

บทที่ ๕

เล่นกับลูก...
เวลาคุณภาพ



วันนี้คุณเห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของลูกแล้วหรือยัง!



เล่นกับลูก เวลาคุณภาพ

- ✦ ฟลอร์ไทม์ คืออะไร
- ✦ การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์เป็นอย่างไร
- ✦ ฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน - Floortime all the times everywhere !!
- ✦ เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับขั้นพัฒนาการองค์รวม
- ✦ ฟลอร์ไทม์ I สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒
ช่วยลูกให้สนใจจดจ่อ และสัมผัสพื้นผิวที่แน่นอน

 - เล่นสนุกกับลูกเยอะๆ
 - สัมผัสพื้นผิวทุกอารมณ์

- ✦ ฟลอร์ไทม์ II สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔
ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง และสื่อสารโต้ตอบเรื่องเพื่อแก้ปัญหา

 - แกล้งง
 - เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น ยากขึ้น มั่นใจ ท้าทาย
 - ฝึกลูกให้แก้ปัญหา ให้ลูกลงมือทำ

- ✦ ฟลอร์ไทม์ III สำหรับพัฒนาการขั้น ๕
ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและใช้ภาษาพูดคุย

 - เล่นสมมุติ
 - ชวนพูดคุยโต้ตอบ

- ✦ ฟลอร์ไทม์ IV สำหรับพัฒนาการขั้น ๖
ช่วยลูกให้เข้าใจเหตุและผล

 - ถ้ามเหตุผล
 - ชวนคุยรายละเอียด

การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์เป็นอย่างไร

การเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์ หมายถึง ช่วงเวลาที่พ่อแม่คอยสังเกตว่าลูกกำลังทำอะไร สนใจอะไร อยากทำอะไร แล้วเข้าไปร่วมเป็นเพื่อนอยู่ด้วย ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ร่วมเล่นด้วย เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ตระหนักรู้ว่า เราจะเป็นผู้ทำตามลูกบ้าง เพราะ ตลอดเวลาทั้งวันลูกต้องคอยทำตามเรามาตลอดแล้ว ที่สำคัญ พ่อแม่รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับลูก ได้ทำในสิ่งที่ลูกสนใจ ได้ทำตามความต้องการของลูก

เป็นเรื่องไม่ง่ายที่พ่อแม่จะจัดช่วงเวลาพิเศษที่พ่อแม่เป็นผู้คอยทำตามสิ่งที่ลูกสนใจ เพราะ พ่อแม่ทุกคนจะชินกับการต้องคอยสอน คอยบอก คอยตักเตือนลูก หรือ จัดกิจกรรมให้ลูกได้ทำ

ความยากในการเล่นกับลูกจึงเริ่มที่การฝึกตัวคุณพ่อคุณแม่เองก่อน เมื่อลูกกำลังทำอะไร เล่นอะไร คุณพ่อคุณแม่ลองฝึกสังเกตลูกให้ละเอียดขึ้น ให้นานขึ้น ลูกกำลังทำอะไร ลูกกำลังสนใจอะไร ลูกกำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อสังเกตได้นานพอ จนรู้สึกอยากเข้าไปร่วมเล่นด้วย พ่อแม่ก็เข้าไปร่วมเล่น เมื่อเล่นไปสักพักแล้วพ่อแม่เริ่มรู้สึกตัวได้ว่ากำลังเผลอสอน เผลอบอก เผลอกำกับ สั่งให้ลูกทำตามอีกแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะเลือกถอยออกมา แล้วกลับมาฝึกการรอ และ ฝึกการสังเกตลูกใหม่อีกครั้ง

การฝึกการรอ และคอยเตือนตัวเองให้กลับมาสังเกตลูกบ่อยๆ เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์ เหตุผลที่เราต้องรอ และกลับมาสังเกตลูกบ่อยๆ เพราะ ลูกของเรา มีพัฒนาการล่าช้า การเชื่อมต่อ การทำงานของเซลล์สมองของลูกเราช้ากว่าเด็กคนอื่นๆ ถ้าเรารีบทำให้ลูก หรือ ทำอะไรไปเร็วๆ ลูกก็จะขาดโอกาสในการได้ลงมือทำ ได้คิดเอง ได้เรียนรู้ **ได้ริเริ่ม** แต่ถ้าเราให้โอกาสลูก ให้เวลาลูก ภายใต้อบอบอากาศที่อบอุ่น ไม่คาดหวัง เราจะพบว่าลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ ลองผิดลองถูก และทดลองทำงานได้

ผลที่ตามมาเมื่อพ่อแม่สามารถฝึกฝนตัวเองในการเล่นตามลูกได้มากขึ้น คือ พ่อแม่จะเริ่มรู้สึกว่าการเล่นกับลูกได้นานขึ้น และโดยไม่รู้ตัวคุณพ่อคุณแม่จะพบว่า **การเล่นจะค่อยๆ ซับซ้อนขึ้น พลิกแพลงขึ้น** ด้วยตัวของมันเอง ความสนุกจะเพิ่มมากขึ้น **เด็กจะเริ่มมันส์ เริ่มมีเสียงหัวเราะ อยากเล่นอีก อยากเอาอีก อยากทำอีก** เมื่อถึงตอนนี้อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มสอดแทรกความท้าทาย ความมันส์ ความสนุก เข้าไปเพิ่มขึ้น ซึ่งคุณพ่อคุณแม่จะแปลกใจเมื่อพบว่า ลูกจะพยายามทำ พยายามแก้ปัญหา พยายามพูดคุย พยายามทำตาม เป็นจังหวะที่การเล่นจะเริ่มสลับเปลี่ยนจากการที่พ่อแม่เป็นผู้ตามอย่างเดียว เปลี่ยนเป็น **ผลัดกันผู้นำ ผลัดกันเป็นผู้ตาม รู้จังหวะกันมากขึ้น**

การเล่นนี้ก็จะกลายเป็นการเล่นที่พ่อแม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก โดยลูกมีอารมณ์ร่วม มีความรู้สึกสนุก อยากทำ อยากเล่น ทำหาย อบอุ่น ไม่คาดหวัง หรือ เรียกด้วยคำง่ายๆ ว่า **ฟลอร์ไทม์**



ฟลอร์ไทม์ หมายถึง ช่วงเวลาพิเศษในการเล่น
หรือทำกิจกรรมกับลูก บนพื้นฐานของความ
เข้าใจพัฒนาการองค์รวม



การฝึกการรอ และคอยเตือนตัวเอง ให้กลับสังเกตลูกบ่อยๆ
เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกับลูกแบบฟลอร์ไทม์



ฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน

การทำฟลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ช่วงเวลาที่พ่อแม่ทำกิจกรรมกับลูก โดยพ่อแม่ **เข้าใจพัฒนาการองค์รวม (D) เข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของลูก (I)** และใช้การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นโอกาสในการสอดแทรกเทคนิควิธีการเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก **บนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันดี (R)**

ฟลอร์ไทม์สามารถทำได้ตลอด ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยพ่อแม่สังเกตว่าในขณะนั้นลูกกำลังสนใจอะไร กำลังมีความต้องการอะไร

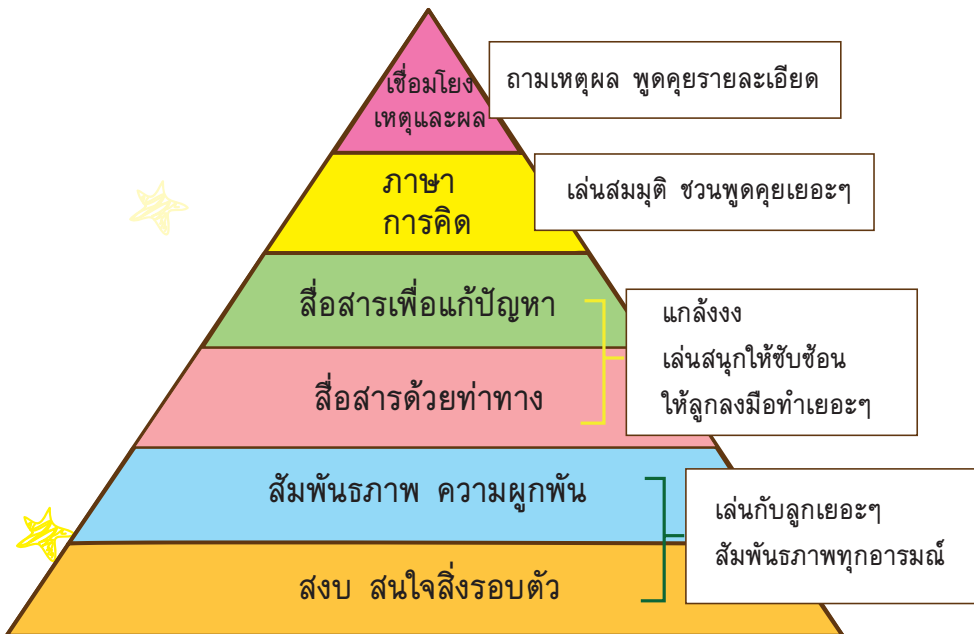
พ่อแม่เข้าไปร่วมใช้เวลาทำกิจกรรมกับลูก

- ช่วยลูกต่อยอดความคิด
- ชวนสื่อสารโต้ตอบ
- ให้ลูกลงมือทำ พ่อแม่ช่วยเชียร์

ตัวอย่าง

- กิจกรรมทุกอย่างที่ลูกกำลังรอให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยทำให้ เช่น รอให้แม่รินน้ำให้ รอให้แม่เปิดกล่องของเล่นให้
- กิจกรรมที่ลูกกำลังอยากทำด้วยตัวเอง เช่น กำลังพยายามเปิดถุงขนม กำลังพยายามเปิดประตู
- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ**ความต้องการของลูก** เช่น อยากเปิดทีวี อยากออกไปข้างนอก
- กิจกรรมที่**กำลังเป็นปัญหา** เช่น ไม่ยอมอาบน้ำ ร้องไห้งอแงจะเอาของเล่น
- **กิจวัตรประจำวัน**ของลูก เช่น เวลาแต่งตัว ใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า กินอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาอ่านนิทาน ช่วงเวลาก่อนนอน

เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับพัฒนาการ



เทคนิคฟลอร์ไทม์ตามระดับพัฒนาการ

ฟลอร์ไทม์ I

สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒

ช่วยลูกให้สนใจ จดจ่อ และสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้น

เล่นกับลูกเยอะๆ

สัมพันธ์ภาพทุกอารมณ์

ฟลอร์ไทม์ II

สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔

ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง และสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา

แกลิ่งง

เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น

ให้ลูกลงมือทำเยอะๆ

ฟลอร์ไทม์ III

สำหรับพัฒนาการขั้น ๕

ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและใช้ภาษาพูดคุย

เล่นสมมุติ

ชวนพูดคุยเยอะๆ

ฟลอร์ไทม์ IV

สำหรับพัฒนาการขั้น ๖

ช่วยลูกให้เข้าใจและสื่อสารเหตุผล

ถามเหตุและผล

พูดคุยรายละเอียด



พลอร์ไทม์ I

สำหรับพัฒนาการขั้น ๑ - ๒



ช่วยลูกให้สนใจจดจ่อ
และสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้น



เป้าหมาย

- ช่วยให้เด็กสามารถสงบตัวเอง สนใจ จดจ่อกับสิ่งรอบตัว มีสมาธิในการทำกิจกรรม
- มีสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่ได้ในทุกอารมณ์ เช่น อารมณ์สนุก เล่นด้วยกันได้ต่อเนื่อง อารมณ์โกรธ หงุดหงิดก็อยู่กับพ่อแม่ได้



เทคนิค



- เล่นกับลูกเรื่อยๆ
- เน้นสัมพันธ์ภาพในทุกอารมณ์





เล่นเครื่องบิน



นาฬิกา ตีต็อก

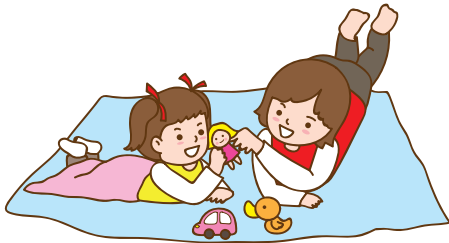


ขี่ช้าง

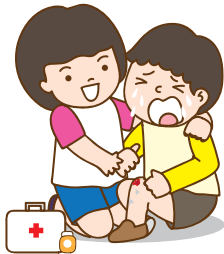


นั่งเรือลาก

เล่นสนุกเยอะๆ ให้ลูกมีเสียงหัวเราะทุกวัน
 เด็กๆชอบการเล่นแบบเคลื่อนไหว เช่น เล่นเครื่องบิน นั่งโยกแยกบนตัวพ่อ
 แกว่งเป็นนาฬิกา จักกะจี้ วิ่งไล่จับ ลากผ้าห่ม ปาหมอน



ร่วมเล่นในสิ่งที่ลูกสนใจ



สัมผัสร่างกายในทุกอารมณ์
ปลอดภัยเวลาเสียใจ



ยอมรับอารมณ์ของลูก ปลอดภัย
อย่าทิ้งลูก อย่าเดินหนีไป !!



ลดการกำกับ สั่ง ห้าม
เปิดโอกาสให้ลูกคิดและลงมือทำ

ฟลอร์ไทม์ II

สำหรับพัฒนาการขั้น ๓ - ๔

ช่วยลูกให้สื่อสารด้วยท่าทาง
และสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา

เป้าหมาย

- ให้เด็ก**แสดงความต้องการ**ด้วยสีหน้า แววตา ภาษาท่าทาง เช่น เล่นสนุก ยิ้ม หัวเราะ ทำท่าให้อุ้ม แสดงสีหน้าเสียใจ
- ให้เด็ก**เข้าใจความต้องการของคนอื่น**ที่สื่อสารผ่านภาษากาย เช่น ลูกเดินมาหา เมื่อเห็นพ่อกวักมือเรียก ลูกชี้บอกอีกทีว่าต้องการอะไร เมื่อเห็นแม่ทำสีหน้าหงาย สงสัย
- ให้เด็กสื่อสารความต้องการ กลับไปมา **ได้ต่อเนื่อง** จนสามารถแก้ปัญหาให้ตัวเองได้

เทคนิค

- แกล้งง คือ แกล้งทำเป็นไม่เข้าใจ งง ในสิ่งที่เด็กสื่อสาร เพื่อให้เด็กต้องพยายาม ฝึกการสื่อสารให้ต่อเนื่อง หลักสำคัญ คือ ต้องทำบนสัมพันธ์ภาพที่ดี สนุกๆ งงจริงๆ ไม่จริงจังๆ

แกล้งง ----- เพื่อฝึกการสื่อสารจนแก้ปัญหาได้

- เล่นสนุกให้ซับซ้อนขึ้น ยากขึ้น มันส์ ทำท่าย ----- เพื่อให้ลูกฝึกคิดแก้ปัญหา
- ถ้าลูกทำไม่ได้ รอ ให้ลูกสื่อสารบอกให้ช่วย
- อย่าลืม **“รอให้นานพอ”** เพื่อสังเกตการริเริ่มจากลูก
- ฝึกให้ลูกลงมือทำเอง ให้สมองลูกทำงาน **“หนูทำได้” “ผมเก่งที่สุด”**



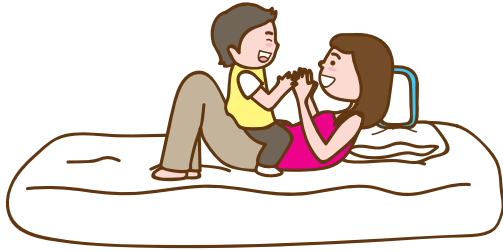
แกล้งงง ฝึกรการเอ๊ะใจ สงสัย
ให้ลูกสื่อสารด้วยสีหน้า แหวดตา
ท่าทาง กลับไปมาได้ต่อเนื่อง



ตัวอย่างกิจกรรมให้เด็กสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา



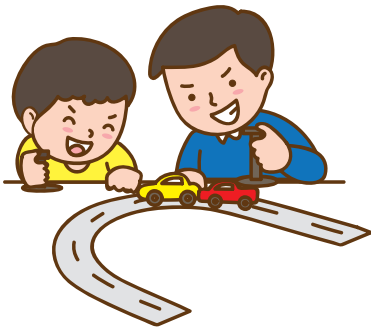
- เล่นขี่ช้าง ลูกชี้ให้ไปทางซ้าย พ่อแกล้งไปทางขวา
- รินน้ำใส่แก้วให้ทีละน้อย ถ้าอยากกินอีกต้องสื่อสารเพื่อขอเพิ่ม
- ชวนเด็กไปเล่นน้ำในกาละมัง แต่ไม่ใส่น้ำให้
- ขณะกำลังช่วยลูกใส่กางเกง เอาแขนเสื้อให้ลูกใส่แทนขากางเกง
- หยิบผิดหยิบถูก เอาตะเกียบให้ลูกแทนที่จะให้ช้อน
- เอาของเล่นโปรดใส่กล่องที่มี lock หรือใส่ถูกรัดหนังสติ๊ก



จัดที่นั่งเด็กให้เล่นแล้วเห็นหน้ากัน
ทำท่าเลียนแบบ ส่งเสียงเลียนแบบกันสนุกๆ
โต้ตอบกลับไปมา



ฝึกการโต้ตอบกลับไปมาด้วยท่าทาง
เช่น เล่นบอลลี้นกลับไปกลับมา สนุกๆ
ให้ได้ต่อเนื่อง



อยากพัฒนาอารมณ์ลูก

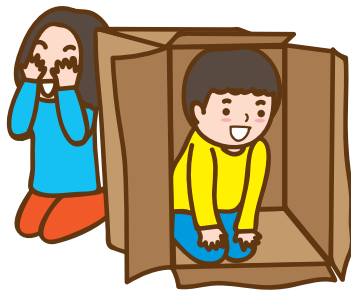
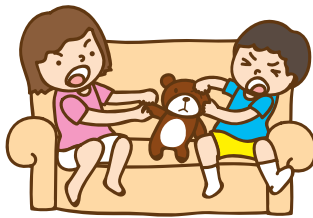
พ่อแม่ต้องมีอารมณ์ก่อน !!

ต้องมีอารมณ์เวลาการเล่นกับลูก
อารมณ์มีความสุข อารมณ์แจ่มใส
อารมณ์สนุกสนาน



เรื่องของเด็กๆ

พาลูกไปเจอเด็กๆวัยเดียวกัน
ลูกอาจแค้มองเพื่อนเล่น
ลูกอาจแย่งของเล่นกับเพื่อน



ชวนลูกเล่นซ่อนแอบ



ชวนลูกทำงานบ้านด้วยกัน
(ฝึกสมอง ฝึกการลงมือทำงานใหม่ๆ)




ฟลอร์ไทม์ III

สำหรับพัฒนาการขั้น ๕



ช่วยให้ลูกแสดงความคิดและ
ใช้ภาษาพูดคุย

เป้าหมาย



-  ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **ความคิดของตัวเอง**
-  ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **ความต้องการ**
-  ช่วยให้ลูกใช้ภาษาบอก **อารมณ์ ความรู้สึก**

เทคนิค

-  เล่นสมมุติ ช่วยให้ลูกแสดง **ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก** ผ่านการเล่น
-  ชวนลูกพูดคุย เยอะๆ



ชวนลูกเล่นสมมุติง่ายๆ เลียนแบบชีวิตประจำวัน
จัดบ้านให้มีของเล่นสมมุติง่ายๆ



✓ ให้ลูกเป็นผู้นำการเล่น
ให้ลูกได้แสดงความคิดของลูก ผ่านการเล่น

✗ หยุด !! การกำกับ การสั่งให้ทำตาม

✗ หยุด !! การถามคำถามที่รู้คำตอบแล้ว
เช่น นี่คืออะไร นี่ตัวอะไรลูก

ลูกพ้อเก่งจัง
พ่อยังคิดไม่ออกเลยนะเนี่ย !!



ให้ลูกช่วยคิดเยอะๆ

สบายจัง



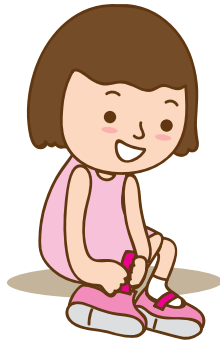
ถ้าลูกไม่นั่ง ให้ลูกนั่งบนลูกบอล
หรือ นั่งชิงช้า แล้วชวนคุย
ลูกจะจดจ่อ พูดคุยได้มากขึ้น !!



ให้ลูกเป็นผู้ช่วยทำงานบ้าน ชวนพูดคุย
อย่าปล่อยให้ลูกเล่นเกม
แล้วพ่อแม่ทำงานบ้าน



ชวนลูกไปเล่นกลางแจ้ง
ออกกำลังกายกับลูกตอนเช้า



ให้ลูกช่วยเหลือตัวเองเยอะๆ
พ่อแม่คอยตบมือ เชียร์



เปิดโอกาสให้ลูกได้พูดคุยกับคนอื่น
ทุกที่ ทุกเวลา



พาลูกไปเที่ยว ได้คำศัพท์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น
สนุก มีความสุขด้วยกัน

ความรู้พื้นฐาน : ลำดับขั้นการเล่นสมมุติในเด็กปกติ

อายุ 1-1 1/2 ปี - เล่นเลียนแบบ ทำตาม



- ☺ เริ่มใส่อารมณ์ในการเล่นของเล่น เช่น ทำท่ากอดน้องหมี รักน้องหมี
- ☺ เล่นเลียนแบบ ทำตามที่พ่อแม่บอกขั้นตอนเดียวง่ายๆ เช่น ป้อนพ่อ ป้อนน้องตุ๊กตา
- ☺ เล่นสมมุติที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น กิน นอน อาบน้ำ
- ☺ เข้าใจเฉพาะของเล่นที่เหมือนจริงเท่านั้น เช่น ช้อนของเล่น (ถ้าเอากิ่งไม้มาสมมุติเป็นช้อน เด็กจะไม่เข้าใจ)

อายุ 1 1/2 - 2 ปี - เล่นสมมุติง่ายๆ

เครื่องบิน บินสูงเลย.....



บิน บิน ไปเลย

น้องหิวนมแล้ว



กินนม กินนม

- ☺ เล่นสมมุติได้เอง สมมุติกับของเล่นได้หลากหลายมากขึ้น เช่น เอาเครื่องบินของเล่นมา “บิน” ไปมา เอาโทรศัพท์ของเล่นมาทำท่าพูดแบบผู้ใหญ่ เอารองเท้าของแม่มาใส่
- ☺ การเล่นยังเป็นแบบซ้ำๆ เช่น ป้อนอาหารตุ๊กตาทุกตัว แล้วก็วิ่งมาป้อนอีก ห่มผ้าให้น้องซ้ำไปมา
- ☺ ยังแยกของจริงกับของเล่นไม่ได้ เช่น พยายามนั่งเก้าอี้ตุ๊กตา พยายามนั่งบนรถของเล่น (แล้วก็พบว่านั่งไม่ได้)

อายุ 2- 2 1/2 ปี - เล่นสมมุติได้หลายขั้นตอน

น้องหมีกิน น้องหมีเข้าห้องน้ำ



- ☺ เริ่มมีความคิดของตัวเอง เอากิจวัตรที่คุ้นเคยมาเล่นต่อๆกัน เช่น ป้อนนมตุ๊กตา พาเข้าห้องน้ำ เสร็จแล้วไปนอนที่เตียง แล้วก็ห่มผ้าให้
- ☺ ขั้นตอนการเล่นยังอาจสลับไปมา แล้วแต่ว่านี่คืออะไรออก

อายุ 2 1/2 - 3 ปี เล่นสมมุติในเรื่องที่ไม่คุ้นเคย

ไป ไป !! เราไปเที่ยวสวนสัตว์กันนะ



- ☺ เชื่อมโยงสมมุติได้เป็นเรื่องราวสั้นๆ
- ☺ เริ่มทดลองเล่นในบทบาทที่ไม่ค่อยคุ้นเคย เช่น ไปหาคุณหมอ เล่นสมมุติไปตลาด ไปเที่ยวสวนสัตว์
- ☺ เข้าใจของเล่นที่ไม่เหมือนจริง เช่น เอาใบไม้มาสมมุติเป็นอาหาร หรือเล่นสมมุติโดยไม่ต้องใช้ของเล่น เช่น กำมือเป็นแก้วน้ำ แล้วดื่ม

อายุ 3 - 5 ปี - เล่นสมมุติ/จินตนาการเป็นเรื่องราว



- ☺ เล่นสมมุติกับเพื่อนได้เป็นเรื่องราว ทุกคนมีบทบาทของตัวเอง เช่น เล่นครูนักเรียน
- ☺ สมมุติในสิ่งที่อยู่นอกเหนือความจริง หรือประสบการณ์ใหม่ๆที่ไม่เคยเจอในชีวิตจริง เช่น สมมุติตัวเองเป็น Superman เป็นเจ้าหญิง เป็นนางเองในละคร
- ☺ ใช้ภาษาในการเล่น พูดโต้ตอบได้คล่องแคล่ว อธิบายบอกบทของตัวเองให้เพื่อนฟังได้



ฟลอร์ไทม์ IV

สำหรับพัฒนาการขั้น ๖

ช่วยลูกให้เชื่อมโยงเหตุผล



เป้าหมาย

- ช่วยให้เด็กเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก กับความเป็นจริงภายนอก
- ช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุและผล ของคนอื่น สิ่งรอบตัว

เทคนิค

- ชวนพูดคุย สอบถามเหตุและผล
- สอบถามอารมณ์ ความรู้สึก ถามสาเหตุ

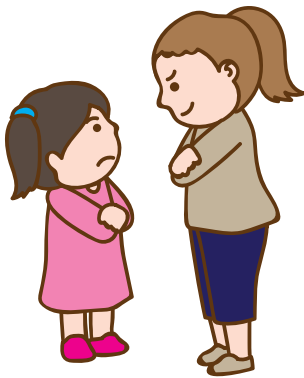




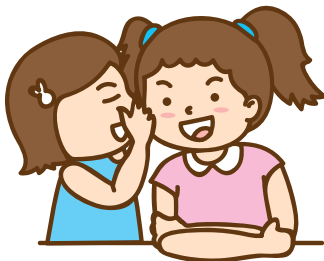
เหตุผลง่ายๆ ลูกรู้หรือยัง
“ทำไมเราต้องกวาดพื้น”

ชวนลูกพูดคุย สอบถามเหตุผล
เริ่มต้นด้วยเหตุผลง่ายๆในชีวิตประจำวัน

รับฟัง แต่ไม่ตามใจ

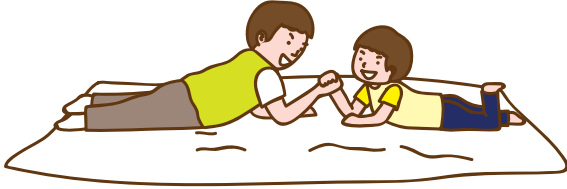


เปิดโอกาสให้ลูกได้โต้เถียง ต่อรอง



ให้ลูกได้พูดคุย เล่นกับเพื่อนมากๆ

แรกๆ ลูกจะอยากชนะอย่างเดียว
เป็นเรื่องปกติ



เล่นสนุกๆ เริ่มเล่นเกมที่มีกฎ
กติกา ผลัดกันแพ้ชนะ



ชี้ชวนให้ลูกเข้าใจอารมณ์
ความรู้สึกของคนอื่น พุดคุย ถามสาเหตุ



ให้ลูกลงมือทำงานที่เป็นขั้นตอนยากขึ้น
เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน

ถ้าหนูเป็นหนูน้อยหมวกแดง
หนูจะทำยังไงคะ



อ่านนิทานให้ลูกฟัง แล้วชวนลูกพูดคุย
สอบถามความเข้าใจ
ฝึกคาดการณ์ล่วงหน้า



ฝึกให้ลูกเล่นกีฬา ฝึกความคล่องแคล่ว
ทนทาน เข้าใจกฎ กติกา
เช่น ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทควันโด



เล่นสนุกกับลูกเยอะๆ
ชวนลูกพูดคุย ช่วยกันวางแผน ก่อนการเล่น

พลอร์ใหม่กับความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก

ประสิทธิภาพของการทำพลอร์ใหม่อยู่ที่ความเข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของเด็ก ถ้าพ่อแม่พยายามปรับจังหวะและท่าทีให้สอดคล้องกับลูก คุณพ่อคุณแม่จะพบว่า ลูกจะสามารถสงบตัวเอง จดจ่อกับการเล่น การทำกิจกรรม การคิดแก้ปัญหา พุดคุย สื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น

พลอร์ใหม่กับเด็กที่ระบบการรับรู้ค่อนข้างไว กลัวๆ กลัวๆ



- ใช้อารมณ์สนุกสนาน แจ่มใส ในการชวนลูกลองสิ่งใหม่ๆ
- มันส์เกดสีหน้า แวตตาลูกขณะเล่น เช่น ลูกเปลี่ยนจากยิ้มสนุกเป็นหน้านิ่งๆ เรียบๆ ตุกกลัวๆ พ่อแม่ปรับน้ำเสียง และอารมณ์ให้เบาลง จังหวะการเล่นช้าลง เปลี่ยนให้ลูกเป็นผู้ควบคุมจังหวะการเล่น
- ให้ลูกคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เช่น ให้จังหวะ 1-2-3 ก่อนโยนบอล
- การมันส์ปรับจังหวะการเล่นให้สอดคล้องกับลูก คุณพ่อคุณแม่จะพบว่าลูกจะสงบจดจ่อได้นานขึ้น สนุก และสื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น

พลอร์ใหม่กับเด็กที่มีภาษาล่าช้า

(มักพบว่ามีปัญหาการประมวลข้อมูลผ่านการฟังร่วมด้วย)



- พ่อแม่ปรับจังหวะการพูดให้ช้าลง น้ำเสียงกระชับ
- ใส่อารมณ์ร่วมในการพุดคุย จะช่วยดึงความสนใจจากลูกได้มากขึ้น
- ใช้ภาษาสั้นๆง่ายๆ
- พยายามให้ลูกมองเห็นหน้าขณะคุยกัน เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้ผ่านการมองเห็น สีหน้า แวตตา อารมณ์ ลูกจะเข้าใจภาษาที่พ่อแม่พุดได้มากขึ้น
- ใช้ภาษาท่าทางประกอบ
- รอ !! ให้สมองลูกแปลและเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ยินก่อน ลูกจะสามารถโต้ตอบได้มากขึ้น ถ้าเรารอให้นานพอ

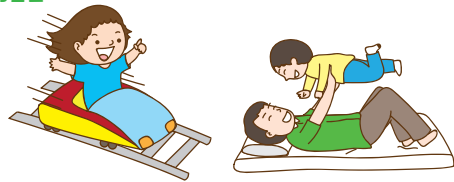


พลอร์ไทม์กับเด็กที่ไวเสียง



- คุณพ่อคุณแม่เลือกการเล่น การพูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงที่เบา นุ่มนวล
- ระวังเสียงที่อาจมาแบบเร็วๆ แรงๆ โดยลูกไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น เสียงรถดับเพลิง เสียงฟ้าร้อง

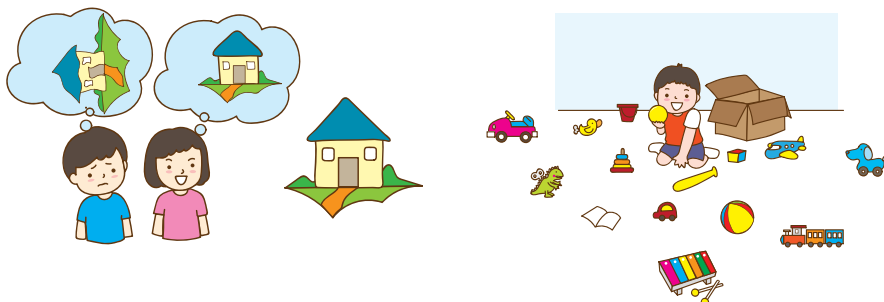
พลอร์ไทม์กับเด็กที่ระบบการรับรู้ค่อนข้างเฉื่อย



- คุณพ่อเลือกการเล่นแบบโลตโผน มั่นส์ ๆ
- จับตัวลูกให้แน่น กระชับ
- ใช้น้ำเสียงของคุณพ่อที่ตั้ง หนักแน่น ชัดเจน
- จัดท่าการเล่นให้ลูกมองเห็นหน้าพ่อได้ชัดๆ
- รอ !! ให้ลูกตอบสนอง สมองของลูกต้องใช้เวลาในการรับรู้ข้อมูลนานกว่าเด็กคนอื่นๆ ถ้าคุณพ่อรอได้นานพอ (สนใจ เขียว) คุณพ่อจะแปลกใจที่เห็นการริเริ่ม และการสื่อสารโต้ตอบจากลูกมากขึ้น

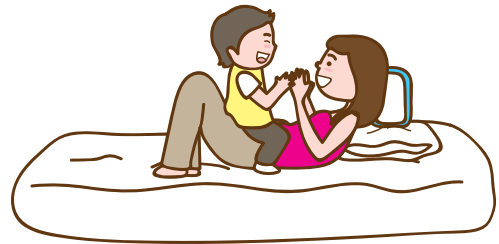
พลอร์ไทม์กับเด็กที่มักจะซุ่มซ้าม หางองไม่ค่อยเจอ

(การประมวลผลข้อมูลผ่านการมองเห็นกระพริงกระแพรง)



- จัดห้องให้ไม่รก เวลาเล่นกับลูก จำนวนของเล่นไม่เยอะเกินไป
- ใช้น้ำเสียง อารมณ์ และภาษาพูด เพิ่มช่องทางการรับรู้สิ่งรอบตัว
- เด็กอาจไม่ชอบ การเล่นที่ต้องเปลี่ยนตำแหน่งไปมาบ่อยๆ เช่น วิ่งไล่จับ วิ่งเปลี่ยนทิศทางไปมา มักจะเล่นได้ไม่นาน

ฟลอร์ไทม์กับเด็กที่ความทนทานกล้ามเนื้อน้อย (ไม่ค่อยมีแรง ล้าง่าย)



เด็กที่ความทนทานกล้ามเนื้อลำตัวไม่ค่อยแข็งแรง จะเห็นเด็กนั่งเล่นได้ไม่นานหรือ ถ้าต้องเล่นอะไรที่ต้องอาศัยการทรงตัวด้วยตัวเอง เด็กก็อาจจะล้าง่าย เลิกเล่น เปลี่ยนเป็นเดินไปมาแทนหรือนอนเลื้อยไปกับพื้น การทำฟลอร์ไทม์ที่ช่วยประคับประคองส่วนหลังของเด็ก ให้เด็กทรงตัวได้ง่ายขึ้น เช่น นั่งบนตัวแม่ แล้วเอาหลังพิงขาของแม่ หรือ การเล่นที่ใช้หมอนประคองหลังเด็กไว้ หรือ การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยจัดทำให้เด็กนั่งได้มั่นคงขึ้น เราจะพบว่าเด็กจดจ่อในการเล่นสนุกได้นานขึ้น สื่อสารโต้ตอบได้มากขึ้น