

ฉันและลูกของฉัน

คู่มือสำหรับผู้ปกครอง



幼兒篇

(泰文版)



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

ฉันและลูกของฉัน

คู่มือสำหรับผู้ปกครอง



คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ปกครองของเด็กในช่วงปฐมวัย เป็นคู่มือความรู้สำหรับ 4 ส่วนหลักๆ คือ พัฒนาการของ บุตรธิดา บทบาทของผู้ปกครอง ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว โรงเรียน เป็นต้น ผู้ปกครองสามารถทบทวนประสบการณ์ ส่วนตัวก่อน แล้วค่อยพิจารณาวิธีการและคำแนะนำ จากคู่มือเล่มนี้ซึ่งเรียงเรียงตามแนวคิดหลักดังนี้:

1

เริ่มตั้งแต่ปัญหาด้านการเลี้ยงดูที่อาจ ทำให้ผู้ปกครองเกิดความสับสน

- ข้อมูลทั้งหมดที่รวมรวบไว้ในคู่มือเล่มนี้ จัดทำโดยผู้ปกครอง ของเด็กเล็กระดับอนุบาล ครูผู้สอน ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบ รวมทั้ง ได้รับความร่วมมือจากคณะผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว

2

จากการที่ผู้ปกครองสำรวจตัวเอง บุตรธิดาและปฏิสัมพันธ์ ระหว่างตนกับลูก ทำให้สามารถประเมินตนเองได้ว่ามีความ จำเป็นที่จะต้องหาความรู้ด้านการบรเลี้ยงดูลูกเพิ่มขึ้นเพียงใด

3

บรรยายด้วยคำอธิบายง่ายๆ เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ และเข้าใจทักษะการเลี้ยงดูได้อย่างรวดเร็ว

- ซึ่งพวกเรามีจุดมุ่งหมายร่วมกัน คือ..

ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กๆเจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น

สารบัญ

1. พัฒนาการของบุตร ธิดา

ทำไมฉันจึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะพัฒนาการของเด็กเล็ก	12
เอะอะ ลูกก็พูดแต่คำว่า “ไม่เอา” ฉันควรทำอย่างไรดี	14
ลูกของฉันมักจะเลือกกิน จะทำอย่างไรดี	16
ลูกมักจะเป็นคนเฉื่อยชา ฉันควรทำอย่างไรดี	19
เด็กเล็กแค่นี้จำเป็นต้องสอนเรื่องความรับผิดชอบให้พวกเขาไหม	22
ลูกของฉันไม่มีความอดทน ทำอย่างไรดี	25
จะสอนมารยาทให้ลูกอย่างไรดี	28
ลูกขัดแย้งกันบ่อยๆ ฉันควรทำอย่างไรดี	31

2. บทบาทของผู้ปกครอง

ฉันควรแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีอย่างไร	36
ฉันไม่รู้ว่าจะสื่อสารหรือให้ความร่วมมือกับคุณครูอย่างไร ควรทำอย่างไรดี	39
ยุ่งทั้งเรื่องงานและเรื่องครอบครัว ฉันควรทำอย่างไรดี	42
ฉันจะจัดการอารมณ์ของตนเองให้ดีได้อย่างไร	45
ฉันจะประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้อย่างไร	47
มุมมองการอบรมเลี้ยงดูของฉันกับคู่ครองแตกต่างกัน ควรทำอย่างไรดี	49

สารบัญ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

ลูก ๆ รู้สึกว่าฉันลำเอียง ทำอย่างไรดี	54
ช่วงวันหยุดฉัน ต้องการแค่การพักผ่อนเท่านั้น	56
แต่จะทำอย่างไรกับลูกดี	
ฉันจะพูดคุยกับเด็กเล็กได้อย่างไร	58
บางครั้งฉันก็แยกไม่ออกระหว่างการให้เกียรติกับการตามใจ	60
ทำอย่างไรดี	
ลูกมักจะไม่นับปฏิบัติตามกฎ (ข้อตกลง) เสมอ ฉันควรทำอย่างไร	62
ฉันจะอยู่ร่วมกับเด็กเล็กได้อย่างไร	64
ลูกของฉันเรียกร้องจะใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต ทำอย่างไรดี	66

4. ชีวิตที่โรงเรียน

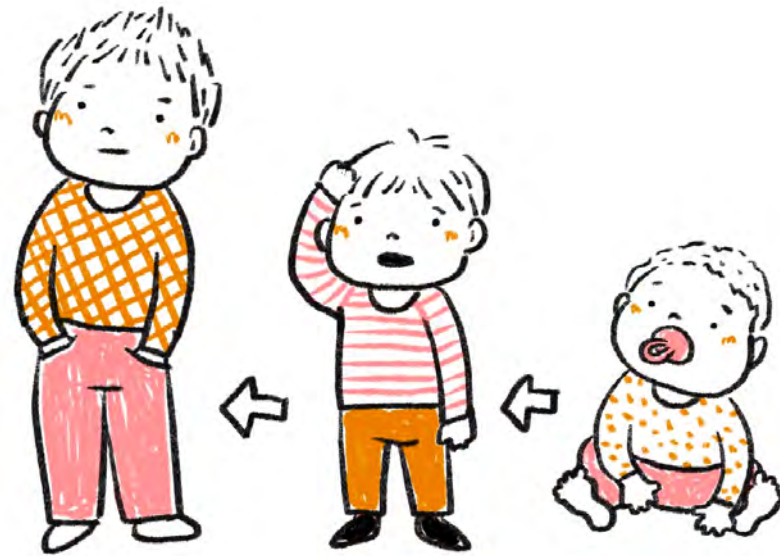
จะเลือกโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับลูกของฉันได้อย่างไร	72
ลูกของฉันเกลียดการไปโรงเรียน ทำอย่างไรดี	75
ลูกไม่รู้ว่าควรจะเข้าหาเพื่อนอย่างไร ฉันควรทำอย่างไรดี	78
ลูกจำเป็นต้องเรียนรู้การป้องกันตัวเองหรือไม่	80
ฉันควรช่วยลูกเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงรอยต่อระหว่างชั้นอนุบาลและชั้น	83
ประถมอย่างไร	

พัฒนาการของบุตร ธิดา

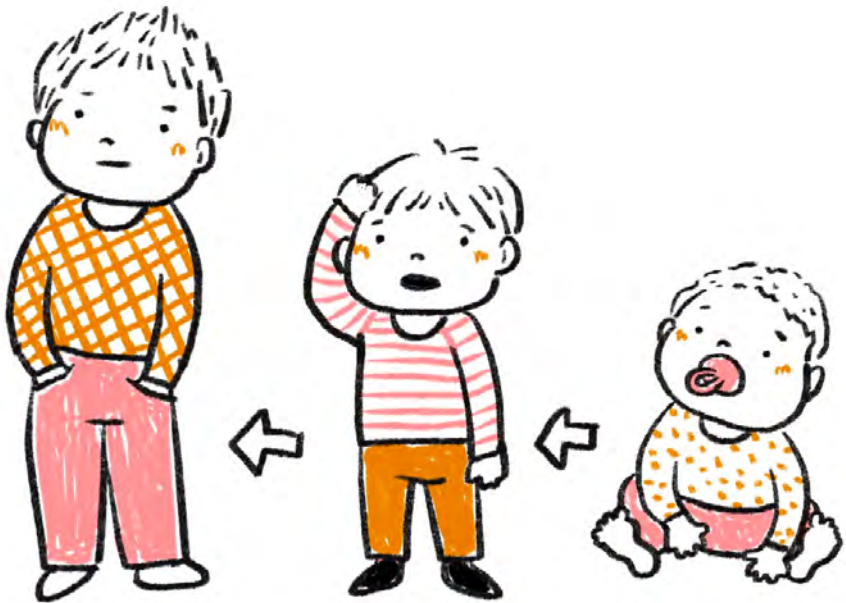
พัฒนาการของลูกในช่วงวัยอนุบาล ถือเป็นช่วงที่เร็วที่สุดและชัดเจนที่สุดในบรรดาทุกช่วงชีวิต การมาถึงของลูกน้อยคือช่วงเวลาที่น่ายินดีที่สุดของพ่อแม่ส่วนใหญ่ แต่สิ่งที่มาพร้อมกับการให้กำเนิดลูกน้อยก็คือหน้าที่อบรมเลี้ยงดู ซึ่งก็นับเป็นปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ต้องเผชิญ ดังนั้นเราจะเข้าใจและสามารถจัดหาสิ่งที่ลูกต้องการ รวมถึงให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ในช่วงเวลาที่ลูกมีพัฒนาการรวดเร็วที่สุดเช่นนี้ได้อย่างไร คือสิ่งที่พ่อแม่เป็นกังวล

การเจริญเติบโตของเด็ก เกิดขึ้นแค่รอบเดียวเท่านั้น ผู้ปกครองทุกคนต่างก็ยึดคติ "ทำเพื่อลูกน้อย" แต่ทำไมลูกมักจะชอบเลือกกิน อันนี้ก็ไม่กิน หรือไม่เอะอะอะไรก็เอาแต่พูดว่า "ไม่" ทำอะไรก็เขื่องเข้าไปหมด ผู้ปกครองควรทำอย่างไรกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันเหล่านี้ดี

การเจริญเติบโตของเด็ก เกิดขึ้นแค่รอบเดียวเท่านั้น ผู้ปกครองทุกคนต่างก็ยึดคติ "ทำเพื่อลูกน้อย" แต่ทำไมลูกมักจะชอบเลือกกิน อันนี้ก็ไม่กิน หรือไม่เอะอะอะไรก็เอาแต่พูดว่า "ไม่"



ทำไมฉันจึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะ พัฒนาการของเด็กเล็ก



ช่วงวัยอนุบาล พัฒนาการของเด็กเล็กในบ้าน
เรียกได้ว่า " โตแค่ชั่วพริบตาเดียว"
แต่ผู้ปกครองที่รัก คุณรู้หรือเปล่าว่า พัฒนาการ
ของเด็กเล็กในแต่ละขั้นนั้น เป็นอย่างไรบ้าง

มาทำความรู้จักพัฒนาการโดยทั่วไปของเด็กเล็กใน
บ้าน (ประมาณ 5-6 ขวบ) จากเหตุการณ์ด้านล่าง

- 1. เมื่อทานอาหาร เด็กยังไม่สามารถใช้อุปกรณ์
สำหรับรับประทานอาหารได้เอง
- 2. เด็กไม่สามารถใช้กรรไกรหรือติดกระดุมเองได้
- 3. เด็กยังไม่สามารถกระโดดขาเดียว หรือเล่นกระโดดเชือกได้
- 4. เด็กยังไม่สามารถเข้าห้องน้ำด้วยตัวเองได้
- 5. เด็กไม่สามารถมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการสนทนากับคนอื่น
ได้เลย อีกทั้งยังมีการแสดงออกที่หุนหันเกินเหตุ
- 6. เด็กมักจะพูดคำพูดซ้ำๆ อยู่คนเดียว หรือยังออกเสียงไม่ชัด

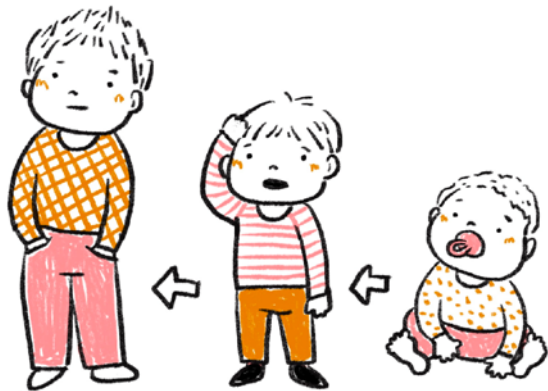
ถ้าหากคุณเลือกข้อใดข้อหนึ่งในตัวเลือกด้านบน ก็ควรต้องจับตามองพัฒนาการของเด็กไว้ให้ดี

พัฒนาการหลักของเด็กช่วงวัย 5-6 ขวบล้วนแต่เป็นเรื่องรอบตัว ซึ่งประกอบด้วย ด้านร่างกาย ความประพฤติ ความเข้าใจ ภาษา สังคม อารมณ์ เป็นต้น ดังนั้นหาก ผู้ปกครองสามารถเข้าใจพัฒนาการเฉพาะของเด็ก ก็จะช่วยลดความวิตกกังวลจนเกินเหตุได้ ทั้งยังช่วยให้พัฒนาการ ของเด็กเพิ่มขึ้นได้อย่างดีอีกด้วย

● ผู้ปกครองสามารถนำวิธีด้านล่างนี้มาช่วยสนับสนุนลูก:

- ① ผู้ปกครองต้องเข้าใจและใช้แนวทางการพัฒนาการ
ของเด็กให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งยังต้อง
ประยุกต์ใช้เกมการอ่านหนังสือหรือกีฬา มา
ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้วย
- ② ผู้ปกครองควรให้ลูก มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ใน
ชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ
ด้านร่างกาย จิตใจ ความเข้าใจ และอารมณ์ของเด็กได้

- ③ ผู้ปกครองควรใช้ “แบบประเมินพัฒนาการเด็ก” (กรมอนามัยรัฐบาลเมืองไทเป) เพื่อสังเกตและเข้าใจสถานะด้านพัฒนาการของเด็ก
- ④ เด็กทุกคนต่างมีคุณสมบัติและอารมณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง อีกทั้งช่วงเริ่มต้นและความเร็วของพัฒนาการก็ยิ่งแตกต่างกันอีกด้วย
- ⑤ เมื่อผู้ปกครองมีคำถามที่เกี่ยวข้อง สามารถอ่านหนังสือ ถามผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว ถามคุณครูโรงเรียนอนุบาล หรือ พาเด็กไปตรวจที่โรงพยาบาล ยิ่งรู้ปัญหาเร็วเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์ให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเร็วเท่านั้น



เอะอะ ลูกก็พูดแต่คำว่า "ไม่เอา" ฉันควรทำอย่างไรดี



เมื่อลูกน้อยค่อย ๆ เติบโตขึ้น โดยเฉพาะเมื่อถึงช่วงอายุ 2-3 ขวบ มักจะเอะอะแต่พูดว่า "ไม่เอา" ถึงขั้นใช้คำว่า "ไม่เอาๆ" จนติดปาก ทำให้ผู้ปกครองต้องปวดหัว ในเวลาแบบนี้ควรจะสื่อสาร และอบรมอย่างไร

เมื่อลูกพูดคำว่า "ไม่เอา" คุณมีปฏิกิริยาแบบด้านล่างไหม

- ❑ 1. ไม่สนใจเลย ทั้งยังคงทำสิ่งที่ทำอยู่อย่างต่อเนื่องไปจนจบ
- ❑ 2. ตาต่อตา ฟันต่อฟัน ไม่ยอมลงให้ หรือใช้น้ำเสียงแบบออกคำสั่งให้ลูกปฏิบัติตาม
- ❑ 3. ผู้ปกครองใช้วิธีการเสนอตัวเลือกให้เด็กเลือกเอง เช่นถามว่า หนูจะกิน "ถั่ว" หรือ "บล๊อคโคลี" ก่อน แทนการถามว่า จะกินไหม
- ❑ 4. ช่มชู้ให้ลูกกลัว จนถึงขั้นลงโทษลูก
- ❑ 5. เพิ่มกฎให้เข้มงวดขึ้น หรือควบคุมการกระทำของเด็ก

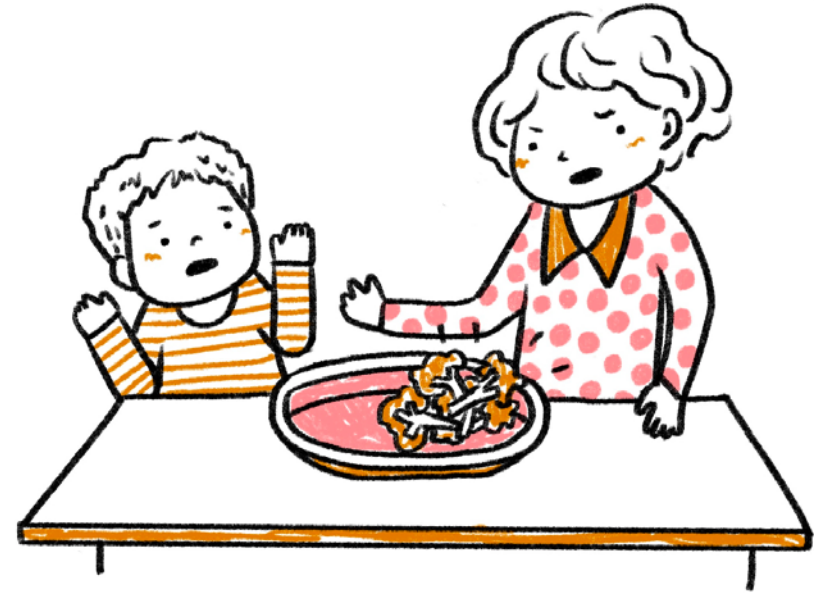
ถ้าหากคุณสามารถเลือกข้อใดข้อหนึ่งจากตัวเลือกด้านบน ก็ควรต้องปรับเปลี่ยนแนวทางและพฤติกรรมของตัวเอง

● วิธีต่อไปนี้จะดี ไว้ให้ผู้ปกครองใช้อ้างอิงเพื่อช่วยเด็กผ่าน "ช่วงเวลา No-No":

- ① การที่เด็กพูดว่า "ไม่เอา" ก็คือวิธีแสดงการตัดสินใจของตัวเอง ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจถึงอารมณ์และความคิดของเขา ก่อนแล้วค่อยสอนวิธีปฏิบัติและแสดงออกที่เหมาะสมให้กับเด็ก
- ② การที่จะให้เด็กได้เรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการขบพูดว่า ไม่เอา "นั้น" ก็ต่อเมื่อเด็กอยู่ในสถานการณ์ที่ปลอดภัยและเหมาะสมเพียงพอ
- ③ ผู้ปกครองใช้วิธีเสนอตัวเลือกให้เด็กได้เลือกวิธีที่ตัวเอง ต้องการ
- ④ จัดหาโอกาสใหม่ ๆ ในการเรียนรู้ ให้เด็กกลายเป็นผู้ช่วยตัวน้อยในบ้าน ใช้โอกาสนี้แสดงความชื่นชมที่ลูกเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเพิ่มพูนความสามารถของเด็ก

เด็กในช่วงปฐมวัยจะเริ่ม รู้ความต้องการของตัวเอง อาจมีบางครั้งที่จะใช้การพูดว่า "ไม่เอา" เพื่อแสดงจุดยืนของตน เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ใหญ่ หรือต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่เป็นเพื่อน ผู้ปกครองจึงควร สละเวลาส่วนตัวอีกสักนิด

ลูกของฉันท้มักจะเลือกกิน จะทำอย่างไรดี



ลูกของฉันท้มักเลือกกินมาก มักจะไม่กินอันนั้น ไม่ชอบอันนี้ ทำให้รู้สึกปวดหัวและจนปัญญาจริงๆ ในฐานะผู้ปกครอง ย่อมต้องกังวลว่าปัญหานี้จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็กในระยะยาว หรือจะเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย จากการขาดสารอาหาร ถ้าเด็กมักเลือกกินอยู่เสมอ ควรทำอย่างไร

เรามาลองสังเกตดูว่า เวลาลูกทานอาหาร มีพฤติกรรมตามด้านล่าง หรือไม่

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

ถ้าเหตุการณ์ข้างต้นมักเกิดกับลูกบ่อย ๆ คุณควรจะสังเกตลักษณะการรับประทานอาหารและอาหารของเด็ก เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกกินของลูก

- การช่วยให้เด็กทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดความสมดุลทางโภชนาการ ผู้ปกครองสามารถลองทำตามวิธีด้านล่างได้
- ① ลดปัจจัยที่อาจจะดึงความสนใจของเด็กขณะรับประทานอาหารลง เช่น การเล่นไปกินไป หรือดูทีวีไปด้วยกินไปด้วย
- ② เปลี่ยนรูปลักษณ์อาหารเดิมๆ ที่เด็กไม่ชอบ “แปลงโฉม” ใหม่ หรือใส่ในภาชนะน่ารักๆ
- ③ ใช้วิธีเตรียมอาหารที่ต่างกันไป เพื่อกลบกลิ่นและรสชาติของอาหารที่เด็กไม่ชอบ หรือเปลี่ยนมาใช้วิธีปรุงอาหารที่แตกต่างออกไป
- ④ ชักชวนให้เด็กมาร่วมเตรียมอาหาร เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับอาหารที่ปรุงเองกับมือ และทำให้เขาไม่รู้สึกรู้สีกกับส่วนประกอบของอาหาร ช่วยลดการเลือกกินลง

- ⑤ เนื่องจากกระเพาะของเด็กจุได้น้อย ผู้ปกครองควรกะเวลาและปริมาณของว่างของเด็กให้เหมาะสม
- ⑥ การรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว ต้องให้เด็กนั่งที่นั่งประจำขณะรับประทานอาหาร
- ⑦ จัดกิจกรรมหรือเกมที่ใช้แรงหรือแคลอรี เมื่อเด็กทำกิจกรรมมากขึ้น ความอยากอาหารก็จะเพิ่มขึ้นด้วย
- ⑧ ทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็น ไม่เลือกกิน หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์รสชาติอาหารต่อหน้าเด็ก เพื่อลดความรู้สึกเชิงลบที่เด็กมีต่ออาหาร

บรรยากาศการรับประทานอาหารอย่างกลมเกลียวมีความสุข จะสามารถลดอารมณ์เครียดและการต่อต้านของเด็ก ช่วยส่งเสริมให้เด็ก เจริญอาหารมากขึ้น

ลูกมักจะเป็นคนเฉื่อยชา ฉันทควรทำอย่างไรดี



ขอร้องละ ช่วยทำอะไรเร็วขึ้นหน่อยได้ไหม ” ประโยคนี้คงคุ้นหูใช่ไหมล่ะ คิดว่าผู้ปกครองทั้งหลายต้องคุ้นแน่ เมื่อลูกมักจะทานข้าวช้า สวมเสื้อผ้าแบบไม่ทุกขีไม่ร้อน วาดรูปก็วาดอยู่ครึ่งวัน... เห็น ๆ อยู่ว่าสายแล้ว ทำไมลูกยังช้าแบบนี้อีก? ทำให้ผู้ใหญ่ต้องหงุดหงิดและจนปัญญา ควรทำอย่างไร

เมื่อพฤติกรรมของเด็ก “เฉื่อยชา” เหตุการณ์
ด้านล่างนี้มักจะเกิดขึ้นกับคุณหรือไม่

- 1. มักตำหนิเด็กในตอนเช้าว่า ทำอะไรก็ช้าแล้วยังไม่ยอมตื่นแต่เช้าอีก
- 2. เร่งอย่าง หงุดหงิดด้วยคำว่า “ทำเร็วๆหน่อย! พวกเราจะสายอีกแล้ว!
- 3. ขณะรอกีตุ๋นและตำหนิเด็กไปด้วย
- 4. ตะโกนอย่างเคร่งเครียดและโมโห เด็กรับฟังอย่างเบื่อหน่ายและอ่อนล้า
- 5. หมดความอดทนในการรอ และฉวยเอางานของเด็กมาทำเอง

ถ้าคุณมีพฤติกรรมข้างต้น การกระทำและปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกจำเป็นต้องแก้ไขและปรับปรุง

- ในขณะที่ต้องเร่งรีบ ผู้ปกครองพบว่าลูกมัวแต่ชักช้าอืดอาด ลองพิจารณาใช้วิธีดังต่อไปนี้
- ① ปรับการทำกิจวัตรประจำวันของคนในบ้าน เพื่อให้เด็กเข้านอนหัวค่ำและตื่นเช้า ลดความกดดันเรื่องเวลาในการออกจากบ้านของเช้าวันรุ่งขึ้น
- ② หลังเลิกเรียน พาเด็กๆไปทำกิจกรรมที่สวนสาธารณะหรือสนามเด็กเล่น ปล่อยให้ผ่อนคลายพลังงานที่มีอยู่อย่างล้นหลาม เพื่อช่วยให้เด็กเข้านอนได้ตรงเวลา
- ③ ผู้ปกครองควรปรับสีก้าวของตัวเองให้ช้าลง มีความอดทนและความเข้าใจตามความเหมาะสม เพื่อหาจุดสมดุลที่เป็นที่ยอมรับได้ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง
- ④ เด็กช่วงปฐมวัยนี้ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องเวลา ผู้ปกครองควรเตือนก่อนล่วงหน้า เช่น การใช้ฟังก์ชันนับถอยหลังของโทรทัศน์มือถือ เพื่อให้เด็กๆ ได้เตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะทำต่อไป เมื่อเด็กทำเสร็จทันเวลา ควรชมเชยอย่างเหมาะสม

- ⑤ การทำอะไรที่ไม่คุ้นเคย หรือความสามารถไม่เพียงพอ ต่างก็เป็นสาเหตุให้เด็กทำซ้ำ ผู้ปกครองควรปรับจังหวะตาม สถานการณ์และความสามารถ เช่น สังเกตวิธีทานอาหารกับปริมาณอาหาร
- ⑥ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของเด็ก ผู้ปกครองสามารถแนะนำและสาธิตวิธีการทำสิ่งต่างๆ
- ⑦ ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่งที่ดี ในการทำงานอย่างเป็นระบบ ไม่อึดอาด

การชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กเพิ่มความกระตือรือร้น มีความมั่นใจในตัวเอง และกระหายการเรียนรู้



เด็กเล็กแค่นี้จำเป็นต้องสอนเรื่องความรับผิดชอบให้พวกเขาไหม



พัฒนาการด้านความสามารถของเด็กนั้น เกิดขึ้นทีละน้อย เติบโตขึ้นทีละก้าว เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเป็นบทเรียนที่ดีในการปลูกฝังความรับผิดชอบให้กับเด็ก เด็กที่มีความรับผิดชอบจะดูแลตัวเองและเรียนรู้ได้ดีกว่า

ลองทบทวนดูว่าสถานการณ์ด้านล่าง ข้อใดตรงกับคุณและลูก

- 1. ขอให้เด็กเก็บของเล่นให้เรียบร้อย ก็ต้องบอกสามสี่หน
- 2. คุณครูที่โรงเรียนอนุบาลบอกว่า เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ลูกมักจะลืมนั่นลืมนี่
- 3. มักจะลืมเรื่องที่สั่ง เพราะมัวแต่เล่นเพลิน

- 4. เรื่องที่ขอให้ลูกทำ ลูกมักจะทำไม่สำเร็จ และล้มเลิกกลางคันอยู่เสมอ
- 5. กลัวว่าลูกจะยิ่งทำยิ่งแย่ ตนเองทำเองจะเร็วกว่า
- 6. ลูกอายน้อยเกินไปคงทำไม่ไหว ผู้ใหญ่ช่วยทำหรือจัดการให้จะดีกว่า

ถ้าลูกของคุณมีพฤติกรรมด้านบนตามข้อ 1 - 4 คุณควรลองปลุกฝังให้เด็กเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเอง หากคุณมีความคิดตามข้อ 5 - 6 ควรลองวางมือลง ให้เด็กได้เติบโตผ่านการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์

● เพื่อปลุกฝังความรับผิดชอบให้ลูก คุณสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

- ① อย่ากลัวความยุ่งยากแล้วจำกัดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ของเด็ก ให้เด็กได้ฝึกจัดระเบียบของใช้ในชีวิตประจำวันและสิ่งของที่ครุส่ง เช่น สมุดสื่อสารครู-ผู้ปกครอง การบ้าน กระเป๋าอุปกรณ์ ทานอาหาร กระจกน้ำ เป็นต้น
- ② อย่าดูถูกความสามารถของลูก ควรลดความกังวลหรือการปกป้องที่มากเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเติบโตมา ติดนิสัยคอยพึ่งพาผู้ใหญ่ให้ช่วยจัดการ
- ③ ให้ลูกเริ่มจากงานหรือหน้าที่ง่าย ๆ เช่น เก็บของเล่น เช็ดโต๊ะ เก็บของเข้าที่ เป็นต้น ค่อย ๆ ปรับระดับความยากของงาน หรือหน้าที่ที่ละน้อย ตามอายุหรือสถานการณ์ของเด็กแต่ละคน
- ④ อย่าทำตัวเป็นกระบอกเสียงให้เด็ก หากมีสิ่งของที่จะให้เด็กนำไปมอบแก่คุณครู ลองให้เด็กทำด้วยตัวเอง และเขียนในสมุดสื่อสารครู-ผู้ปกครองเพื่อให้คุณครูรับทราบ

- ⑤ ไม่มีใครที่ทำได้สมบูรณ์แบบตั้งแต่เริ่ม แม้กระนั้นผู้ใหญ่ก็ควรให้กำลังใจเด็ก เพื่อให้พวกเขามีความมั่นใจและมีความกล้าที่จะลองทำต่อไป
- ⑥ ให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำ แบบรับผลของการตัดสินใจของตัวเอง เช่น เด็กผิดสัญญา ไม่ยอมเก็บของเล่น ผู้ปกครองก็ยึดของเล่นไว้ช่วงเวลาหนึ่ง ไม่ให้เด็กเล่น เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามสัญญา ก็จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะแบกรับผลของการสูญเสียสิทธิบางอย่าง

ความสามารถของลูกพัฒนามาจากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้จากการทำถูกทำผิดในแต่ละวัน ผู้ปกครองต้องมีความอดทน จัดหาเวลาและโอกาสในการเรียนรู้อย่างเต็มที่



ลูกของฉันไม่มีความอดทน ทำอย่างไรดี



หนูหิวแล้ว! ทำไมกับข้าวยังไม่เสร็จอีก” “เสร็จหรือยัง พ่อแม่เร็วหน่อยสิ หนูไม่อยากจะรอแล้วนะ!” คิดว่าประโยคข้างต้นคงคุ้นหูผู้ปกครองหลายคน ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องรอคอย แต่ลูกกลับร้องอาละวาด เพราะไม่มีความอดทนอยู่บ่อยๆ อีกทั้งจะทำอะไรก็มีความอยากทำแค่ชั่วคราว ทำให้ผู้ปกครองปวดหัวจริงๆ ไม่รู้ควรจะทำอย่างไรดี

ลอง ทบทวนดูว่าเด็กแสดงอาการใจร้อนอย่างไรบ้าง

- 1. เมื่อเริ่มทำอะไรแล้ว มักจะทิ้งงานไว้กลางคัน
- 2. เมื่อไม่ได้ตามที่ตัวเองต้องการ หรือพบกับเรื่องที่ไม่ชอบ ก็จะเกรหรือร้องอาละวาด
- 3. เจอเรื่องทีลำบากแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะเลิกทำหรือหาคนมาช่วยในทันที
- 4. เวลาเล่นของเล่นหรืออ่านหนังสือ ก็มักจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็ถืออันนั้น เดียวก็ถืออันนี้
- 5. ไม่สามารถตั้งใจฟังคำสั่งสอนของ พ่อแม่หรือคุณครู

ถ้าคุณได้เลือกตัวเลือกด้านบน ผู้ปกครองก็ควรระวัง และปลูกฝังแนวความคิดของความอดทนและการรู้จักรอคอยให้เด็ก

● เมื่อเด็กไม่มีความอดทน ผู้ปกครองสามารถกระทำได้นี้ :

- ① เด็กเล็กมักจะมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และการอดทนรอคอยที่ไม่เพียงพอ หรือมีเพียงแค่วินาที ผู้ปกครองควรสร้างสถานการณ์ให้ลูกรู้จักการรอคอย เพื่อเป็นการปลูกฝังความอดทน
- ② จัดหาเกมที่เล่นง่ายหรือให้ความภาคภูมิใจแก่ผู้เล่น เริ่มจากด่านง่าย ๆ จนจบเกม แล้วค่อยเข้าสู่เกมที่ซับซ้อน เพื่อเป็นการเริ่มต้นของการปลูกฝังความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง
- ③ ถ้าลูกเจอความยากลำบากแล้วดื้อ ร้องไห้แง ผู้ปกครองต้องคอยเคียงข้างร่วมทำให้สำเร็จ อย่าปล่อยให้ลูกทำไม่เสร็จหรือใช้วิธีดู หรือตีเพื่อให้เด็กทำตาม

- ④ เวลาที่เด็กเล่นหรือทำกิจกรรม พยายามกำจัดสิ่งอื่น ๆ ที่จะรบกวนออก ในแต่ละครั้งควรเล่นแค่เกมเดียวหรืออ่านหนังสือเพียงเล่มเดียว และต้องลองปล่อยให้เด็กทำชิ้นงานสำเร็จหนึ่งอย่าง หรืออ่านหนังสือหนึ่งเล่มตั้งแต่ต้นจนจบก่อน แล้วค่อยเปลี่ยนเกมหรือหนังสือเล่มอื่น
- ⑤ ใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ที่เหมาะสม ปลุกฝังให้เด็กมีแนวคิด เรื่องเวลา เรียนรู้ความต่อเนื่อง และการรอคอย เช่น จัดหามาฬิกาทราย เครื่องบอกเวลา เป็นต้น
- ⑥ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ควรให้กำลังใจหรือกล่าวชมเชยอย่างเฉพาะเจาะจง เมื่อเด็กรู้สึกภาคภูมิใจและมีความมั่นใจ ในตัวเอง ก็จะใช้ใช้ความอดทนมากขึ้นเพื่อทำงานให้ลุล่วง

ความอดทนเป็นสิ่งที่เรียนรู้และปลุกฝังได้ ขณะกำลังปลุกฝังความอดทนให้แก่ลูก ผู้ปกครองก็อย่าลืมที่จะอดทนให้มากขึ้นในการอยู่เป็นเพื่อนเด็กด้วย

จะสอนเรื่องมารยาทให้ลูกอย่างไรดี



พวกเราต่างก็หวังให้ลูกของตนเองมีมารยาท และรู้จักถามไถ่หรือทักทายผู้อื่นก่อน แต่ลูกกลับแสดงออกว่า ไม่ว่าผู้ใหญ่จะสั่งสอนหรือแนะนำอย่างไร ก็ไม่มีปฏิกิริยาตอบรับ ถึงขนาดที่เมื่อผู้อาวุโสถามไถ่ก็มีอาการไม่สนใจหรือไม่ยอมตอบ ควรจะสอนเด็กให้ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างมีมารยาทอย่างไร

ลองสังเกตดูว่า ลูกของคุณมีพฤติกรรม
ดังตัวเลือkd้านล่าง หรือไม่ :

- 1. ลูกมีนิสัยเก็บตัวและขี้อายอย่างมาก
- 2. เด็กไม่รู้ว่าควรเรียกอีกฝ่ายว่าอย่างไร
- 3. เด็กมักไม่ทราบว่าจะถ่ายทอดความคิดออกมา
อย่างไร รู้สึกยากลำบากที่จะเอ่ยปากทักทายผู้อื่น
- 4. เวลาที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะมีความรู้สึกกังวลและเครียด
- 5. ในกิจวัตรประจำวัน ลูกไม่ติดนิสัยการพูด เชิญ ขอบคุณหรือขอโทษ
- 6. ลูกจะไม่เริ่มทักคนอื่นก่อน
- 7. เมื่อลูกพูดคุยกับคนอื่น จะไม่สบตากับอีกฝ่าย

หากคุณเลือกตัวเลือกด้านบน
ก็ควรที่จะเริ่มส่งเสริมและปลูกฝังมารยาทของลูก
และรวมถึงเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

● การปลูกฝังมารยาทให้กับเด็กสามารถทำได้ดังนี้ :

- ① ในยามปกติ พ่อแม่ผู้ปกครองควรระมัดระวังเรื่อง
มารยาทและความเหมาะสมของพฤติกรรม
ของตน ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี พูดคำว่า "เชิญ
ขอบคุณ หรือขอโทษ" บ่อย ๆ เพื่อเป็น
ตัวอย่างให้แก่ลูกๆ
- ② เวลาที่ลูกพบผู้ใหญ่หรือคนทั่วไปเป็นครั้งแรก ผู้
ปกครองควรหาจังหวะที่เหมาะสมสาธิตหรือ
แนะนำวิธีการทักทาย
- ③ ให้ลูกรู้ว่าการทักทายทำได้หลายวิธี เช่น ผงก
ศีรษะ ยิ้มน้อยๆ หรือโบกมือ เป็นต้น

- ④ ใช้นิทานพร้อมภาพประกอบ โดยนำเหตุการณ์ใน
นิทาน หรือการกระทำของตัวละครมาสอน
ลูก ถึงความสำคัญของมารยาทและการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม
- ⑤ ใช้เกมที่ให้ลูกได้ฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อปลูกฝังนิสัยที่ดีที่มีมารยาท
- ⑥ เมื่อลูกแสดงการกระทำที่ดีที่มีมารยาทแล้ว ผู้ปกครองควร
ให้กำลังใจ ด้วยการชื่นชมลูกว่าเป็นผู้มีมารยาท
- ⑦ ในขณะเดียวกันก็รับรู้ความกังวลของลูกเกี่ยวกับเรื่อง
มารยาทในชีวิตประจำวัน เช่น การทักทาย
และต้องเข้าใจในเหตุผลด้วย



ลูกขัดแย้งกันบ่อย ๆ ฉันทควรทำ อย่างไรดี



ลูกบ้านอื่นดูแลกันและกัน รักใคร่กัน แต่ทำไมลูกบ้านฉันมักจะทะเลาะ
เบาะแว้งกันไม่หยุด ควรจะทำอะไรให้ลูก ๆ สามัคคีกันดี

เรามาสังเกตพฤติกรรมของคุณและลูก ๆ กันก่อน

- 1. เมื่อลูก ๆ ขัดแย้งกัน ฉันมักโทษคนที่โตกว่าเสมอ
- 2. มักให้อำนาจการสั่งสอนน้อง ๆ แก่ลูกที่โตกว่า
- 3. เมื่อลูกเกิดความขัดแย้งกัน มักปล่อยให้ลูกๆแก้ปัญหาตัวเอง
- 4. เมื่อลูกทะเลาะกัน ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด ก็จะลงโทษลูกทุกคน

โปรดระวังสถานการณ์ข้างต้น
สามารถก่อให้เกิดความขัดแย้งกันระหว่างพี่น้องได้

● การช่วยปลูกฝังความสัมพันธ์ที่ดีของ ลูก ๆ คุณสามารถทำได้ดังนี้

- ① เมื่อเด็กทะเลาะกัน ผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยงการตัดสิน
ว่า ฝ่ายใดผิด ลูก ๆ จึงรับฟังความคิดเห็นของเด็กให้มาก
- ② ผู้ปกครองควรช่วยให้เด็กเข้าใจถึงต้นเหตุของความ
ขัดแย้ง และให้คำแนะนำที่เหมาะสม ให้เด็กหาหรือ
ถึงวิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งกันขึ้น
- ③ ผู้ปกครองสามารถใช้เรื่องเล่า หรือนิทานพร้อมภาพประกอบ
มาพูดคุย เพื่อสอนลูกถึงวิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้ง ทั้ง
การปรับความสัมพันธ์หลังความขัดแย้งให้คืนสู่สภาพเดิม
- ④ ใช้เกมปลูกฝังการแบ่งปัน และความสามัคคีของพี่
น้อง เช่น การต่อจิ๊กซอหรือต่อบล็อกไม้ร่วมกัน
- ⑤ ในเวลาปกติควรปลูกฝังมารยาทและความเคารพ ซึ่งกันและ
กันระหว่างพี่น้อง หมั่นพูดคำว่า “เชิญ ขอขอบคุณ ขอโทษ”

ความขัดแย้งเล็กน้อยระหว่างพี่น้อง ถือว่าเป็นเรื่อง
ธรรมดา ผู้ปกครองควรยอมรับ ในจุดนี้ ซึ่งจริงๆ
แล้วการที่ลูกได้เผชิญกับความขัดแย้งและสามารถ
แก้ไขปัญหาได้ ถือเป็นการเรียนรู้ที่ดีอีกขั้น

บทบาทของผู้ปกครอง

คุณเคยปวดหัวกับการแสดงบทบาทการเป็นผู้ปกครองที่ดีใช่ไหม บางครั้งอาจเป็นเพราะมีความคิด ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่แตกต่างจากคุณครูหรือคนในครอบครัว ทำให้ไม่รู้จะสื่อสารกับคุณครูหรือคนในครอบครัวอย่างไรดี โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญหน้ากับภาระที่มากมาย ทั้งจากภาระงานและครอบครัว ทำให้ยิ่งวุ่นวายขึ้นไปอีก จนไม่รู้ว่าจะควรจะทำอย่างไรดี

เราลองไปดูหัวข้อหลักในคู่มือ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับคุณครูหรือครอบครัวได้มากกว่าเดิม ทั้งยังจะทำให้มีทัศนคติเชิงบวก ในการเรียนรู้และการเตรียมตัวต่อบทบาทของผู้ปกครองได้ดียิ่งขึ้น



ฉันควรแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีอย่างไร



ทันทีที่ลูกน้อยลืมตาขึ้นมาดูโลก ผู้ปกครองก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในทันที จะแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีได้อย่างไร จึงจะไม่ฉุนเฉียว หรือบกร้องต่อบทบาทผู้ปกครองนี้ อันดับแรกเราลองมาสังเกตสถานการณ์ของตนเองกันก่อน

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

เมื่อมีเหตุการณ์ข้างต้น คุณควรเริ่มเรียนรู้ที่จะแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีได้แล้ว

● การแสดงบทบาทของผู้ปกครองที่ดีนั้น ควรปฏิบัติดังนี้ :

- ① สละเวลาอย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อการแบ่งปันหรือทำกิจกรรมร่วมกับลูก
- ② เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนอนุบาลของลูก เพื่อเข้าใจพัฒนาการด้านการเรียนและสังคมของลูกให้มากขึ้น
- ③ หาโอกาสให้ลูกเรียนรู้และฝึกฝนการพึ่งพาตนเอง พร้อมทั้งช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น
- ④ ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกในการดำรงชีวิต
- ⑤ จัดการอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้การผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากบทบาทหน้าที่ผู้ปกครอง
- ⑥ สื่อสารกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว เพื่ออบรมลูกโดยใช้ทัศนคติทางการเลี้ยงดูที่สอดคล้องกัน พร้อมทั้งเคารพและสนับสนุนวิธีที่ดีของคู่ครองหรือคนในครอบครัว

- ⑦ ประสานงานกับคุณครูหรือคนในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องการร่วมกันเลี้ยงดูและอยู่เป็นเพื่อน

เด็กการเติบโตของวัยเด็กมีแค่ครั้งเดียว และจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผู้ปกครองควรวางแผนประสบการณ์ที่มีค่าที่สุดนี้เอาไว้



ฉันไม่รู้ว่าจะสื่อสารหรือให้ความร่วมมือกับคุณครูอย่างไร ควรทำอย่างไรดี



ในกระบวนการเติบโตของลูก คุณเคยมีความคิดจะสื่อสาร หรือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับคุณครู แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไรดีใช่ไหม อันดับแรกเราลองมาสังเกต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคุณครูโรงเรียนอนุบาลของลูกกันก่อน

- 1. ฉันไม่เป็นฝ่ายเริ่มเข้าหาคุณครูเพื่อสอบถามสถานการณ์ของลูกในโรงเรียนก่อน
- 2. มัก ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดโดยโรงเรียนอนุบาลหรือ คุณครู เพราะว่างานยุ่ง
- 3. ฉันควรเคารพความเป็นมืออาชีพของคุณครูและไม่แสดง ความคิดเห็นของตัวเองออกไป
- 4. ฉันไม่เล่าพฤติกรรมของลูกเวลาอยู่ที่บ้านให้คุณครูฟัง
- 5. ฉันไม่รู้เรื่องในสิ่งต่าง ๆ ที่โรงเรียนอนุบาลของลูกจัดให้ เช่น กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ อาหารกลางวันและอาหารว่าง เป็นต้น

ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้อใดข้อหนึ่งข้างต้น คุณอาจพลาดข้อมูลสำคัญที่โรงเรียนอนุบาลต้องการสื่อสารให้กับผู้ปกครอง และอาจไม่เข้าใจพัฒนาการของเด็กได้ เพราะการสื่อสารที่ไม่เพียงพอระหว่างผู้ปกครองและครู

● **คุณสามารถสื่อสารและร่วมมือกับคุณครูได้ดังนี้:**

- ① เลือกเวลาและวิธีการที่จะคุยกันระหว่างครูกับผู้ปกครองอย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ใช้การพูดคุยผ่านทางสมุดสื่อสารระหว่างครู-ผู้ปกครอง หรือนัดเวลาพูดคุยแบบตัวต่อตัวที่ไม่ส่งผลกระทบต่อเวลาทำกิจวัตรประจำวันหรือการทำกิจกรรมของโรงเรียน
- ② ผู้ปกครองแต่ละคนมีความคาดหวังต่อเด็กต่างกัน ดังนั้นคุณควรชี้แจงกับคุณครูถึงความต้องการและความคาดหวังของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อหากลยุทธ์และวิธีการที่สอดคล้องกันระหว่างครอบครัวและโรงเรียน
- ③ ความร่วมมือกันระหว่างครูและผู้ปกครองควรอยู่บนพื้นฐานความเชื่อใจและเอาใจใส่กัน ห้ามวิจารณ์ครูต่อหน้าลูก เรื่องใดที่ต้องการคำชี้แจงต้องรีบแจ้งครู ต้องพูดคุยกับครู แทนการคิดไปเอง

- ④ การผูกมิตรมิตรกับคุณครู จะช่วยให้คุณครูเข้าใจลูกของตนได้ดีขึ้น เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาลเป็นครั้งแรก ผู้ปกครองสามารถช่วยให้คุณครูคุ้นเคยกับนิสัยของนักเรียน มากขึ้นได้ ผ่านทางการประชุมผู้ปกครอง สมุดติดต่อ ช่วงเวลาไปรับส่ง หรือกลุ่มสังคมบนอินเทอร์เน็ต (โซเชี่ยล เน็ตเวิร์ค)

การสื่อสารที่ดีระหว่างผู้ปกครองและคุณครู เป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็ก



ยุ่งทั้งเรื่องงานและเรื่องครอบครัว ฉันทควรทำอย่างไรดี



เนื่องจากอัตราครอบครัวที่พ่อแม่ทำงานประจำทั้งคู่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เมื่อมีลูก ผู้ปกครองอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทในครอบครัวและการทำงาน ซึ่งในกิจวัตรประจำวันของคุณมักปรากฏเหตุการณ์ตามด้านล่างใช่หรือไม่

- 1. มักต้องรีบไปรีบไปส่งลูกก่อนเข้างานหรือหลังเลิกงาน
- 2. ทุกวันหลังเลิกงานต้องดูแลลูก ทำอาหาร ซักผ้า งานบ้านมากมายทำไม่หวาดไม่ไหว
- 3. ทุกวันต้องยุ่งวุ่นวายจนไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว
- 4. นานมาแล้วที่ไม่มีเวลาทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ
- 5. ไม่สะดวกจะหยุดงาน แต่เรื่องลูกบกพร่องไม่ได้ มักจะทำให้ตกอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก

ถ้ามีเหตุการณ์ข้างต้น คุณควรเริ่มปฏิรูป เพื่อช่วยให้งานในและนอกบ้านราบรื่นมากขึ้น

● ขั้นตอนด้านล่างอาจช่วยบรรเทาสถานการณ์ยุ่งยากของผู้ปกครองได้

- ① ฝึกฝนให้เด็กรู้จักรับผิดชอบตัวเอง
- ② อย่าคาดหวังให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ
- ③ เปลี่ยนมุมมองให้เป็นความคิดเชิงบวก ช่วยให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้น
- ④ ร่วมกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
- ⑤ เหลือเวลาผ่อนคลายให้ตนเองกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว
- ⑥ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวให้เป็นประโยชน์ ตามตารางด้านล่างนี้

ตาราง 1 ตารางวิเคราะห์แหล่งความช่วยเหลือที่ใช้งานได้

แหล่งช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ	แบ่งเบาภาระด้าน	ผลที่จะได้
ศูนย์ดูแลเด็ก	พี่เลี้ยง สถานรับเลี้ยง หรือโรงเรียนอนุบาล	ลดภาระในการดูแล
ประสานงานระหว่าง ผู้ปกครองบ้านอื่น ในการรับส่งเด็ก	รับส่งลูกน้อย	ต่างครอบครัวร่วมกัน แบ่งงานกัน ดูแลความต้องการด้านการเดินทาง
ญาติ เพื่อนสนิท ที่บ้านอยู่ใกล้กัน	การดูแล และรับส่งยามฉุกเฉิน	ลดความกดดันในการดูแลลูก
ร้านอาหารที่มีคุณภาพ ถูก สุขอนามัย	การดูแล และรับส่งยามฉุกเฉิน	ลดความกดดันในการดูแลลูก
บริการช่วยงานบ้าน	ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหารเป็นต้น	ประหยัดแรงงานและเวลา มีเวลาอยู่กับลูก ได้มากขึ้น
นโยบายของที่ทำงานที่เป็นมิตรกับ ครอบครัว	มีโรงเรียนอนุบาลสำหรับ ลูกพนักงานหรือเวลาทำงานที่ ยืดหยุ่น	ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างครอบครัว และการทำงาน
แหล่งทรัพยากรอื่นๆ	เช่น : ใช้วิธีซื้อของออนไลน์หรือใช้บริการส่งอาหารถึงบ้าน	

คนในครอบครัวร่วมกันทำงานบ้าน และใช้ประโยชน์จากแหล่งความช่วยเหลือรอบตัว จากนั้นเรื่องครอบครัวและการทำงานก็จะง่ายขึ้น!

ฉันจะจัดการอารมณ์ของตนเองให้ดีได้อย่างไร



ทุกคนล้วนมีความรู้สึก ความรู้สึกทางอารมณ์ไม่มีถูกหรือผิด แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก จนถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว พวกเราลองมาสังเกตอารมณ์ของตัวเองดูก่อน สถานการณ์ใดในด้านล่างที่ทำให้คุณโกรธ ดุด่า เด็ก ถึงกับลงโทษทางร่างกาย

- 1. ฉันเองก็ยุ่งมากอยู่แล้ว ลูกก็ยังส่งเสียงดังเอะอะไม่หยุด ทำให้รู้สึกไม่สบอารมณ์และหงุดหงิด
- 2. ลูกไม่เชื่อฟังคำตักเตือน ทะเลาะกับพี่น้องหรือเพื่อน ทำให้โมโห

- 3. เวลาถูกร้องไห้แงแง ไม่เชื่อฟัง คู่ครองหรือคนในบ้านต่างก็เมินเฉย จนหัวของฉันแทบจะระเบิดออกมาแล้ว
- 4. ทุกพื้นที่ในบ้านมีแต่ของที่เล่นแล้วไม่เก็บเข้าที่เดิมของลูก เห็นแล้วเบื่อบ้างจริงๆ
- 5. ลูกเล่นจนลืมเวลาที่ตกลงกันไว้ตามกฎ เหนื่อยใจจริงๆ

ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้างต้น

คุณควรหาวิธีจัดการอารมณ์หรือระบายอารมณ์ที่เหมาะสม

- เราสามารถเพิ่มศักยภาพในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดังนี้ :
 - ① รับรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออารมณ์ไม่ดี ควรอธิบายให้เด็ก คู่ครอง หรือคนในครอบครัวรู้อีก่อน ขอให้พวกเขาเข้าใจและเห็นใจ เช่น "วันนี้ฉันอารมณ์ไม่ดี ให้ฉันได้พักผ่อนหน่อย "
 - ② ในสถานการณ์ที่ปลอดภัย ควรบอกเด็ก คู่ครองหรือคนในครอบครัวให้รู้ พาตนเองออกจากจุดที่มีความกดดันสูงก่อนสักสองสามนาที จัดการอารมณ์ตนเองให้เย็นลง เมื่อสงบอารมณ์ได้แล้ว ให้ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา ให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของผู้ใหญ่ และเรียนรู้ว่า ผู้ใหญ่จัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร เช่น "เมื่อครูที่ลูกๆสองคนทะเลาะแย่งของเล่นกัน มันทำให้พ่อ/แม่ไม่ไหวมากนะ"
 - ③ เรียนรู้ที่จะหาวิธีรับและบรรเทาอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป หรือกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ
 - ④ ใช้ประโยชน์จากระบบสนับสนุน เมื่อมีอารมณ์หงุดหงิดสามารถสอบถาม หรือพูดคุยกับคนอื่นในเวลาเหมาะสม ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย

ฉันจะประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้อย่างไร



บ้านคือสถานที่แรกที่เด็กเติบโตขึ้น ผู้ปกครองจึงเป็นแบบอย่างของการเรียนรู้โดยตรงอันดับแรก ๆ และชัดเจนที่สุดของเด็ก ดังนั้นการสร้างแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เรียนรู้คือเรื่องที่สำคัญที่สุด

โปรดสังเกตพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน

- 1. บอกลูกให้ตั้งใจทานข้าว แต่คนในครอบครัวมักทานข้าวพร้อมเล่นมือถือหรือดูโทรทัศน์ไปด้วย
- 2. บอกลูกว่านอนหัวค่ำแล้วตื่นเช้าจะดีต่อสุขภาพ แต่ตัวเองเที่ยงคืนแล้วยังไม่เข้านอน
- 3. ขอให้ลูกทักทายคนเมื่อเจอหน้าแต่ตัวเองเห็นคนก็ทำเป็นมองไม่เห็น
- 4. ลืมเรื่องที่เคยรับปากลูกไว้ ทั้งยังไม่ชดเชยให้ในภายหลังอีก
- 5. ทะเลาะกับคู่ครองหรือคนในบ้านต่อหน้าลูก แต่กลับดุดำเมื่อลูก ๆ ทะเลาะกัน

ข้างต้นล้วนไม่ใช่พฤติกรรมที่ดี ผู้ปกครองก็เป็นเหมือนกระจกของเด็ก เมื่อเด็กส่องกระจกเห็นอย่างไรก็จะทำอย่างนั้น และคุณก็จะเห็นเงาของพฤติกรรมของตนเองสะท้อนมาจากตัวเด็ก

● การเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเด็กๆ คุณสามารถปฏิบัติดังต่อไปนี้ :

- ① ผู้ปกครองควรปฏิบัติตนเช่นเดียวกับที่กำหนดให้เด็กทำ อย่าทำให้พวกเขาคิดว่าผู้ใหญ่พูดอย่างหนึ่งแต่กลับทำอีกอย่างหนึ่ง
- ② พฤติกรรมและทัศนคติที่ดีของผู้ปกครองจะส่งผลให้เด็กซึมซับและนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัยได้
- ③ ผู้ปกครองควรตั้งกฎเกณฑ์ที่สามารถปฏิบัติได้ร่วมกัน ไม่ควรปฏิบัติแบบสองมาตรฐาน ในกรณียกเว้นควรชี้แจงหรืออธิบายเพิ่มเติมให้เด็กทราบ
- ④ หากต้องการสร้างความไว้วางใจให้กับเด็ก ก็ควรรักษาคำมั่นสัญญาที่มีต่อพวกเขา หากทำได้เช่นนี้นอกจากจะเสริมสร้างนิสัยคำพูดและการกระทำตรงกันให้กับเด็กแล้วยังช่วยสร้างความเชื่อใจที่มีต่อผู้ใหญ่ได้อีกด้วย
- ⑤ หากต้องการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก ก็ควรชักจูงและสอนพวกเขาให้มีความคิดและการเรียนรู้ที่ถูกต้อง เช่น หากผู้ปกครองหวังจะให้เด็กรับประทานอาหารเช้าในสัดส่วนที่เหมาะสม ก็ควรเลือกล้างเมนูอาหารให้ได้สัดส่วนที่มีความสมดุลตามหลักโภชนาการ

มุมมองการอบรมเลี้ยงดูของฉันทันกับคู่ครองแตกต่างกัน ควรทำอย่างไรดี



หากมุมมองการเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน ก็กลายเป็นชนวนข้อพิพาทหรือความขัดแย้งได้อย่างง่ายดาย และส่งผลให้เด็กเกิดความสับสนได้

สร้างแบบอย่างที่ดีของการเรียนรู้ให้เด็ก เริ่ม
จากสิ่งละอันพันละน้อยในชีวิตประจำวัน

เวลาอบรมเลี้ยงดูลูก ผู้ปกครองมักจะแสดง ท่าทางหรือคำพูดเช่นด้านล่างใช่หรือไม่

- 1. คู่ครอง แย้งความคิดเห็นของคุณต่อหน้าลูกโดยตรง
- 2. คุณล้อเล่นเรื่องความผิดพลาดของลูก คู่ครอง กลับพูดเรื่องความผิดพลาดของคุณ
- 3. มักทะเลาะกับคู่ครองเพราะเรื่องวิธีการอบรมเลี้ยงดู
- 4. มักรู้สึกว่าคู่ครองตื่นตูมกับความประพฤติของลูกมากเกินไป
- 5. เมื่ออยู่ในบ้าน ฉันหรือคู่ครองจะพูดว่า “ก็ได้ คุณเก่งที่สุด งั้นคุณก็สอนเอง จัดการเองไปเสียกัน!”

ถ้าคุณเลือกตัวเลือกข้างต้น
คุณและคู่ครองจำเป็นต้องปรับปรุงการอบรมเลี้ยงดูลูกใหม่แล้ว

● เมื่อความเห็นด้านการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ไม่ตรงกัน คุณสามารถทำได้ดังนี้:

- ① หาข้อคิดเห็นที่แตกต่างหรือ สวนทางกับคู่ครองออกมา สื่อสาร และตกลงกันให้ดี แล้วค่อยใช้ทัศนคติที่สอดคล้องกันอบรมเด็ก
- ② คู่ครองควรให้ความเคารพและสนับสนุนซึ่งกัน และกัน หลีกเลี่ยงการทำให้เด็กสับสน
- ③ เมื่อเกิดความขัดแย้งในการเลี้ยงดู ควรเลือกความคิดของ คนคนหนึ่งเป็นหลัก แล้วค่อยหาโอกาสที่เหมาะสมเจรจา กัน เลี่ยงการทะเลาะกันต่อหน้าเด็ก ทำให้เด็กเกิดความสับสน
- ④ คู่ครองควรแบ่งหน้าที่กันในการอบรมเลี้ยงดู หากฝ่าย หนึ่งลงโทษเด็ก อีกฝ่ายควรสนับสนุนฝ่ายที่ทำการ ลงโทษ และในขณะเดียวกันก็ปลอบโยนเด็ก แต่ต้อง หลีกเลี่ยงการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ลงโทษแต่อย่าง เดียว และอีกฝ่ายเป็นผู้ปลอบโยนแต่อย่างเดียว

- ⑤ แสวงหาแหล่งข้อมูล หรือที่ปรึกษาจากภายนอกเพื่อลดความ ขัดแย้งกับคู่ครอง เช่น บริการและความช่วยเหลือจากศูนย์ การศึกษาสำหรับครอบครัว (สายตรงเพื่อขอคำปรึกษาด้าน การศึกษาสำหรับครอบครัวทั่วประเทศ 412-8185)

ถ้าผู้ปกครองสื่อสารกันอย่างเต็มที่และมี
ประสิทธิภาพ ร่วมกันทุ่มเทเพื่ออบรมเลี้ยง
ดูลูก จะทำให้ลูกมีความสุขมากที่สุด



ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

ในช่วงปฐมวัยนี้ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก จะสามารถช่วยให้เด็กค่อย ๆ เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เริ่มเข้าใจสิ่งแวดล้อมภายนอก และยังเป็นส่วนที่ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ก่อนจะเข้าสู่โรงเรียนอนุบาลในอนาคต แม้ว่าเด็กจะยังเล็ก แต่ผู้ปกครองก็ควรจะมีวิธีปฏิบัติตัวและสื่อสารกับพวกเขาให้ดี บ่อยครั้งที่เด็กเล็กต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่เป็นเพื่อน แต่ผู้ใหญ่เองก็ต้องการเวลาส่วนตัวเช่นกัน หากลูก ๆ ทำผิด กฎเกณฑ์ บ่อย ๆ หรือรู้สึกว่าคุณแม่ลำเอียง แบบนี้ควรทำอย่างไรดีละ



ลูก ๆ รู้สึกว่าฉันลำเอียง ทำอย่างไรดี



ฉันคิดว่าฉันปฏิบัติต่อลูกด้วยความยุติธรรมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออก การซื้อของให้ หรือการแบ่งของต่าง ๆ ล้วนทำไปพร้อม ๆ กับคำนึงถึงความต้องการของลูก ๆ เสมอ แต่ว่าพวกเด็ก ๆ ยังพูดอยู่เสมอว่า “พ่อแม่ลำเอียงทั้งคู่” จะทำอย่างไรดี

เด็ก ๆ รู้สึกว่าคุณลำเอียงหรือไม่ พวกเรามาสารวจกันเถอะ!

- 1. ชอบเปรียบเทียบระหว่างลูก ๆ แต่ละคน
- 2. มักจะใช้เวลาดูแลลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่าเสมอ
- 3. มีความอดทนต่อลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่า
- 4. มักพูดกับลูกคนใดคนหนึ่งว่า ลูกเป็น พี่ชาย (หรือพี่สาว)
- 5. ให้กำลังใจหรือชมเชยกับลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่าลูกอีก คน
- 6. ตำหนิลูกคนใดคนหนึ่งต่อหน้าลูกคนอื่น ๆ

ข้างต้นล้วนเป็นสถานการณ์ ที่ส่งผลให้เด็กรู้สึกว่า คุณไม่ยุติธรรมหรือลำเอียงอย่างง่ายดาย

● การลดความไม่ยุติธรรมหรือการบ่นเราสามารถทำได้ดังนี้:

- ① ควรจะมีเวลาให้กับลูกแต่ละคนทุกวัน ขณะที่อยู่ตามลำพังกับลูกคนนั้น ๆ ก็ทำให้เขารู้สึกว่าเขาได้รับความรักจากผู้ใหญ่
- ② หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง เพื่อลดการเกิดการแข่งขันหรือความขัดแย้ง
- ③ อย่าพูดกับลูกว่า “ลูกเป็นพี่ชาย (หรือพี่สาว) ดังนั้นลูกควรยอม...” การว่าไปตามเหตุการณ์ จะลดความขัดแย้งระหว่างเด็กได้มากกว่า
- ④ รับฟัง ความรู้สึกของลูก ทำความเข้าใจที่ลูกพูดว่า “ลำเอียง” นั้นหมายถึงอะไร พ่อแม่จะได้ใช้สิ่งนี้ในการอ้างอิง เพื่อปรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและลูก ๆ
- ⑤ พุดคุยร่วมมือกับคู่ครองหรือคนในครอบครัว ดูแล และส่งเสริมเลี้ยงดูลูกด้วยกัน ทำให้ลูกทุกคนรู้สึกว่า ได้รับความรักและการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่

เรา ควรดูแลเด็กแต่ละคนตามลักษณะนิสัยและวิธีที่แต่ละคนชอบ เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าได้รับความรักอย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน

ช่วงวันหยุดฉัน ต้องการแค่การพักผ่อนเท่านั้น แต่จะอย่างไรกับลูกดี



ดูเหมือนว่าพลังของเด็ก ๆ จะไม่เคยหมดเลย ปกติทำงานก็เหนื่อยมากแล้ว พอวันหยุดก็ ต้องการจะพักผ่อนเท่านั้น แต่ลูกยังจะขอให้พาพวกเขาออกไปเที่ยวข้างนอก ทำอย่างไรดี

ก่อนอื่นพวกเรามาสำรวจสถานการณ์วันหยุดของตัวเองก่อน:

- 1. ตอนที่ลูกขอร้องให้พาออกไปเที่ยวข้างนอก ฉันมักหาข้ออ้างที่จะไม่ไปเสมอ
- 2. ลูกมักจะไม่มีระเบียบวินัย ฉันกังวลว่า พาเด็กไปข้างนอกจะลำบากวุ่นวายมาก

- 3. ปกติฉันก็ยุ่งมากอยู่แล้ว วันหยุดฉันมักจะตื่นสายเป็นประจำ
- 4. วันหยุดต้องทำงานหรือทำงานล่วงเวลา ไม่สามารถพาลูกไปเที่ยวได้
- 5. ใช้ข้ออ้างว่า วันหยุดคนเยอะ จึงไม่พาลูกไปเที่ยว

ถ้าเหตุการณ์ข้างบนมักเกิดขึ้นกับคุณ อาจจะ
ต้องปรับปรุงตัวเองตามความเหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยง
การเกิดช่องว่างระหว่างคุณกับลูก

● การจัดการชีวิตวันหยุดของลูก สามารถทำได้ดังนี้:

- ① ต้องเข้าใจว่าความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว คือ สิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ควรทำแต่งงาน และไม่ ควร ใช้ความยุ่งหรือความเหนื่อยเป็นข้ออ้าง
- ② ออกไปเที่ยวหรือติดต่อสมาคมกับครอบครัวเด็กเล็ก ครอบครัวอื่น เพื่อให้ลูกได้มีเพื่อนเล่น ไม่ เพียงสามารถ ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมของลูกยังสามารถช่วย กัน ดูแลเด็ก ลดแรงกดดันใน การดูแลลูกอีกด้วย
- ③ พาลูกไปที่สวนสาธารณะของชุมชน ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาด สด ห้างสรรพสินค้า ร้านหนังสือ ห้องสมุด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือสนามเด็กเล่นอื่นๆ บ้าง เพราะกิจกรรมในชุมชนเหล่านี้ ก็ สามารถที่จะกระชับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้เช่นกัน
- ④ ลองให้ลูกวางแผนกิจกรรมในวันหยุดด้วย แล้วค่อยเลือกกิจกรรม ที่สนใจทำร่วมกัน ไม่เพียง แต่เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อแม่กับลูก แต่ยังเป็นการบ่มเพาะความสนใจของลูก อีกด้วย
- ⑤ อธิบายข้อตกลงกันให้เรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน พ่อ แม่จะได้วางใจในการพาลูกไปข้างนอก ยิ่งขึ้น

ฉันจะพูดคุยกับเด็กเล็กได้อย่างไร



ตอนเด็กทารกเพิ่งเกิด จะแสดงความต้องการโดยการร้องไห้แล้วค่อย ๆ แสดงความคิดโดยท่าทางและภาษาตามลำดับ แต่ว่าลูกที่บ้านฉันยังเล็ก ยังพูดไม่ชัด ฉันก็ไม่รู้ว่าเขาเข้าใจหรือไม่เข้าใจที่ฉันพูด ฉันควรจะพูดคุยกับเด็กเล็กอย่างไร

ความสัมพันธ์ของฉันกับลูกเป็นดังสถานการณ์ข้างล่างหรือไม่

- 1. ฉันยุ่งมาก ดังนั้นจึงไม่มีเวลาคุยกับลูก

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

ถ้ามีเหตุการณ์ดังข้างต้นเกิดขึ้นนั้น การพูดคุยสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก ก็ควรจะได้รับการปรับปรุงเสียบ้าง

● การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารกับเด็กเล็กนั้น ฉันสามารถทำได้ดังนี้

- ① ก่อนจะคุยกับลูก ให้ทำอารมณ์ตัวเองให้นิ่งก่อน
- ② อย่าคิดว่าลูกยังเล็ก ฟังไม่เข้าใจ ควรฝึกการพูดคุยกับลูกให้เป็นนิสัย ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐาน การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ลูก
- ③ รับฟังลูกยอมรับและเคารพในความคิดของเขา
- ④ ใช้ความอดทนในการสอนเด็ก ใช้คำที่เด็กสามารถเข้าใจได้ และในแต่ละครั้งให้สอนแค่ทีละ อย่าง
- ⑤ หัดใช้คำพูดที่จะอธิบายความรู้สึกและความห่วงใยของตน เช่นบอกว่า “ตอนที่หนูปีนขึ้นไป กระโดดบนโซฟา แม่กังวลว่าหนูจะตกลงมาบาดเจ็บนะคะ”
- ⑥ แสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสมเพื่อการสื่อสารที่ราบรื่นยิ่งขึ้น เช่น “หนูอยากจะทำอะไรกับเพื่อนมาก แต่เพื่อนไม่ให้หนูเล่นด้วย หนูรู้สึกเสียใจ ไม่มีความสุขใช่ไหม”
- ⑦ ให้คำแนะนำและกำลังใจในเชิงบวกแทนการวิจารณ์ เช่น หลังเก็บของเล่นด้วยกันกับลูกเสร็จ ให้พูดว่า “หนูเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ หนูทำได้ดีมากเลยจ้ะ!” แทนการพูดว่า “หนูได้แต่ เล่นของเล่น แต่เก็บของเล่นไม่เป็น”

บางครั้งฉันก็แยกไม่ออกระหว่างการให้เกียรติกับการตามใจ ทำอย่างไรดี



ลูกเป็นที่รักของผู้ปกครอง แต่จะอบรมสั่งสอนอย่างไรให้เหมาะสม เรื่องนี้มักเป็นปัญหาทวนใจผู้ปกครองอยู่เสมอ

โปรดทบทวนก่อนว่าในบ้านมีสถานการณ์เช่นนี้หรือไม่

- 1. ลูกยังเล็ก แม้ว่าจะมีวินัยแบบไร้เหตุผลบ้าง นั่นก็เป็นเรื่องปกติ
- 2. เพื่อตัดความรำคาญ ฉันจึงใช้เงิน ของขวัญหรือการเล่นมือถือ มาใช้เป็นรางวัลให้ลูกอยู่ใน กฏระเบียบ

- 3. ฉันจะป้อนอาหารลูกเพื่อประหยัดเวลา หรือเมื่อกลัวว่าลูกจะทำสกปรกเลอะเทอะ
- 4. แค่มิ่เรื่องขัดใจลูก ลูกก็จะใช้วิธีบางอย่างที่ทำให้ฉันยอมจำนนในที่สุด
- 5. ทุกครั้งที่ต้องการให้ลูกกินข้าวเข้านอน ฉันมักต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการต่อรอง

ถ้ามีเหตุการณ์ข้างต้น ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการตามใจลูกแล้ว ผู้ปกครองควรตระหนักว่า สถานการณ์เหล่านี้อาจทำให้เด็กเริ่มชินกับการพึ่งพาคนอื่น ถูกตามใจมากเกินไป หรืออาจกลายเป็น “อันธพาลเกร” ที่ดื้อเรื่องมนุษย์สัมพันธ์

● คำแนะนำด้านล่างมีไว้เพื่อประกอบการพิจารณา ช่วยให้ผู้ปกครองที่กำลังต้องการทำความเข้าใจ แยกแยะระหว่าง “การให้เกียรติแต่ไม่ตามใจ” ได้

- ① ผู้ปกครองต้องออกกฎระเบียบที่เหมาะสมกับช่วงอายุของลูกให้ลูกรู้ว่าสิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนทำไม่ได้ ให้เรียนรู้ที่จะให้เกียรติตัวเองและผู้อื่น
- ② ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม และผู้ปกครองควรให้การตอบสนองอย่าง กระตือรือร้น เพื่อเลี้ยงไม่ใ้ลูกใช้วิธีแสดงออกด้วยการร้องไห้โยกย้าย
- ③ ผู้ปกครองควรหาเวลาที่เหมาะสม อธิบายถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง หรือผู้อื่นได้ เช่น ลูกไม่ทาน อาหารกลางวัน ตอนบ่ายก็จะหิว เมื่อเด็กมีประสบการณ์จาก “ผลทางธรรมชาติ” ของการที่ท้องหิวต่อไปก็อาจจะไม่พลาต เวลาอาหารกลางวันอีก
- ④ ผู้ปกครองควรใช้เวลาอยู่กับลูกให้มาก แทนการตามใจเพื่อชดเชยความรู้สึกผิด

ถ้ามีเหตุการณ์ข้างต้น ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการตามใจลูกแล้ว ผู้ปกครองควรระวังว่า สถานการณ์เหล่านี้อาจทำให้เด็กเริ่มชินกับการพึ่งพาคนอื่น ถูกตามใจมากเกินไป หรืออาจกลายเป็น “อันธพาลเกร” ที่ดื้อมนุษย์สัมพันธ์

ลูกมักจะไม่ปฏิบัติตามกฎ (ข้อตกลง) เสมอ ฉันทควรทำอย่างไร



สวาสวาลูกของเพื่อนบ้านเชื่อฟังคำสั่งสอน ทำตามข้อตกลง
ตรงข้ามกับเลี้ยวหมิงที่บ้านฉันท ทำไมถึงได้มีปัญหาเยอะแยะ พุดก็ไม่ฟัง!

เหตุการณ์ข้างล่าง ก็เกิดขึ้นที่บ้านเราบ่อย ๆ ใช่หรือไม่

- 1. ลูกของฉันทจะตื่นตื่นกระตือรือร้นเป็นพิเศษเวลามีคนมาเยี่ยมเสมอ เตือนก็แล้วสั่งก็แล้วแต่ก็ไม่ฟัง

- 2. ลูกชอบเล่นที่ห้องครัว หรือห้องรับแขกบ่อย ๆ แล้วก็ทำรกสกปรก แต่ไม่ยอมเก็บให้เรียบร้อย
- 3. ลูกมักใช้วิธีร้องอาละวาดหรืออดอ้อนเพื่อที่จะไม่ปฏิบัติตามระเบียบของบ้านที่ตั้งไว้
- 4. เวลาพาออกไปเที่ยว ลูกชอบวิ่งไปวิ่งมา ควบคุมไม่ได้เลย.
- 5. ลูกไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนอนุบาล มักจะไม่เชื่อฟังคำสอนของคุณครู

ขอเตือนไว้ว่า ความรักและความหลงตามใจลูกนั้น ต่างกันเพียงนิดเดียว

● เราสามารถแนะนำให้ลูกปฏิบัติตามกฎระเบียบได้โดย:

- ① ใช้วิธีปรึกษาหารือกับลูก ทำความเข้าใจความต้องการและสถานะของลูก (เช่น อายุ) มาปรับใช้เพื่อพัฒนากฎระเบียบของครอบครัวโดยคำนึงถึงความต้องการของทั้งเด็กและผู้ใหญ่
- ② ใช้น้ำเสียงอ่อนโยนแต่หนักแน่นมั่นคงในการสื่อสาร เลือกใช้คำศัพท์ที่เด็กสามารถเข้าใจได้ง่าย ในการอธิบายข้อตกลงหรือข้อปฏิบัติ
- ③ เมื่อเริ่มใช้กฎระเบียบนั้น ควรค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ ปล่อยให้เด็กได้ทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ และให้มีโอกาสปฏิบัติตามจริง
- ④ หากลูกเติบโตผ่านการฝึกฝนระเบียบวินัยอย่างมีกฎเกณฑ์และแบบแผนแล้วก็จะสามารถลดความเฉื่อยของลูกลงได้
- ⑤ สอนให้เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยใช้โอกาสในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ ซึ่งในอนาคตเด็กจะปรับตัวเข้ากับชีวิตที่โรงเรียนอนุบาลหรือสังคมได้ง่ายขึ้น

ฉันจะอยู่ร่วมกับเด็กเล็กได้อย่างไร



ฉันรู้ว่าการใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกเป็นสิ่งสำคัญ แต่เด็กเล็กขนาดนั้น ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า เวลาอยู่กับพวกเขาฉันต้องทำอะไรบ้าง ฉันควรจะทำอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกได้

ลองคิดดูซิว่า ตัวเองกับลูกทำอะไรกันบ้างตอนอยู่ด้วยกัน

- 1. ต่างคนต่างดูโทรทัศน์ มือถือ แท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์
- 2. ขณะที่คุณแลลูก ตัวเองก็เล่นเกมไปด้วย เล่นมือถือไปด้วย
- 3. ตราบใดที่เด็กไม่ส่งเสียงดัง ก็จะได้ใส่ใจเป็นพิเศษว่าลูกกำลังทำอะไร
- 4. บ่นไปเรื่อย คอยกำชับเรื่องโน้นเรื่องนี้

5. แก๊ซพฤติกรรมของเด็กด้วยการเอาเรื่องเก่ามาว่า

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กที่มีการสื่อสารแบบสร้างสรรค์ และประกอบไปด้วยความผูกพัน สามารถส่งเสริมการพัฒนาตัวเองด้านต่าง ๆ ของเด็กเล็ก การรู้จักตัวเองในเชิงบวกและความมั่นใจในตัวเองของเด็กได้

● เวลาอยู่กับลูก ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยแบบอยู่แต่กายใจลอยไปที่อื่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก สามารถทำได้ดังนี้

- ① ควรตั้งใจเวลาที่ลูกเล่าให้ฟังถึงเรื่องที่โรงเรียนอนุบาล หรือเรื่องในชีวิตประจำวันว่า ได้ทำกิจกรรมอะไรไปบ้างในทุกๆ วัน ไม่เพียงแต่จะเข้าใจสถานการณ์ของลูกเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อลูกในการแสดงออกทางการพูด และยังได้รับทราบชีวิตความเป็นอยู่ในโรงเรียน อนุบาลของลูกอีกด้วย
- ② เกมสามารถทำให้เด็กมีความสุข และยังเป็นตัวช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ง่ายที่สุดด้วย เช่น เล่น เกมต่อบล็อกไม้ด้วยกัน ต่อจิ๊กซอว์ เล่น เกมกระดาน การแสดงละคร และเกมอื่นๆ
- ③ พาลูกอ่านนิทานพร้อมภาพประกอบด้วยกัน อ่านให้ลูกฟังหรือให้ลูกเล่านิทานให้คนในบ้านฟังด้วยตัวเอง ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นเท่านั้น ยังสามารถใช้โครงเรื่องของนิทานมา พัฒนาด้านภาษาและชี้แนะแนวความคิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องให้ลูกได้อีกด้วย

- ④ วางแผนจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เทียนอกบ้านในวันหยุดหรือจะทำกิจกรรมครอบครัวตามแหล่งทรัพยากรใกล้บ้าน เช่น พา ลูกปั่นจักรยานที่สวนสาธารณะ ตั้งแคมป์ หรือจะไปเที่ยวตาม สวนสนุก สวนสัตว์ อาคารกิจกรรมสำหรับครอบครัวหรือห้องสมุด ต่างก็เป็นการเพิ่มคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

เด็กเติบโตขึ้นและเรียนรู้จากชีวิตประจำวัน
อดทนกับเขาให้มากหน่อย
อยู่เป็นเพื่อนเขาให้มากหน่อย คุณจะได้
เพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาที่ดีงาม
ของการอยู่ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก



ลูกของฉันเรียกร้องจะใช้โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต ทำอย่างไรดี



การเกิด “สังคมก้มหน้า” เปลี่ยนการดำรงชีวิตในครอบครัว
ในชีวิตประจำวันจะเห็นได้บ่อย ๆ ว่า เด็กใช้อุปกรณ์
อิเล็กทรอนิกส์ มา “ควบคุม” ผู้ปกครอง เมื่อไม่ให้เล่นก็
จะร้องอาละวาดไม่หยุด คุณกังวลหรือไม่ว่า การใช้ที่มาก
เกินไปจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

ลองทบทวนว่า ที่บ้านมีสถานการณ์การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบด้านล่างเกิดขึ้นบ้างหรือไม่

- 1. เมื่อตนเองหรือผู้ครองใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เด็กก็จะร่วมดูด้วย
- 2. ใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตเป็นเครื่องมือในการเรียนเป็นระยะเวลานานๆ
- 3. ไม่มีเวลาอยู่เป็นเพื่อนลูก ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นที่เลี้ยงเด็กชั่วคราว
- 4. เด็กร้องจะใช้มือถือหรือแท็บเล็ต ก็ยอมให้เล่นเพื่อที่จะให้ลูกสงบ
- 5. ใช้เป็นรางวัลเมื่อเด็กประพฤติตัวดี

หากคุณเลือกข้อด้านบนข้อใดข้อหนึ่ง คุณควรเริ่มปรับตัวหรือ เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณและลูกได้แล้ว

● การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มากเกินไป อาจส่งผลกับเด็กดังต่อไปนี้:

- ① ส่งผลต่อการพัฒนาด้านสายตา ทำให้ส่งผล “ร้าย” ต่อสายตาของเด็กตั้งแต่อายุน้อยๆ
- ② ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ และการจัดการทางอารมณ์
- ③ มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่พอ มีผลต่อปฏิสัมพันธ์ และการพัฒนาทางสังคมและภาษา
- ④ เคยชินกับการกระตุ้นจากสื่อที่มีเสียงและภาพที่เคลื่อนไหวทำให้ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ใช้ความสงบนิ่งได้

● ขณะที่เด็กเรียกร้องอยากเล่นมือถือหรือ แท็บเล็ตอยู่นั้น ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับข้อปฏิบัติด้านล่างนี้

- ① ผู้ปกครองสามารถตั้งกฎการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของลูก เช่น กำหนดเวลาในการใช้งาน และเนื้อหาของข้อมูลที่เรียกดูทุกครั้ง รวมถึงจำกัดบริเวณในบ้านที่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้
- ② ผู้ปกครองทำตัวเป็นตัวอย่าง เช่น รู้จักควบคุมตนเอง เก็บโทรศัพท์มือถือ แล้วเล่นเกมเป็นเพื่อนลูก อ่านหนังสือหรือไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ③ ใช้เวลากับลูกให้มาก สังเกตสิ่งที่ลูกชื่นชอบหรือสนใจ และใช้สิ่งที่ลูกชอบและสนใจนี้เป็นรางวัลแก่ลูก แต่ต้องไม่ให้รางวัลเป็นพวกอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- ④ เมื่อลูกอารมณ์เสีย ควรพยายามที่จะเข้าใจสถานการณ์หรือความต้องการของลูก ช่วยให้ลูกอารมณ์ดีขึ้น ไม่ควรปลอบใจลูกโดยการยอมให้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นที่เลี้ยงชั่วคราว

เราอยู่ในยุคที่วิทยาการและเทคโนโลยีพัฒนาขึ้นอย่างมาก พวกเราจึงไม่สามารถตัดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของเด็กได้

ชีวิตที่โรงเรียน

โรงเรียนอนุบาลเป็นโรงเรียนแห่งแรกของเด็ก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะเติบโตไปพร้อมๆกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่มีความหลากหลายและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

การเจริญเติบโตของเด็กจำเป็นต้องมีการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ เมื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนอนุบาล และนอกจากจะต้องการการดูแลเอาใจใส่แล้ว พวกเขายังต้องการคำแนะนำที่เหมาะสมจากผู้ปกครองเพื่อการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นในช่วงวัยของการเจริญเติบโตนี้ ซึ่งในปัจจุบันมีโรงเรียนอนุบาลให้เลือกมากมาย ผู้ปกครองควรเลือกโรงเรียนที่เหมาะสมกับลูกอย่างไร ถ้าลูกเกลียดการไปโรงเรียน ไม่รู้ว่าจะเข้ากับเพื่อนร่วมห้องอย่างไร ควรจะทำอย่างไรดี



จะเลือกโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับลูกของฉันได้อย่างไร



มารู้ตัวอีกที ลูกก็ถึงวัยที่ควรเข้าเรียนโรงเรียนอนุบาลแล้ว เชื่อว่าผู้ปกครองหลายบ้านต้องเจอกับความยากลำบากในการเลือกโรงเรียน แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าโรงเรียนอนุบาลแห่งนี้เหมาะกับลูกตัวเองหรือไม่

ก่อนจะเลือกโรงเรียน ควรพิจารณาก่อนว่าลูกพร้อมที่จะไปโรงเรียนหรือไม่

- 1. ลูกสามารถดูแลตัวเองขั้นพื้นฐานได้ เช่น ตื่นน้ำได้ด้วยตนเอง ทานข้าวได้ และอื่นๆ
- 2. ลูกมีความสามารถพอที่จะเข้าใจคำสั่งของผู้ใหญ่ เช่น เก็บของเล่นให้เรียบร้อย ไปตึมน้ำ ไปเข้าห้องน้ำ

- 3. ลูกมีความสามารถพอที่จะแสดงออกถึงความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจน เช่น หนูอยากไป เข้าห้องน้ำ หนูหิวแล้ว หนูอยากตึมน้ำ และความต้องการเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ
- 4. ลูกชอบและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ปกติ
- 5. ลูกมักจะได้รับ "ผลประโยชน์" เวลาที่ใช้ข้ออ้างไม่ไปโรงเรียน หรือคิดว่าการอยู่บ้านไม่ไปโรงเรียนนั้นมีข้อดีเยอะกว่า เช่น สามารถดูโทรทัศน์อย่างเป็นอิสระ เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ กินขนมได้ เป็นต้น
- 6. ลูกมีกิจวัตรปกติ มีเรี่ยวแรงเล่นเกมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ อย่างน้อยครึ่งวัน

ถ้าความสามารถของลูกเป็นไปตามตัวเลือกส่วนใหญ่ แสดงว่าผู้ปกครองสามารถเริ่มเสาะหาโรงเรียนอนุบาลที่เหมาะสมกับลูกได้แล้ว

การอาศัยเพียงแค่อัฒนาหรือข้อมูลภายนอกเป็นการยากที่จะตัดสินว่าโรงเรียนนั้นๆ จะเหมาะหรือไม่เหมาะกับลูกของเรา

● **แนวทางด้านล่างคือสิ่งที่ผู้ปกครองควรนำไปพิจารณาเมื่อต้องเลือกโรงเรียนให้ลูก**

- ① เลือกโรงเรียนอนุบาลที่มีการจดทะเบียนที่ถูกต้องตามกฎหมาย โดยสามารถเรียกดูได้จากเว็บไซต์กระทรวง (แผนก) ศึกษาธิการระดับประเทศหรือจังหวัด
- ② พิจารณาจากการเดินทาง เลือกโรงเรียนอนุบาลที่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน เพื่อที่จะไปรับไปส่งได้สะดวก กระทรวงศึกษาธิการได้สร้างเครือข่ายสารสนเทศด้านการศึกษาแห่งชาติ (<http://www.ece.moe.edu.tw/>) ที่มีข้อมูลที่หลากหลาย และมีประโยชน์เกี่ยวกับการเรียนการสอน
- ③ ทำความเข้าใจลักษณะเด่นของเนื้อหาและแนวทางการเรียนการสอน ตรวจสอบการเข้าออกของโรงเรียน ค่าเทอมโดยประมาณ อัตราส่วนของครูต่อนักเรียน คุณวุฒิของครูผู้สอน ความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อม และความเป็นมืออาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มั่นใจว่าเด็ก ๆ จะได้รับการดูแลและการปกป้องที่ดีจากโรงเรียนนั้นๆ

- ④ พาเด็กไปเยี่ยมหรือทดลองเรียนที่โรงเรียนอนุบาล
- ⑤ สามารถเอาระดับการยอมรับหรือความชอบของเด็กมาร่วมพิจารณา และหลังจากที่ปรึกษากับเด็กแล้ว ค่อยตัดสินใจ

ถ้าสามารถเพิ่มความพร้อมทั้งทางกายและใจในชีวิตประจำวันของเด็กขึ้นได้อีกสักนิด ก็จะช่วยเพิ่มการปรับตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่ในโรงเรียนอนุบาลได้ดียิ่งขึ้น



ลูกของฉันเกลียดการไปโรงเรียน ทำอย่างไรดี



ลูกเข้าเรียนอนุบาลแล้ว แต่มักไม่ยอมลุกจากเตียง ร้องไม่ยอมไปโรงเรียนบ่อยๆ หรือไม่ก็ร้องไห้ระหว่างทางไปโรงเรียน ทำให้ฉันทั้งปวดหัว ทั้งโมโหตอนเช้าทุกวัน เมื่อลูกเริ่มมีอาการไม่ชอบไปโรงเรียน ฉันควรทำอย่างไร

เมื่อลูกแสดงออกว่าไม่ชอบไปโรงเรียน คุณจะตอบว่าอย่างไร โปรดตรวจสอบว่าที่บ้านมีเหตุการณ์ดังต่อไปนี้หรือไม่

- 1. ไม่สนใจอารมณ์หรือความรู้สึกของลูก ยืนยันที่จะให้ลูกไปโรงเรียน
- 2. พุดหลักการด้วยน้ำเสียงที่แสดงอารมณ์ เช่น พุดกับลูกว่า “เด็กทุกคนต้องไปโรงเรียน!”
- 3. พุดข่มขู่ เช่น พุดกับลูกว่า “ถ้าหนูยังไม่ไปโรงเรียนอีก แม่ก็ไม่ต้องการหนูแล้ว!”
- 4. พุดกับลูกบ่อย ๆ ว่า “ถ้าหนูไม่ไปโรงเรียน ก็จะโดนลงโทษ!”
- 5. ลูกมักจะได้รับ “ผลประโยชน์” เวลาที่ใช้ข้ออ้างไม่ไปโรงเรียน หรือคิดว่าการอยู่บ้านไม่ไปโรงเรียนนั้นมีข้อดีเยอะกว่า เช่น สามารถดูโทรทัศน์อย่างเป็นอิสระ เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ กินขนมได้ เป็นต้น

เมื่อเด็กเกลียดการไปโรงเรียนผู้ปกครองจะต้องไม่ทำสิ่งต่างๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

● เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ลูกไม่ชอบไปโรงเรียน ผู้ปกครองสามารถพิจารณากลยุทธ์ดังต่อไปนี้ได้:

- ① รับฟังเสียงของลูก ทำความเข้าใจเหตุผลที่แท้จริงของการไม่อยากไปโรงเรียนของลูกอย่างอดทนและอ่อนโยน
- ② มองจากมุมมองของลูก เพื่อจะได้เข้าใจความคิดและความรู้สึกส่วนตัวของลูก เช่น แม่รู้ว่าหนูยังอยากนอนต่อ
- ③ ช่วยให้ลูกปรับตัวเข้ากับชีวิตในโรงเรียนอนุบาล รวมถึงให้ลูกเล่าถึงเรื่องที่มีความสุขที่เกิดขึ้น ในโรงเรียนให้ฟังทุกวันหรือชมลูกเวลาประพุดิตตัวดีที่โรงเรียน

- ④ ช่วยลูกหาเพื่อนเล่นหรือคู่หูประจำ เช่น ลูกของญาติ เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนที่โรงเรียน ชักชวนมาที่บ้านหรือไปเที่ยวด้วยกัน
- ⑤ วันหยุดสุดสัปดาห์ วันหยุดยาว ปิดเทอมภาคฤดูหนาวหรือปิดเทอมฤดูร้อน ก็ควรพยายามให้ลูกรักษากิจวัตรประจำวันให้เหมือนกับวันธรรมดา ลดความยากในการปรับตัวเวลากลับเข้าสู่ โรงเรียนหลังวันหยุดสิ้นสุดลงและหยุดการกลับมาของสภาวะไม่ชอบไปโรงเรียน



ลูกไม่รู้ว่าจะเข้าหาเพื่อนอย่างไร ฉันควรทำอะไรดี



ลูกพูดกับฉันว่า “ไม่มีคนเล่นกับหนูที่โรงเรียน
อนุบาล” คุณครูพูดว่า ลูกของฉันมักจะเฝ้าดูกิจกรรม
ของเพื่อนร่วมชั้น แต่ไม่กล้าเข้าไปร่วมกลุ่มด้วย ฉัน จะ
ช่วยลูกให้สามารถเข้ากลุ่มกับคนอื่นได้อย่างไร

ให้เราสำรวจดูปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของลูกดู

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

- 5. ไม่เป็นฝ่ายเริ่มให้ความช่วยเหลือหรือดูแลเด็กคนอื่น

ถ้าลูกมีพฤติกรรมเหมือนข้างต้น เขาอาจ
จะมีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์

● การช่วยให้ลูกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คุณสามารถทำได้ดังนี้

- ① หาปัจจัยที่เป็นไปได้ ที่ทำให้มนุษยสัมพันธ์
ของลูกมีปัญหา เช่น บุคลิกภาพ การขาด
ทักษะหรือ ขาดประสบการณ์ทางสังคม
- ② ถ้าหากธรรมชาติของลูกเป็นคนขี้อาย คุณสามารถสร้าง
โอกาสให้ลูกได้พูดคุยตอบโต้กับคนอื่น เช่น ไปสวน
สาธารณะหรือศูนย์พัฒนาครอบครัว เพื่อเพิ่มโอกาส
การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและเพิ่มการเรียนรู้
- ③ ช่วยลูกหาเพื่อนหรือเพื่อนเล่นประจำ เช่น ชวนลูกของเพื่อน
หรือลูกของเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมชั้นที่โรงเรียนอนุบาล
ให้พวกเขาที่บ้านหรือออกไปเที่ยวด้วยกัน ผู้ปกครองเองก็
สามารถ ทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่างว่า การคบเพื่อนอย่างไร
- ④ ใช้นิทานพร้อมภาพประกอบหรือการแสดงบทบาทต่างๆแนะนำให้
ลูกได้เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมที่ดี เพื่อให้เขาสามารถมีทัศนคติ
และพฤติกรรมที่เหมาะสมในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น
- ⑤ เมื่อลูกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ควรรับตอบ
รับและให้กำลังใจลูกในทันที และควรหยุดการกระทำในด้านลบทาง
สังคมของลูกในทันทีเช่นกันและสอนให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

มนุษยสัมพันธ์ย่อมมีผลกระทบต่อ
การเรียนรู้ อารมณ์และสุขภาพของคน
คุณสามารถช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้กับเด็ก ด้วย
การเอาใจใส่ดูแลเด็ก ร่วมกันฟันฝ่าอุปสรรคไปด้วยกัน แต่
จำไว้ว่าต้องใช้เวลาเด็กเรียนรู้ในการปรับตัวมากหน่อย

ลูกจำเป็นต้องเรียนรู้การป้องกันตัวเองหรือไม่



เพื่อให้เด็กได้เติบโตขึ้นอย่างปลอดภัย การสอนให้เด็กป้องกันตัวเองเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่ควรจะทำอย่างไรดีละ

พวกเราลองมาสำรวจดูว่า เด็กบ้านเรามีความสามารถใน การป้องกันตัวเองหรือไม่

- 1. เด็กจำเบอร์โทรศัพท์ของที่บ้านหรือของผู้ปกครองไม่ได้
- 2. เด็กจะพูดคุยกับคนแปลกหน้าไปทั่ว
- 3. ตอนที่เด็กเล่นเกม ถ้าได้ทำสิ่งที่ตนชอบ ก็มักไม่สนใจความปลอดภัยของตัวเอง

- 4. เด็กมักออกไปวิ่งเล่นข้างนอกคนเดียว
- 5. เด็กมักจะเอามือไปสัมผัสสิ่งที่ไม่คุ้นเคย
- 6. เวลาที่เดินพลัดหลงกับคนในบ้าน เด็กไม่รู้ว่า จะขอความช่วยเหลืออย่างไร
- 7. เด็กจะรับของกินหรือของเล่นจากคนแปลกหน้า

หากลูกมีสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น คุณควรลงมือสอนให้ลูกรู้จักการป้องกันตัวเองได้แล้ว

● หากความสามารถในการป้องกันตัวเองของเด็กยังไม่ดีพอ ผู้ปกครองอาจสอนและให้ความรู้ดังกล่าวแก่เด็กด้วยวิธีดังต่อไปนี้:

- ① สอนลูกว่าเวลาออกไปข้างนอก อย่าไปคนเดียว อย่าออกไปพ้นจากสายตาของคนในครอบครัว
- ② หากพลัดหลงกับคนในครอบครัว ต้องรู้จักขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือรออยู่ที่เดิมเพื่อรอให้คนในครอบครัวย้อนกลับมาหา
- ③ สอนลูกไม่ให้พูดคุยหรือติดต่อกับคนแปลกหน้าส่งเดช ไม่รับลูกอม เครื่องดื่ม หรือของเล่นจาก คนแปลกหน้า
- ④ สอนเด็กว่าอย่าให้คนอื่นมาสัมผัสร่างกายตนเอง หรือหากเจอคนอื่นเข้าหาหรือต้องการสัมผัส ร่างกายตนเอง ให้ตะโกนเสียงดังว่า “ไม่” และให้วิ่งหนี พร้อมตะโกนขอความช่วยเหลือ
- ⑤ บอกให้เด็กระวังทุกคำพูดและการกระทำเสมอ รวมถึงอย่าทำตัวเด่น อย่าบอกคนอื่นเรื่อง สถานะการเงินของที่บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเป้าหมายของพวกมิจฉาชีพ

- ⑥ ปกติเมื่อมีโอกาสก็ให้เด็กได้ลองฝึก โทรศัพท์ที่บ้านหรือผู้ปกครอง
- ⑦ บอกเด็กว่าอย่าเอามือไปสัมผัสสิ่งที่ไม่คุ้นเคย (เช่น พืชหรือสัตว์ที่ไม่คุ้นเคย รังผึ้ง เป็นต้น) เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอันตราย
- ⑧ สอนเด็กว่าขณะมือเปียก อย่าไปจับปลั๊กและเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่าถือของหรือกรรไกรวิ่งไปวิ่งมา
- ⑨ หากพบว่าเกิดเหตุการณ์ผิดปกติใด ๆ ต้องบอกผู้ใหญ่ เช่น ได้กลิ่นแก๊สในห้อง ให้รีบบอกผู้ใหญ่ทันที

ชีวิตในโรงเรียนอนุบาล ควรระวัง:

1. ไม่เดินออกจากห้องเรียนตามอำเภอใจ เวลาไปทัศนศึกษาต้องติดตามครูอย่างใกล้ชิด ไม่ออกจากกลุ่มหรืออยู่ห่างสายตาของครูตามอำเภอใจ
2. ถ้าพบคนแปลกหน้าในบริเวณโรงเรียน สามารถแจ้งครูได้เลย แม้แต่อยู่ในโรงเรียน ก็ห้ามออกจากโรงเรียนไปกับคนที่ไม่รู้จัก



ฉันควรช่วยลูกเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงรอยต่อระหว่างชั้นอนุบาลและชั้นประถมอย่างไร



ลูกรักของครอบครัวต้องเข้าโรงเรียนประถมแล้ว นี่เป็นอีกขั้นตอนที่ใหม่จริงๆ แต่ท่านผู้ปกครองและเด็กู้หรือไม่ว่า หากได้จัดการตารางเวลาการทำงานและการพักผ่อน ความเคยชินในกิจวัตรประจำวัน ทัศนคติการเรียน และด้านอื่น ๆ ก่อนที่จะเข้าชั้นประถมศึกษา ไว้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เชื่อได้เลยว่าเด็ก ๆ จะเคยชินกับชีวิตเด็กประถมได้เร็วขึ้น

พวกเราลองดูจากข้อด้านล่างว่า ลูกรักเตรียมตัวพร้อม ในช่วงรอยต่อจากอนุบาลสู่ชั้นประถมแล้วหรือยัง

- 1. ลูกตื่นแต่เช้าไม่ไหวเลยสักวัน
- 2. ลูกเข้าห้องน้ำ ใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถูงเท้าด้วยตัวเองไม่เป็น
- 3. ลูกไม่สามารถเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่ หรือของที่จะใช้ที่โรงเรียน อนุบาลในวันถัดไปให้เรียบร้อยได้ภายในคืนก่อนหน้านั้น
- 4. ลูกไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 5. ลูกไม่รู้เวลาที่โรงเรียนประถมไม่มีอาหารว่าง
- 6. ลูกไม่รู้ตารางเวลาของโรงเรียนประถม ไม่รู้เวลาพักหรือเวลาเข้าเรียน

ถ้าหากลูกของคุณมีสถานการณ์ดังข้างต้น คุณก็ควรเริ่มช่วยลูกเตรียมความพร้อมในช่วงรอยต่อระหว่างชั้นอนุบาลและชั้นประถมได้แล้ว

● หากลูกคุณยังไม่ได้บ่มเพาะนิสัย หรือมีความสามารถ ดังกล่าวข้างต้น คุณสามารถใช้วิธีดังต่อไปนี้มาช่วยและฝึกไปพร้อม ๆ กับลูกได้

- ① ช่วยปรับเวลากิจวัตรประจำวันของลูกและตนเอง ปลูกฝังนิสัยการนอนหัวค่ำตื่นเช้า เข้าเรียนตรงเวลา
- ② ปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสฝึกการใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า ใส่รองเท้าและตรวจดูความเรียบร้อยด้วยตัวเอง
- ③ สอนการใช้ห้องน้ำให้ลูกและเมื่อเข้าห้องน้ำเสร็จเช็ดชำระด้วยตนเอง

- ④ ปล่อยให้ลูกพยายามฝึกตนเองให้สื่อสารกับคุณครูและเพื่อนร่วมชั้น เพื่อเรียนรู้ทักษะการสื่อสารและการรับข้อมูล
- ⑤ เรียนรู้การจดจำชื่อตนเอง ของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์การเรียน และต้องให้ลูกเป็นคนเตรียมชุดที่จะใส่และของใช้เองก่อนวันไปเรียน 1 วัน



ฉันและลูกของฉัน คู่มือสำหรับผู้ปกครอง เกี่ยวกับคู่มือเล่มนี้
幼兒篇 (泰文版)

總編輯：唐先梅、陳若琳
主編：周麗端、高淑清、陳富美
總策畫：林立維、汪威銘
編撰人員：李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟
(依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

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)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：111 年 1 月

版次：111 年 1 月 二版一刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市中區中山路 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：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1011100171

ISBN：978-626-7106-23-5 (平裝)

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」3.0 版
台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

幼兒階段的孩子是人生中發展最為快速且明顯的時期，隨著孩子成長所帶來的教養責任，將是家長即刻要面對的一大課題。如何在孩子的幼兒階段裡，了解並提供孩子所需，給予適當的協助？孩子那麼小，到底該如何與他相處？又要如何跟他溝通呢？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對家長的角色有更正向的態度、學習和準備。



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-626-7106-23-5



9 786267 106235 >

GPN 1011100171
定價 NT \$100 元