

ลูกฉลาด หัวใจ
เพราะความใส่ใจ
ของพ่อแม่



สถาบันราชานุกุล
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



www.rajanukul.go.th

www.dmh.go.th

ลูกฉลาด หัวใจ
เพราะความใส่ใจ
ของพ่อแม่



ชื่อหนังสือ “ลูกฉลาด หัวไว เพราะความใส่ใจของพ่อแม่”
บรรณาธิการ พญ.วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ
พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2559
จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม
จัดทำโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ บริษัท ปัยอนด์ พับลิชซิง จำกัด





เด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ จึงสมควรที่จะได้รับการดูแลปกป้องและพัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความ สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา มิติทางด้านสติปัญญา เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักจะให้ความสำคัญมากที่สุด ด้วยต้องการ ให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในการเรียนและหน้าที่การงานในอนาคต แต่จากการสำรวจพบว่าพ่อแม่ผู้ปกครองยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการเสริมสร้างความฉลาดในเด็ก ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของ กรมอนามัยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 12 สัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 57.3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพียงร้อยละ 29.5 รวมถึงพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กขาดความรู้ ทักษะ ในการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2556) พ่อแม่มีส่วนร่วม ในกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าโรงเรียน ของลูกเพียงร้อยละ 20 เด็กที่มีหนังสือสำหรับเด็กอย่างน้อย 3 เล่ม ในบ้าน มีเพียงร้อยละ 43 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2555) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีผลต่อการเสริมสร้างความฉลาดของเด็กทั้งสิ้น



ด้วยเหตุนี้ เด็กไทยจึงมีพัฒนาการและสติปัญญาล่าช้า ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของกรมอนามัย ในปี 2542-2557 พบเด็กที่ พัฒนาการสงสัยล่าช้ามีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ (ร้อยละ 29.7, 29, 32.3, 29.7 และ 27.5 ตามลำดับ) แม้ว่าการทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย และกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาการให้บริการในคลินิกเด็กดี (Well Child Clinic) เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับการคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ จากการดำเนินงานพบว่าพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการ ส่งเสริมพัฒนาการเด็กยังขาดความตระหนักและขาดความรู้ในการเลี้ยงดู เด็กอย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นความสำคัญในการให้ความรู้แก่พ่อแม่และ ผู้เลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างความฉลาดในเด็ก จึงจัดทำคู่มือฉบับนี้ เพื่อให้ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดู ใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดกับลูก โดยพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ผ่านการเล่นหรือ กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่มีความสนุกสนาน โดยใช้อุปกรณ์ที่หาได้ ในบ้าน การเล่นกับเด็กผ่านกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากจะเป็นการเสริมสร้าง ความฉลาดแก่เด็กแล้วยังเป็นการใช้เวลาคุณภาพเพื่อสร้างความผูกพัน กับเด็กอีกด้วย เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาต่อไป

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

คำนำ	3
สอนลูกให้มี “วินัย”	6
สอนลูกให้เก่ง “เรียน”	13
เคล็ดลับช่วยลูกให้เรียนเก่ง	26



สอนลูกให้มี “วินัย”

คำว่า “วินัย” หมายถึง ระเบียบแบบแผน ข้อบังคับและข้อปฏิบัติ การเสริมสร้างความฉลาดแก่เด็กนั้นต้องเริ่มต้นจากการที่เด็กสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงของครอบครัว อยู่ในกฎระเบียบของโรงเรียนได้ เด็กจึงจะสามารถควบคุมตัวเองให้มีสมาธิอยู่กับกิจกรรมที่พ่อแม่และคุณครูต้องการสอนได้ เพราะฉะนั้นการสร้างวินัยจึงเป็นบันไดขั้นแรกที่สำคัญต่อการสร้างความฉลาดในเด็ก



แนวทางการฝึกวินัยแก่ลูก

1. ฝึกสมาธิ : โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลายในการฝึก เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในบ้านและไม่ไร้ความสนใจเด็กมากเกินไป

หลักการฝึก

1. ให้กำลังใจเด็กเสมอ
2. ค่อยๆถอยห่างเมื่อเด็กควบคุมตนเองได้เพิ่มขึ้น เช่น จากที่นั่งทำงานที่โต๊ะได้นาน 5 นาที โดยมีคุณพ่อคุณแม่ชี้ชวน เพิ่มระยะเวลาเป็น 10 นาทีโดยมีคุณพ่อคุณแม่ชม จนในที่สุดเด็กก็จะนั่งทำงานได้ 30 นาที โดยที่แม่นั่งทำงานเงียบๆ อยู่ข้างๆ ได้
3. เข้าใจความรู้สึกของเด็กในช่วงแรกอาจมีบางครั้งที่ทำผิดพลาดบ้าง

ตัวอย่างกิจกรรม

- กิจกรรมที่ไม่ควรไร้อารมณ์มาก เช่น ติดกระดุม ล้างจาน ล้างรถ วาดรูป ระบายสี เล่นหมากรุก อ่านหนังสือ กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้ไร้ความสนใจของเด็ก แต่เด็กต้องเพ่งความสนใจไปทำงาน
- ถ้าเด็กอยู่ไม่นิ่งมากๆ หรือแรงมากเกินไป จะนั่งได้นาน ก็ให้ออกกำลังกายหนักๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งรอบสนาม ว่ายน้ำ เล่นกีฬา





2. ฝึกการวางแผนล่วงหน้า : โดยกระตุ้นให้เด็กคิดวางแผนล่วงหน้าก่อนทำกิจกรรมสำคัญในแต่ละวัน

หลักการฝึก

1. คิดวางแผนล่วงหน้าในกิจวัตรประจำวัน เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้างไล่ตั้งแต่เช้าถึงเข้านอน
2. ขยายเป็นการคิดวางแผนกิจกรรมในอีกสองสามวันข้างหน้า เช่น เสาร์อาทิตย์ สัปดาห์หน้า
3. ฝึกให้เด็กเตือนตนเองก่อนที่เด็กจะออกจากบ้านไปโรงเรียนทุกวัน ให้เด็กหยุดคิดและสำรวจตนเองหนึ่งนาที ว่าลืมอะไรหรือไม่ แต่งตัวเรียบร้อยหรือยัง ขาดอะไรอีก
4. เมื่อเด็กทำได้ให้รางวัล
5. มีข้อตกลงว่าเด็กจะต้องรับผิดชอบอย่างไรหากไม่วางแผนล่วงหน้าหรือลืมสิ่งของ เช่น ไม่ได้ออกไปเที่ยวห้าง ล้างจานให้คุณพ่อคุณแม่ 2 วัน



3. ฝึกระเบียบวินัย : โดยพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีและจัดบรรยากาศในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ข้าวของถูกจัดให้เข้าที่

หลักการฝึก

1. กำหนดเวลาที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม เช่น กินข้าว ทำการบ้าน เล่น หรือรับประทานอาหาร
2. ไม่เปิดทีวีดูไปด้วยขณะรับประทานอาหาร
3. ขณะทำงานหรือการบ้านจะเงียบ ปิดเสียงทั้งหมด โดยคุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำงานเงียบๆ ของตนเอง
4. ให้เด็กมีของเล่นมีจำนวนเหมาะสม ไม่มากจนเกินไป และฝึกให้เด็กเก็บของเล่นทุกครั้งหลังเล่นเสร็จ
5. คุณพ่อคุณแม่เป็นต้นแบบที่ดี แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การวางรองเท้าให้เป็นระเบียบ
6. มีความสม่ำเสมอในการฝึกให้เด็กทำงานเป็นนิสัย

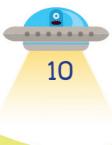




4. ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า : เพื่อให้เด็กสามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้โดยผ่านการช่วยเหลือตนเอง

หลักการฝึก

1. รออยู่ห่างๆ อย่ารีบร้อนเข้าไปช่วยเมื่อเด็กเจอปัญหาให้เวลาเพื่อให้เด็กได้ค้นหาสาเหตุด้วยตนเองก่อน
2. เป็นเพื่อนช่วยคิดกรณีที่เด็กคิดหาทางแก้ปัญหาไม่ได้
3. ช่วยคิดวิธีการแก้ปัญหาและเปิดโอกาสให้เด็กลองเลือกวิธีการแก้ปัญหา เช่น รถจักรยานยางแบน มีทางเลือกคือจะสูบลมเอง หรือไปที่ร้าน
4. ลงมือแก้ปัญหาและทบทวนแนวทางร่วมกัน โดยในช่วงแรกคุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นเพื่อนช่วยคิด ให้เด็กเห็นข้อดีข้อเสียของวิธีการแต่ละข้อ
5. คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการแก้ปัญหา



5. ฝึกความรับผิดชอบ : โดยสอนให้เด็กรู้จักหน้าที่ของตนเองและรับผิดชอบต่อหน้าที่ งานวิจัยของไทยพบว่าเด็กที่มีความรับผิดชอบต่องานบ้าน ความรับผิดชอบจะไม่เสียเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



ตัวอย่างกิจกรรม

- เรื่องส่วนตัว เช่น อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัว จัดกระเป๋า ทำการบ้าน เก็บรองเท้า เอาเสื้อผ้าที่ใช้แล้วลงตะกร้า
- เรื่องงานบ้าน เช่น จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ เอาขยะไปทิ้ง ให้อาหารสัตว์ เวิร์ทำความสะอาดห้อง
- เรื่องเวลา เช่น การกะเวลาเดินทาง การตรงต่อเวลานัดพบ เวลาที่ต้องทำงานให้เสร็จ
- เรื่องเงิน เริ่มจากการฝึกใช้เงินให้ได้ 1 วัน โดยต้องมีเหลือเก็บวันละ 1 บาท จนสามารถควบคุมการใช้จ่ายได้เป็นสัปดาห์ เดือน จนเป็นการเปิดบัญชี



6. ฝึกควบคุมตนเอง



ตัวอย่างกิจกรรม

- ให้นั่งโต๊ะอาหารรอจนกว่าทุกคนจะลุกเดินขึ้นบันไดแบบไม่มีเสียง เปิดปิดประตูเบาๆ
- ฝึกให้หยุดพูดในช่วงเวลาสำคัญ เช่น เวลาที่ผู้ใหญ่พูด แรกๆ อาจมีการกำหนดคะแนนไว้หากพูดจะค่อยๆ ถูกตัดคะแนนออก และหากคะแนนหมดจะไม่ได้ไปเที่ยว หรือเพิ่มทางออกในการใช้เสียงที่เหมาะสม เช่น ฝึกให้ร้องเพลง
- ฝึกเรื่องการรอคอย ฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับสถานการณ์ที่เด็กอยากได้อะไรแต่ยังไม่ได้ทันที หรือเด็กอยากทำอะไรที่ยังไม่ควรทำก็ให้ฝึกควบคุมตนเองให้รอเวลาที่เหมาะสม หรือฝึกการรอผ่านการอดออมเงิน เช่น การฝึกสะสมเงิน อธิบายให้เด็กฟังว่าเมื่อฝากไว้นานก็จะได้ออกเบี่ยเพิ่มขึ้น ยิ่งเก็บไว้ได้นานจะเป็นเงินก้อนใหญ่ขึ้น อาจเอาไปซื้ออะไรที่ราคามากขึ้นได้ เป็นแรงจูงใจอยากสะสม และ “รอ” ผลที่จะตามมา ไม่ใจร้อนรีบใช้เงินทันที
- ด้านอารมณ์ ควรฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง คำถามที่ใช้บ่อย “เด็กรู้สึกอย่างไร”
- ด้านความคิด หัดให้คิดมุมมองอื่น คิดโดยใช้เหตุผล เช่น “เป็นไปได้ไหมที่เพื่อนอยากเล่นกับเด็กแต่ไม่รู้จะอย่างไร จึงเข้ามาผลัก”



สอนลูกให้เก่ง “เรียน”

พ่อแม่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ลูกมีผลการเรียนที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐานของการประกอบอาชีพที่มั่นคงในอนาคตต่อไป การเตรียมความพร้อมด้านการเรียนให้เด็กตั้งแต่วัยก่อนเข้าโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ การศึกษาในต่างประเทศพบว่าเด็กที่ได้รับการเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์และการอ่านมักจะเรียนได้ดีกว่าเมื่อเข้าเรียนชั้นอนุบาล และพบว่าทักษะด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวข้องกับการทำนายความสามารถในอนาคตได้มากที่สุด ตามด้วยทักษะด้านการอ่านและสมาธิ การฝึกให้เด็กมีพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์และการอ่านตั้งแต่วัยปฐมวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งพ่อแม่สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมและอุปกรณ์ในชีวิตประจำวัน



1. เก่งคิด คณิตศาสตร์

คณิตศาสตร์เป็นวิชาที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูมักสอนเด็กตั้งแต่เล็กๆ ก่อนที่เด็กจะได้เรียนรู้วิชานี้ในโรงเรียน แต่จะเป็นลักษณะการท่องจำมากกว่าการสอนในเรื่องจำนวน พ่อแม่คือ ผู้มีบทบาทต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ของลูกน้อย ตั้งแต่วัยเตาะแตะจนถึง 5 ปี เด็กๆจะได้ใช้ทักษะนี้ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่างๆ ที่พ่อแม่ทำร่วมกับเขา เช่น การนับชั้นบันไดที่เด็กขึ้นลง การแบ่งของเล่นหรือขนมให้พี่น้องหรือเพื่อน การพัฒนาทักษะโดยผ่านกิจกรรมเหล่านี้ ล้วนมีความสำคัญต่อความพร้อมของเด็กในการเข้าสู่โรงเรียน ทำให้เด็กสามารถแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ในโรงเรียนได้อย่างก้าวกระโดด



แนวทางการฝึก : ฝึกให้เด็กมีทักษะทางคณิตศาสตร์ที่สำคัญ 7 ข้อ ได้แก่

1. ทักษะการสังเกต



เป็นการใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ในการเรียนรู้ โดยเด็กจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างมีจุดประสงค์

2. ทักษะการจำแนกประเภท

เป็นความสามารถในการแบ่งประเภทของสิ่งของโดยหาเกณฑ์หรือสร้างเกณฑ์ในการแบ่งขึ้น ส่วนใหญ่เด็กจะใช้เกณฑ์ในการจำแนกอยู่ 3 อย่าง คือ ความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ร่วม ซึ่งในเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะเลือกใช้เกณฑ์ 2 อย่าง คือ ความเหมือนและความต่าง เมื่อเด็กสามารถสร้างความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้เกี่ยวกับความสัมพันธ์แล้วเด็กจึงจะจำแนกโดยใช้ความสัมพันธ์ร่วมได้



3. ทักษะการเปรียบเทียบ

เป็นการที่เด็กต้องอาศัยความสัมพันธ์ของวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ ตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไปบนพื้นฐานของคุณสมบัติที่มีลักษณะเฉพาะอย่าง ซึ่งความสำคัญในการเปรียบเทียบคือเด็กจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของสิ่งนั้นๆ และรู้จักคำศัพท์คณิตศาสตร์ เช่น เล็กกว่า ใหญ่กว่า สั้นกว่า ยาวกว่า หนักกว่า เบากว่า ฯลฯ โดยถ้าสามารถบอกได้ว่าลูกบอลลูกหนึ่งมีขนาดเล็กกว่าอีกลูกหนึ่ง แสดงให้เห็นว่าเด็กเห็นความสัมพันธ์ของลูกบอล คือ เล็ก - ใหญ่ การเปรียบเทียบนับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเรียนในเรื่องการวัด การจัดลำดับ และการประมาณต่อไป



4. ทักษะการจัดลำดับ

เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการจัดลำดับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ ซึ่งเป็นทักษะการเปรียบเทียบขั้นสูง เพราะจะต้องอาศัยการเปรียบเทียบสิ่งของมากกว่าสองสิ่งหรือสองกลุ่ม การจัดลำดับในครั้งแรกๆ ของเด็กปฐมวัยจะเป็นไปในลักษณะการจัดกระทำกับสิ่งของสองสิ่ง เมื่อเกิดการพัฒนาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว เด็กจึงจะสามารถจัดลำดับที่ยากยิ่งขึ้นได้





5. ทักษะการวัด

ความสามารถในการวัดของเด็กจะเกิดขึ้นหลังจากเด็กมีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดประเภท การเปรียบเทียบ และการจัดลำดับมาแล้ว และจะมีความสัมพันธ์กับความคงที่ เช่น เด็กสามารถเข้าใจเกี่ยวกับความยาวของเชือกได้ว่า เชือกจะมีความยาวเท่าเดิมถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งก็ตาม



6. ทักษะการนับ

เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการนับจำนวน ได้แก่ การนับปากเปล่า บอกขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเท่ากันโดยไม่ต้องนับ นับโดยใช้ลำดับที่ นับจำนวนเพิ่มขึ้น นับเพื่อรู้จำนวนที่มีอยู่ การจดจำตัวเลข การนับและเข้าใจความหมายของจำนวน การใช้สัญลักษณ์แทนจำนวน ในเด็กปฐมวัยชอบการนับแบบท่องจำโดยไม่เข้าใจความหมาย การนับแบบ

1...2...3...4...5...6



ท่องจำนี้จะมีความหมายต่อเมื่อเชื่อมโยงกับจุดประสงค์บางอย่าง เช่น การนับจำนวนเพื่อนในห้องเรียน นับขนมที่อยู่ในมือ แต่การนับของเด็กอาจสับสนได้หากมีการจัดเรียงสิ่งของของเสียใหม่ เมื่อเด็กเข้าใจเรื่องจำนวนแล้ว เด็กปฐมวัยจึงจะสามารถเข้าใจเรื่อง การนับจำนวนอย่างมีความหมาย



7. ทักษะเกี่ยวกับเรื่องรูปทรงและขนาด

เรื่องขนาดและรูปทรงจะเกิดขึ้นกับเด็กโดยง่าย เนื่องจากเด็กคุ้นเคยจากการเล่น การจับต้องสิ่งของของเล่น หรือวัตถุรูปทรงต่างๆ อยู่เสมอในแต่ละวัน เราจึงมักจะได้ยินเด็กพูดถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับรูปทรงหรือขนาดอยู่เสมอ พ่อแม่สามารถทดสอบว่าเด็กรู้จักรูปทรงหรือไม่ โดยการให้เด็กหยิบ/เลือกสิ่งของตามคำบอก เมื่อเด็กรู้จักรูปทรงพื้นฐานแล้วก็จะสามารถสอนให้เด็กรู้จักรูปทรงที่ยากขึ้นได้



ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกลูกให้เก่งคิด คณิตศาสตร์



ให้ดูสิ่งที่เด็กพบเห็นอยู่ทุกวัน เช่น เครื่องใช้
ของเด็ก โดยให้เด็กสังเกตว่ามีอะไรของเด็ก
ที่เหมือนกันบ้าง

ในขณะที่พาเด็กเดินไปยังสถานที่ต่างๆ
พ่อแม่เก็บใบไม้ที่หล่นอยู่บนพื้นมาให้เด็กดู
ให้เด็กสังเกตสีของใบไม้ต่างๆ เด็กจะเห็นว่า
ใบไม้ ส่วนใหญ่มีสีเขียว แต่บางใบก็มีสีแตก
ต่างไป ส่วนรูปร่างลักษณะก็มีทั้งคล้ายกันและ
ต่างกัน



สอนให้เด็ก จัดลำดับสิ่งของหรือวัตถุตั้งแต่
3 ชิ้นขึ้นไป ตามขนาดความยาว ความสูง
น้ำหนัก เช่น เรียงลำดับจากใหญ่ที่สุด
ไปจนเล็กที่สุด ยาวที่สุดไปจนสั้นที่สุด
สูงที่สุดไปเตี้ยที่สุด ฯลฯ

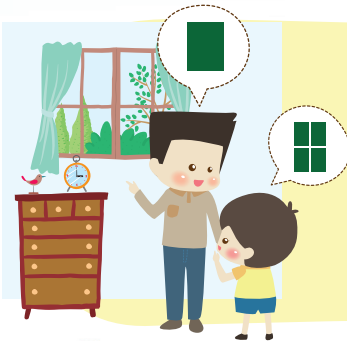


สอนเด็กให้หาความยาว ความสูง และน้ำหนัก
ของวัตถุโดยใช้หน่วยวัด เช่น เซนติเมตร นิ้ว
ฟุต กิโลกรัม หรือการจับเวลา(เป็นนาที)



สอนให้เด็ก จับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง เปรียบเทียบ
ของสองกลุ่ม ให้เข้าใจความหมายของ เท่ากัน
ไม่เท่ากัน มากกว่า น้อยกว่า

นับเลขปากเปล่าไปข้างหน้า ถอยหลัง อาจยังเป็นการนับเลขแบบท่องจำ
ในช่วงแรก จากนั้นสอนนับจำนวน เช่น นับจำนวนอวัยวะในร่างกาย
“เรามีตา 2 ตา” นับสมาชิกในบ้าน “บ้านของเรามีสมาชิกอยู่ 4 คน
คือ พ่อ แม่ พี่และหนู” นับจำนวน
ขนม ผลไม้ ขณะรับประทานอาหารว่าง
“มีส้ม 3 ผล” “หนูชอบกินขนม 2 ชิ้น”
หรือนับจำนวนสิ่งที่เด็กพบเห็นบ่อยๆ
เป็นต้น เมื่อเด็กหยิบจำนวนสิ่งของหรือวัตถุ
มาให้ได้ตามจำนวนที่บอกจึงค่อยสอน
ความสัมพันธ์ของตัวเลขกับจำนวนโดยการแทนค่าของจำนวนด้วยตัวเลข



ชวนเด็กพูดคุยถึงสิ่งของในบ้านว่ามีรูปร่าง
รูปทรง เป็นอย่างไร เช่น ในบ้านของเราอะไร
ที่มีรูปร่าง/รูปทรงเป็นวงกลม สี่เหลี่ยม
สามเหลี่ยมบ้าง เมื่อเด็กเริ่มบอกรูปร่าง
พื้นฐานได้ ค่อยสอน รูปทรงที่ยากขึ้น





2. เก่งอ่าน-เขียนไทย

การอ่านของเด็กเป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องโดยเริ่มต้นตั้งแต่ปฐมวัย การเตรียมความพร้อมทักษะด้านการอ่านจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจะต้องฝึกทักษะเฉพาะบางอย่างตั้งแต่ช่วงปฐมวัยก่อนที่เด็กจะเข้าเรียนในชั้นอนุบาล โดยเด็กควรมีประสบการณ์ในการอ่านผ่านเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กสนใจ ทั้งการอ่านภาพจากหนังสือนิทาน อ่านเครื่องหมายและอ่านสัญลักษณ์ เมื่อเด็กอยู่ในวัยอนุบาลเด็กวัยนี้จะซึมซับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ง่ายและรวดเร็ว นอกจากนี้ การอ่านยังมีส่วนช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจอีกด้วย เด็กที่อ่านหนังสือได้ปกติจะมีความทำงานเชื่อมโยงกันของสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับสัญลักษณ์ และสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับภาษา องค์ประกอบพื้นฐานหลักที่ทำให้เด็กอ่านหนังสือถูกต้อง ได้แก่ การที่เด็กมีจำนวนคำศัพท์มากในสมอง รู้จักเสียงในภาษาสิ่งแวดล้อมของเด็กและการที่เด็กรู้จักตัวอักษรและสัญลักษณ์ จากงานวิจัยพบว่าถ้าให้เด็กเรียนรู้ภาษาจากพ่อแม่หรือครูโดยตรง เด็กจะเชื่อมโยงความหมายของเสียงกับภาพคำศัพท์ได้ดีกว่าเด็กที่เรียนจากเทปหรือวิดีโอ



แนวทางการฝึก : ฝึกให้เด็กมีทักษะการอ่านเขียนที่สำคัญ 7 ข้อ ได้แก่

1. ทักษะการจับคู่

พ่อแม่สามารถสอนให้ลูกเรียนรู้เกี่ยวกับการจับคู่ระหว่างรูปร่าง รูปแบบตัวอักษรและคำพูด คุยกับลูกเรื่องเกมการจับคู่ เช่น จับคู่บัตรภาพกับตัวอักษร เมื่อลูกดูบัตรภาพแล้วให้ออกเสียงเรียกชื่อบัตรภาพนั้น และบอกตัวอักษรที่ตรงกับบัตรภาพพร้อมกัน



2. ทักษะการบอกเสียงสัมผัส

สอนเรื่องการบอกคำที่จบด้วยเสียงที่เหมือนกัน เล่นเกมกับลูกโดยให้บอกคำที่มีเสียงเหมือนกัน เล่นคำที่ออกเสียงคล้ายกัน หรือชักชวนให้ลูกร้องเพลง ต่อเพลงง่ายๆ ที่ลูกสามารถร้องได้



3. ทักษะเกี่ยวกับตัวอักษร

สอนให้ลูกจดจำรูปร่างของตัวอักษรและเสียงของตัวอักษร ให้ลูกสังเกตตัวอักษรจะช่วยให้ลูกจำได้ดีขึ้นและออกเสียงตัวอักษรนั้นให้ลูกฟัง เช่น ตัวอักษรจากหนังสือ ก ข ค หรือ A B C แม่เหล็กตัวอักษร บล็อกหรือภาพตัดต่อ (puzzles) ที่เป็นตัวพยัญชนะ แผ่นภาพพยัญชนะ หรือของเล่นเด็กที่กดแล้วมีเสียงเป็นคำอ่านแล้วให้ลูกพูดตาม อ่านหนังสือกับลูกโดยพ่อแม่ชี้นิ้วไล่ไปตามคำที่อ่าน



4. ทักษะด้านทิศทาง

สอนเรื่องตัวอักษรเรียงจากด้านซ้ายไปด้านขวา วิธีการอ่านหนังสือต้องเริ่มจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง



5. ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ

การฝึกเขียนตัวอักษรและคำต่างๆ จะช่วยให้ลูกซึมซับการอ่านได้ดีขึ้น สอนให้ลูกฝึกเขียนตัวอักษรและคำโดยเลือกใช้ดินสอที่เหมาะสมกับมือของลูก จะช่วยให้เขาควบคุมการเขียนได้ดี เล่นกับลูกโดยใช้กิจกรรมที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อมือ เช่น การขยำ การบีบ การฉีก การตัด



6. ทักษะด้านความคิดรวบยอดเกี่ยวกับภาพพิมพ์

สอนเรื่องวิธีการใช้หนังสือว่าต้องเปิดจากขวาไปซ้าย รูปภาพที่แสดงเป็นรูปประกอบคำในหนังสือนั้น เนื้อเรื่องมีการเริ่มต้น กลางเรื่อง และตอนจบ ขณะอ่านอาจใช้คำถามเพื่อให้ลูกมีส่วนร่วม หรือพาลูกไปร้านหนังสือในวันหยุดให้เขาได้เลือกซื้อหนังสือที่เขาสนใจ และเหมาะสมกับวัย หลังการอ่านถามคำถามเพื่อให้ลูกมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่ได้อ่าน



7. ทักษะด้านภาษา

พ่อแม่ควรทราบว่ายิ่งลูกมีประสบการณ์เกี่ยวกับภาษามาก ก็ยิ่งทำให้ลูกเรียนรู้การอ่านได้ง่ายขึ้น พ่อแม่จะช่วยให้ลูกมีทักษะด้านภาษาได้โดยการให้เขามีส่วนร่วมในการฟัง และพูดคุยสนทนาทั้งกับผู้ใหญ่และกับเด็กด้วยกัน เพื่อให้ลูกได้พบเจอกับคำศัพท์ที่แปลกไปจากชีวิตประจำวัน รู้จักการใช้คำที่เหมาะสมกับคู่สนทนา ฝึกให้ลูกฟังเรื่องเล่าหรือบทกวีต่างๆ เป็นต้น



ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกลูกให้เก่งอ่าน-เขียนไทย ตามวัย

วัยทารก

การพูดคุยสนทนาเป็นประจำจะสอนให้ลูกเริ่มรับรู้ความแตกต่างของหน่วยเสียงที่มีอยู่ในภาษา คุณเคยกับภาษา แยกแยะความแตกต่างของเสียง การโอบกอดลูก ให้ลูกนั่งตัก เล่านิทานให้ลูกฟัง จึงเป็นสัมผัสของความรักและเรียนรู้รู้อย่างเป็นสุข



วัยเตาะแตะ

เล่านิทานที่มีคำคล้องจองเล่นคำ พ่อแม่อุ้มลูกนั่งตัก อ่านหนังสือให้เขาฟังโดยใช้มือชี้ไล่ไปตามตัวหนังสือ ลูกจะได้เรียนรู้ว่าเสียงที่เขาได้ยินมาจากตัวหนังสือที่เขาได้เห็น เมื่อได้ยินได้เห็นบ่อยๆ เขาก็จะจำได้และสามารถไล่มือไปตามตัวอักษรตามเสียงที่ได้ยินแม้จะยังอ่านหนังสือไม่ออกก็ตาม เด็กจะให้ความสนใจเสียงที่เด็กไม่สามารถพูดได้ เด็กจะชี้และพยายามออกเสียงตามตัวอักษรเมื่อเด็กอ่านหนังสือ

วัยก่อนเรียน

เด็กวัยนี้จะชอบฟังเพลง พ่อแม่ควรรหาเพลงที่มีคำคล้องจองหรือร้องเพลงที่มีการสัมผัสของคำสอน การท่องคำกลอนพร้อมจังหวะ เริ่มสอนให้รู้จักชื่อของตนเพื่อให้คุ้นเคยเกิดการจดจำตัวอักษร การเล่นเกมคำจะช่วยในการจดจำคำ



วัยอนุบาล

เมื่อถึงวัยที่เด็กรู้จักตัวหนังสือตัวอักษร เขาก็จะจดจำตัวอักษรจากเรื่องที่อ่านได้ง่ายขึ้น เด็กจะดูหนังสือเรื่องที่ชอบ พูดข้อความในหนังสือด้วยภาษาของตน ทำท่าทาง



เคล็ดลับช่วยลูกให้เรียนเก่ง

นอกจากการเตรียมความพร้อมให้ลูกตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียนดังรายละเอียดที่กล่าวในข้างต้นแล้ว พ่อแม่ยังเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จเมื่อเข้าโรงเรียนได้อีกด้วย แนวทางที่พ่อแม่จะช่วยให้ลูกเรียนดี มีดังต่อไปนี้

1. ให้การยอมรับและเข้าใจในความเป็นตัวตนของลูกอยู่เสมอ

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรระวังหลีกเลี่ยง คือการให้การยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น มองว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดีข้อด้อยในตนเอง ค้นหาทั้งข้อดีในตัวเด็ก เช่น นิสัยดี มีน้ำใจ อารมณ์ขัน ช่วยงานบ้านบางอย่างได้ รวมถึงการให้ความรักอย่างสม่ำเสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยเป็นกำลังใจให้กับลูกได้เป็นอย่างดี



2. คุณพ่อคุณแม่ต้องร่วมมือกันวางแผนเพื่อลูก

พ่อแม่ไม่ควรโทษตัวเองหรือกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่งเมื่อลูกมีปัญหาการเรียน แต่ควรร่วมมือกันวางแผนด้านการเรียนของลูก รวมถึงการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันในการดูแลลูกถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวพัฒนาลูกได้เต็มศักยภาพ ประเด็นสำคัญที่พ่อแม่ต้องร่วมมือกันวางแผน ได้แก่ การแบ่งหน้าที่ในการดูแลลูกในด้านต่างๆ เช่น หน้าที่ในการสอนเสริม การตรวจดูการบ้าน หน้าที่ในการพบปะคุณครู หน้าที่ในการพาลูกไปออกกำลังกาย ทัศนศึกษา ปัญหาในการวางแผนด้านการศึกษา การหาที่เรียนที่เหมาะสมกับลูก ปัญหาพฤติกรรมที่ต้องร่วมมือกันแก้ไขไปในทิศทางเดียวกัน



3. พ่อแม่และครูต้องเป็นทีมเดียวกัน



พ่อแม่จำเป็นต้องหมั่นพบปะ พูดคุยกับครูอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามการเรียนและปัญหาของลูก พ่อแม่ควรรู้ว่าทักษะในการเรียนแต่ละด้านของลูกอยู่ระดับใด และจะช่วยสอนเสริมเรื่องอะไรได้บ้าง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ถ้าพ่อแม่และคุณครูได้มีการพูดคุยกันจะเกิดความต่อเนื่องในการดูแลเด็กทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ทำให้การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



4. ส่งเสริมให้ลองทำอะไรใหม่ๆ



ค้นหาสิ่งที่เด็กชอบ ค้นหาความสามารถอื่นๆ พ่อแม่สามารถช่วยเหลือให้ลูกกล้าคิดกล้าทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน แล้วให้เด็กได้ทดลองทำ การทดลองปฏิบัติจากสิ่งง่ายๆ ไม่ตำหนิเมื่อเด็กทำพลาด คอยช่วยเหลือแนะนำอยู่ห่างๆ เมื่อลูกประสบความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยก็ให้กำลังใจชื่นชม สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้

5. ช่วยให้ลูกประสบความสำเร็จ



โดยจัดงานหรือการบ้านง่ายๆ ก่อน เมื่อทำได้แล้วค่อยทำสิ่งที่ยากขึ้น พ่อแม่ควรอยู่ใกล้เวลาที่ลูกทำงาน เพื่อคอยช่วยกระตุ้นให้ลูกทำเองให้ได้มากที่สุด แนะนำ หรือให้กำลังใจ แต่ถ้าเด็กทำไม่ได้ อย่าปล่อยให้เด็กจมอยู่กับความรู้สึกทำไม่ได้นานเกินไป ถ้าแน่ใจว่าลูกทำไม่ได้ พ่อแม่ค่อยเข้าไปช่วยแนะ หรือสอนเล็กน้อยๆ ในส่วนที่ลูกติดขัด แล้วให้ลูกทำต่อในส่วนที่ทำได้ และเมื่อลูกทำได้สำเร็จรีบให้คำชมทันที



6. ลดการเปรียบเทียบ

บางครั้งพ่อแม่คิดว่าการเปรียบเทียบจะทำให้ลูกเกิดความอึดสู้อยากจะเอาชนะค่าสบบประมาทนั้นๆ แต่ใจความเป็นจริงแล้ว เด็กจะอยากทำพฤติกรรมที่ดี หรืออยากทำอะไรดี เมื่อมีคนมองเห็นความดีในตัวเขา การเปรียบเทียบ แม้แต่ระหว่างพี่น้อง ทำให้เด็กรู้สึกได้ว่าพ่อแม่ไม่ยอมรับในตัวเขา เขาต้องเป็นเหมือนคนอื่นๆ ดังนั้นถ้าต้องการให้ลูกเป็นอย่างไร บอกลูกตรงๆ พยายามลดการเปรียบเทียบแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่าง

เมื่อเด็กอ่านไม่ได้ ควรพูดว่า

“ลองอ่านอีกทีซิ ตัวแรก ก.ไก่ มีสระอะ อยู่ข้างๆ อ่านว่า กะ ตัวที่ 2 อ่านว่าอะไร อ่านว่า ทะ รวมกันอ่านว่ากะทะ ดีมาก อ่านอีกครั้ง เยี่ยมเลย ขยันอ่านอีกนิดแล้วจะอ่านได้แหละลูก”

ไม่ควรพูดว่า

“อ่านซิ อ่านอะไรก็ไม่ได้ ทำไมไม่เหมือนพี่เอกเลย หนูเค้าเก่งอย่างกับอะไรดี แล้วนี่ทำไมอ่านไม่ได้สักที ง่ายอย่างนี้ น้องยังอ่านได้เลย”



7. ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน

ลดการช่วยเหลือหรือทำแทนลูก เพราะลูกไม่ยอมทำหรือทำช้า การช่วยเหลือตนเองที่พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทำได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย เช่น แปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ การแต่งตัว การเตรียมอาหารง่ายๆ การจัดเตรียมของไปโรงเรียน การจัดตารางสอน การซื้อของ การใช้เงิน การเดินทางไปสถานที่ต่างๆด้วยตนเอง



8. ฝึกให้ทำงาน



การฝึกให้ทำงานบ้านเป็นวิธีการสอนให้พึ่งตนเองที่ดีที่สุด โดยฝึกง่ายๆได้ตามวัยของลูก ควรมอบหมายให้เด็กมีหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านทุกวัน เพื่อให้เกิดทักษะและเกิดความเคยชินที่จะต้องมีส่วนช่วยในการดูแลบ้านร่วมกับสมาชิกในบ้านคนอื่นๆจนเป็นนิสัย

9. การฝึกระเบียบวินัย

เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการฝึกระเบียบวินัย เพื่อให้รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรทำได้และอะไรทำไม่ได้ ผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านพูดไปในทางเดียวกัน เหตุผลที่อธิบายให้เด็กเข้าใจควรสั้นและกระชับ ระเบียบพื้นฐานที่ควรฝึก คือ

- การจัดวางดูแลสิ่งของของตนเองให้เป็นที่ สิ่งของทุกอย่างควรมีที่ประจำ ไม่เกิดความสับสนหรือต้องให้พ่อหรือแม่ช่วยหา
- ฝึกให้ทำกิจวัตรประจำวันตามตารางที่กำหนดไว้
- คอยดูแลให้เด็กปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ เช่น กำหนดให้เล่นเกมได้ครึ่งชั่วโมงหลังทำการบ้านเสร็จ ก็ต้องดูแลให้เด็กทำการบ้านเสร็จก่อนที่จะให้เด็กเล่นเกม และติดตามระยะเวลาที่เด็กเล่นเกมถ้าครบครึ่งชั่วโมงแล้วก็เตือนและพาเด็กทำกิจกรรมอื่น





การเสริมสร้างความฉลาดแก่ลูกนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองสามารถทำได้ที่บ้านผ่านการเล่นและกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เด็กทุกคนต้องการ การทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดแก่ลูกนั้นไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่เป็นสิ่งที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการลูก ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากหรือของเล่นราคาแพง แต่เป็นการที่เด็กได้เล่นกับพ่อแม่ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดของลูก ได้ฝึกทักษะต่างๆในระหว่างเล่น ได้เล่นในบรรยากาศที่สนุกสนานและอบอุ่น เพียงเท่านี้เด็กจะได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทางสมองจากกิจกรรมที่เล่นและมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ดีจากการได้ใช้เวลาที่ดีกับพ่อแม่

อ้างอิง

- (1) กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล คู่มือเด็กสมาธิสั้น สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง 2556.
- (2) กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล การเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ ในเด็กปฐมวัย 2557.
- (3) กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล การเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านการอ่านในเด็กปฐมวัย 2557.



คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

วิชาการ

แพทย์หญิงวรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สถาบันราชานุกูล

ออกแบบ

นางณัฐชนก สุวรรณานนท์

นักวิชาการโสตทัศนศึกษา

ชำนาญการ



