

## ตัวอย่างกิจกรรมงานบ้าน

โดย คุณแม่น้องกร

คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

- ซักผ้า, แปรงผ้า
  - ได้เรื่องการรับรู้ของข้อต่อ, การทำงานประสานกันระหว่างมือกับสายตา, การสัมผัส
- ตากผ้าโดยใช้ไม้หนีบผ้า
  - ได้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือและเพิ่มกิจกรรมได้คือใช้เชือกผูกตะกร้าไม้หนีบแขวนให้สูงเวลาเด็กจะหยิบไม้หนีบก็จะต้องสาวเชือกช่วยฝึกการมองการใช้มือและแขนสองข้างทำงานร่วมกัน (ใส่ผ้าในกะละมังให้หนักแล้วช่วยผลัก, ดึง/ก็ฝึกการรับรู้ของเอ็นและข้อ)
- พับผ้า
  - เป็นการสัมผัสและฝึกแยกหมวดหมู่



- ถูพื้นด้วยผ้า
  - ได้เรื่องการรับรู้ของเอ็นและข้อ, เรื่องสัมผัส, การวางแผนการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะเวลาถูพื้นได้แต่ต้องระวังตกนะคะ
- ถูพื้นด้วยไม้มีด
  - ได้การฝึกข้อมือ, แขน, การวางแผนการเคลื่อนไหว, การออกแรงผลัก, แรงดึง
- เช็ดกระจก
  - ได้เรื่องข้อ, สัมผัส หากเช็ดในตำแหน่งที่สูงแล้วต้องเงยเช็ดจากซ้ายไปขวา, ขวาไปซ้ายและขึ้นลงจะได้เรื่องการเคลื่อนไหวด้วยเด็กบางคนไม่ชอบเพราะทำแล้วมีน้ำ



## ตัวอย่างการฝึกลูกผ่านการเล่นในบ้าน

โดย คุณแม่น้องกร

- เดินบนขอบทางฝึกทรงตัว
- ให้อาหารปลา (ขนมปัง)
- รู้จักหยิบจับ, โยน, ขว้าง
- เดินบนหมอนข้างที่วางเรียงต่อกัน
- ฝึกการทรงตัวบนพื้นผิวที่ไม่มั่นคง
- เดินป่า (ในบ้าน) หาจิ้งจก
- ฝึกการมองตามแสงไฟฉาย, การเล่นเกมและปรับเปลี่ยนตำแหน่งที่นอน



- พรหมวิเศษ
- ฝึกการจذب, การทรงท่า
- ทำท่าเลียนแบบการขับรถมอเตอร์ไซด์
- การเลียนแบบท่าทาง
- ช่างน้ำอาละวาด (ให้เด็กขี่หลังแม่ในลักษณะคลานแล้วแม่พยายามโยกเหวี่ยง)
- ฝึกการทรงตัว
- กิจกรรมตามประเพณีไทย เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ และการละเล่นไทย เช่น มอญ ซ่อนผ้า ตบแปะ หมากเก็บ



○ ไขกุกุแฉง, หมุนลูกบิดประตู

- ฝึกการหยิบจับและการใช้ข้อมือ

○ ช่วยตัดหญ้า, ถอนหญ้า, ปลุกต้นไม้

- ได้การสัมผัส, การรับรู้เอ็นและข้อ

○ กวาดใบไม้โดยใช้ไม้กวาดทางมะพร้าว

- การประสานระหว่างมือและสายตา, เสียง, การรับรู้เอ็นและข้อ

○ ช่วยเด็ดผัก

- เรื่องกลิ่น, สัมผัส, ความคล่องแคล่วมือและข้อมือ

○ ทำขนมบัวลอย

- ได้การสัมผัส, การกะปริมาณ, การรับรู้เอ็นและข้อ

○ ทำไอศกรีมแท่งใช้น้ำหวานหรือถั่วเขียว, ถั่วแดงต้มก็ได้ให้เด็กตักหยอดใส่พิมพ์

- ได้ฝึกกะปริมาณ, การใช้มือเมื่อแช่แข็งแล้วฝึกใช้ลิ้นเลียได้อีก



“ผู้ปกครองจะเล่นเป็นหากรู้ว่าปัญหาในระบบอยู่ที่ไหนและในระบบที่เป็นปัญหาคืออะไร”



เวทีบูรณาการฟลอร์ไทม์ วันเสาร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๒

ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล