

คู่มือสำหรับผู้ดูแลครอบครัวและเด็กปฐมวัย
เพื่อ
การสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเล็กช่วงปฐมวัย
(อายุ 1-5 ปี)



จัดทำโดย
พนิดา ศิริอำพันธ์กุลและคณะ

คำนำ

คู่มือสำหรับผู้ดูแลครอบครัวและเด็กปฐมวัย เพื่อการสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากช่วงปฐมวัย ในครั้งนี้ ทีมผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากสถานการณ์ปัญหาพื้นฐานอารมณ์ของเด็กปฐมวัย โดยทีมผู้วิจัย คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ดูแลเด็กที่มีประสบการณ์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อหาสาเหตุของปัญหา ปัจจัยที่มีผลกระทบกับพฤติกรรมเด็ก รวมถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหา และการปรับพฤติกรรมเด็ก จากข้อมูลงานวิจัยที่รวบรวมนำมา พัฒนาเป็นคู่มือสำหรับผู้ดูแลครอบครัวและเด็กปฐมวัย และคู่มือสำหรับผู้ปกครอง โดยใช้ข้อมูลจากการ ศึกษาวิจัยความรู้จากตำราประกอบในการพัฒนาคู่มือ คู่มือนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่มีความสนใจ สามารถนำไป ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในเด็กปฐมวัย และพื้นฐานอารมณ์ในเด็กปฐมวัย แนวทางการจัดการกับ พฤติกรรมของเด็ก และการเสริมสร้างพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยาก ซึ่งทีมผู้วิจัยหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นคู่มือที่ ช่วยเหลือครอบครัวและการพัฒนาเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

พนิดา ศิริอำพันธ์กุลและคณะ

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของเด็ก	3
- เด็กปฐมวัย	5
- พื้นฐานอารมณ์	9
บทที่ 3 ตอบสนองอย่างไรที่พอเหมาะพอดี	14
- เด็กเลี้ยงยากและการตอบสนอง	15
บทที่ 4 การสร้างพฤติกรรมดีของเด็ก	26
- การอบรมเลี้ยงดูเด็ก	27
- เทคนิคการอบรมเลี้ยงดูเด็ก	28
- การลงโทษด้วยการตีทำให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น... จริงหรือ?	33
- หัวใจสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	35
บทที่ 5 ลูกผิดปกติหรือเปล่า	40
- โรคออทิสติกหรือโรคออทิซึมสเปกตรัม	40
- โรคดื้อ และโรคเกร	40
- โรควิตกกังวล	41
บทที่ 6 ภารกิจกับการทำงานเป็นทีม	43
เอกสารอ้างอิง	46
ภาคผนวก แบบประเมินพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยากในช่วงปฐมวัย สำหรับพ่อแม่	49

บทที่ 1

บทนำ

โปรแกรมการสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง เป็นรูปแบบกระบวนการกลุ่ม ที่ได้พัฒนาโดยให้พ่อแม่/ผู้ปกครองมีส่วนร่วม ในการหาแนวทางการดูแลเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก เพื่อสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากในช่วงปฐมวัย (1-5 ปี) ประกอบกับการศึกษาค้นคว้าทางวิชาการ พัฒนาเป็นโปรแกรมที่ให้แนวทางสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง โดยมีเนื้อหาครอบคลุม ในประเด็นดังต่อไปนี้ 1) เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของเด็ก และเด็กเกิดมาด้วยนิสัยที่ต่างกัน 2) การตอบสนองอย่างใดที่พอเหมาะพอดี เมื่อลูกซน เมื่อลูกดื้อ ไม่เชื่อฟัง ลูกมีอาการหงุดหงิด เอาแต่ใจตัวเอง ลูกกินยาก ลูกไม่ยอมนอน นอนดึก 3) การสร้างพฤติกรรมดี 4) ลูกผิดปกติหรือเปล่า? 5) การกิจกับการทำงานเป็นทีม

รูปแบบการสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากช่วงปฐมวัย มีแนวคิดจากพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ของครอบครัว โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ร่วมกัน และกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้ และการทดลองประยุกต์ตามแนวที่วางแผนไว้ในชีวิตประจำวัน โดยโครงการวางแผนไว้สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกลุ่มไม่เกิน 10 คน โดยเป็นพ่อแม่ของเด็กปฐมวัยที่เลี้ยงยาก ในกรณีที่ครอบครัวไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่มผู้ดูแลสามารถให้เอกสารคู่มือสำหรับผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองได้ศึกษาและให้ช่องทางในการติดต่อสื่อสารสำหรับผู้ปกครอง เพื่อให้ความรู้และแนวทางการดูแลอย่างพอเหมาะพอดีต่อไป

การช่วยเหลือครอบครัวและเด็กที่มีปัญหาพื้นฐานอารมณ์ การที่มีกระบวนการอย่างเดียวไม่เพียงพอผู้ดูแลจะให้การดูแลช่วยเหลือครอบครัว ต้องมีความเข้าใจ ธรรมชาติของการเป็นพ่อแม่ ระบบครอบครัว สังคมวัฒนธรรมที่เป็นอยู่ ช่วยทำให้ผู้ดูแล เข้าถึงครอบครัว ด้วยความยอมรับในบริบทนั้น อันนำไปสู่การ พัฒนา ครอบครัวในการดูแลเด็กอย่างเหมาะสม

พ่อแม่/ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หลักการสำคัญคือ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม พ่อแม่/ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมองต่าง ๆ รวมทั้งประสบการณ์ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ทำให้เกิดการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล ส่งผลให้พ่อแม่/ผู้ปกครองเกิดการพัฒนาคู่มือความรู้โดยมีความเข้าใจในลักษณะของเด็กปฐมวัย พื้นฐานอารมณ์ในเด็กปฐมวัย แนวทางการอบรมเลี้ยงดูเด็ก จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญในการรับรู้เชิงประสบการณ์ คือ ประสบการณ์เดิม การสะท้อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ความเข้าใจรวบยอด และการประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากที่เข้าร่วมโครงการ พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเด็กปฐมวัย พัฒนาการ พื้นฐานอารมณ์ และเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก แนวทางการอบรมเลี้ยงดู และแนวทางการปรับพฤติกรรม
2. สามารถบอกแนวทางเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการอบรมดูแลเด็กปฐมวัยที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก และการปรับพฤติกรรมพื้นฐานได้อย่างเหมาะสม

ประโยชน์ที่พ่อแม่/ผู้ปกครองจะได้รับหลังที่เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ เข้าใจธรรมชาติของเด็กปฐมวัย พัฒนาการ ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ และพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก
2. มีความสามารถ มั่นใจในการส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กปฐมวัย
3. มีความเข้าใจสถานการณ์ สภาวะปกติที่เป็นไปเกิดขึ้น เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
4. ร่วมการรับรู้ปัญหาผู้อื่น แนวทางดูแลแก้ไขปัญหาจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือกรอบแนวคิด มีการปรับเปลี่ยนความคิดและเข้าใจปัญหาใหม่
5. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมุ่งเน้นช่วยเหลือกัน รับรู้ว่าคุณเรามีศักยภาพ และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีโอกาสได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ทำให้สะท้อนเห็นถึงศักยภาพในตนเอง เกิดการแบ่งปันข้อคิดเห็น วิธีการต่าง ๆ ในการดูแลเด็ก เกิดกำลังใจในการดูแลเด็ก

6. ได้ระบายความรู้สึก ได้สร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจในการพูดคุย และ ช่วยลดภาวะเครียดจากการได้พูดคุย

หมายเหตุ ผู้ดูแล=ผู้นำกลุ่ม โดยผู้ดูแลพ่อแม่ ครอบครัว และเด็กปฐมวัย



บทที่ 2
เรียนรู้ด้วยใจ เข้าใจธรรมชาติของเด็ก
(การพบครอบครัวครั้งที่ 1)

ระยะเวลา เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. สร้างสัมพันธภาพและเกิดความไว้วางใจกัน
2. มีความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการ ปัญหาและสถานการณ์ปัญหาของเด็กปฐมวัย พื้นฐานอารมณ์เด็กปฐมวัย
3. วิเคราะห์ปัญหา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัญหาเกี่ยวกับการดูแลเด็กปฐมวัยร่วมกัน
4. ทราบแนวทาง หรือวางแผนการไปประยุกต์ใช้ในการดูแลเด็ก

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	การดำเนินการ/เนื้อหา / สื่อ อุปกรณ์
30 นาที	ปฐมนิเทศ - ผู้ดูแลแนะนำตัว กับสมาชิกกลุ่ม พ่อแม่/ผู้ปกครอง โดยการทักทาย พูดคุย แนะนำตนเองด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ - ชี้แจงวัตถุประสงค์ในเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กปฐมวัย - ชี้แจงข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมโครงการ	ผู้ดูแลและผู้ช่วยนำกลุ่ม เปิดกลุ่ม และแจ้ง วัตถุประสงค์
60 นาที	- ผู้ดูแลนำข้อมูลที่ได้จากปัญหาโดยสรุป - พ่อแม่/ผู้ปกครองร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และเปิดโอกาสให้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการดูแลเด็ก - สรุปประเด็นสำคัญ ที่ได้รับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์	- ผู้ดูแลนำเข้าสู่ประเด็น ปัญหา กระตุ้นให้แสดง ความคิดเห็น โดยใช้ คำถาม - ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการ ดำเนินกระบวนการกลุ่ม
30 นาที	- อภิปราย/สรุปข้อคิดเห็น - เปิดโอกาสให้ซักถามประเด็นสงสัย - เพิ่มช่องทาง การติดต่อสื่อสาร การให้เอกสารความรู้ คู่มือ เว็บไซต์ และนัดพบครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์	ผู้ดูแลเปิดโอกาสให้มีการ อภิปรายประเด็นปัญหา ข้อคิดเห็น และสรุปประเด็น



การประเมินผล

1. สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ พ่อแม่/ผู้ปกครองมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. พ่อแม่/ผู้ปกครอง บอกถึงวัตถุประสงค์ในการจัดโครงการสร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากช่วงปฐมวัย
3. ร่วมแสดงความคิดเห็น ในประเด็นปัญหา อุปสรรคที่เกี่ยวข้อง และแผนการนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้
4. การให้ความสนใจ และร่วมมือในการทำกิจกรรม

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ครั้งที่ 1

1. คุณพ่อ/คุณแม่ ช่วยบอกลักษณะเด่น หรือนิสัยหรืออารมณ์โดยทั่ว ๆ ไป ลูกเป็นอย่างไรบ้าง
2. โดยทั่วไปลูกมีลักษณะนิสัย หรืออารมณ์โดยทั่ว ๆ ไปเป็นอย่างไรคะ ช่วยยกตัวอย่าง หรืออธิบายรายละเอียดให้ฟังหน่อยได้ไหม
3. คุณพ่อ/คุณแม่คิดว่า...เนื่องจากอะไร
4. มีอะไรบ้างที่ คุณพ่อ/คุณแม่กังวลเกี่ยวกับลูก
5. คุณพ่อ/คุณแม่ให้ความหมายของคำว่า ...ไว้อย่างไร
6. เมื่อเด็ก/ลูก...(ทำหรือแสดงพฤติกรรม)....แล้วคุณพ่อ/คุณแม่ทำอะไร แล้วเป็นอย่างไรบ้าง/เกิดอะไรขึ้นต่อมา
7. คุณพ่อ/คุณแม่ รู้สึกอย่างไรต่อ... (การแสดงออกหรือแสดงพฤติกรรม)....
8. คุณพ่อ/คุณแม่ รู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึก.....
9. คุณพ่อ/คุณแม่เคยคุยหรือปรึกษากับใครบ้าง.....แล้วเป็นอย่างไรบ้าง
10. คุณพ่อ/คุณแม่จะทำอะไร/อย่างไรต่อ



เด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย คือ เด็กอายุ 1-5 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องการเรียนรู้ แสดงความตื่นตัวต่อสิ่งแปลกใหม่ตลอดเวลา เมื่ออายุได้ 2 ปีจะมีการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการเดินและการพูดมากขึ้น มีการพัฒนาความเข้าใจลักษณะเฉพาะของแต่ละคน และเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่น การพัฒนาทักษะเหล่านี้ทำให้เด็กได้เรียนรู้ความปรารถนาของบุคคลอื่น และมีความสามารถในการควบคุมการตอบสนองของตนเองมากขึ้น พ่อแม่ในฐานะผู้ช่วยช่วยให้เด็กได้มีการแสดงออกในทางบวก ช่วยในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น

ความสำคัญของเด็กวัยนี้ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการหลายด้าน ทุก ๆ ด้านจะผสมผสานกลมกลืนกัน เด็กมีการเรียนรู้จากสังคม สิ่งแวดล้อม กล่าวโดยสรุปพัฒนาการเด็กด้านต่าง ๆ มีดังนี้



1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)

พฤติกรรมและพัฒนามีความสัมพันธ์กับโครงสร้างการทำงานและความสามารถของร่างกาย เด็กอายุ 1 ปี น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด และ 4 เท่าเมื่ออายุ 2 ปี อายุ 2-3 ปี น้ำหนักจะเพิ่มปีละประมาณ 2.3-2.5 กิโลกรัม เมื่อเด็กอายุ 3 ปี สามารถเขย่งบนปลายเท้าได้ ยืนขาเดียวได้นาน กระโดดขาเดียว มีความสามารถในการใช้มือประสานกับสายตาได้ดีขึ้น ต่อแ่งไม้สีกี่เหลี่ยม 9 แ่งได้ แต่งตัวเองได้ช่วย กลัดหรือปลดกระดุมหน้าตัวเองได้ อายุได้ 5 ปี เด็กจะยืนขาเดียว เดินต่อส้นเท้าได้ ขึ้นลงบันไดเองได้

การพัฒนาระบบประสาทของเด็กจะพัฒนาอย่างรวดเร็วมากในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต พัฒนาการของสมองและระบบประสาทในเด็กวัยนี้เป็นช่วงสำคัญอย่างมากของการเรียนรู้และเป็นรากฐานสำคัญต่อชีวิตในภายภาคหน้า เด็กแรกเกิดมีขนาดของสมองประมาณ 1 ใน 4 ของสมองผู้ใหญ่ เมื่ออายุได้ 2 ปี สมองจะเติบโตจนมีขนาดประมาณ 3 ใน 4 ของผู้ใหญ่ เมื่ออายุได้ 5 ปีเด็กจะมีน้ำหนักของสมองเป็นร้อยละ 90 ของน้ำหนักสมองของวัยผู้ใหญ่ มีการวิจัยทางประสาทวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการที่ยืนยันว่า โครงสร้างสมองมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมากและมีวงจรการเชื่อมต่อกันจะมีกระแสประสาทผ่านและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการสร้างโปรตีนและจุดเชื่อมต่อเพิ่มขึ้นพร้อมไปกับการเรียนรู้



นอกจากนั้นก็พบคลื่นไฟฟ้าและคลื่นสมอง ระดับของสารสื่อประสาทยังมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมอย่างมากเช่นเดียวกัน

การพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายเป็นปัจจัยด้านชีววิทยา การเตรียมพร้อมให้เด็กช่วยเหลือตนเอง และเพื่อการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ มีผลต่อประสบการณ์และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ถ้าพ่อแม่ไม่ได้สนับสนุนเด็กในการช่วยเหลือตนเอง จะส่งผลต่อการเรียนรู้และปรับตัวกับโลกภายนอกได้ลำบาก

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive development)

พัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ กับตนเอง การรู้คิด รู้เหตุผลและความสามารถในการแก้ปัญหา มีการแสดงออกโดยการใช้ภาษาสื่อความหมาย และการกระทำ ดังนั้นพัฒนาการด้านภาษา การสื่อความหมาย ใช้ตาและมือทำงานประสานกันเพื่อแก้ปัญหา และความสามารถในการปรับตัวจึงมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีพัฒนาความคิดของเพียเจต์ (Piaget) เชื่อว่าพันธูกรรมสิ่งแวดล้อม และ

วุฒิภาวะมีปฏิสัมพันธ์กันตลอด กระบวนการเจริญเติบโตจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความรู้และความคิด เด็กเรียนรู้โลกภายนอกรอบตัว และพัฒนาความคิดไปตามลำดับขั้นตอน การเจริญเติบโตทางความคิดพัฒนาไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาด้านต่าง ๆ โดยความฉลาดคือ ความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม เด็กเรียนรู้และปรับตัวโดยใช้ปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) ระบบประสาทสัมผัส (Sensory) และการเคลื่อนไหว (Motor) ในระยะแรกๆ ของชีวิต เด็กจะใช้ศักยภาพเหล่านี้เป็นสื่อในการเรียนรู้และพัฒนาความคิดเกี่ยวกับโลกและบุคคล ในช่วงวัยต่อไป มาเด็กจะสามารถใช้ความสามารถดังกล่าวในการพัฒนาความคิดอย่างซับซ้อนและเพิ่มขึ้นตอนมากขึ้น เด็กอายุตั้งแต่ 12 เดือนถึง 2 ปี เป็นระยะขั้นใช้สัมผัสและกล้ามเนื้อ (sensorimotor period) เมื่ออายุได้ 2-4 ปี มีลำดับขั้นพัฒนาการขั้นกำหนดความคิดไว้ล่วงหน้า (Pre-conception thought period) เริ่มมีการพัฒนาความคิดโดยไม่จำเป็นต้องปรากฏวัตถุหรือเหตุการณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า เป็นวัยที่มีการพัฒนาทักษะการนำเสนอ เล่าเรื่อง เริ่มพูดได้บ้าง (DeHart, Sroufe, & Cooper, 2004) สามารถแก้ไขปัญหาง่าย ๆ ได้ รู้จักคิดว่าเมื่อใดต้องการหรือไม่ต้องการอะไร พัฒนาการทางด้านภาษาเป็นสื่อแสดงให้เห็นพัฒนาการด้านความคิด

ความเฉลียวฉลาดทางปัญญา หรือเชาว์ปัญญา เกิดจาก 2 ส่วน คือ จาที่ยีนหรือพันธุกรรม และอีกส่วนจากการเลี้ยงดูหรือสิ่งแวดล้อมที่เกิดภายหลัง ดังนั้นสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูที่เหมาะสม จะช่วยกระตุ้นเซลล์สมองของเด็กให้มีเส้นใยประสาท จุดเชื่อมต่อ และไขมันล้อมรอบเส้นใยประสาทมากขึ้น อันช่วยในการคิดตัดสินใจ ความสามารถในการเรียนรู้ เด็กอายุได้ 2 ปี สามารถเรียนรู้วัตถุ 3 มิติ รู้จักอักษรประมาณ 2-3 ตัว สามารถแยกของสองสิ่งที่ต่างกันได้ มีความสนใจอยากรู้อยากเห็น ชอบซักถามแต่อาจไม่สนใจในคำตอบมากนัก เด็กอายุได้ 3 ปี จะร้องเพลงได้ นับเลขได้ถูกต้อง 1-10 บอกชื่อตามที่เคยเห็นได้บ่อย ๆ ได้ 8 รูป ทำตามคำสั่งได้ บอกสีได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 สี เริ่มเล่นกับผู้อื่นได้เข้าใจ มีการใช้คำสรรพนาม ชอบถามคำถามอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาของระบบประสาทส่วนกลาง หรือสมอง มีความสำคัญกับส่วนที่เกี่ยวกับความจำ เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์ การคิดในเชิงนามธรรม การคิดจำแนกแยกแยะต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนโดยตรงกับสติปัญญา

เชาว์ปัญญา (Intelligence) และระดับของเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient) เป็นค่าสัดส่วนของตัวเลขระหว่างอายุสมอง (Mental Age) กับอายุปฏิทินหรืออายุจริงของเด็ก (Chronological



Age) ซึ่งบอกถึงความสามารถของเด็ก รวมทั้งการปรับตัวที่เกี่ยวกับความสามารถที่แท้จริงในการแก้ไขปัญหามีเหตุผล การเข้าใจโลกและการจัดการกับสิ่งท้าทาย ในเรื่องของความเป็นคนเก่ง มิใช่จำกัดอยู่เฉพาะสติปัญญา ความเก่งของคน แรงจูงใจ เก่งดนตรี เก่งศิลปะ ความรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของสมองด้วย บรูเมอร์ (Brumer) อธิบายพัฒนาการทางสติปัญญา ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ เสนอทฤษฎีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญา ที่เน้นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมอันรวมถึงวัฒนธรรมที่บุคคลอาศัยอยู่ด้วย การเรียนการสอนจะต้องให้เด็กได้เริ่มที่ประสบการณ์ตรงไปสู่ประสบการณ์ผ่านภาพ (Iconic) ซึ่งเป็นตัวแทนของประสบการณ์จริง เช่น รูปภาพ ภาพยนตร์ และการเชื่อมไปสู่ลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น ภาษา (Schaffer, 2004)

พัฒนาการด้านสติปัญญามีการพัฒนามากขึ้น แสดงให้เห็นเด็กวัยนี้มีความเจริญก้าวหน้าของความคิดเป็นลำดับขั้น การส่งเสริมเด็กในพัฒนาการด้านสติปัญญา นอกจากการเตรียมความพร้อมร่างกายแล้ว การส่งเสริม กระตุ้นให้เด็กได้มีการใช้ความคิด การวิเคราะห์ก็สิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา

3. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional development)

พัฒนาการทางด้านอารมณ์มีผลต่อพัฒนาการทางสังคม ในช่วงแรกของชีวิตพัฒนาการด้านอารมณ์ขึ้นกับประสบการณ์จากสมาชิกในครอบครัว ผู้ใกล้ชิด **ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มีผลต่อพัฒนาการทางสังคม การศึกษาที่สนับสนุนว่าเด็กมีการเรียนรู้จากคนใกล้ชิด** พบตั้งแต่วัยทารกที่มีแม่มีความตึงเครียดอย่างมาก เด็กจะมีการทำงานของสมองส่วนหน้าซีกซ้ายน้อย ซึ่งสมองส่วนนี้มีผลต่ออารมณ์ในแง่บวก เช่น ความสุข สนุกสนาน และสมองส่วนหน้าขวา ก็มีการทำงานมากเกินไป สมองส่วนนี้จะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ในแง่ลบ (Dawson, Frey, Panagiotides, Osterling & Hessel, 1997) การแสดงออกของอารมณ์ในเด็กขวบปีแรกจะเป็นการแสดงออกกว้าง ๆ ไม่ชัดเจน จากการถ่ายภาพวิดีโอและศึกษาการแสดงออกอารมณ์ของทารก พบมีการแสดงออกของอารมณ์ 5 ลักษณะเด่น มีดังนี้ สนใจ ประหลาดใจ สนุกสนาน พึงพอใจ โกรธ และกลัว แต่การเก็บข้อมูลโดยให้ผู้ใหญ่เฝ้าสังเกตอารมณ์ และประเมินลักษณะอารมณ์ ผู้เฝ้าสังเกตจะมีความยากลำบากในการแยกแยะ ทำให้สามารถบอกได้เพียงอารมณ์ในแง่บวก (สนใจ สนุกสนานพึงพอใจ) และแง่ลบ (โกรธ กลัว) เมื่อเด็กโตขึ้นในปฐมวัยจะมีการแสดงออกของอารมณ์ได้ชัดเจนมากขึ้น บางคนสื่อสารบอกความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้ และเด็กเองเรียนรู้การประเมินตนในการจัดการอารมณ์ที่แสดงออก เด็กรับรู้ที่จะตอบสนองจากผู้ใหญ่บอกได้และเริ่มเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ในลักษณะมุมมองการแสดงออกอาจแบ่งเป็น ด้านมอเตอร์ ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง ด้านของประสบการณ์ เป็นความรู้สึกที่เป็นผลจากการตระหนักรู้ ภายหลังการแปลความของระบบประสาทส่วนกลางด้านอารมณ์เป็นแนวโน้มการแสดงออกของร่างกายบางประการ อันเป็นผลจากประสบการณ์โดยตรง ได้แก่ ดีใจ ร่างกายมีกิจกรรมการตื่นเต้น เสร้าใจร่างกายมีกิจกรรมลดลง ด้านการยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น เชื่อว่าความสามารถนี้มีการพัฒนามาตั้งแต่วัยทารกและวัยเด็กตอนต้น เด็กวัยนี้จะมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายกว่าในวัยทารก เอาแต่ใจตัวเอง

ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biologic theory) กล่าวถึงหน้าต่างของโอกาส (Window of opportunity) พัฒนาด้านอารมณ์ของเด็กปฐมวัยเป็นการควบคุมอารมณ์ การตอบสนองต่อความเครียดและความผูกพันที่มั่นคง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากทฤษฎีของ แอริสัน (Psychosocial development stage) เด็กวัยนี้อยู่ในขั้นความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละอายใจ (Autonomy vs. shame and



doubt) จากพัฒนาการตามวัยมีการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสมากขึ้น อยากรู้ อยากเห็น พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และความสามารถควบคุมตนเอง ด้วยการทำอะไรด้วยตนเอง การพัฒนาดังกล่าวได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ดี ถ้าเด็กถูกควบคุมมากเกินไปจะทำให้เด็กรู้สึกละอายใจและไม่แน่ใจตนเอง ตามาสีโอ (Damasio, 1994) ยืนยันผลการวิจัยว่า การใช้เหตุผลการตัดสินใจของสมอง และอารมณ์ความรู้สึกมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จะมีส่วนร่วมในการใช้เหตุผล เช่นเดียวกับสมองส่วนที่ใช้ในการคิด จึงกล่าวได้ว่าอารมณ์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการคิดของบุคคล ปัจจุบันมีการศึกษายืนยันจำนวนมากว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จไม่ได้ขึ้นกับความเฉลียวฉลาดของสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ยังขึ้นกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient, EQ) อันเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน จนสามารถรอคอย มีการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีทักษะในการเข้าสังคมอันเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยนี้มีความสำคัญ และจะมีผลต่อวัยต่อไป

4. พัฒนาการด้านสังคม (Social development)

พัฒนาการด้านสังคม เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เด็กจะมีประสบการณ์ครั้งแรกจากสัมพันธภาพภายในครอบครัว ซึ่งสังคมเล็กที่เด็กเรียนรู้การใช้ทักษะการมีชีวิตในสังคมความสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบและมีความเป็นตัวของตัวเอง ในเด็กหมายถึงความรวมถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นยังครอบคลุมถึงพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ

เด็กปฐมวัยจะมีการเล่นกับเพื่อนยังไม่ค่อยดี เนื่องจากยังต้องการให้ผู้อื่นสนใจตนเองมากกว่าที่เด็กจะสนใจผู้อื่น เด็กวัยนี้จะพบว่าทะเลาะกันได้บ่อย เด็กได้การเรียนรู้ประสบการณ์สังคม คือ การรู้จัก ออมชอบ การให้และการรับ เด็กวัยนี้ยังมีเพื่อนสมมติเป็นเพื่อนที่เด็กสมมติขึ้น อาจเนื่องจากวัยอยากรมีเพื่อนแต่ไม่สามารถเล่นได้ตามใจตนเอง หรือเป็นการสร้างจินตนาการ พัฒนาการทางสังคมของแนวคิดแอริคสัน เด็กวัยนี้เป็นระยะ ความคิดริเริ่มแย่งกับความรู้สึกลึก คือ เริ่มพัฒนาความสามารถเฉพาะตัวในด้านต่าง ๆ การช่วยเหลือตัวเอง แต่ในเวลาเดียวกันเด็กเองก็ยังทำอะไรไม่ได้เต็มที่ตามที่ต้องการ ยังคงต้องการให้ช่วยเหลือ การส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมเด็กวัยนี้ได้โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นตัวของตัวเอง และเกิดความภาคภูมิใจ เด็กมีพฤติกรรมทางสังคมด้วยการเลียนแบบ พ่อแม่ช่วยได้ในการจัดสิ่งแวดล้อม การเป็นแบบอย่าง และการใช้กระบวนการเล่นเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการ

5. พัฒนาการด้านจิตวิญญาณ (Spiritual development)

พัฒนาการด้านจิตวิญญาณเป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรู้จักคุณค่าของชีวิต สิ่งแวดล้อม คุณธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สุนทรียภาพ วัฒนธรรม ความสามารถในการเลือกดำรงชีวิตในทางสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ อาการที่แสดงให้เห็นชัดเจนของความรู้สึกสำนึก เมื่ออายุได้ 1-3 ปี การได้รับการปลูกฝังการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนและความชื่นชมตนเอง กระบวนการแบ่งแยกตนเองโดยทำความเข้าใจความแตกต่างของตนเองกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เป็นกระบวนการค่อยเป็นค่อยไป เมื่อเด็กอายุ 18 เดือนก็เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง และเริ่มพูดว่า “ไม่” เมื่ออายุ 2 ปี เริ่มรู้จักการใช้คำสรรพนามแทนตนเอง อายุได้ 2 ปีขึ้นไปจะถึงขั้นตอนสำคัญในการแบ่งแยกตนเองกับผู้อื่น ส่วนหนึ่งของภาพลักษณ์ของตนเองก่อตัวเป็นรูปร่างขึ้นโดยวิธีการที่ผู้อื่นปฏิบัติได้ตอบกับเด็ก



การปรากฏของพื้นฐานอารมณ์ในช่วง 5 ขวบปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และความพิเศษของการปรากฏพฤติกรรมในเด็กเกิดพื้นฐานอารมณ์ที่พบได้ทั่วไป การผ่อนคลายหรือปลอบใจ การเคลื่อนไหว การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ การตื่นตัว การเข้าหาหรือการถอยหนี สถานการณ์หรือบุคคล แต่ช่วงวัยทารกตอนต้นพฤติกรรมที่แสดงออก คือ เด็กจะเริ่มยิ้ม หัวเราะ เปล่งเสียงสำรวจหรือหลีกเลี่ยงการกระตุ้น เมื่อโตมากขึ้นมีการแสดงออกมากขึ้น เมื่อถูกยับยั้งหรือขัดขวาง จะพยายามควบคุมความกลัว ในเด็กทั้งหมดมีความต่อเนื่องของพื้นฐานอารมณ์มีการพัฒนาของความสามารถในการควบคุม

พื้นฐานอารมณ์ (Concept of Temperament)

ตั้งแต่แรกเกิดเด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวมา ทำให้เด็กมีการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ถึงแม้พื้นฐานอารมณ์จะเป็นปัจจัยทางพื้นฐานชีวภาพที่มีอิทธิพลต่อเด็ก แต่จากงานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลต่อพื้นฐานอารมณ์ของเด็กไม่น้อยเช่นกัน (Goldsmith, Buss & Lemery, 1997) จึงเป็นสิ่งที่ดีในการเลี้ยงดูเด็กโดยมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

1. ความหมายพื้นฐานอารมณ์ หรือ “Temperament” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน (Latin) “temperare” ความหมายคือ “To mix” จากลักษณะของคำ “Temperament” มีความหมายถึง นิสัยหรืออารมณ์ที่แสดงลักษณะพฤติกรรมที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าหรือบุคคลอื่น (Rettew & McKee, 2005) ในภาษาไทยว่า “พื้นฐานอารมณ์” หรือ “พื้นอารมณ์” จากการใช้คำนี้ พบว่ามีความหมายถึง นิสัยหรืออารมณ์แรกเริ่มก่อนที่จะมีการพัฒนาของบุคลิกภาพหรืออารมณ์อื่น ๆ ต่อมา “Temperament” ลักษณะของพื้นฐานอารมณ์มีผลต่อลักษณะพฤติกรรม การแสดงออก การเข้าสังคม และการตอบสนองทางอารมณ์ (Allen & Prior, 1995; Schmitz et al., 1999) คำที่มีความหมายใกล้เคียงกันพื้นฐานอารมณ์ คือ บุคลิกภาพ คำสองคำนี้มีความยากที่จะแยกระหว่างความหมายของพื้นฐานอารมณ์และบุคลิกภาพ โดยที่พื้นฐานอารมณ์เป็นหัวใจสำคัญของบุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนาในวัยต่อ ๆ มา ลักษณะบุคลิกภาพเป็นลักษณะสำคัญของบุคคลเป็นผลการกระทำของสิ่งแวดล้อมกับพื้นฐานอารมณ์ ทั้งพื้นฐานอารมณ์และบุคลิกภาพที่ใช้อธิบายในบุคคลที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่เชื่อมโยงไปถึงทัศนคติของบุคคล โดยประกอบถึงระดับความฉลาดทางสติปัญญา แรงจูงใจ ทัศนคติต่อการให้คุณค่าทางสังคม การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่ผ่านมา (Prior, Sanson, Smart, & Oberklaid, 2000) ดังนั้นการใช้คำว่า “พื้นฐานอารมณ์” จะใช้อธิบายในเด็กและทารกเป็นส่วนใหญ่ ส่วนบุคลิกภาพโดยทั่วไปใช้ในวัยผู้ใหญ่และวัยรุ่น ส่วนการศึกษาที่ใช้พื้นฐานอารมณ์ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ น่าจะเป็นประเด็นความหมายที่เป็นนิสัยดั้งเดิมของบุคคล หรือเพื่อชี้ให้เห็นบุคลิกภาพที่เป็นกลไกมาจากปัจจัยทางชีวภาพ (Gazzaniga, Heatherton, Heine, & McIntyre, 2007) ในความเข้าใจ “พื้นฐานอารมณ์” หมายถึง อุปนิสัยที่มีมาแต่กำเนิด (พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัย, 2550) มากกว่า อันมีความหมายถึง พื้นฐานอารมณ์ที่ไม่ซับซ้อนเหมือนในเด็กเล็ก ๆ

เริ่มจากการศึกษาของโทมัสและเชสส์ ในปี 1956 (Thomas, Chess & Birch, 1970) เป็นการศึกษาระยะยาวของ “New York Longitudinal Study” ที่ศึกษาในเด็กทารก 133 คน ติดตามมากกว่า 10 ปี จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ พบเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงง่ายร้อยละ 40 เด็กที่ปรับตัวยากตอนแรก ร้อยละ 15 และเด็กเลี้ยงยากร้อยละ 10 และส่วนที่เหลือไม่สามารถจัดกลุ่มได้ มีถึงร้อยละ 35 พบว่าร้อยละ 70 ของเด็กเลี้ยงยากพัฒนาเป็นเด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมในวัยต่อมาบ่อยครั้งที่เด็กถูกกระตุ้นได้ง่าย มี



อารมณ์ก้าวร้าว มีปัญหากับกลุ่มเพื่อน (Thomas, Chess, & Birch, 1970; Shaffer, 2002) การใช้คำเด็กเลี้ยงยาก (Difficult Child) เพื่อใช้ในทางคลินิกเป็นเบื้องต้นให้ทราบถึงพื้นฐานอารมณ์เกี่ยวกับเด็ก (Carey, 1998) และช่วยระบุถึงเด็กที่มีความเสี่ยงของปัญหาพฤติกรรม (Oates, & Stevenson, 2005) ต้องให้คำปรึกษาหารือแก่พ่อแม่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีปัญหาของบุตรที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยากก่อนจะกลายเป็นปัญหาที่ยากในการแก้ไขในเวลาต่อมา (Rothbart, 2004)

1.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพื้นฐานอารมณ์

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าพื้นฐานอารมณ์ในวัยเด็กเป็นรากฐานสำคัญต่อมาในบุคลิกภาพผู้ใหญ่ ในวัยเด็กที่มีความแตกต่างของพื้นฐานอารมณ์ที่เป็นปกตินิสัยลักษณะเหล่านี้มีผลตามมาในประสบการณ์ปัจจุบันและมีการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ มีการศึกษาที่แสดงความคงทนหรือความถาวรของพื้นฐานอารมณ์ ในวัยเด็กเชื่อมโยงบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ มีประเพณีเชิงประมาดและเปรียบเทียบ โดยการใช้แบบสอบถาม แสดงให้เห็นลักษณะพื้นฐานอารมณ์หรือบุคลิกภาพที่พบในเด็กมีความคงทน/ถาวรบุคลิกภาพจนถึงในผู้ใหญ่ระดับสูง (McCrae & Costa, 1997) ความแตกต่างในบุคคลและบุคลิกภาพได้รับอิทธิพลจาก 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ พื้นฐานชีวภาพ (Biological basis) และอิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม ในวัยทารกและวัยเด็กไม่สามารถระบุลักษณะหรือบุคลิกภาพได้ชัดเจน เนื่องจากเด็กจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมโดยกว้าง ๆ ไม่มีความชัดเจน การแสดงออกของพฤติกรรมยังไม่ได้มีการพัฒนา ในการเจริญเติบโตมีกระบวนการพัฒนาผ่านกระบวนการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ ทำให้วัยผู้ใหญ่สามารถแบ่งและจำแนกความแตกต่างในบุคคลและบุคลิกภาพได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ด้านพื้นฐานชีวภาพ ความแตกต่างทางชีววิทยาระหว่างบุคคล และได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มีความคงทนเป็นเวลานาน (Shaffer, 2002) การศึกษามีส่วนความสอดคล้องกับพัฒนาทางด้านระบบประสาท (Mlot, 1998) ไมอีลิน (myelin) ของสมองส่วนหน้า (Papalia, Olds & Feldman, 2002) และฮอร์โมนมีส่วนในความแตกต่างของพื้นฐานอารมณ์ การศึกษาทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในผลของยีนและความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมตามพัฒนาการ ความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลทางชีววิทยาและประสบการณ์ ในการศึกษาระยะยาวทำให้สามารถสืบสวนอายุที่มีความสัมพันธ์ความคงทนหรือความถาวร ข้อมูลที่ได้จากพ่อแม่ และจากการบันทึกวิดีโอพฤติกรรมของเด็ก ๆ แสดงให้เห็นว่าลักษณะบุคลิกภาพนิสัยของเด็กแฝดอาศัยอยู่คนละบ้านกันมีลักษณะเด่นเหมือนกัน และอิทธิพลจากพันธุกรรมจะมีความคงทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะในช่วง 2 ขวบปีแรกของชีวิต (Plomin et al., 1993)

นอกจากนี้ลักษณะอิทธิพลทางชีวภาพของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับอิทธิพลสิ่งแวดล้อม โดยธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญหลักที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคคล และบ่อยครั้งที่ถูกมองข้ามไป สิ่งแวดล้อมที่เป็นระบบเล็กที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทันทีเริ่มตั้งแต่แรกเกิดเป็นทารกอาจจะเป็นครอบครัว ระบบนี้ยังมีผลซับซ้อนนำเด็กเข้าสู่ระบบสังคมในระดับต่อไป เช่น สถานะรับเลี้ยงเด็กกลางวัน โรงเรียน กลุ่มเด็ก เพื่อนบ้าน และสังคมในวงกว้างออกไป พัฒนาการทางด้านอารมณ์ในช่วงแรกของชีวิตขึ้นอยู่กับประสบการณ์จากสมาชิกในครอบครัว ผู้ใกล้ชิด ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมและด้านอื่น ๆ เด็กมีการเรียนรู้จากคนใกล้ชิดความผูกพัน (Attachment) พฤติกรรมที่พ่อ แม่ ลูก โดยเฉพาะแม่แสดงความรัก ความผูกพันรักใคร่ต่อกันซึ่งจะค่อยๆ เกิดค่อยๆ เป็นไปตลอดเวลาที่แม่เลี้ยงดูลูกในระยะ 1 ปีแรก ฉะนั้นจึงเป็นความสัมพันธ์ต่อกันทั้งสองฝ่าย



ความผูกพันนี้จะตึมน้อยเพียงไรขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งอื่นมาควบคุมด้วย เช่น ระยะเวลาที่อยู่ด้วยกัน คุณภาพการแสดงการตอบสนองต่อกัน สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ความเครียดในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม วิธีการเลี้ยงดูเด็ก และอื่น ๆ ความผูกพันมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล อันหมายถึงคุณภาพและผลที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันของเด็กและผู้ดูแล

จากภาวะที่ครอบครัวมีเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก พบว่าพื้นฐานอารมณ์ของเด็กเป็นตัวแปรทำนายความพึงพอใจในชีวิตสมรสของพ่อแม่และความมั่นใจในตัวเอง พบว่ามารดาที่มีบุตรเลี้ยงยากจะมีอาการซึมเศร้า (depress) มากกว่ามารดาที่มีบุตรเลี้ยงง่าย (Teti & Gelfend, 1991; Gross et al., 1994; Sheeber & Johnson, 1994) ในบางครอบครัวพ่อแม่เกิดความเครียดถึงขั้นรุนแรง และปรับได้ไม่ดีในบทบาทการเป็นพ่อแม่ (Kochanska et al., 2004; Neitzel & Stright, 2004) ขึ้นกับระดับความยากลำบากของเด็ก พื้นฐานอารมณ์มีผลกระทบต่อครอบครัวมีใช้น้อยเลย พฤติกรรมพื้นฐานอารมณ์ในวัยเด็กเล็กสามารถทำนายปัญหาทางพฤติกรรมเด็กเมื่ออายุมากขึ้น (Caspi, 2002; Lahey, 2004) บุคคลที่มีปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงและปัญหาในการควบคุมอารมณ์ จะส่งผลให้สังคมต้องมีการสูญเสียจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวของผู้ก่อปัญหาเอง ผู้เป็นเหยื่อ สวัสดิภาพสังคม ชุมชน หน่วยงานบริการต่าง ๆ กระบวนการยุติธรรม และระบบกักกัน พื้นฐานอารมณ์เด็กมีการเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาของเด็กมีความสำคัญในชีวิตและผลลัพธ์ (Oakland & Joyce, 2007; Oakland, Stafford, Horton, & Glutting, 2001) ความรู้พื้นฐานอารมณ์ของเด็กมีประโยชน์ที่เป็นไปได้สำหรับการทำความเข้าใจผลกระทบของพื้นฐานอารมณ์ต่อพฤติกรรมเด็ก สิ่งแวดล้อมที่ควบคุมการเรียนรู้ และความสามารถที่แสดงออกมา มีเหตุผลประเด็นหลักที่ต้องให้ความสนใจพื้นฐานอารมณ์ คือ ความสัมพันธ์ของพื้นฐานอารมณ์กับพัฒนาการของสมองและระบบประสาทที่ยังมีการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว คุณภาพของปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์ที่เชื่อมต่อกับพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัว ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยสิ่งแวดล้อม เหตุผลอันดับต่อมาคือ พื้นฐานอารมณ์ของเด็กมีความคงทนระดับหนึ่งแล้วต่อเนื่องจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ มีการศึกษาที่ยืนยันถึงความสัมพันธ์สูงของเด็กเลี้ยงยากและเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม ผู้ที่กระทำผิดกฎหมาย (Walker & Sprague, 1999; Caspi, 2002; Lahey, 2004) สิ่งที่สำคัญในเด็กที่มีปัญหาควบคุมอารมณ์ในวัยเด็กช่วงแรก ๆ ของชีวิตในจำนวนที่เพิ่มขึ้นและไม่ได้รับการแก้ไข มีแนวโน้มของผลที่ตามมาภายหลังในกลุ่มเด็กที่ทำผิดกฎหมาย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่ พฤติกรรมขาดการที่มีความรุนแรง ความยุ่งยากเหล่านี้มีจำนวนมากขึ้น และมีราคาแพงในสังคม (Scott et al., 2001) ส่วนการศึกษาต้องเริ่มที่ครอบครัว เพื่อการสร้างความรู้ ความจริงสัมพันธ์กับบริบทครอบครัว โดยการให้คุณค่าของความรู้ที่มาจากประเด็นที่หลากหลาย

ครอบครัวเป็นสังคมขนาดเล็กที่มีความสำคัญในการดูแลเด็ก พ่อแม่เป็นผู้ตอบสนองความต้องการเด็ก พ่อแม่นอกจากจะมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแล้ว ยังมีการถ่ายทอดจากลักษณะการเลี้ยงดูทัศนคติ ความเชื่อ วัฒนธรรม อีกประเด็นต่อมาคือ การรับรู้ ทัศนคติของพ่อแม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู สุดท้ายองค์ความรู้ในการอธิบายพฤติกรรมและปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ดูแลต่อเด็ก ทั้งที่ผู้ดูแลหรือพ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมาก พื้นฐานอารมณ์เด็ก ลักษณะการเลี้ยงดู ความเชื่อ วัฒนธรรมในแต่ละเชื้อชาติมีความแตกต่างกัน



ตารางที่ 1 สรุปพัฒนาการในเด็กปกติ อายุ 1-5 ปี

อายุ (ปี)	การเจริญเติบโต	พัฒนาการกล้ามเนื้อเล็ก มัดใหญ่	พัฒนาการด้านสติปัญญา/การสื่อสาร	พัฒนาการด้านอารมณ์	พัฒนาการด้านสังคม และการช่วยเหลือตัวเอง
1-2	น้ำหนักจะเพิ่มประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิดส่วนสูง 1.5 เท่าของแรกเกิด (เพิ่ม 1.5 ซม./เดือน)	เกาะเดิน ตั้งไข่ จนกระทั่งเริ่มเดินได้เอง และเดินคล่อง วิ่ง ยืนก้มลงเก็บของแล้วลุกขึ้นได้ไม่ล้ม จนกระทั่งเดินขึ้นบันได กระโดด ด้านกล้ามเนื้อเล็ก หยิบของเล็ก ๆ ใส่ถ้วย วางของซ้อน 2 -3 ชั้น จนถึงใกล้วัย 2 ปี สามารถขีดเส้นตรง หรือ เปิดหนังสือทีละหน้าได้	เริ่มพูดคำแรก ทำตามคำบอกง่าย ๆ ชี้อวัยวะบนใบหน้า ชี้อุปภาพ ฟัง เข้าใจมากขึ้นจนถึงพูด 2-3 พยางค์ และสามารถบอกชื่อตนเองได้เมื่อถึงวัย 2 ปี	ใกล้วัย 2 ขวบจะเริ่มมีพัฒนาการที่เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ซึ่งบางครั้งพ่อแม่/ผู้ปกครองจะมองว่าเป็นเด็กดื้อ เพราะลูกจะเชื่อฟังเราน้อยลง และมีพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ท้าทายให้พ่อแม่/ผู้ปกครองแก้ปัญหาด้วย	ใช้ช้อนตักแต่ยังไม่หกลูก ถือก้อนด้วยตัวเอง เลียนแบบผู้ใหญ่ เลียนแบบท่าทางง่าย ๆ บอกข้ง่ายได้
2-3	น้ำหนักจะเพิ่มปีละ ประมาณ 2.3 - 2.5 กิโลกรัม เด็กอายุ 2 ปี จะมีน้ำหนัก 9.6-16.7 กิโลกรัม ส่วนสูง 79.3-88.6 เซนติเมตร (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2558) และเด็กจะมีฟัน 16 ซี่ (โดยเฉลี่ยฟันจะขึ้นเดือนละซี่)	สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกส่วน ชอบเล่นของเล่นที่ให้แรงออกแรงมากขึ้น ชอบวิ่ง ชอบกระโดด 3 ปี เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ ปั่นจักรยาน 3 ล้อได้ เขียนวงกลมได้	สมองจะเติบโตจนมีขนาดประมาณ 3 ใน 4 ของผู้ใหญ่ - พูดเป็นประโยคได้ มีคำ 2 คำ รู้จักคำศัพท์ได้ประมาณ 50 คำ - ชอบฟังเพลง ร้องเพลงตาม - นับเลขได้ถูกต้อง 1-10 บอกชื่อที่ได้เห็นบ่อย ๆ ได้ 8 รูป บอกสีได้อย่างน้อย 1 สี - พูดตามคำสุดท้ายที่ได้ยิน - พูดคุย เล่นคนเดียว - ชอบเล่น ชอบดูรูปในหนังสือ - ชี้อวัยวะ 6 ส่วน ตา หู จมูก ปาก หู คอ	อารมณ์เกิดเพื่อตอบสนองการค้นหาลือใหม่ ๆ ความเป็นอิสระของตนเอง การแสดงออกของอารมณ์มีมากกว่าวัยทารก แสดงอารมณ์ตรงไปตรงมาเปิดเผย	- ถือก้อน สำหรับถือก้อน 2 ข้างได้ - ดื่มน้ำจากถ้วยได้ - ถอดรองเท้า ถักเท้า หมวกได้ - เลียนแบบกิจกรรมคนอื่น ๆ - บางครั้งเล่นคนเดียว บางครั้งเล่นกับผู้ใหญ่ - ใช้ช้อนตักอาหารเข้าปาก และ เคี้ยวอาหารได้ดี - ยกน้ำดื่มไม่หก - หวงของเล่น ไม่ชอบแบ่งปัน - ติดคนเลี้ยง



อายุ (ปี)	การเจริญเติบโต	พัฒนาการกล้ามเนื้อเล็ก มัดใหญ่	พัฒนาการด้านสติปัญญา/การสื่อสาร	พัฒนาการด้านอารมณ์	พัฒนาการด้านสังคม และการช่วยเหลือตัวเอง
3-4	เด็กอายุ 3 ปี จะมีน้ำหนัก 11.5-19.7 กิโลกรัม ส่วนสูง 87.4-95.6 เซนติเมตร	สามารถเขย่งบนปลายเท้าได้ ยืนขาเดียวได้นาน กระโดดขาเดียว มีความสามารถในการใช้มือประสานกับสายตาได้ดีขึ้น ต่อแท่งไม้สี่เหลี่ยม 9 แท่งได้ แต่งตัวเองได้ ช่วยกลัดหรือปลดกระดุมหน้าตัวเองได้	จินตนาการสร้างสรรค์พัฒนามากขึ้น - พูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ พูดประโยคมีประธาน กริยา กรรม - รู้จักคำกริยา 2-4 อย่าง - รู้จักคำคุณศัพท์ 2-4 คำ	มีการแสดงออกของอารมณ์ได้มากขึ้น	ช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ล้างหน้าแปรงฟันได้เอง ช่วยเหลืองานบ้าน ชอบเล่นกับเพื่อน ทำให้รู้จักเคารพกฎเกณฑ์
4-5	เด็กอายุ 4-5 ปี จะมีน้ำหนัก 13.1-23.0 กิโลกรัม ส่วนสูง 94.1-102.2 เซนติเมตร	สามารถให้แขนขาอิสระตามต้องการ ชอบกระโดด ตีลังกาได้ เดินถอยหน้าถอยหลัง ปั่นจักรยาน 2 ล้อได้ วาดรูปคน ใช้กรรไกรตัดกระดาษได้	อายุได้ 5 ปีเด็กจะมีน้ำหนักของสมองเป็นร้อยละ 90 ของน้ำหนักสมองของวัยผู้ใหญ่	มีการแสดงออกของอารมณ์หลากหลาย บางคนบอกความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้ มีการแสดงออกของสีหน้า ท่าทาง แววต น้ำเสียง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	เล่นกับเพื่อนมากขึ้น เป็นลักษณะเล่นด้วยกัน มีความร่วมมือกัน อาบน้ำแต่งตัวเอง ผูกเชือก ร้องเท้า



บทที่ 3
ตอบสนองอย่างไรที่พอเหมาะพอดี
(การพบครอบครัวครั้งที่ 2)

ระยะเวลา เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม

1. ติดตามทบทวนปัญหา และระดับของปัญหา
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและวางแผนแนวทางการตอบสนอง

พอเหมาะพอดี

3. เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการดูแลเด็ก
4. เกิดทักษะทางสังคมในการวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	การดำเนินการ/เนื้อหา / สื่อ อุปกรณ์
30 นาที	- เปิดโอกาสให้เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง เด็กพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน - ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา	ผู้ดูแลนำกลุ่ม โดยการเริ่มให้ผู้ปกครองพูดคุยทบทวนกิจกรรม และแนวทางที่ได้นำไปประยุกต์ใช้
60 นาที	- อภิปรายถึงพฤติกรรมการณ์ช่น คือ ไม่เชื่อฟัง หงุดหงิด เอาแต่ใจ ปัญหาการกิน การนอน พฤติกรรมประจำวัน อุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการณ์แสดงออกของเด็กกับบุคคล เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่สำเร็จจากบุคคลอื่น กล่าวคำชมเชย สะท้อนกลับถึงกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เพื่อให้รับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการดูแลเด็ก - วางแผนและสร้างแนวปฏิบัติ - ศึกษากรณีศึกษาที่สอดคล้องกับปัญหาของกลุ่ม การ Role play สรุปแนวทางแก้ปัญหา	- ผู้ดูแลนำกลุ่ม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการอภิปรายประเด็นปัญหา และการแก้ปัญหา ทั้งที่ผลและไม่ได้ผล ร่วมหาแนวทางร่วมกัน และมีการ Role play เพื่อเตรียมผู้เข้าร่วมโปรแกรม - คู่มือสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง การเสริมสร้างพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากช่วงปฐมวัย หัวข้อ “เมื่อลูกชน” “ดื้อ ไม่เชื่อฟัง” “หงุดหงิด เอาแต่ใจตัวเอง” “ปัญหาการกินกินยาก” และ “ลูกไม่ยอมนอนนอนดึก”
30 นาที	- ผู้เข้าร่วมโครงการ ช่วยกันสรุปแนวทางการดูแลเด็กที่มีพฤติกรรมเลี้ยงยากและนัดพบครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์	ผู้ดูแลนำกลุ่ม กระตุ้นกลุ่มสรุปแนวทางที่ได้และการประยุกต์ใช้ และการนัดหมาย



การประเมินผล พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. ร่วมทบทวนปัญหา และแผนแนวทางปฏิบัติ
2. สามารถบอกแนวทางการแก้ไขปัญหา และมีความมั่นใจในการดูแลลูก
3. การเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เด็กเลี้ยงยากและตอบสนอง

จากลักษณะเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก ครอบครัวให้ข้อมูลสามารถจัดแบ่งกลุ่มตามปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหามาได้ ดังนี้ (พนิดา ศิริอำพันกุล และคณะ, 2559)



1. ชน

พ่อแม่ส่วนใหญ่จะบอกเล่าถึง ลักษณะของพฤติกรรม หรือคุณลักษณะพิเศษของลูกแบ่งเป็น 1) ชน/อยู่เฉยไม่เป็น 2) วีน ปีนป่าย วุ่นวาย 3) รื้อของ

1.1 ชน/อยู่เฉยไม่เป็น ลักษณะพฤติกรรมที่โดดเด่น คือ เด็กทำกิจกรรมเคลื่อนไหวตลอดเวลา หรือบางทีดูวุ่นวายตลอดเวลา ได้แก่ ชน อยู่นิ่งได้ไม่นาน อยู่เฉย ๆ ไม่เป็น เรื่องความสนใจของลูก พ่อแม่/ผู้ปกครองเปรียบเทียบกับ “ชนเหมือนลูกลิง” เปรียบลูกเหมือนลิงที่อยู่เฉยไม่ได้ นอกจากชนยังจะทำให้ของเสียหาย และเกิดอุบัติเหตุอยู่บ่อย ๆ เมื่อพาออกไปนอกบ้าน ตั้งแต่เริ่มออกนอกบ้านเด็กจะดูตื่นเต้นเหมือนจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้เด็กมีพลังมากในการเล่นและทำกิจกรรมทั้งภายในและออกนอกบ้าน เด็กทำกิจกรรมได้ตลอดเวลาเกือบทั้งวันดูเหมือนไม่เหนื่อย ครอบครัวได้เปรียบเทียบกับเด็กหรือพี่น้องในวัยเดียวกัน จะพบว่าความสนใจมากกว่าเด็กคนอื่น

1.2 วีน ปีนป่าย วุ่นวาย ลักษณะพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกที่อยู่นิ่งไม่ได้ เด็กจะเดิน วีน ปีนป่าย ทำกิจกรรมเกือบตลอดเวลา เด็กไม่อยู่เฉย วุ่นวาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมหรือเล่นของเด็กจะมีการทำออกแรงสุดๆ การเล่นก็เล่นเต็มที่ วีนได้นาน หัวเราะเสียงดัง เหมือนไม่เหนื่อย เวลาดีใจ เสียใจก็แสดงออกมาเต็มที่



1.3 รื้อของ ความสนใจของเด็ก เด็กจะรื้อของใช้ภายในบ้านออกมาเล่นและการเล่นก็ทำให้ของเสียหายได้บ่อย ๆ ตัวอย่างเช่น ลูกนำเอาของใช้ในห้องครัวมาใส่รวมกันในกระทะทำท่าทางเลียนแบบทำอาหาร โดยนำของที่มีใส่รวมกันและใส่น้ำปลา บางทีลูกก็รื้อเสื้อผ้าในตู้และเครื่องสำอางของแม่ออกมาเล่น เป็นต้น

ธรรมชาติของเด็กปฐมวัยมีพลังของการเรียนรู้ สนใจกระตือรือร้น สมาธิหรือความสนใจในแต่ละเรื่องในระยะเวลาไม่นาน ความสนใจจะมีเพียงชั่วคราว พ่อแม่ต้องยอมรับด้วยว่าภารกิจหลักของเด็กคือการเล่น ด้วยพลังหรือแรงขับเคลื่อนของความต้องการที่อยากรู้อยากเห็น ทำให้เด็กหยุดได้ไม่นาน

แต่ก็มีประเด็นที่น่าสนใจของการเลี้ยงดูที่จะมีผลทำให้เด็กไม่นิ่ง พบว่า ถ้ามีการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมมากเกินไป เช่น การกระตุ้นจากภาพและเสียงจากโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงการเลี้ยงดูเด็กที่เร่งรีบและทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ด้วยสังคมที่รีบเร่ง พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องทำงาน เช่น รับประทานอาหารพร้อมกับแต่งตัวไปด้วย สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูดังกล่าวก็มีผลต่อเด็กทำให้เด็กไม่นิ่ง สนใจทำกิจกรรมได้ไม่นาน ถ้าเปรียบเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน

การตอบสนองเด็ก

1. การจัดกิจกรรมการเล่นกับเด็ก พ่อแม่/ผู้ปกครองมีภาระที่ต้องทำงานหารายได้ ทำงานบ้าน แต่เมื่อมีเด็กปฐมวัยก็ต้องมีการจัดแบ่งเวลาเพื่อเล่นกับเด็ก ต้องเสียสละเวลาแม้จะทำงานกลับมาถึงบ้านเหนื่อยเพียงใด และต้องการจะพักผ่อน นอนดูโทรทัศน์ พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ต้องจัดแบ่งเวลาที่เหลืออยู่จากการทำงานเป็นเวลาคุณภาพ อยู่กับเด็กด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย หากิจกรรมสนุก ๆ กิจกรรมสลายพลังงานร่วมกันทำ เช่น วิ่ง กระโดด ปั่นจักรยาน จากนั้นจึงตามด้วยการเล่นเกมที่ต้องใช้แรงและมีกติกาที่ชัดเจน เช่น วิ่งเก็บลูกบอลแล้วนำไปใส่ในตะกร้า เมื่อเด็กเหนื่อยหรือได้ระบายแรงขับส่วนเกินออกไปบ้างแล้ว ขั้นตอนต่อไป คือ ให้เริ่มรู้จักควบคุมตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเล่นเข้ามาช่วยในการฝึกควบคุมตนเองของเด็ก เช่น หยอดลูกปัดที่ละลูกใส่ขวดปากแคบจนหมด หรือหยอดหลอดกาแฟที่ละหลอดใส่กระป๋องให้ครบตามที่กำหนด เริ่มจากจำนวนน้อยขึ้นก่อน แล้วจึงเพิ่มมากขึ้นในวันถัดไป หรือ ทำท่าทางประกอบเพลงที่มีทำนองช้า ๆ เริ่มจากการควบคุมในเวลาสั้น ๆ ก่อน เช่น เริ่มจากครึ่งนาที เมื่อเด็กคุมได้จึงเพิ่มเป็น 1, 2, 3 นาที ตามลำดับ เมื่อเด็กพอที่จะทำกิจกรรมควบคุมตนเองได้แล้วเลือกกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ กระตุ้นพัฒนาการเด็ก เช่น ภาพจิกซอร์ เขียนตามเส้นประ

เทคนิคการเล่น การเล่นเริ่มจากความสนุกสนาน ไม่ตึงเครียด ถ้าใช้ของเล่นควรเริ่มจากของเล่นที่ละชิ้น ถ้าชิ้นไหนเด็กไม่เล่น ก็ให้เด็กช่วยกันเก็บก่อนนำของเล่นชิ้นใหม่มาเล่น การเล่นโดยกระตุ้นให้เด็กได้พูดคุยตอบสนองเป็นระยะ ๆ มีส่วนร่วมในการเล่น มีการใช้น้ำเสียงในขณะเล่นที่น่าสนใจ สนุกสนาน หลีกเลี่ยงการเล่นแบบออกคำสั่ง หรือการห้ามตลอดเวลา ขณะเล่นพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องสังเกตจังหวะ และมีการตอบสนองเด็กอย่างเหมาะสม การเล่นที่ดีในเด็กปฐมวัยไม่ควรเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพราะถ้าเด็กใช้สื่อมาก ๆ จะทำให้เด็กสนใจสิ่งแวดล้อมและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างลดลง

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจในการฝึกควบคุมตนเอง เช่น ให้คำชม หรือหาสิ่งที่ดีที่เด็กชอบมาเป็นแรงจูงใจ เมื่อเด็กให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ในขั้นตอนแรก ลดตัวกระตุ้นในชีวิตประจำวัน เช่น จัดมุมทำกิจกรรมที่ไม่มีสิ่งเร้ากระตุ้น หรือมีของเล่นที่มากเกินไป ควรเก็บของเล่นไว้ในตู้หรือกล่องให้เป็นระเบียบ หากจะเล่นให้นำออกมาเล่นทีละอย่างเท่านั้น และเมื่อเล่นเสร็จแล้วควรเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยแล้ว



ค่อยให้เด็กนำเอาชิ้นใหม่มาเล่น พ่อแม่/ผู้ปกครองควรให้เด็กงด/ลดการดูโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นสื่อที่กระตุ้นทั้งภาพและเสียงมากเกินไป ทั้งยังเป็นการสื่อสารทางเดียวซึ่งจะส่งผลให้เด็กไม่พัฒนากระบวนการคิดเท่าที่ควร ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล รวมทั้งขาดกิจกรรมทางร่างกายด้วย ในช่วงวัยนี้ต้องมีกิจกรรมที่ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว เรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการทรงตัว

ขั้นตอนต่อไปคือ มอบหมายงานง่ายๆ ภายในบ้านให้เด็กทำ เช่น เอาขยะไปทิ้งในถัง กรอกน้ำใส่ขวด เอาผ้าใส่ในเครื่องซักผ้า ช่วยเก็บผ้าจากราวมาไว้ในตะกร้า

พ่อแม่/ผู้ปกครอง จะต้องปรับรูปแบบการเลี้ยงดูให้มีจังหวะที่ช้าลง ลดความรีบเร่งในชีวิตประจำวัน ฝึกให้เด็กทำกิจกรรมให้เสร็จทีละอย่าง รวมทั้งสอนให้รู้จักการรอเวลาและจังหวะ โดยทั่วไปเด็กจะไม่มีสมาธิ การฝึกระยะแรกอาจต้องไม่ใช้เวลานาน เริ่มจากกิจกรรมช่วงเวลาสั้นๆ จากนั้นค่อยเพิ่มเวลา ควรมีเวลาทำกิจกรรมกับลูกมากขึ้น เพื่อจะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

2. กิจกรรมการเล่าเพื่อการเสริมทักษะ การให้เด็กได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเล่าไม่ว่าจะเป็นเล่าเรื่อง เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เรื่องราวที่ผ่านมา การเล่านิทาน เป็นการฝึกทักษะ สามารถเชื่อมโยงกระบวนการคิด วิเคราะห์แก้ปัญหาได้ ทั้งนี้พ่อแม่/ผู้ปกครองสามารถกระตุ้นการเล่าเรื่อง ด้วยพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องมีท่าทีที่ตั้งใจฟังเด็กเล่า และมีการใช้คำถามอย่างเหมาะสมให้เด็กได้พยายามเล่าหรืออธิบายขยายความในเรื่องที่เล่านั้น ๆ เป็นการกระตุ้นเด็กให้ได้มีการสื่อสารสองทาง การพูดคุยสื่อสารกับลูกด้วยน้ำเสียงที่น่าสนใจ สูง ๆ ต่ำ ๆ ใช้คำพูดที่ชัดเจน สั้นๆ พูดซ้ำ ๆ ถ้าเป็นการเล่านิทาน นิทานที่ใช้เล่าควรเป็นภาพที่ชัดเจน เรื่องราวไม่ยาว ไม่ซับซ้อน เริ่มจากเรื่องใกล้ตัวเด็กก่อน เลือกหนังสือนิทานเล่มที่มีกระดาษหนาเด็กเปิดเองได้ง่าย นิทานที่เล่าถ้ามีส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึก หรือเด็กมีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่เล่า เปิดโอกาสให้เด็กได้บอกความรู้สึกและแสดงความรู้สึกในประเด็นนั้น ๆ และช่วยเหลือเด็กในการแก้ปัญหาได้

ในเด็กอายุ 2 ปี เด็กจะสนใจและถาม อะไร ทำไม บ่อย ๆ พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องขยับตอบคำถามที่ง่ายๆ ให้เด็กเข้าใจได้ พอเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป เด็กจะเริ่มเล่าเรื่องราวได้ดีขึ้น มีพูดถึงเพื่อน สถานการณ์ใหม่ๆ เล่าเรื่องอื่น ๆ ให้ฟังได้มากขึ้น ช่วงนี้พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจใช้คำถามเด็กเพื่อให้เด็กได้ตอบคำถามมากขึ้น เล่าเรื่องต่าง ๆ เขาจะสามารถวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้นเป็นลำดับ ในขณะที่เด็กเล่าพ่อแม่/ผู้ปกครองควรมีท่าทีสนใจเด็กในขณะที่พูดคุย โดยการถามคำถาม หรือคำพูดโต้ตอบกับเด็กอย่างเหมาะสม ในบางสถานการณ์ที่เด็กเล่าถึงเหตุการณ์ ที่กระทบกับการจัดการปัญหาของเด็ก พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องรับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ แล้วสะท้อนความรู้สึกของเด็ก

2. คือ ไม่เชื่อฟัง

บางครอบครัวมีลูกหลายคนแต่ละคนก็มีลักษณะนิสัย การแสดงออกไม่เหมือนกันทั้งที่ดูแลเหมือนกัน ขณะที่พ่อแม่ถ่ายทอดประสบการณ์บอกว่าลูกพูดยาก “พูดไม่ฟัง” บางครอบครัวให้ข้อมูลว่าได้พูดคุยกับเด็กโดยบอกเหตุผล แต่เด็กไม่ทำเมื่อผู้ปกครองห้ามหรือบอกไม่ให้เด็กก็จะทำ พ่อแม่ก็จะให้ความหมายว่าเป็น **เด็กคือ ไม่เชื่อฟัง**

การแสดงออกของลูกจะสัมพันธ์กับพัฒนาการของลูก โดยพบว่า เด็กในช่วงวัย 3-5 ปี จะเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น พัฒนาการทั้งทางร่างกายและทางภาษาก็ก้าวหน้าไปมาก เด็กมักอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อทดสอบพลังของตน และสังเกตว่าผลจะออกมา



อย่างไรในขณะเดียวกันก็ยังไม่ทราบถึงความควรไม่ควรในบทบาทของเขา บางทีที่ลูกแสดงออกในท่าที่ปฏิเสธ ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอกให้ทำหรือห้ามไม่ให้ทำ การแสดงออกของความต้องการที่มากขึ้น คือ เริ่มจากลูกจะปฏิเสธได้ด้วยคำพูด “ไม่” โดยการพูดหรือมองหน้าแล้วทำสิ่งที่ห้ามต่อ เมื่อลูกไม่พอใจ อารมณ์ไม่ดีก็จะโยนสิ่งของหรือไม่กี่ร้องไห้ ร้องและนอนดิ้นกับพื้น ลูกมีการแสดงออกของอารมณ์ คือ ต่อต้าน หรือการมีปัญหาทางอารมณ์ได้ตลอดทั้งวัน หากพฤติกรรมต่อต้านของลูกมากขึ้น มีลักษณะดื้อและต่อต้าน มุ่งร้ายต่อผู้ใหญ่ที่มีอำนาจเหนือเขา หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไข อาจพัฒนาไปสู่ความประพฤติดีตกติ มีพฤติกรรมที่รุนแรงมากขึ้น และไปสู่การละเมิดสิทธิทางสังคมของผู้อื่นด้วย

พฤติกรรมของเด็กจะมีความรุนแรงมากขึ้นกับพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก ปัจจัยหนึ่งอยู่ที่ตัวของเด็กเอง สิ่งต่างๆ เด็กที่เกิดจากพี่น้องท้องเดียวกัน หรือแม้แต่ลูกแฝดจากไขใบเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน เด็กแต่ละคนมีพื้นฐานอารมณ์แตกต่างกัน ซึ่งเป็นปัจจัยทางชีวภาพที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และพื้นฐานอารมณ์นี้จะติดตัวคนเราตลอดชีวิตโดยอาจจะเปลี่ยนแปลงได้บ้างตามการเลี้ยงดู ซึ่งการเลี้ยงดูนั้นพบว่าเด็กที่ถูกตามใจมากตั้งแต่เล็ก มักจะมีปฏิกริยารุนแรงกว่าเด็กที่ถูกฝึกวินัย และมีขอบเขตในการเลี้ยงดูมากกว่า พ่อแม่คนไทยส่วนใหญ่มีรูปแบบการเลี้ยงลูกแบบผสม คือตามใจ ยอม และเมื่อทนไม่ไหวถึงค่อยใช้กฎหรือการบังคับต่าง ๆ การเลี้ยงดูแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจว่าสิ่งไหนทำได้หรือทำไม่ได้กันแน่ เด็กรู้สึกคับข้องใจเพราะไม่ได้ดังใจเหมือนที่เคยได้มาจนเคยชิน เพราะกฎกติกาในบ้านเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อคำพูดของพ่อแม่ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แทนที่เด็กจะเชื่อฟัง ก็กลับดื้อและไม่เชื่อฟัง

แนวทางการตอบสนอง มีแนวทางดังนี้

1. เมื่อเด็กดื้อไม่เชื่อฟัง พ่อแม่/ผู้ปกครอง ต้องจริงจัง มีความเด็ดขาด ในการบอก หรือออกคำสั่ง ในการแก้ปัญหาในการใช้ไม้แข็ง ที่ไม่ใช่การตีเด็ก แต่เป็นการทำให้เด็กเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการเชื่อฟังคำสั่ง เพราะเด็กบางคนพ่อแม่/ผู้ปกครองเลี้ยงตามใจ ตามหลักจิตวิทยาเด็กจะคิดว่าตนเองนั้นเป็นศูนย์กลางจึงส่งผลให้เด็กบางคนกลายเป็นเด็กก้าวร้าว หรือกลายเป็นเด็กที่ไม่รู้จักเคารพผู้ใหญ่ไปเลย
2. การเลี้ยงดูเด็ก ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของเด็ก ถ้าอยากให้ลูกเติบโตเป็นเด็กดีและมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ควรต้องเลี้ยงลูกเชิงบวก โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็ก แต่ไม่ใช่การตามใจหรือโอ้อวดมากเกินไป แม้แต่การสร้างข้อต่อรองหรือข้อตกลงกับเด็ก ซึ่งหากวันใดที่ไม่มีสิ่งจูงใจหรือข้อต่อรองกับเด็ก ก็จะทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น เพราะเด็กได้เรียนรู้เรื่องการต่อรองและกลายเป็นนิสัย
3. เมื่อเด็กไม่พอใจหรือไม่ต้องการทำอะไรก็จะเรียกร้องให้พ่อแม่/ผู้ปกครองหาสิ่งมาต่อรอง ชดเชย หรือแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่เขาไม่ยอมทำตามทุกครั้ง ถึงแม้ว่าจะเป็นหน้าที่ที่เขาควรทำด้วยตัวเองก็ตาม ฉะนั้นการจะแก้ปัญหายุติธรรมตรงนี้คงต้องมีการฝึกวินัยเด็ก โดยมีหลักการคร่าวๆ คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ เหตุการณ์ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร เมื่อตัดสินใจแล้วว่าไม่ควรก็ปฏิเสธเด็กตรง ๆ ด้วยความหนักแน่น อย่าหลีกเลี่ยงบ้ายเบี่ยงหรือให้เหตุผลที่ไม่เกี่ยวข้องกัน ถ้าเด็กยังคงไม่ฟังยังต้องหนักแน่น อย่าใจอ่อน เพราะถ้ายอมตามใจเมื่อเด็กงอแง ก็เท่ากับพ่อแม่ให้รางวัลเขา กับพฤติกรรมนี้ เด็กจะเรียนรู้และใช้วิธีนี้ไปเรื่อย ๆ โดยวิธีจะพัฒนาซับซ้อนขึ้นตามวัย ทำให้ยิ่งจัดการยากขึ้นในวัยที่โตขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากสิ่งที่ลูกขอเป็นสิ่งที่พ่อแม่จะให้ ก็ไม่ควรปฏิเสธเพียงเพราะจะตึงเครียดลูก เพราะนั่นเหมือนเป็นการเอาชนะ แสดงอำนาจของพ่อแม่โดยไม่ใช้เหตุผล ซึ่งขัดกับสิ่งที่เราต้องการสอนเขา เมื่อพ่อแม่ใช้เหตุผลและมีความหนักแน่นอย่างสม่ำเสมอ ลูกก็จะค่อยๆ เรียนรู้เหตุผลความควรไม่ควรเข้าไปในจิตสำนึกของตน และสิ่งเหล่านี้จะเป็นแกนกลางของการพัฒนาบทบาทที่เหมาะสมของเด็กต่อไป รวมถึงการเสริมแรงให้เด็กเห็นความสำคัญ



ด้วยการใช้นิทานมาเป็นสื่อกลาง เรื่องราวที่จะฝึกให้เด็กเห็นผลดี ผลเสียหรืออาจจะเป็นผู้สร้างสรรค์ เรื่องราวขึ้นมาก็ได้ เพื่อช่วยให้เด็กได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดและพัฒนาการที่ดีต่อไป

4. ถ้าเด็กพูดคำหยาบ พ่อแม่/ผู้ปกครองควรมีอารมณ์สงบ และต้องสอนทันทีให้เด็กรู้ว่าเป็นคำไม่สุภาพ บอกให้เด็กหยุดพูด ไม่ใช่อารมณ์กับเด็ก อย่าดูหรือทำร้ายเด็ก หากไม่ต้องการให้เด็กพูดจาหยาบคาย แต่ถ้าพ่อแม่/ผู้ปกครองมีการพูดคุยกันแบบไม่สุภาพ เด็กก็จะได้ยินและเด็กอาจเลียนแบบได้ทำให้เด็กมีปัญหามากยิ่งขึ้น การปลูกฝังให้เด็กพูดจาไพเราะ นอกจากการพูดเป็นตัวอย่างแล้วพ่อแม่/ผู้ปกครองสามารถพูดหรือสอดแทรกการสอนได้ทุกเวลา เช่น การพูดกับเด็กโดยการเติมคำลงท้ายประโยคเชิงค้ำหรือครีๆ เพื่อให้เด็ก ชื่นชอบคำพูดไพเราะเข้าไปและพูดคำพูดนั้นตามแบบ นอกจากนั้นพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องไม่ลืมพูดชมเชยเด็กเมื่อเด็กพูดจาไพเราะกับคนอื่น เพื่อให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของการพูดจาไพเราะ ทำให้เด็กต้องการพูดจาไพเราะตลอดไป

3. หงุดหงิด เอาแต่ใจตัวเอง

เด็กอายุ 3 ปีจะเริ่มเรียนรู้การรอคอยได้มากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ดูตามสถานการณ์ อย่างเช่น เด็กอายุ 3 ขวบ หิว หรือง่วงนอน ความต้องการของเด็กควรได้รับการตอบสนองในเวลาไม่นาน แต่ถ้าเด็กร้องเพื่อต้องการของเล่น ควรให้เด็กได้มีเวลาสงบสติ และสื่อสารกันดี ๆ ด้วยเหตุผล บางทีก็อาจใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจช่วยในบางสถานการณ์ เช่น เด็กเบื่อนั่งรถนาน ๆ เริ่มงอแง ก็อาจต้องพูดคุยหลอกล่อเพื่อให้เด็กเพลิน และนั่งรถต่อจนถึงบ้านได้

พ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นต้นแบบที่สำคัญของเด็ก บ่อยครั้งที่เด็กมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบจากบุคคลใกล้ชิดและใกล้ชิดมากที่สุด เคล็ดลับสำคัญหากไม่อยากจะให้เด็ก ทั้งพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องสามารถควบคุมอารมณ์และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กก่อน สภาพแวดล้อมรอบตัว สื่อวิทยุหรือโทรทัศน์ เพราะทั้งเสียงและภาพที่ลูกได้เห็นหรือได้ยิน มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการเลียนแบบพฤติกรรมต่อไปได้ทั้งสิ้น รวมถึงพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องสังเกตพฤติกรรมเด็ก เด็กแต่ละคนร้องกรี๊ดด้วยสาเหตุที่แตกต่างกัน บางคนร้องเมื่อไม่พอใจ ร้องเมื่อถูกขัดใจ ร้องกรี๊ดเมื่อต้องการเรียกร้องความสนใจ หรือร้องเล่น ๆ พ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นต้องทราบสาเหตุของเด็กก่อนเพื่อจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง



เมื่อเด็กร้องไห้เอาแต่ใจตัวเอง พ่อแม่/ผู้ปกครอง ชัดเจนว่าต้องการอะไรจากเด็ก เด็กจะปรับตัวได้ง่ายและเร็ว ไม่ร้องไห้นาน พ่อแม่บางคนยังไม่ค่อยแน่ใจว่าเรื่องนี้จะเอาจริงดีไหม เช่น เด็กไม่แปรงฟันได้ไหมนะ หรือบางคนชัดเจนว่ามีกฎอะไรแต่ตอนบังคับใช้กลับไม่จริงจัง

สิ่งเหล่านี้ทำให้พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่แน่ใจว่าต้องฝึกเด็กอย่างไร ตามใจเด็กในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร และเมื่อไม่เคยฝึกเด็กให้มีวินัยหรือยอมรับคำสั่งได้ เรื่องในกิจวัตรประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเด็กเอง พ่อแม่/ผู้ปกครองจะมีความวุ่นวายมากเมื่อเด็กไม่ยอมรับคำสั่งใด ๆ วินัยเป็นเรื่องที่ต้องถูกฝึกฝนสม่ำเสมอ จริงจังแต่ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่แค่เพียงว่าเรื่องเล็กหรือใหญ่ เพราะเมื่อถึงคราวที่พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องจริงจัง เด็กที่ไม่เคยรับรู้เลยว่าผู้ใหญ่คือคนควบคุมสถานการณ์ พ่อแม่/ผู้ปกครองจะมีอิทธิพลทำให้เด็กเชื่อฟังคำสั่งหรือเข้าใจเหตุผลได้ยาก

แนวทางตอบสนองเด็ก การปฏิบัติเพื่อช่วยให้ลูกลดการหงุดหงิดและเอาแต่ใจตนเอง มีแนวทางดังนี้

1. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่าง มีการควบคุมสติและอารมณ์เป็นอย่างดี
2. การสื่อสารกับเด็กโดยบอกอย่างตรงไป ตรงมาว่า พ่อแม่/ผู้ปกครองรู้สึกอย่างไร ไม่พอใจเรื่องไหน ขณะที่พูดกับลูกต้องมองหน้าเด็ก และมีความจริงจัง
3. มีการให้การชมเชย ชื่นชมในพฤติกรรมที่เด็กทำได้ดี การให้คำชื่นชมให้บอกด้วยพฤติกรรมใดที่พ่อแม่/ผู้ปกครองชื่นชมคือ พฤติกรรมใด
4. ช่วยเด็กในการเข้าใจอารมณ์ และความต้องการตัวเอง โดยบอกถึงความรู้สึกของเด็กด้วยคำง่ายที่เด็กเข้าใจได้ “ลูกไม่โกรธที่น้องเอาของเล่นของลูกไป” เมื่อพ่อแม่/ผู้ปกครองช่วยสะท้อนอารมณ์ จะช่วยให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น
5. ในขณะที่เด็กโกรธ ใช้อารมณ์ พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องเป็นที่พึ่งพาของเด็กได้ โดยที่เราไม่มีอารมณ์โกรธ และช่วยให้เด็กผ่านพ้นช่วงอารมณ์รุนแรงนั้นด้วยอารมณ์และท่าทีที่สงบจากที่เด็กร้องไห้ หรืออแง
6. เมื่อต้องการให้เด็กทำตามกติกา หรือเด็กถูกฝึก แต่เด็กต้องการเอาแต่ใจ ให้พ่อแม่ต้องเพิกเฉย บอกเด็กว่า “แม่จะคุยกับลูกตอนเงียบ” พูดโดยการมองหน้ากับเด็ก ไม่ต้องดู แต่ต้องให้ความสนใจ เมื่อเด็กเงียบต้องรีบเข้าหาและคุยกับเด็ก บอกเด็กว่าเพราะอะไร ด้วยภาษาง่าย ๆ สั้น ๆ เหมาะสมตามวัย
7. หลีกเลี่ยงการมุ่งเน้นการกอดเพื่อให้เด็กสงบอารมณ์ เพราะการกอดช่วยเติมเต็มความรู้สึกว่าได้รับความสนใจ เด็กจะสงบและเชื่อฟังขึ้น แต่อย่างไรก็ตามในระยะยาวเด็กที่ต้องอาศัยคนช่วยให้สงบตลอดเวลา จะเกิดปัญหาลูกอแงง่าย เป็นตัวของตัวเองยาก ปลอดภัยตัวเองไม่เป็น ซึ่งจะส่งผลเสียได้ การเพิกเฉยด้วยท่าทีที่สงบของพ่อแม่/ผู้ปกครองช่วยฝึกเด็กให้ควบคุมอารมณ์ไม่เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง
8. มีทางเลือกให้เด็กได้เลือกกระทำเมื่อไม่สบายใจ หรือเมื่อโกรธ ในสถานการณ์อย่างเหมาะสม เช่น นั่งนิ่ง ๆ สงบสติ หรือระบายอารมณ์โดยการเตะลูกบอล
9. ในบางสถานการณ์ ให้เด็กได้มีโอกาเลือกหรือวางแผนที่จะเลือกกระทำ เพื่อลดความกดดัน และเด็กรู้สึกผ่อนคลายด้วยตัวเด็กมีโอกาวางแผนที่จะทำอะไรก่อนหลัง เช่น จะให้น้องยืมของเล่นชิ้นไหน จะแปรงฟันเองก่อนนอนหรือจะอาบน้ำก่อน
10. มีความสม่ำเสมอในการฝึกวินัย แต่อาจยืดหยุ่นในบางครั้งโดยที่ยังยึดวินัยที่ต้องปฏิบัติ เช่น การรับประทานอาหารที่โต๊ะ แต่ให้โอกาสเด็กเลือกตักอาหาร ปริมาณมากน้อยตามต้องการ เป็นต้น



4. ปัญหาการกิน กินยาก

ปัญหาการกิน แบ่งตามประเด็นที่พ่อแม่/ผู้ปกครองกังวล คือ 1) ไม่กิน กินยาก เลือกกิน เด็กไม่ค่อยกินอาหาร (ข้าว) หรือกินน้อย 2) เลือกกิน... ไม่กินผัก ไม่กินหมู พฤติกรรมการกิน เลือกกิน คายทิ้ง อมข้าว ไม่กินผัก ไม่กินเนื้อสัตว์ 3) รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับอาหารเพียงพอ กลัวได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

ไม่กิน กินยาก เลือกกิน การกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก เด็กมักปฏิเสธอาหาร ถ้ากินอาหารก็กินไม่ครบทุกมื้อ นอกจากนี้กินอาหารยังไม่เป็นเวลา พ่อแม่/ผู้ปกครองให้กินแล้วไม่ยอมกิน บางทีที่ป้อนอาหาร เด็กก็ปิดปาก ไม่ก็คายอาหาร หรือขย้อนอาหารออกมา ถึงแม้พ่อแม่จะพยายามป้อนอาหารก็ไม่ยอมกิน พ่อแม่/ผู้ปกครองถึงต้องมีการต่อรองกันถ้ากินแล้วจะพาไปเที่ยว ไปห้างสรรพสินค้าหรือบางคนต้องหากิจกรรมหลอกล่อในขณะนั่งป้อนอาหาร เช่น เปิดทีวีให้นั่งดูไปด้วยขณะกิน ให้เล่นคอมพิวเตอร์ขณะกินอาหาร เด็กบางคนถ้ากระตุ้นให้กินมาก ๆ จะร้องไห้ ให้กินอาหารก็ไม่ยอมกิน

เลือกกิน... ไม่กินผัก ไม่กินหมู พ่อแม่/ผู้ปกครอง กังวลกับการที่ลูกไม่กินผัก กลัวเด็กจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ด้วยความเป็นห่วงพ่อแม่ก็จะพยายามดูแลให้เด็กกินผัก จนกระทั่งเกิดการบังคับให้กิน แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ พ่อแม่/ผู้ปกครองบางคนคิดว่าการกินผักเป็นเรื่องยาก และเป็นปัญหาเรื่องยุ่งยาก หากพ่อแม่/ผู้ปกครองคิดว่าการกินอาหาร การกินผักเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้ให้ความสำคัญในการเลี้ยงการกินผัก และมีการปลูกฝังให้เด็กได้ลองกินผักที่มีหลากหลายชนิด และมีการปรุงอาหารหลากหลายเรื่องกินผักก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ เพราะส่วนใหญ่จะเรียนรู้ เกิดทัศนคติที่ดี มีความเคยชินในการกินผักจากผู้ใหญ่เองเป็นผู้ชี้แนะ

ต้องป้อนถึงกิน พ่อแม่/ผู้ปกครองจะบอกว่าเด็กถ้าไม่ป้อนเด็กก็จะไม่กิน พ่อแม่/ผู้ปกครองบางคนคิดว่า...การกินของเด็กเหมือนทำให้มีงานเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ถ้าต้องให้เด็กกินเอง พ่อแม่/ผู้ปกครองจึงเลือกตัดสินใจป้อนอาหารเด็กเพราะเคยลองให้กินอาหารเอง แล้วเด็กละเลงทุกอย่างและ ทั้งมือ ทั้งหน้าอาหารทุกอย่างตักไปมา ผสมรวมกัน ทำให้มีงานเก็บที่ต้องเหนื่อย ถึงแม้ดูเหมือนเด็กสนุกมีความสุขที่ได้ทดลองให้มือตักอาหาร ใช้ช้อนตักไปมา กินอาหารได้ไม่เท่าไร

ต้องให้กินอาหารเสริม พ่อแม่/ผู้ปกครองหลายคนที่กังวลที่เด็กกินอาหารน้อย หรือเด็กไม่ค่อยกินข้าว พ่อแม่/ผู้ปกครองหลายท่านพยายามหาอาหารเสริมสำหรับเด็ก และยาอาหารเสริมให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น ทั้งนี้บ่อยครั้งที่พบว่าเด็กบางคนก็มีน้ำหนักส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยังพบอีกด้วยว่ามีเด็กที่มีน้ำหนักเกิน มีส่วนน้อยที่เด็กน้ำหนักตัวไม่เป็นไปตามเกณฑ์

พ่อแม่/ผู้ปกครองคิดว่าต้องการของกินอื่นให้ทดแทนหรือไม่ เมื่อไม่กินข้าวก็ทานนม หรือขนมที่เด็กชอบให้ทดแทน อย่างน้อยเด็กก็ได้กินพอได้สารอาหารบ้าง การแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการนี้พ่อแม่/ผู้ปกครองคิดว่าเป็นการปฏิบัติอย่างถูกวิธีหรือไม่



แนวทางการตอบสนอง

การสร้างความรู้สึกดี ๆ กับการกิน

1. ผู้ปกครองต้องเริ่มจากการสร้างทัศนคติและความรู้สึกดี ๆ เกี่ยวกับการกินให้เกิดขึ้น เด็กถึงให้ความร่วมมือในการกินอาหารเป็นอย่างดี โดยมีเทคนิค ดังนี้
2. ผู้ปกครองทำได้ตั้งแต่เริ่ม让孩子กินอาหาร โดยปล่อยให้เด็กมีโอกาสช่วยเหลือตัวเองในการกิน ถึงแม้จะหก เลอะเทอะบ้าง ต่อมาเด็กก็จะทำได้ดีมากขึ้น
3. ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กกินอาหารด้วยตนเองด้วยการจัดเก้าอี้ จาน ชาม ช้อน ส้อมไว้สำหรับเด็ก ภาชนะสำหรับเด็ก เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ปกครอง
4. ผู้ปกครองการจัดที่นั่งรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่มีสิ่งของอื่นใดมาเบี่ยงเบนความสนใจของเด็ก เช่น โทรทัศน์หรือของเล่น เพื่อให้เด็กได้ฝึกการช่วยเหลือตัวเองและเมื่อเด็กปฏิบัติได้ ให้คำชื่นชม
5. ให้ชมเชยความสามารถที่เพิ่มขึ้นของลูกเพื่อให้ลูกเกิดกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองต่อไป

6. การตักอาหาร ควรตักอาหารครั้งละน้อย ๆ ให้ลูกมีกำลังใจว่าเขารับประทานอาหารได้หมด ถ้าหมดแล้วจึงค่อยเติม หรือให้เด็กได้ตัดสินใจเองว่าจะกินอาหารปริมาณเท่าไรแล้วให้เด็กตักเอง
7. ขณะกินอาหาร ระหว่างกินอาหารให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย พูดคุยกัน เด็กจะรับรู้บรรยากาศที่ดีในขณะที่กินอาหาร ไม่ใช่คำพูดที่ทำให้กดดัน เช่น “กินเร็ว ๆ สิลูก” “อย่าทำหกนะ” เมื่อมีอาหารใหม่ที่เด็กไม่เคยกินไม่ควรบังคับ แต่ควรเป็นการชวนเชิญกินหรือให้ชิม

การบังคับให้เด็กกินจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกต่อต้าน เช่น การไม่ชอบกินผักอาจกลายเป็นความรู้สึกเกลียด พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ต้องอารมณ์เสียหากลูกไม่ยอมกิน การสร้างทัศนคติที่ดีให้เด็กเรียนรู้ว่าสารอาหารเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่/ผู้ปกครองเพียงพูดว่า “อร่อยนะ กินแล้วหนูจะตัวโต ทำให้หนูแข็งแรง” หรือลองยกตัวอย่างการ์ตูน ให้ตัวเองของเรื่องกินผักแล้วมีพลังสามารถสู้กับผู้ร้ายจนชนะ

กฎ กติกาที่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญ

เรื่องกินอาหารของเด็กเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดความยุ่งแก่พ่อแม่/ผู้ปกครอง ในดูแลเรื่องการกินอาหารของเด็ก ในเด็กบางคนพ่อแม่/ผู้ปกครองจะพบปัญหาการกินได้ตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ พ่อแม่/ผู้ปกครองจะพบว่าลูกดูดนมยาก ไม่ค่อยดูด เมื่อโตขึ้นไม่ยอมกินข้าว กินยาก เลือกกินอาหารกิน และกินอาหารเวลาไม่สม่ำเสมอ พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่สามารถคาดเดาได้ว่ามื้อไหนที่เด็กจะกินหรือมื้อไหนไม่ยอมกิน แต่ทั้งนี้การกินอาหารเป็นส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกระเบียบวินัยในเด็ก ดังนั้นพ่อแม่/ผู้ปกครองควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. การฝึกวินัยการรับประทานอาหารตั้งแต่เริ่มแรกและส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือตัวเองอย่างจริงจัง ที่สำคัญไม่ควรแสดงให้เด็กรู้ว่าเราเป็นกังวลหรือหงุดหงิดเรื่องการรับประทานอาหารของเขา เพื่อป้องกันไม่让孩子ใช้การไม่กินอาหารของเขามาต่อรองจนกลายเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์เรื้อรัง
2. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้อง让孩子กินอาหารให้เป็นเวลา กำหนดเวลาของมื้ออาหารแต่ละมื้อให้ชัดเจน แต่ถ้าเด็กเกรงไม่ยอมกินอาหารเมื่อถึงเวลา (ประมาณ 20 นาที) ก็เก็บโต๊ะอาหาร จากนั้นในมื้อถัดไปพอเด็กหิวก็จะกินอาหารได้เองโดยพ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ต้องเคี่ยวเข็ญ
3. จัดการมื้ออาหารให้เป็นเวลา โดยพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องลดการดูนมหรือดื่มนมในมือกลางคืน โดยพ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ต้องกังวลว่าเด็กจะได้รับอาหารไม่เพียงพอเพราะกินอาหารตอนกลางวันน้อย ทั้งนี้



ถ้าดื่มนมจำนวนมากเด็กจะอึดทำให้ตอนกลางวันไม่มีความอยากอาหาร ถ้าจะให้เด็กกินอาหารในมือหลักได้ก็ต้องจัดมื้ออาหาร เวลากินอาหารทุกวันเป็นเวลาเดิม ไม่กินนม หรือขนมก่อนมื้ออาหาร ไม่ให้เด็กกินจุบจิบ

4. ถ้าพ่อแม่/ผู้ปกครองเคยปล่อยอิสระ หรือเดินตามป้อน การจัดเวลาและจัดระเบียบการกินอาหารใหม่ อาจมีความยุ่งยาก แต่พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องลงมือทำจริงและทำให้เกิดขึ้น โดยมีความแน่วแน่จริงจัง แต่ไม่กดดัน หรือทำให้เกิดความเครียด ย่อมช่วยให้เด็กกินอาหารได้ดีขึ้น

5. สิ่งสำคัญพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องรู้ว่าการจัดการกับการกินของเด็กเป็นเรื่องที่เด็กต้องได้รับการฝึก หรือให้ความสำคัญกับกฎ กติกาบนโต๊ะอาหาร โดยเด็กที่เริ่มนั่งได้ต้องให้เด็กได้นั่งกินอาหารที่โต๊ะอาหาร ให้เด็กนั่งกินอาหารจนหมด (เริ่มจากปริมาณน้อย ๆ ก่อน) จัดการมื้ออาหารให้เป็นเวลา เวลาอาหารในแต่ละวันต้องเป็นเวลาเดียวกัน เวลาที่รับประทานอาหาร ประมาณ 20 นาที ถ้าไม่กินหรือกินไม่หมด ก็ให้เก็บโต๊ะอาหาร

6. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องไม่ตามป้อนอาหารให้กับเด็ก ในขณะที่เดินเล่น หรือเด็กเล่นเพลิน

7. เตรียมอาหารร่วมกัน การให้เด็กได้ลองเตรียมอาหารด้วยตนเองก็เป็นอีกวิธี บางครอบครัวถึงกับลงทุนปลูกผักเลยเพื่อให้เด็กกินผัก ทั้งนี้สิ่งสำคัญต้องทำให้เกิดขึ้นคือ ทักษะที่ดีต่อการกิน

8. การฝึกให้เด็กกินผัก ควรเริ่มให้เด็กมีทัศนคติที่ดีในการกินผัก โดยพ่อแม่/ผู้ปกครองเริ่มชักชวนและแสดงให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองชอบกินผัก เล่านิทานที่เกี่ยวข้องกับผักประโยชน์ของผัก หลีกเลี่ยงการบังคับให้เด็กกิน เริ่มให้เด็กกินผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน ไม่ขม ผักไม่แข็ง ปรงอาหารโดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุง การซื้อจัดหา ซิม พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการดัดแปลงเมนูผักด้วยเมนูที่หลากหลาย เช่น ผักชุบแป้งทอดกรอบ หรือชุบเกล็ดขนมปัง ต้มน้ำซุปนุ่มๆ เมื่อเด็กกินแสดงการชื่นชม

รู้ได้อย่างไรว่าเด็กได้รับอาหารเพียงพอ

การช่วยเหลือเด็กหรือแก้ไขปัญหาการกิน พ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครองต้องมีตารางเวลาอาหารที่ชัดเจน ไม่ควรให้เด็กกินอาหารว่าง ขนม น้ำอัดลม ระหว่างมื้ออาหารมากเกินไป เพราะของหวานที่มีแป้งและน้ำตาลจะทำให้เด็กอึด เด็กที่กินอาหารตลอดเวลาจึงไม่หิว ไม่มีความอยากอาหาร ศูนย์กลางความหิวของสมองไม่ได้ทำงาน ควรจัดตารางเวลาใหม่ และมีความสม่ำเสมอในเวลา และจริงจังในมื้ออาหาร

การที่จะรู้ว่าเด็กได้รับอาหารเพียงพอ อาจติดตามจากน้ำหนักตัวของเด็ก โดยเด็กอายุ 3 ปี จะมีน้ำหนัก 11.5-19.7 กิโลกรัม ส่วนสูง 87.4-95.6 เซนติเมตร เด็กอายุ 4-5 ปี จะมีน้ำหนัก 13.1-23.0 กิโลกรัม ส่วนสูง 94.1-102.2 เซนติเมตร อาหารที่ได้รับตลอดทั้งวันช่วง 90-110 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัวเด็ก 1 กิโลกรัม เด็ก 1- 5 ปีประมาณ ข้าวสวยได้ 1 - 1 ½ ทัพพี เนื้อสัตว์ 1-2 ช้อนกินข้าว สับกับไข่หรือตับ ผัก เน้นไม่มีกลิ่นแรง รสไม่จัด (ทิพวรรณ หรรษคุณาชัยและคณะ, 2556)

เมนูที่เด็กรับประทานเป็นประจำ พ่อแม่/ผู้ปกครองควรพิจารณาว่าเมื่อนั้นสารอาหารครบหรือไม่ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการของเด็กหรือไม่ พ่อแม่/ผู้ปกครองควรสังเกตกราฟการเจริญเติบโตด้วยการชั่งน้ำหนักตัวเด็ก โดยปกติพฤติกรรมกินยากและช่างเลือกจะเกิดขึ้นกับเด็กทั่วไป โดยเฉพาะในเด็กวัย 1-3 ปี เพราะเด็กจะเริ่มโตขึ้นมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้จักปฏิเสธมากขึ้น เด็กวัย 1 ขวบปี ยังเป็นช่วงที่เด็กรับประทานอาหารที่มีลักษณะแข็งขึ้น ต้องใช้เวลาในการบดเคี้ยวมากขึ้น เด็กต้องใช้เวลารับประทานนี้เองอาจแสดงพฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ชอบ จนกลายเป็นพฤติกรรมกินยากให้เราเห็นนั่นเอง



ข้อคิดที่ได้จากพ่อแม่/ผู้ปกครอง

จากการสังเกตในเด็กบางคนพ่อแม่/ผู้ปกครองไม่กินผัก เด็กก็ไม่กินผักตาม ดังนั้นการฝึกให้เด็กกินผักก็ต้องเริ่มจากพ่อแม่/ผู้ปกครองก่อน หรือตัวพ่อแม่/ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างชัดเจนในการปฏิเสธไม่กินผัก เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่/ผู้ปกครองแสดงออกนั่นเอง

ในเด็กบางคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู อาจมีสาเหตุจากในช่วงวัยของเด็กพบว่าเด็กบางคนมีช่วงห่างของฟัน เมื่อเด็กกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ แม้กระทั่งผัก กินแล้วเนื้อและผักจะไปติดตามซอกฟัน ทำให้เด็กไม่อยากกิน ให้พ่อแม่/ผู้ปกครองลองปรุงอาหารโดยการหั่นเนื้อ ผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือเลือกเนื้อที่เคี้ยวง่าย อย่างเนื้อปลา ส่วนผักจะเห็นได้ว่าเด็กที่กินผักสดไม่ได้อาจเริ่มเป็นผักที่ต้มและ ๆ ก่อน

ส่วนใหญ่ผู้ใหญ่จะเป็นผู้เริ่มไม่ทำตามกฎ หรือกติกา ด้วยกลัวเด็กได้สารอาหาร และอาหารไม่เพียงพอ ก็จะหาอาหารมาให้เด็กกินระหว่างมื้อ หรือป้อนเด็ก สิ่งสำคัญผู้ใหญ่ต้องมีความมั่นคง และสม่ำเสมอในการกระทำ

ลักษณะอาหารเด็กบางที่มีเมนูที่ไม่หลากหลาย ไม่มีความน่าสนใจ ดังนั้นพ่อแม่ก็ต้องมีการจัดเตรียมอาหารที่น่ากิน และน่าสนใจ สำหรับเด็ก

5. ปัญหาการนอน

ก่อนอื่นพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องมองหาสาเหตุของพฤติกรรมการไม่ยอมนอนของเด็กว่ามาจากสาเหตุใด ได้แก่

- การมีกิจกรรม การเล่น ก่อนนอน
- การนอนตื่นสาย
- เด็กรอพ่อแม่/ผู้ปกครองกลับบ้านจึงนอนดิ๊ก
- เด็กไม่่วงนอนเพราะนอนช่วงกลางวันมากเกินไป

อาจเป็นสาเหตุให้เด็กไม่่วงในเวลาที่เหมาะสม เพราะฉะนั้นพ่อแม่/ผู้ปกครองควรปรับเวลานอนนอนให้เด็ก เมื่อมองดูพัฒนาการการนอนของเด็ก พฤติกรรมการนอนจะแตกต่างกันไปตามพัฒนาการในแต่ละวัย เด็กช่วงอายุ 1 ถึง 3 ปี ควรนอนเฉลี่ยวันละประมาณ 11-13 ชั่วโมง ช่วงอายุ 3-5 ปี ควรนอนเฉลี่ยวันละประมาณ 10-12 ชั่วโมง พ่อแม่/ผู้ปกครองควรสังเกตว่าเด็กเริ่มมีอาการง่วงตอนค่ำในเวลาที่เหมาะสมและตื่นก็ไม่ง่วง เพื่อจัดช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เด็กเข้านอน พ่อแม่/ผู้ปกครองควรช่วยทำให้เด็กผ่อนคลาย ลดการทำกิจกรรมหรือการเล่นต่าง ๆ ก่อนนอน

เทคนิคในการช่วยให้เด็กหลับได้ง่าย

1. ความสุขสบายของร่างกายก็มีผลต่อการผ่อนคลาย ควรให้เด็กอ้อม อาบน้ำ ก่อนเข้านอน
2. การเล่านิทาน หรือเปิดเสียงเพลงเบาๆ กล่อมให้เด็กฟังก่อนนอนจนเด็กเคลิ้มหลับ ต้องระวังไม่ให้นิทานหรือเสียงเพลงที่กระตุ้นให้เด็กสนุกสนานจนเกินไป ขณะที่เด็กน้อยกำลังจะนอน
3. พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจอยู่กับเด็ก นอนเคียงข้าง โดยไม่ชวนคุยหรือเล่นมากเกินไป ถ้าเด็กต่อรอง พ่อแม่/ผู้ปกครองควรพยายามใจแข็ง ไม่พูดคำต่อคำกับเด็กเมื่อเราไม่ทำตามสิ่งที่เด็กต้องการและทุกอย่างเงียบสงบ เด็กจะเกิดการเรียนรู้และสามารถหลับได้เองตามวัย
4. กรณีที่พ่อแม่/ผู้ปกครองกลับดึก เด็กไม่ยอมนอนเพราะรอพ่อหรือแม่กลับบ้าน การโทรศัพท์มาคุยกับเด็กเพื่อให้เด็กได้รับรู้และเข้าใจว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองก็จะกลับมา เด็กไม่ต้องกลัวหรือกังวล หรือการหา



ของแทนตัวพ่อแม่/ผู้ปกครองมาไว้ใกล้ ๆ เด็กเมื่อยามเด็กเข้านอนจะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจและผ่อนคลายเมื่อเข้านอนได้

5. ไม่ควรให้เด็กดื่มน้ำชา ชาเขียว โคล่า ช็อคโกแลต เพราะมีคาเฟอีน รวมทั้งอาหารที่มีน้ำตาล ให้พลังงานมาก จะทำให้เด็กนอนหลับยาก

6. เด็กบางคนมีพลังมาก การทำกิจกรรมระหว่างวันยังใช้พลังไม่หมด เพื่อให้เด็กนอนหลับได้ง่ายขึ้นในช่วงระหว่างวัน หรือช่วงบ่ายควรได้มีกิจกรรมหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่ให้เด็กได้ใช้พลังที่มีจนหมด เมื่อพลังได้ใช้หมดจะทำให้เด็กนอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ไม่ควรให้เด็กเล่น หรือทำกิจกรรมก่อนนอนจนเหนื่อยเพราะอาจทำให้เด็กนอนหลับยากมากยิ่งขึ้น

7. เด็กบางคนเริ่มฝันและอาจตกใจตื่น ร้องให้ พ่อแม่/ผู้ปกครองควรกอดและปลอบเด็ก เพื่อเด็กสงบและนอนต่อไปได้

ไม่ควรแก้ปัญหาการนอนหลับยาก โดยการยอมให้เด็กดูอนิเมะหรือเล่นเกมก่อนนอน หรือให้เด็กดูโทรทัศน์ก่อนนอน เพราะจะเกิดผลเสียต่อเด็ก



บทที่ 4
การสร้างพฤติกรรมดีของเด็ก
(การพบครอบครัวครั้งที่ 3)

ระยะเวลา เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. ทราบวิธีการจัดการปัญหาการแก้ไขปัญา
2. รู้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา การแก้ไขปัญา
3. เกิดองค์ความรู้ใหม่ และวิธีคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติ

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	การดำเนินการ/เนื้อหา / สื่อ อุปกรณ์
30 นาที	- ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา - อภิปรายปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น	ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนกิจกรรม และปัญหาที่พบ
60 นาที	- สร้างแนวปฏิบัติที่ปรับจาก ประสบการณ์ที่ได้นำไปทดลองใช้ - วิเคราะห์สถานการณ์และปัจจัยภายใน และภายนอกจากการแก้ไขปัญา ร่วมกัน	- ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม สรุปวิเคราะห์ ปัญหา แนวทางที่ได้ ผลการดำเนินการ - คู่มือสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองในหัวข้อ “การอบรมเลี้ยงดูเด็ก” “การลงโทษ ด้วยการดี ทำให้ลูกมีพฤติกรรมดีขึ้นจริง หรือไม่?”
30 นาที	- สรุปประเมินผล - ปิดกลุ่มโดยชี้แจงให้ทราบถึงการนัดพบ กันเป็นครั้งสุดท้าย แต่ยังสามารถ ติดต่อกันได้โดยผ่านทางโทรศัพท์	ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนกิจกรรม และแนวทางการช่วยเหลือที่ได้ ข้อเสนอแนะ และสะท้อนความรู้สึกของ ผู้เข้าร่วมโครงการ

การประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และอภิปรายกลุ่มย่อย
2. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถยกตัวอย่างแนวทางการตอบสนองเด็ก
3. ผู้เข้าร่วมโครงการบอกแนวทางการจัดการและและองค์ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมภายหลังจากร่วม
โปรแกรม



การอบรมเลี้ยงดูเด็ก

หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ คือ การอบรมเลี้ยงดูเด็ก เด็กจะเติบโตมีคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพเช่นไร เริ่มต้นจากครอบครัว จะเป็นคนดีมุ่งทำประโยชน์แก่สังคมหรือจะเป็นคนสร้างปัญหาแก่ตนและสังคม ส่วนหนึ่งขึ้นกับสภาพครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดู และผู้ที่มีอิทธิพลสำคัญที่สุดต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร คือ พ่อแม่/ผู้ปกครอง หรือผู้ปกครองนั่นเอง โดยรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม คือ ลักษณะการเลี้ยงดูที่พ่อแม่/ผู้ปกครองเน้นใช้อำนาจ ควบคุมกำกับเด็กสูง โดยให้เด็กทำตามความที่พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องการ โดยไม่ได้มีการปรึกษากับเด็ก แสดงความไม่พอใจหรือยอมรับเด็กน้อย ไม่ค่อยไว้วางใจ อาจมีความท้อแท้ หงุดหงิด เด็กอาจรู้สึกที่ไม่ค่อยได้รับความอบอุ่นน้อย และถูกลงโทษบ่อย

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่/ผู้ปกครองมีการชี้แจง แจกแจงเหตุผล การสอนอบรม ห้ามปรามโดยมีเหตุผล ให้เด็กทำตามโดยมีการคิดใคร่ครวญ มีเหตุและผล พ่อแม่ต้องการแต่มีการยอมรับในตัวเด็กสูง

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่/ผู้ปกครอง ยอมรับเด็กมาก แสดงความรักต่อเด็กอย่างเปิดเผย ลักษณะการให้ความอบอุ่นแต่ไม่มีการประเมิณเด็ก ควบคุมเด็กน้อยปล่อยให้เด็กเป็นไปตามที่เด็กต้องการ

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุดที่สามารถหล่อหลอมให้เด็กเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มีความสามารถในการกำกับตนเอง มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีคือ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ พ่อแม่จะแสดงความรัก ความเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นต่อเด็ก สนใจ พร้อมทั้งรับฟังความคิดเห็น และสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว ให้ความเสมอภาค จะอนุญาตให้มีอิสระตามวุฒิภาวะของเด็ก แต่ก็กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็ก กำหนดให้เด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ด้วยความมีเหตุผล ยอมรับในสิทธิซึ่งกันและกัน ให้การชี้แนะอย่างมีเหตุผล อธิบายถึงเหตุผลของการเรียกร้องให้ปฏิบัติตามคำสั่ง รวมไปถึงการลงโทษ พ่อแม่/ผู้ปกครองจะใช้อำนาจเมื่อจำเป็น และมีเหตุผลในการใช้อำนาจที่นำไปสู่พัฒนาการที่ดีของเด็ก โดยรูปแบบหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมให้การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คือ การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่/ผู้ปกครอง เด็กจะเลียนแบบการแสดงออกต่าง ๆ ของพ่อแม่/ผู้ปกครอง หรือผู้เลี้ยงดูมากกว่าจะทำตามคำสั่งสอนด้วยวาจา ดังนั้น สิ่งใดที่พ่อแม่/ผู้ปกครองอบรมสั่งสอน พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ต้องปฏิบัติให้เด็กเห็นเป็นแบบอย่างเช่นกัน



เทคนิคในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

1. ทำอย่างไรให้เด็กมีพฤติกรรมนิ่งและมีสมาธิมากขึ้น

เด็กที่ไม่อยู่นิ่งจะไม่มีสมาธิในการเรียนรู้ ทำให้กระตุ้นหรือส่งเสริมพัฒนาการยากขึ้น หรือไม่ได้ผล

สาเหตุของพฤติกรรม

1. มีการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมมากเกินไป เช่น การกระตุ้นจากภาพและเสียงในโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์
2. จากการเลี้ยงดูที่เร่งรีบและทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น รับประทานอาหารพร้อมกับแต่งตัวไปด้วย
3. ขาดทักษะการควบคุมตัวเอง ร่วมกับมีแรงขับส่วนเกินมาก

วิธีการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมนิ่งและมีสมาธิมากขึ้น

1. ในขั้นตอนแรกลดตัวกระตุ้นในชีวิตประจำวัน เช่น จัดมุมทำกิจกรรม ที่ไม่มีสิ่งเร้ากระตุ้น ของเล่นที่มากเกินไป ควรเก็บไว้ในตู้หรือกล่องให้เป็นระเบียบ หากจะเล่นให้นำออกมาเล่นทีละอย่างเท่านั้น และเมื่อเล่นเสร็จแล้วควรเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยแล้วค่อยเอาชิ้นใหม่มาเล่น หรือลดการดูโทรทัศน์เป็นสื่อที่กระตุ้นทั้งภาพและเสียงมากเกินไป ทั้งยังเป็นการสื่อสารทางเดียวซึ่งจะส่งผลให้เด็กไม่พัฒนากระบวนการคิดเท่าที่ควร ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล รวมทั้งขาดกิจกรรมทางร่างกายด้วย ในช่วงแรกเด็กยังไม่ชินและลุกเดินบ่อย ๆ ต้องคอยกระตุ้น ควรจัดให้เด็กทำกิจกรรมการเล่นที่โต๊ะ
2. ปรับรูปแบบการเลี้ยงดูให้มีจังหวะที่ช้าลง ลดความรีบเร่งในชีวิตประจำวันลง ทำกิจกรรมให้เสร็จทีละอย่าง รวมทั้งสอนให้รู้จักการรอคอยเวลาและจังหวะ
3. โปรแกรมการฝึก เริ่มจากให้เด็กสลายพลังงานส่วนเกินของตนก่อน เช่น วิ่ง กระโดด จากนั้นจึงตามด้วยการเล่นเกมที่ต้องใช้แรงและมีกติกาที่ชัดเจน เช่น วิ่งเก็บเด็กบอลแล้วนำไปใส่ในตะกร้า ขี้จิ้งจอก รวบน้ำ เป็นต้น
4. เมื่อเด็กเหนื่อย หรือได้ระบายแรงขับส่วนเกินออกไปบ้างแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือให้เริ่มรู้จักควบคุมตนเอง โดยใช้กิจกรรมการเล่นเข้ามาช่วยในการฝึกควบคุมตนเอง เช่น หยอดเด็กปิดที่ละเด็กใส่ขวดปากแคบจนหมด หยอดหลอดกาแฟทีละหลอดใส่กระป๋องให้ครบตามที่กำหนด เริ่มจากจำนวนน้อยขึ้นก่อนแล้วจึงเพิ่มมากขึ้นในวันถัดไป หรือ ทำท่าทางประกอบเพลงที่มีทำนองช้า ๆ เริ่มจากการควบคุมในเวลาสั้นๆ ก่อน เช่น เริ่มจากครึ่งนาที เมื่อเด็กควบคุมได้จึงเพิ่มเป็น 1, 2, 3 นาที ตามลำดับ
5. เมื่อเด็กพอที่จะทำกิจกรรมควบคุมตนเองได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ มอบหมายงานง่ายๆ ภายในบ้านให้เด็กทำ เช่น เอาขยะไปทิ้งในถัง เอาผ้าใส่ในเครื่องซักผ้า ช่วยเก็บผ้าจากราวมาไว้ในตะกร้า เป็นต้น
6. โดยทั่วไปเด็กจะไม่มีสมาธิ การฝึกกระยะแรกอาจต้องไม่ใช้เวลานาน เริ่มจากกิจกรรมช่วงเวลาสั้นๆ จากนั้นค่อยเพิ่มเวลา การฝึกต้องเป็นเวลา เป็นประจำ มีความสม่ำเสมอ ควรฝึกทุกวัน เข้าและเย็น
7. เลือกกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ กระตุ้นพัฒนาการเด็ก เช่น ภาพจิกซอร์ เขียนตามเส้นประ
8. สร้างแรงจูงใจในการฝึกควบคุมตนเอง เช่น ให้คำชม หรือหาสิ่งที่เด็กชอบมาเป็นแรงจูงใจ เมื่อเด็กให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม



วิธีการเสริมทักษะ

1. ให้เด็กทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์ระหว่างตากับมือที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐานในการใช้มือในระดับสูงขึ้นไป
2. พ่อแม่/ผู้ปกครองจับมือเด็กให้จับดินสอ หรือสีในรูปแบบที่ถูกต้อง โดยในช่วงแรกของการใช้มือเด็กจะเริ่มจากการจับแบบกำก่อน จากนั้นจึงจะพัฒนาเป็นการจับแบบ 3 นิ้ว
3. ควรฝึกการเขียนจากการวาดรูปทรงต่าง ๆ ก่อนการเขียนตัวเลขหรือตัวอักษร โดยเริ่มจากเส้นตรง วงกลม กากบาท สีเหลี่ยม และสามเหลี่ยม ตามลำดับ
4. เรียนรู้การเขียนตามเส้นรอยประ อาจจะใช้รูปสัตว์ การ์ตูนที่เด็กชอบ เพื่อดึงดูดความสนใจ รวมถึงการระบายสีรูปทรงต่าง ๆ

2. ทักษะการช่วยเหลือตนเองขั้นพื้นฐาน

สาเหตุของปัญหา

1. ไม่รู้จักของใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งชื่อ และการใช้งาน
2. เด็กขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อการทำกิจวัตรประจำวันเองได้
3. พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองด้านกิจวัตรประจำวัน ทำให้เด็กขาดการเรียนรู้

วิธีการส่งเสริมทักษะ

1. ฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองขั้นพื้นฐานของเด็ก เช่น การกินอาหาร การขับถ่าย ถอด – ใส่เสื้อผ้า หวีผม การฝึกเด็กเพื่อช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ต้องเริ่มจากเด็กได้รู้จัก อุปกรณ์ ที่ใช้หยิบจับได้อย่างถูกต้อง
2. การฝึกให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง จะต้องดูความสามารถ ที่เด็กทำได้ เช่น เด็กบางคนต้องเริ่มจากจับมือทำ เด็กบางคนแค่ทำเป็นตัวอย่าง เด็กที่เริ่มจากจับมือทำ เมื่อเด็กเริ่มทำได้อาจแค่แตะมือให้เด็กทำ
3. การฝึกทุกกิจกรรม ให้แบ่งเป็นขั้นตอนย่อย ๆ สอนให้เด็กทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ จะช่วยให้เด็กทำตามลำดับได้
4. การฝึกควรฝึกทักษะแต่ละกิจกรรม โดยอาจจะเริ่มกิจกรรมที่ง่าย ๆ ก่อน จึงฝึกขั้นต่อไป หรือฝึกเน้นในแต่ละกิจกรรม เช่น ต้องการให้เด็กอาบน้ำเอง เด็กอาจต้องเริ่มต้นจากการถอดเสื้อผ้าเองได้ ในการอาบนั้น อาจแบ่งเป็นขั้นตอน จะช่วยให้เด็กจำ และทำกิจกรรมได้สำเร็จ เช่น

4.1 พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ ผู้ปกครอง จับมือเด็ก และพูด “เปิด” ขณะเปิดก๊อกน้ำฝักบัว เมื่อเด็กทำได้เองก็ชมเชย

4.2 สบู่ถูตัว พร้อมกับพูด “ถูตัว” โดยอาจเริ่มจาก จับมือเด็กหยิบสบู่ ถ้าเด็กเริ่มทำได้อาจแค่บอก ไม่ต้องจับมือเด็ก

4.3 พูดคำว่า “วางสบู่” ถ้าเด็กถูสบู่เรียบร้อยแล้ว พาเด็กวางสบู่

4.4 พูดคำว่า “ล้างตัว” พร้อมให้เด็กเปิดก๊อกน้ำอีกครั้ง และถ้าเด็กล้างตัวไม่สะอาด ก็อาจต้องบอกเด็กให้ล้างตัวเป็นส่วนๆ ของร่างกาย เช่น ล้างแขน ล้างตัว ล้างขา เด็กล้างตัวเสร็จพูดว่า “ปิดก๊อก”



4.5 ทุกกิจกรรมขั้นตอน หากเด็กทำได้ควรให้คำชมเชย อาจชมเชยเป็นคำพูด ท่าทางสลับกันไป เช่น “เก่ง” “ดีค่ะ” และอาจมีการเสริมแรง หรือกระตุ้นเด็กขณะทำกิจกรรม เช่น ต่อไปเราต้องทำอะไรกัน อาบน้ำแล้วตัวหอม

4.6 เด็ก ๆ ส่วนใหญ่จะถอดเสื้อผ้าได้เอง อย่างรวดเร็ว แต่ต้องฝึกใส่เสื้อผ้า การฝึกรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่เด็กจะชอบหยิบอาหารเข้าปาก ต้องฝึกเด็ก ใช้ช้อนตักอาหาร การขับถ่ายต้องฝึกเด็กโดยไม่ใช่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป และต้องสังเกตเด็ก และกระตุ้นพาเด็กไปเข้าห้องน้ำ ขับถ่ายเป็นช่วงเวลา และขณะเด็กขับถ่าย ก็ต้องพูดบอกเด็กด้วยขณะขับถ่าย เช่น “ฉี่” “ฉี่”

3. การจัดการอารมณ์ได้ไม่ดี

สาเหตุของปัญหา

1. ความเครียดที่มีข้อจำกัดในการสื่อสาร การแสดงออก การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ความสับสน สิ่งเร้าทางสังคม ระบบประสาทสัมผัส
2. ความกลัวที่ไม่มีเหตุผล ทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว เด็กที่มีความตกใจกลัว วิดก กังวลมาก ๆ อาจจะแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าวได้
3. การย่ำคิดย้ำทำ หรือพฤติกรรมซ้ำ ๆ อาจเกิดจากความเครียด รู้สึกถูกคุกคาม

แนวทางจัดการพฤติกรรม

1. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจกับสาเหตุที่แท้จริง
2. การช่วยเด็กในการจัดการความเครียด ความกลัว และก้าวร้าว พ่อแม่/ผู้ปกครอง ต้องเป็นตัวอย่าง โดยต้องมีความสงบ และมีความมั่นคง
3. การพูดคุยสื่อสารกับเด็ก ลักษณะผ่อนคลาย พูดคุยซ้ำ ๆ เพื่อไม่让孩子สับสน เด็กที่มีการสื่อสารพูดคุยได้ดีมากขึ้นจะช่วยลดปัญหา
4. เตรียมเด็กในชีวิตประจำวัน โดยจัดตารางกิจกรรมชัดเจน ถ้ามีเหตุการณ์สถานการณ์ที่เด็กต้องพบกับบุคคลอื่น สถานที่ใหม่ต้องมีการแจ้งบอกเด็กเพื่อเตรียมตัวในการปรับตัว
5. สอนเทคนิคเด็กในการจัดการอารมณ์ เช่น วิธีการผ่อนคลาย หรือระบายความคับข้องใจ อารมณ์อย่างเหมาะสม
6. สร้างทักษะในการเข้าสังคมให้กับเด็ก ช่วยทำให้เด็กไม่เหงาและรู้สึกโดดเดี่ยว
7. การคิดกิจกรรมทดแทนอย่างเหมาะสม เช่น เด็กชนไม่อยู่หนึ่ง จัดให้เด็กเล่นกีฬากลางแจ้ง เล่นดนตรี ทำกิจกรรมที่ใช้แรง
8. ส่งเสริมจุดเด่น หรือจุดแข็งของเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตัวเอง

4. เทคนิคการปรับพฤติกรรม

เด็กทำพฤติกรรมดี

เด็กทำพฤติกรรมดี การเสริมแรงเพื่อให้เด็กทำพฤติกรรมดีต่อ หรือคงพฤติกรรมดีเป็นสิ่งสำคัญ ทำได้ด้วยการการเสริมเสริมแรงโดยอาจมีตัวเสริมแรงเป็น สิ่งของ กิจกรรม ทางสังคม สิ่งของใช้แทน เช่น ให้สิ่งของ หรือของเล่นที่เด็กชอบ พาไปดูหนัง ให้เพิ่มเวลาดูโทรทัศน์ การยืมให้ การกอด การอุ้ม การให้ดาว แสตมป์ คุกกี้ และแรงเสริมภายใน เช่น ความพอใจ ความภูมิใจ

หลักการเสริมแรง ต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายนั้นทันทีที่จะทำให้เด็กรู้ว่าพฤติกรรมใดได้รับการตอบสนอง พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ ผู้ปกครองต้องมีการแสดงออกชัดเจนร่วมกับการให้แรงเสริม



เช่น การพูดชมเชย การกอดและโอบ การเสริมแรงควรทำอย่างสม่ำเสมอเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิด การให้การชมเชยหรือให้สิ่งของก่อนทำพฤติกรรมดี ไม่ถือเป็นการเสริมแรง ควรตกลงเงื่อนไขหรือพฤติกรรมดีที่ควรทำและอะไรที่จะได้เป็นแรงเสริม บางครั้งแรงเสริมที่มีมากเกินไปอาจไม่ได้ผล ดังนั้นการเลือกแรงเสริมควรเหมาะกับบุคคลและวัย ควรใช้รูปแบบหรือการขึ้นนำควบคู่กับการเสริมแรงเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว

การชมเชยควรบอกพฤติกรรมที่พ่อแม่/ผู้ปกครองชมเชยด้วย จะช่วยบอกเด็กด้วยว่าพฤติกรรมใดที่พ่อแม่/ผู้ปกครองให้ความสำคัญ การชมเชยต้องมีท่าทีจริงใจ นำเสียงที่แสดงถึงการชื่นชมอย่างแท้จริง และการชมเชยจะต้องไม่ต่อท้ายการตำหนิ

เด็กทำพฤติกรรมไม่ดี

เมื่อเด็กทำพฤติกรรมไม่ดี ควรเลือกวิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีตามความเหมาะสม ดังนี้

1. การสอน ตักเตือน อธิบาย การอธิบายเหตุผลพิจารณาตามช่วงวัย และระดับความเข้าใจของเด็ก
2. การเพิกเฉยไม่สนใจ เช่น เวลาไม่พอใจ ถูกขัดใจแล้วร้องก๊อแง หรือนอนดิ้นกับพื้น เสียงดัง โวยวาย พ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครองต้องมีท่าทีสงบ ให้เด็กสงบ ควบคุมตัวเองได้ก่อนค่อยพูดคุยกับเด็ก
3. การเบี่ยงเบนความสนใจ หรือหาของทดแทน เช่น ในเด็กที่เป็นเด็กเล็กของสิ่งหนึ่งที่เด็กเล่นไม่ได้ พ่อแม่/ผู้ปกครองหาของเล่นอื่นที่เล่นได้ทดแทน
4. จัดให้เด็กได้สงบสติ ควบคุมอารมณ์ตามลำพัง หรือใช้เวลาออก โดยพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องไม่ทำที่จริงจัง ไม่ใช้อารมณ์ยืนยันให้เด็กได้สงบสติอารมณ์ โดยอยู่ในสายตาพ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครอง หรือนั่งเก้าอี้ในมุมสงบ เวลาเท่ากับอายุเด็กบวกหนึ่ง
5. ให้ชดเชยสิ่งที่ทำผิดไป อย่างสมเหตุสมผล เช่น เด็กทำน้ำหก ให้เด็กทำความสะอาดเช็ดพื้น
6. รับผิดชอบสิ่งที่เคยได้ เช่น งดเล่นเกม เมื่อไม่ทำการบ้าน

วินัย..ก็สำคัญ

พ่อแม่/ผู้ปกครองเชื่อหรือไม่ว่า เด็กปฐมวัยก็ฝึกวินัยได้ วินัยเป็นระเบียบ แบบแผน กฎ ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ การฝึกวินัยเป็นการฝึกให้เด็กได้รู้จักควบคุมตนเองได้ รู้ว่าสิ่งใด พฤติกรรมใดเหมาะสมไม่เหมาะสม เด็กจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การฝึกวินัยต้องต้องฝึกอบรมสั่งสอนตั้งแต่เด็ก อาศัยความสม่ำเสมอ เด็กที่ได้รับการอบรมจะเติบโตขึ้นจะเป็นเด็กที่มีความยับยั้งชั่งใจ รู้ผิดชอบชั่วดี รู้ขอบเขตการกระทำตลอดจนการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสมกับบริบท ความรู้สึกนึกคิด สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

การใช้ชีวิตสามารถสอดแทรกการอบรมเรื่องวินัยได้ วินัยพื้นฐานในเด็กได้แก่

1. ความประพฤติในสังคมทั่วไป ได้แก่ การรู้จักกาลเทศะ ความตรงต่อเวลา ปฏิบัติความกฎระเบียบ การต่อแถวรอ
2. ความประพฤติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่โต๊ะอาหาร การนอนเป็นเวลา การช่วยเหลือตัว
3. วินัยต่อภาระหน้าที่ของตน ได้แก่ การรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ความรับผิดชอบตั้งใจเรียน



4. วินัยในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ไม่ดี การควบคุมอารมณ์โกรธ โมโห ร้าย การอดทนต่อความอย่างลำบาก

เห็นได้ว่าการอบรมสั่งสอนเด็กที่เกี่ยวกับระเบียบวินัย ให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้ไม่ได้ รวมทั้ง การให้เด็กรู้จักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การกิน การนอน การเล่น ที่เป็นเวลาเหมาะสม ถือเป็นการฝึกวินัยเด็ก การฝึกวินัยเด็กจะเริ่มต้นอย่างไรดี

การตอบสนองเด็กในการฝึกวินัย

1. การเริ่มต้นได้ตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ พ่อแม่/ผู้ปกครองสามารถเริ่มได้เลย และการเริ่มต้นจากที่พ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นแบบอย่าง เช่น ต้องการเด็กกินอาหารที่โต๊ะอาหาร พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ต้องจัดให้เด็กมีเก้าอี้ร่วมกินอาหารกับสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่มื้อแรก ต้องการให้เด็กนอนเห็นเวลา พ่อแม่/ผู้ปกครองเองก็ต้องเข้านอนเร็วและเป็นเวลาเช่นกัน

2. การฝึกวินัยด้วยความรัก สัมพันธภาพที่ดี การฝึกวินัยมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอในการปฏิบัติ พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ใช่ผู้คุมขังโทษ การฝึกเกิดจากความปรารถนาดีให้เด็กเป็นเด็กดี เมื่อเด็กไม่ทำความผิดตกลงพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องมีความจริงใจ และยืนยันในหลักการให้ปฏิบัติ อย่างเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของเด็กโดยที่พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ใช่อารมณ์

3. การบอกถึงสิ่งที่ต้องกระทำ เหตุผลการกระทำด้วยภาษาที่ง่าย ๆ ชัดเจนที่เด็กเข้าใจได้ บอกถึงพ่อแม่/ผู้ปกครองค่าของสิ่งที่ต้องทำหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เช่น “แม่ชอบให้เด็กแบ่งของเล่นให้น้องเล่นด้วยกัน” “คุณแม่อยากให้เด็กทานข้าวให้เสร็จก่อนแล้วมาเล่นกัน”

4. การห้าม หรือกำหนดกิจกรรมที่ไม่ควรกระทำไม่ควรพรีเออร์ หรือห้ามไปทุกเรื่อง ควรเป็นเรื่องที่สำคัญๆ และเป็นอันตราย

5. การให้แรงเสริมพฤติกรรมที่ดี เช่น การกอด การแสดงความรัก การให้คำชมเชย การให้รางวัลด้วยความเหมาะสม ก่อให้เกิดความภูมิใจ มั่นใจในตัวเอง งดการตอรองให้ทำพฤติกรรมด้วยความรักหรือไม่รักของพ่อแม่/ผู้ปกครอง เด็กควรได้รับความรักและความไว้วางใจจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง การกระทำหรือพฤติกรรมที่พ่อแม่/ผู้ปกครองอบรมสั่งสอนเด็กเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การแสดงผลพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม ไม่ควรเกิดจากการแลกเปลี่ยนเพื่อได้รับความรักจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง การกระทำเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นใจในสัมพันธภาพของเด็กกับพ่อแม่/ผู้ปกครองเอง

6. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องเข้าใจในพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กด้วย เด็กอายุ 3-5 ปี เป็นช่วงวัยที่มีระดับพัฒนาการด้านต่าง ๆ กำลังพัฒนา เด็กไม่สามารถเข้าใจคำ ความหมายที่เป็นนามธรรม การคิดวิเคราะห์ง่าย ๆ เป็นวัยที่ท้าทาย ต่อต้าน พยายามจะเป็นตัวของตัวเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่ก็ยังทำได้ไม่ดี

7. การแสดงผลพฤติกรรมตอบสนองเด็ก เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจมีการแสดงผลพฤติกรรมต่อเด็กตามสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น ในกรณีที่เรียกร้องความสนใจ งอแง งอนไม่ต้องการทำพฤติกรรมที่ควรจะทำ เช่น การนั่งกินอาหาร พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ควรมีท่าทีสงบ ไม่ตอบสนองต่อพฤติกรรม และอาจเบี่ยงเบนชวนเด็กมาร่วมกิจกรรมเตรียมอุปกรณ์ จัดโต๊ะ และให้คำชมเชยในกิจกรรมที่เด็กช่วยได้ แต่พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ยังแสดงออกถึงท่าทีที่เด็กต้องร่วมกินอาหารร่วมกัน

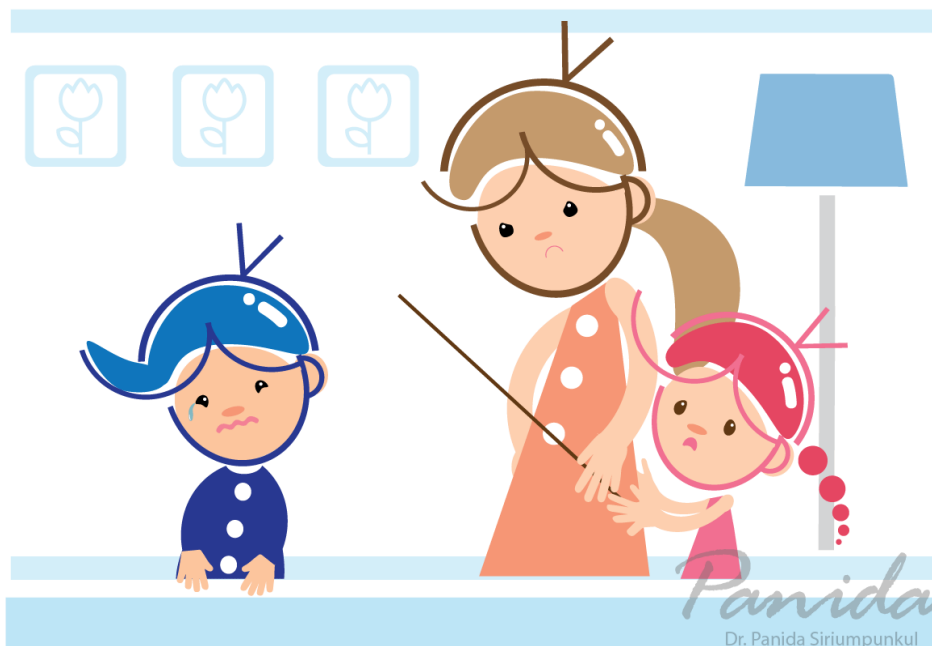


8. การสร้างข้อตกลง กติกา ควรเป็นช่วงเวลาที่ได้แกอารมณ์สงบ ไม่ควรให้ความสนใจ หรือบอกถึงข้อตกลง กติกาในช่วงเวลาที่ได้แกอารมณ์ไม่ดี ร้องไห้ พ่อแม่/ผู้ปกครองควรสงบสติ และรอให้เด็กสงบก่อนค่อยพูดคุยกัน การพูดคุยสั้นๆ ง่ายๆ ที่เด็กพอเข้าใจ

9. ข้อตกลง กติกา กฎต่าง ๆ ตั้งชัดเจน มีความเป็นไปได้จริง

10. การลงโทษ มีหลายวิธี เช่น การงดสิทธิพิเศษ การแยกเด็กอยู่ตามลำพัง

การลงโทษด้วยการตีทำให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้น... จริงหรือ?



การลงโทษ เป็นสิ่งที่ควรกระทำเพื่อให้เด็กได้รู้ว่าตัวเองทำผิด พ่อแม่/ผู้ปกครองมีบทบาทหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนเด็ก ไม่ควรปล่อยให้เด็กทำตามใจตัวเอง การลงโทษมีหลายวิธี แต่พ่อแม่/ผู้ปกครองหลายคนบอกว่าการลงโทษด้วยการตี เป็นวิธีทำโทษที่ทำให้เด็กหยุดพฤติกรรมได้รวดเร็วทำให้เด็กจำไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ อีกเพราะตีแล้วเจ็บเด็กจะได้จำแล้วไม่ทำอีก หลายครอบครัว ลงโทษเด็กด้วยการตี ในบางครั้งที่ได้ผลบางครั้งก็ไม่ได้ผล เหตุผลการลงโทษ คือ ต้องการให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีมากขึ้น ลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ หรือเกิดจากความโกรธ บ่อยครั้งที่พ่อแม่/ผู้ปกครองมีอารมณ์ไม่ดี ก็จะมีการแสดงออกและเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก การลงโทษด้วยอารมณ์โกรธอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของเด็ก และเด็กอาจเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการลงโทษไปใช้กับคนอื่น หรือเด็กจะมีปัญหาความก้าวร้าว เพราะเด็กยังเล็กไม่สามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ถูกทำโทษได้ ในเด็กบางคนจะหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการถูกทำโทษโดยการปกปิดความผิด เด็กจะแสดงออกต่อหน้าดูเหมือนเชื่อฟัง แต่ลับหลังเด็กก็จะทำผิดได้

บางครั้งพ่อแม่/ผู้ปกครองเองก็มีความรู้สึกผิดกับการตี การทำโทษด้วยการตีและใช้อารมณ์ ไม่ได้ก่อให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจของเด็กเท่านั้นแต่พ่อแม่/ผู้ปกครองเองก็มีความรู้สึกผิด พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจกล่าวอ้างว่าตอนเด็ก ๆ ก็เคยถูกอบรมสั่งสอนด้วยการตีและเติบโตจนได้ดีมาจนทุกวันนี้ แต่สิ่งที่พ่อแม่/



ผู้ปกครองรับรู้ได้ว่าส่วนหนึ่งที่เกิดจากการถูกทำโทษโดยการตีพ่อแม่/ผู้ปกครองเองก็ไม่ได้ชอบ และไม่ได้เกิดการสำนึกผิดทุกครั้ง ในบางครั้งที่พ่อแม่/ผู้ปกครองเองก็พยายามเลี่ยงการทำผิดเพราะไม่อยากถูกตี

เทคนิคการทำโทษด้วยการตี

การตีหรือการทำโทษต้องเป็นการทำโทษที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจในตัวเอง หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่/ผู้ปกครองกับเด็กจะเสียไป การทำโทษควรทำดังนี้

1. การทำโทษโดยพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องรู้ตัว ไม่มีอารมณ์โกรธ หรือเป็นการทำโทษโดยระบายอารมณ์ การตีทำโทษไม่ใช่อุปกรณ์หรือสิ่งของตี ควรให้ใช้มือตีและตีที่มือหรือก้น การใช้มือตีในเวลาตีพ่อแม่/ผู้ปกครองจะรู้สึกเจ็บเช่นกันจะได้น้ำหนักที่ดี และตีในอวัยวะที่ไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก ควรบอกเด็กด้วยว่าเหตุผลง่ายให้เด็กได้เข้าใจการลงโทษเพราะอะไร และเด็กไม่ควรทำอีก
2. ภายหลังตีไม่ควรเยาะเย้ย หรือโอ้อวดใจเด็ก หรือใจอ่อนยอมตามเด็ก
3. การเป็นแบบอย่างที่ดี การสอนเด็กที่ดีที่สุดคือการที่พ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นแบบในการทำพฤติกรรมที่ดีจะเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการพูด
4. ไม่ตีเพราะหรือตีบ่อย ๆ ไม่มีเหตุผล ไม่ตีโดยการประชด ไม่ทำให้เด็กเสียหน้า หรือดูถูกประจาน การที่พ่อแม่/ผู้ปกครองทำเช่นนั้นบ่อย ๆ เด็กจะกลายเป็นเด็กที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง
5. การตีเพื่อทำโทษ ไม่ได้ต้องการให้เด็กเจ็บ ดังนั้นการตีต้องไม่ก่อให้เกิดอันตราย บาดเจ็บ เช่น การให้อุปกรณ์ ของใช้ในการตี การตบหน้าจะมีผลต่อตาและการได้ยินของเด็ก การทุบหรือตีกลางหลังจะมีผลต่อกระดูกสันหลังและระบบประสาท การตีด้วยความรุนแรงจะเป็นการทำร้ายร่างกายและทารุณกรรมเด็ก
6. การอบรมสั่งสอนที่ดี คือ การใช้เหตุผล ใจเย็น พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องพยายามมีสติ ไม่ใช้อารมณ์ไม่โกรธ เมื่อรู้สึกว่าตนเองอารมณ์ไม่ดี ให้หาวิธีดูแลตนเองให้ลดความโกรธหรือรู้สึกผ่อนคลายก่อน เช่น ดื่มน้ำเย็น เดินออกจากสถานการณ์ชั่วคราว
7. พ่อแม่/ผู้ปกครองไม่ควรโมโหหรือกล่าวโทษกันเองต่อหน้าเด็ก รูปแบบหรือแนวทางในการอบรมสั่งสอนควรมีแนวทางหรือทิศทางเดียวกัน สมาชิกในครอบครัวควรมีทิศทางในการปรับพฤติกรรมเด็กที่เป็นในทิศทางเดียวกัน โดยมีการทำความเข้าใจที่ตรงกัน
8. พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องพยายามแสวงหาความรู้ และเทคนิคอื่น ๆ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กอยู่เสมอ เด็กทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ ดังนั้นการลงโทษหรือสั่งสอนเด็กควรมีการถามถึงเหตุการณ์ เรื่องราวจากเด็กก่อนไม่ควรด่วนสรุปว่าเด็กผิดเสมอไป การสอนเด็กด้วยการพูดคุย และด้วยเหตุผลเป็นการอบรมสั่งสอนที่จะช่วยให้เด็กมีการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจในสถานการณ์อื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสมในช่วงวัยต่อมา



หัวใจสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

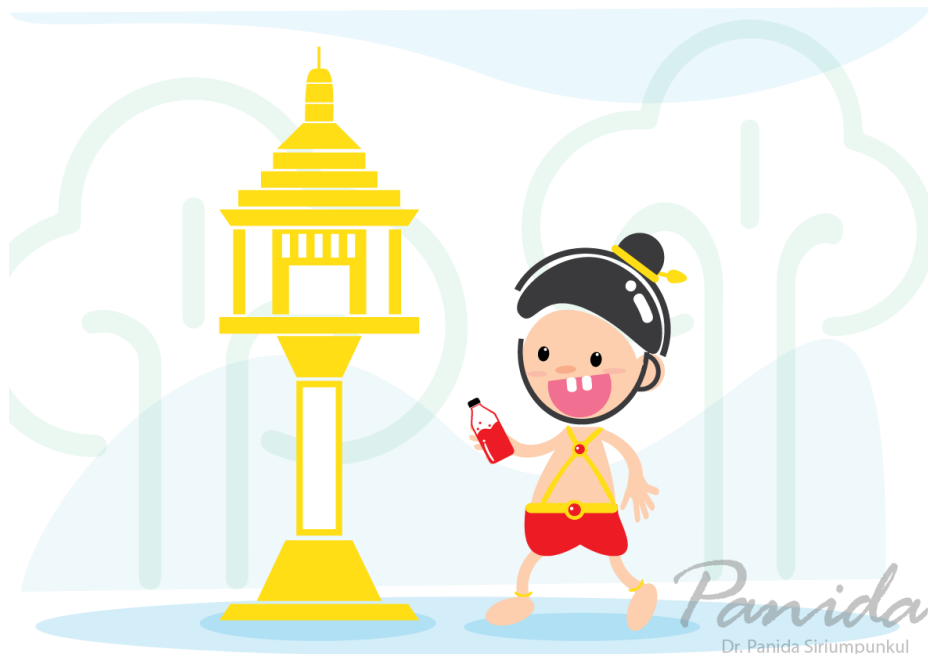
1. การลงโทษด้วยการตีอาจทำให้หยุดพฤติกรรมได้รวดเร็ว เหมาะสำหรับบางกรณี การลงโทษอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของเด็ก และเด็กอาจเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการลงโทษไปใช้กับคนอื่น หรือมีปัญหาความก้าวร้าว เด็กบางคนไม่สามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ถูกทำโทษได้ บางทีเด็กหลีกเลี่ยง หรือป้องกันการถูกทำโทษโดยการปกปิดความผิด
2. การทำโทษ มีเทคนิค ดังนี้ ทำโทษโดยผู้ทำโทษต้องรู้ตัว ไม่มีอารมณ์โกรธ หรือเป็นการทำโทษโดยระบายอารมณ์ การตีทำโทษไม่ใช่อุปกรณ์ สิ่งของให้ใช้มือตี และตีที่ก้น มือ เพราะเวลาตีผู้ตีจะรู้สึกเจ็บเช่นกันจะได้รู้น้ำหนักที่ตี และตีในอวัยวะที่ไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก ควรบอกเด็กด้วยว่าเหตุผลลงโทษให้เด็กได้เข้าใจการลงโทษเพราะอะไร
3. การเป็นแบบอย่างที่ดี การสอนเด็กหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นแบบในการทำพฤติกรรมที่ดี เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการพูด
4. พฤติกรรมที่เด็กต้องถูกเตรียมพร้อมในการเรียน คือ การนั่งทำกิจกรรมที่โต๊ะ การทำตามสั่ง การสบตา การมองและการเลียนแบบ
5. พยายามมีสติ ไม่ใช่อารมณ์ โมโหโกรธ โมโหกล่าวโทษกันเอง หรือพูดให้เสียกำลังใจซึ่งกันและกัน
6. พยายามแสวงหาความรู้ และเทคนิคอยู่เสมอ
7. สมาชิกในครอบครัวต้องเป็นทีมเดียวกัน โดยมีทิศทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กเป็นในทิศทางเดียวกัน โดยมีการทำความเข้าใจที่ตรงกัน
8. ความรัก ความผูกพัน และเข้าใจกันเป็นสิ่งสำคัญ ต้องเข้าใจว่าทุกคนมีความเครียดเช่นกัน และมีความคาดหวังให้เด็กมีการพัฒนาที่ดีขึ้น
9. ควรมีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นๆ และสามารถประเมิน สังเกตได้ เพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการของเด็ก

ความเชื่อกับการอบรมเลี้ยงดู

ถึงแม้ในปัจจุบันมีสื่อต่าง ๆ มากมาย เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ถึงวงการแพทย์ที่พัฒนามากขึ้น มีแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่สามารถช่วยให้คำตอบแนะแนวทางการดูแลเด็กได้เป็นอย่างดี แต่ก็ยังพบว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองพ่อแม่หลายครอบครัวเคยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวกับแนวคิดความเชื่อตามวิถีแบบชาวบ้านในการดูแลเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการทำพิธีทางพราหมณ์ การยกเด็ก ขายเด็ก ดุหมอดู การรักษาด้วยแพทย์แผนโบราณ

จากการตั้งข้อสังเกตพบว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิดกับญาติ มีบ้านที่อยู่ใกล้เคียงกับเครือญาติ หรือมีลักษณะครอบครัวขยาย หรือแม้แต่ในครอบครัวเดี่ยวที่อยู่ในชุมชนมีลักษณะการดูแลช่วยเหลือกันแล้ว พ่อแม่/ผู้ปกครองได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์ และสืบทอดความเชื่อที่เกี่ยวข้องในการดูแลเด็ก ถ้าเด็กเลี้ยงยากจะพบในชุมชนหรือครอบครัวมีพิธีการยกเด็กให้พระ หรือขายเด็กให้คนที่เลี้ยงเด็กง่ายหรือเลี้ยงเด็กแล้วไม่มีปัญหา พบพ่อแม่/ผู้ปกครองหลายครอบครัวเคยได้ยกเด็กหรือขายเด็ก (พิธี) เพื่อจัดการกับการร้องไห้ของลูก หรือปัญหาอื่นที่ยุ่งยาก จากความพยายามแก้ปัญหาหลายวิธีแล้วไม่ได้ผลจึงต้องหาวิธีการดูแลจัดการด้วยแนวคิด ความเชื่อที่เกี่ยวข้อง บางครอบครัวก็มีความเชื่อในการทำพิธีเปลี่ยนชื่อ ดุหมอดู





พ่อแม่/ผู้ปกครองที่เชื่อเรื่องภูตผีหรือวิญญาณก็ทำพิธีไหว้เจ้าที่ จตุรปูบอกรวิญญาณ ให้ดูแลลูก ไม่ให้มารบกวนให้เด็กร้องไห้ ส่วนหนึ่งที่เด็กร้องไห้มีความสัมพันธ์กับวันโกน (ความเชื่อเป็นวันก่อนวันพระ จะมีการปล่อยผี) ช่วงเด็กเล็กพบครอบครัวจะเคยทำพิธีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ และหลายครอบครัวที่มีญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวจะเคยปฏิบัติตามที่ปู่ย่าตายาย สมาชิกในครอบครัวแนะนำ ในช่วงที่เด็กมีปัญหาร้องไห้ งอแงมากกว่าปกติ พ่อแม่/ผู้ปกครองพยายามที่จะจัดการกับเด็ก วิธีการพ่อแม่/ผู้ปกครองจัดการมีการเลือกใช้วิธีการหลากหลายรูป ขึ้นกับลักษณะช่วงเวลา บริบทครอบครัว สังคมนั้น ๆ แต่ข้อสังเกตที่พบได้ในครอบครัวส่วนใหญ่จะมีเรื่องความเชื่อ และรูปแบบที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดทางความเชื่อ วัฒนธรรมจากคนรุ่นก่อนถึงแม้ว่าในบางครอบครัวเองก็ไม่แน่ใจว่าได้ผลหรือไม่ และพ่อแม่/ผู้ปกครองก็ยังมี การสืบทอดปฏิบัติตามคำแนะนำของชนอีกรุ่น แม้ในครอบครัวจะไม่ได้อาศัยอยู่กับครอบครัวเดิมของตน ก็มีการได้รับคำแนะนำ ข้อปฏิบัติจากบุคคลในสังคม หรือเพื่อนบ้าน

พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ให้ข้อมูลว่าเด็กเลี้ยงยากในลักษณะป่วยบ่อย แม้กับสมาชิกในครอบครัว บอกเล่าว่าถ้าหากเด็กที่ป่วยบ่อย จะทำพิธีมีการขายให้คนอื่น หรือให้ไว้ผมจุกผมโก๊ะ โดยมีการปั้นรูปตุ๊กตาตัวเล็ก ๆ ให้เด็กเลือก มีผมจุก ผมโก๊ะ สามแกละ สองแกละ แกละเดียวให้เด็กเลือก ให้เด็กเลือกสามครั้ง เด็กหยิบแบบไหนมากกว่า ก็ให้เด็กไว้ผมทรงนั้น ซึ่งเด็กได้เลือกหยิบผมโก๊ะ ถึงสามครั้ง ครอบครัวจึงทำพิธีผมไว้จุก โดยพระเป็นผู้ทำพิธีโกนให้ เมื่อไม่สบายก็ทำให้เลี้ยงยาก นอกจากลักษณะพฤติกรรมของเด็กเลี้ยงยากที่แสดงออก พบว่าการที่เด็กป่วย หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นการเจ็บป่วยที่รุนแรง แต่อาจเป็นการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นลักษณะเด็กเลี้ยงยากด้วยปัญหาการเจ็บป่วยได้ง่าย การเจ็บป่วยเป็น ทำให้เด็กเลี้ยงยากมากขึ้นด้วย งอแง ร้องไห้ เอาแต่ใจเพิ่มมากขึ้น พ่อแม่/ผู้ปกครองก็ไม่ทราบว่าจะตอบสนองเด็กอย่างไร ดูแลอย่างไรเมื่อเด็กป่วยเมื่อเด็กป่วยบ่อย ๆ หรือปล่อยนาน ๆ จึงมีการดูแลเด็กด้วยความเชื่อเข้ามามีอิทธิพล



ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู จากความเชื่อ บอกท้องถิ่นมีการถ่ายทอดความเชื่อ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องจากชนอีกรุ่นสู่อีกรุ่น และทั้งนี้ก็มีประเด็นข้อคิดเห็น ที่พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องพิจารณา ดังนี้

1. ความเชื่อที่ไม่ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพ หรือเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ แล้วพ่อแม่/ผู้ปกครองทำตามความเชื่อ เพื่อความสบายใจ หรือเป็นอีกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่ยังปฏิบัติได้ แต่ถ้ามการปฏิบัติ ด้วยมีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพเด็กแล้วพ่อแม่อาจหาทางเลือกอื่นที่ไม่เสี่ยงแทน

2. บางครั้งที่คิดว่าเป็นเด็กที่ได้ขอมมา หรือทำพิธีเกี่ยวกับความเชื่อแล้วได้เด็กมาเป็นสิ่งที่ดี แต่ถึงอย่างไรพ่อแม่/ผู้ปกครองก็ต้องคอยอบรมสั่งสอนเหมือนพี่น้องคนอื่น ๆ มีกฎกติกาเหมือน ๆ กัน สอนเด็ก ด้วยเหตุและผลเช่นกัน

3. การให้ยา หรืออาหารเสริมบำรุง ขอให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ดูที่มีการรับรองมาตรฐานไม่ว่าจะเป็น ยาหรืออาหารเสริม พิจารณาส่วนประกอบ และฉลากก่อนเลือกให้เด็กกิน

4. พ่อแม่/ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย และแนวทางการดูแล และ ส่งเสริมพัฒนาการจากเอกสาร ตำรา หรือสอบถามข้อมูลจากผู้มีความรู้ทางสุขภาพเด็กร่วมด้วยเพื่อท่านจะได้มีทางเลือกที่จะให้การดูแลเด็ก

การดูแลเด็กไม่มีแนวทางที่ตายตัว พ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครองต้องสังเกต ประยุกต์แนวทางแล้ว ปรับให้เหมาะสมตามบริบทของที่เป็นอยู่จริง



บทที่ 5
ลูกผิดปกติหรือเปล่า
(การพบครอบครัวครั้งที่ 4)

ระยะเวลา เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ที่เข้าร่วมโปรแกรม

1. ติดตามทบทวนเหตุ สถานการณ์ที่พบ และระดับปัญหา
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและวางแผนแนวทางปฏิบัติร่วมกัน
3. เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการดูแลเด็ก
4. เกิดทักษะทางสังคมในการวางแผนในการเผชิญเหตุการณ์ และแนวแก้ไขปัญหาร่วมกัน

กิจกรรม

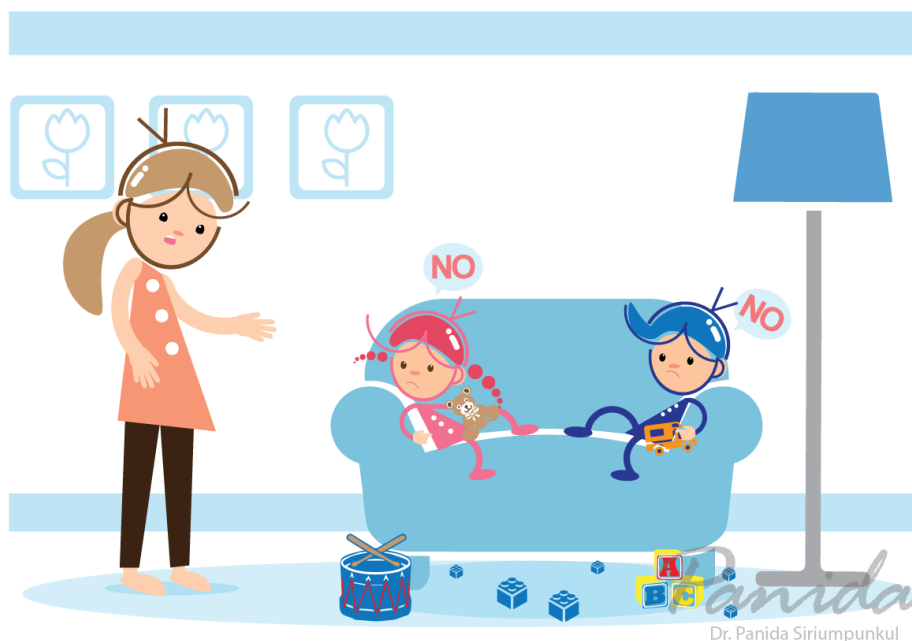
เวลา	กิจกรรม	การดำเนินการ/เนื้อหา / สื่อ อุปกรณ์
30 นาที	- ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา - เปิดโอกาสให้เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง เด็กพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	ผู้ดูแลนำกลุ่ม โดยการเริ่มให้ผู้ปกครอง พูดคุยทบทวนกิจกรรม และแนวทางที่ได้ นำไปประยุกต์ใช้
60 นาที	- อภิปรายถึงพฤติกรรม และข้อสงสัยที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม รวมถึง ข้อสงสัย จากบุคคลอื่น เพื่อแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นร่วมกัน และเรียนรู้ จากประสบการณ์จากบุคคลอื่น - ร่วมวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนและ สร้างทางแก้ไขปัญหา	- ผู้ดูแลนำกลุ่ม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ อภิปรายประเด็นปัญหาและการแก้ไขปัญห ทั้งที่ผลและไม่ได้ผล ร่วมหาแนวทางร่วมกัน - คู่มือสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง การ เสริมสร้างพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยาก ช่วงปฐมวัย หัวข้อ โรคออทิสติกหรือโรค ออทิซึมสเปกตรัม และ โรคดื้อ และโรคเกร
30 นาที	- ผู้เข้าร่วมโครงการ ครึ่งต่อไปอีก 1 สัปดาห์	ผู้ดูแลนำกลุ่ม กระตุ้นกลุ่มสรุปแนวทางที่ได้ และการประยุกต์ใช้ และการนัดหมาย

การประเมินผล พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. ร่วมทบทวนปัญหา และแผนแนวทางปฏิบัติ
2. สามารถบอกแนวทางการแก้ไขปัญห
3. การเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



เด็กผัดปกติหรือเปล่า?



เด็กแต่ละคนนั้นมีพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันไป เด็กบางคนเลี้ยงง่าย อารมณ์ดี กิน นอน ขับถ่ายเป็นเวลา ปรับตัวง่าย เด็กบางคนขี้อาย ขี้กลัว กว่าจะปรับตัวกับที่ใหม่หรือคนที่ไม่คุ้นเคยได้ก็ต้องใช้เวลา นาน ขณะที่เด็กบางคนอาจเลี้ยงยาก ซนมาก ขี้หงุดหงิด ร้องบ่อย กินยาก นอนไม่เป็นเวลา และปรับตัวยาก เด็กกลุ่มที่เลี้ยงยากบางส่วนนี้เมื่อโตขึ้นอาจมีปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและการปรับตัวได้มากกว่าเด็กทั่วไป แต่ถึงแม้เด็กจะมีพื้นฐานอารมณ์ที่จัดได้ว่าเป็นเด็กเลี้ยงยาก การที่พ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีความเข้าใจในอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก สามารถตอบสนองเด็กได้อย่างเหมาะสม ก็สามารถช่วยให้เด็กมีการปรับตัวที่ดีและมีการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมตามวัยเช่นกัน การเข้าใจถึงพฤติกรรมที่ปกติและผิดปกติของเด็กวัย เพื่อช่วยให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีความรู้และเข้าใจในอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก สามารถแยกแยะอาการที่ผิดปกติได้เบื้องต้น

โดยทั่วไป พฤติกรรมที่พบได้ในเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 5 ปี และพบมากในเด็กเลี้ยงยาก ซึ่งอาจสร้างความกังวลใจให้ผู้ปกครอง ได้แก่

1. ปัญหาในกิจวัตรประจำวัน เช่น กินยาก เลือกกิน นอนยาก นอนฝันร้าย นอนละเมอ ปัญหาการขับถ่าย
2. พฤติกรรมต่อต้าน และการแสดงออกของความก้าวร้าว เช่น ดื้อ เอาแต่ใจ ไม่เชื่อฟัง ร้องอแงลงป่นกับพื้นเวลาถูกขัดใจ
3. พฤติกรรมที่เป็นนิสัยที่ไม่เหมาะสม เช่น ดุนิ้ว กัดเล็บ กระตุ่นอวัยวะเพศตัวเอง
4. พฤติกรรมถอยหนี หรือ ต้องพึ่งพาผู้อื่น เช่น ขี้อาย ไม่กล้าพูดกับคนอื่น ขี้กลัว โดยเฉพาะเรื่องการบาดเจ็บของร่างกาย
5. พฤติกรรมซุกซน อยู่ไม่นิ่ง



พฤติกรรมเหล่านี้สามารถพบได้ในเด็กปกติ และส่วนใหญ่จะดีขึ้น เมื่อเด็กโตขึ้น แต่ในบางกรณี ปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กนั้นอาจมีที่มาจากโรคทางสุขภาพจิตและการพัฒนาการได้เช่นกัน โรคที่แสดงอาการข้างต้นได้ มีดังนี้

โรคออทิสติกหรือโรคออทิซึมสเปกตรัม

เด็กที่ปรับตัวยากต่อสิ่งใหม่ๆ ติดของบางอย่างมากและร้องอาละวาดเมื่อเอาของออกไป หรือร้องอาละวาดมากเมื่อถูกขัดใจ แม้เพียงในเรื่องเล็กน้อย หรือเลือกกินมาก กินแต่ของซ้ำ ๆ อยู่ไม่ก้อย่าง อาจเป็นอาการหนึ่งของออทิสติก แต่หากเด็กเป็นโรคนี้จะพบอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เด็กเริ่มพูดได้ช้ากว่าวัย เด็กไม่สนใจคน เล่นไม่เป็น เป็นต้น

ลักษณะอาการสำคัญของเด็กกลุ่มนี้คือ มีความบกพร่องด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงออกโดยไม่สบตา ไม่ตอบสนองต่อการเรียกชื่อ ไม่ใช้กิริยาในการสื่อสาร ไม่มีพฤติกรรมเลียนแบบ ไม่มีการแสดงออกถึงความกลัวคนแปลกหน้า ไม่แสดงออกถึงความวิตกกังวลในการแยกจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง เล่นไม่เป็น มีความบกพร่องด้านการสื่อสาร เด็กจะมีพัฒนาการด้านภาษาช้า ไม่พูด พูดน้อยหรือพูดเป็นภาษาที่ฟังไม่เข้าใจ เด็กยังมีพฤติกรรมและความสนใจที่จำกัดหรือแบบแผนซ้ำ ๆ เช่น มองจ้องพัดลมหมุน เล่นหมุนล้อรถ ลักษณะเด็กกลุ่มนี้มักมีหลายๆ อาการประกอบกัน

โรคดื้อ และโรคเกร

โดยปกติแล้วเด็กวัย 2-5 ปีนี้ ถือเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง มักจะต่อต้านผู้ปกครอง ด้วยการพูดว่า “ไม่” และไม่ยอมทำตามที่ผู้ปกครองบอกบ่อย ๆ แต่เด็กที่เป็นโรคนี้จะดื้อ ต่อต้านผู้ปกครองมากกว่าเด็กทั่วไป และมักเป็นอยู่นาน จนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่คนรอบข้าง เด็กมักจะโกรธง่าย เจ้าอารมณ์ ขอบปไปแก้งคนอื่น ไม่ทำตามกฎหรือสิ่งที่ตกลงกัน เมื่อโดนดุก็จะเถียง โทษคนอื่น ไม่ยอมรับผิด บางคนก็แสดงอาการ เจ้าคิดเจ้าแค้น จะเอาคืนเมื่อถูกทำโทษ พบว่าเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจำนวนหนึ่งจะมีอาการของโรคดื้อ ต่อต้าน ด้วย (นันทวัช สิริธีรักษ์ และคณะ, 2558)

โรคดื้อ เกณฑ์ที่เด็กมีปัญหาคือ

1. ลักษณะอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย มีพฤติกรรมโต้เถียง หรือต่อต้าน มีความพยายามผูกใจเจ็บกับบุคคลอย่างน้อย 1 คน ไม่ใช่พี่น้อง รวมทั้งมีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 6 เดือน โดยมีลักษณะ ดังนี้

1.1 กลุ่มอารมณ์โกรธโกรธ/หงุดหงิดฉุนเฉียว ได้แก่ มีอารมณ์เสียบ่อย ขี้โมโห ขี้รำคาญ โกรธหรือขุ่นเคืองใจ

1.2 กลุ่มพฤติกรรมโต้เถียงหรือต่อต้าน ได้แก่ เเถียงผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า ทำหายหรือปฏิเสธไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ร้องขอหรือตั้งกฎไว้ ตั้งใจก่อแกล้งคนอื่น โทษคนอื่นว่าเป็นเหตุให้ตนเองทำผิด

1.3 ความพยายามผูกใจเจ็บ มีเจตนาร้าย อาฆาตพยาบาท อย่างน้อย 2 ครั้ง ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

* เด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี อาจพบอาการผิดปกติดังกล่าวได้ตลอดทั้งวัน แต่เมื่ออายุ 5 ปีขึ้นไป พฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดอย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์



2. พฤติกรรมที่ผิดปกติดังกล่าวส่งผลให้ตัวเด็กเองหรือคนใกล้ชิดเกิดความทุกข์ ส่งผลเสียต่อการทำหน้าที่ในด้านต่าง ๆ

3. ไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคทางด้านจิต ไม่ได้มีการใช้ยาหรือสารเสพติด

โรคเกร เกณฑ์การพิจารณาประกอบด้วย

1. แบบแผนของพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิพื้นฐานของผู้อื่น ละเมิดกฎเกณฑ์หรือสิ่งที่เป็นปกติสมวัยของคนส่วนใหญ่ในสังคม โดยมีอาการต่อไปนี้มากกว่า 3 ข้อ จาก 15 ข้อ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา โดยมีอย่างน้อย 1 ข้อ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา (พฤติกรรมตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้อาจไม่พบในเด็กปฐมวัย)

การกระทำที่ก้าวร้าวรุนแรงต่อคนและสัตว์

1. มักรังแก คุกคาม ข่มขู่ผู้อื่น
2. เริ่มการต่อสู้ทะเลาะวิวาท
3. ใช้อาวุธที่สามารถทำร้ายผู้อื่นให้บาดเจ็บรุนแรง
4. ทำทารุณกรรมกับร่างกายผู้อื่น
5. ทำทารุณกรรมสัตว์
6. ขโมยสิ่งของ ปล้น
7. บังคับผู้อื่นมีกิจกรรมทางเพศ

ทำให้ทรัพย์สินบัติเสียหายโดยการ

8. ตั้งใจวางเพลิงเพื่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรง
9. ทำลายทรัพย์สินบัติผู้อื่น

หลอกลวงหรือมีพฤติกรรมเป็นขโมย

10. บุกรุกบ้าน อาคาร หรือรถของผู้อื่น
11. โกหกเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์หรือหลีกเลี่ยงภาระหน้าที่
12. ลักขโมยเมื่อไม่ได้เผชิญหน้ากับผู้เสียหาย

ละเมิดกฎอย่างรุนแรง

13. มักค้างคืนนอกบ้านทั้งที่ผู้ปกครองห้าม โดยเริ่มก่อนอายุ 13 ปี
14. หนีออกจากบ้านข้ามวันข้ามคืนอย่างน้อย 2 ครั้ง ในช่วงที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง หรือเพียง 1 ครั้ง หากไปโดยไม่กำหนดกลับ
15. มักหนีโรงเรียน เริ่มก่อนอายุ 13 ปี

2. พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดความบกพร่องอย่างมีนัยสำคัญทางการแพทย์ในการทำหน้าที่ทางสังคมการเรียน การงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่สำคัญ

โรควิตกกังวล

เด็กวัย 2-5 ปีนี้ มีจินตนาการสูงแต่ก็ยังแยกจินตนาการกับความจริงได้ไม่ตึง บางครั้งจึงจินตนาการถึงสิ่งที่กลัวเกินจริง เด็กอาจกลัวผี กลัวความมืด กลัวคนแปลกหน้าที่ดูน่ากลัว บางคนแสดงความกลัว กังวล ด้วยการดูดนิ้ว กัดเล็บ หรือฉี่รดราวย โดยอาการมักจะเป็นอยู่ระยะหนึ่งแล้วหายไป ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติของวัย แต่เด็กที่เป็นโรควิตกกังวลนั้น จะกลัวหรือกังวลรุนแรง บางคนตัวสั่น กรีดร้อง ลงไปดินกับพื้น เมื่อพบกับสิ่งที่กลัว หรืออาจหมกมุ่นอยู่กับความกลัวกังวลนั้น จนไม่ยอมทำกิจกรรมตามปกติ เช่น บางคนกลัวการ



เข้าสังคม ไม่พูดกับเพื่อนหรือครูที่โรงเรียนอยู่เป็นปี ความกลัวที่จัดว่าเป็นโรคนี้นักเป็นอยู่นานและไม่หายไปเอง

โดยสรุป พฤติกรรมที่จัดว่าเป็นปกติของวัยนั้น อาจกลายเป็นผิดปกติ เมื่อ

1. พฤติกรรมนั้นเป็นบ่อยมาก แม้ไม่มีสิ่งกระตุ้นชัดเจน
2. อาการเป็นรุนแรง เช่น ทำร้ายบุคคลอยู่เสมอหรือทำลายข้าวของเสียหาย พฤติกรรมถดถอยมาก เช่น หยุดการพูด แสดงอาการหวาดกลัวไม่ยอมไปไหน หรือ พบใคร
3. อาการหรือพฤติกรรมนั้นรบกวนการเจริญพัฒนาของเด็ก พัฒนาการหยุดชะงัก หรือทำให้เสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเข้าสังคมไม่ได้

หากผู้ปกครองสังเกตอาการพบว่าเด็กมีอาการเหล่านี้ ให้รีบพามาปรึกษาแพทย์ จะช่วยให้แพทย์สามารถวินิจฉัยและให้การรักษาได้ตั้งแต่วัยแรกเริ่มของโรค ที่ปัญหายังไม่บานปลาย ชับซ้อน หรือกระทบการพัฒนาของเด็กในระยะยาว เพื่อช่วยให้เด็กมีพัฒนาการและการปรับตัวที่ดี เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป



บทที่ 6
ภารกิจกับการทำงานเป็นทีม
(การพบกันครั้งที่ 5)

ระยะเวลา เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ เพื่อ

1. ให้พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ซักถามประเด็นปัญหา บทบาทหน้าที่ และแนวทางการจัดการในครอบครัว
2. เพื่อการวิเคราะห์ปัญหา การแก้ไขปัญหาในครอบครัวร่วมกัน
3. เกิดความเข้าใจในบทบาท หน้าที่สมาชิกในครอบครัว

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	การดำเนินการ/เนื้อหา / สื่อ อุปกรณ์
30 นาที	- ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา - อภิปรายปัญหาอุปสรรค บทบาทหน้าที่ และแนวทางการจัดการในครอบครัว	ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนกิจกรรม และซักถามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
60 นาที	- วิเคราะห์สถานการณ์และปัจจัยภายในและภายนอกจากการแก้ไขปัญหาร่วมกัน - ภารกิจและแนวทางการดูแลตนเอง	- ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม สรุปวิเคราะห์ปัญหา แนวทางที่ได้ผลการดำเนินการ
30 นาที	- สรุปประเมินผล - ปิดกลุ่มโดยชี้แจงให้ทราบถึงการนัดพบกันเป็นครั้งสุดท้าย แต่ยังสามัคคีติดต่อกันได้โดยผ่านทางโทรศัพท์ ติดตามข้อมูลจากเพจ ด.เด็กเลี้ยงง่าย	ผู้ดูแลเป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนกิจกรรมและแนวทางการช่วยเหลือที่ได้ ข้อเสนอแนะ และสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมโครงการ

การประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และอภิปรายกลุ่มย่อย
2. ผู้เข้าร่วมเข้าใจในบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน
3. ผู้เข้าร่วมโครงการบอกแนวทางการจัดการและและองค์ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมภายหลังจากร่วมโปรแกรม

การประเมินผล พ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. สามารถ บอกแนวทางการแก้ไขปัญหา และดูแลตนเองได้
2. การเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ภารกิจในดูแลเด็ก พ่อแม่ต้องตระหนักในประเด็นดังต่อไปนี้

ความคิดที่เห็นแตกต่าง

การใช้ชีวิตครอบครัวร่วมกัน รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็ก พ่อแม่เองก็มีความขัดแย้งกันได้เนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือมีความคิด วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน การจัดการกับความขัดแย้งด้วยการใช้สติ พ่อแม่/ผู้ปกครองต้องเข้าใจความรู้สึก นึกคิดของพ่อแม่/ผู้ปกครองเอง เข้าใจความแตกต่างของบุคคล ฝึกตัวเองในการประนีประนอม มองทุกอย่างอย่างเป็นธรรม บอกความรู้สึกของตนเองให้อีกฝ่ายเข้าใจ ไม่นำเด็กมาเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งของพ่อแม่ เรียนรู้ที่จะให้อภัยกันและกันรวมทั้งตัวพ่อแม่/ผู้ปกครองเอง สุดท้าย ต้องให้เกียรติกันและกัน ความขัดแย้งหรือความคิดเห็นที่แตกต่างก็就会有ความเข้าใจกันมากขึ้น

ทุกข์และสุขร่วมกันแบ่งปัน

ปัจจุบันนี้ในบางครอบครัวทั้งพ่อและแม่ต้องทำงานหารายได้ แต่พองานบ้านและการรับผิดชอบดูแลเด็ก หลายครอบครัวยังให้แม่เป็นผู้ดูแลหลัก แล้วพ่อเป็นคนหารายได้หลัก ส่วนแม่เป็นแม่บ้าน ทั้งพ่อและแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านหรือไม่ทำงานนอกบ้านก็ยังพบปัญหาเรื่องความไม่เข้าใจกัน พบพ่อทำงานมาเหนื่อยเมื่อกลับถึงบ้านก็อยากมีบ้านที่สะอาดเรียบร้อย มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ ส่วนแม่บอกแล้วว่าต้องดูแลเด็กทั้งวัน ไม่ได้ไปไหน เครียดที่ต้องอยู่บ้านทำงานบ้านและดูแลเด็กมาทั้งวัน พ่อเมื่อกลับจากเลิกงานมาก็ไม่ช่วยดูแลเด็กเลย

ถึงแม้ทุกคนในบ้านมีความรับผิดชอบร่วมกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้โดยการพูดคุยบอกถึงความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ทำความเข้าใจความต้องการของอีกฝ่าย มีความพยายามเรียนรู้ เข้าใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันปรึกษาหารือหาทางแก้ไขปัญหาร่วม การดูแลเด็กก็จะเป็นเรื่องยากเกินไป และไม่ใช่ว่าความรับผิดชอบของผู้ใดผู้หนึ่ง ทุกคนมีส่วนร่วม

การดูแลตัวเอง

การหาช่วงเวลาดี ๆ ในการดูแลตนเอง มีอยู่หลากหลายวิธี พ่อแม่/ผู้ปกครองจะแบ่งเวลาดูแลตัวเอง โดยที่ไม่มีเด็กอยู่ด้วย เช่น เล่นกีฬา เสริมสวย ฟังสมาธิ ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ผ่อนคลาย บางกิจกรรมยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย การที่พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ดูแลตนเองทำให้ผ่อนคลาย ไม่หงุดหงิด อารมณ์ดียิ่งส่งผลดีกับเด็กด้วย เพราะเมื่อพ่อแม่/ผู้ปกครองอารมณ์ดีเด็กก็จะอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดเช่นกัน

การบริหารความเครียด

การที่พ่อแม่/ผู้ปกครองอยู่กับเด็กอาจทำให้พ่อแม่/ผู้ปกครองเครียด ดังนั้นจึงต้องรู้จักวิธีบริหารความเครียด เพราะถ้าพ่อแม่/ผู้ปกครองเครียดก็ไม่เป็นผลดีกับเด็ก เริ่มต้นจากต้องหาสาเหตุว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไร เกิดจากด้วยความรักและความคาดหวังที่มีต่อเด็ก หรือจากที่ไม่มีเวลาพักผ่อน เวลาที่เป็นส่วนตัวหายไป เมื่อพ่อแม่/ผู้ปกครองรู้ว่าสามารถที่พ่อแม่/ผู้ปกครองเครียดเกิดจากอะไร ก็จะสามารถในการจัดการกับความเครียดนั้นได้ดีขึ้น อย่างเช่น ถ้ามีพ่อแม่/ผู้ปกครองมีความรักและคาดหวังกับเด็กมาก ทำให้คอยกังวล เป็นห่วง ต้องการให้เด็กทำอะไรได้ตั้งใจ พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจปรับมุมมองโดยลดความคาดหวังและประเมินความสามารถของเด็กตามพัฒนาการของเด็กที่ทำได้ และทำกิจกรรมกับเด็กโดยใช้เวลาคุณภาพ ทำกิจกรรมกับเด็กอย่างสนุกสนานหรือหากิจกรรมสนุกๆ ทำกัน ลดขั้นตอนหรือความยุ่งยากในชีวิตบางอย่างลงบ้าง อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ลดการคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง



การปรึกษาหารือ

ถึงแม้พ่อแม่/ผู้ปกครองจะเก่งแค่ไหน ในบางครั้ง บางปัญหาของคนเราก็ต้องการคำแนะนำปรึกษาหารือ พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจเริ่มจากการขอคำแนะนำหรือปรึกษาคู่สมรส ซึ่งน่าจะเข้าใจสถานการณ์ของเราได้ดีที่สุด หรือปรึกษาพ่อแม่/ผู้ปกครองของพ่อแม่/ผู้ปกครองเองทำนองจะมีประสบการณ์ที่เคยเลี้ยงพ่อแม่/ผู้ปกครองมาเป็นบุคคลที่เรารักและไว้วางใจที่สุด เพื่อนบางคนที่มีเด็กวัยเดียวกันกับเราก็เป็นอีกทางเลือกที่เราจะปรึกษาขอคำแนะนำได้ พบว่าหนทางหรือทางเลือกหลายครอบครัวที่จะเลือกปรึกษาที่หลัง หรืออยู่อันดับสุดท้าย คือ แพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์

การขอรับการปรึกษาหารือ ที่พ่อแม่/ผู้ปกครองสามารถเลือกปรึกษาได้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพัฒนาการเด็ก การเลี้ยงดูอบรมเด็ก ขอแนะนำเป็นกุมารแพทย์หรือแพทย์ พัฒนาการเด็ก พยาบาล พัฒนาการเด็ก ส่วนการขอคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของพ่อแม่/ผู้ปกครองเองอาจขอคำแนะนำจากจิตแพทย์และนักจิตวิทยาโดยไม่จำเป็นที่ท่านต้องมีปัญหาทางสุขภาพจิตแล้วถึงต้องไปขอคำแนะนำ แม้ท่านรู้สึกมีความเครียด หรือความขัดแย้ง คับข้องใจก็สามารถขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์และนักจิตวิทยาได้

การจัดสรรเวลา

จากคำถาม “**ตอนนี้คุณมีเวลาให้กับลูกแล้วหรือยัง**” พ่อแม่/ผู้ปกครองคิดว่าเวลาที่ได้นั้นเพียงพอหรือไม่ หากมองย้อนกลับไปคิดว่าเวลาที่มันนั้นพ่อแม่ได้ทำอะไรร่วมกับเด็กบ้าง???

ถ้าตอบว่าตอนนี้ยังไม่มีเวลา เพราะงานยุ่งมาก อยากให้พ่อแม่คิดว่าแล้วเมื่อไรที่จะมีเวลา และเมื่อถึงเวลานั้นเด็กจะมีเวลาพ่อแม่/ผู้ปกครองหรือไม่???

เวลาในวัยเด็กนั้นจะเป็นวัยที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว และเมื่อผ่านไปแล้วโดยที่พ่อแม่/ผู้ปกครองยังไม่มีเวลาให้กับเด็ก พ่อแม่/ผู้ปกครองจะพลาดสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตยิ่งกว่าเงินทอง ชื่อเสียงหรือเพื่อนฝูง ดังนั้นพ่อแม่/ผู้ปกครองควรเรียนรู้และใส่ใจเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพราะพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของเด็กนั้นแตกต่างกัน การดูแลก็แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเราควรใส่ใจกับเด็กทุกๆ วัน สิ่งที่พ่อแม่/ผู้ปกครองควรเข้าใจในตัวเด็ก ได้แก่ เข้าใจในพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็ก รวมถึงลักษณะนิสัยของเด็ก ซึ่งถ้าพ่อแม่/ผู้ปกครองเข้าใจในตัวเด็กทุกเรื่องแล้ว ก็ไม่ยากที่จะดูแลเอาใจใส่ พัฒนาเด็กให้สมวัย ให้เติบโตขึ้นมาอย่างเด็กที่พร้อมจะเรียนรู้พร้อมกับเป็นเด็กรักของพ่อแม่/ผู้ปกครอง

การได้เป็นส่วนหนึ่งในความทรงจำในการเรียนรู้และการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้กับเด็ก ซึ่งเราไม่อยากให้พ่อแม่/ผู้ปกครองเสียใจในภายหลังว่า ถ้าวันนั้นมีเวลาให้กับเด็กมากกว่านี้เด็กก็คงจะไม่เป็นแบบนี้ เพราะพ่อแม่/ผู้ปกครองทุกคนย่อมอยากเป็นคนที่ถูกรักและอยากให้เด็กให้ความสำคัญมากที่สุด ดังนั้นก่อนที่จะอยากให้เด็กให้ความสำคัญ ก็อย่าลืมเห็นเด็กว่าเป็นคนสำคัญและให้เวลากับเขามากที่สุด



เอกสารอ้างอิง

- ทิพวรรณ หรรษคุณาชัยและคณะ. (2556). *พัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี*
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- พนิดา ศิริอำพันกุล, จุไรรัตน์ กีบาง, ชิดกมล สังข์ทอง และติรยา เลิศหัตถศิลป์. (2559). พัฒนารูปแบบ
สร้างเสริมพื้นฐานอารมณ์ในเด็กเลี้ยงยากช่วงปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร.
- พนิดา ศิริอำพันกุล. (2556). *ประสบการณ์ชีวิตของพ่อแม่ที่มีลูกเลี้ยงยากวัยเตาะแตะ*. ดุษฎีนิพนธ์
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นันทวิช ลิทธิรักษ์ และคณะ. (2558). *จิตเวช ศิริราช DSM-5 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- Allen, K., & Prior, M, (1995). Assessment of validity of easy and difficult
temperament through observed mother-child behaviors. *International Journal of
behavior development*, 18(4), 609-630.
- Carey, W. B. (1998). Temperament and behavior problems in the classroom. *School
Psychology Review*, 27, 552.
- Caspi, A. (2002). The child is father of the man: Personality continuities from childhood to
adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 158-172.
- Damasio, A. (1994) *Descartes's error: Emotion, Reason and the Human Brain*. NY: Avon.
- Dawson, G, Klinger, L. G., Panagiotides, H., Hills, D., & Spieker, S. (1992). Frontal lobe
activity and affective behavior of infants of mothers with depressive symptoms.
Child Development, 63, 725-737.
- DeHart, G. B., Sroufe, L. A., & Cooper, R. G. (2004). *Child development its nature and
course*. (5th ed.). NY : Mc Graw Hill.
- Goldsmith, H. H., Buss, K. A., & Lemery, K. S. (1997). Toddler and childhood temperament:
Expand content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of
environment. *Developmental psychology*, 33, 891-905.
- Gross, D., Conrad, B., Fogg, L., & Wothke, W. (1994). A longitudinal model of maternal self-
efficacy, depression, and difficult temperament toddlerhood. *Research in Nursing
& Health*, 17(3), 207-215.
- Kochanska, G., Friesenborg, A. E., Lange, L. A., & Martel, M. M. (2004). Parents'
personality and infants' temperament as contributors to the their emerging
relationship. *Journal of personality and social psychology*, 86(5), 744-759.
- Lahey, B. B. (2004). Commentary: Role of temperament in developmental model of
psychopathology. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 33 (1), 88-
93.



- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- Mlot, C. (1998). *Probing the biology of emotion*. Science, 280, 1005-1007.
- Neitzel, C., & Stright, A. D. (2004). Parenting behaviors during child problem solving: The role of child temperament, mother education and personality, and the problem-solving context. *International Journal of Behavioral Development*, 28(2), 166-179.
- Oakland, T., & Joyce, D. (2007). Temperament-based learning styles and school based application. *Canadian journal of school psychology*, 19, 59-74.
- Oakland, T., Stafford, M. E., Horton, C. B. & Glutting, J. J. (2001). Temperament and vocational preferences: Age, gender, and racial-ethnic comparisons using the Student Styles Questionnaire. *Journal of Career Assessment*, 9, 297-314.
- Oates, J., & Stevenson, J. (2005). *Temperament and development*. In Oates, J.; Wood, C. & Grayson, A. Psychological development and early childhood. Milton Keynes, UK: Blackwell.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2002). *A child's world: Infancy through adolescence*. (9th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Plomin, R., Emde, R., Braungart, J., Campos, J., Corley, R., Fulker, D., Kagan, J., Reznick, J. S., Robinsob, J., Zahn-Waxler, C., & DeFries, J. (1993). Genetic change and continuity from fourteen to twenty months: The MacArthur longitudinal twin study. *Child development*, 64, 1354-1376.
- Prior, M., Sanson, A., Smart, D., & Oberklaid, F. (2000). *Pathways from infancy to adolescence: Australian temperament project 1983-2000*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Rettew, D. C., & McKee, L. (2005). Temperament and its role in developmental psychopathology. *Harvard review of psychiatry*, 13(1), 14-27.
- Rothbart, M. K. (2004) Commentary: Differentiated Measures of Temperament and Multiple Pathways to Childhood Disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 82-87.
- Schmitz, S., Fulker, D. W., Plomin, R., Zahn-Waxler, C., Emde R. N., & DeFries, J. C. (1999). Temperament and problem behaviour during early childhood. *International journal of behaviour development*, 23(2), 333-355.
- Schaffer, H. R. (2004). *Introducing child psychology*. UK: Blackwell.
- Scott, S., Spender, Q., Doolan, M., Jacobs, B., & Aspland, H. (2001). Multicentre controlled trial of parenting groups of childhood antisocial behavior in clinical practice. *British medical journal*, 323, 194-198.



- Sheeber, L. B., & Johnson, J. H. (1994). Evaluation of a temperament-focused, parent-training program. *Journal of clinical child & adolescent psychology*, 23(3), 249-259.
- Teti, D. M., & Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62, 918-929.
- Thomas, A., Chess, S., & Birch, H. (1970). The origin of personality. *Scientific American*, 22(2), 102-109.
- Walker, H. M., & Sprague, J. R. (1999). The Path to School Failure, Delinquency and Violence: Causal Factors and some Potential Solutions. *Intervention in School and Clinic*, 35 (2), 67-73.



ภาคผนวก



แบบประเมินพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยากในช่วงปฐมวัย สำหรับพ่อแม่

ด้านครอบครัว

คำแนะนำ

1. พิจารณาข้อความข้างล่างให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือเหตุการณ์ของท่านมากที่สุด
2. พิจารณาพฤติกรรมของบุตรท่านในปัจจุบันภาพรวม
3. ตอบข้อคำถามตามความเป็นจริงทุกข้อไม่ต้องข้ามข้อใดข้อหนึ่ง

โดยมีการให้ความหมายความถี่ความรู้สึกหรือเหตุการณ์ คือ

ความรู้สึกหรือเหตุการณ์	ความถี่ความรู้สึกหรือเหตุการณ์				
	แทบจะไม่เลย	นานครั้ง	บางครั้ง	ส่วนมาก	เป็นประจำ
1. การดูแลลูกเป็นงานที่ยุ่งยากมาก					
2. การจัดการลูกในแต่ละวันทำให้เหนื่อยจนหมดแรง					
3. เมื่อลูกร้องไห้ บางทีไม่เข้าใจว่าต้องการอะไร					
4. กังวลเมื่อต้องพาลูกไปในที่สาธารณะเพราะกลัวจัดการกับอารมณ์หรือพฤติกรรมลูกไม่ได้					
5. การอยู่กับลูกทำให้คุณรู้สึกเบื่อหน่ายและหงุดหงิด					
6. ไม่พอใจในตัวลูก					
7. การทำหน้าที่พ่อ/แม่ได้ไม่ดี					
8. ไม่ภูมิใจในการเป็นพ่อ/แม่					
9. ถูกทอดทิ้งหรือละเลยจากคู่สมรส					
10. ขัดแย้งและทะเลาะกันบ่อยเกี่ยวกับเรื่องลูก					
รวม					



ด้านเด็ก

คำแนะนำ

พิจารณาข้อความข้างล่างให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของบุตรท่านมากที่สุด

พฤติกรรมของบุตร	ความถี่ของพฤติกรรมบุตร				
	แทบจะไม่เลย	นานครั้ง	บางครั้ง	ส่วนมาก	เป็นประจำ
1. เมื่อถึงเวลานอนไม่ยอมนอน					
2. กินอาหารไม่เป็นเวลา					
3. ขับถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา					
4. ตื่นขึ้นมาร้องให้ตอนกลางคืน					
5. ไม่สามารถคาดเดาเวลากิน นอน ขับถ่ายได้ชัดเจน					
6. ร้องงอแง โยเย ระหว่างวัน					
7. ชอบเล่นโดยการวิ่ง กระโดด หรือปีนป่าย					
8. ซน ไม่อยู่นิ่ง ไม่นั่งคอยเงียบๆ					
9. เล่นหรือมีกิจกรรมตลอดวันแทบจะไม่หยุดพัก					
10. เวลาออกนอกบ้านจะวิ่งนำหน้าเสมอ					
11. นั่งกินอาหารได้ไม่นาน จะลุกไปเดินหรือเล่น					
12. เวลาหุดหิด หรือไม่พอใจใช้เวลานานกว่าจะปรับอารมณ์กลับมาเหมือนปกติได้					
13. แสดงความไม่พอใจหรือใช้เวลาหลายวันที่ย่อยอมเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่					
14. ใช้เวลานานกว่าจะยอมรับพี่เลี้ยงใหม่ หรือคนที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน					
17. เมื่อพบกับคนแปลกหน้าจะแสดงความวิตกกังวล กลัว หรืออาย หรือหลีกหนี					
18. ตื่นเต้นหรือกังวลอย่างมากเมื่อไปสถานที่ใหม่ๆ					
19. ไม่ว่าจะชอบใจหรือไม่ชอบใจจะแสดงอาการให้เห็นชัดเจนอย่างสุดๆ					
20. แสดงออกอาการดีใจสุดๆ เมื่อได้ของเล่นใหม่					
21. แสดงออกของอารมณ์อย่างรุนแรงเมื่อถูกตำหนิหรือดุ					
22. เวลาไม่พอใจอาจจะตะโกน กรีดร้อง นอนดิ้นกับพื้น หรือขว้างของ					
23. หุดหิด งอแง อารมณ์เสีย					



พฤติกรรมของบุตร	ความถี่ของพฤติกรรมบุตร				
	แทบจะไม่เลย	นานครั้ง	บางครั้ง	ส่วนมาก	เป็นประจำ
24. เวลาล้ม หรือเจ็บตัวจะร้องไห้ โวยวายนาน					
25. เมื่อถูกแหย่เพียงเล็กน้อยก็โกรธมาก					
26. ร้องไห้ งอแง หงุดหงิดได้ง่าย ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศร้อน-เย็น เสียงดัง					
27. ได้ยินเสียงแปลก หรือเสียงอื่นจะหยุดกิจกรรมที่ทำอยู่ทันทีและหันไปสนใจในสิ่งอื่น					
28. ทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความพยายามจนกระทั่งสำเร็จได้น้อย เช่น ถอดหรือใส่กางเกง เล่นของเล่นตัวต่อ					
29. สนใจเล่นของเล่นแต่ละชิ้นไม่ถึงนาที แล้วเปลี่ยนเล่นชิ้นใหม่					
30. ทำกิจกรรมต่างๆ ขาดความตั้งใจหรือความระมัดระวัง					
รวม					



การแปลผล

แบบประเมินพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยากในช่วงปฐมวัย สำหรับพ่อแม่

แบบประเมินพื้นฐานอารมณ์เด็กปฐมวัย เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยปรับปรุงจาก แบบประเมินพื้นฐานอารมณ์ของพินิตา ศิริอำพันธุ์กุล (2556) ที่สร้างแบบประเมินนี้ขึ้นเพื่อช่วยต่อการประเมินคัดกรองระดับเลี้ยงยากของเด็กโดยให้พ่อแม่เป็นผู้ประเมิน แบบประเมินสร้างจากการศึกษาจากวรรณกรรมและวรรณกรรมเกี่ยวข้อง ใช้ประเมินในเด็ก อายุ 1-3 ปี มีค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .847$) โดยปรับข้อคำถามเพื่อใช้ประเมินในเด็กอายุ 1-5 ปี

แบบประเมินแบ่งเป็นด้านครอบครัวและด้านตัวเด็ก มี 11 หัวข้อ รวมข้อคำถาม 40 ข้อคำถาม ดังนี้

ด้านครอบครัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ มีประเด็นหัวข้อดังนี้ การเลี้ยงดู ความเข้าใจในพฤติกรรมบุตร ปฏิสัมพันธ์กับบุตร การรับรู้บทบาทบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา

ด้านตัวเด็ก ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ มีประเด็นหัวข้อดังนี้ พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ลักษณะการเคลื่อนไหว ความสามารถในการปรับตัว ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ลักษณะอารมณ์ ความสนใจ

เกณฑ์การให้คะแนนระดับพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก ระดับคะแนนมี 5 ระดับ (ยกเว้นข้อ 8 และ 28) ดังนี้

เป็นประจำ	5 คะแนน
ส่วนมาก	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นานครั้ง	2 คะแนน
แทบจะไม่เลย	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนระดับพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก ข้อ 8 และ 28 ระดับคะแนนมี 5 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ	1 คะแนน
ส่วนมาก	2 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นานครั้ง	4 คะแนน
แทบจะไม่เลย	5 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยพื้นฐานอารมณ์ โดยนำคะแนนรวมที่ได้หารด้วย 40 แล้วเทียบระดับค่าเฉลี่ย

ระดับมาก	ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า	2.819	หมายถึง ลูกเลี้ยงยากมาก
ระดับปานกลาง	มีค่าเฉลี่ย	1.798-2.818	หมายถึง ลูกเลี้ยงยากในบางเรื่อง
ระดับต่ำ	มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า	1.897	หมายถึง ลูกไม่เลี้ยงยาก

