



คู่มือสำหรับพ่อแม่  
เพื่อเตรียมความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก

ตอน

# เด็กวัยอนุบาล 3-6 ปี



ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน เด็กวัยอนุบาล 3-6 ปี

## ทีมบริหารการ

ผศ.พญ.ปราณี

เมืองน้อย

พญ.สุราทิพย์

เออมเปรมศิลป์

พญ.พว

โรงพยาบาลมหาชล

ศ.คลินิก พญ.วินัดดา

ปิยะศิลป์

รศ.พญ.อิสรากา

ชื่นสุวรรณ

## คณะกรรมการ Child Health Supervision

รศ.พญ.ประสาทศรี

อึ้งดาวร

พญ.จริยา

ทรงรักษา

พญ.วันดี

นิสานันท์

พญ.นัยนา

ชื่นสุวรรณ

ศ.คลินิก พญ.วินัดดา

ปิยะศิลป์

พญ.อดิศร์สุดา

ณีศะนันท์

รศ.พญ.จันทร์ทิتا

พุกษานานนท์

พญ.อุดมสุข

เพื่องฟู

รศ.นพ.อติศักดิ์

ผลิตผลการพิมพ์

รศ.พญ.บุญยิ่ง

มานะบริบูรณ์

รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์

น้อยพยัคฆ์

พญ.สุราทิพย์

เออมเปรมศิลป์

ผศ.(พิเศษ)นพ.เทอดพงศ์

เต็มภาคภูมิ

พญ.ปองทอง

ปุราณิชิ

## ISBN

### จัดพิมพ์โดย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ชั้น 9 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศุนย์วิจัย

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๖-๖๒๐๐-๑ โทรสาร ๐-๒๗๑๖-๖๒๐๒

E-mail: admin@thaipediatrics.org <http://www.thaipediatrics.org>

ลิขสิทธิ์ของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

# สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ แห่งประเทศไทย

ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัยในปัจจุบัน ทำให้พ่อแม่มือใหม่สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อต่าง ๆ ทางมือถือได้อย่างรวดเร็ว และในขณะเดียวกัน ข้อมูลเหล่านี้อาจจะไม่ได้รับการกลั่นกรองซึ่งเมื่อนำมาใช้ในการเลี้ยงลูกอาจจะไม่เหมาะสมกับลูกของตนเอง

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้และหลักเกณฑ์ในการเลี้ยงลูกในวัยต่าง ๆ เพื่อให้พ่อแม่ได้รับมือกับอารมณ์และพัฒนาการของลูกในแต่ละวัย ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมแก่ลูกในวัยนั้น อีกทั้งการวางแผนทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงให้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการเลี้ยงลูกที่ครบถ้วนแต่การเลี้ยงลูกยังต้องอาศัยความรัก ความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และความต่อเนื่องตั้งแต่เล็กจนโต เพื่อที่จะได้ผู้ใหญ่คุณหนึ่งที่สมบูรณ์ทุกๆ ด้านในยุค 4G นี้

(ศาสตราจารย์นายแพทย์พิภพ จิรภิญโญ)  
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

unibा

โครงการมีภารกิจที่สำคัญคือ อนุมัติของชาติ แต่คนที่มีความรู้ที่แท้จริงในการพัฒนาเด็ก จนทำให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มที่ พัฒนาความรู้ความสามารถ จนทำประประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้กลับมามีเมือง

สังคมในปัจจุบันพบปัญหาเด็กไทยมีปริมาณสูงขึ้นชัดเจน ทั้งๆที่ปริมาณเด็กไทยมีปริมาณลดลง และสาเหตุหลักมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หน้าที่หลักของกุญแจร腴นน์นอกจากให้การรักษาดูแล ขณะเจ็บป่วยแล้ว กุญแจร腴น์พึงต้องให้คำแนะนำครอบครัวในแต่ละช่วงวัยเพื่อเป็นหลักในการเลี้ยงดู พัฒนาเด็กเราให้เติบโตอย่างถูกทิศทาง เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว เป็นคนดีของสังคมและประเทศไทย ชาติต่อไป

แต่ขณะเดียวกัน พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างสูงต่อการส่งเสริม เลี้ยงดู พัฒนาเด็กรอบด้าน และให้โอกาสฝึกประสบการณ์ชีวิตในด้านต่างๆตลอดช่วง 15 ปีแรกของชีวิต จะเป็นต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กต่อไป

ในการทำงานนี้ ต้องขอขอบคุณทีมบริษัทการทุกช่วงวัยทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่า รวมรวมความรู้ที่ทันสมัย ข้อมูลสำคัญ เรียบเรียงจนผู้ที่ตั้งใจอ่านจะเข้าใจได้ง่าย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ที่มีต่อเด็ก ต่อพ่อแม่ ต่อผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทุกภาคส่วน ที่สำคัญ คือ ประโยชน์ที่จะมีต่อสังคม และต่อประเทศไทยของเรา

Cony

(ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์)

# ประชานวิชาการ

# สารบัญ

	หน้า
สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย	3
บทนำ	4
<b>บทที่ 1 ความสำคัญของช่วงวัย 3-6 ปี</b>	<b>7</b>
สุขภาวะเด็กวัยอนุบาลยุคปัจจุบัน	8
กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย	10
<b>บทที่ 2 การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</b>	<b>11</b>
ด้านร่างกาย	11
ด้านความคิด การเรียนรู้	11
ด้านการพูดและการสื่อสาร	12
ตารางพัฒนาการในเด็กราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557	13
ด้านอารมณ์	14
ด้านสังคม	14
ด้านจริยธรรม	16
พัฒนาการทางเพศ	18
<b>บทที่ 3 การส่งเสริมสุขภาพ</b>	<b>19</b>
อาหาร	19
การออกกำลังกาย	25
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน	26
วัคซีน	26
ตารางการฉีดวัคซีน มาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ พ.ศ.2560	27
การป้องกันอุบัติเหตุอันตราย	29

<b>บทที่ 4 เทคนิคการเลี้ยงดูและพัฒนาักษะสำคัญ</b>	<b>31</b>
หลักการสร้างพฤติกรรมที่ต้องการ	31
ฝึกลูกให้ใช้ชีวิตในโรงเรียนอนุบาล	32
เตรียมความพร้อมก่อนเข้าระดับประถมศึกษา	33
พัฒนาด้านอารมณ์ (EQ)	34
ฝึกให้มั่นใจตัวเอง	43
การเตรียมความพร้อมในการอ่านเขียน	44
การฝึกระเบียบวินัย	47
<b>บทที่ 5 ปัญหาที่พบบ่อย</b>	<b>53</b>
รับประทานอาหารไม่เหมาะสม	54
พุดช้าและปัญหาการสื่อสาร	56
ก้าวร้าว	57
ปรับตัวยาก เข้ากับเพื่อนยาก	59
เด็กที่ถูกเร่งรัด	61
เด็กกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเรียน	62
เด็กวัยอนุบาลกับสื่อจօภ	64
เอกสารอ้างอิง	66

## บทที่ 1

# ความสำคัญของช่วงวัยอนุบาล 3 - 6 ปี

เด็กวัย 3-6 ปี หรือเรียกว่าเด็กวัยก่อนเรียน หรือวัยอนุบาล (preschool) เป็นวัยที่สำคัญยิ่งของชีวิต เพราะเป็นช่วงที่เด็กเริ่มมีพัฒนาการหลายด้านก้าวหน้าขึ้น ทั้งด้านความคิด ภาษา การสื่อสาร ด้านกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และการช่วยเหลือตนเอง ทำให้เด็กพึงพาตันเองได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นฐานสำคัญของคนที่จะมีชีวิตอิสระ เป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่เด็กเริ่มจากครอบครัวไปสู่โรงเรียนอนุบาล หรือศูนย์เด็กเล็ก ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และใช้ชีวิตภายนอกบ้านมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน หากเด็กวัยนี้ไม่ได้รับการส่งเสริมทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัย อาจจะเป็นจุดตั้งต้นของปัญหาต่อไปในอนาคต

## ความรักและความผูกพัน

การให้ความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงทางจิตใจแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาที่พ่อแม่ลูกอยู่ด้วยกัน จะทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเขามีคุณค่า ทำให้เขามีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์แจ่มใส เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณธรรมในตัวเด็กต่อไป

พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยตนเอง มีความไวต่อความต้องการ และการแสดงออกของลูก มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและแสดงความรักต่อลูกอย่างสม่ำเสมอ โดยการกอด อุ้ม สัมผัส พูดคุย ชื่นชม และเล่นกับลูก ในบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น ปราศจากความรุนแรง จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรักความผูกพันที่มั่นคงระหว่าง พ่อแม่-ลูก

บุคลิกภาพของพ่อแม่ที่อบอุ่น เยือกเย็น อารมณ์ดี เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส ปรับตัวง่าย สังคมดี ไม่มีปัญหาทางจิตใจ คือไม่เข้ากับล หรือมีอารมณ์ซึมเศร้า จะเลี้ยงดูลูกให้เกิดความรัก ความผูกพันได้ง่าย ในทางตรงข้าม พ่อแม่ที่เครียด เศร้าโศก วิตกกังวล จะไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสม ส่งผลทำให้เด็กเฉื่อยชา ซึมเศร้า มีความกังวล และส่งผลกระทบต่อระบบการกิน การนอน หากปัญหารือรังไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจส่งผลทำให้พัฒนาการล่าช้าได้

เด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยปล่อยละเลย พ่อแม่ไม่ค่อยสนใจ พ่อแม่-ลูกมีความผูกพันที่ไม่มั่นคง เด็กจะ

เติบโตมาเป็นคนที่ไม่ค่อยเชื่อใจใคร เก็บตัว เจ้าอารมณ์ ชอบบังคับให้คนอื่นทำตามที่ตนเองต้องการ ไม่ค่อยเข้าใจจิตใจคนอื่น ทำให้ไม่ค่อยมีเพื่อน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ไม่ดี ดังนั้น ความรักและความผูกพันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเลี้ยงดูให้เด็กเติบโตอย่างมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

## สุขภาวะเด็กวัยอนุบาลปัจจุบัน

เด็กอายุ 3-6 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญ สมองและร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาตลอดเวลา เป็นช่วงวัยที่มีการเรียนรู้ได้สูง จากการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาวะเด็กวัย 3-6 ปี โดยราชวิทยาลัยครุศาสตร์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2552 พบประเด็นสำคัญ สรุปได้ดังนี้

1. จำนวนประชากรกลุ่มเด็กปฐมวัยมีแนวโน้มลดลง
2. มีแนวโน้มที่พ่อแม่จะเลี้ยงลูกเองลดลง มีแนวโน้มที่จะไปฝากเลี้ยงในสถานเลี้ยงเด็กช่วงกลางวันมากขึ้นโดยเฉพาะในเขตชุมชนเมือง
3. พ่อแม่ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กน้อยเกินไป ผู้ปกครองจำนวนมากจะทิ้งเด็กโดยเปิดโทรทัศน์ให้เด็กดูเป็นเวลานาน
4. การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตลดลง โรคที่พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี คือโรคอุจจาระร่วง และปอดอักเสบ สำหรับอัตราตายมีแนวโน้มลดลง สาเหตุการตายหลัก ในเด็กอนุบาลและเด็กวัยเรียนเกิดจากอุบัติเหตุและจมน้ำ
5. โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีนลดลงมาก เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค บาดทะยัก ไอกรน คอตีบ หัด ตับอักเสบ ทำให้การป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีนลดลงมาก ยกเว้นวัณโรค เพราะมีการติดเชื้อวัณโรคในผู้ป่วยเอ็ดส์เพิ่มมากขึ้น
6. ภาวะโภชนาการและการขาดสารอาหาร เด็กวัย 3-6 ปี ยังพบภาวะขาดโภชนาการอยู่บ้าง แต่พบว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมีปริมาณเพิ่มขึ้น และพบว่าเด็กจำนวนมากติดการกินหวานและได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่เหมาะสม จากรายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศทุก 5 ปี ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2555 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย พบว่าเด็ก 3 ปี และ 5 ปี มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.5 และ 12.9 ตามลำดับ มีน้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 8.8 และ 11.1 ตามลำดับ มีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 72.2 และ 70.6 ตามลำดับ มีน้ำหนักค่อนข้างมากร้อยละ 3.6 และ 2.8 ตามลำดับ และมีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ร้อยละ 8.7 และ 7.1 ตามลำดับ
7. ภาวะพัฒนาในเด็กอนุบาล แม้จะลดน้อยลงกว่าการสำรวจในพ.ศ. 2550 (พบพัฒนาร้อยละ 62.8) แต่ก็ยังนับว่าเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย จากรายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศทุก 5 ปี ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2555 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัยพบว่าเด็ก อายุ 3 ปี มีพัฒนาร้อยละ 51.8

และเด็กอายุ 5 ปี มีพื้นผู้ร้อยละ 78.5 โดยเด็กในภาคใต้และภาคกลางมีพื้นผุมากที่สุด ปัญหาสำคัญที่ยังต้องการการดูแลเพิ่มเติมคือการแปร่งฟัน เพราะผู้ปกครองของเด็ก 3 ปี ร้อยละ 55.8 ยังปล่อยให้เด็กแปร่งฟันด้วยตนเอง มีเด็กเพียงร้อยละ 44.2 ที่มีผู้ปกครองช่วยดูแลการแปร่งฟันให้ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กเล็กอายุ 3 ปีและ 5 ปี ยังดื่มน้ำหวานและนมเปรี้ยวเมื่ออยู่ที่บ้านสูงถึงร้อยละ 48.9 และ ร้อยละ 49.9 ตามลำดับ รวมทั้งยังมีการใช้ขาดนมอยู่ถึงร้อยละ 39.4 ในเด็ก 3 ปี ซึ่งนอกจากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดพันผดแล้ว ยังมีโอกาสเกิดความผิดปกติของการสบพันในอนาคต

8. มีพัฒนาการล่าช้า ผลการสำรวจพัฒนาการเด็ก 1-5 ปี ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย โดยใช้เครื่องมือคัดกรองพัฒนาการ DSPM & DAIM ระหว่าง 2 เม.ย.2558-3 เม.ย.2560 พบร่วมกับเด็กอายุ 42 เดือน 36-47 เดือน และ 48-60 เดือน มีพัฒนาการสมวัย เพียงร้อยละ 65 76 และ 78 ตามลำดับ โดยพัฒนาที่ล่าช้าส่วนใหญ่เป็นด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและด้านการช่วยเหลือตนเองและด้านสังคม

9. สถานศึกษาและสถานรับเลี้ยงเด็กขาดการควบคุมคุณภาพ การจัดบริการดูแลเด็กปฐมวัยของภาครัฐและเอกชนมี 3 รูปแบบ คือ สถานเลี้ยงเด็ก (รับเด็กแรกเกิดถึง 2 ปี) โรงเรียนเด็กเล็ก (รับเด็ก 1 ปีครึ่ง ถึง 3 ปี) และโรงเรียนอนุบาล (รับเด็ก 3-6 ปี) การจัดบริการดังกล่าวพยายามที่จะให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย แต่ยังขาดการควบคุมในด้านคุณภาพและมาตรฐานของการดูแล

10. ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากเกินไป เด็กปฐมวัยดูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 1.9 ชั่วโมง โดยเด็กกรุงเทพมหานคร ใช้เวลาดูโทรทัศน์มากที่สุดวันละ 2.1 ชั่วโมง ผู้เลี้ยงดูเด็กร้อยละ 40.1 ไม่เคยเลือกรายการโทรทัศน์ให้เด็กดู และร้อยละ 23.7 ให้เด็กดูเหมือนกับตนเองดู ในขณะที่ร้อยละ 36.2 ที่เลือกรายการโทรทัศน์ให้เด็ก คือ การ์ตูน รายการสำหรับเด็ก และละคร

จากการสำรวจพัฒนาการเด็กอายุ 1-5 ปี ของศูนย์อนามัยที่ 3 กรมอนามัย พ.ศ. 2557 พบร่วมกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ร้อยละ 76.9 แม้จะมีคำแนะนำไม่ให้เด็กต่ำกว่า 2 ขวบใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ตาม

## กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย มาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557



### กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557

(Recommended Guideline for Preventive Pediatric Health Care by The Royal College of Pediatricians of Thailand, 2014)



กิจกรรม	ช่วงอายุ																
	วัยแรก					ปฐมวัย					วัยเด็ก			วัยรุ่น			
	0-7 วัน	1 เดือน*	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	3 ปี	4 ปี	6 ปี	8 ปี	10 ปี	11-14 ปี	15-17 ปี	18-21 ปี
ประเมินสุขภาพเด็ก	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การตรวจดูแลด้วยตา	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
พัฒนาการ (Development)																	
ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการ (developmental surveillance)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ (developmental screening)							1*		1*		1**						
ประเมินน้ำหนักทางเด็กต่อเดือน และพัฒนาการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การวัดและประเมิน (Measurement and Assessment)																	
ชั่งน้ำหนัก	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
วัดรอบหัว	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
วัดรอบเอว	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
น้ำหนักตัวเดือนที่เก็บเกี่ยวความสูง/นิ่วเมล็ดกาย (BMH)																	
รวมน้ำหนักตัว																	
การคัดกรอง (Screening)																	
วัดน้ำหนักโดยใช้เครื่องน้ำหนัก																	
การใช้ชี้ - ลับบ์เพื่อคัดกรองพัฒนาการ	← 1 →																
- ไอย่างรักษาน้ำหนักและใช้กล้องตรวจกรองเชิงลึก	← 1 →																
การตรวจดูแลด้วยตา																	
ตรวจดูแลด้วยกล้องตรวจกรองเชิงลึก																	
การตรวจดูแลด้วยตา																	
- วินิฟิก	← 2* →																
- ตาชั่ว	← 2* →																
- ไข้น้ำนมแม่สด	← 2* →																
- โรคติดต่อทางเพศสัมภพ	2*																
วัดน้ำหนักโดยไม่ใช้ชุด	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การให้คำแนะนำเรื่องความปลอดภัยและการดูแลด้วยตา																	
การเลือดถ่ายตัวดูแลด้วยตาและส่องสวัสดิ์พัฒนาการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ให้คำแนะนำและตรวจสอบความปลอดภัย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การดูแลสุขภาพเด็กต่อเดือน																	
- สอดดูแลการดูแลเด็ก																	
การป้องกันอุบัติเหตุ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
สารเคมีภัย/ยาเสพติดหรือยาเสพติด/พฤกษ์ธรรมชาติ																	

หมายเหตุ

1 = แนะนำให้ทำ

2 = ก่อตัว

2\* = ก่อตัวในกรณีผู้ดูแล

2\* = ก่อตัวในกรณีเดือนที่สอง

\* = แนะนำให้ทำเมื่อเดือนที่สอง

← ( ) → = กำลังต้องน้อย 1 ครั้งในเดือนที่สอง



## บทที่ 2

# การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

เด็กวัย 3-6 ปีอยู่ในระยะเด็กวัยก่อนเรียนหรือวัยอนุบาล (preschool) เป็นวัยที่เรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้มาก พัฒนาการด้านต่าง ๆ ก้าวหน้าขึ้นมาก และมีสังคมกว้างขึ้นจากเดิมที่อยู่กับพ่อแม่เป็นหลัก เป็นการอยู่ร่วมกับครูและเพื่อนที่โรงเรียน ดังนั้นครูจึงเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยนี้ นอกจากนี้จากพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว

## การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

### 1. ด้านร่างกาย

เด็กจะเติบโตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นปีละ 2-2.5 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเพิ่มปีละ 6-8 เซนติเมตร เด็กวัยนี้จึงดูผอมลงและสูงขึ้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่เจริญพัฒนาขึ้นมาก ควบคุมการเคลื่อนไหวและทรงตัวในท่าต่างๆ ได้ดี ชอบห้อยโหน ปีนป่าย ลิ่นไถ อายุ 3 ปี เด็กสามารถยกขาเดียวได้ช่ำครู่ วิ่งแล้วหมุนตัวได้โดยไม่ล้ม ขึ้นบันไดสลับเท้าได้ จี้จกรยานสามล้อ เมื่ออายุ 4 ปี เด็กจะสามารถกระโดดขาเดียว เดินลงบันไดสลับเท้าได้ ปีนต้นไม้ และเมื่ออายุ 5 ปี จะสามารถกระโดดสลับเท้า กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเต็ย ๆ ได้ เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ล้ม อายุ 6 ปี เดินบนสันเท้า ใช้ 2 มือรับลูกบอลที่โยนมา และกระโดดไกลได้ประมาณ 120 ซม.

สำหรับพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมือ เด็กช่วงวัยนี้สามารถดูรูปทรงเรขาคณิตง่าย ๆ เช่น วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม และใช้มือได้คล่องในทุกทิศทางถ้าได้รับการฝึกฝน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกให้ช่วยเหลือตนเอง เช่น ถูสบู่ แต่งตัว ติดกระดุม ผูกเชือกรองเท้า หรือช่วยงานบ้านอื่น ๆ จะทำให้มือและสายตาทำงานประสานกันได้ราบรื่น มีผลดีต่อการเขียนหนังสือ ทำให้เด็กเขียนได้สวยและทำงานเรียบร้อย (ดูรายละเอียดในภาคผนวกท้ายบท)

### 2. ด้านความคิด การเรียนรู้

ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่เด็กมีจินตนาการและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็น กระตือรือร้นสามารถแยกแยะความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ จัดกลุ่มของสัตว์และรูปทรง เมื่อถึงตอนกลางของช่วงวัยนี้

เด็กจะสามารถมีความคิดรวบยอดด้านพื้นฐานจำนวนและตัวเลข เด็กวัยนี้จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่รับรู้และจินตนาการของตนเอง โดยยังไม่รู้จักคิดไตร่ตรองอย่างรอบด้าน การแก้ปัญหาของเข้าจึงเป็นแบบลองผิดลองถูก และเรียนรู้จากผลของการกระทำ ดังนั้นหากพ่อแม่หรือครูสนับสนุนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพยายามให้คำแนะนำ ช่วยเหลือเมื่อเด็กทำสำเร็จ ให้กำลังใจเมื่อทำผิดพลาด พร้อมทั้งช่วยซึ่งกันและกัน จนช่วยให้เด็กเติบโตเป็นคนกล้าคิด กล้าทดลองทำ มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่เกรงกลัวต่อปัญหา รวมทั้งเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถอาชันะปัญหาต่าง ๆ ได้ แต่ในทางกลับกัน หากผู้ใหญ่ไม่เปิดโอกาสให้เด็กหัดทำสิ่งต่างๆ หรือพยายามกำหนด ห้าม เข้มงวด หรือลงโทษมากเกินไป จะเป็นการหยุดยั้งการแสดงออก ทำให้เด็กกล้ายเป็นคนไม่มั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ และส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ในขั้นต่อไปของเด็ก

เด็กวัยนี้มีความคิดด้านเหตุและผลอยู่ในขอบเขตจำกัด ต่างจากความคิดของผู้ใหญ่ โดยเด็กวัยนี้มักจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกันว่าเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน เช่น เด็กวัยอนุบาลคนหนึ่งไปโรงพยาบาลเพราะมีไข้และจำเป็นต้องเจาะเลือดตรวจ แต่หากก่อนถูกเจาะเลือด เขาทำความผิดบางอย่างแล้วถูกดูดว่าดื้อ เขายาจเข้าใจว่าการที่เขาถูกเจาะเลือดนั้น เป็นการทำโทษที่เขาเป็นเด็กดื้อ ดังนั้น พ่อแม่หรือครูควรมีความเข้าใจความคิดของเด็ก และช่วยอธิบายให้เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อไป

### 3. ด้านการพูดและการสื่อสาร

เด็กวัยอนุบาลมีพัฒนาการทางภาษาอย่างต่อเนื่องและซับซ้อนขึ้นจากวัยเดาะแตะ ในช่วงสิ้นสุดวัยอนุบาล เด็กจะสามารถเข้าใจคำพูดของผู้ใหญ่ได้เกือบทั้งหมด รู้จักสี จำนวน และเปรียบเทียบขนาดเล็ก-ใหญ่ จำนวนมาก-น้อย พื้นผิวที่แตกต่างกัน เช่น เรียบ-ขรุขระ นิ่ม-แข็ง ได้

ช่วงอายุ 3 ปี เด็กจะพูดคุยกันได้เป็นประโยชน์ แม้จะยังไม่คล่องนัก อาจพบคำพูดซ้ำ ๆ หรือฟังดูคล้ายติดอ่างได้เป็นปกติตามวัย ซึ่งคำซ้ำ ๆ นี้จะค่อย ๆ หายไปเมื่อเด็กอายุ 4-5 ปี อีกทั้งประโยชน์ที่เด็กพูดจะค่อย ๆ ซับซ้อนขึ้น สามารถเล่าเรื่องราวที่มีลำดับขั้นตอนให้ผู้ใหญ่ที่ไม่คุ้นเคยกับเด็กฟังได้เข้าใจทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตและพูดถึงอนาคตใกล้ ๆ โดยเข้าใจความหมาย เช่น เมื่อวานพรุ่นนี้ เป็นต้น สามารถพูดประโยชน์ในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกันและยกเหตุผลง่าย ๆ ได้ เช่น หนูทำน้ำหากตัวเป็นหมดเลย หนูไม่รักน้อง เพราะน้องชอบแกะลังหนู จนกระทั่งช่วงปลายของวัยนี้คือเมื่ออายุ 6 ปี จะสามารถอธิบายความหมายของคำได้ เริ่มอ่านสะกดคำ นับเลขได้ถึง 30

ในช่วงวัยอนุบาลนี้ เด็กจะช่างซักถาม โดยมักจะถามความหมายของคำหรือว่าสิ่งที่ไม่เข้าใจ หรือถามถึงที่มาหรือเหตุผลของสิ่งที่พูดเห็นในชีวิตประจำวัน เช่น ทำไมพระจันทร์จึงเป็นรูปวงกลม หนูเกิดมาได้อย่างไร ของสิ่งนี้ทำงานได้อย่างไร พ่อแม่และครูควรตอบคำถามของเด็กโดยไม่แสดงความหงุดหงิดรำคาญ

และให้เหตุผลง่าย ๆ ที่เด็กเข้าใจ รวมทั้งมั่นพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ ชวนให้เด็กเล่าเรื่องที่เขาพบเห็นหรือได้ยินมา เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาและต่อยอดความรู้ให้กับเด็ก

## เกณฑ์พัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กปฐมวัย

มาตรฐาน ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557

เกณฑ์เพิ่มนาฬาของอึ๊กปูมวะ (0-60) นี่ จัดทำขึ้นโดยคณะกรรมการพิจารณาและสอบ อยุวราชานาญการและพุทธกรรม ร่วมกับบรมยานาญการและพุทธกรรมอึ๊กปูม ประจำไทย พ.ศ.2557 เมื่อจัดเป็นกันเพื่อความต้องการที่จะให้เกิดประโยชน์แก่สังคมไทย จึงขอเชิญชวนผู้สนใจที่ต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อขอรับเอกสารรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานอธิบดีบ้านเมือง ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-255-1111 หรือทางอินเทอร์เน็ตที่ [www.oikpuam.com](http://www.oikpuam.com)

#### 4. ด้านอารมณ์

เด็กจะรู้จักและแสดงอารมณ์หลากหลายทั้งอารมณ์รัก พ่อใจ เสียใจ ทุกข์ใจ เศร้า อิจฉา กังวล กลัว โกรธ ก้าวร้าว เมื่ออายุ 4 ปีขึ้นไป เด็กจะเริ่มเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการอ่านท่าทีและน้ำเสียง เช่น รู้ว่าน้องรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้เล่นของเล่น เริ่มแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะปรับเปลี่ยนอารมณ์และระงับอารมณ์ของตนได้บ้าง rockets ได้นานขึ้น ปลอบตนเองและคนอื่นเป็นความกลัวที่จะการแยกจากพ่อแม่และความกลัวคนแปลกหน้าจะน้อยลงเมื่อเทียบกับวัย 1-2 ปี สามารถแยกจากแม่ได้นานขึ้นและสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่นได้ เช่น ครู พี่เลี้ยง เพื่อน เป็นต้น แต่ก็ยังอาจมีความกังวลอยู่บ้าง โดยเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย แบลกที่ หรือมีการแยกจากกันนาน นอกเหนือนี้อาจมีความกลัวอย่างอื่นเกิดขึ้นจากการ เช่น กลัวความมืด กลัวสัตว์ กลัวเสียงลมพายุ ซึ่งถือเป็นภาวะปกติ

ในยามที่เด็กประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น เมื่อมีน้องใหม่ อาจแสดงพฤติกรรมด้วยกลับเป็นเด็กเล็กกว่าเดิม ไม่ยอมทำสิ่งที่เคยทำได้แล้ว เช่น กลับมาดูดชุดนมใหม่ทั้งที่เคยเลิกชุดนมได้แล้ว ปัสสาวะดททื่นอน อ้วน ติดแม่มากขึ้น

อารมณ์ของเด็กจะแสดงความสนใจและร่วมในการเล่นกับเด็กอื่น อย่างไรก็ตาม ในระยะแรกของช่วงวัยนี้ เด็กอาจยังทำได้ไม่ดีนัก เพราะยังมีความอาตตาใจตนเอง และอาจยังไม่สามารถเล่นตามกฎหรือกติกา จึงยังคงเห็นพฤติกรรมของ แบ่งของ ตีตนเองหรือตีผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่พอใจ หรือใช้คำพูดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม พ่อแม่หรือครูจึงควรกำกับดูแล เล่นไปกับเด็ก อย่างชี้แนะวิธีการเล่นและส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างเหมาะสม จนทำให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเอง มีความความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เรียนรู้การแบ่งปัน ยอมรับกติกา และทำใจเมื่อแพ้ได้บ้าง

เด็กวัยนี้มีจินตนาการ ชอบเล่นสมมติ และเริ่มเล่นรวมเป็นกลุ่มกับเด็กคนอื่น ๆ โดยการแบ่งบทบาทในการเล่นจะซับซ้อนขึ้นตามวัย เช่น เล่นบทบาทพ่อ-แม่-ลูก ครู-นักเรียน หรือเลียนแบบตัวละครในสื่อที่ได้ดู เป็นต้น ในเด็กที่เป็นลูกคนเดียวหรือขาดเพื่อนเล่น อาจสร้างเพื่อนสมมติในจินตนาการได้ โดยเด็กจะเล่นคนเดียว ส่งเสียงพูดคุยเล่น เหมือนมีเพื่อนเล่นจริง ๆ อยู่ด้วย ซึ่งถือว่าเป็นภาวะปกติที่พึ่งได้ตามวัย



## 6. ด้านจริยธรรม

มนุษย์ไม่ได้เป็นสัตว์ประเสริฐตั้งแต่แรกเกิด การที่มนุษย์จะประเสริฐได้เกิดจากการที่ต้องฝึกฝน และฝืนตนเอง มิฉะนั้นเราจะไม่ต่างอะไรมากจากสัตว์ที่ทำทุกอย่างไปตามสัญชาตญาณ ผู้ที่พัฒนาตนองจึงสามารถทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม ทั้งๆที่อาจไม่ถูกใจหรือฝืนใจไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องทั้งๆใจปราณาย อยากจะทำ

วันนี้เป็นช่วงสำคัญในการปลูกฝังสร้างพฤติกรรมที่ดีงามให้คุณเคยโดยไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ทั้ง การดูแลตนเอง กินอาหารเอง เคราพกติกา รักษา罵ารยาท สื่อสารอย่างมีสัมมาคาระผู้อ้ววุส ฝึกให้มีน้ำใจ เสียสละ ช่วยเหลือคนรอบข้าง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และตอบแทนบุญคุณผู้ใหญ่ เช่น รู้ว่าแม่กำลังเคร้าและอยากรจะเข้าไปปลอบ ดังนั้น การพัฒนาพฤติกรรมคุณเคยที่ดีงามนี้จะเป็นการพัฒนาจิตใจไปพร้อมกัน คือ ยิ่งช่วยผู้อื่น ยิ่งมีน้ำใจ เสียสละและมีจิตอาสาเพิ่มขึ้น วันนี้จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมีคุณธรรม

การสร้างพฤติกรรมคุณเคยที่ดีงามมิได้มาจากการสั่ง แต่เป็นการทำตามอย่างต้นแบบ คือ พ่อแม่แต่อย่างไรก็ตาม วันนี้อาจยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและต้องการทำความต้องการของตนเองอยู่บ้าง การที่พ่อแม่ชวนคุญเพื่อให้เด็กคิดต่อว่า ถ้าเราทำเช่นนั้น เรารู้สึกอย่างไร คนอื่นรู้สึกอย่างไร และผลกระทบต่อตัวเราและคนรอบข้างถ้าเราทำเช่นนั้นสมำเสมอจะเกิดอะไร ฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสมำเสมอ สิ่งที่พึงระวัง คือ อย่าใช้วิธีบอกหรืออธิบายมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเบื่อและต่อต้านไม่ยอมทำตาม

ในที่สุด เด็กจะควบคุมตนเองได้มากขึ้น อยู่ในขอบเขตของการทำตามที่พ่อแม่ครูต้องการได้อย่างมีความสุข การฝึกให้มีวินัย สะกดกลั้นความอยากและอดทนหัดรอคอย จนนำไปสู่การตัดสินใจของเด็กเอง เช่น “แม่ทราบว่าหนูอยากได้ขนมชิ้นสุดท้ายนี้ แต่พี่คงเสียใจ เพราะเขายังไม่ได้กินขนมนี้สักชิ้นเลย” หรือการสะท้อนให้เด็กเห็นว่าการกระทำของตัวเองมีผลต่อการแสดงออกของผู้อื่นอย่างไร เช่น “หนูเห็นไหมคะว่าน้องเขาภัยก้างให้หนูตอนหนูส่งของเล่นให้ สงสัยน้องอยากขอบคุณหนูนะค่ะ”

เด็กจะมีแรงจูงใจในการทำความดีผ่านการเรียนรู้จากผลการกระทำของตนเอง เช่น การได้รับคำชมเชยเมื่อเขาทำดี หรือการถูกลงโทษเมื่อเขาทำไม่ดี เพราะเขายังต้องการความรัก การยอมรับและการชมเชยอย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ตาม เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้คุณธรรมที่ลึกซึ้ง เช่น การมีน้ำใจ ความมีเมตตา ความซื่อสัตย์ เป็นต้น ได้มากที่สุดผ่านการสังเกตแบบอย่างจากผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเขาและสื่อที่เขาเห็น

การเรียนรู้เรื่องคุณธรรมของเด็กวัย 3-6 ปีจะเป็นการเรียนรู้จากพ่อแม่และครูโดยตรง ได้ทั้งจาก การจงใจและไม่จงใจสอน เพราะเด็กจะเป็นผู้สังเกตการณ์ที่ยอดเยี่ยม และเลียนแบบผู้ใหญ่โดยไม่รู้ตัว สิ่ง ที่พ่อแม่และครูปฏิบัติทุก ๆ วัน จึงมีผลยิ่งกว่าคำพูดสั่งสอน ดังนั้น พ่อแม่และครูจึงควรเป็นแบบอย่าง ที่ดีในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้กริยาวาจาสุภาพอ่อนน้อม การเคารพสิทธิของกันและ กัน การไม่หยอดของผู้อื่น การพูดความจริง การไม่รังแกสัตว์หรือผู้อื่น การใส่ใจหรือให้เกียรติผู้อื่น ความ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นเป็นต้น รวมทั้งกำกับดูแลการเข้าถึงสื่อที่เหมาะสมในการปลูกฝังจริยธรรมสำหรับ เด็ก

กฎสำคัญในการสอนให้เด็กเข้าอกเข้าใจผู้อื่น คือ “จะปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้ผู้อื่น ปฏิบัติต่อเรา”



## 7. พัฒนาการทางเพศ

เด็กวัย 3-6 ปี จะเข้าใจว่าตนเองเป็นเพศใด สามารถแยกความแตกต่างของลักษณะและบทบาทของแต่ละเพศได้ นอกจากนี้ยังเริ่มเข้าใจว่าเพศเป็นสิ่งที่ติดตัวถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงตามลักษณะภายนอก หรือการแต่งกาย เช่น เมื่อเด็กเห็นผู้หญิงที่ไว้ทรงผมสั้นคล้ายผู้ชาย และใส่กางเกง เด็กก็ยังสามารถบอกได้ว่า ผู้ที่เขาเห็นเป็นผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย วัย 6 ปี เด็กจะยอมรับเพศของตนและแสดงบทบาททางเพศที่เหมาะสม

**ความอยากรู้อยากรเหมือนในเรื่องเพศในวัยอนุบาลจะเป็นไปตามธรรมชาติ** เด็กอาจสนใจสำรวจ  
อวัยวะเพศหรืออวัยวะอื่นที่ป่องบอกรเรื่องเพศ จึงไม่ควรลงโทษเด็ก แต่ควรชี้แจงง่ายๆ สั้นๆ ให้พอเข้าใจ  
แต่ต้องสอนให้รู้จักสิทธิของบุคคล เช่น จับหน้าอกแม่หรือผู้อื่นไม่ได้ นอกจากนี้ควรสอนเด็กให้รับมั่นใจวัง  
ตัว ไม่ควรให้ผู้อื่นมาดูหรือจับอวัยวะเพศของเด็กด้วย **ไม่ควรส่งเสริมให้เด็กแสดงหรือแต่งตัวเกินวัยหรือ**  
**เลียนแบบการแต่งตัวของผู้ใหญ่ที่เปิดเผยร่างกายอย่างไม่เหมาะสม**

พัฒนาการตามวัยในด้านต่าง ๆ สามารถดูได้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือคู่มือเฝ้าระวัง  
และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental surveillance and promotion manual; DSPM)  
ซึ่ง download ได้จาก [www.thaichilddevelopment.com](http://www.thaichilddevelopment.com) หากพบว่าไม่เป็นไปตามวัย ควรปรึกษา  
แพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข

## บทที่ 3

# การส่งเสริมสุขภาพ

### อาหาร

เด็กวัยนี้จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นปีละ 2-2.5 กิโลกรัม และส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 6-8 เซนติเมตร เด็กจะต้องได้รับสารอาหารในปริมาณที่พอเพียงทั้งชนิดและปริมาณ ความต้องการสารอาหารของเด็กแต่ละคนในช่วงนี้จะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคน ระดับกิจกรรมที่ทำ และขนาดร่างกายของเด็ก

หากเด็กได้รับโภชนาการหรือสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้การเจริญเติบโตช้า กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันทางต่อม เกิดภาวะโลหิตจาง ในทางตรงข้ามถ้าได้มากเกินไป ก็ทำให้มีน้ำหนักเกิน เกิดโรคอ้วน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ เด็กวัยนี้ควรกินอาหารหลัก 3 มื้อ โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีอาหารที่หลากหลายในแต่ละหมู่ สำหรับอาหารจำพวกโปรตีน ควรให้เด็กรับ ประทานเนื้อสัตว์ชนิดเนื้อแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ด้วย เพื่อจะได้รับธาตุเหล็ก นอกจากนี้อาหารที่กินไม่ควรจะเป็นอาหารที่มีรสจัด กล่าวคือ หวานจัด เค็มจัด หรือมันจัดจนเกินไป รวมทั้งควรส่งเสริมให้เด็กกินผักผลไม้เป็นประจำ ดีมัมรสจีดวันละ 2-3 แก้วหรือกล่องเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร หรือกินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น ผลิตภัณฑ์จากนมจำพวกชีส ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งกระดูก เต้าหู้ ผักใบเขียว เป็นต้น เพื่อให้ได้รับแคลเซียมในปริมาณเพียงพอ และควรให้ออกกำลังหรือวิ่งเล่นกลางแจ้งบ้าง เพื่อร่างกายจะได้สร้างวิตามินดีจากแสงแดด ซึ่งจะช่วยในการดูดซึมและสะสมของแคลเซียมในกระดูก นอกจากนี้ต้องเอาใจใส่เรื่องการกินอย่างถูกสุขอนามัย ได้แก่ การกินอาหารปุงสุก และสะอาด การล้างมือก่อนกินอาหาร และการใช้ภาชนะที่สะอาด

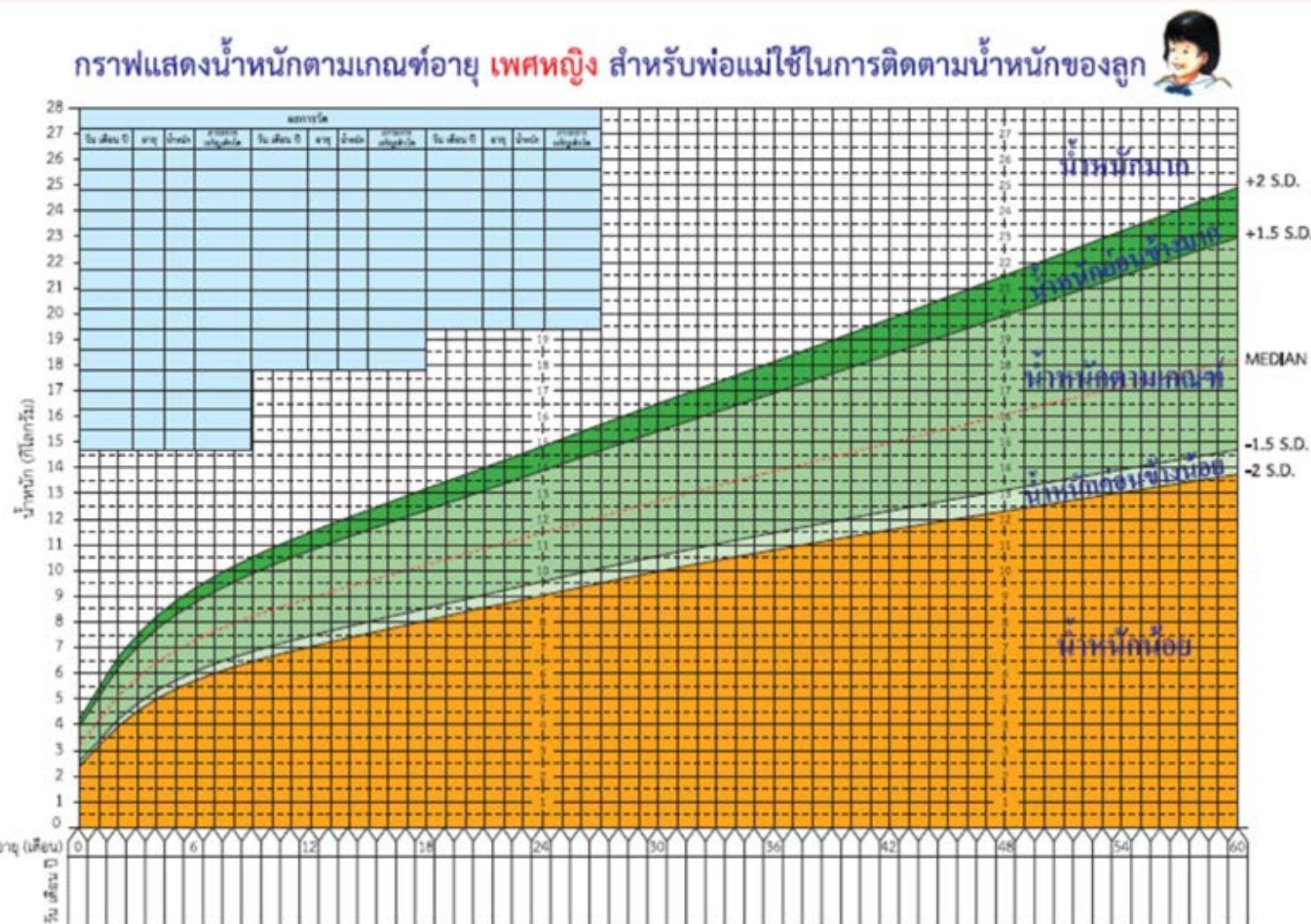
การประเมินภาวะโภชนาการ ทำโดยการวัดส่วนสูงและซักน้ำหนัก และนำมาเทียบกับเกณฑ์ อ้างอิง โดยแยกตามอายุและเพศ เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารหรือเจ็บป่วย จะมีผลกระทบทำให้น้ำหนักลดลงก่อน แต่ถ้าขาดอาหารเรื้อรัง เป็นระยะเวลานาน จะมีผลต่อกำลังของเด็กด้วย ดังนั้นจึงควรติดตามการเจริญเติบโตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและเหมาะสมสำหรับเด็ก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศใช้กราฟการเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็กชุดใหม่

สำหรับเด็กไทยอายุแรกเกิด-5 ปี ซึ่งเป็นมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็ก (child growth standards) ขององค์กรอนามัยโลก ค.ศ. 2006 โดยเริ่มใช้กับเด็กที่เกิดตั้งแต่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2558 เป็นต้นไป โดย ชุมชนโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทยได้จัดทำเป็นระดับ percentile charts

## ภาคพนวก

### กราฟน้ำหนักของเด็กหญิงไทยอายุแรกเกิด-5 ปีชุดใหม่

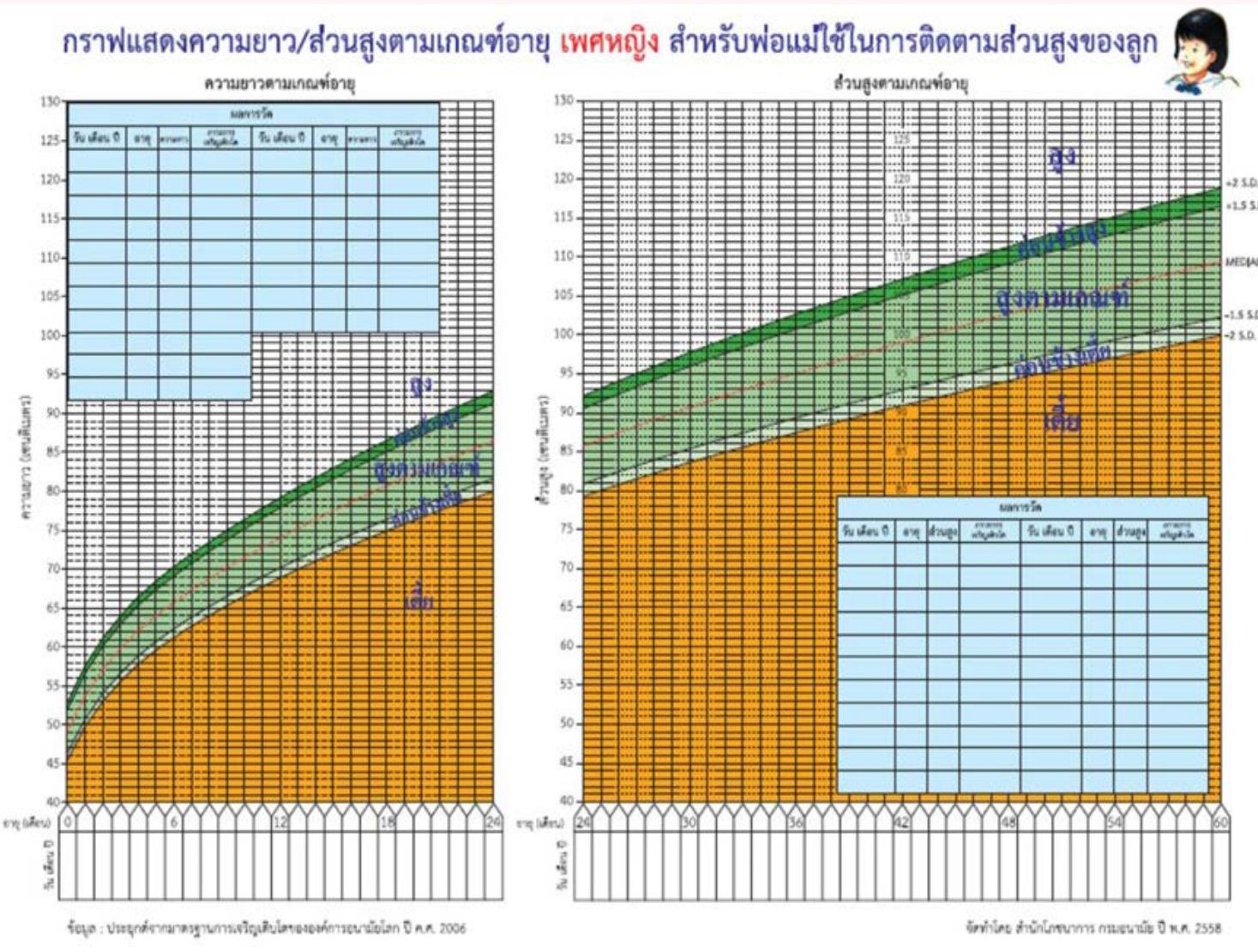


ข้อมูล : ประมาณการน้ำหนักมาตรฐานการวินิจฉัยเด็กไทยของคณะกรรมการอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2556

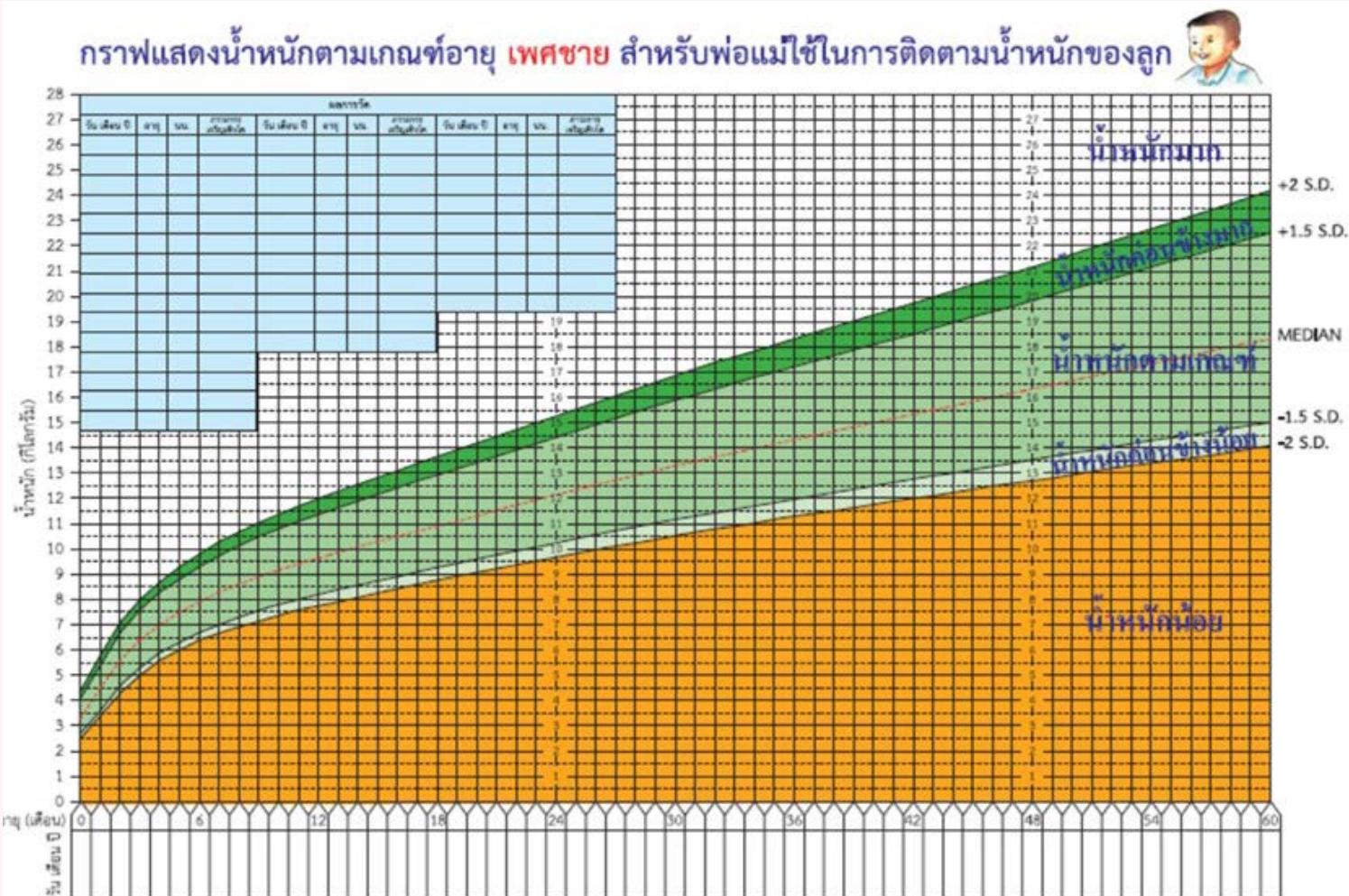
จัดทำโดย สานักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปี พ.ศ. 2558

## ภาคผนวก

### กราฟความยาว/ความสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



## ภาคผนวก กราฟน้ำหนักของเด็กชายไทยอายุแรกเกิด-5 ปีชุดใหม่

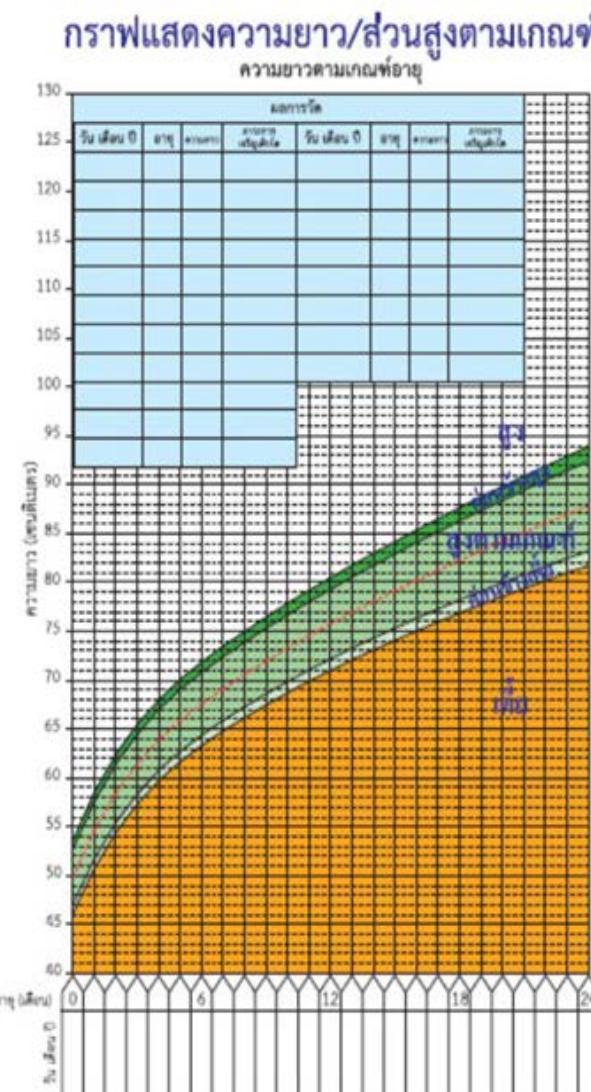


ที่มา : บรรณานุกรมการพัฒนาเด็กแห่งชาติฯ ประจำปี พ.ศ. 2556

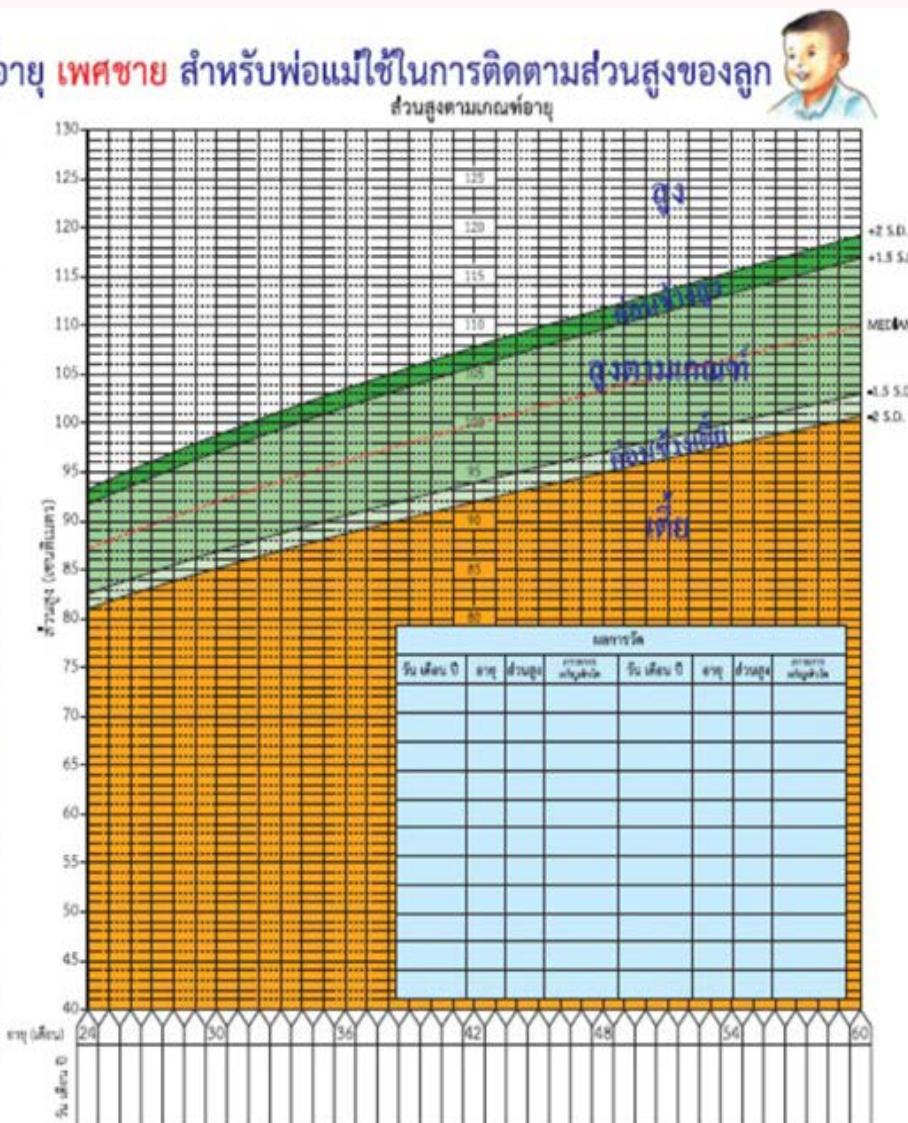
จัดทำโดย สำนักนโยบายการคุณภาพฯ ปี พ.ศ. 2558

## ภาคผนวก

### กราฟความยาว/ความสูงของเด็กชายไทยอายุแรกเกิด-5 ปีชุดใหม่



แหล่งอ้างอิง : ประชารักษาระบบการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปี พ.ศ. 2006



จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปี พ.ศ. 2558

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในวัย 3-6 ปีจะเป็นรากฐานสำคัญต่อชีวิตเด็กไปตลอด การออกกำลังกายจะส่งเสริมการพัฒนาระบบประสาท กระดูกและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก นอกจากนี้ยังกระตุ้นการทำงานของสมอง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาความสามารถรอบด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้น พ่อแม่และครุจี๊ควรส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็กวัยอนุบาลอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้ต้องการการเล่นอิสระกลางแจ้งอย่างน้อยวันละ 30 นาที และไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน จนขาดโอกาสออกกำลังกาย

เด็กวัยนี้มีการพัฒนาการทำงานของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น เคลื่อนไหวได้เร็วและคล่องแคล่ว ทรงตัวได้ดี รับและส่งบล๊อตได้ตรงเป้าหมาย กระโดดได้ไกล ปีนป่ายได้เก่ง ประกอบกับการเล่นเป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้ ดังนั้นเข้าใจง่ายในการออกกำลังกายอยู่แล้ว ขอเพียงได้รับการส่งเสริมจากพ่อแม่ และครุจัดกิจกรรมให้เข้าได้กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ลิ่วเลี้ยง โยนลาก ฯลฯ ที่ช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหวและใช้กล้ามเนื้อทั้งหมด ทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงและมีความมั่นใจในตัวเอง

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการออกกำลังกายของเด็กวัยอนุบาล คือ การดูแลเรื่องความปลอดภัยของเครื่องเล่นและสิ่งแวดล้อมที่เด็กเล่น และไม่ควรให้เด็กเล่นติดต่อกันนานเกิน 30 นาที เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อล้าและเกิดอุบัติเหตุจากการหลบหลีกได้ยาก รวมทั้งไม่ควรให้เด็กออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนเกินไป และควรให้เด็กได้พักดื่มน้ำประมาณ  $\frac{1}{2}$  - 1 แก้วเป็นระยะเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำจากการออกกำลังกาย และควรหยุดกิจกรรมเมื่อเด็กแสดงอาการอ่อนเพลียหรือเหนื่อยจากการเล่น นอกจากนี้ควรสังเกตความผิดปกติของร่างกายเด็ก เช่น การหายใจหอบหรือหายใจแรงหรือได้ยินเสียงวีด ๆ อาการเหนื่อยหอบและริมฝีปากเขียวคล้ำขณะเล่น หากพบอาการเหล่านี้ต้องพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป



## การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

เด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมือที่ดีขึ้น สามารถยับมือไปมาเพื่อแปรงฟันเองได้ แต่เขายังไม่สามารถแปรงได้สะอาดหรือไม่ทั่วถึงพอ พ่อแม่และครูจึงควรส่งเสริมสุขภาพช่องปากและฟันโดยการส่งเสริมให้เด็กแปรงด้วยยาสีฟันเด็กที่ผสมฟลูออโรด์ บีบเท่ากับเม็ดถั่วเขียว อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยให้เด็กแปรงฟันเองก่อน และผู้ใหญ่ต้องแปรงฟันซ้ำเพื่อให้มั่นใจในความสะอาดนานอย่างน้อย 2 นาที นอกจากนี้ควรสนับสนุนให้เด็กเลิกดูดน้ำจากขวด และควรให้เด็กกินของหวานในปริมาณน้อย เพื่อช่วยลดการเกิดฟันผุ ร่วมกับพาเด็กไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อประเมินสุขภาพช่องปาก เคลือบฟลูออโรด์ ที่ผิวฟัน และผู้ปกครองจะได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กจากทันตแพทย์ด้วย

เดือนบานยังจำเป็นต้องรับฟลูออโรด์กินเสริมไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 4 วันเพื่อป้องกันฟันผุ แต่อย่างไรก็ตาม ควรตรวจสอบปริมาณฟลูออโรด์ในน้ำดื่มของแต่ละพื้นที่ก่อน เนื่องจากในปัจจุบันมีการเติมฟลูออโรด์ในน้ำดื่ม หากมีปริมาณเพียงพอสำหรับป้องกันฟันผุในเด็กแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินเสริม เนื่องจากการได้รับฟลูออโรด์มากเกินไปจะทำให้ฟันตกกระ ไม่สวยงาม

## วัคซีน

วัคซีนในวัยนี้ไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นวัคซีนสำหรับกระตุ้นภูมิคุ้มกันจากวัคซีนที่เคยฉีดมาตั้งแต่แรกคลอด หรือให้วัคซีนทางเลือกที่ผู้ปกครองยังไม่ตัดสินใจฉีดก่อนหน้านี้ เช่นไวรัสตับอักเสบเอ อีสุกอีสิ ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งผู้ปกครองสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมได้

วัคซีนที่เดือนบานควรได้รับ

**กำหนดการดูแลการฉีดวัคซีนเด็กไทย  
โดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560  
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย**



**ตารางการให้วัคซีนไทยปกติ  
แบบนำโดย สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560**

วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้กับเด็กทุกคน												
วัคซีน	อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2½ ปี	4-6 ปี	11-12 ปี
บีซีจี <sup>๑</sup> (BCG)	BCG											
ตับอักเสนไวรัสบี <sup>๒</sup> (HBV)	HBV1	(HBV2)		DTwP-HB1	DTwP-HB2	DTwP-HB3			DTwP กระดับ 1		DTwP กระดับ 2	Td และ ทุก 10 ปี
คอตีบ-นาดทะลัก- ไข้กรณีตั้งชลธร <sup>๓</sup> (DTwP)				OPV1	OPV2+IPV	OPV3			OPV กระดับ 1		OPV กระดับ 2	
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม <sup>๔</sup> (MMR)							MMR1			MMR2		
ไข้สมองอักเสนเฉื่อย <sup>๕</sup> (Live JE)							JE1			JE2		

วัคซีนอื่นๆ ที่อาจให้เสริม หรือทดแทน													
วัคซีน	อายุ	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	2½ ปี	4 ปี	6 ปี	9 ปี	11-12 ปี
คอตีบ-นาดทะลัก-ไข้กรณีตั้งชลธร <sup>๖</sup> (DTaP, Tdap)		DTaP1	DTaP2	DTaP3			DTaP กระดับ 1			Tdap หรือ DTaP กระดับ 2			Tdap ต่อไป Td ทุก 10 ปี
โนโลชินิตติฉีด <sup>๗</sup> (IPV)	IPV1	IPV2	IPV3				(IPV4)			IPV5			
อิน <sup>๘</sup> (Hib)	Hib1	Hib2	Hib3				(Hib4)						
ไข้สมองอักเสนเฉื่อย <sup>๙</sup> (Inactivated JE)					JE1, JE2 ห่างกัน 4 สัปดาห์			JE3					
ตับอักเสนมา <sup>๑๐</sup> (HAV)										HAV ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน			
อีสุกอี้ໄว <sup>๑๑</sup> (VZV) หรือวัคซีนรวมหัด- หัดเยอรมัน-คางทูม-อีสุกอี้ส์ (MMRV)							VZV1 (หรือ MMRV1)			VZV2 (หรือ MMRV2)			
ไข้หวัดใหญ่ <sup>๑๒</sup> (Influenza)				Influenza ให้ปีละครั้งช่วงอายุ 6 เดือน-18 ปี (เน้นในอายุ 6-24 เดือน) ในปีแรกฉีด 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์									
โนไมคอดต์สซีนิตติคลอนจูเกต <sup>๑๓</sup> (PCV)	PCV1	PCV2	(PCV3)		PCV4								
โรต้า <sup>๑๔</sup> (Rota)	Rota1	Rota2	Rota3 (เข็ม pentavalent)										
เօชพีวี <sup>๑๕</sup> (HPV)											HPV 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน		
ไข้เลือดออก <sup>๑๖</sup> (DEN)											DEN 3 เข็ม 0.6 และ 12 เดือน		



## การป้องกันอุบัติเหตุอันตราย

เด็กอนุบาลจะมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ใช้มือหยิบจับและใช้งานในกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น มีอย่างรู้อย่างเห็น อยากรอดลองตามวัย แต่ยังขาดความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2556 พบร่วมกับ อุบัติเหตุที่รุนแรงที่เกิดกับเด็กวัยอนุบาลที่พบบ่อย ได้แก่ การจนน้ำ การพลัดตกจากเครื่องเล่น อุบัติเหตุจราจร โดยเฉพาะขณะซ่อนหัวรถจักรยานยนต์ การบาดเจ็บจากของร้อนลวก แนวทางป้องกัน มีดังนี้

### 1. จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัย ทั้งในบ้าน และระหว่างเดินทาง

- จัดพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กในบ้าน โดยแยกเด็กออกจากจุดอันตราย เช่น มีประตู หรือ รั้ว เพื่อแยกพื้นที่ของเด็กออกจากแหล่งน้ำ ห้องครัว บันได ระเบียง ถนนหรือบริเวณที่มีyanพาหนะเข้าถึง
- เลือกใช้และจัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสม เช่น เลือกใช้ตู้หรือชั้นวางของที่มีความมั่นคงไม่ล้มง่าย หรือยึดติดกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำเมื่อเด็กเข็น ดัน หรือปีนป่าย
- แยกเก็บ หรือจัดวาง สิ่งของที่อาจก่ออันตรายกับเด็กเพื่อมิให้เด็กเข้าถึงได้ เช่น จัดวางของร้อน ของมีคม ไม่มีไฟ สารพิษ อาวุธ ยา ไม่ให้เด็กเข้าใกล้ได้ เป็นต้น รวมทั้งไม่ควรนำอายาหรือสารพิษใส่ภาชนะที่มีลักษณะคล้ายภาชนะบรรจุอาหารหรือเครื่องดื่ม เพราะอาจทำให้เด็กเข้าใจผิดได้
- ไม่ให้เด็กเล่นของเล่นอันตราย เช่น ของเล่นที่มีความแหลมคม มีความแรง เช่นปืนอัดลม หรือวัตถุ ระเบิด เช่น พลุ ดอกไม้ไฟ เป็นต้น รวมทั้งไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี เล่นอุปกรณ์ที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัวบนลูกล้อ เช่น สเก็ตบอร์ด รองเท้ามีล้อ เป็นต้น
- จัดให้เด็กเดินทางด้วยความปลอดภัย เช่น ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (child car seat) ให้เหมาะสมตามอายุเมื่อโดยสารรถยนต์ หลีกเลี่ยงการนำเด็กโดยสารไปกับรถจักรยานยนต์เป็นต้น
- รณรงค์และให้ความร่วมมือกับชุมชนในการจัดพื้นที่เล่นนอกบ้านที่ปลอดภัยให้เด็ก เช่น สนามเด็กเล่นที่ไม่ติดถนน มีที่กั้นไม่ให้เด็กผ่าน มีที่ปิดกั้น ไม่ให้เด็กเข้าไปใกล้บ่อน้ำ ห้องร่อง แม่น้ำ ติดตั้งเครื่องเล่นสนาม เสาฟุตบอล แป้นบาสอย่างถูกวิธี มั่นคง ไม่ล้มง่าย เป็นต้น

### 2. ฝึกสำรวจดูแล ปกป้องคุ้มครอง

- ต้องให้เด็กอยู่ในระยะมองเห็นและเข้าถึงตัวเด็กได้ทันที
- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคยตามลำพัง หรือบุคคลอันตราย เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ที่มีอารมณ์แปรปรวน ผู้ที่เสพติดทางเพศ หรือมาสุรา เป็นต้น
- ผู้ดูแลรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การปฏิบัติการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (การเป่าปาก นวดหัวใจ)

และการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก รวมถึงรู้วิธีติดต่อกับหน่วยฉุกเฉินทางการแพทย์ (1669) และวิธีการส่งต่อเด็กในภาวะฉุกเฉินไปยังสถานพยาบาลใกล้เคียง

- ในกรณีที่เด็กได้รับสารพิษสามารถขอคำปรึกษาเบื้องต้นได้ที่ศูนย์พิษวิทยารามาริบดี (0 2201 1083/0-220-11084-6 ) หรือ hotline 1367 (24 ชั่วโมง)

### 3. สอนเด็กให้คิดเป็น

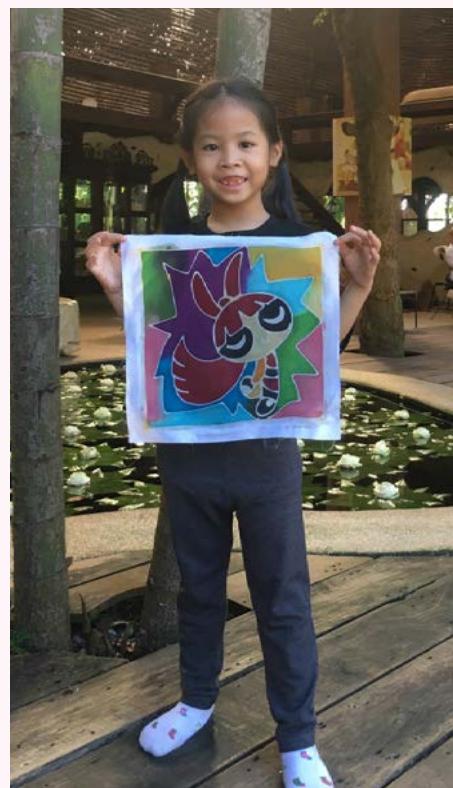
ฝึกเด็กหัดที่จะหลีกเลี่ยงจุดอันตราย ตามกฎแห่งความปลอดภัย และมีทักษะชีวิตเพื่อความปลอดภัย ดังนี้

- ฝึกให้ช่วยเหลือตนเอง เช่น ฝึกให้ผูกเข็มมาจากน้ำ แล้วหากผ่านเมื่อตกน้ำใกล้ขอบฟิต และฝึกให้ลูกเข็นยืนได้ในน้ำ เมื่อตกน้ำที่ตื้นกว่า 2 ใน 3 ของความสูง รวมทั้งฝึกทักษะเพื่อความปลอดภัย เช่น เด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป สามารถสอนการลอยตัวในน้ำ และการว่ายน้ำระยะสั้น ๆ ได้ อย่างไรก็ตามผู้ดูแลยังคงต้องดูแลใกล้ชิดตลอดเวลาเมื่อเด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำ สำหรับทักษะเพื่อความปลอดภัยอื่น ๆ ที่เด็กวัยอนุบาลควรได้รับการฝึกหัด เช่น การจัดภาระสามล้ออย่างปลอดภัยเพื่อฝึกหัดการทรงตัว ทั้งนี้ควรปลูกฝังนิสัยการสวมหมวกนิรภัยเมื่อขึ้นรถจักรยานยนต์ด้วย

- สอนให้รู้จักจุดเสี่ยง สถานการณ์อันตรายอย่างง่ายๆไม่ซับซ้อน โดยบอกเล่ากรณีตัวอย่างและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งกำหนดกฎแห่งความปลอดภัยที่เข้าใจง่ายให้เด็กปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นใกล้ถนน ไม่วิ่งข้ามถนนคนเดียว ไม่เล่นสายไฟ ปลั๊กไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้า ไม่เล่นไฟ น้ำร้อน และไม่รับสิ่งของหรือไปกับคนแปลกหน้า เป็นต้น

- สอนให้รู้จักปกป้องร่างกายตนเอง ระมัดระวัง และวางแผนกับคนแปลกหน้าอย่างเหมาะสม รวมทั้งรู้จักบอกรู้สึกและเมื่อมีผู้อื่นมาก รำนำโดยไม่เหมาะสม เช่น สัมผัสร่างกายในส่วนที่ควรปกป้องโดยเฉพาะหน้าอก ก้น และอวัยวะเพศ เป็นต้น

- ฝึกให้จัดการความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง เช่น บอกครูเมื่อเพื่อนเยี่ยงของเล่น เป็นต้น



## บทที่ 4

# เทคโนโลยีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะสำคัญ

### หลักการสร้างพฤติกรรมที่ต้องการ

พฤติกรรมที่ฟ่อแม่ต้องการในเด็กวัยอนุบาลมักเป็นเรื่องเล็กๆ เช่น ต้องการให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด หัดควบคุมอารมณ์ เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยรู้จักกฎเกณฑ์กติกาบางอย่าง เป็นต้น

#### หลักการสร้างพฤติกรรมที่ต้องการ มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ผู้ฝึกจะต้องรัก เมตตา นุ่มนวล ปราณາดี รับผิดชอบในการฝึกฝนและอยากให้เด็กมีพุติกรรมที่ดี รวมทั้งทำความเข้าใจธรรมชาติของเด็กแต่ละคน ในแต่ละวัย และยอมรับลักษณะเฉพาะของเด็ก
2. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึก คาดหวังให้เหมาะสม
3. สร้างบรรยากาศในการฝึกที่สดชื่น ร่าเริง สงบสุข ไม่กดดัน
4. ในการฝึกควรสื่อสารกับเด็กตรงๆ ด้วยภาษาง่ายๆ ที่เหมาะสมกับวัย
5. ชมเชยเมื่อเด็กทำได้เพิ่มขึ้นและให้กำลังใจเมื่อเด็กทำผิดพลาด
6. ฝึกฝนสมำเสมอ อดทน เข้าใจ ให้เวลาแก่เด็กในการทำงาน ไม่แย่งงานของเด็กมาทำเอง
7. ฝึกฝนไปในทิศทางเดียวกับโรงเรียน ที่มุ่งเน้นให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดและอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายใต้กติกาเดียวกัน
8. เปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมที่ทำให้ต้องช่วยเหลือตนเองและช่วยผู้อื่น ทำสิ่งต่างๆ ได้เพิ่มขึ้น เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง

## วงจรพัฒนา



### พัฒนาให้ใช้ชีวิตในโรงเรียนอนุบาล

เด็กวัย 3-6 ปี ใช้เวลาในโรงเรียนอนุบาลเพิ่มขึ้น มีพัฒนาการที่สำคัญหลายด้านที่พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กเกิดความพร้อม ดังนี้

**1. ช่วยเหลือตนเอง** การช่วยเหลือตนเองได้เป็นสิ่งสำคัญอย่างแรกที่เป็นรากฐานของการก้าวออกไปในสังคมอย่างมั่นใจ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองทุกด้านให้มากที่สุด เช่น กินข้าว อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว เข้าห้องน้ำ ช่วยงานบ้าน การช่วยเหลือตนเองนี้นอกจากจะทำให้เด็กต้องคิด ตัดสินใจ และลงมือทำแล้ว ยังจะทำให้เด็กภูมิใจในตนเองเมื่อเขารู้ว่าได้ ระยะแรกพ่อแม่ควรสอนหรือจับมือทำ เมื่อเด็กทำได้บ้างก็ควรปล่อยให้เด็กทำด้วยตัวเองมากขึ้น ชมและให้กำลังใจเป็นระยะ ให้ทำบ่อยๆ จนเกิดทักษะ คล่องแคล่ว

**2. คุณภาพใจ** ฝึกให้เด็กรู้จักอดกลั้น รอคอย และแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อยุ่ร่วมกับคนอื่นได้ง่าย โดยมีพ่อแม่เป็นต้นแบบของคนที่คุณภาพใจดี ไม่ยั่วยุให้อารมณ์เสียบ่อยๆ ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเด็กโกรธ ร้องอาวัวด ให้ฝึกโดยแยกเด็กออกจากในที่สงบ เพิกเฉยไม่ให้ความสนใจ จนกว่าเด็กจะสงบลงได้ด้วยตัวเอง นอกจากนี้ควรฝึกให้เด็กรู้จักอดทนทำในสิ่งที่ควรทำ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เด็กไม่ชอบ เช่น ช่วยเหลือตนเอง ช่วยทำงานบ้าน เก็บของเล่น มากกว่าส่งเสริมให้ทำในสิ่งที่ชอบหรืออยากจะทำเท่านั้น

**3. ด้านสติปัญญา** เปิดโอกาสให้เด็กได้เห็นและมีประสบการณ์ตรงเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม พ่อแม่ควรหมั่นพูดคุย ตั้งคำถามง่ายๆ ให้เด็กคิดหาคำตอบ และให้คำแนะนำแก่เด็ก พาเด็กออกไปเที่ยว看好

บ้านเพื่อให้หัดสังเกตสิ่งรอบตัว หรือเล่านิทานให้ฟังบ่อยๆ ฝึกสรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกับเด็ก ฝึกให้เด็กจดจำชื่อ นามสกุลตัวเอง ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ นอกจากนี้ควรฝึกเด็กให้มีทักษะการแก้ปัญหาด้วยตนเองหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

#### 4. ด้านสังคม ต้องเตรียมเด็กให้พร้อมในด้านต่อไปนี้

4.1 รู้จัก慣れสิทธิผู้อื่น รู้ลำดับคนในสังคมที่ต้องยอมรับ เช่น ผู้ใหญ่ พ่อแม่ เป็นต้น ฝึกให้ใช้คำพูด เช่น ขอโทษ ขอบคุณ เคาะประตูก่อนเข้าห้อง ขออนุญาตก่อนหยิบของคนอื่นไปใช้

#### 4.2 รู้จักการรอคอย

#### 4.3 รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม

4.3 ส่งเสริมให้แสดงพฤติกรรมที่ตรงกับเพศของตัวเด็กเองที่ถูกต้องและเหมาะสม

4.4 ฝึกให้เด็กรู้จักการเล่นตามกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการเล่นได้หลากหลาย ซึ่งฝึกได้โดยเปิดโอกาสให้เล่นกับเพื่อน โดยเฉพาะการออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีผลดีต่อทั้งการเจริญเติบโต อารมณ์ และการเข้าสังคม

#### 5. ด้านร่างกาย เน้นการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้เด็กเล่นอิสระกลางแจ้ง เช่น วิ่งเล่นในสนาม ปืนป้ายเครื่องเล่น ถีบจักรยาน และฝึกการวิ่งภาพหรือรูปทรงต่างๆ

### การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าโรงเรียนระดับประถมศึกษา

ควรส่งเสริม สร้างลักษณะนิสัยในช่วงปฐมวัย ดังนี้

1. ความแข็งแรงของร่ายกาย ส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง กระฉับกระเฉง จิตใจแจ่มใส มีความกระตือรือร้น และยังทำให้การรับรู้ได้คล่องแคล่ว

2. การส่งเสริมให้รักการเรียนรู้ โดยเป็นต้นแบบนักเรียนรู้ที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้อิ่มต่อเด็กในการค้นหาความรู้ และตอบสนองความอยากรู้อย่างเห็น ซึ่งไม่จำเป็นต้องตอบทุกคำถามของเด็ก แต่ฝึกให้เด็กสามารถค้นหาคำตอบจากแหล่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยฝึกคิดเป็น ทำเป็น ไปพร้อมๆ กับฝึกให้ลูกคิดถูก ทำถูก นอกจากนี้การเลือกโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับเด็กมีสำคัญต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ โรงเรียนไม่ควรเร่งเรียนด้านวิชาการมากจนเกินไป แต่เน้นการทำกิจกรรมเสริมทักษะในการเรียนด้วย เช่น สมาร์ต การใช้มือถือ ความคิด การตัดสินใจ การดู การฟัง การทำงานขั้นตอน เป็นต้น จัดการเรียนการสอนที่ง่าย เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กพับกับความสำเร็จในการเรียนรู้บ่อยครั้ง และนำความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ การสร้างรากฐานการเรียนรู้ที่ดี ที่เน้นการกระตุนให้เด็กสนใจที่จะเรียนรู้เอง พึ่งพาตนเองได้ มีความอดทน ความพยายาม ความรับผิดชอบที่มีต่อหน้าที่และงานที่มอบหมาย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

3. การส่งเสริมการปรับตัว การทำการกติกา และการอยู่ร่วมกับผู้คนในสังคม โดยเน้นเรื่องการให้เด็กช่วยเหลือตนเอง การแก้ปัญหาด้วยตนเอง การใช้ชีวิตอยู่ในกติกาของทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในสนามเด็กเล่น และฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้เหมาะสม

4. การสร้างสมารธ โดยจัดสภาพแวดล้อมที่เงียบ สงบ ฝึกทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมารธจดจ่อต่อเนื่อง เช่น งานศิลปะ ดนตรี เป็นต้น รวมถึงหัดนั่งสมาธิอย่างเหมาะสมสมกับวัย เพื่อให้เด็กมีความสงบ จิตใจอยู่ในสภาวะที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ระยะยาว

## การพัฒนาด้านเชาวน์อารมณ์ (EQ)

EQ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถของคนในการควบคุมอารมณ์ จิตใจ และรวมถึงทักษะการเข้าสังคมด้วย คนที่มี EQ ดี มักจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตและมักจะประสบความสำเร็จได้สูง การที่เด็กมีเชาวน์อารมณ์ดีเปรียบเหมือนการมีวัคซีนป้องกัน ทำให้เด็กสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดในชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและประสบความสำเร็จในชีวิต

### ลักษณะของคนที่มี EQ ดี คือ

- สามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
- สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม
- รู้จักให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์
- สามารถตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขม่าใส่ใจเรา
- มีทักษะทางสังคมและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



### สิ่งที่พ่อแม่และครูควรทำเพื่อช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

1. ฝึกตนเองให้ไวต่อการรับรู้ภาวะอารมณ์ของเด็ก  
2. ยอมรับทั้งอารมณ์ด้านบวกและลบของเด็ก  
3. ช่วยเด็กให้สามารถหาคำอธิบายที่เกี่ยวกับอารมณ์และรู้จักอารมณ์ของตนเองให้ชัดเจนขึ้นตามความรู้สึกอย่างที่เขาเป็น

- ฝึกเด็กให้รู้จักบัญชีอารมณ์ แนะนำวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม
- กำหนดขอบเขตของพฤติกรรม และสอนการแสดงออกที่เป็นที่ยอมรับ
- สอนทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกเด็กให้คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- สอนทักษะการเข้าสังคม ฝึกเด็กให้รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

ผู้ปกครองและครูสามารถประเมินเชาวน์อารมณ์เด็กอนุบาล โดยใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิต

# แบบประเมิน

## ความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 3-5 ปี (ฉบับย่อ)



สำนักนัดรุ/ผู้ดูแลเด็ก

### ความหมาย

ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด มีความกระตือรือร้น สนใจฝรั่ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพ่อใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

### การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครู/ผู้ดูแลเด็ก ได้ทราบถึงจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อศูนย์พัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นโดยประเมินจากการรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิดหรือยอมรับผิด
2. **ด้านเก่ง** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จโดยประเมินจากความกระตือรือร้น สนใจฝรั่งและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
3. **ด้านสุข** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพ่อใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

### คำชี้แจง

ให้ครู/ผู้ดูแลเด็ก ตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด ข้อคำถามแต่ละข้อ มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบคือ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง "ไม่เคยปรากฏ"
เป็นบางครั้ง	หมายถึง "นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง"
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง "ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง"
เป็นประจำ	หมายถึง "ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น"

### วิธีการประเมินและข้อห้ามระมัดระวัง

1. ครู/ผู้ดูแลเด็ก (ความรู้ไม่ต่ำกว่า P.6) ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปีละ 1 ครั้ง ในTEMOS หรือภายนอกหลังที่รู้จักคุ้นเคยกับเด็กไม่น้อยกว่า 4 เดือน
2. ผลการประเมินเป็นคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าว ตำแหน่งเด็กหรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็ก

## แบบประเมินความฉลาดทางการณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ทำนคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
<b>1. ตี</b>					
1. แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่า สงสาร เข้าไปปลอบหรือเข้าไปช่วย					
2. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3. แบ่งปันสิ่งของให้คนอื่นๆ เช่น ขนม ของเล่น					
4. บอกขอโทษหรือแสดงท่าทียอมรับผิดเมื่อรู้ว่าทำผิด					
5. อดทน และรอคอยได้					
<b>2. เก่ง</b>					
6. อยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่					
7. สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมใหม่ๆ					
8. ซักถามในสิ่งที่อยากรู้					
9. เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากรู้ ก็สามารถเล่นของอื่นแทน					
10. ยอมรับกฎเกณฑ์หรือข้อตกลง แม้จะผิดหวัง/ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					
<b>3. สุข</b>					
11. แสดงความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชมเชย เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้					
12. รู้จักของเล่น หรือกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
13. แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเยาะ					
14. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่นๆ					
15. ไม่กลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม					
	รวม				

## การนัดแนะ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4 คะแนน

ข้อ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	1 คะแนน

ข้อ 14

## การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-11	12-19	20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-19	20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (เต็ม 60 คะแนน)	1-39	40-55	56-60

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรได้รับการพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ชุด 55 ข้อ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับ การเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

## แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรทำในเด็กวัย 3-5 ปีอย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ยากกว่าเด็กโต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้จะส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการใช้ชีวิตในอนาคต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จะเป็นต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน เพื่อให้เด็กน้ำหนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ สอนให้ทำ อธิบายเหตุผล จุงใจ ค้อยก้ากับให้ทำ หาเพื่อนทำด้วยกัน ให้คำชี้แจยหรือเป็นกำลังใจเมื่อเด็กทำได้ดี และการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ซึ่งแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 3-5 ปีมีดังนี้

## ด้านตี

- ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์ได้ในอนาคต เมื่อเด็กมีอารมณ์เกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ทำให้เด็ก แต่ควรแสดงท่าทีที่เข้าใจ เช่น โบกหัวเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และผู้ใหญ่ควรถามเพื่อเป็นการให้เด็กทบทวนอารมณ์ของตนเอง เช่น “หนูรู้ตัวหรือเปล่าว่ากำลังโกรธ” “หนูรู้สึกว่าใครๆ ก็พากันรักน้องมากกว่าหนูใช่ไหม”
- ฝึกให้เป็นคนมีน้ำใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของตัวเด็กเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยสอนให้เด็กรู้จักรูปแบบปั้นนม ของเล่น ให้กันอื่น หรือก่อลาภเมื่อเด็กช่วยเหลือผู้อื่นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ฝึกให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด และยอมรับผิด เมื่อทำผิด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณธรรม เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ ควรสอนเด็กให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ เพราะการเดินชนผู้อื่นอาจจะทำให้เขาเจ็บหรือไม่พอใจได้ และการขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเด็ก

## ด้านเก่ง

- กระตุนให้เด็กกระตือรือร้น/สนใจฝรั่ง เพราะเด็กที่สนใจฝรั่งจะรักการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนและความสำเร็จในอนาคต ผู้ใหญ่ควรกระตุนให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัวโดยใช้คำถามเล่านิทาน หรืออ่านสมุดภาพ เช่น ถามเด็กว่าอยากรู้ไหมว่าไปเมืองอะไรอยู่ข้างใน เมื่อเด็กมีท่าทีสนใจ สงสัย หรือซักถาม ผู้ใหญ่ก็อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่ายสอดคล้องกับวัยของเด็ก และส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เช่น การทดลองทำ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยหรืออยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- สอนให้เด็กรู้จักรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้เด็กเป็นคนยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมอื่นได้ดี เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเด็กมักจะเกิดความหวั่นไหว ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรเตรียมเด็กโดยพุดคุยถึงวิธีการทำตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เด็กมีความมั่นใจและปรับตัวได้ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่นๆ นอกบ้าน หรือท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ ไปห้องสมุด ซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- กล้าพูดกล้าบอก เมื่อเด็กบอกความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ควรรับฟังด้วยความสนใจและความเหตุผล ทำให้ของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง และผู้ใหญ่ก็จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย

## ด้านสุข

- มีความพอใจ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว เมื่อเด็กทำได้ ผู้ใหญ่ควรกล่าวชมเชย จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจและมีความสุข
- อบอุ่นใจ เด็กทุกคนต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด อยู่ปักป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
- สนุกสนานร่าเริง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น หรือร่วมสนุกสนานเข้ากับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก ทั้งนี้พ่อแม่อาจจะมีส่วนช่วยกระตุนโดยการร่วมกิจกรรมกับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และเป็นการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุ่นแมวทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีกครั้งเด็กปฐมวัยสำหรับศูนย์เด็กเล็กของกรมสุขภาพจิต



# แบบประเมิน

## ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ)

**ความหมาย** ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จัก อารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้มั่นใจ รู้จักให้รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อมที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ โดยมีกระบวนการตื่อเรื้อรัน สนใจฝรั่ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พึงพอใจให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอดี ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

### การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่ออุดหนุนจากการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

- ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นโดยประเมินจากการรู้จัก อารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนรอคอยได้มั่นใจ รู้จักให้รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิดหรือยอมรับผิด
- ด้านเก่ง** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จโดยประเมินจาก กระบวนการตื่อเรื้อรัน สนใจฝรั่งและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- ด้านสุข** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอดี ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

### คำชี้แจง

ให้พ่อแม่/ผู้ปกครองตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

### วิธีการประเมินและข้อห้ามระวาง

- พ่อแม่ (ความรู้ไม่ต่างกว่า ป. 6) ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปีละ 1 ครั้ง
- ผลการประเมินเป็นค่าคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น หรือว่ากล่าว ตำหนิเด็ก

## แบบประเมินความนิสัยเด็กอายุ 3-5 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
<b>1. ตี</b>					
1. แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่า สงสาร เข้าไปปะลอบหรือเข้าไปช่วย					
2. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3. แบ่งปันสิ่งของให้คนอื่นๆ เช่น ขนม ของเล่น					
4. บอกขอโทษหรือแสดงท่าทียอมรับผิดเมื่อรู้ว่าทำผิด					
5. อดทน และรอคอยได้					
<b>2. เก่ง</b>					
6. อยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งเปลกใหม่					
7. สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมใหม่ๆ					
8. ซักถามในสิ่งที่อยากรู้					
9. เมื่อไม่ได้เล่นที่อยากรู้ ก็สามารถเล่นของอื่นแทน					
10. ยอมรับกฎเกณฑ์หรือข้อตกลง แม้จะผิดหวัง/ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					
<b>3. สุข</b>					
11. แสดงความภารคภูมิใจเมื่อได้รับคำชมเชย เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้					
12. รู้จักหาของเล่น หรือกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
13. แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโคล่เต้น หัวเราะเยษา					
14. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่นๆ					
15. ไม่กลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม					
					<b>รวม</b>

## การนัดแนะ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4 คะแนน

ข้อ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	1 คะแนน

ข้อ 14

## การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-10	11-17	18-20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (เต็ม 60 คะแนน)	1-37	38-52	53-60

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรได้รับการพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำตัวยับเบรเวน ความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ชุด 55 ข้อ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับ การอาสาใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

## แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์การทำในเด็กวัย 3-5 ปีอย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ยากกว่าเด็กโต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้จะส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการใช้ชีวิตในอนาคต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จำเป็นต้องทำบ่อยๆ ทุกวัน เพื่อให้เด็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ สอนให้ทำ อธิบายเหตุผล จูงใจ คุยกากับให้ทำ หาเพื่อนทำด้วยกัน ให้คำชี้เชยหรือเป็นกำลังใจเมื่อเด็กทำได้ดี และการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ซึ่งแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 3-5 ปีมีดังนี้

## ด้านตัว

- ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ดีในอนาคต เมื่อเด็กมีอารมณ์เกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ทำให้เด็ก แต่ควรแสดงทำที่ที่เข้าใจ เช่น โบนกอดเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และผู้ใหญ่ควรพยายามเพื่อเป็นการให้เด็กหันหัวอารมณ์ของตนเอง เช่น “หนูรู้ตัวหรือเปล่าว่ากำลังโกรธ” “หนูรู้สึกว่าใครๆ ก็พากันรักน้องมากกว่าหนูใช่ไหม”
- ฝึกให้เป็นคนมีน้ำใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของตัวเด็กเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยสอนให้เด็กรู้จักรูปแบบปั้นขนม ของเล่น ให้คุณอื่น หรือกล่าวขอบคุณเมื่อเด็กช่วยเหลือผู้อื่นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ฝึกให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด และยอมรับผิด เมื่อทำผิด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณธรรม เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ ควรสอนเด็กให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ เพราะการเดินชนผู้อื่นอาจจะทำให้เขาเจ็บหรือไม่พอใจได้ และการขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเด็ก

## ด้านแก่ง

- กระตุนให้เด็กกระตือรือร้น/สนใจฝรั่ງ เพราะเด็กที่สนใจฝรั่งจะรักการศึกษาหากความรู้ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนและความสำเร็จในอนาคต ผู้ใหญ่ควรกระตุนให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัวโดยใช้คำถามเด่นหาน หรืออ่านสมุดภาพ เช่น ถามเด็กว่าอยากรู้ไหมว่าไปไหนมีอะไรอยู่ข้างใน เมื่อเด็กมีท่าที่สนใจ สงสัย หรือซักถาม ผู้ใหญ่ก็อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่ายสอดคล้องกับวัยของเด็ก และส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เช่น การทดลองทำ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยหรืออยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- สอนให้เด็กรู้จักรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้เด็กเป็นคนยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมอื่นได้ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเด็กมักจะเกิดความหวั่นไหว ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรเตรียมเด็กโดยพุดคุยกับเด็กวิธีการทำตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เด็กมีความมั่นใจและปรับตัวได้ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่นๆ นอกบ้าน หรือท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ ไปห้องสมุด ซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- กล้าพูดกล้าบอก เมื่อเด็กบอกความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ควรรับฟังด้วยความสนใจและถามเหตุผล ทำที่ของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง และผู้ใหญ่จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย

## ด้านสุข

- มีความพอใจ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว เมื่อเด็กทำได้ ผู้ใหญ่ควรกล่าวชมเชย จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจและมีความสุข
- อบอุ่นใจ เด็กทุกคนต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด อยู่บกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
- สนุกสนานร่าเริง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น หรือร่วมสนุกสนานเข้ากับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก ทั้งนี้พ่อแม่อาจจะมีส่วนช่วยกระตุนโดยการร่วมกิจกรรมกับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และเป็นการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุนมาวทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

## พึ่กให้มั่นใจตนเอง

ความมั่นใจในตนเองแตกต่างจากการเอาแต่ใจตนเองโดยไม่นึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น ความรักอย่างเดียวไม่เพียงพอในการฝึกฝนลูกให้ประสบความสำเร็จ การที่เด็กวัยอนุบาล 3-6 ปี ช่วยเหลือตนเองได้เพิ่มขึ้น เลียนแบบพ่อแม่ และสามารถช่วยพ่อแม่ได้ จะทำให้เด็กวัยนี้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความหมาย เป็นคนสำคัญคนหนึ่งในครอบครัว ส่งผลทำให้เด็กชอบตนเองและจะพยายามทำตนเองให้ดีขึ้น เห็นความมุ่งมั่นชัดเจนขึ้น อย่างเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวเพิ่มขึ้น

พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดกับเด็ก รวมทั้งครูด้วย เป็นผู้สะท้อนสิ่งดีและสิ่งไม่ดีในการแสดงออก ของเด็กให้เด็กรับรู้ เมื่อคนรอบตัวพูดถึงตนเองบ่อยๆ ไม่ว่าด้านดีหรือไม่ดี สุดท้ายเด็กจะเชื่อว่าเข้าเป็น คนอย่างนั้นจริงๆ การฝึกฝน จึงควรเน้นจุดดีให้มากกว่าการบอกจุดด้อย เพื่อให้มีการพัฒนาต่อไป

เด็กไม่ต้องการคนมาตอกย้ำว่าผิดพลาดอย่างไร แต่ต้องการซึ้งน้ำว่าจะทำอย่างไรจึงจะทำได้ถูกต้อง หรือดีขึ้นกว่าเดิม พ่อแม่และครูควรหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่รุนแรง เพราะจะทำให้เด็กเสียความรู้สึก รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า หากเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อย่าตählenิว่าตัวเด็กเป็นคนไม่ดี แต่ควรบอกกล่าว เน้นพฤติกรรมที่เด็กทำแล้วพ่อแม่หรือครูเห็นว่าไม่เหมาะสมพร้อมกับชี้แนะแนวทางแก้ไข

การให้กำลังใจ การใช้คำพูดเชิงบวกจะช่วยให้เด็กยอมรับได้และยอมทำตามมากกว่าการใช้คำพูด เชิงลบ หรือคำพูดรุนแรง ไม่ว่าผลของการฝึกฝนจะเป็นอย่างไรในวันนี้ อย่าลืมแสดงให้เด็กเห็นว่าท่านเชื่อมั่นว่าวันหนึ่ง เขาจะทำได้แน่นอน



## การเตรียมความพร้อมสำหรับการอ่านเขียน

วัย 3-6 ปีเป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้สำหรับเด็กในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมฝึกทักษะด้านการอ่าน เขียนหนังสือให้กับเด็ก เพราะเป็นทักษะสำคัญที่เด็กทุกคนจะต้องเรียนรู้เมื่อเข้าสู่ระบบการศึกษาภาคบังคับในชั้นประถมศึกษาตอนต้น และมีความสัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จในการเรียนของเด็ก การจะเตรียมความพร้อมสำหรับทักษะการอ่านเขียน สามารถทำได้ดังแต่ในช่วงวัยนี้ ถ้าพ่อแม่เข้าใจพื้นฐานการเรียนรู้ดังกล่าว

## ทักษะพื้นฐานของการอ่านเขียน

การที่เด็กจะอ่านหนังสือได้นั้น เด็กจะต้องมีความสามารถพื้นฐานต่อไปนี้

### 1. สามารถแยกแยะส่วนประกอบของเสียงในคำ (Phonological awareness)

คำแต่ละคำในภาษาพูดจะประกอบด้วยเสียงย่อย (phoneme) หลายเสียงมารวมกัน เช่น “ปาก” ประกอบด้วยเสียง /ป/ - /า/ - /ก/ เมื่อจะเขียนคำในภาษาพูดออกมานั้น เป็นภาษาเขียนนั้น แต่ละเสียงย่อยนั้นจะถูกแทนที่ด้วยตัวอักษรเฉพาะ ตั้งนั้นถ้าเด็กจะอ่านหรือเขียนได้จะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับหน่วยย่อยของคำก่อน คือรับรู้ว่าคำพูดที่ได้ยินหนึ่งคำนั้น จริงๆ แล้วมีเสียงย่อยประกอบอยู่หลายเสียง

### 2. รู้จักตัวอักษร (alphabetic) และการใช้ตัวอักษรแทนเสียง (phonic)

เด็กที่จะอ่านเขียนได้นั้นจะต้องรู้จักตัวอักษรในภาษาของตัวเองว่ามีตัวอะไรบ้าง และรู้ว่าตัวอักษรนั้นแทนเสียงอะไร เช่น ภาษาไทยนั้นตัวอักษร 1 ตัวจะใช้แทนเสียง 1 เสียง เช่น เช่น “ນ” แทนเสียง /ນ/ หรือ ฉ, ส, ศ แทนเสียง /ສ/ เป็นต้น หลังจากนั้น เด็กจะต้องเรียนรู้ที่จะนำตัวอักษรแต่ละตัวมาแทนที่เสียงย่อยแต่ละเสียงในคำ เช่น เมื่อเด็กจะอ่านคำว่า “ยา” เด็กต้องรู้ว่า ตัวอักษร “ຍ” แทนเสียง “ຍອ” สระ “າ” แทนเสียง “ອາ” และ “ວ” แทนเสียง “ວອ” จากนั้นจึงสามารถอ่านคำว่า “ยา” ได้

### 3. รู้จักความหมายของคำศัพท์

การจะอ่านหรือเขียนได้ดีนั้น เด็กมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักความหมายของคำศัพท์ หรือเด็กจะต้องมีคลังคำศัพท์อยู่พอสมควร ถ้าเด็กไม่รู้จักความหมายของคำนั้น เช่น ถ้าเด็กไม่เคยรู้จัก “คราด” ถึงแม้เด็กจะสะกดอ่านคำได้ แต่ย่อมไม่เข้าใจว่าสิ่งนี้คืออะไร

### 4. สามารถในการจับใจความ

การจับใจความเป็นพื้นฐานของทั้งภาษาพูด และภาษาเขียน ในภาษาพูดเด็กที่ฟังเรื่องต่างๆ แล้วสามารถจับใจความได้ ก็จะทำให้เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ดี เช่นเดียวกับในภาษาเขียน เด็กที่จับใจความได้ดีย่อมเข้าใจเรื่องราวที่อ่านได้กว่า รวมทั้งสามารถเขียนบรรยายเรื่องราวได้กว่าด้วย

จะเห็นได้ว่าการที่เด็กจะสามารถอ่านเขียนได้ดีนั้น จำเป็นต้องมีทักษะหลายด้าน ไม่ใช่เพียงแค่การท่องตัวอักษรได้ หรือคัดตามแบบตัวอักษรได้อย่างที่พ่อแม่หลายคนเข้าใจ ซึ่งถ้าฝึกฝนทักษะในทุกด้านที่กล่าวมานี้ให้เด็กได้ตั้งแต่วัย 3-6 ปี จะช่วยให้เด็กอ่านเขียนหนังสือได้ง่ายขึ้นเมื่อเข้าสู่การศึกษาภาคบังคับ ซึ่งการฝึกฝนสามารถทำได้ในแนวทาง ดังนี้

### 1. การฝึกการแยกและส่วนประกอบของเสียงในคำ (Phonological awareness) ทำได้โดย

- การอ่านหนังสือที่มีคำคล้องจองให้เด็กฟัง หรือท่องกลอนคำคล้องจองกับเด็ก เช่น จันทร์เอ่ย จันทร์เจ้า ซึ่งเด็กๆ มักจะชอบฟังคำคล้องจองนี้ และเมื่อฟังบ่อยๆ เด็กจะตระหนักรู้ว่า คำที่คล้องจองกันนี้ มีหน่วยย่อยของเสียงคล้ายกัน
- ฝึกให้เด็กแยกและพยุงคำ เช่น การเล่นตอบมือ เท่ากับจำนวนพยางค์ของคำ
- ฝึกให้เด็กรู้จักแยกเสียงต้นของคำ อาจทำได้การเล่นเกม เช่น ให้เด็กเลือกรูปที่ออกเสียงต้นเหมือนกัน เช่น ให้เด็กดูรูป “กบ แก้ว มด” แล้วให้เด็กเลือกรูปที่ออกเสียงต้นเหมือนกันซึ่งก็คือ “กบ” และ “แก้ว” หรือให้เด็กบอคคำที่ขึ้นต้นด้วยเสียงที่กำหนดมาให้มากที่สุด เช่น จงบอคคำที่ขึ้นต้นด้วยเสียง “พ” คำตอบคือ “พาน พุ พัด พิง” เป็นต้น
- ฝึกให้เด็กเล่นเกี่ยวกับคำคล้องจอง เช่น เล่นต่อคำคล้องจองสลับกันไป “ไปเที่ยว เลี้ยวไป ใส่เสื้อ” เป็นต้น

### 2. การฝึกให้เด็กรู้จักตัวอักษรและเสียงของตัวอักษร

- ท่องตัวอักษรตามลำดับเป็นรูปแบบหนึ่งที่นิยมใช้ฝึกให้กับเด็กกันมานาน เป็นส่วนหนึ่งของการสอนให้เด็กรู้จักตัวอักษร เน้นความเชื่อมโยงระหว่างตัวอักษรกับเสียงตัวอักษร เช่น ฝึกจับคู่ตัวอักษร กับภาพ เช่น ก-รูปไก่ หรือ พ-รูปพาน เมื่อเด็กเก่งขึ้นแล้ว อาจจะให้เด็กลองหารูปภาพอื่นๆ ที่ขึ้นต้นด้วย “ก” นอกเหนือจากรูปไก่ ซึ่งอาจเป็นรูปภาพ กากกาก กาก กาก เป็นต้น หรือ ฝึกหยิบตัวอักษรโดยบอกแต่เสียงของตัวอักษร เช่น หยิบตัว “ม” “ว” โดยไม่ต้องบอกว่า “ม-ม้า” หรือ “ว-หวาน” เพื่อให้เด็กฝึกฟังและแยกเสียงของตัวอักษร

- ฝึกประสมคำในรูปแบบง่ายๆ โดยในช่วงแรกควรเริ่มจากการประสมคำโดยใช้สระเดียวแต่เปลี่ยนพยัญชนะไปเรื่อยๆ เช่น มา ยา ตา สา พา จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มสระใหม่ทีละตัว และฝึกประสมคำสลับกันไป เช่น มี นา สี ดา เป็นต้น

การสอนจะต้องสนับสนุน เป็นกิจกรรมที่ทำรวมกับพ่อแม่โดยไม่มีกดดันหรือบังคับ เพราะเด็กจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อเด็กรู้สึกสนุกและสนใจ ถ้าเกิดบรรยากาศตึงเครียดเด็กมักปฏิเสธที่จะให้ฟ่อแม่สอน และเด็กแต่ละคนเรียนรู้เกี่ยวกับตัวอักษรไม่เท่ากัน ในกรณีที่เด็กพัฒนาทักษะการอ่านเขียนตัวอักษรนั้นได้ช้ากว่าเพื่อน ก็ไม่ควรเปรียบเทียบหรือเร่งรัดเด็ก แต่ควรจะหมั่นฝึกให้กับเด็กไปเรื่อยๆ เมื่อเด็กมีโอกาสฝึกฝนมากขึ้นเด็กก็จะทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

### 3. ฝึกให้เด็กรู้จักคำศัพท์

โดยเฉลี่ยเด็กวัยนี้จะเรียนรู้คำศัพท์ประมาณ 3.5 คำต่อวัน การส่งเสริมการเรียนรู้คำศัพท์สำหรับเด็กวัยนี้สามารถทำได้โดย

- สอนและอธิบายในชีวิตประจำวัน เปิดโอกาสให้เด็กได้เห็นของจริง เช่น พาไปตลาด และชี้ให้เด็กดูผักชนิดต่างๆ หรือพาเข้าครัว และสอนเกี่ยวกับอุปกรณ์ต่างๆ ในครัว เช่น หม้อ ตะหลิว เขียง โดยอาจลองสาธิตให้เด็กเห็นวิธีการใช้งานร่วมด้วย ซึ่งจะทำให้เด็กรู้จักคำศัพท์และจดจำได้ดี
- อ่านนิทานสำหรับเด็กให้ฟังอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ให้กับเด็ก โดยเด็กที่ได้ฟังนิทานสม่ำเสมอจะรู้จักคำศัพท์ที่ใหม่ๆ ที่อาจไม่ได้พบในชีวิตประจำวัน เช่น หิมะ ภูเขา มังกร พร้อมกับชี้รูปภาพประกอบคำศัพท์เดิมๆ จะช่วยให้เด็กจดจำได้ง่ายขึ้น การอ่านนิทานจะทำให้เด็กเข้าใจความหมายของตัวอักษร และเป็นจุดเริ่มต้นของความสนใจที่จะอ่านหนังสือให้ได้ด้วยตนเองในเวลาต่อมา ในการอ่านนิทานพ่อแม่ควรจะซื้อตามตัวอักษรไปด้วยในขณะที่อ่าน แต่ไม่จำเป็นต้องอ่านตามตัวอักษรอย่างเดียวเท่านั้น ระหว่างการอ่านควรมีจังหวะที่พูดคุยกับเด็ก หรือให้เด็กตอบ โต้ตอบกันไปด้วย

### 4. ฝึกให้เด็กจับใจความ

- เปิดโอกาสให้เด็กเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เล่าเรื่องการไปทะเล หรือการไปเล่นที่สวนเด็กเล่น เป็นต้น การเล่าเรื่องจะฝึกให้เด็กเรียนรู้ความคิดและสรุปอุปมาเป็นคำพูด ซึ่งเป็นพื้นฐานของการจับใจความ ในช่วงแรกๆ ถ้าเด็กยังเล่าไม่เป็น อาจต้องสอนให้เด็กเริ่มเล่าจากพื้นฐานว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร
- ให้เด็กจับใจความจากนิทานที่อ่านให้ฟัง ในระหว่างที่อ่านนิทานให้เด็กฟังเมื่อจบแต่ละส่วน อาจจะให้เด็กลองจับใจความสรุปว่ามีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้น

การเตรียมความพร้อมในการอ่านเขียนสำหรับเด็กช่วง 3-6 ปีนี้ ไม่ได้มีเพียงแค่การฝึกท่องอักษร หรือคัดตัวอักษรเท่านั้น แต่มีทักษะอื่นอีกหลายด้านที่พ่อแม่สามารถฝึกฝนให้กับเด็กได้ และที่สำคัญคือความสัมพันธภาพระหว่างเด็กและพ่อแม่จะดีขึ้น



## การฝึกอบรมบินัย

ระเบียบวินัย (discipline) คือโครงสร้างที่ผู้ใหญ่กำหนดขึ้นเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ว่าสิ่งใดที่เขาทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการควบคุมตนเองให้เข้มแข็ง ต่อไปหรือสถานการณ์ที่บีบคั้น โดยมีเป้าหมายให้เด็กเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ระเบียบวินัยนี้เป็นรากฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะมีกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ กำหนดให้สมาชิกในสังคมทำตามเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน

กระบวนการฝึกอบรมบินัยให้เด็กเต็มใจรับฟังและควบคุมตัวเองตามกฎกติกานี้ จะเป็นการฝึกด้วยความรักและความไว้ใจ มีการให้คำแนะนำและมีทางเลือกให้เด็กหัดเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องมากกว่า สิ่งที่ถูกใจ โดยมีขอบเขตกำหนดพฤติกรรม ฝึกฝนสมำเสมอค่อยๆ กล่อมเกลาจนเด็กเติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ทำตัวเหมาะสมเป็นแบบอย่าง และเป็นที่พึงของผู้อื่นได้

### วัยใดที่เหมาะสมในการฝึกอบรมบินัย

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนตั้งแต่แรกเกิดและฝึกฝนตลอดชีวิต ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การกินการนอนเป็นเวลาตั้งแต่เด็ก เมื่อวัย 3-6 ปี จึงฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่น เมื่อพูดได้ควรฝึกมารยาททางสังคมในการขออนุญาตเมื่อต้องรบกวนผู้อื่น ฝึกทักษะการช่วยผู้อื่นเล่น วัยอนุบาลที่เริ่มเข้าใจการแบ่งปัน ควรฝึกอบรมบินัยและมารยาทในการเล่นร่วมกับผู้อื่น วัยเรียนควรฝึกให้รับผิดชอบในการเรียน จัดการงานต่างๆ ด้วยตนเองและรับผิดชอบงานที่พ่อแม่ครูมอบหมาย เมื่อเข้าวัยรุ่นควรฝึกทักษะการจัดการเวลาตนเอง การสร้างข้อกำหนดในการควบคุมเพื่อน เป็นต้น

วัยอนุบาล เด็กส่วนใหญ่จะยอมรับความเป็นจริงและข้อจำกัดต่างๆ ได้บ้าง ตามความเห็นชอบของผู้ใหญ่ แต่ยังมีการยึดความพึงพอใจของตัวเองเป็นหลักบ้าง การตัดสินใจยังไม่ดีนักจึงยังต้องการพ่อแม่ที่เป็นต้นแบบ คอยชี้นำ ตรวจสอบความเหมาะสมและปลอดภัย

ตัวอย่างการฝึกวินัยเด็ก พ่อแม่ประกาศว่าดินสอสีเอาไว้ใช้กับกระดาษวาดรูปเท่านั้น เมื่อเด็กทำตามนี้ได้ให้ชมเชย แต่ถ้าเด็กใช้ดินสอสีขีดเขียนบนผนังห้อง ควรควบคุมเด็กให้หยุดทำกิจกรรมที่มีปัญหานั้น ให้เด็กแยกไปนั่งคนเดียวเงียบๆ ให้มีความสงบพอที่จะทบทวนพฤติกรรมของตนเอง หลังจากสงบแล้วครรสอนให้รับผิดชอบโดยให้นำดินสอสีไปเก็บเข้าที่และมาทำความสะอาดผนังห้อง เป็นต้น

### ประโยชน์จากการฝึกวินัยให้แก่เด็ก

1. เด็กสามารถแสดงออกภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสมตามกฎระเบียบสังคม
2. เรียนรู้สิทธิ และความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น
3. เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบหน้าที่ที่ตนได้รับ
4. สามารถควบคุมตนเองได้ดี ในระยะแรกจะเป็นการควบคุมโดยปัจจัยภายนอก เมื่อเด็กฝึก  
ระเบียบวินัยอย่างสม่ำเสมอในบรรยากาศที่ดี จะทำให้เกิดการควบคุมตัวเองจากภายในใน โดยไม่จำเป็น  
ต้องให้ผู้อื่นหรือปัจจัยภายนอกมาควบคุม



## หลักการพัฒนาเบียนัยให้แก่เด็ก 3-6 ปี

- หลักการพัฒนา

1. พ่อแม่ลูกมีความผูกพันและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็กไว้วางใจซึ่งกันและกันมาก่อน เด็กมีความเคารพถือและยำเกรงในตัวผู้ฝึก เด็กรับรู้ได้ถึงความยุติธรรม

2. พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างในการมีระเบียบวินัยให้แก่ลูก เนื่องจากเด็กมักปฏิบัติตามสิ่งที่เขาเห็นในชีวิตประจำวัน โดยเน้นสิทธิของตัวเองและผู้อื่น ใช้เหตุผลประกอบกับใส่ใจในอารมณ์ของเด็ก

3. สมาชิกในครอบครัวร่วมกันวางแผนภาระเบียบของบ้านและมีการสื่อสารให้เด็กและทุกคนในบ้านรับทราบอย่างชัดเจน เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน ป้องกันมิให้เด็กเกิดความสับสน และคำนึงถึงพัฒนาการเด็กแต่ละวัย เช่น เล่นของเล่นแล้วต้องเก็บ ทำน้ำหากต้องเช็ดทำความสะอาด 3 ขับต้องอาบน้ำทันทีของ เกรดได้แต่จะตื่นนอนไม่ได้ หากกรรมมาอาจตีหมอนหรือตีกุتاแทนได้ ถอดเสื้อผ้าลงตะกร้าทุกครั้ง เป็นต้น เมื่อเข้าวัยรุ่นจะให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกรอบขอบเขต

- เลือกฝึกพัฒนาระบบที่สำคัญ 2-3 ข้อ (วางแผนภาระเบียบของบ้าน) เพื่อให้เด็กปฏิบัติและจำจดได้

- ตั้งภาระเบียบให้ชัดเจน วางแผนขอบเขตการปฏิบัติ เพื่อให้เรียนรู้ว่าสิ่งใดสามารถทำได้และทำไม่ได้ ถ้าไม่ทำจะพบอะไร ในระยะแรกอาจต้องใช้คำพูดสอนเด็กควบคู่กับการสัมผัสเพื่อกำหนดพัฒนาระบบที่สำคัญ เช่น ลูกหิบอาหารจากงานของตัวเองได้แต่หิบของจากงานผู้อื่นไม่ได้ การกำหนดงานให้เด็กทำในสิ่งที่ง่ายไปสู่งานที่ยาก ฝึกให้ทำงานที่ไม่ซับซ้อนไปสู่งานที่ซับซ้อน

- สื่อสารให้ทุกคนในบ้าน รวมทั้งสื่อสารให้เด็กเข้าใจภาระเบียบชัดเจน วางแผนขอบเขตการปฏิบัติ กำหนดสิ่งที่เด็กจะเผชิญข้อจำกัดหรือบทลงโทษที่สมเหตุสมผลถ้าไม่ทำตามกติกา

- มีเหตุผลช้อนอยู่ในการฝึกฝนและบอกเด็กชัดเจนเมื่อเด็กถามว่าทำไมจึงต้องทำตามคำสั่ง เช่น ความปลอดภัย ความดี ความน่ารัก ความสามารถที่เพิ่มขึ้น ความเก่ง เช่นถือจักรยานข้ามถนนไม่ได้ เพราะอาจบาดเจ็บ ทำร้ายน้องหรือคนอื่นไม่ได้ เพราะหนูจะกลายเป็นคนไม่ดี ช่วยแม่ทำงานบ้านจะทำให้เก่ง ทำงานเป็นห้ายอย่าง เป็นต้น

- ชมเมื่อเด็กทำตามได้ การแสดงความชื่นชมทั้งด้วยวาจา และภาษากาย เช่น กอด หอมแก้ม พูดชมเชย หรือให้สิทธิเด็กได้เลือกทำในสิ่งที่ชอบ เป็นต้น จะทำให้เด็กรู้สึกดีและภาคภูมิใจในตนเอง จนอยากรอดีต่อไปจนในที่สุดเด็กควบคุมตนเองได้อัตโนมัติ

- ฝึกฝนสมรรถนะนาน 6-12 เดือน หนักแน่น ไม่เปลี่ยนกฎไปมา มีความชัดเจนเด็ขาดในการปฏิบัตินั้นเพื่อรักษาภาระเบียบ ทั้งน้ำเสียง ท่าทาง และสีหน้าจะต้องสื่อได้อย่างชัดเจนว่าการกระทำนั้น

ทำได้และทำไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงการข่มขู่ โดยไม่ควบคุมอย่างจริงจัง

- เมื่อเด็กทำไม่ได้ควรหยุดการฝึกชั่วคราว พ่อแม่ควรให้กำลังใจ และวนกลับมาฝึกฝนใหม่ต่อไป อย่าทำให้เด็กอับอาย พ่อแม่ควรควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ควรตะเพิด ดูด่า หรือประณามเด็ก หากพ่อแม่หงุดหงิดมากควรเลี่ยงออกไปสงบสติอารมณ์ก่อน หลังอารมณ์สงบจะเริ่มเห็นอกเห็นใจลูกและเข้าใจลูก เริ่มมองในมุมมองของเด็กได้มากขึ้น จะทำให้พ่อแม่มีความมั่นคงในการฝึกอบรมมากขึ้น

- เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามกฎติกาที่พ่อแม่วางไว้ ให้หาสาเหตุและแก้ไขไปตามสาเหตุ แต่ถ้าเป็นเพราะเด็กไม่คิดจะทำตาม พ่อแม่จะต้องมั่นคงและยืนยันให้เด็กทำ เช่น ลูกไม่ยอมสวัสดีคุณยาย ถ้าบอกแล้วก็ยังไม่ทำตามให้จับมือเด็กทำท่าสวัสดี โดยไม่ต้องดูว่าเด็กต่อหน้าคนอื่น เป็นต้น

- เมื่อเด็กหงุดหงิดจากการฝึกหรือไม่พอใจที่ต้องฝืนใจทำ สอนให้เด็กรู้จักผ่อนคลายความเครียด ทางทางออกที่เหมาะสมตามวัย เช่น เมื่อกรรจากแยกตัวไปสงบสติอารมณ์หรือฝึกหายใจเข้าออกซ้ำๆ อาจเบียงเบนไปทำกิจกรรมอื่นเช่น ออกกำลังกาย หรือวาดรูป เป็นต้น

- เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น เด็กทำน้ำหลัง ไปกดน้อง ไม่เก็บของเล่น เป็นต้น หรือพ่อแม่สมมติสถานการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อให้เด็กรู้จักวิธีคิดทางานทางแก้ไขปัญหาได้ทันทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้นจริง เช่น “หากล้างจานแล้ว ทำงานหล่นแตก ลูกจะทำอย่างไร” เพื่อฝึกให้เด็กหัดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง แต่ต้องเน้นให้เด็กรับผิดชอบต่อผลการกระทำ มีบทลงโทษที่เหมาะสม ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ทิ้งเวลานาน ไม่ต่อล้อต่อเลียงกันเมื่อจะคุณให้เด็กรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำ

- ช่วยให้เด็กหัดทบทวนการกระทำของตนเองในแต่ละวันเพื่อฝึกวิเคราะห์และปรับปรุงทักษะในการฝึกอบรมร่วมกับพ่อแม่



## หลักปฏิบัติเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ

1. เปิดโอกาสให้เด็กบอกปัญหาที่เกิดขึ้น เช่นเด็กอาละวาด เพราะ “หนูอยากไปเล่นที่สวนสาธารณะแต่พ่อแม่ไม่ยอมให้ถือจักรยานไปเพราะกลัวเป็นอันตราย”
2. ชวนเด็กหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้หลายๆ แนวทาง เช่น เดินไป ขอให้ครัวไปส่ง วิ่งเล่นหน้าบ้าน
3. ชวนเด็กวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และให้เด็กตัดสินใจเลือก วัยนี้อาจต้องอาศัยพ่อแม่ชี้แนะไปเลย ยังอาจสอนเหตุผลได้ไม่เต็มที่นัก
4. ทดลองปฏิบัติ
5. ตรวจสอบผลการทดลองปฏิบัติร่วมกับพ่อแม่ ถ้าไม่ได้ผลให้ช่วยกันคิดหาวิธีอื่นๆ อย่าลืมให้คำชี้แจงเมื่อเด็กพยายามแก้ปัญหาไม่ว่าผลนั้นจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม

## การเลือกวิธีลงโทษที่เหมาะสม

การกำหนดบทลงโทษไทยเด็ก 3-6 ปี มีหลายวิธี ในที่นี้จะยกตัวอย่าง 2 วิธี ได้แก่

1. ขอเวลาອอก (time out)
2. การให้เหตุผล หรือ การให้เหตุผลหรือการสอนก่อนเกิดเหตุการณ์

### การขอเวลาອอก (time out)

เป็นวิธีลงโทษที่มีประสิทธิภาพสำหรับเด็กวัยเตาะแตะจนถึงวัยเรียน เนื่องจากช่วยกันเด็กออกจากสถานการณ์ที่อาจทำให้เด็กได้รับความสนใจทางลบที่อาจทำให้ไม่สามารถปรับพฤติกรรมเด็กได้ ระหว่างที่ใช้วิธีนี้ พ่อแม่ไม่ควรใช้อารมณ์ และควรฝึกหลักการใช้ให้ถูกต้องดังต่อไปนี้

- ใช้สถานที่สงบ เป็นส่วนตัว และไม่มีสิ่งของล่อตาล่อใจเด็ก ไม่เปิดทีวี
- ระยะเวลา 1 นาทีต่ออายุ 1 ปี แต่ไม่เกินครึ่งละ 5 นาที
- เตรียมเด็กสักๆ บอกให้ทราบว่าพฤติกรรมใดที่ต้องมาทำโทษวิธีนี้ เช่น “ไม่ตีคนอื่น”
- ไม่สอนหรืออบรมเด็กระหว่างการทำโทษ
- พ่อแม่เป็นคนควบคุมเวลาในการทำโทษ ไม่ไปทำกิจกรรมอื่น
- หลังครบเวลา ให้ชักชวนเด็กทำกิจกรรมถัดไปเลย ไม่ต้องมาอบรมเด็กอีก

### การให้เหตุผลหรือการสอนก่อนเกิดเหตุการณ์

ถือเป็นการป้องกันที่ดี ไม่ควรสอนตอนที่เด็กกำลังโกรธ เพราะเด็กจะไม่รับฟัง วิธีนี้ไม่ควรใช้ในเด็กต่ำกว่า 3-4 ขวบ

## ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ และคุณครู

1. ควรมีความรู้และพัฒนาทักษะในการป้องกันโรคอุจจาระร่วง โรคปอดอักเสบ และการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรค
2. ควรเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กให้เหมาะสมสมตามวัย ไม่ตามใจหรือทำงานแทนเด็กมากเกินไป ให้ส่งเสริมพัฒนาการ พูดคุยบ่อยๆ เล่น เล่านิทาน และฝึกให้เด็กทำงานบ้านร่วมกันกับพ่อแม่ หลีกเลี่ยงการให้เด็กดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ก่อนอายุ 2 ปี
3. เพิ่มคุณภาพการออกกำลังกายอย่างจริงจัง และดูแลให้เด็กได้อาหาร ผัก ผลไม้ พอเพียง หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ห้ามน้ำ นมหวาน น้ำอัดลม
4. ให้เลิกดูดขาดจนมั่งแต่ 1 ปี เพราะเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ฟันผุในเด็กวัยอนุบาล ฝึกเรื่องการแปรงฟันทั้งที่บ้านและโรงเรียน หลังกินอาหารทุกครั้ง รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารและขนมหวาน
5. ควรติดต่อสอบถามเรื่องพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็ก จากคุณครูหรือพี่เลี้ยง อย่างสม่ำเสมอและแลกเปลี่ยนแนวคิดหรือทักษะในการเลี้ยงดูเด็กหรือปรับพฤติกรรมซึ่งกันและกัน เพราะการติดตามมีส่วนสำคัญมากต่อทั้งสุขภาพและพัฒนาการของเด็กเล็ก
6. ควรติดตามและประเมินการเจริญเติบโต พัฒนาการและปัญหาสุขภาพเป็นระยะ รวมทั้งตรวจคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่น การคัดกรองการมองเห็นในเด็กอายุ 3-5 ปี เด็กควรได้รับการตรวจคัดกรองอย่างน้อย 1 ครั้ง และคัดกรองเพื่อค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาพัฒนาการหรือปัญหาการเรียน เป็นต้น หากสงสัยควรปรึกษาหรือส่งต่อจะได้ให้การช่วยเหลือได้ตั้งแต่ระยะแรก ผู้ปกครองหรือผู้ที่สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 (เอกสารในภาคผนวก)



# บทที่ 5

## ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางแก้ไข

### หลักการแก้ไขปัญหาในเด็กเบื้องต้น

1. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. วิเคราะห์สาเหตุ และกำจัดหรือลดสาเหตุการเกิดปัญหาให้เหลือน้อยที่สุด
3. ใช้น้ำดี ไلن้ำเสีย คือสร้างพฤติกรรมดีทดแทนพฤติกรรมไม่ดี และฝึกฝนสมำเสมอ ภายใต้บรรยากาศที่มีความสุข
4. ใช้เทคนิคด้านบวกกับพฤติกรรมที่ดี คือ ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ดี ชื่นชม แบ่งงานและค่อยๆเพิ่มงานให้ยากขึ้นตามลำดับ และเป็นต้นแบบที่ดี
5. ใช้เทคนิคนิ่ง ไม่ใส่ใจ ควบคุมพฤติกรรมที่รุนแรง งดการให้สิ่งที่เด็กเรียกร้อง ในกรณีที่เด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

### สาเหตุของปัญหาในเด็กวัยอุบัล 3- 6 ปี

#### สาเหตุของปัญหาที่พบบ่อย มักมาจาก

1. ปัจจัยจากตัวเด็ก เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เรียนรู้ผ่านการสังเกต การลงมือทำ มีจินตนาการสูง เด็กจะอยากรลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ในขณะเดียวกันทักษะด้านต่างๆ ยังอยู่ในช่วงที่กำลังพัฒนา จึงเป็นช่วงที่เด็กจะเกิดความหุ่งเหิดขัดใจในตัวเองได้บ่อย เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ และยังเป็นวัยที่ยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีนัก

2. ปัจจัยจากผู้เลี้ยงดู ผู้เลี้ยงดูบางส่วนขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็กในวัยนี้ทั้งในด้าน โภชนาการ การส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ และการจัดการเรื่องอารมณ์ ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่เหมาะสมของผู้เลี้ยงดู เช่น รักและตามใจมากเกินไปจนเด็กເຕັ້ງໃຈ ควบคุมอารมณ์ได้น้อย ปกป้องหรือวิตกกังวลมากเกินไปจนเด็กขาดโอกาสฝึกฝน จนทำให้ปัญหาต่างๆ จัดการได้ยากขึ้น



## ปัญหาที่พบบ่อย

### รับประทานอาหารไม่เหมาะสม

- อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ครรภินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้รับข้าว หรืออาหารประเภทแป้ง วันละ 4 – 5 ทัพพี กับข้าวแต่ละมื้อควรมีเนื้อสัตว์ ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ไข่วันละ 1 พอง ผักประมาณ 2 ทัพพี น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ปริมาณเล็กน้อย ให้ผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ และให้มวัครอบส่วนเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 2 - 3 แก้ว แก้วละประมาณ 7 – 8 ออนซ์ โดยอาหารมื้อหลักทั้ง 3 มื้อนี้ มีอิ่มเข้าจัดเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด สมองต้องการพลังงานจากอาหารจึงจะทำงานได้ตามปกติ ถ้าอาหารจะไม่มีสารอาหาร ความตึงใจลดลง สับสน หงุดหงิด เพลีย ง่วงนอน จะกระทบต่อผลการเรียนในระยะยาว อาหารว่างสำหรับเด็กวัยนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กกำลังเจริญเติบโตแต่ความจุกระเพาะยังน้อย ดังนั้นจึงต้องกินเพิ่มเติมระหว่างมื้อ เพื่อให้ได้รับพลังงาน และสารอาหารให้เพียงพอ ถึงแม้เด็กจะได้รับเนื้อสัตว์ และไข่ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดีแต่ก็ยังจำเป็นต้องให้มวัครอบส่วนแก่เด็กเป็นประจำทุกวัน เพราะนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดของแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังมีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท อีกด้วย

- อาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็กวัย 3-6 ปี

#### นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม

ใช้แทนนมสดไม่ได้ เด็กไม่ควรดื่มมากกว่า 1 กล่อง หรือ 1 ขวดเล็กต่อวัน เพราะผลิตจากนมพร่องมันเนย นมธรรมชาติ หรือนมสดที่มีคุณค่าน้อย แต่มีน้ำตาลสูง ซึ่งไม่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้

#### นมถั่วเหลือง

แม้จะมีปริมาณโปรตีนสูงใกล้เคียงนมวัว แต่มีวิตามินและแร่ธาตุต่ำมาก โดยเฉพาะแคลเซียม ถ้าต้องการดื่มน้ำถั่วเหลืองเพื่อต้องการแคลเซียมจะต้องดื่มน้ำถั่วเหลืองถึง 3 – 5 กล่อง จึงจะเท่าการดื่มน้ำวัวเพียงกล่องเดียว

#### ลูก gwad ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ช็อกโกแลต อาหารจานด่วน

ไม่ควรให้เด็กกินเป็นประจำ เพราะจะทำให้กินอาหารมื้อหลักน้อย ซูบผอมและขาดสารอาหาร หรือกล้ายเป็นโรคอ้วนเนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลสูง แต่ขาดสารอาหารและแร่ธาตุอื่นๆ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก น้ำตาลในขนม จะทำให้เด็กไม่ทิวงเมื่อถึงเวลาอาหาร และ

ทำให้พื้นผุ ขนมชบเคี้ยว (ขนมถุง) ประกอบด้วยแป้ง ไขมัน เกลือ บางชนิดจะมีผงชูรสด้วย จึงไม่เหมาะสมกับเด็ก ส่วนบทหมีสำเร็จรูปนั้นห้ามเด็กกินแห้ง ๆ เป็นของว่าง เพราะจะเข้าไปพองอึดในกระเพาะอาหาร และดูดนำทำให้ร่างกายเสียหาย

### ชูปไก่สกัด

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เปรียบเทียบง่ายๆ การดื่มชูปไก่สกัด 5 ขวด จะได้โปรตีนเท่ากับไก่ย่าง 1 น่อง หรือถ้าดื่ม 290,000 ขวด จะได้แคลเซียมเท่ากับนม 1 แก้ว หรือดื่ม 3 ขวด จะได้โปรตีนเท่ากับไข่ไก่ 1 พอง

### น้ำมันปลาทะเล

ไม่มีหลักฐานใดที่แสดงว่าการบริโภคน้ำมันปลาทะเล ทำให้เด็กลดมากขึ้น และทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น น้ำมันปลาทะเลไม่สามารถรักษาความผิดปกติของสมองได้ ทั้งสิ้น ทั้งในเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ไม่ควรซื้อน้ำมันปลาทะเลรับประทานเอง โดยเฉพาะน้ำมันตับปลาทะเล มีอันตรายมาก เนื่องจาก มีวิตามินเอ และดี ถ้าบริโภคมาก ๆ อาจเกิดเป็นพิษจากวิตามินเอ หรือวิตามินดี เกินได้ เพื่อความปลอดภัย ควรบริโภคปลาทะเลแทนน้ำมันปลาทะเล

- การประเมินภาวะการเจริญเติบโต สมุดจดวัดคืนประจำตัวเด็กแต่ละคน ซึ่งจะมีตารางแสดงค่าปกติของน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุโดยใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงเด็กไทยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ 2558 (ภาคผนวก)

- การเพิ่มพลังงาน ในกรณีที่เห็นว่าเด็กตัวเล็ก เตี้ย น้ำหนักน้อย ควรเน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น เพิ่มการออกกำลังกายอย่างชัดเจน เน้นอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เพิ่มคุณภาพโปรตีน โดยให้โปรตีนจากสัตว์เพิ่มขึ้น และติดตามการเจริญเติบโตอย่างใกล้ชิด ในกรณีที่อ้วน ให้ปรับลักษณะอาหาร 5 หมูให้สมดุล



## พูดช้าและปัญหาการลื้อสาร

ปัญหาเด็กพูดช้าเป็นปัญหาพัฒนาการที่พบบ่อย ซึ่งพ่อแม่ควรติดตามและควรประเมิน ถ้าหากลูกมีพัฒนาการทางด้านภาษาล่าช้าไม่เป็นไปตามวัยควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล เด็กในวัยอนุบาลที่ถือว่ามีพัฒนาการทางภาษาล่าช้า คือ อายุ 3 ปี ยังไม่สามารถพูดสื่อสารได้เป็นประโยชน์ หรือ อายุ 4 ปียังไม่สามารถพูดเล่าเรื่องราวต่างๆ ต่อเนื่องกันได้

### สาเหตุของพัฒนาการทางภาษาล่าช้า

1. การได้ยินผิดปกติ เด็กมักไม่ตอบสนองต่อเสียงดัง หรือชอบใช้ท่าทาง บอกความต้องการ
2. สติปัญญาบกพร่อง เด็กวัยอนุบาลที่มีสติปัญญาบกพร่องจะมีปัญหาการพูดล่าช้า ร่วมกับพัฒนาการในด้านอื่นๆ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็กล่าช้า
3. กลุ่มอาการอหิซึม (Autism Spectrum disorder) เด็กจะพูดสื่อสารได้น้อยกว่าวัย เช่น เรียนประโยชน์ไม่ถูกต้อง ไม่ค่อยตอบคำถาม มีภาษาตัวเอง หรือมีถ้อยคำติดปากช้ำๆ นอกจากนี้จะมีปัญหาในด้านปฏิสัมพันธ์ เช่น ไม่ค่อยมองหน้าสบตา ไม่สามารถเล่นโต้ตอบได้ต่อเนื่อง เล่นสมมติไม่เป็น และอาจมีพฤติกรรมบางอย่างผิดปกติ เช่น พฤติกรรมช้ำๆ มีความสนใจที่จำกัด
4. พัฒนาการทางด้านภาษาผิดปกติ (Developmental Language Disorder, DLD) เด็กจะมีพัฒนาการด้านอื่นๆ ปกติ มีความล่าช้าเฉพาะด้านภาษา
5. การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กถูกละทิ้ง เด็กที่ใช้สื่อผ่านจอมากเกินไป เช่น ดูทีวีหรือเล่นเกมในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ตลอดวัน

เด็กที่พูดช้าและมีปัญหาการสื่อสารควรได้รับการประเมินเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุ ซึ่งในระหว่างที่รอรับการประเมินผู้ปกครองสามารถให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กได้โดย

- พูดคุยและเล่นกับเด็กบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน
- อ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟังอย่างสม่ำเสมอ
- ลดการใช้สื่อผ่านจอ จำกัดเวลาไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน และเลือกรายการที่เหมาะสมกับเด็ก



## พฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าวในเด็กเกิดมาจากการของหรือเหตุการณ์ที่เด็กรู้สึกตึงเครียด ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น หัศนศติในการเลี้ยงดู ปัญหาความตึงเครียดในครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนหรือคุณครู ปัญหาในการเรียน

อีกส่วนคือมาจากการตัวเด็กเอง เช่น ความเจ็บป่วย พื้นอารมณ์ของเด็กที่แตกต่างกัน หรือตัวเด็กอาจมีโรคประจำตัวที่มีผลต่ออารมณ์ ได้แก่ โรคลมชัก ไข้สมองอักเสบ สมาริสัน พัฒนาการล่าช้า

ความก้าวร้าวในเด็กมีทั้งความก้าวร้าวปกติตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยและความก้าวร้าวที่ผิดปกติจำเป็นต้องแก้ไข

ความก้าวร้าวปกติ ที่เกิดขึ้นในระหว่างพัฒนาการ มักเกิดในช่วงวัย 1-2 ปีหรือวัยอนุบาล จะพบได้เมื่อ

- เมื่อความเป็นตัวของตัวเองถูกขัดขวาง
- เมื่อต้องทำตามที่พ่อแม่หรือสังคมต้องการ
- ถูกบังคับให้ทำตามกิจวัตรประจำวัน

### กลไกของการเกิดความก้าวร้าว

เมื่อมีตัวกระตุ้นทำให้กรอหรือขุนมาวแล้วไม่สามารถจัดการผลกระทบที่เกิดจากความกรอได้ ความกรอนั้นจะสะสม กลายมาเป็นความเครียดตัวและเครียจิ เมื่อถูกกระตุ้นอีกจะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง เมื่อพบที่น้ำว่าเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวจึงควรฝึกเด็กให้จัดการความกรอได้อย่างเหมาะสม

### การจัดการกับความกรอในเด็ก

1. ฝึกให้หอดทนต่อความเครียดและความคับข้องใจเล็กๆ น้อยๆ หัดให้รู้จักการรอคอย ไม่ตอบสนองความต้องการไปเสียทุกอย่าง โดยอาจเลือกใช้วิธีต่อไปนี้

- ให้เหตุผล
- เปี่ยงเบนความสนใจ
- เพิกเฉยเสียบ้าง
- ให้รางวัล หรือลงโทษ
- ฝึกให้แสดงความเห็น ความรู้สึกอย่างเหมาะสม
- ฝึกให้เด็กรับรู้ว่าตนเองมีความกรอ
- ฝึกให้รู้ผลของความกรอต่อตนเอง ต่อผู้อื่น

2. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม ฝึกฝนเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กสามารถเป็นประสบการณ์ ความทรงจำ และมีทักษะการจัดการความโกรธ จนในที่สุดวิธีการที่ตนเองทำได้นั้นจะกลายมาเป็นความภูมิใจ และเห็นคุณค่าแห่งตน

3. ควรจัดให้มีกิจกรรมอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กให้เด็กรู้ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้หนทางผ่อนคลายวิธีต่างๆ เช่น การเล่นกับกลุ่มเพื่อน กีฬา งานอดิเรก กิจกรรมในครอบครัวหรือการอ่านหนังสือ

### ขณะที่เด็กกำลังโกรธ

1. ให้ลดแรงกดดันจากภายนอกลง และแรงกดดันภายในตนจะลดลงตามมา
2. ถ้าไม่มีพฤติกรรมทำร้ายหรือทำลาย ให้ใช้วิธีสงบนิ่ง หรือเบี่ยงเบนความสนใจและอยู่เป็นเพื่อนอารมณ์ เมื่อเด็กสงบเข้าจะผ่อนคลายและมีสมาธิในการรับฟังคำอธิบาย เข้าใจ และสะฟูมเป็นประสบการณ์ต่อไป
3. ถ้ามีพฤติกรรมทำร้าย ทำลาย ควรควบคุมด้วยท่าทีที่เป็นกลาง ไม่คุกคาม เป็นมิตร เด็กจะค่อยๆสงบลง จนมีสมาธิในการรับฟังคำอธิบาย



## ปรับตัวยาก เข้ากับเพื่อนยาก

วัย 3-6 ปี เป็นวัยเริ่มต้นที่เด็กจะพัฒนาภารกิจจากครอบครัวไปสู่สังคมโรงเรียน การปรับตัวจึงเป็นหักษะที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการของเด็กวัยนี้ เป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลในอนาคต เด็กที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ได้รับการยอมรับจะทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาบุคลิกภาพ เป็นต้น

แบ่งเด็กเป็นกลุ่มตามลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อน ดังนี้

1. เป็นที่ชื่นชอบ (popular) จะมีลักษณะเป็นมิตร ชอบสังคม ร่วมมือ แสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อน เล่นกีฬาเก่ง แบบไม่ก้าวร้าวเลย เพื่อนชอบเกือบทุกคน พบร้อยละ 12%
2. เพื่อนไม่ชอบ (rejected) จะมีลักษณะก้าวร้าว และก่อความพูดมาก ไม่ค่อยเข้ากลุ่ม เพื่อนไม่ชอบเกือบทุกคน หากนิยมชอบยาก พบร้อยละ 12%
3. เพื่อนไม่สนใจ (neglected) มีลักษณะขี้อาย แยกตัว เงียบ โดยเฉพาะเมื่อเจอเพื่อนใหม่ เพื่อนไม่บอกรู้ว่าชอบหรือไม่ชอบ พบร้อยละ 8%
4. ไม่แน่นอน (controversial) มีลักษณะทั้งเป็นมิตร ชอบสังคม สลับกับก้าวร้าว เพื่อนบอกหึ้งชอบและไม่ชอบ พบร้อยละ 6%
5. ปานกลาง (average) คือ กลุ่มที่ไม่ตกในข้อใดข้อหนึ่งข้างบนและมีทั้งคนชอบและไม่ชอบในคะแนนกลาง ๆ

เด็กที่เพื่อนๆชอบมักเป็นเด็กที่นิยมลองเล่นในแรกๆ ร่าเริง สนับสนุน อยู่ในกติกา ไม่เรื่องมาก แก้ปัญหา และปรับตัวได้ดี เวลาไม่เรื่องร้ายๆก็มักมองปัญหาในแง่ดีกว่าเด็กที่เพื่อนไม่ชอบ



## สาเหตุที่ทำให้เด็กปรับตัวยาก

1. พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ส่งผลทำให้ปรับตัวไม่เก่ง ก้าวร้าว เอาแต่ใจตัวเองหรือคิดมาก ไม่ร่าเริง เช่น การเลี้ยงดูที่รักและตามใจมากเกินไป การเลี้ยงดูที่กดดัน บีบบังคับ ดูว่าเด็กrunแรงหรือไม่ เมตตาไม่ให้ความรัก หรือไม่ฝึกฝนให้เด็กช่วยเหลือตัวเองหรือช่วยเหลือผู้อื่น หรือการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมความก้าวร้าว เป็นต้น
2. ขาดทักษะที่สำคัญ เช่น ทักษะในการเล่น การสื่อความหมายและภาษาพูด ทักษะในการควบคุมอารมณ์ ทักษะในการคาดการณ์และแก้ปัญหา ทักษะในการเรียนหนังสือ เป็นต้น
3. สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย เช่น ฐานะยากจน สภาพแวดล้อมมีความรุนแรงก้าวร้าว เป็นต้น
4. มีความบกพร่องในพื้นฐานทางชีวภาพ พบว่าเด็กที่มีการทำงานของระบบประสาทบกพร่อง เช่นพัฒนาการล่าช้า โรคลมชัก โรคทางสมองอื่นๆ หรือโรคทางจิตเวช มักจะมีความยับยั้งตนเองได้น้อย ซึ่งทำให้ทำงานไม่เรียบร้อย ซึ่งถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนแต่กลับถูกตำหนิซ้ำ จะส่งผลทำให้กลายเป็นความก้าวร้าวได้

## การให้ความช่วยเหลือ

1. หากสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุ เช่น ลดการตามใจ ฝึกฝนให้อดทนอดกลั้น ฝืนใจทำในสิ่งที่ควรทำ มากกว่าทำในสิ่งที่อยากร้าวแต่ไม่เหมาะสม เป็นต้น
2. เพิ่มทักษะที่มีความจำเป็นพื้นฐานในการเข้ากับเพื่อน เช่น การร้องคุย การอยู่ในกติกา ความสามารถในการเล่น เป็นต้น โดยการฝึกสอนและให้โอกาสซักซ้อม เพิ่มพูนทักษะเฉพาะตัว
3. ฝึกให้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอื่นจากการที่ง่ายๆไปสู่งานที่ยุ่งยาก ซับซ้อนขึ้น โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการเล่น ให้เด็กรู้จักร่วมมือกัน ฝึกการสื่อสารโดยการฟังและพูด ให้กำลังใจโดยการมองยิ้มและให้คำชม



## เด็กที่ถูกเร่งรัด

ความสามารถของเด็กเป็นหน้าเป็นตาให้พ่อแม่ การส่งเสริมเร่งรัดเด็กจนเด็กมีความสามารถมากขึ้น ถือเป็นความภาคภูมิใจ ที่พ่อแม่ค่อยได้คุยกับผู้อื่นอย่างส่ง่าเเพยว่าลูกของฉันทำได้ หรือเพียงแค่ส่งเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง ค่าเล่าเรียนแพง หรือเข้าโรงเรียนนานาชาติ หรือสองภาษาที่ห้อง แค่นี้พ่อแม่ก็รู้สึกดีว่าครั้งมาดูลูกฉันไม่ได้อีกแล้ว

พ่อแม่หลายคู่เลี้ยงลูกเพื่อชดเชยความล้มเหลวของตนเอง เช่น แม่เรียนไม่เก่งมักจะเร่งรัดด้านการเรียนของลูก หรือพ่อไม่มีโอกาสเรียนดูติtocnเด็กเนื่องจากภาระงาน จึงบีบบังคับให้ลูกเรียนดูติ ตามความไฟแรงของตนเอง เป็นต้น

### อาการแสดงของเด็กที่ถูกเร่งรัด

อาการจะแสดงออกแตกต่างไปตามวัย

1. สภาพร่างกาย ตัวเล็ก ไม่ได้ออกกำลังกายมากเพียงพอ บ่นเหนื่อย หมดแรง บ่นปวดหัว ปวดท้องโดยไม่มีสาเหตุซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากความเครียด

2. พฤติกรรมทั่วไป เชื่อย เครื่องครั้ดกับตัวเองและคนอื่น แสดงพฤติกรรมเกินวัยทั้งคำพูดและท่าที มีปัญหาการนอน ในวัยรุ่นจะพบพฤติกรรมต่อต้าน ไม่ยอมเรียน ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม

3. อารมณ์ ไม่แจ่มใสหรือสนุกสนานต่อการเรียนรู้ แต่เน้นที่เนื้อหาและความถูกต้องแม่นยำต่อการเรียน ในวิชาพละ ดูตื่นเต้น ไม่สามารถติดตามได้ตามที่พ่อแม่คาดหวัง อารมณ์ซึมเศร้า ร้องไห้ง่าย

4. การเรียน อยู่ในเกณฑ์ตั้งแต่เรียนดีไปจนถึงเรียนไม่รู้เรื่อง เนื่องจากการเร่งรัดเนื้อหาวิชาการ ไม่มีสมาร์ท ขาดความสนใจในเนื้อหาการเรียน ความจำไม่ดี อาจถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น หรือภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ (learning disabilities)

เด็กมีความเหนื่อยจากกิจกรรมต่างๆ เหมือนความเหนื่อยจากการทำงานในผู้ใหญ่ การจัดตารางเวลาสำหรับการเรียนรู้ที่มากเกินไปประกอบกับการเดินทางที่เพิ่มขึ้นกว่าเด็กอื่น จะทำให้เด็กมีปัญหาได้

เด็กทุกคนต้องการเวลาสำหรับพักผ่อน เวลาที่เป็นอิสระจากคำสั่ง เพื่อให้สมองได้พักและย่อยข้อมูล หลายครั้งที่พบว่า การฝึกฝนเด็กให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการอาจเกิดปัญหามากกว่าการส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาไปตามศักยภาพและความถนัด ควรจะคงสภาพให้เด็กได้แสดงความเป็นเด็ก และสิงสำคัญที่สุดคือสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ที่ต้องรักษาไว้ให้ได้ถึงแม้ว่าเด็กยังไม่สามารถหรือทำผลสอบในระดับที่พ่อแม่ต้องการ



## เด็กกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเรียน

ประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาในการพัฒนาเด็กของชาติ พบร่วมกันของการเรียนในเด็กสูงมาก โดยดูจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ขณะที่ด้านการแพทย์มีรายงานในเด็กวัยเรียนที่พบโรคทางกายและโรคทางพัฒนาการที่เป็นสาเหตุทำให้การเรียนบกพร่องอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น คอพอกจากขาดสารไอโอดีน ร้อยละ 7 โลหิตจาง ร้อยละ 20.5 สายตาผิดปกติ ร้อยละ 6-8 ภาวะสติปัญญาบกพร่อง ร้อยละ 4.1 โดยในบางพื้นที่พบภาวะสติปัญญาบกพร่องสูงถึงร้อยละ 43.3 โรคสมาริสั้น ร้อยละ 2.4-8 ภาวะบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ (Specific learning disorders: SLD) ร้อยละ 6-10 ซึ่งส่งผลให้มีปัญหาการเรียนโดยตรง

### ลักษณะครอบครัวของเด็กที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาการเรียน

มีปัญหาการเรียนในครอบครัวหรือญาติ มีปัญหาการเรียนในวัยเด็ก เช่น สوجبไม่ผ่าน ต้องซ้ำชั้นเรียนไม่จบ เป็นโรคทางพัฒนาการหรือจิตเวช เช่น สมาธิสั้น

ครอบครัวที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาหรือไม่มีทักษะในการฝึกฝนทักษะสำคัญสำหรับการเรียนของเด็ก เช่น ฝึกการทำงานของตา-หู-มือ ผ่านการเล่น ขาดการพูดคุย อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก ขาดการฝึกวินัย ขาดการสร้างแรงจูงใจ ขาดทักษะการรับฟังความคิดเห็นของเด็ก

### ลักษณะเด็กที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาการเรียน

ปัญหาการเรียน อาจสังเกตเห็นได้ในระดับอนุบาล โดยดูจากรายละเอียดต่อไปนี้

1. พูดช้า ทำตามคำสั่งได้ไม่ดี ความเข้าใจภาษาต่ำ รับรู้ยาก พูดน้อย
2. อ่ายไม่นิ่ง ความสนใจสั้น สมาธิไม่ดี
3. ใช้มือไม่คล่อง งุมง่าม
4. เล่นไม่เก่ง หรือมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
5. จดจำพยัญชนะหรือตัวเลขได้ลำบาก ไม่เข้าใจในจำนวนและทิศทาง
6. ระบบประสาททำงานไม่สัมพันธ์ ( มือ- ตา- หู- แขนขา) จับข้อมูลจากการฟังและเห็นภาพไม่ได้หรือทำได้ไม่ดี

### แนวทางช่วยเหลือ

1. คัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยง และประเมินสาเหตุ
2. วางแผนให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ที่มีปัญหา โดยทีมสาขาวิชาชีพร่วมกับพ่อแม่
3. การให้ความช่วยเหลือโดยสาขาวิชาชีพทีม(นักฝึกพูด นักกิจกรรมบำบัด ครูพละ ครูดูแล ครูศิลปะ) ซึ่งควรทำเบ็ดเสร็จภายในโรงเรียน
4. ดำเนินการและติดตามประเมินผลเป็นระยะ



## เด็กวัยอนุบาลกับสื่อจ่าวก

ปัจจุบันมีสื่อจากภายนอกมากมายหลากหลายรูปแบบที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น โทรทัศน์ วิดีโอทัศน์ คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน (smart phone) หรือแท็บเล็ต (tablet) เข้าถึงสื่อเหล่านี้ได้ง่าย โดยเฉพาะスマาร์ทโฟนซึ่งมีขนาดเล็ก พกพาไปได้ทุกที่ ใช้งานง่ายได้ทุกเวลา เพียงแค่ใช้นิ้วสัมผัส เด็กจะสามารถทดลองทำเอง หรืออาจเลียนแบบพ่อแม่เพียง 1-2 ครั้ง ก็ใช้งานเองได้

มีโปรแกรมประยุกต์จำนวนน้อยมากที่จัดเป็นโปรแกรมการศึกษาสำหรับเด็กอย่างแท้จริง ทั้งนี้เนื่องจากเกมส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไม่ชัดเจน งานวิจัยพบว่าสื่อเหล่านี้ไม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี แต่ก็อื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเด็ก เช่น รู้จักเสียงของตัวอักษร คำคล้องจอง และรู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้นใน หากเล่นเกมผ่านโปรแกรมชนิดเกมการศึกษา (educational game application) เช่น เกมที่เน้นเรื่องความเข้าใจคำศัพท์ ตัวอักษรหรือตัวเลข จำนวนและการเปรียบเทียบ หรือหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ที่มีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับวัยร่วมกับมีพ่อแม่ร่วมดูเนื้อหาในสื่อที่เด็กดู หรือร่วมเล่นเกมกับเด็ก เพื่ออธิบายสิ่งที่เด็กได้เห็นและได้ยินให้เด็กเข้าใจถูกต้อง หากเด็กได้ดูรายการที่เหมาะสม กล่าวคือ เป็นรายการที่ผลิตสำหรับเด็กวัยอนุบาล โดยเฉพาะ เพื่อให้ความรู้แก่เด็ก ด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย ไม่มีเนื้อหาที่มีความรุนแรงทึ่งคำพูดและการกระทำ แต่พบท้อเสียของสื่อจ่าวกที่เห็นชัดเจน คือ หากพ่อแม่ปล่อยละเลยไม่คัดกรองเนื้อหาของรายการที่เด็กดู และเด็กได้ดูเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม จะเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีอย่างมากแก่เด็ก

พบว่าการดูสื่อจ่าวกของเด็กวัยอนุบาล เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินเมื่อเด็กโตขึ้น (จากอิทธิพลโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่มีแคลอรี่สูงหรือจากการดูสื่อจ่าวกของขณะกินอาหารไปด้วย ทำให้เด็กกินอาหารมากเกินความจำเป็น เพราะไม่สนใจว่าตนเองอิ่มแล้ว) พักผ่อนไม่เพียงพอระยะเวลาอนน้อย และมีความเสี่ยงที่จะเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัยทางอินเทอร์เน็ตอีกด้วย พบร่วมเด็กไทยใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมมากกว่าใช้คันคัวข้อมูลอย่างชัดเจน ตรงกับการสำรวจในต่างประเทศพบว่าเด็กมักใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตในการเล่นเกมเพื่อความบันเทิงมากกว่าชนิดเกมเพื่อการศึกษา แม้ว่าจะยังไม่เคยมีการสำรวจในเด็กไทย แต่คาดว่าผลการสำรวจน่าจะใกล้เคียงกันหลังจากประเทศไทยมีมาตรการกำหนดสัญลักษณ์แสดงระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ในปี 2550 โดยกำหนดให้ใช้สัญลักษณ์ ป ๓+ สำหรับรายการที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับเด็กอายุ 3-5 ปี และใช้สัญลักษณ์ ด ๖+ สำหรับรายการที่มีเนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี ส่วนสัญลักษณ์ ท จะใช้สำหรับรายการที่นำไปที่คนทุกวัยได้ แต่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตขึ้นเฉพาะสำหรับเด็ก ได้มีการสำรวจรายการโทรทัศน์ซ่องฟรีทีวี หรือช่อง 3, 5, 7, 9 ในประเทศไทยในปี 2551 ว่ามีความเหมาะสมกับเด็กเพียงใด พบร่วมเด็ก มีรายการสำหรับเด็กคิดเป็นร้อยละ 4 ของช่วงเวลาทั้งหมด จากทุกสถานีรวมกัน

โดยเป็นรายการ ป ๓+ ร้อยละ 0.18 และรายการ ด ๖+ ร้อยละ 3.82 นอกจากนี้ สัดส่วนของการโทรทัศน์สำหรับเด็กในช่วงเวลาที่เด็กมักจะดู (prime time) มีเพียงร้อยละ 8.05 ของช่วงเวลาทั้งหมดจากทุกสถานีรวมกัน โดยเป็นรายการ ป ๓+ ร้อยละ 1.19 และรายการ ด ๖+ ร้อยละ 6.86 ซึ่งสัดส่วนดังกล่าวต่ำกว่ามาตรฐานที่กรมประชาสัมพันธ์กำหนดให้แต่ละสถานีโทรทัศนมีรายการสำหรับเด็กในช่วงเวลาที่เด็กมักจะดูโทรทัศน์ ที่ร้อยละ 25 ของช่วงเวลานั้น ๆ

อย่างไรก็ตาม ด้วยความนิยมในสื่อจากการที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในยุคปัจจุบัน เด็กวัยอนุบาลจึงมีโอกาสเข้าถึงสื่อเหล่านี้อย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ดังนั้นพ่อแม่จึงมีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมให้เด็กได้รับประโยชน์จากสื่อดังกล่าวอย่างเต็มที่ และหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น ดังนี้

1. กำกับดูแลและควบคุมเนื้อหาของสื่อที่เด็กดู โดยเน้นเนื้อหาที่ให้ความรู้ และมีระดับความยากง่ายของเนื้อหาเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก หรือเลือกดูรายการที่มีสัญลักษณ์ ป ๓+ สำหรับเด็กวัยอนุบาล

2. พ่อแม่ควรดูสื่อไปพร้อมกับเด็ก และพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาที่เด็กดู เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น ตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กดู อธิบายความหมายของคำศัพท์ให้เด็กฟัง พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือความรู้เดิมของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถต่อยอดความรู้ใหม่ได้ง่ายขึ้น

3. กำหนดระยะเวลาการดูสื่อจากการของเด็ก โดยสมาคมกุ玆มา彷ทย์ แห่งประเทศไทยระบุว่าเด็ก อายุ 2-5 ปี ควรจำกัดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการให้ครบถ้วนด้าน

4. ครัวมีช่วงเวลาปลอดสื่อจากการ เช่น ขณะกินอาหาร และก่อนนอน 1 ชั่วโมง รวมทั้งไม่ควร มีสื่อจากการในห้องนอนของเด็ก หลีกเลี่ยงการใช้สื่อจากการเพื่อช่วยเวลาขณะเด็กเป็น เช่น ขณะรอตรวจ กับแพทย์ ขณะรอรถไฟที่ชานชาลา แต่ควรฝึกนิสัยให้เด็กทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น เล่นเกมเป่ายิงฉุบกัน พูดคุยกับพ่อแม่ หรือเดินเล่น

5. พ่อแม่ควรควบคุมนิสัยการบริโภคสื่อจากการของตนเอง เพราะมีงานวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่ใช้สื่อ จ怊ภาพมาก เด็กก็จะใช้สื่อเหล่านี้มากด้วยเช่นกัน จึงเป็นการลดโอกาสที่พ่อแม่ และเด็กจะได้เล่น พูดคุย หรือทำกิจกรรมในครอบครัวร่วมกัน ซึ่งจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว



## เอกสารอ้างอิง

1. วันดี นิสานันท์ วินัดดา ปิยะศิลป์ สุมิตร สุตรา. สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย พ.ศ.2552. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กทม : บริษัท บียอนด์ เอ็นเทอร์เพรส จำกัด, 2553 : 115-160.
2. นิตยา คงภักดี. พัฒนาการตามวัยของเด็กและการประเมิน. ใน : วันดี วราวิทย์, ประพุทธ ศิริบุญย์, สุรางค์ เจียมจรรยา บรรณาธิการ. ตำราภูมิการเวชศาสตร์ 3. กรุงเทพมหานคร : ไฮลิสติก พับลิชชิ่ง, 2541 : 24-34.
3. นิชรา เรืองдарากานท์. ความผิดปกติของพัฒนาการทางด้านภาษา. ใน : วันดี วราวิทย์, ประพุทธ ศิริบุญย์, สุรางค์ เจียมจรรยา (บรรณาธิการ). ตำราภูมิการเวชศาสตร์ (ฉบับเรียบเรียงใหม่ เล่ม 3). กรุงเทพฯ : ไฮลิสติก พับลิชชิ่ง, 2541: 63-9.
4. วัณเพ็ญ บุญประกอบ. พัฒนาบุคลิกภาพของเด็กและวัยรุ่น. ใน : วินัดดา ปิยะศิลป์, พนม เกตุ mana. บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพร์ซ, 2545: 1-31.
5. ปราณี เมืองน้อย. คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน 3-6 ปี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2549.
6. อุมาพร ตรังคสมบติ. สร้างวินัยให้ลูกคุณ. กรุงเทพมหานคร : ชั้นต้าการพิมพ์, 2542.
7. Barker P. Developmental Considerations. In : Basic child psychiatry. 6th ed. London : Blackwell Science, 1995 : 1-11.
8. Graham P, Turlk J, Verhulst F. Emotional development and disorders of mood. In : Child psychiatry : a developmental approach. 3th ed. New York : Oxford University Press, 1999 : 207-35.
9. Kaplan HI, Sadock BJ. Human development throughout the life cycle. In : Synopsis of psychiatry : behavioral sciences / clinical psychiatry. 8th ed. Baltimore : Williams & Wilkins, 1998 : 16-75.
10. วินัดดา ปิยะศิลป์. เด็กที่ลูกเร่งรัด. วารสารภูมิการเวชศาสตร์ 2553;49(2):80-3.
11. กมลพรรณ ชีวพันธุศรี โสภา เกริกไกรกุล. สมองกับการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : บริษัทดวงกมลสมัย จำกัด, 2549.
12. จันท์พิตา พฤกษานานนท์. การประเมินการเจริญเติบโต. ใน: ทิพวรรณ ธรรมคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, สุรีย์ลักษณ์ สุจิตรพงศ์, วีระศักดิ์ ชลไชย. บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพร์ซ, 2556: 114-124.
13. จริยา จุฑากิสิทธิ์, สุรีย์ลักษณ์ สุจิตรพงศ์. พัฒนาการปกติ. ใน: ทิพวรรณ ธรรมคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, สุรีย์ลักษณ์ สุจิตรพงศ์, วีระศักดิ์ ชลไชย. บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพร์ซ, 2556: 39-52.
14. สถาบันพัฒนาการเด็ก稚年ศринทร์, กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM). 2558; Available from: <http://www.thaichilddevelopment.com>. [Accessed 26 กุมภาพันธ์ 2560].
15. นิตยา คงภักดี. พัฒนาการเด็ก. ใน: ทิพวรรณ ธรรมคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, ชาคริยา ชีรเนตร, อดิศร์สุดา เพื่องฟู, สุรีย์ลักษณ์ สุจิตรพงศ์, พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สำหรับเวลาปฏิบัติทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพร์ซ, 2554: 1-25.
16. จุฑามาส วร Ortiz กำจาร. พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม. ใน: ทิพวรรณ ธรรมคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, สุรีย์ลักษณ์ สุจิตรพงศ์, วีระศักดิ์ ชลไชย. บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพร์ซ, 2556: 53-65.

17. พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. พัฒนาการด้านคุณธรรม. ใน: ทิพวรรณ บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์, 2556: 66-75.
18. อรพร ดำรงวงศ์ศิริ, นลินี จงวิริยะพันธุ์. แนวทางส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสม. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสาณท์, ประสบศรี อึ้งภาวร, บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: สรรพสาร, 2557: 62-76.
19. Baker SS, Cochran WJ, Flores CA, Georgieff MK, Jacobson MS, Jaksic T, et al. American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition. Calcium requirements of infants, children and adolescents. Pediatrics 1999; 104 (5 Pt 1): 1152-7.
20. สมพล สงวนรังศิริกุล. แนวทางส่งเสริมการออกกำลังกาย. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสาณท์, ประสบศรี อึ้งภาวร, บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: สรรพสาร, 2557: 55-61.
21. วสันต์ ประเสริฐสม. แนวทางส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสาณท์, ประสบศรี อึ้งภาวร, บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: สรรพสาร, 2557: 85-92.
22. สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย. ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ. 2560. Available from <http://www.pidst.net/> [Accessed 26 กุมภาพันธ์ 2560]
23. อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. แนวทางสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บ. ใน: พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, วินัดดา ปิยะศิลป์, วันดี นิงสาณท์, ประสบศรี อึ้งภาวร, บรรณาธิการ. Guideline in child health supervision. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ: สรรพสาร, 2557: 101-26.
24. ลัดดา เหมาสุวรรณ, วิชัย เอกพลากร, นิชรา เรืองดการกานท์, ปราณี ชาญุณรงค์, ภาสุรี แสงศุภวนิช, วรารณ์ เสนียรนพเก้า, และคณะ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 สุขภาพเด็ก. Available from: URL: <http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report6.pdf>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
25. Brand inside ชุรุกิจคิดใหม่. กันยายน 2016. Available from: URL: <https://brandinside.asia/idc-research-pc-smartphone-tablet-market-outlook-2016/>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
26. Council on communications and media. American Academy of Pediatrics. Media and young minds. Pediatrics 2016; 138(5): 1-6.
27. พกฎ ใจน้ำมามงคล. แท็บเล็ตคอมพิวเตอร์ (tablet) และสมาร์ทโฟน (smartphone) กับเด็กปฐมวัย. ใน: ประสงค์ ตัน มหาสมุทร, ดาวารรณ วนะชิวนาริน, พรพรหม เมืองแม่น, เพทาย เย็นจิตโสมนัส, วนิช วิสุทธิ์เสรีวงศ์, วีไล คุปต์นิรตติศัยกุล, ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ, ปิยะภัทร เดชพระธรรม, ศันสนีย์ เสนห่วงษ์, นพพล เฝ่าสวัสดิ์, อุรุวรรณ พานิช, กุลภา ศรีสวัสดิ์, พจман พิศาลประภา. บรรณาธิการ. เวชศาสตร์ทันยุค 2557. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอส.ลีฟิว่ จำกัด. 2557. หน้า 159-66.
28. ผู้จัดการออนไลน์. ผลวิจัย ม.อ. ชี้ เด็กเล็กดูทีวีน้อยกว่าวันละ 2 ชม. ลดเสี่ยงต่อพัฒนาการ. 12 พฤษภาคม 2554. Available from: URL: <http://www.manager.co.th/South/ViewNews.aspx?NewsID=9540000058432>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
29. ชาคริยา จิรเนตร. ผลกระทบของสื่อต่อสุขภาพเด็กและวัยรุ่น. ใน: ทิพวรรณ บรรณาธิการ. รุ่งไพรัลย์, ชาคริยา จิรเนตร, อดิศร์สุดา เพื่องฟู, สุรีย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์, พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด. 2554. หน้า 268-84.
30. อิทธิพล บรีติประสงค์. สถานการณ์ด้านรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก 3-12 ปี ในประเทศไทย. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. พฤศจิกายน 2551. Available from: URL: <http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/>

- file/TueNovember2008-11-40-9-KidsTVProgramSituation51.doc. [Accessed 26 มกราคม 2560].
31. Dickinson DK, Griffith JA, Golinkoff RM, Hirsh-Pasek K. How reading books fosters language development around the world. *Child Development Research* 2012 doi:10.1155/2012/602807, 15 pages
  32. ชุมรมโภชนการเด็กแห่งประเทศไทย. กราฟการเจริญเติบโตชุดใหม่สำหรับเด็กไทยอายุแรกเกิด-5 ปี. Available from: URL: <http://www.pednutrition.org/article/growth-charts>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
  33. วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิสานันท์ (บรรณาธิการ). Best practice in Communication . ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557
  34. พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิสานันท์ ประสบศรี อึ้งถาวร(บรรณาธิการ). Guideline in Child Health Supervision. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557
  35. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 สุราษฎร์ธานี กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับครู/ผู้ดูแลเด็ก. Available from: URL: <http://www.mhc11.dmh.go.th/index.php/th/download/file/3-eq3-5forteacher>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
  36. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 สุราษฎร์ธานี กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. Available from: URL: <http://www.mhc11.dmh.go.th/index.php/th/download/file/3-eq3-5forteacher>. [Accessed 26 มกราคม 2560].
  37. Howard BJ. Discipline in early childhood. *Pediatr Clin North Am* 1991;38:1351-69.
  38. Blum NJ, Williams GE, Friman PC. Disciplining young children: The role of verbal instructions and reasoning. *Pediatrics* 1995;96:336-41.