




**A Book for Parents (Thailand)**

 教育部 發行

國立空中大學  
健康家庭研究中心 編印





# ฉันและลูกของฉัน

## คู่มือสำหรับผู้ปกครอง เกี่ยวกับคู่มือเล่มนี้

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ปกครองของเด็กในช่วงปฐมวัย ซึ่ง  
เรียบเรียงตามแนวคิดหลักๆดังนี้:

1. เริ่มตั้งแต่ปัญหาด้านการเลี้ยงดูที่อาจทำให้ผู้ปกครองเกิดความ  
สับสน
2. จากการที่ผู้ปกครองสำรวจตัวเอง บุตรธิดาและปฏิสัมพันธ์  
ระหว่างตนกับลูก ทำให้ สามารถประเมินตนเองได้ว่ามีความ  
จำเป็นที่จะต้องหาความรู้ด้านการอบรมเลี้ยงดูลูกเพิ่มขึ้นเพียงใด
3. บรรยายด้วยคำอธิบายง่ายๆ เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถเรียนรู้  
และเข้าใจทักษะการเลี้ยงดูได้อย่างรวดเร็ว

ข้อมูลทั้งหมด ที่รวบรวมไว้ในคู่มือเล่มนี้ จัดทำโดยผู้ปกครอง  
ของเด็กเล็กระดับอนุบาล ครูผู้สอน ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบ  
รวมทั้ง ได้รับความร่วมมือจากคณะผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว

ซึ่งพวกเรามี จุดมุ่งหมายร่วมกัน คือ..

**ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูมาก  
ยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น**



# สารบัญ

## พัฒนาการของบุตร ธิดา



ทำไมฉัน จึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะพัฒนาการของเด็กเล็ก....8



เอะอะ ลูกก็พูดแต่คำว่า ฉันควรทำอะไรดี ”ไม่เอา“ .....10



ลูกของฉันมักจะเลือกกิน จะทำอะไรดี .....12



ลูกมักจะเป็นคนเฉื่อยชา ฉันควรทำอะไรดี .....14



เด็กเล็กแค่นี้จำเป็นต้องสอนเรื่องความรับผิดชอบให้พวกเขาไหม  
.....16



ลูกของฉันไม่มีความอดทน ทำอย่างไรดี .....19



จะสอนเรื่องมารยาทให้ลูกอย่างไรดี .....21



ลูกขัดแย้งกันบ่อย ๆ ฉันควรทำอะไรดี .....24



## บทบาทของผู้ปกครอง



ฉันควรแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีอย่างไร .....28



ฉันไม่รู้ว่าจะสื่อสารหรือให้ความร่วมมือกับคุณครูอย่างไร ควรทำอย่างไรดี .....30



ยุ่งทั้งเรื่องงานและเรื่องครอบครัว ฉันควรทำอย่างไรดี .....32



ฉันจะจัดการอารมณ์ของตนเองให้ได้ดีได้อย่างไร .....35



ฉันจะประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้อย่างไร .....37



มุมมองการอบรมเลี้ยงดูของฉันกับคุณครูแตกต่างกัน ควรทำอย่างไรดี .....39



## ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก



ลูก ๆ รู้สึกว่าฉันลำเอียง ทำอย่างไรดี .....44



ช่วงวันหยุดฉัน ต้องการแค่การพักผ่อนเท่านั้น แต่จะอย่างไรกับลูกดี .....46



ฉันจะพูดคุยกับเด็กเล็กได้อย่างไร .....48



บางครั้งฉันก็แยกไม่ออกระหว่างการให้เกียรติกับการตามใจ ทำอย่างไรดี .....50



ลูกมักจะไม่ปฏิบัติตามกฎ (ข้อตกลง) เสมอ ฉันควรทำอย่างไร .....53



ฉันจะอยู่ร่วมกับเด็กเล็กได้อย่างไร .....55



ลูกของฉันเรียกร้องจะใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต ทำอย่างไรดี .....57



## ชีวิตที่โรงเรียน



จะเลือกโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับลูกของฉันได้อย่างไร .....64



ลูกของฉันเกลียดการไปโรงเรียน ทำอย่างไรดี .....67



ลูกไม่รู้ว่าควรจะเข้าหาเพื่อนอย่างไร ฉันควรทำอย่างไรดี .....69



ลูกจำเป็นต้องเรียนรู้การป้องกันตัวเองหรือไม่ .....71



ฉันควรช่วยลูกเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงรอยต่อระหว่างชั้น  
อนุบาลและชั้นประถมอย่างไร .....73



# MEMO







## พัฒนาการของบุตร ธิดา

พัฒนาการของลูกในช่วงวัยอนุบาล ถือเป็นช่วงที่เร็วที่สุด และชัดเจนที่สุดในบรรดาทุกช่วงชีวิต การมาถึงของลูกน้อยคือช่วงเวลาที่น่ายินดีที่สุดของพ่อแม่ส่วนใหญ่ แต่สิ่งที่ตามมาในทันทีนั้นก็คือ ความรับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งก็นับเป็นปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ต้องเผชิญ ดังนั้นเราจะเข้าใจและสามารถจัดหาสิ่งที่ลูกต้องการ รวมถึงให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมในช่วงเวลาที่ลูกมีพัฒนาการรวดเร็วที่สุดเช่นนี้ได้อย่างไร คือสิ่งที่พ่อแม่เป็นกังวล

การเจริญเติบโตของเด็ก เกิดขึ้นแค่รอบเดียวเท่านั้น ผู้ปกครองทุกคนต่างก็ยึดคติ แต่ทำไมลูกมักจะ "ทำเพื่อลูกน้อย" ชอบเลือกกิน อันนี้ก็ไม่กิน หรือไม่เอะอะอะไรก็เอาแต่พูดว่าไม่ทำอะไร "เอาเชื่องช้าไปหมด ผู้ปกครองควรทำอย่างไรกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันเหล่านี้ดี





## ทำไมฉัน จึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะ พัฒนาการของเด็กเล็ก



ช่วงวัยอนุบาล พัฒนาการของเด็กเล็กในบ้านเรียกว่า โตแต่“  
แต่ผู้ปกครองที่รัก คุณรู้ ” ชั่วพริบตาเดียวหรือเปล่าว่า  
พัฒนาการของเด็กเล็กในแต่ละขั้นนั้น เป็นอย่างไรบ้าง

**มาทำความรู้จักพัฒนาการโดยทั่วไปของเด็กเล็กในบ้านจาก  
เหตุการณ์ด้านล่าง**

- 1. เมื่อทานอาหาร เด็กยังไม่สามารถใช้อุปกรณ์สำหรับ  
รับประทานอาหารได้เอง
- 2. เด็กไม่สามารถใช้กรรไกรหรือติดกระดาษเองได้
- 3. เด็กยังไม่สามารถกระโดดขาเดียว หรือเล่นกระโดดเชือกได้
- 4. เด็กยังไม่สามารถเข้าห้องน้ำด้วยตัวเองได้
- 5. เด็กไม่สามารถมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการสนทนากับคนอื่นได้  
เลย อีกทั้งยังมีการแสดงออกที่หุนหันเกิดเหตุ

ถ้าหากคุณเลือกข้อใดข้อหนึ่งในตัวเลือกด้านบน ก็ควรต้องจับตา  
ดูพัฒนาการของเด็กไว้ให้ดี



พัฒนาการของเด็กปฐมวัย คือการพัฒนารอบด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านร่างกาย ความประพฤติ ความเข้าใจ ภาษา สังคม อารมณ์ เป็นต้น ดังนั้นหากผู้ปกครองสามารถเข้าใจลักษณะเด่นของพัฒนาการของเด็ก ก็จะช่วยลดความวิตกกังวลจนเกินเหตุได้ ทั้งยังช่วยให้พัฒนาการของเด็กเพิ่มขึ้นได้อย่างดีอีกด้วย



**ผู้ปกครองสามารถนำวิธีด้านล่างนี้มาช่วยสนับสนุนลูก:**

1. ผู้ปกครองต้องเข้าใจและจัดการกับ ใน “ช่วงเวลาที่สำคัญ” ขั้นตอนการเจริญเติบโตของลูก พร้อมทั้งสามารถใช้เกม หนังสือหรือการเล่นกีฬา มาช่วยพัฒนาการของลูกได้
2. ผู้ปกครองควรให้ลูก มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ความเข้าใจ และอารมณ์ของเด็กได้
3. ผู้ปกครองควรใช้ “ตารางตรวจสอบพัฒนาการของลูก” (<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411>) เพื่อสังเกตและเข้าใจพัฒนาการของเด็ก
4. เด็กทุกคนต่างมีคุณสมบัติและอารมณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง อีกทั้งช่วงเริ่มต้นและความเร็วของพัฒนาการก็ยิ่งแตกต่างกันอีกด้วย
5. เมื่อผู้ปกครองมีคำถามที่เกี่ยวข้อง สามารถอ่านหนังสือ ถามผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว ถามคุณครูโรงเรียนอนุบาล หรือพาเด็กไปตรวจที่โรงพยาบาล ยิ่งรู้ปัญหาเร็วเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์ให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเท่านั้น





## เอะอะ ลูกก็พูดแต่คำว่า ฉันควร ”ไม่เอา“ ทำอย่างไรดี



เมื่อลูกน้อยค่อย ๆ เติบโตขึ้น โดยเฉพาะเมื่อถึงช่วงอายุ 2-3 ขวบ มักจะเอาแต่พูดว่า ”ไม่เอา“ ถึงขั้นใช้คำว่า ”ไม่เอา“ ๆ ”จนติดปาก ทำให้ผู้ปกครองต้องปวดหัว ในเวลาแบบนี้ควร จะสื่อสาร และ อบรมอย่างไร

**เมื่อลูกพูดคำว่า คุณมีปฏิกริยาแบบด้านล้างไหม ”ไม่เอา“**

- 1. ไม่สนใจเลย ทั้งยังคงทำสิ่งที่ทำอยู่อย่างต่อเนื่องไปจนจบ
- 2. ตาต่อตา ฟันต่อฟัน ไม่ยอมลงให้ หรือใช้น้ำเสียงแบบออกคำสั่งให้ลูกปฏิบัติตาม
- 3. ความคุมอารมณ์ไม่ได้ และโกรธจนลืมความอดกลั้น จนดุต่เด็ก
- 4. ข่มขู่ให้ลูกกลัว จนถึงขั้นลงโทษลูก
- 5. เพิ่มกฎให้เข้มงวดขึ้น หรือควบคุมการกระทำของเด็ก

ถ้าหากคุณได้เลือกข้อใดข้อหนึ่งจากตัวเลือกด้านบน ก็ควร  
จะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเอง



## วิธีต่อไปนี้จะจัดไว้ให้ผู้ปกครองใช้อย่างอิง เพื่อช่วยเด็กผ่าน “ช่วงเวลา No-No” :

1. การที่เด็กพูดว่า ”ไม่เอา“ ก็คือวิธีแสดงการตัดสินใจของตัวเอง ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจถึงอารมณ์และความคิดของเขาก่อน แล้วค่อยสอนวิธีปฏิบัติและแสดงออกที่เหมาะสมให้กับเด็ก
2. การที่จะให้เด็กได้เรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการขอบพูดว่า ”ไม่“ ก็ต่อเมื่อเด็กอยู่ในสถานการณ์ที่ปลอดภัยและ ”นั้น “เอาเหมาะสมเพียงพอ
3. ผู้ปกครองใช้วิธีเสนอตัวเลือก ให้เด็กได้เลือกวิธีที่ตัวเองต้องการ
4. จัดหาโอกาสใหม่ ๆ ในการเรียนรู้ ให้เด็กกลายเป็นผู้ช่วยตัวน้อยในบ้าน ใช้โอกาสนี้แสดงความชื่นชมที่ลูกเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเพิ่มพูนความสามารถของเด็ก

เด็กในช่วงปฐมวัยจะเริ่ม ู้ความต้องการของตัวเอง อาจมี บางครั้งที่จะใช้การพูดว่า ”ไม่เอา“เพื่อแสดงจุดยืนของตน เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ใหญ่ หรือต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่เป็น เพื่อน ผู้ปกครองจึงควร สละเวลาส่วนตัวอีกสักนิด เพื่อมาอยู่ เป็นเคียงข้างลูกให้มากขึ้น





## ลูกของฉันมักจะเลือกกิน จะทำอย่างไรดี



ลูกของฉันเลือกกินมาก มักจะไม่กินอันนั้น ไม่ชอบอันนี้ ทำให้รู้สึกปวดหัวและจนปัญญาจริงๆ ผู้ปกครองก็กังวลใจว่า ต่อไปในระยะยาว จะส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็ก หรือจะเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย จากการขาดสารอาหาร ถ้าเด็กมักเลือกกินอยู่เสมอ ควรทำอย่างไรดี

**เรามาลองสังเกตดูว่า เวลาลูกทานอาหาร มีพฤติกรรมตามด้านล่าง หรือไม่**

- 1. เวลากินข้าว กินสองคำก็เลิกกินแล้ว
- 2. กินแต่อาหารประเภทที่ชอบ มักจะปฏิเสธอาหารประเภทอื่น
- 3. กินแต่อาหารที่ตนเองคุ้นเคยหรือกินบ่อย มักปฏิเสธการลองกินอาหารใหม่ๆ
- 4. ใช้หน้าตาและกลิ่นของอาหาร มาตัดสินใจว่าเป็นอาหารที่ตัวเองชอบ
- 5. ผู้ปกครองต้องตามไล่ป้อนอาหารให้เด็ก

ถ้าเหตุการณ์ข้างต้นมักเกิดกับลูกบ่อยๆ คุณควรจะสังเกตลักษณะการรับประทานอาหารของเด็ก เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเลือกกินของลูก



## การช่วยให้เด็กทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดความสมดุลทางโภชนาการ ผู้ปกครองสามารถลองทำตามวิธีด้านล่างได้

1. ปรับเปลี่ยนหน้าตาของอาหารที่ลูกไม่ชอบให้ดูน่ากินขึ้น หรืออาจจะใส่ในภาชนะที่ดูน่ารักสดใส
2. ใช้วิธีเตรียมอาหารที่ต่างกันไป เพื่อกลบกลืนและรสชาติของอาหารที่เด็กไม่ชอบ หรือเปลี่ยนมาใช้วิธีปรุงอาหารที่แตกต่างออกไป
3. ชักชวนให้เด็กมาร่วมเตรียมอาหาร เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับอาหารที่ปรุงเองกับมือ และทำให้เขาไม่รู้สึกแปลกกับส่วนประกอบของอาหาร ช่วยลดการเลือกกินลง
4. เนื่องจากกระเพาะของเด็กจุได้น้อย ผู้ปกครองควรกะเวลาและปริมาณของว่างของเด็กให้เหมาะสม
5. จัดกิจกรรมหรือเกมที่ใช้แรงหรือแคลอรี เมื่อเด็กทำกิจกรรมมากขึ้น ความอยากอาหารก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ◦
6. ทำตัวเป็นแบบอย่าง ไม่เลือกกิน รวมถึงหลีกเลี่ยงการวิจารณ์อาหารต่อหน้าเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกเชิงลบต่ออาหาร

**บรรยากาศการรับประทานอย่างกลมเกลียวมี  
ความสุข จะสามารถลดอารมณ์เครียดและการต่อต้านของ  
เด็ก ช่วยส่งเสริมให้เด็ก เจริญอาหารมากขึ้น**





## ลูกมักจะเป็นคนเฉื่อยชา ฉันทควรทำอย่างไรดี



ประโยคนี้คงคุ้นหู ”ขอร้องสะ ช่วยทำอะไรเร็วขึ้นหน่อยได้ไหม “  
ใช้ไหมล่ะ คิดว่าผู้ปกครองทั้งหลายต้องคุ้นแน่ เมื่อลูกมักจะทาน  
ข้าวช้า สวมเสื้อผ้าแบบไม่ทุกซ์ไม่ร้อน วาดรูปก็วาดอยู่ครึ่งวัน ...  
เห็น ๆ อยู่ว่าสายแล้ว ทำไมลูกยังช้าแบบนี้อีก ? ทำให้ผู้ใหญ่  
ต้องหงุดหงิดและจนปัญญา ควรทำอย่างไร

### เมื่อพฤติกรรมของเด็ก เหตุการณ์ด้านล่างนี้มักจะเกิด ”เฉื่อยชา“ ขึ้นกับคุณหรือไม่

- 1. มักตำหนิเด็กในตอนเช้าว่า ทำอะไรก็ช้าแล้วยังไม่ยอมตื่น  
แต่เช้าอีก ◦
- 2. มักเร่งอย่าง หงุดหงิดด้วยคำว่าว่า ทำเร็วๆหน่อย! พวกเรา  
จะสายอีกแล้ว!”
- 3. ขณะรอก็ดูตำและตำหนิเด็กไปด้วย
- 4. ตะโกนอย่างเคร่งเครียดและโมโห เด็กรับฟังอย่างเบื่อหน่าย  
และอ่อนล้า
- 5. หมดความอดทนในการรอ และฉวยเอางานของเด็กมาทำ  
เอง

ถ้าคุณมีพฤติกรรมข้างต้น การกระทำและปฏิสัมพันธ์ระหว่าง  
คุณกับลูกจำเป็นต้องแก้ไขและปรับปรุง





## ในขณะที่ต้องเร่งรีบ ผู้ปกครองพบว่าลูกมักแต่ซกซ้าอึด อาด ลองพิจารณาใช้วิธีดังต่อไปนี้

1. เปลี่ยนเกจว้ตรประจำวัน ให้เด็กเข้านอนแต่หัวค่ำและมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ
2. ผู้ปกครองควรปรับฝี้ก้าวของตัวเองให้ช้าลง มีความอดทนและความเข้าใจตามความเหมาะสม เพื่อ หาจุดสมดุล ที่เป็นที่ยอมรับได้ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง
3. เด็กปฐมวัยยังมีความเข้าใจในเรื่องเวลาไม่ดีพอ ผู้ปกครองควรเตือนเด็กล่วงหน้า เมื่อเด็กจะต้องทำธุระหนึ่งสิ่งใด จะได้มีเวลาเตรียมตัวและเวลาเผื่อเหลือเผื่อขาด
4. การทำอะไรที่ไม่คุ้นเคย หรือความสามารถไม่เพียงพอ ต่างก็เป็นสาเหตุให้เด็กทำซ้ำ ผู้ปกครองควรปรับจ้งหะตามสถานการณ์และความสามารถ เช่น สังเกตวิธีทานอาหารกับปริมาณอาหาร
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของเด็ก ผู้ปกครองสามารถแนะนำและสาธิตวิธีการทำสิ่งต่างๆ
6. ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดี ในการทำงานอย่างเป็นระบบไม่อึดอาด

การชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเหมาะสมจะทำให้เด็กเพิ่มความกระตือรือร้น มีความมั่นใจในตัวเอง และกระหายการเรียนรู้



## เด็กเล็กแค่นี้จำเป็นต้องสอนเรื่องความ รับผิดชอบให้พวกเขาไหม



พัฒนาการด้านความสามารถของเด็กนั้น เกิดขึ้นทีละน้อย  
เติบโตขึ้นทีละก้าว เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเป็นบทเรียนที่ดี  
ในการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อให้กับเด็ก เด็กที่มีความ  
รับผิดชอบต่อจะดูแลตัวเองและเรียนรู้ได้ดีกว่า

**ลอง ทบทวนดูว่าสถานการณ์ด้านล่าง ข้อใดตรงกับคุณและลูก**

- 1. ขอให้เด็กเก็บของเล่นให้เรียบร้อย ก็ต้องบอกรายละเอียด
- 2. คุณครูที่โรงเรียนอนุบาลบอกว่า เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ลูกมักจะ  
ลืมนั่นลืมนี่
- 3. มอบหมายอะไรกันไว้ ลูกมักจะเล่น เพลินจนลืมอยู่บ่อย ๆ
- 4. เรื่องที่ขอให้ลูกทำ ลูกมักจะทำไม่สำเร็จ และล้มเลิก  
กลางคันอยู่เสมอ



- 5. กลัวว่าลูกจะยิ่งทำยิ่งแย่ ตนเองทำเองจะเร็วกว่า
- 6. ลูกอายุน้อยเกินไปคงทำอะไรไหว ผู้ใหญ่ช่วยทำหรือจัดการให้จะดีกว่า

ถ้าลูกของคุณมีพฤติกรรมด้านบนตามข้อ 1 – 4 คุณควรลองปลุกฝังให้เด็กเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเอง ถ้าคุณมีความคิดตามข้อ 5-6 ให้คุณวางมือ แล้วให้เด็กเรียนรู้ที่จะเติบโตจากประสบการณ์ตรง ยิ่งผู้ปกครองช่วยทำให้เด็กมากเกินไป ก็ยังมีโอกาสที่จะทำให้ลูกกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป ก็ยังมีโอกาสที่จะทำให้ลูกกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป



### เพื่อปลุกฝังความรับผิดชอบให้ลูก คุณสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

1. อย่ากีดกันโอกาสเรียนรู้ของลูก เพียงเพราะแค่ไม่อยากรุงยาก
2. อย่าดูถูกความสามารถของลูก ควรลดความกังวลหรือการปกป้องที่มากเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้อายุเติบโตมาติดนิสัยคอยพึ่งพาผู้ใหญ่ให้ช่วยจัดการ
3. ให้ลูกเริ่มจากงานหรือหน้าที่ง่าย ๆ เช่น เก็บของเล่น เช็ดโต๊ะ เก็บของเข้าที่ เป็นต้น ค่อย ๆ ปรับระดับความยากของงานหรือหน้าที่ทีละน้อย ตามอายุหรือสถานการณ์ของเด็กแต่ละคน
4. ไม่มีใครที่ทำได้สมบูรณ์แบบตั้งแต่เริ่ม แม้กระนั้นผู้ใหญ่ก็ควรให้กำลังใจเด็ก เพื่อให้พวกเขามีความมั่นใจและมีความกล้าที่จะลองทำต่อไป



5. ให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำ แกรับผลของการตัดสินใจของตนเอง เช่น เด็กผิดสัญญาไม่ยอมเก็บของเล่น ผู้ปกครองก็ยึดของเล่นไว้ช่วงเวลาหนึ่ง ไม่ให้เด็กเล่น เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามสัญญา ก็จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะแบกรับผลของการสูญเสียสิทธิบางอย่าง

ความสามารถของลูกพัฒนามาจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้จากการทำถูกทำผิดในแต่ละวัน ผู้ปกครองต้องมีความอดทน จัดหาเวลาและโอกาสในการเรียนรู้อย่างเต็มที่





## ลูกของฉันไม่มีความอดทน ทำอย่างไรดี



“หนูหิวแล้ว! ทำไมกับข้าวยังไม่เสร็จอีก” “เสร็จหรือยัง พ่อแม่เร็วหน่อยสิ หนูไม่อยากรอแล้วนะ!” คิดว่าประโยคข้างต้นคงคุ้นหูผู้ปกครองหลายคน ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องรอคอย แต่ลูกกลับร้องอาละวาดเพราะไม่มีความอดทนอยู่บ่อยๆ อีกทั้งจะทำอะไรก็มีความอยากทำแค่ชั่วครู่ ทำให้ผู้ปกครองปวดหัวจริงๆ ไม่รู้ควรจะทำอย่างไรดี

### ลอง ทบทวนดูว่าเด็กแสดงอาการใจร้อนอย่างไรบ้าง

- 1. เมื่อเริ่มทำอะไรแล้ว มักจะทิ้งงานไว้กลางคัน
- 2. เมื่อไม่ได้ตามที่ตัวเองต้องการ หรือพบกับเรื่องที่ไม่ชอบ ก็จะเกรหรือร้องอาละวาด
- 3. เจอเรื่องที่ลำบากแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะเลิกทำหรือหาคนมาช่วยในทันที
- 4. เวลาเล่นของเล่นหรืออ่านหนังสือ ก็มักจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดี่ยวก็ถืออันนั้น เดี่ยวก็ถืออันนี้
- 5. ไม่สามารถตั้งใจฟังคำสั่งสอนของ พ่อแม่หรือคุณครู

ถ้าคุณได้เลือกตัวเลือกด้านบน ผู้ปกครองก็ควรระวัง และปลูกฝังแนวความคิดของความอดทนและการรู้จักรอคอยให้เด็ก



## เมื่อเด็กไม่มีความอดทน ผู้ปกครองสามารถกระทำได้ ดังนี้ :

1. เด็กเล็กมักจะมีสมาธิ ความมุ่งมั่น และการอดทนรอคอยที่ไม่เพียงพอ หรือมีเพียงแค่ชั่วขณะ ผู้ปกครองควรสร้างสถานการณ์ให้ลูกรู้จักการรอคอย เพื่อเป็นการปลูกฝังความอดทน
2. จัดหาเกมที่เล่นง่ายหรือให้ความภาคภูมิใจแก่ผู้เล่น เริ่มจากด่านง่าย ๆ จนจบเกม แล้วค่อยเข้าสู่เกมที่ซับซ้อน เพื่อเป็นการเริ่มต้นของการปลูกฝังความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง
3. เมื่อเด็กเล่นเกมหรือกิจกรรม พยายามตัดสิ่งแวดลอมที่รบกวนอื่น ๆ เล่นเกมเพียงแบบเดียว หรืออ่านหนังสือเล่มเดียวต่อครั้งเท่านั้น
4. ใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ที่เหมาะสม ปลูกฝังให้เด็กมีแนวคิดเรื่องเวลา เรียนรู้ความต่อเนื่องและการรอคอย เช่น จัดทำนาฬิกาทราย เครื่องบอกเวลา เป็นต้น
5. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ควรให้กำลังใจหรือกล่าวชมเชยอย่างเฉพาะเจาะจง เมื่อเด็กรู้สึกภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตัวเอง ก็จะทำให้ความอดทนมากขึ้นเพื่อทำงานให้ลุล่วง

ความอดทนเป็นสิ่งที่เรียนรู้และปลูกฝังได้ ขณะกำลังปลูกฝังความอดทนให้แก่ลูก ผู้ปกครองก็อย่าลืมที่จะอดทนให้มากขึ้นในการอยู่เป็นเพื่อนเด็กด้วย





## จะสอนเรื่องมารยาทให้ลูกอย่างไรดี



พวกเราต่างก็หวังให้ลูกของตนเองมีมารยาท และรู้จักถามไถ่ หรือทักทายผู้อื่นก่อน แต่ลูกกลับแสดงออกว่า ไม่ว่าผู้ใหญ่จะสั่งสอนหรือแนะนำอย่างไร ก็ไม่มีปฏิกิริยาตอบรับ ถึงขนาดที่เมื่อผู้ใหญ่ถามไถ่ ก็มีอาการไม่สนใจหรือไม่ยอมตอบ ควรสอนเด็กให้ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างมีมารยาทได้อย่างไร

**ลองสังเกตดูว่า ลูกของคุณมีพฤติกรรมดังตัวเลือkd้านล่างหรือไม่ :**

- 1. ลูกมีนิสัยเก็บตัวและขี้อายอย่างมาก
- 2. เด็กไม่รู้ว่าควรเรียกอีกฝ่ายว่าอย่างไร
- 3. ลูกรู้สึกว่าการทักทายเป็นเรื่องยากจึงไม่ค่อยจะแสดงออกอย่างไร
- 4. เมื่อลูกต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะรู้สึกวิตกกังวล และกดดัน
- 5. ในกิจวัตรประจำวัน ลูกไม่ติดนิสัยการพูด เชิญ ขอบคุณ “หรือขอโทษ



- 6. ลูกจะไม่เริ่มทักคนอื่นก่อน
- 7. เมื่อลูกพูดคุยกับคนอื่น จะไม่สบตากับอีกฝ่าย

หากคุณเลือกตัวเลือกด้านบน ก็ควรที่จะเริ่ม ส่งเสริมและปลูกฝังมารยาทของลูกและ รวมถึงเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม



**การปลูกฝังมารยาท ให้กับเด็กสามารถทำได้ดังนี้ :**

1. ในยามปกติ พ่อแม่ผู้ปกครองควรระมัดระวังเรื่องมารยาทและความเหมาะสมของพฤติกรรมของตน ทำตัวเป็น“เชิดชู”เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ลูก พูดคำว่า ”แบบอย่างที่ดี บ่อย ๆ ”ขอบคุณหรือขอโทษ
2. เมื่อลูกพบกับผู้อาวุโสหรือคนแปลกหน้าเป็นครั้งแรก ผู้ปกครองควรสารีตถการทักทายหรือให้คำแนะนำแก่ลูก ณ ขณะนั้น
3. ให้ลูกรู้ว่าการทักทายทำได้หลายวิธี เช่น ผงกศีรษะ ยิ้มน้อยๆ หรือโบกมือ เป็นต้น
4. ใช้นิทานพร้อมภาพประกอบ โดยนำเหตุการณ์ในนิทาน หรือการกระทำของตัวละครมาสอนลูก ถึงความสำคัญของมารยาทและการแสดงออกอย่างถูกกาลเทศะ
5. ใช้เกมที่ให้ลูกได้ฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อปลูกฝังนิสัยที่ดีมีมารยาท
6. เมื่อลูกแสดงการกระทำที่มีมารยาทแล้ว ผู้ปกครองควรให้กำลังใจ ด้วยการชื่นชมลูกกว่าเป็นผู้มีมารยาท





แบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่คือจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังมารยาทแก่  
ลูก ซึ่งเราสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวันได้





## ลูกขัดแย้งกันบ่อย ๆ ฉันควรทำอย่างไรดี



ลูกบ้านอื่นดูแลกันและกัน รักใคร่กัน แต่ทำไมลูกบ้านฉันมักจะทะเลาะเบาะแว้งกันไม่หยุด ควรจะทำอย่างไรให้ลูก ๆ สามัคคีกันดี

**เรามาสังเกตพฤติกรรมของคุณและลูก ๆ กันก่อน**

- 1. เมื่อลูก ๆ ขัดแย้งกัน ฉันมักโทษคนที่โตกว่าเสมอ
- 2. มักให้อำนาจการสั่งสอนน้อง ๆ แก่ลูกที่โตกว่า
- 3. เมื่อลูก ๆ ขัดแย้งกัน มักจะยอมให้ลูก ๆ แก้ไขจัดการกันเอง แม้จะถึงขั้นลงไม้ลงมือก็ตาม
- 4. เมื่อลูกทะเลาะกัน ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด ก็จะลงโทษลูกทุกคน

โปรดระวัง สถานการณ์ข้างต้น สามารถก่อให้เกิด ความขัดแย้งกันระหว่างพี่น้องได้



## การช่วยปลูกฝังความสัมพันธ์ที่ดีของลูก ๆ คุณสามารถทำได้ดังนี้

1. เมื่อเด็กทะเลาะกัน ผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยงการตัดสินว่าฝ่ายใดผิด ถูก จงรับฟังความคิดเห็นของเด็กให้มาก
2. ผู้ปกครองควรช่วยให้เด็กเข้าใจถึงต้นเหตุของความขัดแย้ง และให้คำแนะนำที่เหมาะสม ให้เด็กหาวิธีแก้ปัญหามือเกิดความขัดแย้งกันขึ้น
3. ผู้ปกครองสามารถใช้เรื่องเล่า หรือนิทานพร้อมภาพประกอบมาพูดคุย เพื่อสอนลูกถึงวิธีแก้ปัญหามือเกิดความขัดแย้ง ทั้งการปรับความสัมพันธ์หลังความขัดแย้งให้คืนสู่สภาพเดิม
4. ใช้เกมปลูกฝังการแบ่งปัน และความสามัคคีของพี่น้อง เช่น การต่อจิ๊กซอหรือต่อบล็อกไม้ร่วมกัน
5. ในเวลาปกติควรปลูกฝังมารยาทและความเคารพ ซึ่งกันและกันระหว่างพี่น้อง หมั่นพูดคำว่า ” เชิญ ขอขอบคุณ ขอโทษ “

ความขัดแย้งเล็กน้อยระหว่างพี่น้อง ถือเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ปกครองควรยอมรับ ในจุดนี้ ซึ่งจริงๆ แล้วการที่ลูกได้เผชิญกับความขัดแย้งและสามารถแก้ไขปัญหาก็ถือเป็น การเรียนรู้ที่ดีอีกขั้น





# MEMO





## บทบาทของผู้ปกครอง

คุณเคยปวดหัวกับการแสดงบทบาทการเป็นผู้ปกครองที่ดีใช่ไหม บางครั้งอาจเป็นเพราะมีความคิด ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่แตกต่างจากผู้ปกครองหรือคนในครอบครัว ทำให้ไม่รู้จะสื่อสารกับผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวอย่างไรดี โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญหน้ากับบุตรที่มากมาย ทั้งจากการงานและครอบครัว ทำให้ยิ่งวุ่นวายขึ้นไปอีก จนไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี

เราลองไปดูหัวข้อหลักในคู่มือ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้ปกครองหรือครอบครัวได้มากกว่าเดิม ทั้งยังจะทำให้มีทัศนคติเชิงบวก ในการเรียนรู้และการเตรียมตัวต่อบทบาทของผู้ปกครองได้ดียิ่งขึ้น





## ฉันควรแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดี



ทันทีที่ลูกน้อยลืมตาขึ้นมาดูโลก ผู้ปกครองก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในทันที จะแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีได้อย่างไร จึงจะไม่ฉุกละหุก หรือบกพร่องต่อบทบาทผู้ปกครองนี้ อันดับแรก เราลองมาสังเกตสถานการณ์ของตนเองกันก่อน

- 1. ฉันไม่รู้จะเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูกให้แก่ตนเองได้อย่างไร
- 2. ฉันมักจะยุ่งมาก จนไม่มีเวลาอยู่เป็นเพื่อนลูก
- 3. เมื่อลูกมีปัญหา ฉันมักส่งต่อให้คู่ครอง หรือคนอื่นในบ้านจัดการ
- 4. ฉันมักรู้สึกว่าจะไม่สามารถเข้าใจนิสัยและอารมณ์ของลูกได้
- 5. การดูแลหรืออบรมลูกทั้งหมด เป็นความรับผิดชอบของคู่ครองหรือคนอื่น

เมื่อมีเหตุการณ์ข้างต้น คุณควรเริ่มเรียนรู้ ที่จะแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีได้แล้ว



การแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีนั้น ควรปฏิบัติดังนี้ :

1. สละเวลาอย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อการแบ่งปันหรือทำกิจกรรมร่วมกับลูก
2. เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนอนุบาลของ ลูก เพื่อเข้าใจพัฒนาการด้านการเรียนและสังคมของ ลูกให้มากขึ้น
3. หาโอกาสให้ลูกเรียนรู้และฝึกฝนการพึ่งพาตนเอง พร้อมทั้งช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น
4. ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกในการดำรงชีวิต
5. จัดการอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด ที่เกิดจากหน้าที่ของการเป็นผู้ปกครอง
6. สื่อสารกับผู้ครองหรือคนในครอบครัว เพื่ออบรม ลูกโดยใช้ทัศนคติทางการเลี้ยงดูที่สอดคล้องกัน พร้อมทั้งเคารพและสนับสนุนวิธีที่ดีของผู้ครองหรือคนในครอบครัว
7. ประสานงานกับผู้ครองหรือคนในครอบครัว เกี่ยวกับเรื่องการร่วมกันเลี้ยงดูและอยู่เป็นเพื่อนเด็ก

การเติบโต ของวัยเด็กมีแค่ครั้งเดียว และจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผู้ปกครองควรวางแผนประสบการณ์ที่มีค่าที่สุดนี้ เอาไว้





## ฉันไม่รู้ว่าจะสื่อสารหรือให้ความร่วมมือ กับคุณครูอย่างไร ควรทำอย่างไรดี



ในกระบวนการเติบโตของลูก คุณเคยมีความคิดจะสื่อสาร หรือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับคุณครู แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไรดีใช่ไหม อันดับแรกเราลองมาสังเกต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคุณครู โรงเรียนอนุบาลของลูกกันก่อน

- 1. ฉันไม่เป็นฝ่ายเริ่มเข้าหาคุณครูเพื่อสอบถามสถานการณ์ของลูกในโรงเรียนก่อน
- 2. มัก ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดโดยโรงเรียนอนุบาลหรือคุณครู เพราะว่างานยุ่ง
- 3. ฉันควรเคารพความเป็นมืออาชีพของคุณครู และไม่แสดงความคิดเห็นของตัวเองออกไป
- 4. ฉันไม่เล่าพฤติกรรมของ ลูกเวลาอยู่ที่บ้านให้คุณครูฟัง
- 5. ฉันไม่รู้เรื่องในสิ่งต่าง ๆ ที่โรงเรียนอนุบาลของลูกจัดให้ เช่น กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ อาหารกลางวันและอาหารว่าง เป็นต้น

ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้อใดข้อหนึ่งข้างต้น คุณอาจพลาดข้อมูลสำคัญที่โรงเรียนอนุบาลต้องการสื่อสารให้กับผู้ปกครอง และอาจไม่เข้าใจพัฒนาการของเด็กได้ เพราะการสื่อสารที่ไม่เพียงพอระหว่างผู้ปกครองและครู

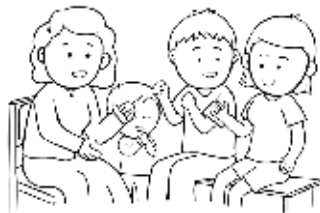




## คุณสามารถสื่อสารและร่วมมือกับคุณครูได้ดังนี้:

1. เลือกเวลาและวิธีที่เหมาะสมในการสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับคุณครู เช่น ผ่านทางสมุด สื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับครู หรือนัดเวลาที่ไม่กระทบต่อช่วงพักผ่อนหรือทำกิจกรรมของโรงเรียนอนุบาล เพื่อพูดคุยซึ่งหน้ากับคุณครูโดยตรง
2. ผู้ปกครองแต่ละคนมีความคาดหวังต่อเด็กต่างกัน ดังนั้นคุณควรชี้แจงกับคุณครูถึงความต้องการและความคาดหวังของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อหากกลยุทธ์และวิธีการที่สอดคล้องกันระหว่างครอบครัวและโรงเรียน
3. พื้นฐานสำคัญของการร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครองและครู คือความเชื่อใจและการเอาใจใส่กัน ไม่ควรวิจารณ์คุณครูต่อหน้าเด็ก หากมีเรื่องใดที่มีความจำเป็นต้องได้รับคำชี้แจงก็ควรได้รับฟังคำชี้แจงจากคุณครูโดยตรง
4. การผูกมิตรมิตรกับคุณครู จะช่วยให้คุณครูเข้าใจลูกของคุณได้ดีขึ้น เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาลเป็นครั้งแรก ผู้ปกครองสามารถทำให้คุณครูคุ้นเคยกับนิสัยของนักเรียนมากขึ้นได้ ผ่านทางการประชุมผู้ปกครอง สมุดติดต่อ ช่วงเวลาไปรับส่ง หรือกลุ่มสังคมบนอินเทอร์เน็ต(โซเชียลเน็ตเวิร์ค)

การสื่อสารที่ดีระหว่างผู้ปกครองและคุณครู เป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็ก





## ยุ่งทั้งเรื่องงานและเรื่องครอบครัว ฉันทควร ทำอย่างไรดี



ปัจจุบันสตรีมีระดับการศึกษาสูง ดังนั้นอัตราครอบครัวที่พ่อแม่ทำงานประจำทั้งคู่จึงเพิ่มขึ้น อีกทั้งการทำงานต่างถิ่นก็เป็นเรื่องปกติมากขึ้น ส่งผลให้เมื่อมีลูก ผู้ปกครองอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทในครอบครัวและการทำงาน ซึ่งในกิจวัตรประจำวันของคุณมักปรากฏเหตุการณ์ตามด้านล่างใช่หรือไม่

- 1. มักต้องรีบไปรับไปส่งลูกก่อนเข้างานหรือหลังเลิกงาน
- 2. ทุกวันหลังเลิกงานต้องดูแลลูก ทำอาหาร ซักผ้า งานบ้านมากมายทำไม่หวาดไม่ไหว
- 3. ทุกวันต้องยุ่งวุ่นวายจนไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว
- 4. นานมากแล้วที่ไม่มีเวลาทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ
- 5. ไม่สะดวกจะหยุดงาน แต่เรื่องลูกก็ บกพร่องไม่ได้ มักจะทำให้ตกอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก

ถ้ามีเหตุการณ์ข้างต้น คุณควรเริ่มปฏิรูป เพื่อช่วยให้งานในและนอกบ้านราบรื่นมากขึ้น



## ขั้นตอนด้านล่างอาจช่วยบรรเทาสถานการณ์ยุ่งยากของผู้ปกครองได้

1. ฝึกฝนให้เด็กรู้จักรับผิดชอบตัวเอง
2. อย่าคาดหวังให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ
3. เปลี่ยนมุมมองให้เป็นความคิดเชิงบวก ช่วยให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้น
4. ร่วมกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
5. เหลือเวลาผ่อนคลายให้ตนเองกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว
6. ใช้แหล่งความช่วยเหลือที่มีอยู่รอบตัว :

### ตาราง 1 ตารางวิเคราะห์แหล่งความช่วยเหลือที่ใช้งานได้

แหล่งช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ	แบ่งเบาภาระด้าน :	ผลที่จะได้
ศูนย์ดูแลเด็ก	พี่เลี้ยง สถานรับเลี้ยง หรือโรงเรียนอนุบาล	ประหยัดเวลาเดินทาง
ประสานงานระหว่างผู้ปกครองบ้านอื่นในการรับส่งเด็ก	รับส่งลูกน้อย	ต่างครอบครัวร่วมกันแบ่งงานกัน ดูแลความต้องการด้านการเดินทาง
ญาติ เพื่อนสนิทที่บ้านอยู่ใกล้กัน	การดูแล และรับส่ง ยามฉุกเฉิน	ลดความกดดันในการดูแลลูก
ร้านอาหารที่มีคุณภาพถูกสุขอนามัย	แหล่งอาหารเย็นยามจำเป็น	ลดความกดดันในภาวะฉุกเฉิน



แหล่งช่วยเหลือแบ่งเบภาระ	แบ่งเบภาระด้าน :	ผลที่จะได้
บริการช่วยงานบ้าน	ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหารเป็นต้น	ประหยัดแรงงานและ เวลา มีเวลาอยู่กับลูก ได้มากขึ้น
นโยบายของที่เป็นมิตรกับครอบครัว	มีโรงเรียนอนุบาล สำหรับลูกพนักงาน หรือเวลาทำงานที่ ยืดหยุ่น	ทำให้เกิดความสมดุล ระหว่างครอบครัว และการงาน
แหล่งอื่นๆ		

คนในครอบครัวร่วมกันทำงานบ้าน และใช้ประโยชน์จากแหล่งความช่วยเหลือรอบตัว จากนั้นเรื่องครอบครัวและการงานก็จะง่ายขึ้น!



## ฉันจะจัดการอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น



ทุกคนล้วนมีความรู้สึก ความรู้สึกทางอารมณ์ไม่มีถูกหรือผิด แต่ผู้ปกครองที่แสดงอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก จนถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว พวกเขาลองมาสังเกตอารมณ์ของตัวเองดูก่อน สถานการณ์ใดในด้านล่างที่ทำให้คุณโกรธ ดุด่าเด็ก ถึงกับลงโทษทางร่างกาย

- 1. ฉันยุ่งอยู่แล้ว ลูกยังส่งเสียงดังรบกวนไม่หยุด
- 2. ลูกไม่ฟังคำตักเตือน ทะเลาะกับพี่น้องหรือเพื่อน
- 3. ลูกมักร้องอาละวาด ไม่เชื่อฟัง
- 4. ทิ้งของเล่นไว้เกลื่อนเต็มบ้านไปหมด ไม่ยอมเก็บคืนที่เดิม
- 5. เมื่อลูกเล่นก็ไม่รักษาเวลาหรือกฎที่ตกลงกันไว้

ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้างต้น คุณควรวางวิธีจัดการอารมณ์ หรือระบายอารมณ์ที่เหมาะสม



เราสามารถเพิ่มศักยภาพในการจัดการอารมณ์ของตนเอง  
ได้ดังนี้ :

1. รับรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออารมณ์ไม่ดี ควรอธิบายให้เด็ก คู่ครอง หรือคนในครอบครัวรู้จักก่อน ขอให้พวกเขาเข้าใจและเห็นใจ เช่น “วันนี้ฉันอารมณ์ไม่ดี ให้ฉันได้” “พักผ่อนหน่อย”
2. ในสถานการณ์ที่ปลอดภัย ควรบอกเด็ก คู่ครองหรือคนในครอบครัวให้รู้ พาดนเองออกจากจุดที่มีความกดดันสูงก่อน สักสองสามนาที จัดการอารมณ์ตนเองให้เย็นลง เมื่อสงบอารมณ์ได้แล้ว ให้ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา ให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของผู้ใหญ่ และเรียนรู้ว่า ผู้ใหญ่จัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร เช่น “เมื่อครูลูกทั้งสองแย่ง” “ของเล่นกัน ทำให้พ่อ/แม่โมโหมาก”
3. เรียนรู้ที่จะหาวิธีรับและบรรเทาอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป หรือกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ
4. ใช้ประโยชน์จากระบบสนับสนุน เมื่อมีอารมณ์หงุดหงิดสามารถสอบถาม หรือพูดคุยกับคนอื่นในเวลาเหมาะสม ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย





## ฉันจะประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้ อย่างไร



บ้านคือสถานที่แรกที่เด็กเติบโตขึ้น ผู้ปกครองจึงเป็นแบบอย่างของการเรียนรู้โดยตรงอันดับแรก ๆ และ ชัดเจนที่สุดของเด็ก ดังนั้นการสร้างแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เรียนรู้คือเรื่องที่สำคัญที่สุด

### โปรดสังเกตพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน

- 1. บอกลูกให้ตั้งใจทานข้าว แต่คนในครอบครัวมักทานข้าวพร้อมเล่นมือถือหรือดูโทรทัศน์
- 2. บอกลูกว่านอนหัวค่ำแล้วตื่นเช้าจะดีต่อสุขภาพ แต่ตัวเองเที่ยงคืนแล้วยังไม่เข้านอน
- 3. ขอให้ลูกทักทายคนเมื่อเจอหน้า แต่ตัวเองเห็นคนก็ทำเป็นมองไม่เห็น
- 4. ลืมเรื่องที่เคยรับปากลูกไว้ ทั้งยังไม่ชดเชยให้ในภายหลังอีก
- 5. ทะเลาะกับคู่ครองหรือคนในบ้านต่อหน้าลูก แต่กลับดุด่าเมื่อลูก ๆ ทะเลาะกัน

ข้างต้นล้วนไม่ใช่พฤติกรรมที่ดี ผู้ปกครองก็เป็นเหมือนกระจกของเด็ก เมื่อเด็กส่องกระจกเห็นอย่างไรก็จะทำอย่างนั้น และคุณก็จะเห็นเงาของพฤติกรรมของตนเองสะท้อนมาจากตัวเด็ก



### โปรดสังเกตพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน

1. บอกลูกให้ตั้งใจทานข้าว แต่คนในครอบครัวมักทานข้าวพร้อมเล่นมือถือหรือดูโทรทัศน์
2. บอกลูกว่านอนหัวค่ำแล้วตื่นเช้าจะดีต่อสุขภาพ แต่ตัวเองเที่ยงคืนแล้วยังไม่เข้านอน
3. ขอให้ลูกทักทายคนเมื่อเจอหน้า แต่ตัวเองเห็นคนก็ทำเป็นมองไม่เห็น
4. สัมผัสเรื่องที่เคยรับปากลูกไว้ ทั้งยังไม่ชัดเจนให้ในภายหลังอีก
5. ทะเลาะกับคู่ครองหรือคนในบ้านต่อหน้าลูก แต่กลับดุดำเมือลูก ๆ ทะเลาะกัน

สร้างแบบอย่างที่ดีของการเรียนรู้ให้เด็ก เริ่มจากสิ่งละ







## มุมมองการอบรมเลี้ยงดูของฉันกับคุณครู แตกต่างกัน ควรทำอย่างไรดี



หากมุมมองการเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน ก็จะกลายเป็น  
ชนวนข้อพิพาทหรือความขัดแย้งได้อย่างง่ายดาย และส่งผลให้  
เด็กเกิดความสับสนได้

**เวลาอบรมเลี้ยงดูลูก ผู้ปกครองมักจะแสดงท่าทางหรือคำพูด  
เช่นด้านล่างใช่หรือไม่**

- 1. คุณครูอึดอัดความคิดเห็นของคุณต่อหน้าลูกโดยตรง
- 2. คุณล้อเล่นเรื่องความผิดพลาดของลูก คุณครูกลับพูดเรื่อง  
ความผิดพลาดของคุณ
- 3. มักทะเลาะกับคุณครูเพราะเรื่องวิธีการอบรมเลี้ยงดู
- 4. มักรู้สึกว่าคุณครูตื่นตูมกับความประพฤติของลูกมาก  
เกินไป
- 5. เมื่ออยู่ในบ้าน ฉันหรือคุณครูจะพูดว่า ก็ได้ คุณเก่งที่สุด“  
ฉันคุณก็สอนเอง จัดการเองไปแล้วกัน !”

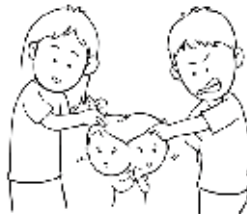
ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้างต้น คุณและคุณครูจำเป็นต้องปรับปรุง  
การอบรมเลี้ยงดูลูกใหม่แล้ว



## เมื่อความเห็นด้านการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองไม่ตรงกัน คุณสามารถทำได้ดังนี้:

1. หาข้อคิดเห็นที่แตกต่างหรือ สวนทางกับคู่ครองออกมา สื่อสารและตกลงกันให้ดี แล้วค่อยใช้ทัศนคติที่สอดคล้องกัน อบรมเด็ก
2. คู่ครองควรให้ความเคารพและสนับสนุนซึ่งกันและกัน หลีกเลี่ยงการทำให้เด็กสับสน
3. เมื่อเกิดความขัดแย้งในการเลี้ยงดู ควรเลือกความคิดของคนหนึ่งเป็นหลัก แล้วค่อยหาโอกาสที่เหมาะสมเจรจากัน เลี่ยงการทะเลาะกันต่อหน้าเด็ก ทำให้เด็กเกิดความสับสน
4. คู่ครองควรแบ่ง หน้าที่กันในการอบรมเลี้ยงดู หากฝ่ายหนึ่ง ลงโทษเด็ก อีกฝ่ายควรสนับสนุนฝ่ายที่ทำการลงโทษ และในขณะเดียวกันก็ปลอบโยนเด็ก แต่ต้องหลีกเลี่ยงการที่ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ลงโทษแต่อย่างเดียว และอีกฝ่ายเป็นผู้ปลอบโยนแต่อย่างเดียว
5. แสวงหาแหล่งข้อมูล หรือที่ปรึกษาจากภายนอกเพื่อลดความขัดแย้งกับคู่ครอง เช่น บริการและความช่วยเหลือจากศูนย์ การศึกษาสำหรับครอบครัว สายตรงเพื่อขอคำปรึกษาด้าน การศึกษาสำหรับครอบครัวทั่วประเทศ 412-8185(

ถ้าผู้ปกครองสื่อสารกันอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ร่วมกันทุ่มเทเพื่ออบรมเลี้ยงดูลูก จะทำให้ลูกมีความสุขมากที่สุด





MEMO





# MEMO

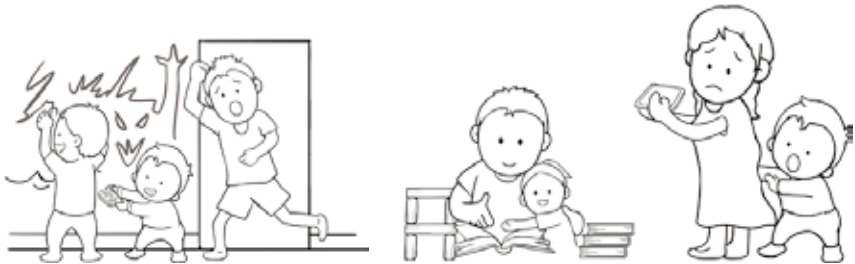




## ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

ในช่วงปฐมวัย ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก ก็จะสามารถช่วยให้เด็กค่อย ๆ เริ่ม รู้จักการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เริ่มเข้าใจสิ่งแวดล้อมภายนอก และยังเป็นส่วนที่ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ก่อนจะเข้าสู่โรงเรียนอนุบาลในอนาคต แม้ว่าเด็กจะยังเล็ก แต่ผู้ปกครองก็ควรจะมีวิธีปฏิบัติตัวและสื่อสารกับพวกเขาให้ดี บ่อยครั้งที่เด็กเล็กต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่เป็นเพื่อน แต่ผู้ใหญ่เองก็ต้องการเวลาส่วนตัวเช่นกัน หากลูก ๆ ทำผิดกฎเกณฑ์บ่อย ๆ หรือรู้สึกว่าคุณแม่ลำเอียง แบบนี้ควรทำอย่างไรดีล่ะ





## ลูก ๆ รู้สึกว่าฉันลำเอียง ทำอย่างไรดี



ฉันคิดว่าฉันปฏิบัติต่อลูกด้วยความยุติธรรมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทางการแสดงออก การซื้อของให้ หรือการแบ่งของต่าง ๆ ส่วนทำไปพร้อม ๆ กับคำนึงถึงความต้องการของลูก ๆ เสมอ แต่ที่ว่าพวกเด็ก ๆ ยังพูดอยู่เสมอว่า “พ่อแม่ลำเอียงทั้งคู่” จะทำอย่างไรดี

**เด็ก ๆ รู้สึกว่าคุณลำเอียงหรือไม่ พวกเรามาสำรวจกันเถอะ!**

- 1. ชอบเปรียบเทียบระหว่างลูก ๆ แต่ละคน
- 2. มักจะให้เวลาดูแลลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่าเสมอ
- 3. มีความอดทนต่อลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่า
- 4. มักพูดกับลูกคนใดคนหนึ่งว่า ลูกเป็นพี่ชาย (หรือพี่สาว) ดังนั้นลูกต้องยอมให้น้องชาย (หรือน้องสาว)
- 5. ให้กำลังใจหรือชมเชย กับลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่าลูกอีกคน
- 6. ตำหนิลูกคนใดคนหนึ่งต่อหน้าลูกคนอื่น ๆ

ข้างต้นล้วนเป็นสถานการณ์ ที่ส่งผลให้เด็กรู้สึกว่า คุณไม่ยุติธรรมหรือลำเอียงอย่างง่ายดาย



การลดความไม่ยุติธรรมหรือการปน เราสามารถทำได้  
ดังนี้ :

1. ควรจะมีเวลาให้กับลูกแต่ละคนทุกวัน ขณะที่อยู่ตามลำพังกับลูกคนนั้น ๆ ก็ทำให้เขารู้สึกว่าเขาได้รับความรักจากผู้ใหญ่
2. หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง เพื่อลดการเกิดการแข่งขันหรือความขัดแย้ง
3. อย่าพูดกับลูกว่า “ลูกเป็นที่ชาย (หรือที่สาว) ดังนั้นลูกควรยอม...” การว่าไปตามเหตุการณ์ จะลดความขัดแย้งระหว่างเด็กได้มากกว่า
4. รับฟัง ความรู้สึกของลูก ทำความเข้าใจที่ลูกพูดว่า “ลำเอียง” นั้นหมายถึงอะไร พ่อแม่จะได้ใช้สิ่งนี้ในการอ้างอิง เพื่อปรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและลูก ๆ
5. พูดคุยร่วมมือกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว ดูแลและสั่งสอนเลี้ยงดูลูกด้วยกัน ทำให้ลูกทุกคนรู้สึกว่า ได้รับความรักและการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่

**ควรดูแลเด็กแต่ละคนตามลักษณะนิสัยและวิธีที่แต่ละคนชอบ เพื่อทำให้เด็กรู้สึกว่าจะได้รับความรักอย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน**





## ช่วงวันหยุดฉัน ต้องการแค่การพักผ่อน เท่านั้น แต่จะอย่างไรกับลูกดี



ดูเหมือนว่าพลังของเด็ก ๆ จะไม่เคยหมดเลย ปกติทำงานก็เหนื่อยมากแล้ว พอวันหยุดก็ ต้องการจะพักผ่อนเท่านั้น แต่ลูกยังจะขอให้พาพวกเขาออกไปเที่ยวข้างนอก ทำอย่างไรดี

ก่อนอื่นพวกเรามาสืบเสาะสถานการณ์วันหยุดของตัวเองก่อน:

- 1. ตอนที่ลูกขอร้องให้พาออกไปเที่ยวข้างนอก ฉันมักหาข้ออ้างที่จะไม่ไปเสมอ
- 2. ลูกมักจะไม่มีระเบียบวินัย ฉันกังวลว่า พาเด็กไปข้างนอกจะลำบากวุ่นวายมาก
- 3. ปกติฉันก็ยุ่งมากอยู่แล้ว วันหยุดฉันมักจะตื่นสายเป็นประจำ
- 4. วันหยุดต้องทำงานหรือทำงานล่วงเวลา ไม่สามารถพาลูกไปเที่ยวได้
- 5. ใช้ข้ออ้างว่า วันหยุดคนเยอะ จึงไม่พาลูกไปเที่ยว

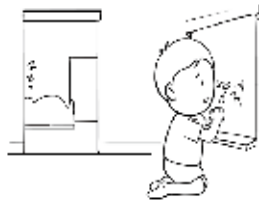
ถ้าเหตุการณ์ข้างบนมักเกิดขึ้นกับคุณ อาจจะต้องปรับปรุงตัวเองตามความเหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดช่องว่างระหว่างคุณกับลูก





### การจัดการชีวิตวันหยุดของลูก สามารถทำได้ดังนี้:

1. ต้องเข้าใจว่าความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว คือสิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ควรทำแต่งงาน และไม่ควรถูกใช้ความยุ่งหรือความเหน้อยเป็นข้ออ้าง
2. ออกไปเที่ยว หรือติดต่อสมาคมกับครอบครัวเด็กเล็ก ครอบครัวอื่น เพื่อให้ลูกได้มีเพื่อนเล่น ไม่เพียงสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมของลูก ยังสามารถช่วยกันดูแลเด็ก ลดแรงกดดันในการดูแลลูกอีกด้วย
3. พาลูกไปที่สวนสาธารณะของชุมชน ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า ร้านหนังสือ ห้องสมุด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือสนามเด็กเล่นอื่นๆ บ้าง เพราะกิจกรรมในชุมชนเหล่านี้ ก็ สามารถที่จะกระชับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้เช่นกัน
4. ลองให้ลูกวางแผนกิจกรรมในวันหยุดไว้ก่อน แล้วค่อยเลือกกิจกรรมที่สนใจร่วมกันมาทำด้วยกัน ไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก แต่ยังเป็นการบ่มเพาะความสนใจของลูกอีกด้วย
5. อธิบายข้อตกลงกันให้เรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน พ่อแม่จะได้วางใจในการพาลูกไปข้างนอก ยิ่งขึ้น





## ฉันจะพูดคุยกับเด็กเล็กได้อย่างไร



ตอนเด็กทารกเพิ่งเกิด จะแสดงความต้องการโดยการร้องไห้แล้วค่อย ๆ แสดงความคิดโดยท่าทางและภาษาตามลำดับ แต่ว่าลูกที่บ้านฉันยังเล็ก ยังพูดไม่ชัด ฉันก็ไม่ว่าเขาเข้าใจหรือไม่เข้าใจที่ฉันพูด ฉันควรจะพูดคุยกับเด็กเล็กอย่างไร

**ความสัมพันธ์ของฉันกับลูกเป็นดังสถานการณ์ข้างล่างหรือไม่**

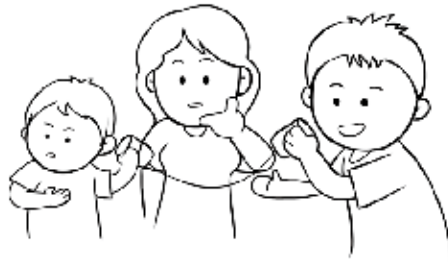
- 1. ฉันยุ่งมาก ดังนั้นจึงไม่มีเวลาคุยกับลูก
- 2. ดูเหมือนลูกจะไม่เข้าใจสิ่งที่ฉันพูด
- 3. ลูกชอบพูดบ่อย ๆ ว่า “ทำไม” หรือพูดว่า “หนูไม่เอา” ซึ่งทำให้ฉันรำคาญ
- 4. ลูกมักจะทำเรื่องที่ผมเคยบอกเขาว่าไม่ให้ทำ
- 5. ฉันมักไม่ค่อยเข้าใจสาเหตุที่ลูกร้องไห้.

ถ้ามีเหตุการณ์ดังข้างต้นเกิดขึ้นนั้น การพูดคุยสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก ก็ควรจะได้รับการปรับปรุงเสียบ้าง



## การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารกับเด็กเล็กนั้น นั้นสามารถทำได้ดังนี้

1. ก่อนจะคุยกับลูก ให้ทำอารมณ์ตัวเองให้นิ่งก่อน
2. ใช้ความอดทนในการสอนเด็ก ใช้คำที่เด็กสามารถเข้าใจได้ และในแต่ละครั้งให้สอนแค่ทีละอย่าง
3. รับฟังลูก ยอมรับและเคารพในความคิดของเขา
4. อย่างนี้กว่าลูกยังเล็กฟังไม่เข้าใจ ควรฝึกการพูดคุยกับลูกให้เคยชิน สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูก
5. หัดใช้คำพูดที่จะอธิบายความรู้สึกและความห่วงใยของตน เช่นบอกว่า “ตอนที่หนูปีนขึ้นไปกระโดดบนโซฟา แม่กังวลว่าหนูจะตกลงมาบาดเจ็บนะคะ”
6. การแสดงความเห็นใจที่เหมาะสม จะทำให้การสื่อสารกันนั้นราบรื่นยิ่งขึ้น เช่น “หนูอยากไปเล่นกับเพื่อน ๆ มาก แต่พวกเขาไม่ยอมให้หนูเล่นด้วย หนูเลยรู้สึกเสียใจ ใจใช้ใหม่”
7. ให้คำแนะนำและกำลังใจในเชิงบวกแทนการวิจารณ์ เช่น หลังเก็บของเล่นด้วยกันกับลูกเสร็จ ให้พูดว่า “หนูเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ หนูทำได้ดีมากเลยจ้ะ!” แทนการพูดว่า “หนูได้แต่เล่นของเล่น แต่เก็บของเล่นไม่เป็น”





## บางครั้งฉันก็แยกไม่ออกระหว่างการให้ เกียรติกับการตามใจ ทำอย่างไรดี



ลูกเป็นที่รักของผู้ปกครอง แต่จะอบรมสั่งสอนอย่างไรให้เหมาะสม เรื่องนี้มักเป็นปัญหาทวนใจผู้ปกครองอยู่เสมอ

**ทำความเข้าใจก่อนว่า ครอบครัวของคุณ มีเหตุการณ์ เช่น  
ข้างล่างนี้หรือไม่**

- 1. ลูกยังเล็ก แม้ว่าจะมีไว้วางใจแบบไร้เหตุผลบ้าง นั่นก็เป็นเรื่องปกติ
- 2. เพื่อตัดความรำคาญ ฉันจึงใช้เงิน ของขวัญหรือการเล่นเกมพิชิตเตอร์ มาใช้เป็นของรางวัลให้ลูกอยู่ในกฎระเบียบ
- 3. ฉันจะป้อนอาหารลูกเพื่อประหยัดเวลา หรือเมื่อกลัวว่าลูกจะทำสกปรกเลอะเทอะ
- 4. แค่มิ่เรื่องขัดใจลูก ลูกก็จะใช้วิธีบางอย่างที่ทำให้ฉันยอมจำนนในที่สุด
- 5. ทุกครั้งที่ต้องการให้ลูกกินข้าว เข้านอน ฉันมักต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการต่อรอง



ถ้ามีเหตุการณ์ข้างต้น ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการตามใจลูกแล้ว ผู้ปกครองควรระวังว่า สถานการณ์เหล่านี้อาจทำให้เด็กเริ่มชินกับการพึ่งพาคนอื่น ถูกตามใจมากเกินไป หรืออาจกลายเป็น “อัมพาลเกร” ที่ด้อยมนุษยสัมพันธ์



**คำแนะนำด้านล่าง มีไว้เพื่อประกอบการพิจารณา ช่วยให้ผู้ปกครองที่กำลังต้องการทำความเข้าใจ และแยกแยะ “การให้เกียรติแต่ไม่ตามใจ”**

1. ผู้ปกครองต้องออกกฎระเบียบที่เหมาะสมกับช่วงอายุของลูก ให้ลูกรู้ว่าสิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนทำไม่ได้ ให้เรียนรู้ที่จะให้เกียรติตัวเองและผู้อื่น
2. ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม และผู้ปกครองควรให้การตอบสนองอย่างกระตือรือร้น เพื่อเสี่ยงไม่让孩子ใช้วิธีแสดงออกด้วยการร้องไห้โวยวาย
3. ผู้ปกครองควรรอโอกาสเหมาะสม อธิบายถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลต่อตนเองหรือผู้อื่นได้ เช่น ลูกไม่ทานอาหารกลางวัน ตอนบ่ายก็จะหิว เมื่อเด็กมีประสบการณ์จาก “ผลทางธรรมชาติ” ของการที่ท้องหิว ต่อไปก็อาจจะไม่พลาดเวลาอาหารกลางวันอีก
4. ผู้ปกครองควรใช้เวลาอยู่กับลูกให้มาก แทนการตามใจลูก เพื่อชดเชยความรู้สึกผิด



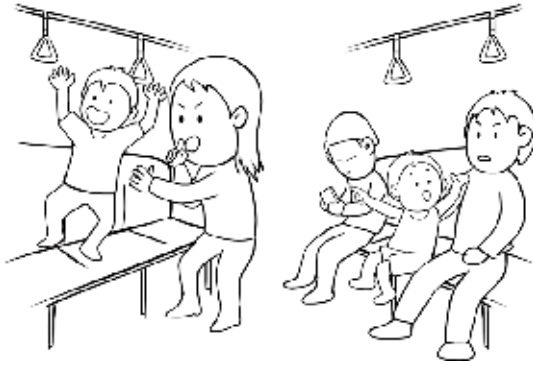
การเรียนรู้ด้านทักษะและทัศนคติที่ดีในการอบรมเลี้ยงดูลูกไป  
ประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่าง  
ผู้ปกครองและเด็ก และยังพัฒนาบุคลิกภาพ และรูปแบบการ  
ดำเนินชีวิตของเด็กได้





## ลูกมักจะไม่ปฏิบัติตามกฎ (ข้อตกลง)

### เสมอ ฉันควรทำอย่างไร



ฮาวฮาวลูกของเพื่อนบ้านเชื่อฟังคำสั่งสอน ทำตามข้อตกลง ตรงข้ามกับเสี่ยวหมิงที่บ้านฉัน ทำไมถึงได้มีปัญหายะยะเยาะ พูดก็ไม่ฟัง!

เหตุการณ์ข้างล่าง ก็เกิดขึ้นที่บ้านเราบ่อย ๆ ใช่หรือไม่

- 1. ลูกของฉันจะตื่นเต้นกระตือรือร้นเป็นพิเศษเวลามีคนมาเยี่ยมเสมอ เตือนกี่แล้วสั่งกี่แล้วแต่ก็ไม่มีประโยชน์
- 2. ลูกชอบเล่นที่ห้องครัว หรือห้องรับแขกบ่อย ๆ แล้วก็ทำรกสกปรก แต่ไม่ยอมเก็บให้เรียบร้อย
- 3. ลูกมักใช้วิธีร้องอาละวาดหรือออดอ้อนเพื่อที่จะไม่ปฏิบัติตามระเบียบของบ้านที่ตั้งไว้
- 4. เวลาพาออกไปเที่ยว ลูกชอบวิ่งไปวิ่งมา ควบคุมไม่ได้เลย.
- 5. ลูกไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนอนุบาล มักจะไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของคุณครู

ขอเตือนไว้ว่า ความรักและความหลงตามใจลูกนั้น ต่างกัน  
เพียงนิดเดียว



เราสามารถแนะนำให้ลูกปฏิบัติตามกฎระเบียบได้ โดย:

1. ใช้วิธีปรึกษาหารือกับลูก ทำความเข้าใจความต้องการและสถานะของลูก (เช่น อายุ) มาปรับใช้เพื่อพัฒนากฎระเบียบของครอบครัวโดยคำนึงถึงความต้องการของทั้งเด็กและผู้ใหญ่
2. ใช้น้ำเสียงอ่อนโยนแต่หนักแน่นมั่นคงในการสื่อสาร เลือกใช้คำศัพท์ที่เด็กสามารถเข้าใจได้ง่าย ในการอธิบายข้อตกลงหรือข้อปฏิบัติ
3. เมื่อเริ่มใช้กฎระเบียบนั้น ควรค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ ปล่อยให้เด็กได้ทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ และให้มีโอกาสปฏิบัติจริง
4. หากลูกเติบโตผ่านการฝึกฝนระเบียบวินัยอย่างมีกฎเกณฑ์และแบบแผนแล้วก็จะสามารถลดความเหนื่อยของลูกลงได้
5. ใช้ประโยชน์จากโอกาสในชีวิตประจำวัน สอนเด็กให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ในอนาคตจะได้ปรับตัว สอนให้เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยใช้โอกาสในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ ซึ่งในอนาคตเด็กจะปรับตัว







## ฉันจะอยู่ร่วมกับเด็กเล็กได้อย่างไร



ฉันรู้ว่าการใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกเป็นสิ่งสำคัญ แต่เด็กเล็กขนาดนั้น ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า เวลาอยู่กับพวกเขาฉันต้องทำอะไรบ้าง ฉันควรจะทำอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกได้

**ลองคิดว่า ตัวเองกับลูกทำอะไรกันบ้างตอนอยู่ด้วยกัน**

- 1. ต่างคนต่างดูโทรทัศน์ มือถือ แท็บเล็ต
- 2. ขณะที่ดูแลลูก ตัวเองก็เล่นเกมไปด้วย เล่นมือถือไปด้วย
- 3. ตราบใดที่เด็กไม่ส่งเสียงดัง ก็จะได้ไม่ใส่ใจเป็นพิเศษว่าลูกกำลังทำอะไร
- 4. บ่นไปเรื่อย คอยกำชับเรื่องโน้นเรื่องนี้
- 5. แก้ไขพฤติกรรมของเด็กด้วยการเอาเรื่องเก่ามาว่า

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กที่มี การสื่อสารแบบสร้างสรรค์ และประกอบด้วยความผูกพัน สามารถส่งเสริมการพัฒนาตัวเองด้านต่าง ๆ ของเด็กเล็ก การรู้จัก ตัวเองในเชิงบวกและความมั่นใจในตัวเองของเด็กได้



เวลาอยู่กับเด็ก ควรหลีกเลี่ยงการอยู่เป็นเพื่อนแบบอยู่แต่  
กายใจลอยไปที่อื่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ  
ระหว่างพ่อแม่กับลูก สามารถทำได้ดังนี้:

1. ทุก ๆ วันเมื่อลูกเล่าให้ฟังถึงเรื่องที่โรงเรียนอนุบาล หรือเรื่อง  
ในชีวิตประจำวันว่า ได้ทำกิจกรรมอะไรไปบ้าง ก็ควรตั้งใจฟัง  
ไม่เพียงแต่จะสามารถเข้าใจสถานการณ์ของลูก ยังมี  
ประโยชน์ต่อลูกในการแสดงออกทางวาจาอีกด้วย
2. เกมสามารถทำให้เด็กมีความสุข และยังเป็นตัวช่วยกระชับ  
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ง่ายที่สุดด้วย เช่น เล่น  
เกมต่อบล็อกไม้ด้วยกัน ต่อจิ๊กซอ เล่นเกมกระดาน การแสดง  
ละคร และเกมอื่นๆ
3. การอ่านนิทานพร้อมภาพประกอบร่วมกับลูก นอกจากจะ  
เพิ่มความใกล้ชิดแล้ว ยังสามารถใช้โครงเรื่องของนิทานนั้น  
มาพัฒนาภาษาของเด็ก และสอนแนวคิดในชีวิตประจำวัน  
ที่เหมาะสมให้กับเด็กด้วย
4. วางแผนจัดกิจกรรมออกกำลังกาย หรือไปท่องเที่ยวใน  
วันหยุด เช่น ปั่นจักรยานกับเด็ก ตั้งแคมป์ หรือไปสวนสนุก  
ไปเที่ยวสวนสัตว์ ล้วนแต่มีส่วนช่วยเพิ่มคุณภาพของ  
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้

เด็กเติบโตขึ้นและเรียนรู้จากชีวิตประจำวัน อดทนกับเขาให้  
มากหน่อย อยู่เป็นเพื่อนเขาให้มากหน่อย คุณจะได้  
เพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาทั้งดงามของการอยู่ร่วมกันของ  
พ่อแม่ลูก





## ลูกของฉันเรียกร้องจะใช้โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต ทำอย่างไรดี



การเกิด “สังคมก้มหน้า” เปลี่ยนการดำรงชีวิตในครอบครัว ในชีวิตประจำวันจะเห็นได้บ่อย ๆ ว่า เด็กใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มา “ควบคุม” ผู้ปกครอง เมื่อไม่ให้เล่นก็จะร้องอาละวาดไม่หยุด คุณกังวลหรือไม่ว่า การใช้ที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

**ลอง ทบทวนว่า ที่บ้านมีสถานการณ์การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบด้านล่างเกิดขึ้นบ้างหรือไม่**

- 1. เมื่อตนเองหรือผู้ครองใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เด็กก็จะร่วมดูด้วย
- 2. มักจะใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตเป็นเครื่องมือประกอบการเรียน
- 3. ไม่มีเวลาอยู่เป็นเพื่อนลูก ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นพี่เลี้ยงเด็กชั่วคราว



- 4. เด็กร้องจะใช้มือถือหรือแท็บเล็ต ก็ยอมให้เล่นเพื่อที่จะให้ลูกสงบ
- 5. ใช้เป็นรางวัลเมื่อเด็กประพฤติตัวดี

หากคุณเลือกข้อด้านบนข้อใดข้อหนึ่ง คุณควรเริ่มปรับตัวหรือเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณและลูกได้แล้ว



การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มากเกินไป อาจส่งผลกับเด็กดังต่อไปนี้:

1. ส่งผลต่อการพัฒนาด้านสายตา ทำให้ส่งผล “ร้าย” ต่อสายตาของเด็กตั้งแต่อายุน้อยๆ
2. ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ และการจัดการทางอารมณ์
3. มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่พอ มีผลต่อปฏิสัมพันธ์และการพัฒนาทางสังคมและภาษา
4. เคยชินกับการกระตุ้นจากสื่อที่มีเสียงและภาพที่เคลื่อนไหว ทำให้ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ใช้ความสงบนิ่งได้



ขณะที่เด็กเรียกร้องอยากเล่นมือถือหรือ แท็บเล็ตอยู่นั้นแล้ว ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับข้อปฏิบัติด้านล่างนี้

1. ผู้ปกครองสามารถตั้งกฎการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของลูก เช่น กำหนดเวลาในการใช้งาน และ เนื้อหาของข้อมูลที่เรียักดู ทุกครั้ง รวมถึงจำกัดบริเวณในบ้านที่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้



2. ผู้ปกครองทำตัวเป็นตัวอย่าง เช่น รู้จักควบคุมตนเอง เก็บโทรศัพท์มือถือแล้วเล่นเกมเป็นเพื่อนลูก อ่านหนังสือหรือไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง
3. ปลุกฝังให้ลูกมีความสนใจในด้านอื่นหรือมีงานอดิเรก
4. เมื่อลูกอารมณ์เสีย ควรพยายามที่จะเข้าใจสถานการณ์หรือความต้องการของลูก ช่วยให้ลูกอารมณ์ดีขึ้น ไม่ควรปล่อยให้ลูกโดยการยอมให้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นพี่เลี้ยงชั่วคราว

เราอยู่ในยุคที่วิทยาการและเทคโนโลยีพัฒนาขึ้นอย่างมาก พวกเราจึงไม่สามารถตัดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของเด็กได้อย่างเด็ดขาด จึงต้องเน้นการใช้ที่เหมาะสมแทน



# MEMO





MEMO





# MEMO







# ชีวิตที่โรงเรียน

โรงเรียนอนุบาลเป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็ก ซึ่งจะมีผลกระทบต่เด็กเป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะเติบโตไปพร้อมๆกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่มีความหลากหลายและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

การเจริญเติบโตของเด็กจำเป็นต้องมีการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ เมื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนอนุบาล และนอกจากจะต้องการการดูแลเอาใจใส่แล้ว พวกเขายังต้องการคำแนะนำที่เหมาะสมจากผู้ปกครองเพื่อการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น ในช่วงวัยของการเจริญเติบโตนี้ ซึ่งในปัจจุบันมีโรงเรียนอนุบาลให้เลือก มากมาย ผู้ปกครองควรจะเลือกโรงเรียนที่เหมาะสมกับลูกอย่างไร ถ้าลูกเกลียดการไปโรงเรียน ไม่รู้ว่าจะเข้ากับเพื่อนร่วมห้องอย่างไร ควรจะทำอย่างไรดี





## จะเลือกโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับ ลูกของฉันได้อย่างไร



มารู้ตัวอีกที ลูกก็ถึงวัยที่ควรเข้าเรียนโรงเรียนอนุบาลแล้ว เชื่อว่าผู้ปกครองหลายบ้านต้องเจอกับความยากลำบากในการเลือกโรงเรียน แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า โรงเรียนอนุบาลแห่งนี้เหมาะกับลูกตัวเองหรือไม่

**ก่อนที่จะเลือกโรงเรียนอนุบาลนั้น ให้ดูก่อนว่าลูกของเราพร้อมแล้วหรือยังที่จะไปโรงเรียน**

- 1. ลูกสามารถดูแลตัวเองขั้นพื้นฐานได้ เช่น ตีมน้ำได้ด้วยตนเอง ทานข้าวได้ และอื่นๆ
- 2. ลูกมีความสามารถพอที่จะเข้าใจคำสั่งของผู้ใหญ่ เช่น เก็บของเล่นให้เรียบร้อย ไปตีมน้ำ ไปฉี่
- 3. ลูกมีความสามารถพอที่จะแสดงออกถึงความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจน เช่น หนูอยากไปเข้าห้องน้ำ หนูหิวแล้ว หนูอยากตีมน้ำ และความต้องการเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ
- 4. ลูกชอบและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ปกติ



- 5. ลูกสามารถทำกิจกรรมบางอย่างได้เอง และสามารถมีสมาธิได้นานกว่า 10 นาที
- 6. ลูกมีกิจวัตรปกติ มีเรี่ยวแรงเล่นเกมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ อย่างน้อยครึ่งวัน

ถ้าความสามารถของลูกเป็นไปตามตัวเลือกส่วนใหญ่ แสดงว่าผู้ปกครองสามารถเริ่ม ค้นหาโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับ

การอาศัยเพียงแค่วิเคราะห์หรือข้อมูลภายนอกเป็นการยากที่จะตัดสินใจว่าโรงเรียนนั้นๆจะเหมาะหรือไม่เหมาะกับลูกของเรา



**แนวทางด้านล่างคือสิ่งที่ผู้ปกครองควรนำไปพิจารณาเมื่อต้องเลือกโรงเรียนให้ลูก**

1. เลือกโรงเรียนอนุบาลที่มีการจดทะเบียนที่ถูกต้องตามกฎหมาย โดยสามารถเรียกดูได้จากเว็บไซต์กระทรวง (แผนก) ศึกษาธิการระดับประเทศหรือจังหวัด
2. พิจารณาจากการเดินทาง เลือกโรงเรียนอนุบาลที่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน เพื่อที่จะไปรับไปส่งได้สะดวก  
กระทรวงศึกษาธิการได้สร้างเครือข่ายสารสนเทศด้านการศึกษาแห่งชาติ (<http://www.ece.moe.edu.tw/>) ที่มีข้อมูลที่หลากหลาย และมีประโยชน์เกี่ยวกับการเรียนการสอน



3. ทำความเข้าใจลักษณะเด่นของเนื้อหาและแนวทางการเรียนการสอน ตรวจสอบการเข้าออกของโรงเรียน ค่าเทอม โดยประมาณ อัตราส่วนของครูต่อนักเรียน คุณวุฒิของครูผู้สอน ความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อม และความเป็นมืออาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มั่นใจว่าเด็ก ๆ จะได้รับการดูแลและการปกป้องที่ดีจากโรงเรียนนั้นๆ
4. พาเด็กไปเยี่ยมหรือทดลองเรียนที่โรงเรียนอนุบาล
5. สามารถเอาระดับการยอมรับหรือความชอบของเด็กมาร่วมพิจารณา และหลังจากที่ปรึกษากับเด็กแล้ว ค่อยตัดสินใจ

ถ้า สามารถเพิ่มความพร้อมทั้งทางกายและใจในชีวิตประจำวันของเด็กขึ้นได้อีกสักนิด ก็จะช่วยเพิ่มการปรับตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่ในโรงเรียนอนุบาลได้ดียิ่งขึ้น





## ลูกของฉันเกลียดการไปโรงเรียน ทำ อย่างไรดี



ลูกเข้าเรียนอนุบาลแล้ว แต่มักไม่ยอมลุกจากเตียง ร้องไม่ยอม  
ไปโรงเรียนบ่อยๆ หรือไม่ก็ร้องไห้ระหว่างทางไปโรงเรียน ทำให้  
ฉันทั้งปวดหัว ทั้งโมโหตอนเช้าทุกวัน เมื่อลูกเริ่มมีอาการไม่  
ชอบไปโรงเรียน ฉันควรทำอย่างไร

**เมื่อลูกแสดงออกว่าไม่ชอบไปโรงเรียน คุณจะตอบว่าอย่างไร  
โปรดตรวจสอบว่าที่บ้านมีเหตุการณ์ดังต่อไปนี้หรือไม่**

- 1. ไม่สนใจอารมณ์หรือความรู้สึกของลูก ยืนยันที่จะให้ลูกไป  
โรงเรียน
- 2. พูดหลักการด้วยน้ำเสียงที่แสดงอารมณ์ เช่น พูดกับลูกว่า  
“เด็กทุกคนต้องไปโรงเรียน!”
- 3. พูดข่มขู่ เช่น พูดกับลูกว่า “ถ้าหนูยังไม่ไปโรงเรียนอีก แม่ก็  
ไม่ต้องการหนูแล้ว!”
- 4. พูดกับลูกบ่อย ๆ ว่า “ถ้าหนูไม่ไปโรงเรียน ก็จะได้โดนลงโทษ!”



- 5. ลูกมักจะได้รับ เวลาที่ใช้ข้ออ้างไม่ไป ”ผลประโยชน์“ โรงเรียน หรือคิดว่าการอยู่บ้านไม่ไปโรงเรียนนั้น มีข้อดี เยอะกว่า เช่น สามารถดูโทรทัศน์อย่างเป็นอิสระ เล่น อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ กินขนมได้ เป็นต้น

เมื่อเด็กเกลียดการไปโรงเรียน ผู้ปกครองจะต้องไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น



**เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ลูกไม่ชอบไปโรงเรียน ผู้ปกครองสามารถพิจารณา กลยุทธ์ดังต่อไปนี้ได้:**

1. รับฟังเสียงของลูก ทำความเข้าใจเหตุผลที่แท้จริงของการไม่อยากไปโรงเรียนของลูกอย่างอดทนและอ่อนโยน
2. มองจากมุมมองของลูก เพื่อจะได้เข้าใจความคิดและความรู้สึกส่วนตัวของลูก เช่น แม่รู้ว่าหนูยังอยากนอนต่อ
3. ช่วยเหลือลูกปรับตัวเข้ากับชีวิตในโรงเรียนอนุบาล รวมถึงให้ลูกเล่าถึงเรื่องที่มีความสุขที่เกิดขึ้นในโรงเรียนให้ฟังทุกวัน หรือ ชมลูกเวลาประพฤติตัวดีที่โรงเรียน
4. ผู้ปกครองแบ่งปันประสบการณ์ การไปโรงเรียนหรือการทำงานของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางและกระตุ้นให้ลูกรอดคอยการไปโรงเรียน
5. ขอความช่วยเหลือจากครูประจำชั้น ให้ ช่วยกัน คอยสังเกต และแนะนำให้ลูกปรับตัวเข้ากับชีวิตในโรงเรียน





# ลูกไม่รู้ว่าควรจะเข้าหาเพื่อนอย่างไร ฉัน ควรทำอย่างไรดี



ลูกพูดกับฉันว่า “ไม่มีคนเล่นกับหนูที่โรงเรียนอนุบาล” คุณครูพูดว่า ลูกของฉันมักจะเฝ้าดูกิจกรรมของเพื่อนร่วมชั้น แต่ไม่กล้าเข้าไปร่วมกลุ่มด้วย ฉัน จะช่วยลูกให้สามารถเข้ากลุ่มกับคนอื่นได้อย่างไร

## ให้พวกเราสำรวจจุดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของลูกดู

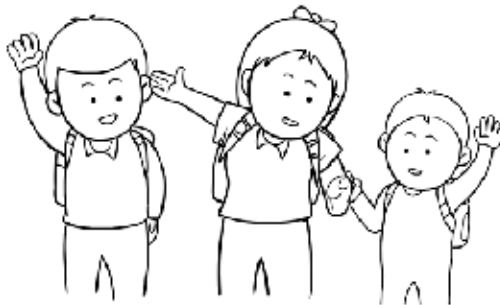
- 1. รักษาระยะห่างกับเด็กคนอื่นขณะทำกิจกรรมเสมอ
- 2. ไม่ค่อยพูดถึงปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นคนอื่น
- 3. ไม่แบ่งของเล่นของตัวเอง และไม่ชอบคบเพื่อนใหม่ ๆ
- 4. ไม่เป็นฝ่ายเริ่มที่จะเข้าร่วมเล่นเกม หรือเล่นกิจกรรมกับเด็กคนอื่น
- 5. ไม่เป็นฝ่ายเริ่มให้ความช่วยเหลือหรือดูแลเด็กคนอื่น

ถ้าลูกมีพฤติกรรมเหมือนข้างต้น เขาอาจจะมีปัญหา  
ด้านมนุษยสัมพันธ์



## การช่วยให้ลูกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คุณสามารถทำได้ดังนี้

1. หาปัจจัยที่เป็นไปได้ ที่ทำให้มนุษยสัมพันธ์ของลูกมีปัญหา เช่น บุคลิกภาพ การขาดทักษะหรือขาดประสบการณ์ทางสังคม
2. ถ้าหากธรรมชาติของลูกเป็นคนขี้อาย คุณสามารถสร้างโอกาสให้ลูกได้พูดคุยตอบโต้กับคนอื่น เช่น ไปสวนสาธารณะหรือศูนย์พัฒนาครอบครัว เพื่อเพิ่มโอกาสการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และเพิ่มการเรียนรู้
3. ช่วยลูกหาเพื่อนหรือเพื่อนเล่นประจำ เช่น ชวนลูกของเพื่อนหรือลูกของเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมชั้นที่โรงเรียนอนุบาล ให้พวกเขามาที่บ้านหรือออกไปเที่ยวด้วยกัน ผู้ปกครองเองก็สามารถทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่างว่า การคบเพื่อนทำอย่างไร
4. ใช้นันทนาการพร้อมภาพประกอบหรือการแสดงบทบาทต่างๆ แนะนำให้ลูกได้เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมที่ดี เพื่อให้เขาสามารถมีทัศนคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น
5. เมื่อลูกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ควรรีบตอบรับและให้กำลังใจลูกในทันที และควรหยุดการกระทำในด้านลบทางสังคมของลูกในทันทีเช่นกันและสอนให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม







## ลูกจำเป็นต้องเรียนรู้การป้องกันตัวเอง หรือไม่



เพื่อให้เด็กได้เติบโตขึ้นมาอย่างปลอดภัย การสอนให้เด็กป้องกันตัวเองเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่ควรจะทำอย่างไรดีล่ะ

**พวกเราลองมาสำรวจดูว่า เด็กบ้านเรามีความสามารถในการป้องกันตัวเองหรือไม่**

- 1. เด็กจำเบอร์โทรศัพท์ของที่บ้านหรือของผู้ปกครองไม่ได้
- 2. เด็กจะชี้ิ้วพุดคุยกับคนแปลกหน้า
- 3. ตอนที่เด็กเล่นเกม ถ้าได้ทำสิ่งที่ตนชอบ ก็มักไม่สนใจความปลอดภัยของตัวเอง
- 4. เด็กมักออกไปวิ่งเล่นข้างนอกคนเดียว
- 5. เด็กมักจะเอามือไปสัมผัสสิ่งที่ไม่คุ้นเคย
- 6. เมื่อพบว่ามีคนเดินตาม เด็กไม่รู้ว่าต้องไปขอความช่วยเหลือจากใคร
- 7. เด็กจะรับของกินหรือของเล่นจากคนแปลกหน้า

หากลูกมีสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น คุณควรลงมือสอนให้ลูกรู้จักการป้องกันตัวเองได้แล้ว



หากความสามารถในการป้องกันตัวเองของเด็กยังไม่ดีพอ ผู้ปกครองอาจสอนและให้ความรู้ดังกล่าวแก่เด็กด้วยวิธีดังต่อไปนี้:

1. สอนลูกว่าเวลาออกไปข้างนอก อย่าไปคนเดียว อย่าออกไปพ้นจากสายตาของคนในครอบครัว
2. หากพลัดหลงกับคนในครอบครัว ต้องรู้จักขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือรออยู่ที่เดิมเพื่อรอให้คนในครอบครัวย้อนกลับมาหา
3. สอนลูกไม่ให้พูดคุยหรือติดต่อกับคนแปลกหน้าสังเดช ไม่รับลูกอม เครื่องดื่ม หรือของเล่นจากคนแปลกหน้า
4. สอนเด็กว่าอย่าให้คนอื่นมาสัมผัสร่างกายตนเอง หรือหากเจอคนอื่นเข้าหาหรือต้องการสัมผัสร่างกายตนเอง ให้ตะโกนเสียงดังว่า “ไม่” และให้วิ่งหนี พร้อมตะโกนขอความช่วยเหลือ
5. บอกให้เด็กระวังทุกคำพูดและการกระทำเสมอ รวมถึงอย่าทำตัวเด่น อย่าบอกคนอื่นเรื่องสถานะการเงินของที่บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้ตกเป็นเป้าหมายของพวกมิจฉาชีพ
6. ปกติเมื่อมีโอกาส ก็ให้เด็กได้ลองฝึกโทรศัพท์หาที่บ้านหรือผู้ปกครอง
7. บอกเด็กว่าอย่าเอามือไปสัมผัสสิ่งที่ไม่คุ้นเคย (เช่น พืชหรือสัตว์ที่ไม่คุ้นเคย รังผึ้ง เป็นต้น) เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอันตราย
8. สอนเด็กว่าขณะมือเปียก อย่าไปจับปลั๊กและเครื่องใช้ไฟฟ้า อย่าถือของหรือกรรไกรวิ่งไปวิ่งมา
9. หากพบว่าเกิดเหตุการณ์ผิดปกติใด ๆ ต้องบอกผู้ใหญ่ เช่น ไตกลืนแก๊สในห้อง ให้รีบบอกผู้ใหญ่ทันที

ระหว่างที่ปลูกฝังความสามารถในการป้องกันตัวเองให้เด็ก อย่าลืมบอกให้เด็กรู้ด้วยว่า ในสังคมก็ยังมีคนดี ๆ เรื่องดี ๆ สิ่งดี ๆ อยู่



## ฉันควรช่วยลูกเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงรอยต่อ ระหว่างชั้นอนุบาลและชั้นประถมอย่างไร



ลูกรักของครอบครัวต้องเข้าโรงเรียนประถมแล้ว นี่เป็นอีก  
ขั้นตอนที่ใหม่จริงๆ แต่ท่านผู้ปกครองและเด็กรู้หรือไม่ว่า หาก  
ได้จัดการตารางเวลาการทำงานและการพักผ่อน ความเคยชิน  
ในกิจวัตรประจำวัน ทักษะคิดการเรียน และด้านอื่น ๆ ก่อนที่จะ  
เข้าชั้นประถมศึกษา ไว้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เชื่อได้เลยว่าเด็ก ๆ จะ  
เคยชินกับชีวิตเด็กประถมได้เร็วขึ้น

**พวกเราลองดูจากข้อด้านล่างว่า ลูกรักเตรียมตัวพร้อมในช่วง  
รอยต่อจากอนุบาลสู่ชั้นประถมแล้วหรือยัง**

- 1. ลูกตื่นแต่เช้าไม่ไหวเลยสักวัน
- 2. ลูกเข้าห้องน้ำ ใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถูรองเท้าด้วยตัวเองไม่เป็น
- 3. ลูกไม่สามารถเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่ หรือของที่จะใช้ที่  
โรงเรียนอนุบาลในวันถัดไปให้เรียบร้อยได้ภายในคืนก่อน  
หน้านั้น



- 4. ลูกไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 5. ลูกไม่รู้ว่าที่โรงเรียนประถมนไม่มีอาหารว่าง
- 6. ลูกไม่รู้ตารางเวลาของโรงเรียนประถม ไม่รู้เวลาพักหรือเวลาเข้าเรียน

ถ้าหากลูกของคุณมีสถานการณ์ดังข้างต้น คุณก็ควรเริ่มช่วยลูกเตรียมความพร้อมในช่วงรอยเชื่อมต่อระหว่างชั้นอนุบาลและชั้นประถมได้แล้ว



**หากลูกคุณยังไม่ได้ปมเพาะนิสัย หรือมีความสามารถดังกล่าวข้างต้น คุณสามารถใช้วิธีดังต่อไปนี้มาช่วยและฝึกไปพร้อม ๆ กับลูกได้**

1. ช่วยปรับเวลาการทำกิจวัตรประจำวันของลูกและตนเอง เพื่อพัฒนานิสัยการนอนหัวค่ำตั้งแต่เช้า
2. ปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสฝึกการใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า ใส่รองเท้าและตรวจดูความเรียบร้อยด้วยตัวเอง
3. สอนให้ลูกเข้าห้องน้ำ และเช็ดชำระด้วยตัวเองหลังเข้าห้องน้ำเสร็จ
4. ให้ลูกพยายามฝึกตนเองให้สื่อสารกับคุณครูและเพื่อนร่วมชั้น เพื่อเรียนรู้ทักษะการสื่อสารและการรับข้อมูล
5. ให้ลูกเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่และของใช้ในวันก่อนวันไปโรงเรียน



6. ผู้ปกครองสามารถช่วยจัดพื้นที่ให้ลูกใช้เป็นที่เรียนรู้ โดยเฉพาะ ให้ลูกมีสมาธิกับการอ่าน วาดรูป หรือการเรียน
7. ให้ลูกทำความรู้จักกับสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนใหม่ เข้าใจความแตกต่างระหว่างโรงเรียนประถมและโรงเรียนอนุบาล เวลาทำการเวลาพัก และเวลาเข้าเรียนเลิกเรียน

การปลูกฝังลูกแต่เนิ่น ๆ ให้รู้จักพึ่งพาตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ฝึกสร้างความสนใจในการเรียนรู้ และมีทักษะการสื่อสารกับผู้คน จะช่วยให้ลูกปรับตัวที่โรงเรียนประถมได้ดีขึ้น





# MEMO





# MEMO





# MEMO







# MEMO





# MEMO





# MEMO





## 我和我的孩子：A Book for Parents (Thailand) 幼兒篇

出版機關：教育部

發行人：姚代理部長立德

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666（代表號）

總編輯：唐先梅、陳若琳

總策畫：林立維

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

電話：02-2282-9355

封面設計、插畫：陳建霖

初版：107 年 06 月

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部家庭教育專網/出版品資源/親職教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330#820、821

國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)

地址：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

CPN：1010700799

ISBN：9789860559859

(平裝附光碟)

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作 3.5 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/license>