

ถ้าลูกมีพัฒนาการล่าช้ามาก อยู่ในกลุ่มเด็กพิเศษ ควรเน้นฝึก ร่างกายลูกมากแค่ไหน

มีครอบครัวหนึ่งพาลูกไปพบ Dr. Greenspan ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา คุณแม่กลับมาเล่าให้ฟังและเอาข้อแนะนำของคุณหมอ Greenspan มาให้ดู น้องเป็นเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าค่อนข้างมาก ได้รับการวินิจฉัยเป็นออทิสติก น้องอายุ ๓ ปีกว่าแล้วแต่ยังไม่มีภาษาพูด ยังไม่ค่อยจดจ่อ ไม่เล่นของเล่น ไม่ค่อยสนใจสิ่งรอบตัว ได้อ่านในส่วนของ การฝึก ร่างกาย คุณหมอแนะนำว่า **ไม่ควรปล่อยให้เด็กนั่งทำกิจกรรมที่นิ่งๆ เจาะๆ เป็นเวลานาน** น้องควรได้รับการกระตุ้นระบบร่างกาย ทุกชั่วโมงด้วยกิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการกระตุ้นในส่วน of ระบบเอ็นและข้อต่อ เช่น ให้วิ่ง กระโดดบนเตียง อุ้มเหวี่ยงเป็นเครื่องบิน นั่งชิงช้า หรือพ่อแม่อาจช่วยนวด โดยอาจทำเพียงแค่ ๑๐ - ๑๕ นาที แต่ทำบ่อยๆ เช่น ทำทุกต้นชั่วโมง หรือทุกสองชั่วโมง เป็นการกระตุ้นให้ ร่างกายเด็กตื่นตัว ระบบประสาททำงานดีขึ้น

หลักการฝึก ร่างกายที่มีหลักสำคัญ คือ ต้องให้ได้ทั้ง **ความถี่ที่มากพอ ความแรงที่พอเหมาะ ความต่อเนื่อง และความสม่ำเสมอ** ที่สำคัญ คือ **เด็กต้องมีส่วนร่วม มีแรงจูงใจ สนุก อยากทำ** เวลาที่เด็กมีส่วนร่วม มีแรงจูงใจ สนุก อยากทำ **สมองเด็กจะเปิดออก** การฝึกนั้นจะ เป็นการฝึกที่เอาไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง เพราะเด็กจะจดจำประสบการณ์ที่ดี ชอบ อยากทำอีก **สมองเกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดแรงจูงใจ อยากเอาประสบการณ์ดี ๆ นั้นกลับมาใช้อีก**



ฝึกอะไรก่อน หลัง

แนะนำให้**ดูตามพื้นฐานการสร้างสมอง** เพราะ ถ้าพื้นฐานไม่แข็งแรงไปฝึกอะไรที่สูงไป ยากไปเด็กก็ทำไม่ได้ พ่อแม่อาจทดสอบกิจกรรมพื้นฐานง่ายๆ ก่อนว่าลูกทำได้หรือยัง ถ้ายังไม่ได้ก็**เน้นฝึกพื้นฐานง่ายก่อน** เช่น คืบ คลาน วิ่ง กลิ้งตัว กระโดด การทรงตัว **ฝึกระบบประสาทสัมผัส** โดยให้ลูกได้หยิบจับ สัมผัส ฟังเสียง มองภาพ ดมกลิ่น ชิมรสชาติอาหารที่หลากหลาย

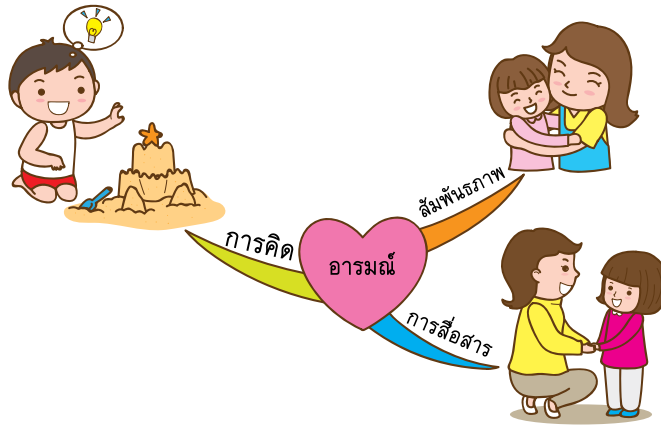
เมื่อกิจกรรมพื้นฐานทำได้หลากหลาย และเป็นเรื่องไม่ยากแล้ว ก็ลอง**กิจกรรมที่ซับซ้อนขึ้น** เช่น ปีนป่าย เล่นสนามเด็กเล่นกับเพื่อน ชีจักรยาน **เล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน**

เมื่อเด็กอายุพัฒนาการประมาณ ๕ - ๖ ปีแล้ว อาจจะประมาณอนุบาล ๓ หรือ เริ่มเข้า ป ๑ แล้ว การเล่นเกมเด็กเล่น เล่นกับเพื่อนต่างๆ ไปอาจเริ่มมีความซับซ้อนน้อยไป คุณพ่อคุณแม่ควรเพิ่ม**กิจกรรมกีฬา** เช่น วูตวู้ แบดมินตัน ฟุตบอล หรือ เทควันโด

พ่อแม่หลายครอบครัวมาเล่าให้ฟังว่า ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกชัดเจน หลังจากพาลูกไปเล่นกีฬา ลูกดูมีความ**มั่นใจในตัวเองมากขึ้น** **กล้าเล่นในกลุ่มเพื่อน** ผู้ชายด้วยกัน เริ่มวิ่งทันเพื่อน ลูกสามารถ**กำกับตัวเอง** **จดจ่อในการทำกิจกรรมที่โรงเรียนมากขึ้น**



การฝึกร่างกายกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม



การฝึกร่างกายให้มีประโยชน์สูงสุด ต้องอย่าลืมมองพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม

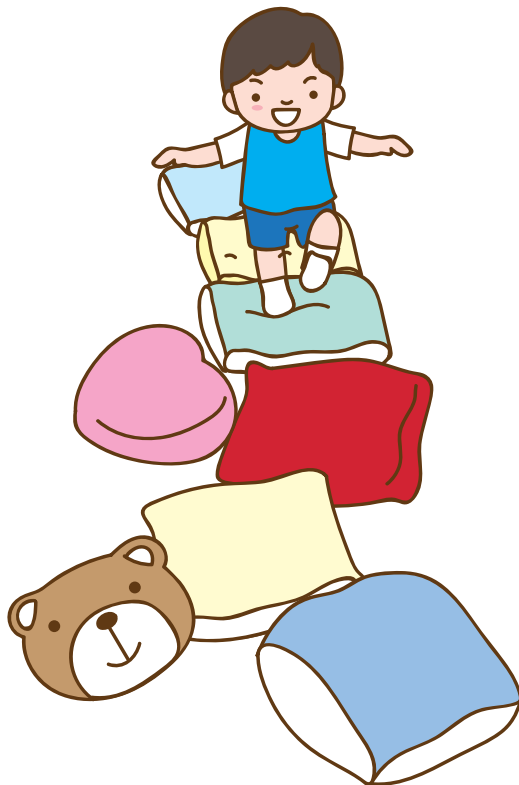
อย่างแรกการฝึกนั้นจะต้องไม่ทำให้สัมพันธ์ภาพเสีย ถ้าการฝึกนั้นเป็นการบังคับเด็กยอมทำตามแต่ต้องเสียสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่ลูก การฝึกนั้นก็จะได้เพียงแค่ร่างกาย

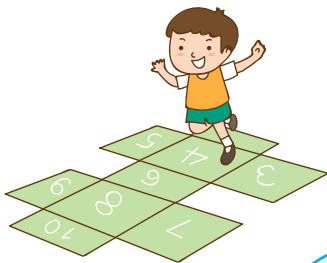
ข้อสอง เด็กต้องมีส่วนร่วม มีความรู้สึกริอยากทำ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเสริมแรงจูงใจให้ลูกได้ง่ายๆ ด้วยสีหน้าแววตา รอยยิ้ม เสียงปรบมือ หรือคำชมเชย หรืออาจมีรางวัลหลังการฝึก เช่น ได้เล่นเกม 20 นาที ได้นอนดูทีวีกับพ่อ ได้กินไอติมด้วยกัน เป็นต้น



ข้อสาม ถ้าให้ดีขึ้นไปอีกยิ่งหนักทีเดียวได้หลายตัว ก็คือ ฝึกร่างกายแล้วให้ได้ทั้งการสื่อสาร การคิด ไปด้วยคุณพ่อคุณแม่ก็ชวนลูกพูดคุย วางแผนก่อนการฝึก วันนี้จะฝึกอะไรดี จะทำกี่ครั้ง ให้ใครเล่นด้วย เล่นเสร็จแล้วจะทำอะไร ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง ถ้าเตะบอลใช้ลูกเล็กจะดีกว่าไหม ดีกว่าอย่างไร ตกลงจะเอาลูกบอลลูกเล็ก หรือ ลูกใหญ่ เอากี่ลูก แล้วถ้าหนูเอา ๓ ลูก และ แม่ เอาอีก ๒ ลูก รวมกันเราจะได้เล่นบอลกันทั้งหมดกี่ลูก

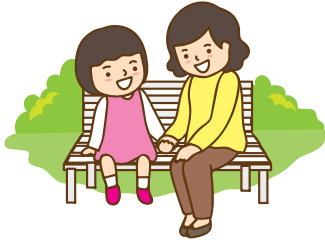
มีคุณแม่ท่านหนึ่ง**เอาการฝึกร่างกายเป็นส่วนหนึ่งในการเล่นสมมุติกับลูก** ลูกชอบเล่น ผจญภัยในป่า คุณแม่ก็จะเอาหมอนมาวางต่อกันเป็นสะพาน มีกระเช้ที่หิวมากคอยอยู่ใต้สะพาน ลูกต้องฝึกเดินอย่างระมัดระวัง ต้องฝึกคิดแก้ปัญหา ผ่านการเล่นสมมุติกับแม่ เช่น สะพานพัง หัก จะทำอย่างไรดี มีสัตว์ร้ายเข้ามาจะทำอย่างไร เป็นการฝึกส่งเสริมพัฒนาการที่ได้สัมผัสสภาพใน ครอบครัว ได้ฝึกคิดแก้ปัญหาผ่านการเล่น ได้ใช้ภาษาสื่อสารโต้ตอบ ได้ฝึกพัฒนาการอารมณ์ กลัว ลุ้น ตื่นเต้น ตกใจ โดยมีคุณแม่ช่วยป้อนโยน ทำงานอารมณ์อยู่ข้างๆ อย่างอบอุ่น





ตัวอย่างกิจกรรม ออกกำลังกายพื้นฐาน

- » **การเคลื่อนไหวพื้นฐาน** เป็นท่าพื้นฐานที่เด็กควรจะทำได้อย่างคล่องแคล่ว
 - ◇ ทำท่าเลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ ได้แก่ กลิ้ง ไถล (หนอน), เลื้อย (งู), คืบ (จระเข้), คลาน (หมา แมว), เดินย่อตัว (ลิงชิมแปนซี), เดิน (คน), วิ่ง, กระโดด, ก้าวกระโดด, กระโดดสลับขา, กระโดดขาเดียว (กระต่าย)
 - ◇ เต้นรำ หมุนตัว ทำท่าแปลกๆ กระโดดโลดเต้น แล้วหัวเราะด้วยกัน
- » **การฝึกทรงตัว**
 - ◇ เล่นขี่ช้าง พ่อคลานเป็นช้างให้ลูกขี่หลัง พ่อเล่นสนุกโยกไปมา ให้ลูกค่อยๆ ฝึกการทรงตัวบนหลังพ่อ
 - ◇ หัดเดินบนท่อนไม้แคบๆ, ยืนทรงตัวบนห่วงยาง, กระโดดลอดตัวบนเตียง (กระโดดแทมโบลิน), ยืนขาเดียว, ยืนหลับตาคุยกัน
- » **การฝึกกำกับร่างกาย**
 - ◇ วิ่งปรับความเร็ว เปลี่ยนทิศทางเร็วๆ ดีแรง เบาๆ กระโดดสูงๆ สูงมากๆ กระโดดเตี้ยๆ
 - ◇ การกอด หอม การนวด พ่อแม่เล่นสนุกกับลูก สลับกันเป็นผู้ออกคำสั่งเลือกจังหวะ เช่น กอดเบาๆ กอดแน่นๆ กอดแน่นๆ มากๆ เลย นวดเบาๆ แรงขึ้นอีก เบาลง เบาลง อีกนิดหนึ่ง



ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกการฟัง

- » ใ้ลูกช่วยคุณแม่ทำงานเล็กๆน้อยๆในบ้าน ฝึกทำตามคำสั่ง ๑ ขั้นตอน, ๒ ขั้นตอน หลายขั้นตอน
- » เล่นซ่อนของ ให้เด็กฟังคำบอกใบ้แล้วแข่งกันหา ค่อยๆเพิ่มความซับซ้อนของคำสั่ง เพิ่มขึ้น
 - ◇ ๑ ตำแหน่ง (“ซ่อนอยู่ใต้โต๊ะ”)
 - ◇ เป็น ๒ ตำแหน่ง (“รถอยู่ ในลังของเล่น สีเขียว”)
 - ◇ เป็น ๓ ตำแหน่ง (“ของเล่นอยู่ บนชั้น ในตู้กับข้าว ที่ห้องครัว”)
- » เกมที่ฝึกทักษะรวมทั้งการฟังคำสั่ง การมองหาสิ่งของ การคิด และ การใช้ภาษา เช่น “แม่เห็นสิ่งของบางอย่างสีเขียวอยู่ในห้องนี้ น้องหน่อยเห็นหรือเปล่านะ” (เด็กต้องหาว่ามีของอะไรสีเขียวอยู่ในห้อง) แม่เห็นอะไรที่กินได้แม่เห็นอะไรกลมๆ.....
- » เกม ลมเพ ลมพัด
 - ◇ ลมเพลมพัด พัดอะไร พัดคนที่ใส่เสื้อสีฟ้า...พัดคนที่ยืนสองขา....พัดคนที่ชอบกินไอติม....พัดคนที่รักคุณแม่.....

ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกการมอง



» เกมหาล้มบติ

- ◇ ผลัดกันเอาของเล่นไปซ่อนแล้วช่วยกันหาอย่างสนุกสนาน

» เกมวิ่งตามไฟฉายส่อง - ปิดไฟในห้องนอน เล่นส่องไฟฉาย

- ◇ ฝึกมองตามของเล่นที่เคลื่อนไหว ของเล่นเรืองแสง

» การเลียนแบบ

- ◇ ทำท่าเลียนแบบสัตว์ต่างๆ ผลัดกันเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัวเราะกับการเลียนแบบท่าทางแปลกๆ
- ◇ ร้องเพลงทำท่าตามเพลง
- ◇ แข่งความเร็วในการชูนิ้วมือตาม (เลียนแบบ..ชูสองนิ้ว ชูนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง...)

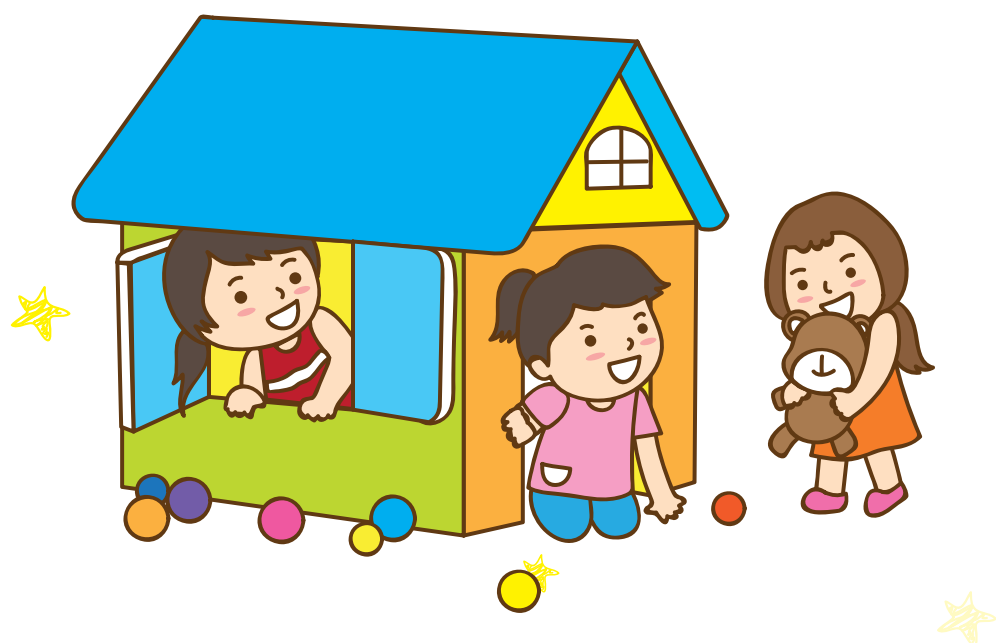
» เล่นเกมในรถ ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว

- ◇ ถ้าเด็กชอบตัวเลข อาจเล่นนับสิ่งของ เห็นหมากี่ตัว มีสัญญาณไฟจราจรกี่อัน รถสีแดงกี่คัน
- ◇ ใส่ความสนุกและความซับซ้อนเข้าไปในการเล่น เช่น ถ้าเห็นรถสีแดงเอามือแตะคุณพ่อ ถ้าเห็นรถสีฟ้าตบมือ ๒ ที ถ้าเห็นรถสีเขียว ร้อง “เย้” การเคลื่อนไหวและความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เด็กรู้สึกสนุกมากขึ้น

» การเล่นที่ต้องใช้การกวาดสายตาที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ เช่น เล่นโยนรับบอล เล่นโยนหมอน เล่นตีบับเบะ เล่นยิงปืนฉีดน้ำ เตะบอลเข้าโก เล่นแบดมินตัน เล่นปิงปอง

» ฝึกการมองภาพในความคิด

- ◇ คุณพ่อคุณแม่บรรยายลักษณะสิ่งของ สถานที่ บุคคล ให้เด็กทาย เช่น ใครน่าเป็นเพื่อนของน้องหน้อย ผมสั้น ใส่แว่นตาชอบพูดเสียงดัง.....ชอบใส่กระโปรงสีฟ้า.....





สรุปหลักสำคัญในการฝึกร่างกาย !!

1. เด็กต้องมีอารมณ์ร่วม อยากทำ พ่อแม่ต้องขยันหาแรงจูงใจ
2. เริ่มจากง่ายไปหายาก ให้ลูกรู้สึกประสบความสำเร็จ “ผมเก่งที่สุด”
3. สัมพันธภาพต้องไม่เสีย ไม่ว่า บังคับ ตี เคียวเช็กถูกให้ทำ
4. อย่าฝึกอะไรซ้ำๆ เดิมๆ เด็กจะเบื่อ สมองจะทำงานน้อยลง

บทที่ ๘

การฝึกทักษะ
ในชีวิตประจำวัน



การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

★ การฝึกทักษะคืออะไร

- ทักษะการช่วยเหลือตัวเอง
- ทักษะการกำกับตัวเอง

★ หลักการฝึกทักษะใหม่ ๆ

- แบ่งเป็นงานย่อย
- เห็นอกเห็นใจ
- เล่นกับลูกเพิ่มขึ้น
- ให้ลูกช่วยคิด
- กรอบชัดเจน

★ การสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากทำ

★ ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกเข้าห้องน้ำ

★ การกำกับตัวเอง

★ พัฒนาการด้านความสามารถในการกำกับตัวเองของเด็ก

★ ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง

★ พ่อแม่จะช่วยส่งเสริมทักษะการกำกับตัวเองให้ลูกได้อย่างไร

★ ถ้าคุณกำลังพยายามฝึกทักษะใหม่ ๆ ให้ลูก แล้วยังไม่สำเร็จ !!

ลองทบทวนสิ่งต่อไปนี้

การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

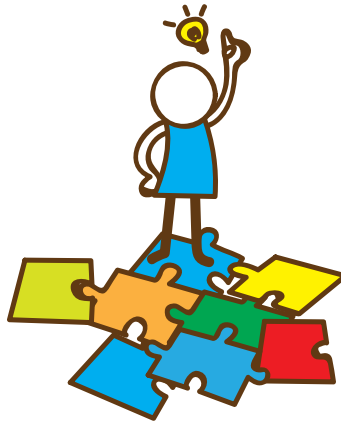
การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เข้าใจความแตกต่างของเด็ก และใช้สัมพันธภาพที่ดี **ช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะที่ควรทำได้** เช่น การช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน และ **ช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะการกำกับตัวเอง** ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น การตีคนอื่น การพูดจาหยาบคาย

การฝึกทักษะที่สำคัญในเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษ ได้แก่

1. **ทักษะการช่วยเหลือตัวเอง** เช่น การเข้าห้องน้ำ การกินข้าวเอง ใส่เสื้อผ้าเอง แปรงฟันเอง การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านเล็กน้อย ช่วยเก็บจาน ล้างจาน ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยกวาดบ้าน กรอกน้ำใส่ขวด ช่วยทำอาหาร ตีไข่ เด็ดใบตำลึง การไปซื้อของง่ายๆ ใกล้ๆบ้าน
2. **ทักษะการกำกับตัวเอง** หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ช่วยให้เด็ก**เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์** ความรู้สึกของตัวเอง ช่วยให้เด็ก**เรียนรู้ที่จะสงบตัวเอง เรียนรู้ที่จะกำกับการกายตัวเอง ไม่เผลอทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง** เช่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ทำลายข้าวของ

หลักการฝึกทักษะใหม่ ๆ

การแบ่งงานเป็นขั้นตอน



หมายถึง การทำงานให้ง่ายขึ้น ลดขั้นตอนลง หรือลดปริมาณลง ให้เด็กรู้สึกมีกำลังใจ “หนูทำได้ ผมเก่งที่สุด” เด็กรู้สึกประสบความสำเร็จ มีกำลังใจอยากทำอีก ตัวอย่างเช่น อยากฝึกเรื่องการเก็บของเล่น พ่อแม่อาจคาดหวังเพียง ทุกครั้งที่แม่เก็บของเล่น ลูกต้องอยู่ด้วย โดยคุณแม่พยายามทำกิจกรรมเก็บของเล่นให้เป็นเรื่องสนุก ลูกก็มักจะอยากสนุก อยากร่วมทำด้วย หรือเมื่อเริ่มต้นฝึกทักษะใหม่นี้ คุณพ่อคุณแม่อาจลดขั้นตอนลง โดยลดความคาดหวังเรื่องปริมาณ และความถี่ของของเล่นที่ลูกต้องเก็บ เช่น ลูกช่วยเก็บอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง หรือ ช่วยเก็บเฉพาะของเล่นจักรยาน โดยลูกต้องเป็นคนเก็บเองทุกครั้ง หลังขี่จักรยานเสร็จแล้ว **โดยทั่วไปถ้าการทำกิจกรรมนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป และสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดี เด็กเกือบทุกคนจะพยายามเอาใจพ่อแม่** ต้องการให้พ่อแม่ชื่นชม และมักจะยอมทำตามโดยไม่ยาก

เล่นกับลูกเพิ่มขึ้น หรือ เพิ่มเวลา ฟลอร์ไทม์



คือ เพิ่มช่วงเวลาพิเศษที่พ่อแม่ลงมาเล่นกับลูก โดย**ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่น** พ่อแม่เล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ การเพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์มีความสำคัญ เพราะในขณะที่ลูกต้องพยายามกำกับตัวเองไม่ทำพฤติกรรมบางอย่าง (เช่น ไม่ปีสาวะรดที่พื้น ไม่ตีแม่) หรือ ต้องฝึกทักษะใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยชิน (เช่น ต้องเก็บของเล่นทุกครั้ง) ลูกอาจจะรู้สึกอึดอัด โกรธ (ที่ต้องทำตามพ่อแม่) กลัว กังวล (ว่าจะทำไม่ได้ พ่อแม่จะไม่รัก) **การให้เวลาเล่นกับลูกเพิ่มขึ้น จะช่วยให้ความรู้สึกต่างๆ ที่สลับส่นในใจของลูกคลี่คลายลง** ได้รู้สึกมั่นใจในความรักของพ่อแม่ เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการพยายามฝึกทักษะใหม่ๆ ที่ไม่อยากทำ ไม่เคยชิน

ให้ลูกช่วยคิด



คือ การให้ลูกช่วยคิด ช่วยให้เห็นว่าเราจะฝึกทักษะใหม่นี้ได้อย่างไร วางแผนร่วมกัน ตั้งข้อตกลงร่วมกัน **เด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม รู้สึกมีความสำคัญ เกิดแรงจูงใจในการพยายามฝึกฝนทักษะใหม่ด้วยตัวเอง** ซึ่งนอกจากใช้วิธีการพูดคุยด้วยเหตุผลแล้ว พ่อแม่อาจชวนลูก **คิดแก้ปัญหาผ่านการเล่นบทบาทสมมติ** เช่น เมื่อต้องการฝึกให้ลูกใช้ห้องน้ำ ฝึกให้นั่งบนโถส้วม พ่อแม่อาจนำตุ๊กตามาเล่น ชวนตุ๊กตาของลูกไปเข้าห้องน้ำ ซึ่งตุ๊กตาของลูกก็อาจแสดงออกได้หลายแบบ เช่น กล้าหาญ เดินไปนั่งโถส้วมอย่างสบายๆ หรือ แสดงอารมณ์กลัว บ่ายเบี่ยง ไม่ยอมเล่นบทบาทที่ต้องไปเข้าห้องน้ำ แม่อาจสอบถามตุ๊กตาของลูก ตุ๊กตารู้สึกอย่างไร กลัวอะไรจึงไม่ยอมเข้าห้องน้ำ แล้วเราจะทำอย่างไรดี ซึ่งในช่วงเวลาของการเล่นสมมติ เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ให้ลูกได้ปลดปล่อย ระบายอารมณ์ความรู้สึก โดยพ่อแม่อาจชวนตุ๊กตาของลูกคิด หาทางออก หรือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ค่อยๆชวนตุ๊กตาของลูกทดลองทำ โดยการเล่นบทบาทสมมตินี้ พ่อแม่จะยอมรับทุกการแสดงออกของตุ๊กตาของลูก โดยไม่ได้คาดหวังว่าผลลัพธ์สุดท้ายตุ๊กตาของลูกต้องยอมไปเข้าห้องน้ำ

กรอบชัดเจน



คือ การมีกรอบ หรือ ความคาดหวังที่ชัดเจน ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่คาดหวังให้ลูกทำอะไร (เช่น ตักข้าวกินเอง ใส่กางเกงเอง) หรือไม่ทำอะไร (เช่น ไม่ตีเพื่อน)

การฝึกทักษะใหม่ๆในชีวิตประจำวัน เช่น ฝึกการกินข้าวเอง การเข้าห้องน้ำ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ พ่อแม่ควรเน้นการแบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อยที่แน่ใจว่าลูกจะทำได้และประสบความสำเร็จ เพื่อให้ได้กำลังใจ อยากทำกิจกรรมนั้นด้วยตัวเอง

ถ้าลูกไม่สามารถทำตามกรอบ หรือ ความคาดหวังที่พ่อแม่ตั้งไว้ เช่น ไม่ยอมตักข้าวกินเอง หรือยังคงปัสสาวะรดที่นอน เกือบทั้งหมดมีสาเหตุจาก **พ่อแม่ยังตั้งความหวังไว้สูงเกินไป** งานที่ให้ลูกทำยังยากเกินไป เยอะเกินไป ไม่พอดีกับกับความสามารถของลูก สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ กลับมาทบทวนทักษะที่กำลังฝึกลูกนี้ แล้ว **ย่อยงานให้เป็นขั้นตอนย่อยลงอีก ทำอย่างไรการฝึกทักษะนี้ลูกจะรู้สึกประสบความสำเร็จ ลูกจะเป็นผู้มีแรงจูงใจ** อยากทำด้วยตัวของลูกเอง **ไม่ควรมีการทำโทษ** ต่อว่า หรือ บังคับ ดุลูก เพราะ จะไม่เกิดประโยชน์ เด็กมักจะต่อต้านมากขึ้น การฝึกจะยิ่งยากขึ้น

ส่วนเรื่องการฝึกกำกับควบคุมตัวเอง เช่น พฤติกรรมดีเพื่อนทุกครั้งทีไกรธ โมโห หรือ พฤติกรรมร้องไห้อววาย ขว้างปาสิ่งของ พ่อแม่อาจต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการกำกับ หยุด พฤติกรรมนั้น จากนั้นช่วยให้ลูกค่อยๆสงบ อารมณ์ของตัวเองลง โดยมีพ่อแม่ช่วยปลอบโยน เห็นอกเห็นใจ เข้าใจความยากลำบากของลูก

ในเด็กที่พูดคุ้ยรู้เรื่อง เข้าใจเหตุและผลแล้ว พ่อแม่ควรใช้วิธีรับฟัง พูดคุ้ย เพื่อช่วยให้ลูก เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเอง ซึ่งถ้าสุดท้ายลูกยังคงแสดงออกเป็น **พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม** พ่อแม่อาจชวนพูดคุ้ยกฎเกณฑ์เพิ่มเติม **ชวนคุ้ยว่าจะมีการทำโทษด้วยวิธีการอย่างไร** ระหว่างงดสิ่งที่ลูกชอบ (เช่น งดเล่นเกมส์ งดกินไอติม ๑ อาทิตย์) หรือ ให้ทำงานเพิ่มเติม (เช่น ช่วยล้างรถ ช่วยล้างจาน) การพูดคุ้ยกับลูกเรื่องการทำโทษ **เป็นการช่วยเหลือลูกให้ลูกสามารถกำกับตัวเองได้ดีขึ้น** ลูกจะเหมือนมีระบบช่วยกำกับตัวเองเพิ่มขึ้น กำกับตัวเองให้ไม่ทำ เพราะ ไม่อยากถูกทำโทษ กลัวจะถูกอดเล่นเกมส์ เป็นต้น

ภายนอกดูจริงจัง แต่ภายในกลับเป็นความรู้สึกของความอ่อนโยน

เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ และ เข้าใจ

เห็นอกเห็นใจ



คือ การที่พ่อแม่ยอมรับ เข้าใจ และรู้สึกเห็นใจในความยากลำบากของลูกที่จะต้องทำในสิ่งที่อาจจะไม่ยากทำ ไม่เคยชิน เช่น ลูกไม่อยากกินอาหาร ขว้างจานและช้อนทิ้ง พ่อแม่ช่วยให้ลูกเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำ ด้วยการแสดงออกภายนอก คือ จับมือไม่ให้ขว้าง ใช้น้ำเสียง หน้าที่ที่ดูจริงจัง

ขณะที่ **ท่าทางของคุณพ่อคุณแม่ภายนอกดูจริงจัง** แต่ความรู้สึกภายในของคุณพ่อคุณแม่กลับตรงกันข้าม **เป็นความรู้สึกของความอ่อนโยน ที่ยอมรับอารมณ์และการแสดงออกของลูก เข้าใจเหตุและผล ที่มาที่ไปของพฤติกรรมที่ลูกแสดงออก** “ลูกโกรธ ลูกจึงแสดงออกแบบนี้แม่กำกับลูก เพราะ แม่ต้องการช่วยให้ลูกเรียนรู้” พ่อแม่ที่แสดงออกกับลูกด้วยท่าที่เห็นอกเห็นใจ จะพบว่าสามารถกำกับพฤติกรรมลูกได้หนักแน่นกว่า ลูกจะสงบลงได้ง่ายกว่า เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะกำกับตัวเอง การต่อต้านจะลดน้อยลง

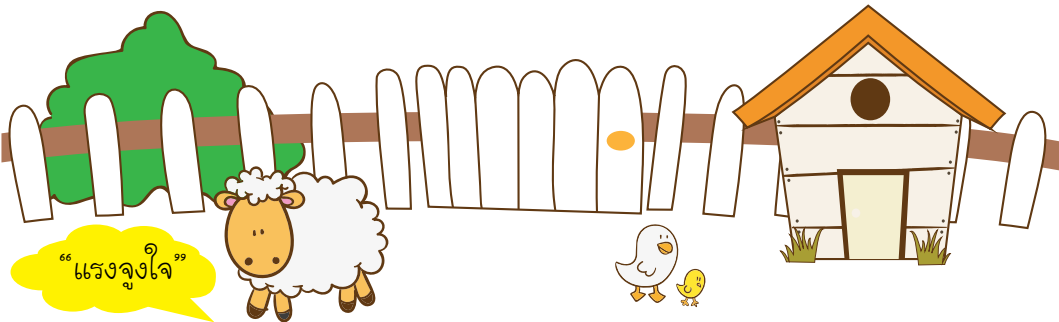
การฝึกทักษะให้ลูกที่มีพัฒนาการล่าช้า พ่อแม่ต้องยอมรับว่าแตกต่างจากการฝึกทักษะในเด็กปกติทั่วไป คือ อาจต้องใช้เวลานานกว่า ต้องใช้ความอดทนมากกว่า และต้องใช้ความสม่ำเสมอ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจที่พิเศษกว่า มากกว่าปกติทั่วไป แต่ขอให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจว่าถ้าเราทำด้วยความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และ **สื่อสารบอกลูกชัดเจนว่าพ่อแม่ต้องการอะไร** อยากให้ลูกทำอะไร **เด็กทุกคนต้องการเอาใจพ่อแม่ อยากให้พ่อแม่รัก** เด็กจะพยายามเท่าที่ความสามารถของเด็กจะทำได้อยู่แล้ว

การสร้างแรงจูงใจ

- 😊 กิจกรรมนั้นต้องเหมาะสม ไม่ยาก (แบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อย)
- 😊 ให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ
- 😊 มีรางวัลจากพ่อแม่ รอยยิ้ม กอด หอมแก้ม ตบมือ คำชม
- 😊 ทำให้สนุก ทำเป็นเกมส์ แข่งกันระหว่างพี่น้อง
- 😊 พ่อแม่ต้องมีเวลา มีอารมณ์ดี ร่วมทำกิจกรรมกับลูก
- 😊 พ่อแม่ขยันหาแรงจูงใจ หารางวัลใหม่ๆ ง่ายๆ ราคาไม่แพง เช่น ได้กินไอติม ได้ไปให้อาหารปลาด้วยกัน ได้เลือกสถานที่ไปเที่ยว
- 😊 อย่าบังคับ อย่าดู เด็กยังไม่อยากทำ และอาจจะดื้อขึ้น
- 😊 ถ้าลูกยังไม่เต็มใจทำ ไม่ยอมทำ **กลับมาแก้ไขที่ตัวพ่อแม่เองก่อน !!**
ลองทบทวนหลักการฝึกทักษะใหม่ๆซ้ำดูอีกที เราทำครบแล้ว
หรือยัง ทำบ่อยแค่ไหน เพียงพอไหม



อย่าบังคับ อย่าดู
เด็กจะยังไม่อยากทำ และอาจจะดื้อขึ้น



ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกเข้าห้องน้ำ

การฝึกเข้าห้องน้ำ ควรเริ่มเมื่อเด็กมีพัฒนาการที่พร้อม **ในเด็กปกติแนะนำให้เริ่มฝึกเมื่ออายุ ๒ ปี** โดยมีพัฒนาการที่สำคัญ คือ เด็กสามารถกลั้นปัสสาวะ อุจจาระได้แล้ว เด็กสามารถบอกความต้องการ บอกปฏิเสธได้ เด็กเข้าใจคำสั่งและภาษาที่พ่อแม่พูดบอก ซึ่งพ่อแม่จะสามารถชักชวนหาแรงจูงใจให้ลูกทำได้ง่ายขึ้น ตัวเด็กเองก็เริ่มมีแรงจูงใจจากภายใน อยากทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จด้วยตนเอง ต้องการความภาคภูมิใจ อยากได้รับคำชมจากคนรอบข้าง ในเด็กพัฒนาการล่าช้า พ่อแม่อาจพิจารณาทักษะดังกล่าวข้างต้น ถ้าลูกยังมีไม่ครบ การฝึกก็อาจจะทำได้ยากขึ้นบ้าง หรือ ต้องใช้เวลานานขึ้น

อีกปัจจัยที่สำคัญ คือ **ความแตกต่างระบบประสาทของเด็กแต่ละคนที่ส่งผลถึงการฝึกเข้าห้องน้ำ** เช่น เด็กบางคนไวความรู้สึก เด็กอาจกลัว กังวลมากกว่าปกติ เช่น ไม่ชอบการสัมผัส โถส้วมที่เย็น ไม่ชอบอุณกระขับเหมือนผ้าอ้อม เด็กบางคนกลัวเสียงชักโครก ส่วนเด็กบางคนที่มีความรู้สึกเฉื่อย เด็กอาจไม่ค่อยรับรู้ปวดปัสสาวะ อุจจาระแล้ว จนกระทั่งเมื่อปวดมากๆก็มักจะราดออกมาเลย เด็กบางคนอาจติดขัดเรื่องการสั่งการกล้ามเนื้อ การทำงานหลายขั้นตอนเป็นเรื่องยาก การต้องวิ่งไปห้องน้ำ ถอดกางเกงเอง นั่งบนโถส้วม ทรงตัวในทำนั่งให้นานพอ ก็เป็นเรื่องไม่ยง่าย เด็กไม่คุ้นชิน ทำให้ปฏิเสธการฝึก **การฝึกทักษะใหม่ๆให้ลูกจึงต้องอาศัยความอดทน ความสม่ำเสมอของพ่อแม่**มากกว่าปกติ เด็กหลายๆคนก็จะสามารถค่อยๆทำได้

หัวใจสำคัญที่สุดที่ช่วยให้เด็กฝึกทักษะนี้ได้ คือ **สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก** ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพดีมักจะพบว่าสามารถฝึกทักษะนี้ได้ แม้ว่าอาจใช้เวลานานกว่าเด็กปกติทั่วไป

แนวทางการฝึกใช้หลักการการฝึกทักษะใหม่ๆ ดังต่อไปนี้

1. การแบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อย เช่น

ฝึกกิจวัตรการไปห้องน้ำหลังอาหาร เริ่มมีเวลาที่ชัดเจนในการใช้ห้องน้ำ เช่น ทุกเช้าหลังอาหาร โดยอาจเริ่มต้นเพียงไปนั่งเล่นกับแม่ในห้องน้ำ โดยไม่ต้องบังคับให้นั่งโถส้วม

ฝึกเชื่อมโยงห้องน้ำกับการขับถ่าย เช่น ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอ้อม ต้องไปที่ห้องน้ำ ให้เด็กเชื่อมโยงการขับถ่ายกับการใช้ห้องน้ำ หรือ ถ้าเวลาถ่ายใส่ผ้าอ้อม เด็กมักไปหลบในที่ประจำ เช่น มุมห้อง หรือหลังโซฟา ลองพยายามชี้ชวนให้ลูกไปหลบในห้องน้ำแทน จัดที่หลบในห้องน้ำที่เด็กรู้สึกปลอดภัย และเป็นส่วนตัว

ฝึกการนั่งโถส้วมอย่างเข้าใจความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ถ้าเด็กกลัวห้องน้ำ เริ่มฝึกโดย **หาสิ่ง que เด็กชอบไปไว้ในห้องน้ำ** เช่น ของเล่น นิทานเรื่องโปรด ได้เล่นกับแม่ ฝึกการใช้ห้องน้ำเป็นเวลาสั้นๆ 5-10 นาทีทุกวัน **จัดทำนั่งให้เด็กรู้สึกมั่นคง** เช่น มีเก้าอี้วางเท้าสองข้าง มีที่รองนั่งของเด็กบนโถส้วม ถ้าเด็กกลัวเสียงชักโครก พ่อแม่อาจยอมให้เด็กออกนอกห้องเมื่อต้องชักโครก หรือให้เด็กถือของที่ชอบ แม่กอดไว้ เมื่อเด็กต้องได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ อย่าลืมหาคำชม กอด หอม ทุกครั้งที่เด็กทำแต่ละขั้นตอนได้สำเร็จ



2. เพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์ เล่นสนุกกับลูกเพิ่มขึ้นในระหว่างวัน



3. ชวนลูกคิดแก้ปัญหา



พ่อแม่อาจหา**ของเล่นที่เกี่ยวกับห้องน้ำ** มาวางไว้ในบ้าน หรือ ส้วมเด็กวางไว้ในบ้าน หาตุ๊กตาวางบนส้วม ให้ลูกชินกับสิ่งของ หา**หนังสือนิทานที่เกี่ยวกับการใช้ห้องน้ำสำหรับเด็ก** ให้ลูกคุ้นชิน หรือเวลาพ่อแม่ พี่น้องเข้าไปใช้ห้องน้ำ อาจให้ลูกเข้าไปอยู่ด้วย เล่นของเล่นในห้องน้ำ

4. เห็นอกเห็นใจ

ปลอดภัย ชื่นชมลูกด้วยอารมณ์สบายๆ ของพ่อแม่ บนความ**เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ** ว่าลูกอาจรู้สึกกลัว ไม่อยากทำ ไม่ชอบอะไรบางอย่าง ฝึกลูกด้วยความมั่นใจว่าคุณจะช่วยนำพาลูกให้ทำได้ และเข้าใจว่าการฝึกทักษะที่ลูกไม่คุ้นชินนี้ ต้องอาศัย**ความสม่ำเสมอ** พ่อแม่หลายคนเล่าว่าถ้าสามารถทำได้ต่อเนื่องทุกวัน อาจจะสัก ๑ เดือน จึงจะค่อยๆ เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง ลูกเริ่มเชื่อมโยงได้ เริ่มเข้าใจ **ปัญหาส่วนใหญ่ คือ พ่อแม่เองหยุดไปก่อน ล้มเลิกไปก่อน ทำให้การฝึกไม่ได้ผล**

5. มีกรอบชัดเจน

เมื่อพ่อแม่แบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อยชัดเจนแล้ว และให้เด็กได้รับรู้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำ (เช่น ต้องนั่งในห้องน้ำ หลังอาหารเช้า) อะไรเป็นความคาดหวังของพ่อแม่ กรอบเท่านี้ก็เพียงพอ ยิ่งใหญ่เพียงพอแล้วสำหรับลูก ถ้าลูกทำไม่ได้ **ไม่ควรทำโทษ** ถ้าลูกทำได้ ควรมีรางวัล **เพื่อให้เด็กรับรู้ชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังและอยากให้ลูกทำได้**

การช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง

การกำกับตัวเอง หมายถึง การ**ไม่**เผลอ**ทำ**สิ่งที่ไม่สมควร**ทำ** เช่น ไม่ตีเพื่อนเมื่อโมโห ไม่ขว้างของเมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ

การกำกับตัวเอง หมายถึง การ**ยอม**ทำ**ใน**สิ่งที่สมควร**ทำ** เช่น ยอมเก็บของเล่น ยอมชิมอาหารใหม่ๆ รอคอยได้ ยอมผลัดกันเล่น ยอมแบ่งปัน

การกำกับตัวเองเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญ ช่วยให้เด็กอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ เล่นกับเพื่อนได้ รอคอยได้ ทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนได้ ไม่เผลอทำร้ายร่างกาย ทำลายข้าวของ ที่เป็นการล่วงล้ำสิทธิผู้อื่น



ทำในสิ่งที่สมควรทำ



ไม่เผลอ**ทำ**สิ่งที่ไม่สมควร**ทำ**





พัฒนาการด้านความสามารถในการกำกับตัวเองของเด็ก

อายุ ๑๒ - ๑๘ เดือน

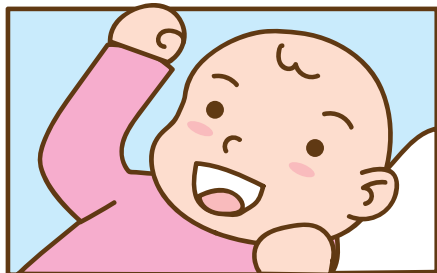
- เริ่มกำกับตัวเองโดยทำตามทีพ่อแม่บอก สิ่ง ในขณะนั้นได้

อายุ ๒ ปี

- ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น กำกับตัวเองได้มากขึ้น แม้พ่อแม่จะไม่อยู่ในขณะนั้น เช่น ไม่เอา มือเหยียบปลั๊กไฟ เพราะ จำได้ว่าพ่อแม่ไม่ให้ทำ พ่อแม่ดู
- เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น กำกับตัวเองได้ แต่อาจไม่ทำตาม อยากทดสอบ ทดลอง อาจพูดปฏิเสธ “ไม่” ในทุกเรื่อง

อายุ ๓ ปี

- รู้เรื่องมากขึ้น พูดโต้ตอบได้มากขึ้น เด็กจะคาดเดาความต้องการของพ่อแม่ได้ เริ่มทำในสิ่งที่คิดว่าพ่อแม่ น่าจะอยากให้ทำ หรือไม่อยากให้ทำ เช่น เริ่มประจบประแจงพ่อแม่ เริ่มกำกับตัวเองไม่แย่งของเพื่อน แต่อาจยื่นมือ รอ และลองเข้าไปร่วมเล่นด้วย



ถ้าอายุพัฒนาการลูกเท่ากับ ๑ ขวบหรือน้อยกว่า
คุณพ่อคุณแม่ยังต้องคอยตามกำกับลูก คอยห้าม
คอยบอกทุกเรื่อง บอกแล้วก็ไม่จำ
เป็นเรื่องปกติ !!



ถ้าอายุพัฒนาการลูกเท่ากับเด็ก ๒ ขวบ
ลูกอาจจะดื้อมากขึ้น เริ่มท้าทาย เริ่มทดสอบ
แสดงว่า ลูกเก่งขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรต้องดีใจมากๆ
เป็นเรื่องที่ดีมากๆ !!



ถ้าลูกอายุพัฒนาการถึง ๓ ขวบ
+ มีภาษาพูดแล้ว + สัมพันธภาพในครอบครัวดี
คุณพ่อคุณแม่จะเห็นความสามารถใน
การกำกับตัวเองที่ก้าวกระโดดของลูก
ลูกจะพยายามทำทุกอย่างที่ทำ
ให้พ่อแม่ดีใจ พ่อแม่รัก

ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง



การแบ่งขั้นตอนเป็นงานย่อย ถ้ามีหลายเรื่องพร้อมๆ กัน **ควรเลือกเฉพาะบางเรื่อง** อย่าเอาทุกเรื่อง เช่น ถ้าลูกไม่ยอมใส่เสื้อผ้า ไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ยอมกินผัก อาจเลือกเรื่องที่ **จำเป็นที่สุดก่อน หรือ เรื่องที่ง่ายที่สุด** เพื่อให้เด็กรู้สึกทำได้ รู้สึกประสบความสำเร็จ และพ่อแม่ก็ไม่ต้องเหนื่อยกับหลายๆ เรื่องในขณะเดียวกัน

การแบ่งงานเป็น **ขั้นตอนย่อยที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก** เช่น ถ้าลูกมีพฤติกรรมชอบแกล้งคนอื่น อาจหาสิ่งของที่เด็กชอบกัดเล่น เช่น ผ้า ของเล่นที่เอาไว้มัด ตุ๊กตายางให้กัดแทน หรือในเด็กโตอาจให้เคี้ยวหมากฝรั่งแทน (เปลี่ยนพฤติกรรมกัด ให้ไปอยู่กับของอื่น) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครอบครัว เช่น ไม่เล่นหรือหยอกล้อกับลูกด้วยการกัด ซึ่งจะทำให้เด็กสับสนคิดว่าการกัดเป็นการแสดงออกของการเล่น หรือเด็กบางคนมีพฤติกรรมกัด เพราะ ต้องการการกระตุ้นในปาก พ่อแม่อาจช่วยโดยใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าในปาก ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อรอบๆ ปาก กล้ามเนื้อไบหน้

ถ้าลูกค่อนข้างไวต่อสัมผัส ไม่ชอบเนื้อผ้าบางชนิด ไม่ชอบกลิ่นหรือรสชาติผัก ผลไม้บางอย่าง อาจเริ่มด้วย **ขั้นตอนย่อยเชิงบวกที่ผ่านการเล่นก่อน** เช่น เล่นขายของโดยมีผัก ผลไม้ เนื้อผ้า สากๆ ที่ลูกไม่ชอบมาอยู่ในการเล่น ให้ลูกฝึกทนกลิ่น สัมผัส ผ่านการเล่นสนุกกับพ่อแม่

อย่าลืม **คำชมเชิงบวกเมื่อลูกไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม** เช่น ลูกนั่งเล่นกับเพื่อน โดยไม่มีการแย่งของกัน ไม่ทะเลาะกันเลย คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าไปกอด หรือ กล่าวชมลูก “วันนี้หนูน่ารักมาก ไม่ทะเลาะกัน ไม่แย่งของกัน”

นอกจากนั้นการห้ามพฤติกรรมไม่เหมาะสม ควรมีช่องทางหรือพื้นที่ให้ลูกได้ระบาย ออก แสดงออกด้วยวิธีการอื่น เช่น เมื่อกำกับลูกไม่ให้ตีพ่อแม่ คุณแม่ปลอบโยนลูก แต่ลูกยังไม่หยุด คุณพ่อคุณแม่ต้องมีกรอบหรือกฎที่ชัดเจน คือ ห้ามตีพ่อแม่ แต่อาจช่วยให้ลูกระบายอารมณ์ โกรธ ถ้าลูกลังเอียงอยากตี ให้ลูกตีหมอนแทนได้ เมื่อลูกค่อยๆ สงบลง พ่อแม่จึงค่อยชี้ชวนลูกพูดคุย อีกครั้ง

หรือ ถ้าคุณพ่อไม่ยอมให้ลูกขว้างลูกบอลเล่นแบบสะเปะสะปะในห้องทีวี นอกจากกำกับ ห้ามลูกว่าไม่ให้ทำ ควรต้องมีสิ่งทดแทน เช่น ให้ขว้างบอลใส่ตะกร้าได้ หรือ อนุญาตให้ลูกไปเล่น ปาบอลที่สนามหน้าบ้านได้

การแสดงความเห็นอกเห็นใจและมีกรอบที่ชัดเจน เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ลูกกำกับ ตัวเองได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น “แม่ทราบว่าคุณหนูไม่ยอมทำตาม แต่วันนี้หน้าที่ของคุณหนู คือ ช่วยล้างแก้ว น้ำนะจ๊ะ” (ชัดเจนว่าสิ่งที่ต้องทำคืออะไร) คุณแม่กอดลูก และพูดปลอบ “หนูไม่ยอมทำตาม แต่บางครั้งเราก็ต้องทำในสิ่งที่เราไม่ยอมทำนะลูก” (แสดงความเห็นอกเห็นใจ)

เมื่อลูกต้องอดทนทำในสิ่งที่ไม่ยอมทำ **การเพิ่มเวลาเล่นสนุกกับลูก** ให้ลูกเป็นผู้นำการเล่น เป็นผู้ออกคำสั่งบ้าง ลูกจะรู้สึกคลายความอึดอัด ความซับซ้อนใจ และยังรู้สึกมั่นใจในความรัก ของพ่อแม่มากขึ้น



พ่อแม่จะช่วยส่งเสริม ทักษะการกำกับตัวเองให้ลูกได้อย่างไร

1. **รู้จักลูก เข้าใจลูก** สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อมแบบไหนที่กระตุ้นให้ลูกกำกับตัวเองได้ยาก เช่น ถ้าลูกง่วงนอน ลูกมักจะฉุนวายนมาก หงุดหงิดง่าย หรือบางคนถ้าอยู่ในที่เสียงดัง จะลนลาน และ เผลอไปกระแทกคนอื่นได้ง่าย
2. **ให้ลูกออกกำลังกายมาก ๆ** เช่น วิ่ง ยืดตัว กระโดด จะช่วยให้เด็กสงบ ผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น
3. **ช่วยให้ลูกรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเองแบบง่าย ๆ** เช่น ฝึกให้ลูกเอามือจับหัวใจ รับรู้ความแรงเบาของหัวใจ ตอนนี้เต้นเร็วแค่ไหน **มากหรือน้อย** นิ่งนิ่งๆกับพ่อสักพัก เป็นอย่างไร **เบาลงหรือยัง** เบาแค่ไหน หรือ **ช่วยนำพาลูกให้รับรู้พฤติกรรมตัวเอง** เปรียบตัวลูกเหมือนรถแข่ง ตอนนี้รถในตัวลูกกำลังวิ่งเร็วหรือช้า ลองค่อยๆใส่เบรคสักนิดได้ไหมลูก ให้แม่กอดไว้ เป็นอย่างไร รถเบาลงหรือยัง
4. **เล่น เล่น เล่น** ให้ลูกได้เล่นในสิ่งที่ลูกชอบ ลูกสนใจ จะช่วย**ฝึกทักษะการจดจ่อ ช่วยเรื่องทักษะทางสังคม** การรู้จักแบ่งปัน การควบคุมตัวเองผ่านสถานการณ์จริงกับเพื่อน

ถ้าคุณกำลังพยายามแก้ปัญหาพฤติกรรมของลูก
หรือกำลังพยายามฝึกทักษะใหม่ๆให้ลูก
แล้วจ้งทำไมไม่สำเร็จ !!



ลองทบทวนสิ่งต่อไปนี้

- ☐ เรา รู้อายุพัฒนาการของลูกแล้วหรือยัง **อายุพัฒนาการ**ระดับนี้ควรทำอะไรได้บ้าง
- ☐ กิจกรรมที่เรา กำลังอยากฝึกลูก **ยากไป** ?
- ☐ เราได้แบ่งงานเป็น **ขั้นตอนย่อย** ?
- ☐ เรา **คาดหวังมากไป** เร็วไป ?
- ☐ เรามี **เวลาให้ลูก** มากแค่ไหน เพียงพอไหม ถ้าเรามีเวลาน้อย การแก้ปัญหา ก็จะใช้เวลานานขึ้น เป็นเรื่องธรรมดา
- ☐ ช่วงเวลาที่ กำลังแก้ปัญหา นี้ เรา **เพิ่มเวลาเล่นสนุก** กับลูกมากขึ้น ?
- ☐ ถ้าลูกพูดได้ เข้าใจเหตุผลแล้ว เราได้เล่นสมมุติกับลูก **ชวนลูกพูดคุย คิดหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน** หรือไม่
- ☐ ลูก **เข้าใจ** ความคาดหวัง ความต้องการของเราในเรื่องนี้แล้วหรือยัง ทราบได้อย่างไรว่าลูกรู้แล้ว
- ☐ มีอะไรเป็น **แรงจูงใจ** ให้ลูกกระตือรือร้นอยาก **ทำ** กิจกรรมนี้บ้าง

คิดบวก คิดบวก

ฝึกพลิกความคิด อย่าหงุดหงิด !!
ประสบการณ์ทุกวันเป็นโอกาสในการเรียนรู้
ฝึกฝนตัวเอง ฝึกฝนลูก



บทที่ ๙

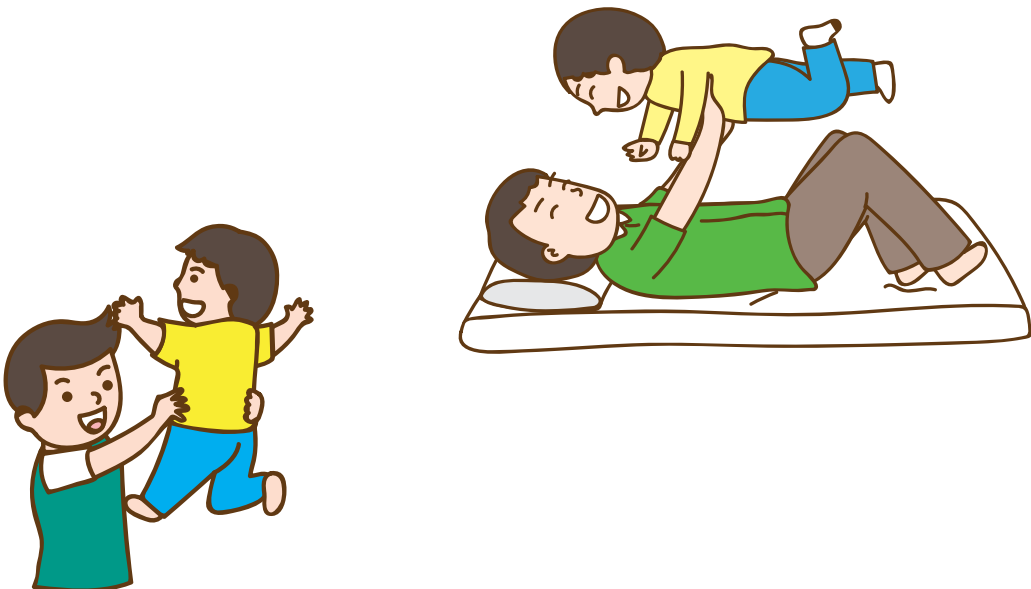
ภาพรวมการส่งเสริม
เด็กพัฒนาการล่าช้า
เด็กพิเศษ

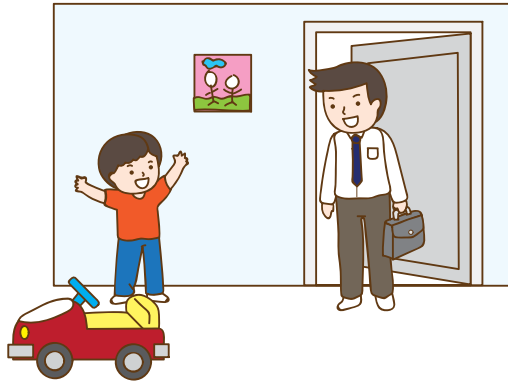
น้องต้นข้าว อายุ 2 ปี 3 เดือน ถูกส่งมาพบแพทย์โดยคุณครูห้องเด็กเล็ก ด้วยเรื่องไม่มีปฏิสัมพันธ์กับครูหรือเพื่อนๆ มีภาษาล่าช้า และมีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น เดินเขย่ง หมุนตัว ไม่นิ่ง คุณพ่อคุณแม่พาน้องต้นข้าวไปพบแพทย์และได้รับการวินิจฉัยออทิสติก

แพทย์ประเมินพัฒนาการของน้องต้นข้าวตามแนวทาง DIR/ฟลอร์ไทม์ พบว่าน้องต้นข้าวมีพัฒนาการระดับ 1-2 คือ น้องต้นข้าวเข้าหาพ่อแม่บ้างเป็นครั้งคราว แต่**มักจะชอบอยู่คนเดียว ไม่สนใจคนอื่น ไม่เล่นกับใคร** มีพฤติกรรมซ้ำๆ และไม่นิ่ง แพทย์ได้แนะนำคุณพ่อคุณแม่ให้เน้นการส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ ให้น้องต้นข้าวสนใจคน ผูกพันกับคน ซึ่งบุคคลแรกในชีวิตที่น้องต้นข้าวควรจะเข้าหาและผูกพัน คือ พ่อแม่ แพทย์ยังได้แนะนำให้้องต้นข้าวมาฝึกกับนักจิตวิทยาในช่วงแรกๆ เพื่อสอนแสดงให้คุณพ่อคุณแม่รู้จักเทคนิคฟลอร์ไทม์

คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจให้น้องต้นข้าวออกจากโรงเรียน โดยมองเห็นว่าการไปโรงเรียนมีประโยชน์น้อย เพราะ น้องต้นข้าวแยกตัวอยู่คนเดียว และไม่ได้สนใจร่วมกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนๆ คุณพ่อคุณแม่เชื่อว่าถ้าน้องต้นข้าวได้รับการส่งเสริมพัฒนาการที่บ้านอย่างเต็มที่ น่าจะได้ประโยชน์มากกว่า

คุณพ่อคุณแม่เริ่มต้นด้วยการทุ่มเททำฟลอร์ไทม์ **เล่นสนุกกับลูกทุกวัน** เปลี่ยนกิจกรรมที่น้องต้นข้าวทำอยู่เป็นทำด้วยกัน เช่น ขณะที่น้องต้นข้าวกำลังนั่งเล่นเรียงของซ้ำๆ คุณแม่ก็เข้าไปร่วมเล่นด้วย หรือ บางครั้งน้องต้นข้าวตื่นเต้น กระโดด หมุนตัว คุณแม่ก็เข้าจับมือแล้วร่วมกระโดด หมุนตัวเล่นไปกับลูก **น้องต้นข้าวเริ่มรู้สึกละแวก ที่พ่อแม่เข้ามาร่วมเล่นด้วย**





8 เดือนผ่านไป พงศิรหมดหนทาง กระตุ้นตัวเอง อยู่ในโลกส่วนตัวของน้องต้นข้าวก็ค่อยๆ ลดน้อยลง **น้องต้นข้าวเริ่มสนใจที่จะอยู่กับคน เริ่มมองเด็กคนอื่น** น้องต้นข้าวติดพ่อแม่มากขึ้น เมื่อคุณพ่อกลับมาจากที่ทำงาน น้องต้นข้าวจะวิ่งเข้าไปเปิดประตู ยิ้ม จูงมือชักชวนพ่อให้มาเล่นด้วยกันอีก

ช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่เริ่มสังเกตว่าน้องต้นข้าวสื่อสารด้วยภาษาท่าทางมากขึ้น และเริ่มใช้คำสั้นๆ มากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงปรับเทคนิคการทำฟลอร์ไทม์ให้เริ่มยากขึ้น คุณแม่เริ่มแกล้งงง โดยสร้างอุปสรรคในในชีวิตประจำวันให้ซับซ้อนมากขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกการคิดแก้ปัญหา และฝึกการสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา เช่น ขณะที่น้องต้นข้าวอยากออกไปเล่นนอกบ้านมากๆ คุณแม่ก็แกล้งทำเป็นยืนงออยู่ที่ประตู เหมือนกับไม่รู้ว่าน้องต้นข้าวต้องการอะไร แรกๆน้องต้นข้าวก็ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเด็กๆ คือ ร้องไห้อาลัย ผลักคุณแม่ออก ดึงมือ **คุณแม่รีบตอบสนองการสื่อสารของต้นข้าว** โดยถอยออกจากประตู แล้วพากย์คำสั้นๆ “ออกไป ออก ออก” สักพักต้นข้าวเริ่มพูดตามคุณแม่ “ออก ออก” **คุณแม่รีบตอบสนองการสื่อสารของต้นข้าวอีก** โดยพยายามช่วยต้นข้าวเปิดประตู แต่บังเอิญเปิดไม่ได้ **คุณแม่มองต้นข้าวพร้อมกับทำสีหน้า** “แม่เปิดไม่ได้ ทำอย่างไรดี” ต้นข้าวกับคุณแม่มองหน้ากัน พยายามช่วยกันคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร สักพักคุณแม่สื่อสาร ชี้ชวนต้นข้าวให้ไปหยิบกุญแจ ช่วยกันหากุญแจ แล้วกลับมาช่วยกันไขกุญแจ บิดลูกบิดประตู ผลักประตูออกจนเปิดได้สำเร็จ **คุณแม่ยิ้ม ตบมือเชียร์ในความสำเร็จที่ต้นข้าวเป็นผู้ลงมือทำเอง**



ตลอดช่วงเวลาสั้นๆ นี้ น้องต้นข้าวได้เรียนรู้ที่จะเจอกับอุปสรรคง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เรียนรู้ที่จะลงมือทำเพื่อแก้ปัญหา เรียนรู้ที่จะสื่อสารกลับไป กลับมา อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาจนสำเร็จ

คุณแม่พบว่าไม่นาน น้องต้นข้าวเริ่มมีการคิดแก้ปัญหาที่หลากหลายวิธีการมากขึ้น ชับซ้อนมากขึ้น น้องต้นข้าวเริ่มเปลี่ยนจากการใช้พฤติกรรมในการแก้ปัญหามาเป็นการใช้คำพูดสั้น ๆ เพื่อแก้ปัญหา การแสดงอารมณ์ก็เริ่มมีความหลากหลายเหมือนเด็กเล็กๆ ทั่วไปมากขึ้น เช่น บางครั้งแสดงสีหน้ากลัว กังวล บางครั้งแสดงสีหน้าโกรธ บางครั้งก็ตื่นเต้น ภาษาพูดของน้องต้นข้าวมีลักษณะเหมือนเด็กเล็กๆ ทั่วไป คือ ใช้คำสั้นๆ ใช้คำได้ตรงสถานการณ์ และมีการใช้ท่าทาง สีหน้า แววตาแสดงอารมณ์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ที่สำคัญพฤติกรรมแปลกๆ ที่ดูเป็นเด็กพิเศษ เช่น ยึดติดในกิจวัตรซ้ำๆ พูดคนเดียว แยกตัว แทบจะไม่เหลือเลย น้องต้นข้าวสามารถสื่อสารบอกข้อขัดข้องใจ ความอยาก ความต้องการของตัวเองให้คนอื่นรับทราบได้มากขึ้น เวลาไปสนามเด็กเล่น น้องต้นข้าวก็เริ่มสนใจมองเด็กคนอื่น เริ่มเข้าไปอยู่ในกลุ่มเด็กด้วยกันได้ เริ่มสนใจเล่นของเล่นมากขึ้น

เมื่อน้องต้นข้าวมีพัฒนาการระดับ 3-4 ที่แน่นขึ้น คุณหมอได้แนะนำคุณพ่อคุณแม่ว่าน้องต้นข้าวน่าจะเข้าโรงเรียนได้แล้ว โดยแนะนำให้เลือกโรงเรียนเล็กๆ ใกล้บ้าน ห้องเรียนมีจำนวนนักเรียนไม่มากนัก ที่สำคัญคือ คุณครูมีความรักเด็ก พ่อแม่สามารถเข้าไปพูดคุยด้วยได้ วันนี้น้องต้นข้าวมีอายุ 4 ปีเต็มแล้ว แต่อายุพัฒนาการจริงน่าจะประมาณเด็กเกือบ 2 ขวบ คุณหมอจึงแนะนำว่าน่าจะอยู่ห้องเด็กเล็กตามอายุพัฒนาการของน้องต้นข้าวไปก่อน

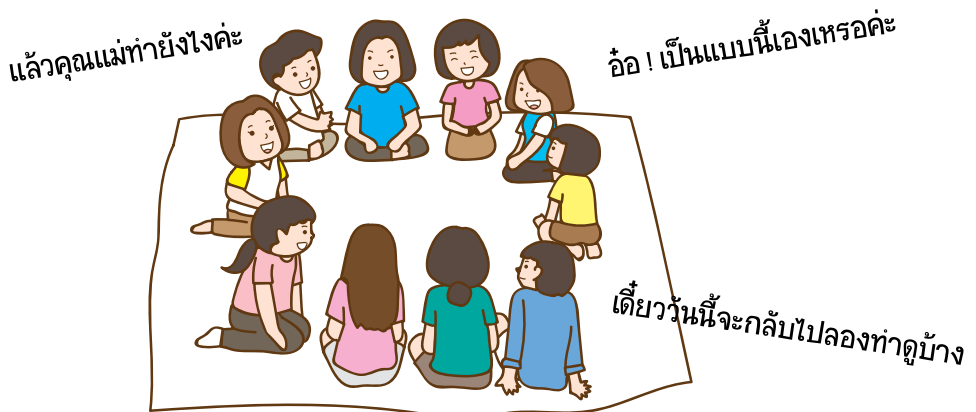


เมื่อน้องต้นข้าวมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถพูดคุยโต้ตอบได้สั้นๆ ในหลากหลายสถานการณ์ และเริ่มสนใจเล่นของเล่นมากขึ้น หลายครั้งคุณพ่อเริ่มสังเกตเห็นว่าน้องต้นข้าวเริ่มเล่นเลียนแบบง่าย ๆ เช่น อุ้มตุ๊กตา กอดน้อง คุณพ่อคุณแม่จึงเริ่มปรับเทคนิคการทำฟลอร์ไทม์ให้ตรงกับระดับพัฒนาการของน้องต้นข้าวโดยเน้นเรื่อง การเล่นสมมติ การพูดคุย และตั้งคำถามในชีวิตประจำวันมากขึ้น



ช่วงแรกๆ ที่เริ่มต้นเล่นสมมติ คุณพ่อคุณแม่พบว่าไม่ง่ายเลย เพราะ พ่อกับแม่ก็รู้สึกไม่ถนัดเล่นไม่เป็น น้องต้นข้าวก็ดูจะไม่ค่อยเข้าใจการเล่นสมมติ เล่นได้สั้นๆ เช่น ป้อนข้าวน้อง สลับมาป้อนคุณพ่อ พาน้องไปนอน พอคุณแม่เริ่มใส่อุปสรรคเข้าไปในการเล่น เช่น “น้องร้องไห้ น้องหิวนม ทำยังไงดี” น้องต้นข้าวก็โยนตุ๊กตาทิ้งแล้วเปลี่ยนไปสนใจอย่างอื่น การพูดคุยในชีวิตประจำวันก็ไม่ถนัดนัก ถ้าเป็นคำถามที่ต้องใช้ความคิด บางทีน้องต้นข้าวก็หลบเลี่ยงไป หรือ ถ้าหงุดหงิด โกรธก็เริ่มมีพูดเป็นสคริปตามหนังสือนิทาน พูดซ้ำๆ หรือร้องไห้อาววย ตีแม่บ้าง คุณพ่อคุณแม่รู้สึกหนักใจและกังวลมากกว่าลูกดูถดถอยลง

คุณพ่อคุณแม่จึงได้พยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทั้งจากการอ่านหนังสือ การเข้าร่วมอบรม การปรึกษาพูดคุยกับนักบำบัด การเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้นทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจพฤติกรรม การแสดงออกของลูกและรู้เส้นทางที่จะก้าวต่อไปในการส่งเสริมพัฒนาการลูก



คุณแม่ได้เรียนรู้ว่า พัฒนาการของลูกยังไม่แน่น บางครั้งเวลาลูกมีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิด หรือเสียใจ ลูกจะยังมีพัฒนาการถดถอยได้ การเล่นสมมติจะเป็นคำตอบที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก เป็นเวทีที่ปลอดภัย กับคนที่เด็กไว้วางใจ คือ พ่อและแม่ ลูกจะกล้าแสดงอารมณ์ต่างๆ ผ่านการเล่นของตัวเอง ลูกจะได้ฝึกการพูดคุยโต้ตอบ ให้มีเหตุและผลขณะที่มีอารมณ์แรงต่างๆ

โปรแกรมการฝึกในช่วงนี้นอกจากไปโรงเรียนเพื่อให้้องต้นข้าวได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อนแล้ว คุณแมียังพาน้องต้นข้าวไปฝึกพูดกับนักอรรถบำบัด ฝึกบูรณาการประสาทสัมผัส (Sensory Integration) และกล่อมเนื้อมัดเล็กกับนักกิจกรรมบำบัด และพบนักจิตวิทยา เพื่อสอนแสดงการทำฟลอร์ไทม์ การเล่นสมมติกับลูกด้วย

การฝึกกับนักอรรถบำบัด คุณแม่เลือกคุณครูที่เน้นการฝึกแบบเป็นธรรมชาติและใกล้เคียงกับชีวิตจริงมากที่สุด ตัวอย่างเช่น การฝึกพูด คุณครูจะกระตุ้นให้น้องต้นข้าวใช้ภาษาที่ออกมาจากอารมณ์ ความรู้สึกของน้องต้นข้าวเอง ฝึกบรรยายภาพจากหนังสือที่น้องต้นข้าวชอบ พูดคุยโต้ตอบในเรื่องที่น้องต้นข้าวสนใจ นอกจากนั้นยังเน้นฝึกทักษะภาษาทางสังคม ได้แก่ การสังเกตสีหน้า แววตา ภาษาท่าทางของคู่สนทนา เช่น เมื่อน้องต้นข้าวพูดไม่ชัด หรือ พูดสลับคำไปมา คุณครูไม่เข้าใจ คุณครูก็จะแกล้งทำสีหน้างง เพื่อให้้องต้นข้าวเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนการพูด การใช้ภาษาของตัวเองให้ถูกต้อง เป็นการฝึกให้น้องต้นข้าวรู้จักแะใจ ลงสัยด้วยตัวเองก่อน จากนั้นคุณครูจึงค่อยบอกสิ่งที่ถูกต้องอีกครั้ง

การฝึกกับนักกิจกรรมบำบัด คุณครูได้ใช้เวลาประมาณครึ่งหนึ่งในการฝึกกล่อมเนื้อมัดเล็ก เช่น ต่อบล็อก หั้ววาดรูปบนกระดาน และปั้นดินน้ำมัน คุณแม่ได้ขอให้คุณครูเน้นการส่งเสริมการคิด จินตนาการและการพูดคุยโต้ตอบแทรกไปในการฝึกด้วย เช่น การฝึกหั้ววาดรูปทรงต่างๆ ก็ให้ตั้งคำถามให้น้องต้นข้าวคิด จินตนาการ “รูปทรงสีเหลี่ยมเหมือนอะไรนะ” “ใช่แล้ว เหมือนบ้าน แล้วน้องต้นข้าวชอบทำอะไรที่บ้านมากที่สุดคะ” เวลาที่เหลืออีกครั้งหนึ่งคุณครูเน้นกิจกรรมส่งเสริมการบูรณาการประสาทสัมผัส เช่น ฝึกกระโดดบนแทรมโพลีน เล่นกระโดดเชือก ฝึกกิจกรรมโยนบอล รับบอล โดยเน้นให้การฝึกมีความยากและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น



การทำฟลอร์ไทม์ที่บ้านและการเสริมประสบการณ์ในชีวิตให้หลากหลายเป็นเรื่องสำคัญ ทุกวันเสาร์อาทิตย์ คุณแม่จะพาน้องต้นข้าวไปตลาดตอนเช้า คุณแม่จะเลือกซื้อขนมครกกับร้านเล็กๆ ของคุณยาย **คุณยายใจเย็น ค่อยๆ กระทือร้อนที่จะทอดคุ้ยถามน้องต้นข้าว ว่าจะเอาอะไร เอาอันไหน เอากี่อัน** และให้เวลาน้องต้นข้าวทอดคุ้ย จ่ายเงินด้วยตัวเอง ระหว่างทางกลับบ้านคุณแม่



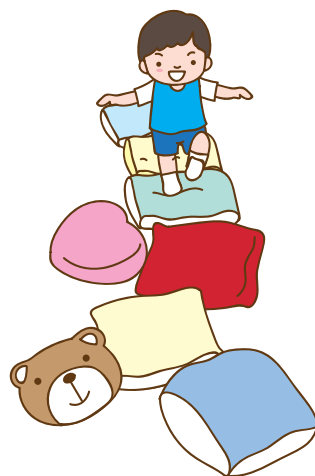
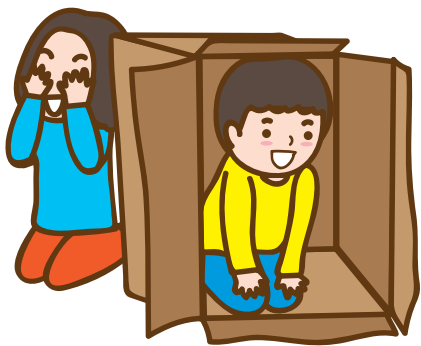
จะถือโอกาสสร้างสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น แวะเติมน้ำมันรถ แวะกินอาหารเช้าที่ร้านเล็กๆ **ให้น้องต้นข้าวได้มีโอกาสสั่งอาหารด้วยตัวเอง** บางอาทิตย์คุณแม่เพิ่มประสบการณ์เรื่องการเดินทางให้น้องต้นข้าว ด้วยการพาลูกนั่งรถเมล์ รถแท็กซี่ รถตุ๊กๆ รถสองแถว รถไฟฟ้า น้องต้นข้าวได้รับประสบการณ์แปลกใหม่ **ได้เรียนรู้ค่าตัวเพิ่มมากขึ้น และ เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ ล้มผิดจริง** ประสบการณ์เหล่านี้ยังนำมาใช้ในการเล่นสมมติกับคุณแม่ที่บ้านได้อีกด้วย



เมื่อกลับถึงบ้าน น้องต้นข้าวเล่นอิสระ คุณแม่ลงมาเล่นสนุกกับลูก ชวนกันกินขนม และพักผ่อนด้วยกัน ช่วงบ่ายน้องต้นข้าวช่วยคุณแม่เตรียมอาหารเย็น วันนี้หน้าที่ของน้องต้นข้าว คือ **ช่วยปอกกระเทียม และช่วยหั่นกล้วยตากเป็นท่อนเล็กๆ** กิจกรรมงานบ้านนอกจากช่วยทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก การทำงานเป็นขั้นตอนแล้ว คุณแม่ยังเสริมให้น้องต้นข้าว**ฝึกคิดแก้ปัญหาต่างๆ ฝึกการตัดสินใจ สื่อสารโต้ตอบ และแสดงความคิดเห็น** เช่น คุณแม่ให้น้องต้นข้าวหยิบของใช้ต่างๆ เอง น้องต้นข้าวต้องคิดเองว่าของแต่ละชิ้นน่าจะเก็บไว้ที่ตรงไหน หักเปิดฝาขวดและกล่องต่างๆ ด้วยตัวเอง คุณแม่ยังชวนตั้งคำถามธรรมชาติๆ ขณะทำงานด้วยกัน เช่น **ทำไมเราต้องล้างผัก ถ้าเราไม่ล้างจะเกิดอะไรขึ้น** ทำไมต้องเก็บน้ำไว้ในตู้เย็น น้ำที่เก็บในตู้เย็นแตกต่างจากน้ำที่อยู่นอกตู้เย็นอย่างไร หรือให้น้องต้นข้าวคิดว่าจะหยิบขนมออกมาเยอะหรือน้อย รวมแล้วจะหยิบทั้งหมดกี่ชิ้น



ช่วงหลังอาหารเย็นคุณพ่อลงมาเล่นสมมติกับน้องต้นข้าว น้องต้นข้าวเลือกเล่นบ๊องหนึ่งเรือไป เทียวป่า คุณพ่อสร้างสถานการณ์ที่ลดทอดความคิดของลูกโดยเอาไม้บล็อกและตุ๊กตาสัตว์มาวางเรียง เป็นฉาก สมมติเป็นต้นไม้ และสัตว์ต่างๆ ตลอดเวลาของการเล่นคุณพ่อให้น้องต้นข้าวเป็นผู้นำในการเล่น จะเล่นแบบไหน อย่างไร โดย**คุณพ่อลงไปร่วมเล่นเป็นตัวละคร** ช่วยสร้างสถานการณ์ คอยกระตุ้นให้น้องต้นข้าวพูดคุยโต้ตอบ ส่งเสริมการคิดให้หลากหลายเหตุผล และสอบถามอารมณ์ **ความรู้สึก** เช่น เมื่อเล่นถึงตอนที่หลงเข้าไปในป่าใหญ่ ไปเจอเสือกำลังจ้องมองมาที่น้องต้นข้าว คุณพ่อก็จะตั้งคำถามว่าจะทำอย่างไร และรู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่น้องต้นข้าวมักจะให้คำตอบว่ารู้สึก “กลัว” คุณพ่อก็จะชวนน้องต้นข้าวคิดต่อว่า **ทำไมถึงกลัว กลัวสัตว์จะทำอะไร จะทำอย่างไรดี จะวิ่งหนี** หรือจะปีนขึ้นไปบนต้นไม้ หรือเลือกที่จะสู้ ถ้าสู้จะสู้อย่างไร การดำเนินเรื่องของน้องต้นข้าว ยังมีลักษณะซ้ำๆ คุณพ่อต้องช่วยขยายเรื่องราว ชวนน้องต้นข้าวคิดต่อว่า อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเปลี่ยน เรื่องเป็นแบบนี้หรือแบบนั้น คอยช่วยเชื่อมโยงเรื่องราว เชื่อมโยงเหตุและผลของสถานการณ์และการกระทำต่างๆ โดยมี**เป้าหมายหลักที่อยู่เบื้องหลังการเล่นสมมติ คือ ให้น้องต้นข้าวเข้าใจ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง และคิดหาทางแก้ปัญหาเมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ**

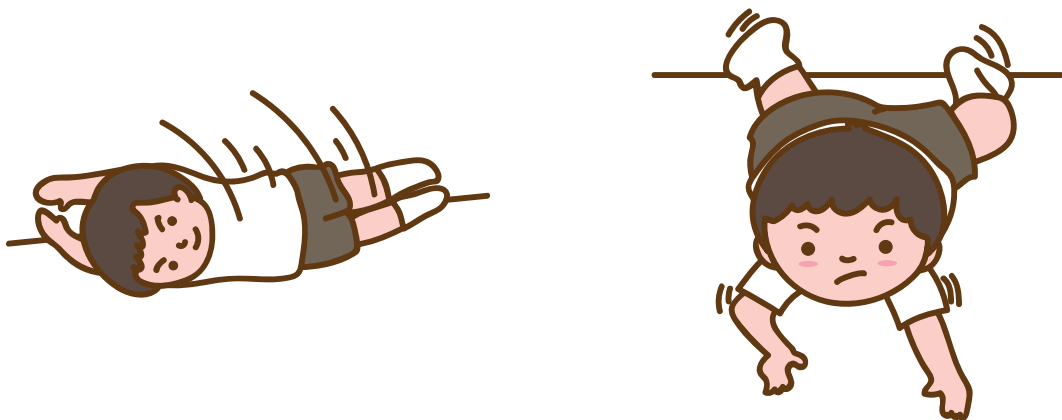


3 ปีกว่าๆผ่านไป น้องต้นข้าวมีอายุจริงประมาณ 5 ปี 4 เดือน (อายุพัฒนาการประมาณ เด็ก 3 ปี 7 เดือน) น้องต้นข้าวมีภาษาเพิ่มมากขึ้น มีความคิดจินตนาการ เล่นสมมติได้เป็นเรื่องราว หลากหลายบทบาทและหลากหลายอารมณ์ คิดแก้ปัญหาในการเล่นสมมติได้อย่างต่อเนื่อง ความก้าวหน้าในการเล่นสมมติส่งผลถึงพัฒนาการในชีวิตจริง **น้องต้นข้าวสามารถพูดคุย ได้ต่อเนื่อง เล่าเรื่องได้ มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ สามารถเข้ากลุ่มเล่นกับเพื่อนได้** การคิดแก้ปัญหาในชีวิตจริงก็ดูเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น

ช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่ก็เริ่มสบายใจมากขึ้น เพราะ มั่นใจแล้วว่าน้องต้นข้าวมีทักษะชีวิตที่ไม่แตกต่างจากเด็กอายุ 3-4 ปีทั่วไป คือ สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนได้ สามารถพูดคุยโต้ตอบ เถียง ให้เหตุผล และบอกอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้



คุณหมอได้แนะนำภาพรวมการส่งเสริมพัฒนาการต่อโดยยังคงเน้นให้คุณพ่อคุณแม่เล่นสมมติกับลูก พูดคุยโต้ตอบให้ต่อเนื่อง ออกกำลังกาย และพาลูกเผชิญโลก เจอประสบการณ์ใหม่ๆ การฝึกกับนักวิชาชีพสาขาต่างๆ ก็ยังมีความจำเป็นในการช่วย **เก็บรายละเอียดในส่วนของการแยกย่อยเฉพาะด้าน โดยเฉพาะการฝึกร่างกาย เพื่อช่วยให้พื้นฐานระบบประสาทแข็งแรงขึ้น**



นอกจากนั้นคุณหมอยังแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ไปสังเกตลูกที่สนามเด็กเล่นที่โรงเรียนบ่อยๆ เมื่อลูกเล่นกับเพื่อน ลูกยังมีอะไรที่แตกต่าง กิจกรรมการเล่นอะไรที่ลูกยังทำไม่ได้ เพื่อนประเภทไหนที่ลูกยังอาจจะหนี กลัว ไม่อยากเล่นด้วย การสังเกตปัญหาของลูกในชีวิตจริงเหล่านี้ก็จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เห็นภาพรวมของพัฒนาการของลูกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



บทที่ ๑๐

ตัวอย่างกิจกรรม
ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

บทนี้เป็นตัวอย่างแนวคิดการประยุกต์ชีวิตประจำวันธรรมดาๆ ให้เป็นการทำฟลอร์ไทม์ ในเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าไม่มาก หรือ มีภาษาล่าช้าเพียงอย่างเดียว เมื่อคุณพ่อคุณแม่ลงมาให้เวลากับลูกเพิ่มขึ้น ชวนลูกเล่น พูดคุย อ่านนิทาน ทำกิจกรรมต่างๆ ลูกก็จะดีขึ้นได้โดยใช้เวลาไม่นานนัก

ในเด็กที่มีพัฒนาการบกพร่องมาก หรือ กลุ่มเด็กพิเศษ คุณพ่อคุณแม่ควรต้องทำความเข้าใจ ความแตกต่างระบบประสาทของลูก เข้าใจพัฒนาการองค์รวมของลูก และเรียนรู้เทคนิควิธีการในการช่วยลูก ความสำคัญจึงไม่ได้อยู่การทำกิจกรรมแต่ละอย่างจนเสร็จ แต่เป้าหมาย คือ **เรากำลังใช้กิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการช่วยให้สมองของลูกทำงานได้ดีขึ้น**

ตัวอย่างเช่น กิจกรรมให้อาหารปลา ถ้าคุณพ่อชวนลูกไปโยนขนมปังให้ปลาด้วยกัน ประโยชน์ที่ได้ คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อกับลูก และ การได้ฝึกกล้ามเนื้อมือ การหยิบ จับ การโยน ใช้เวลาประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาทีก็เสร็จสิ้นกิจกรรมนี้

แต่ถ้าคุณพ่อเข้าใจว่าลูกมีพัฒนาการอยู่ระดับ ๑-๔ และลูกมีความบกพร่องเรื่องระบบสั่งการกล้ามเนื้อ ระบบการได้ยินที่ค่อนข้างเฉื่อย (เช่น นื่องกับต้น ในตัวอย่างบทที่ ๑)

เมื่อคุณพ่อทำกิจกรรมกับลูก คุณพ่อใช้เทคนิคของพัฒนาการระดับ ๓-๔ คือ **ทำกิจกรรมให้ซับซ้อนขึ้น สร้างอุปสรรคผ่านการเล่น** เช่น

- แบ่งอาหารปลาเป็นถุงเล็กๆ หลายๆ ถุง รัดหนังสติก
- เอาอาหารปลาไปซ่อนไว้ตามที่ต่างๆ ใกล้เคียง ในระยะ ๕๐ เมตร ให้ลูกช่วยกันเดินหา
- วางไว้ใต้ก้อนหินใหญ่ ใต้ใบไม้ ต้องช่วยกันยกก้อนหินออกก่อน
- เมื่อเจอแล้วก็ต้องมาช่วยกันเปิดถุง แกะเอาหนังสติกออก
- คุณพ่อเตือนตัวเองที่จะเพิ่มการรับรู้ภาษาให้ลูกด้วยการนั่งลง ให้ลูกเห็นหน้าทุกครั้งทีพูดกับลูก ใช้ภาษาสั้นๆ ใส่อารมณ์ เขียร์ ลื่น และใช้ท่าทางซึบออก หยิบให้ดู ร่วมกับการใช้คำพูด “เปิด ดึง wow เกือบแล้ว อีกนิดหนึ่ง เอาอีกถุงใหม่ เอาอันไหน”

- คุณพ่อฝึกตัวเองให้ช้าลง ในการทำกิจกรรมต่างๆกับลูก เปิดโอกาสให้สมองของลูกได้คิด ได้วางแผน ฝึกการ รอลูก อย่างสนใจ ให้สมองของลูกได้ประมวลข้อมูลและค่อยๆลงมือทำ ค่อยๆสื่อสารตอบ ซึ่งอาจเป็นเพียงการชี้บอก การส่งเสียง หรือ พยายามพูดเป็นคำ

กิจกรรมให้อาหารปลาก็จะกลายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมองทั้งหมดของลูก ทั้งซีกซ้าย ซีกขวา สมองส่วนหน้า ส่วนหลัง การสั่งการกล้ามเนื้อ ทำงานพร้อมๆกันทั้งหมด โดยมีอารมณ์สนุกของคุณพ่อเป็นแรงจูงใจให้ลูกอยากลงมือทำ อยากสื่อสาร อยากคิดแก้ปัญหา ทั้งหมดรวมอยู่ในกิจกรรมเดียว

สำหรับผู้ที่ยังมาเรียนรู้แนวทางนี้ ก็เอาง่ายๆก่อนก็ได้ค่ะ คือ ขอให้มีความสุขในการทำกิจกรรมกับลูก มีเสียงหัวเราะ เล่น พูดคุยกันในบ้าน แล้วคุณพ่อคุณแม่ก็ค่อยๆเรียนรู้รายละเอียดต่างๆเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้การใช้เวลาที่อยู่กับลูกมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ลูกที่เป็นเด็กพิเศษก็จะดีขึ้นเรื่อยๆทุกวัน จนคุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องแปลกใจค่ะ



ตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การอาบน้ำ



- ลูกนอนไม่ยอมลุกมาอาบน้ำ คุณพ่อเล่นจ๊ะจ๊ะ ปลุกลูก กลิ้งทับลูก เอาผ้าห่มมาลากให้ลูกนั่งเป็นเรือ วึ่งไล่จับถ้าลูกวิ่งหนี ที่สำคัญ คือ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องตื่นเช้าขึ้น เพื่อเวลาสำหรับการเล่น ถ้าสุดท้ายลูกยังไม่ยอมและมีการกิจที่ต้องรีบไปแต่เช้า ก็อาจจะอึดไปห้องน้ำ ลูกจะค่อยๆเรียนรู้กิจวัตรตอนเช้ามากขึ้น เมื่อลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น
- ของเล่นในน้ำ จะช่วยเพิ่มกิจกรรมระหว่างการอาบน้ำ เช่น ลูกเปิดลายนน้ำ ตุ๊กตายางที่มีเสียง หนังสือลอยน้ำ ปืนฉีดน้ำ ขวด กระจก ที่ตักน้ำใส่ขวด กรวย ขวดน้ำหลายขนาด (ฝึกกล้ามเนื้อมือ ฝึกกระยะในการเทใส่ขวด ผลัดกันเท ผลัดกันใส่ แยกกันทำ แล้วหัวเราะด้วยกัน)
- เอาแก้วใส่น้ำ ใส่น้ำหวาน ใส่หลอดให้เด็กหัดเป่าฟอง เป่าๆ ดูด ส่งเสียงสนุกๆตามเด็ก

การแปรงฟัน



- ช่วยนวดปาก โดยลองใช้แปรงหลายแบบ ขนนิ่ม ขนแข็ง แปรงไฟฟ้า แปรงที่ฟัน แปรงที่ลิ้น ที่กระพุ้งแก้ม (ช่วยกระตุ้นระบบการรับรู้ประสาทสัมผัสในปาก ในเด็กที่มีปัญหาการกิน การเคี้ยว การออกเสียง)

ใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า



- จะใส่ตัวไหนก่อน ถอดเสื้อก่อนหรือถอดกางเกงก่อน
- เอาเสื้อผ้าตัวโปรดของลูกไปแขวนบนไม้สูงๆ เชียร์ให้ลูกกระโดดๆ เขย่งขา หยิบ



ใส่รองเท้า

- แกล้งงอ หยิบผิดหยิบถูก หยิบรองเท้าพ่อส่งให้ หยิบรองเท้าแม่ให้ สังเกตวิธีคิดแก้ปัญหาของลูก การสื่อสารด้วยภาษากาย
- แอบเอารองเท้าลูกไปซ่อน (ให้โผล่ออกมาให้มองเห็น) ช่วยกันค้นหา ลูกหาเจอหนึ่งข้าง อีกข้างพ่อหาเจอ อย่าลืมหัวเราะเล่นสนุกๆ กับลูก ถ้าลูกสนุกก็เล่นต่อได้นานๆ



เวลาอาหาร

- พูดคุยกับลูก อาหารจี๊ดจ๊าด แม่อยากให้เค็มหน่อย ใส่อะไรดี
- ให้ลูกเดินไปหยิบน้ำปลาให้หน่อย “น้ำปลาอยู่ในตู้ชั้นกับข้าว ชั้นบน”
- เรียกลูกมากินข้าว โต๊ะอาหารมีอาหารวางพร้อมแต่ไม่มีเก้าอี้ที่นั่ง...ไม่มีช้อนส้อม.....บนโต๊ะมีแต่จานเปล่า.....(คุยกัน ทำสีหน้าท่าทางสงสัย แปลกใจ ช่วยกันคิดแก้ปัญหา)



เข้าร้านค้า

- ให้เวลาลูกได้แสดงออก....สื่อสารด้วยภาษากาย ชีบอก ส่งเสียง...ว่าไปทางไหน... แม่แกล้งเดินผิดทาง.. เด็กที่มีภาษา ตื้อให้ตอบให้ได้ตอบกลับไปได้หลายๆรอบ ก่อนจะซื้อของให้...จะซื้ออะไร.. ซื้อกี่อัน.. จะเอาไปทำอะไร... ถ้าใส่กรอกหมดจะทำยังไง....ไม่ซื้อตอนนี้ได้ไหม....
- ซื้ออมยิ้ม ช็อคโกแลตจูบ ให้ลูกหัดดูตูด หัดเลีย
- เลือกซื้อขนมกรอบๆที่หลากหลายรสชาติ หลากหลายเนื้อ เช่น ปลาสวรรค์ -ทาโร่ (กลั่นขาว แท่งเหนียวต้องกัด) โกลิโกะ (หัดเคี้ยว หัก ของแข็ง ของกรอบ)



เล่นด้วยกันในครอบครัว

- เกมวิบาก..เอาเก้าอี้กินข้าวมาต่อเป็นแถวแล้วให้ลูกลอดเป็นอุโมงค์ แล้วป็นไปบนโต๊ะ ลอดใต้โซฟา มุดไปได้ผ้าห่ม แข่งกัน
- แข่งกันเป่านกหวีด ใครเป่าดังกว่ากัน เอานกหวีดมาเล่นเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัดเลียนแบบเป่าตามจังหวะ ๒ ที ๓ ที เป่าเร็วๆ เล่นเป็นตำรวจ เลียนแบบทำท่าโบกรถ เดินสวนสนามแบบทหาร แล้วร้องตาม ปัดปัด ปัดปัด ปัดปัด
- พ่อคู่กับน้อง แม่คู่กับพี่ เล่นแข่งกันไถนา กระโดดเชือก ซี่ม้าทรงตัว
- เสาร์อาทิตย์ เล่นว่าว ซี่จักรยาน ไปเที่ยวตามที่ต่างๆ เช่น ทะเล ทุ่งนา สวนดอกไม้ สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ (ไม่ควรไปห้างสรรพสินค้า เพราะ มีประโยชน์น้อย และสิ่งเร้าเยอะเกิน)



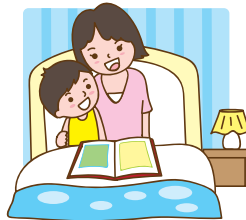
ร้องเพลงด้วยกัน

- ต่อเพลง แกล้งร้องตลกๆ แกล้งร้องเพี้ยน
- ถ้าลูกชอบร้องเลียนแบบ ทำเป็นร้องเสียงสูง เสียงต่ำ เสียงหลายจังหวะ ให้ลูกทำตาม , เอาหม้อมาตีเป็นกลอง แข่งกันตีแรงๆ ตีเบาๆ ตีเบาลงอีก ตีแรงมากๆ , เล่นตบมือตามเพลง ตบมือ ๓ ที แล้วเอามือจับหัว, ตบ ๑-๒-๓ ที (แบบเพลงเชียร์) หัวเราะด้วยกัน ผลัดกันเป็นผู้นำ ผู้ตาม



เล่นกับหมาแมวในบ้าน

- หัวเราะด้วยกัน โยนลูกบอล โยนขนมให้หมาคาบเล่น วิ่งไปเก็บลูกบอลมาโยนอีก
- ชวนกันทำอาหารให้หมา ใช้มือคลุกข้าว ฉีกเนื้อสัตว์ แกะเศษปลาทุให้แมว



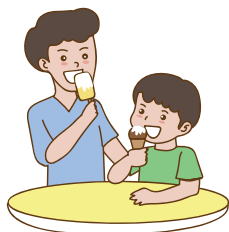
อ่านหนังสือกับลูก

- ให้ลูกนั่งตัก ชีชวนกันดูรูป พูดคุย มีความสุข สบายๆ กับการได้ทำกิจกรรมกับลูก
- ถ้าลูกยังอยู่ในโลกส่วนตัวมาก และหมกหมุ่นกับหนังสือ เปลี่ยนเป็นปฏิสัมพันธ์ เช่น แกล้งเอาผ้าห่มมาคลุม เอามือมาปิดหนังสือแย่งกันเปิดปิดหน้าที่ตัวเองชอบ พ่อแม่ต้องมีท่าที่เล่นๆ ยั่วเล่นๆ ยิ้ม หัวเราะมากๆ
- เด็กที่มีภาษาดีแล้ว พ่อแม่ควรอ่านหนังสือแบบสบายๆ มีความสุขด้วยกัน แล้วเน้นการถามคำถามที่ใช้ความคิดและเชื่อมโยงกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ลูกชอบตอนไหนมากที่สุดครับ เพราะอะไร... คุณแม่อยากเป็นนางฟ้า เพราะนางฟ้าแต่งตัวสวย หนูอยากเป็นอะไรคะ.....ถ้าลูกเป็นหนูน้อยหวิวแดงแล้วเจอหมาป่า ลูกคิดว่าจะทำยังไงคะ....



งานบ้าน

- ช่วยกันจัดวางรองเท้า วางเสื้อผ้า ของฟ้าวางชั้นบน ของน้องวางชั้นล่าง (ฝึกการมองเห็นและลงมือทำ)
- ช่วยกวาดบ้าน ช่วยล้างรถ ช่วยเช็ดกระจก ช่วยล้างผัก



กินไอติม

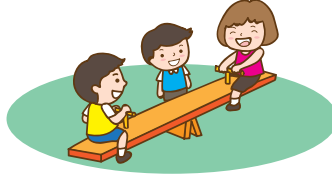
- มีความสุขกับการได้กินไอติมกับลูก แย่งกันกิน ขวนกันคุ้ย ชอบรสไหน จะใส่ถั่วหรือราดช็อกโกแลต เพราะอะไร อร่อยแค่ไหน ของพ่ออร่อยกว่า แย่งกันโม้ แย่งกันคุ้ย
- ให้ลูกช่วยตัวเอง คุณพ่อนั่งรอที่โต๊ะ ให้ลูกเดินไปซื้อเอง ให้ลูกสั่งไอติมเอง หักจ่ายเงินเอง
- พ่อถือไอติม แกลังถั่ววนไปวนมา ให้ลูกมองตามในทิศต่างๆ โยกไปทางซ้าย..ขวา.. บน..ล่าง..ล่างซ้าย..ล่างขวา (ฝึกการกลอกตาตามวัตถุเคลื่อนไหว) หัวเราะกับลูก แล้วแย่งลูกกิน....
- เอาไอติมทารอบปาก เล่นๆกับลูก ให้ลูกหัดแลบลิ้น ขยับไปตามทิศต่างๆ พ่อทำท่าตลกๆ แลบลิ้น ปากจู๋ ห่อปาก ห่อลิ้น เม้มปาก ให้ลูกเลียนแบบ แล้วหัวเราะด้วยกัน...



พี่น้องเล่นด้วยกัน

- แม่เล่นกับลูกสองคน ให้ลูกผลัดกันเป็นผู้นำ เลือกของเล่น หรือ เลือกกิจกรรมที่อยากเล่น
- เด็กที่ยังไม่ค่อยสนใจคน เช่น ลูกวิ่งวนไปมา กระโดดซ้ำๆ อาจเปิดเพลงแล้วกระโดดวิ่งวนไปมาตามน้อง และตามจังหวะเพลง ถ้าลูกวิ่งหนี – เปลี่ยนเป็นวิ่งไล่จับ แย่งกันจับ แย่งกันไล่ สนุกด้วยกัน ทำเกมให้ซับซ้อนและสนุกขึ้น เช่น คุณพ่อเป็นสัตว์ประหลาด มาจับเด็กๆ คุณพ่อทำมือเป็นวงรั้วครอบน้อง ให้น้องดึงแขนพ่อขึ้นเพื่อหนีออกมา แล้วคุณพ่อก็ไปจับพี่บ้าง ให้สนุกด้วยกันทั้งคู่ บางทีก็จับได้พร้อมกันทั้งสองคน ให้ลูกต้องช่วยเหลือกันเพื่อหนีออกมา....เปลี่ยนการวิ่งไปมาของน้องให้เป็นเกมที่สนุกสนานภายในครอบครัว
- การเล่นแบบถึงเนื้อถึงตัวแบบสนุกๆ จะเหมาะกับเด็กที่ยังไม่สนใจคน เช่น กอดรัดฟัดเหวี่ยง.. ซี่ม้า (ซี่หลังคุณพ่อ)... กระโดดบนเตียงด้วยกัน... กลิ้งทับกัน..นอนลากบนผ้าห่ม คุณพ่อคุณแม่ผลัดกันลากเร็วๆ ให้ลูกสนุกกับการเล่นแบบเคลื่อนไหว
- คุณแม่อาจช่วยเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างพี่น้อง เช่น ให้พี่ไปเรียกน้องมากินข้าว ให้พี่เอาไอติมไปให้น้อง พี่น้องอาบน้ำด้วยกัน เล่นกันในน้ำ ไปสนามเด็กเล่นแล้วเล่นกระดานโยกด้วยกัน

สนามเด็กเล่น



- เดินไปสนามเด็กเล่นด้วยกัน ชวนกันขี่ ชวนกันคุย มีปฏิสัมพันธ์ในเรื่องที่เด็กสนใจ เช่น ดอกไม้ หมา เครื่องบิน หอยทาก ไล่เดือน.....
- นั่งเล่น คุยกันสบายๆ ร้องเพลงเล่น ที่ชิงช้า ม้าหมุน แกว่งเร็วๆ แกว่งช้าๆ หมุนไปมา ผลัดกันแกว่ง
- ให้อาหารปลา ฝึกการโยน การขว้าง
- วิ่งเล่นตามเพื่อน คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยหากิจกรรมที่ช่วยดึงความสนใจให้เด็กเล่นด้วยกัน เช่น เล่นเป่าฟองลูกโป่ง ให้เด็กๆ แยกกันดี เล่นเป่าลูกโป่งแล้วปล่อย ให้เด็กแยกกันไปเก็บเอามาส่งให้เพื่อนอีก
- เล่นวิ่งไล่จับ ซ่อนแอบ โยนบอล เตะบอล ปีนป่าย โหนบาร์
- เล่นทราย ฝึกเล่นทรายเปียก ทรายแห้ง ตักทรายใส่ขวด สร้างรูปทรงต่างๆ เล่นสมมติ ขยายขนม ปักเทียน ทำเค้ก

ไปตลาดตอนเช้า

- นั่งรถสองแถวไปตลาด ซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ไปตลาด (ทดสอบการได้ยินเสียงเครื่องยนต์ต่างๆ ความกระตือรือร้น กระแทก) เพื่อดูว่าลูกทนกับสิ่งเร้าต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เหมาะที่จะลองกับเด็กที่มีพัฒนาการระดับ ๖ แล้ว เพราะ เด็กจะบอกอารมณ์ ความรู้สึก และเหตุผลของความกลัว...ได้
- พาไปในสิ่งที่ลูกทำให้ช่วยหยิบของ ถือของ.. แม่ทำของหล่น ให้ลูกก้มลงเก็บ ชี้ชวนกันดูสิ่งรอบตัว ให้ลูกหัดดมกลิ่นแปลกๆ เช่น ใบโหระพา ต้นหอม...
- ชวนลูกนั่งยองๆ ซ้อนของ พูดคุยกับแม่ค้า ช่วยจ่ายเงิน รับเงินทอน ช่วยหาเหรียญในกระเป๋าแม่





ไปเที่ยวทะเล

- ช่วยกันเตรียมของ ช่วยกันจัดของ เอาของใส่กระเป๋า เอาของออกจากกระเป๋า พับเสื้อผ้า ทำตามคำสั่ง หยิบเสื้อของแม่ให้หน่อย หยิบห่วงยางที่ห้องเก็บของ หาไม้เจอบ ช่วยกันหา ช่วยกันเป่าห่วงยาง
- ช่วยกันคิด ให้เหตุผล จะเอาอะไรไปดี เพราะอะไร ถ้าไม่เอาไปจะเป็นยังไง ถ้ากระเป๋าหนัก จะทำยังไง ใครจะช่วยถือ.....



ลูกเหนื่อย เครียด เพิ่งกลับจากโรงเรียน

- นอนเล่นด้วยกัน ร้องเพลงเบาๆ ลูบหลัง ยิ้มให้ มองตากันบ่อยๆ
- ทำในสิ่งที่ลูกชอบ เช่น เด็กบางคนผ่อนคลายตัวเองด้วยการมอง ก็จะชอบมองของหมุนๆ เป็นการพัก - เด็กนอนมองพัดลมกังหัน คุณพ่อก็นอนสบายๆอยู่ด้วยกัน ช่วยกันถือ ผลัดกันหมุน ผลัดกันหยุด หัวเราะเบาๆด้วยกัน มองตากันบ่อยๆ บางคนชอบดูรูปในหนังสือ ก็เปิดรูปดูด้วยกัน บางคนชอบให้นิ้ววดเบาๆ บางคนชอบเล่นน้ำในอ่างน้ำ



พ่อแม่เครียด เหนื่อย ท้อแท้ หหมดกำลังใจ

- พัก ยอมรับความเหนื่อยล้า กลับมาดูแลตัวคุณพ่อคุณแม่เองก่อน
- บริหารจัดการชีวิต เช่น ลองหาเพื่อนพูดคุย หากินช่วยเล่นกับลูก ทบทวนชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน อ่านหนังสือที่ช่วยให้กำลังใจ ชวนลูกไหว้พระ สวดมนต์



ลูกที่เป็นเด็กพิเศษก็จะดีขึ้นเรื่อยๆทุกวัน
จนคุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องแปลกใจค่ะ !!



บทส่งท้าย

พลังใจจากพ่อแม่
สู่พ่อแม่

พลังใจจากพ่อแม่สู่พ่อแม่ เรื่องเล่าจากครอบครัวน้องนนท์

การเล่าถึงชีวิตครอบครัวผมในครั้งนี ขอให้อุญกุลที่ผมเล่าเรื่องราวของครอบครัวผม ส่งผลให้ครอบครัวใดที่ได้มาอ่านที่มีชีวิตที่คล้ายกับครอบครัวของผม ขอให้ครอบครัวนั้นประสบแต่สิ่งที่ดี โชคดีมีกำลังใจที่จะก่อร่างสร้างสิ่งมีชีวิตอีกชีวิตหนึ่งให้ ใช้ชีวิตอยู่บนโลกได้อย่างปกติชนทั่วไป สิ่งมีชีวิตนั้นเรียกว่าลูก และขอให้อุญกุลนี้ช่วยส่งเสริมพัฒนาการน้องนนท์ ซึ่งนั่นก็คือดวงใจของครอบครัวผม ให้มีพัฒนาการสมวัยที่ควรเป็น

ครอบครัวผม ผมและภรรยา แต่งงานกันมาก่อนจะตัดสินใจมีตัวเล็กมา 8 ปี และเราก็เริ่มตกลงกันพร้อมที่จะมีลูกสักคน ตลอดระยะเวลา 9 เดือน ผมและภรรยาดูแลเจ้าตัวเล็กเป็นอย่างดี และวันหนึ่งที่ผมรอคอย เจ้าตัวเล็กของผมก็ออกมาลี้มตามดูโลกใบนี้ เจ้าตัวเล็กของผมชื่อน้องนนท์ เขาเป็นที่รักของทุกคนในครอบครัว เราให้ความรักเลี้ยงดูทุกอย่างเหมือนเด็กปกติทั่วไป เป็นเวลา 1 ปี 6 เดือน ผมและภรรยาได้พาน้องนนท์ ไปพบคุณหมอ ประจำตัวของน้องนนท์ เพื่อตรวจร่างกาย ฉีดยาตามอายุปกติ **คุณหมอตระกุกอย่างของร่างกาย น้องนนท์ปกติทุกอย่าง แต่มีอย่างหนึ่งที่คุณหมอทักขึ้นมา คุณหมอลถามว่าน้องนนท์ อายุ 1 ปี 6 เดือน ยังไม่สามารถพูดคำที่มีความหมาย ได้สักคำเลยใช้ไหมคะ** คุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งก็เป็นจริงอย่างที่คุณหมอล่าว คุณหมอแนะนำให้พบแพทย์ ด้านพัฒนาการเด็กเพื่อตรวจเรื่องของพัฒนาการช้าหรือเปล่า ยิ่งช่วงเวลานั้นยังไม่คิดอะไรมากเพราะคิดว่าเด็กผู้ชายปากหนัก พูดช้า แต่ก็ทำตามคุณหมอแนะนำ เราจึงพาน้องนนท์ เข้าพบแพทย์ พัฒนาการเด็ก **ผลการวินิจฉัย** พบว่าน้องนนท์ เข้าข่าย เป็นเด็กพิเศษ (เป็นออทิสติก)

ในช่วงเวลานั้น ผมกับภรรยา มีคำถามว่าเด็ก ออทิสติก คืออะไร เป็นโรคร้าย หรือไม่ ครอบครัวเรา ตกใจมากกับคำว่า เด็กพิเศษ น้องนนท์ ซึ่งเป็นดวงใจของครอบครัวผม เป็นเด็กพิเศษ ซึ่งไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วไป ผมยอมรับว่าครอบครัวผมเครียดมาก ผมขับรถ ร้องให้กลับมาบ้าน กอดกันร้องให้กับภรรยาผม **ผมมีความรู้สึกว้าทำไม** ครอบครัวเรถึงมีเรื่องแบบนี้เข้ามาในชีวิต เราสงสารลูก สงสารภรรยา **มีความกลัวมากมาย มีคำถามมากมายเข้ามา**

ทำไม ทำไม ทำไมถึงเกิด ทำไมต้องเป็นครอบครัวเรา สาเหตุคืออะไร เราทำอะไร เราเลี้ยงเขาไม่ได้อย่างไร ผมพยายามหาสาเหตุ มากมาย ศึกษา วิเคราะห์ ถามคุณหมอ คิดมากมาย เพื่อหาสาเหตุ เพื่อถามว่าทำไม น้องนนท์ ถึงเป็น ออทิสติก แต่สุดท้าย **ผมกลับมามองว่าทำไมเราถึงต้องถามหาสาเหตุเพื่ออะไร** เพื่อที่เราจะโทษสาเหตุหรือ เพื่อที่จะโทษโชคชะตาหรือ แล้วมันจะเกิดประโยชน์อะไรเล่าเมื่อพบสาเหตุแล้ว ทำไมเราไม่เอาเวลาที่เรามัวแต่หาสาเหตุ โทษโชคชะตา โทษฟ้า มาศึกษา มาหาแนวทางในการรักษาน้องนนท์ หลังจากที่ผมคิดได้ว่าในการคิดหาสาเหตุ

สูญเสียเวลาเปล่าประโยชน์ ผมก็เริ่มศึกษา ว่าเด็กพิเศษ คืออะไร ออทิสติก คืออะไร ผมค้นหาในอินเทอร์เน็ตถามครอบครัวที่มีลูกลักษณะนี้ ฟาน้องนนท์พบแพทย์เพื่อปรึกษา แล้วผมก็พบว่าโรคนี้เป็นอย่างไร

ผมเปลี่ยนมุมมองจากคำว่า เด็กผิดปกติ เด็กพิเศษ ผมมองว่าลูกของผมเป็นปกติ เขาเป็นปกติในแบบปกติของเขาแบบนี้ ครอบครัวผมเป็นปกติของครอบครัวผมแบบนี้ ไม่ใช่เพราะผมปลงนะครับ แต่ผมเข้าใจในชีวิตของครอบครัวเรามากกว่า เราไม่เปรียบเทียบกับครอบครัวอื่นแต่ไม่ใช่ที่เราจะละเลยปล่อยตามยถากรรมนะครับ

โรคนี้อาการเด็กแบบนี้**ต้องใช้ใจ ความรัก ของพ่อ และแม่เท่านั้นครับ** ที่จะรักษาลูกของเรา**ให้หายจากอาการแบบนี้ได้** ผมก็เริ่มศึกษาวิธีการบำบัดรักษาฝึกพัฒนาการ ซึ่งเด็กพิเศษ พัฒนาการไม่สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง ตามธรรมชาติได้ เพราะเด็กจะอยู่ในโลกของเขา เขามีความสุขในชีวิตของเขาด้วยตัวเขาเอง

เราทำตามคุณหมอแนะนำทุกอย่าง **ยกเลิกการดูโทรทัศน์ ในบ้าน ยกเลิกการใช้ สื่อต่างๆ ทุกประเภท ให้น้องนนท์ อยู่กับคนให้มากที่สุด** คนในที่นี้คือ พ่อ กับ แม่ และผมกลัวที่จะบอกทุกคนว่าลูกของผมเป็นเด็กพิเศษ ออทิสติก เพราะเราคิดว่า**การยอมรับ และการเปิดเผยเป็นเรื่องจริง ไม่ควรปิดบัง เราจะสบายใจกว่า** และนั่นก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องครับ คนรอบข้างครอบครัวผมเริ่มเข้าใจ ในครอบครัวผมมากขึ้น ช่วงแรกเราเคร่งครัดกับกิจวัตรในการฝึกในการปฏิบัติ ต้องพยายามฝึก ฝึก ฝึก และฝึก จนเกิดสภาวะความเครียด ในครอบครัวมากขึ้น ผมรู้สึกว่ามันชักไม่ค่อยดี แล้วครับ มันขาดความสุขในครอบครัวไป เปลี่ยนครับ เปลี่ยน **เราเปลี่ยนมุมมองใหม่ครับ เราจะฝึก เราจะเล่นกับน้องนนท์อย่างมีความสุขครับ ใช้ชีวิตแบบช้า ๆ มองทุกอย่าง ให้มีความสุข ให้ง่าย ให้ความรัก มาเป็นตัวนำในการอยู่กับลูก เราเหนื่อยครับ ยอมรับว่าเหนื่อย เป็น 10 เท่า 100 เท่า แบบมีความสุขครับ** และเราก็จะสุข 10 เท่า 100 เท่า เมื่อลูกเราทำอะไรได้ พัฒนาการดีขึ้น ลูกเราเป็นเด็กพิเศษ ครอบครัวเราจึงพิเศษกว่าชาวบ้านมากขึ้นด้วยครับ อย่างที่บอกครับ มีทางรักษาได้ครับ โรคนี้ และมีแนวทางมากมายครับ แต่อย่าหยุดนะครับ **อย่าหยุดที่จะมีกำลังใจ กำลังใจ เกิดขึ้นได้จากคนที่เรารัก คือลูกนี้และครับ จากครอบครัวของเรา และที่สำคัญที่สุดจากตัวเราเองครับ**

เราต้องอยู่กับเขาด้วยความสุข ความรัก ความเอาใจใส่ ความเป็นปกติของครอบครัวเรา สิ่งสำคัญนะครับ อย่าคาดหวัง อย่าเปรียบเทียบกับใคร ให้มองว่าเราคือเรา ผมไม่คาดหวังนะครับ ว่าน้องนนท์ต้องเรียนเก่ง ต้องเป็นวิศวกร เป็นหมอ เป็นนักบิน เหมือนกับพ่อแม่ทั่วไปอยากให้ผมหวังแค่ว่า ให้เขาดำรงชีวิต อยู่บนโลกนี้ด้วยตัวของเขาเอง ในเวลาที่เขาไม่มีทั้งพ่อ และแม่ แค่นี้ผมก็มีความสุขแล้วครับ ผมก็ตายตาหลับแล้ว

เรื่องที่ผมเล่ามานี้ เป็นความรู้สึกช่วงแรกที่พบเจอ คำว่า ออทิสติก ผมว่าครอบครัวที่พบเจอเรื่องราวที่เกิดขึ้นแบบผม ในช่วงแรกก็คงคิดเหมือนผม เราต้องยอมรับครับ ว่าลูกเราเป็น ออทิสติกก่อน และเราต้องไม่ค้นหาสาเหตุที่เกิดขึ้นครับ เราต้องเข้าใจธรรมชาติ ที่เกิดกับลูกเราครับ **เราต้องมั่นใจครับว่าต้องหาย และเราต้องมีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นครับ**

สุดท้ายนะครับ ผมหวังว่าเรื่องราวที่ผมเล่ามา จะมีประโยชน์ต่อครอบครัวที่พึ่งทราบว่าลูกของท่านเป็นเด็กพิเศษ เป็นเด็กออทิสติก เป็นประโยชน์ในด้านจิตใจ ในด้านแนวความคิด มุมมองที่จะอยู่กับลูกน้อยของเรา ที่จะฝึกฝนลูกน้อยได้อย่างมีความสุขนะครับ

ตอนนี้น้องนนท์อายุ 4 ขวบ ครึ่งแล้วครับ เข้าห้องน้ำเองได้ ถอดกางเกงเองได้ แปรงฟัน ทำอะไรได้หลายอย่างแล้วครับ และที่ครอบครัวเราสัมผัสได้น้องนนท์ ยิ้มหัวเราะ สนทนาอย่างมีจิตวิญญาณ และผมมั่นใจครับว่าน้องนนท์รู้แล้วครับว่าเขามีพ่อ และแม่แล้วครับ ถึงแม้เขาจะไม่ได้สื่อสารออกมาด้วยคำพูด แต่เราสัมผัสได้ครับ ตอนนี้น้องนนท์เริ่มดีแล้วครับ

ขอให้บุญกุศลนี้ดลบันดาลให้น้องนนท์ และเด็กพิเศษหายจากอาการที่เป็น พัฒนาการสมวัยด้วยเทอญ และ**ขอให้ครอบครัวพิเศษทุกครอบครัวที่กำลังใจเข้มแข็ง** ฝึกฝนลูกน้อยเจ้าดวงใจให้ดีขึ้นโดยเร็วด้วยครับ **ครอบครัวน้องนนท์ขอเป็นกำลังใจให้ทุกครอบครัวนะครับ**

ครอบครัวน้องนนท์

“เราเปลี่ยนมุมมองใหม่ครับ เราจะฝึก เราจะเล่นกับลูก
อย่างมีความสุขครับ ใช้ชีวิตแบบช้า ๆ มองทุกอย่างให้มีความสุข
ให้ง่ายให้ความรัก มาเป็นตัวนำในการอยู่กับลูก เราเหนื่อยครับ
ยอมรับว่าเหนื่อย เป็น 10 เท่า 100 เท่า แบบมีความสุขครับ
เราต้องมั่นใจครับว่าต้องหาย และเราต้องมีความสุขกับสิ่งที่
เกิดขึ้นครับ”

ครอบครัวน้องนนท์



ผมรักพ่อกับแม่มากครับ

น้องนนท์

ภาคผนวก

-  แบบประเมินพัฒนาการองค์รวม
-  แบบประเมินความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก
-  แบบประเมินความสามารถด้านร่างกายของลูก
-  แบบประเมินทักษะในชีวิตประจำวันของลูก
-  สรุปเนื้อหาสำคัญของทั้งเล่ม
-  บรรณานุกรม

แบบประเมินพัฒนาการองค์รวม

ชื่อ-สกุลเด็ก

ปีที่ เดือน

วันที่ประเมิน

วันเกิด

อายุจริง

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล

ความสัมพันธ์กับเด็ก

พัฒนาการขั้นที่ 1 ลงบ ล่นใจ จดจ่อ

- ☐ เด็กสนใจ จดจ่อกับการเล่นแบบถึงเนื้อถึงตัว เล่นเคลื่อนไหว กับผู้ใหญ่ที่เล่น ได้สนุก เช่น เล่นจ๊กกะจี เล่นอ้อมเหวี่ยงเป็นเครื่องบิน เล่นไล่จับ
- ☐ เด็กสามารถ สงบตัวเอง สนใจสิ่งรอบตัว ได้สั้นๆ โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วย
- ☐ เด็กสนใจ จดจ่อ ในการอยู่กับผู้ใหญ่ ที่ชอบได้ และรู้สึกพอใจ สนุกมากกว่าการอยู่กับวัตถุ สิ่งของ
- ☐ เด็กสนใจ จดจ่ออยู่กับเพื่อน ได้โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วย
- ☐ เด็กสนใจ จดจ่อ อยู่กับเพื่อนที่เด็กชอบ ได้ด้วยตัวเอง
- ☐ เด็กสนใจ จดจ่อ อยู่ในกลุ่มเพื่อนได้
- ☐ เด็กสนใจ จดจ่อ สนใจสิ่งรอบตัว ได้ด้วยตัวเอง ในหลากหลายสถานการณ์

พัฒนาการขั้นที่ 2 ล้มพันสภาพ

- ☐ เด็กเริ่มสนใจ มีสัมพันธ์ภาพ อยู่กับผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ในกิจกรรมที่ชอบ สนใจ
- ☐ เด็กมีสัมพันธ์ภาพ สนใจ เล่นโต้ตอบกลับไปมากับผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ในกิจกรรมที่ชอบ สนุก เช่น นอนเล่นบนตักแม่ หัวเราะเล่นกับพ่อ
- ☐ เด็กมีสัมพันธ์ภาพ สนใจ ได้ตอบกลับไปมากับผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดในอารมณ์หงุดหงิด ประท้วง ไม่พอใจ
- ☐ เด็กมีสัมพันธ์ภาพ อยู่ร่วมกับเพื่อนได้ โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วย
- ☐ เด็กมีสัมพันธ์ภาพ อยู่ร่วมกับเพื่อนที่เล่นสนุก เพื่อนที่เด็กชอบ ได้ด้วยตัวเอง
- ☐ เด็กมีสัมพันธ์ภาพ อยู่ร่วมในกลุ่มเพื่อนได้

พัฒนาการขั้นที่ 3 สื่อสารด้วยภาษากาย

- ☐ เด็กสื่อสารโต้ตอบกลับไปตามด้วย **สีหน้า แวตา น้ำเสียง ท่าทางง่ายๆ** ได้ เล่นจะเอ้ ได้หลายรอบ ยิ้มสนุกหัวเราะด้วยกัน
- ☐ เด็ก **ริเริ่ม** การสื่อสารด้วยภาษากายกับผู้อื่นได้ เช่น ยิ้ม มอง ส่งเสียงชวนให้แม่ให้มาเล่นด้วย
- ☐ เด็กแสดงความต้องการโดยสื่อสารด้วย **พฤติกรรม หรือท่าทางง่ายๆ** ได้ เช่น เอื้อมมือไปหยิบ ดึง ชี้ ส่งเสียง
- ☐ เด็ก **เลียนแบบง่ายๆ ด้วยสีหน้า ท่าทาง** เช่น ทำปากทำต่างๆ แลบลิ้นตาม เป่าลมตาม
- ☐ เด็กโต้ตอบด้วยภาษากายกลับไปได้ใน **หลากหลายอารมณ์** เช่น รักใคร่ ตื้อ อยากรู้อยากเห็น โกรธ โมโห ไม่ชอบ
- ☐ เด็กเล่นและสื่อสารด้วยภาษากายกับ **เพื่อน** ได้ โดยยังต้องมีผู้ใหญ่คอยช่วย
- ☐ เด็กเล่นและสื่อสารด้วยภาษากายกับ **เพื่อนที่ชอบได้ด้วยตัวเอง**
- ☐ เด็กเล่นและสื่อสารด้วยภาษากายกับ **กลุ่มเพื่อน** ได้

พัฒนาการขั้นที่ 4 สื่อสารโต้ตอบเนื่องเพื่อแก้ปัญหา

- ☐ เด็กแก้ปัญหาโดย **ลงมือทำเอง** ได้หลายขั้นตอน เช่น อยากรู้อยากเห็นที่อยู่บนตู้ เด็กยืนมอง เดินไปลากเก้าอี้มาวาง ปีนขึ้นไปบนเก้าอี้ เอื้อมมือไปหยิบ ลงจากเก้าอี้ หันมายิ้มให้แม่แล้วส่งเสียงดีใจ
- ☐ เด็ก **แก้ปัญหา** โดยสื่อสารด้วย **ท่าทางหรือคำสั้นๆ** ได้ต่อเนื่องเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เช่น เด็กอยากได้ขนม เด็กดึงมือพ่อ ชี้ไปที่ขนม ส่งเสียงพูด “เอา เอา”

พัฒนาการขั้นที่ 5 สื่อสารด้วยภาษา และมีความคิดเป็นของตัวเอง

- ❑ เด็กสื่อสารด้วยภาษาสั้นๆ เพื่อบอกความต้องการ เช่น เมื่ออยากออกไปข้างนอก เด็กใช้ภาษาพูดบอก “ไปข้างนอก”
- ❑ ความสามารถในการเล่นสมมุติ
 - เด็กริเริ่มการเล่นเลียนแบบชีวิตประจำวัน เช่น กอดตุ๊กตา เอาโทรศัพท์ของเล่น มาทำท่าพูดแบบผู้ใหญ่ ป้อนอาหารให้ตุ๊กตา
 - เด็กเริ่มเล่นสมมุติด้วยท่าทางได้หลายขั้นตอน เช่น ป้อนนมตุ๊กตา เอาตุ๊กตาไปที่เตียง แล้วห่มผ้าให้ ขั้นตอนการเล่นอาจยังสลับไปมา แล้วแต่ว่าจะนึกอะไรออก
 - เด็กแสดงความคิด ใช้ภาษาสั้นๆ ผ่านการเล่นได้ต่อเนื่องกัน เช่น น้องนอน น้องกินนม
 - เด็กเล่นสมมุติเชื่อมโยงเป็นเรื่องราวสั้นๆ เช่น ปวดท้อง ไปหาหมอ นั่งรถไปตลาด ไปซื้อของ
 - เด็กเล่นสมมุติที่อยู่นอกเหนือความจริง เล่นสมมุติในจินตนาการ เช่น สมมุติตัวเองเป็น superman เป็นเจ้าหญิง แม่มด ยานอวกาศ
 - เด็กเล่นสมมุติสวมบทบาทเป็นคนอื่น เช่น เล่นเป็นคุณครู เป็นตำรวจ และแสดงบทบาทนั้นได้เอง
- ❑ เด็กเริ่มคาดเดาได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เช่น แม่ร้องไห้ เข้ามามากอดแม่ แล้วนั่งอยู่ข้างๆ เพื่อนหกล้ม เด็กเข้ามายืนมองแสดงความสนใจอยากช่วย
- ❑ เด็กเริ่มเข้าใจทักษะทางสังคม เริ่มแก้ปัญหาต่างๆทางสังคมได้ด้วยตัวเอง เช่น รอคอยได้ สลับกันเล่นกับเพื่อนได้ แลกของกับเพื่อน เอาของตัวเองคืนเมื่อเพื่อนเอาไป

พัฒนาการขั้นที่ 6 เริ่มเข้าใจเหตุผล และเริ่มเข้าใจความคิดนามธรรม

- ☐ เด็กใช้ภาษาพูดโต้ตอบได้ทั้งในการเล่นสมมุติและในชีวิตจริง
- ☐ เด็กตอบคำถาม ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ เพราะอะไร ได้
- ☐ เด็กเริ่มโต้เถียง ต่อรอง และ ตัดสินใจเลือกได้ เช่น เลือกว่าจะเล่นอะไร จะทำอะไร จะไปไหน ใครจะไปก่อน
- ☐ เด็กพูดโต้ตอบได้เป็นเหตุเป็นผล ไม่พูดสะเปะสะปะ ไม่เปลี่ยนเรื่อง หรือ พูดเฉไฉ
- ☐ เด็กเข้าใจมิติเรื่องต่างเวลา เช่น เมื่อวาน วันนี้ พรุ่งนี้
- ☐ เด็กเข้าใจมิติเรื่องต่างสถานที่ เช่น บ้านคุณยาย ที่โรงเรียน ที่ตลาด
- ☐ เด็กเข้าใจเรื่องปริมาณ เช่น มากกว่า น้อยกว่า
- ☐ เด็กบอกอารมณ์ ความรู้สึก และบอกเหตุผลของอารมณ์นั้นได้ เช่น รู้สึกโกรธ เพราะ เพื่อนมาเอาของไป
- ☐ เด็กเปรียบเทียบความคิด ความชอบของตัวเองกับคนอื่นได้
- ☐ เด็กพูดแสดงความคิดเห็นของตัวเองได้
- ☐ เด็กเล่นสมมุติได้หลายบทบาทและหลากหลายอารมณ์
- ☐ เด็กเล่นสมมุติ เล่าเรื่องได้เป็นเรื่องราว มีตอนต้น ตอนกลาง ตอนจบ
- ☐ เด็กเริ่มรับรู้ ความคิดของคนอื่นที่มีความซับซ้อน เช่น การพูดหลอกลวง พูดเสียดสี หัวเราะเยาะเย้ย

แบบประเมินความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก

ชื่อ-สกุลเด็ก

ปี

เดือน

วันที่ประเมิน

วันเกิด

อายุจริง

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล

ความสัมพันธ์กับเด็ก

ระบบรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย



ระบบการเคลื่อนไหว การทรงตัว

เฉื่อย

- ☐ ชอบการเคลื่อนไหว ไม่ค่อยนั่ง อยู่เฉยๆไม่ค่อยได้
- ☐ ชอบอะไรเร็วๆ เล่นเหวี่ยง หมุนตัว จับห้อยหัว
- ☐ ชอบเครื่องเล่นที่สนุกสนาน ยิ่งแรง ยิ่งโลดโผน ยิ่งชอบ
- ☐ ชอบกระโดดบนโซฟา เติยงนอน เล่นหมุนตัวได้หลายๆ รอบ สนุก ไม่เวียนหัว
- ☐ ชอบวิ่ง กระโดด แทนการเดิน

ไว

- ☐ ไม่ชอบ หลีกเลียงเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น เช่น ชิงช้า ไม้สั่น ม้าหมุน
- ☐ ชอบการเล่นนิ่งๆ ที่ไม่ต้องใช้แรง หรือ เคลื่อนไหวนานนัก ระแวงระวังตัว ไม่เล่นอะไรโลดโผน
- ☐ ไม่ชอบขึ้นลิฟท์ บันไดเลื่อน ถ้าขึ้นต้องให้อุ้ม
- ☐ เมารถ เมาเรือ มีอาการเวียนหัว คลื่นไส้
- ☐ ไม่ชอบเล่นโลดโผน ตีลังกา ห้อยหัว
- ☐ การทรงตัวไม่ค่อยดี อาจจะดูงุ่มง่าม ล้มง่าย กลัว ไม่กล้าลอง มักใช้เวลาใน การฝึกกระโดดสองขา ยืนขาเดียว ขี่จักรยาน

ระบบสัมผัส

เฉื่อย

- ☐ เวลาเดิน ชอบสัมผัสสิ่งรอบตัว แต่โน่นนี่ หรือ เอามือระตามข้างฝา ข้างทาง
- ☐ ไม่ค่อยรู้ตัวเวลาโดนคนอื่นชน หรือเมื่อจับตัวเบาๆ ต้องสัมผัสแรงๆ หรือเรียกจึงจะหันมาสนใจ
- ☐ ไม่ค่อยรู้ตัวว่ามีแผล มีรอยขีดข่วน ฟกช้ำ ไม่ร้องเจ็บ
- ☐ ชอบเอาของเข้าปาก
- ☐ ชอบเล่นของเล่นที่เลอะเทอะ เช่น เล่นทราย เล่นโคลน ละเลงสี

ไว

- ☐ ไม่ชอบหิวลม ถ้าหิวให้ก็มักจะบ่นเจ็บ ให้หิวเบาๆ
- ☐ ไม่ชอบไปในที่คับแคบ คนเยอะๆ ไม่ชอบการเบียด
- ☐ งอแง และหมกหมุ่น เวลา มีแผล รอยขีดข่วน แผลงัด โววายวาย เรียกร้องให้ติดพลาสติก ทำแผล
- ☐ หลีกเลี่ยงการเล่นที่เลอะเทอะ เช่น ทรายเปียก กาว ดินน้ำมัน
- ☐ ไม่ชอบเสื้อผ้าที่มีป้ายที่คอ เสื้อผ้าที่รัดแน่น งอแง หงุดหงิด ไม่ยอมใส่ ต้องให้ตัดป้ายที่คอออก
- ☐ ไม่ชอบล้างหน้า ไม่ชอบแปรงฟัน
- ☐ หลีกเลี่ยงการสระผม วิ่งหนี ต้องหลอกล่อ พ่อแม่อาจต้องอุ้มนอนตัก ระวังไม่ให้หน้าโดนน้ำ ร้องโววายวายถ้าน้ำเข้าตา
- ☐ ไม่ชอบไปร้านตัดผม โวยวาย งอแง เลือดยะ สดท้ายพ่อแม่ก็ต้องตัดผมให้เอง
- ☐ หลีกเลี่ยงการตัดเล็บ
- ☐ กินยาก เลือกกิน กินอาหารได้ไม่กี่ชนิด ซ้ำๆ ไปมา

ระบบเอ็นและข้อต่อ

เฉื่อย

- ☐ ชอบกระโดด สามารถกระโดดเล่นบนเตียงนอน แทรมโบลีนได้นานๆ เป็นชั่วโมง
- ☐ ชอบเดินชอบกระแทกพื้นแรงๆ บางทีเดินๆอยู่ก็ทำเป็นล้มกระแทกลงกับพื้นสนุกๆ
- ☐ ชอบเสื้อผ้าที่รัดแน่นๆ เช่น กางเกงยีน เสื้อรัดตัว
- ☐ ชอบเล่นกอดรัดแรงๆ
- ☐ ชอบเอาของเล่นมาเคาะ เขย่า สั่นๆ แรงๆ
- ☐ นอนกัดฟันตอนกลางคืน
- ☐ มักมีปัญหากระแทกใส่เพื่อน ผลักเพื่อน โดยไม่ได้ตั้งใจ กัดปากกา กัดหลอด กัดขายเสื้อผ้า ผ้าหม่นนอน

ไว

- ☐ มีอาการสะดุ้ง กระตุก เมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น พบในกลุ่มเด็กสมองพิการ

ระบบการได้ยิน

เฉื่อย

- ☐ ชอบเสียงดังๆ ฟังเพลง เปิดทีวีดังๆ
- ☐ อาจจะเล่นเสียง ฮัมเพลง พูดคนเดียว เพื่อช่วยให้ตื่นตัว
- ☐ เหม่อลอยเวลาคนพูดด้วย ทำเหมือนไม่ค่อยได้ยินเวลาคนพูดด้วย

ไว

- ☐ หันเห่ายกับเสียงเบาๆรอบตัว (เสียงที่คนอื่นแทบจะไม่ได้ยิน) เช่น เสียงตู้เย็น เสียงแอร์ เสียงพัดลม เสียงนาฬิกาเดิน
- ☐ กลัวเสียงบางอย่าง เช่น เสียงชักโครก ทำให้มีปัญหาไม่กล้าใช้ส้วมนั่ง
- ☐ กลัวเสียงเครื่องปั่นอาหาร เครื่องดูดฝุ่น ต้องหนีไปอยู่อีกห้องหนึ่ง
- ☐ ไม่ชอบเสียงดัง เอามือปิดหู เวลาอยู่ในที่มีเสียงวุ่นวาย
- ☐ ไม่ชอบเข้าโรงหนัง ไม่ชอบฟังเพลงดังๆ
- ☐ ตกใจ กลัว เวลาเสียงดังที่มาเร็วๆ ไม่ได้เตรียมใจไว้ก่อน เช่น เสียงฟ้าร้อง เสียงหวอรถดับเพลิง เสียงหมาเห่า

ระบบการมองเห็น

เฉื่อย

- ☐ ชอบมองภาพเคลื่อนไหว มองแสง หรือ ยืนจ้องมองของหมุนๆ มองนิ้วมือ
- ☐ ชอบจ้องมองประตูเปิดปิด เปิดปิดหนังสือไปมา
- ☐ เรียงของเล่นเป็นแถว แล้วนอนมองกลับไป กลับมา

ไว

- ☐ ไม่ชอบแสงจ้าๆ เอามือปิดตา หรือตา ร้องไห้ หรือบ่นปวดหัวเวลาอยู่ในที่แสงจ้า
- ☐ มีปัญหาการโฟกัสสายตาเมื่อใช้สายตาไปสักระยะ จะเอามือขยี้ตา และอาจบ่นเวียน ไม่ยอมทำกิจกรรมต่อให้เสร็จขอลูกไปทำอย่างอื่น
- ☐ หันเหได้ง่ายจากแสง สีในห้อง เช่น ห้องที่มีหลายสี ห้องที่มีของเล่นหลายอย่าง เด็กดูเหมือนไม่นิ่ง ไม่จดจ่อ เปลี่ยนของเล่นไปมา
- ☐ ชอบห้องที่มีแสงสลัวๆ อ่อนๆ ชอบปิดไฟเล่น

ระบบการดมกลิ่นและรับรส

เฉื่อย

- ☐ ชอบเอาของเข้าปาก เลียสิ่งของ หรือเอามาดม
- ☐ ชอบอาหารรสชาติจัดๆ กลิ่นแรง
- ☐ ชอบการกระตุ้นด้วยแปรงสีฟันไฟฟ้า
- ☐ อยู่ในที่กลิ่นแรงๆ ได้โดยไม่รู้สึกเดือนร้อน

ไว

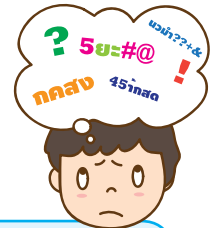
- ☐ ชอบอาหารที่รสชาติอ่อน จืดชืด
- ☐ ไวต่อกลิ่น ในขณะที่คนอื่นไม่ได้กลิ่นอะไร
- ☐ มีปัญหาเรื่องการเลือกยาสีฟัน บ่นไม่ชอบ เลือกมาก
- ☐ กินอาหารยาก เลือกกิน กินอาหารซ้ำๆ บางอย่าง
- ☐ หงุดหงิด เวลาได้กลิ่นแปลกๆ หรือกลิ่นน้ำหอม กลิ่นอาหารในครัว

ระบบประมวลข้อมูล



การประมวลข้อมูลผ่านการมองเห็นไม่สมบูรณ์

- ☐ มักจะหาของไม่ค่อยเจอ เช่น ให้ไปหยิบของในตู้ เดินกลับมาบอกว่าหาไม่เจอ
- ☐ เวลาหาของเล่น ต้องให้ช่วยหา ชี้บอก หรือพาไปเอา
- ☐ ไม่ค่อยมองเห็นภาพรวม อาจติดในรายละเอียดเล็กๆ เช่น ชอบมองของเล็กๆ สนใจรายละเอียดเล็กๆในภาพ
- ☐ การกวาดสายตา กลอกตาไปมา เพื่อมองสิ่งรอบตัว ไม่ค่อยคล่องแคล่ว ติดขัด
- ☐ มีความยากลำบากในการแยกแยะสี รูปทรง ขนาด หรือ ตัวอักษรที่ใกล้เคียงกัน เช่น ด กับ ต , ผ กับ ฝ



การประมวลข้อมูลผ่านการได้ยินไม่คล่องแคล่ว

- ☐ ไม่สามารถคงสมาธิ ถ้าในห้องมีเสียงรบกวน ห้องเรียนที่มีเสียงดัง เด็กจะหงุดหงิดง่าย
- ☐ เด็กมีความยากลำบากในการจดจำข้อมูลที่พูดให้ฟัง เช่น ฟังนิทาน พูดยาวๆ
- ☐ มีความยากลำบากในการแยกเสียง คำที่ออกเสียงคล้ายๆกัน มีผลต่อการอ่าน การฟังคำสั่ง อาจไม่เข้าใจ เช่น หนูฝันว่า ฝันของหนู (ฝ และ ฟ)
- ☐ การเรียนหนังสือ อาจมีปัญหา เช่น ไม่สนุก สับสนกับการเล่นคำคล้องจอง ไม่สามารถจำตัวอักษรและเสียงของตัวอักษรได้

ระบบสั่งการกล้ามเนื้อ

การสั่งการกล้ามเนื้อไม่คล่องแคล่ว

- ☐ ชอบเดินไปมา ไม่ค่อยมีจุดหมาย ไม่เล่นของเล่น
- ☐ มักเดินชนสิ่งรอบตัวบ่อยๆ
- ☐ ดูนุ่มง่าม ไม่คล่องแคล่ว ล้มบ่อย
- ☐ มีความยากลำบากในการเล่นง่ายๆ เช่น วิ่งไล่จับ กระโดดเชือก มีปัญหาการจับดินสอ
- ☐ มักเล่นของเล่นในแบบเดิมๆ เล่นง่ายๆ ขั้นตอนเดียว เช่น ไถรถไปมา เรียงของเล่นเป็นแถว โยนลูกบอลซ้ำๆ
- ☐ เล่นของเล่นได้ไม่นาน เปลี่ยนไปมา หยิบจับแล้ววาง
- ☐ ไม่สามารถทำงานที่ซับซ้อนหลายขั้นตอนได้ตั้งแต่ต้นจนเสร็จ เช่น ใส่ถุงเท้าเอง ช่วยล้างแก้วน้ำ
- ☐ มีความยากลำบากในการเลียนแบบท่าทาง เช่น ทำท่าตามเพลง



ความตึงตัวของกล้ามเนื้ออ่อน (ล้าง่าย)

- ☐ ร่างกายดูไม่ค่อยมีแรง ปวกเปียก
- ☐ ชอบนอนเลื้อยกับพื้น ทำประจำ คือ นอนฟุบบนโต๊ะ นั่งห้อยแขน
- ☐ นั่งกับพื้นท่า w sitting
- ☐ ล้าง่าย ทำอะไรได้ไม่นาน
- ☐ หมุนลูกบิดประตูเองไม่ค่อยได้ ดูไม่ค่อยมีแรง เปิดปิดกล่องของเล่นต้องให้ช่วย
- ☐ ทักษะด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไม่ค่อยคล่องแคล่ว ดูนุ่มง่าม เช่น กระโดด โยนบอล ปีนป่าย
- ☐ ครูมักบ่นเรื่องทักษะการใช้มือ เช่น การจับดินสอ การใช้กรรไกร งานศิลปะ ทำงานไม่เรียบร้อย



แบบประเมินความสามารถด้านร่างกาย

ชื่อ-สกุลเด็ก

ปี

เดือน

วันที่ประเมิน

วันเกิด

อายุจริง

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล

ความสัมพันธ์กับเด็ก

1-2 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ยืนได้เอง
- ☐ ☐ 2. คลานขึ้นลงบันไดเองได้
- ☐ ☐ 3. ลูกขึ้นจากท่านั่งได้เอง
- ☐ ☐ 4. เดินเองได้
- ☐ ☐ 5. ถือของขณะเดินได้
- ☐ ☐ 6. เดินขึ้นบันไดโดยมีคนช่วย
- ☐ ☐ 7. เดินถอยหลังได้ 2-3 ก้าว
- ☐ ☐ 8. ยกเท้าเตะบอลได้

2-3 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. วิ่งได้
- ☐ ☐ 2. เดินขึ้น-ลงบันไดเองได้
แบบพักเท้า
- ☐ ☐ 3. ขว้างลูกบอลได้
- ☐ ☐ 4. กระโดดลงจากเตียงนอนได้
- ☐ ☐ 5. กระโดด 2 เท้าคู่ได้
- ☐ ☐ 6. ปีนขึ้นนั่งจักรยาน 3 ล้อได้เอง

3-4 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ยืนขาเดียวได้นานมากกว่า
3 วินาที
- ☐ ☐ 2. เริ่มกระโดดบนขาข้างเดียวได้
- ☐ ☐ 3. วิ่งตามลูกบอล
เปลี่ยนทิศทางตามได้
- ☐ ☐ 4. วิ่งเข้าหาลูกบอลและเตะบอลได้
- ☐ ☐ 5. วิ่งได้โดยมีการแกว่งแขนสลับกัน
- ☐ ☐ 6. เดินด้วยปลายเท้าได้
- ☐ ☐ 7. ขึ้น-ลงบันไดเองได้แบบสลับเท้า
- ☐ ☐ 8. เดินขึ้นลงบันไดโดยไม่ใช้มือจับ
- ☐ ☐ 9. รับลูกบอลได้โดยใช้ลำตัวช่วย
- ☐ ☐ 10. ปั่นจักรยาน 3 ล้อได้

4-5 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ยืนบนขาเดียวได้ 5 วินาที
- ☐ ☐ 2. ปีนขึ้นลงจากโต๊ะสูงได้เองโดยไม่ต้องช่วย
- ☐ ☐ 3. การรับลูกบอลดีขึ้น
ไม่ต้องใช้ลำตัวรับลูกบอล
- ☐ ☐ 4. ขว้างบอลได้ไกล
- ☐ ☐ 5. เดินต่อเส้นเท้าเป็นเส้นตรงได้
- ☐ ☐ 6. เล่นชิงช้า แกว่งได้เอง
- ☐ ☐ 7. กระโดดข้ามเชือก/
สิ่งกีดขวางเตี้ยๆ ได้
- ☐ ☐ 8. กระโดดขาเดียวได้ 2-3 ครั้ง
- ☐ ☐ 9. ปั่นจักรยาน 4 ล้อได้คล่อง

5-6 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ยืนขาเดียวได้นาน 10 วินาที
- ☐ ☐ 2. กระโดดข้ามเชือกสูงได้/
เล่นโดดหนึ่งยางกับเพื่อนได้
- ☐ ☐ 3. กระโดดไปด้านหน้าได้
10 ครั้งโดยไม่ล้ม
- ☐ ☐ 4. เริ่มกระโดดเชือกได้
- ☐ ☐ 5. ปั่นจักรยาน 2 ล้อได้
- ☐ ☐ 6. วิ่งได้คล่องขึ้น
มีการสลับกันของแขน
- ☐ ☐ 7. โหนบาร์ได้
- ☐ ☐ 8. รับลูกบอลได้คล่องแคล่วมือ
โดยใช้สองข้าง

6-7 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. เดินบนสะพานทรงตัวได้
- ☐ ☐ 2. ขี่จักรยาน 2 ล้อได้คล่อง
- ☐ ☐ 3. เตะลูกฟุตบอลได้แม่นยำ
- ☐ ☐ 4. กระโดดเชือกได้คล่อง
- ☐ ☐ 5. โหนและไต่ราวบันได
ลิงได้โดยไม่ต้องช่วย
- ☐ ☐ 6. ขว้างและรับลูกบอล
ขนาดเล็กได้

7-8 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. วิ่งขึ้นลงบันไดได้
- ☐ ☐ 2. กระโดดตามช่องสี่เหลี่ยม
เล่นตั้งแต่กับเพื่อนได้
- ☐ ☐ 3. เริ่มเล่นกีฬาที่ใช้ทักษะ
การควบคุมร่างกายหลายๆ
ส่วนได้ เช่น วายน้ำ
แบดมินตัน

แบบประเมินทักษะในชีวิตประจำวัน

ชื่อ-สกุลเด็ก

ปี

เดือน

วันที่ประเมิน

วันเกิด

อายุจริง

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ชื่อ-สกุล

ความสัมพันธ์กับเด็ก

แรกเกิด- 1 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. พยายามคว้าจับของเล่น
ที่เอื้อมไม่ถึง
- ☐ ☐ 2. แสดงอาการว่าจะได้กินนม
เมื่อเห็นแม่หรือขวดนม
- ☐ ☐ 3. จ้องมองหรือร้องไห้เมื่อเห็น
คนแปลกหน้า
- ☐ ☐ 4. ดื่มน้ำจากถ้วยแก้ว
โดยมีการช่วยเหลือ
- ☐ ☐ 5. เคี้ยวและกลืนอาหาร
ที่บดหยาบได้
- ☐ ☐ 6. ใช้มือหยิบอาหารกินได้
- ☐ ☐ 7. ใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้
- ☐ ☐ 8. ถือชิ้นและพยายาม
เอาอาหารเข้าปาก
- ☐ ☐ 9. กัด เคี้ยว และกลืนได้

1 - 2 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ดื่มน้ำจากถ้วยหรือแก้วได้
โดยไม่ต้องช่วย อาจมีน้ำหก
บ้าง
- ☐ ☐ 2. ดักอาหารกินเองด้วยช้อน
มีหกละเทอะบ้าง
- ☐ ☐ 3. เคี้ยวอาหารที่ตัด
เป็นชิ้นเล็กๆได้
- ☐ ☐ 4. ถอดถุงมือ ถุงเท้าหรือหมวก
- ☐ ☐ 5. ถอดเสื้อผ่าหน้าได้
โดยไม่ต้องช่วยเหลือ
- ☐ ☐ 6. ดูนน้ำจากหลอด
- ☐ ☐ 7. ร่วมมือการแต่งตัว
โดยการยกแขน ขา
- ☐ ☐ 8. ใส่หมวกเองได้
- ☐ ☐ 9. แสดงให้รู้ว่าผ้าอ้อม/กางเกง
เปียกหรือเปื้อนอึ โดยชี้/
ส่งเสียงหรือดึงผ้าอ้อม
- ☐ ☐ 10. ถอดกางเกงขาสั้นเอวยาง
ยืดได้

2-3 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ใช้ช้อนตักอาหารโดยไม่หก
- ☐ ☐ 2. ช่วยทำงานบ้านง่ายๆ
- ☐ ☐ 3. ใช้ส้อมจิ้มอาหารกินได้
- ☐ ☐ 4. ใส่ถุงเท้าได้
- ☐ ☐ 5. ใส่รองเท้าได้
- ☐ ☐ 6. ใส่กางเกงได้
- ☐ ☐ 7. ถอดเสื้อยืดได้
- ☐ ☐ 8. รูดซิปปเปิดได้
(ควรเริ่มจากซิปปขนาดใหญ่มาก)
- ☐ ☐ 9. บอกได้เมื่อต้องการจะไปห้องน้ำ
- ☐ ☐ 10. ถอดกางเกงได้เองก่อนขับถ่าย
- ☐ ☐ 11. ถ่ายอุจจาระในห้องน้ำหรือโถได้
- ☐ ☐ 13. อาบน้ำโดยมีคนช่วย
- ☐ ☐ 14. ล้างและเช็ดมือได้เอง
- ☐ ☐ 15. แปรงฟันโดยผู้ใหญ่ช่วย



3-4 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. พูด “ขอ” และ “ขอบคุณ”
ได้เองครึ่งหนึ่งของจำนวนครั้ง
ทั้งหมดที่ควรพูด
- ☐ ☐ 2. ร่วมมือทำตามคำขอร้องของ
ผู้ใหญ่ได้ 3 ใน 4 ครั้ง
- ☐ ☐ 3. ช่วยทำงานง่ายๆได้
- ☐ ☐ 4. หลีกเลียงสิ่งที่เป็นอันตรายได้
- ☐ ☐ 5. กินอาหารด้วยช้อนและ
ส้อมได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ☐ 6. เทน้ำจากเหยือกโดยไม่หก
และวางเหยือกลงที่เดิมได้
- ☐ ☐ 7. ใส่เสื้อโดยสวมทางศีรษะได้เอง
- ☐ ☐ 8. ใส่เสื้อเชิ้ตได้เอง
โดยไม่ต้องติดกระดุม
- ☐ ☐ 9. ถอดกระดุมขนาดใหญ่ ได้
- ☐ ☐ 10. ใส่กระดุมขนาดใหญ่ ได้
- ☐ ☐ 11. ถอดเสื้อผ้าได้เรียบร้อย
- ☐ ☐ 12. แต่งตัวได้เรียบร้อย โดยมี
ผู้ใหญ่ช่วยแนะนำ
- ☐ ☐ 13. ติดกระดุมแป๊บได้เอง
- ☐ ☐ 14. ใส่รองเท้าถูกข้าง
โดยไม่ต้องช่วย
- ☐ ☐ 15. ไม่ปีสสารพัดที่นอนกลางคืน
นอกจากนานๆครั้ง
- ☐ ☐ 16. ล้างหน้า ล้างมือ ได้เอง

4-5 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จด้วยตนเอง
- ☐ ☐ 2. ใช้ช้อนตักอาหารเป็นชิ้นเล็กๆได้
- ☐ ☐ 3. ทำใช้ช้อนทาแยม หรือสังขยาบน ขนมปังได้
- ☐ ☐ 4. ถอดกระดุมขนาดเล็กได้
- ☐ ☐ 5. ใส่กระดุมขนาดเล็กได้
- ☐ ☐ 6. รู้จักแยกด้านหน้าด้านหลังของเสื้อ
- ☐ ☐ 7. ผูกเชือกกรองเท้า
- ☐ ☐ 8. แต่งตัวได้เอง
- ☐ ☐ 9. แปร่งฟันได้เอง
- ☐ ☐ 10. หวีผมได้เอง
- ☐ ☐ 11. สั่งและเช็ดน้ำมูกได้โดยไม่ต้องช่วย

5-6 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. มองซ้ายขวาและข้ามถนนได้ตามลำพัง
- ☐ ☐ 2. สามารถช่วยทำอาหารในห้องครัวได้
- ☐ ☐ 3. รู้ว่าไม่ปลอดภัยที่จะขึ้นรถรับอาหาร หรือเงินจากคนแปลกหน้า
- ☐ ☐ 4. อาบน้ำได้เองโดยไม่ต้องช่วย
- ☐ ☐ 5. ผูกเชือกกรองเท้าในลักษณะหุกระด่ายได้เอง

6-7 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. ใช้ช้อนส้อมได้ดี
- ☐ ☐ 2. ริเริ่มโทรศัพท์หาคนอื่น
- ☐ ☐ 3. เข้าใจสัญญาณจราจร
- ☐ ☐ 4. พับผ้าห่มและทำเตียงของตัวเองได้เมื่อบอก
- ☐ ☐ 5. สามารถบอกชื่อวันได้ถูกต้องเมื่อถาม เช่น “วันนี้วันอะไร” “วันจันทร์”
- ☐ ☐ 6. คาดเข็มขัดนิรภัยในรถได้เอง

7-8 ปี

ใช่ ไม่ใช่

- ☐ ☐ 1. บอกค่าของเงินได้ เช่น 5 บาท 10 บาท
- ☐ ☐ 2. ใช้เครื่องมือง่ายๆ ได้ เช่น ไขควง
- ☐ ☐ 3. รู้ซ้าย-ขวา ของผู้ที่อยู่ตรงหน้า
- ☐ ☐ 4. จัดโต๊ะอาหารได้เมื่อบอก
- ☐ ☐ 5. สั่งอาหารได้เองที่ร้านอาหาร
- ☐ ☐ 6. บอกชื่อวัน เดือน พ.ศ ได้ในวันที่ยกถามเดือน

สรุปเนื้อหาสำคัญของทั้งเล่ม

ลูกพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษ....เริ่มต้นอย่างไร

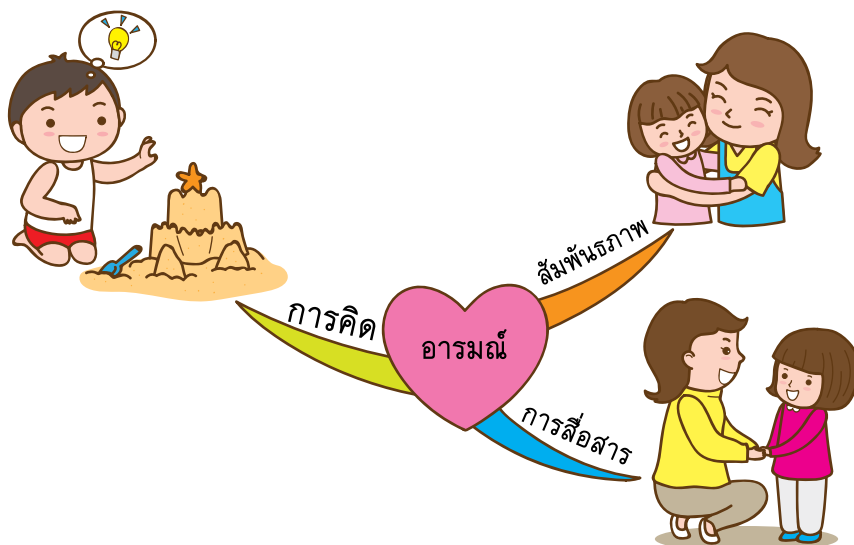


มองเด็กอย่างเป็นองค์รวม (DIR/Floortime)



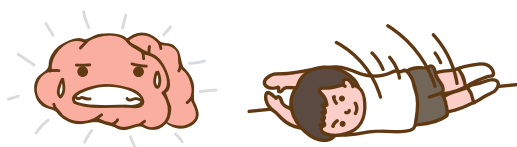
DIR/Floortime เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของเด็กเหมือนการปลูกต้นไม้ ต้นไม้จะมีกิ่งใบงอกงาม สมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อรากและลำต้นแข็งแรง คนดูแลต้นไม้ที่เอาใจใส่ เข้าใจและยอมรับความแตกต่างของต้นไม้แต่ละต้น

พัฒนาการองค์รวม (D)

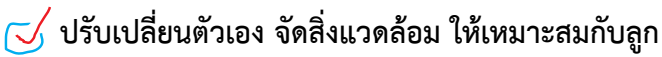
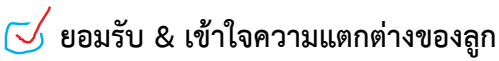


ความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก

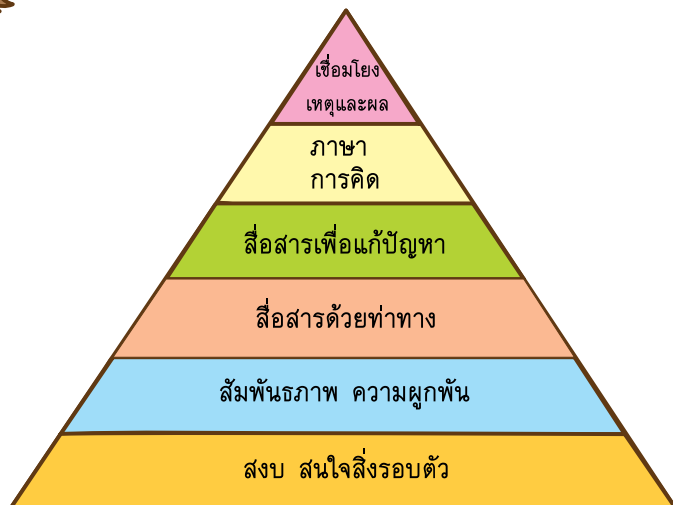
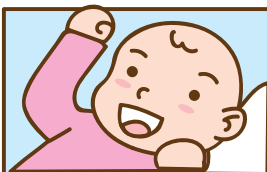
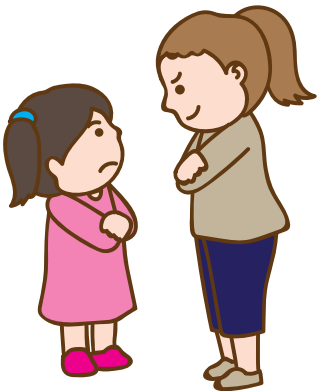
- **Sensory** - ลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร
- **Motor control & function** - การใช้ร่างกายลูกเป็นอย่างไร
- **Auditory** - ลูกตอบสนองต่อการได้ยิน/ความเข้าใจภาษาเป็นอย่างไร
- **Visual** - ลูกตอบสนองต่อการมองเห็นเป็นอย่างไร
- **Oral motor** - การควบคุมกล้ามเนื้อปากของลูกเป็นอย่างไร



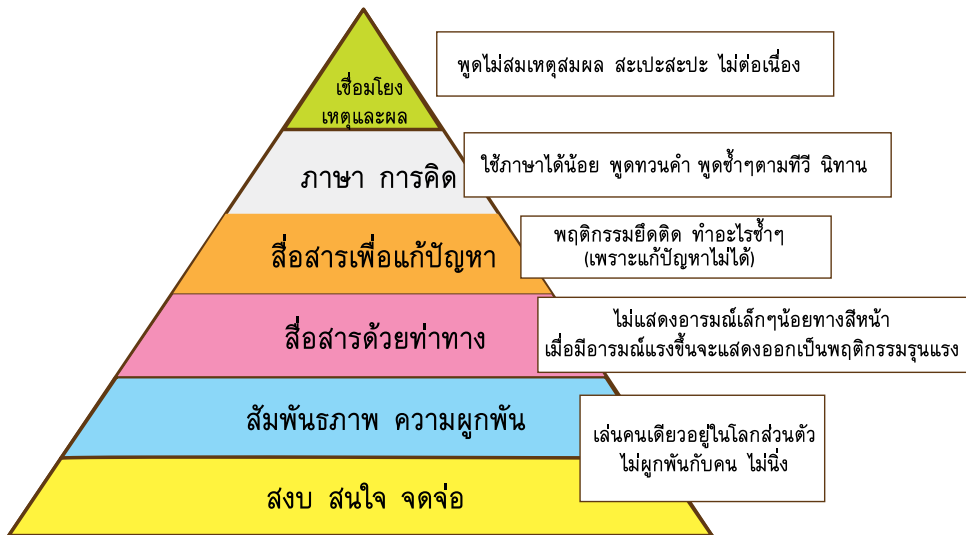
สัมพันธภาพ (R)



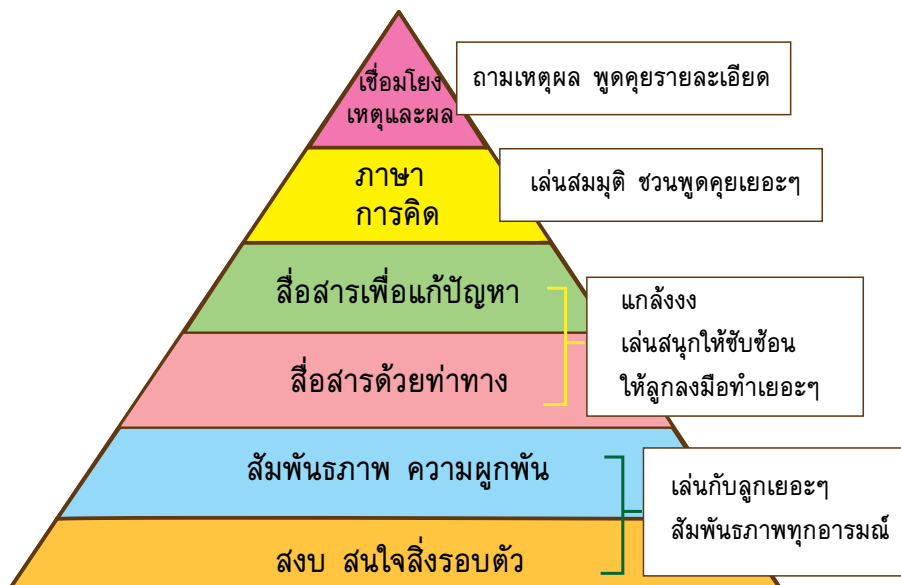
รายละเอียดพัฒนาการองค์รวม



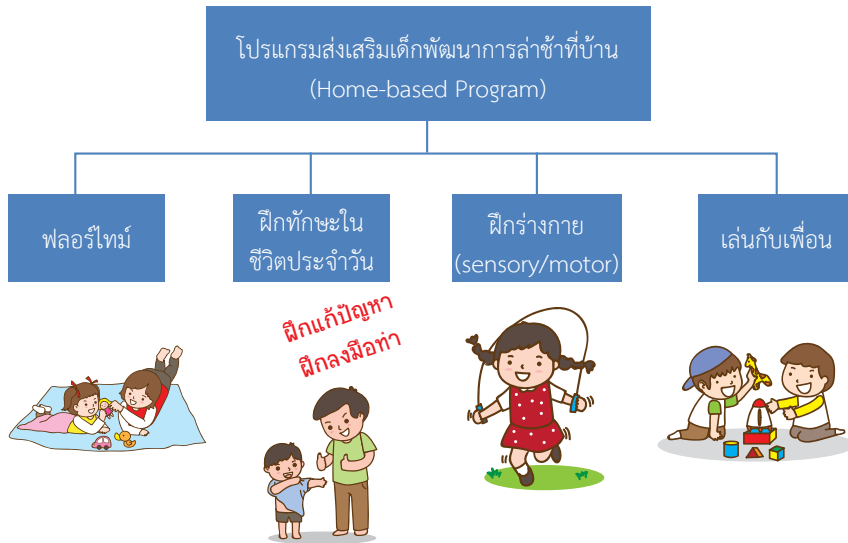
ถ้าเด็กมีพัฒนาการองค์รวมบกพร่อง
เด็กจะแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมอย่างไร



เราจะแก้ปัญหาวุฒิกรรมเด็กพิเศษอย่างยั่งยืนได้อย่างไร ?
แนวทางเชิงบวก เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับพัฒนาการองค์รวม



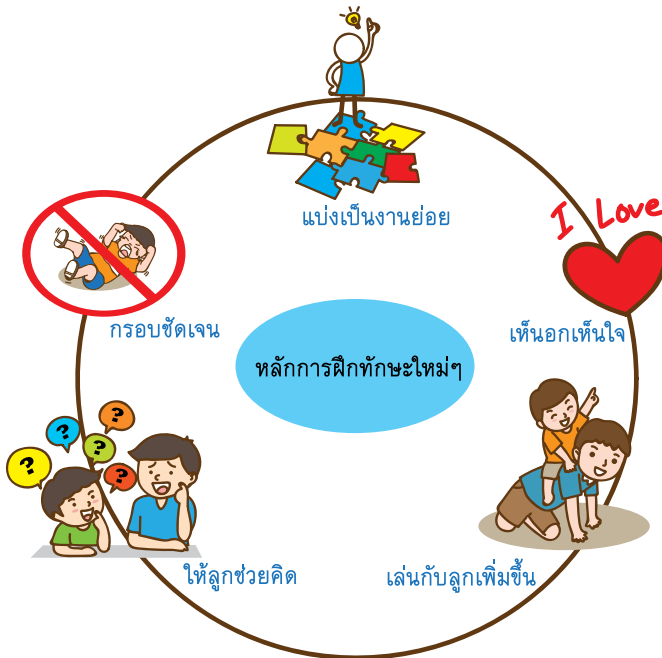
ภาพรวมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน



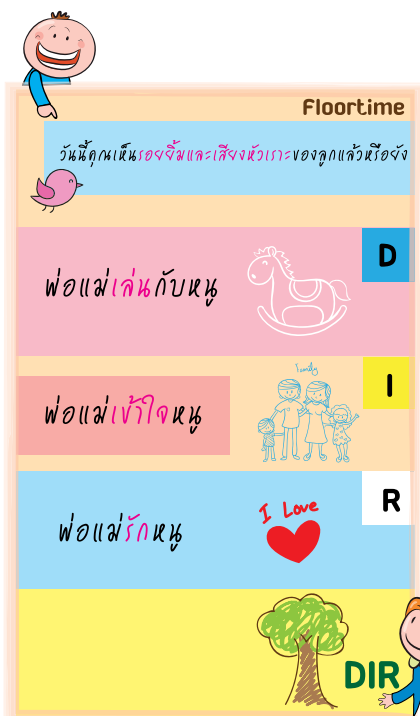
การฝึกร่างกาย....ช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรง



การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน...ผมเก่งที่สุด



ฟลอร์ไทม์...การเล่นกับเด็กอย่างเข้าใจพัฒนาการองค์รวม



บรรณานุกรม

Greenspan S. Greenspan N. **The Learning Tree: Overcoming Learning Disabilities From the Ground Up.** United States of America: DA Capo Press; 2010

Greenspan S, Wieder S. **The Child with Special Needs: Encouraging Intellectual and Emotional Growth.** United States of America: DA Capo Press; 1998.

Greenspan S, Wieder S. **Engaging Autism: Helping Children Relate, Communicate and Think with the DIR Floortime Approach.** United States of America: DA Capo Press; 2006

ICDL Clinical Practice Guidelines Workgroup. **Clinical Practice Guidelines: Redefining the standard of care for infants, children, and families with special needs:** ICDL; 2000.

Robinson R. **Autism Solutions: How to Create a Healthy and Meaningful Life for Your Child.** United States of America: Harlequin; 2011

Susan F. **TalkAbility: People Skills for Verbal Children on the autism spectrum - A guide for parents.** United States of America; The Hanen Center Publication. 2006

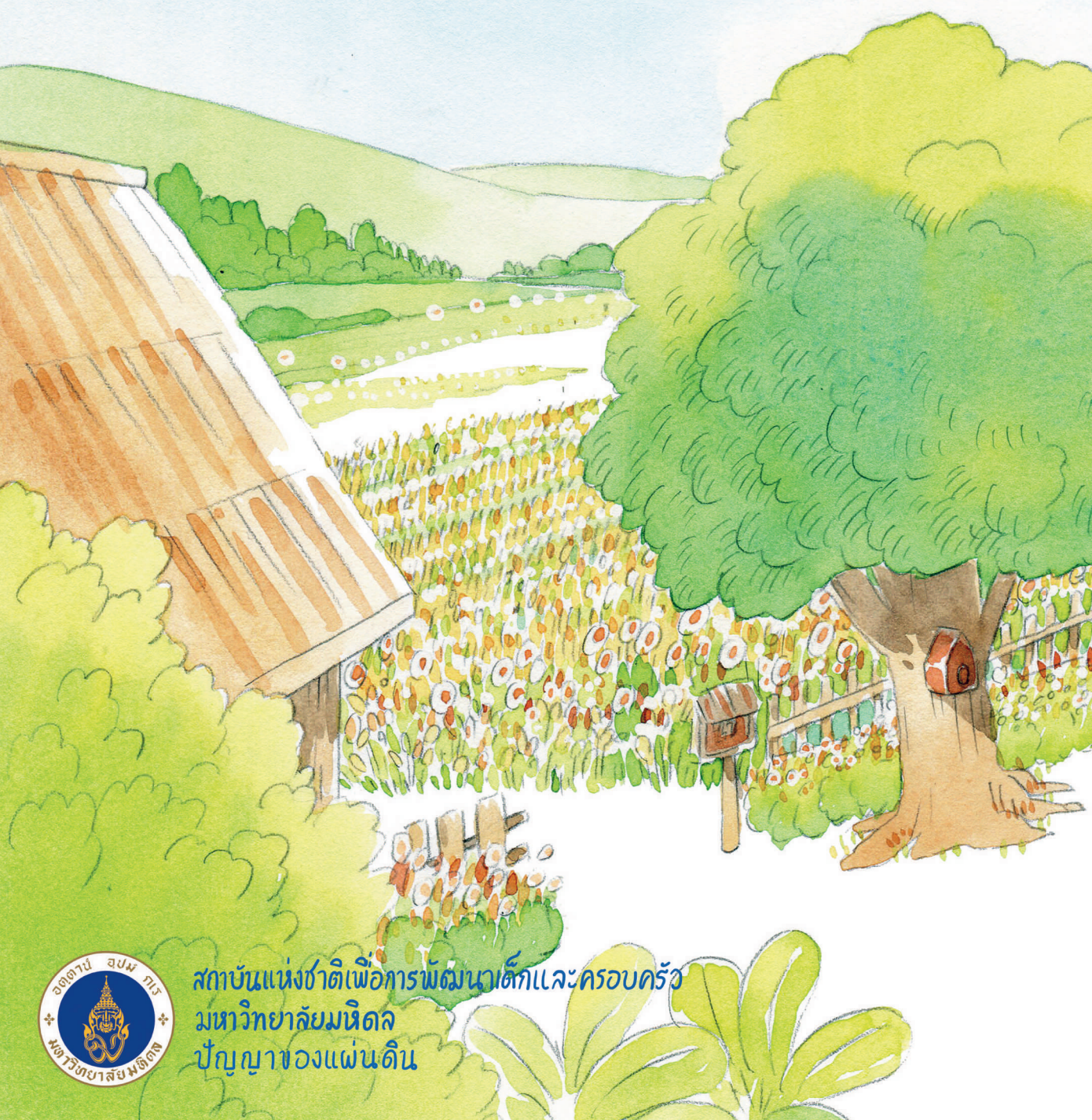
Manolson A, Ward B. Dodington, N. **You Make the Difference in Helping Your Child Learn.** United States of America; The Hanen Center Publication.1995

Kranowitz C. **The Out of Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Integration Dysfunction.** United States of America: Skylight Press. 1998

Lowry L. **The Land of Make Believe: How and Why to Encourage Pretend Play.** Hanen Early Language Program, 2012.

Shanker S. **Self Regulation.** <http://www.self-regulation.ca>

Williams, S.M., & Shellenberger, S. **How does your engine run? Leader's guide to the alert program for self regulation.** TherapyWorks Inc. Albuquerque.1996.



สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน