

🌸 เรียงความเรื่อง ทำไมจึงร่วมกันคิด ร่วมกันพัฒนาเด็ก 🌸

ช่วงอายุปฐมวัย คือห้าปีแรกของชีวิตนั้นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาชีวิตของเด็ก สมองของเด็กพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงห้าปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีการพัฒนาทางการรับรู้ ภาษา สังคม อารมณ์และกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว การพัฒนาทางสมองของเด็กขึ้นอยู่กับภาระกระตุ้นทางสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพของการเลี้ยงดูและระดับการปฏิสัมพันธ์ที่เด็กได้รับ เด็กทารกที่ได้รับการกอด หยอดล้อ อาหารและกระตุ้นทางการมองเห็นจะได้เปรียบเด็กที่ไม่ได้รับหลายเท่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด มีโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทางการรับรู้ ภาษา อารมณ์และสังคมอย่างเต็มที่ มีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์แข็งแรงและมีความเชื่อมั่นและรู้จักคุณค่าของตนมากกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการเอาใจใส่ การพัฒนาในแต่ละด้านนี้ล้วนแต่มีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นผู้ใหญ่ของเรา เพราะประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อความเป็นตัวตนของเราในวันนี้

30 วิธีง่ายๆ ต่อไปนี้อาจช่วยขยายไอเดียของคุณ ๆ ได้ หากลูกคุณยังไม่ได้ตั้งใจ แต่อย่างใดก็ตามเด็กก็คือเด็ก เป็นผ้าขาวของสังคม เราต้องเข้าใจธรรมชาติของเขา ก่อนที่จะไปเปลี่ยนแปลงให้เขาเป็นในสิ่งที่เราอยากให้เป็น วิธีต่างๆ เหล่านี้ผ่านการวิเคราะห์ ทดสอบ ทดลอง และสรุปผลมาแล้วจากนักวิชาการว่า ใช้ได้ผลดีมาแล้วทั่วโลก

1. ตามองตา

เมื่อลูกลืมตาตื่นขึ้น ให้เรามองหน้าสบสายตาทันทีสักครู่ หนูน้อยแรกเกิดจดจำใบหน้าของคนได้เป็นสิ่งแรกเสมอ และใบหน้าของพ่อแม่คือ ใบหน้าแรกที่ลูกอยากจะทำจดจำ ซึ่งแต่ละครั้งที่หนูน้อยจ้องมอง ใบหน้าของเรา สมองก็จะบันทึกความทรงจำไว้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ด้วย

2. พูดต่อลิ้น

เวลาพูดกับลูก เว้นช่องว่างในช่วงคำง่าย ๆ ที่ลูกจะสามารถพูดต่อได้ เช่น พยางค์สุดท้ายของคำ หรือคำสุดท้ายของประโยค ในช่วงแรก ๆ ลูกอาจจะเงิบและทำหน้างั้น แต่ในที่สุดถ้าทำอย่างนี้บ่อย ๆ ในประโยคซ้ำ ๆ ลูกจะค่อย ๆ จับจังหวะ จับคำพูดบางคำได้ และเริ่มพูดต่อในช่วงว่างที่พ่อแม่หยุดไว้ให้

3. จลดาดเพราะนมแม่

ให้นมแม่นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลการศึกษาในเด็กวัยเรียนพบว่า เด็กที่กินนมแม่ตอนที่เป็นทารกมักจะมีไอคิวสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ นอกจากนี้การให้นมลูกยังเป็นช่วงเวลาสำคัญในการสร้างสายสัมพันธ์กับลูกน้อย

4. ทำตกลงใส่ลูก

แม้กระทั่งเด็กน้อยอายุเพียงแค่ 2 วัน ก็มีความสามารถเลียนแบบการแสดงออกทางสีหน้าอย่างง่าย ๆ ของพ่อแม่ได้ ไม่เชื่อลองแลบลิ้นหรือทำหน้าตาตกลง ๆ ใส่ ลูกคุณจะทำตามแน่ ๆ

5. กระจกเงาวิเศษ

ทารกน้อยเกือบทุกคนชอบส่องกระจก เขาจะสนุกที่ได้เห็นเงาของตัวเองในกระจก โบกมือหรือยิ้มแยมหัวเราะตอบออกมาทุกครั้ง

6. จิกจี้ จิกจี้

การหัวเราะเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการด้านอารมณ์ขัน การเล่นปุ๊ตปุ๊ตทำให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการคาดเดาเหตุการณ์ด้วยว่า ถ้าพ่อแม่เล่นอย่างนี้แสดงว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ปูจะไต่จากไหนไปถึงไหนเป็นต้น

7. สองภาพที่แตกต่าง

เลือกรูปภาพ 2 รูป ที่คล้ายกันให้ลูกมอง โดยวางให้ห่างจากใบหน้าของลูกประมาณ 8-12 นิ้ว เช่น ภาพรูปบ้านที่เหมือนกันทั้งสองรูป แต่อีกรูปหนึ่งมีต้นไม้ต้นใหญ่อยู่ข้างบ้าน แม้ยังเป็นเด็กทารกแต่เขาสามารถสังเกตเห็นความแตกต่างนี้ได้ เป็นการสร้างความจำที่จะเป็นพื้นฐานในการจดจำตัวอักษรและการอ่านสำหรับลูกต่อไป

8. ชมวิวด้วยกัน

พาลูกออกไปเดินเล่นนอกบ้าน และบรรยายสิ่งที่เห็นให้ลูกฟัง เช่น โอ้โหต้นไม้ต้นนี้มีนกเกาะอยู่เต็มเลย ดูลูกบนนั้นมีนกด้วย การบรรยายสิ่งแวดล้อมให้ลูกฟังสร้าง โอกาสการเรียนรู้คำศัพท์ให้กับลูก

9. เสียงประหลาด

ทำเสียงเป็นสัตว์ประหลาด คึกคึก ๆ หรือทำเสียงสูง ๆ เสียงแบบเสียงเวลาที่เด็ก ๆ พุด ทารกน้อยจะพยายามปรับการรับฟังเสียงให้เข้ากับเสียงต่าง ๆ จากพ่อแม่

10. ร้องเพลงแสนธรรมดา

สร้างเสียงและจังหวะส่วนตัวระหว่างเราและลูกน้อยขึ้นมา เช่น เวลาเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก ก็ร้องเพลงเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก อาจจะเป็นกลอนสั้น ๆ แล้วใส่เสียงสูงต่ำแบบการร้องเพลงเข้าไป หรืออีกทางคือเปิดเพลงชนิดต่าง ๆ ให้ลูกฟังบ้าง เช่น บางวันอาจจะเป็นลูกทุ่ง บางวันเป็นเพลงบรรเลง หรือเพลงป๊อปยอดฮิตทั่วไป มีนักวิจัยค้นพบว่า จังหวะดนตรีเกี่ยวพันกับการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของลูก

11. มีค่ามากกว่าแค่อาบน้ำ

เวลาในการอาบน้ำสอวนให้ลูกรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการอาบน้ำ การบรรยายให้ลูกฟังไปด้วยว่ากำลังทำอะไรและจะทำอะไรต่อไปเท่ากับเป็นการสอนคำศัพท์ และช่วยให้ลูกเรียนรู้เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันไปในตัว

12. วัตถุตัวเป็นของเล่น

ไม่ต้องลงทุนซื้อเครื่องเล่นราคาแพงไว้ให้ลูกบริหารร่างกาย เพียงแค่คุณแม่หรือคุณแม่นอนราบลงไปกับพื้น และปล่อยให้หนูพยายามคลานข้ามตัวไป แค่นี้ร่างกายของคุณพ่อคุณแม่ก็จะกลายเป็นสนามเด็กเล่นที่ราคาถูกที่สุด และสนุกที่สุดสำหรับหนูน้อยได้พัฒนากล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์ และเรียนรู้เรื่องการแก้ปัญหาไปพร้อมกัน

13. พาลูกไปช้อปปิ้ง

นาน ๆ ครั้งพาลูกน้อยไปซื้อของที่ซูเปอร์มาเก็ตด้วยก็ไม่เสียหาย ใบหน้าผู้คนอันหลากหลาย รวมถึงแสง สี เสียง ในห้างสรรพสินค้า คือ สิ่งบันเทิงใจสำหรับหนูน้อยเชียวละ

14. ให้ลูกมีส่วนร่วม

พยายามให้ลูกได้มีส่วนร่วมในกิจวัตรต่าง ๆ เช่น ถ้ากำลังจะปิดไฟก็อาจจะบอกลูกว่า แม่กำลังจะปิดแล้วนะ เสร็จแล้วจึงกดปิดสวิตช์ไฟ นี่จะเป็นการสอนให้ลูกเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุและผล ลูกน้อยจะเรียนรู้ว่าเมื่อคุณแม่กดสวิตช์ หลอดไฟจะปิดเป็นต้น

15. เสียงและสัมผัสจากลมหายใจ

ช่วยให้ลูกน้อยกระปรี้กระเปร่าขึ้นด้วยการเป่าลมเบา ๆ ไปตาม ใบหน้า มือ แขน หรือท้องของลูก หากจังหวะในการเป่าของตัวเอง เช่น เป่าเร็ว ๆ สลับกับช้า หรือเป่าแล้วตามด้วยเสียงต่าง ๆ ตามแต่จินตนาการของคุณพ่อคุณแม่ แล้วรอดูปฏิกิริยาตอบสนองจากลูก

16. ทิชชูธรรมดา

ถ้าลูกชอบดึงกระดาษทิชชูออกจากม้วน ปล่อยให้เขาเคาะ อย่าห้าม แต่อาจใช้กระดาษทิชชูม้วนที่เราใช้ไปพอสมควรแล้ว จนเหลือกระดาษอยู่เพียงเล็กน้อย เพราะการที่เด็กน้อยได้ขยำหรือขยี้กระดาษให้ยับย่น หรือพับให้เรียบนั้น เป็นการฝึกประสาทสัมผัสและการใช้มือของลูกเป็นอย่างดี

17. อ่านหนังสือให้ลูกฟัง

การอ่านหนังสือช่วยให้ลูกเรียนรู้เรื่องภาษาได้จริง ๆ มีผลการวิจัยออกมาว่า แม้กระทั่งเด็กอายุ 8 เดือน สามารถเรียนรู้จดจำการเรียงลำดับคำในประโยคที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟังซ้ำ 2-3 ครั้งได้ ดังนั้น ควรจัดเวลาในแต่ละวันอ่านหนังสือให้ลูกฟังเป็นประจำ

18. เล่นซ่อนหาจะเอ๊ะ

การเล่นจะเอ๋นั้นนอกจากจะทำให้ลูกหัวเราะแล้ว ยังช่วยให้ลูกเรียนรู้ว่าเมื่อสิ่งของหายไปแล้วสามารถกลับคืนมาได้

19. สัมผัสที่แตกต่าง

หาสิ่งของที่มีผิวสัมผัสแตกต่างกัน เช่น ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ไม้ หรือผ้าฝ้าย ค่อย ๆ นำพื้นผิวแต่ละอย่างไปสัมผัส แก้ม เท้า หรือท้องลูกเบา ๆ ระหว่างนี้คุณพ่อคุณแม่ก็บรรยายให้ลูกฟังไปด้วยว่าความรู้สึกเมื่อถูกสัมผัสเป็นอย่างไร เช่น นี้อะลุนุ่ม ลูกลูก ส่วนอันนี้นุ่ม นุ่ม ไซ้ไหม เป็นต้น

20. ให้ลูกผ่อนคลายและอยู่กับตัวเองบ้าง

ให้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในแต่ละวัน นั่งเงียบ ๆ สบาย ๆ กับลูกน้อยบนพื้นบ้าน ไม่ต้องเปิดเพลง เปิดไฟ หรือเล่นอะไรกัน ปล่อยให้ลูกได้สำรวจสิ่งต่าง ๆ ตามใจชอบ คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องไปยุ่งกับลูกเลยและรอดูว่าใช้เวลาสักเท่าไรลูกน้อยจึงจะคลานมาขอเล่นกับคุณพ่อคุณแม่อีกครั้ง นี่เป็นการฝึกความเป็นตัวของตัวเองให้ลูกขั้นแรก

21. ทำอัลบั้มรูปครอบครัว

นำรูปภาพของญาติ ๆ มาใส่ไว้ในอัลบั้มเดียวกัน และนำออกมาให้ลูกดูบ่อย ๆ เพื่อให้จดจำชื่อญาติแต่ละคนแล้วเวลาที่คุณปู่ หรือคุณย่า โทรศัพท์มา ก็นำรูปท่านออกมาให้ลูกดูพร้อมกับที่ให้ลูกฟังเสียงของท่านจากโทรศัพท์ไปด้วย

22. มีอาหารแสนสนุก

เมื่อถึงเวลาที่ลูกสามารถกินอาหารเสริมที่หลากหลายมากขึ้นได้แล้ว อย่าลืมนัดอาหารของลูกให้มีชนิด ขนาด และพื้นผิวที่หลากหลาย เช่น มีทั้งผลไม้ชิ้นเล็ก เส้นพาสต้า มักกะโรนี หรือซีเรียล ปล่อยให้ลูกน้อยใช้มือจับอาหารถ้าลูกอยากทำ เป็นการฝึกใช้นิ้ว และฝึกใช้ประสาทสัมผัสเมื่อได้สัมผัสกับอาหารที่มีลักษณะแตกต่างกัน

23. เด็กชอบทิ้งของ

บางครั้งดูเหมือนเด็กชอบทิ้งของลงพื้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า พฤติกรรมนี้เกิดจากเด็กทดสอบเรื่องแรงโน้มถ่วงว่าจะตกลงสู่พื้นทุกครั้งหรือไม่

24. กล่องมายากล

หากกล่องหรือดัลบี้ที่เหมือนกันมาสักสามอัน แล้วซ่อนของเล่นชิ้นโปรดของลูกไว้ในกล่องใบหนึ่ง สลับกล่องจนลูกจำไม่ได้ แล้วให้ลูกค้นหาของเล่นชิ้นนั้นจนเจอ นี่เป็นเกมฝึกสมองอย่างง่ายสำหรับเด็ก

25. สร้างอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ

กระตุ้นทักษะการทำงานของกล้ามเนื้อให้ลูก โดยนำเบาะ โซฟา หมอน กล่อง หรือของเล่นวางขวางไว้บนพื้นแล้วพ่อกับแม่ก็แสดงวิถีคลานข้าม ลอด หรือคลานรอบ ๆ สิ่งกีดขวางเหล่านี้ได้อย่างไร

26. เลียนแบบลูกบ้าง

เด็กชอบให้พ่อแม่ทำอะไรตามเขาในบางครั้ง เช่น เลียนแบบท่าทางของลูก แกล้งดูดขวดนมของลูก ทำเสียงเลียนแบบเวลาที่ลูกส่งเสียงอ้อแอ้ หรือคลานในแบบที่ลูกคลาน การทำอย่างนี้กระตุ้นให้ลูกแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ ออกมา เพราะอยากเห็นปฏิกิริยาตอบสนองของพ่อแม่ นี่คือการแรกของลูกสู่การมีความคิดสร้างสรรค์

27. จับใบหน้าที่แปลกไป

ลองทำหน้าตาแปลก ๆ เช่น ขมวดคิ้ว แยกเขี้ยว แลบลิ้นให้ลูกดู เวลาลูกเห็นพ่อแม่ทำหน้าตาตลก หนูน้อยจะอยากลองจับ ปล่อยให้ลูกได้ลองจับต้อง ใบหน้าของพ่อแม่ แล้วสร้างเงื่อนไขบางอย่างขึ้นมา เช่น ถ้าลูกจับจมูก จะทำเสียงแบบนี้ ถ้าจับแก้มจะทำเสียงอีกแบบหนึ่ง ทำแบบนี้ 3-4 รอบ แล้วจึงเปลี่ยนเงื่อนไขไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ลูกแปลกใจ

28. วางแผนคลานตามกัน

ลองคลานเล่นไปกับลูก ให้ทั่วบ้าน คลานช้าบ้าง เร็วบ้างและหยุดหรือพ่อแม่อาจจะวางของเล่นที่น่าสนใจ หรือจัดบ้านในบางมุมให้แปลกไปก่อนที่จะมาคลานเล่นกับลูกเพื่อไปสำรวจตามจุดต่าง ๆ ที่จัดไว้ตามแผน

29. เส้นทางแห่งความรู้สึก

อุ้มลูกน้อยเดินไปทั่วบ้าน ในวันฝนตก จับมือลูกไปสัมผัสหน้าต่างที่เย็นชื้น หยดน้ำที่เกาะบนใบไม้ ต้นไม้ หรือสิ่งของอื่น ๆ ในบ้านที่จับต้องได้อย่างปลอดภัย เป็นการเปิดประสาทสัมผัสของลูกสู่ความรู้สึกต่าง ๆ เมื่อได้แตะต้องสิ่งของเย็น เปียก หรือความลื่น

30. เล่าเรื่องของคุณ

เลือกนิทานเรื่องโปรดของคุณ แต่แทนที่จะเล่าอย่างที่เคยเล่า ลองใส่ชื่อของลูกลงไปแทนที่ชื่อตัวละครตัวสำคัญของเรื่อง เพื่อให้หนูน้อยรู้สึกแปลกใจและสนุกสนานไปกับชื่อของตัวเองในนิทาน

หากคุณแม่สามารถนำเทคนิควิธีการทั้ง 30 วิธีการนี้ไปใช้ในการดูแลลูกแล้ว ลูกก็จะมีพัฒนาที่ดี ลูกก็ได้รับการพัฒนาการที่ดีครบทั้ง 4 ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา สามารถเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณของประเทศชาติสืบต่อไป

ที่มาของบทความ

- www.unicef.org/tha/education_6555
- พัฒนาการเด็ก.com

