

บทที่ ๖

โปรแกรมส่งเสริมเด็ก
พัฒนาการล่าช้า
เด็กพิเศษที่บ้าน

โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้าที่บ้าน
(Home-based Program)

ฟลอร์ไทม์



ฝึกทักษะใน
ชีวิตประจำวัน

• ฝึกแก้ปัญหา
• ฝึกลงมือทำ



ฝึกร่างกาย
(sensory/motor)



เล่นกับเพื่อน



โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน

★ การส่งเสริมพัฒนาการลูกอย่างเป็นองค์รวม และมีประสิทธิภาพที่บ้าน

- การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์
- การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน
- การฝึกร่างกาย
- การเล่นกับเพื่อน

★ ฟังดูง่ายจัง แต่ความแตกต่างอยู่ที่คุณภาพของการลงมือทำ

- พอเหมาะพอดีกับความแตกต่างของลูกเราหรือเปล่า
- ความถี่แค่ไหน
- ความแรงพอไหม
- หลากหลายรูปแบบและวิธีการ และเพิ่มช่องทางการเรียนรู้หรือเปล่า
- เป็นอะไรใหม่ๆที่ทำให้สมองรู้สึกตื่นตัวพร้อมเรียนรู้หรือไม่

It's not what you do but how you do it !

★ เล่นกับลูกที่บ้าน...เรื่องเล่าจากคุณพ่อ

★ หล่อเลี้ยงโลกภายในของลูก

โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน

ในบทนี้ขอเริ่มต้นด้วยการให้คุณพ่อคุณแม่ลองหลับตา แล้วค่อยๆ นึกทบทวนดูว่าในหนึ่งวัน หนึ่งอาทิตย์ หนึ่งเดือนที่ผ่านมา ลูกของเราได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง ลูกได้ไปไหนไปเล่นกับใคร และเราได้เปิดโอกาส ชี้อำนวยให้ลูกได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ อะไรบ้าง แต่ละกิจกรรมที่ลูกทำ ลูกได้ทำบ่อยแค่ไหน กิจกรรมหลากหลายหรือไม่ คุณภาพของการทำแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร ถ้าเป็นไปได้ อยากให้คุณพ่อคุณแม่ลองเขียนใส่กระดาษเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นค่ะ

จากประสบการณ์ที่ทำงานมาบ่อยครั้งพบว่าหลายครอบครัวใช้เวลาไปจมอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานๆ เช่น บางคนวนอยู่กับเรื่องพยายามให้ลูกกินข้าว บางครอบครัววนอยู่กับเรื่องปัญหาที่โรงเรียนที่ครูบอก เช่น ลูกยังระบายสีไม่ได้ พ่อแม่ก็พยายามให้ลูกฝึกตามที่คุณครูบอก บางครอบครัวก็ดูแลใช้เวลากับลูกที่มีพัฒนาการล่าช้า เหมือนการดูแลเด็กปกติทั่วไป คือ กินข้าว อาบน้ำ พาไปโรงเรียน โดยอาจมีเพิ่มกว่าพี่น้องเด็กปกติ คือ พาไปพบแพทย์ พาไปฝึกกับนักบำบัดบ้าง และเล่นกับลูกบ้างตามเท่าที่เวลามี บางครอบครัวก็บอกเล่าอย่างตรงไปตรงมาว่าเล่นกับลูกเพิ่มขึ้นเฉพาะช่วงใกล้ๆ ที่จะได้คิวนัดพบแพทย์ เพราะ กลัวถูกถามว่าทำอะไรบ้างแล้วตอบไม่ได้ เป็นความแตกต่างกันไปของแต่ละครอบครัว ขึ้นกับหลากหลายปัจจัย



โปรแกรมส่งเสริมเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษที่บ้าน หมายถึง ภาพรวมว่าเวลาคุณพ่อคุณแม่
 อยู่บ้านกับลูกควรต้องทำอะไรบ้าง เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการลูกอย่างเป็นองค์รวม
 และมีประสิทธิภาพ

Dr.Greenspan ได้นำเสนอภาพรวมการส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน คือ

1. การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์



2. การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน



3. การฝึกร่างกาย

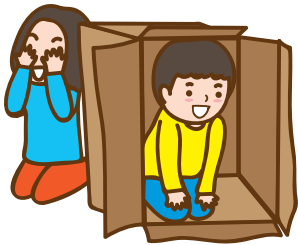


4. การเล่นกับเพื่อน



การเล่นกับลูก หรือ การทำฟลอร์ไทม์

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



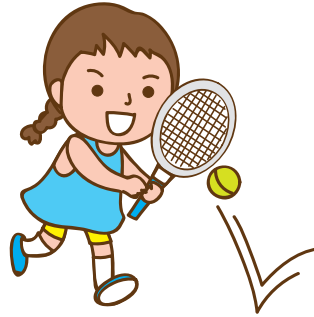
การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำกิจวัตรประจำวันที่เด็กต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว มาเป็นโอกาสในการฝึกสมองและพัฒนาการของลูก ได้แก่ การฝึกช่วยเหลือตัวเอง + การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน



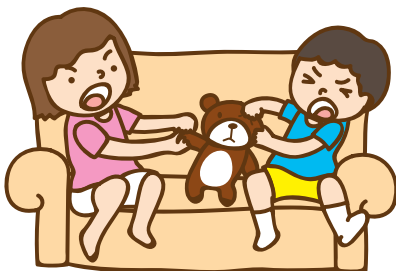
การฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกาย การฝึกระบบของสมองและร่างกายให้ทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น แข็งแรงทนทานมากขึ้น และสามารถทำงานพร้อมๆกันได้รวดเร็วขึ้น



การเล่นกับเพื่อน

การเล่นกับเพื่อน หมายถึง การเปิดโอกาสให้ลูกได้ไปอยู่กับเด็กวัยเดียวกัน อาจเป็นสนามเด็กเล่นหน้าบ้าน สวนสาธารณะ หรือ ชวนลูกเพื่อนมาเล่นกับลูกของเราที่บ้าน เป็นต้น การพาลูกไปเล่นกับเพื่อนมีประโยชน์ คือ เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน ซึ่งจะแตกต่างจากเล่นกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จะคอยเล่นตามหรือรู้ใจลูก ลูกจะได้มีโอกาสฝึกทักษะทางสังคม อยากรู้ของเล่นทำอะไร อยากชวนเพื่อนมาเล่นด้วยทำอะไร ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้เล่นด้วยจะอย่างไร ทักษะทางสังคมเหล่านี้เป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้ ต้องให้ลูกไปมีประสบการณ์ด้วยตัวเอง



การพาลูกไปเล่นกับเพื่อน คุณพ่อคุณแม่อาจต้องรู้**พัฒนาการทางสังคม หรือการเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน** คร่าวๆ ดังนี้ เด็กอายุน้อยกว่า ๑๘ เดือน มักจะแค่มองเด็กคนอื่นเล่น เด็กสนใจ อยากรู้ว่าเด็กคนอื่นทำอะไร เด็กอายุ ๒ - ๓ ปี หรือวันที่เริ่มเข้าเนอร์เซอรี เราจะเห็นเด็กเล่นอยู่ในกลุ่มเพื่อนได้ เป็นแบบ**เล่นข้างๆกัน สนใจของเล่นเหมือนกัน** แต่อาจจะยังไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์พูดคุยกันมากนัก คือ ต่างคนต่างเล่นของตัวเอง แต่นั่งอยู่เป็นกลุ่มด้วยกันได้ เด็กอายุ ๓ ปีขึ้นไป จะเริ่มเห็นเด็ก**เล่นสมมุติ จินตนาการกับเพื่อน เล่นด้วยกัน เป็นกลุ่ม** เล่นวิ่งไล่จับ เล่นสร้างปราสาททรายด้วยกัน เด็กอายุ ๔ - ๕ ปีขึ้นไป เราจะพบความสามารถในการเล่นที่ซับซ้อนขึ้น เด็กจะเริ่ม**เล่นเกมที่มีกฎ กติกา มีความท้าทาย แข่งกันแพ้ชนะ** หรือ อาจเป็นลักษณะเกมกระดาน เช่น งูตกกระได เกมบิงโก เป็นต้น

ถ้าลูกของเรามีพัฒนาการล่าช้า สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่อาจต้องทราบ คือ เรื่อง ความแตกต่างของอายุพัฒนาการกับอายุจริงของลูก อายุจริง หมายถึง **อายุตามวันเดือนปีเกิด อายุพัฒนาการหมายถึง อายุตามความสามารถของเด็ก**

ตัวอย่างเช่น น้องต้นข้าว อายุจริง เท่ากับ ๕ ปี แต่ความสามารถของต้นข้าวยังน้อยกว่าเด็กวัยเดียวกัน คือ น้องต้นข้าวสงบ สนใจสิ่งรอบตัวได้ สื่อสารโต้ตอบ บอกความต้องการได้เป็นประโยคสั้นๆ เข้าใจภาษาที่พ่อแม่พูด อยู่ในกลุ่มฟังนิทานกับเพื่อนได้ แต่ถ้าครูถามอะไรยากๆที่เป็นเหตุเป็นผล ต้นข้าวมักจะเลี่ยงไม่ตอบ หรือ ตอบไม่ค่อยตรงคำถาม ต้นข้าวชอบเล่นในกลุ่มเพื่อน เล่นของเล่นง่ายๆ เล่นสมมุติตามเพื่อน ความสามารถของน้องต้นข้าวเท่ากับเด็กอายุประมาณ ๓ ปี อายุพัฒนาการของน้องต้นข้าวก็เท่ากับ ๓ ปี

เวลาที่เราจะให้ลูกฝึกทักษะอะไร หรือ ดูว่าพัฒนาการการเล่นกับเพื่อนของลูกได้แค่ไหน **พยายามกลับมามองที่อายุพัฒนาการ** เช่น ถ้าพาน้องต้นข้าวไปที่สนามเด็กเล่น น้องต้นข้าวอาจวิ่งเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อนได้ เล่นตามเพื่อนๆคนอื่นได้ แต่เมื่อเพื่อนๆวัย ๕ ปีเปลี่ยนไปเล่นเกมที่มีกฎ กติกา เช่น ลมเพลมพัด เล่นจระเข้ขึ้นน้ำลง น้องต้นข้าวก็อาจจะไม่เข้าใจ เล่นไม่ได้ หรือที่ค่อนข้างทำให้คุณพ่อคุณแม่เสียใจ คือ เด็กคนอื่นก็อาจไม่ให้น้องต้นข้าวเล่นด้วย หรือถูกผลักออกไป ไม่อยากให้อยู่ในกลุ่มด้วย ก็เป็นเหตุการณ์ที่เจอได้บ่อยๆในสนามเด็กเล่น



ฟังดูง่ายจัง แต่ความแตกต่างอยู่ที่คุณภาพของการลงมือทำ

เวลาบอกรโปรแกรมง่ายๆ ว่าการฝึกลูกที่บ้าน คือ การให้เวลาเล่นกับลูก การออกกำลังกาย การช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน การทำงานบ้าน พ่อแม่หลายครอบครัวก็มักจะบอกว่าทำตามนี้หมดแล้ว

ความสำคัญของการทำ ไม่ใช่ผลลัพธ์ คือ สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ เช่น เล่นกับลูกทุกวัน พาลูกไปสนามเด็กเล่นทุกวัน ไปเล่นบ้านบอลทุกวันแล้ว ลูกใส่เสื้อเองได้แล้ว ตัดกระดาษได้แล้ว หรือ เข้าห้องน้ำนั่งส้วมได้แล้ว ทักษะภายนอกเหล่านี้ก็สำคัญ แต่ถ้าเราเข้าใจลึกลงไปอีก เราต้องเข้าใจว่า **กิจกรรมเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องมือที่เราใช้เป็นโอกาสในการฝึกสมองของลูก** ถ้าเรามาดูว่า **เราอยากให้สมองของลูก ตึ๊งขึ้น คล่องแคล่วว่องไว พร้อมเรียนรู้มากขึ้น** หรือ ในบางคน เปลี่ยนจากเด็กพัฒนาการล่าช้าเป็นเด็กปกติที่มีพัฒนาการไม่แตกต่างจากเพื่อน เรียนหนังสือได้เหมือนเพื่อนๆ เราอาจต้องสำรวจเพิ่มเติม ว่าเราได้ช่วยพัฒนาสมองของลูกอย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้วหรือยัง

- **ความจำเพาะ** เรารู้จักพัฒนาการองค์รวม (D) และเข้าใจความแตกต่างระบบประสาทของลูก (I) หรือยัง เราได้พยายามปรับเปลี่ยนตัวเรา (R) ให้เข้ากับความแตกต่างของลูกหรือไม่
- **ความถี่** ในการทำกิจกรรมต่างๆ พอไหม ได้วิ่งเล่นออกกำลังกายอย่างน้อยแค่วัน เด็กที่ได้เล่นอาทิตย์ละครั้ง กับเด็กที่ได้เล่นทุกวัน ผลที่ได้ก็แตกต่างกัน
- **ความแรง** พอไหม ฝึกแบบซ้ำๆ เดิมๆ หรือ เพิ่มความแรง ความเข้มข้นในการทำกิจกรรม
- **หลากหลายรูปแบบและวิธีการ** **เพิ่มช่องทางการเรียนรู้หรือเปล่า** ใส่ความสนุก ใส่ความหลากหลาย ความซับซ้อน ทั้งตาหู หูฟัง มือทำ สมองคิด
- **เป็นอะไรใหม่ๆ ที่ทำให้สมองรู้สึกตื่นตัวพร้อมเรียนรู้หรือไม่** คุณพ่อคุณแม่อาจลองทบทวนว่าลูกได้มีกิจกรรมใหม่ๆ เราได้พลิกแพลงการเล่นกับลูกบ้างหรือไม่

Rosemary White นักกิจกรรมบำบัดคนสำคัญ ผู้มีประสบการณ์การกระตุ้นพัฒนาการเด็กมานานกว่า ๔๐ ปี เล่าให้ฟังว่า **It's not what you do but how you do it !**

คุณภาพของการลงมือทำจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าพ่อแม่สามารถจัดเวลาทำได้แล้ว อาจลองมาลงรายละเอียดเรื่องของคุณภาพการทำเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยฝึกสมองลูก ทำให้พัฒนาการลูกไปได้เร็วขึ้นค่ะ

เล่นกับลูกที่บ้าน....เรื่องเล่าจากคุณพ่อ



คุณพ่อท่านหนึ่งเล่าให้ฟังเรื่องการเล่นกับลูก **ผมรู้สึกว่าการเล่นกับลูกทำให้ผมคลายเครียด ผมได้กลับมาเป็นเด็กอีก ได้เล่นเหมือนตอนที่ผมเป็นเด็กๆ** ฝนตกผมก็พาลูกไปเล่นน้ำฝน เล่นเหมือนที่ผมเคยเล่นตอนเด็กๆ ลูกเค้าสนุกมากเลยครับ เราเล่นโคลนด้วยกัน เสาร์อาทิตย์ผมก็ขับรถพาเขาไปเที่ยว

คุณพ่อนิ่งสັกพัก แล้วเล่าต่อสั้นๆ ถึงภาระต่างๆภายในครอบครัว บางครั้งผมรู้สึกเหมือนภาระต่างๆ ตกอยู่ที่ผมคนเดียว เลิกงานมาผมก็กลับมาดูแลลูก เล่นกับลูก คุณพ่อนิ่งอีกสັกพักแล้วบอกต่อว่า **ผมก็อดทนครับ** คุณพ่อไม่ได้พูดอะไรต่อมากนัก เมื่อหันหน้าไปเห็นลูก คุณพ่อก็ไปชวนลูกเล่น ยิ้ม หัวเราะด้วยกันอีกอย่างเป็นอัตโนมัติ

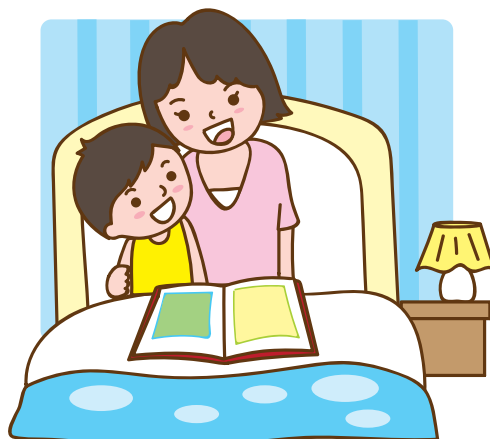
สิ่งที่ประทับใจคุณพ่อท่านนี้มาก ก็ตรงที่ลูกของคุณพ่อที่เป็นเด็กออทิสติกคนหนึ่ง ภายใต้อาภาระและความเครียดของชีวิตที่ไม่แตกต่างกันในแต่ละครอบครัว คุณพ่อยังคงสามารถปรับเปลี่ยนตัวเอง **มีอารมณ์อ่อนไหว แจ่มใส ได้ทุกครั้งที่มองเห็นหน้าลูก** ผลลัพธ์ที่ได้รับก็คุ้มค่ามาก เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมาก จากเด็กที่นิ่งๆ ไม่ค่อยสนใจอะไร ชอบอยู่ในโลกส่วนตัว **ผ่านไป ๑ ปีเต็ม เด็กดูดีขึ้นมาก** มีความเป็นธรรมชาติของสีหน้า แววตา ที่สำคัญเด็กดูมีอารมณ์แจ่มใส สนใจมองคน และเริ่มสื่อสารโต้ตอบกับคนด้วยภาษากายและภาษาพูดได้สั้นๆ

หล่อเลี้ยงโลกภายในของลูก

เมื่อได้ฟังคุณพ่อคุณแม่หลายๆท่านเล่าเรื่องแนวทางการดูแล ส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน ก็พบว่ามียุทธศาสตร์หนึ่งที่น่าสนใจ อยากแบ่งปันให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง

คุณแม่ท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ก่อนนอนทุกคืน จะเอามือจับที่หัวใจของลูก พูดกับลูกด้วยถ้อยคำดีๆ ถ้อยคำที่สวยงาม **กล่าวความรู้สึกขอบคุณ ขอบคุณที่ลูกเกิดมาเป็นลูกของแม่** ขอบคุณความสุขที่แม่ได้รับจากการดูแลลูก **...ลูกจะค่อยๆ กลับไปพร้อมกับคำพูดที่งดงามเหล่านั้น** คุณแม่เล่าว่าเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่รู้สึกดี เป็นความสงบที่แม่กับลูกอยู่ด้วยกัน คุณแม่พบว่าตั้งแต่ฝึกการกล่าวถ้อยคำดีๆกับลูกก่อนนอนทุกวัน เวลาที่ลูกดูวุ่นวาย ดูไม่สงบในตอนกลางวัน บางครั้งคุณแม่ก็นำถ้อยคำ น้ำเสียง และ จังหวะการพูดแบบเดียวกันนี้มาใช้กับลูก คุณแม่พบว่าลูกดูสงบสนใจ และ กำกับตัวเองได้ดีขึ้น ที่สำคัญ คุณแม่รู้สึกว่าการบอกกล่าวถ้อยคำสร้างสรรค์ การได้มองลูกขณะที่ลูกกำลังนอนหลับ ช่วยให้อารมณ์ของคุณแม่มีพลังพร้อมที่จะต่อสู้กับวันใหม่ต่อไป

คุณแม่อีกท่านหนึ่งเล่าเรื่องการพยายามเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ให้ลูกทุกวันผ่านกิจกรรมต่างๆ ทั้งการมองเห็น การหยิบจับ สัมผัส การรับฟังเสียง ภาษาพูด คุณแม่เล่าเรื่องการอ่านนิทานให้ลูก ฟังในช่วงก่อนนอนว่า คุณแม่เลือกที่จะ**อ่านนิทานคุณธรรม นิทานสีขาว** คุณแม่ไม่ได้แน่ใจว่าลูกจะเข้าใจเรื่องราวตามตัวหนังสือทั้งหมด แต่คุณแม่เลือกที่จะ**ใช้น้ำเสียง และจังหวะการเล่าที่ช่วยกล่อมให้ลูกค่อยๆ กลับไปกับเรื่องราวดี ๆ** คุณแม่เล่าว่าการอ่านนิทานหนึ่งเรื่อง คุณแม่จะอ่านเรื่องเดิมซ้ำๆทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 21 วัน คุณแม่เชื่อว่าสำหรับลูกของเรา **การทำซ้ำๆ ที่นานพอเป็นเรื่องสำคัญ** คุณแม่เชื่อว่าลูกสามารถเรียนรู้ได้เหมือนเด็กคนอื่น แต่อาจต้องพยายามเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ให้ลูก และที่สำคัญ สำหรับลูกของเราคุณแม่บอกว่าอาจต้องทำซ้ำๆ หลายครั้งมากกว่าเด็กคนอื่น



คุณพ่ออีกท่านหนึ่งเล่าให้ฟังถึงการ**ชวนลูกนั่งสมาธิ ก่อนนอนทุกวัน** ใช้คำว่าฝึกนั่งนิ่งๆ ก่อนนอนก็แล้วกัน คุณพ่อจะสวดมนต์ แล้วฝึกให้ลูกนั่งนิ่งๆ ช่วงแรกๆลูกก็ไม่ได้นั่งนิ่งๆเท่าไรหรอกมักจะยุกยิกไปมาตลอด แต่ก็นั่งอยู่กับที่ได้นานขึ้น จนจบเสียงสวดมนต์ คุณพ่อสวดมนต์กับลูกเป็นกิจวัตรทุกวัน คุณพ่อเล่าเวลาตอนกลางวันที่ลูกมีอาการมึนโหม่ หงุดหงิด ดูวุ่นวาย ไม่นิ่ง คุณแม่คุณพ่อจะพยายามค่อยๆช่วยให้ลูกสงบลง ชวนให้ลูกนั่งขึ้น คุณพ่อเล่าว่าตั้งแต่สวดมนต์กับลูกมา ๖ เดือนแล้ว **ลูกดูจะกำกับตัวเอง สงบตัวเอง ได้ง่ายขึ้น**





กล่าวความรู้สึกขอบคุณ ขอขอบคุณที่ลูกเกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่
ขอบคุณความสุขที่พ่อและแม่ได้รับจากการดูแลลูก
ลูกจะค่อยๆ หลับไปพร้อมกับคำพูดที่งดงามเหล่านั้น