

บทที่ ๑๐

ตัวอย่างกิจกรรม
ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

บทนี้เป็นตัวอย่างแนวความคิดการประยุกต์ชีวิตประจำวันธรรมดาๆ ให้เป็นการทำฟลอร์ไทม์ ในเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าไม่มาก หรือ มีภาษาล่าช้าเพียงอย่างเดียว เมื่อคุณพ่อคุณแม่ลงมาให้เวลากับลูกเพิ่มขึ้น ชวนลูกเล่น พูดคุย อ่านนิทาน ทำกิจกรรมต่างๆ ลูกก็จะดีขึ้นได้โดยใช้เวลานานานัก

ในเด็กที่มีพัฒนาการบกพร่องมาก หรือ กลุ่มเด็กพิเศษ คุณพ่อคุณแม่ควรต้องทำความเข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของลูก เข้าใจพัฒนาการองค์รวมของลูก และเรียนรู้เทคนิควิธีการในการช่วยลูก ความสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่การทำกิจกรรมแต่ละอย่างจนเสร็จ แต่เป้าหมาย คือ เรากำลังใช้กิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการช่วยให้สมองของลูกทำงานได้ดีขึ้น

ตัวอย่างเช่น กิจกรรมให้อาหารปลา ถ้าคุณพ่อชวนลูกไปโยนขนมปังให้ปลาด้วยกัน ประโยชน์ที่ได้ คือ สัมผัสสภาพที่ตึงระหว่างพ่อกับลูก 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

- แบ่งอาหารปลาเป็นถุงเล็กๆหลายๆถุง รัดหนังสติก
- เอาอาหารปลาไปซ่อนไว้ตามที่ต่างๆ ใกล้เคียง ในระยะ ๕๐ เมตร ให้ลูกช่วยกันเดินหา
- วางไว้ใต้ก้อนหินใหญ่ ใต้ใบไม้ ต้องช่วยกันยกก้อนหินออกก่อน
- เมื่อเจอแล้วก็ต้องมาช่วยกันเปิดถุง แกะเอาหนังสติกออก
- คุณพ่อเตือนตัวเองที่จะเพิ่มการรับรู้ภาษาให้ลูกด้วยการนั่งลง ให้ลูกเห็นหน้าทุกครั้งี่พูดกับลูก ใช้ภาษาสั้นๆ ใส่อารมณ์ เขียว ลุ้น และใช้ท่าทางชี้ออก หยิบให้ดู ร่วมกับการใช้คำพูด “เปิด ดึง wow เกือบแล้ว อีกนิดหนึ่ง เอาอีกถุงไหม เอาอันไหน”

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

กิจกรรมให้อาหารปลา ก็จะกลายเป็นกิจกรรมที่**ช่วยให้สมองทั้งหมดของลูก ทั้งซีกซ้าย ซีกขวา สมองส่วนหน้า ส่วนหลัง การสั่งการกล้ามเนื้อ ทำงานพร้อมๆกันทั้งหมด** โดยมีอารมณ์สนุกของคุณพ่อเป็นแรงจูงใจให้ลูกอยากลงมือทำ อยากสื่อสาร อยากคิดแก้ปัญหา ทั้งหมดรวมอยู่ในกิจกรรมเดียว

สำหรับผู้เพิ่งมาเรียนรู้แนวทางนี้ ก็เอาง่ายๆก่อนก็ได้ค่ะ คือ **ขอให้มีความสุขในการทำกิจกรรมกับลูก มีเสียงหัวเราะ เล่น พูดคุยกันในบ้าน** แล้วคุณแม่ก็ค่อยๆเรียนรู้รายละเอียดต่างๆเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้การใช้เวลาที่อยู่กับลูกมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ลูกที่เป็นเด็กพิเศษก็จะดีขึ้นเรื่อยๆทุกวัน จนคุณแม่เองก็จะต้องแปลกใจค่ะ



ตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การอาบน้ำ



- ลูกนอนไม่ยอมลุกมาอาบน้ำ คุณพ่อเล่นจ๊กกะจี้ ปลูกปลูก กลิ้งทับลูก เอาผ้าห่มมาลากให้ลูกนั่งเป็นเรือ วิ่งไล่จับถ้าลูกวิ่งหนี ที่สำคัญ คือ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องตื่นเช้าขึ้น เพื่อเวลาสำหรับการเล่น ถ้าสุดท้ายลูกยังไม่ยอมและมีภารกิจที่ต้องรีบไปแต่เช้า ก็อาจจะอุ้มไปห้องน้ำ ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้กิจวัตรตอนเช้ามากขึ้น เมื่อลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น
- ของเล่นในน้ำ จะช่วยเพิ่มกิจกรรมระหว่างการอาบน้ำ เช่น ลูกเปิดลายน้ำ ตู๊กตายนที่มีเสียง หนังสือลายน้ำ ปืนฉีดน้ำ ขวด กระจบอง ที่ตักน้ำใส่ขวด กรวย ขวดน้ำหลายขนาด (ฝึกกล้ามเนื้อมือ ฝึกกระะยะในการเทใส่ขวด ผลัดกันเท ผลัดกันใส่ แอ่งกันทำ 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 เข่งขา หยิบ



ใส่รองเท้า

- แกล้งงง หยิบผิดหยิบถูก หยิบรองเท้าพ่อส่งให้ หยิบรองเท้าแม่ให้ สังเกตวิธีคิดแก้ปัญหา ของลูก การสื่อสารด้วยภาษากาย
- แอบเอารองเท้าลูกไปซ่อน (ให้โผล่ออกมาให้มองเห็น) ช่วยกันเดินหา ลูกหาเจอหนึ่งข้าง อีกข้างพ่อหาเจอ อย่าลืมหัวเราะเล่นสนุกๆ กับลูก ถ้าลูกสนุกก็เล่นต่อได้นานๆ



เวลาอาหาร

- พูดคุยกับลูก อาหารจีตจัง แม่อยากให้เค็มหน่อย ใส่อะไรดี
- ให้ลูกเดินไปหยิบน้ำปลาให้หน่อย “น้ำปลาอยู่ในตู้ชั้นกับข้าว ชั้นบน”
- เรียกลูกมากินข้าว โต๊ะอาหารมีอาหารวางพร้อมแต่ไม่มีเก้าอี้นั่ง...ไม่มีช้อนส้อม.....บนโต๊ะ มีแต่จานเปล่า.....(คุยกัน ทำสีหน้าท่าทางสงสัย แปลกใจ ช่วยกันคิดแก้ปัญหา)



เข้าร้านค้า

- ให้เวลาลูกได้แสดงออก....สื่อสารด้วยภาษากาย ชีบอก ส่งเสียง...ว่าไปทางไหน... แม่แกล้งเดินผิดทาง.. เด็กที่มีภาษา ตื้อให้ตอบให้ได้ตอบกลับไปมาได้หลายๆรอบ ก่อนจะซื้อของให้...จะซื้ออะไร.. ซื้อที่อัน.. จะเอาไปทำอะไร... ถ้าใส่กรอกหมดจะทำยังไง....ไม่ซื้อตอนนี้ได้ไหม....
- ซื้ออมยิ้ม ช็อคโกแลตจุกู๊บบ ให้ลูกหัดดูตูด หัดเลีย
- เลือกซื้อขนมกรอบๆที่หลากหลายรสชาติ หลากหลายเนื้อ เช่น ปลาสวรรค์ -ทาโร่ (กลี้นคาว แห่งเหนียวต้องกัด) โกลิโกะ (หัดเคี้ยว หัก ของแข็ง ของกรอบ)



เล่นด้วยกันในครอบครัว

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



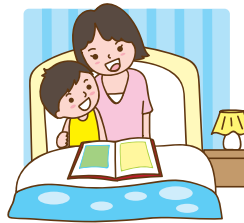
ร้องเพลงด้วยกัน

- ต่อเพลง แกล้งร้องตลกๆ แกล้งร้องเพี้ยน
- ถ้าลูกชอบร้องเลียนแบบ ทำเป็นร้องเสียงสูง เสียงต่ำ เสียงหลายจังหวะ ให้ลูกทำตาม , เอาหม้อมาตีเป็นกลอง แข่งกันตีแรงๆ ตีเบาๆ ตีเบาๆอีก 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 ซี่งวนกันดูรูป พูดคุย มีความสุข สบายๆ กับการได้ทำกิจกรรมกับลูก
- ถ้าลูกยังอยู่ในโลกส่วนตัวมาก และหมกหมุ่นกับหนังสือ เปลี่ยนเป็นปฏิสัมพันธ์ เช่น แกล้งเอาผ้าห่มมาคลุม เอามือมาปิดหนังสือแย่งกันเปิดปิดหน้าที่ตัวเองชอบ พ่อแม่ต้องมีท่าที่เล่นๆ ยั่วเล่นๆ ยิ้ม หัวเราะมากๆ
- เด็กที่มีภาษาดีแล้ว พ่อแม่ควรอ่านหนังสือแบบสบายๆ มีความสุขด้วยกัน แล้วเน้นการถามคำถามที่ใช้ความคิดและเชื่อมโยงกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ลูกชอบตอนไหนมากที่สุดครับ เพราะอะไร... คุณแม่อยากเป็นนางฟ้า เพราะนางฟ้าแต่งตัวสวย หนูอยากเป็นอะไรค่ะ.....ถ้าลูกเป็นหนูน้อยหวิวแดงแล้วเจอหมาป่า ลูกคิดว่าจะทำยังไงค่ะ....



งานบ้าน

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



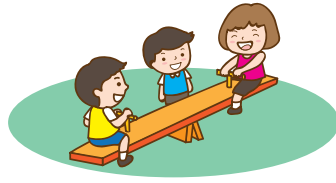
กินไอติม

- มีความสุขกับการได้กินไอติมกับลูก แย่งกันกิน ชวนกันคุย ชอบรสไหน จะใส่ถั่วหรือราดช็อกโกแลต เพราะอะไร อร่อยแค่ไหน ของพ่ออร่อยกว่า แย่งกันไม้ แย่งกันคุย
- ให้ลูกช่วยตัวเอง คุณพ่อนั่งรอที่โต๊ะ ให้ลูกเดินไปซื้อเอง ให้ลูกสั่งไอติมเอง หัดจ่ายเงินเอง
- พ่อถือไอติม แกล้งถือวนไปวนมา ให้ลูกมองตามในทิศต่างๆ โยกไปทางซ้าย..ขวา.. บน..ล่าง..ล่างซ้าย..ล่างขวา (ฝึกการรอกตามวัตถุเคลื่อนไหว) หัวเราะกับลูก แล้วแย่งลูกกิน....
- เอาไอติมทารอบปาก เล่นๆกับลูก ให้ลูกหัดแลบลิ้น ชยับไปตามทิศต่างๆ พ่อทำท่าตลกๆ แลบลิ้น ปากจู๋ ห่อปาก ห่อลิ้น เม้มปาก ให้ลูกเลียนแบบ แล้วหัวเราะด้วยกัน...



พี่น้องเล่นด้วยกัน

- แม่เล่นกับลูกสองคน ให้ลูกผลัดกันเป็นผู้นำ เลือกของเล่น หรือ เลือกกิจกรรมที่อยากเล่น
- เด็กที่ยังไม่ค่อยสนใจคน เช่น ลูกวิ่งวนไปมา กระโดดซ้าๆ อาจเปิดเพลงแล้วกระโดดวิ่งวนไปตามน่อง และตามจังหวะเพลง ถ้าลูกวิ่งหนี - เปลี่ยนเป็นวิ่งไล่จับ แย่งกันจับ แย่งกันไล่ สนุกด้วยกัน ทำเกมให้ซับซ้อนและสนุกขึ้น เช่น คุณพ่อเป็นสัตว์ประหลาด มาจับเด็กๆ คุณพ่อทำมือเป็นวงรีครอบน่อง ให้น่องดึงแขนพ่อขึ้นเพื่อหนีออกมา แล้วคุณพ่อก็ไปจับพี่บ้าง ให้สนุกด้วยกันทั้งคู่ บางทีก็จับได้พร้อมกันทั้งสองคน ให้ลูกต้องช่วยเหลือกันเพื่อหนีออกมา....เปลี่ยนการวิ่งไปมาของน่องให้เป็นเกมที่สนุกสนานภายในครอบครัว
- การเล่นแบบถึงเนื้อถึงตัวแบบสนุกๆ จะเหมาะกับเด็กที่ยังไม่สนใจคน เช่น กอดรัดฟัดเหวี่ยง.. ซี่ม้า (ซี่หลังคุณพ่อ)... กระโดดบนเตียงด้วยกัน... กลิ้งทับกัน..นอนลากบนผ้าห่ม คุณพ่อคุณแม่ผลัดกันลากเร็วๆ ให้ลูกสนุกกับการเล่นแบบเคลื่อนไหว
- คุณแม่อาจช่วยเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างพี่น้อง เช่น ให้พี่ไปเรียกน้องมากินข้าว ให้พี่เอาไอติมไปให้น้อง พี่น้องอาบน้ำด้วยกัน เล่นกันในน้ำ ไปสนามเด็กเล่นแล้วเล่นกระดานโยกด้วยกัน



เล่นกับลูก

- 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 แอ่งกันดี เล่นเป่าลูกโป่งแล้วปล่อยให้เด็กๆ แอ่งกันไปเก็บเอามาส่งให้เป่าอีก
- เล่นวิ่งไล่จับ ซ่อนแอบ โยนบอล เตะบอล ปีนป่าย โหนบาร์
- เล่นทราย ฝึกเล่นทรายเปียก ทรายแห้ง ตักทรายใส่ขวด สร้างรูปทรงต่างๆ เล่นสมมติ ขยายขนม ปักเทียน ทำเค้ก

ไปตลาดตอนเช้า

- นั่งรถสองแถวไปตลาด ซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ไปตลาด (ทดสอบการได้ยินเสียงเครื่องยนต์ดังๆ ความกระตือรือร้น กระแทก) เพื่อดูว่าลูกทนกับสิ่งเร้าต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เหมาะที่จะลองกับเด็กที่มีพัฒนาการระดับ ๖ แล้ว เพราะ เด็กจะบอกอารมณ์ ความรู้สึก และเหตุผลของความกลัว...ได้
- พากย์ในสิ่งที่ลูกทำให้ช่วยหยิบของ ถือของ.. แม่ทำของหล่น ให้ลูกก้มลงเก็บ ชี้ชวนกันดูสิ่งรอบตัว ให้ลูกหัดดมกลิ่นแปลกๆ เช่น ใบโหระพา ต้นหอม...
- ชวนลูกนั่งยองๆ ซื่อของ พูดคุยกับแม่ค้า ช่วยจ่ายเงิน รับเงินทอน ช่วยหาเหรียญในกระเป๋แม่





ไปเที่ยวทะเล

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



ลูกเหนื่อย เครียด เฝ็งกลับจากโรงเรียน

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



พ่อแม่เครียด เหนื่อย ท้อแท้ หมดกำลังใจ

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



ลูกที่เป็นเด็กพิเศษก็จะดีขึ้นเรื่อยๆทุกวัน
จนคุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องแปลกใจค่ะ !!

