มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

กสศ

โครงการ ต้นแบบการฝึกอบรมและส่งเสริมอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ

คู่มือการดูแลเด็กพิเศษในชุมชน



ชื่อหนังสือ

คู่มือการดูแลเด็กพิเศษในชุมชน

ที่ปรึกษาโครงการ

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

หัวหน้าโครงการวิจัย

ผศ.พญ.แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ
กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก

ผู้เขียน

ผศ.พญ.แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ (กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก)
คุณประพา หมายสุข (นักพัฒนาการเด็ก ผู้ชำนาญการพิเศษ)
คุณฒามรา สุมาลย์โรจน์ (นักจิตวิทยา ผู้ชำนาญการพิเศษ)
คุณมะลิรมย์ หัสดินรัตน์ (นักจิตวิทยา)

จัดทำรูปเล่ม ประพา หมายสุข

ออกแบบปก เพลินพิศ แสงเหลา

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2565

คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
โครงการ ต้นแบบการฝึกอบรมและการส่งเสริมอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ)

คำนำ

โครงการ ต้นแบบการฝึกอบรมและส่งเสริมอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ เริ่มดำเนินการโดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มพ่อแม่เด็กพิเศษ เด็กพิการในชุมชน ได้รับการยกระดับทักษะ ความรู้ และสามารถในการส่งเสริมพัฒนาการลูกของตัวเอง และร่วมเป็นผู้ดูแลเด็กพิเศษ เด็กพิการครอบครัวในชุมชน เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบ การออกประกาศนียบัตรรับรองอาชีพ “ผู้ดูแลเด็กพิเศษ” ระดับ 1 และผู้ดูแลเด็กพิเศษ” ระดับ 2 ให้กับพ่อแม่เด็กพิเศษ เด็กพิการ นำไปสู่การสร้างรายได้ให้ครอบครัว และเพื่อค้นหา นวัตกรรมอาชีพในชุมชนของ “ผู้ดูแลเด็กพิเศษ”

ขอขอบคุณ รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ที่ให้การสนับสนุน และให้คำแนะนำการดำเนินโครงการ

ขอบคุณ คุณชุลีวรรณ ประสาทพันธ์ ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จ.จันทบุรี คุณกิ่งกาญจน์ แดงสุข ศูนย์เรียนรู้ฟื้นฟูเด็กพิการ อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี คุณปราณี อินทนนท์ ศูนย์ประสานงานชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก อ.สอยดาว จ.จันทบุรี และผู้ดูแลเด็กพิเศษในชุมชนระดับ 1 และ ระดับ 2 จังหวัดจันทบุรี ผู้เป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือเก็บข้อมูล ร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองของบริบทในชุมชน และร่วมพัฒนารูปแบบการดูแลเด็กพิเศษ ให้เหมาะกับบริบทชุมชนวัฒนธรรมและสังคมไทย ขอบคุณ คุณพ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็กทุกคนที่มีส่วนร่วมในโครงการนี้

ขอบคุณ คุณชนาวุฒิ ปัญญาวัฒนากุล คุณณัฐกิตติ์ ประพัฒนกุลวงศ์ คุณฟะรีดะฮ์ นิลพานิช นักจิตวิทยา คุณณิชกานต์ ธรมธัช และคุณมนัสวี ศุรศรางค์ กระบวนกรจิตตปัญญา ผู้ร่วมดูแลพ่อแม่เด็กพิเศษในชุมชน

ขอบคุณ คุณชิษนุวัฒน์ มณีศรีขำ หัวหน้า กสศ.ภาคกลาง ตะวันออก ตะวันตก คุณพวงทอง เม้งเกร็ด พี่เลี้ยงโครงการ ที่ช่วยให้คำแนะนำการทำงานและประสานงานโครงการ

ขอบคุณ กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ) ที่ให้ทุนสนับสนุนการจัดทำโครงการ และให้โอกาสมหาวิทยาลัยในการนำองค์ความรู้มาเชื่อมโยงสู่ชุมชนของประเทศไทย

คณะทำงานโครงการ
ผศ.พญ.แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ
หัวหน้าโครงการ

สารบัญ

บทที่ 1 การดูแลตนเองของพ่อแม่ 1

บทที่ 2 การเล่นกับเด็กพิเศษ 9

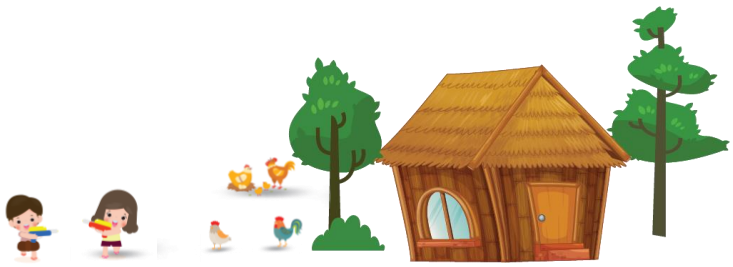
บทที่ 3 ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ (I-CARE) 25

บทที่ 4 การสื่อสารกับเด็กพิเศษ 45

บทที่ 5 โลก (โรค) ของเด็กพิเศษ 55

บทที่ 6 ปัญญาปฏิบัติผู้ดูแลเด็กพิเศษในชุมชน 69

ภาคผนวก 73



บทที่ 1
การดูแลตนเองของพ่อแม่

- ทำไมต้องกลับมาดูแลตนเอง เมื่อมีลูกเป็นเด็กพิเศษ
- การดูตนเองของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ
- หลักการดูแลจิตใจ
- สิ่งสำคัญที่อยากบอกพ่อแม่



ทำไมต้องกลับมาดูแลตนเอง เมื่อมีลูกเป็นเด็กพิเศษ

ในการดูแลเด็กพิเศษ ต้องใช้ทั้งร่างกายและจิตใจ



เราจึงต้องให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายให้ดี ไม่ว่าจะเป็น กิน นอน ออกกำลังกาย และขับถ่าย เพื่อให้เกิดร่างกายแข็งแรง มีประสิทธิภาพ แม้แต่การทำงานบ้านก็ถือเป็นการดูแลร่างกาย เพราะต้องใช้หลากหลายประสาทสัมผัส เช่น ใช้ตามอง ใช้สมองในการจัดการความคิดทำสิ่งใดก่อนหลัง รวมทั้งให้เวลาส่วนตัวกับตัวเอง เช่น งานอดิเรก



นอกจากการดูแลร่างกายให้ดีแล้ว เราต้องดูแลจิตใจให้ดีเช่นกัน ต้องมีสติโดยที่เรารู้จักอารมณ์ พฤติกรรมของตัวเองเพื่อที่จะตอบสนองกับเด็กพิเศษได้อย่างเหมาะสม รู้ถึงความคาดหวังของทั้งตัวเราเองและลูก เข้าใจในความคาดหวังของแต่ละฝ่าย และเข้าใจว่าแต่ละคนมีนิสัยที่แตกต่างกันไป ไม่มีใครที่จะเหมือนกัน ที่สำคัญ คือ เห็นคุณค่าในตัวเอง ชื่นชมตัวเอง ลองชื่นชมตัวเองเมื่อทำกิจกรรมแต่ละอย่างเสร็จ

ถ้าเกิดปัญหาในเรื่องดูแลเด็กพิเศษให้เลือกที่จะเผชิญหน้า ทำความเข้าใจรู้จักกับปัญหา เพื่อที่จะเลือกวิธีการจัดการปัญหา และถ้ามีปัญหาไหนที่ลองแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ให้แก้ไขปัญหาด้วยวิธีใหม่ ๆ หรือขอความช่วยเหลือกับผู้ที่เคยพบเจอปัญหานี้ มีประสบการณ์ในปัญหานั้น ๆ

“เมื่อเรามีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดี ปรับเปลี่ยนมุมมอง อารมณ์ปกติคงที่ จะดูแลเด็กพิเศษได้เป็นอย่างดี”



การดูแลตนเองของพ่อแม่
ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ

การดูแลลูกที่เป็นเด็กพิเศษ เพื่อที่จะให้ลูกพัฒนาทำหลายสิ่งอย่างได้นั้น เป็นหน้าที่คุณพ่อคุณแม่ โดยเป้าหมายของการดูแลลูกที่เป็นเด็กพิเศษ **พ่อแม่ต้องมีพลัง มีความพร้อม** ดังนั้นเราต้องกลับมาดูแลตนเองเป็นต้นแบบให้เด็ก ซึ่งประกอบด้วยหลักการง่ายๆ คือ **จิตใจและร่างกาย**

1. **จิตใจ** อารมณ์ที่สงบ ความคิดที่จัดการปัญหา คิดสร้างสรรค์

2. **ร่างกาย** ดูแลทุกวันให้ร่างกายได้รับสิ่งดีๆ **กิน นอน ออกกำลังกาย ขับของเสียออกจากร่างกาย** มีความพร้อมการดูแลลูกอย่างคล่องแคล่ว ทำให้เราดูแลลูกได้ดี ซึ่งจะทำให้เรามีอวัยวะที่แข็งแรง พร้อมใช้งาน เช่น ตาสังเกตลูก หูฟังลูกพูดอะไร ลิ้น กายสัมผัส เหล่านี้เกี่ยวข้องกันในการดูแลลูก พูดคุยสื่อสาร เวลาที่เราอยู่กับลูกก็เป็นช่วงเวลาที่มีความสุข และสิ่งที่เราทำทุกวัน คือ ใช้การฝึกร่างกาย คือ งานบ้าน หากเรานำเอากิจกรรมงานบ้านที่ทำด้วยรู้สึกสนุกและผ่อนคลายนั้น ใช้อวัยวะต่างๆมาใช้ฝึกทักษะต่างๆของสมองมาใช้ เช่น วางแผน ประเมิน

บริหารจัดการเวลา เป็นงานที่ต้องพัฒนาทั้งร่างกายและทักษะสมองไปด้วย อีกอย่าง คือ **การจัดเวลาส่วนตัว เป็นช่วงเวลาสั้นๆ** กิจกรรมผ่อนคลายในแต่ละวัน อันนี้ต้องมี เช่น งานอดิเรก เป็นการดูแลต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง เต้นระบำ โยคะ วาดรูป งานอดิเรก เป็นส่วนการดูแลร่างกายที่แข็งแรง สามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปย่อยให้ลูกเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งได้เช่นกัน



หลักการดูแลจิตใจ

การดูแลลูกที่เป็นเด็กพิเศษต้องตั้งสติ ประการแรก ต้องเข้าใจร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมว่าทั้งหมดมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเช่นเมื่อหากมีสถาณการณ์ใดมากระตุ้น เราต้องรู้ทัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการเกิดขึ้นพร้อมๆกัน อย่างรวดเร็ว เมื่อมีอะไรที่เข้ามากระทบ การมีสติ คือ การฝึกให้รู้ตัวบ่อย เมื่อเรารู้ตัวเท่าทันแล้ว ร่างกายก็จะปรับตัวไปสู่ร่างกายที่ปกติ นั้นเรียกว่า ภาวะสติ นั้นเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ ตามสถานการณ์ ความคิด เลือกตอบสนองพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมีปัญญา หมั่นฝึกการรู้สติ

ทัศนคติ เป็นเรื่องว่าด้วยการดูแลเรื่องจิตใจ ทุกคนมีความแตกต่าง ที่ไม่ได้มีความคิด มุมมอง ความเชื่อที่เหมือนเรา การตอบสนองไม่เหมือนกัน ให้เอ๊ะก่อนที่เราไม่เหมือนเราเพราะทุกคนมีความแตกต่างไม่เหมือนกัน เมื่อปรับได้จะนำไปสู่ความคาดหวัง คือ ความสมหวัง สิ่งที่เกิดขึ้นใกล้เคียงกับคาดการณ์ ผิดหวังคือสิ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างจากที่คาดการณ์ ทำให้เราหงุดหงิด เราจะได้รู้ตัวเราคาดหวังอย่างไร หากเรารู้ความคาดหวัง ว่าเราคาดหวังอะไรต่อลูก ยอมรับว่าเราคาดหวังอะไร กับลูกมีความสอดคล้องกันอย่างไร หากเราคาดหวังมากเกินไป ต้องปรับให้เหมาะสม หลายครั้งความคาดหวังที่เกิดขึ้นคือ เราคาดหวังอะไรต่อลูก ลูกคาดหวังอะไรกับเรา เราคาดหวังอะไรกับตนเอง และลูกคาดหวังกับตัวเขาอย่างไร เป็นสิ่งที่ต้องสำรวจ เพื่อความเข้าใจอะไรหลายอย่างในตนเอง เป็นการดูแลจิตใจตนเอง และที่สำคัญ การเห็นคุณค่าใจตนเอง จากการชื่นชม เป็นสิ่งที่สำคัญการเห็นคุณค่าใจตนเอง บอกตัวเองถึงสิ่งที่เราทำได้ เป็นอาหารใจทำทุกวัน พลังใจ ทำให้จิตใจดี ดูแลกาย และดูแลใจ



สิ่งสำคัญที่อยากบอกพ่อแม่

ปัญหาและสถานการณ์มีความท้าทายเรื่อย ๆ ควรเลือกที่เผชิญหน้า พยายามเข้าใจปัญหาและหาคำตอบ เกิดขึ้นเมื่อไหร่ อย่างไร ผลลัพธ์คืออะไร เพื่อทำความเข้าใจปัญหาจากการตั้งคำถาม เพื่อเลือกวิธีการแก้ปัญหา ได้ลงมือทำและเรียนรู้ไป ฝึกยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา และค่อยๆเรียนรู้ไป ทักษะการขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง อะไรที่เป็นปัญหาใหม่ ใครที่ช่วยเหลือเราได้บ้าง เครือข่าย มิตรสหายเป็นคนที่มีความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหา เรียนรู้การช่วยเหลือกันและกัน ทั้งผู้ให้และผู้รับ

กลับมาดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจให้แข็งแรง ให้มีสุขภาพดีทุกวัน ให้กำลังใจตนเอง ให้มีความสุข พอเรามีจิตใจที่แข็งแรง คิดสมเหตุสมผลปรับเปลี่ยนมุมมอง มีอารมณ์ที่ปกติสงบ ร่างกายคล่องแคล่ว มีเป้าหมายในการดูแลลูก ในทิศทางที่ควรจะเป็น อย่าลืมที่จะดูแลตนเอง





การดูแลตัวเอง (SELF CARE)

ดูแลกาย

ดูแลใจ

“การดูแลตัวเองของฉันในวันนี้ คือ...”

.....

.....

.....



บทที่ 2
การเล่นกับเด็กพิเศษ

- อะไรที่ลืมไปในเด็กพิเศษ
- การเล่น
- สำหรับเด็กพิเศษการเล่นสำคัญอย่างไร
- เล่นกับเด็กพิเศษอย่างไร
- การเลือกของเล่นให้เหมาะกับเด็ก



อะไรที่ลืมไปในเด็กพิเศษ



เมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กพิเศษ พ่อแม่จะพาลูกไปพบหมอ พาลูกไปรักษาด้วยวิธีต่างๆ และนำวิธีต่างๆ กลับมาส่งเสริมลูกที่บ้าน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะอยากให้ลูกดีขึ้น ใช้ชีวิตในสังคมได้เหมือนคนอื่นๆ เพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย พ่อแม่จะพยายามทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ เน้นฝึกทักษะต่างๆ ให้ลูก ด้วยการบอก การสอน ให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจและปรารถนาดีของพ่อแม่ที่มุ่งรักษาให้เด็กดีขึ้น แต่มักพบว่ามีบางอย่างที่หายไปในครอบครัวเด็กพิเศษ นั่นก็คือ **“การเล่น”** การได้เล่นกับพ่อแม่ การเล่นของเล่น การเล่นกับเพื่อน มันคือ **ความสุข เสียงหัวเราะ ความผ่อนคลาย** และการเล่นเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติที่สำคัญสำหรับเด็กเลยทีเดียว



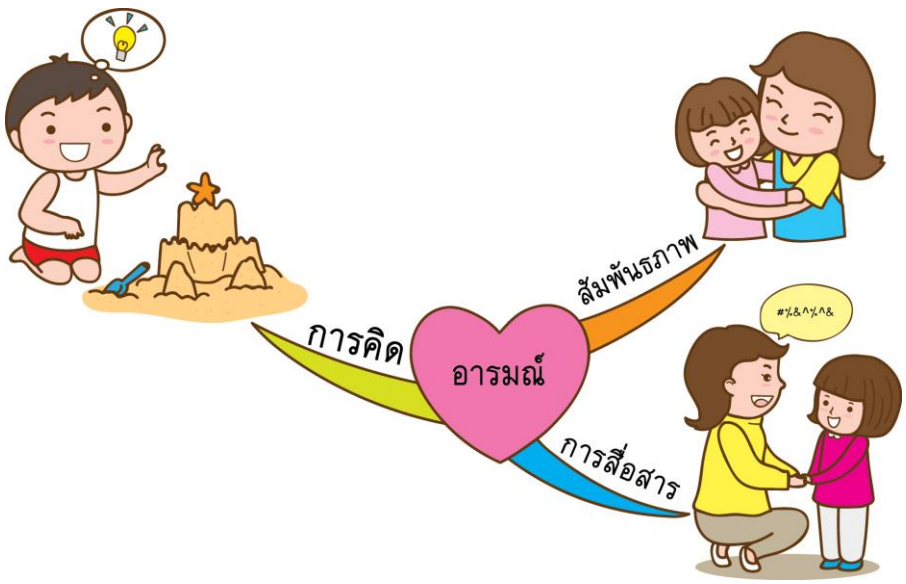
การเล่น

การเล่น ถือเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และการพัฒนาสำหรับเด็กทุกคน รวมถึงเด็กพิเศษด้วยหลายหน่วยงานก็ได้ออกมาสนับสนุนการเล่นของเด็ก พูดถึงประโยชน์ **“การเล่น”** ของเด็ก คือ การช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพราะการเล่น เป็นภาวะที่สมองพร้อมเรียนรู้ ไม่ตึงเครียด มีภาวะตื่นตัว และมีแรงจูงใจ

การเล่นจึงช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของสมอง ขณะที่เด็กเล่นจะกระตุ้นเซลล์สมองและสารสื่อประสาทต่างๆ แล้วส่งผลสู่พัฒนาการรอบด้านอย่างอิสระ และการเล่นถือว่าเป็นงานของเด็กด้วย

สำหรับเด็กพิเศษการเล่นสำคัญอย่างไร

พ่อแม่ คือ คนสำคัญของลูก การได้เล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย นอกจากจะสนุกแล้วยังเป็นปัจจัยหลักที่มีผลทำให้เด็กพัฒนาการดีขึ้น โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะคาดไม่ถึงเลยที่เดียวค่ะ เพราะเวลาที่พ่อแม่ลงไปเล่นกับลูกนั้น สิ่งที่พ่อแม่จะได้รับและสัมผัสได้เลยนะคะ คือ



อันดับแรก คือ สัมพันธภาพ

สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ถือเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ เวลาที่พ่อแม่เล่นกับลูก เสียงหัวเราะ รอยยิ้มให้กัน ได้ใกล้ชิดกัน กอดกัน จะสร้างความรัก ความผูกพัน ความไว้วางใจระหว่างพ่อแม่และเด็ก ถือเป็นยาบำรุงทางใจที่สำคัญสำหรับเด็ก อีกทั้งสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวยังช่วยให้บรรยากาศในบ้านมีความผ่อนคลาย มีรอยยิ้ม พ่อแม่ เด็กอารมณ์ดี มีพลังสำหรับการทำสิ่งต่างๆ อีกทั้งสัมพันธภาพดีต่อกันของพ่อแม่ลูกจะช่วยให้เด็กเชื่อฟังพ่อแม่ขึ้น เมื่อที่ต้องฝึกกิจกรรมที่ยากลูกก็จะไว้วางใจพ่อแม่และให้ความร่วมมือมากขึ้น

ข้อสอง คือ เด็กจะรู้สึกดีกับตัวเอง

การได้ร่วมเล่นกับพ่อแม่ หรือคนอื่นๆ ได้เล่นในสิ่งที่ตนเองสนใจ เป็นตัวของตัวเอง มีคนสนใจมาร่วมเล่น สามารถช่วยให้เด็กพิเศษรู้สึกดีกับตัวเอง อารมร์ดีมีความสุข จะช่วยให้เด็กมีความมั่นคงทางใจ และมีความอดทนต่องานยาก หรือสิ่งที่ต้องฝึกฝนต่างๆ รวมถึงจะสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีในชีวิตประจำวัน ปัญหาพฤติกรรมลดน้อยลง การดูแลเด็กก็จะง่ายขึ้น พ่อแม่ก็เครียดและเหนื่อยน้อยลง

สุดท้าย คือ การคิด การสื่อสาร

ที่ออกมาจากตัวเด็กเอง เมื่อพ่อแม่ได้ลงมาเล่นกับเด็ก มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการโต้ตอบกัน เช่น เด็กยิ้มมา แม่ยิ้มกลับ เด็กส่งของให้แม่ แม่รับของจากเด็ก หรือแม่ชี้ดอกไม้ให้เด็กดู แล้วเด็กก็หันไปมอง มันคือการโต้ตอบสองทาง หรือเรียกง่ายๆ คือ การสื่อสาร เมื่อเด็กได้เล่นกับพ่อแม่บ่อยๆ ความสนุก ความผ่อนคลาย ก็เป็นการช่วยให้เด็กอยากสื่อสารกับพ่อแม่เพิ่มมากขึ้น มีอะไรก็อยากจะบอกพ่อแม่ อยากเล่าให้พ่อแม่ฟัง

รวมถึงเวลาเล่น เป็นเวลาอิสระที่เด็กจะคิดวิธีการเล่นของตนเองขึ้นมา การเล่นอิสระทำให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค โดยที่เราไม่ต้องสั่ง กำกับ หรือบอกให้เด็กทำ

ยังมีประโยชน์อีกมาก ในการลงมาเล่นกับเด็กอาจกล่าวได้ไม่หมด แต่การที่พ่อแม่ลงมาเล่นกับเด็กตามสิ่งที่เด็กสนใจ ตอบสนองในสิ่งที่เด็กเล่น สิ่งที่เด็กทำ คุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจลูกได้มากยิ่งขึ้น รู้ว่าลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ลูกจะสื่อสารกลับไปกลับมาได้ และอาจจะได้เห็นอีกหลายอย่างที่น่าทึ่งมากๆ มีคุณแม่ท่านนึงกล่าวว่า “การมีเวลาเล่นกับลูกทำให้เห็นจุดเล็กๆ ที่เราคิดไม่ถึงและมองข้ามไป มันทำให้เราคิดได้ค่ะ”

เล่นกับเด็กพิเศษอย่างไร



การเล่นกับเด็กพิเศษ มีหลักง่าย 4 ข้อ ดังนี้

1. เวลาคุณภาพ

เวลาคุณภาพ หมายถึง การที่พ่อแม่ให้เวลากับลูก และเวลานั้นต้องนานมากพอ โดยไม่มีอะไรรบกวน พร้อมที่จะให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังเล่นหรือทำอยู่ เช่น ไม่เล่นไปโทรศัพท์ไปหรือขณะเล่นก็เปิดโทรทัศน์ดูไปด้วย โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจหาเวลามาเล่นกับลูกวันละ 15 หรือ 30 นาทีต่อวันและการมีเวลาลงมาเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

2. ปรับสภาพแวดล้อมและของเล่น

สภาพแวดล้อม หมายถึง การจัดพื้นที่ที่มีความปลอดภัยเหมาะกับเด็กแต่ละคน และสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย อบอุ่นใจ โดยการจัดห้องฝึกและอุปกรณ์ของเล่นต่างๆ ให้มีสิ่งที่เด็กสนใจและชอบเล่น เพื่อช่วยให้เราสามารถเข้าไปร่วมเล่นด้วยได้มากขึ้น เช่น เด็กเล็กก็อาจจะไม่มีของชิ้นเล็กที่เด็กจะเอาเข้าปากได้ หรือของมีคมทั้งหลาย เป็นต้น

ของเล่น ควรเลือกของเล่นให้เหมาะสมกับพัฒนการของเด็ก ของเล่นที่เด็กสนใจที่จะเล่น สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีความปลอดภัย หาง่าย เล่นแล้วส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดู โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะสังเกตจากการเล่นของลูก





3. สังเกต

ขอให้ท่านเริ่มต้นด้วยการสังเกตเด็กให้มากพอ สังเกตว่า “เด็กชอบอะไร/ไม่ชอบอะไร” หรือ “เด็กกำลังสนใจอะไร” หากท่านสังเกตจนได้ข้อมูลเพียงพอว่า “เด็กกำลังสนใจหรือชอบอะไร” แล้วใช้สิ่งนั้นเป็นช่องทางในการเชื่อมต่อกับเด็กทำให้เด็กรับรู้ได้ว่าท่านให้ความสนใจในตัวเขา ตอบสนองเขา และเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่ว่า “เราสองคน” (ท่านกับเด็ก) สนใจสิ่งเดียวกัน สนใจกันและกัน และสามารถร่วมเล่นด้วยกันได้

หลักในการสังเกต “นกฮูก” (OWL)

สังเกต (Observe)	รอ (Waiting)	ฟัง (Listen)
		
อารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของเด็ก	การริเริ่มจากตัวเด็ก	ความรู้สึก ความต้องการของเด็ก (การสื่อสารของเด็ก)

หลักในการสังเกตเด็ก

หลักในการสังเกตการแสดงออกหรือการกระทำของเด็ก คือ ให้ท่านลองทำตัวคล้ายกับนกฮูก (OWL) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

สังเกต (Observe) **หมายถึง การอ่าน “อารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของเด็ก”** *ในเด็กที่ยังไม่มีภาษาพูด หรือยังบอกความต้องการของตนเองไม่ได้ ให้เราสังเกตพฤติกรรมหรือการกระทำ (action) ของเด็กว่าเขาชอบทำอะไร สังเกตภาษากาย น้ำเสียง สีหน้าแววตา และท่าทาง ว่าเด็กรู้สึกอย่างไร หรือสนใจอะไร*

รอ (Waiting) **หมายถึง รอ “การริเริ่มจากตัวเด็กเอง”** *การรอให้นานพอ จะช่วยให้เห็น ว่าเด็กริเริ่มทำอะไรหรือสนใจอะไรบ้าง หรือว่าเด็กต้องการสื่ออะไร เพราะเด็กพิเศษหลายคนมีปัญหาด้านการประมวลผลสิ่งเร้าและการสั่งการร่างกาย ทำให้การแสดงออกผ่านการกระทำหรือการสื่อสารทำได้ไม่ดีนัก*

ฟัง (Listen) หมายถึง การฟัง “ความรู้สึกความต้องการของเด็ก” *ฟังน้ำเสียง ฟังคำพูด ฟังความต้องการของเด็ก ว่า เด็กกำลังต้องการจะสื่อสารบอกอะไรเรา การฟังน้ำเสียงของเด็กพร้อมกับคำพูดต่างๆ จะช่วยให้ท่านเข้าใจความคิดความรู้สึกที่เด็กสื่อมาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น*

ขอให้ค่อยๆ สังเกต เรียนรู้ และทำความเข้าใจเด็กในสิ่งที่เด็กสนใจ สิ่งที่เด็กแสดงออก เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กต่อไป

4. ร่วมเล่น

เมื่อสังเกตได้ชัดเจนขึ้นแล้วว่า “เด็กกำลังสนใจอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร หรือ เด็กรู้สึกอย่างไร” ให้เราค่อยๆ ปรับตัวเราเข้าไปร่วมเล่นในสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ ให้เป็นเล่นด้วยกัน จนกลายเป็นสนุกด้วยกันได้ในที่สุด สร้างความรัก ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทุกอารมณ์ เช่น เด็กวิ่งไปวิ่งมา เราวิ่งกับเด็ก หากเด็กไม่สนุก ท่านลองสังเกตและเปลี่ยนวิธีใหม่ อาจเป็นวิ่งสวนกัน หรือเป่าฟองลูกโป่งใส่เด็กตอนเด็กวิ่ง เด็กอาจจะสนุกยิ้มให้ส่งสายตาให้ท่าน

ปรับตัวเราเข้าไปร่วมเล่น



วางตำแหน่งอยู่ด้านหน้าเด็ก
(ให้เด็กเห็นได้ชัด)



ใช้น้ำเสียงเชียร์
อารมณ์ลุ้น ตื่นเต้น สนุก



ใช้คำพูดสั้น กระชับ

ตราบใดที่เด็กยังสนใจ สนุกอยู่ **อย่าเปลี่ยนกิจกรรมนั้น** ไม่ว่ากิจกรรมที่เด็กทำอยู่จะเป็นอะไรก็ตาม เพราะมันคือความสนใจของเขา ไม่ใช่ของเรา เล่นไปเรื่อยๆ เล่นด้วยกันให้นานต่อเนื่อง เล่นให้เด็กติดใจ จนอยากเล่นอีก ยกเว้นกิจกรรมที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของเด็กและคนรอบข้าง

บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะเข้าไปร่วมเล่นกับลูกได้ง่าย ลูกสนใจท่าน แต่บางครั้งอาจท่านอาจต้องทดลองหลายครั้ง ขอเพียงแค่ท่านให้เวลา พยายามลงไปเล่น มีพื้นที่ และให้อิสระในการเล่น เสียงหัวเราะ และความสุขเกิดขึ้นได้แน่นอน

หากท่านทำอะไรแล้วเด็กสนใจ ให้ท่านทำสิ่งนั้นบ่อยๆ ทำซ้ำๆก่อน (repeat, repeat, repeat) จะช่วยให้เด็กรู้สึกอุ่นใจ ชอบใจ และเริ่มสนุกจนติดใจอยากจะเล่นด้วยอีก โดยท่านอาจคอยสังเกตจาก **“แววตาเปล่งประกาย”** (gleam in the eyes) หากว่าเด็กรู้สึกชอบใจ เด็กจะแสดงออกอารมณ์และการสื่อสารที่ออกมาจากตัวเองมากขึ้นโดยอัตโนมัติเอง

สิ่งสำคัญที่จะทำให้การเชื่อมต่อกับเด็กได้ คือ ***“เล่น เล่น เล่น อย่าคิดเยอะ เล่นตามเด็ก เล่นให้ได้ใจ ตอบสนองให้สนุกๆโดนใจ เล่นให้สนุกติดใจ”*** คนที่เล่นด้วยต้องผ่อนคลายและสนุกไปกับเด็ก โดยไม่เร่งเร้าเด็กมากเกินไป

“เล่น เล่น เล่น อย่าคิดเยอะ เล่นตามเด็ก เล่นให้ได้ใจ
ตอบสนองให้สนุกๆโดนใจ เล่นให้สนุกติดใจ”

การเลือกของเล่นให้เหมาะกับเด็ก

ของเล่น ถือเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กๆ ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการเล่น แต่ของเล่นก็มีเยอะแยะมากมายนับไม่ถ้วน เด็กพิเศษแต่ละคนก็มีความต้องการในการเล่นต่างกัน การให้ความสำคัญและเลือกของเล่น นอกจากของเล่นจะให้ความสุนกสนานกับเด็กแล้วสิ่งที่ได้มากกว่าการเล่น คือการเล่นของเล่นที่เสริมสร้างพัฒนาการที่ดีที่เด็กควรจะได้รับ ด้วยการเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับพัฒนาการและความต้องการของเด็กแต่ละคนในจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยมีข้อหลักการง่ายๆ ดังนี้

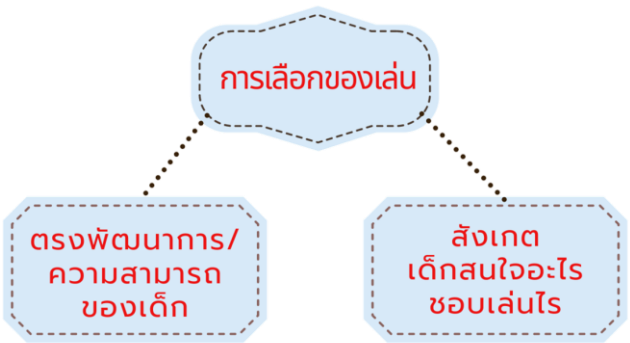
1. เด็กมีพัฒนาการ/ความสามารถอย่างไร

เนื่องจากเด็กพิเศษแต่ละคนอาจจะมีพัฒนาการที่ไม่ตรงกับอายุจริง ท่านความสามารถ หรือพัฒนาการของเด็ก เช่น เด็กยังไม่มีภาษา หยิบจับอะไรก็โยน ขว้าง ท่านอาจจะเลือกประเภทของเล่น คือ ของเล่นเคลื่อนไหว เช่น ลูกบอลเล็ก บอลใหญ่ รถโยก เป็นต้น

2. สังเกตว่าเด็กสนใจอะไร ชอบเล่นไร

เมื่อท่านพอทราบความสามารถหรือพัฒนาการการของเด็กแล้ว ต่อมาให้ท่านสังเกตว่าเด็กสนใจอะไร และชอบเอามาทำอะไรหรือเล่นอย่างไร เช่น เด็กชอบเอากระทะแม่มาเล่นทำกับข้าว ของเล่นที่เหมาะกับเด็ก คือ ของเล่นสมมติ เช่น ชุดครัว ชุดคุณหมอ เป็นต้น

มาทำความรู้จักประเภทของเล่น ที่จะช่วยให้ท่านเลือกของเล่นให้เหมาะกับเด็กได้มากยิ่งขึ้น



ประเภทของเล่น

1. ของเล่นเคลื่อนไหว





2. ของเล่นก่อสร้าง





3. ของเล่นสมมติจิตนาการ






4. ของเล่นที่มีกฎกติกา





ประเภทของเล่น

ประเภทของเล่น	ลักษะการเล่นและของเล่น	เหมาะสำหรับเด็ก
1. ของเล่นเคลื่อนไหว	ของเล่นที่อาศัยประสาทสัมผัสการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความสนุก เช่น ลูกบอล, ฟองลูกโป่ง, รถลากจูง ลูกบอล อุโมงค์ผ้า สระน้ำเป่าลม	เด็กทุกคน เพราะเด็กทุกคนจะชอบการเล่นแบบเคลื่อนไหว และเหมาะสำหรับเด็ก - ยังไม่คนสนใจคน ชอบเล่นคนเดียว - ยังไม่มีภาษา หรือมีภาษาน้อย - ยังเล่นของเล่นไม่เป็น
2. ของเล่นก่อสร้าง	คือ ของเล่นที่เด็กสามารถสร้าง รื้อต่อประกอบ หรือสร้างขึ้นเอง และควบคุมการเล่นเอง เป็นการเล่นที่เริ่มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยนำเอาประสบการณ์ต่างๆมารวมไว้ด้วยกัน เช่น เด็กต่อ เลโก้เป็นบ้าน, รถ, ทำถนน ตัวอย่างของเล่น เช่น บล็อกตัวต่อจิ๊กซอว์ กล่องขนาดต่าง ๆ	เด็กที่สามารถเล่นกับคนใกล้ชิดได้แล้ว และสนใจของเล่น เริ่มเล่นของเล่นเป็น มีไอเดียในการเล่นของเล่น
3. ของเล่นสมมติจิตนาการ	เป็นการเล่นอิสระที่ใช้การมีปฏิสัมพันธ์หรือการใช้ภาษาเข้าร่วมด้วย เป็นกระบวนการที่เด็กมีการใช้สัญลักษณ์ อารมณ์ และการสร้างประเด็นหรือสมมติเหตุการณ์ โดย	เด็กที่มีภาษาพูดและร่วมเล่นกับคนอื่นได้แล้ว สนใจของเล่นและเล่นของเล่นเป็น และเริ่มเห็นการเล่นสมมติ เช่น เอาช้อนป้อนตุ๊กตา

ประเภทของเล่น	ลักษะการเล่นและของเล่น	เหมาะสำหรับเด็ก
	จะแตกต่างจากการเล่นแบบ ของเล่นที่เด็กสร้างขึ้นและควบคุมการเล่นเองการเล่นสรรค์สร้างตรงที่การเล่นแบบการเล่นตามจินตนาการหรือการเล่นสมมติจะไม่ได้กำหนดเป้าหมายตายตัว แต่จะดำเนินการเล่นต่อเนื่องไปตามสถานการณ์	ห่มผ้าให้น้อง การเล่นจินตนาการ/ของเล่นสมมติจะช่วยพัฒนาภาษาและความคิดของเด็กเพิ่มขึ้น
4. **ของเล่นที่มีกฎกติกา**	การเล่นที่มีกติกาในการเล่น เช่น เกมบันไดงู เกมเศรษฐี สมัยเราแต่ตอนนี้บอร์ดเกม ที่ออกมาขายมากมายให้เลือก	เด็กที่เล่นร่วมกับคนอื่นๆ ได้แล้ว เข้าใจกติกา เรียนรู้และเข้าใจในเรื่องของการรอคอย การเวียนผู้เล่น และการสร้างกลยุทธ์ในการเล่นซึ่งการเล่นการเล่นลักษณะนี้ จะช่วยให้เด็กมีการสร้างความสัมพันธ์และมีการสื่อสารกับเพื่อนมากขึ้น

"ของเล่นที่ดีต้องทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน อยากเล่น ทำให้เกิดพัฒนาการที่ดีได้ ซึ่งคนสำคัญที่ทำให้ของเล่น เกิดประโยชน์สูงสุด คือ พ่อแม่ ที่ลงมาเล่นกับลูก และ ที่สำคัญ พ่อแม่ คือ ของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูก"



"ไม่ว่ารูปแบบการเล่นจะเป็นอย่างไร
เมื่อเด็กเล่น พวกเขาก็เรียนรู้
และมีความสุขถ้าพ่อแม่เล่นด้วย...."

“ขอเป็นกำลังใจและเอาใจช่วยให้คุณพ่อแม่
บางครั้งภาระหน้าที่อาจจะเยอะมากมาย
จนทำให้พ่อแม่เหนื่อย หมดแรง อยากพัก...



แต่หากพ่อแม่แบ่งเวลามาเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
เชื่อว่าช่วงเวลาแห่งความสุขร่วมกันในครอบครัว
จะเป็นพลังให้ลูกๆ ไปใช้ในการฝึกฝน หรือต้องทำอะไรที่ยากๆ
ที่จะช่วยให้พวกเค้ามีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอนค่ะ”



บทที่ 3
ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ (I – CARE)

- สิ่งที่พบบ่อยเวลาลงไปเล่นกับเด็ก
- ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ I-CARE
  - ทักษะร่วมเล่น (Interaction)
  - ทักษะผ่อนคลาย (Comfort)
  - ทักษะปรับ (Adapt)
  - ทักษะตอบสนอง (Respond)
  - ทักษะให้กำลังใจ (Encourage)



สิ่งที่พบบ่อยๆ เวลาลงไปเล่นกับเด็กพิเศษ

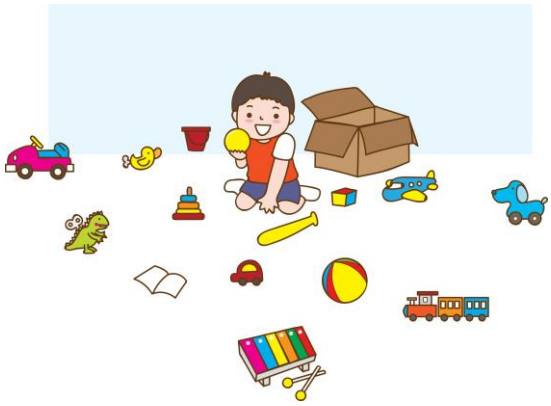
สิ่งที่พบได้บ่อยๆเวลาลงไปเล่นกับเด็กพิเศษ ที่ผู้ดูแลทั่วไปมักพบมี 2 เรื่องหลักๆ คือ 1) เด็กไม่เล่นด้วย เราพยายามนำเสนอ และ 2) เราลืมสังเกตว่าเขาความต้องการหรือความรู้สึกของแด็ก เราเอาตัวเองเป็นหลัก

1) เด็กไม่เล่นด้วย เราพยายามนำเสนอ

เวลาเราลงไปเล่นกับเด็กแล้วเขาไม่เล่นด้วย ทั้งที่พยายามนำเสนอยิ่งพยายามเข้าหา เขาก็ยิ่งถอยห่าง หรือ บางครั้งเด็กยกของเล่นหนีไปเลย ทั้งที่เราทุ่มเทและตั้งใจดีมากๆ แต่ผลที่กลับไม่ได้ดังใจคาดหวังไว เราก็รู้สึกแย่ ล้มเหลว ทำไม่ได้ หลายคนคงมีความรู้สึกเช่นนี้มาเหมือนกันไม่มากก็น้อย

2) เราลืมสังเกต ความต้องการ และความรู้สึกของเขา

เราลืมมองว่าเขากำลังต้องการหรือสนใจอะไร หรือ เขากำลังรู้สึกอย่างไร เราเอาตัวเองเป็นหลักเราเคยมองย้อนกลับไปที่เด็กบ้างมั้ย ถ้าเราเป็นเด็กเราอยากได้คนดูแลที่เล่นด้วยแบบไหน เมื่อก่อนเรามองแต่ว่าเราจะฝึกเขาแบบนั้นแบบนี้ โดย**ลืมมอง**ที่หัวใจของเขา ลืมไปว่า “เขาต้องการความรัก ต้องการความสนุก และต้องการความสุข เหมือนๆกันกับเด็กอื่นๆเช่นเดียวกัน”





ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ (I – CARE)

ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ (I-CARE) เป็นทักษะที่มาจากหลักการสร้างปฏิสัมพันธ์/สัมพันธภาพกับเด็ก จะช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลสามารถสร้างสัมพันธ์อันดีพร้อมกับเป็นพื้นฐานของการส่งสริมการพัฒนาการด้านอารมณ์สังคมและการเรียนรู้ของเด็กได้ ซึ่งประกอบไปด้วย

1) ทักษะร่วมเล่น (Interaction)
2) ทักษะผ่อนคลายและปลอบโยน (Comfort)
3) ทักษะปรับ (Adapt)
4) ทักษะตอบสนอง (Respond)
5) ทักษะให้กำลังใจ (Encourage)



I ร่วมเล่น
nteraction



C ผ่อนคลาย อ่อนโยน
omfort

A ปรับ
dapt

R ตอบสนอง
espond

E ให้กำลังใจ ส่งเสริมการเรียนรู้
ncourage

ทักษะร่วมเล่น (Interaction)

ทักษะแรกที่พ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็กพิเศษต้องมีเลยคือ ต้องมีเวลาลงไปร่วมเล่นกับเด็ก ซึ่งในการลงไปร่วมเล่นกับเด็กเพื่อให้เกิดทั้งความสนุก และได้พัฒนาทักษะอารมณ์สังคมและการสื่อสารร่วมด้วย มีแนวทางดังนี้



สังเกต
ความต้องการของเด็ก
ให้เด็กได้เลือกว่าอยากเล่นอะไร
(สิ่งนั้นต้องเป็นประโยชน์นะคะ)
สังเกตสิ่งที่ชอบ/สนใจ

รอ..การริเริ่มของเด็ก
ให้เด็กเป็นผู้นำ





ร่วมเล่น
ตามสิ่งที่เด็กสนใจใจ
เล่นให้สนุก สร้างเสียงหัวเราะให้เด็ก

ร่วมเล่นแบบไหนดี อย่างไรเรียกว่าร่วมเล่น?

อย่างแรก คือ **ใช้หัวใจเล่น** “ลูกเล่นอะไรเราก็เล่นด้วย สนุกด้วยกันไปกับลูก”

อย่างที่สอง คือ **การลงไปร่วมเล่นในสิ่งที่ลูกกำลังสนใจ** “การเล่นตามสิ่งที่ลูกกำลังสนใจ เด็กจะมีแรงจูงใจจากภายในของตัวเอง ถ้าได้เล่นในสิ่งที่กำลังสนใจ/ชอบ จะทำให้เรากับเขาสนุกด้วยกันง่ายขึ้น”

เริ่มต้นร่วมเล่นกับเด็กพิเศษทำอย่างไรดี?

- **สังเกต และ รอ...**ดูว่า “ลูกกำลังสนใจอยากเล่นหรือสนใจอยากจะทำอะไร” แล้วเราเข้าไปร่วมเล่นด้วยกัน เล่นตามความคิดลูก เน้นการเล่นด้วยกัน สนุกไปกับสิ่งที่ทำอยู่
- โดยที่เรา**ไม่รีบบอก/สอน/กำกับการเล่นของเขา** ว่า“ต้องเล่นแบบนั้นสิแบบนี้สิ” หรือ **ถามเพื่อทดสอบลูก** เช่น อันนี้สีอะไร แล้วอันละนี้สีอะไร อันนี้เขาเรียกอะไร?
- ให้เรา**เปลี่ยนบทบาท**จากการเป็นผู้กำกับการเล่น ไปเป็นเพื่อนเล่น
- **เปิดโอกาสให้เขาได้ทดลองเล่นตามคิด** ตามความสามารถของเขา ณ ขณะนั้นๆ สนุกไปกับเขา พอเขาสนุกกับการเล่นโดยมีเราร่วมเล่นด้วย
- **สิ่งสำคัญ** คือ **“อย่ามองข้ามสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ลูกชอบและสนใจอยากจะทำ”** แม้สิ่งที่ลูกทำอาจเป็นเล็กๆ แต่สิ่งเล็กๆนั้นมีความหมายกับเขาเสมอคะ เพราะมัน**ออกมาจากตัวเด็ก**เองคะ ขอเพียงเราใส่ใจและร่วมเล่นสนุกในสิ่งเดียวกันกับเขา และเมื่อเราค่อยๆเล่นตามสิ่งที่เขาสนใจให้สนุกด้วยกันอย่างต่อเนื่อง เราจะเห็นความคิดใหม่ๆจะค่อยผุดออกมาจากตัวเขาเองคะ และสิ่งสำคัญอีกอย่าง คือ เขาก็อยากจะให้เราเล่นด้วยอีก **ยิ่งสนุก ยิ่งสนใจอยากเรียนรู้**

“สำหรับเด็กพิเศษหลายคนที่เล่นคนเดียวนานๆ
พอเล่นสนุกกับคนอื่นได้ การอยู่ในโลกส่วนตัว
หรือการหมกมุ่นคนเดียวจะค่อยๆน้อยลง”



“แม้ว่าเด็กเพิเศษแต่คนละอาจมีความยากง่ายแตกต่างกัน
ค่อยๆหาโอกาสร่วมเล่นสนุกกับลูกบ่อยๆอย่างต่อเนื่อง
ค่อยๆมองหาสิ่งที่ลูกชอบและสนใจ
เพื่อเป็นใบเบิกทางในการสร้างสัมพันธภาพกับลูกนะคะ
แล้วค่อยต่อยอดพัฒนาการขั้นต่อไปที่ท้าทายขึ้น”

ทักษะผ่อนคลายและอ่อนโยน (Comfort)

ทักษะที่ 2 คือ ท่าทีผ่อนคลายและคอยปลอบโยนของผู้ดูแล ทักษะนี้มีความสำคัญมากเลยทีเดียว เพราะเด็กออทิสติก เด็กล่าช้า หรือเด็กพิเศษหลายคนมีความไวต่อความรู้สึกค่อนข้างมาก โดยเฉพาะเวลาลูกมีอารมณ์ที่กลัว กังวล หากเราคอยอยู่ข้างๆเขา ช่วยปลอบโยนและเป็นที่ให้พักพิง เช่น คอยกอดเวลาที่เขากลัว เสียใจ คอยรับฟังและพูดคุยกับเขา ด้วยน้ำเสียงท่าที ที่อ่อนโยน จะช่วยให้ลูกก้าวผ่านช่วงเวลานั้นได้อย่างอุ่นใจและมั่นคงมากขึ้น ซึ่งมีแนวทางดังนี้ คือ



ในการดูแลเด็กพิเศษในทุกๆวัน อย่างต่อเนื่อง ย่อมมีบางวันบางช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่/ผู้ดูแลเด็กพิเศษ อาจเกิดความเครียด ความกังวล ความเหนื่อยล้า การจะให้มีท่าทีผ่อนคลายอ่อนโยนตลอดเวลาคงเป็นเรื่องที่ยากมากเช่นกัน ดังนั้น **การกลับมาสำรวจและเพิ่มพลังกายใจของเราเป็นสิ่งที่ควรทำสม่ำเสมอ** ฉะนั้นการที่คุณพ่อคุณแม่มีช่วงเวลาที่กลับมาดูแลตนเอง ได้พักและเติมพลัง ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นไม่แพ้กับการดูแลลูกเช่นกัน

ข้อควรจำ (Remember)

- ถ้าผู้ดูแลรู้สึกกดดัน วอกแวก หรือ กังวลใจ คุณจะไม่สามารถช่วยเด็กให้สงบได้
- ตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพราะมันส่งผลเวลาที่คุณลงไปปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ฉะนั้นก่อนลงไปเล่นกับเด็ก ควรรับรู้ความรู้สึกของตนเองด้วย และให้เลือกช่วงเวลาที่ท่านรู้สึกสดชื่น หรือ หาตัวช่วยอื่นหากความรู้สึกคุณยังไม่ดีขึ้น
- สิ่งสำคัญ คือ การที่ผู้ดูและมีเวลากลับมาดูแลร่างกายและจิตใจ ตนเองอย่างสม่ำเสมอ



ทักษะปรับ (Adapt)

เราควรปรับอะไร และ ปรับอย่างไร?

ปรับ 3 สิ่งสำคัญ คือ “ปรับตัว ปรับใจ ปรับสิ่งแวดล้อม”

การปรับสิ่งต่างๆให้เหมาะกับเด็กแต่ละคน เป็นสิ่งจำเป็นในการที่ต้องมีการเตรียมและปรับให้ลงตัวขณะเล่นกับเด็กด้วย ซึ่งสิ่งสำคัญ 3 อย่างที่ต้องจัดเตรียมและปรับให้เหมาะสม ประกอบด้วย



ปรับตัว

ปรับตัวเราเข้ากับเด็ก
ปรับให้เหมาะกับเด็กแต่ละคน
เช่น วางตัวอยู่ระดับเดียวกับเด็ก
อยู่ด้านหน้าเด็ก

ปรับใจ

สังเกต & เท่าทัน
อารมณ์ความรู้สึกตนเอง
ปรับอารมณ์และการแสดงออก
ให้ผ่อนคลาย





ปรับสิ่งแวดล้อม

การจัดพื้นที่/ห้องที่ปลอดภัย
เลือกของเล่นให้เหมาะความสนใจ
& ความสามารถของเด็ก

1) ปรับตัวเราเข้ากับเด็ก

การปรับตัวเราให้เข้ากับเด็กได้พอดีระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก โดยทุกๆการกระทำ คำพูด น้ำเสียง สีหน้าท่าทาง ตำแหน่งและการเคลื่อนไหวของเรานั้นส่งผลกับเด็กเสมอ ปรับการกระทำ และการแสดงออกของเรา ทั้งน้ำเสียง คำพูด สีหน้าท่าทาง และอารมณ์ ของเราให้เข้ากับเด็ก

ถ้าพูดง่ายๆ คือ ทุกการกระทำและคำพูดของเราส่งผลกับเด็กเสมอคะ เด็กพิเศษแต่ละคนปรับตัวกับสิ่งรอบตัว แสง สี เสียง สัมผัส การมองเห็น การได้ยิน ไม่เหมือนกับเด็กทั่วไป ฉะนั้น “ปรับตัวเราให้เข้ากับเด็ก” จะปรับการกระทำ คำพูด การแสดงออกหรือวิธีการเล่นกับลูกแบบไหน แค่ไหนดี ขึ้นกับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน

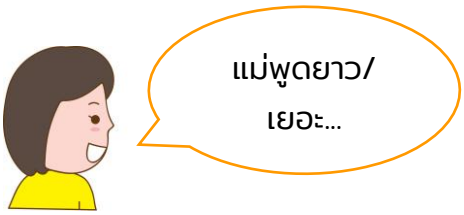
วิธีสังเกตง่ายๆ ว่าเราปรับได้พอดีเข้ากับลูกเรา คือ ลูกจะชอบ สนใจ มอง ยิ้ม หัวเราะ สนุกไปกับเรา

ฉะนั้นเวลาเล่นกับลูก ถ้าเราทำแบบไหนแล้วลูกสนใจ เล่นแบบไหนแล้วลูกชอบ ให้เราเล่นหรือ ทำแบบนั้นซ้ำๆ บ่อยๆ เล่นให้สนุก เล่นให้อิ่มใจ

วิธีการเปลี่ยน ผลลัพธ์เปลี่ยน
แม่ปรับ ลูกเปลี่ยน



ปรับคำพูด การแสดงออก:





เดิม

- คุณแม่พูดเยอะยาว เสียงดุ เข้มงวด ลูกไม่ฟัง ลูกไม่สนใจ

ลูก

- ไม่เชื่อฟัง
- ดูเหมือนไม่เข้าใจ
- ไม่ค่อยตอบสนองเวลาแม่คุย/เล่นด้วย

ปรับ

- พูดช้าลง
- ใช้เสียงนุ่มนวลขึ้น
- ให้เวลาลูกคิดนานขึ้น

ลูก

- ลูกผ่อนคลาย
- ค่อยคิดทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังเล่นมากขึ้น
- ลูกอยากเล่นอยากพูดคุยด้วยมากขึ้น





ปรับคำพูด การแสดงออก:



เดิม

- เมื่อก่อนเวลาเห็นลูกทำอะไรที่แปลกๆ แม่ก็จะดุ เสียงเข้มทันที
- พูดสั่งพูดสอนเยอะ



แม่..ปรับ

- สังเกตความต้องการของลูก
- ใจเย็นขึ้น ไม่เร้าไม่ดุ
- ช้าลง รอคอย และสังเกตลูกฟังลูกมากขึ้น



ลูก

- ลูกฟังทำตามมากขึ้น

2) ปรับใจ

หมั่นสังเกตและเท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองเสมอ และปรับอารมณ์และการแสดงออกให้ผ่อนคลาย หากรู้ตัวว่าเหนื่อยล้าเกินไป อย่าลืมกลับมาดูแลตัวเองเพื่อพักและเติมพลังกายใจ ให้พร้อมสำหรับดูแลคนอื่นต่อไปด้วยเช่นกัน

หมั่นสังเกต และ เท่าทันอารมณ์
ความรู้สึกตนเองอยู่เสมอ
หาเวลาดูแลจิตใจตนเอง



ยิ่งเราสังเกตเด็กและสังเกตตัวเราได้มากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งรู้จักเด็กมากขึ้น และรู้เท่าทันตัวเองมากขึ้นด้วย ทำให้เราปรับตัวเราในการเข้าหาและร่วมเล่นกับเด็กได้ และเล่นด้วยกันได้นานต่อเนื่องขึ้นได้

ทั้งนี้เด็กพิเศษแต่ละคนอาจมีความแตกต่างของระบบสมองและร่างกาย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรค่อยเรียนรู้และศึกษาเพิ่มเติมก็จะช่วยให้เข้าใจลูกมากขึ้น

3) ปรับสิ่งแวดล้อม (ห้องและของเล่น)

การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน เด็กรู้สึกปลอดภัย พร้อมเรียนรู้ และสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย อบอุ่นใจ เลือกของเล่นให้เหมาะความสนใจ & ความสามารถของเด็ก*

(*ดูเพิ่มเติมในบทที่ 2 การเล่นกับเด็กพิเศษ)



ทักษะตอบสนอง (Respond)

ขณะที่เล่นกับเด็ก เราต้องพึงระลึกไว้เสมอว่า หากเราสามารถตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการได้ตรงกับสิ่งที่เด็กกำลังสื่อสารได้อย่างเหมาะสม เด็กจะเรียนรู้ผลของการสื่อสารที่ออกมาจากความต้องการของตนเองได้ด้วย โดยเฉพาะในเด็กกลุ่มออทิสติกที่มีข้อติดขัดในด้านสังคมและการสื่อสาร หากทุกครั้งที่เด็กสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารด้วยภาษากาย การกระทำ หรือคำพูดสั้นๆ แล้วคุณสามารถสังเกตและตอบสนองได้สอดคล้องกับสิ่งที่เด็กกำลังสื่อสารได้ จะช่วยให้เด็กรับรู้พลังของการสื่อสาร และมีปฏิสัมพันธ์กับคุณได้ดียิ่งด้วย ซึ่งในการที่คุณจะตอบสนองได้เหมาะสม มีวิธีการ ดังนี้



ตอบสนองแบบไหนลูกชอบใจ/อยากเล่นด้วยอีก?

1) สังเกต/อ่านใจลูก แล้วค่อยตอบสนอง

โดย ให้เราหัดสังเกตและอ่านใจลูกกำลังจะบอกอะไรเรา ลูกกำลังคิดอะไร แล้วให้ตอบสนองให้ตรงความคิด/ความต้องการของลูก แรกๆคุณพ่อคุณแม่อาจจะอ่านใจลูกผิดบ้างถูกบ้าง ค่อยฝึกสังเกตอ่านใจ แล้วตอบสนองด้วยการเดาใจลูกไปก่อนคะ พอทำบ่อยๆ ค่อยๆเรียนรู้ลองผิดลองถูก

เมื่อเราอ่านใจลูกได้แล้ว ให้ตอบสนองด้วยการ **“ทำให้เห็น เป็นให้ดู”** ไม่ต้องพูดยาวๆ หรือตอบแค่ด้วยคำพูดเพียงอย่างเดียว เพราะเด็กพิเศษที่ยังไม่ค่อยเข้าใจภาษาพูดยาวๆ การทำให้เห็นจะช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินง่ายขึ้นคะ ซึ่งเวลาเราตอบสนองด้วย 3 อย่างนี้ คือ **การกระทำ คำพูด และอารมณ์** ไปพร้อมๆกันจะช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้ยินชัดเจนง่ายขึ้น

1) **การกระทำ:** ท่าทางที่เราแสดงออก สีหน้า การเคลื่อนไหวของเรา
2) **คำพูด:** ควรพูดสั้นๆกระชับ และชัดเจน ไม่พูดยาว เยอะเกินไป เด็กอาจฟังไม่ทัน ไม่เข้าใจ
3) **อารมณ์:** น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แววตา - ที่ดูมีชีวิตชีวา กระตือรือร้น สนุกไปกับสิ่งที่ลูกกำลังสนใจ



ทั้งนี้การใช้**อารมณ์** และ **ท่าทาง** ในการเล่นอาจจะต้องคำนึงถึง**ความแตกต่างของเด็ก** แต่ละคนด้วย บางคนอาจจะชอบที่เห็นท่าทางใหญ่ๆ เสียงดังๆ แต่บางคนอาจจะชอบท่าใหญ่ๆ แต่เสียงไม่ดัง ดังนั้นควร**สังเกต**ความชอบของเด็กแต่ละคนด้วย

2) วิธีสังเกตง่ายๆ เบื้องต้น ว่าเราตอบสนองได้ตรงกับความต้องการของเด็ก

ถ้าเราตอบสนองได้ตรงใจเขา เขาจะอารมณ์ดี สนใจ มอง ยิ้ม อยากเล่นและสื่อสารกับเรา” แต่ถ้าตอบสนองไม่ตรงใจเขา เขาก็อาจจะหงุดหงิด โมโห อารมณ์ขึ้นหรือ อาจไม่สนใจ ไม่อยากเล่นด้วยต่อหรือ ไม่อยากคุยด้วยต่อก็ได้เช่นกันคะ

ทั้งนี้ การตอบสนองไม่ได้แปลว่าตามใจ อะไรที่อันตราย ไม่ปลอดภัย เราก็ควรกำกับเด็กด้วยท่าทีที่ชัดเจน นุ่มนวล หนักแน่น เอาจริง ว่าอะไรเล่นได้ อะไรเล่นไม่ได้

เรื่องเล่าจากแม่นก





ทักษะให้กำลังใจ (Encourage)

การให้กำลังเป็นสิ่งที่ดีและเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีกำลังใจ และพร้อมเผชิญสิ่งท้าทาย หากมีคุณพ่อคุณแม่คอยให้กำลัง โดยการ**เชียร์ ชื่นชม แสดงออกอารมณ์ที่ร่วมดีใจมีความสุขไปกับสิ่งลูกทำได้และได้ทำ** ซึ่งในแต่ละวันลูกๆอาจมีประสบการณ์ในการเล่นหรือทำสิ่งๆต่างๆในชีวิตประจำวันด้วยตนเองอยู่แล้ว ไม่ต้องรอว่าลูกต้องทำสิ่งที่ยากๆเท่านั้นเราถึงจะชมเขา แต่ว่าให้เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆเรื่องเล็กๆที่ลูกทำได้ก่อน โดยเฉพาะในเด็กพิเศษที่เขาอาจมีข้อติดขัด/มีความยากลำบากในหลายๆเรื่องในการใช้ชีวิตประจำวัน



เรื่องเล่า I-CARE “ผู้ดูแลเด็กพิเศษระดับ 2”

I ร่วมเล่น

แม่ไพลิน: มีเวลาเล่นสนุกด้วยกันกับลูก ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจลูกมากขึ้น

แม่ณัฐ: มีเวลาอยู่กับลูกและเล่นสนุกด้วยกัน ได้สังเกตความต้องการ เห็นว่าลูกกระตือรือร้นชวนแม่เล่น

แม่แก้ว: เล่นสนุกกับลูก มีอารมณ์ร่วมกันเวลาเล่น ผลัดกันเล่นได้ต่อเนื่อง เห็นความสุขที่ฟูขึ้นของลูก

แม่ดา: เล่นกับเด็ก ได้เห็นรอยยิ้ม และความสุขของเด็ก

แม่นิด: เล่นสนุกด้วยกันกับลูก

C ปลอบโยน

แม่ผึ้ง: คุณแม่มีสติ ไม่ดุ สังเกตอารมณ์ของลูก รู้ว่าลูกกลัวการตรวจ Covid มาก คอยให้ความมั่นคง คอยปลอบโยนโดยใช้ทั้งภาษากายและคำพูดให้ผ่านสถานการณ์ตรงนั้นมาได้





A ปรับ

แม่รุ่ง: ปรับตัวเองให้ช้าลง ใช้น้ำเสียงที่นุ่มขึ้น เพื่อให้เวลาน้องกิ่งได้คิดได้เข้าใจมากขึ้น

แม่เก๋: คุณแม่ปรับตัวเองโดยสังเกตความต้องการของลูก รอคอย ไม่เร่งเร้า เพื่อรับฟังการสื่อสารของลูก

เนม: ได้เรียนรู้จากหนังสือว่า การเข้าหาเด็ก เราต้องปรับตัวเอง โดยรู้จักสังเกต รอคอย มีเป้าหมายชัดเจน เพื่อให้เข้าใจเด็กมากขึ้น

R ตอบสนอง

แม่นก: สังเกตและอ่านอารมณ์ความรู้สึก ท่าทางของลูก จึงได้เข้าใจความต้องการและการสื่อสารของลูกมากขึ้น

E ให้กำลังใจ

แม่รุ่ง: ชื่นชมน้องกิ่งเวลาเล่น



ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ I – CARE



I ร่วมเล่น
nteraction

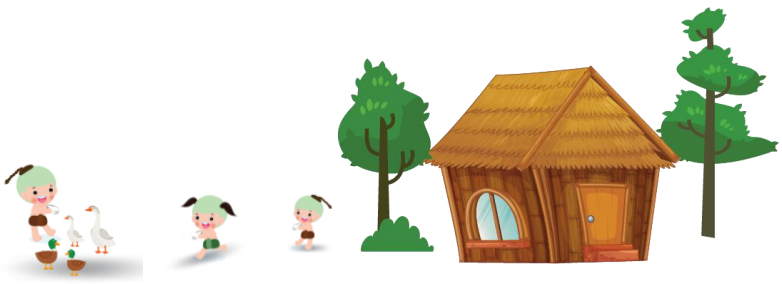


C ผ่อนคลาย อ่อนโยน
omfort

A ปรับ
dapt

R ตอบสนอง
espond

E ให้กำลังใจ ส่งเสริมการเรียนรู้
ncourage



บทที่ 4
การสื่อสารกับเด็กพิเศษ

- รูปแบบการสื่อสารของเด็ก
- การสื่อสารที่ใช้การได้
- การพูดคุยสื่อสารในชีวิตประจำวัน
- การช่วยให้เด็กพูดโต้ตอบได้ต่อเนื่อง



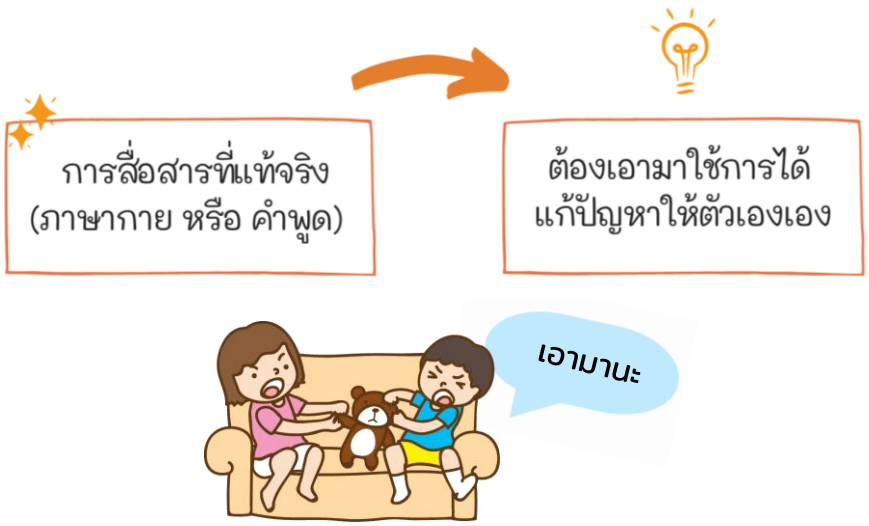
รูปแบบการสื่อสารของเด็ก

- สื่อสารด้วยพฤติกรรม (action) เช่น ร้องไห้ โวยวาย กระทืบเท้า ขว้างของ ดึงมือทุบประตู
- สื่อสารด้วยท่าทาง (gesture) เช่น ชี้ จุ๊ปาก พยักหน้า ส่ายหน้า กวักมือเรียก สีหน้าแววตาที่แสดงออกอารมณ์
- สื่อสารด้วยภาษาพูด (verbal language) เช่น การพูดเป็นคำ วลี ประโยค การเล่าเรื่อง
- สื่อสารด้วยความคิดผ่านสื่อ วัสดุ สิ่งของ เช่น เล่นบทบาทสมมติ วาดรูป

การสื่อสารที่แท้จริง

การสื่อสารที่แท้จริง (ภาษากาย หรือ คำพูด) **ต้องเอามาใช้การได้ในชีวิตจริง ใช้ในการบอกความต้องการ ความคิด และใช้ภาษาเพื่อแก้ปัญหาให้ตัวเองเอง** ได้แก่

- **ใช้ภาษาเพื่อบอกความต้องการตนเอง** เช่น เอานม ไปเที่ยว เอาคืนมา ไม่ให้ ไม่ไป
- **ใช้ภาษาเพื่อบอกความคิด ความรู้สึกตนเองได้** เช่น หนูกลัว กลัวคุณหมอฉีดยา



รูปแบบการสื่อสารในเด็ก

พฤติกรรม

มุดใต้โต๊ะ





ร้องไห้

เตะขา



ท่าทาง







สีหน้า แววตา



ชี้

ภาษาพูด



พูด



เล่าเรื่อง

ความคิดผ่านสื่อ



เล่นสมมติ

การพูดคุยสื่อสารในชีวิตประจำวัน

1. เพิ่มคำศัพท์



ในระหว่างวันเราควรใช้คำพูดที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ ความรู้สึก หรือสถานการณ์ เช่น เวลาที่เด็กร้องไห้ ท่านอาจพูดว่า “เสียใจ”หรือเวลาที่ท่านพูดกับเด็กเพื่อให้เด็กทำอะไร แนะนำให้พูดระบุชื่อสิ่งนั้นให้ชัดเจน เช่น “หยิบกระเป๋าให้แม่หน่อย” แทนการพูดว่า “ไปหยิบโน้นมา” หรือ “หยิบนี่ให้แม่หน่อย”

2. การลดการรู้ใจ

เป็นการกระตุ้นให้เด็กสื่อสารด้วยภาษามากขึ้น เช่น เวลาเด็กใส่เสื้อผ้า ท่านอาจจะเสื้อออกมาหลายตัว เพื่อให้เด็กแสดงความต้องการออกมาเป็นภาษามากขึ้น



3. เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น



ท่านควรเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดในเรื่องต่างๆ เช่น *“เล่นอะไรกันดี”* หรือ *“อยากกินอะไรในตู้เย็น”*

การรับฟังและสัมพันธภาพที่ดี
ทำให้เด็กมีแรงจูงใจ อยากพูด อยากตอบ



การช่วยให้เด็กพูดโต้ตอบได้ต่อเนื่อง

เทคนิคการช่วยให้เด็กพูดจาโต้ตอบได้ต่อเนื่อง

1) การใช้คำถามปลายเปิด
2) การกระตุ้นให้เด็กตอบคำถาม
3) การให้ตัวเลือก
4) การกระตุ้นเตือน
5) การช่วยเชื่อมโยง



1) การใช้คำถามปลายเปิด

โดยใช้คำถามเหล่านี้ อะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และทำไม ” ซึ่งคำถาม “ทำไม” เป็นคำถามที่ตอบได้ยากที่สุด

คำถามปลายเปิดถือเป็นคำถามที่ช่วยพัฒนาความคิดของเด็กมากกว่า คำถามปลายปิด เช่น “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” “เอา หรือ “ไม่ หรือคำถามที่มีคำตอบตายตัวอยู่แล้ว เช่น “นี่สีอะไร” “นี่ตัวอะไร” ซึ่งเป็นคำถามที่มีคำตอบตายตัวอยู่แล้ว คนตอบไม่ต้องคิดขยายความ

คำแนะนำขณะชวนเด็กพูดคุยเชื่อมโยง

รอ เด็กอาจจะใช้เวลาสักพักในการคิดคำตอบ
ผู้ใหญ่ควรรอให้เด็กได้คิดในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

ทวน บางครั้งอาจต้องทวนคำถามให้เด็กหลายครั้ง

ปรับ หากเด็กยังไม่สามารถตอบได้
ท่านอาจลองปรับคำถามให้สั้นลง กระชับ และง่ายขึ้น เช่น
“ทำไมถึงร้องไห้” >>> “ร้องไห้เป็นอะไร”

2) การกระตุ้นให้เด็กตอบคำถาม

หากท่านชวนเด็กพูดคุยแล้วเด็กไม่สนใจหรือไม่ตอบคำถาม ท่านอาจจะ **“ตื๊อ”** แบบสนุกๆ จนกว่าเด็กจะตอบ แต่หากท่านตื๊อถึง 3 ครั้งแล้วเด็กไม่ตอบ ท่านอาจจะถามว่า “เพราะอะไรถึงไม่ตอบคำถาม” แต่หากว่าเด็กไม่ตอบคำถามจริงๆ ท่านอาจจะให้ตัวเลือก หรือปล่อยผ่านไปก่อนแล้วค่อยหาโอกาสต่อไป



ข้อควรระวัง คือ การตื๊อแบบจริงจัง หรือการจับตัวเด็กไว้ เพื่อต้องการให้เด็กตอบคำถาม

3) การให้ตัวเลือก

ในกรณีที่ท่านถามแล้วเด็กไม่ตอบ ตื๊อแล้วเด็กก็ไม่ตอบ ท่านอาจจะลองให้ตัวเลือก โดยเอาตัวเลือกที่ท่านคิดว่าเด็กจะตอบไว้อันแรกเพื่อป้องกันเด็กพูดตามคำหลังโดยที่ไม่คิด หากเด็กยังตอบจากการให้ตัวเลือกไม่ค่อยได้ ท่านอาจให้อาจให้ตัวเลือกตลกๆ หรือไม่เกี่ยวข้องเลย

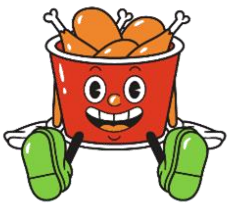
ตัวอย่างที่ 1 การให้ตัวเลือก

แม่ “ตอนเย็นอยากกินอะไร”

เด็ก (เงียบ ไม่ตอบ)

แม่ “ไก่ทอด” หรือ “ผัดผัก”

เด็ก “ไก่ทอด”



4) การกระตุ้นเตือน

หลังจากที่เด็กเริ่มเชื่อมโยงได้บ้าง หรือโต้ตอบกับท่านพอได้บ้างแล้ว แต่พอคุยไปนิดหนึ่งเด็กก็ยังเปลี่ยนเรื่องพูด พอเริ่มเรื่องใหม่แป๊บนึง เด็กก็เปลี่ยนเรื่องคุยอีก คือ คุยได้สั้นๆ เช่น พูดเรื่องเพื่อนที่โรงเรียนแล้วก็เปลี่ยนไปพูดเรื่องไอติม แล้วก็เปลี่ยนไปพูดเรื่องของเล่น หรือเล่นรถอยู่ก็เปลี่ยนไปเล่นขายของกะทันหัน หน้าที่ของท่าน คือ ช่วยให้เด็กรู้ตัวว่ากำลังเปลี่ยนเรื่องและช่วยให้เชื่อมโยงความคิดจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง เป้าหมายไม่ได้เน้นว่าเค้าต้องคุยเรื่องเดียวได้นานๆ แต่ช่วยให้เด็กรู้ตัวว่าเด็กเปลี่ยนเรื่องกะทันหัน

โดยท่านช่วยให้เด็กรู้ตัวว่ากำลังเปลี่ยนเรื่อง โดย **“การกระตุ้นเตือน”** เมื่อเด็กเปลี่ยนเรื่องคุยกะทันหัน เช่น เด็กกำลังเล่นสมมติเป็นเสือ แล้วจู่ๆ ก็เปลี่ยนมาทำขนม ท่านอาจจะเตือน “เมื่อกี้ยังเล่นเสืออยู่เลย เกิดอะไรขึ้นถึงอยากเล่นทำขนม” ช่วยให้เด็กรู้ตัวว่าเค้ากำลังเปลี่ยนเรื่อง

5) การช่วยเชื่อมโยง

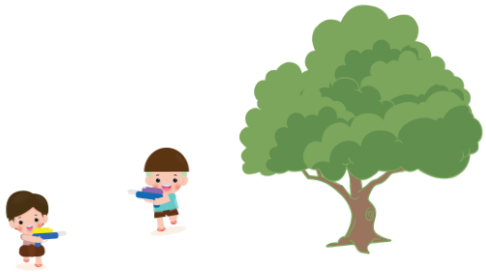
การช่วยให้เด็กเชื่อมโยงเรื่องความคิดเก่ากับความคิดใหม่เข้าด้วยกัน เช่น เด็กเล่นทำอาหารอยู่ จู่เด็กก็หันไปเล่นไดโนเสาร์ ท่านอาจช่วยเชื่อมโยง “ไดโนเสาร์หิวอาหารหรือเปล่า” หรือ เด็กกำลังเล่านิทาน แล้วเด็กก็เปลี่ยนไปเล่นหมอน ท่านอาจถามเด็กว่า “อยากเอาหมอนมาทำอะไรกับนิทานหรือเปล่า” เป็นต้น

สรุปเทคนิคการช่วยให้เด็กพูดจาโต้ตอบได้ต่อเนื่อง

1. การใช้คำถามปลายเปิด	เพื่อช่วยให้เด็กได้คิดเชื่อมโยง
2. กระตุ้นให้เด็กตอบคำถาม	เพื่อช่วยให้เด็กพยายามคิดโต้ตอบ
3. การให้ตัวเลือก	ในกรณีที่เด็กไม่ตอบคำถาม หรือ คิดไม่ออก เพื่อช่วยให้เด็กโต้ตอบได้ง่ายขึ้น
4. การกระตุ้นเตือน	ในกรณีที่เด็กเปลี่ยนเรื่องคุยกะทันหัน หรือ การเล่นเพื่อช่วยให้เด็กรู้ตัวว่าเค้ากำลังเปลี่ยนเรื่อง
5. การช่วยเชื่อมโยง	ในกรณีที่เด็กเปลี่ยนเรื่องคุยกะทันหัน หรือ การเล่นเพื่อช่วยให้เด็กเชื่อมโยงเรื่องความคิดเก่ากับความคิดใหม่เข้าด้วยกัน

สิ่งสำคัญ คือ ***สัมพันธภาพที่ดี***
จะทำให้เด็กอยากพูด อยากตอบมากขึ้น





บทที่ 5
โลก (โรค) ของเด็กพิเศษ

- ออทิสติก (Autistic)
- ดาวน์ซินโดรม (Down Syndrome)
- เด็กซีพี (CP)



ออทิสติก (Autistic)

ออทิสติก คือ อะไร

เด็กออทิสติก คืออะไร

มีข้อติดขัด 2 เรื่องหลัก คือ

การสื่อสาร และ ทักษะทางสังคม



สมองและระบบประสาท

แตกต่างจากเด็กคนอื่นทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่แตกต่าง เช่น เอามือปิดหู กระโดดโลดเต้น



เด็กที่มีพัฒนาการ และพฤติกรรม แตกต่างจากเด็กคนอื่น

- พูดช้า ไม่ค่อยสื่อสาร
- ชอบเล่นคนเดียว
- เล่นซ้ำๆ

ความสามารถ ความสนใจ พฤติกรรม

แตกต่างจากเด็กคนอื่น



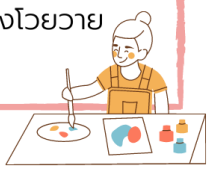
บางคนมีความสามารถพิเศษ

เช่น มีความจำดีมาก จำเหมือนกับถ่ายรูปไว้ - วาดรูปได้ละเอียด จำทิศทางได้แม่นยำ



ความสามารถที่พิเศษกว่าเด็กทั่วไป

อาจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมได้ เช่น เด็กจำเป็นภาพเส้นทางกลับบ้านไว้แล้ว แต่เราเปลี่ยนทิศทาง เด็กอาจร้องโวยวาย เพราะเส้นทางที่เราไป ไม่ตรงกับภาพที่เด็กจำได้



เด็กแต่ละคนแตกต่างกันมาก แล้วพ่อแม่ควรเริ่มต้นยังไงดี



พ่อแม่เริ่มต้นอย่างไร

การสังเกต ช่วยให้เข้าใจลูก อยู่ด้วยกันได้ง่ายขึ้น
2 เรื่องที่สำคัญ

วิธีการสื่อสาร

ลูกสื่อสารด้วยวิธีการไหน
- สื่อสารด้วยท่าทาง
- สื่อสารด้วยภาษาพูด

ลูกสื่อสารเพิ่มขึ้นตอนไหน
เช่น ตอนอยากกินขนม
เล่นสนุก

พฤติกรรมของลูก

ระบบประสาทของลูกแตกต่างจากเด็กคนอื่น ทำให้พฤติกรรมลูกของเราแตกต่างจากเด็กคนอื่นในการรับรู้ เสียง สัมผัส การได้ยิน การเคลื่อนไหว

ลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร
เช่น ชอบเคลื่อนไหว ไม่ชอบเสียงดัง



พฤติกรรมของลูก สังเกตอย่างไร

พฤติกรรมเด็กออทิสติกมีหลายอย่างมาก มีทั้งที่ **เราเข้าใจ ไม่เข้าใจ และก็งง**

- แบ่งง่ายๆ ในการสังเกตพฤติกรรม **ลูกชอบอะไร ไม่ชอบอะไร**
- **ระบบประสาทของลูกเราในการรับรู้ เสียง สัมผัส การได้ยิน การเคลื่อนไหว** แตกต่างจากเด็กคนอื่น ทำให้พฤติกรรมแตกต่างลูกของเราจากเด็กคนอื่น
- **ลูกชอบอะไร**
  - **ลูกชอบการเคลื่อนไหว -** กระโดด ชอบวิ่ง ชอบปีนป่าย
  - **ลูกชอบสัมผัส** เวลาเดินชอบเอามือลูบผนัง
  - **ลูกของมอง** มองพัดลมหมุนๆ มองประตูเปิดปิด

- **ลูกไม่ชอบอะไร**
  - **ลูกไม่ชอบ แสงจ้าๆ** ที่คนเยอะๆ เช่น เวลาไปห้าง ลูกจะดูวุ่นวายมาก เตลิดไป
  - **ลูกไม่ชอบเสียงดังๆ** เวลามีเสียงเครื่องปั่น เครื่องดูดฝุ่น ลูกจะกลัว หงุดหงิด
  - **ลูกไม่ชอบสัมผัส** เวลาไปตัดผม เสื้อเปียก ลูกจะโวยวายมาก
- เข้าใจลูก **ปรับสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเรา** ให้อยู่ร่วมกับลูกได้ง่ายขึ้น

เราจะช่วยให้ลูกดีขึ้นได้อย่างไร

1) **ต้องมีเวลา**ให้ลูกเพิ่มขึ้น ถ้าเราอยากให้ลูกดีขึ้น เราต้องมีเวลาให้ลูก
2) ต้อง**เรียนรู้เพิ่มขึ้น** พยายามทำความเข้าใจลูกของเรา
3) **สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับลูก เล่น พูดคุยกับลูกเยอะๆ ชวนลูกลงมือทำ**

พ่อแม่จะช่วยให้ลูกดีขึ้นได้อย่างไร



1) ต้องมีเวลาให้ลูกเพิ่มขึ้น

2) เรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำความเข้าใจลูกของเรา

3) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับลูก

สิ่งที่อยากฝากอะไรถึงพ่อแม่

คุณหมออยากฝาก



- เด็กออทิสติกทุกคนดีขึ้นได้ ถ้าอายุน้อยจะยิ่งดีขึ้นได้เร็ว สมองปรับเปลี่ยนได้เร็ว ขึ้นกับศักยภาพของตัวเด็ก และประสบการณ์ที่เราให้กับลูก
- อย่าจมกับการแก้ปัญหาพฤติกรรม เน้นส่งเสริมพัฒนาการผ่านการเล่น
- ถ้าพัฒนาการดีขึ้น ปัญหาพฤติกรรมจะค่อยๆ หมดไป

เด็กออทิสติกทุกคนดีขึ้นได้ ถ้าอายุน้อย จะยิ่งดีขึ้นได้เร็ว สมองปรับเปลี่ยนได้เร็ว ขึ้นกับศักยภาพของตัวเด็ก และประสบการณ์ ที่เราให้กับลูก

อย่าจมกับการแก้ปัญหาพฤติกรรม ถ้าเราหมกมุ่นกับการ แก้ปัญหาพฤติกรรม เราเหนื่อยมากขึ้น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน แล้วกลับมาเน้นส่งเสริมพัฒนาการ

ถ้าพัฒนาการดีขึ้น ปัญหาพฤติกรรม จะค่อยๆหมดไป

คุณพ่อคุณแม่
เข้าไปศึกษาต่อได้ที่
วีดีโอ : THAI Model

ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome)

Down syndrome คืออะไร

เด็กดาวน์ซินโดรม คืออะไร

ภาวะของเด็กคนหนึ่งความผิดปกติของโครโมโซม มีโครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา



เป็นเด็กน่ารัก ยิ้ม เข้าหาคนง่าย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมดี

กล้ามเนื้อนุ่มนิ่ม ส่งผลถึงการดูดกลืนในช่วงแรก พัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน

มีข้อติดขัดเรื่องพัฒนาการ

- พูดช้า
- เคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว
- การเรียนรู้ และความเข้าใจล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน



การวินิจฉัยได้ตั้งแต่แรกเกิด ใบหน้ามีความจำเพาะ อาจพบความผิดปกติทางหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ภาวะไธรอยด์บกพร่องร่วมด้วยในบางคน

เด็กดาวน์ซินโดรม ...ดูแลอย่างไร

ดูแลร่างกาย



เน้น 3 เรื่อง
การกิน การนอน การขับถ่าย
- ระวังเรื่อง อ้วน ภาวะนอนกรน ท้องผูก
- พาลูกไปไปรับวัคซีน ตรวจฟัน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ตรวจเลือดเป็นประจำทุกปี
เฝ้าระวังภาวะไทรอยด์ต่ำ ภาวะซีด
มะเร็งเม็ดเลือดขาว ทั้งหมดนี้รักษาได้

การเรียนรู้
การตรวจการได้ยิน ตรวจสายตา
ตรวจซ้ำทุก 1-2 ปี

ดูแลสมอง

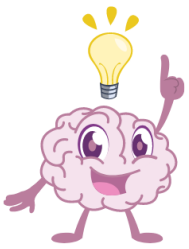


สมองมี 3 ส่วนแบบง่ายๆ คือ

1. สมองซีกซ้าย
(การคิดแก้ปัญหา คิดวิเคราะห์ การเขียนอ่าน)

2. สมองซีกขวา
(ศิลปะ ดนตรี การเล่น)

3. สมองด้านหลัง
(การเคลื่อนไหว)



ลูกจะไปโรงเรียนได้เหมือนเด็กคนอื่นไหม

- สำรวจความเชื่อและทัศนคติของคุณพ่อคุณแม่ก่อน “ถ้าพ่อแม่เชื่อว่าลูกจะเรียนหนังสือได้ ลูกก็จะแสดงให้เห็นว่าเขาทำได้”
- เด็กอาจจะมีข้อติดขัดเรื่องการเรียนรู้ แต่ถ้าพ่อแม่สังเกตลูก เข้าใจลูกและปรับกระบวนการสอนให้สนุก น่าสนใจ ด้วยวิธีการใหม่ๆ และฝึกเรื่องร่างกายของลูกด้วย ลูกจะมีพัฒนาการดีขึ้น
- โรงเรียนมีหลากหลาย ดูรายละเอียดได้ใน youtube “เตรียมลูกพิเศษให้พร้อมก่อนไปโรงเรียน”

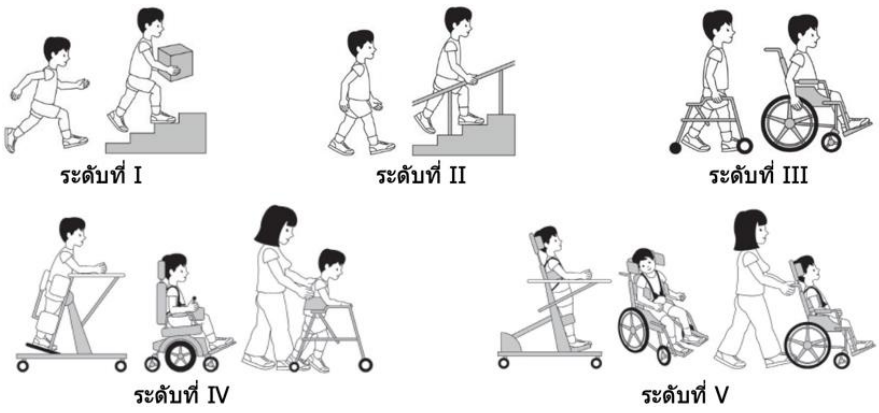
เตรียมลูกพิเศษ
ให้พร้อมก่อนไปโรงเรียน

เด็กทุกคนดีขึ้นได้ สมองปรับเปลี่ยนได้
ขึ้นกับการดูแล โภชนาการ ประสบการณ์
กิจกรรมที่เราจัดให้กับลูกของเรา

เด็กซีพี (CP)*

ปรับมุมมองใหม่ต่อเด็กซีพี

“ภาวะสมองพิการ (cerebral palsy) หรือ ซีพี” เป็นความพิการทางร่างกายที่พบได้บ่อยที่สุดในวัยเด็ก เกิดจากการบาดเจ็บของสมองที่กำลังพัฒนาซึ่งเกิดขึ้นก่อนเกิดโดยไม่สามารถระบุสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งได้อย่างชัดเจน ภาวะสมองพิการส่งผลต่อพัฒนาการ และร่างกายของเด็กในลักษณะต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย ความตึงตัว การควบคุม และการประสานงานของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงการตอบสนองและการปรับสมดุลของร่างกายในระดับที่แตกต่างกัน



ระดับความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กซีพี

จากมุมมองเดิมของพ่อแม่และครอบครัวที่มีลูกเป็นเด็กสมองพิการ ที่ต้องการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นหรือใกล้เคียงกับเด็กปกติ โดยมองข้ามความรุนแรงของโรคที่ไม่เหมือนกัน ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเกิดความท้อแท้สิ้นหวังและหมดกำลังใจในการเดินหน้าต่อ

** ขอบคุณเนื้อหาจากวีดีโอเด็กซีพี โดย **ผศ.ดร.กภ. สายพิณ ประเสริฐสุขดี***
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล



หัวใจสำคัญ ในการดูแลเด็กสมองพิการ คือ การกลับมาทบทวนมุมมองและความสำคัญในการช่วยเหลือและส่งเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้าน ไม่เพียงแต่เน้นที่การแก้ไขความบกพร่องที่เกิดขึ้นในตัวเด็กเท่านั้น แต่ยังให้ความ สำคัญกับบริบทรอบตัวเด็ก นั่นคือ ครอบครัว และ สังคม

ตัวอย่างเช่น เด็กสมองพิการที่เดินไม่ได้เหมือนเด็กคนอื่นๆ หากมีครอบครัวที่เข้าใจให้การสนับสนุนและส่งเสริม เด็กจะเกิดความมั่นใจและกล้าที่จะออกไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ นอกจากนี้หากได้รับการสนับสนุนจากชุมชนโดยเปิดโอกาสให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่หลากหลาย เด็กจะรับรู้ได้ว่าเขาเป็นเหมือนกับเด็กทั่วไป ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นตัวประหลาด

เมื่อเปรียบเทียบเด็กที่มีระดับความรุนแรงของโรคเท่ากันแต่ถูกเลี้ยงดูและมีการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน พบว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่เข้าใจและอยู่ในชุมชนที่ให้โอกาสเด็กจะมีโอกาสที่จะพัฒนาและประสบผลสำเร็จได้มากกว่า ยิ่งสะท้อนให้เห็นว่า บริบททางสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพัฒนาการที่ดีขึ้นของเด็ก

เด็กต้องการครอบครัวที่เข้าใจ และสังคมที่ให้โอกาส



ความบกพร่องของตัวเด็ก พื้นอารมณ์ และสิ่งแวดล้อม

เมื่อพ่อแม่รู้ว่าลูกเป็นเด็กที่มีภาวะสมองพิการหรือซีพี สิ่งที่พ่อแม่ทำเพื่อช่วยเหลือลูก คือ การพาลูกเข้าสู่กระบวนการรักษาและการกระตุ้นพัฒนาการ โดยทั่วไปพ่อแม่จะเริ่มพาลูกมากระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่เล็ก และเฝ้ามองดูความ ก้าวหน้าในการฝึกของลูกเป็นระยะ



สิ่งหนึ่งที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ คือ อย่ามองแต่ความบกพร่องและความสามารถในตัวเด็ก ให้มองปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องในตัวเด็กด้วย เช่น เด็กบางคนขี้กลัว ร้องไห้งอแง ปรับตัวยาก ทำให้เข้ารับการฝึกได้ยาก เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กอีกคนที่ร่าเริง ร่วมมือดีมาก เวลาที่ฝึกเค้าก็สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างสัมพันธภาพจากคนใกล้ชิด ความเข้าใจ และการยอมรับความแตกต่างจะมีส่วนช่วยให้เด็กพัฒนาได้

ฝึกไปแล้วก็ไม่ค่อยดีขึ้น พ่อแม่ควรทำอย่างไร

พัฒนาการของลูกหลังจากการฝึกจะเป็นส่วนที่ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองตระหนักถึงศักยภาพในตัวเด็ก เมื่อลูกมีพัฒนาการทางกายที่ไม่ได้ดีขึ้นแบบก้าวกระโดด ไม่ได้หมายความว่าเราจะมาถึงทางตันหรือไม่สามารถไปต่อได้ เด็กที่มีข้อจำกัดหลายอย่างหรือมีความพิการรุ่นแรงก็มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ในเด็กที่มีความพิการรุนแรงแต่มีครอบครัวที่เข้าใจ และมีการสนับสนุนช่วยเหลือจากชุมชน ได้โอกาสในการทำกิจกรรมเหมือนกับเด็กคนอื่นๆ สามารถทำให้เด็กมีมุมมอง การรับรู้ และตระหนักสิ่งที่เกิดกับตัวเขา โดยไม่ได้มองที่ข้อจำกัดและความสามารถในตัวเด็ก

เมื่อการฝึกเริ่มคงที่ เทคโนโลยีและอุปกรณ์ช่วย เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับเด็ก พ่อแม่หลายคนกลัวที่จะใช้อุปกรณ์เหล่านี้ เพราะ กลัวว่าเด็กจะติดและไม่ยอมเคลื่อนไหวเอง ในทางกลับกันเทคโนโลยีเหล่านี้กลับมีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาความสามารถและยังทำให้เด็กรู้สึกว่าสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง เช่น เด็กที่สามารถคลานได้แต่ยังเดินได้ไม่คล่อง เครื่องช่วยเดินสามารถช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและเดินได้ง่ายขึ้น ทำให้เด็กออกไปข้างนอกและทำกิจกรรมได้มากขึ้น เด็กรู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งสิ่งนี้สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้

การดูแลเด็กซีพีอย่างเป็นองค์รวม



เมื่อลูกเริ่มมีอายุมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถเดินได้ดีเท่าที่ควร พ่อแม่อาจต้อง กลับมาทบทวนเป้าหมายใหม่ ว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการจริงๆ เราอยากให้ลูกเดินได้หรือช่วยเหลือตนเองได้

"อย่ามองแต่ด้านร่างกาย
ให้มองการใช้ชีวิตต่อไป เพื่อให้เด็กดูแลตัวเองได้"

การสนับสนุนจากชุมชน

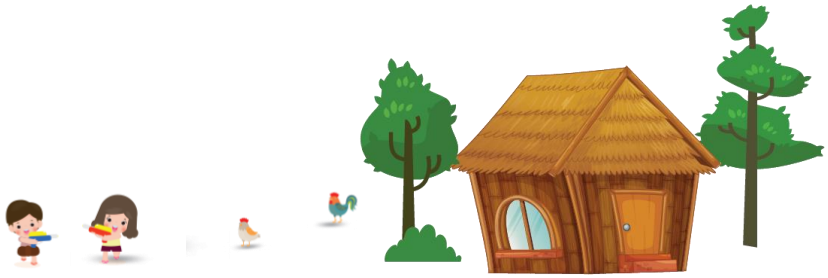
ปัจจุบันในชุมชนมีสถานที่ และการให้บริการสำหรับเด็กที่มีภาวะสมองพิการ เริ่มจากองค์การบริหารส่วนตำบล ที่ช่วยในเรื่องสิทธิและจดทะเบียนคนพิการ มีการบันทึกข้อมูล และการให้ความช่วยเหลือในแต่ละชุมชน เมื่อบันทึกข้อมูล และลงทะเบียนไปแล้วจะสามารถใช้บริการอุปกรณ์ หรือเครื่องช่วยได้ที่ของศูนย์สิริธร หรือ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ในทุกๆจังหวัด



การช่วยให้เด็กซีพีมีความสุข คือ การกลับมาที่ มุมมอง ความต้องการ และความคาดหวังผู้ปกครองและเด็ก สิ่งสำคัญในการดูแลเด็ก คือ พลังและความพร้อมของพ่อแม่ การกลับมาดูแลกายและใจของผู้ปกครองจึงเป็นเรื่องสำคัญ

การสร้างสมดุลชีวิตของเด็กซีพี คือการสร้าง สมดุลของตัวเด็ก ครอบครัว และ ผู้ดูแล





บทที่ 6

ปัญญาปฏิบัติ
ผู้ดูแลเด็กพิเศษในชมชน

- ถอดบทเรียนจากชุมชน
  "ปัญญาปฏิบัติ
  ผู้ดูแลเด็กพิเศษในชุมชน จ.จันทบุรี"



ปัญญาปฏิบัติผู้ดูแลเด็กพิเศษ ในชุมชน จังหวัดจันทบุรี



เด็กแต่ละคนแตกต่างกัน
การดูแลก็แตกต่างกัน



ให้เวลากับลูกมากขึ้น
ทำให้ลูกมีความสุข มีรอยยิ้ม



ทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ (I-CARE)
ทำให้ได้เข้าใจเด็กมากขึ้น



เทคนิคการเล่นกับเด็ก
การสังเกต รอ ปรับตัวเอง การสื่อสารของเด็ก
ทำให้เห็นการคิด ความสามารถที่เรามองข้ามไป

ปัญญาปฏิบัติผู้ดูแลเด็กพิเศษ ในชุมชน จังหวัดจันทบุรี



การกลับมาดูแลตัวเอง
การให้เวลาและดูแลความรู้สึกตนเอง เพื่อพร้อมในการดูแลลูก



การพูดคุย รับฟังปัญหากัน
ได้นำข้อมูลมาปรับใช้กับลูกของตัวเอง



ความร่วมมือของเพื่อนๆ
ที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือกัน



มีที่พึ่งในการขอความรู้
ขอคำปรึกษา





ภาคผนวก

- สมุดบันทึกการดูแลเด็กที่บ้าน
- สมุดบันทึกการดูแลเพื่อนที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษในชุมชน
- รายการชุดของเล่นส่งเสริมพัฒนาการเด็ก





สมุดบันทึกการดูแลเด็กที่บ้าน



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

กสศ

โครงการต้นแบบพัฒนาอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ

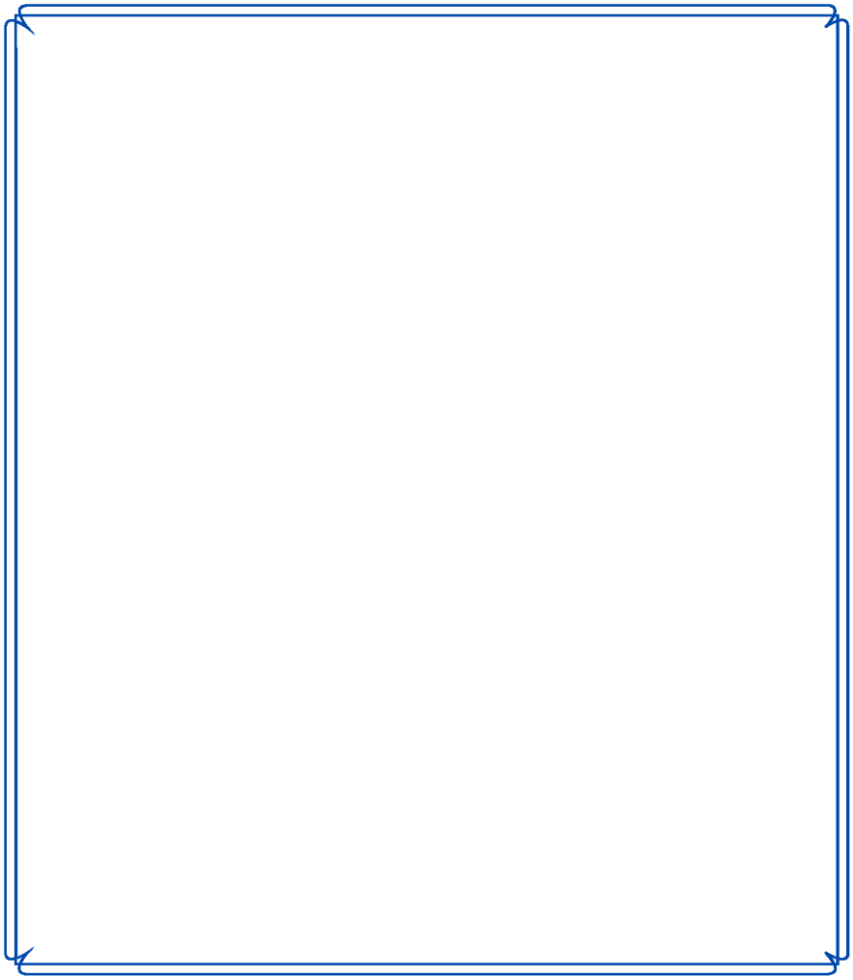
สมุดบันทึก การฝึกเด็กที่บ้าน

สำหรับ ผู้ดูแลเด็กพิเศษ ระดับ 2



ชื่อผู้ดูแลเด็ก: .....

ชื่อเล่น: .....



การดูแลตัวเอง

ของ

ชื่อ..... ชื่อเล่น.....

เพราะอะไรฉันต้องเริ่มดูแลตัวเอง

ฉันตั้งใจมอบของขวัญให้ตัวเองด้วยการ

ขอส่งพลังให้คุณพ่อคุณแม่ได้กลับมามีพื้นที่ดูแลกายใจ
เพื่อส่งต่อพลังให้ลูกๆ คนในครอบครัว และคนรอบข้างต่อไป

บันทึกการฝึกเด็กที่บ้าน

การฝึกทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ ที่บ้าน ส่งต่อสิ่งดีๆให้เด็กๆ และชุมชน
จดบันทึกกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้น ตามหัวข้อด้านล่างนี้



ความสุข และ แรงจูงใจ ของเด็ก
เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาเด็กพิเศษ
ผู้ดูแล ควรส่งเสริมเด็กพิเศษ ผ่านความสัมพันธ์อันดี

☐ 1.) กิจกรรม "เล่นกับเด็ก"



- เล่นกับเด็ก อย่างน้อย 20-30 นาที/ครั้ง
- เล่นตามสิ่งที่เด็กสนใจ
- ร่วมเล่นสนุก ให้เด็กมีความสุข ผ่อนคลาย

☐ 2.) กิจวัตรประจำวัน 1-2 อย่าง



- เลือก 1-2 กิจกรรมหลักที่ต้องการฝึก
- เน้นการฝึกบนความสัมพันธ์อันดี เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของเด็ก

☐ 3.) ทักษะผู้ดูแล



สังเกตทักษะ I-CARE ของตนเอง ขณะเล่นเด็ก

- ทักษะ I ร่วมเล่นกับเด็ก
- ทักษะ C ท่าทีผ่อนคลาย อ่อนโยน
- ทักษะ A ปรับตัวเข้ากับเด็ก
- ทักษะ R ตอบสนองการสื่อสารของเด็ก
- ทักษะ E ให้กำลังใจ เชียร์ ชมเด็ก

บันทึกการฝึกเด็กที่บ้าน

การฝึกทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ ที่บ้าน ส่งต่อสิ่งดีๆให้เด็กๆ และชุมชน
จดบันทึกกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้น ตามหัวข้อด้านล่างนี้

1.) กิจกรรม 'เล่นกับเด็ก'

ชื่อเด็ก: .....

ชื่อผู้ดูแล:..... วันที่:.....

เล่นอะไรกับเด็ก?

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้นกับเด็ก

- อารมณ์ของเด็กเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

*เช่น ยิ้ม มองหน้า หัวเราะ ดื้อ ต่อต้าน ร้องไห้ ชอบใจ อยากเล่นอีก

บันทึกการฝึกเด็กที่บ้าน

การฝึกทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ ที่บ้าน ส่งต่อสิ่งดีๆให้เด็กๆ และชุมชน
จดบันทึกกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้น ตามหัวข้อด้านล่างนี้

2.) กิจวัตรประจำวัน 1-2 อย่าง

ชื่อเด็ก: .....

ชื่อผู้ดูแล:..... วันที่:.....

ฝึกทักษะอะไรกับเด็ก?

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้นกับเด็ก

- เด็กเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

*เช่น ไม่ยอมทำ เมื่อกระตุ้น ทำได้ โดยต้องช่วยเหลือ เป็นต้น

บันทึกการฝึกเด็กที่บ้าน

การฝึกทักษะผู้ดูแลเด็กพิเศษ ที่บ้าน ส่งต่อสิ่งดีๆให้เด็กๆ และชุมชน
จดบันทึกกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้น ตามหัวข้อด้านล่างนี้

3.) ทักษะผู้ดูแล (ICARE)

ชื่อเด็ก: .....

ชื่อผู้ดูแล:..... วันที่:.....

ทำ ✓ ลงในช่องที่ทำได้

ทักษะผู้ดูแลของฉันวันนี้	☹ ยังทำไม่ได้	😐 ทำได้บ้าง	🙂 ทำได้ดี
1. ร่วมเล่นกับเด็ก			
2. ท่าทีผ่อนคลาย อ่อนโยน			
3. ปรับตัวเข้ากับเด็ก			
4. ตอบสนองการสื่อสารของเด็ก			
5. ให้กำลังใจ เชียร์ ชมเด็ก			

บอกสิ่งที่ฉันทำได้ ในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่:.....

วันนี้ฉันรู้สึก...(เขียนก่อนทำกิจกรรมดูแลตัวเอง)

วันนี้ฉันได้ดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง
(เล่าวิธีที่ตัวเองได้ทำ เพราะอะไรถึงเลือกวิธีนี้)

หลังจากที่ได้ดูแลตัวเองในวันนี้ ฉันเกิดความรู้สึก...

สมุดบันทึกการดูแลเพื่อน
ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษในชุมชน



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

กสศ

โครงการต้นแบบ
พัฒนาอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ



สมุดบันทึกช่วงฝึกงาน
พี่เลี้ยงดูแลเพื่อนที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ

ชื่อพี่เลี้ยงผู้ดูแล

.....

ครอบครัว 1

รูปตอนเยี่ยมบ้าน:



ข้อมูลพื้นฐาน

คนที่ 1: **ชื่อ-นามสกุล :** _____ **อายุ:** _____ **ปี**

ชื่อลูก: **ชื่อเล่น:** _____ **อายุ:** _____ **ปี**

สิ่งที่พ่อแม่กังวล:

1.เกี่ยวกับตัวเอง

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

2. เกี่ยวกับตัวลูก

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

อื่นๆ:

_____

_____

_____

วันนี้เพื่อนและลูกเป็นอย่างไรบ้าง?

สัปดาห์ที่: 1

ชื่อ-นามสกุล : _____ **วันที่:** _____

ความเครียด ความกังวล:

เรื่องที่เครียด?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

การพักผ่อน:

เพียงพอ หรือไม่?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

การเล่นกับลูก: ได้เล่นกับลูกมั้ย/ไม่ได้เล่นเพราะอะไร?

เล่นกับลูกแล้วเป็นยังไงบ้าง?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

ถ้าไม่ได้เล่นกับลูก..เพราะอะไร?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

เราช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร: เช่น รับฟัง ให้คำแนะนำ ทำให้ดู

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

หลังดูแลเพื่อน

ฉันรู้สึกอย่างไร:

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้:

รายการชุดของเล่น
ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก





รายการชุดของเล่นส่งเสริมพัฒนาการเด็กพิเศษ
โครงการต้นแบบการฝึกอบรมและส่งเสริมอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ

ประเภทของเล่น	รายการของเล่น	
1. ชุดของเล่นเคลื่อนไหว (Sensory motor play)	1. ไม้แบดมินตันเด็ก 1 ชุด 2. ชุดโบว์ลิ่ง 1 กล่อง 3. กระโดดเชือก 1 อัน 4. ลูกบอลยาง 2 ลูก	5. กรวยพร้อมลูกบอล 1 ชุด 6. ปาเป้า 1 ชุด 7. แป้นบาสเก็ตบอล 1 อัน 8. ฟองลูกโป่งและลูกโป่ง 1 ชุด
2. ชุดของเล่นก่อสร้าง (Constructive play)	1. ชุดตัวต่อเลโก้ทหาร 1 ชุด 2. ชุดตัวต่อเลโก้ตำรวจ 1 ชุด	3. ชุดรางไดโนเสาร์ 1 ชุด
3. ชุดของเล่นสมมติจินตนาการ (Pretend play)	1. ชุดพนักงานคิดเงิน 1 กล่อง 2. ชุดขนมเค้กและชุดชา 1 กล่อง 3 ชุดเครื่องครัว 1 กล่อง 4. ชุดขนม 5. ชุดผักผลไม้ 1 กล่อง 6. ชุดอาบน้ำเด็ก 1 กล่อง 7. ตุ๊กตาเด็กทารก 1 ตัว 8. ชุดคุณหมอ 1 ชุด	9. ชุดสัตว์เล็ก 1 กล่อง 10. ชุดสัตว์ใหญ่ 1 กล่อง 11. ชุดไดเสาร์ world 1 กล่อง 12. หุ่นไดโนเสาร์ 4 ตัว 13. ชุดยานพาหนะ 1 กล่อง
4.ชุดของเล่นกฎกติกา (Game with rules)	1 เกมไม้ตึกถล่ม Tower Jenga 1 กล่อง 2. Spot it 1 กล่อง 3. ถังโจรสลัด 1 กล่อง	
5. หนังสือนิทาน	1. หนังสือนิทาน 10 เล่ม	

กระเป๋าเยี่ยมบ้าน

1. ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก อ.เมือง	จ. จันทบุรี	จำนวน 3 ใบ
2. ชมรมศูนย์เรียนรู้ฟื้นฟูเด็กพิการ อ.โป่งน้ำร้อน	จ. จันทบุรี	จำนวน 1 ใบ
3. ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก อ.สอยดาว	จ. จันทบุรี	จำนวน 1 ใบ

รายการชุดของเล่นส่งเสริมพัฒนาการเด็กพิเศษ
โครงการต้นแบบการฝึกอบรมและส่งเสริมอาชีพผู้ดูแลเด็กพิเศษ

1. ชุดของเล่นเคลื่อนไหว	
1. ไม้แบดเด็ก 1 ชุด	
2. ชุดโบว์ลิ่ง 1 กล่อง	 
3. กระโดดเชือก 1	
4. ลูกบอลยาง 2 ลูก	
5. กรวยพร้อมลูกบอล 1 ชุด	
6. ปาเป้า 1 ชุด	

7. แป้นบาสเก็ตบอล 1 อัน	
8. ฟองลูกโป่ง 1 ชุด	 
2. ชุดของเล่นก่อสร้าง (Constructive play)	
1.ชุดตัวต่อเลโก้ทหาร	 
2.ชุดเลโก้ตำรวจ	 
3.ชุดรางไดโนเสาร์	 

3. ชุดของเล่นสมมติ จินตนาการ (Pretend play)	
1. ชุดพนักงานคิดเงิน 1 กล่อง	 
2. ชุดขนมเค้ก และชุดชา 1 กล่อง	 
3. ชุดครัว 1 กล่อง	 
4. ชุดขนม	 
5. ชุดผักผลไม้ 1 กล่อง	 

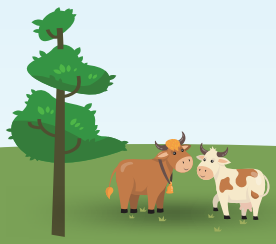
6. ชุดอาบน้ำเด็ก 1 กล่อง	 
7. ตุ๊กตาเด็กทารก 1 ตัว	
8. ชุดคุณหมอ 1 ชุด	 
9. ชุดสัตว์เล็ก 1 กล่อง	 
10. ชุดสัตว์ใหญ่ 1 กล่อง	 

11. ชุดไดเสาร์ world 1 กล่อง	 
12. หุ่นไดโนเสาร์ 4 ตัว	
13. ชุดยานพาหนะ 1 กล่อง	 
4.ชุดของเล่นกฎกติกา (Game with rules)	
1. เกมไม้ตึกถล่ม Tower Jenga 1 กล่อง	
2. Spot it 1 กล่อง	 

3. ถังโจรสลัด 1 กล่อง	
5. หนังสือนิทาน	
หนังสือนิทาน 10 เล่ม	

กระเป๋าเยี่ยมบ้าน





SCAN ME

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทร.(662)441-0602-8
โทรสาร.(662)441-0167
www.cf.mahidol.ac.th





