดจินตนาการอย่างไม่มีข้อจำกัด
5. เล่นเล่าเรื่องคนละประโยคหรือเล่นต่อเพลง เด็กจะได้รับการกระตุ้นให้คิด

6. พาเด็กไปสัมผัสธรรมชาติให้มากเท่าที่จะทำได้ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ สวนสัตว์ ทะเล น้ำตก ป่า ความหลากหลายในธรรมชาติ มีทั้งพืช สัตว์ ก้อนหิน ดินทราย ถือเป็นครูทางจินตนาการของเด็ก ฝึกให้เด็กช่างสังเกต กระตุ้นความอยากในการเรียนรู้

7. ใช้หัวใจมองเห็นสิ่งมหัศจรรย์ในตัวเด็ก รักเขาตามที่เขาเป็น อย่าใช้ความคาดหวังของครอบครัวตัดสินเด็กหรือเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น เพราะเด็กมีความพิเศษต่างกันที่สำคัญเด็กที่ฉลาด มักคิดต่างจากใคร ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่

8. สร้างบรรยากาศแห่งความรักความอบอุ่นในครอบครัว เด็กจะได้ทั้งอาหารใจ และยาบำรุงสมองชั้นดีด้วย

9. ควรฝึกให้เด็กรู้จักการสังเกต รู้จักตั้งคำถาม และคอยตอบคำถามของเด็กด้วยความรักและความใส่ใจ



ทั้งนี้ วิธีการเลี้ยงดูเด็กที่ครอบครัวไม่ควรนำมาใช้อย่างเด็ดขาด เนื่องจากจะเป็นตัวการ ในการทำลายความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวเด็ก มี 7 ข้อ ได้แก่

1) รักและปกป้องมากเกินไป เช่น เลี้ยงแบบคุณหนู ไม่กล้าให้ทำอะไร หรือตีกรอบให้ทำตาม

2) บังคับขู่เข็ญ คุดุน ใจระเบียบมากเกินไป

3) มองการกระทำหรือการเล่นของเด็กเป็นเรื่องไร้สาระและน่ารำคาญ

4) เกียวกเข็ญเรื่องเรียน เร่งให้เด็กปฐมวัยอ่านออกเขียนได้เร็ว ๆ

5) เห็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กเป็นเรื่องของเด็กคือ ต่อต้าน ไม่ฟังคำสั่ง

6) ไม่สนใจต่อความรู้สึกและความต้องการของเด็ก

7) ให้อิสระหรือตามใจมากเกินไปจนขาดการสร้างวินัยและความรับผิดชอบ

2.3.1 การเล่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กด้านสติปัญญา

การเล่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีทัศนคติของเด็ก เด็กปฐมวัยชอบเล่น ชอบคุยกับเพื่อน ชอบเป็นผู้นำในการเล่น เด็กที่มีวุฒิภาวะ สามารถเล่นอะไรกับใครก็ได้ เล่นสมมุติได้ เช่น เล่นเป็นพ่อเป็นแม่ เล่นเป็นตำรวจ เล่นก่อสร้าง เล่นขายของ การเล่นพัฒนาทางปัญญา อารมณ์สังคม และร่างกายของเด็ก การเล่นเปรียบเสมือนงานแห่งการเรียนรู้ที่สร้างพื้นฐานของการพัฒนาทางกายสังคมและสติปัญญาสำหรับเด็ก การเล่นพัฒนาปัญญาได้โดยในขณะที่เด็กเล่นเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่เล่นด้วย เด็กได้ใช้ความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้กระบวนการพูดและการแสดงออก ขณะเล่นเด็กต้องคิดและสื่อสารความคิดต่าง ๆ พร้อมทั้งเก็บสะสมเป็นความรู้และจัดการความรู้ในตนเอง บางครั้งเด็กอาจเล่นโดยไม่มีจุดประสงค์ในการเล่น แต่การค้นพบและการใช้กฎในการเล่น การแก้ปัญหาระหว่างการเล่นทำให้เด็กมีความเจริญทางปัญญา จากการเล่นหลาย ๆ ครั้ง ทำให้เด็กสามารถแยกแยะ จำแนก ลำดับ สังเกต เปรียบเทียบ ประมวลความสัมพันธ์ หรือแม้แต่การทำนายได้ การเล่นทำให้เด็กได้พัฒนาการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เกิดความงอกงามทางปัญญาและความคิด นอกจากนี้การเล่นยังสร้างการคิดริเริ่ม เด็กต้องใช้ข้อมูลในการเล่น การคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะเล่น ซึ่งบางครั้งต้องพลิกแพลงทำให้ต้องใช้ความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ การเล่นจะมีประโยชน์มากขึ้นถ้าครอบครัวมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กโดยการปฏิบัติ ดังนี้

- 1) เวลาเล่นกับเด็กต้องฝึกให้เด็กคิดเอง เด็กบางคนหากเล่นคนเดียวก็ได้คิดคนเดียว แต่หากเล่นหลายคนเด็กก็จะได้ความคิดที่หลากหลาย ควรเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระ ไม่ชักจูง เพราะความคิดของผู้ใหญ่จะไปสกัดความคิดของเด็ก ระหว่างการเล่นควรมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ยิ้ม ชมเชยขณะเล่น ถามคำถาม ตอบคำถาม ให้เด็กได้คิดร่วมด้วย
- 2) สร้างบรรยากาศการเล่นให้สนุกสนาน ครอบครัวต้องเป็นเพื่อนเล่นกับเด็ก มีแพ้มีชนะ ในการแข่งขันเด็กจะสนุกและพัฒนาอารมณ์ได้ดีมีความสุขที่ครอบครัวเล่นด้วย
- 3) ใช้เวลาเล่นสั้น ๆ การเล่นแต่ละอย่างควรใช้เวลาไม่เกิน 10 - 15 นาที เด็กจะเบื่อหน่ายเพราะฉะนั้นต้องมีกิจกรรมหลายอย่างสำรองให้เด็กเล่นและเลือกเล่นได้
- 4) สนทนาเชิงเหตุผลขณะเล่น การพัฒนาปัญญาต้องมาจากการใช้คำถามให้คิด โดยคำถามต้องเหมาะกับอายุของเด็ก จะช่วยทำให้เด็กได้คิด



2.3.2 การเล่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กด้านสังคมและวัฒนธรรม

การเล่นกับเด็กเป็นของคู่กันมาเนิ่นนาน การเล่นก็เป็นเรื่องที่สืบเนื่องแสดงถึงเอกลักษณ์ของชนชาติหรือท้องถิ่น สะท้อนถึงวิถีทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นเรื่องที่ถ่ายทอดและตกทอดกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย การเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นกิจกรรมที่แฝงไว้ด้วยสัญลักษณ์ หากศึกษาการเล่นของเด็กในสังคมเท่ากับได้ศึกษาวัฒนธรรมของสังคมนั้นด้วย การละเล่นของเด็กไทย มีความหลากหลาย เช่น หมากเก็บ ว่าว โพงพาง รีรีข้าวสาร เป็นต้น ในแต่ละภาค การเล่นจะมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ทั้งในด้าน ภาษา วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ สภาพแวดล้อม ทำให้การเล่นของเด็กแต่ละภาคมีความแตกต่างกันไปบ้างในเรื่องของบทร้องประกอบ การละเล่น กติกา และอุปกรณ์การเล่น แต่โดยรวมแล้วลักษณะการเล่นจะคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ การละเล่นของไทย เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพื้นบ้านเท่า ๆ กันกับการสะท้อนวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ มาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน



2.4 หลักการเลือกของเล่นเพื่อการเรียนรู้ของเด็ก

ของเล่นหรือการเล่นมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กอย่างมาก ถือว่าเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ของเด็กในอนาคต ดังนั้นถ้าครอบครัวที่มีความเข้าใจและสามารถนำของเล่นหรือกิจกรรมการเล่นไปเล่นกับลูกได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพแล้วทักษะพัฒนาการและการเรียนรู้ของลูกก็จะก้าวไปอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และเมื่อลูกมีพื้นฐาน

ทางพัฒนาการที่ดีและเหมาะสมกับวัยแล้ว ก็จะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการเล่นไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ในอนาคตได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้น หลักในการเลือกของเล่นเพื่อการเรียนรู้ของเด็กควรคำนึงถึงด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.4.1 ความปลอดภัยในการเล่น ของเล่นสำหรับเด็กอาจทำด้วยไม้ ผ้า พลาสติก หรือโลหะที่ไม่มีอันตรายเกี่ยวกับพิษสัมผัสที่แหลมคม หรือมีชิ้นส่วนผสมในการผลิต มีขนาดไม่เล็กเกินไป จนทำให้เด็กหยิบเข้าจมูกหรือเข้าปากได้ รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะที่เด็กสามารถหยิบเล่นได้

2.4.2 ประโยชน์ในการเล่น ของเล่นที่ดีควรช่วยเร้าความสนใจของเด็กให้อยากรู้ อยากเห็น มีสีสันสวยงามสะดุดตา มีการออกแบบที่ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการ หรือแก้ปัญหาของเล่นที่ดีต้องช่วยในการพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และการใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งยังเสริมสร้างการพัฒนาประสาทมือและตาให้สัมพันธ์กัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการอ่าน เขียน คิดต่อไป

2.4.3 ประสิทธิภาพในการใช้ของเล่น ของเล่นที่เหมาะสมในการเล่นควรมีความยากง่าย เหมาะกับระดับอายุและความสามารถตามพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่ยากเกินไปจะบั่นทอนความสนใจในการเล่นของเด็กและทำให้เด็กรู้สึกท้อถอยได้ง่าย ส่วนของเล่นที่ง่ายเกินไปก็ทำให้เด็กเบื่อไม่อยากเล่นได้ นอกจากนี้ของเล่นควรทำให้เด็กได้ใช้ประสบการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแข็งแรงทนทานและปรับเปลี่ยนไปใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาส หลายรูปแบบหรือเล่นได้หลายคน

2.4.4 ความประหยัดทรัพยากร ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หรือทันสมัย หรือมีตราเครื่องหมายของบริษัทที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมทั่วไป หากแต่เป็นของเล่นที่สามารถหาได้ง่าย มีราคาขอมเยา หรือทำจากวัสดุที่หาได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน



2.5 ตัวอย่างการเล่นแนะนำ

2.5.1 การเล่นเกมตัดต่อ

การเล่นภาพตัดต่อเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาทักษะในการคิด และวิเคราะห์ เด็กอายุ 2-3 ปี : ภาพที่ต่อประมาณ 3 - 6 ชิ้น เป็นภาพที่มีขนาดใหญ่ เด็กพอจับได้ถนัดมือ มีรอยต่อที่ง่ายต่อการจับ และชัดเจน เด็กสามารถจับวางได้ง่าย เด็กอาจเล่นซ้ำกับไปกลับมาได้ไม่เบื่อ การเล่นแต่ละครั้งต้องใช้ความคิด ซึ่งเด็กจะได้คิดและพัฒนาสมองเพื่อก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ

เด็กอายุ 4-5 ปี : ภาพที่ต่อประมาณ 10 - 15 ชิ้น

เด็กอายุ 5-8 ปี : ภาพที่ต่อประมาณ 10 - 15 ชิ้น

การเล่นต่อภาพมีประโยชน์กับเด็กในแง่ของการสังเกต การสร้างกรอบแนวคิด พัฒนากล้ามเนื้อการเขียน พัฒนากล้ามเนื้อด้านการวิเคราะห์ การจำแนก และการแก้ปัญหา



2.5.2 การประดิษฐ์ของเล่น

ของเล่นสำเร็จรูปมีประโยชน์น้อยมากสำหรับการพัฒนาเด็ก ยิ่งเป็นเกมที่เล่นจากเครื่อง ยิ่งไม่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก ของเล่นที่ดีต้องทำเอง การทำของเล่นเอง หมายถึงการนำวัสดุต่างๆมาสร้างเป็นของเล่นที่ต้องการ ของเล่นที่เด็กต้องประกอบเองทำให้เด็กได้คิดได้ทำ รวมทั้งได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และเมื่อประดิษฐ์ของเล่นได้สำเร็จ เด็กจะภูมิใจมาก ข้อสำคัญของเล่นที่ประดิษฐ์ขึ้นมาเองนั้นต้องมีชิ้นส่วนที่ไม่คมหรือเล็กจนเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายกับเด็กได้



2.5.3 การต่อบล็อก

บล็อกคือ ไม้สี่เหลี่ยมที่มีขนาดและรูปทรงต่างๆกัน อาจเป็นไม้หรือพลาสติก ใช้สำหรับให้เด็กต่อบล็อกตามจินตนาการ ช่วยในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และเสริมสร้างจินตนาการ สิ่งที่เด็กได้เรียนรู้เป็นอย่างมากในการต่อบล็อกคือการได้คิด การแก้ปัญหา การสร้างสรรค์ และฝึกความอดทน ได้ใช้สายตากับมืออย่างเต็มที่



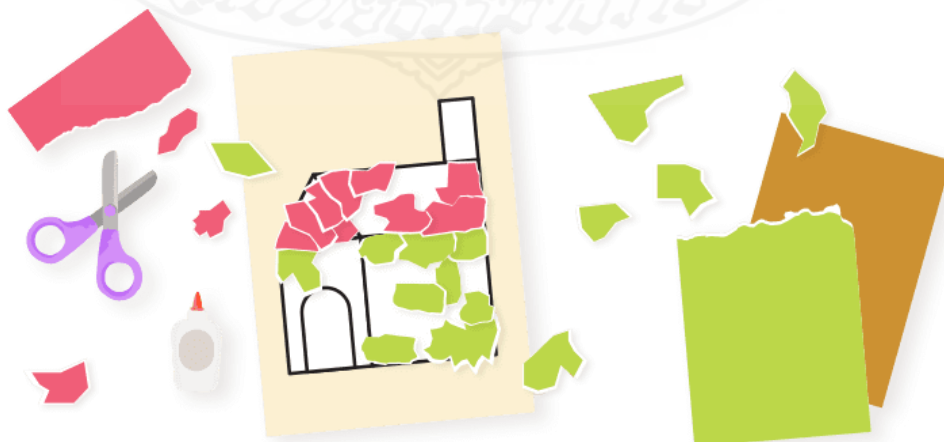
2.5.4 การปั้น การพับ การฉีก ตัด ปะ ดัด

กิจกรรมการปั้น การพับ การฉีก ปะ ดัด เป็นกิจกรรมที่เด็กต้องใช้มือในการทำร่วมกับความคิดสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการใช้สายตากับมือให้ประสานกัน เด็กได้ใช้นิ้วมือและสายตาเต็มที่ในการทำกิจกรรม

การปั้น เป็นงานที่เด็กได้สัมผัสธรรมชาติจากดิน ได้เล่นดินน้ำมัน ได้ปั้นแป้งโดว์ ได้ใช้นิ้ว ใช้ฝ่ามือในการที่จะพัฒนาผลงานให้เกิดขึ้น ผลที่ได้จากงานปั้นช่วยให้เด็กสามารถควบคุมมือนี้กับสายตาให้เคลื่อนไปสอดคล้องกัน ซึ่งช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการเขียนต่อไป

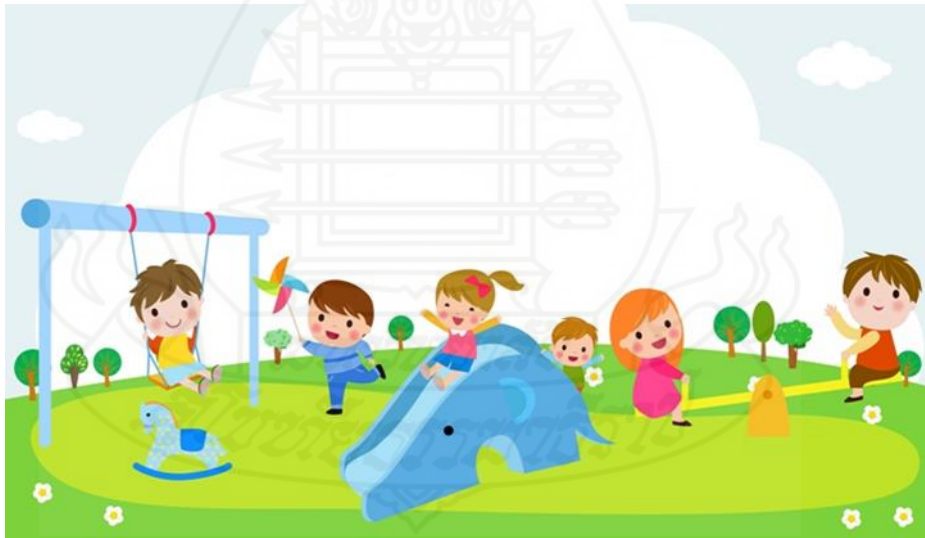
การพับ จะให้ผลเช่นกัน ส่วนที่ได้มากกว่าคือเพิ่มความตั้งใจสมาธิ

การฉีก ตัด ปะ ดัด เป็นกิจกรรมสร้างความมีวินัยและความเป็นระเบียบ



ทั้งนี้ ครอบครัวควรให้ความสำคัญกับการเล่นของเด็ก โดยเฉพาะการเล่นอย่างอิสระ ควรส่งเสริมให้เด็กได้เล่นโดยใช้จินตนาการของตนเอง ซึ่งนอกจากเด็กจะเพลิดเพลินมีความสุขแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมองของเด็กด้วย เด็กปฐมวัยจะเล่นและสร้างแบบการเล่นของตนเองอยู่แล้ว แสดงความเป็นตัวเอง ตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้เด็กจะเล่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะที่บ้าน หรือโรงเรียน จึงเป็นโอกาสที่ดีที่ครอบครัวจะส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กผ่านการเล่นด้วยความรักและเข้าใจ เพื่อนเล่นที่ดีที่สุดของเด็กที่บ้าน คือ ครอบครัว พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง และเพื่อนบ้าน

สรุปได้ว่า การเล่นมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการพัฒนาแก่เด็กในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านความคิด จินตนาการ ภาษา สังคม วัฒนธรรม ซึ่งการเล่นจะดึงเอาความรู้สึกลึกซึ้งของเด็กออกมา และที่สำคัญการเล่นมีส่วนช่วยพัฒนาจิตใจของเด็กด้านการมีคุณธรรม จริยธรรมให้สูงขึ้น ผ่านการเล่นที่ต้องมีการเอื้อเฟื้อแบ่งปันร่วมกัน รวมถึงพัฒนาการทางด้านสังคมด้วย เพราะการเล่นเด็กจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้น ครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็ก ต้องให้ความสนใจใน “การเล่น” และให้ความสำคัญกับการเล่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อที่การเล่นจะได้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเด็กปฐมวัยต่อไป



ส่วนที่ 3

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาคู่มือครอบครัวสำหรับเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยได้จัดทำขึ้นเนื่องจากผู้ศึกษาได้ตระหนักและเล็งเห็นว่า การเตรียมความพร้อมของเด็กในวัยนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง และครอบครัวก็เป็นส่วนสำคัญมากในการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก หากเด็กได้รับการเตรียมความพร้อมที่ดีก็จะเป็นต้นทุนสำหรับเด็กในการที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

1. สรุปผลการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กที่อยู่ในช่วงปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) จำนวน 30 ครอบครัว ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครอง พร้อมกับขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อสำรวจความรู้ความเข้าใจและความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครอง ในประเด็นที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจและการเตรียมความพร้อมในช่วงปฐมวัย โดยพ่อแม่ผู้ปกครองเหล่านี้สมัครใจให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ทุกขั้นตอน

1.1 ความคิดเห็นของพ่อแม่ผู้ปกครองต่อการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัยจากแบบสำรวจ

จากการที่ผู้ศึกษาได้ทำการสำรวจพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กที่อยู่ในช่วงปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 6 ปี) จำนวน 30 ครอบครัว ได้แสดงความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย พอสรุปได้ดังนี้

- การเตรียมความพร้อมด้านทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเด็กต้องไปอยู่ในสังคมใหม่ ๆ

- เด็กต้องพร้อมในทุก ๆ ด้านร่างกาย จิตใจ มารยาท การช่วยเหลือตัวเอง

- สิ่งที่จะทำให้พร้อมที่สุดสำหรับเด็ก คือ การได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว

- การเตรียมความพร้อมด้านความเข้มแข็งในจิตใจ ไม่กลัว กล้าเผชิญ

- ภาษาต่างประเทศเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กยุค 4G

- ความพร้อมด้านร่างกาย สุขภาพกาย ต้องแข็งแรง อารมณ์ต้องดี

- ความพร้อมด้านการปรับตัวได้ของเด็ก
- ความพร้อมทางด้านการเข้าสังคม การเข้ากับผู้อื่นได้
- ความพร้อมในการแก้ไขปัญหา และช่วยเหลือตัวเองได้
- การรับมือกับอารมณ์ได้

สรุปความเห็นของพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการเตรียมความพร้อมที่จำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัยที่ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการเตรียมความพร้อมของเด็ก

1.2 ความคิดเห็นของพ่อแม่ผู้ปกครองต่อร่างคู่มือที่พัฒนาขึ้น

จากข้อมูลที่สอบถามพ่อแม่ผู้ปกครองทั้งสิ้น 30 ครอบครัว พบว่ามีพ่อแม่จำนวน 18 คน และผู้ปกครองที่ไม่ใช่พ่อแม่ (ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่) จำนวน 12 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี การศึกษาของผู้ที่เป็นพ่อแม่อยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คน ส่วนการศึกษาของผู้ที่เป็นปู่ย่าตายายอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 14 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายและอื่น ๆ จำนวน 12 คน รายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่ประมาณ 15,000 – 30,000 บาท

จากการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครองพบว่าเนื้อหาความรู้ที่ให้ความสนใจตามลำดับ ดังนี้

- การเตรียมความพร้อมช่วงปฐมวัย
- พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กในแต่ละช่วงวัย
- วิธีการดูแลสุขภาพอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก
- การเสริมสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็ก
- การฝึกทักษะและการแก้ปัญหาสำหรับเด็ก
- การพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับเด็ก
- ประโยชน์ของ ‘การเล่น’ สำหรับเด็ก
- ประโยชน์ของ ‘นิทาน’ สำหรับเด็ก
- นิทานแนะนำสำหรับเด็กแต่ละวัย

ทั้งนี้ เมื่อสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของ “การเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย” ต่อครอบครัวที่มีบุตรหลานในช่วงวัยนี้หรือไม่ อย่างไร พบว่า ครอบครัวให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ได้แก่

- เป็นประโยชน์มาก โลกยุคนี้แข่งขันกันสูง ใครพร้อมกว่าคนนั้นได้เปรียบ
- เป็นประโยชน์ เพราะลูกจะต้องไปเจอกับอะไรใหม่ ๆ มากมายในสังคม เรื่องการเตรียมความพร้อมจึงมีความสำคัญมาก

- เป็นประโยชน์ไม่ใช่แต่เฉพาะพ่อแม่ แต่รวมไปถึงคุณครูและโรงเรียนด้วย เพราะถ้าพ่อแม่มีการเตรียมความพร้อมให้ลูกของเรา ลูกของเราก็จะไม่เป็นภาระให้กับคุณครูและโรงเรียน

- เป็นประโยชน์ เพราะมีลูกคนเดียวก็อยากจะเลี้ยงให้ดีที่สุด อยากให้เติบโตไปได้โดยที่พ่อแม่ไม่ต้องห่วง

- จะเป็นประโยชน์มากถ้าทุกฝ่ายร่วมมือกันทั้งพ่อแม่และคุณครู

- เป็นประโยชน์ดีสำหรับพ่อแม่อย่างเราที่ให้ความสำคัญลูกมาเป็นอันดับหนึ่ง

- เป็นประโยชน์มาก เพราะถึงแม้ว่าความพร้อมเป็นเรื่องธรรมชาติก็จริง แต่ถ้าเรามีการแนะลูกให้ถูกทาง เขาก็จะมีความพร้อมไวกว่าเด็กคนอื่น

- เป็นประโยชน์และจะเกิดประโยชน์มากถ้าสามารถเตรียมความพร้อมให้ครบทุกด้าน แต่ในความเป็นจริงมันคงเป็นเรื่องยาก

- เป็นประโยชน์ แต่ทุกวันนี้ออกไปทำงานแต่เช้า กลับบ้านก็ค่ำแล้ว จะเอาเวลาที่ไหนฝากปู่ย่าตายายเขาก็ทำไม่เป็น

- ก็เป็นประโยชน์ดี แต่ด้วยเราต้องทำงาน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาในการเตรียมความพร้อมให้เขา

- เป็นประโยชน์ ถ้าอยู่ในสถานะที่มีทั้งเงินและเวลา

- เด็กก็โตได้ตามวัยอยู่แล้ว รุ่นปู่ย่าตายายยังเลี้ยงกันมาได้เลย

นอกจากนี้ เมื่อสอบถามความคิดเห็นอื่น ๆ ที่พ่อแม่ผู้ปกครองอยากรู้หรืออยากให้มีในคู่มือเล่มนี้ พบว่ามีประเด็นต่าง ๆ ได้แก่

- คำแนะนำในการเอาตัวรอดในสังคม

- การเตรียมความพร้อมแบบที่ครอบครัวไหนก็ทำได้ โดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก

- กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก

- หนังสือที่เด็ก ๆ ชอบอ่าน

- วิธีที่จะทำให้เด็กชอบอ่านหนังสือ

- อยากให้เน้นเรื่องของทักษะชีวิต เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจต่อร่างคู่มือ แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ พอใจมาก พอใจปานกลาง พอใจน้อย และไม่พอใจ ซึ่งผลประเมินปรากฏ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลมีความพอใจมาก ร้อยละ 78

ผู้ให้ข้อมูลมีความพอใจปานกลาง ร้อยละ 22

ผู้ให้ข้อมูลมีความพอใจน้อย ร้อยละ -

ผู้ให้ข้อมูลมีความไม่พอใจ ร้อยละ -

1.3 ข้อเสนอแนะของพ่อแม่ผู้ปกครอง

ผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคู่มือที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

- ควรมีเรื่องของทักษะชีวิต เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับเด็กสมัยนี้
- วิธีที่จะทำให้เด็กชอบอ่านหนังสือ
- กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก
- หนังสือที่เด็ก ๆ ชอบอ่าน
- การเล่นของเด็ก ๆ
- คำแนะนำในการเอาตัวรอดในสังคม
- การเตรียมความพร้อมแบบที่ครอบครัวไหนก็ทำได้ โดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสนใจและให้คำแนะนำเพื่อเพิ่มเติมเนื้อหาในหนังสือคู่มือเพื่อเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาได้นำมาปรับปรุงและแก้ไขเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน

1.4 ผลการพัฒนาคู่มือครอบครัวการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

ผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสาระของคู่มือให้ดีขึ้น ผลการพัฒนาคู่มือครอบครัวการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย ได้ดังนี้

1.4.1 บทนำ

ในบทนำกล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อเด็กในแง่ของการพัฒนาส่งเสริมและเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กปฐมวัยในด้านต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือครอบครัวการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย ได้ศึกษาเนื้อหาสาระของคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการดูแล ส่งเสริม และเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก วิธีจัดทำคู่มือดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ทำการสำรวจความคิดเห็นทั่วไปของพ่อแม่ผู้ปกครอง และค้นคว้าข้อมูลงานวิจัยต่าง ๆ สืบสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องมาประมวลและเรียบเรียง เพื่อกำหนดเค้าโครงของเนื้อหาในคู่มือ หลังจากนั้นได้ออกแบบแบบสัมภาษณ์ความสนใจเนื้อหาของคู่มือ โดยสอบถามพ่อแม่ผู้ปกครองจำนวน 30 ครอบครัว เมื่อได้ข้อมูลตามที่ต้องการแล้ว ผู้ศึกษาได้ประมวลความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครองแล้วจึงเขียนเป็นแบบร่างการพัฒนาคู่มือครอบครัวการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย โดยใช้ภาษาที่อ่านง่าย มีภาพประกอบเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ จากนั้นนำไปให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่เคยสัมภาษณ์และสอบถามความต้องการอ่านรายละเอียดอีกครั้ง เพื่อแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงเนื้อหาของคู่มือให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สรุปได้ว่า พ่อแม่ผู้ปกครองมีความพอใจกับเนื้อหาในคู่มือที่ได้รับ เมื่อปรับปรุงแล้วได้ทำการจัดทำเป็นรูปเล่มต่อไป

1.4.2 บทที่ 1 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัย รายละเอียดบทนี้กล่าวถึง ความหมายและความสำคัญของเด็กปฐมวัย และการเตรียมความพร้อมเด็กในช่วงปฐมวัยหลักทั่วไปของการเตรียมความพร้อม และบทบาทของครอบครัวในการเตรียมความพร้อมให้เด็กปฐมวัย

1.4.3 บทที่ 2 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของเด็กปฐมวัย รายละเอียดบทนี้กล่าวถึง การดูแลสุขภาพกายให้มีพลานามัยที่ดี โดยดูในเรื่องเป้าหมายของการดูแลสุขภาพกายของเด็กปฐมวัย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย รวมไปถึงการดูแลสุขภาพใจ สุขภาพจิตให้มั่นคงแข็งแรงด้วย

1.4.4 บทที่ 3 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย รายละเอียดบทนี้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย เช่น อารมณ์ต่าง ๆ และการแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ และการควบคุมอารมณ์ เป็นต้น การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กปฐมวัย รวมไปถึงการเสริมสร้างคุณธรรมของเด็กปฐมวัยด้วยคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ

1.4.5 บทที่ 4 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย รายละเอียดบทนี้กล่าวถึงการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก การฝึกทักษะการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะทางสังคม การสนับสนุนทักษะการปกป้องตนเองของเด็กปฐมวัย การส่งเสริมจิตสาธารณะในเด็กปฐมวัย และการเตรียมความพร้อมจากปฐมวัยสู่วัยประถมศึกษา

1.4.6 บทที่ 5 ครอบคลุมกับการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย รายละเอียดบทนี้กล่าวถึง ความสำคัญของนิทานว่านิทานมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัยอย่างไร ความสนใจในนิทาน และหลักการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กของแต่ละช่วงวัย รวมไปถึงตัวอย่างหนังสือนิทานที่แนะนำ วิธีการเล่านิทานให้เด็กฟัง และวิธีส่งเสริมให้เด็กรักการอ่าน ประโยชน์ของการเล่นประเภทของการเล่นของเด็ก ลักษณะการเล่นของเด็กในแต่ละช่วงวัย การส่งเสริมการเล่นเพื่อการเรียนรู้ของเด็ก รวมไปถึงหลักการเลือกของเล่นเพื่อการเรียนรู้ และตัวอย่างการเล่นแนะนำ

2. สารที่ได้จากการเรียนรู้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

การทำความเข้าใจกับการศึกษาจากเอกสารทำให้เกิดการเข้าใจหลักการเรียนรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญและมีคุณค่ามาก จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนากลุ่มมือครอบครัวการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

จากการที่ได้สำรวจความคิดเห็น และการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครองได้พบว่ามีพ่อแม่ผู้ปกครองบางท่านมีความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กว่าเป็นเรื่องที่สิ้นเปลือง

เงินทอง คนที่มีเงินเท่านั้นจึงจะสามารถเตรียมความพร้อมให้กับเด็กได้ รวมไปถึงการคิดว่าเด็กสามารถโตได้ตามวัยไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องมีการเตรียมความพร้อม เนื่องจากสมัยก่อนรุ่นปู่ย่าตายายยังสามารถเลี้ยงเด็กให้เติบโตขึ้นมาได้

ผลที่ได้รับจากการพัฒนาคู่มือ

2.1 วิธีจัดระบบความคิดและวางแผนอย่างเป็นระบบมีระเบียบแบบแผน โดยการพัฒนาคู่มือนี้ช่วยฝึกทักษะการจัดระบบความคิดและวางแผนอย่างเป็นระบบ ทั้งในเรื่องของหลักการ รูปแบบ การคิด วิธีการและเทคนิคในการเสริมสร้างมุมมองความคิดเชิงระบบ ทำให้สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

2.2 การเพิ่มนิสัยรักการอ่านและการค้นคว้ามากขึ้น โดยการพัฒนาคู่มือนี้ต้องประมวลความรู้จากแหล่งต่าง ๆ จึงต้องอ่านและค้นคว้าจากแหล่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการ ครบถ้วน สมบูรณ์ ซึ่งจากพฤติกรรมที่กล่าวมานั้นทำให้ตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญของการอ่าน พัฒนาการอ่านจนถึงขั้นที่สามารถวิเคราะห์ จับประเด็น และสังเคราะห์การอ่านได้ ส่งเสริมให้เกิดนิสัยรักการอ่านและเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

2.3 มุมมองในการมองสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไป ตระหนักได้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผลในตัวของมันเอง โดยการพัฒนาคู่มือนี้สอนให้ได้เรียนรู้ว่าทุกสิ่งล้วนมีเหตุผลในตัวของมันเองและสามารถเรียนรู้ไปกับมันได้ ทำให้ได้เรียนรู้แง่มุมของชีวิตที่เกิดขึ้น และหากเรียนรู้ที่จะเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัว ก็จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์และมีความสุข

3. ข้อเสนอแนะ

จากการทบทวนวรรณกรรม การค้นคว้าเอกสาร และจากสื่อต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนประสบการณ์ตรงของผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะต่อครอบครัว

3.1.1 ครอบครัวควรให้ความเข้าใจและใส่ใจในพัฒนาของเด็กตามวัย เพื่อที่จะได้เข้าใจและปฏิบัติต่อเด็กได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลดีต่อทั้งครอบครัวและตัวเด็กเอง

3.1.2 ครอบครัวควรให้ความเข้าใจและส่งเสริมการพัฒนาความพร้อมให้กับเด็กในทุก ๆ ด้านควบคู่ไปพร้อมกัน เพราะความพร้อมในแต่ละด้านต่างก็มีความสำคัญกับตัวเด็ก

3.1.3 ครอบครัวควรเป็นผู้ให้ความรัก ความอบอุ่น การดูแล ปกป้อง เอาใจใส่เด็กอย่างใกล้ชิด เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่เด็กใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุด

3.1.4 ครอบครัวควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก เพราะวัยเด็กเป็นช่วงเวลาแห่งการจดจำ เรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรม

3.2 ข้อเสนอแนะต่อชุมชนและสังคม

3.2.1 ผู้นำชุมชนควรมีเอกสารคู่มือที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กไว้ที่ห้องสมุด เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้อ่านและนำไปเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก

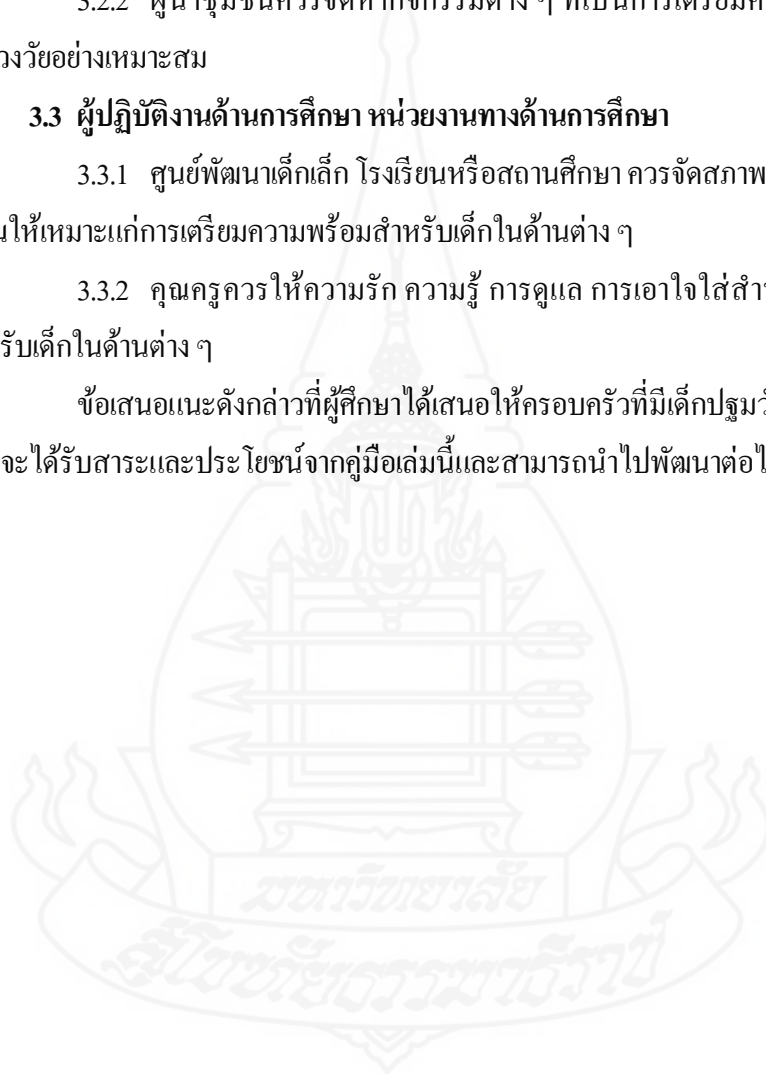
3.2.2 ผู้นำชุมชนควรจัดหากิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างเหมาะสม

3.3 ผู้ปฏิบัติงานด้านการศึกษา หน่วยงานทางด้านการศึกษา

3.3.1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนหรือสถานศึกษา ควรจัดสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ในโรงเรียนให้เหมาะแก่การเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กในด้านต่าง ๆ

3.3.2 คุณครูควรให้ความรัก ความรู้ การดูแล การเอาใจใส่สำหรับการเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กในด้านต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะดังกล่าวที่ผู้ศึกษาได้เสนอให้ครอบครัวที่มีเด็กปฐมวัยตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะได้รับสาระและประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้และสามารถนำไปพัฒนาต่อไป



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กอบกมล ทบบัณฑิต. (2548). *การเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์. คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2560). *คู่มือพ่อแม่มือใหม่เลี้ยงลูกวัยอนุบาล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพชรประกาย.
- เกริก ชุ่นพันธ์. (2539). *การเล่านิทาน*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์.
- _____. (2547). *พัฒนาการของเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- จิระประภา บุญนิคย์ และคณะ. (2551). *วิธีช่วยให้เด็กรักการอ่าน*. กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก.
- ธิดา พิทักษ์สินสุข. (2554). *ปรับตัวกับโรงเรียนใหม่ หรือเพื่อนใหม่*. สืบค้นจาก http://kruwantida.blogspot.com/2011/03/blog-post_9749.html.
- นิภาพร มุ่งสูงเนิน. (2556). *นิทาน การเล่าเรื่องสำหรับเด็กปฐมวัย*. สืบค้นจาก http://mungsungnoen.blogspot.com/2013/01/blog-post_28.html.
- ปัทมา ภริตาธรรม. (2562). *ต้นแบบเด็กดี เด็กเก่ง พ่อแม่สร้างได้*. กรุงเทพมหานคร: กอแก้วสำนักพิมพ์.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2561). *เลี้ยงลูกด้วยนิทาน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: แพรวเพื่อนเด็ก อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ยศวีร์ สายฟ้า. (2557). *รอยเชื่อมต่อการเรียนรู้ระหว่างชั้นเรียนอนุบาลและประถมศึกษา: ก้าวอย่างที่สำคัญของเด็กประถมศึกษา*. วารสารครุศาสตร์ ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม – กันยายน 2557) สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/view/26034/22077>.
- วรรณจรี มณีแสง. (2559). *ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนระดับอนุบาล และประถมศึกษาในโรงเรียนเขตชุมชน มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตวัชรพล*. สืบค้นจาก <https://www.western.ac.th/images/NurseW/RESEARCHPROJECT/2559/kinderkarten05.pdf>

- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2558). คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.). *ปฐมวัย : รากฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. สืบค้นจาก https://www.dropbox.com/s/2i1twj9b072mi20/N_factsheet%20%E0%B8%9B%E0%B8%90%E0%B8%A1%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2.pdf?dl=0.
- สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์. (2552). *การดูแลลูกในวัยประถม*. สืบค้นจาก <http://www.familynetwork.or.th/node/15384>.
- สุริยา ฆ้องเสนาะ. (2558). *การศึกษาของเด็กปฐมวัย หัวใจสำคัญของการศึกษา*. สืบค้นจาก <https://library2.parliament.go.th/ebook/content-issue/2558/hi2558-082.pdf>
- อรชา ตูลานันท์ และสมพงษ์ จิตระดับ. (2555). *พัฒนาการนำรัฐผู้การเลี้ยงดูลูกหลาน*. สืบค้นจาก http://www.dla.go.th/servlet/EbookServlet?_mode=detail&ebookId=2018&random=1374762897286.
- อุดม เพชรสังหาร. (ม.ป.ป.). *ทำไมต้องเล่านิทาน-อ่านหนังสือให้ลูกฟัง*. สืบค้นจาก <http://www.happyreading.in.th/article/detail.php?id=561>.
- Mother Q-cute. (2561). *เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี เด็กเก่งขั้นแนวหน้า ถึงแม้ว่าคุณแม่จะมีเวลาน้อย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ณัฐธินันท์.
- _____. (2562). *เสริมสร้างพัฒนาการ IQ/EQ ลูกรัก (วัยอนุบาล 3-6 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ณัฐธินันท์.
- Rakluke.com. (2554). *เตรียมตัวเตรียมใจเมื่อลูกเข้าเรียนป.1*. สืบค้นจาก <https://baby.kapook.com/view35361.html>.

ภาคผนวก



**ความคิดเห็นของครอบครัวเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ
และการเตรียมการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. สถานภาพในครอบครัวผู้ตอบแบบสำรวจ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> พ่อแม่ | <input type="checkbox"/> ปู่ย่าตายาย |
| <input type="checkbox"/> ลูกพี่น้ำอา | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

2. เพศ

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ชาย | <input type="checkbox"/> หญิง |
|------------------------------|-------------------------------|

3. อายุ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 20 – 30 ปี | <input type="checkbox"/> 30 – 40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 40 - 50 ปี | <input type="checkbox"/> 50 ปีขึ้นไป |

4. ระดับการศึกษา

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |
|---|------------------------------------|---|

5. อาชีพ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัทเอกชน |
| <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ).... |

6. รายได้ครอบครัว

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน |
| <input type="checkbox"/> 15,000 – 30,000 บาทต่อเดือน |
| <input type="checkbox"/> 30,000 – 60,000 บาทต่อเดือน |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่า 60,000 บาทต่อเดือน |

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย

ท่านคิดว่าการเตรียมความพร้อมด้านใดที่จำเป็นสำหรับเด็กช่วงปฐมวัย

.....

.....

แบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. สถานภาพในครอบครัวผู้ตอบแบบสำรวจ

 พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ลูกป้า/น้าอา อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2. เพศ

 ชาย หญิง

3. อายุ

 20 – 30 ปี 30 – 40 ปี 40 - 50 ปี 50 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา

 ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

 รับราชการ พนักงานบริษัทเอกชน ธุรกิจส่วนตัว อื่นๆ(โปรดระบุ)....

6. รายได้ครอบครัว

 ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน 15,000 – 30,000 บาทต่อเดือน 30,000 – 60,000 บาทต่อเดือน สูงกว่า 60,000 บาทต่อเดือน

ตอนที่ 2 : ความคิดเห็นต่อเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อที่	เนื้อหาความรู้	ระดับความสนใจเรียนรู้			
		มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)	ไม่สนใจ (0)
1.	พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กในแต่ละช่วงวัย				
2.	วิธีการดูแลสุขภาพอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก				
3.	ประโยชน์ของ ‘นิทาน’ สำหรับเด็ก				
4.	นิทานแนะนำสำหรับเด็กแต่ละวัย				
5.	ประโยชน์ของ ‘การเล่น’ สำหรับเด็ก				
6.	อารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก				
7.	การเสริมสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็ก				
8.	การฝึกทักษะและการแก้ปัญหาสำหรับเด็ก				
9.	การพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับเด็ก				
10.	การเตรียมความพร้อมของปฐมวัย				

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

- ท่านคิดว่า “การเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย” จะเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวที่มีบุตรหลานในช่วงวัยนี้หรือไม่ อย่างไร

.....
.....

- ความคิดเห็นอื่น ๆ ที่ท่านอยากรู้หรืออยากให้มีในหนังสือเล่มนี้ โปรดระบุ

.....
.....

ผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวนุชจิราภรณ์ โยธารักษ์
วัน เดือน ปีเกิด	14 มีนาคม 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเซนต์แมรี ระดับมัธยมปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ระดับปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
สถานที่ทำงาน	บริษัท เนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล

