

## กิจกรรมการเล่นกับลูกตอนอยู่ในรถ



พญ แก้วตา นพมณีจรัสเลิศ  
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
มหาวิทยาลัยมหิดล

เล่นอะไรดีนะ ตอนอยู่ในรถกับลูก ข้อดีของการอยู่ในรถ คือ เด็กจะเดินหนีไปไหนไม่ได้ ถูกบังคับให้อยู่ด้วยกันในที่แคบๆ สามารถทำกิจกรรมบางอย่างกับเด็กบางคนได้ง่ายขึ้น ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรม การพูดคุย การเล่นที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับลูกได้ ตัวอย่างเหล่านี้เหมาะสำหรับคุณแม่หรือคุณพ่อที่นั่งอยู่หลังรถกับลูกและไม่ได้เป็นผู้ขับรถ ถ้าคุณต้องอยู่ในรถกับลูกเพียง ๒ คน อาจเพียงแค่เป็นช่วงเวลาสงบ ให้เด็กฟังเพลงสบายๆ หรือพูดคุยบ้างโดยไม่ทำให้คุณเสียสมาธิ อย่าลืมเรื่องความปลอดภัยในการขับรถว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

### ตัวอย่างกิจกรรม

#### เล่นเกมทายปัญหา

- เกมทายใจ ๒๐ คำถาม เช่น

พ่อ พ่อคิดถึง สัตว์ตัวหนึ่งมีสี่ขา

น้องหน้อย หมา

พ่อ ไม่ใช่!! มันตัวใหญ่มากๆ มากเลย

น้องหน้อย สิงโต



พ่อ ไม่ใช่ !! มันมีหูใหญ่มาก .....

- ฝึกการจินตนาการภาพในความคิด
  - คุณพ่อคุณแม่บรรยายลักษณะสิ่งของ สถานที่ บุคคล ให้เด็กทาย เช่น **ใครน่าเป็น เพื่อนของน้องน้อย ผมสั้น ใส่แว่นตา .....**ชอบพูดเสียงดัง.....ชอบใส่กระโปรงสีฟ้า.....
  - ฝึกย้อนกลับให้ลูกตั้งคำถามให้คุณเป็นคนทายบ้าง แล้วอย่าลืมใช้เทคนิค แกล้งงง ตอบผิด เพื่อให้เด็กได้ตอบ ให้ข้อมูลคุณเพิ่มขึ้นและรู้สึกสนุกที่ได้เป็นผู้ชนะ
- เล่นเกมต่อคำ
  - **แม่ไปสวนสัตว์ แม่เห็น.....** คุณก็บอกว่า “เสือ” และลูกอาจจะตอบ “ลิง” และคุณบอก “ช้าง หมู ยีราฟ” **แข่งกันพูด แย่งกันพูด** เพื่อฝึกความจำ ความว่องไวในการคิดคำ การแข่งขัน การรู้จักโต้แย้ง และมีอารมณ์สนุกพร้อม อาจเปลี่ยนเป็นสิ่งอื่น เช่น สี ตัวเลข อาหาร
- **ทายปัญหาเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว** ประสพการณ์จริงของเด็กที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ เช่น คุณยายให้ของขวัญอะไรที่น่าที่น้องน้อยชอบมากเลย คุณแม่ก็ชอบมากๆด้วย.....

ชวนกันคุย



- ชวนกันคุย **“สิ่งที่ผมชอบ”** เช่น อาหาร ขนม สถานที่ คุณครู ตัวเลข สี ชวนกันคุย ฝึกเชื่อมโยง เหตุผลกับความรู้สึก
- **ช่วยกันแต่งเรื่อง** อาจเป็นเรื่องตามจินตนาการ หรือ ให้เด็กหัดสมมติเกี่ยวกับตัวเอง



- ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว .... มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง....น่ารักมากๆเลย ชื่อ ชื่อ.....ชื่อ น้องน้อย แล้วให้เด็กช่วยต่อ

....เรื่องอาจไม่  
เหมือนจริง แต่ให้สนุก  
รู้สึกสนุกในการต่อ



จำเป็นต้อง  
และฝึกให้เด็ก  
เรื่องราว

### ชี้ชวนกันดูรูปภาพในหนังสือ

- ให้เด็กดูรูปเพื่อช่วยฝึกเด็กในการบรรยาย ให้ข้อมูล เป็นการฝึกการประมวลข้อมูลจากภาพที่เห็น
- อ่านหนังสือด้วยกัน ชี้รูปไหนที่ชอบมากที่สุด เล่นชี้รูปให้เด็กทำเสียงจากรูปที่เห็น
- หนังสือที่มีหุ่นมือประกอบ เพิ่มความน่าสนใจในการฟังนิทาน

### ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว

- ถ้าเด็กชอบตัวเลข อาจเล่นนับสิ่งของ เห็นหมากี่ตัว มีสัญญาณไฟจราจรกี่อัน รถสีแดงกี่คัน
- ใส่ความสนุกและความซับซ้อนเข้าไปในการเล่น เช่น ถ้าเห็นรถสีแดงเอามือแตะคุณพ่อ ถ้าเห็นรถสีฟ้าตบมือ ๒ ที ถ้าเห็นรถสีเขียว ร้อง “เย้” การเคลื่อนไหวและความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กรู้สึกสนุกมากขึ้น
- ฝึกสังเกตและเชื่อมโยงเหตุผลจากสิ่งที่เห็น เช่น เห็นรถดับเพลิงเปิดสัญญาณเสียงดัง “หวอ หวอ” โฮ้โฮ รถดับเพลิงวิ่งเร็วจังเลย !!! เอ๊ รถดับเพลิงจะไปไหนน้า ทำไมขับเร็วจัง
- ช่วยกันสังเกตสิ่งอื่นๆ เช่น รถส่งอาหาร แม่ค้าหาบเร่ รถตำรวจ หัดให้เด็กคิด เปรียบเทียบ บอกความเหมือนความแตกต่าง.....
- เล่นเกม แม่เห็นสิ่งของบางอย่างสีเขียว น้องน้อยเห็นหรือเปล่าน้า เด็กต้องหาว่ามีของอะไรสีเขียวอยู่ในรถ แม่เห็นอะไรที่กินได้ .....แม่เห็นอะไรกลมๆ.....เด็กต้องฝึกการการฟังคำสั่ง การมองหาสิ่งของ การคิดนึกคำ การตอบคำถาม

## เล่นสมมติในรถ



- เล่นสมมติในรถ เช่น สมมติว่าเรากำลังอยู่ในยานอวกาศ กำลังอยู่ในเรือดำน้ำ อยู่ในรถไฟเล็กที่พาเที่ยวในสวนสัตว์ แล้วพูดถึงสิ่งที่เรามองเห็นนอกรถ เช่น สมมติว่าเห็นพระจันทร์อยู่ตรงโน้น สมมติว่าอยู่ที่ท้องทะเลลึก มองเห็นปลาฉลามว่ายอยู่รอบๆ

## ฟังเพลงกับลูกอย่างไรให้สร้างสรรค์

- เล่นทายชื่อเพลง เพลงอะไรต่อจากเพลงนี้
  - เอ้ เพลงแมงมุมลายร้องยังงี๋งี๋ (ให้เด็กร้องเป็นทำนอง ถ้าเด็กไม่รู้ชื่อเพลง แม่ต้องหัดร้องทำนอง เล่นๆให้เด็กสนุกด้วย)
  - นี่ไงเพลงซ่างๆ คุณแม่ชอบ (แกล้งพูดผิดชื่อ เพื่อฝึกหัดให้ลูกได้แย้ง)
  - ถามลูกว่าอยากฟังเพลงอะไร แล้วแกล้งทำผิด ทำเป็นงง ฝึกการสื่อสารโต้ตอบกลับไปมาให้ได้นานขึ้น
- แข่งกันฮัมเพลง ร้องเพลง แข่งกันทำเสียงดัง เสียงเบา ทำเสียงเลียนแบบ เช่น เสียงแมว เสียงนกร้อง เสียงเตล็ด
- การฝึกหัดฟังเพลงหลากหลายรูปแบบ เป็นการฝึกฟังเสียงที่มีโทน ความถี่แตกต่างกัน ช่วยฝึกประสาทสัมผัสการฟัง การประมวลผลความแตกต่างของเสียง เช่น เพลงไทยเดิม เพลงลูกทุ่ง (ที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับเด็ก) เพลง Jazz เพลงบรรเลง เพลงเสียงธรรมชาติ

## ฟังนิทานแบบไหนดี



- ฟังนิทานในรถ ควรเลือกนิทานที่ใส่เสียงใส่อารมณ์ ทำให้เด็กมีอารมณ์ร่วม เช่น

- หนังสือมังกรไฟไม่เรียนหนังสือ ที่มีCD เล่านิทานประกอบ ของคุณประภาพร ชลศรานนท์ (เป็นนิทานที่เล่าให้เด็กฟังจริง มีเสียงจริงของเด็กแย่งกันตอบ

คำถาม เสียงหัวเราะ เสียงเพลง และให้อารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งสนุก ตื่นเต้น แข่งขัน เด็กๆชอบมาก)

- คุณอาจหยุดเทป เพื่อถามคำถาม จะเกิดอะไรขึ้นถ้า เช่น ถ้าเจ้าชายไม่มาช่วย จะเป็นยังไงเนี่ย ถามความคิดของเด็ก ให้หัดคิด หัดคาดเดา เหตุการณ์ล่วงหน้า



## เด็กที่ยังไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนหรือเพิ่งเริ่มมีภาษา

เปลี่ยนกิจกรรมที่เด็กทำอยู่ให้เป็นการทำด้วยกัน กิจกรรมอะไรก็ได้ที่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทุกอย่างดีทั้งนั้น

- ถ้าเด็กชอบมองออกไปนอกรถ ทำตามเด็ก **ชี้ชวนกันดูสิ่งต่างๆ** ที่มองเห็นข้างนอก หรือทำเป็นเอามือไปขวางกระจกไม่ให้เด็กดู เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์

- ในเด็กที่ยังไม่มีภาษา **เตรียมของเล่นที่เด็กชอบ** เช่น ของเล่นกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายๆชิ้นใส่ถุง **ให้เด็กเลือก** เอาอันไหน อันนี้ดีกว่า แกล้ง ตื้อ ยื้อ แกล้งงง หยิบผิด หยิบถูก



- เด็กที่ชอบเส้นทางเดิมๆและมักร้องไห้อาววาย ถ้าเปลี่ยนเส้นทาง เด็กกลุ่มนี้มักจะมีความสามารถทางสายตาดีมาก อาจ**เล่นเกมที่เกี่ยวกับการมองเห็น**

เช่น ปล่อยให้ดูป้ายรถที่แตกต่างกัน ปล่อยให้ดูสัญญาณไฟจราจร

### ข้อเสนอแนะ



- เด็กที่มีปัญหาการประมวลข้อมูลได้ไม่ดี เด็กอาจจะไม่สามารถสังเกตตอบคำถามหรือทำสิ่งที่ซับซ้อนได้ทันที แต่ **ถ้าทำบ่อยๆ** ฝึกการสังเกต ตั้งคำถามให้เด็กชวนสงสัย และพูดถึง **ประสบการณ์ต่างๆบ่อยๆ** ทุกวันทุกวัน (อย่างสร้างสรรค์

สนุกสนานและไม่น่าเบื่อ) เด็กจะค่อยๆเรียนรู้และซึมซับไปเอง วันหนึ่งคุณก็จะแปลกใจที่เห็นลูกทำได้

- การเลือกเล่นเกม ถามคำถาม **ใช้ตัวอย่างที่เด็กรู้จักดี** (สิ่งของ สถานที่ หรือคน) **หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน** ใส่อารมณ์ความรู้สึกลงไปในเกมนั้นๆ
- สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ **ความรู้สึกสนุก ชอบและ ดีใจที่ได้อยู่กับลูกเล่นกับลูก** สามารถมีปฏิสัมพันธ์ และส่งเสริมพัฒนาการลูกได้ในทุกอารมณ์ ทุกโอกาสและทุกสถานการณ์

### อ้างอิง

1. [www.floortimerepository.com](http://www.floortimerepository.com)
2. Greenspan, S. Wieder, S. 2006. **Engaging Autism**. United States of America: DA Capo Press.
3. พุทธิตา. 2550. **บูรณาการเพื่อลูกออทิสติก**. กรุงเทพฯ: แอสปี้ แฟมิลี่.

