

เครื่องมือส่งเสริมพัฒนาการ และอารมณ์ของเด็กปฐมวัยไทย



สำหรับครอบครัวบันทึกพัฒนาการของน้อง

เกิดวันที่.....ลูกพ่อ.....และแม่.....

น้ำหนักแรกเกิด.....กรัม ยาว.....เซนติเมตร เลือดกรุ๊ป.....

ที่อยู่.....

.....

.....



จากสภาวะการณ์ของสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคเทคโนโลยีข้อมูลและการสื่อสาร ในขณะที่สังคมมุ่งหวังให้เด็กไทย เก่ง ดี และมีสุข ครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่ให้กำเนิดเด็กจึงต้องเตรียมวางรากฐานพัฒนาการของเด็กในวัยเริ่มแรกของชีวิตด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้เจริญเติบโตสมวัยอย่างเต็มศักยภาพและพร้อมสำหรับอนาคต

โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ โดยความสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ได้ทำการศึกษาสถานการณ์พัฒนาการเด็กไทยในปัจจุบัน ได้ข้อมูลจุดอ่อนของพัฒนาการเด็กไทยที่ควรได้รับการแก้ไข คณะผู้วิจัยจึงได้พัฒนาคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยสำหรับครอบครัว ชุมชน และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย และเป็นคู่มือในการอบรมเลี้ยงดู ฝึกเด็กให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยต่อไป

พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ
หัวหน้าโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ
มกราคม ๒๕๔๖



ข้อแนะนำในการช่วยฝึกการพัฒนาร่างกายในเด็ก

ช่วงอายุ 1-2 ขวบ



ข้อ 1

ชันคอ ในท่านอนคว่ำเด็กสามารถยกศีรษะขึ้นจนคางพ้นพื้น ค้างอยู่ได้นานชั่วครู่ หรือชันคอได้แข็งอยู่ชั่วครู่
ฝึก จับเด็กนอนเล่นในท่านอนคว่ำบ้าง แล้วชวนพูดคุยหรือเอาของเล่นมาล่อให้มองตามยกคอขึ้น

ข้อ 2

ยืม เด็กยืมเล่นกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
ฝึก ชวนเด็กพูดคุยหยอกล้อ เล่นด้วย ยืมให้เด็กก่อน อาจใช้สิ่งมีค่า คล้ายจิกจี้



ข้อ 3



มองตามไปมา เมื่อมีคนหรือสิ่งของผ่านตาเด็กไปมา

ฝึก ขณะเล่นและสนใจมองหน้าคนที่เล่นด้วย ควรโยกศีรษะไปมาให้เด็กมองตามหรือเอาของเล่นที่เด็กสนใจเคลื่อนไปมาให้เด็กมองตาม

คุยอ้อแอ้ เด็กทำเสียงอ้อแอ้เหมือนพูดคุยกับผู้เลี้ยงดู
ฝึก ชวนเด็กพูดคุยบ่อยๆ เว้นจังหวะให้เด็กตอบหรือพูดคุยบ้าง



ข้อ 4

ข้อ 5



หันหาเสียงเรียก เมื่อมีคนเรียกชื่อเด็ก เด็กหันหาหรือตอบสนองได้ถูกต้อง
ฝึก เรียกชื่อเด็กเมื่อต้องการชวนเล่นให้เด็กหันมาดู หรือชวนทำสิ่งที่เด็กน่าจะสนใจ ถ้ายังไม่หันมา ให้เอานั่นไปไว้ใกล้ๆ แล้วเรียกซ้ำ



ข้อ 6

เปลี่ยนมือถือของ เมื่อถือของอยู่ด้วยมือข้างหนึ่ง เด็กถ่ายของในมือไปยังมืออีกข้างหนึ่งได้

ฝึก หาของให้เด็กถือเล่นด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง แล้วกระตุ้นให้เด็กเปลี่ยนมือถือ อาจช่วยโดยการเอาของเล่นชิ้นใหม่มาให้ทางด้านมือที่ถือของอยู่แล้ว

ข้อ 7



มองของตก ขณะถือของเล่นอยู่หรือกำลังจ้องมองสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ และของนั้นตกลงหายไปจากสายตา เด็กมองตามคล้ายมองหาได้
ฝึก ชวนเด็กมองของที่ค่อยๆ ผ่านหน้าไปเร็วๆ หรือมองหาของที่ตกลงพื้น

นั่งเองมือไม่ยันพื้น เมื่อถูกจับอยู่ในท่านั่ง เด็กนั่งเองได้โดยไม่ต้องเอามือเท้าพื้นยันตัวไว้
ฝึก จับเด็กอยู่ในท่านั่งบ่อยๆ เอาของเล่นมาชวนหยิบจับเล่นขณะกำลังนั่ง

ข้อ 8



ข้อ 12



หาของที่ซ่อนอยู่ได้ ถ้าคนเลี้ยงแอบซ่อนของขณะที่เด็กกำลังสนใจเล่น เด็กรู้จักค้นหา
ฝึก เล่นจ๊ะเอ๋หรือแอบซ่อนของขณะที่เด็กกำลังสนใจเล่นอยู่บ้างแล้ว

ข้อ 9



หยิบของชิ้นเล็กๆ เด็กใช้นิ้วมือหยิบจับของชิ้นเล็กๆ ขนาดประมาณเมล็ดข้าวได้
ฝึก หาของชิ้นเล็กๆ ให้เด็กหัดหยิบจับ เช่น ของกิน (ที่ไม่ใช่เมล็ดผลไม้หรือของชิ้นแข็งๆ) หรือหยิบของจากภาชนะที่มีปากแคบต้องใช้ นิ้วมือหยิบเอา

ข้อ 13



ปล่อยของลงภาชนะ
เด็กสามารถตั้งใจปล่อยของในมือลงภาชนะ เช่น ถ้วย ชันใบเล็กได้
ฝึก หัดปล่อยของเล่นลงในที่อาบน้ำ เช่น อ่าง ถัง หรือภาชนะปากกว้างก่อนแล้ว จึงหยิบของใส่ภาชนะที่มีปากแคบลง



ข้อ 10

ทำเสียงจ๋าจ๊ะ หรือหม่ำๆ เด็กทำเสียงจ๋าจ๊ะหรือหม่ำๆ หรือออกเสียงคล้ายเรียกใครได้
ฝึก ชวนพูดคุย ทำเสียงเล่นเป็นแบบอย่าง



ข้อ 14

ทำตามคำสั่งง่ายๆ เมื่อบอกหรือสอนให้เด็กทำอะไร เด็กสามารถทำตามได้ เช่น หยิบของให้ ชี้รูปภาพหรืออวัยวะตามที่บอกได้ หรือเมื่อเอ่ยชื่อคนคุ้นเคยซึ่งอยู่ในที่นั้นเด็กหันไปมองถูก เป็นต้น
ฝึก พูดสอน และสาธิต ระหว่างการเล่น หรือระหว่างทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ

ข้อ 11



ใช้ท่าทางหรือการชี้บอกความต้องการ เด็กใช้ท่าทางต่างๆ เพื่อสื่อสารบอกความต้องการได้ เช่น ชี้ ยกมือทำท่าต้องการให้อุ้ม
ฝึก พูดและทำท่าสอนเด็กเป็นแบบอย่างเมื่อเด็กต้องการอะไร

ข้อ 15



ใช้ภาษาท่าทาง เช่น บ้ายบาย ตบมือ เด็กรู้จักใช้ภาษาท่าทางต่างๆ เช่น บ้ายบาย ตบมือ (ดีใจ) ส่ายหน้า (ไม่เอา)
ฝึก สอน และทำท่าทางให้ดูเป็นแบบอย่าง ชมเชยเมื่อเด็กทำได้

ข้อ 16

เรียกพ่อแม่หรือคนเลี้ยง เด็กเรียก “พ่อ” หรือ “แม่” หรือคำอื่นๆ ที่ใช้เรียกคนเลี้ยงได้ (แม้จะฟังไม่ชัด)

ฝึก สอน และเรียกให้ฟัง เป็นแบบอย่าง พยายามไม่ตอบสนองความต้องการของเด็กถ้าเด็กไม่พยายามเรียกก่อน



ข้อ 17

ขีดเขียนเล่นได้ เด็กใช้นิ้ว หรือดินสอ หรืออย่างอื่น ขีดเขียนบนกระดาษ หรือพื้น หรือบนทรายได้ ฝึก ให้เด็กมีโอกาสดูขีดเขียน โดยเริ่มจากใช้นิ้วมือ ก่อน แล้วค่อยหัดจับดินสอ

เทของออกจากถ้วยหรือขวดเล็กๆ

เด็กรู้จักที่จะเอาของซึ่งอยู่ในภาชนะขนาดเล็กด้วยวิธีการเทออกมาได้ ซึ่งเป็นของในถ้วยที่เอานิ้วหยิบไม่ถึง

ฝึก คนเลี้ยงสอน สาธิต ทำให้เด็กดูบ่อยๆ โดยเริ่มจากเทน้ำเล่นขณะอาบน้ำ แต่ถ้าเป็นของชิ้นเล็กควรระวังเด็กเอาเข้าปาก และติดคอ

ข้อ 18

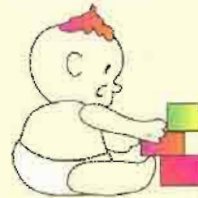


ข้อ 19

รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ เมื่อต้องการของบางอย่างแล้วหยิบไม่ถึง เด็กรู้จักเอาไม้เขี่ยหรือเอาเท้ามาต่อตัวขึ้นหยิบ หรือการแก้ปัญหาเรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ฝึก คนเลี้ยงทำให้อุปกรณ์บางอย่าง และสอนให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเองบ้าง โดยเฉพาะในเรื่องที่ไม่อันตราย

ข้อ 20

รู้รูปภาพหรืออวัยวะได้ 1 ส่วน เมื่อคนเลี้ยงบอกให้ทำ เด็กชี้อวัยวะในร่างกายได้อย่างน้อย 1 ส่วน หรือรู้รูปภาพที่เด็กรู้จักได้อย่างน้อย 1 รูป ฝึก สอนให้เด็กรู้จักส่วนต่างๆ ของอวัยวะ หรือรูปภาพในหนังสือ หรือสิ่งของต่างๆ รอบตัว



ข้อ 21

ต่อหรือวางของซ้อนกัน 2-3 ชั้น เด็กเอาของเล่นมาต่อๆ หรือซ้อนกันขึ้นได้ 2-3 ชั้น

ฝึก สอนโดยเริ่มจากการวางของซ้อนกันง่ายๆ ก่อน เช่น ถ้วยพลาสติกแล้วจึงวางของซ้อนกัน เช่น กระป๋องเล็กๆ โดยปล่อยให้เล่นตามจินตนาการที่เด็กสนใจ

ข้อ 22



พูดคำต่างๆ ได้ประมาณ 20 คำ

เด็กพูดคำที่มีความหมายแตกต่างกันได้ 20 คำ เช่น พ่อ แม่ ไป เทียว เอา กิน เป็นต้น

ฝึก พูดคุย และสอนให้เด็กพูดตามในสิ่งที่เด็กสนใจ ขวนพูดคุยขณะนั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน



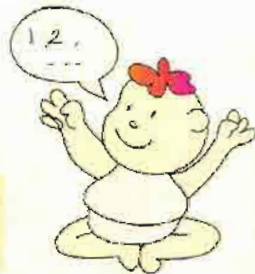
ข้อ 23

พูดได้ 2-3 คำติดกัน เด็กพูดเป็นวลี หรือประโยคที่มี 2-3 คำติดกัน เช่น กินน้ำ ไปเทียว แม่มา

ฝึก อ่านนิทานให้เด็กฟังเป็นประจำ และเติมคำในสิ่งที่เด็กพูดได้ไม่ครบ เช่น เด็กพูด “แม่ไหน” (หมายถึงแม่ไปไหน) ควรพูดบอกเด็กอีกครั้งว่า “แม่ ไปไหน”

ช่วงอายุ 2-4 ขวบ

ข้อ 24



รู้จักจำนวน เมื่อเด็กนับได้ ควรเริ่มเข้าใจว่าของ 1 ชิ้น หรือ 1 อันมีเท่าไร

ฝึก พูดคุยเรื่องจำนวนขณะเล่นกับเด็กบ้าง และสอนว่าถ้าขอ 1 อัน หรือ 1 ชิ้น หมายถึงหยิบมาแค่หนึ่งเท่านั้นไม่ต้องหยิบมาอีก เด็กควรค่อยๆ เรียนรู้เรื่องจำนวนเพิ่มขึ้นทีละน้อย เช่น รู้จัก 2 หรือ 3 อันหลังจากเข้าใจ 1 อันก่อน

ข้อ 26



พูดคุยโต้ตอบด้วยประโยคสั้นๆ 3-4 คำได้ ฝึก ถ้าเด็กยังพูดเป็นคำๆ ควรชวนเด็กพูดคุย และพูดขยายสิ่งที่เด็กพูดเพื่อเป็นแบบอย่าง

ข้อ 25



รู้จักสี เด็กบอกสีหรือหยิบสีที่คนเลี้ยงบอกได้ถูกต้องทุก ครั้ง อย่างน้อย 1 สี

ฝึก สอนเรื่องสีไปในการเล่น หรือพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องในชีวิตประจำวัน และบอกสีไปด้วย เช่น โกโก้ขาว สุนัขสีดำ เลื้อยสีแดง แล้วค่อยสังเกตว่าเด็กจำสีอะไรได้ง่าย (เพราะเห็นบ่อย) ให้เลือกสอนสีนั้นก่อน และทดสอบโดยการให้เด็กชี้หรือบอก เด็กอาจบอกสีได้ถูกต้องเพียง 1-2 สีก่อนในช่วงแรก

ข้อ

27



รู้จักถาม เช่น อะไร? ใคร?

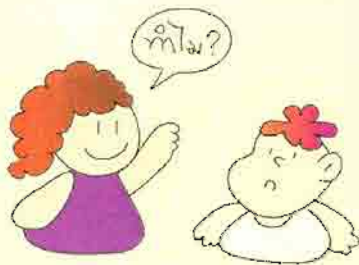
ฝึก ถ้าเด็กไม่ค่อยซักถาม ควรใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องในชีวิตประจำวันเป็นแบบอย่าง และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก ได้แก่ การอ่านนิทาน ไม่ควรดูหรือว่าเมื่อเด็กถามซ้ำ



วาดรูปร่างกลมได้

ข้อ 28

ฝึก ชวนเด็กจับดินสอเล่นขีดเขียน วาดเป็นรูปคล้ายวงกลม หรือให้ใช้ปากดินสอวาดบนทราย หรือวาดนิ้วในน้ำขณะอาบน้ำ



ข้อ 34

รู้จักตอบคำถาม “ทำไม?”

ฝึก ชวนเด็กพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องในชีวิตประจำวัน หรือจากนิทาน รายการโทรทัศน์ แล้วตั้งคำถาม “ทำไม” ตามเด็กบ้าง และสอนให้เด็กตอบคำถามตามเหตุผล

ข้อ 35



พูดฟังชัดทุกคำหรือเกือบทุกคำ

ฝึก ควรพูดคุยกับเด็กด้วยคำที่ชัดเจน สอนให้เด็กพูดคำที่ไม่ชัดซ้ำๆ แต่ไม่ควรตำหนิ หรือบังคับให้เด็กพูดซ้ำ บ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เบื่อกว่า หรือต่อต้าน



ข้อ 38

ปั้นแป้งหรือดินทรายเล่นได้

ฝึก ชวนเด็กเล่นปั้นแป้ง ดินน้ำมัน หรือดินเหนียว เป็นรูปทรงต่างๆ เล่นตามจินตนาการของเด็ก อาจใช้การปั้น ทูบ โดยคลึงด้วยมือหรือนิ้ว

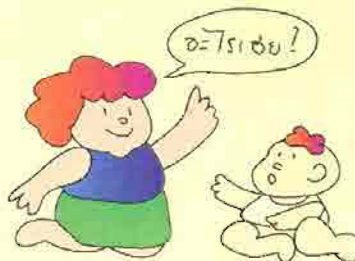
ข้อ 36



รู้จักจำนวน 1-5 หรือมากกว่า 5

ฝึก ใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน สอนเรื่องเกี่ยวกับจำนวน เช่น เมื่อจะใช้เงิน 5 บาท ควรเริ่มสอนจากการใช้เหรียญ 1 บาท รวม 5 เหรียญ สอนให้นับสิ่งของต่างๆ และสรุปบอกจำนวนทั้งหมด

ข้อ 37



รู้จักการเล่นง่ายๆ กับเด็กอื่น

ฝึก ชวนเด็กเล่นเกมที่มีกติกาง่ายๆ เช่น ซ่อนของ หรือซ่อนแอบ และมีกติกาว่ามัลดีกันเป็น เล่นเกมทายคำ หรืออะไรเอ่ย และมีกติกาการแพ้หรือชนะ

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

ช่วงอายุ 1-2 ปี

ฝึกระเบียบวินัย : เก็บของเข้าที่หลังเล่นเสร็จ

เด็กสามารถเก็บของเล่นไว้ในที่เก็บเป็นประจำหรือเกือบทุกครั้ง ควรเริ่มฝึกตั้งแต่อายุ 11/2-2 ปี

วิธีฝึก

1. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรจัดเก็บของเล่นไว้เป็นที่ (มีที่เก็บของเล่น)
2. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจงมือเด็กพร้อมพูดว่า “มาเก็บของเล่นด้วยกัน”
3. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบอกเด็กให้เก็บของเล่นทุกครั้งเมื่อเล่นเสร็จ
4. ถ้าเด็กปฏิเสธไม่ยอมทำไม่ควรดุหรือทำโทษ แต่จับมือทำ ถ้าเด็กทำได้ควรกล่าวชมเชย

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ฝึกความเห็นใจผู้อื่น : แสดงความเห็นใจหรือสงสารเวลาที่เห็นคนอื่นเจ็บปวด

เด็กแสดงสีหน้าท่าทาง เช่น แสดงสีหน้า ร้องไห้ เอาขนมหรือของเล่นไปให้ หรือหุคปลอบโยน เมื่อเห็นคนอื่นร้องไห้ หรือบาดเจ็บ ควรฝึกเมื่ออายุประมาณ 2 ปี

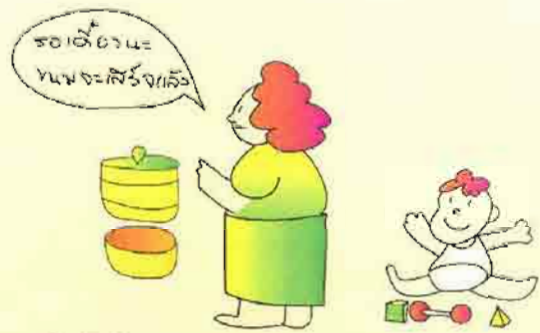
วิธีฝึก

1. ถ้าเพื่อน ญาติแสดงท่าร้องไห้หรือบาดเจ็บ ให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูพาเด็กไปปลอบโยน
2. เล่านิทาน อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก (กลัว เสียใจ) ให้เด็กฟัง ในระหว่างการเล่า ให้ถามคำถามง่ายๆ และให้เด็กตอบ หรือผู้เลี้ยงดูแสดงท่าทางประกอบให้เด็กสนใจ แล้วถามว่า “เด็กคนนี้รู้สึกอย่างไร” หรือ “เขาคงเสียใจนะ แล้วหนูจะปลอบเขาอย่างไร”

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้



ช่วงอายุ 2-4 ปี



ฝึกอดทน รอคอย : เวลาไม่ได้ของที่ต้องการรู้จักอดใจได้

เวลาไม่ได้ของเล่น ขนม ตามที่ต้องการเด็กจะสงบนิ่ง แสดงสีหน้าเพียงเล็กน้อยโดยไม่ไว้วางย หรือร้องกวน ควรฝึกตั้งแต่อายุ 2-3 ปี

วิธีฝึก

1. ฝึกให้เด็กอดใจได้โดยอธิบายเหตุผลหรือเบี่ยงเบนความสนใจ และชื่นชมเมื่ออดใจได้
2. หาของเล่นให้เด็กเล่นหรือหากิจกรรมให้เด็กทำระหว่างที่รอพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูทำงาน ถ้ารอได้จะได้สิ่งที่ต้องการ

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ฝึกสมาธิ : ฝึกสมาธิและการจดจ่อเวลาสนใจสิ่งใหม่

เด็กสามารถจดจ่อ ตั้งอกตั้งใจฟังเวลาที่สนใจสิ่งใหม่ ได้นานประมาณ 5-10 นาที เริ่มฝึกตั้งแต่ อายุ 3-4 ปี

วิธีฝึก

1. เลือกกิจกรรมที่เด็กทำได้และสนใจทำก่อน
2. กำหนดเวลาทำกิจกรรมและค่อยๆ เพิ่มเวลาและความยากของงาน
3. ถ้าไม่ยอมทำ ให้ชักชวนและทำให้เด็กดูเป็นแบบอย่างด้วยกัน
4. ถ้ายังทำไม่ได้อีก ให้แนะนำวิธีทำหรือจับมือทำเพิ่มอีกเล็กน้อย 1/2-1 นาที หรือถ้าเด็กทำได้ ควรให้รางวัล

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ฝึกแบ่งปัน : แบ่งปันของเล่น และไม่เอาเปรียบเวลาเล่น

เล่นตามกติกาของเพื่อน ครูหรือพ่อแม่ และไม่แย่งชิงของเล่น หรือแย่งชิงคนอื่นและรู้จักแบ่งปัน ควรเริ่มฝึกตั้งแต่อายุ 3-4 ปี

วิธีฝึก

1. ให้เด็กเล่นเครื่องเล่นหรือของเล่นที่ผลัดกันเล่น บอกให้ทำตามกติกาบอกไว้เด็กทราบ ถ้าไม่ทำตามกติกา จะถูกลงโทษโดยดลเล่น 1 รอบ หรือถ้าเด็กเล่นตามกติกาจะได้เล่นของเล่นอื่น
2. พูดสอนเรื่องการแบ่งปันของเล่น
3. ยกตัวอย่างและชื่นชมเมื่อพี่หรือเด็กอื่นเล่นตามกติกาและแบ่งปันให้คนอื่น

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ช่วงอายุ 4-6 ปี

ฝึกรอคอย : การเข้าคิว

เด็กสามารถรอคอยให้ถึงคิวตนเองได้ เช่นรอซื้อขนม-น้ำ รอเล่นของเล่น ฯลฯ โดยไม่โวยวายหรือแย่งของเล่นเด็กอื่น ควรฝึกตั้งแต่ 4 ปี

วิธีฝึก



1. พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรพาเด็กทำกิจกรรมที่ต้องเข้าคิว บอกให้รอจนถึงคิวตนจึงเล่นได้
2. ถ้าไม่รอ เตือนให้รอ หรือหาสิ่งอื่นทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ถ้าโวยวายเตือนให้หยุด ถ้าทำไม่ได้ก็อดทำกิจกรรม
3. ถ้าแย่งของเล่น บอกให้คืนของเล่น บอกเด็ก “แย่งของเล่นไม่ได้”

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ฝึกวิธีแก้ปัญหา : คิดค้นวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง

เมื่อมีปัญหาเฉพาะหน้า สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง หรือถ้าทำไม่ได้เด็กรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ควรฝึกตั้งแต่อายุ 4-5 ปี

วิธีฝึก

1. ใช้ตัวอย่างในเหตุการณ์ประจำวัน เช่น เด็กเอื้อมหยิบของไม่ถึง แกะขนมไม่ได้ พ่อแม่คอยสังเกตดูสักครู่ ถ้ายังทำไม่ได้ให้แนะนำวิธีทำ หรือทำให้ดูเป็นแบบอย่าง
2. ถ้ายังทำไม่ได้ก็ให้แนะนำวิธีทำหรือจับมือทำ
3. ถ้ายังทำไม่ได้ก็ให้คำแนะนำคอยอีกครั้ง และช่วยเหลือเล็กน้อย
4. เมื่อเด็กทำได้ให้ชมเชยทันที



☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้

ฝึกทำตามกติกา : กฎกติกาที่บ้าน

เด็กสามารถทำตามกฎกติกาที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูทำร่วมกับเด็กได้ ควรเริ่มฝึกตั้งแต่อายุ 4 ปี

วิธีฝึก

1. พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูตกลงร่วมกับเด็กเรื่องกฎกติกาที่บ้าน เช่น กินข้าวก่อนกินขนม เข้านอนตอนสองทุ่มครึ่ง ล้างมือก่อนกินข้าว
2. ช่วงแรกบอกให้เด็กทำ ถ้าเด็กไม่ยอมทำ เรียกชื่อหรือแตะตัว พูดเตือนยืนยันอย่างหนักแน่นอีกครั้ง ถ้าครั้งที่ 3 ไม่ยอมทำใช้วิธีลงโทษ อดเล่นของที่ชอบ หรืออดดูการ์ตูน เป็นต้น
3. ถ้าเด็กทำตามกติกาให้ชมเชยทันที

☐ ไม่เคยฝึก ☐ ฝึกและทำได้แล้ว ☐ ฝึกแล้วแต่ทำไม่ได้