

การประมวลข้อมูลผ่านการได้ยิน

เด็กที่การรับรู้ผ่านการได้ยินค่อนข้างติดขัด ช่องทางการเรียนรู้ผ่านการได้ยินไม่ค่อยดีนัก เราจะพบว่า

- เด็กมักจะยุกยิก หงุดหงิด **ไม่ค่อยมีสมาธิในห้องที่มีเสียงรบกวน** หรือ ห้องเรียนที่มีเสียงดัง
- เด็กมีความ**ยากลำบากในการจดจำข้อมูลที่พูดให้ฟัง** เช่น คำสั่ง บอกให้ทำอะไร
- มีความ**ยากลำบากในการจดจำเรื่องราวๆ** หรือการเรียนในห้องนานๆที่ต้องใช้การฟัง การเรียนหนังสือ อาจมีปัญหา เช่น ไม่สนุก และสับสนกับการเล่นคำคล้องจอง ไม่สามารถจำตัวอักษรและเสียงของตัวอักษรได้ มีปัญหาการเรียน การจับใจความจากการฟัง



เมื่อหูได้ยิน แต่สมองตีความติดๆ

ระบบสั่งการกล้ามเนื้อ

หลายๆที่สำคัญ ได้แก่ การสั่งการกล้ามเนื้อ **การทำงานเป็นขั้นตอน** (motor planning) **ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ** (muscle tone) **ความแข็งแรง** **ทนทานของกล้ามเนื้อ** (muscle strength)

นอกจากนี้ยังมีรายละเอียดอื่นๆ ที่อาจต้องให้นักวิชาชีพช่วยประเมินให้ เช่น เด็กสามารถใช้แขนสองข้างได้พร้อมๆกันไหม เด็กประสานการมองเห็นและควบคุมการเคลื่อนไหวได้สัมพันธ์กันหรือไม่ การทรงตัวเป็นอย่างไร การควบคุมกล้ามเนื้อปากเป็นอย่างไร ความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อตา (กลอกตาไปมา กวาดสายตาดูสิ่งรอบตัว) เป็นอย่างไร เด็กสามารถริเริ่มใช้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆได้คล่องแคล่วหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่อาจลองประเมินระบบสั่งการกล้ามเนื้อของลูกเบื้องต้นได้ ดังนี้

- ☐ ลูกชอบเดินไปมา ไม่ค่อยมีจุดมุ่งหมาย **ไม่เล่นของเล่น**
- ☐ ลูกมัก**เดินชนสิ่งรอบตัวบ่อยๆ**
- ☐ ลูก**ดูงุ่มง่าม** ไม่คล่องแคล่ว **ล้มบ่อย**
- ☐ ลูก**มีความยากลำบากในการเล่น**เกมง่ายๆ เช่น วิ่งไล่จับ กระโดดเชือก มีปัญหาการจับดินสอ
- ☐ ลูกมักเล่นของเล่นในแบบเดิมๆ **เล่นง่ายๆ ขั้นตอนเดียว** เช่น โถรถไปมา เรียงของเล่นเป็นแถว โยนลูกบอลซ้ำๆ
- ☐ ลูกเล่นของเล่นได้ไม่นาน **เปลี่ยนไปมา** หยิบจับแล้ววาง
- ☐ ลูก**ไม่สามารถทำงานที่ซับซ้อน**หลายขั้นตอนได้ตั้งแต่ต้นจนเสร็จ เช่น ใส่ถุงเท้า ช่วยล้างจาน
- ☐ ลูกมีความ**ยากลำบากในการเล่นแบบทำทาง** เช่น ทำท่าเป็นจิ้งหะตามเพลง



สรุปความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก

ระบบรับรู้ความรู้สึก

- **เฉื่อย** - สิ่งกระตุ้นต้องแรง ถึงจะรู้สึก เล่นแรงๆ กลิ่นแรงๆ รสจัดๆ
- **ไว** - สิ่งกระตุ้นนิดเดียว ก็รู้สึกมากเกินไป ไม่เอาแล้ว ชักแล้ว ชักตกใจ ร้องแงแง วิ่งหนี



ระบบประมวลข้อมูล

- **เร็ว** - การส่งต่อข้อมูลในสมอง คล่องแคล่ว รวดเร็ว
- **ช้า** - การส่งต่อข้อมูลในสมอง สะเปะสะปะ ปิดๆเปิดๆ ติดขัด



ระบบสั่งการกล้ามเนื้อ

- **รวดเร็ว** ปราบเปรียว ทนทาน
- **เชื่องช้า** ขอบอยู่หนึ่งๆ ล้าง่าย



มองปัญหาพฤติกรรมเด็กปกติอย่างเข้าใจความแตกต่างระบบประสาท





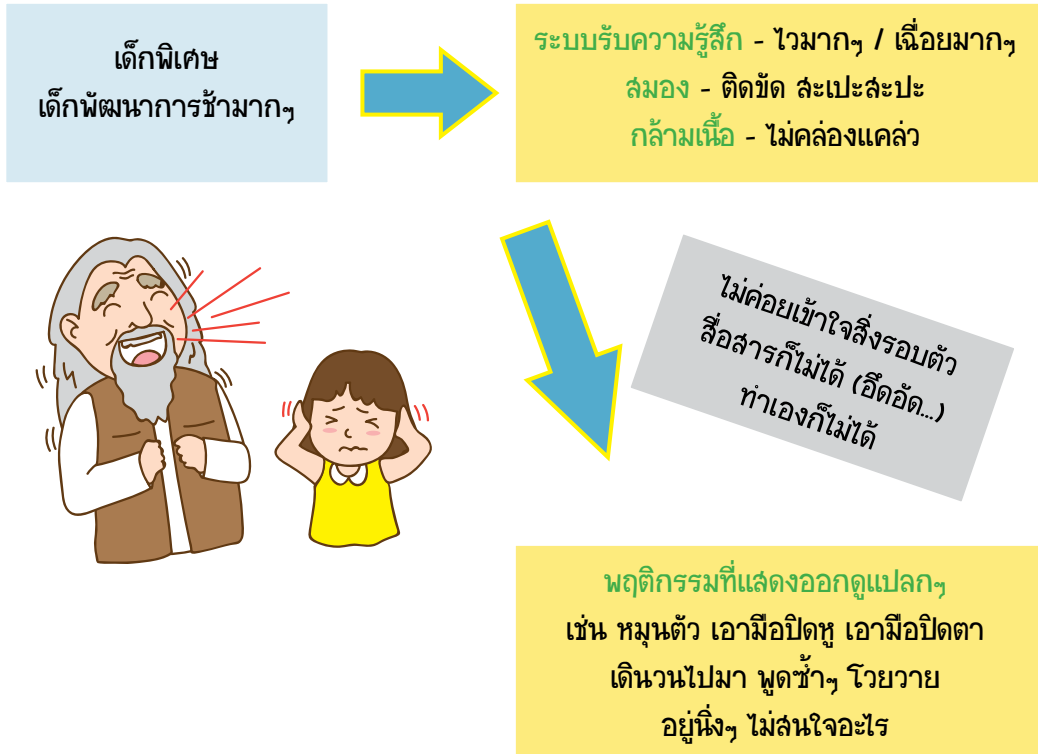
เด็กทุกคนมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ
ที่แตกต่างกัน

เด็กต้องการพ่อแม่ที่เข้าใจ
ยอมรับ !!
และค่อยๆหาวิธีช่วยเหลือลูก

รักแม่ที่สุดเลย



มองปัญหาพฤติกรรมเด็กพิเศษอย่างเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจในความยากลำบาก



ตัวอย่างการนำความเข้าใจเรื่องความแตกต่างระบบประสาทของ เด็กมาใช้ในชีวิตประจำวัน

เด็กที่ไม่ชอบแปรงฟัน

- คุณพ่อคุณแม่อาจเลือกยาสีฟันที่มีรสชาติอ่อนลง หรือ กลิ่นที่อ่อนลง ไม่มีกลิ่น
- อาจลองใช้แปรงไฟฟ้า ที่ช่วย นวด กระตุ้นในปาก เด็กอาจรู้สึกสบายขึ้น มากกว่าการได้สัมผัสจากแปรงอย่างเดียว
- ทำกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อปากก่อนแปรงฟัน เช่น เล่นเป่าฟองลูกโป่ง เล่นเป่านกหวีด
- ให้เคี้ยวน้ำแข็ง เพิ่มกิจกรรมสนุกๆ สบายๆ นวดปาก หรือกระตุ้นในปากด้วยแปรงไฟฟ้า
- จัดทำแปรงฟันให้ พอดีกับตัวเด็ก เช่น ถ้าอ่าล่างหน้าอยู่สูงเกินไป ควรมีเก้าอี้เล็กให้เด็กยืน

เด็กที่ไม่ชอบหิวผม

- คุณแม่อาจนั่งหน้ากระจกทุกครั้งที่จะหิวผม ให้เด็กได้ มองเห็นร่วมด้วย เด็กสามารถมองเห็นว่าจะหิวตรงไหน อย่างไร
- เปลี่ยนหิวเป็นแบบต่างๆ เช่น แปรง หิว หรือเริ่มต้นด้วย ผ้านุ่มๆ ใช้ลูบผมแทนการหิว
- ปรับจังหวะการหิวผมให้เป็นจังหวะเท่าๆกัน ให้เด็กคาดเดาได้
- เปลี่ยนจากการหิวอย่างเดียว เป็น นวดศีรษะ และพูดคุยน้อยๆ กับเด็กไปด้วย

เด็กที่ไม่ชอบอาบน้ำ สระผม

- ลองเปลี่ยนวิธีการอาบน้ำ สังเกตว่าลูกชอบแบบไหน อาบในกาละมังใหญ่ อาบน้ำฝักบัว นั่งที่พื้น แล้วให้เด็กทำเองโดยใช้ขันตักน้ำจากในถัง (เด็กควบคุมจังหวะที่น้ำจะโดนตัวตัวเอง)
- ระวังกเรื่องกลิ่นของสบู่ เนื่อสบู่ บางยี่ห้อ มีทรายละเอียดปนเด็กอาจไม่ชอบ
- เด็กบางคนชอบการนวดตัวไปด้วยขณะถูสบู่ ทำให้เด็กผ่อนคลายมากขึ้น
- ช่วยนวดตัวเด็กให้เป็นจังหวะขณะเช็ดตัว และอาจเพิ่มการเช็ดตัวหน้ากระจก ร้องเพลง พูดบอกอวัยวะต่างๆก่อนเช็ดแต่ละตำแหน่ง เด็กคาดเดาได้ว่ากำลังจะทำอะไร และได้เรียนรู้อวัยวะไปด้วยในขณะเดียวกัน
- เปิดเพลงที่เด็กชอบเบาๆขณะอาบน้ำ สระผม
- มีของเล่นในอ่างน้ำ เช่น ฟองสบู่ ตุ๊กตาทายาง ขวด ขัน กรวยกรองน้ำ เด็กสนุกกับการอาบน้ำมากขึ้น
- จัดทำนอนในขณะสระผม เพื่อไม่ให้ น้ำโดนหน้า เข้าตา หรือช่วยให้ศีรษะเด็กไม่เปลี่ยนทิศทางไปมามาก

เด็กที่กินยาก

- พ่อแม่สังเกตลักษณะสี กลิ่น รสชาติ ความเหนียวแข็ง ความร้อน เย็น ของอาหารที่ลูกชอบ ไม่ชอบ
- เด็กบางคนอาจสนุกมากขึ้นกับการได้หยิบจับ ลงมือทำเอง เช่น ผักชุบแป้งทอด จิ้มซอส มะเขือเทศ
- เปลี่ยนการเดินตามป้อนเด็ก เป็นให้นั่งบนลูกบอลใหญ่ เด็กสามารถยกตัวไปมา กระดิ่งตัวไปมาบนลูกบอล
- นวดปาก นวดกราม หรือใช้แปรงไฟฟ้า กระตุ้นในปากก่อนกินอาหาร
- เล่นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อปาก เช่น เป่าฟองลูกโป่ง เป่านกหวีดเล่น เคี้ยวน้ำแข็ง
- ให้เด็กได้ถือช้อนเอง ได้พยายามกินเอง
- ใช้แก้วน้ำที่เหมาะสม เช่น บางคนถนัดใช้หลอด บางคนถนัดแก้วน้ำที่มีหูหิ้ว

เด็กที่นอนยาก

- เด็กบางคนชอบ ถ้าพ่อแม่เอาหมอนขนาดใหญ่มาทับตัวเด็ก เด็กรู้สึกกระชับ อบอุ่น สงบตัวเองได้เร็วขึ้น หลับง่ายขึ้น หรือ บางคนอาจชอบให้เอาผ้าห่มมาห่อตัวแน่นๆแบบ เปาะเปี๊ยะทอด
- บางคนชอบให้แม่แน่วดตัว และตบกัน
- บางคนต้องนอนเปล หรือ ให้แม่อุ้มโยก
- บางคนชอบให้แม่เปิดเพลงเบาๆ หรือ แม่ร้องเพลง หรือเล่านิทานเบาๆจนเด็กหลับไปพร้อมกับเสียง
- บางคนอาจต้องปรับเรื่องแสง สี ในห้องนอน เช่น เปลี่ยนหลอดไฟเป็นแบบแสงสลัวๆ บางคนไม่ชอบปิดมิดหมดเพราะกลัว หรือบางคนสีในห้องนอนที่จำเกินไปก็กระตุ้นให้เด็กรู้สึไม่สงบ
- ลองใช้ผ้าปูที่นอน หรือ ผ้าห่ม ที่เป็นเนื้อผ้าที่เด็กชอบ
- การมีกิจวัตรก่อนนอนที่สม่ำเสมอก็ช่วยให้เด็กคาดเดาได้ว่าต้องทำอะไร ช่วยให้เด็กเตรียมพร้อมตัวเองและพร้อมจะนอนได้ง่ายขึ้น

ช่วยลูกในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ

- เด็กบางคนไม่ค่อยจดจ่อ ไม่ค่อยนั่ง ทำให้การพูดคุยไม่ต่อเนื่อง พ่อแม่อาจลองให้เด็กนั่งชิงช้า แกว่งเบาๆ แล้วคุยกับลูก หรือ เด็กบางคนชอบเคลื่อนไหวน พ่อแม่อาจให้ลูกนั่งบนลูกบอลใหญ่ ลูกยังสามารถเคลื่อนไหวนโดยกระดิ่งตัวเองบนลูกบอล และคุยกับพ่อแม่ได้

- เด็กบางคนไม่สามารถนั่งทำกิจกรรมกับพื้นได้นาน มักจะลงไปเลื้อยนอนกับพื้น พ่อแม่จัดเก้าอี้ที่ช่วยประคองหลัง อาจเอาหมอนหนุนด้านหลัง มีพนักหลัง ให้นั่งกระชับขึ้น เด็กรู้สึกมั่นคงขึ้น ก็จะทำกิจกรรมได้นานขึ้น

การใส่เสื้อผ้า

- เลือกเสื้อผ้าที่เด็กชอบ เด็กมักชอบผ้าที่นุ่ม ไม่มีตะเข็บข้างใน
- ตัดป้ายชื่อที่คอเสื้อออก
- ใช้ผงซักฟอกที่ไม่มีกลิ่นน้ำหอมแรงเกินไป
- เด็กบางคน การให้ใส่เสื้อผ้าที่หน้ากระຈก ทำให้เด็กมองเห็นว่ากำลังทำอะไร ช่วยให้แต่งตัวได้เร็วขึ้น
- ทำกิจกรรมการใส่เสื้อให้เป็นขั้นตอนที่ง่ายขึ้น เช่น ช่วยยกมือ ช่วยดึงกางเกงขึ้นก่อน
- เก็บตู้เสื้อผ้าให้เป็นระเบียบ เด็กมองเห็นได้ง่าย หยิบได้เอง
- ช่วยกันเตรียมเสื้อผ้าตั้งแต่ก่อนนอน เพื่อไม่ให้มีปัญหาในตอนเช้า

การควบคุมอารมณ์

- ในเด็กที่พูดคุยรู้เรื่อง พ่อแม่อาจสอนเด็กวิธีผ่อนคลายตัวเองเวลาที่มีอารมณ์แรงๆ เช่น อาจมีลูกบอลเล็กๆ ให้บีบเวลาที่มีอารมณ์แรงๆ หรือ สอนให้เด็กสงบตัวเองด้วยสิ่งที่ชอบ เช่น เด็กบางคนชอบไปซุกตัวในที่แคบๆ คุณพ่อคุณแม่อาจหาซอกมุม จัดพื้นที่ให้สบายๆ มีหมอน มีผ้าห่ม ให้เด็กสามารถสงบตัวเอง

การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยเด็กสงบ พร้อมเรียนรู้

- คุณครูจัดเตรียม “ที่ซ่อนตัว” ให้เด็กที่ด้านหลังห้องเรียน ซุกตัวในผ้าห่ม หมอนใบใหญ่ ที่มุมเล็กๆ ด้านหลังห้องเรียน อาจเป็นมุมที่มีหมอนใบใหญ่ บ้านลม อ่างบอล ให้เด็กมีที่สงบตัวเอง เวลาที่มีอารมณ์
- จัดของเล่นในบ้านไม่ให้กระจุกกระจาย
- ระวางไม่ให้ในบ้านมีเสียงรบกวน เช่น ไม่เปิดทีวีตลอดเวลาในบ้าน
- แสงในบ้าน ไม่จ้าเกินไป ติดม่าน
- อุปกรณ์ในบ้าน เช่น แทรมโบลิ้นกระโดด ชิงช้า แก้วโยก
- ให้เด็กได้พักไปเล่นเครื่องเล่นที่ตัวเองชอบบ่อยๆ
- จัดสิ่งแวดล้อมในห้องให้มีกิจกรรม sensory เพื่อเพิ่มความตื่นตัวให้เด็ก เช่น มีกิจกรรมเคลื่อนไหว

สรุป (อีกครั้ง) พ่อแม่ต้องสังเกตความแตกต่างระบบประสาทอะไรบ้าง

1. ลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร

- ลูกชอบถือของไปมาในมือ
- ลูกชอบจ้องมองของหมุนๆ มองประตูเปิดปิด
- ลูกชอบเล่นเคลื่อนไหวแรงๆ เร็วๆ มั่นสๆ โลดโผน
- ลูกไม่ชอบเสียงดัง เสียงเครื่องปั่น เครื่องซักผ้า
- ลูกไม่ชอบให้หน้าเปียกน้ำ ไม่ชอบเสื้อผ้าเปียก

2. การใช้ร่างกายลูกเป็นอย่างไร

- ลูกปกป้องตัวเองง่ายๆ ได้หรือไม่ เช่น ให้นอนคว่ำบนลูกบอลใหญ่ เมื่อถึงลูกบอลไปมา ลูกกลัวมือกันไม่ให้หน้าขมำ
- เวลาลูกอยากได้อะไรมากๆ ลูกใช้ร่างกายได้หลากหลาย ?
- ความทนทานกล้ามเนื้อ ทนทานในการเล่นประเภทไหน ล้าง่ายในกิจกรรมที่ต้องใช้ท่าทางแบบไหน
- ลูกทำตามเลียนแบบง่ายๆ ? เช่น ทำท่าเต้นตามเพลงง่ายๆ
- การทำงานหลายขั้นตอนได้หลากหลาย? เช่น สำรวจ ทดลองเล่นของเล่น การช่วยตัวเองในชีวิตประจำวัน การเล่นกลับไปมา
- การใช้แขนสองข้างทำอะไรพร้อมๆ กัน เช่น รับบอลด้วยมือสองข้าง แตะสลับ ถ้ามือข้างหนึ่งถือของ มืออีกข้างใช้ทำงานอื่นได้หรือไม่
- คุณเคยเห็นลูกริเริ่มอะไรใหม่ๆ เวลาเล่นสนุกด้วยกัน ? เช่น ลูกนำให้การเล่นให้มีขั้นตอนมากขึ้น ซับซ้อนขึ้น

3. ลูกตอบสนองต่อการได้ยินเป็นอย่างไร/ความเข้าใจภาษาลูกเป็นอย่างไร

- ลูกรับรู้ทิศทาง ที่มาของเสียง ตอบสนองต่อเสียงเรียก ?
- คุณมักต้องใช้ท่าทางประกอบการพูดเพื่อให้ลูกเข้าใจมากขึ้น ?
- ถ้าอยู่ในที่มีเสียงรบกวน เช่น ในห้าง ตลาด หรือ มีเสียงทีวีดังอยู่ในห้อง ลูกดูสับสน รับรู้ภาษาได้น้อยลง ?
- ในเด็กที่มีภาษา รู้เรื่องแล้ว ทำตามคำสั่ง ๑ ขั้นตอน ๒ ขั้นตอน เข้าใจภาษาพูดยาวๆ ?

4. ลูกตอบสนองต่อการมองเห็นเป็นอย่างไร

- ลูก**มองเห็นรอบตัว**ได้คล่องแคล่ว **กว้างขวาง**เพียงใด เช่น วิ่งไล่จับในห้อง ให้ลูกฝึกการมองเห็นตามการเคลื่อนไหว
- ลูก**มองรายละเอียดเล็ก** กลอกสายตาไปมา มองหาได้? เช่น อ่านหนังสือ ชี้ชวนให้ลูกมองหาสิ่งที่ซ่อนอยู่ในภาพ หาของในตู้เสื้อผ้า หยิบของที่ซ่อนอยู่
- ถ้าอยู่ในที่วุ่นวายมี**ภาพเคลื่อนไหวเยอะ** เช่น ห้าง ห้องทีวี ลูกเป็นอย่างไร ดูสับสน?
- **ห้องรก ๆ & ห้องโล่ง ๆ** การจัดจ่อในการเล่นของลูกแตกต่างกันหรือไม่

5. การควบคุมกล้ามเนื้อปากของลูกเป็นอย่างไร

- ลูกเลียนแบบ**ท่าปาก**ท่าทางต่างๆ ?
- ลูก**เป่า**ฟองลูกโป่ง เป่านกหวีด เป่าลูกโป่ง ได้ ?
- ลูก**ส่งเสียง**ตามซ้ำๆ เช่น ปาปา มามา ปาปูปี
- เล่น**ริมฝีปาก** ทำเสียงจากริมฝีปาก
- การ**แลบลิ้น**ไปมาด้านข้าง ด้านบน



Individual differences (I)

- Sensory - ลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร
- Motor control & function - การใช้ร่างกายลูกเป็นอย่างไร
- Auditory - ลูกตอบสนองต่อการได้ยิน/ความเข้าใจภาษาเป็นอย่างไร
- Visual - ลูกตอบสนองต่อการมองเห็นเป็นอย่างไร
- Oral motor - การควบคุมกล้ามเนื้อปากของลูกเป็นอย่างไร



บทที่ ๔

สัมพันธภาพ

ฝึกสังเกตตัวคุณ ... คุณมักใช้เวลากับลูกในแบบใด

ทำกับสิ่ง



ทำให้ทุกอย่าง



เหนื่อย หหมดแรง



ยุ่ง วุ่นวาย



อบอุ่น รับฟัง ให้โอกาส

สัมพันธภาพ

★ ฝึกสังเกตตัวเอง คุณมักใช้เวลากับลูกในแบบใด

- พ่อแม่ที่ชอบกำกับ สั่งให้ทำ
- พ่อแม่ที่ยุ่งตลอดเวลา
- พ่อแม่ที่ทำให้ลูกทุกอย่าง
- พ่อแม่ที่ท้อแท้ หหมดแรง หหมดกำลังใจ
- พ่อแม่ที่อบอุ่น ใช้เวลา ให้โอกาสลูก

★ พัฒนาการของลูกขึ้นกับเวลาคุณภาพที่คุณให้กับลูก

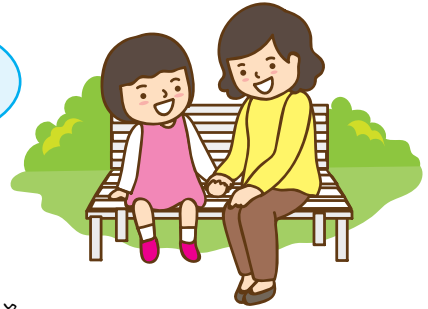
★ พัฒนาการของลูกขึ้นกับวิธีการที่คุณมีปฏิสัมพันธ์กับลูก

★ สัมพันธภาพกับการมองพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม

- พ่อแม่มีเวลา ให้ความสนใจลูก
- พ่อแม่ฝึกการสังเกตและเข้าใจความแตกต่างของลูก
- พ่อแม่เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตัวเอง จัดสิ่งแวดล้อม ให้พอเหมาะพอดีกับการเจริญเติบโตของลูก



แบบทดสอบการสังเกตตัวคุณ
คุณมักใช้เวลาอยู่กับลูกในแบบใด

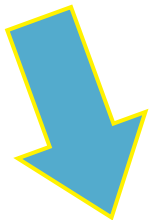


- ☐ คุณมักจะชอบเป็นผู้สั่ง กำกับบอกลูกว่าต้องทำอะไร
- ☐ เวลาเล่นกับลูก คุณมักจะเป็นผู้เลือกว่าลูกควรจะทำอะไร เพื่อประโยชน์อะไร
- ☐ คุณชอบถามคำถาม เวลาเล่นกับลูก จะเน้นถามคำถาม เพื่อฝึกลูก ทดสอบลูก
- ☐ คุณมักจะทำทุกอย่างให้ลูก และมักจะรีบทำให้เสร็จ ๆ เพราะมีงานอื่นอีกหลายอย่างรออยู่
- ☐ คุณไม่ค่อยมีเวลาสบายๆผ่อนคลายกับลูก
- ☐ คุณดูแลลูกอย่างดี พยายามช่วยเหลือและทำให้ลูกทุกอย่าง
- ☐ คุณมีเวลาอยู่กับลูก แต่ไม่ค่อยได้เล่นกับลูก มักใช้เวลาหมดไปกับกิจวัตรประจำวัน
- ☐ คุณมักจะสังเกตความต้องการของลูก ลูกกำลังสนใจอะไร ชอบอะไร อยากเล่นอะไร
- ☐ คุณพยายามเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ และรู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับลูก
- ☐ คุณสามารถรอได้ถ้าลูกกำลังลงมือทำ เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้คิด ได้ทดลองทำ
- ☐ คุณมองเห็นโอกาสในสิ่งรอบตัว พยายามพลิกแพลงสิ่งรอบตัวมาเป็นโอกาสในการฝึกฝนลูก
- ☐ คุณรู้สึกมีความหวัง เชื่อกันว่าลูกจะต้องดีขึ้น อาจมีท้อแท้ หมดกำลังใจบ้างเป็นช่วงๆ แต่เมื่อได้รับคำแนะนำ ได้เรียนรู้วิธีการ คุณก็เริ่มต้นพยายามใหม่

พ่อแม่ที่ชอบกำกับ สั่งให้ทำ



- พ่อแม่ที่มักจะ **กำกับสั่งลูกไปทุกเรื่อง** ไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้คิด
- ชอบความรวดเร็ว รอ ไม่ได้ !! **เน้นผลลัพธ์ที่เห็นได้ทันที จับต้องได้**
- เวลาเล่นกับลูก จะเป็นผู้เลือกว่าเล่นอะไร เพื่อประโยชน์อะไร
- ถ้ามเยาะ เวลาเล่นกับลูก จะเน้นถามคำถาม **เพื่อฝึกลูก ทดสอบลูก**



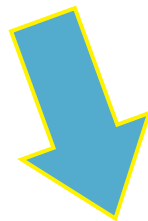
ผลที่ตามมา ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ที่ชอบกำกับ สั่งลูก

- ลูกทำตามคำสั่งได้ดี คุณเป็นเด็ก **เชื่อฟัง ใฝ่ดี รเรียนร้อย** บอกให้ทำก็ทำ
- ลูกไม่กล้าคิดริเริ่ม เคยชินกับการทำตามคำสั่ง **ต้องรอให้มีคนมาบอกหรือริเริ่มก่อนจึงจะทำ**
- ลูกมักจะ **พูดสั้นๆ** **ถามคำตอบคำ** ไม่พูดเป็นประโยคยาวๆ ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น ไม่เล่าเรื่อง **เพราะขาดโอกาสในการพูด ไม่มีคนฟัง**
- คุณพ่อคุณแม่จะขาดโอกาสในการรู้จักลูก สังเกตลูกว่าชอบอะไร อยากทำอะไร อยากคุยเรื่องอะไร
- **ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัวลดน้อยลงไป**

พ่อแม่ที่ยุ่งตลอดเวลา



- **ชีวิตวุ่นวาย** มีหลายเรื่องทั้งเรื่องงาน เรื่องลูก เรื่องธุรกิจ ปัญหาญาติพี่น้อง
- ใช้เวลาไปกับกับโทรศัพท์ / social media / line / facebook
- **จัดการทุกอย่างให้ลูก** รีบทำให้เสร็จ ต้องรีบไปทำอย่างอื่นต่อ
- บริหารจัดการเก่ง มักพาลูกไปฝึกกับครูฝึกหลายๆที่ พ่อแม่ทำหน้าที่ขับรถรับส่งลูก นั่งรอครูฝึก
- **ไม่ค่อยมีเวลาสบายๆผ่อนคลายกับลูก**



ผลที่ตามมา ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ที่ยุ่งตลอดเวลา

- สัมพันธภาพ ความอบอุ่นในครอบครัวไม่ค่อยแน่นนอน
- พ่อแม่**ขาดโอกาสที่จะรู้จักลูกอย่างแท้จริง** ไม่รู้ว่าลูกชอบอะไร สนใจอะไร
- **ลูกมีพัฒนาการดีขึ้นแบบขึ้นๆลงๆ** เพราะ พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลา ไม่ได้คุยกับลูกยาวๆ ไม่ได้เล่นกับลูกนานๆ เพียงพอ
- เด็กที่มีปัญหาไม่นั่งร่วมด้วยจะไม่ค่อยดีขึ้นมาก เพราะ **พ่อแม่ไม่นิ่ง** สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็วุ่นวาย **เด็กขาดโอกาสฝึกฝนการจดจ่อ** มีสมาธิในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นน้อย

พ่อแม่ที่ทำให้ลูกทุกอย่าง



- พ่อแม่ที่รักลูก ดูแลลูกอย่างดี **โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว ทำให้ลูกทุกอย่าง**
- พ่อแม่ที่เร่งรีบ มีภาระงานหลายอย่าง ทำสิ่งต่างๆ ให้ลูก เพราะ **ต้องรีบทำให้เสร็จ**
- ปู่ย่า ตายาย ที่เลี้ยงหลานด้วยความรัก อยากทำให้ทุกอย่าง **ท่านมักจะให้เหตุผลว่า “เด็กมันยังเล็ก.....”**



ผลที่ตามมาเมื่อคุณเป็นพ่อแม่ที่ทำให้ลูกทุกอย่าง

- **สมองของเด็กขาดโอกาส**ที่จะได้รับการฝึกฝน ฝึกการคิด การแก้ปัญหาต่างๆ เบื้องต้นในชีวิตประจำวัน
- เด็กใช้ร่างกายทำงานได้**ไม่คล่องแคล่ว** เพราะ ไม่ค่อยได้ลงมือทำ
- โตขึ้นจะเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง หรือถ้าเรียนได้ ก็ต้องขยันหนักกว่าคนอื่นๆ ใช้พลังมากกว่าคนอื่น

ข้อสังเกต

ปัญหาเรื่องพ่อแม่ทำให้ลูกทุกอย่าง **มักพบในกลุ่มเด็กที่มีปัญหาเรื่องการสั่งการกล้ามเนื้อ หรือ ความตึงตัวกล้ามเนื้อน้อยกว่าเพื่อน** คือ เด็กก็จะงุ่มง่ามทำอะไรไม่ค่อยคล่องแคล่วด้วยสภาวะของระบบกล้ามเนื้อของตัวเองอยู่แล้ว พ่อแม่เห็นว่าลูกทำอะไรไม่ได้ หยิบจับทำอะไรก็ไม่คล่อง วิ่งก็ล้มบ่อย พ่อจะให้ทำอะไรลูกก็มักจะบ่น เบี่ยง งอแง ไม่ยอมทำ ไม่อยากทำ พ่อแม่จึงมักจะทำให้เป็นวงจรที่เด็กก็ยิ่งขาดการฝึกฝน **ทำไม่ได้ วันไปวนมาอยู่เช่นนี้**

สาเหตุของพัฒนาการล่าช้าจึงมาจาก**ปัจจัยทั้งจากตัวเด็กเอง**ที่พื้นฐานระบบประสาทไม่ค่อยคล่องแคล่ว และ**ปัจจัยจากการเลี้ยงดู** ที่พ่อแม่ทำให้ลูกทุกอย่าง **การช่วยลูกก็ต้องแก้ทั้งสองอย่าง** คือ ฝึกร่างกายมากขึ้น และ ปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลลูก พ่อแม่ต้องเปิดโอกาสให้ลูกลงมือทำมากขึ้น

พ่อแม่ที่ท้อแท้ หหมดแรง หหมดกำลังใจ



- พ่อแม่ที่มีเวลาอยู่กับลูก แต่ไม่ได้เล่นกับลูก ใช้เวลาหมดไปกับกิจวัตรประจำวัน และจมอยู่กับปัญหา
- พ่อแม่ไม่สามารถมองเห็นสิ่งดีๆ หรือความน่ารักในตัวลูก ถ้าให้บอกสิ่งดีๆ ความน่ารักของลูก พ่อแม่จะใช้เวลาเนิ่นนานมาก เหมือนกับว่าไม่เคยนึกถึง ไม่รู้จริงๆ ลูกมีอะไรที่เป็นข้อดีด้วยหรือ
- ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัจจัยสนับสนุนจากครอบครัว คนรอบตัวไม่เพียงพอ แต่อีกปัจจัยหนึ่ง คือ **พ่อแม่มองสิ่งรอบตัวในด้านลบ** ไม่สามารถมองเห็นแสงสว่าง หรือ ทางออก



ผลที่ตามมาเมื่อคุณเป็นพ่อแม่ที่ท้อแท้ หหมดแรง หหมดกำลังใจ

- **เด็กจะมีพัฒนาการดีขึ้นช้า** เพราะ ไม่มีใครเล่นด้วย ไม่มีใครพูดคุยด้วย เด็กไม่ค่อยได้หัวเราะ
- เด็กไม่ค่อยมีอารมณ์แจ่มใส หน้าตานิ่งๆ ถ้าต้องเล่นกับคนที่ไม่คุ้นชิน ก็จะกลัวๆ กล้า ไม่ค่อยมั่นใจ
- เมื่อไปพบแพทย์ นักบำบัดก็อาจจะได้รับคำบอกกล่าวว่า**ลูกยังไม่ค่อยดีขึ้น พ่อแม่ก็ยังหหมดแรง หหมดกำลังใจมากขึ้น** เป็นวงจรที่แพทย์ นักบำบัดเองก็ไม่ทราบจะช่วยนำพาต่ออย่างไรจริงๆ

พ่อแม่ที่อบอุ่น ให้เวลา ให้โอกาสลูก



- พ่อแม่**ยิ้มแย้ม** ให้เวลาสนใจลูก
- พ่อแม่**สังเกตความต้องการ**ของลูก ลูกกำลังสนใจอะไร ชอบอะไร อยากเล่นอะไร
- พ่อแม่เล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ มีความสุขเมื่อได้อยู่กับลูก
- พ่อแม่ **รอได้** เปิดโอกาสให้ลูกได้คิด ได้ทดลองทำ
- พ่อแม่**มองเห็นโอกาสในสิ่งรอบตัว** พยายามพลิกแพลงมาเป็นสถานการณ์ในการฝึกฝนลูก
- หลายครอบครัวลูกมีความบกพร่องมาก แต่พ่อแม่ก็ดูเหมือนมองไม่เห็น พยายามยิ้มกับลูก และ**ลงมือทำ** ทำ
- คุณพ่อคุณแม่มีความหวัง **มีความเชื่อมั่นว่าลูกจะต้องดีขึ้น** อาจมีท้อแท้ หหมดกำลังใจบ้างเป็นช่วงๆ แต่เมื่อได้รับคำแนะนำ ได้เรียนรู้วิธีการ ก็พลิกตัวเองได้เร็ว
- อาจเป็นด้วยปัจจัยในตัวคุณพ่อ คุณแม่เอง เด็กมักได้รับโอกาสดีจากสิ่งรอบตัว เช่น ครูในห้องที่สนใจเด็ก เพื่อนบ้านคอยช่วยเหลือเล็กๆน้อยๆ เวลาไปสนามเด็กเล่นก็มีคนมาช่วยเล่นกับลูก เข้ามาคุยกับลูก

ผลที่ตามมาเมื่อคุณเป็นพ่อแม่ที่อบอุ่น ให้เวลา ให้โอกาสลูก

เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยเฉพาะด้านอารมณ์ เด็กมักจะแจ่มใส สนใจสิ่งรอบตัว เล่นกับคนอื่นได้ง่าย พัฒนาการโดยรวมด้านอื่นๆ อาจจะดีขึ้นเร็วหรือช้า ขึ้นกับปัจจัยความรุนแรง ของความบกพร่องในตัวเด็กด้วยในเด็กที่บกพร่องมาก ช่วงแรกๆที่เริ่มลงแรงใหม่ๆอาจจะมองเห็นพัฒนาการที่ดีขึ้นได้ช้า แต่เมื่อผ่านไปสักพัก อาจจะประมาณอย่างน้อย ๑-๒ ปีเต็ม เมื่อพ่อแม่ได้ใส่ใจความพยายามลงไปอย่างเต็มที่ พ่อแม่รู้จักลูกมากขึ้น รู้วิธีการในการดูแลลูกมากขึ้น ได้ผ่านการลองผิดลองถูกมาจนคล่องแคล่วแล้ว และ**การเชื่อมต่อเซลล์ประสาทในสมองของลูกเริ่มเข้าที่เข้าทางมากขึ้น** ก็จะมีช่วงที่เด็กดีขึ้นอย่างรวดเร็ว เรียกได้ว่าดีขึ้นทุกครั้งที่เจอกัน

เมื่อได้รับคำบอกกล่าวว่าลูกมีพัฒนาการดีขึ้น พ่อแม่ก็จะมีความตั้งใจมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น เริ่มมีเวลาคิดไตร่ตรองใคร่ครวญสิ่งที่ได้ลงมือทำ **เกิดกระบวนการเรียนรู้และเริ่มสามารถแบ่งปันสิ่งที่ได้ลงมือทำให้กับแพทย์ นักบำบัด และพ่อแม่คนอื่นๆ ได้เรียนรู้ต่อไป**





พัฒนาการของลูกจะดีขึ้นมากแค่ไหน ขึ้นกับ**เวลาคุณภาพ**
และ**วิธีการ**ที่คุณมีปฏิสัมพันธ์กับลูก



พัฒนาการของลูกขึ้นกับเวลาคุณภาพที่คุณให้กับลูก

ในชีวิตจริงพ่อแม่คงไม่สามารถเป็นแบบใดแบบหนึ่งได้ตลอดเวลา แต่อยากให้พ่อแม่ลอง**มันส์**สังเกตตัวเองบ่อยๆ และเรียนรู้ที่จะค่อยๆปรับเปลี่ยนตัวเองก่อน การฝึกสังเกตตัวเราว่าเรามักเป็นพ่อแม่ที่ใช้เวลากับลูกในแบบใด แล้วเริ่มต้นที่การปรับที่ตัวพ่อแม่เองก่อน เป็นปัจจัยสำคัญมากๆ ที่ช่วยให้ลูกดีขึ้น เช่น



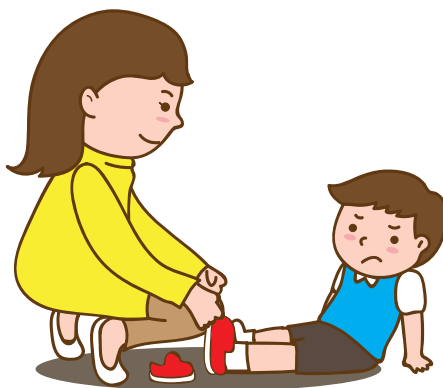
ถ้าคุณเป็น**พ่อแม่ที่เร่งรีบตลอด** **ชีวิตวุ่นวาย** สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ **บริหารจัดการชีวิตของพ่อแม่เองก่อน** เช่น ลดการเล่น line facebook email ทวิต โทรศัพท์มือถือ เวลาที่อยู่บ้านกับลูก พ่อแม่บางคนบอกที่ทำงานเพื่อขอเวลาให้ครอบครัวเพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวหาคนมาช่วยเพิ่ม การหันหน้าเข้าคุยกันและเลือกที่จะปรับเวลาในการใช้ชีวิตครอบครัวเพื่อช่วยเหลือลูก เป็นก้าวแรกที่สำคัญที่จะช่วยกำหนดทิศทางและบ่งชี้ได้ว่าลูกจะดีขึ้นมากน้อยเพียงใด



ถ้าคุณเป็น**พ่อแม่ที่ชอบกำกับ** **สั่งลูก** สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ **ฝึกฝนตัวเอง (ก่อนฝึกลูก)** ทุกครั้งที่อยู่กับลูก คุณจะฝึกฝนตัวเอง คอยสังเกตตัวเอง สังเกตคำพูดและการกระทำของตัวเองมากขึ้น **ลดการพูด บอกความต้องการของตัวเองลง** รับฟังลูกมากขึ้น เปิดโอกาสให้ลูกได้คิด ได้ทดลองทำ อาจผิดบ้าง ถูกบ้าง ไม่เป็นไร **ฝึกฝนตัวเองที่จะยอมรับสิ่งที่ลูกแสดงออก**



ถ้าเราเป็นพ่อแม่ที่เศร้า หดแรงแหดกำลังใจตลอดเวลา ในช่วงแรกคุณอาจเริ่มต้นด้วยการหาคนที่คุณไว้วางใจ พูดคุยด้วย เพื่อช่วยคลี่คลายความรู้สึกทุกขใจต่างๆ อย่างไรก็ตามมีคุณพ่อท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลลูกเด็กพิเศษ คือ การเรียนรู้ที่จะสร้างกำลังใจให้ตัวเอง คุณพ่อเน้นว่ากำลังใจเป็นสิ่งที่ต้องสร้างด้วยตัวเอง คนอื่นที่เข้ามาช่วยเราก็คงช่วยได้เพียงครั้งคราวเท่านั้น คุณพ่อเล่าว่ากำลังใจที่สำคัญที่สุดก็ตอนที่ได้ออกไปเล่นกับลูก ทุกครั้งที่ได้เห็นรอยยิ้มเสียงหัวเราะของลูก นั่นเป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คุณพ่อบอกว่าความอดทนเป็นเรื่องสำคัญ เวลาเรามีลูกเป็นเด็กพิเศษ เราต้องพิเศษกว่าลูก ความรักต้องพิเศษกว่า ความอดทนต้องพิเศษกว่า และการลงมือทำก็ต้องพิเศษกว่าด้วย



ถ้าเราเป็นพ่อแม่ที่มักเผลอทำให้ลูกทุกอย่าง ก็เริ่มต้นด้วยการ มีสติ เตือนตัวเองทุกครั้งที่อยู่กับลูก ว่าเราจะเปิดโอกาสให้สมองลูกคิด เราจะเปิดโอกาสให้ร่างกายลูกได้ทดลองทำ เราจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้ทำให้ลูกทุกอย่าง เป็นผู้ให้กำลังใจ ให้แรงเชียร์ ช่วยประคับประคองให้ลูกค่อยๆลงมือทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง การอยู่ข้างๆลูก ใช้เสียง อารมณ์ที่ถ่ายทอดผ่านรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากคุณพ่อคุณแม่ การรับฟังลูก จะเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้ลูกลงมือทำ คิดออก และสื่อสาร

พัฒนาการของลูกขึ้นกับวิธีการที่คุณมีปฏิสัมพันธ์กับลูก

การรู้จักลูกอย่างละเอียด โดยเฉพาะเรื่องความแตกต่างระบบประสาทของลูก เป็นอีกเรื่องที่สำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาการของลูกดีขึ้นช้าหรือเร็ว

ตัวอย่างเช่น

- คุณแม่ช่วยเพิ่มช่องทางการรับข้อมูลให้ลูกโดย ย่อเข้าลงเวลาพูดคุยกับลูก เพื่อ **ช่วยให้ลูกเห็นลีลา ทำทาง** และอารมณ์ของแม่ได้ชัดขึ้น ลูกจะสนใจฟังมากขึ้น
- ลูกเป็นเด็กไวเสียง คุณพ่อคุณแม่ปรับ **การพูด น้ำเสียง** ขณะเล่นกับลูกให้เบาลง ไม่ส่งเสียงเร็วๆ แบบไม่รู้ทิศทาง ให้ลูกตกใจ กลัว
- ลูกเป็นเด็กที่ไวสายตา คุณพ่อคุณแม่อาจเลือกวิธีการเล่นกับลูกแบบอยู่กับที่ นิ่งๆมากกว่าจะเคลื่อนไหวไปมามากๆ

คุณพ่อคุณแม่ที่ **เรียนรู้ที่จะปรับทำที่ของตัวเอง** จังหวะน้ำเสียงการพูด การเล่น ความเร็วช้า ความแรงในการเล่น การพูดคุย กับลูก **จะสังเกตเห็นการตอบสนองจากลูกที่แตกต่างกัน** ลูกจะนิ่งฟังมากขึ้น รับข้อมูลได้มากขึ้น เล่นได้นานขึ้น พูดคุยกับพ่อแม่มากขึ้น



พ่อแม่เรียนรู้ที่จะปรับทำที่ของตัวเอง
จะสังเกตเห็นการตอบสนองจากลูกที่แตกต่างออกไป

สัมพันธภาพ & การมองเด็กอย่างเป็นองค์รวม



สัมพันธภาพในความหมายของการมองพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม หมายถึง

- พ่อแม่มีเวลา ให้เวลาดูแลลูก
- พ่อแม่ฝึกการสังเกตและเข้าใจความแตกต่างของลูก
- พ่อแม่เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตัวเอง จัดสิ่งแวดล้อม ให้พอเหมาะพอดีกับการเจริญเติบโตของลูก

Dr.Greenspan เปรียบสัมพันธภาพของพ่อแม่เหมือนคนดูแลต้นไม้ คนสองคนที่ปลูกต้นไม้ชนิดเดียวกัน ส่งผลถึงการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่แตกต่างกัน คนดูแลต้นไม้ที่รู้จักว่าต้นไม้ที่ตัวเองปลูกชอบดินแบบไหน ชอบน้ำเยอะหรือน้ำน้อย แสงแดดจ้าหรืออ่อน และพยายามปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้พอเหมาะพอดี ก็จะส่งผลถึงต้นไม้ที่เจริญเติบโตงอกงามมากกว่า

พ่อแม่ที่ที่ชวนขยายเรียนรู้ รู้จักสังเกตว่าลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ทดลองปรับเปลี่ยนตัวเอง และจัดสิ่งแวดล้อม ให้พอเหมาะพอดีกับลูก ก็จะส่งผลถึงพัฒนาการของลูกที่ดีขึ้นอย่างเต็มที่ **สูงสุดตามศักยภาพของแต่ละบุคคล**

บทที่ ๕

เล่นกับลูก...
เวลาคุณภาพ



วันนี้คุณเห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของลูกแล้วหรือยัง!

เล่นกับลูก เวลาคุณภาพ

- ✧ ฟลอร์ไทม์ คืออะไร
- ✧ การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์เป็นอย่างไร
- ✧ ฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน - Floortime all the times everywhere !!
- ✧ เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับขั้นพัฒนาการองค์รวม
- ✧ ฟลอร์ไทม์ I สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒
ช่วยลูกให้สนใจจดจ่อ และสัมผัสสภาพแน่นแฟ้น
 - เล่นสนุกกับลูกเยอะๆ
 - สัมผัสสภาพทุกอารมณ์
- ✧ ฟลอร์ไทม์ II สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔
ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง และสื่อสารได้ต่อเนื่องเพื่อแก้ปัญหา
 - แกล้งง
 - เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น ยากขึ้น มั่นใจ ท้าทาย
 - ฝึกลูกให้แก้ปัญหา ให้ลูกลงมือทำ
- ✧ ฟลอร์ไทม์ III สำหรับพัฒนาการขั้น ๕
ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและใช้ภาษาพูดคุย
 - เล่นสมมุติ
 - ชวนพูดคุยโต้ตอบ
- ✧ ฟลอร์ไทม์ IV สำหรับพัฒนาการขั้น ๖
ช่วยลูกให้เข้าใจเหตุและผล
 - ถามเหตุผล
 - ชวนคุยรายละเอียด

การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์เป็นอย่างไร

การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์ หมายถึง ช่วงเวลาที่พ่อแม่คอยสังเกตว่าลูกกำลังทำอะไร สนใจอะไร อยากทำอะไร แล้วเข้าไปร่วมเป็นเพื่อนอยู่ด้วย ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ร่วมเล่นด้วย เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ตระหนักรู้ว่า เราจะเป็นผู้ทำตามลูกบ้าง เพราะ ตลอดเวลาทั้งวันลูกต้องคอยทำตามเรามาตลอดแล้ว ที่สำคัญ พ่อแม่รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับลูก ได้ทำในสิ่งที่ลูกสนใจ ได้ทำตามความต้องการของลูก

เป็นเรื่องไม่ยากที่พ่อแม่จะจัดช่วงเวลาพิเศษที่พ่อแม่เป็นผู้คอยทำตามสิ่งที่ลูกสนใจ เพราะ พ่อแม่ทุกคนจะชินกับการต้องคอยสอน คอยบอก คอยตักเตือนลูก หรือ จัดกิจกรรมให้ลูกได้ทำ

ความยากในการเล่นกับลูกจึงเริ่มที่การฝึกตัวคุณพ่อคุณแม่เองก่อน เมื่อลูกกำลังทำอะไร เล่นอะไร คุณพ่อคุณแม่ลองฝึกสังเกตลูกให้ละเอียดขึ้น ให้นานขึ้น ลูกกำลังทำอะไร ลูกกำลังสนใจอะไร ลูกกำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อสังเกตได้นานพอ จนรู้สึกอยากเข้าไปร่วมเล่นด้วย พ่อแม่ก็เข้าไปร่วมเล่น เมื่อเล่นไปสักพักแล้วพ่อแม่เริ่มรู้สึกตัวได้ว่ากำลังเผลอสอน เผลอบอก เผลอกำกับ สั่งให้ลูกทำตามอีกแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะเลือกถอยออกมา แล้วกลับมาฝึกการรอ และ ฝึกการสังเกตลูกใหม่อีกครั้ง

การฝึกการรอ และคอยเตือนตัวเองให้กลับมาสังเกตลูกบ่อยๆ เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์ เหตุผลที่เราต้องรอ และกลับมาสังเกตลูกบ่อยๆ เพราะ ลูกของเรา มีพัฒนาการล่าช้า การเชื่อมต่อ การทำงานของเซลล์สมองของลูกเราช้ากว่าเด็กคนอื่นๆ ถ้าเรารีบทำให้ลูก หรือ ทำอะไรไปเร็วๆ ลูกก็จะขาดโอกาสในการได้ลงมือทำ ได้คิดเอง ได้เรียนรู้ **ได้ริเริ่ม** แต่ถ้าเราให้โอกาสลูก ให้เวลาลูก ภายใต้อบอบอากาศที่อบอุ่น ไม่คาดหวัง เราจะพบว่าลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ ลองผิดลองถูก และทดลองทำจนได้

ผลที่ตามมาเมื่อพ่อแม่สามารถฝึกฝนตัวเองในการเล่นตามลูกได้มากขึ้น คือ พ่อแม่จะเริ่มรู้สึกว่าเล่นกับลูกได้นานขึ้น และโดยไม่รู้ตัวคุณพ่อคุณแม่จะพบว่า**การเล่นจะค่อยๆ ขยับขึ้นขึ้น พลิกแพลงขึ้น** ด้วยตัวของมันเอง ความสนุกจะเพิ่มมากขึ้น **เด็กจะเริ่มมันส์ เริ่มมีเสียงหัวเราะ อยากเล่นอีก อยากเอาก็อีก อยากทำอีก** เมื่อถึงตอนนั้นแล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มสอດแทรกความท้าทาย ความมันส์ ความสนุก เข้าไปเพิ่มขึ้น ซึ่งคุณพ่อคุณแม่จะแปลกใจเมื่อพบว่า ลูกจะพยายามทำ พยายามแก้ปัญหา พยายามพูดคุย พยายามทำตาม เป็นจังหวะที่การเล่นจะเริ่มสลับเปลี่ยนจากการที่พ่อแม่เป็นผู้ตามอย่างเดียว เปลี่ยนเป็น**ผลัดกันผู้นำ ผลัดกันเป็นผู้ตาม รู้จังหวะกันมากขึ้น**

การเล่นนี้ก็จะกลายเป็นการเล่นที่พ่อแม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก โดยลูกมีอารมณ์ร่วม มีความรู้สึกสนุก อยากทำ อยากเล่น ทำหาย อบอุ่น ไม่คาดหวัง หรือ เรียกด้วยคำง่ายๆ ว่า **ฟลอร์ไทม์**



ฟลอร์ไทม์ หมายถึง ช่วงเวลาพิเศษในการเล่น
หรือทำกิจกรรมกับลูก บนพื้นฐานของความ
เข้าใจพัฒนาการองค์รวม



การฝึกการรื้อ และคอยเตือนตัวเอง ให้กลับสังเกตลูกบ่อยๆ
เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกับลูกแบบฟลอไรไทม์



ฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน

การทำฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ช่วงเวลาที่พ่อแม่ทำกิจกรรมกับลูก โดยพ่อแม่ **เข้าใจพัฒนาการองค์รวม (D) เข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของลูก (I)** และใช้การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นโอกาสในการสอดแทรกเทคนิควิธีการเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก **บนพื้นฐานของลัมพันธภาพอันดี (R)**

ฟลอร์ไทม์สามารถทำได้ตลอด ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยพ่อแม่สังเกตว่าในขณะนั้นลูกกำลังสนใจอะไร กำลังมีความต้องการอะไร

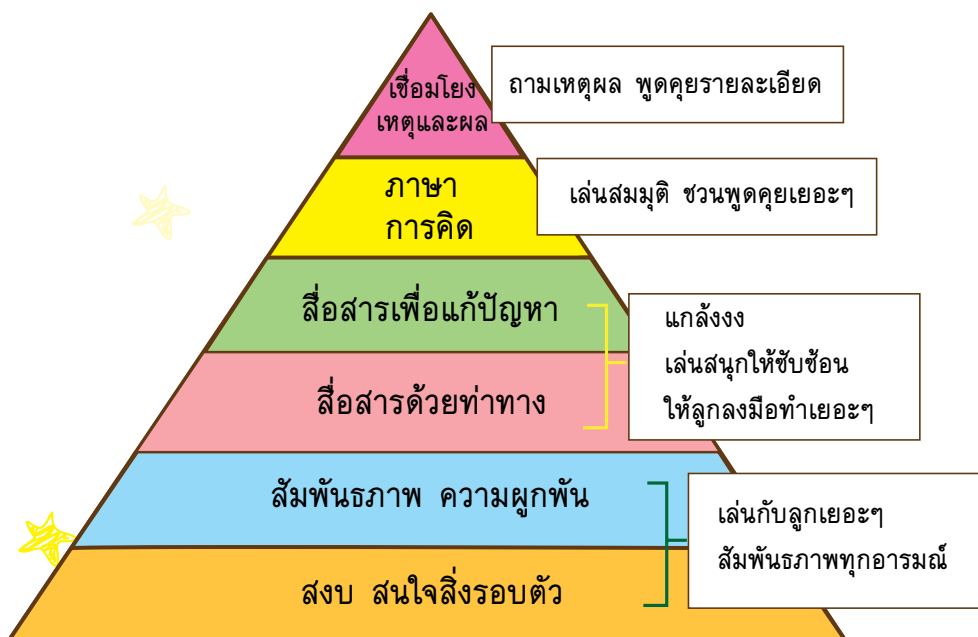
พ่อแม่เข้าไปร่วมใช้เวลาทำกิจกรรมกับลูก

- ช่วยลูกต่อยอดความคิด
- ชวนสื่อสารโต้ตอบ
- ให้ลูกลงมือทำ พ่อแม่ช่วยเชียร์

ตัวอย่าง

- กิจกรรมทุกอย่างที่ลูก**กำลังรอให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยทำให้** เช่น รอให้แมริน้ำให้ รอให้แม่เปิดกล่องของเล่นให้
- กิจกรรมที่ลูก**กำลังอยากทำด้วยตัวเอง** เช่น กำลังพยายามเปิดถุงขนม กำลังพยายามเปิดประตู
- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ**ความต้องการของลูก** เช่น อยากเปิดทีวี อยากออกไปข้างนอก
- กิจกรรมที่**กำลังเป็นปัญหา** เช่น ไม่ยอมอาบน้ำ ร้องไห้งอแงจะเอาของเล่น
- **กิจวัตรประจำวัน**ของลูก เช่น เวลาแต่งตัว ใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า กินอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาอ่านนิทาน ช่วงเวลาก่อนนอน

เทคนิคฟลอว์ไทม์ตามระดับพัฒนาการ



เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับพัฒนาการ

ฟลอร์ไทม์ I

สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒

ช่วยลูกให้สนใจ จดจ่อ และสัมผัสภาพแนบแน่น

เล่นกับลูกเยาะๆ

สัมผัสภาพทุกอารมณ์

ฟลอร์ไทม์ II

สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔

ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง และสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา

แกลั้งง

เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น

ให้ลูกลงมือทำเยาะๆ

ฟลอร์ไทม์ III

สำหรับพัฒนาการขั้น ๕

ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและใช้ภาษาพูดคุย

เล่นสมมุติ

ชวนพูดคุยเยาะๆ

ฟลอร์ไทม์ IV

สำหรับพัฒนาการขั้น ๖

ช่วยลูกให้เข้าใจและสื่อสารเหตุผล

ถามเหตุและผล

พูดคุยรายละเอียด



ฟลอร์ไทม์ I

สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒



ช่วยลูกให้สนใจจดจ่อ
และสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้น



เป้าหมาย

- ช่วยให้เด็กสามารถสงบตัวเอง สนใจ จดจ่อกับสิ่งรอบตัว มีสมาธิในการทำกิจกรรม
- มีสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่ได้ในทุกอารมณ์ เช่น อารมณ์สนุก เล่นด้วยกันได้ต่อเนื่อง อารมณ์โกรธ หงุดหงิดก็ยังอยู่กับพ่อแม่ได้



เทคนิค



- เล่นกับลูกเยาะๆ
- เน้นสัมพันธ์ภาพในทุกอารมณ์





เล่นเครื่องบิน



นาฬิกา ตักตอก



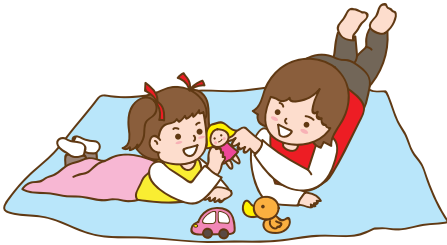
จี้ข้าง



นั่งเรือลาก

เล่นสนุกเยอะๆ ให้ลูกมีเสียงหัวเราะทุกวัน

เด็กๆชอบการเล่นแบบเคลื่อนไหว เช่น เล่นเครื่องบิน นั่งโยกแยกบนตัวพ่อ
แกลงเป็นนาฬิกา จักกะจี้ วิ่งไล่จับ ลากผ้าห่ม ปาหมอน



ร่วมเล่นในสิ่งที่ลูกสนใจ



สัมผัสสภาพในทุกอารมณ์
ปล่อยโยนเวลาเสียใจ



ยอมรับอารมณ์ของลูก ปล่อยโยน
อย่าทิ้งลูก อย่าเดินหนีไป !!



ลดการกำกับ สั่ง ห้าม
เปิดโอกาสให้ลูกคิดและลงมือทำ

ฟลอร์ไทม์ II

สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔

ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง
และสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา

เป้าหมาย

- ให้เด็ก**แสดงความต้องการ**ด้วยสีหน้า แววตา ภาษาท่าทาง เช่น เล่นสนุก ยิ้ม หัวเราะ ทำท่าให้อุ้ม แสดงสีหน้าเสียใจ
- ให้เด็ก**เข้าใจความต้องการของคนอื่น**ที่สื่อสารผ่านภาษากาย เช่น ลูกเดินมาหา เมื่อเห็นพ่อก้มมือเรียก ลูกชี้บอกอีกทีว่าต้องการอะไร เมื่อเห็นแม่ทำสีหน้างง สงสัย
- ให้เด็กสื่อสารความต้องการ กลับไปมา **ได้ต่อเนื่อง** จนสามารถแก้ปัญหาให้ตัวเองได้

เทคนิค

- แกล้งงง คือ แกล้งทำเป็นไม่เข้าใจ งง ในสิ่งที่เด็กสื่อสาร เพื่อให้เด็กต้องพยายาม ฝึกการสื่อสารให้ต่อเนื่อง หลักสำคัญ คือ ต้องทำบนสัมพันธ์ภาพที่ดี สนุกๆ งงจริงๆ ไม่จริงจังๆ

แกล้งงง ----- เพื่อฝึกการสื่อสารจนแก้ปัญหาได้

- เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น ยากขึ้น มั่นส์ ทำท่าย ----- เพื่อให้ลูกฝึกคิดแก้ปัญหา
- ถ้าลูกทำไม่ได้ รอ ให้ลูกสื่อสารบอกให้ช่วย
- อย่าลืม **“รอให้นานพอ”** เพื่อสังเกตการริเริ่มจากลูก
- ฝึกให้ลูกลงมือทำเอง ให้สมองลูกทำงาน **“หนูทำได้” “ผมเก่งที่สุด”**



แกล้งงอ ผิดการเอะใจ สงสัย
ให้ลูกสื่อสารด้วยสีหน้า แหวตา
ท่าทาง กลับไปมาได้ต่อเนื่อง



ตัวอย่างกิจกรรมให้เด็กสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา



- เล่นขี่ช้าง ลูกชี้ให้ไปทางซ้าย พ่อแกล้งไปทางขวา
- รินน้ำใส่แก้วให้ทีละน้อย ถ้าอยากกินอีกต้องสื่อสารเพื่อขอเพิ่ม
- ชวนเด็กไปเล่นน้ำในกาละมัง แต่ไม่ใส่น้ำให้
- ขณะกำลังช่วยลูกใส่กางเกง เอาแขนเสื้อให้ลูกใส่แทนขากางเกง
- หยิบผัดหยิบถั่ว เอาตะเกียบให้ลูกแทนที่จะให้ช้อน
- เอาของเล่นโปรดใส่กล่องที่มี lock หรือใส่ถุงรัดหนังสือ



จัดทำนั่งเด็กให้เล่นแล้วเห็นหน้ากัน
ทำท่าเลียนแบบ ส่งเสียงเลียนแบบกันสนุกๆ
โต้ตอบกลับไปมา



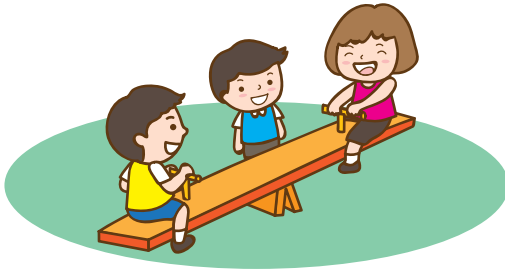
ฝึกการโต้ตอบกลับไปมาด้วยท่าทาง
เช่น เล่นบอลโยนกลับไปกลับมา สนุกๆ
ให้ได้ต่อเนื่อง



อยากพัฒนาอารมณ์ลูก

พ่อแม่ต้องมีอารมณ์ก่อน !!

ต้องมีอารมณ์เวลาการเล่นกับลูก
อารมณ์มีความสุข อารมณ์แจ่มใส
อารมณ์สนุกสนาน

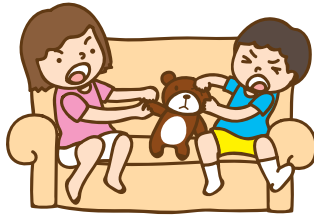


เรื่องของเด็กๆ

พาลูกไปเจอเด็กๆวัยเดียวกัน

ลูกอาจแคยีนมองเพื่อนเล่น

ลูกอาจแย่งของเล่นกับเพื่อน



ชวนลูกเล่นซ่อนแอบ



ชวนลูกทำงานบ้านด้วยกัน

(ฝึกสมอง ฝึกการลงมือทำงานใหม่ๆ)

ฟลอร์ไทม์ III

สำหรับพัฒนาการขั้น ๕

ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและ
ใช้ภาษาพูดคุย

เป้าหมาย

- ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **ความคิด** ของตัวเอง
- ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **ความต้องการ**
- ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **อารมณ์** **ความรู้สึก**

เทคนิค

- เล่นสมมติ ช่วยให้ลูกแสดง **ความคิด** **อารมณ์** **ความรู้สึก** ผ่านการเล่น
- ชวนลูกพูดคุย เยอะๆ



ชวนลูกเล่นสนุกได้ง่ายๆ เลียนแบบชีวิตประจำวัน
จัดบ้านให้มีของเล่นสนุกได้ง่ายๆ



✓ ให้ลูกเป็นผู้นำการเล่น
ให้ลูกได้แสดงความคิดของลูก ผ่านการเล่น

✗ หยุด !! การกำกับ การสั่งให้ทำตาม

✗ หยุด !! การถามคำถามที่รู้คำตอบแล้ว
เช่น นี่คืออะไร นี่ตัวอะไรลูก

ลูกพ่อเก่งจัง
พ่อยังคิดไม่ออกเลยนะเนี่ย !!



ให้ลูกช่วยคิดเยอะๆ

สบายจัง



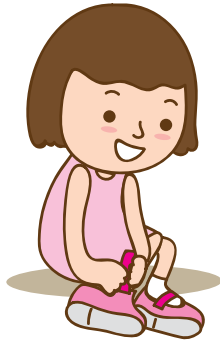
ถ้าลูกไม่นั่ง ให้ลูกนั่งบนลูกบอล
หรือ นั่งชิงช้า แล้วชวนคุย
ลูกจะจดจ่อ พูดคุยได้มากขึ้น !!



ให้ลูกเป็นผู้ช่วยทำงานบ้าน ชวนพูดคุย
อย่าปล่อยให้ลูกเล่นเกมส์
แล้วพ่อแม่ทำงานบ้าน



ชวนลูกไปเล่นกลางแจ้ง
ออกกำลังกายกับลูกตอนเช้า



ให้ลูกช่วยเหลือตัวเองเยอะๆ
พ่อแม่คอยตบมือ เชียร์



เปิดโอกาสให้ลูกได้พูดคุยกับคนอื่น
ทุกที่ ทุกเวลา



พาลูกไปเที่ยว ได้คำศัพท์ใหม่ๆเพิ่มขึ้น
สนุก มีความสุขด้วยกัน

ความรู้พื้นฐาน : ลำดับขั้นการเล่นสมมุติในเด็กปกติ

อายุ 1-1 1/2 ปี - เล่นเลียนแบบ ทำตาม



- ☺ เริ่มใส่อารมณ์ในการเล่นของเล่น เช่น ทำท่ากอดน้องหมี รักน้องหมี
- ☺ เล่นเลียนแบบ ทำตามที่พ่อแม่บอกขั้นตอนเดียวง่ายๆ เช่น ป้อนพ่อ ป้อนน้องตุ๊กตา
- ☺ เล่นสมมุติที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น กิน นอน อาบน้ำ
- ☺ เข้าใจเฉพาะของเล่นที่เหมือนจริงเท่านั้น เช่น ช้อนของเล่น (ถ้าเอากิ่งไม้มาสมมุติเป็นช้อน เด็กจะไม่เข้าใจ)

อายุ 1 1/2 - 2 ปี - เล่นสมมุติง่ายๆ

เครื่องบิน บินสูงเลย.....



บิน บิน ไปเลย

น้องหิวนมแล้ว



กินนม กินนม

- ☺ เล่นสมมุติได้เอง สมมุติกับของเล่นได้หลากหลายมากขึ้น เช่น เอาเครื่องบินของเล่นมา “บิน” ไปมา เอาโทรศัพท์ของเล่นมาทำท่าพูดแบบผู้ใหญ่ เอารองเท้าของแม่มาใส่
- ☺ การเล่นยังเป็นแบบซ้ำๆ เช่น ป้อนอาหารตุ๊กตาทุกตัว แล้วก๊วนมาป้อนอีก ห่มผ้าให้น้องซ้ำไปมา
- ☺ ยังแยกของจริงกับของเล่นไม่ได้ เช่น พยายามนั่งเก้าอี้ตุ๊กตา พยายามนั่งบนรถของเล่น (แล้วก็พบว่านั่งไม่ได้)

อายุ 2- 2 1/2 ปี - เล่นสมมุติได้หลายขั้นตอน

น้องหมีกิน น้องหมีเข้าห้องน้ำ



- ☺ เริ่มมีความคิดของตัวเอง เอากิจวัตรที่คุ้นเคยมาเล่นต่อกัน เช่น ป้อนนมตุ๊กตา พาเข้าห้องน้ำ เสร็จแล้วไปนอนที่เตียง แล้วก็ห่มผ้าให้
- ☺ ขั้นตอนการเล่นยังอาจสลับไปมา แล้วแต่ว่าเด็กจะอะไรออก

อายุ 2 1/2 - 3 ปี เล่นสมมุติในเรื่องที่ไม่คุ้นเคย

ไป ไป !! เราไปเที่ยวสวนสัตว์กันนะ



- ☺ เชื่อมโยงสมมุติได้เป็นเรื่องราวสั้นๆ
- ☺ เริ่มทดลองเล่นในบทบาทที่ไม่ค่อยคุ้นเคย เช่น ไปหาคุณหมอ เล่นสมมุติไปตลาด ไปเที่ยวสวนสัตว์
- ☺ เข้าใจของเล่นที่ไม่เหมือนจริง เช่น เอาใบไม้มาสมมุติเป็นอาหาร หรือเล่นสมมุติโดยไม่ต้องใช้ของเล่น เช่น กำมือเป็นแก้วน้ำ แล้วดื่ม

อายุ 3 - 5 ปี - เล่นสมมุติ/จินตนาการเป็นเรื่องราว



- ☺ เล่นสมมุติกับเพื่อนได้เป็นเรื่องราว ทุกคนมีบทบาทของตัวเอง เช่น เล่นครูนักเรียน
- ☺ สมมุติในสิ่งที่อยู่นอกเหนือความจริง หรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่เคยเจอในชีวิตจริง เช่น สมมุติตัวเองเป็น Superman เป็นเจ้าหญิง เป็นนางเอกในละคร
- ☺ ใช้ภาษาในการเล่น พูดโต้ตอบได้คล่องแคล่ว อธิบายบอกบทของตัวเองให้เพื่อนฟังได้



ฟลอร์ไทม์ IV

สำหรับพัฒนาการขั้น ๖



ช่วยลูกให้เชื่อมโยงเหตุผล



เป้าหมาย

- ช่วยให้เด็กเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก กับความเป็นจริงภายนอก
- ช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุและผล ของคนอื่น สิ่งรอบตัว



เทคนิค

- ชวนพูดคุย สอบถามเหตุและผล
- สอบถามอารมณ์ ความรู้สึก ถามสาเหตุ

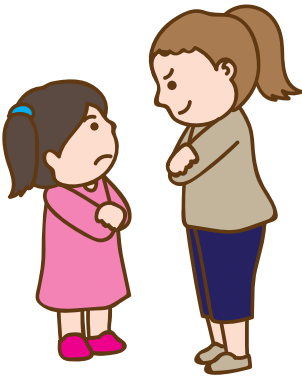




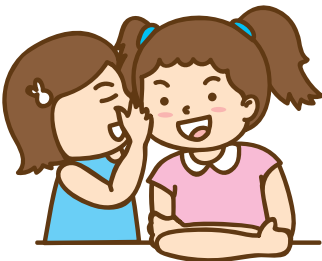
เหตุผลง่ายๆ ลูกรู้หรือยัง
“ทำไมเราต้องกวาดพื้น”

ชวนลูกพูดคุย สอบถามเหตุผล
เริ่มต้นด้วยเหตุผลง่ายๆในชีวิตประจำวัน

รับฟัง แต่ไม่ตามใจ



เปิดโอกาสให้ลูกได้โต้เถียง ต่อรอง



ให้ลูกได้พูดคุย เล่นกับเพื่อนมากๆ

แรกๆ ลูกจะอยากชนะอย่างเดียว
เป็นเรื่องปกติ



เล่นสนุกๆ เริ่มเล่นเกมที่มีกฎ
กติกา ฝึกอดทนแพ้ชนะ



ชี้ชวนให้ลูกเข้าใจอารมณ์
ความรู้สึกของคนอื่น พุดคุย ถามสาเหตุ



ให้ลูกลงมือทำงานที่เป็นขั้นตอนยากขึ้น
เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน

ถ้าหนูเป็นหนูน้อยหมวกแดง
หนูจะทำยังไงคะ



อ่านนิทานให้ลูกฟัง แล้วชวนลูกพูดคุย
สอบถามความเข้าใจ
ฝึกคาดการณ์ล่วงหน้า



ฝึกให้ลูกเล่นกีฬา ฝึกความคล่องแคล่ว
ทนทาน เข้าใจกฎ กติกา
เช่น ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทควันโด



เล่นสนุกกับลูกเยอะๆ
ชวนลูกพูดคุย ช่วยกันวางแผน ก่อนการเล่น

พลอร์ไทม์กับความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก

ประสิทธิภาพของการทำพลอร์ไทม์อยู่ที่ความเข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก ถ้าพ่อแม่พยายามปรับจังหวะและท่าทีให้สอดคล้องกับลูก คุณพ่อคุณแม่จะพบว่า ลูกจะสามารถสงบตัวเอง จดจ่อกับการเล่น การทำกิจกรรม การคิดแก้ปัญหา พุดคุย สื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น

พลอร์ไทม์กับเด็กที่ระบบการรับรู้ค่อนข้างไว กลัวๆ กลัวๆ



- ใช้อารมณ์สนุกสนาน แจ่มใส ในการชวนลูกลองสิ่งใหม่ๆ
- มันส์เก๋ตีสหน้า แววดา ลูกขณะเล่น เช่น ลูกเปลี่ยนจากยิ้มสนุกเป็นหน้านิ่งๆ เรียบๆ ตูกลัวๆ พ่อแม่ปรับน้ำเสียง และอารมณ์ให้เบาลง จังหวะการเล่นช้าลง เปลี่ยนให้ลูกเป็นผู้ควบคุมจังหวะการเล่น
- ให้ลูกคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เช่น ให้จังหวะ 1-2-3 ก่อนโยนบอล
- การมันส์ปรับจังหวะการเล่นให้สอดคล้องกับลูก คุณพ่อคุณแม่จะพบว่าลูกจะสงบจดจ่อได้นานขึ้น สนุก และสื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น

พลอร์ไทม์กับเด็กที่มีภาษาล่าช้า

(มักพบว่ามีปัญหาการประมวลข้อมูลผ่านการฟังร่วมด้วย)



- พ่อแม่ปรับจังหวะการพูดให้ช้าลง น้ำเสียงกระชับ
- ใส่อารมณ์ร่วมในการพุดคุย จะช่วยดึงความสนใจจากลูกได้มากขึ้น
- ใช้ภาษาสั้นๆ ง่ายๆ
- พยายามให้ลูกมองเห็นหน้าขณะคุยกัน เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ผ่านการมองเห็น สีหน้า แววดา อารมณ์ ลูกจะเข้าใจภาษาที่พ่อแม่พูดได้มากขึ้น
- ใช้ภาษาท่าทางประกอบ
- รอ !! ให้สมองลูกแปลและเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ยินก่อน ลูกจะสามารถโต้ตอบได้มากขึ้น ถ้าเรารอให้นานพอ

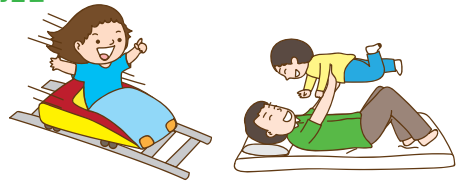


ฟลอร์ไทม์กับเด็กที่ไวเสียง



- คุณพ่อคุณแม่เลือกการเล่น การพูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงที่เบา นุ่มนวล
- ระวังเสียงที่อาจมาแบบเร็วๆ แรงๆ โดยลูกไม่ได้เตรียมตัวไว่ก่อน เช่น เสียงรถดับเพลิง เสียงฟ้าร้อง

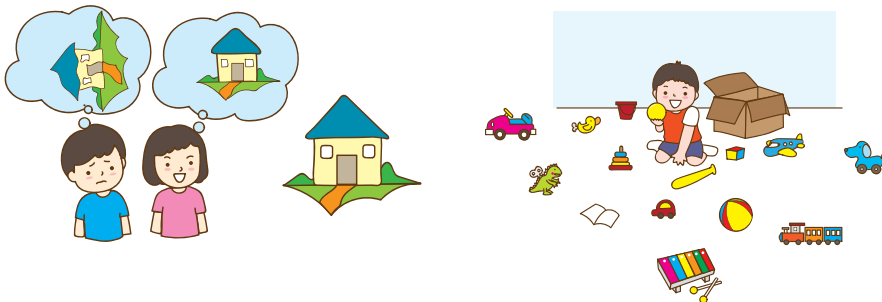
ฟลอร์ไทม์กับเด็กที่ระบบการรับรู้ค่อนข้างเฉื่อย



- คุณพ่อเลือกการเล่นแบบโลดโผน มั่นส์ ๆ
- จับตัวลูกให้แน่น กระชับ
- ใช้น้ำเสียงของคุณพ่อที่ตั้ง หนักแน่น ชัดเจน
- จัดท่าการเล่นให้ลูกมองเห็นหน้าพ่อได้ชัดๆ
- รอ !! ให้ลูกตอบสนอง สมองของลูกต้องใช้เวลาในการรับรู้ข้อมูลนานกว่าเด็กคนอื่น ๆ ถ้าคุณพ่อรอได้นานพอ (สนใจ เขียว) คุณพ่อจะแปลกใจที่เห็นการริเริ่ม และการสื่อสารโต้ตอบจากลูกมากขึ้น

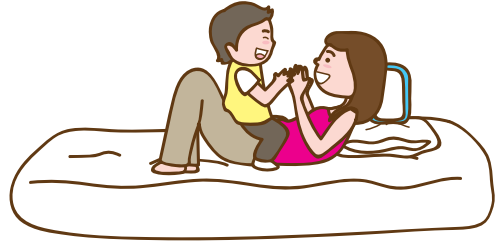
ฟลอร์ไทม์กับเด็กที่มักจะซุ่มซำม หาวองไม่ค่อยเจอ

(การประมวลข้อมูลผ่านการมองเห็นกระพริงกระแพรง)



- จัดห้องให้ไม่รก เวลาเล่นกับลูก จำนวนของเล่นไม่เยอะเกินไป
- ใช้น้ำเสียง อารมณ์ และภาษาพูด เพิ่มช่องทางการรับรู้สิ่งรอบตัว
- เด็กอาจไม่ชอบ การเล่นที่ต้องเปลี่ยนตำแหน่งไปมาบ่อยๆ เช่น วิ่งไล่จับ วิ่งเปลี่ยนทิศทางไปมา มักจะเล่นได้ไม่นาน

ฟลอร์ไทม์กับเด็กที่ความทนทานกล้ามเนื้อน้อย (ไม่ค่อยมีแรง ลำบาก)



เด็กที่ความทนทานกล้ามเนื้อลำตัวไม่ค่อยแข็งแรง จะเห็นเด็กร้องเล่นได้ไม่นานหรือ ถ้าต้องเล่นอะไรที่ต้องอาศัยการทรงตัวด้วยตัวเอง เด็กก็อาจจะลำบาก เลิกเล่น เปลี่ยนเป็นเดินไปมาแทนหรือนอนเลื้อยไปกับพื้น การทำฟลอร์ไทม์ที่ช่วยประคับประคองส่วนหลังของเด็ก ให้เด็กทรงตัวได้ง่ายขึ้น เช่น นั่งบนตัวแม่ แล้วเอาหลังพิงขาของแม่ หรือ การเล่นที่ใช้หมอนประคองหลังเด็กไว้ หรือ การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยจัดทำให้เด็กรู้สึกได้มั่นคงขึ้น เราจะพบว่าเด็กจดจ่อในการเล่นสนุกได้นานขึ้น สื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น

บทที่ ๖

โปรแกรมส่งเสริมเด็ก
พัฒนาการล่าช้า
เด็กพิเศษที่บ้าน

โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้าที่บ้าน
(Home-based Program)

ฟลอร์ไทม์



ฝึกทักษะใน
ชีวิตประจำวัน

• ฝึกแก้ปัญหา
• ฝึกลงมือทำ



ฝึกร่างกาย
(sensory/motor)



เล่นกับเพื่อน



โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน

★ การส่งเสริมพัฒนาการลูกอย่างเป็นองค์รวม และมีประสิทธิภาพที่บ้าน

- การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์
- การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน
- การฝึกร่างกาย
- การเล่นกับเพื่อน

★ ฟังดูง่ายจัง แต่ความแตกต่างอยู่ที่คุณภาพของการลงมือทำ

- พอเหมาะ พอดีกับความแตกต่างของลูกเราหรือเปล่า
- ความถี่แค่ไหน
- ความแรงพอไหม
- หลากหลายรูปแบบและวิธีการ และเพิ่มช่องทางการเรียนรู้หรือเปล่า
- เป็นอะไรใหม่ๆที่ทำให้สมองรู้สึกตื่นตัวพร้อมเรียนรู้หรือไม่

It's not what you do but how you do it !

★ เล่นกับลูกที่บ้าน...เรื่องเล่าจากคุณพ่อ

★ หล่อเลี้ยงโลกภายในของลูก

โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน

ในบทนี้ขอเริ่มต้นด้วยการให้คุณพ่อคุณแม่ลองหลับตา แล้วค่อยๆนึกบททวนดูว่าในหนึ่งวัน หนึ่งอาทิตย์ หนึ่งเดือนที่ผ่านมา ลูกของเราได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง ลูกได้ไปไหน ไปเล่นกับใคร และเราได้เปิดโอกาส ชี้นำให้ลูกได้ทำกิจกรรมใหม่ๆอะไรบ้าง แต่ละกิจกรรมที่ลูกทำ ลูกได้ทำบ่อยแค่ไหน กิจกรรมหลากหลายหรือไม่ คุณภาพของการทำแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร ถ้าเป็นไปได้ อยากให้คุณพ่อคุณแม่ลองเขียนใส่กระดาษเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นค่ะ

จากประสบการณ์ที่ทำงานมาบ่อยครั้งพบว่าหลายครอบครัวใช้เวลาไปจมอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานๆ เช่น บางคนวนอยู่กับเรื่องพยายามให้ลูกกินข้าว บางครอบครัววนอยู่กับเรื่องปัญหาที่โรงเรียนที่ครูบอก เช่น ลูกยังระบายสีไม่ได้ พ่อแม่ก็พยายามให้ลูกฝึกตามที่ครูบอก บางครอบครัวก็ดูแลใช้เวลากับลูกที่มีพัฒนาการล่าช้า เหมือนการดูแลเด็กปกติทั่วไป คือ กินข้าว อาบน้ำ พาไปโรงเรียน โดยอาจมีเพิ่มกว่าพี่น้องเด็กปกติ คือ พาไปพบแพทย์ พาไปฝึกกับนักบำบัดบ้าง และเล่นกับลูกบ้างตามเท่าที่เวลามี บางครอบครัวก็บอกเล่าอย่างตรงไปตรงมาว่าเล่นกับลูกเพิ่มขึ้นเฉพาะช่วงใกล้ๆที่จะได้คิวนัดพบแพทย์ เพราะ กลัวลูกถามว่าทำอะไรบ้างแล้วตอบไม่ได้ เป็นความแตกต่างกันไปของแต่ละครอบครัว ขึ้นกับหลากหลายปัจจัย



โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน หมายถึง ภาพรวมว่าเวลาที่คุณพ่อคุณแม่อยู่บ้านกับลูกควรต้องทำอะไรบ้าง เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการลูกอย่างเป็นองค์รวมและมีประสิทธิภาพ

Dr.Greenspan ได้นำเสนอภาพรวมการส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน คือ

1. การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์



2. การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน



3. การฝึกร่างกาย



4. การเล่นกับเพื่อน



การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์

การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์ หมายถึง ช่วงเวลาที่พ่อแม่คอยสังเกตว่าลูกกำลังทำอะไร สนใจอะไร อยากทำอะไร แล้วเข้าไปร่วมเป็นเพื่อนอยู่ด้วย ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ร่วมเล่นด้วย เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ตระหนักรู้ว่า เราจะเป็นผู้ทำตามลูกบ้าง เพราะ ตลอดเวลาทั้งวันลูกต้องคอยทำตามเรามาตลอดแล้ว ที่สำคัญ พ่อแม่รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับลูก ได้ทำในสิ่งที่ลูกสนใจ ได้ทำตามความต้องการของลูก



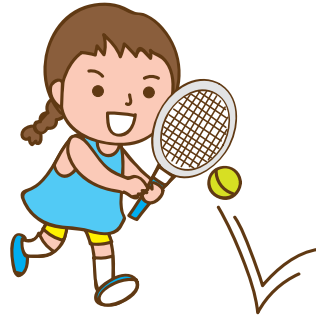
การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำกิจวัตรประจำวันที่เด็กต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว มาเป็นโอกาสในการฝึกสมองและพัฒนาการของลูก ได้แก่ การฝึกช่วยเหลือตัวเอง + การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน



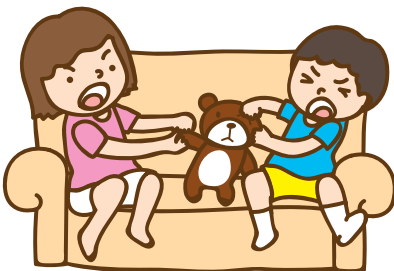
การฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกาย การฝึกระบบของสมองและร่างกายให้ทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น แข็งแรงทนทานมากขึ้น และสามารถทำงานพร้อมๆ กันได้รวดเร็วขึ้น



การเล่นกับเพื่อน

การเล่นกับเพื่อน หมายถึง การเปิดโอกาสให้ลูกได้ไปอยู่กับเด็กวัยเดียวกัน อาจเป็นสนามเด็กเล่นหน้าบ้าน สวนสาธารณะ หรือ ชวนลูกเพื่อนมาเล่นกับลูกของเราที่บ้าน เป็นต้น การพาลูกไปเล่นกับเพื่อนมีประโยชน์ คือ เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน ซึ่งจะแตกต่างจากเล่นกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จะคอยเล่นตามหรือรู้ใจลูก ลูกจะได้มีโอกาสฝึกทักษะทางสังคม อยากได้ของเล่นทำอะไร อยากชวนเพื่อนมาเล่นด้วยทำอะไร ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้เล่นด้วยจะอย่างไร ทักษะทางสังคมเหล่านี้เป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้ ต้องให้ลูกไปมีประสบการณ์ด้วยตัวเอง



การพาลูกไปเล่นกับเพื่อน คุณพ่อคุณแม่อาจต้องรู้**พัฒนาการทางสังคม หรือการเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน** คร่าวๆ ดังนี้ เด็กอายุน้อยกว่า ๑๘ เดือน มักจะแค่**ยืนมองเด็กคนอื่นเล่น** เด็กสนใจ อยากรู้ว่าเด็กคนอื่นทำอะไร เด็กอายุ ๒ - ๓ ปี หรือวันที่เริ่มเข้าเนอร์สเซอรี่ เราจะเห็นเด็กเล่นอยู่ในกลุ่มเพื่อนได้ เป็นแบบ**เล่นข้างๆกัน สนใจของเล่นเหมือนกัน** แต่อาจจะยังไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์พูดคุยกันมากนัก คือ ต่างคนต่างเล่นของตัวเอง แต่นั่งอยู่เป็นกลุ่มด้วยกันได้ เด็กอายุ ๓ ปีขึ้นไป จะเริ่มเห็นเด็ก**เล่นสมมุติ จินตนาการกับเพื่อน เล่นด้วยกัน เป็นกลุ่ม** เล่นวิ่งไล่จับ เล่นสร้างประสาทรายด้วยกัน เด็กอายุ ๔ - ๕ ปีขึ้นไป เราจะพบความสามารถในการเล่นที่ซับซ้อนขึ้น เด็กจะเริ่ม**เล่นเกมที่มีกฎ กติกา มีความท้าทาย แข่งกันแพ้ชนะ** หรือ อาจเป็นลักษณะเกมกระดาน เช่น งูตกกระได เกมบิงโก เป็นต้น

ถ้าลูกของเรามีพัฒนาการล่าช้า สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่อาจต้องทราบ คือ เรื่อง ความแตกต่างของอายุพัฒนาการกับอายุจริงของลูก อายุจริง หมายถึง **อายุตามวันเดือนปีเกิด อายุพัฒนาการหมายถึง อายุตามความสามารถของเด็ก**

ตัวอย่างเช่น น้องต้นข้าว อายุจริง เท่ากับ ๕ ปี แต่ความสามารถของต้นข้าวยังน้อยกว่าเด็กวัยเดียวกัน คือ น้องต้นข้าวสงบ สนใจสิ่งรอบตัวได้ สื่อสารโต้ตอบ บอกความต้องการได้เป็นประโยคสั้นๆ เข้าใจภาษาที่พ่อแม่พูด อยู่ในกลุ่มฟังนิทานกับเพื่อนได้ แต่ถ้าครูถามอะไรยากๆที่เป็นเหตุเป็นผล ต้นข้าวมักจะเลี่ยงไม่ตอบ หรือ ตอบไม่ค่อยตรงคำถาม ต้นข้าวชอบเล่นในกลุ่มเพื่อน เล่นของเล่นง่ายๆ เล่นสมมุติตามเพื่อน ความสามารถของน้องต้นข้าวเท่ากับเด็กอายุประมาณ ๓ ปี อายุพัฒนาการของน้องต้นข้าวก็เท่ากับ ๓ ปี

เวลาที่เราจะให้ลูกฝึกทักษะอะไร หรือ ดูว่าพัฒนาการการเล่นกับเพื่อนของลูกได้แค่ไหน **พยายามกลับมามองที่อายุพัฒนาการ** เช่น ถ้าพาน้องต้นข้าวไปที่สนามเด็กเล่น น้องต้นข้าวอาจวิ่งเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อนได้ เล่นตามเพื่อนๆคนอื่นได้ แต่เมื่อเพื่อนๆวัย ๕ ปีเปลี่ยนไปเล่นเกมที่มีกฎ กติกา เช่น ลมเพลมพัด เล่นจระเข้ขึ้นน้ำลง น้องต้นข้าวก็อาจจะไม่เข้าใจ เล่นไม่ได้ หรือที่ค่อนข้างทำให้คุณพ่อคุณแม่เสียใจ คือ เด็กคนอื่นก็อาจไม่ให้น้องต้นข้าวเล่นด้วย หรือถูกผลักออกไป ไม่อยากให้อยู่ในกลุ่มด้วย ก็เป็นเหตุการณ์ที่เจอได้บ่อยๆในสนามเด็กเล่น



ฟังดูง่ายจัง แต่ความแตกต่างอยู่ที่คุณภาพของการลงมือทำ

เวลาบอกโปรแกรมง่ายๆ ว่าการฝึกลูกที่บ้าน คือ การให้เวลาเล่นกับลูก การออกกำลังกาย การช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน การทำงานบ้าน พ่อแม่หลายครอบครัวก็มักจะบอกว่าทำตามนี้หมดแล้ว

ความสำคัญของการทำ ไม่ใช่ผลลัพธ์ คือ สามารถทำอะไรต่างๆ ได้ เช่น เล่นกับลูกทุกวัน พาลูกไปสนามเด็กเล่นทุกวัน ไปเล่นบ้านบอลทุกวันแล้ว ลูกใส่เสื้อเองได้แล้ว ตัดกระดาษได้แล้ว หรือ เข้าห้องน้ำนั่งส้วมได้แล้ว ทักษะภายนอกเหล่านี้ก็สำคัญ แต่ถ้าเราเข้าใจลึกลงไปอีก เราต้องเข้าใจว่า **กิจกรรมเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องมือ** ที่เราใช้เป็นโอกาสในการฝึกสมองของลูก ถ้าเรามาดูว่า **เราอยากให้สมองของลูก ตื่นขึ้น คล่องแคล่วว่องไว พร้อมเรียนรู้มากขึ้น** หรือ ในบางคน เปลี่ยนจากเด็กพัฒนาการล่าช้าเป็นเด็กปกติที่มีพัฒนาการไม่แตกต่างจากเพื่อน เรียนหนังสือได้เหมือนเพื่อนๆ เราอาจต้องสำรวจเพิ่มเติม ว่าเราได้ช่วยพัฒนาสมองของลูกอย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้วหรือยัง

- **ความจำเพาะ** เรารู้จักพัฒนาการองค์รวม (D) และเข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของลูก (I) หรือยัง เราได้พยายามปรับเปลี่ยนตัวเรา (R) ให้เข้ากับความแตกต่างของลูกหรือไม่
- **ความถี่** ในการทำกิจกรรมต่างๆ พอไหม ได้วิ่งเล่นออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน เด็กที่ได้เล่นอาทิตย์ละครั้ง กับเด็กที่ได้เล่นทุกวัน ผลที่ได้ก็แตกต่างกัน
- **ความแรง** พอไหม ฝึกแบบซ้ำๆ เดิมๆ หรือ เพิ่มความแรง ความเข้มข้นในการทำกิจกรรม
- **หลากหลายรูปแบบและวิธีการ** เพิ่มช่องทางการเรียนรู้หรือเปล่า ใส่ความสนุก ใส่ความหลากหลาย ความซับซ้อน ทั้งตาหู ฟัง มือทำ สมองคิด
- **เป็นอะไรใหม่ๆ ที่ทำให้สมองรู้สึกตื่นตัวพร้อมเรียนรู้หรือไม่** คุณพ่อคุณแม่อาจลองทบทวนว่าลูกได้มีกิจกรรมใหม่ๆ เราได้พลิกแพลงการเล่นกับลูกบ้างหรือไม่

Rosemary White นักกิจกรรมบำบัดคนสำคัญ ผู้มีประสบการณ์การกระตุ้นพัฒนาการเด็กมานานกว่า ๔๐ ปี เล่าให้ฟังว่า **It's not what you do but how you do it !**

คุณภาพของการลงมือทำจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าพ่อแม่สามารถจัดเวลาทำได้แล้ว อาจลองมาลงรายละเอียดเรื่องของคุณภาพการทำเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยฝึกสมองลูก ทำให้พัฒนาการลูกไปได้เร็วขึ้นค่ะ

เล่นกับลูกที่บ้าน....เรื่องเล่าจากคุณพ่อ



คุณพ่อท่านหนึ่งเล่าให้ฟังเรื่องการเล่นกับลูก **ผมรู้ว่าการเล่นกับลูกทำให้ผมคลายเครียด ผมได้กลับมาเป็นเด็กอีก ได้เล่นเหมือนตอนที่ผมเป็นเด็ก** ฝนตกผมก็พาลูกไปเล่นน้ำฝน เล่นเหมือนที่ผมเคยเล่นตอนเด็กๆ ลูกเค้าสนุกมากเลยครับ เราเล่นโคลนด้วยกัน เสาร์อาทิตย์ผมก็ขับรถพาเขาไปเที่ยว

คุณพ่อนิ่งสั๊กพัก แล้วเล่าต่อสั้นๆ ถึงภาระต่างๆภายในครอบครัว บางครั้งผมรู้สึกเหมือนภาระต่างๆ ตกอยู่ที่ผมคนเดียว เลิกงานมาผมก็กลับมาดูแลลูก เล่นกับลูก คุณพ่อนิ่งอีกสั๊กพักแล้วบอกต่อว่า **ผมก็อดทนครับ** คุณพ่อไม่ได้พูดอะไรต่อมากนัก เมื่อหันหน้าไปเห็นลูก คุณพ่อก็ไปชวนลูกเล่น ยิ้ม หัวเราะด้วยกันอีกอย่างเป็นอัตโนมัติ

สิ่งที่ประทับใจคุณพ่от่านนี้มาก ก็ตรงที่ลูกของคุณพ่อที่เป็นเด็กออทิสติกคนหนึ่ง ภายใต้ภาระและความเครียดของชีวิตที่ไม่แตกต่างกันในแต่ละครอบครัว คุณพ่อยังคงสามารถปรับเปลี่ยนตัวเอง **มีอารมณ์สนุก แจ่มใส ได้ทุกครั้งที่มองเห็นหน้าลูก** ผลลัพธ์ที่ได้รับก็คุ้มค่ามาก เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมาก จากเด็กที่นิ่งๆ ไม่ค่อยสนใจอะไร ชอบอยู่ในโลกส่วนตัว **ผ่านไป ๑ ปีเต็ม เด็กดูดีขึ้นมาก** มีความเป็นธรรมชาติของสีหน้า แววตา ที่สำคัญเด็กดูมีความสุขแจ่มใส สนใจมองคน และเริ่มสื่อสารโต้ตอบกับคนด้วยภาษากายและภาษาพูดได้สั้นๆ

หล่อเลี้ยงโลกภายในของลูก

เมื่อได้ฟังคุณพ่อคุณแม่หลายๆท่านเล่าเรื่องแนวทางการดูแล ส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน ก็พบว่ามียีกด้านหนึ่งที่น่าสนใจ อยากแบ่งปันให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง

คุณแม่ท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ก่อนนอนทุกคืน จะเอามือจับที่หัวใจของลูก พูดกับลูกด้วยถ้อยคำดีๆ ถ้อยคำที่สวยงาม **กล่าวความรู้สึกขอบคุณ ชอบคุณที่ลูกเกิดมาเป็นลูกของแม่** ชอบคุณความสุขที่แม่ได้รับจากการดูแลลูก ...**ลูกจะค่อยๆ กลับไปพร้อมกับคำพูดที่งดงามเหล่านั้น** คุณแม่เล่าว่าเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่รู้สึกดี เป็นความสงบที่แม่กับลูกอยู่ด้วยกัน คุณแม่พบว่าตั้งแต่ฝึกการกล่าวถ้อยคำดีๆกับลูกก่อนนอนทุกวัน เวลาที่ลูกดูวุ่นวาย ดูไม่สงบในตอนกลางวัน บางครั้งคุณแม่ก็นำถ้อยคำ น้ำเสียง และ จังหวะการพูดแบบเดียวกันนี้มาใช้กับลูก คุณแม่พบว่าลูกดูสงบสนใจ และ กำกับตัวเองได้ดีขึ้น ที่สำคัญ คุณแม่รู้สึกว่าการบอกกล่าวถ้อยคำสร้างสรรค์ การได้มองลูกขณะที่ลูกกำลังนอนหลับ ช่วยให้จิตใจของคุณแม่มีพลังพร้อมที่จะต่อสู้กับวันใหม่ต่อไป

คุณแม่อีกท่านหนึ่งเล่าเรื่องการพยายามเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ให้ลูกทุกวันผ่านกิจกรรมต่างๆ ทั้งการมองเห็น การหยิบจับ สัมผัส การรับฟังเสียง ภาษาพูด คุณแม่เล่าเรื่องการอ่านนิทานให้ลูกฟังในช่วงก่อนนอนว่า คุณแม่เลือกที่จะ**อ่านนิทานคุณธรรม นิทานสีขาว** คุณแม่ไม่ได้แน่ใจว่าลูกจะเข้าใจเรื่องราวตามตัวหนังสือทั้งหมด แต่คุณแม่เลือกที่จะ**ใช้น้ำเสียง และจังหวะการเล่าที่ช่วยกล่อมให้ลูกค่อยๆ กลับไปกับเรื่องราวดี ๆ** คุณแม่เล่าว่าการอ่านนิทานหนึ่งเรื่อง คุณแม่จะอ่านเรื่องเดิมซ้ำๆทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 21 วัน คุณแม่เชื่อว่าสำหรับลูกของเรา **การทำซ้ำๆ ที่นานพอเป็นเรื่องสำคัญ** คุณแม่เชื่อว่าลูกสามารถเรียนรู้ได้เหมือนเด็กคนอื่น แต่อาจต้องพยายามเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ให้ลูก และที่สำคัญ สำหรับลูกของเราคุณแม่บอกว่าอาจต้องทำซ้ำๆ หลายครั้งมากกว่าเด็กคนอื่น



คุณพ่ออีกท่านหนึ่งเล่าให้ฟังถึงการ**ชวนลูกนั่งสมาธิ ก่อนนอนทุกวัน** ใช้คำว่าฝึกนั่งนิ่งๆ ก่อนนอนก็แล้วกัน คุณพ่อจะสวดมนต์ แล้วฝึกให้ลูกนั่งนิ่งๆ ช่วงแรกๆลูกก็ไม่ได้นั่งนิ่งๆเท่าไรหรอกจะยุกยิกไปมาตลอด แต่ก็นั่งอยู่กับที่ได้นานขึ้น จนจบเสียงสวดมนต์ คุณพ่อสวดมนต์กับลูกเป็นกิจวัตรทุกวัน คุณพ่อเล่าเวลาตอนกลางวันที่ลูกมีอาการโมโห หงุดหงิด ดูว์นวาย ไม่นิ่ง คุณแม่คุณพ่อจะพยายามค่อยๆช่วยให้ลูกสงบลง ชวนให้ลูกนั่งขึ้น คุณพ่อเล่าว่าตั้งแต่สวดมนต์กับลูกมา ๖ เดือนแล้ว **ลูกดูจะกำกับตัวเอง สงบตัวเอง ได้ง่ายขึ้น**

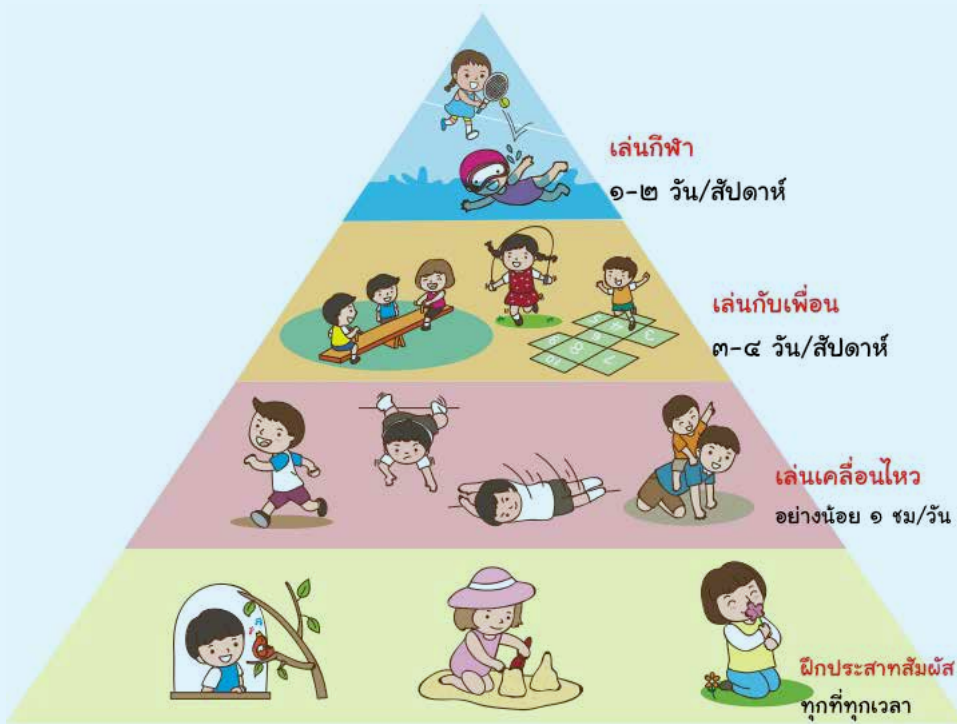




กล่าวความรู้สึกขอบคุณ ขอขอบคุณที่ลูกเกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่
ขอบคุณความสุขที่พ่อและแม่ได้รับจากการดูแลลูก
ลูกจะค่อยๆ กลับไปพร้อมกับคำพูดทั้งดงามเหล่านั้น

บทที่ ๗

การฝึกร่างกาย



การฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย

★ การฝึกร่างกาย

- ร่างกายแข็งแรง ทนทาน
- ร่างกายคล่องแคล่ว

★ การฝึกร่างกายมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

★ สังเกตอย่างไรว่าร่างกายของลูกคล่องแคล่ว ทนทาน หรือไม่

★ วิ่งเล่น ออกกำลังกาย แล้วจะช่วยให้ลูกพูดได้เร็วขึ้นจริงหรือ

★ การฝึกร่างกายที่สำคัญมีอะไรบ้าง

★ ต้องฝึกมากแค่ไหน บ่อยแค่ไหน

★ ถ้าลูกมีพัฒนาการล่าช้ามาก อยู่ในกลุ่มเด็กพิเศษ ควรเน้นฝึกร่างกายลูกมากแค่ไหน

★ ฝึกอะไรก่อนหลัง

★ การฝึกร่างกายกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม

★ ตัวอย่างกิจกรรมฝึกร่างกาย

- ออกกำลังกายพื้นฐาน
- ฝึกการฟัง
- ฝึกการมอง

★ สรุปหลักสำคัญในการฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกาย หรือ การฝึกให้สมองสั่งร่างกาย ให้ทำงานพร้อมๆกันได้คล่องแคล่วขึ้น รวดเร็วขึ้น และแข็งแรงทนทานมากขึ้น

ร่างกายแข็งแรง ทนทาน หมายถึง ทำอะไรได้นาน ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ล้าง่าย เช่น นั่งเล่นได้้านาน ไม่ลงปอนอน วิ่งเล่นสนามเด็กเล่นได้้านาน

ร่างกายคล่องแคล่ว หมายถึง สมองสั่งร่างกายหลายๆ ส่วนให้ทำงานได้พร้อมๆกันได้ เช่น กระโดดเชือก สมองสั่งให้มือแกว่ง สั่งให้ตามอง และสั่งให้ขากระโดดได้เป็นจังหวะที่พอดีกัน หรือ การขี่จักรยาน ขาดองถีบเป็นวงรอบ มือต้องกำที่บังคับจักรยาน เปลี่ยนทิศทางไปมา ร่างกายต้องพยายามทรงตัวในท่าหนึ่ง ตามองไปข้างหน้าและรอบๆ หูฟังเสียงรถ จะเห็นว่า**ร่างกายทำงานได้พร้อมๆกันหลายส่วน**

การฝึกร่างกายมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

- เด็ก**กระฉับกระเฉงขึ้น** เหม่อลายน้อยลง
- สมองสั่งการทำงานที่เป็นขั้นตอนได้คล่องแคล่วขึ้น **ทำงานซับซ้อนได้จนเสร็จ** เช่น ช่วยแม่ล้างจาน ช่วยแม่รดน้ำต้นไม้
- เด็ก**เรียนหนังสือได้ง่ายขึ้น เก่งขึ้น** สามารถใช้ร่างกายทำงานพร้อมๆกันได้ เช่น ในห้องเรียนเด็กต้องฟังครูพูด และจดตามกระดาน (หูฟังครู - ตามองกระดาน - มือจด)
- เด็กทำกิจกรรมได้นานขึ้น **ไม่นอนเลื้อยกับพื้น** ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ล้าง่าย
- เด็กสงบตัวเองได้เร็วขึ้น ปัญหาอารมณ์รุนแรง เล่นแรงๆกับเพื่อน ลดน้อยลง **กำกับควบคุมร่างกายตัวเองได้ดีขึ้น**

สังเกตอย่างไรว่าร่างกายของลูกคล่องแคล่ว ทนทาน หรือไม่

เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการช้า เช่น พูดช้า เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อนๆ ในห้อง ชอบเหม่อลอย สอนอะไรแล้วจำไม่ค่อยได้ หรือขีดเขียนหนังสือไม่คล่อง ถ้าเราเอาเด็กกลุ่มนี้มาประเมินทักษะด้านร่างกาย เราจะพบว่าเด็กจะดูไม่คอยแข็งแรง ไม่ค่อยคล่องแคล่ว ซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจลองสังเกตลูกเบื้องต้นง่ายๆ ดังต่อไปนี้

- ง่ายที่สุด เริ่มต้นด้วยการสังเกต **ท่านั่งของลูก** เวลานั่งที่พื้นลูกมักนั่งอยู่ในท่าใด เด็กที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อน้อย มักจะนั่งในท่า w sitting หรือ บางคนก็ชอบนั่งท่าแปลกๆ ขาข้างหนึ่งงอ อีกข้างเหยียดออก คือ ดูแปลกๆ ว่านั่งแบบนี้ได้ไงเนี่ย หรือบางคนก็ชอบนอนเลื้อย นั่งเล่นได้ไม่นาน และโดยส่วนใหญ่มักจะนั่งหลังค่อม



นั่งท่า w



นั่งท่าบิดเบี้ยว



นั่งเหยียดขา



นั่งขัดสมาธิ

- **การรับส่งบอล** ถ้าเราสังเกตเด็กอายุ ๓-๔ ขวบทุกๆ ไป เราจะเห็นเด็กมีความเป็นอัตโนมัติในการรับส่งบอลโดยไม่ต้องบอก สอน หรือ ทำให้ดู เด็กจะยืนแขนออกมาข้างหน้า อยู่ในท่าเตรียมพร้อม รอรับบอล เมื่อแม่ส่งลูกให้เด็กเอาลูกบอลมาประคองไว้ที่หน้าอก คือใช้หน้าอกช่วยประคองลูกไว้ไม่ให้หล่น จากนั้นก็ค่อยๆ โยนลูกบอลกลับไปมาต่อได้ แต่เมื่อให้เด็กที่พูดช้า พัฒนาการล่าช้า ลองเล่นรับส่งบอล เราจะพบความไม่เป็นอัตโนมัติในการเรียนรู้ที่จะขยับ จัดท่าของร่างกาย เด็กจะไม่สามารถเตรียมพร้อมท่าทาง หรือ ไม่สามารถขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่คล่องตัวในการเปลี่ยนท่าทาง การกระเด้งต่างๆ

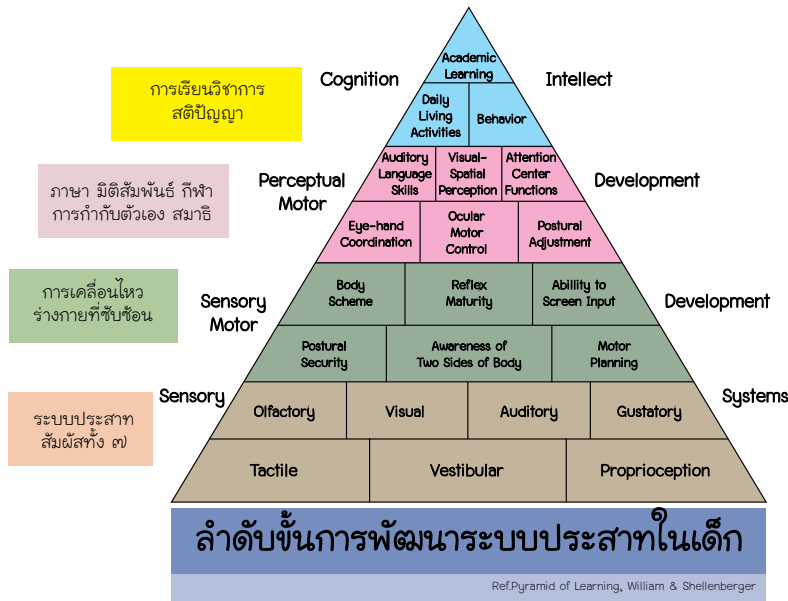


- **ขี้จิกryan** เป็นประวัติที่พบได้บ่อย ในเด็ก ๓ - ๔ ปี ซึ่งน่าจะจะสามารถขี้จิกryanสามล้อและสไลด์ได้แล้ว พ่อแม่ก็มักจะเล่าว่าลูกไม่สนใจขี้ หรือเล่าว่าลูกยอมขึ้นปั้งแต่ไม่ยอมขี้จิกryanเอง หรือถ้าขี้ได้ก็ขี้แบบ ก๊ากๆ ล้วๆ ไม่สามารถใช้เท้าถีบเป็นวงรอบได้เอง
- การออกกำลังกายที่ต้องใช้ทั้งแขนขาพร้อมๆ กัน เช่น **กระโดดตบมือ** ซึ่งเด็กอายุประมาณ ๔-๕ ปี ก็น่าจะทำได้แล้ว แต่เด็กที่ร่างกายไม่คล่องแคล่ว เราก็จะเห็นความยากลำบาก เช่น เมื่อตบมือขึ้นเหนือศีรษะ ก็จะไม่กางขาออก หรือ ถ้าตั้งใจจะกางขาออก มือก็จะไม่ตบ เพราะ สมองไม่สามารถสั่งร่างกายให้ทำงาน พร้อมๆ กันได้ ต่างจากเด็กวัยเดียวกันที่พ่อแม่เฝ้าดู ทดลองทำสัก สองสามครั้งเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะขยับร่างกายและทำตามได้เลย
- **การกระโดดเชือก** เด็กอายุประมาณ ๖ ปี น่าจะทำได้แล้ว คือ หมุนแขนเป็นวง เพื่อแกว่งเชือกข้ามศีรษะ แล้ว กระโดดสองขาข้ามเชือก เป็นจังหวะสอดคล้องกันทั้งการหมุนแขนและการกระโดด เด็กที่มีพัฒนาการปกติ เมื่อได้ฝึกฝนสักทีสองที ก็มักจะเรียนรู้ที่จะทำได้โดยไม่ยาก แต่เด็กที่ไม่ค่อยคล่องแคล่ว ก็จะพบว่าเด็กไม่สามารถทำได้ ทำแล้วงง งง เช่น แขนแกว่ง แล้วขาไม่กระโดด หรือ เมื่อขากระโดด แขนก็ลืมห่าง เป็นต้น



วิ่งเล่น ออกกำลังกาย แล้วจะช่วยให้ลูก พุดได้ เร็วขึ้นจริงหรือ

จริงหรือไม่จริง เราลองมาทำความรู้จักเรื่องลำดับขั้นการพัฒนาสมองของเด็กกันก่อน



สมองมีลำดับขั้นของการพัฒนา เริ่มจากการพัฒนาระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๗ (การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การกอดสัมผัส การทรงตัว การเคลื่อนไหวง่ายๆ) ต่อมา คือ **การเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนขึ้น** (เช่น ปีนป่าย ตีลังกา โยนรับบอล ตีตบแปะ กระโดดเชือก) ต่อมาเป็นการทำงานของสมองขั้นสูงที่ซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ **การใช้ภาษา การมีสมาธิ จดจ่อความสามารถในการกำกับตัวเอง การเล่นเกม** และต่อยอดไปสู่การเรียนรู้วิชาการและระดับสติปัญญาต่อไป

เด็กที่จะพุดได้ พื้นฐานโครงสร้างสมองส่วนระบบประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนต้องทำหน้าที่ได้คล่องแคล่วก่อน ถ้าโครงสร้างพื้นฐานยังกระพร่องกระแพรง ก็**เปรียบเหมือนการพยายามสร้างบ้านบนพื้นทราย** เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ ต่อยอดขึ้นไปไม่ได้

ถ้าลูกยังพุดไม่ได้ นอกจากพยายามฝึกเรื่องการสื่อสารกับลูกแล้ว การเน้น**การออกกำลังกาย** ฝึกระบบประสาทสัมผัส หยิบ จับ ลงมือทำมากๆ ก็จะช่วยให้สมองของลูกคล่องแคล่ว ว่องไว เป็นการ**เตรียมความพร้อมสมองของลูกให้โครงสร้างพร้อมที่จะรองรับ “ภาษา”**

การวิ่งเล่น ออกกำลังกายที่ซับซ้อน จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ลูกพุดได้เร็วขึ้นค่ะ !!

การฝึกร่างกายที่สำคัญมีอะไรบ้าง

การฝึกร่างกายที่ช่วยพัฒนาเด็กที่สำคัญ ได้แก่

1. **ฝึกควบคุมกำกับร่างกาย** เช่น การวิ่งเปลี่ยนทิศทางเร็วๆ การฝึกควบคุมจังหวะ วิ่งเร็ว เร็วมากๆ วิ่งช้า ช้าลงอีก ช้ามากๆๆ แบบ slow motion



2. **ฝึกการมองเห็น การฟัง** เช่น เกมหาสมบัติ ทำท่าเลียนแบบคุณแม่ ฝึกทำตามคำสั่งหลายขั้นตอน



3. **ฝึกการสั่งการกล้ามเนื้อและการใช้ร่างกายทั้งหมดพร้อมๆกัน** ได้แก่ การทำงานหลายขั้นตอนจนเสร็จ เช่น ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยล้างจาน การเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม เล่นตามกฎกติกา

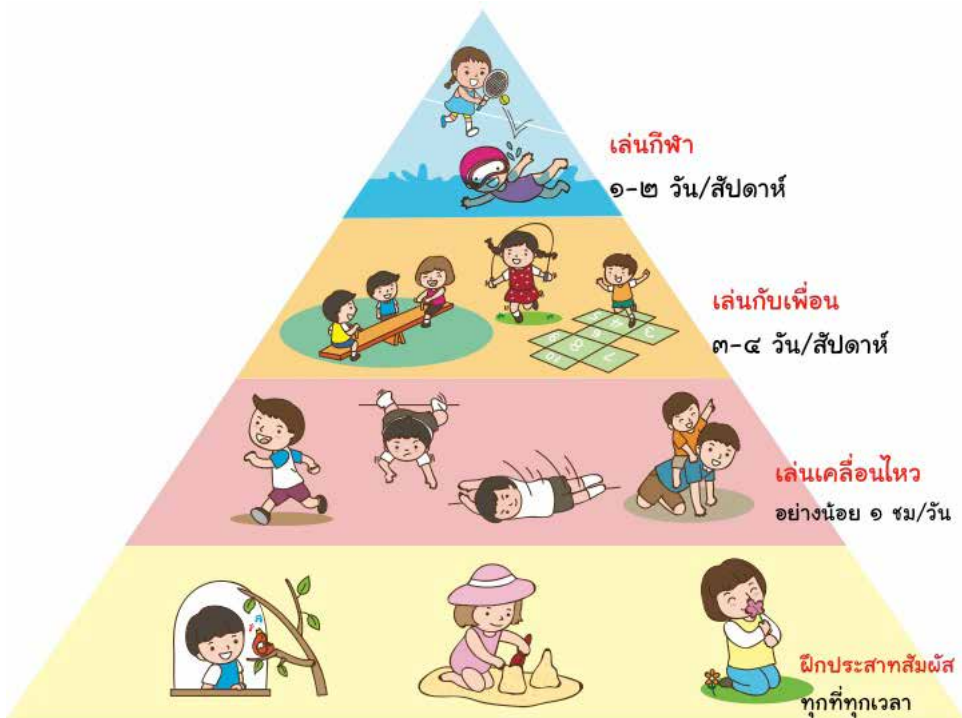


4. **ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ** เช่น วิ่งเล่นจนเหงื่อออก วิ่งได้นาน โหนบาร์ กระโดดเชือก sit up ว่ายนํ้า



ต้องฝึกมากแค่ไหน บ่อยแค่ไหน

ยิ่งฝึกมากก็ยิ่งเก่งมากค่ะ **ฝึกบ่อยๆ** สมองก็จะทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น ลูกก็จะมี **พัฒนาการดีขึ้นเร็ว** แต่อย่าลืมหลักการสำคัญ คือ เด็กต้องมีแรงจูงใจ มีอารมณ์ร่วมอยากทำด้วย พ่อแม่ต้องขยันหาแรงจูงใจ มาชักชวนลูกให้ทำกิจกรรมต่างๆ แรงจูงใจในเด็กไม่ต้องการอะไรที่ราคาแพงมาก แค່รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ อารมณ์ที่แจ่มใสของคุณพ่อคุณแม่ ลูกก็ยอมทำตามแล้ว ถ้าพ่อแม่พยายามลงมาเล่นสนุกกับลูก ชวนลูกออกกำลังกายแล้ว ลูกยังไม่ค่อยยอมทำ ส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมนั้นยังยากเกินไปสำหรับร่างกายของลูกค่ะ



กิจกรรมประจำวันที่บ้าน ถ้าพ่อแม่ลองฝึกลดความเร่งรีบในชีวิตประจำวันลง ให้เวลาเปิดโอกาสให้ลูกช่วยทำงานรอบตัวมากขึ้น ลูกก็จะได้รับโอกาสการฝึกง่ายๆ ที่สอดแทรกไปในชีวิตประจำวันตลอดทั้งวัน

- เด็กเล็กๆ เวลาไปไหน แทนที่จะขึ้นลิฟท์ก็ชวนลูกเดินขึ้นลงบันได ฝึกการทรงตัว ความแข็งแรงทนทานกล้ามเนื้อ
- เปลี่ยนจากการนั่งรถส่วนตัว ดิดแอร์เย็นๆ เป็นพาลูกขึ้นรถเมล์ ลงเรือ นั่งสองแถว ซึมอเตอรไรซ์ รถไฟฟ้า ฝึกการทนต่อเสียงเครื่องยนต์ การเจอคนพลุกพล่านวุ่นวาย (เสียงเครื่องยนต์ สัมผัสอากาศร้อนๆ กลิ่น การทรงตัว)
- ช่วยทำอาหารที่บ้าน เช่น ช่วยเด็ดใบตำลึง ช่วยตีไข่ ช่วยซาวข้าว (สัมผัส กลิ่น รสชาติ กล้ามเนื้อมือ)
- กิจวัตรในบ้าน เช่น จัดเรียงเสื้อผ้าใส่ตู้ ซักรองเท้า รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ขวด (กล้ามเนื้อ มือ ตา การจัดลำดับ การทำงานเป็นขั้นตอนจนเสร็จ)

อย่างที่สอง คือ **การฝึกการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน** โดยทำที่บ้านร่วมกับคุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง เช่น โยนรับบอล กระโดดตบมือ ตีตบแปะ กระโดดเชือก ขี่จักรยาน กิจกรรมพวกนี้ควรทำเป็นกิจวัตรสม่ำเสมอทุกวัน ทำน้อยๆ แต่ทำสม่ำเสมอ อาจจะ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงทุกวัน โดยค่อยๆเพิ่มความซับซ้อน ของการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ

ส่วนพวก**กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น พาลูกไปเล่นสนามเด็กเล่น เล่นเกมที่มีกฎกติกา กับเพื่อน** เช่น วิ่งไล่จับ รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า ตีจับ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ อย่างน้อย ๓ - ๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเล่นกีฬา เช่น เรียนว่ายน้ำ เทควันโด แบดมินตัน ก็อาจจะทำอาทิตย์ละครั้ง สองครั้ง หรือใน ช่วงเสาร์อาทิตย์ ครั้งละประมาณอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง

