



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

Smart Start : How Exercise Can Transform Your Child's Life.

วิธี

ฉบับปรับปรุง

กระตุ้นสมอง

และฝึกพัฒนาการ

เด็กแรกเกิด-6 ขวบ

ด้วยวิธี **เล่นกับเขา** อย่างง่ายๆ

เพียงวันละ 10 นาที **ด้วยตัวคุณเอง**

135 กิจกรรม และวิธีเล่นกับเด็กเล็ก เพื่อกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อ และพัฒนาการทุกด้านให้สมบูรณ์เต็มที่ พร้อมภาพประกอบกว่า 400 ภาพ



เขียนโดย : **மாகาเรีท แซซเซ่**

ภาพประกอบโดย : **Georges Mckail**

แปลโดย : **แพทย์หญิงเกศินี โอวาสีทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ



หนังสือ **วิธีกระตุ้นสมอง และฝึกพัฒนาการ** เด็กแรกเกิด-6 ขวบ
ด้วยวิธี **เล่นกับเขา** ง่าย ๆ - ฉบับปรับปรุง

แปลจาก : **Smart Start : How Exercise Can Transform Your Child's Life.**

เขียนโดย : **மாகาเร็ท แซซเซ่** ภาพประกอบโดย : **Georges McKail**

แปลโดย : **พญ.เกศินี โอวาสีทธิ** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เมญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2564 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Thai Language Translation Copyright © 2021 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**
Copyright arranged with : **Exisle Publishing**, 230 Narone Creek Rd Wollombi NSW 2325 Australia.
Through **Tuttle - Mori Agency Co., Ltd.** All Rights Reserved.

ฉบับปรับปรุง : มีนาคม 2564 2103 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-031-9 ราคา 160 บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA**
Parenting & Families

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรดิน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
วันเกิด ประชุมผู้ปกครอง พัฒนาการ/พ่อแม่ วันคลอดบุตร หรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รัก
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id: @beemedia, www.BeeMedia.co.th



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

คำปรารภ

มากาเรท แซสเซ่ (Margaret Sasse) ผู้ก่อตั้ง จิมบาร์รู (GymbaROO) ที่มีชื่อเสียงระดับโลกนานาชาติเป็นผู้ให้ความสำคัญกับการ **เคลื่อนที่-เคลื่อนไหว** ของเด็กและพ่อแม่ผู้ปกครอง เมื่อปีที่แล้วฉันมีโอกาสได้ไปเยี่ยมชมชั้นเรียนสำหรับทารกและเด็กวัยเตาะแตะของจิมบาร์รู นับว่าเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานมาก เด็ก ๆ สนุกที่ได้ทำกิจกรรม ตื่นเต้นและเคลื่อนไหวได้อย่างมหัศจรรย์ อีกทั้งได้รับการส่งเสริมทักษะด้านภาษาไปพร้อม ๆ กันอีกด้วย

นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่คุณแม่จะเป็นผู้ฝึกทักษะให้ลูกเท่านั้น คุณพ่อก็มีบทบาทที่สำคัญได้ด้วยเช่นกัน แต่คุณพ่อก็มักไม่ทราบวิธีการที่จะดูแลลูกที่ยังเล็ก ๆ ได้ดีนัก ในขณะที่งานวิจัยพบว่าเด็กที่พ่มีส่วนร่วมในการใช้ชีวิตด้วยจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเด็กที่พ่ไม่มีส่วนร่วม

เด็กในปัจจุบันมักไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหวมากเพียงพอ จนทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพ **“ชีวิตความเป็นอยู่ การเรียนรู้ การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว การเล่น และการสำรวจ”** นั้นมีความสำคัญและจำเป็นต่อพัฒนาการของเด็กอย่างมาก **ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองควรจะได้เล่นและทำกิจกรรมกับเด็กบ่อย ๆ หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำวิธีการเล่นและการทำกิจกรรมที่ทำให้คุณสามารถสนุกสนานไปพร้อมกับเด็กตั้งแต่วัยทารก-6 ขวบได้**

ฟรานเชส เพจ กลาสโค

ศาสตราจารย์ด้านกุมารเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยแวนคูเวอร์ แชนซิลล์ เทนเนสซี

เกี่ยวกับผู้เขียน



มากาเรท แซสเซ่ (Margaret Sasse) เป็นที่รู้จักกันในระดับนานาชาติในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กและเป็นผู้ประพันธ์หนังสือและวิดีโอมากมาย เธอเป็นผู้ก่อตั้ง Toddler Kindy GymbaROO ในออสเตรเลียตั้งแต่ปี 1982 และดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการขององค์กรมาโดยตลอด ปัจจุบันมีสาขาทั่วประเทศออสเตรเลียรวม 85 สาขา และอีก 15 สาขาในประเทศต่าง ๆ ปัจจุบันเธอพำนักในเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย



หมายเหตุ บรรณาธิการ

สิ่งสำคัญที่สุดของพ่อแม่ คือการได้เห็นลูกมีพัฒนาการที่ดี ทั้งร่างกาย สมอง และจิตใจ ในขณะเดียวกัน สิ่งที่สำคัญที่สุดของลูกคือการเติบโตและได้รับการพัฒนาเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมเต็มที่ ดังนั้นเด็กน้อยทุกคนจึงสมควรได้รับการดูแลอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรได้รับการกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อ และพัฒนาการทุก ๆ ด้านให้สมบูรณ์ ก่อนก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์พร้อม **ทั้งนี้คงไม่มีสิ่งใดดีไปกว่าการฝึกฝนพัฒนาผ่านการละเล่นโดยผู้ที่รักเขาและใกล้ชิดเขามากที่สุด นั่นก็คือพ่อแม่ของเด็กคนนั้นนั่นเอง** เพราะเรามีอาจหวังพึ่งบุคคลอื่นให้มาทำให้ลูกน้อยของเรามีการพัฒนาที่ดี เรามีอาจหวังพึ่งเพียงผู้เชี่ยวชาญ พี่เลี้ยงหรือใครต่อใคร ได้นอกจากตัวของเราเอง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ดีหากเราได้เล่นและได้ช่วยกระตุ้นพัฒนาการลูกน้อยด้วยกิจกรรมและวิธีการที่สนุกสนานไปด้วย อันจะทำให้เด็กน้อยมีพัฒนาการที่ดีและมีชีวิตที่ดีเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่

หนังสือ **“วิธีกระตุ้นสมองและฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขา อย่างง่าย ๆ - ฉบับปรับปรุง”** แปลจาก หนังสือขายดี **Smart Start** เขียนโดย **மாகาเรท แซซเซ่** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาเด็ก จากประเทศออสเตรเลีย ถ่ายทอดผ่านประสบการณ์การพัฒนาเด็กโดย **แพทย์หญิงเกนีนี โอวาสิทธิ์** กุมารแพทย์ผู้ชำนาญการด้านพัฒนาการของเด็ก เป็นหนังสือที่ช่วยพ่อแม่ในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่อง สมอง กล้ามเนื้อ และการเตรียมความพร้อมด้วยการพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน อ่านง่าย เข้าใจง่าย ใช้เวลาเพียงวันละ 10 นาที พร้อมทั้งมีวิธีการที่นำไปใช้ได้ผลจริง ซึ่งจะช่วยให้เด็กเล็ก ๆ มีพัฒนาการที่ดีได้ เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้พ่อแม่และผู้ปกครองของเด็กเล็กทุกท่านสามารถนำเทคนิควิธีการไปประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนพัฒนา และเตรียมความพร้อมแห่งชีวิตการเรียนรู้ที่เต็มศักยภาพของเด็กน้อย ให้มีชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคตได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตเด็กเล็ก ๆ ให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





คำนิยม

แพทยหญิงสุรางคณา เตชะไพฑูริย์

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มโรงพยาบาลสมิติเวช และ โรงพยาบาล BNH
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช

พอแม่ทุกคน อยากเห็นลูกของตนมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทางแพทย์เราอยากให้เด็กมีพัฒนาการที่สมดุลในทุก ๆ ด้าน ทั้งการ พัฒนาของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็ก พัฒนาการทางภาษาและ ทางสังคม การกระตุ้นพัฒนาการมีหลายวิธี การเล่นเกมหนึ่งที่ช่วยกระตุ้น สมอง ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ และช่วยการเรียนรู้ของเด็ก ในยุคสมัยนี้ พ่อแม่จะคิดถึงของเล่นที่ทันสมัย ทั้งที่เป็นอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งคอมพิวเตอร์ แต่ จะไม่ได้คิดถึงการเล่นง่าย ๆ ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถเล่นกับลูก โดยเฉพาะ คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุด การที่พ่อแม่ให้เวลาเล่นกับลูก จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการสำหรับลูกน้อย

เมื่อ คุณหมอ เกศินี โอวาสิทธิ์ ซึ่งเป็นกุมารแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้าน พัฒนาการเด็กได้นำหนังสือ **Smart Start** ของคุณ มากาเร็ท แซซเซ่ มาแปล เป็นภาษาไทยในชื่อ **“วิธีการตั้งสมองและฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขา อย่างง่าย ๆ”** ให้พ่อแม่ได้เข้าใจในการเล่นกับลูกในวัยต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นพัฒนาการ รวมถึงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จึงนับว่าเป็นประโยชน์ กับคุณพ่อคุณแม่ที่จะนำไปใช้ในการเล่นกับลูกให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งเป็นการ ส่งเสริมพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ขอแสดงความยินดี และขอบคุณ คุณสมชัย เบญจमितร บรรณาธิการ ที่ได้จัดทำหนังสือดี ๆ ขอขอบคุณ คุณหมอ เกศินี ที่ได้นำประสบการณ์การ ดูแลด้านพัฒนาการเด็ก ทำให้สามารถถ่ายทอดหัวใจของเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ ออกมาเป็นภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

ดิฉันเชื่อมั่นว่า **หนังสือดี** เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อคุณพ่อคุณแม่ที่จะ ใช้ในการดูแลลูกน้อยให้เจริญเติบโตเป็นเด็กที่เก่ง ดี และมีความสุข

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

แพทย์หญิงสุรางคณา เตชะไพฑูริย์





คำนิยม

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตูจินดา

ที่ปรึกษาฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช

ดิฉันรู้สึกยินดี ที่ได้มีโอกาสเขียนถึงหนังสือที่ดีมากเล่มหนึ่งคือ **“วิธีกระตุ้นสมองและฝึกพัฒนาการ** เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขาอย่างง่าย” เขียนโดย **มาการีท แซซเซ** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาการเด็กจากประเทศออสเตรเลีย แปลโดย **แพทย์หญิงเกศินี โอวาสิทธิ์** กุมารแพทย์ผู้ชำนาญการด้านพัฒนาการของเด็ก ซึ่งนับเป็นหนังสือที่แพร่หลายในนานาประเทศ เป็นที่นิยมและนำไปใช้ปฏิบัติได้ผลในเด็ก นับเป็นหนังสือที่เข้าใจง่าย ดิฉันเองอ่านแล้ววางไม่ลง พยายามอ่านจนจบด้วยความสนใจยิ่ง

การเลี้ยงลูกในยุคนี้พ่อแม่มักไม่มีเวลาให้ลูกและไม่รู้จะทำอย่างไรเพื่อช่วยพัฒนาให้ลูกเป็นคนดี คนเก่ง และสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งเด็กยุคนี้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่อำนวยต่อการเคลื่อนไหว ชุกชน สนุกสนาน การเล่นเพื่อออกกำลังกาย ทำให้การเรียนรู้น้อยลง ถูกจำกัดจากพื้นที่ที่อยู่อาศัย เวลาพ่อแม่มีน้อยลง เครื่องมือต่าง ๆ และไอทีทำให้เด็กเคลื่อนไหวน้อยลง ๆ โอกาสกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อ ร่างกายลดลงด้วย เช่น การติดทีวี ติดเกม ติดไอแพด ติดอาหารสะดวกซื้อ อยู่แต่ในร่ม ไม่ได้แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งลดโอกาสในการพัฒนาร่างกาย สมอง จิตใจ **หนังสือเล่มนี้จะอธิบายตั้งแต่ในวัยทารกตามขั้นตอนการพัฒนาการ ขอให้ท่านติดตามอ่านและลองปฏิบัติดูแต่ตั้งใจเย็น ๆ อย่างเร่งรีบถ้าลูกทำไม่ได้ อย่าผลักดันให้ลูกกลัวเพราะเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน** ในเด็กเล็กมากที่คอไม่แข็งต้องระวังอย่าสะบัดคอแรง ๆ บางกิจกรรมต้องมีความระมัดระวังมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้ ค่อย ๆ ทำทีละน้อย ๆ โดยทั่วไปลูกต้องการให้พ่อแม่อยู่ด้วย เล่นด้วย สนุกด้วยกัน มีรอยยิ้มและหัวเราะ การชมเชยเมื่อลูกทำดีจะประทับใจลูกตลอดไปจนโต เป็นการให้กำลังใจให้ลูกอดทน พยายามสู่ความสำเร็จ ในการเรียนรู้ การศึกษา และอาชีพเมื่อเติบโต **คุณหมอ เกศินี** ได้นำคำร้องเพลงแบบไทย ๆ น่ารัก ๆ มาอย่างเหมาะสมยิ่ง เช่น เพลงช้าง ๆ ๆ โยกเยกเยย มดแดง ม้าวิ่งกับ ๆ ๆ เพลงกบ และเพลงอนุบาลอื่น ๆ ทำให้พ่อแม่ไทย ๆ เล่นกันสนุกขึ้น **การเล่นกับลูกเป็นการกระตุ้นทั้ง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้ลูกพัฒนาทั้งร่างกาย คักยภาพทางสมอง การเรียนรู้ จิตใจ เป็นเด็กอารมณ์ดีมีสุข พัฒนาดีสมใจพ่อแม่ค่ะ**

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตูจินดา



จากใจผู้แปล - แพทย์หญิงเกศินี โอวาสสิทธิ์

พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถส่งเสริม และเติมเต็มพัฒนาการและศักยภาพของเด็ก ๆ ได้ง่าย ๆ เพียงหมั่นคอยสังเกตและใช้เวลาอย่างมีคุณภาพในการดูแล และทำกิจกรรมสนุก ๆ ร่วมกัน แต่บ่อยครั้งที่พ่อแม่ก็ “หมดมุข” ที่จะเล่นกับลูกหลายคนอาจไม่แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการบางอย่างล่าช้า ไม่สมวัย และจะต้องทำอะไรเพิ่มเติมหรือไม่ **ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้กับพ่อแม่ เพราะมีตัวอย่างกิจกรรมที่พ่อแม่สามารถทำเองอย่างสนุกสนานได้ง่าย ๆ ตั้งแต่ลูกยังเป็นทารกจนถึงวัยก่อนเข้าเรียน ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีตามความคาดหวังได้**

หนังสือดีเล่มนี้ผู้แปลแปลจากใจ แต่ไม่อาจสำเร็จได้หากไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้เขียนขอขอบคุณ ป้า แม่ กอนุ่น ญาติ ๆ และพี่जूที่เป็นกำลังใจในการแปลหนังสือเล่มนี้ รวมถึงอาจารย์สมชาย สุนทรโลหะะกุล อาจารย์สมจิตร์ จารุรัตนศิริกุล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่ส่งเสริมและมีส่วนผลักดันให้มาหาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กเพิ่มเติมจนมีทุกวันนี้

ขอขอบคุณ อาจารย์จันทร์ชิตา พฤษพานานนท์ พี่ต่ายประภาศรี นันทน์ณฤมิต พี่เมย์ และครูเอ๋ ที่หน่วยพัฒนาการและการเจริญเติบโต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อาจารย์ชนิกา ตูจินดา และอาจารย์สุรางคณา เตชะไพฑูริย์ เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการและการเรียนรู้ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช ศรีนครินทร์ ที่เกื้อกูลในการทำงานเพื่อส่งมอบประสบการณ์ในการดูแลเด็ก ๆ ด้วยดีตลอดมา อีกทั้งอาจารย์วรชัย รัตนธราธร ภาควิชาอายุรกรรม โรงพยาบาลรามธิบดี ที่ช่วยดูแลเรื่องการรักษาคุณพ่อ ที่สำคัญที่สุด ขอขอบคุณ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ทุกคนที่แวะเวียนมาเติมความรู้ ประสบการณ์และความสนุกสนานให้ผู้แปล

ขอให้ทุกท่านสนุกกับการอ่านและกิจกรรมที่ทำให้เด็ก ๆ มีชีวิตที่ดีนะค่ะ!

แพทย์หญิงเกศินี โอวาสสิทธิ์



กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม ศูนย์พัฒนาการและการเรียนรู้ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช ศรีนครินทร์

- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์
- วุฒิปริญญาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์
- อนุมัติบัตรสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว
- อนุมัติบัตรสาขากุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการ และพฤติกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศูนย์พัฒนาการ และ การเรียนรู้ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช ศรีนครินทร์
- Visiting Fellow at Child Developmental & Rehabilitation, Educational Play Therapy, Royal Children's Hospital, Melbourne Australia
- Visiting Fellow at Center of Development and Learning, Kennedy Krieger Institute, Baltimore, Maryland USA



คำนำผู้เขียน

จุดประสงค์หลักของหนังสือเล่มนี้ คือช่วยให้พ่อแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการของสมองได้อย่างเต็มที่มากที่สุดในช่วงวัยขวบปีแรกซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด **สมองสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตลอดชีวิตโดยขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็ก** เด็กทุกคนมีธรรมชาติติดตัวมาตั้งแต่เกิด มีพัฒนาการที่สามารถคาดเดาได้ และเกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอน การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวเบื้องต้น เรียกว่า **ปฏิกิริยา** ที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กบังคับการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวของตัวเองให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีขั้นตอนและความสามารถไม่เท่ากัน

กิจกรรมที่ได้กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ได้จัดเรียงตามลำดับและมีความสำคัญในการพัฒนารากฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้ในอนาคตของเด็กอย่างมาก เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการช้าเร็วไม่เท่ากัน ผู้เขียนจึงหวังว่าเด็กทุก ๆ คนจะทำกิจกรรมเหล่านี้ได้สำเร็จไปตามลำดับขั้นได้

พ่อแม่ผู้ปกครองทุกท่านช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้ด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กได้สนุกและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ **เราขอแนะนำให้คุณเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนวดสัมผัส การกระตุ้นระบบประสาทในหูชั้นใน (ระบบการทรงตัว) และการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับอายุ เพื่อทำเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันไปนานประมาณ 10 นาที และทำหลาย ๆ รอบในแต่ละวัน** เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยเตาะแตะก็แนะนำให้ คุณทำกิจกรรมสนุก ๆ ไปตามลำดับในระหว่างที่เล่นเกมหรืออ่านหนังสือเล่มโปรด และจัดให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมจากหนังสือเล่มนี้ต่อเนื่องกันนาน 10 นาที อย่างสม่ำเสมอทุกวัน

กิจกรรมแต่ละอย่างในหนังสือเล่มนี้มีจำนวนมากควรทำอย่างช้า ๆ และไม่ควรรนานเกิน 2 นาที โปรดอย่าลืมว่าการทำอย่างจริงจัง บ่อย ๆ และมีระยะเวลาในการทำที่เหมาะสมคือหัวใจสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการให้เด็ก และอย่าซื้อเกมหรือกิจกรรมที่ทำซ้ำไปซ้ำมา เพราะเด็กทำไปตามสัญชาตญาณ และหากเด็กติดขัดกับอะไรบางอย่างจนเป็นสาเหตุให้มีพัฒนาการล่าช้าละก็ ภูมิใจสำคัญในการแก้ไขก็คือการทำกิจกรรมบ่อย ๆ สม่ำเสมอและจริงจัง

ขอให้คุณได้เสริมสร้างพัฒนาการให้ลูกน้อยอย่างสนุกสนาน

มากาเรท แซซเซ่ (Margaret Sasse)



อธิบายคำศัพท์เฉพาะ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ (1)

- 1 **การกระตุ้นระบบการทรงตัว** : เป็นการกระตุ้นของเหลวผ่านเส้นขนบนผิวหนังนัม พันเส้นที่บู่ในหูชั้นในซึ่งทำให้เด็กรู้ว่าต้องจัดท่าทางอย่างไรเพื่อให้เกิดความสมดุล และเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการรวบรวมระบบประสาทเพื่อความรูสึก
- 2 **การเคลื่อนไหวร่างกายด้านตรงข้ามพร้อมกัน** : เป็นการเดินที่เป็นแบบแผนปกติ ที่จะมีการแกว่งแขนขาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า จากนั้นก็เปลี่ยนเป็นการแกว่งแขนซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ซึ่งเกิดขึ้นแบบเดียวกันกับการวิ่ง การโยน การขว้าง และกิจกรรมอื่น ๆ หากเป็นการคลานก็หมายถึง จัดให้ร่างกายด้านหนึ่งงอแขนขึ้นแต่เหยียดเข้าตรง อีกด้านหนึ่งเหยียดแขนลงข้างล่าง แตะงอเข้า ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ เหยียดแขนข้างนั้นลงไปข้างล่างพร้อมกับงอเขาด้านเดียวกัน ขึ้นมา และงอแขนด้านตรงข้ามขึ้นมาพร้อมกับเหยียดเขาด้านนั้นลงไปข้างล่าง
- 3 **การจดจำ** : เป็นความสามารถของสมองที่สามารถเห็นภาพต่าง ๆ ที่ผ่านมาได้ รวมถึงการจำท่าทางการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว ลำดับเสียงที่ได้ยิน รูปลักษณ์ ความรูสึกที่มีกับสิ่งต่าง ๆ รวมถึงการจำคำและตัวอักษรด้วย
- 4 **การทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก** : เป็นการใช้กล้ามเนื้อเล็กของร่างกายในการถือ หยิบ จับ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีขนาดเล็ก เช่น ดินสอ เครื่องครัว การเคลื่อนไหวของลูกตา ก็เป็นการใช้กล้ามเนื้อเล็กที่บังคับลูกตาให้มองตามวัตถุ
- 5 **การทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่** : เป็นการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว เช่น คลาน ยืน เดิน กระโดด กระโดดแบบกระต่าย ปีนป่าย เป็นต้น
- 6 **การทำงานเป็นลำดับขั้นตอน** : ลำดับขั้นตอน หมายถึง การทำสิ่งหนึ่งหลังจากอีกสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของกระบวนการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวที่สอดคล้องกัน หรือทำตามคำสั่งที่ได้ยิน
- 7 **การมองตาม** : เป็นการที่เด็กจ้องมองตามสิ่งของที่กำลังเคลื่อนที่ด้วยตา 1-2 ข้าง โดยไม่ขยับศีรษะ
- 8 **การทำงานแยกกันของร่างกายทั้ง 2 ข้าง** : หมายถึงการที่เด็กสามารถใช้ร่างกายแต่ละข้างทำงานที่แตกต่างกันไม่สัมพันธ์กันหรือทำงานร่วมกันได้ เช่น ใช้กรรไกรตัดกระดาษ มือข้างหนึ่งข้างกรรไกรเพื่อตัดแต่อีกข้างหนึ่งถือกระดาษให้หนึ่ง ๆ
- 9 **การทำงานแบบเดียวกันของร่างกายทั้ง 2 ข้าง** : หมายถึงการที่ร่างกายทั้ง 2 ข้างทำงานแบบเดียวกัน เช่น การที่เด็กขี่สกูตเตอร์ต้องใช้เท้า 2 ข้าง ถีบพื้นพร้อมกัน
- 10 **การรับรู้ของสมองส่วน 'เทมพอรอล'** : สมองส่วน 'เทมพอรอล' ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว โดยอาศัยอัตราเร็ว จังหวะ และเวลา
- 11 **การรวบรวมระบบประสาทเพื่อความรูสึก** : เกิดขึ้นเมื่อสมองรวบรวม ประมวลผล และใช้สัญญาณประสาทเพื่อความรูสึกทั้งหมดที่มาจากหู ตา ผิวหนัง จมูก ลิ้น กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ เพื่อใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะของเด็ก



อธิบายคำศัพท์เฉพาะ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ (2)

- 12 การหยุดยั้ง** : หมายถึงการที่เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจนบดบัง 'ปฏิกริยาดั้งเดิม' ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด อุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยอาจจะทำให้สมองสั่งการให้ร่างกายกลับมาใช้ 'ปฏิกริยาดั้งเดิม' เพื่อความอยู่รอดอีกครั้งได้ ซึ่งการคงอยู่ของ 'ปฏิกริยาดั้งเดิม' ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด จะเป็นตัวขัดขวางพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้
- 13 กิจกรรมเกี่ยวกับระบบรับรู้ความรู้สึกเพื่อส่งเสริมความเข้าใจ** : เป็นการกระตุ้นระบบรับรู้ความรู้สึก (การได้ยิน มองเห็น สัมผัส รสชาติ และความรู้สึกภายในที่ส่งผ่านมาจากกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ) เพื่อทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่เรียกว่าความเข้าใจ
- 14 ปฏิกริยากระโดดร่ม** : ปฏิกริยาที่ช่วยปกป้องอันตรายจากการหกล้ม หน้าจะมาหรือตกจากที่สูง ด้วยการเหยียดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อยันพื้น เป็นการป้องกันไม่ให้หน้าและตัวกระแทกพื้น
- 15 ปฏิกริยาจัดความสมดุลของร่างกาย** : เป็นปฏิกริยาที่สมองสั่งให้ร่างกายทั้งแขนขา และอวัยวะต่าง ๆ กางออกไปหรือหุบเข้ามาเพื่อคงความสมดุลมั่นคงของท่าทางที่ทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ว่าจะยืน เดิน วิ่ง ไม่ให้เซ ถลาล หรือล้มลง
- 16 ปฏิกริยาป้องกันตัวจากการล้ม** : เป็นปฏิกริยาที่ช่วยป้องกันอันตรายให้กับเด็กทารกที่จะเกิดขึ้นในช่วงอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เป็นการทำงานประสานกันระหว่างการรับรู้ระยะจากสายตากับท่าทางต่าง ๆ ของตัวเอง เช่น เมื่อเด็กทารกเห็นว่าตัวเองมองเห็นพื้นใกล้มากขึ้น (กำลังเซล้ม) ก็จะกางแขนด้านนั้นออกไปวางค้ำกับพื้นเพื่อยันตัวเองไม่ให้ล้ม
- 17 ปฏิกริยาจัดท่าทาง** : เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นหลัง 'ปฏิกริยาดั้งเดิม' และจะคงอยู่ตลอดชีวิต เช่น ปฏิกริยากระโดดร่ม (เด็กกางแขนออกไปทั้ง 2 ข้าง เมื่อจะล้ม) หรือ ปฏิกริยาความสมดุล เป็นปฏิกริยาที่เด็กใช้ร่างกายด้านใดด้านหนึ่งเพื่อดำเนินการทำงานของร่างกายอีกด้านในการคงความสมดุลของร่างกาย ไม่ให้ล้ม
- 18 'ปฏิกริยาดั้งเดิม'** : หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติที่ติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์และยังคงอยู่หลังคลอด มีไว้เพื่อทำให้เด็กอยู่รอดปลอดภัย เช่น ปฏิกริยาการดูดของทารก ซึ่งต่อมาปฏิกริยาเหล่านี้จะถูกบดบังด้วยการเคลื่อนไหวที่เด็กตั้งใจทำให้เกิดขึ้นตามที่ตัวเองต้องการ
- 19 ระบบประสาทส่วนกลาง** : เป็นโครงสร้างที่ใหญ่ที่สุดของระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย ประกอบไปด้วยสมอง (ที่อยู่ในกะโหลกศีรษะ) และไขสันหลัง (ที่อยู่ในช่องว่างของกระดูกไขสันหลัง) มีหน้าที่ในการทำงานร่วมกับระบบประสาทส่วนปลาย ในการรวบรวมสัญญาณประสาทสัมผัสจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คิดวิเคราะห์ แปลความหมาย และสั่งการให้ร่างกายทำงานตอบสนองกลับไป ●



โภชนาการ มีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กจริง ๆ

อาหารที่ร่างกายรับประทานเข้าไปเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพัฒนาการ อาหารให้พลังงานกับร่างกายและสมอง ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีพลังงาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างสมดุลของฮอร์โมน นอกจากนี้ คุณภาพ ความหลากหลายและช่วงเวลาในการรับประทานอาหารส่งผลต่อพัฒนาการ สุขภาพและการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน พ่อแม่จึงต้องระมัดระวังเรื่องของสารปรุงแต่งสีและกลิ่น ปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป เพราะสารเคมีบางอย่างจะส่งผลกระทบต่อเด็กและทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับพัฒนาการ พฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กได้

ขณะที่หลายคนไม่ตระหนักถึงปัญหาของสารเคมีที่เจือปนในอาหารว่าส่งผลกระทบต่อเด็กได้ พ่อแม่ของเด็กมักจะถูกตำหนิเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งไม่ยุติธรรมกับเด็ก ครอบครัว และชุมชน ทั้ง ๆ ที่เด็กยังคงบริโภคอาหารที่มีสารเคมีบางอย่างเจือปนอยู่ เช่น น้ำตาล ซึ่งบ่อยครั้งอาจไม่ได้ระบุไว้บนฉลาก **จากประสบการณ์ของผู้เขียน** การส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวไม่ช่วยป้องกันปัญหาการแพ้หรือผลข้างเคียงจากการบริโภคอาหารหรือสารเคมีที่เจือปนอยู่ในอาหารได้ ดังนั้น ขอให้เฝ้าระวังสิ่งที่เด็กบริโภค! ขอให้ค้นหาข้อมูลและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการด้วย

วิธีการตั้งสมอง และ ฝึกพัฒนาการ

เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี **เล่นกับเขา** อย่างง่าย ๆ

เพียงวันละ 10 นาที

ด้วยตัวคุณเอง





ขั้นที่ E อายุ 2 ขวบ-2 ขวบครึ่ง 88

- วิธีนวดสัมผัสในท่าจะระเข้
- วิธีกระตุ้นการรับรู้ร่างกายตัวเอง
- กลิ้งและตีลังกา
- เล่นกับกระดานโยก และคานทรงตัว
- วิธีฝึกวางแผนเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว
- เล่นกับไม้ตีกลอง ทุ๋งด้ว ลูกบอล
- เล่นกับห่วงวงกลม ริบบิ้น เชือก
- วิธีฝึกการมองเห็น
- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ F อายุ 2 ขวบครึ่ง-3 ขวบครึ่ง 104

- คลานท่าจะระเข้ แบบเสื่อ
- วิธีฝึกการใช้นิ้วมือ
- วิธีฝึกการรับรู้ร่างกายตัวเอง
- เลียนแบบท่าทางของสัตว์
- ฝึกการทำงานแยกกันของร่างกาย
- วิธีฝึกวางแผนเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว
- เล่นกับไม้ตีกลอง ทุ๋งด้ว ลูกบอล
- วิธีฝึกทักษะการมองเห็น
- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ G อายุ 3 ขวบครึ่ง-4 ขวบครึ่ง 123

- วิธีนวดสัมผัสและการเคลื่อนที่
- วิธีพัฒนาความสมดุลของร่างกาย
- เล่นกับกระดานสกุตเตอร์
- กิจกรรมแต่งตั้ง
- ฝึกการทำงานแยกกันของร่างกาย
- ฝึกพัฒนาการโดยการเดิน
- เล่นกับไม้ตีกลอง ทุ๋งด้ว ลูกบอล
- วิธีฝึกการมองเห็น
- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ H อายุ 4 ขวบครึ่ง-5 ขวบขึ้นไป 139

- วิธีนวดสัมผัสท่าจะระเข้
- กระต๊อบ คีบ คลาน
- ตีลังกา โยก และแกว่งตัวไปมา
- วิธีฝึกพัฒนาการเรื่องความสมดุล
- การทำงานพร้อมกันร่างกายตรงข้าม
- วงดนตรีประจำบ้าน
- เล่นกับไม้ตีกลอง ทุ๋งด้ว ห่วง เชือก
- วิธีฝึกการมองเห็น
- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

เด็กต้องการการออกกำลังกาย ไม่เพียงเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเติบโตและแข็งแรงเท่านั้น แต่เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองได้อีกด้วย มีผลการศึกษาวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าในช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิด-6 ขวบ เป็นวัยที่มีความสำคัญมาก เพราะจะส่งผลกับสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่ การเรียนรู้และความสำเร็จในชีวิตของเด็กในอนาคตได้ การออกกำลังกายและโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อให้เขามีสุขภาพที่ดี สมองได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดจากโรคอ้วนได้

மாகาเรท แซชเซ่ เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์หลายสิบปีเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก และการฝึกอบรมพ่อแม่และคุณครูให้มีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของการขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย **เป็นหนังสือคู่มือที่ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการที่จะทำให้เด็ก ๆ เริ่มต้นชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม ด้วยการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาได้อย่างเต็มศักยภาพ** หนังสือเล่มนี้ได้จัดเรียงกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัยไว้ตามลำดับ ด้วยคำอธิบายที่เข้าใจได้ง่ายร่วมกับรูปประกอบที่น่าสนใจนับร้อยรูป เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถใช้เป็นคู่มือในการดูแลเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี





ขั้นที่ A : สำหรับเด็กแรกเกิด-6 เดือน

กิจกรรมพื้นฐาน สำหรับเด็กวัยนี้

- การให้นมแม่เป็นเรื่องปกติที่จะต้องทำ แต่เด็กทารกบางคนอาจไม่เคยได้ดูดนมแม่ หากเป็นเช่นนั้นให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องนมผงทดแทนนมแม่
- หากจำเป็นต้องใช้นมผสม แนะนำให้ป้อนเด็กในขณะที่อุ้มเขาให้อยู่ในอ้อมแขนทั้งด้านซ้ายและขวา เพื่อเป็นการกระตุ้นร่างกายทั้ง 2 ซีกของเขา และควรกระตุ้นให้เด็กทารกกำและแบมือ หรือใช้มือสำรวจเต้านมหรือเสื้อผ้าของแม่ในเวลาที่กำลังดูดนมด้วย

อุ้มเด็กในท่านอนหงาย

อุ้มตัวเด็กขึ้นมาจากท่านอนหงาย ให้ศีรษะเด็กอยู่ในอ้อมแขนซ้ายและขวาสลับกันไป ให้ทำซ้ำ 3-5 รอบ



อุ้มเด็กในท่านอนคว่ำ

อุ้มเด็กขึ้นมาจากท่านอนคว่ำ ให้ตัวเด็กพาดอยู่บนแขนทั้ง 2 ข้าง เพื่อเขาจะได้ฝึกมองลงที่พื้น



อุ้มเด็กในท่านั่ง

อุ้มเด็กให้นั่งอยู่บนแขนข้างหนึ่งของคุณและใช้มืออีกข้างช่วยพยุงหลังเด็กดันให้ห่างออกจากตัวคุณเล็กน้อย



ในขณะที่เด็กตื่น แนะนำให้วางเขาในท่านอนคว่ำตั้งแต่เนิ่น ๆ บางคนบอกว่าเริ่มทำได้ตั้งแต่อายุ 5 วัน ซึ่งจะทำให้เขาค้นชินกับการอยู่ในท่าคว่ำ และเรียนรู้การกระดุกกระดิก เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขาก้าวผ่านการใช้ **'ปฏิริยาตั้งเดิม'**¹⁸ ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด (ที่ไม่สามารถควบคุมได้แต่จำเป็นต่อการรอด) ให้กลายมาเป็นสิ่งที่เขาควบคุมได้เอง นอกจากนี้ การนอนคว่ำยังเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออีกด้วย

¹⁸ หมายถึงหัวข้ออ้างอิงเพื่ออธิบายคำศัพท์ สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ที่ หน้า 10-11



วิธีช่วยกระตุ้น ให้เด็กทารกมีพัฒนาการที่ดี

- ตั้งแต่แรกเกิด เด็กทารกมีระบบการได้ยินที่ดีกว่าระบบการมองเห็น
- คุณสามารถเปิดเพลงหรือเสียงธรรมชาติเบา ๆ ระหว่างที่เด็กนอนหลับได้
- ควรร้องเพลงหรือทำท่าทางตามเพลงเหมือนกับคุณและเด็กกำลังเต้นตามจังหวะดนตรี
- การเคลื่อนไหว-เคลื่อนไหวที่สอดคล้องกันต้องอาศัย **‘จังหวะ’** ซึ่งจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการพูดและภาษาของเขาได้
- การเล่านิทานหรืออ่านหนังสือที่มีสัมผัสเสียงคล้องจอง รวมถึงเพลงสำหรับเด็กเล็กทุกวัน จะช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษาของเขาได้
- การนวดสัมผัสหรือยืดเส้นยืดสายให้เด็กทารกอย่างช้า ๆ จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง¹⁹ ของเขาได้

เด็กทารกจะชอบการเคลื่อนไหวที่มีจังหวะนุ่มละมุนซึ่งเปรียบเสมือนกับการนวดสัมผัสและช่วยกระตุ้นระบบการทรงตัว สิ่งที่เป็นในการเดิน คือพื้นที่ ท่าทาง เวลา การเคลื่อนไหว จังหวะและการตอบสนองด้านอารมณ์ การเต้นรำกับเด็กจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านความสมดุล การรับรู้พื้นที่รอบตัว และการรับรู้ร่างกายตนเอง สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 2-3 เดือน กล้ามเนื้อคอยังไม่แข็งแรง จึงยังยกศีรษะของตัวเองขึ้นไม่ได้ คุณจึงต้องช่วยประคองศีรษะของเขาในทุกกิจกรรมที่ทำร่วมกัน



วิธีสร้างความผูกพันกับลูกรัก

การนวดสัมผัส การไกว การเต้นรำกับเด็กทารก การสบตาเขาระหว่างที่คุณพูดคุย ร้องเพลงให้ฟัง หรือการตบหลังเบา ๆ ตามจังหวะเพลง ล้วนช่วยสร้างความผูกพันระหว่างคุณและลูกได้เป็นอย่างดี และขอแนะนำให้คุณใช้เปลที่ไกวได้





วิธีช่วยให้เด็กก้าวข้าม ‘ปฏิกิริยาดังเดิม’¹⁸

- เด็กทารกจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายของตัวเองเพื่อที่จะทำให้สามารถเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวเองได้
- การเคลื่อนไหวจะช่วยกระตุ้นให้สมองมีพัฒนาการที่ดีขึ้น สำหรับเด็กทารกนั้น การเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจาก ‘ปฏิกิริยาดังเดิม’ ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ซึ่งพัฒนามาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และเริ่มทำงานได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ปฏิกิริยาหลาย ๆ อย่างล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการของเด็กทั้งสิ้น
- ความสามารถของเด็กทารกที่จะควบคุม ‘ปฏิกิริยาดังเดิม’ นั้นสร้างให้เกิดขึ้นได้จากการนวดสัมผัส ผ่านผิวหนัง ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และระบบประสาทของหูชั้นในของเด็ก

กระดืบแบบนอน

‘ปฏิกิริยาดังเดิม’ ชนิดนี้เริ่มมีตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 3-4 เดือนหลังคลอด พ่อแม่ทุกคนล้วนเคยเห็นลูกในท่านอนคว่ำ “กระดืบ” ไปข้างหน้า ก่อนอายุ 2 ขวบอาจจะให้เขาทำท่าแบบนี้ เพื่อช่วยพัฒนาการรับรู้ร่างกายแต่ละซีกของตัวเอง



17



กระดิ่งและแกว่งตัว

เมื่อเด็กทารกอายุ 1 เดือน ลองจัดให้เขาอยู่ในท่านอนคว่ำบนแขนของคุณ และใช้มือประคองบริเวณหน้าอกของเขา จากนั้นกระตุ้นให้เขายกศีรษะขึ้นหรือแกว่งตัวไปมาหรือกระดิ่งตัว เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอและไหล่ ซึ่งจะเป็นการลด ‘ปฏิกิริยาดังเดิม’ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายของตนเอง





นวด นวด นวด... เพื่อพัฒนาสมอง (1)

- คุณสามารถทำการนวดสัมผัสให้เด็กทารกได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ตั้งแต่แรกคลอด เด็กมองเห็น ได้ยินและรู้สึกได้ แต่ยังไม่เข้าใจความหมาย
- จำไว้ว่า ไม่มีสูตรสำเร็จในการดูแลเด็ก แนะนำให้คุณทำไปตามสัญชาตญาณ และปรับเปลี่ยนการดูแลไปตามการตอบสนองของเด็ก
- แนะนำให้ร้องเพลงและส่งยิ้มในระหว่างที่ลูบสัมผัสหรือบีบนวดอย่างนุ่มนวล
- ในขณะที่นวด ให้ถอดเสื้อผ้าของเด็ก ดังนั้นจึงต้องเตรียมอุณหภูมิของผ้าที่ใช้รองนวด โลชั่น รวมถึงมือของคุณให้อุ่น ๆ ไว้
- ให้นวดอย่างนุ่มละมุนและประคองศีรษะของเด็กไว้ด้วยในระหว่างที่พลิกตัวเขา

วิธีผ่อนคลายตัวร่างกายให้เด็ก

วางเด็กบนลูกบอลชายหาดลูกใหญ่ที่เป่าลมไว้ไม่ตึงจนเกินไป

กระดิ่งบอลอย่างนุ่มนวลเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้เขา

กางและหุบแขนของเด็กซ้ำ ๆ และแผ่วเบา

จากนั้นขยับขาขึ้นและลง ท้ายสุด ดึง

ตัวเด็กขึ้นมาอย่างช้า ๆ เพื่อกระตุ้นความ

ตึงตัวของกล้ามเนื้อ อย่าลืมประคอง

ศีรษะและคอของเขาด้วย กิจกรรม

นี้จะช่วยกระตุ้นเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อทั้งตัวของเขาได้เป็นอย่างดี



วิธีนวดสัมผัสทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

ให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย แล้วเริ่มนวดบริเวณท้อง

จากนั้นลูบลงข้างล่างไปยังเอว แล้ววนขึ้นตามเข็มนาฬิกาซ้ำ ๆ

จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำลูบอย่าง

แนบแน่นและแผ่วเบาบริเวณแผ่นหลัง กระดุก

สันหลังและทั่วทั้งร่างกาย จากนั้นจับพลิกหงาย

อย่าลืมประคองศีรษะของเด็กไว้ด้วย ทั้งนี้คุณอาจ

หยิกแบบเล่น ๆ บริเวณก้นของทารกได้เช่นกัน

สมองมีหน้าที่ในการควบคุมการเรียนรู้ ซึ่งธรรมชาติกำหนดให้การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่แน่นอนเพื่อที่จะช่วยในการพัฒนาสมอง และเมื่อเด็กทารกอายุได้ 2 เดือน คุณสามารถนำวัสดุหลายอย่างมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการนวดได้ เช่น การพันผ้ารอบนิ้วมือ เป็นต้น

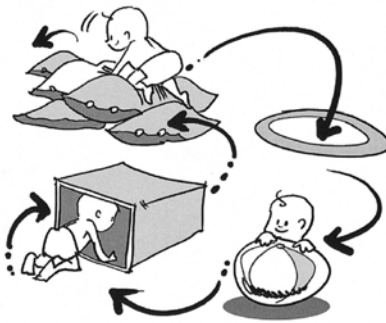




ขั้นที่ B : สำหรับเด็กอายุ 6-12 เดือน

คืบ... คลาน... เกาะเดิน... เดินเอง

เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่เกือบที่จะเคลื่อนที่ไปไหนได้ด้วยตัวเองแล้ว หรือเริ่มคลานแบบจระเข้ในท่านอนคว่ำได้ หรือตั้งเข่าคลาน (ด้วยการใช้มือและเข่า) การคืบและคลานทำให้เกิดการเชื่อมโยงการทำงานในสมองได้อย่างมหัศจรรย์ โดยปกติเด็กจะเริ่มคืบกระดืบตามด้วยคลานได้ประมาณ 5 เดือน ก่อนที่จะเกาะเดิน ล้อรถจักรยานและเดินได้เองในที่สุด แต่บางคนอาจจะไม่พัฒนาเป็นลำดับ



ขั้นตอนแบบนี้ก็ได้ และการเกาะเดินไม่ใช่การเดินได้เอง เพราะเป็นการเดินที่เด็กยังจำเป็นต้องใช้มือจับสิ่งของเพื่อช่วยในการทรงตัว แต่การเดินได้เองนั้นเด็กต้องทรงตัวด้วยการลงน้ำหนักตัวทั้งหมดที่เท้าทั้ง 2 ข้างเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เด็กมักจะทำได้ทั้ง 2 อย่าง ในระยะเวลาห่างกันไม่กี่เดือน

- เมื่อเด็กเริ่มเคลื่อนที่ได้อ่าง คุณต้องระวังเรื่องความปลอดภัยในบ้านให้มากยิ่งขึ้น เช่น ใช้ที่ปิดปลั๊กไฟ และล็อกประตู หน้าต่าง ตู้ รั้วให้แน่นหนา
- ทำความสะอาดพื้นสม่ำเสมอ แต่ก็อนุญาตให้เด็กสำรวจสิ่งต่าง ๆ บนพื้นรอบตัว อาจใช้คอกกั้นเพื่อจำกัดพื้นที่ในการเคลื่อนที่ หรือให้คุณเข้าไปอยู่ในคอกกั้นแทนระหว่างที่กำลังรีดผ้า
- แนะนำให้ใช้ที่ป้องกันประตูหนีบแบบต่าง ๆ แล้วอาจจะลองเปิดประตูตู้เก็บของใช้จำพวกกระดาษ หรือ หม้อหุงข้าวไว้บ้าง เพื่อให้เขาเข้าไปสำรวจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้านประสาทสัมผัส และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของสมอง
- ไม่แนะนำให้คุณใส่เด็กไว้ในรถหัดเดิน เพราะเด็กจำเป็นต้องได้ฝึกฝนการคืบ คลาน และรถหัดเดินก็เป็นอุปกรณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- การเกาะเดินรอบ ๆ เฟอร์นิเจอร์มักจะเกิดขึ้นพร้อมกับการตั้งเข่าคลาน



วิธีนวดสัมผัส

ผิวหนังจะเป็นส่วนที่รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว แล้วส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อแปลความหมาย จากนั้นสมองจะสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองความรู้สึกที่ผิวหนังได้รับ เช่น เมื่อเรารู้สึกหนาว สมองก็จะสั่งการให้ก้าวขาเดินไปหยิบเสื้อกันหนาว **ดังนั้นการนวดสัมผัสในช่วงอายุนี้อจึงเป็นการช่วยกระตุ้นการรับรู้ การแปลความหมาย และการสั่งการของสมอง** ทำให้สมองของเด็กได้รับการพัฒนาและทำงานได้ดียิ่งขึ้น

อาบน้ำ

- ขณะที่คุณกำลังเช็ดตัวเด็ก แนะนำให้ใช้ผ้าเช็ดตัวที่มีผิวสัมผัสที่นุ่มละมุน และหยาบขึ้นมาเล็กน้อย
- อาบน้ำเด็กด้วยมือเปล่า ฟองน้ำ หรือของเล่นพลาสติกสำหรับเล่นในห้องน้ำ
- อาจจะสอนเรื่องน้ำเย็น-น้ำอุ่นได้ด้วย
- อย่าลืมถูมือและเท้าของเด็กด้วย



การคลึงไปมาบนผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัวหรือวัสดุอื่น ๆ ทำให้สมองของเขาได้เรียนรู้เรื่องประสาทสัมผัส การนวดสัมผัสเป็นการแสดงความรักและความผูกพันของคุณที่มีต่อเขาและทำให้เขารู้จักร่างกายของตัวเอง การนวดสัมผัสมีหลายรูปแบบ เช่น นวดด้วยนิ้วมือ กตหนัก ๆ ทัวทั้งตัว บีบ ๆ คลาย ๆ หรือลูบเบา ๆ ด้วยแปรงหรือผ้า ตะหรือกลิ้งบนลูกบอลหรือวัตถุอื่น ๆ บนร่างกายเขา

การสัมผัส

ประสบการณ์ด้านประสาทสัมผัสนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสมองของเด็ก ดังนั้นเพื่อประโยชน์ของเขา ให้ลองทำกิจกรรมเหล่านี้กับเขา

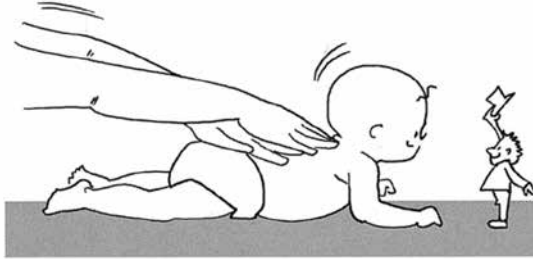
- แกว่งเด็กไปมาในผ้าห่ม
- กลิ้งลงข้างล่าง (ตามรูป)
- ให้เด็กได้สัมผัสพื้นผิวที่หลากหลาย หยาบ นุ่ม สาก ยวบยวบ
- ดมกลิ่นดอกไม้





การนวดสัมผัส ออกกำลังกาย และดนตรี

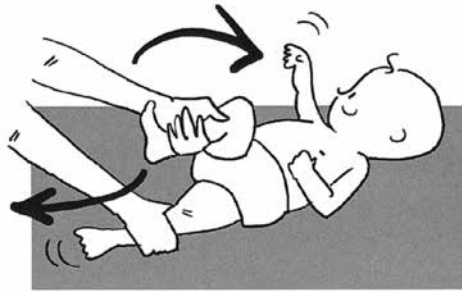
การนวดสัมผัสควรจะให้เด็กถอดเสื้อผ้าออก แต่หากอากาศหนาวมากก็ให้ใส่เสื้อผ้าได้ เด็กวัยนี้มักอยากจะไปสำรวจหรือทำอย่างอื่นมากกว่าที่จะยอมให้คุณนวดสัมผัส ดังนั้นเมื่อต้องการนวดสัมผัสให้เขา แนะนำให้จัดเขาให้อยู่ในท่านอนคว่ำและให้เขาได้เล่นอะไรบางอย่างไปพร้อม ๆ กัน เช่น กระจกเงา



หรือของเล่นที่มีเสียง คุณจำเป็นต้องมีความตั้งใจ แน่วแน่ว่าจะต้องทำให้ได้ และทำอย่างว่องไว จึงจะนวดสัมผัสเด็กวัยนี้ได้

พูดขณะที่นวดสัมผัสและออกกำลังกาย

- พูดคุยด้วยความรัก หรือร้องเพลง ร่วมกันไประหว่างที่คุณนวดสัมผัส หรือออกกำลังกายให้เด็กไป
- อย่าลืมนวดมือ นิ้วมือ เท้า และนิ้วเท้าของเด็กด้วย



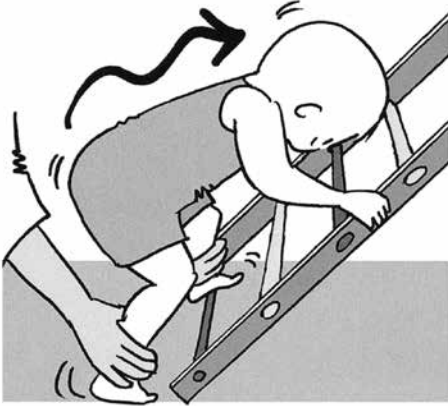
- มือและเท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญ ควรปล่อยให้เด็กมีโอกาสใช้เท้าเปล่าสัมผัสสิ่งต่าง ๆ รอบตัวบ้าง ซึ่งประสาทสัมผัสที่ได้รับจากเท้าจะส่งผลให้เกิดการทำงานร่วมกันกับประสาทตาเพื่อจัดสมดุลของร่างกาย
- ประสบการณ์การฟังเสียงต่าง ๆ เช่น เล่นซอซอหน้าแล้วส่งเสียงหรือร้องเพลงไปด้วยจะทำให้เด็กเรียนรู้ทิศทางของเสียงที่ได้ยินและหันศีรษะไปยังต้นกำเนิดเสียงได้ถูกต้อง
- และที่สำคัญ ขอให้ทำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน ทำด้วยอารมณ์ที่เบิกบาน!





ขั้นที่ C : ตั้งแต่อายุได้-18 เดือน

ช่วงวัยนี้ของเด็กเป็นวัยที่สมองทั้ง 2 ซีก ทำงานสอดคล้องประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณอาจพบว่าความสามารถในการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวของเขาโดดเด่นกว่าการพูด เพราะเด็กกำลังสนุกกับการสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว



อย่างไรก็ตาม คุณไม่ควรกังวลใจว่าเมื่อไหร่เด็กจะเดินได้เอง แต่เราควรใส่ใจกับการทำให้เด็กได้รับการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสอย่างมีประสิทธิภาพและบ่อยครั้งให้มากเพียงพอตั้งแต่ช่วงที่เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ คืบ คลาน (ในช่วงอายุ 5 เดือน) และเกาะเดินก่อนที่จะเดินได้เองในที่สุด

54

เมื่อระบบการสร้างสมดุลของร่างกายพัฒนามากขึ้น จะเห็นว่าเด็กสามารถย่อตัวลง วิ่ง และใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กทำงานสอดคล้องประสานกันอย่างซับซ้อนได้ดีมากขึ้นตามไปด้วย

เมื่อเด็กเดินได้เองแล้ว ควรห่มน้าพาเขาออกไปเดินเล่นบ่อย ๆ โดยเริ่มจากเดินไปมาบนพื้นราบ แล้วให้เพิ่มความซับซ้อนด้วยการเปลี่ยนเป็นเดินขึ้น-ลงบนพื้นลาดเอียง เดินเร็ว ๆ ตามมาด้วยวิ่งเล่นกัน ไม่ต้องกังวลใจหากในช่วงแรกเขาจะทำได้ช้า ๆ หรือไม่คล่อง



ให้สังเกตดูว่า ในแต่ละวัน เด็กสามารถเดินได้เองไกลและนานแค่ไหน





กระตุ้นโดยการ นวดสัมผัส ดนตรีและเสียงเพลง

- วิทยนี้เป็นวิทยแห่งการ “ไม่ฟัง” ดังนั้นการที่จะนวดสัมผัสให้เด็กจึงไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ และคุณอาจนวดสัมผัสในขณะที่ย้ายผ้าอ้อม อาบน้ำ หรือระหว่างที่อุ้มให้นมอยู่บนตัก อย่าลืมพูดคุยไปด้วยในขณะที่นวด
- การอาบน้ำทำให้เด็กสงบลง และเป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับการนวดสัมผัส ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ
- แนะนำให้นวดสัมผัสเด็กด้วยอุปกรณ์ที่ให้ผิวสัมผัสหลากหลาย เช่น ผ้าขนหนูแบบหยาบ ๆ และนุ่ม ๆ
- การนวดสัมผัสหรือการออกกำลังกายบริหารควรทำอย่างช้า ๆ เพื่อที่สมองจะได้รับสัญญาณความรู้สึกที่ส่งมาจากกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ ได้เต็มที่
- ให้ร้องเพลงไปพร้อม ๆ กันขณะที่ออกกำลังกายบริหาร

โอบกอดตัวเอง

กายบริหารทำนี้ควรทำอย่างช้า ๆ จัดให้เด็กนั่งอยู่บนตักของคุณซึ่งอยู่ในท่าหนึ่งซัดสมาธิ จากนั้นให้เหยียดแขนของเขาขึ้น-ลง-ทางออก-หุบเข้า โดยไม่ฝืนแรงกันในจังหวะที่เอาแขนลงหรือหุบเข้ามาให้จับแขนของเขาไว้ชั่วช้ายทับขวาเหมือนกำลังโอบกอดตัวเองอยู่ แล้วสลับเป็นแขนขวาทับแขนซ้ายบ้าง ให้ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



55

ไขว้ขา

ยกขาของเด็กขึ้นมา 1 ข้าง แล้วยกไขว้ไปแตะจมูกหรือไหล่ อีกข้างหนึ่ง แล้วสลับเป็นขาอีกข้างแทน บางครั้งก็เปลี่ยนมาให้แตะที่หูหรือแก้มบ้าง



กายบริหารแบบนี้

เป็นการนวดสัมผัสแบบหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ร่างกายตัวเองและกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อได้ อย่าลืมเหยียดและงอแขน-ขาให้สุดโดยที่ไม่ต้องฝืนแรงเด็ก และควรร้องเพลงไปด้วยระหว่างที่ทำกิจกรรม

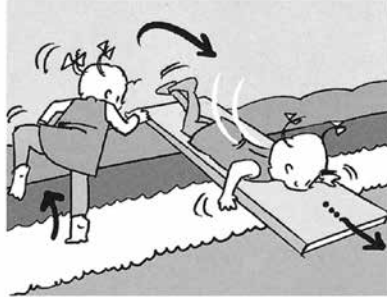


การวางแผนการเคลื่อนที่ อายุ 12-15 เดือน

การวางแผนการเคลื่อนที่ คือความสามารถของสมองในการจัดให้แขน ขา และลำตัวขยับตามลำดับก่อน-หลัง เพื่อให้เกิดการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวตามที่ต้องการ

เล่นในห้องรับแขก

คุณควรปล่อยให้เด็กได้เล่นสนุกกับเฟอร์นิเจอร์ในห้องรับแขก เพราะขณะที่เล่นอยู่นั้น สมองได้เรียนรู้วิธีการปีนป่าย มุด ลอด และเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในตำแหน่งที่ต้องการได้ คุณอาจจะนำเอาไม้กระดานมาพาดระหว่างพื้นกับเก้าอี้ แล้วให้เขาปีนขึ้นไปไกลตัวลงมา



56

เดินข้ามขั้นบันได

ชักชวนให้เด็กยกขาข้ามขั้นบันไดที่กำลังวางพาดอยู่บนกองหนังสือ หรือ เก้าอี้ตัวเล็ก ซึ่งจะทำให้บันไดลอยสูงขึ้นจากพื้นเล็กน้อย ในขณะที่มีมือก็ยึดบันไดขึ้น ถัดไป จากนั้นให้ค่อยๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม



ทักษะการวางแผนการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวและประสบการณ์ ในการทำกิจกรรมก่อนหน้าจะช่วยบอกว่า เมื่อไหร่ถึงจะยกขาข้ามหรือวางขาบนขั้นบันได เมื่อไหร่ต้องใช้มือยึดหรือปล่อยขั้นบันได กิจกรรมเหล่านี้ทำให้สมองเกิดการทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอน และเมื่อทำบ่อยๆ ก็จะทำให้ทำได้โดยอัตโนมัติ

มุดใต้เก้าอี้

การที่เด็กคลานไปอยู่ใต้บันได หรือเก้าอี้ จำเป็นต้องใช้การทำงานของระบบประสาทสัมผัสหลายด้านพร้อมๆ กัน เพราะเด็กต้องคิดว่าเขาจะต้องคลานอย่างไรไม่ให้หัวชนเก้าอี้ ต้องก้มศีรษะแค่นั้นจึงไม่ชนบันได ซึ่งเป็นการพัฒนาการรับรู้พื้นที่ว่างรอบตัวว่ามีระยะห่างจากร่างกายตัวเองแค่ไหน ระหว่างที่คลานนั้นอย่าลืมให้เขาวางมือบนกับพื้น และกางนิ้วหัวแม่มือออกด้วย

