

หมอชาวบ้าน

เทคนิคการเลี้ยงลูกให้คิดดี พูดดี ทำดี และรู้จักความ "พอดี"

เคล็ดลับ

พญ.ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์
จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น

เลี้ยง ลูก ให้ ดี



เคล็ดลับเลี้ยงลูก 4 ดี

โดย พญ.ดวงพร สุรพงษ์พัฒนะ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2554

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data.

ดวงพร สุรพงษ์พัฒนะ.

เคล็ดลับเลี้ยงลูก 4 ดี.--กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2554.

224 หน้า.

1. เด็ก-การดูแล.

I. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-507-045-4

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

กองบรรณาธิการ : จีระพันธ์ สุขรัตน์, ปาณิศาญา ลีสนทนกุล และ ปราโมทย์ ะวรินทร์

ออกแบบปก : อติศร จินดาอนันต์ยศ

ออกแบบรูปเล่ม : สุชาติพิทย์ รักพิช

ภาพปก : นิชธิมา หล่อวิวัฒนพงศ์

ภาพประกอบ : รุจน์ รุจนเวชช์ และ นิชธิมา หล่อวิวัฒนพงศ์

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

กองบรรณาธิการ โทรศัพท์ 0-2618-4710-12, 0-2618-6391

โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

ฝ่ายการตลาด โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616

www.doctor.or.th e-mail : manager@doctor.or.th

แยกสีที่ : เลย์ โปรเชส กรุงเทพฯ

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี สมุทรสาคร



คำนิยม

การเลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างเข้มแข็ง สามารถมีชีวิตอย่างมั่นคง และเป็นสุขนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก

หากขอเพียงแต่พ่อแม่รู้จักใส่ใจเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ที่ ต้องการการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งสติปัญญา อารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

คุณหมอตวพร สุรพงษ์พิพัฒนะ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน เด็กและวัยรุ่น ได้นำความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กมา ถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้ ด้วยเนื้อหาและภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย ครอบคลุมวิธีการเลี้ยงลูก ตั้งแต่การกิน อยู่ นอนหลับ พักผ่อน การเล่น การเรียนรู้ ตลอดจนการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก

ผมเชื่อว่าผู้อ่านโดยเฉพาะผู้ที่กำลังมีลูกเล็กที่ต้องเลี้ยงดู จะได้ ความรู้และแรงจูงใจจากหนังสือเล่มนี้ และนำไปเป็นแนวทางในการ ปฏิบัติเลี้ยงดูลูกในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอชื่นชมและขอบคุณผู้เขียนที่ได้มอบเคล็ดลับที่มี คำนีแก่สาธารณชน

ขอส่งความปรารถนาดีและกำลังใจแก่ผู้ที่เป็นพ่อแม่ในการถนอม เลี้ยงลูกด้วยความรัก และสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็งสืบต่อไป

สุรเกียรติ์ อดุลนุกา

นพ.สุรเกียรติ์ อดุลนุกา



คำนำ

ปลูกฝังลูกมั่งนั้
เติบโตใหญ่ในวิถี
ฝึกฝนเพื่อชีวิต
รักแม่มอบฝากไว้

ความดี ครองตน
แม่ให้
คงมั่น อุ่่นใจ
ดั่งฟ้า ประทาน

ดวงพร

หนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงความคิดและอารมณ์ของเด็กที่พัฒนาแตกต่างกันตามขั้นตอนของธรรมชาติและการเลี้ยงดู และเรื่องราวของการเป็นพ่อแม่ สำหรับเด็กวัยก่อนเข้าเรียน เพื่อให้พ่อแม่ได้เรียนรู้และปรับทัศนคติหรือมุมมองการรับรู้ของพ่อแม่ที่มีต่อตนเองและเด็ก เพื่อพัฒนาพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นเบื้องต้นที่จะช่วยส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตสมวัย ช่วยให้การอยู่ร่วมกันกับเด็กเป็นเรื่องที่ง่ายและมีความสุขยิ่งขึ้น

พ่อแม่ย่อมรักและเป็นห่วงลูกอย่างสุดหัวใจ จึงพยายามเลี้ยงดูลูกอย่างดีที่สุด ในใจลึกๆ ของพ่อแม่มีความกังวลและกลัวว่า ลูกจะเติบโตและดำรงชีวิตได้ดีหรือไม่ ตนอาจจะไม่สามารถอยู่เลี้ยงดูลูกได้ถึงตอนนั้น หากพ่อแม่เห็นลูกเติบโตและประสบความสำเร็จในชีวิต พ่อแม่ย่อมหมดห่วง คนโบราณเรียกว่า “ถึงตายก็นอนตายตาหลับ”

การเลี้ยงดูเด็กไม่มีกติกาหรือทฤษฎีที่เป็นสูตรสำเร็จ เมื่อเหตุปัจจัยและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ วัฒนธรรม และแนว

ความคิดจึงเปลี่ยนไปด้วย พ่อแม่จึงไม่สามารถทำสิ่งที่ถูกต้องได้ตลอดเวลา เด็กแต่ละคนมีความเฉพาะตัวไม่เหมือนกัน วิธีที่ใช้ได้ดีกับเด็กคนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะกับเด็กอีกคน

หนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ดี คือ ดีที่ 1 การรู้จักเด็ก ดีที่ 2 การรู้จักวิธีเลี้ยงดูเด็ก ดีที่ 3 การรู้จักพ่อแม่ และดีที่ 4 การรู้จักความโกรธ

เนื้อหาเหล่านี้จะเปิดเผยถึงกันบึ้งของหัวใจเด็กและพ่อแม่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ทุกคนควรเรียนรู้เพื่อการเลี้ยงลูกให้ได้ดีและเป็นเด็กดี ในแบบที่คิดดี พูดดี ทำดี และรู้จักความ “พอดี”



พญ.ดวงพร สุรพงษ์วัฒนะ

จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น

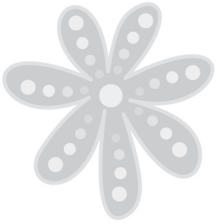
หมายเหตุ : คำว่า “พ่อแม่หรือแม่” ในหนังสือเล่มนี้ เป็นคำที่ใช้เรียกแทนบุคคลใดๆ ที่เลี้ยงดูและดูแลเด็ก ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้กำเนิด ผู้ปกครอง ญาติ พี่เลี้ยง



สารบัญ

ตอนที่ 1 รู้จักเด็ก.....1

1. จุดเริ่มต้น...ของชีวิต.....3
2. ความรักเริ่มต้นจากความเข้าใจเด็ก.....7
3. ภารกิจแห่งความรักของพ่อแม่.....10
4. การนอนหลับ...คือเคล็ดลับของสมดุลสมอง.....13
5. กินเป็น...โตสมวัย ผักกินย...ให้กินเป็นเวลา.....20
6. จลาคคิด...จลาคเล่น.....27
7. รักนะคะ...และต้องแสดงออก.....33
8. ขุมสมบัติ...ที่มีค่ากว่าทองคำ.....44
9. รู้เขา...รู้เรา.....56
10. อารมณ์พื้นฐานของเด็ก.....58
11. เก่งอย่างเดียวไม่พอ...ต้องดีด้วย.....67
12. ของ...ของใคร ของใคร...ก็ห่วง.....70
13. รู้จักรูปและนาม...ตามทฤษฎีเพียเจท์ (Piaget).....72
14. ภาษาดี...มีชัยไปกว่าครึ่ง.....79
15. สัญญาณเตือนภัยว่า...เด็กกำลังเครียด.....87
16. เมื่อกายป่วย...ใจจะโหยหารัก.....90
17. ใจที่เปราะบาง...กับการพลัดพราก.....92
18. อาละวาดกว่านี้...มีอีกไหม.....94
19. เด็กร้องไห้กลั่นเหมือนจะขาดใจ...แต่พ่อแม่ใจจะขาด.....100
20. หนูกับน้อง...แม่รักใคร่มากกว่ากัน?.....105
21. หน้าจอ...คือน้ำผึ้งเคลือบยาพิษ.....111





ดีที่ 2 รู้จักวิธีเลี้ยงดูเด็ก.....117

22. ภูมิใจความสำเร็จ...คือการมีความสุข.....118
23. ติดตั้งโปรแกรมแห่งความสุข...ด้วยคำพูดของพ่อแม่.....126
24. พุดไปสองไฟเบ๊ย...นั่งเลียตำลึงทอง.....133
25. สัมพันธภาพ...เริ่มต้นที่การฟัง.....137
26. รับรู้...สัมผัสที่ 6 ของเด็ก.....142
27. อารมณ์...ของคำพูด.....148
28. เติมวัคซีน...ด้านอารมณ์.....151
29. คำพูดเปลี่ยนไป...พฤติกรรมเปลี่ยนตาม.....153
30. รัก...ด้วยปัญญา.....155
31. ยืน...บนลำแข้งของตัวเอง.....158
32. ชุมสมบัติใกล้ตัว.....166
33. วิชาการ...หรือวิชามาร ?.....169
- 

ดีที่ 3 รู้จักพ่อแม่.....183



34. ดีที่สุด...ในแบบของคุณ.....184
35. แนวทางของพ่อแม่....คือตัวแปรของพัฒนาการ.....188
36. การเลี้ยงลูก....นอกตำรา.....193
37. บทเรียนล้ำค่า...จากการเป็นพ่อแม่.....198
- 

ดีที่ 4 รู้จักความโกรธ.....203



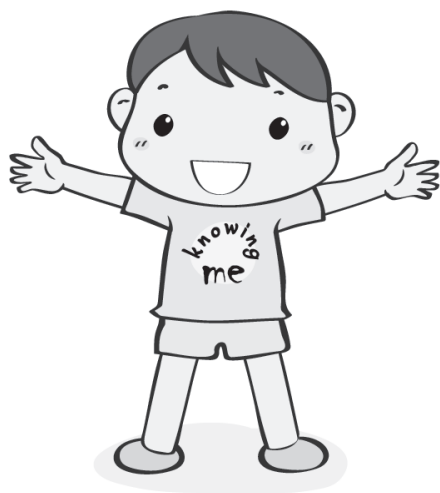
38. เปลี่ยนอารมณ์โกรธ...ให้เป็นแบบฝึกหัดชีวิต.....204
39. ถ้าควบคุมความโกรธได้...จะควบคุมโลกได้ทั้งใบ.....210
- 

เคล็ดลับเลี้ยงลูก 4 ดี



โดย พญ.ดวงพร ลุรพงษ์พิวัฒนะ





ดีที่ 1 รู้จักเด็ก

เด็กทุกคนอยากเป็นเด็กดี

เด็กเอ๋ยเด็ก เยอวัย ไร้เดียงสา	แม่นำพา ให้เติบโตใหญ่ ไม่คั่นขวาง
ทั้งเลี้ยงดู เอาใจใส่ ให้แนวทาง	เพื่อก้าวหน้า พัฒนา จกาย-ใจ
หากเลือกได้ ให้เป็น เห็นใจคิด	เด็กลืบท ชีวิตชน เป็นแบบไหน
หากเลือกได้ เป็นคนดี ที่จุใจ	แบบที่ใช่ ตรงใจแม่ เด็กว่าตาม
เป็นเด็กดี ดีแบบไหน ที่แม่ชอบ	ขอคำขอบ ให้กระจ่าง ล้างคำถาม
ถ้าแม่ชอบ ดีแค่ไหน จะพยายาม	จะก้าวหน้า อุปสรรค อย่างเต็มใจ
หนูอยากเป็น เด็กดี ให้แม่เห็น	หนูอยากเด่น ให้แม่รัก กว่าคนไหน
หนูอยากทำ ให้แม่รัก จากผู้มีใจ	หนูนี้ไง เด็กคนนี้ ลูกของเธอ
โปรดเปิดโลก เปิดใจ ให้แจ่มใส	หนูไม่รู้ ผิดไม่ใช่ วยังเวลา
ให้ออกาส ให้ความรัก หนักพองเบา	อย่าเปรียบเอา เทียบกับใคร ให้หวาน
หนูรักแม่ และอยากทำ ให้แม่รัก	ขอสักพัก ให้เวลา พาพิศพน
จักเติบโตใหญ่ ให้เรียนรู้ ดำรงตน	จะเป็นคน ดีของแม่ แน่แท้เลย





1

จุดเริ่มต้น...ของชีวิต

ความกลัวว่าจะไม่มีใครรักหรือพ่อแม่จะทอดทิ้ง เป็นความกลัวพื้นฐานที่สำคัญมากในเด็กทุกคน เนื่องจากเด็กต้องการการเลี้ยงดูและการดูแลจากพ่อแม่จนกระทั่งเติบโตและสามารถพึ่งพาตนเองได้ หากพ่อแม่ไม่ดูแลเด็ก คงเป็นเรื่องยากที่เด็กจะอยู่รอดปลอดภัยและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ พ่อแม่ไม่ควรเชื่อว่าทอดทิ้งเด็ก ไม่ว่าจะพูดที่เล่นที่จริงหรือพูดด้วยอารมณ์โกรธ

การที่เด็กทำตัวเป็นเด็กดี ไม่ใช่เพราะว่าเด็กชอบเป็นเด็กดี แต่เด็กต้องการจะดีพอที่พ่อแม่จะรักและเลี้ยงดู ดังนั้น เป้าหมายหลักอยู่ที่ตัวเด็กเอง ไม่ใช่เพราะความจำเป็นอื่นใด หรือผลประโยชน์ส่วนรวมของครอบครัว ดังนั้น **ถ้าเลือกได้ เด็กทุกคนอยากเป็นเด็กดี เพื่อจะได้เป็นที่รักของพ่อแม่ และพ่อแม่จะได้รักหรือเลี้ยงดูตนเอง** แต่ไม่ว่า เด็กทุกคนจะทำตัวเป็นเด็กดีได้ เพราะมีปัจจัยมากมายที่เป็นอุปสรรคและเบี่ยงเบนเด็ก ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่น่ารักหรือไม่เหมาะสม



ตอนเป็นเด็ก คุณจำได้ไหมว่า เคยตั้งใจทำอะไรเพื่อเอาใจพ่อแม่บ้าง อะไรที่คุณอยากทำเพื่อให้พ่อแม่รัก เพื่อให้พ่อแม่สนใจและภูมิใจในตัวคุณมากขึ้น เมื่อทำได้สำเร็จ คุณรู้สึกอย่างไรต่อสายตา ท่าทางที่พ่อแม่มีต่อคุณ



ถ้าเด็กรู้สึกว่าเป็นที่รักของพ่อแม่และมั่นใจว่าพ่อแม่จะไม่ทอดทิ้ง เด็กจะเกิดความมั่นคงในจิตใจและพร้อมที่จะเติบโตไปในแนวทางที่เหมาะสม แต่ถ้าเด็กรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักหรือถูกทอดทิ้ง เด็กจะมีความกลัวเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดความกังวลและคับข้องใจอย่างรุนแรง ส่งผลให้เด็กควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก เด็กจะพยายามทำให้พ่อแม่กลับมารักและสนใจตนเอง และจะคอยทดสอบความรักของพ่อแม่ว่า ยังรักตนอยู่ไหม ด้วยการแสดงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่บ่อยๆ เด็กที่ยังพูดไม่ได้มักจะร้องไห้หรือขว้างปาสิ่งของ ส่วนเด็กที่พูดได้ มักจะพูดในสิ่งที่พ่อแม่ต้องให้ความสนใจทันที เช่น “พ่อบ้า” “ไม่รักแม่แล้ว”



ตัวอย่างสิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรกระทำต่อเด็ก

- ❖ บ่นว่าจะทิ้ง
- ❖ บ่นว่าจะไม่รัก
- ❖ บ่นว่าจะตัดอวัยวะทิ้ง
- ❖ พูดให้เกิดความรู้สึกผิด
- ❖ พูดให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า

ตอนเป็นเด็ก คนเรามีขีดจำกัดที่จะเลือกว่า อะไรคือสิ่งที่ดี อะไรคือสิ่งที่ไม่ดี เช่น ออกกำลังกายไม่สนุกเลย นอนดูโทรทัศน์สบายกว่า อ่านหนังสือเรียนไม่สนุกเลย เล่นเกมดีกว่า เป็นต้น บางครั้งเราอาจเลือกทำบางอย่างที่ทำให้รู้สึกดีในขณะนั้น แต่มีผลตามมาที่ไม่ดี เช่น เล่นเกมจนดึกบ่อยๆ ทำให้่วงนอนในชั่วโมงเรียนและทำการบ้านไม่เสร็จ บางครั้งเราบ่นกับตัวเองว่า “รู้อย่างนี้ตั้งใจเรียนวิชานั้นดีกว่า หรือเสียโอกาสที่จะฝึกกีฬา/ดนตรี/ศิลปะ ตามที่พ่อแม่แนะนำ” ทั้งๆ ที่เรารู้ด้วยเหตุผลว่า สิ่งที่เราควรทำคืออะไร แต่เรามักจะทำตามความชอบใจ ความเคยชิน และความเข้าใจในขณะนั้น เหมือนน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำกว่าตามแรงดึงดูดของโลกฉันใด การกระทำของเด็กจึงไหลลงไปตามความชอบใจฉันนั้น การที่เด็กจะฝึกฝนความต้องการของตัวเองเหมือนปลาที่ว่ายทวนกระแสน้ำได้นั้น เด็กต้องได้รับการฝึกฝนในการทวนกระแสใจหรือยับยั้งความต้องการของตัวเองให้ได้ก่อน ซึ่งต้องค่อยๆ เรียนรู้และฝึกหัดไปตามวัย

ถ้าเปรียบเด็กเป็นนักกีฬาฟุตบอล พ่อแม่จะเปรียบเสมือนโค้ช ในช่วงแรกที่เริ่มเล่นนั้น เด็กไม่เคยรู้จักเกมกีฬาฟุตบอล ถ้าขาดผู้ฝึกสอน เด็กจะวิ่งเข้าหาลูกบอลและต้องการจะเตะลูกบอลให้ได้เพียงอย่างเดียว เด็กอาจจะเตะลูกบอลเข้าประตูของฝ่ายตัวเองหรือใช้มือหยิบลูกบอล เนื่องจากเด็กไม่รู้เทคนิคและกติกาต่างๆ แม้ว่าเด็กจะเล่นเต็มที่อย่างไร พ่อแม่จะลุ่นมากแค่ไหน เด็กคงไม่สามารถทำแต้มประตูได้ ถึงแม้เด็กจะเรียนรู้เทคนิคกติกาเป็นอย่างดี แต่ถ้าไม่ได้ฝึกฝนจนกำลังเข้าที่และเทคนิคอยู่ตัว การทำแต้มประตูคงไม่ใช่เรื่องง่ายเช่นกัน

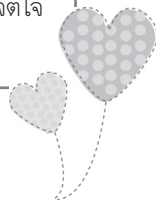
สิ่งที่กล่าวมานั้นสอดคล้องกับการเลี้ยงดูเด็กที่ว่า ในเบื้องต้นนั้น เด็กไม่รู้ว่ เด็กควรทำตัวอย่างไร กติกาของพ่อแม่ กติกาของสังคมคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ดี อะไรคือสิ่งที่ไม่ดี พ่อแม่จึงมีหน้าที่อบรมสั่งสอนระเบียบ กติกาต่างๆ รวมทั้งช่วยฝึกฝนให้เด็กทำได้เองในที่สุด ซึ่งเป็นขั้นตอนที่

ต้องใช้ความพยายามและความอดทนของเด็กและพ่อแม่เป็นอย่างมาก

เด็กก็คือเด็ก แม้ว่าเด็กจะดูฉลาดแค่ไหน แต่เด็กยังมีข้อจำกัด ด้านพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และจิตใจ เมื่อพ่อแม่ได้รู้และเข้าใจสิ่งเหล่านี้ พ่อแม่จะได้มีความรักอย่างลึกซึ้งและรักอย่างเข้าใจว่า เด็กจะค่อยๆ เติบโตและเรียนรู้ผิดถูกหลายครั้ง กว่าที่จะเข้าใจที่เข้าใจทางอย่างที่พ่อแม่หวังไว้ **ถ้าเลือกได้ เด็กทุกคนอยากเป็นเด็กดีเพื่อจะได้เป็นที่รักของพ่อแม่**

เด็กควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้

พัฒนาการของเด็ก	สิ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ
ด้านร่างกาย	บ้านที่อบอุ่นและปลอดภัย กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การเล่นและออกกำลังกาย อากาศบริสุทธิ์และถ่ายเท การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ
ด้านอารมณ์	ความรัก ความมั่นคง ความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า จากความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก การเลี้ยงดูด้วยความรักที่สม่ำเสมอและมีความหนักแน่น
ด้านสังคม	การได้เล่นกับเด็กคนอื่น การอยู่ร่วมกันและทำกิจกรรมกับคนอื่นเพื่อเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม เช่น การไปโรงเรียนและจัดสมดุลความต้องการของตนเอง
ด้านสติปัญญา	การสะสมประสบการณ์และฝึกฝนทางร่างกาย จิตใจ และสังคม





2

ความรัก

เริ่มต้นจากความเข้าใจเด็ก

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันและมีลักษณะเฉพาะตัวที่พบได้ตั้งแต่แรกเกิด คือ พื้นฐานอารมณ์ (temperament) เป็นผลจากพันธุกรรมที่รับมาจากพ่อแม่และสภาพแวดล้อมขณะที่อยู่ในครรภ์และหลังคลอด ซึ่งส่งผลให้เด็กแต่ละคนแสดงพฤติกรรมเฉพาะตัวออกมาแตกต่างกัน ทั้งๆ ที่ถูกเลี้ยงดูโดยพ่อแม่คนเดียวกันหรืออยู่ในบ้านหลังเดียวกัน

คณะวิจัยของ Thomas และ Chess ได้ศึกษาพื้นฐานอารมณ์ของเด็กและแบ่งลักษณะเด็กตามพื้นฐานอารมณ์ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. เด็กเลี้ยงง่าย (Easy babies)

ซึ่งจะพบประมาณร้อยละ 40 ของกลุ่มที่ศึกษา เด็กกลุ่มนี้มีระบบการทำงานของร่างกายค่อนข้างสม่ำเสมอ เด็กมักจะอารมณ์ดีและ

ปรับตัวได้เร็ว กินง่าย นอนตามเวลา เมื่อถึงเวลาที่นอนอาจร้องเพียงเล็กน้อย พอได้กินนมจะสงบได้เร็ว ไม่ค่อยงอแง หลับได้นาน และคาดเดาได้ง่ายว่านอนนานเท่าไรจึงจะตื่น

พ่อแม่ที่มีลูกเช่นนี้ จะรู้สึกมั่นใจในการควบคุมสถานการณ์และรู้สึกว่า การเลี้ยงดูลูกนั้นไม่ใช่เรื่องยาก

2. เด็กเลี้ยงยาก (Difficult babies)

มีลักษณะตรงข้ามกับกลุ่มแรก พบประมาณร้อยละ 10 เด็กกลุ่มนี้มีการทำงานของร่างกายไม่สม่ำเสมอ ค่อนข้างปรับตัวยาก หรือปรับตัวช้า มักจะใช้เวลานาน หงุดหงิดง่ายและอารมณ์ไม่คงที่ในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น กินยาก นอนยาก ขับถ่ายไม่เป็นเวลา ร้องไห้งอแง ปลอบยาก แปรปรวนง่ายเมื่อมีสิ่งใดมากระทบเพียงเล็กน้อย ทำให้พ่อแม่กังวลในการตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก คาดเดาได้ยากว่าควรตอบสนองเด็กอย่างไร

พ่อแม่ที่มีลูกเช่นนี้จะต้องมีความอดทนสูงและเข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก ไม่หงุดหงิดที่เด็กเป็นเช่นนี้ และวางแผนจัดเวลาให้พ่อแม่สลับกันได้พักผ่อน หรือมีตัวช่วยอื่น เช่น ญาติหรือพี่เลี้ยงช่วยเลี้ยงในบางเวลา

3. เด็กที่ปรับตัวช้า (Slow to Warm Up babies)

ซึ่งจะพบประมาณร้อยละ 15 เด็กกลุ่มนี้มีอารมณ์ไม่ตื่บอย เด็กอาจร้องไห้มากในช่วงแรก เมื่อพ่อแม่ช่วยทำให้รู้สึกสบายหรือคุ้นเคยขึ้นจึงจะสงบ บางครั้งเด็กต้องการเวลาในการปรับตัวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดสักครู่หนึ่งก่อน พ่อแม่ต้องให้เวลาโดยไม่กดดัน เด็กจึงจะทำได้ดี

เช่น เวลาดูดนตรี เด็กอาจจะเอาลิ้นแตะที่หัวนมเพื่อชิมหน้านมก่อน
แสดงท่าทางเหมือนยังไม่หิว แล้วสักครู่จึงจะเริ่มดูดหน้านม หรือเด็กอาจ
จะดูนมไปสักครู่แล้วจะหยุดดูดเพื่อหยุดพัก 2-3 นาที แล้วจึงเริ่มต้น
ดูดใหม่ ถ้าแม่ใจร้อนหรือขี้รำคาญและต้องการเร่งให้เด็กดูนมเร็วๆ
เด็กมักจะหงุดหงิดและกลายเป็นเด็กที่อแง

พ่อแม่ที่มีลูกเช่นนี้ควรใช้เวลาเด็กในการปรับตัวและใจเย็นกับ
เด็ก

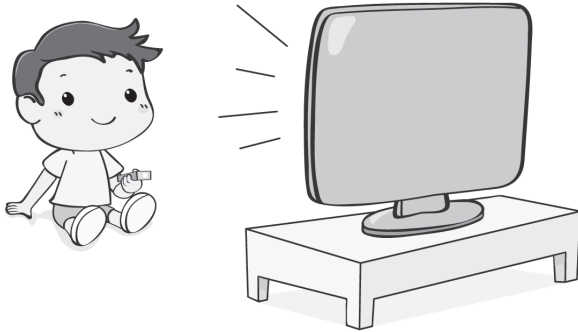
4. เด็กที่มีลักษณะผสม อยู่ในระดับเฉลี่ยปานกลาง (Average)

ซึ่งจะพบประมาณร้อยละ 35 เด็กกลุ่มนี้มีลักษณะผสมผสานกัน
โดยจะมีระบบการทำงานของร่างกายที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและอาจมีการ
เปลี่ยนแปลงบ้าง เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองหรือตอบโต้เมื่อเผชิญ
สถานการณ์หรือสิ่งแปลกใหม่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ย ไม่มากหรือน้อยเกินไป

พ่อแม่ที่มีลูกเช่นนี้ควรสังเกตและปรับการตอบสนองตามลักษณะ
ของเด็ก

จากที่กล่าวมาแสดงว่า ในเด็กทารกจะเริ่มแสดงแนวโน้มของ
บุคลิกภาพและลักษณะบางอย่างเฉพาะตัว ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรม
การแสดงออก เช่น การดูนมแม่มดั่งตัวอย่างข้างต้น เมื่อพ่อแม่รู้จัก
ลักษณะเฉพาะของเด็กได้ตั้งแต่แรก พ่อแม่จะมีเวลาคิดหรือปรับวิธีการ
เลี้ยงดูให้เหมาะสมกับเด็กได้อย่างเข้าใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการ
พัฒนาศักยภาพของเด็กต่อไป





3

ภารกิจแห่งความรักของพ่อแม่

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไป ส่งผลกระทบต่อขั้นตอนการเติบโตของเด็กหลายอย่าง เช่น

- ❖ เด็กมักจะติดใจในรสชาติอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
- ❖ เด็กมักจะเพลิดเพลินอยู่หน้าจอโทรทัศน์ จอคอมพิวเตอร์ smart phone, tablet ทำให้เกิดพฤติกรรมการกินอาหารและการนอนที่ไม่เป็นเวลา ขาดโอกาสในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ไม่มีทักษะทางสังคม เช่น ไม่รู้จักวิธีคบเพื่อน ไม่รู้จักการผลัดกันเล่น ไม่รู้จักการรอคอย
- ❖ เด็กขาดช่วงเวลาที่ดีๆ ในการอยู่กับพ่อแม่ที่จะบ่มเพาะความสัมพันธ์ที่ดีและความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ เช่น การกินข้าวพร้อมหน้ากัน การเล่นนิทานก่อนนอน

❁ เด็กมักจะมีต้นแบบหรือตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม เช่น เลียนแบบ
ดารา ตัวละคร ตัวการ์ตูน เป็นต้น

ภารกิจแห่งความรักของพ่อแม่ที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเติบโตและ
พัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มທີ່คือ การจัดเตรียมความต้องการพื้นฐานที่
สำคัญในการเติบโตของเด็ก (ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป) ดังนี้

1. การนอนหลับ
2. การกินอาหาร
3. การเล่น
4. ความรักและการแสดงออกให้รู้váรัก
5. วินัยและการฝึกวินัยในกิจวัตรประจำวัน



ภารกิจแห่งความรักของพ่อแม่

สู่ล้นใจ ในความรัก ทะทะนุถุ้ย
ภารกิจ เพื่อส่งเสริม เติบโตวัน
จัดเวลา พาพักผ่อน ทอนหัวค่ำ
กินเป็นมื้อ คือวินัย ได้ทดลอง
เสริมการเล่น เน้นเคลื่อนไหว ให้อิสระ
ทั้งบทบาท สมมุติเล่น เป็นอาจิน
เติมหัวใจ ให้ชุ่มฉ่ำ ด้วยคำหวาน
จัดเวลา คุณภาพ อยู่ด้วยกัน
ฝึกวินัย การกินอยู่ ให้นุก่อน
จัดกำหนด จัดเวลา ทำสิ่งใด
หนูเรียนรู้ ดูเลียนแบบ จากออบ้าง
ทันเบบตี ใช้น้ำพา อย่าเชื่อน

พ่อแม่พึง บรจ/จงบสร้าง ทางสู่ฝัน
และสร้างสรรค์ ชีวิตลูก จวบจรด
เป็นประจำ นำสมดุล สู้สมอง
หิวท้องร้อง จ่ายอมอด หมดสิทธิ
เพิ่มทักษะ คณานับ ทักษะพหุ
เสริมงานศิลป์ วาดเขียน เรียนรู้พลัง
ชมสื่อสาร การสัมผัส เพิ่มสุขสันต์
สิ่งสำคัญ คือสื่อรัก ให้เบิกใจ
แล้วจึงสอน คุณธรรม บ่มนิสัย
ฝึกหัดให้ ทำได้คล่อง ไม่ต้องเตือน
เป็นแบบอย่าง สร้างตัวตน กลเล่มี
ปรับชั้นเลื้อน คุณธรรม นำเติบโต





4

การนอนหลับ... คือเคล็ดลับของสมดุลสมอง

การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของเด็กที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และมีผลต่อสมองในด้านอารมณ์ ความจำ และการเรียนรู้ มีงานวิจัยพบว่า เด็กที่นอนหลับสบายตอนกลางคืนจะมีความสุขในตอนกลางวัน เพราะขณะนอนหลับ สมองจะได้พักผ่อน ดังนั้น หากเด็กนอนหลับได้เต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นมาสมองจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ได้ดี อารมณ์ดี เด็กที่นอนหลับไม่เพียงพอมักจะหงุดหงิดง่าย สมาธิไม่ดี และมีพฤติกรรมก้าวร้าว

