

การฝึกกล้ามเนื้อปากตามแนวทาง DIR/Floortime

คุณแม่น้องมาร์ค



คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ฝึกพูดของลูกต้องใช้เวลานานกว่า 8 เดือน ลูกถึงพูดออกมาได้ ลูกพูดซ้ำๆ ทุกๆ มีความเข้าใจบ้างแล้ว

แรกทีเดียวในการฝึก แม่ใช้วิธีพูดพากษ์ในสิ่งที่ลูกทำ สิ่งที่ลูกเห็น ทำให้ลูกเข้าใจ เมื่อสั่งให้ลูกทำตามคำสั่งอย่างง่ายๆ หรือหยิบรูปภาพที่แม่บอก ลูกก็สามารถทำได้ แต่ลูกก็ไม่พูดซ้ำที



ในตอนที่ยังพูดไม่ได้ เมื่อปีที่แล้ว เครียดมากเหลือเกิน ทำไมยังไม่พูดอีก คนอื่นก็พูดกันเยอะแยะแล้ว ทำไมลูกของเรายังไม่พูดอีก เราเคยถามนงอ้อยที่เลี้ยงไว้ นกอ้อยๆ เธอเป็นนกยังพูดได้ แล้วทำไมลูกฉันเป็นคน ถึงพูดไม่ได้

เราเอาลูกไปฝึกพูด ครูให้ลูกพูดตาม ลูกดูครูแล้วเฉยๆไม่พูด บางครั้งก็ร้องไห้แงไม่อยากฝึก หน้าตาเราหมกมุ่นมาก พยายามหาสาเหตุว่าฝึกกันทั้งวันทั้งคืนแล้ว ทำไมยังพูดไม่ได้ ในตอนนั้นเราจะไม่เห็นภาพที่ชัดเจนเท่ากับตอนที่เรผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว

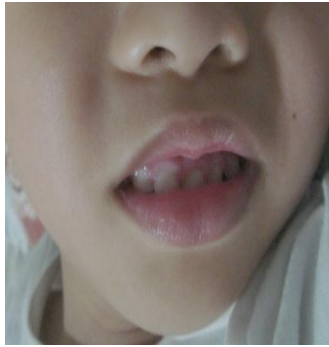


ใครๆก็อยากมีลูกแข็งแรง น่ารัก ฉลาด เราก็ออยากมี แต่ทำอย่างไรได้เมื่อพระเจ้าให้เราแบบนี้นี้ เมื่อก่อนคิดว่าพระเจ้าลงโทษเรา แต่ตอนนี้รู้แล้วว่าพระเจ้าทำทนายเรา ให้เราได้ทำข้อสอบชีวิต ทดสอบความอดทน ทดสอบความขยัน และสติปัญญาของเรา เมื่อผ่านการฝึกฝน ความยากลำบากต่างๆแล้ว.....เราพบว่าลูกน่ารักเหลือเกิน ลูกกระซิบบอกกับแม่เบาๆว่า “ แม่คร่ำบ แม่คร่ำบ..... ลูกรักแม่มาก มากเท่าเครื่องบินเลย” ลูกให้รางวัลเรา ลูกบอกรักแม่แล้วให้ความรู้สึกที่ดีเหลือเกิน ยากที่จะบรรยายออกมาได้



ตอนนั้น เมื่อมาหยุดดูลูกอย่างใกล้ชิด ก็พบว่า**กล้ามเนื้อบริเวณรอบปาก**ของลูกเราที่เป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อมัดเล็กนั้น **ทั้งแข็งแรงและไม่ยับเลย**

และกล้ามเนื้อมัดใหญ่เองก็มีปัญหา เวลาลูกนั่งยองๆเล่นกับเราลูกต้องล้มแผลงไป เวลาวิ่งเร็วลูกก็เซและล้ม เป็นเรื่องของการสั่งการกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



แรกๆลูกไม่ยากกินข้าวเลย เราก็ปั่นอาหารให้ลูกหวังให้ลูกได้สารอาหารครบ แต่เมื่อมาคิดว่าทำแบบนี้แล้วเมื่อไรลูกจะควบคุมกล้ามเนื้อปากเพื่อออกเสียงได้ ยิ่งลูกไม่เคี้ยว ต้องฝึกให้เคี้ยวเยอะๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบปากแข็งแรง เหมือนคนที่กลืนเนื้อแขวนลิ้นแบนที่จะต้องให้พัคผ่อนนอนนิ่งๆ หมอกลับสั่งให้ทำกายภาพบำบัด ฝึกลูกนั่ง ฝึกเกาะราว และฝึกเดิน

เหมือนกับลูกเราเมื่อลูกเราเข้าใจคำศัพท์แล้วแต่ไม่สามารถพูดออกมาได้ เราต้องช่วยลูกหลายทาง ทางแรกที่เราทำคือฝึกเคี้ยว เคี้ยวอาหารทีละนิด เราเริ่มจากสิ่งที่ลูกชอบก่อน คือ



- **ฝึกเคี้ยวพวกเส้นบะหมี่นุ่มๆ** แบ่งเป็นหลายมื้อใน 1 วัน เมื่อทำได้แล้วลองให้ทานซามูไร เบียร์เกอร์หมูของแมคโดนัลด์ ตัวหมูสับจะนุ่มอร่อย หั่นเป็นชิ้นเล็กๆให้ลูกทานจะทานง่าย ทานได้แล้วก็เปลี่ยนตามไปด้วยไก่นุ่มๆ ก่อนจะไปอาหารที่แข็งขึ้น
- **ฝึกการเคลื่อนไหวของลิ้น** เอาโยเกิร์ตป้ายที่รอบปาก อยู่หน้ากระจกแล้วให้ลูกแลบลิ้นออกมาเลีย เลียตรงโน้น เลียตรงนี้ แล้วให้ลูกทำเสียง ลัน ลัน ลา ลา ก่อนจะได้กินโยเกิร์ตคำต่อไป
- **ฝึกเลีย**และสุดท้ายของมื้ออาหารให้ลูกกินขนมอร่อยๆ วิธีนี้พ่อแม่บางท่านอาจไม่



เห็นด้วย แต่เราเองทำได้ผลเมื่อทานเสร็จแล้วต้องขยับไปแปรงฟันทุกครั้ง เช่น อมยิ้ม ลูกต้องเลบลิ้นออกมาгин เราก้เลบลิ้นแย่งเลียกับลูก



- **ฝึกกัด** ปลาทาโร่แบบไม่เผ็ดเป็นเส้นๆ หัดให้ลูกใช้ฟันหน้ากัดทีละน้อย ทีละน้อย หรือ อาจจะเป็น ขนมปังกรอบแบบแท่ง ที่ ทำให้ลูกกัด และพยายามเคี้ยว เพิ่มการบริหาร กล้ามเนื้อปาก



- **ฝึกดูด** ไอติมที่เป็นแท่งให้ดังจวบ จวบ ดูดให้ลูกดูด จวบ จวบ ดังๆ ของอร่อยลูกก็จะพยายามทำ ถึงจะเลอะเทอะก็ไม่ใช่ไร อาน้ำก็หาย



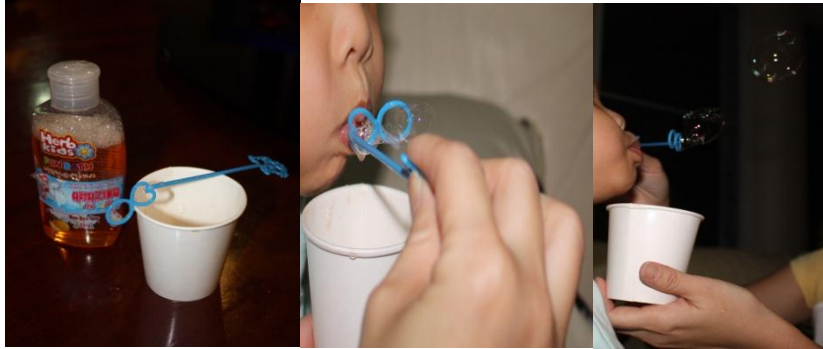
- **ฝึกแหม่ปาก** ใช้ไม้ไอติมวางบนปากลูก แรกๆลูกจะคาบไม่ได้ ถ้าลูกคาบได้ก็จะช่วยในเรื่องของตัวสะกด แม่กบ กับ แม่กม

- **ฝึกเป่า** เล่นเป็นทหารเป่านกหวีด แล้วเดินสวนสนามกับลูก ลูกเป่า... เราเดิน ยกมือยกเท้าให้สูงขึ้นจริง พร้อมออกเสียง ปีด ปี่ ปีด ปี่ ปีด.....ปี่ ปีด



- **ฝึกเป่า** เอาแก้วน้ำ ใส่หลอดให้ลูกเป่าเป็นฟอง บางครั้งก็ใส่น้ำหวาน เป่าๆ ดูดๆ ช่วงแรกก็ยังไม่เป่าไม่ได้ ยังดูดก็ยังไม่ดี ดูดบ้างไม่ดูดบ้าง ลองพยายามหลายครั้ง เต้ยวเป่าเป็นว่า เล่น เวลาเป่าต้องทำ

เสียงเอฟเฟ็กส์ ของรถบ้าง เรือ บ้าง บรี้อ บรี้อ..... สนุกสนานมากถ้ากินน้ำหวานไปนิดหน่อยก็ไม่เป็นไร



- **ฝึกเป่าบับเบิ้ล** ตอน
อาบน้ำทำให้ลูกผ่อนคลายและ
สนุก เราเป่าก่อน จับมือลูก
คว่ำบับเบิ้ล ต่อมาให้ลูกเป่า
เราคว่ำมั้ง ลูกชอบ อยากเป่า
จะพยายามและทำได้ในที่สุด

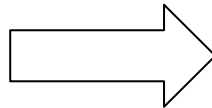
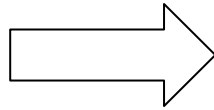


นวดปาก ใช้แปรงไฟฟ้า ก่อนใช้เอามาเล่นกันก่อน กดปุ่มแล้วเอามาจี้ตรงเอว
ตรงลิ้นทีละลิ้น ออกเสียง อี อี้ๆๆๆ ให้ลูกชอบ เมื่อลูกรู้ว่ามันไม่ทำอันตราย
ลูก แล้วค่อยเอาไปนวดในช่องปากของลูก แม่จะจับปากบนของลูกให้พลิกออก
มาแล้วใส่แปรงลงไป อี อี้ ได้ผลตรงที่ปากบนที่เคยแข็ง พอแปรงมันสั่นอยู่
ระหว่างปากกับฟันเรื่อยๆ ทำให้ปากนิ่มขึ้น เวลาที่เราให้ลูกทำรูปปากต่างๆ
เขาก็ทำได้เหมือนมากขึ้น จากเดิมที่เขาทำไม่ได้เลย บอกว่าให้พูดกบแล้วปิดปาก
พูดเป็น โกะ โกะทุกที



คือ ลูกอยากทำแต่ทำไม่ได้ หลังจากที่เขาโดนนวดแบบนี้แล้วร่วมกับการฝึก เขาก็
ทำกบแล้วปิดปากตามแม่ได้

-**เล่นด้วยกันแล้วฝึกพูด** เล่นรถที่ลูกชอบก่อน ปั่นๆลงทางลาดแบบสนุกๆ ทำเสียงให้น่าสนใจด้วย แล้วหยุดเล่น มองตาลูก ถามเอาอีกไหม ถ้า “เอา” ออกเสียง อี ให้แม่ 1 คำนะ อีทำปากเหยียดแบบนี้นะ แรกๆให้ลูกดูกระจกด้วย



ทำอู ...แล้วได้รถ ดูซิของใครดีกว่า ของแม่อูแล้ว ลูกยังไม่อูเลย ถ้ายังทำไม่ได้อีก ก็บอก ขอแม่จับปากลูกเบาๆนะ ให้แม่ช่วยลูกนะ อูแบบนี้ ลูกอาจจะร้องให้ถ้าแม่ทำแล้วมันไม่สนุก หรือว่ามันยากเกินไป แม่ก็ให้ลูกออกเสียงทีเดียวก่อนก็ให้รถ ทำได้ 1 ครั้งก็เพิ่มเป็น 2 ครั้งนะ แล้วค่อยเพิ่มเป็น 5 ครั้ง หรือใช้วิธี 5 นิ้ว เมื่อลูกออกเสียงแล้วก็ลดลงนิ้วทีละนิ้ว

-**ฝึกทุกวัน** ตั้งเป้าหมายในใจว่าอาทิตย์นี้จะฝึกคำไหน เช่น อู อา, อา อู เวลาเราเล่นกับลูก ช่วงไหนที่ลูกสนุกปั๊บ เราก็แทรกการฝึกปั๊บ แทรกเข้าไปตอนที่ ลูกอยากได้ของเล่น หรือตอนที่ลูกอยากให้ของเล่นไปหา หรือ หรือตอนที่ลูกอยากออกจากห้อง

- ฝึกการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แข็งแรงด้วย วิ่งเล่นไล่จับในที่กว้างๆ จักรยาน เตะบอล กระโดด เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น ต้องลงไปเล่นกับลูกด้วยลูกจะได้สนุกและอยากออกกำลังกาย



เมื่อลูกออกกำลังกายเยอะกล้ามเนื้อขาแขน ลำตัวก็แข็งแรง ออกแรงเยอะก็จะอยากกิน ทำให้ฝึกเคี้ยวฝึกทานอาหารได้ดี เรียกว่าดีไปทั้งหมด



แล้วของเล่นทั้งหมดของลูก เราเก็บไว้ในที่สูง เพื่อให้ ลูกสื่อสารกับเราก่อน จะด้วยท่าทางหรือการพูด เมื่อลูกอยากได้ก็จะชี้มั่ง ดึงมือมั่ง เราถามว่าเอาอะไร ลูกก็พูดไม่ได้ เราก็หยิบปิดหยิบถูก ถามว่า ใช้หรือไม่ใช่ และในที่สุดลูกก็เปล่งเสียงออกมา ว่า.....ช่วย.



ตอนที่ลูกพูดคำว่า “รถ” ไม่ได้ ลูกจะทำท่าเอนตัวขึ้นมาปิดขึ้นลงตรงปาก แล้วออกเสียง ปั่น ปั่น แปลว่า “รถ” แม่ไม่เข้าใจจริง จริง ลูกจะออกเสียงดังขึ้นๆ จนกว่าแม่จะให้ ตอนหลังเมื่อแม่ใช้วิธีฟลอร์ไทม์ ถึงเข้าใจลูกแล้ว ก็ต้องทำเป็นไม่เข้าใจอยู่ดี เมื่อลูกออกเสียงจึงมีอารมณ์ในน้ำเสียง ถูกใจแม่

-**ครูฝึก** ควรพบครูฝึกเพื่อให้เป็นผู้ประเมินลูก โดยไม่ทิ้งการฝึกให้เป็นหน้าที่ครู เพราะการฝึกอาทิตย์ละ 1 ชั่วโมงนั้นไม่พอเลย **เป็นหน้าที่ของแม่ล้วนๆค่ะ** ครูจะเป็นผู้แนะนำว่าลูกเราขาดตรงไหน แต่ช่วงเวลาต้องฝึกคำไหน เมื่อได้แล้วจะฝึกคำไหนต่อ เพราะการที่เราอยู่ใกล้ลูกเกินไป อาจทำให้รู้สึกที่เราเข้าใจลูกพูดทุกคำ แต่คนอื่นเขาฟังลูกเราไม่รู้เรื่อง ครูฝึกจะมองออกและให้การบ้านเราไปฝึก ยิ่งเราฝึกมาก ลูกเราก็จะพูดชัดมากขึ้น สิ่งที่ต้องระวังเมื่อฝึกมากๆ คือ ความเครียดของเรา ถ้าเราเครียดและไม่สนุก ลูกจะเครียดด้วยและไม่ให้ความร่วมมือและก็จะไม่พูดด้วย

ท้ายสุด คือ ต้องเข้าใจลูก ว่าเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องลำบากของลูกที่จะพูด เป็น**ความบกพร่องทางสมองในส่วนที่สั่งการกลืนเนื้อ** เมื่อเข้าใจลูกได้ดีแล้วจะเห็นใจลูกว่าลูกก็พยายามทำแล้วแต่ไม่มีเสียงออกมา ลูกเราก็อยากทำแต่ทำไม่ได้ เมื่อเราเข้าใจความบกพร่องนี้แล้ว เราก็จะพยายาม**ฝึกลูกด้วยท่าที่ผ่อนคลาย สนุก และเป็นกันเอง** เมื่อเราลองวิธีนี้ไม่ได้ผล เราก็จะพยายามหาวิธีอื่นไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้ผล การบังคับลูกมากเกินไป อยู่ๆก็จับลูกนั่งโต๊ะแล้วให้ลูกทำปากยากๆ ออกเสียงยากๆ เป็นการกดดันลูก ลูกจะร้องให้ ทำลายความสัมพันธ์อันดีที่แม่ทุกคนอุตส่าห์สร้างไว้แล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรทั้งแม่และลูก

เมื่อย้อนกลับไปดูเหตุการณ์ที่ลูกผ่านการฝึกมาแล้ว ก็พบว่าเป็นเรื่องยากที่จะหาวิธีฝึกพูดที่เหมาะสมสำหรับเด็กแต่ละคน **ต้องใช้ความเป็นแม่ทั้งตัว ทั้งหัวใจ และสติปัญญา จริงๆ ค่ะ**

