



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 : มากาเร็ท แซซเซ่

ภาพประกอบโดย : Georges Mckail

แปลโดย : แพทย์หญิงเกศินี โอวาสีทธิ์

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

BEE MEDIA
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





หนังสือ **วิธีกระตุ้นสมอง และ ฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ**
ด้วยวิธี **เล่นกับเขา** อย่างง่าย ๆ - ฉบับปรับปรุง

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

เขียนโดย : **มากาเร็ท แซซเซ่** ภาพประกอบโดย : **Georges McKail**

แปลโดย : **พญ.เกศินี โอวาสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Thai Language Translation Copyright © 2024 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

Copyright arranged with : **Exisle Publishing**, 230 Narone Creek Rd Wollombi NSW 2325 Australia.

All Rights Reserved.

ฉบับปรับปรุง : สิงหาคม 2567 2408 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-069-2 ราคา 169 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แซซเซ่, มากาเร็ท.

วิธีกระตุ้นสมอง และฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธีเล่นกับเขา อย่างง่าย ๆ

- ฉบับปรับปรุง. -- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.

160 หน้า.

1. การดูแลเด็ก. 2. พัฒนาการของเด็ก. 3. ทารก -- การดูแล. 4. ทารก -- พัฒนาการ.

I. เกศินี โอวาสิทธิ์, ผู้แปล. II. แมคเคิล, จอร์จ, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

649.12

ISBN 978-616-444-069-2



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บีมีเดีย** Parenting & Families

69 ซ.เวรดี 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

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
1858/87-90 ถนนเพชรตัดสี่ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



ฟีนิกซ์
กรุณาอ่านนโยบายการรับ
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อการใช้กระดาษจนอมสลายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที*





TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จ า ก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่านคือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางที่ดีในการกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อและพัฒนาการทุก ๆ ด้าน ให้ลูกน้อยวัยตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ขวบ ด้วยวิธีเล่นกับเขาอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเองเพียงวันละ 10 นาที เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการและเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองอย่างสมบูรณ์เต็มที่

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตเด็กน้อยให้ดีขึ้นได้ตลอดไป

สมชัย เบญจมิตร

ลุงบันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น





คำปรารภ

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

นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่คุณแม่จะเป็นผู้ฝึกทักษะให้ลูกเท่านั้น คุณพ่อก็มีบทบาทที่สำคัญได้ด้วยเช่นกัน แต่คุณพ่อก็กไม่ทราบวิธีการที่จะดูแลลูกที่ยังเล็ก 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



มาการีท 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 **มาการีท แซชเช่** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาเด็ก จากประเทศออสเตรเลีย ถ่ายทอดผ่านประสบการณ์การพัฒนาเด็กโดย **แพทย์หญิงเกนีนี โอวาลิห์** กุมารแพทย์ผู้ชำนาญการด้านพัฒนาการของเด็ก เป็นหนังสือที่ช่วยพ่อแม่ในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่อง สมอง กล้ามเนื้อ และการเตรียมความพร้อมด้วยการพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน อ่านง่าย เข้าใจง่าย ใช้เวลาเพียงวันละ 10 นาที พร้อมทั้งมีวิธีการที่นำไปใช้ได้ผลจริง ซึ่งจะช่วยให้เด็กเล็ก ๆ มีพัฒนาการที่ดีได้ เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ หนังสือดีเล่มนี้ เพื่อให้พ่อแม่และผู้ปกครองของเด็กเล็กทุกท่านสามารถนำเทคนิควิธีการไปประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนพัฒนา และเตรียมความพร้อมแห่งชีวิตการเรียนรู้ที่เต็มศักยภาพของเด็กน้อย ให้มีชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคตได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตเด็กเล็ก ๆ ให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





คำนิยม

แพทย์หญิงสุรางคณา เทชะไพฑูรย์

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มโรงพยาบาลสมิติเวช และ โรงพยาบาล BNH
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช

พ่อแม่ทุกคน อยากเห็นลูกของตนมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทางแพทย์เราอยากให้เด็กมีพัฒนาการที่สมดุลในทุก ๆ ด้าน ทั้งการ พัฒนาของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็ก พัฒนาการทางภาษาและ ทางสังคม การกระตุ้นพัฒนาการมีหลายวิธี การเล่นเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้น 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 มาเก็ท แซชเช่ มาแปล เป็นภาษาไทยในชื่อ “วิธีการเริ่มต้นสมองและฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขา อย่างง่าย ๆ” ให้พ่อแม่ได้เข้าใจในการเล่นกับลูกในวัยต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นพัฒนาการ รวมถึงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จึงนับว่าเป็นประโยชน์ กับคุณพ่อคุณแม่ที่จะนำไปใช้ในการเล่นกับลูกให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งเป็นการ ส่งเสริมพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

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

ดิฉันเชื่อมั่นว่า หนังสือดี เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อคุณพ่อคุณแม่ที่จะ ใช้ในการดูแลลูกน้อยให้เจริญเติบโตเป็นเด็กที่เก่ง ดี และมีความสุข

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

แพทย์หญิงสุรางคณา เทชะไพฑูรย์





คำนิยม

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา

ที่ปรึกษาฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช

ดิฉันรู้สึกยินดี ที่ได้มีโอกาสเขียนถึงหนังสือที่ดีมากเล่มหนึ่ง คือ **“วิธีกระตุ้นสมองและฝึกพัฒนาการ** เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขาอย่างง่าย ๆ” เขียนโดย **มาการีท แซซเซ** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาการเด็กจากประเทศออสเตรเลีย แปลโดย **แพทย์หญิงเกศินี โอวาลิทธิ** กุมารแพทย์ ผู้ชำนาญการด้านพัฒนาการของเด็ก ซึ่งนับเป็นหนังสือที่แพร่หลายในนานาประเทศ เป็นที่นิยมและนำไปใช้ปฏิบัติได้ผลในเด็ก นับเป็นหนังสือที่เข้าใจง่าย ดิฉันเองอ่านแล้ววางไม่ลง พยายามอ่านจนจบด้วยความสนใจยิ่ง

การเลี้ยงลูกในยุคนี้พ่อแม่มักไม่มีเวลาให้ลูกและไม่รู้จะทำอะไรเพื่อช่วยพัฒนาให้ลูกเป็นคนดี คนเก่ง และสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งเด็กยุคนี้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่อำนวยต่อการเคลื่อนไหว ชุกชุม สนุกสนาน การเล่นเพื่อออกกำลังกาย ทำให้การเรียนรู้น้อยลง ถูกจำกัดจากพื้นที่ที่อยู่อาศัย เวลาพ่อแม่มีน้อยลง เครื่องมือต่าง ๆ และไอทีทำให้เด็กเคลื่อนไหวน้อยลง ๆ โอกาสกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อ ร่างกายลดลงด้วย เช่น การติดทีวี ติดเกม ติดไอแพด ติดอาหารสะดวกซื้อ อยู่แต่ในร่ม ไม่ได้แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งลดโอกาสในการพัฒนาร่างกาย สมอง จิตใจ **หนังสือเล่มนี้จะอธิบายตั้งแต่ในวัยทารกตามขั้นตอนการพัฒนาการ ขอให้ท่านติดตามอ่านและลองปฏิบัติดูแต่ต้องใจเย็น ๆ อย่าเร่งรีบถ้าลูกทำไม่ได้ อย่าผลักดันให้ลูกกลัวเพราะเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน** ในเด็กเล็กมากที่พ่อแม่ไม่เชิงต้องระวังอย่าสะบัดคอแรง 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 ศักยภาพทางสมอง การเรียนรู้ จิตใจ เป็นเด็กอารมณ์ดีมีสุข พัฒนาดีสมใจพ่อแม่ค่ะ

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา





จากใจผู้แปล - แพทย์หญิงเกศินี โอวาสสิทธิ์

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

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

ขอขอบคุณ อาจารย์จันทิชาติตา พุกพานานนท์ พี่ต่ายประกาศิต นันท์นภมิตร พี่เมย์ และครูเอ๋ ที่หน่วยพัฒนาการและการเจริญเติบโต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อาจารย์ชนิกา ตู้จินดา และอาจารย์สุรางคณา เตชะไพฑูรย์ 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
 - วุฒิบัตรสาขากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์
 - อนุมัติบัตรสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว
 - อนุมัติบัตรสาขากุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการ และพฤติกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 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
 - ศูนย์พัฒนาการ และ การเรียนรู้ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช ศรีนครินทร์





คำนำผู้เขียน

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

กิจกรรมที่ได้กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ได้จัดเรียงตามลำดับและมีความสำคัญในการพัฒนารากฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้ในอนาคตของเด็กอย่างมาก เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการช้าเร็วไม่เท่ากัน ผู้เขียนจึงหวังว่าเด็กทุกคนจะทำกิจกรรมเหล่านี้ได้สำเร็จไปตามลำดับขั้นได้

พ่อแม่ผู้ปกครองทุกท่านช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้ด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กได้สนุกและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ **เราขอแนะนำให้คุณเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการνωดสัมผัส การกระตุ้นระบบประสาทในหูชั้นใน (ระบบการทรงตัว) และการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับอายุ เพื่อทำเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันไปนานประมาณ 10 นาที และทำหลาย ๆ รอบในแต่ละวัน** เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยเตาะแตะก็แนะนำให้คุณทำกิจกรรมสนุก ๆ ไปตามลำดับในระหว่างที่เล่นเกมหรืออ่านหนังสือเล่มโปรด และจัดให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมจากหนังสือเล่มนี้ต่อเนื่องกันนาน 10 นาที อย่างสม่ำเสมอทุกวัน

กิจกรรมแต่ละอย่างในหนังสือเล่มนี้มีจำนวนมากควรทำอย่างช้า ๆ และไม่ควรรนานเกิน 2 นาที โปรดอย่าลืมว่าการทำอย่างจริงจัง บ่อย ๆ และมีระยะเวลาในการทำที่เหมาะสมคือหัวใจสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการให้เด็ก และอย่าซื้อเกมหรือกิจกรรมที่ทำซ้ำไปซ้ำมา เพราะเด็กทำไปตามสัญชาตญาณ และหากเด็กติดขัดกับอะไรบางอย่างจนเป็นสาเหตุให้ม่พัฒนาการล่าช้าละก็ ุญแจสำคัญในการแก้ไขก็คือการทำกิจกรรมบ่อย ๆ สม่ำเสมอและจริงจัง

ขอให้คุณได้เสริมสร้างพัฒนาการให้ลูกน้อยอย่างสนุกสนาน

มากาเรธ แซสเซ (Margaret Sasse)





อธิบายคำศัพท์เฉพาะ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ (1)

- 1 การกระตุ้นระบบการทรงตัว :** เป็นการกระตุ้นของเหลวผ่านเส้นขนบนผิวหนังนับพันเส้นที่ขมูในหูชั้นในซึ่งทำให้เด็กรู้ว่าต้องจัดทำทางอย่างไรเพื่อให้เกิดความสมดุลและเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการรวบรวมระบบประสาทเพื่อความรูสึก
- 2 การเคลื่อนไหวร่างกายด้านตรงข้ามพร้อมกัน :** เป็นการเดินที่เป็นแบบแผนปกติที่จะมีการแกว่งแขนขาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า จากนั้นก็เปลี่ยนเป็นการแกว่งแขนซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ซึ่งเกิดขึ้นแบบเดียวกันกับการวิ่ง การโยน การขว้าง และกิจกรรมอื่น ๆ หากเป็นการคลานก็หมายถึง จัดให้ร่างกายด้านหนึ่งอแขนขึ้นแต่เหยียดเข่าตรง อีกด้านหนึ่งเหยียดแขนลงข้างล่าง แตะงอเข่าขึ้น จากนั้นค่อย ๆ เหยียดแขนข้างนั้นลงไปข้างล่างพร้อมกับงอเข่าด้านเดียวกันขึ้นมา และอแขนด้านตรงข้ามขึ้นมาพร้อมกับเหยียดเข่าด้านนั้นลงไปข้างล่าง
- 3 การจดจำ :** เป็นความสามารถของสมองที่สามารถเห็นภาพต่าง ๆ ที่ผ่านมาได้ รวมถึงการจำท่าทางการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว ลำดับเสียงที่ได้ยิน รูปลักษณะ ความรู้สึกที่มีกับสิ่งต่าง 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 มือข้างหนึ่งง้างกรรไกรเพื่อตัดแต่อีกข้างหนึ่งถือกระดาษให้หนึ่ง 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** : หมายถึงการที่เด็กมีพัฒนาการที่ดัดขึ้นจนบดบัง ‘**ปฏิกริยาดั้งเดิม**’ ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด อุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยอาจจะทำให้สมองสั่งการให้ร่างกายกลับมาใช้ ‘**ปฏิกริยาดั้งเดิม**’ เพื่อความอยู่รอดอีกครั้งได้ ซึ่งการคงอยู่ของ ‘**ปฏิกริยาดั้งเดิม**’ ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด จะเป็นตัวขัดขวางพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้
- 13 **กิจกรรมเกี่ยวกับระบบรับรู้ความรู้สึกเพื่อส่งเสริมความเข้าใจ** : เป็นการกระตุ้นระบบรับรู้ความรู้สึก (การได้ยิน มองเห็น สัมผัส รสชาติ และความรู้สึกภายในที่ส่งผ่านมาจากกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ) เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่เรียกว่าความเข้าใจ
- 14 **ปฏิกริยากระโดดร่ม** : ปฏิกริยาที่ช่วยปกป้องอันตรายจากการหกล้ม หน้าคะมาหรือตกจากที่สูง ด้วยการเหยียดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อยันพื้น เป็นการป้องกันไม่ให้หน้าและตัวกระแทกพื้น
- 15 **ปฏิกริยาจัดความสมดุลของร่างกาย** : เป็นปฏิกริยาที่สมองสั่งให้ร่างกายทั้งแขนขา และอวัยวะต่าง ๆ ทางออกไปหรือหุบเข้ามาเพื่อคงความสมดุลมั่นคงของท่าทางที่ทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง ยืน เดิน วิ่ง ไม่ให้เซ ถลาล หรือล้มลง
- 16 **ปฏิกริยาป้องกันตัวจากการล้ม** : เป็นปฏิกริยาที่ช่วยป้องกันอันตรายให้กับเด็กทารกที่จะเกิดขึ้นในช่วงอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เป็นการทำงานประสานกันระหว่างการรับรู้ระยะจากสายตากับท่าทางต่าง ๆ ของตัวเอง เช่น เมื่อเด็กทารกเห็นว่าตัวเองมองเห็นพื้นใกล้มากขึ้น (กำลังเซล้ม) ก็จะกางแขนด้านนั้นออกไปวางค้ำกับพื้นเพื่อยันตัวเองไม่ให้ล้ม
- 17 **ปฏิกริยาจัดทำทาง** : เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นหลัง ‘**ปฏิกริยาดั้งเดิม**’ และจะคงอยู่ตลอดชีวิต เช่น **ปฏิกริยากระโดดร่ม** (เด็กกางแขนออกไปทั้ง 2 ข้าง เมื่อจะล้ม) หรือ **ปฏิกริยาความสมดุล** เป็นปฏิกริยาที่เด็กใช้ร่างกายด้านใดด้านหนึ่งเพื่อดำเนินการทำงานของร่างกายอีกด้านในการคงความสมดุลของร่างกาย ไม่ให้ล้ม
- 18 **‘ปฏิกริยาดั้งเดิม’** : หมายถึง การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติที่ติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์และยังคงอยู่หลังคลอด มีไว้เพื่อให้เด็กอยู่รอดปลอดภัย เช่น ปฏิกริยาการดูดของทารก ซึ่งต่อมาปฏิกริยาเหล่านี้จะถูกบดบังด้วยการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวที่เด็กตั้งใจทำให้เกิดขึ้นตามที่ตัวเองต้องการ
- 19 **ระบบประสาทส่วนกลาง** : เป็นโครงสร้างที่ใหญ่ที่สุดของระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย ประกอบไปด้วยสมอง (ที่อยู่ในกะโหลกศีรษะ) และไขสันหลัง (ที่อยู่ในช่องว่างของกระดูกไขสันหลัง) มีหน้าที่ในการทำงานร่วมกับระบบประสาทส่วนปลาย ในการรวบรวมสัญญาณประสาทสัมผัสจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คิดวิเคราะห์ แปลความหมาย และสั่งการให้ร่างกายทำงานตอบสนองกลับไป ●





โภชนาการ มีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กจริง ๆ

อาหารที่ร่างกายรับประทานเข้าไปเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพัฒนาการ อาหารให้พลังงานกับร่างกายและสมอง ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีพลังงาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างสมดุลของฮอร์โมน นอกจากนี้ คุณภาพความหลากหลายและช่วงเวลาในการรับประทานอาหารส่งผลต่อพัฒนาการ สุขภาพและการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน พ่อแม่จึงต้องระมัดระวังเรื่องของการปรุงแต่งสีและกลิ่น ปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป เพราะสารเคมีบางอย่างจะส่งผลกระทบต่อเด็กและทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับพัฒนาการ พฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กได้

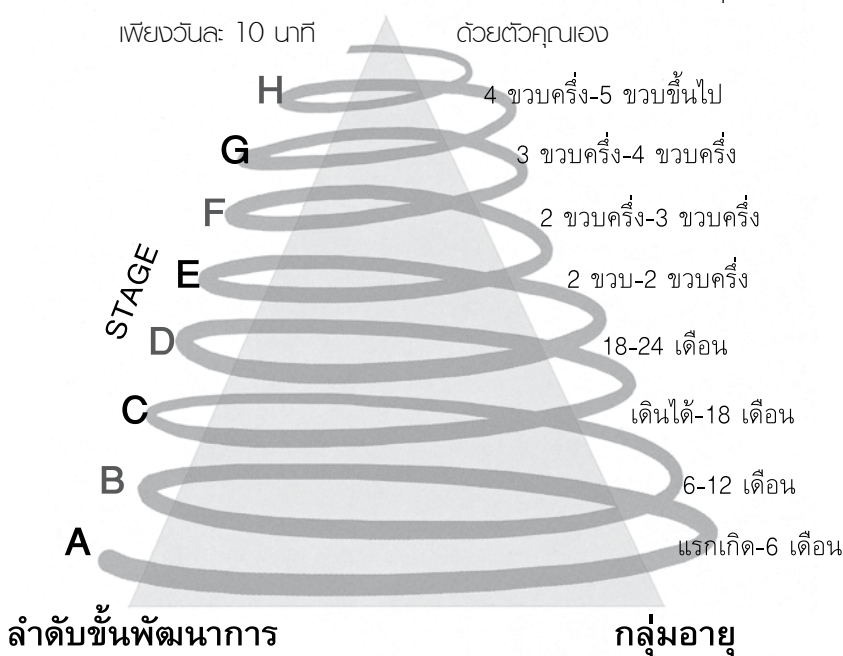
ขณะที่หลายคนไม่ตระหนักถึงปัญหาของสารเคมีที่เจือปนในอาหารว่าส่งผลกระทบต่อเด็กได้ พ่อแม่ของเด็กมักจะถูกตำหนิเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งไม่ยุติธรรมกับเด็ก ครอบครัว และชุมชน ทั้ง ๆ ที่เด็กยังคงบริโภคอาหารที่มีสารเคมีบางอย่างเจือปนอยู่ เช่น น้ำตาล ซึ่งบ่อยครั้งอาจไม่ได้รับรู้ไว้นานลาก **จากประสบการณ์ของผู้เขียน**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

วิธีการดูนม และ ฝึกพัฒนาการ

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

เพียงวันละ 10 นาที

ด้วยตัวคุณเอง





สารบัญ

คำปรารภ และเกี่ยวกับผู้เขียน	4	หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
คำนิยม - แพทย์หญิงสุรางคณา เตชะไพฑูริย์	6		
คำนิยม - ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา	7		
จากใจผู้แปล	8	คำนำผู้เขียน	9
อธิบายคำศัพท์ ที่ใช้ในหนังสือ	10	โภชนาการ สำคัญต่อเด็กจริง ๆ	12



วิธี กระตุ้นสมอง และ ฝึกพัฒนาการ เด็กแรกเกิด-6 ขวบ ด้วยวิธี เล่นกับเขา อย่างง่าย ๆ

ฉบับปรับปรุง

ขั้นที่ A สำหรับเด็กแรกเกิด-6 เดือน 15 ขั้นที่ B สำหรับเด็กอายุ 6-12 เดือน 39

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- วิธีช่วยให้ก้าวข้าม ‘ปฏิกิริยาดังเดิม’- นวด นวด นวด เพื่อกระตุ้นพัฒนาการ- วิธีช่วยให้เด็กทารก ออกกำลังกาย- วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัวให้กับเด็ก- วิธีสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ- วิธีกระตุ้นสมอง ด้วยการเดินรำ-ดนตรีสำหรับเด็กทุกวัย- วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัว- พัฒนาทักษะด้วยดนตรี จังหวะ เพลง- วิธีฝึกการมองเห็น- วิธีพัฒนาความตั้งใจของกล้ามเนื้อ | <ul style="list-style-type: none">- วิธีนวดสัมผัส- สนุกกับทำนองคว่ำ- วิธีพัฒนากล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกคลาน- วิธีฝึกและกระตุ้นให้เด็กยกกันขึ้น- วิธีฝึกพัฒนาการ ไหล่ แขน และมือ- ฝึกคลานเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส- ฝึกเกาะเดิน ย่อเข้า และคืบวิเคราะห- วิธีออกกำลังกาย- ฝึกเด็กเรียนรู้จังหวะ ด้วยการเดินรำ- ฝึกพัฒนาการด้วยการโยกแกว่ง เขย่า- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก |
|---|---|

ขั้นที่ C ตั้งแต่เด็กเดินได้-18 เดือน 54 ขั้นที่ D สำหรับเด็กอายุ 18-24 เดือน 67

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- การวางแผนการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว- วิธีพัฒนาความสมดุลของร่างกาย- วิธีฝึกพัฒนาการ ร่างกายส่วนบน- วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัว- วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัวด้วยการโยก- วิธีกระตุ้นการได้ยินด้วยดนตรี- วิธีฝึกพัฒนาความสมดุลด้วยการเดินรำ- วิธีฝึกการมองเห็น- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก | <ul style="list-style-type: none">- วิธีกระตุ้นเด็กด้วยการนวดสัมผัส- วิธีฝึกเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง- วิธีพัฒนาความตั้งใจของกล้ามเนื้อ- วิธีพัฒนาระบบการทรงตัว- วิธีฝึกพัฒนาความสมดุลของร่างกาย- ฝึกเด็กเรียนรู้จังหวะ- เล่นกับลูกบอล รีบบั่น เขือก- วิธีฝึกการมองตาม- วิธีสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก |
|---|---|

**ขั้นที่ E อายุ 2 ขวบ-2 ขวบครึ่ง 88**

- วิธืนวดสัมผัสในท่าจะเข้
- วิธืกระตุ้นการรับรู้ร่างกายตัวเอง
- กลิ้งและตีสังกา
- เล่นกับกระดานโยก และคานทรงตัว
- วิธืฝึกวางแผนเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว
- เล่นกับไม้ตีกลอง ถูถั่ว ลูกบอล
- เล่นกับห่วงวงกลม รีบบิ้น เชือก
- วิธืฝึกการมองเห็น
- วิธืสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ G อายุ 3 ขวบครึ่ง-4 ขวบครึ่ง 123

- วิธืนวดสัมผัสและการเคลื่อนที่
- วิธืพัฒนาความสมดุลของร่างกาย
- เล่นกับกระดานสกุดเตอร์
- กิจกรรมแต่งตั้ง
- ฝึกการทำงานแยกกันของร่างกาย
- ฝึกพัฒนาการโดยการเดิน
- เล่นกับไม้ตีกลอง ถูถั่ว ลูกบอล
- วิธืฝึกการมองเห็น
- วิธืสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ F อายุ 2 ขวบครึ่ง-3 ขวบครึ่ง 104

- คลานท่าจะเข้ แบบเสื่อ
- วิธืฝึกการใช้นิ้วมือ
- วิธืฝึกการรับรู้ร่างกายตัวเอง
- เลียนแบบท่าทางของสัตว์
- ฝึกการทำงานแยกกันของร่างกาย
- วิธืฝึกวางแผนเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว
- เล่นกับไม้ตีกลอง ถูถั่ว ลูกบอล
- วิธืฝึกทักษะการมองเห็น
- วิธืสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

ขั้นที่ H อายุ 4 ขวบครึ่ง-5 ขวบขึ้นไป 139

- วิธืนวดสัมผัสท่าจะเข้
- กระต๊อบ คีบ คลาน
- ตีสังกา โยก และแกว่งตัวไปมา
- วิธืฝึกพัฒนาการเรื่องความสมดุล
- การทำงานพร้อมกันร่างกายตรงข้าม
- วงดนตรีประจำบ้าน
- เล่นกับไม้ตีกลอง ถูถั่ว ห่วง เชือก
- วิธืฝึกการมองเห็น
- วิธืสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

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

மாகาเรี แซชเซ เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์หลายสิบปีเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก และการฝึกอบรมพ่อแม่และคุณครูให้มีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของการขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย **เป็นหนังสือคู่มือที่ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการที่จะทำให้เด็ก ๆ เริ่มต้นชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม ด้วยการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาได้อย่างเต็มศักยภาพ** หนังสือเล่มนี้ได้จัดเรียงกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัยไว้อย่างละเอียด ด้วยคำอธิบายที่เข้าใจได้ง่ายร่วมกับรูปประกอบที่น่าสนใจน่ารักอยู่รูป เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถใช้เป็นคู่มือในการดูแลเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี





ขั้นที่ A : สำหรับเด็กแรกเกิด-6 เดือน

กิจกรรมพื้นฐาน สำหรับเด็กวัยนี้

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

อุ้มเด็กในท่านอนหงาย

อุ้มตัวเด็กขึ้นมาจากท่านอนหงาย
ให้ศีรษะเด็กอยู่ในอ้อมแขนซ้ายและ
ขวาสลับกันไป ให้ทำซ้ำ 3-5 รอบ



อุ้มเด็กในท่านอนคว่ำ

อุ้มเด็กขึ้นมาจากท่านอน
คว่ำ ให้ตัวเด็กพาดอยู่
บนแขนทั้ง 2 ข้าง เพื่อ
เขาจะได้ฝึกมองลงที่พื้น



อุ้มเด็กในท่านั่ง

อุ้มเด็กให้นั่งอยู่บนแขนข้างหนึ่งของคุณและใช้มืออีก
ข้างช่วยพยุงหลังเด็กดันให้ห่างออกจากตัวคุณเล็กน้อย



ในขณะที่เด็กตื่น แนะนำให้วางเขาในท่านอนคว่ำตั้งแต่เนิ่น ๆ บางคนบอกว่าเริ่มทำได้ตั้งแต่อายุ 5 วัน ซึ่งจะทำให้เขาค้นชินกับการอยู่ในท่าคว่ำ และเรียนรู้การกระดุกกระดิก เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขาก้าวผ่านการใช้ **‘ปฏิริยาดั้งเดิม’**¹⁸ ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด (ที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่จำเป็นต่อการอยู่รอด) ให้กลายเป็นสิ่งที่เขาควบคุมได้เอง นอกจากนี้ การนอนคว่ำยังเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออีกด้วย

¹⁸ หมายถึงหัวข้ออ้างอิงเพื่ออธิบายคำศัพท์ สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ที่ หน้า 10-11





วิธีช่วยกระตุ้น ให้เด็กทารกมีพัฒนาการที่ดี

- ตั้งแต่แรกเกิด เด็กทารกมีระบบการได้ยินที่ดีกว่าระบบการมองเห็น
- คุณสามารถเปิดเพลงหรือเสียงธรรมชาติเบา ๆ ระหว่างที่เด็กนอนหลับได้
- การร้องเพลงหรือทำท่าทางตามเพลงเหมือนกับคุณและเด็กกำลังเต้นตามจังหวะดนตรี
- การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวที่สอดคล้องกันต้องอาศัย **‘จังหวะ’** ซึ่งจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการพูดและภาษาของเขาได้
- การเล่านิทานหรืออ่านหนังสือที่มีสัมผัสเสียงคล้องจอง รวมถึงเพลงสำหรับเด็กเล็กทุกวัน จะช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษาของเขาได้
- การนวดสัมผัสหรือยืดเส้นยืดสายให้เด็กทารกอย่างช้า ๆ จะช่วยกระตุ้น **ระบบประสาทส่วนกลาง¹⁹** ของเขาได้

เด็กทารกจะชอบการเคลื่อนไหวที่มีจังหวะนุ่มละมุนซึ่งเปรียบเสมือนกับการนวดสัมผัสและช่วยกระตุ้นระบบการทรงตัว สิ่งที่สำคัญในการเดิน คือ พื้นที่ ท่าทาง เวลา การเคลื่อนไหว จังหวะและการตอบสนองด้านอารมณ์ การเต้นรำกับเด็กจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านความสมดุล การรับรู้พื้นที่รอบตัว และการรับรู้ร่างกายตนเอง สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 2-3 เดือน กล้ามเนื้อคอยังไม่แข็งแรง จึงยังยกศีรษะของตัวเองขึ้นไม่ได้ คุณจึงต้องช่วยประคองศีรษะของเขาในทุกกิจกรรมที่ทำร่วมกัน



วิธีสร้างความผูกพันกับลูกรัก

การนวดสัมผัส การโกว การเต้นรำกับเด็กทารก การสบตาเขาระหว่างที่คุณพูดคุย ร้องเพลงให้ฟัง หรือการตบหลังเบา ๆ ตามจังหวะเพลง ล้วนช่วยสร้างความผูกพันระหว่างคุณและลูกได้เป็นอย่างดี และขอแนะนำให้คุณใช้เปลที่โกวได้





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



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
- ในขณะนวด ให้ถอดเสื้อผ้าของเด็ก ดังนั้นจึงต้องเตรียมอุณหภูมิของผ้าที่ใช้รองนวด โลชั่น รวมถึงมือของคุณให้อุ่น ๆ ไว้
- ให้นวดอย่างนุ่มละมุนและประคองศีรษะของเด็กไว้ด้วยในระหว่างที่พลิกตัวเขา

วิธีผ่อนคลายทั่วร่างกายให้เด็ก

วางเด็กบนลูกบอลชายหาดลูกใหญ่ที่เป่าลมไว้ไม่ตึงจนเกินไป กระดิ่งบอลอย่างนุ่มนวลเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้เขากางและหุบแขนของเด็กช้า ๆ และแผ่วเบา จากนั้นขยับขาขึ้นและลง ท้ายสุด ดึงตัวเด็กขึ้นมาอย่างช้า ๆ เพื่อกระตุ้นความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อย่าลืมประคองศีรษะและคอของเขาด้วย กิจกรรมนี้จะช่วยกระตุ้นเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อทั้งตัวของเขาได้เป็นอย่างดี



วิธีนวดสัมผัสทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

ให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย แล้วเริ่มนวดบริเวณท้อง จากนั้นลูบลงข้างล่างไปยังเอว แล้ววนขึ้นตามเข็มนาฬิกาช้า ๆ จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำลูบอย่างแนบแน่นและแผ่วเบาบริเวณแผ่นหลัง กระดุกสันหลังและทั่วทั้งร่างกาย จากนั้นจับพลิกหงาย อย่าลืมประคองศีรษะของเด็กไว้ด้วย ทั้งนี้คุณอาจหยิกแบบเล่น ๆ บริเวณก้นของทารกได้เช่นกัน



สมองมีหน้าที่ในการควบคุมการเรียนรู้ ซึ่งธรรมชาติกำหนดให้การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่แน่นอนเพื่อที่จะช่วยในการพัฒนาสมอง และเมื่อเด็กทารกอายุได้ 2 เดือน คุณสามารถนำวัสดุหลายอย่างมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการนวดได้ เช่น การพันผ้ารอบนิ้วมือ เป็นต้น





และยังคง นวด นวด นวด... ต่อไปอีก (2)

- ในการนวดสัมผัส คุณสามารถใช้การสัมผัสอย่างแผ่วเบา แนบแน่น หรือ บีบก็ได้ เพราะเด็กจะได้เรียนรู้การสัมผัสด้วยแรงหลากหลายรูปแบบ
- อาจจะเริ่มด้วยการเป่าลมสนุก ๆ และนูนนิ้วที่ฝ่ามือหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เพราะเด็กชอบความรู้สึกนูนนวลแบบนี้!
- การเปิดเพลง ฮัมเพลง หรือร้องเพลง ล้วนเป็นอาหารของสมองและหู แนะนำให้คุณใช้เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับอวัยวะร่างกาย หรือคุณอาจจะอ่านคำคล้องจองให้เป็นจังหวะดนตรีได้

การนวดสัมผัส
อย่างแผ่วเบา นั้นสร้างสัมผัสที่ละเอียดอ่อนและช่วยทำให้เกิดการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวซึ่งช่วยกระตุ้นปลายประสาทในผิวหนังกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการกระตุ้นการรับรู้ ร่างกายตัวเองของเด็กอีกด้วย

วิธีนวดศีรษะและหน้าอกให้เด็กทารก

เริ่มจากการนวดลงเป็นแนวยาวจากศีรษะถึงนิ้วเท้า นวดวนเป็นวงกลมบริเวณศีรษะ ใช้มือทั้ง 2 ข้างประกบด้านข้างศีรษะแล้ว นวดเบา ๆ ที่หนังศีรษะ จากนั้น นวดลงมาที่ใบหน้าอย่างแผ่วเบาและใช้นิ้วมือนวดตาและจมูก นวดลงมาบริเวณหน้าอก ไล่ขึ้นไปหัวไหล่ จากนั้นก็นวดลงมาด้านข้างลำตัว



วิธีนวดแขน

เริ่มนวดจากมือ ไล่ขึ้นไปยังหัวไหล่ แล้วลงมาที่มืออีกครั้ง ต่อด้วยการนวดฝ่ามือและนิ้วมือทุกนิ้ว



วิธีนวดขาและเท้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดทั่วหลังเท้า แล้วขยับขึ้นไปบีบข้อเท้า หมุนและบีบนิ้วเท้าทุกนิ้ว





กิจกรรมทั่วไป สำหรับเด็กทารกวัยนี้

- ช่วงเวลาในการให้นมเด็กทารกนั้น คุณสามารถกระตุ้นปฏิกิริยาในการกำมือและการดูด (ซึ่งเป็น 'ปฏิกิริยาดั้งเดิม') ได้ด้วยการสอดนิ้วผ่านฝ่ามือของเขา จะทำให้เขากำนิ้วของคุณไว้แล้วจะคลายออก หรือใช้หัวนมหรือจุกนมแข็งที่ริมฝีปาก เขาจะตอบสนองด้วยการอ้าปากแล้วหันหน้าไปจับหัวนม เพราะถ้าปฏิกิริยาการกำมือนิ่งติดตัวไปจนถึงวัยเรียน จะทำให้เด็กเกิดปัญหาเรื่องการขีดเขียนได้
- หากคุณให้เด็กใช้ขวดนม พยายามเปลี่ยนให้ศีรษะของเขาอยู่ทั้งทางซ้ายและขวาของคุณเหมือนกับที่เขาดูดนมจากเต้า ซึ่งจะทำให้ร่างกายทั้ง 2 ซีกของเขาได้รับการกระตุ้นเท่า ๆ กัน

วิธีฝึกความแข็งแรงให้ขาและท้อง

พัฒนาการสำหรับช่วงอายุ 2-3 เดือน

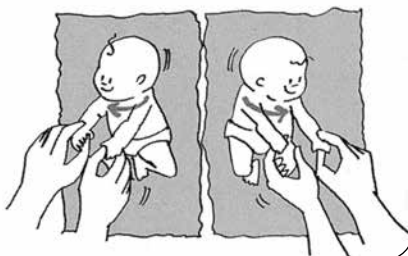
ให้คุณยกกันทั้ง 2 ข้างของเด็กขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เขากลับขึ้นข้างบน จากนั้นค่อย ๆ วางกันลง ซึ่งขาของเขาจะเหยียดตรงออกมาเอง ทั้งหมดนี้จะช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องของเด็กด้วยเช่นกัน



ทำอย่างนุ่มนวล - กิจกรรมนี้ไม่ทำให้เด็กร้องไห้! อย่าลืมจับเขาอย่างนุ่มนวล มั่นคง และประคองบริเวณคอและศีรษะเขาอย่างระมัดระวัง ทั้งนี้การที่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อมีน้อยหรือกล้ามเนื้อจะทำให้มีปัญหาเรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เด็กเคลื่อนไหวได้ไม่ดี! การโยกตัวจะช่วยกระตุ้นทั้งความตึงตัวของกล้ามเนื้อและความสมดุลของร่างกาย เหมือนกับที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อคอเพื่อให้เขาควบคุมการเคลื่อนไหวศีรษะตัวเองได้ดีขึ้น

วิธีโยกตัวไปด้านข้าง

ให้เด็กทารกอยู่ในท่านอนหงายแล้วโยกตัวเขาจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งอย่างนุ่มนวล จะทำให้เขาขยับศีรษะตามไปทิศทางนั้นด้วย ระวังอย่าโยกตัวเกินกว่า 45 องศา





วิธีช่วยให้เด็กทารก ออกกำลังกาย

ท่านอนคว่ำจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อศีรษะ คอ และไหล่ และช่วยหยุดยั้ง 'ปฏิกิริยาดั้งเดิม' ได้อีกด้วย หากเด็กมีปัญหาเรื่องการดูดหรือต้องใช้นมผสมแล้วมีปัญหาเรื่องการร้องกวน มีผื่นผื่นหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงการแพ้สารอาหารบางอย่างในนมผสมนั้น ขอแนะนำให้คุณพบผู้เชี่ยวชาญ



วิธีพลิกตัวเด็ก

ให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย พลิกตะแคงตัวอย่างนุ่มนวลพร้อมทั้งอ้าขาข้างหนึ่งขึ้นไปพาดอยู่บนขาอีกข้าง และยกแขนข้างที่อยู่ติดกับพื้นขึ้นให้พ้น

หน้าอก จากนั้นงอเข่าพร้อมกับผลักให้ข้ามแนวกลางตัวไปอีกด้าน เขาจะยกศีรษะเล็กน้อยและเกร็งกล้ามเนื้อคอ ให้คุณใช้มือประคองศีรษะและทำแบบนี้กลับไปกลับมาซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ



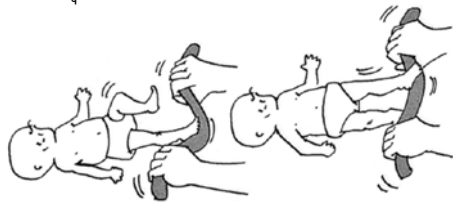
ขยับแขน

การเหยียดแขนขึ้น-ลงพร้อมกัน ทั้ง 2 ข้าง หรือสลับข้างกัน หรือกาง และหุบแขนเข้าออกนั้น ทำได้กับเด็กอายุ 1 เดือนขึ้นไป



วิธีถีบออกไปในท่านอนหงาย

คุณสามารถใช้ฝ่ามือหรือม้วนผ้าเพื่อกระตุ้นปฏิกิริยาการเหยียดขาได้ด้วยการวางฝ่ามือหรือม้วนผ้าบริเวณฝ่าเท้าแล้วออกแรงต้านเบา ๆ จะทำให้เด็กใช้ฝ่าเท้าถีบคุณออกไป และให้ทำกับขาที่ละข้าง



การออกกำลังกายแบบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนขา เสริมสร้างความตึงตัวของกล้ามเนื้อและการรับรู้ร่างกายตัวเอง ขอแนะนำให้เหยียดแขนขาเด็กให้สุดแต่ไม่ฝืนแรง ให้ทำอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล

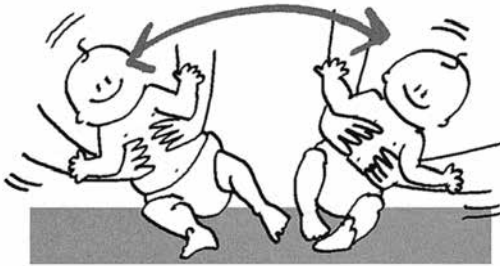




วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัว ให้กับเด็กทารก

หูชั้นใน มีโครงสร้างและองค์ประกอบที่ซับซ้อน มีส่วนช่วยในการสร้างสมดุลในการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวให้ร่างกาย และมีความจำเป็นต่อการได้ยิน

เด็กทารกนั้นจำเป็นต้องได้รับ **การกระตุ้นระบบการทรงตัว¹** ซึ่งจะช่วยให้หยุด 'ปฏิกิริยาดั้งเดิม' และพัฒนาความสมดุลของร่างกาย ทั้งนี้ การทรงตัวเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ **การจัดท่าทาง¹⁷** การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว และ **การรับรู้พื้นที่รอบตัว** อีกทั้งความกว้าง-ยาว-ลึก-และระยะห่างระหว่างตัวเองกับวัตถุรอบข้าง

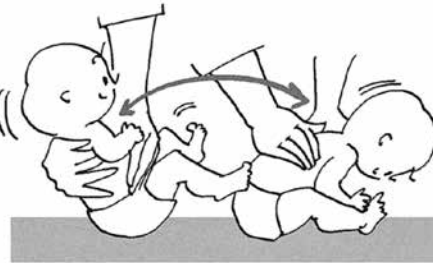


ฝึกโยกตัวไปด้านข้าง

ให้เด็กทารกอยู่ในท่านั่ง โยกตัวเขาไปด้านข้างซ้ายและขวา สลับกัน และที่สำคัญคือต้องจับประคองตัวเขาให้มั่น

ฝึกโยกตัวไปด้านหน้า-หลัง

โยกเด็กไปข้างหน้าและข้างหลัง (เหมาะกับเด็กอายุ 2-3 เดือน) เพื่อฝึกให้เขาพยายามควบคุมศีรษะตัวเอง ระวังอย่าปล่อยให้เขาล้ม และคุณต้องใช้มือช่วยประคองศีรษะของเขาไว้ด้วย



แกว่งไกว เพื่อกระตุ้นการทรงตัว และความสมดุลให้เด็ก

ทำเปลญวนด้วยผ้าห่ม โดยให้มีคนจับที่ปลายแต่ละข้าง จากนั้นวางเด็กในเปลญวนแล้วแกว่งไปมา





วิธีสร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อ

เด็กทารกที่ร้องกวนหรือหงุดหงิดบ่อย ๆ อาจมีปัญหาเรื่องผื่นแพ้ ผื่นผิวหนัง ท้องผูก ถ่ายเหลว หูดติดเชื้อ ต่อมทอนซิลอักเสบ หรือติดเชื้อทางเดินหายใจ จึงขอแนะนำให้คุณปรึกษากุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

- คุณสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ และ ทำอย่างนุ่มนวลเพียง 2-3 ครั้ง หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อม
- การที่เด็กมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อคอมากเกินไปนั้น อาจทำให้พัฒนาการของเขาล่าช้ากว่าที่ควรจะเป็น

ฝึกการดันตัวไปข้างหน้า สำหรับเด็กทารกอายุ 4 เดือน

ให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ งอขาเล็กน้อย จากนั้นใช้มือของคุณยันที่ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างของเด็ก เด็กจะถีบฝ่ามือของคุณ เพื่อดันตัวเองไปข้างหน้า ซึ่งเป็นการ เริ่มต้นของทักษะการคลาน ให้คุณ ใช้เวลาในการทำแต่ละครั้งประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที ทำน้อยครั้ง แต่ให้ทำบ่อย ๆ



ฝึกเด็กให้มองตาม

แนะนำให้คุณเล่นกับเด็กทารกในขณะที่เขานอน เล่นบนเสื่อ เมื่อเขาสามารถหันศีรษะได้ จะทำให้ มองตามวัตถุได้ ทั้งนี้ 'กรู้งกริ่ง' เป็นอุปกรณ์ ที่เหมาะจะทำให้เขาอยากหันหน้าไปมองตามสิ่งที่ เขาสนใจ และเพื่อช่วยสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อคอให้เขาด้วยการฝึกยกหรือหันศีรษะ

กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้

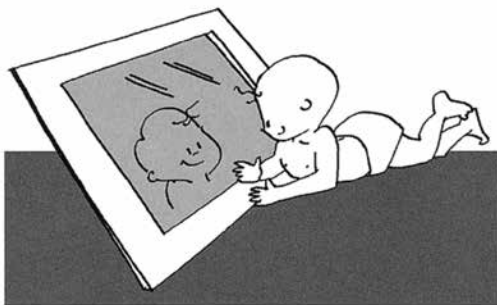
จะช่วย**หยุดยั้ง**¹² 'ปฏิกริยา ดั้งเดิม' และทำให้เกิดการ เคลื่อนที่-เคลื่อนไหวตาม ที่เด็กต้องการได้ การเล่น ในท่านอนคว่ำนั้นเป็นสิ่งที่ จำเป็นต่อพัฒนาการขั้น ต่อไป ดังนั้นในระหว่างที่ เด็กยังตื่นอยู่ จึงควรเริ่ม ให้เขานอนคว่ำได้ตั้งแต่ อายุ 2-3 สัปดาห์ เป็น ระยะเวลาสั้น ๆ





วิธีฝึกพัฒนาการ ด้วยการให้เด็กนอนคว่ำ

- เด็กทารกจะชอบที่มีคนอ่านหนังสือให้ฟัง ชอบเสียงที่ฟังดูใจดี มีความหลากหลาย สูง ๆ ต่ำ ๆ และชอบมองดูรูปหรือตัวหนังสือที่คุณอ่าน
- แนะนำให้คุณกอดเด็กทารกบ่อย ๆ
- ในระหว่างที่เด็กทารกตื่นตัวดี จัดให้เขาอยู่ในท่านอนคว่ำบ้าง เพราะจะช่วยให้มีการระบายความดันในท่อที่เชื่อมระหว่างหูกับจมูก ซึ่งจะเป็นการช่วยลดปัญหาการติดเชื้อในหูได้



เล่นกับกระจก

ให้เด็กนอนคว่ำบนพื้น วางกระจกที่ด้านหน้าเขา จากนั้นให้คุณทำท่าทางแปลก ๆ หรือท่าที่น่าสนใจ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นความสนใจให้เขายกศีรษะขึ้น มามองดูคุณทำท่าทางต่าง ๆ ที่สะท้อนบนกระจก

เล่นบนหมอนข้าง

ให้เด็กนอนคว่ำ แล้วหนุนหมอนข้างหรือม้วนผ้าห่ม ม้วนใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้างของเขา เพื่อให้เขาได้ใช้มือในการเล่น ได้อย่างอิสระ และช่วยทำให้เขาอยู่ในท่านอนคว่ำได้เอง ในขณะที่กำลังเล่นสนุก



การเล่นในท่านอนคว่ำนั้นช่วยให้สมองได้รับการกระตุ้น เป็นการเสริมทักษะการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวให้เด็ก การให้เขานอนหงายอย่างเดียวตลอดเวลาจะขัดขวางพัฒนาการด้านการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวและการทำงานของร่างกายทั้ง 2 ด้าน เพราะพัฒนาการและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อปลายประสาทที่อยู่ในกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นได้รับการกระตุ้น ดังนั้นจึงหมั่นให้เด็กเล่นในท่านอนคว่ำบ่อย ๆ แม้จะเป็นระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ก็ตาม





วิธีการตั้งสมองของเด็ก ด้วยการเดินรำกับเขา

การเดินรำและดนตรีเป็นสิ่งที่เด็กทารกพบเห็นได้เป็นประจำทุกวัน เสียงเพลงทำให้เด็กได้ประสบการณ์เรื่องจังหวะ **การจดจำ**³ และการทำงานประสานกันของร่างกายทั้ง 2 ข้าง ทั้งนี้เพราะเมื่อปลายประสาทที่อยู่ในหูชั้นในได้รับการกระตุ้นก็จะส่งสัญญาณไปยังสมอง ทำให้เกิดการคิดวิเคราะห์ การจัดสมดุลของร่างกาย มีการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองและพื้นที่รอบตัว รวมถึงสร้างความตึงตัวที่เหมาะสมให้แก่ร่างกายของเขา



ให้ปรับลดระดับเสียงของโทรทัศน์หรือวิทยุ ระหว่างที่คุณกำลังเล่น กระดิ่ง แกว่ง หมุน หรือร้องเพลงกับเด็ก การเดินรำจะสอนเขาให้รู้จักการเลียนแบบ ผีกลการทำงานที่สอดคล้องกันรวมทั้งเข้าใจการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ทำให้มีอารมณ์และความรู้สึกร่วมไปกับการฟังดนตรีนั้น ๆ ซึ่งเด็กจะเคลื่อนไหวเดินไปมาได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และบ่อยครั้งจะเดินเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ได้รับจากภายนอก คุณควรอุ้มอย่างนุ่มนวล มั่นคงและต้องคอยประคองคอไว้ ทั้งหมดนี้จะช่วยกระตุ้นเรื่องการมองเห็นด้วยเช่นกัน

คุณอาจทำกิจกรรมกับเด็กด้วยการ ยืนล้อมกันเป็นวงกลม จากนั้นอุ้มเขาให้อยู่ในอ้อมกอดของคุณทางด้านหน้า และให้คุณโน้มตัวไปข้างหน้าแนบชิดกับเขา แล้วเริ่มเดินรำด้วยการหมุน เหวี่ยง เขย่า กระดิ่ง วิ่ง แกว่ง โยกไปมา หลากหลายทิศทาง อย่าลืมประคองคอ และศีรษะเขาไว้ตลอดเวลา และถึงแม้ว่าคุณจะอยู่กับเขาเพียง 2 คนที่บ้าน คุณก็สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการเดินเป็นจังหวะไปรอบ ๆ บ้าน!





ดนตรีมีประโยชน์ สำหรับเด็กทุกวัย

- เด็กแรกเกิดรับรู้ได้ถึงความแตกต่างของเสียงทั้งดัง-เบา หุ่น-แหลม
- ดนตรีจะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เริงร่าและส่งผลกระทบกับอารมณ์ของเด็กได้
- การรับรู้ถึงความหลากหลายของเสียง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพูด เพราะการที่จะพูดได้นั้นจะต้องอาศัยการเรียนรู้ และได้ยินคำนั้นซ้ำ ๆ

การฟัง คือ กระบวนการรับสัญญาณเสียงที่เกิดจากสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว

การได้ยิน คือ การรับรู้ถึงเสียงที่เกิดขึ้น



จังหวะและดนตรี เกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กัน **จังหวะ** เป็นส่วนประกอบของทุกท่วงท่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีทั้งจังหวะและดนตรีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่เด็กทารกที่อายุเพียง 2-3 เดือน ดนตรีและเพลงมีจังหวะ ความนุ่ม-แหลม และความดังที่ไม่เหมือนกัน การฟังเพลงคลาสสิก โดยเฉพาะของโมซาร์ท วีวอลดี และนักประพันธ์เพลงในยุคบาโรกได้ช่วยสรรค์สร้าง “การนัดสัมผัสที่นุ่มละมุนให้กับกล้ามเนื้อของหูชั้นกลาง” ทำให้ศูนย์การได้ยินที่อยู่ในสมองส่งสัญญาณประสาทไปกระตุ้นสมองทุกส่วน ทำให้ระบบประสาทส่วนอื่น ๆ ทำงานไปพร้อมกันด้วย ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจของเด็ก ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถหาซื้อซีดีที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้ทารกและเด็กเล็กได้เองในห้องตลาด





กิจกรรมสำหรับ เด็กทารกอายุ 2-6 เดือน

- การออกกำลังกายช่วยให้ **ระบบประสาทรับรู้สี¹¹** ในสมองของเด็กทารกทำงานเป็นระบบได้
- ยิ่งเด็กทารกได้ทำกิจกรรมมากเท่าไร ก็จะทำให้เขาเกิดการตอบสนองอย่างอัตโนมัติได้รวดเร็วมากขึ้นเท่านั้น
- การพลิกคว่ำครั้งแรกมักเกิดโดยบังเอิญ เพราะเขาอยากพลิกตัวคว้าของเล่น

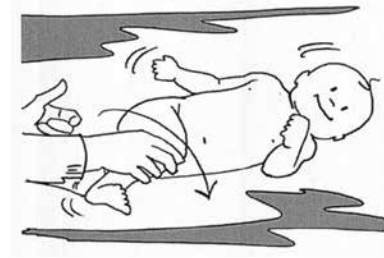
วิธีพลิกคว่ำ

คุณกระตุ้นให้เด็กพลิกคว่ำได้ด้วยการช่วยจับตัวเขาพลิกคว่ำและหงาย การที่ได้ลองกลิ้งไปมาในผ้าห่ม จะทำให้เขาสนุกและอยากจะทำพลิกตัวเล่นเอง



วิธีออกกำลังกาย

เมื่อคุณกดบริเวณสันเท้าของเด็กจะทำให้นิ้วเท้าของเขาเหยียดออก หากกดบริเวณฝ่าเท้าจะทำให้นิ้วเท้างอเข้า ขอให้หมั่นเหยียดและงอขาของเขาน้อย ๆ จะทำให้ขาของเขาแข็งแรง

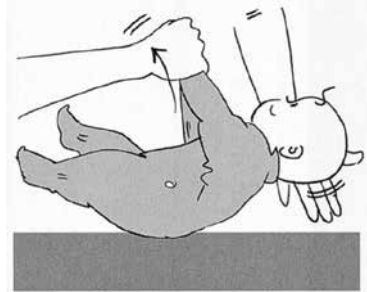


27

ปฏิกิริยาอัตโนมัติของเท้ามีความสำคัญอย่างมากกับการเดิน การนอนหลับและการรับรู้สีนั้น เป็นการเสริมสร้างการรับรู้ร่างกายตนเองของเขา การช่วยยับยั้ง **‘ปฏิกิริยาดั้งเดิม’** เป็นสิ่งที่คุณต้องทำอย่างต่อเนื่อง เช่น ฝึกการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อคอและหลัง เพื่อให้เขาสามารถพัฒนาทักษะขั้นต่อไปได้ในอนาคต

วิธีสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อคอและหลัง

ให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย จับมือทั้ง 2 ข้างของเขาเอาไว้ จากนั้นดึงขึ้นอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อคอ ไหล่ และข้อศอก ทั้งนี้คุณต้องระวังไม่ให้ศีรษะเขาดกลงไปด้วย





กิจกรรมสำหรับ สะโพกและขา

- กิจกรรมแต่ละอย่างที่เด็กทำสำหรับสะโพกและขา จะเป็นรากฐานสำหรับการพัฒนาทักษะที่ซับซ้อนในอนาคตต่อไป
- ขณะที่เด็กเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในท่าคว่ำ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ก็จะได้รับสัญญาณไปยังสมอง และสอนให้เขารู้จักร่างกายตัวเอง รวมทั้งวิธีการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวด้วย

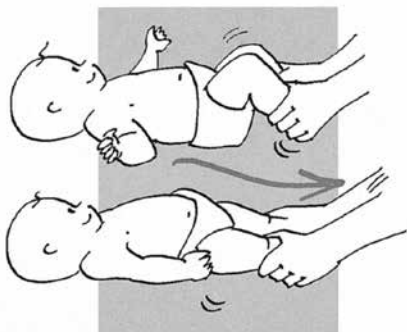
ฝึกให้เด็กเตะลูกบอล

สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่อายุ 2 เดือน ด้วยการช่วยยกกันของเขา ให้ลอยสูงขึ้นจากพื้น ซึ่งจะช่วยให้เขาใช้เท้าเตะลูกบอล และไม่นานเขาก็จะสามารถเตะลูกบอลได้ด้วยตัวเอง



ฝึกออกกำลังขา

เริ่มด้วยการงอและเหยียดขาของเด็ก จากนั้นเปลี่ยนเป็นยกขึ้นสูงแล้ววางลง กางออกและหุบเข้า ระหว่างนั้นให้คุณร้องเพลงไปด้วย โดยทำที่ละข้างหรือพร้อม ๆ กันทั้ง 2 ข้างก็ได้ ให้ลองทำทุกครั้งที่ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้น แล้วพูดว่า “จ๊ะเอ๋” พร้อมกับแยกขา เหมือนกับเล่นจ๊ะเอ๋



การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว เป็นการฝึกฝนเด็กทารก เป็นการส่งสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวไปยังสมองของเขา ถ้าหากเขายังไม่ร่วมมือกับคุณ ก็ขอให้คุณพยายามใหม่ด้วยการนวดสัมผัสเบา ๆ ตามร่างกายของเขา



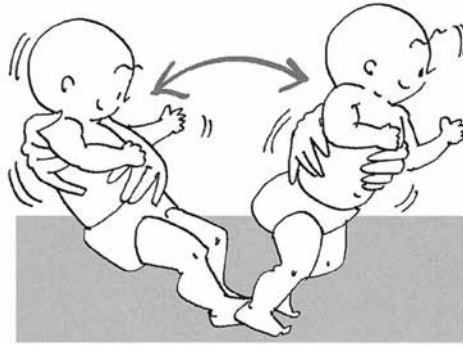


วิธีการกระตุ้น ระบบการทรงตัว (1)

การโยกตัวบนเก้าอี้โยกหรือเปล เป็นการกระตุ้นระบบการทรงตัวอย่างนุ่มนวล ซึ่งช่วยกล่อมให้เด็กทารกหลับได้ง่ายมากขึ้น จากการศึกษาวิจัยพบว่า การกระตุ้นระบบการทรงตัวของเด็กทารกตั้งแต่อายุเพียง 2-3 เดือน จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวให้กับเขาได้ เพราะเขาได้รับการกระตุ้นระบบประสาทสำหรับความรู้สึกนั่นเอง

โยกเยกเอื่อย

อุ้มเด็กบริเวณเอวในท่ากึ่งนั่งกึ่งยืน โยกตัวไปข้างหน้าข้างหลัง พร้อมร้องเพลงไปด้วย เล่นกับเขาอย่างสนุก (คุณอาจร้องเพลงโยกเยกเอื่อยหรือเพลงอื่นที่เขาชอบในจังหวะที่ช้าลงก็ได้)



แตงตึง

อุ้มเด็กทารกบริเวณหน้าอกอย่างระมัดระวังจากทางด้านหลัง แล้วยกเขาให้แตงตึงขึ้นลง เพื่อให้เขาอืดแล้วใช้เท้าเตะพื้นแล้วถีบตัวแตงตึงขึ้นมา

เข็นรถบนพื้นขรุขระ

ทางเท้าที่พื้นไม่ขรุขระจนเกินไปจะช่วยกระตุ้นการเคลื่อนที่แบบโยกเยก หรือแกว่งไกวได้ ดังนั้นให้ลองมองหาพื้นที่ขรุขระแล้วเล่นกับเขา

รู้ ชั้นในของเด็กรมีโครงสร้างที่ซับซ้อน เป็นที่อยู่ของปลายประสาทที่ทำหน้าที่ในการได้ยินและการทรงตัว การกระตุ้นปลายประสาทที่อยู่ในหูชั้นใน จะทำให้เกิดการส่งข้อมูลต่าง ๆ ทั้งด้านการรับรู้สัมผัส หรือทั้งการเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวไปยังสมอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาเรื่องการจัดท่าทาง ความสมดุล การทำงานที่สอดคล้องกัน การเคลื่อนไหว และการมองเห็นพร้อมไปกับการได้ยินด้วย





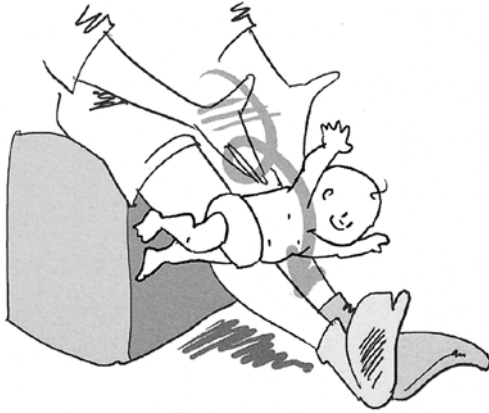
วิธีการกระตุ้น ระบบการทรงตัว (2)

การกระตุ้นระบบการทรงตัวจะส่งผลดีกับพัฒนาการด้านการพูดและภาษาของเด็ก เพราะระบบการได้ยินและระบบการทรงตัวทำงานสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน

การปรบมือ เคาะเท้า ร้องเพลงหรือท่องอาขยานสำหรับเด็ก หรือการพลิกตัว กลิ้งไปมา โยกตัว กระโดดเต่เต่หรือแกว่งเป็นจังหวะ ล้วนช่วยให้สมองทำงานอย่างสอดคล้องประสานกันได้ดียิ่งขึ้น ระบบการทรงตัวทำงานเหมือนเป็นตำรวจจราจรที่ต้องประมวลข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมาแล้วบอกให้เด็กรู้ว่าจะต้องขยับเขยื้อนไปทางไหน และเมื่อใดที่ต้องหยุด

เล่นบนเข่าอย่างสนุก

โยกตัว พลิกตัว หรือกระโดดเต่เต่บนเข่าของคุณหรือลูกบอลขนาดกลาง และจะสนุกยิ่งขึ้นหากคุณร้องเพลงไปด้วย!



แกว่งไปมา

แกว่งเด็กทารกไปมาอย่างช้า ๆ ในอ้อมแขนของคุณ หากคุณนั่งอยู่บนเก้าอี้ทำงานที่หมุนได้ก็สามารถจับให้เขานั่งอยู่บนตักของคุณแล้วหมุนตัวไปอย่างช้า ๆ วิธีนี้จะช่วยหยุดยั้ง **'ปฏิกิริยาดั้งเดิม'** ของเขาได้ นอกจากนี้จะเป็นการกระตุ้นระบบการทรงตัวที่เยี่ยงมียอดอีกด้วย และเมื่อเด็กทารกสามารถนั่งได้เอง เขาก็จะสามารถแกว่งตัวไปมาได้เองด้วยเช่นกัน





พัฒนาทักษะ ด้วยดนตรี จังหวะ และเสียงเพลง

การได้รับประสบการณ์เดิมซ้ำ ๆ เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเด็กทารก ทุกวัฒนธรรมต่างก็มีดนตรี เพลงกล่อม และเพลงสำหรับเด็กเป็นของตัวเอง การร้องหรือท่องอาชยาน หรือแม้แต่เสียงที่ไม่มีความหมาย ซ้ำไปซ้ำมา จะเป็นการช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษาให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี



ร้องเพลงสำหรับเด็กให้เขาฟัง

ในขณะที่ทำกิจกรรมกับเด็ก ขอให้คุณท่องกลอนหรือคำคล้องจองหรืออาชยาน ซึ่งจะเป็นการช่วยพัฒนาการด้านภาษาให้เขาได้เป็นอย่างดี

โยกเยกเอย

คุณสามารถเล่นแบบนี้กับเด็กที่อายุตั้งแต่ 6 สัปดาห์ได้ แต่อย่าลืมว่าต้องช่วยประคองศีรษะและตัวเขาไว้ด้วย เพราะกล้ามเนื้อของเขายังจะไม่แข็งแรง

“โยกเยกเอย น้ำท่วมเมฆ”

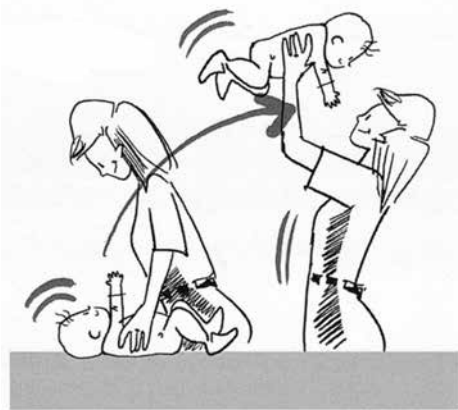
(อุ้มเด็กให้กระชับบริเวณเอว
ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะคุณ)

“กระต่ายลอยคอ”

(ค่อย ๆ อุ้มเขาลงมาอย่างช้า ๆ)

“หมาหางอ กอดคอโยกเยก”

(อุ้มเขาโยกไปด้านหลังทั้งซ้าย
และขวา)



เพลงกล่อมเด็กหรือเพลงสำหรับเด็กจะทำให้เด็กทารกได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหว การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ กับจังหวะ ซึ่งการเคลื่อนไหว เช่น กระเด่ง พลิกตัว ขยับไปด้านหลัง ถอยไปข้างหลังนั้นล้วนทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องจังหวะและการสร้างสมดุลของร่างกายได้



วิธีฝึกการมองเห็น เด็กแรกเกิด-2 เดือน

- เด็กแรกเกิดสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้แต่ยังไม่เข้าใจในสิ่งที่เห็น ซึ่งทักษะนี้สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตามลำดับ
- การเล่นในท่านอนคว่ำนั้นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการพัฒนาการของเขา แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ เท่านั้นก็ตาม

ปรับแสงในห้องนอนของเด็กทารก

เพื่อเป็นการกระตุ้นการมองเห็นของเด็ก ขอให้คุณลองใช้ไฟวับวับ เหมือนที่ติดตามต้นไม้ เปิดในห้องครั้งละ 2-3 นาที วันละ 4 ครั้ง



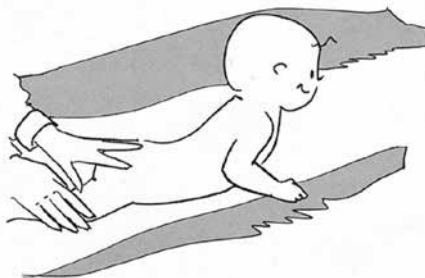
ฝึกการมองเห็นด้วยโมบาย

แขวนโมบายให้สูงจากเตียง 20-30 ซม. ในระยะที่ยังอยู่ในลานสายตาของเด็ก แล้วปรับย้ายไปตำแหน่งอื่นในบางวัน ที่สำคัญคือคุณควรทราบดีว่าเด็กในช่วงอายุนี้อยู่ยังไม่สามารถมองวัตถุที่อยู่ไกลเกินไปได้อย่างชัดเจน

สายตา (Sight) คือ การที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ แต่ **การมองเห็น (Vision)** คือ การเข้าใจในสิ่งที่เห็น ซึ่งจะพัฒนาและเรียนรู้ได้จากการที่สมองได้รับสัญญาณจากการเคลื่อนไหว-เคลื่อนไหว สัมผัส ได้ยิน ได้กลิ่นและรสชาติ นอกจากนี้กิจกรรมทุกอย่างที่กระตุ้นระบบประสาทหูชั้นในจะช่วยกระตุ้นการมองเห็นด้วย เพราะระบบประสาทในหูชั้นในมีผลต่อการทรงตัวและช่วยส่งเสริมการทำงานกล้ามเนื้อลูกตาของเด็กอีกด้วย

วิธีฝึกการมองใกล้

แนะนำให้คุณหมั่นอุ้มหรือจัดท่าเด็กให้หันหน้าออกมาทุกครั้งที่เขาตื่น เพราะจะช่วยกระตุ้นการมองเห็นในระยะใกล้ ๆ ได้ หากจำเป็น คุณอาจจะสอดหมอนเล็ก ๆ ไว้ใต้รักแร้เพื่อช่วยให้เขาจ้องมองวัตถุที่อยู่สูงขึ้นได้ง่ายกว่าเดิม





วิธีฝึกการมองเห็น เด็กอายุ 2-6 เดือน

การเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวของเด็กทารกและการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ จะทำให้เขาเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้มากกว่าการใช้ตามองดูเพียงอย่างเดียว

พออายุ 2-3 เดือน แนะนำให้คุณแขวนโมบายใกล้เด็กมากขึ้นเพื่อให้เขาได้มีประสบการณ์การมองเห็นมากขึ้น ทำให้ได้เรียนรู้เรื่องความลึกและระยะห่างระหว่างตัวเองกับสิ่งของ เพราะเพียงแค่เขาแกว่งก้านไปมา เขาอาจจะบังเอิญไปโดนโมบายและคลี่มือออกจับโมบายก็ได้

วิธีฝึกการมองเห็นระยะใกล้

เมื่ออายุ 2 เดือน จัดให้เด็กจ้องมองมือของตัวเอง จากนั้นขยับมือมาด้านหน้าของเขา และควรกระตุ้นให้เขามองตามมือที่ขยับไปมา ซึ่งโมบายเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยกระตุ้นการมองเห็นได้ดีมาก



กริ่งกริ่ง

ยื่นกริ่งกริ่งไปหาเด็กในระยะที่เด็กสามารถเอื้อมคว้าได้ทั้งด้านหน้าหรือด้านข้าง จากนั้นลั่นกริ่งกริ่งเพื่อกระตุ้นให้เขาหันศีรษะไปตามเสียงที่ได้ยิน ก่อนทำกิจกรรมนี้ต้องมั่นใจว่าเด็กมีกล้ามเนื้อคอที่แข็งแรง และชันคอได้ดี

ช่วงอายุ 5 เดือน เด็กมองตามวัตถุได้ตลอดซ้ายขวาและมีการทำงานประสานกันของมือกับตาที่ดีมากขึ้น การส่งเสริมการมองเห็นต้องทำคู่ไปกับการพัฒนาระบบการรับรู้ด้านอื่น ๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการได้ยิน สัมผัส และการรับรส เด็กไม่ควรเพียงแค่มองเห็นกริ่งกริ่ง แต่ควรได้เรียนรู้ไปด้วยว่ากริ่งกริ่งทำให้เกิดเสียงได้ การที่เด็กมีโอกาสมองเห็น ได้ยิน และเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กัน จะทำให้เขาเรียนรู้และพัฒนาทักษะการคิดได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น เมื่อเขาได้รับการสัมผัสที่นุ่มนวลและอบอุ่น จะทำให้สมองหลังฮอริโมนที่มีผลทำให้สมองทำงานเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบซึ่งเป็นผลดีต่อพัฒนาการในอนาคต





กระดืบไปข้างหน้า เด็กอายุ 3-6 เดือน

ในระยะนี้เด็กทารกจะขยับเขยื้อน เคลื่อนที่-เคลื่อนไหวไปมาบนพื้น และบ่อยครั้งที่พบว่าเขาบังเอิญเคลื่อนที่ไปด้านหลังได้ ซึ่งเขาจะพัฒนาเป็นคลานไปข้างหน้าได้ในเวลาต่อมา

การเคลื่อนที่ไปมาด้านหน้า
ด้านหลังช้า ๆ บนพื้น จะช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองให้ทำงานเชื่อมโยงกัน ทั้งนี้เมื่อเขาเคลื่อนที่-เคลื่อนไหวได้อย่างสอดคล้องประสานกันมากขึ้นจะทำให้เขาเริ่มสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น



34

- ในบทนี้ จะกล่าวถึงกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กที่มีความคล่องแคล่วมากเป็นพิเศษ สามารถเคลื่อนที่-เคลื่อนไหว เพื่อสำรวจสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายมากขึ้น
- การนัดสัมผัสในตอนนี้ส่วนใหญ่จะเหมือน ๆ เดิม แต่จะทำได้ยากมากขึ้น เพราะเด็กมักไม่ยอมอยู่นิ่ง ๆ ให้นวด แต่อาจจะง่ายมากขึ้นหากในขณะนั้นวดจัดให้เขานอนคว่ำอยู่บนตักคุณ
- ให้คุณลงไปนอนเล่นกับพื้นข้าง ๆ เด็ก แล้วทำให้การนอนเล่นบนพื้นด้วยกันนี้น่าตื่นเต้นและสนุกสนาน
- กรู้งกริ้งยังคงเป็นอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการกระตุ้นทั้งการได้ยิน การมองเห็น และการมองตามวัตถุของเด็ก
- เด็กเล็กจะนั่งด้วยตัวเองได้ก็ต่อเมื่อเขามีกล้ามเนื้อหลังที่แข็งแรงและทรงตัวได้ดี
- ไม่ต้องกังวลหากเด็กยังไม่เคลื่อนที่ไปข้างหน้าในช่วงนี้
- อย่าลืมที่จะเล่นกับเด็กในท่านอนคว่ำเมื่อเขาตื่นตัวดี





วิธีพัฒนาความดั่งตัวของกล้ามเนื้อ

- พัฒนาการของการได้ยินและความดั่งตัวของกล้ามเนื้อในตอนนี้จะทำให้เด็กทารกส่งเสียงพูดคุยได้มากขึ้น ซึ่งคุณสามารถช่วยกระตุ้นการพูดของเขาด้วยการร้องเพลงหรือพูดคุยโต้ตอบ
- หมั่นพูดคุยโต้ตอบไปมากับเด็ก แม้ว่าเขาอาจทำได้เพียงหันศีรษะตาม กรอกตาซ้าย-ขวา ขยับปาก หรือส่งเสียงอ้อแอ้ตอบกลับมาเท่านั้น แต่นั่นหมายความว่าเขากำลังฟังที่คุณพูดคุยอยู่

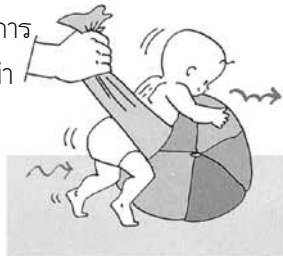
ฝึกกล้ามเนื้อคอด้วยการดั่งลำตัวขึ้น

การดั่งลำตัวขึ้นจะเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อคอ ไหล่ และหลัง คุณจะต้องประคองศีรษะ หากเด็กยังทรงศีรษะได้ไม่ดี จัดให้เขาอยู่บนตักคุณ จากนั้นค่อย ๆ ดั่งขึ้นมาให้อยู่ในท่านั่ง



ฝึกกระตุ้นปฏิกิริยากระโดดร่ม

การโยกตัวไปมาหน้า-หลังเพื่อหยิบของ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของประสานกันของตาและมือ และช่วยกระตุ้นปฏิกิริยากระโดดร่มด้วย ซึ่งปฏิกิริยานี้จะเกิดขึ้นด้วยการกางแขนออกไปข้างหน้าเพื่อป้องกันการคว่ำคะมำ



ฝึกยันตัวขึ้น

ให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ จับบริเวณสะโพกหรือเชิงกรานแล้วยกขึ้นตรง ๆ แขนของเขาจะยันพื้นและเหยียดตรงเมื่อคุณยกเขาขึ้นเหนือพื้น พยายามบริเวณสะโพกหรือต้นขา หรือใช้ผ้าคล้องตัวเอาไว้ตามภาพทำซ้ำ ๆ โดยเพิ่มจำนวนครั้งในการทำและระยะเวลาที่เขายันตัวเหนือพื้น



กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อคอและหลัง และยังกระตุ้นการรับรู้ระยะและการปรับการมองเห็น เมื่อคุณยกกลับไปทำกิจกรรมที่ได้กล่าวก่อนหน้านี้อาจพบว่าตอนนี้สามารถทำได้ง่ายมากขึ้น เพราะเมื่อสมองของเด็กได้รับการพัฒนามากขึ้น จะทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ได้ ปัจจุบันที่สำคัญคือการทำบ่อย ๆ และให้เพิ่มระยะเวลาในการทำให้นานขึ้น





- วิธีฝึกให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้
- วิธีส่งเสริมให้เด็กแสดงออกทางศิลปะ
- วิธีปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน
- อาหารที่ช่วยในการพัฒนาสมองเด็ก
- ทำอย่างไรจึงจะปลูกฝังให้เด็กรู้สึก ว่า 'ชีวิตคือการเรียนรู้'
- วิธีฝึกให้เด็กได้เรียนรู้จากความผิดพลาด
- ของเล่นและการละเล่นที่เหมาะสมกับเด็ก
- วิธีเพิ่มความฉลาดและปกป้องลูกในครรภ์
- วิธีฝึกให้เด็กได้ระบายความรู้สึกและอารมณ์
- วิธีฝึกเด็กให้มีความสามารถทางคณิตศาสตร์

วิธี ฝึกเด็ก ให้ฉลาดและเก่ง

ตั้งแต่ **แรกเกิด - 3 ขวบ** ด้วยตัวคุณเอง



SMART-WIRING YOUR BABY'S BRAIN
: What You Can Do to Stimulate Your Child During the Critical **First Three Years**.

เขียนโดย : **WINIFRED CONKLING**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ภูริสิทธิ์**
บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญิตต**

"พ่อแม่คือครูคนแรกและสำคัญที่สุดของลูก
ชีวิตของลูกในอนาคตจึงขึ้นอยู่กับ
พ่อกับแม่ว่าได้เตรียมความพร้อม
ให้เขามากน้อยเพียงใด"

เพราะสมองและระบบประสาทของเด็กเล็กนั้น
พัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วง **แรกเกิด-3 ขวบ**
ดังนั้น การจัดการพฤติกรรมในบ้าน
ให้เติบโตด้วยบรรยากาศของการเรียนรู้
จะสร้างความแตกต่างอย่างมหาศาลกับลูก"



BEE MEDIA
Parenting & Families



ราคา **210.-** (208 หน้า)

- วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ
- วิธีที่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ
- วิธีแก้ปัญหาเมื่อลูกวัยรุ่นทำความผิดโดยไม่ต้องการลงโทษ
- ทำความเข้าใจในมุมมองของลูกวัยรุ่น
- วิธีสอนให้ลูกวัยรุ่นพูดกับพ่อแม่และเพื่อนเพื่อให้ทุกคนรู้สึกดีและยอมรับในตัวเขา
- เมื่อพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นร่วมมือและช่วยกันแก้ปัญหา

พูดกับวัยรุ่นอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านเรา

How to Talk So **Teens** Will Listen and Listen So **Teens** Will Talk

เขียนโดย : **อาเดล เฟเบอร์ และ เอลเลน คาซ**

"การที่พ่อแม่ ครูและผู้ปกครอง เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่น
แสดงให้รู้ว่าเรารักเขา เห็น 'คุณค่า' ในตัวของเขา
จะทำให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ ไม่ต่อต้าน"

เมื่อใดที่วัยรุ่นเปิดใจรับฟังพ่อแม่ ครูหรือผู้ปกครอง
และรู้ว่ามีมองเห็น 'คุณค่า' ในตัวของเขา
เขาก็จะมองเห็น 'คุณค่าของตนเอง' ด้วย

พวกเขาจะมีแนวโน้มในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม
อย่างคนที่มีความรับผิดชอบ และมีสติในการหลีกเลี่ยง
หรือปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ดี เพื่อเป็นเกราะป้องกันชีวิต
ไม่ให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่ออนาคตของตัวเองได้"





ยอดขายกว่า 12 ล้านเล่มทั่วโลก



ราคา 259.- (256 หน้า)



BETWEEN PARENT AND CHILD

วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

เขียนโดย : ดร.เอม จินตอดิ

“ศัลยแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันใด
พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
ให้มี ‘ทักษะในการใช้คำพูด’ ฉันนั้น
เพราะคำพูดของเรา เปรียบเสมือนใบมีดโกน
ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”

- วิธีจัดการความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำถามอริยาจาริยาของลูก
- 3 ขั้นตอนในการจัดการความโกรธ
- วิธีเยียวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่อง เพศศึกษา
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ
- จากจิตใจสำนึกของเขาเอง
- วิธีจัดการความรู้สึกผิดของเด็ก

ด้วยวิธีที่เล่นกับเขาอย่างง่าย ๆ วันละ 10 นาที ด้วยตัวคุณเอง

157

หนังสือขายดี ยอดขายกว่า 4 ล้านเล่ม ทั่วโลก



ราคา 360.- (368 หน้า)



คู่มือสอนพ่อแม่

ฉบับปรับปรุง

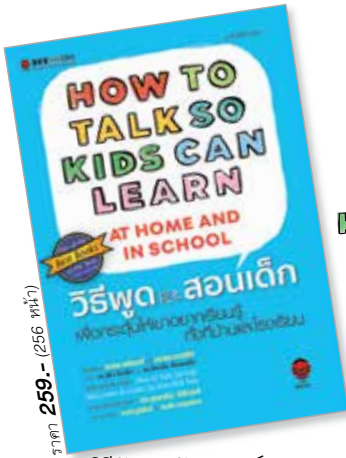
ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก
วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัยและความรับผิดชอบ

เขียนโดย : ดร.โทมัส กอร์ดอน
ผู้ได้รับการเสนอชื่อรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ

“พ่อ แม่ ครู และผู้ปกครอง ก็ใช้หลักการ
และวิธีของ P.E.T. จิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก
พวกเขาไม่ต้องการสอน ในการสอนให้ลูกมีวินัย
ไม่ต้องทำโทษ ในการสอนให้ลูกมีความรับผิดชอบ
แต่ทำให้เด็กเปิดใจรับฟังคำสอนได้โดยไม่มีต่อต้าน
และโน้มน้าวเด็กให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้
ด้วยวิธีการที่ไม่มีใครเจ็บช้ำน้ำใจ”

- การนำวิธี I-Message มาใช้ปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี
- พูดอย่างไร จึงจะทำให้เด็กรับผิดชอบ โดยไม่ต่อต้าน
- การนำ ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้’ ไปปฏิบัติใช้จริง
- การแก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีที่ 3 ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-Lose)’
- วิธีรับฟังเด็ก เพื่อให้เขาพูดกับเราอย่างเปิดเผย
- วิธีนำ ‘การฟังเชิงรุก’ มาใช้ปฏิบัติจริง





วิธีพูดและสอนเด็ก

เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

HOW TO TALK SO KIDS CAN LEARN

AT HOME AND IN SCHOOL



“วิธีที่ พ่อ แม่ และ ครู พูดกับเด็ก ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตัวเด็กนั้น คำพูดของพวกเขาจะมีผลกระทบอย่างมากต่อการยอมรับนับถือ และคุณค่าในตัวของเด็กเอง

และวิธีการสื่อสารของ พ่อ แม่ และ ครู จะเป็นตัวกำหนดชีวิตในอนาคตของตัวเด็กนั้น”

เขียนโดย : **อดิเลห์ เฟเบอร์** และ **เอเลเน มาซลิช**
ผู้เขียนหนังสือขายดี How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

- วิธีจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึก ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก
- ทักษะ 7 ประการ ที่ทำให้เด็กร่วมมือกับพ่อแม่และครูด้วยความเต็มใจ
- วิธีการร่วมมือกัน ระหว่างพ่อแม่และครู
- 6 ขั้นตอนเพื่อส่งเสริมให้เด็ก มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความรับผิดชอบ
- ขมเด็กอย่างไร จึงไม่ทำให้เด็กผลเสีย
- วิจัยลึกลับอย่างใด ไม่ทำให้เขาเข้าใจ
- วิธีช่วยให้เด็กหลุดพ้นจากการถูกละเลย



วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้

ทุกปัญหา วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ และสร้างภูมิต้านทาน อุปสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึก เหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา ช่วยให้มีชีวิตที่เบิกบาน และประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเผชิญหน้าอะไรก็เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง
- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)
THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM) เขียนโดย : **Hal Elrod**

“ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตนี้ เริ่มต้นมาจากว่า
‘คุณตื่นนอน และใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร’

เริ่มต้นเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็จของตัวเอง

นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุดที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง

- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยให้คุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่

ด้วยวิธีที่เล่นกับเขาอย่างง่าย ๆ วันละ 10 นาที ด้วยตัวคุณเอง

159



ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5

THE 5 A.M. MIRACLE
: Dominate Your Day Before Breakfast

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ และวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีชัยชนะในแต่ละวัน ก่อนเมื่อเช้า

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิธีลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง
การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นใบเบิกทางไปสู่
การใช้ชีวิตที่ดีอย่างอัศจรรย์ได้ เตรียมเสมือบนานพพิศวาสึก
ที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยยกระดับศักยภาพในการ
ทำสิ่งที่ฝันไว้ แลทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม
ให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตน
ที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหลือสิ่งอื่นใด”

