



# 10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี)



## สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข





# 10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับปฐมวัย (0 - 5 ปี)



# สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข



พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2560

เรียบเรียงเนื้อหา : โครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์เพื่อ  
เด็กและครอบครัว

เนื้อหาวิชาการ : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณาธิการ : ญาณินี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา

วันทนีย์ เจียรสุนันท์

พิสูจน์อักษร : สุปรียา ห่องแซง

ภาพประกอบ : ชมพูนุท เหลืองอังกูร

คอมพิวเตอร์กราฟิก : ปาจารย์ คะครีทอง

พิมพ์ที่ : พรรณีการพิมพ์ 28, 30, 32, 34, 36

ซอยกาญจนาภิเษก 008 แยก 10 บางแค

กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (สสส.)

# บทนำ

เมื่อลูกเป็นคนเก่ง เป็นเรื่องที่ดีมากแล้ว แต่หากลูกเป็นคนเก่งและดีด้วยแล้ว ยิ่งเป็นเรื่องที่ดีมากขึ้นไปอีก เพราะความเก่งทางด้านวิชาการ เป็นเพียงปัญญาทางสมอง แต่หากมีความดีประกอบด้วย จะเกิดเป็นปัญญาด้านในที่ลึกลงไปในชีวิตใจ ความเก่งจากปัญญาทั้ง 2 ด้านนี้เอง ที่จะหล่อหลอมมนุษย์คนหนึ่งให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ มีความสุขจากภายใน อันเป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน

หนังสือ “10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี) เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข” ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด 10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นอย่างสมดุล ทั้งเก่ง ดี และมีความสุข เป็นพลเมืองที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

เนื้อหาในหนังสือคู่มือชุดนี้ มาจากแนวคิด 3 ดี : ส่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี อันเป็นแนวคิดที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาขึ้น โดยโครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์เพื่อเด็กและครอบครัว ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ และนำเสนอผ่านประเด็นปัญหาตัวอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักพบเจอ โดยมีทฤษฎีพัฒนาการเด็ก หลักจิตวิทยา และบทเรียนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ของ สสส. ซึ่งทำงานเกี่ยวกับเด็กเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญ จนออกมาเป็นชุดคู่มือที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจง่าย นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงชุดนี้

เคยมีคนกล่าวไว้ว่า “หากคุณมองหาคนดีในโลกนี้ไม่พบ ก็ขอให้คุณจงเป็นคน ๆ นั้นเสียเอง” วันนี้คุณพ่อคุณแม่เริ่มต้นได้ที่ครอบครัวของเราเอง เริ่มที่ตัวเรา สนับสนุนและส่งเสริมลูกของเรา ให้เป็นคนที่มีความสุขจากการทำความดี เต็มเปี่ยมด้วยความสุขทางปัญญา ซึ่งเป็นความสุขจากภายในที่สงบ เย็น และเป็นประโยชน์ เพื่อให้ลูกของเราได้ออกไปเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะช่วยแต่งแต้มโลกใบนี้ให้งดงามด้วยความดีต่อไป



# สารบัญ

06

เก่ง ดี มีสุข

16

CHECKLIST 1 :  
งานบ้านเป็นเรื่องจำเป็น

22

CHECKLIST 2 :  
เปิดโอกาสให้คิด

28

CHECKLIST 3 :  
เปิดหัวใจรับฟัง

35

CHECKLIST 4 :  
สนับสนุนแต่อย่าทำให้

41

CHECKLIST 5 :  
พ่อแม่เครื่องผลิตกำลังใจ

47

CHECKLIST 6 :  
งานประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์

53

CHECKLIST 7 :  
เรียนรู้ภูมิปัญญาไทย

58

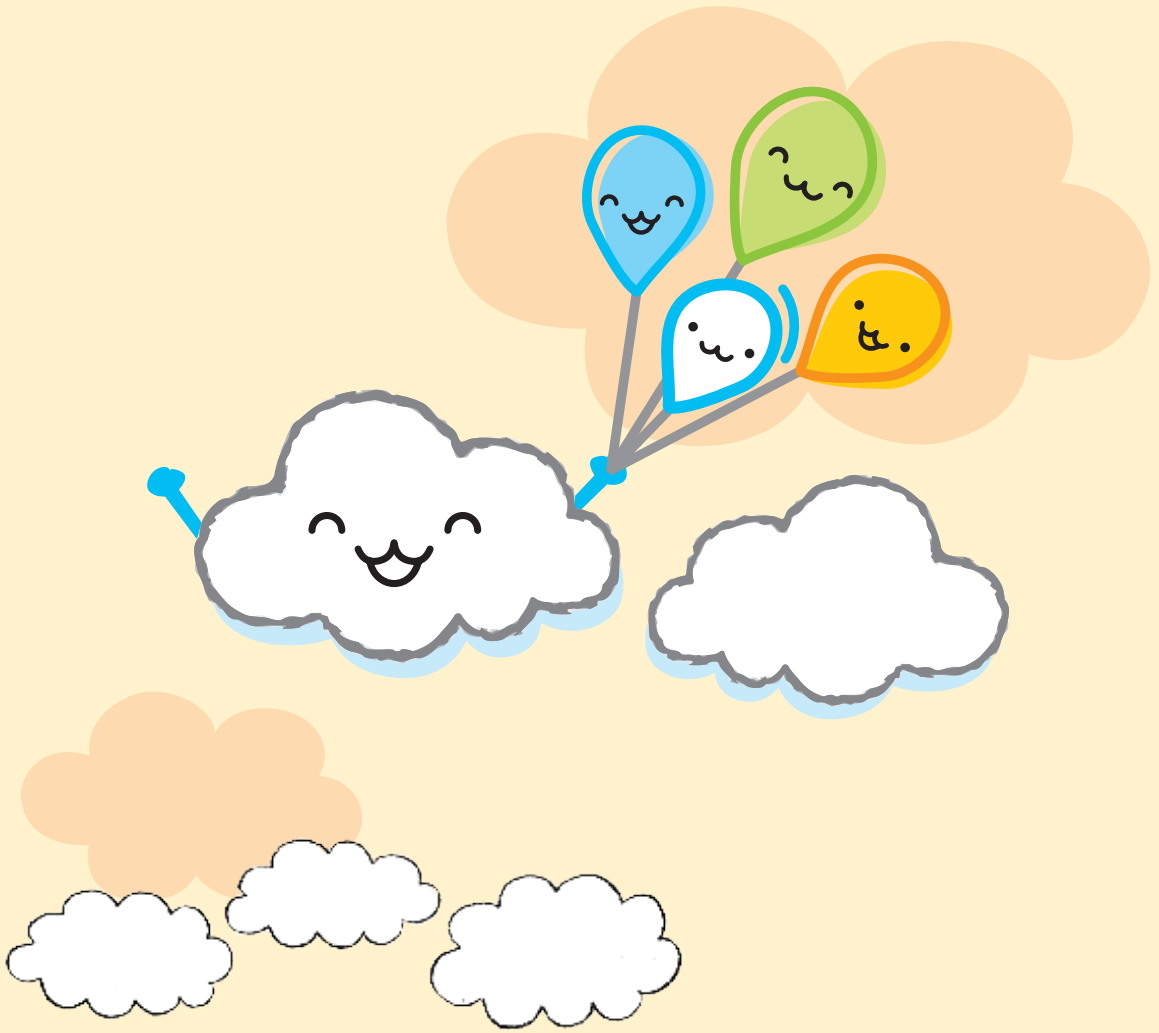
CHECKLIST 8 :  
ขยะไม่ใช่ประโยชน์

64

CHECKLIST 9 :  
สุขแท้แค่แบ่งปัน

70

CHECKLIST 10 :  
ลูกเราไม่ต้องเหมือนใคร





เก่ง

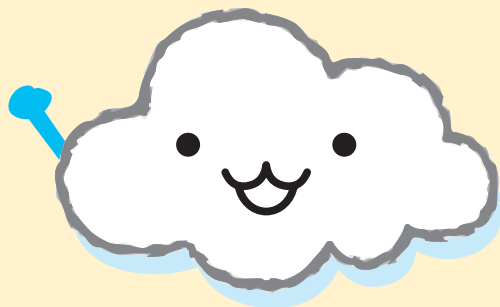


ดี



มีสุข

เด็ก ๆ ทุกคนอยากเป็น คนดี  
เด็ก ๆ ทุกคนอยากเป็น คนเก่ง  
เด็ก ๆ ทุกคนอยากมีความสุข  
เราผู้เป็นพ่อแม่ อย่ารอช้า มาไว้ ๆ ค่ะ  
มาช่วยกันทำฝันของเด็ก ๆ ให้เป็นจริงกันเถอะ



# มารู้จัก 'ทักษะนิสัยแห่งปัญญา' กัน

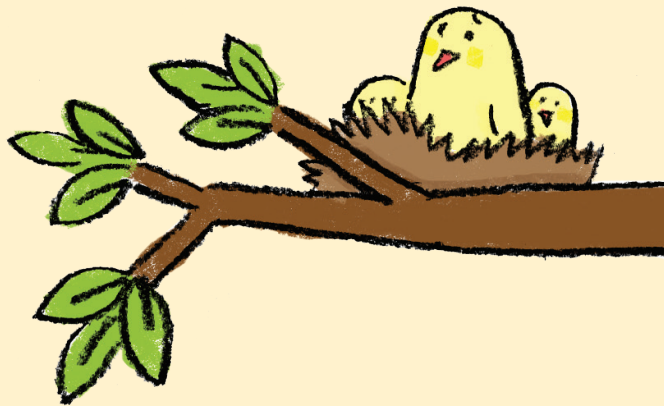
ทักษะนิสัยแห่งปัญญา หรือ **Mega Skills** เกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นโครงการที่รวบรวมแนวคิดและกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็ก ให้เป็นผู้รักการเรียนรู้ รักการพัฒนา รักการอยู่ร่วมกัน คิดดี พูดดี ทำดี สมองได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่จากประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

กิจกรรมทักษะนิสัยแห่งปัญญานั้น ได้มีคุณพ่อคุณแม่ทดลองนำมาใช้กับเด็กๆ พบว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลายๆ ด้าน เช่น

- ทักษะคิดและความสามารถด้านต่างๆ ที่โรงเรียนดีขึ้น
- ผลการเรียนดีขึ้น ตั้งใจเรียนและทำการบ้าน
- ครอบครัวสื่อสารกัน เอื้ออาทร เข้าใจกันมากขึ้น
- มีเพื่อนมากขึ้น
- พ่อแม่มีความสุข ใช้เวลาอยู่กับลูกมากขึ้น

ฯลฯ





## 12 ทักษะนิสัยแห่งปัญญา ที่ควรปลูกฝังให้เด็ก

1. **ทักษะความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง**  
ให้โอกาส ให้พื้นที่ ให้เด็กภาคภูมิใจในความสำเร็จของตัวเอง
2. **ทักษะแรงจูงใจ**  
ให้เด็กค้นพบความสนใจของตัวเอง นำไปสู่ความอยากเรียนรู้
3. **ทักษะการทุ่มเทอย่างหนัก**  
ให้เด็กมีกำลังใจในการฝึกฝน ไม่ล้มเลิกก่อนสำเร็จ
4. **ทักษะความรับผิดชอบ**  
ให้เด็กเรียนรู้หน้าที่ของตนเอง

# 12 ทักษะนิสัยแห่งปัญญา ที่ควรปลูกฝังให้เด็ก

## 5. ทักษะความพร้อมในการลงมือกระทำ

ให้เด็กพร้อมและกล้าที่จะลงมือปฏิบัติ

## 6. ทักษะความพากเพียรอดสาหัส

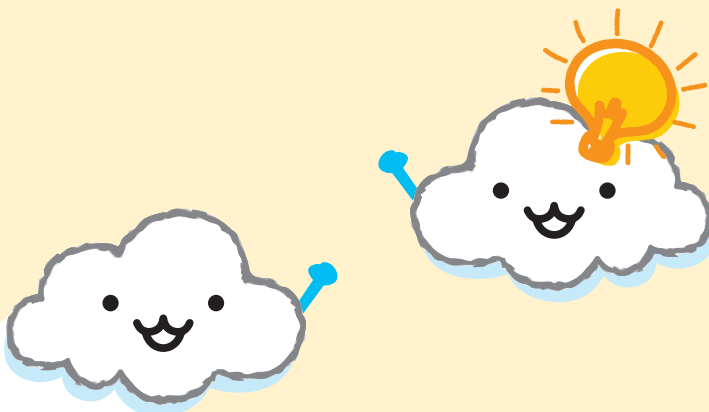
ให้เด็กพากเพียร พยายาม ฝึกฝน ไม่ล้มเลิกกลางคัน

## 7. ทักษะความเอื้ออาทร

ให้เด็กสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัวได้อย่างเกื้อกูล มีความสุข

## 8. ทักษะความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม

ให้เด็กเรียนรู้การยอมรับ สื่อสาร ให้ความร่วมมือกับคนอื่น



# 12 ทักษะนิสัยแห่งปัญญา ที่ควรปลูกฝังให้เด็ก

## 9. ทักษะสามัญสำนึก

ให้เด็กเรียนรู้ที่จะตัดสินใจได้ถูกต้อง กล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ผิด

## 10. ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

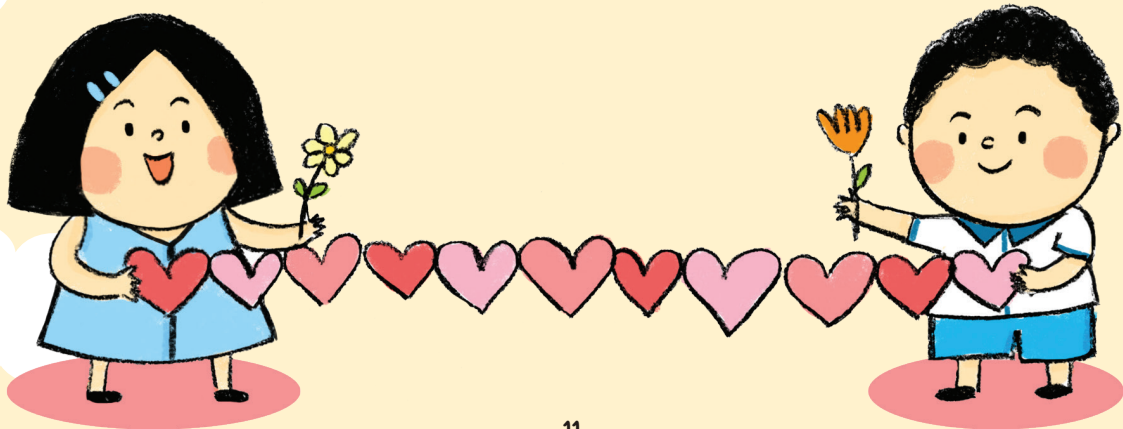
ให้เด็กมองเห็นปัญหา วิเคราะห์และหาทางแก้ไขปัญหาคด้วยความคิดใหม่ๆ

## 11. ทักษะความมีจุดมุ่งหมายในการทำงาน

ให้เด็กรู้จักวางเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการจนถึงเป้าหมาย

## 12. ทักษะความเคารพ ความนับถือในตน และผู้อื่น

ให้เด็กเรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่าง เข้าใจ ซื่อซม ให้เกียรติผู้อื่น  
อย่างเท่าเทียม





10 เรื่องน่ารู้  
ที่ไม่ควรพลาด!  
ถ้าอยากให้ลูก



สุขด้วย  
ปัญญา





ทักษะนิสัยแห่งปัญญานั้น สามารถฝึกฝนให้ลูกๆ  
ของเราได้ ผ่านสื่อ กิจกรรม และพื้นที่ในชีวิตประจำวันของ  
ครอบครัว บางครั้งเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่คุณพ่อคุณแม่คาด  
ไม่ถึง กลับเป็นแบบฝึกหัดที่ยอดเยี่ยมมากๆ ในการช่วยให้  
ลูกๆ ได้ฝึกทั้ง 12 ทักษะนิสัยแห่งปัญญา

ถ้าไม่ยากพลาด! ลองมาดู 10 เรื่องน่ารู้ ที่จะช่วย  
คุณพ่อคุณแม่ในเรื่องนี้กันค่ะ ข้อไหนทำอยู่แล้ว ขอเป็น  
กำลังใจให้ทำต่อเนื่องอย่าหยุด ส่วนข้อไหนยังไม่ได้ทำ รีบ  
นิดนะค่ะ ความสุขของลูกๆ รออยู่ค่ะ

# 10

## เรื่องน่ารู้



งานบ้านเป็นเรื่อง  
จำเป็น



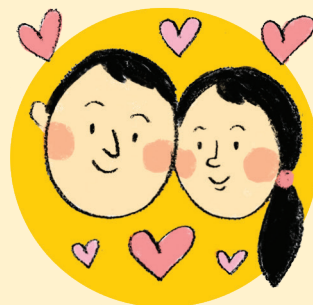
เปิดโอกาสให้คิด



เปิดหัวใจรับฟัง



สนับสนุนแต่  
อย่าทำให้



พ่อแม่เครื่อง  
ผลิตกำลังใจ

# ที่ไม่ควรพลาด ! ถ้าอยากให้ลูก สุขด้วย ปัญญา



ลูกเราไม่ต้องเหมือนใคร

ขยะ  
ไม่ไร้ประโยชน์



สุขแท้แค่แบ่งปัน



งานประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์

เรียนรู้ภูมิปัญญาไทย





CHECKLIST 1

---

งานบ้าน  
เป็นเรื่องจำเป็น



คุณพ่อคุณแม่ใครเบื่องานบ้านบ้างยกมือขึ้น ! โอ้โฮ ยกมือกันพริบเลยนะ ค่ะ แน่ละค่ะ ก็สำหรับผู้ใหญ่แล้วงานบ้านเป็นเรื่องน่าเบื่อ และเหน็ดเหนื่อยเสียเหลือเกิน แต่ถ้าเรามองงานบ้านผ่านสายตาของเด็กตัวน้อยแล้ว งานบ้านสำหรับเขา ช่างเป็นเรื่องท้าทาย น่าตื่นเต้น และน่าเรียนรู้มากๆ เลยค่ะ

เพราะฉะนั้น เมื่อไรก็ตามที่คุณแม่กำลังทำงานบ้านอยู่ แล้วเจ้าตัวเล็กขอเข้ามาบ้วนเปียนช่วยหยิบนั่นโน่นนี่ให้ อย่าเพิ่งห้ามปรามหรือผลักไสขวานะคะ ลองเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมช่วยงานบ้านตามกำลังเท่าที่เขาทำได้ งานบ้านจะช่วยพัฒนาเด็กๆ ได้มากมายเลยล่ะ



# เกิดอะไรขึ้นบ้าง ในขณะที่เด็ก ๆ ทำงานบ้าน

- ได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่มัดเล็ก
- ได้ฝึกความรับผิดชอบในหน้าที่
- เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่น
- รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
- เห็นคุณค่า ภาคภูมิใจในตัวเอง





# เลือกงานให้เหมาะกับวัย

การทำงานบ้านที่จะช่วยพัฒนาเด็กได้ดีนั้น จำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัยของเด็กด้วยค่ะ งานบ้านที่ยากเกินไปกำลังจะทำให้เด็กท้อ ทำไม่สำเร็จ คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าช่วยเหลือเยอะ หรือเกิดความเสียหายจนปวดหัว

ลองจัดสรรภาระงานที่เหมาะสมกับลูกตัวน้อยๆ ของเรา เป็นงานที่ไม่ยากและไม่ง่ายจนเกินไปสำหรับเขา มีอุปสรรคให้ท้าทายนิดๆ แต่เด็กๆ สามารถจัดการและดูแลได้จนสำเร็จด้วยตัวเอง เช่น

- เก็บของเล่นใส่กล่อง
- เก็บหนังสือเข้าชั้นวาง
- เก็บเสื้อผ้าลงตะกร้า
- พับผ้า
- จัดโต๊ะอาหาร
- ใช้ไม้ขนไก่ปิดฝุ่นทำความสะอาด





# จัดพื้นที่สภาพแวดล้อมให้เหมาะ

ด้วยวัยของเด็ก ๆ สรีระร่างกายที่ยังเติบโตไม่เต็มที่ การเคลื่อนไหวควบคุมกล้ามเนื้อใหญ่มัดเล็กก็ยังไม่คล่องแคล่ว ทำให้มีข้อจำกัดหลายอย่างในการทำงาน เช่น การไปช่วยหยิบข้าวของจานชาม แล้วพลั้งเผลอทำให้แตกหรือเสียหาย กรณีแบบนี้ เด็กมีความตั้งใจดี มีแรงจูงใจอยากช่วยคุณแม่ แต่น้ำหนักของจานอาจจะหนักเกินไป ตำแหน่งของจานอาจจะวางอยู่สูงเกินเอื้อม

เมื่อเกิดกรณีแบบนี้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ดู ห้ามไม่ให้เด็กทำ ก็จะทำให้เด็กรู้สึกเกิดทัศนคติในแง่ลบกับการทำงาน รู้สึกตัวเองไร้ความสามารถ ทำไม่ได้ ทำไม่ได้ ไม่อยากทำแล้ว เกิดความไม่สบายใจกันไปทั้งคุณพ่อคุณแม่และคุณลูก

ลองเปลี่ยนวิธีคิดดูค่ะ แทนที่จะห้ามหรือดู หันมาเข้าใจข้อจำกัดตามวัยของเด็ก แล้วปรับเปลี่ยนสิ่งของ พื้นที่ในบ้านให้เหมาะสมกับเด็ก ๆ น่าจะดีกว่า เช่น จานชามแก้วน้ำ ก็ปรับเป็นวัสดุที่ตกไม่แตก จัดวางไว้ในชั้นล่าง ๆ ที่เด็กสามารถหยิบถึงได้สบาย แบบนี้เด็ก ๆ ก็จะทำงานของเขาได้ด้วยความสบายใจ ทำสำเร็จก็มีความสุข เกิดทักษะชีวิต ทักษะทางปัญญา แสบปี่เอ็นดิงค่ะ





## IDEAS & TIPS

# เพิ่มการเรียนรู้ในงานบ้านได้นะ

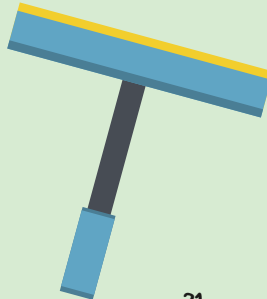


คุณพ่อคุณแม่สามารถดัดแปลงประยุกต์งานบ้านให้กลายเป็นกิจกรรมฝึกทักษะการเรียนรู้ของลูก ๆ ได้นะคะ โดยยึดหลักของการให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสด้านต่างๆ เช่น

- ใ้ลูกลองจัดแบ่งไม้หนีบผ้า แยกตามสี ตามขนาดเข้ากล่องให้เป็นกลุ่ม ฝึกการเรียนรู้เรื่องสี ขนาดเล็กใหญ่ การจัดกลุ่ม การสังเกต

- ใ้ลูกช่วยจัดโต๊ะอาหาร เลือกหยิบจาน ช้อน ส้อม ให้เป็นชุด เด็กจะเรียนรู้เรื่องของสิ่งของที่ใช้ด้วยกัน สิ่งของที่ใช้คู่กัน ได้ฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก

- ฝึกพื้นฐานคณิตศาสตร์ผ่านการจัดเตรียมอาหาร การนับจำนวนชิ้นของอาหาร ขนม ผลไม้ เช่น การทำแซนด์วิชง่ายๆ หรือการใช้ไม้เสียบชิ้นผลไม้ตามประเภทหรือจำนวนที่ต้องการ





CHECKLIST 2

---

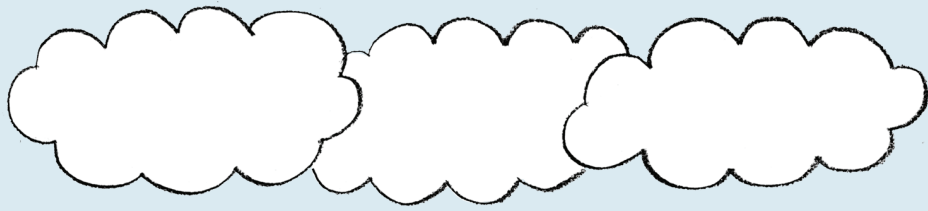
เปิดโอกาส  
ให้คิด



คิด...คิด...คิด  
หนูอาจจะคิดเข้าไปบ้าง  
แต่หนูอยากคิด

คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งเบื่อหน่าย  
ให้โอกาส เปิดพื้นที่ให้หนูได้คิด

แล้วหนูจะเป็นนักคิดให้พ่อแม่ภูมิใจ



## ฝึกคิดได้ในชีวิตประจำวัน

เราเรียนรู้ไปแล้วว่า สมอของเด็กช่วงปฐมวัยมีการทำงานอย่างมหัศจรรย์ มันจะสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงอย่างไม่หยุดยั้งเมื่อได้รับการกระตุ้นผ่านประสาทสัมผัสด้านต่างๆ (อ่านเพิ่มเติมใน “10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ ปฐมวัย : เล่มที่ 1 สุขกาย สุขใจ”) และยิ่งถ้ามีการจัดกิจกรรมช่วยให้เด็กได้ฝึกคิดจากสิ่งที่ได้สัมผัส ไม่ว่าจะเป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะทำให้เด็กได้พัฒนาสมอง และเติบโตทางความคิดมากยิ่งขึ้น

ข่าวดีมากๆ ก็คือ คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องพาลูกไปฝึก ไปเรียนกับครูจากสำนักแดนไกลที่ไหนเลย เพราะการฝึกให้ลูกคิดสามารถทำได้ด้วยตัวคุณพ่อคุณแม่เอง ด้วยสื่อใกล้ๆ ตัวในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละค่ะ

โปรดอย่าลืมคำกล่าวที่เราจำกันมาตั้งแต่ครั้งเก๋าก่อน

“พ่อแม่ คือ ครูคนแรกของลูกๆ” นะคะ



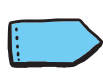
# สื่อธรรมชาติ แบบฝึกหัดชั้นเยี่ยม

สื่อที่ดีเยี่ยมสำหรับเด็กปฐมวัย คงหนีไม่พ้นสื่อธรรมชาติค่ะ เพราะเป็นสื่อที่มีความยืดหยุ่น หลากหลายรูปแบบ กระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็กได้พร้อม ๆ กันในหลายด้าน ช่วยเด็ก ๆ ปลดปล่อยจินตนาการได้อย่างไร้ข้อจำกัด การสัมผัสธรรมชาติยังส่งผลต่อจิตใจของเด็กให้อ่อนโยนลง มองเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกความรักธรรมชาติลงในหัวใจอย่างยั่งยืน

ลองหาเวลาพาเด็กๆ ออกไปในพื้นที่ธรรมชาติ หยิบกิ่งไม้ ก้อนหิน หรือใบไม้ขึ้นมาสักใบ ชวนกันสังเกตรูปร่าง สี สัน รูปทรง พื้นผิว จากนั้นลองให้เด็กคิดจินตนาการต่อว่า เขามองเห็นกิ่งไม้ ก้อนหิน ใบไม้เป็นรูปอะไร หรือต่อยอดให้เด็กๆ ลองสร้างสรรค์ชิ้นงานศิลปะใหม่ ๆ จากสื่อธรรมชาติเหล่านี้ก็ได้

เทคนิคสำคัญในเรื่องนี้คือ จงทำทุกกระบวนการอย่างสบาย ๆ แต่มั่นใจสังเกตการตอบรับของลูกเรา ปล่อยความคิดของเขาให้เป็นอิสระ เห็นคุณค่าในความคิด อย่าขำหรือล้อเลียนว่าเป็นเรื่องไร้สาระแรก ๆ เด็ก ๆ อาจจะยังคิดไม่ออก คิดไม่คล่อง ให้ออกเวลากับเด็กสักนิด ทำบ่อยๆ เด็กจะปลดปล่อยพลังความคิดสร้างสรรค์ออกมาอย่างที่คาดไม่ถึง





# ความคิดต้องการกำลังใจ และคำชื่นชม

เด็กทุกคนมีกระบวนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลาย แตกต่าง เด็กบางคนก็คิดได้รวดเร็วจนน่าทึ่ง เด็กบางคนก็ต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ ทุกความคิดน้อยๆ ที่สร้างสรรค์ออกมา ต้องการกำลังใจและคำชื่นชมจากผู้ใหญ่รอบตัว

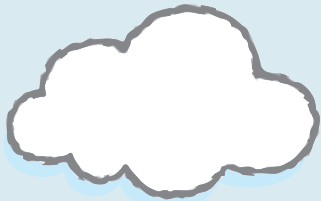
เมื่อไรก็ตามที่เด็กๆ คิดสิ่งใดออกมา ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่คุณพ่อคุณแม่อาจ จะเห็นว่าไม่เข้าท่ายังงี้ก็ตาม ขอคุณพ่อคุณแม่โปรดจงเริ่มต้นด้วยคำชื่นชมและการให้ กำลังใจในแง่บวก แล้วจึงค่อยๆ ช่วยเด็กๆ ให้พัฒนาความคิดของตัวเองต่อไป เช่น

“เยี่ยมมากเลยลูก ที่หนูกล้าคิด...”

“เป็นความคิดที่น่าสนใจมาก เรามาลองดูความเป็นไปได้กันดีกว่า...”

“สุดยอดจริงๆ แต่เอ...นอกจากแบบนี้แล้ว ยังมีทางเป็นแบบอื่นอีกได้ไหม?”

สิ่งเหล่านี้จะเป็นเหมือนพลังมหัศจรรย์ที่จะส่งต่อให้เด็กๆ เกิดความกล้าที่จะ คิด กล้าที่จะลงมือทำ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตัวเอง ที่สำคัญท่าทีของคุณพ่อคุณแม่ จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก ๆ ในการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นต่อไปในอนาคตอีกด้วยค่ะ





## IDEAS & TIPS

### ถ้าเป็นแบบนี้? หนูจะทำยังไง?

ฝึกเด็ก ๆ คิดสร้างสรรค์ในเรื่องต่าง ๆ แล้ว อย่าลืมฝึกให้คิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ ได้ด้วยนะคะ ลองตั้งคำถามเหล่านี้ ให้เด็ก ๆ ได้ฝึกคิดว่า ถ้าสถานการณ์นี้เกิดขึ้นกับเขาจริงๆ เขาจะอย่างไร?

- ถ้าพ่อแม่มารับที่โรงเรียนช้า
- ถ้าหลงทางหรือพลัดหลงกับพ่อแม่ที่ร้านค้า
- ถ้ามีคนแปลกหน้าเอาขนมมาให้ มาชวนไปเที่ยว
- มีคนแปลกหน้ามาบอกว่าพ่อแม่ป่วย จะพาไปหา
- ทำเงินหรือของหาย

ตั้งคำถามกับเด็กแล้ว ลองให้เด็ก ๆ ลองคิดสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น แล้วให้คุณพ่อคุณแม่ตอบบ้างนะคะ วิธีนี้จะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้มีโอกาสลัดกันพูดถึงข้อดีข้อเสียของวิธีแก้ไขสถานการณ์รูปแบบต่างๆ ร่วมกันค่ะ







CHECKLIST 3

เปิดหัวใจ  
รับฟัง

เมื่อฝึกให้เด็ก ๆ กล้าคิด กล้าแสดงออกแล้ว  
ในอีกด้านหนึ่ง  
คุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องเปิดใจด้วยนะคะ

ขอให้เราฝึกที่จะรับฟัง  
ทุกความคิด ทุกความรู้สึกของลูก  
ด้วยความรัก ด้วยหัวใจของเราเอง

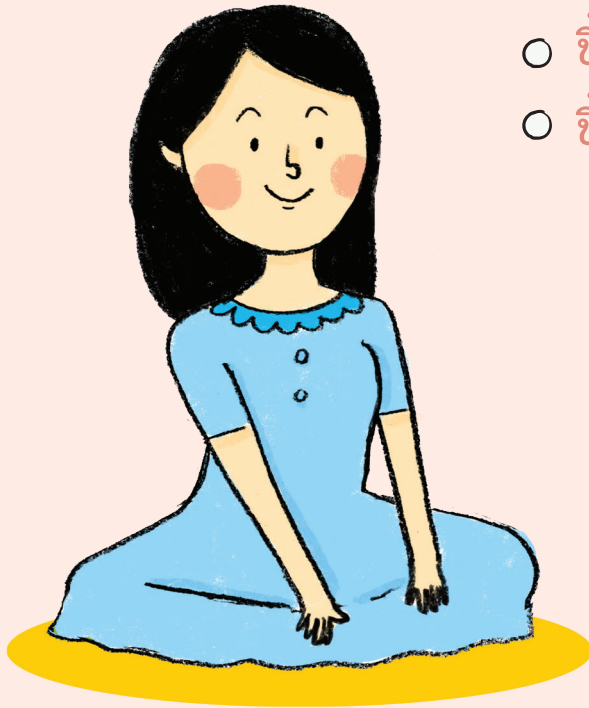


# โปรดเข้าใจ คุณหนูเจ้าอารมณ์

ช่วงวัย 3 - 5 ปี คุณพ่อคุณแม่จะพบว่า เด็ก ๆ มักเจ้าอารมณ์เป็นพิเศษ เรียกได้ว่าเป็นช่วงวัยรุ่นของเด็กปฐมวัยเลยล่ะค่ะ เด็ก ๆ มักจะ....



- ขี้โกรธ
- ขี้โมโห
- ขี้กลัว
- ขี้อิจฉา



!:Pm07!@#





## รับฟังความคิด เข้าใจความรู้สึก

ทักษะอีกด้านในช่วงปฐมวัยที่ควรฝึกให้เด็กสามารถทำได้ก็คือ การฝึกที่จะสื่อสาร ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกของตัวเองออกมาให้กับเพื่อน ๆ คุณครู คุณพ่อคุณแม่ และบุคคลแวดล้อมอื่นๆ

ลองนึกย้อนกลับมามองดูตัวเราเอง การที่เราจะกล้านำเสนอความคิด บอกความรู้สึกของตัวเองให้กับใครสักคนฟัง ในครั้งแรกๆ จำเป็นต้องอาศัยความกล้ามากแค่ไหน ปฏิกริยาของคนตรงหน้ามีความสำคัญกับเราอย่างไร เด็ก ๆ ก็มีความรู้สึกอย่างนั้นเช่นเดียวกันค่ะ

โดยเฉพาะเมื่อเขามีอารมณ์ในแง่ลบ เช่น โกรธ โมโห ขี้กลัว ขี้อิจฉา ซึ่งเด็ก ๆ ยังไม่สามารถที่จะควบคุมและรับมือกับอารมณ์เหล่านี้ได้ดีนัก คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้อง รับฟัง สัมผัส โอบกอดความรู้สึกของเด็ก ๆ อย่างใจเย็น ด้วยความรัก ความเมตตา ช่วยให้เด็ก ๆ สามารถเข้าใจและค่อย ๆ ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้นต่อไปตามวัยและพัฒนาการของเขาค่ะ



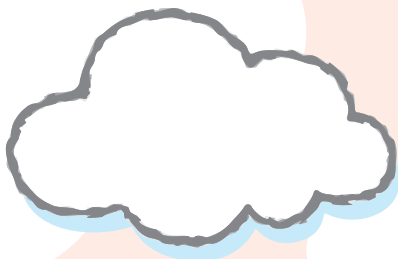
# รับฟังไม่ใช่แค่หู แต่ด้วยหัวใจ

เด็กๆ สัมผัสได้ดีค่ะว่าผู้ใหญ่ให้ ‘ใจ’ เขามากแค่ไหน เวลาที่เด็กๆ ร้องเข้ามาหา ร้องบอกว่า

“คุณพ่อคุณแม่คะ หนู (ผม) มีเรื่องจะเล่าให้ฟังค่ะ”

ขอให้แน่ใจว่า คุณพร้อมที่จะวางทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณกำลังทำอยู่ขณะนั้น หันกลับมาให้ความสนใจและความสำคัญกับมนุษย์ตัวเล็ก ๆ ตรงหน้าของคุณอย่างเต็มร้อย สบตา ส่งกำลังใจ รอยยิ้ม และพร้อมที่จะรับฟังเขาอย่างเต็มที่

โปรดจงรู้ว่า หากคุณรับฟังเด็กแค่หู แต่ดวงตาของคุณกลับไปจับจ้องที่มีมือ ถือในมือ ใจของคุณไปครุ่นคิด อยู่กับงานที่ทำงาน เด็ก ๆ สัมผัสได้แหละค่ะ เขาจะรู้สึกว่าสิ่งที่ตัวเองพูดไร้คุณค่า ไม่มีความสำคัญ ต่อเนื่องไปจนถึงการสร้างความรู้สึกด้านลบและทัศนคติไม่ดีที่มีต่อตัวเองอีกด้วยค่ะ





# พื้นที่แห่งความรัก

เมื่อคุณพ่อคุณแม่เปิดใจรับฟังเด็กๆ  
จะเกิดพื้นที่สร้างสรรค์ขึ้นในครอบครัว

นั่นคือ...

พื้นที่แห่งความรัก ความไว้น้ำใจ  
ที่จะเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่อบอุ่น  
ช่วยให้เด็กๆ เติบโตต่อไปด้วยความมั่นใจ  
พร้อมที่จะเอาชนะทุกอุปสรรค  
และปัญหาของชีวิต





## IDEAS & TIPS

# ความคิด ความรู้สึก ไม่ต้องเป็นคำพูดเสมอไป

ช่วงปฐมวัย ทักษะการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารยังทำได้ไม่คล่องแคล่วนัก  
ดังนั้น การรับฟังเพื่อที่จะเข้าใจความคิด ความรู้สึกของเด็กๆ  
บางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องผ่านการพูดสื่อสารเสมอไป

ลองใช้วิธีสังเกต เปิดใจรับฟังความคิด ความรู้สึกของเด็กๆ  
ผ่านการวาดภาพ ระบายสี หรือเสียงดนตรีบ้างก็ได้เช่นเดียวกัน



CHECKLIST 4

---

สนับสนุน  
แต่อย่างทำให้



การทำอะไรครั้งแรกยากเสมอ

ไม่ว่าจะเป็นการสวมเสื้อผ้า

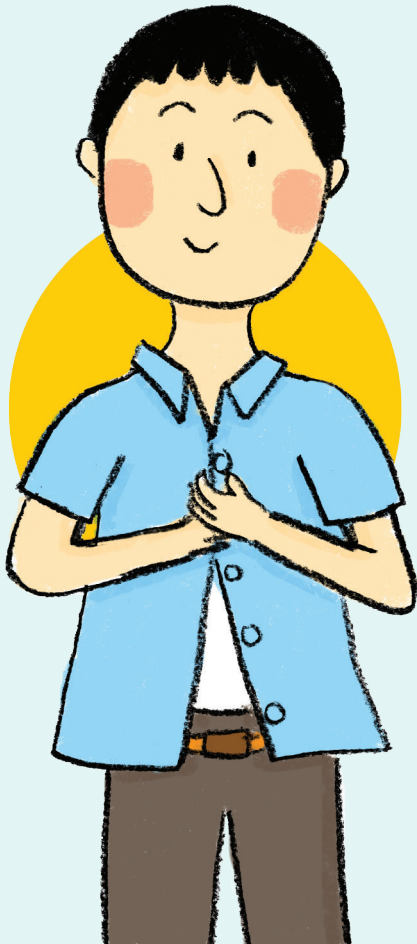
การกลัดกระดุมเม็ดแรก

การใช้ช้อนตักข้าวกินเอง

หรือการผูกเชือกรองเท้า

แต่ถ้าเด็ก ๆ ทำได้เมื่อไร....

ความสุขในใจจะแบ่งบานราวกับดอกไม้แสนสวย





## อย่างองข้ามทักษะชีวิต

ทุกวันนี้คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ มักเตรียมการฝึกฝนด้านวิชาการให้ลูกไว้ อย่างพร้อมพร้อม ซึ่งก็เป็นเรื่องดี แต่สำหรับเด็กในช่วงปฐมวัย ต้องอย่าลืมการฝึก ทักษะชีวิตให้กับเด็ก ด้วยการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้อย่างง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่คุณพ่อคุณแม่เป็นเพียงหน่วยช่วยสอน สนับสนุน เป็นกำลังใจ ให้เด็กได้ ลองพยายามช่วยเหลือตัวเองไปตามลำดับขั้นของพัฒนาการ

**เด็กวัย 1 - 2 ปี :** จับช้อนตักข้าวกินเอง (หกบ้างก็ไม่ใช่ไร) เดินเอง ถอด รองเท้าแตะง่ายๆ เอง เก็บของเล่นใส่ตะกร้าด้วยตัวเอง

**เด็กวัย 3 - 5 ปี :** ถอดเสื้อผ้า ใส่เสื้อผ้า (ถอดก่อน เพราะง่ายกว่า) เริ่มฝึก อาบน้ำเอง (มีคุณพ่อคุณแม่ช่วยดู) กลัดกระดุม ผูกเชือกรองเท้า เก็บผ้าห่ม หมอน ที่นอน เก็บของเล่น เก็บเสื้อผ้าใช้แล้วลงตะกร้า กินข้าวเสร็จเช็ดเศษอาหารลงถังขยะ นำจานไปวางในซิงค์ล้างจานได้





# เกิดอะไรขึ้นเมื่อเด็ก ๆ ช่วยเหลือตัวเองได้

- ได้ฝึกกล้ามเนื้อมือ
- เรียนรู้จักการแก้ปัญหา
- ฝึกความรับผิดชอบ
- รู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว
- มั่นใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง
- พึ่งพาตนเองได้





ความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ  
ผ่านทุกขณะชีวิตประจำวัน

จะต่อยอดให้เด็ก  
เกิดความพยายาม  
พากเพียร

ในการก้าวสู่ความสำเร็จ  
ที่ยาก ๆ ต่อไปในวันข้างหน้า





## IDEAS & TIPS

### เด็ก ๆ ยังไม่พร้อมที่จะเขียน

เคยเห็นเด็กตัวน้อยปฐมวัย โดยบังคับให้ฝึกเขียนตัวหนังสือด้วยน้ำตาไหมคะ? สาเหตุที่เด็ก ๆ รู้สึกทุกข์ทรมานกับการหัดเขียนหนังสือ ไม่ใช่เพราะขี้เกียจหรือต่อความสามารถนะคะ แต่เป็นเพราะว่าโดยธรรมชาติแล้ว กล้ามเนื้อมือของเด็กปฐมวัยนั้น ยังไม่พร้อมหรือไม่แข็งแรงพอที่จะใช้ในการเขียน เด็กจึงทุกข์ทรมานบางคนถึงขนาดเกลียดการเขียนหนังสือไปเลยก็มี

หากอยาก让孩子เขียนหนังสือได้ดี ช่วงปฐมวัยควรเตรียมความพร้อมโดย让孩子ฝึกใช้ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กมากๆ ไม่ว่าจะเป็น การปั้นแป้ง การร้อยลูกปัด การประดิษฐ์งานศิลปะต่าง ๆ หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อย่างการกลัดกระดุมเสื้อ ใช้ช้อนตักข้าว หรือผูกเชือกกรองเท่านั้นแหละค่ะ ทำบ่อยๆ กล้ามเนื้อก็จะแข็งแรง พร้อมที่จะใช้งานเพื่อการเขียนหนังสือต่อไป



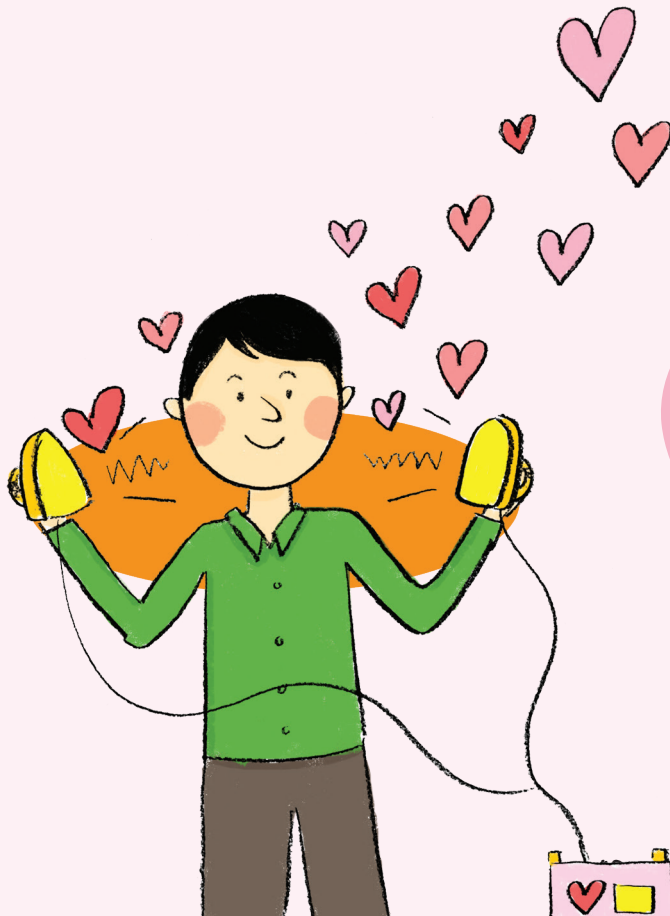


CHECKLIST 5

---

พ่อแม่เครื่อง  
ผลิตกำลังใจ

ขอแนะนำให้รู้จักสิ่งมหัศจรรย์  
ที่สามารถผลิตความสุข  
ความเชื่อมั่น ความหวัง  
กำลังใจให้เด็กๆ อย่างไม่มีวันหมด



เครื่องมือนี้ชื่อว่า...

คุณพ่อ คุณแม่

เด็ก ๆ อาจจะได้เติบโตมาในครอบครัวที่แตกต่างกัน มีต้นทุนทางร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม ที่ไม่เท่ากัน แต่มีสิ่งหนึ่งซึ่งเด็ก ๆ ทุกคน มีโอกาสที่จะมีอย่างเท่าเทียมกัน นั่นก็คือต้นทุนความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจจากครอบครัว เป็นต้นทุนที่คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเด็ก ๆ สร้างและเพิ่มพูนได้อย่างไม่มีขีดจำกัด

ถ้าเราปลูกฝังบ่มเพาะให้เด็ก ๆ ได้รับกำลังใจ ความรักที่แท้จริงอย่างเพียงพอตั้งแต่ในเด็กปฐมวัย เด็ก ๆ จะเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เติบโตอย่างมั่นใจ และไม่ต้องไปแสวงหาความรักปลอม ๆ จากวัตถุภายนอกเพื่อมาเติมเต็มในอนาคต

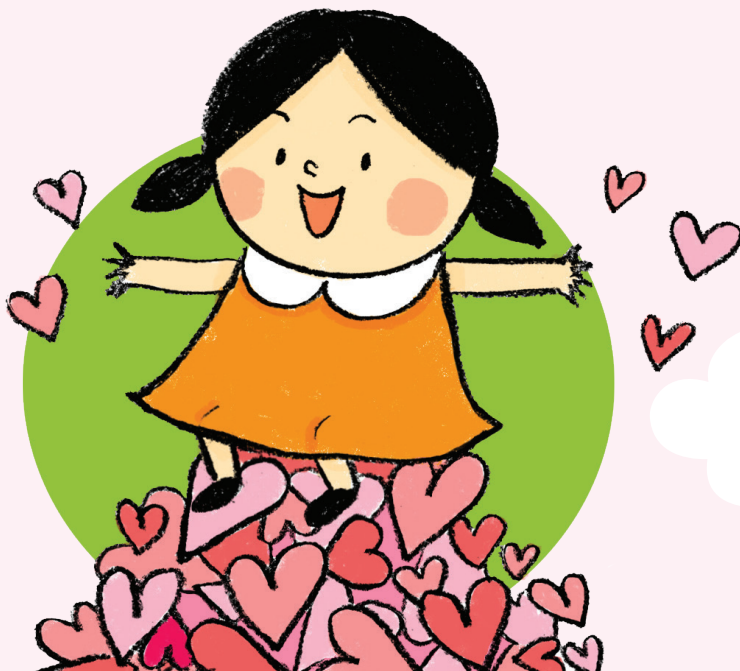






# พลังความรักจากพ่อแม่ สำคัญที่สุดในช่วงชีวิต 3 ปีแรก

- พลังความรักของพ่อแม่จะสร้างพลังตัวตนให้กับเด็ก
- สร้างความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ กล้าเรียนรู้
- ทำให้เด็กอารมณ์ดี มีความสุข มองโลกในแง่บวก
- เรียนรู้ที่จะส่งต่อความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
- เป็นภูมิคุ้มกันชีวิต ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงรอบตัว





## วิธีสร้างพลังและกำลังใจให้เด็ก ๆ

- เล่นกับลูก หาเวลาทำกิจกรรมดี ๆ ด้วยกัน
- กอด หอม แสดงความรักเมื่อมีโอกา
- ชื่นชม ให้กำลังใจ เสริมแรงบวกอยู่เสมอ
- คาดหวังและพัฒนาลูกอย่างเหมาะสมตามวัย
- สร้างแรงบันดาลใจ สนับสนุนในสิ่งที่ลูกถนัดและมีความสุข





## IDEAS & TIPS

### 30 นาทีก่อนนอน

## สร้างช่วงเวลาแห่งความอบอุ่นและงดงาม

ถ้าคิดไม่ออกว่าจะสร้างพลังความรักและกำลังใจให้ลูกได้อย่างไร วิธีง่ายแสนง่ายค่ะ คุณพ่อคุณแม่คว่านั่งสือนิทานเนื้อหาดี ๆ น่ารัก ๆ สักเรื่องหนึ่ง (เลือกเรื่องเกี่ยวกับความรักของครอบครัวที่ยั่งยืน) อุ้มลูกตัวน้อยกอดไว้ตรงกลางระหว่างคุณพ่อคุณแม่ จากนั้นก็เริ่มอ่านนิทานให้เจ้าตัวน้อยฟัง

ไม่ต้องกังวลว่าจะเล่าไม่เก่ง เล่าไม่สนุก อ้อมกอดอุ่น ๆ ของคุณพ่อคุณแม่ เสียงทุ้ม ๆ ไสๆ ที่เด็ก ๆ คั่นเคย จะเหมือนเสียงขับกล่อมของดนตรีให้เด็กรู้สึกมีความสุข เมื่อผสมผสานกับเรื่องราวแสนงดงามในนิทาน ก็จะกระตุ้นให้เกิดการเชื่อมโยงของเครือข่ายสมองอย่างไม่รู้จบ สิ่งที่ยอกงามไม่รู้จบตามไปด้วย ก็คือสายสัมพันธ์ความรักของครอบครัว





CHECKLIST 6

---

งานประดิษฐ์  
คิดสร้างสรรค์

งานประดิษฐ์ ศิลปะ คิดสร้างสรรค์  
เป็นเครื่องมือชั้นยอด  
ที่จะช่วยพัฒนาเด็กปฐมวัย

ได้ทั้งทักษะปัญญาด้านวิชาการ  
และความสุขที่แท้จากภายใน





# เกิดอะไรขึ้นระหว่างที่ เด็กน้อยทำงานประดิษฐ์



- เกิดสมาธิ จิตใจจดจ่อ
- ฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
- กระตุ้นประสาทสัมผัส
- กระตุ้นการทำงานเชื่อมโยงระหว่างอวัยวะต่างๆ
- ฝึกจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
- เกิดสุนทรียะ มองเห็นความงดงาม
- ฝึกความอดทน พากเพียร
- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไปที่โรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก แล้วเห็นคุณครูให้ลูกตัวน้อยของเราทำงานประดิษฐ์หรือชิ้นงานศิลปะ อย่าเพิ่งงงหรือสงสัยว่าทำไมน้อ...ส่งลูกมาเรียนแล้วคุณครูไม่เห็นสอนเขียนอ่าน มัวเสียเวลาให้เด็ก ๆ ประดิษฐ์นั่นนั่นน้ออยู่ทำไม?

ความจริงแล้วนี่คือกระบวนการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยค่ะ เพราะเด็กในวัยนี้ยังไม่จำเป็นต้องพัฒนาด้านการอ่านเขียนหรือคร่ำเคร่งทางวิชาการมากนัก แต่ควรเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ของเด็กมากกว่า และงานประดิษฐ์ศิลปะคิดสร้างสรรค์นี่แหละค่ะ ที่จะเป็น 1 ในเครื่องมือที่จะใช้สร้างประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก ๆ

ระหว่างที่เด็กกำลังหยิบจับทำงานประดิษฐ์ เขาจะได้ฝึกเชื่อมโยงทั้งมือ สายตา ความคิด ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัว เครือข่ายสมองเชื่อมโยงเติบโต ระหว่างทำงานเด็กยังเกิดสมาธิ จิตใจจดจ่อ ความเพลิดเพลินจากงานตรงหน้า จะทำให้เด็กเกิดเป็นความสุขจากภายใน หล่อเลี้ยงจิตใจให้สดใส ชื่นบาน

ไม่ว่าจะเป็นการบินแข่งโดว์  
ทำโมบาย ต่อบล็อกไม้  
ปั้นดิน ปั้นทราย ทำหน้ากาก  
พับกระดาษ ประดิษฐ์ไม้ไอศกรีม

ฯลฯ

ความคิดสร้างสรรค์น้อยๆ ในมือเด็กวันนี้  
มีโอกาที่จะพัฒนาต่อไปเป็นงานสร้างสรรค์  
เรื่องราวที่งดงามอีกมากมายในอนาคต

ขอเพียงคุณพ่อคุณแม่  
ให้พื้นที่ ให้ความเข้าใจ และให้โอกาส







## IDEAS & TIPS

### ภาพปะติด

การทำภาพปะติดเป็นการทำศิลปะที่สนุกและไม่ยากเลย ดัดแปลงเรียนรู้ได้อย่างหลากหลายอีกต่างหาก วิธีง่ายๆ คือวาดรูปลงบนกระดาษขาว แล้วชวนเด็ก ๆ (หรือคุณพ่อคุณแม่จะช่วยเด็กคิดก็ได้นะคะ) ว่าจะหาวัสดุอะไรมาปะติดลงบนรูปภาพให้สวยงามสร้างสีสันดี

วัสดุที่นำมาใช้ขอแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ใช้ของใกล้ตัวหรือในบ้านค่ะ เมล็ดถั่ว เมล็ดข้าว ใบไม้ ทราย หรือแม้กระทั่งกระดาษสีตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ก็ได้ ระหว่างการทำ ชวนเด็ก ๆ สังเกตรูปร่าง สีสัน หน้าตา และประโยชน์ของวัสดุต่างๆ ด้วยกัน เมื่อทำเสร็จแล้ว ลองให้เด็ก ๆ สะท้อนความรู้สึก บอกเล่าความคิดระหว่างการทำงาน หรือเล่าจินตนาการภาพปะติดของตัวเอง

และสำคัญมากๆ อย่าลืมชื่นชมเมื่อเด็กทำสำเร็จ

“ไอ้โฮ สุดยอดไปเลย ศิลปินตัวน้อย ๆ ของคุณพ่อคุณแม่”

กอดหอมสักฟอดใหญ่เป็นรางวัลไปด้วยนะคะ



CHECKLIST 7

---

เรียนรู้  
ภูมิปัญญาไทย

ล้อมวงกันเข้ามาหน่อยค่ะ  
มาช่วยกันมองหาหน่อยว่า  
มีภูมิปัญญาไทยซ่อนอยู่ที่ไหนบ้างรอบตัวเรา?

เจอแล้ว...อยู่ในการไหว้

เจอแล้ว...อยู่ในอาหาร

เจอแล้ว...อยู่ในขนม

เจอแล้ว...อยู่ในของเล่น

เจอแล้ว...อยู่ที่ผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน

คงน่าเสียดายถ้าสิ่งดีงามเหล่านี้จะหายไป  
เราชวนเด็ก ๆ ไปเรียนรู้เรื่องนี้กันดีกว่านะ



วันนี้เด็ก ๆ เรียนรู้เรื่องราวรอบตัวไปไกลถึง  
อวกาศ แต่น่าเสียดายที่เด็กหลายคน กลับขาดความรู้  
เรื่องใกล้ตัวอย่าง ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่นไป  
อย่างน่าเสียดาย ทั้งๆ ที่ภายใต้สื่อและกิจกรรมท้องถิ่น  
ภูมิปัญญาไทย ช้อนกระบวนกรเรียนรู้ ทักษะทางสังคม  
และทักษะทางปัญญารอให้เด็ก ๆ เข้าไปเรียนรู้มากมาย

การเรียนรู้ภูมิปัญญาไทย การปลูกฝังความเป็น  
ไทยให้กับลูกหลานของเรานั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย เพราะ  
จริง ๆ แล้วภูมิปัญญาไทยซ่อนอยู่ในสิ่งรอบตัว อยู่ใน  
วิถีชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นการไหว้ ความมีน้ำใจไมตรี  
การช่วยเหลือแบ่งปันกันแบบไทย ๆ ไปจนถึงเรื่องของ  
วัฒนธรรม ประเพณี อาหาร ขนม ศิลปะความเป็นไทย  
ทั้งการละเล่น ของเล่นไทย เครื่องใช้ไม้สอย ทั้งหมดนี้  
เป็นสื่อท้องถิ่นที่นำมาให้เด็ก ๆ ได้สนุกกับการเรียนรู้ได้  
ทั้งหมด



# เกิดอะไรขึ้นเวลาที่เด็ก ๆ เรียนรู้ ภูมิปัญญาไทย

- ปลุกฝัง ซึมซับ สร้างจิตสำนึกรักความเป็นไทย
- ได้พัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็ก
- เรียนรู้ความสัมพันธ์กับธรรมชาติรอบตัว
- ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นสู่รุ่น
- ชุมชน สังคม ตระหนักและเห็นคุณค่าของความเป็นไทย





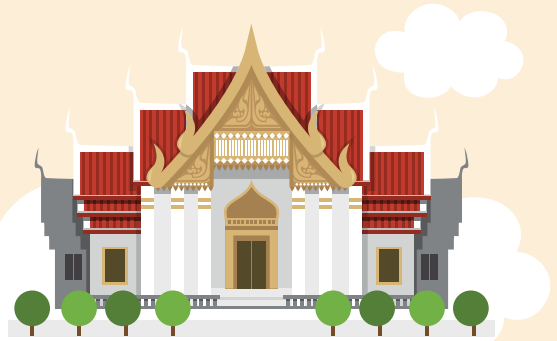
## IDEAS & TIPS

### พาเด็กเข้าวัด

วัดเป็นศูนย์รวมศรัทธาคนไทยมาตั้งแต่ครั้งเก่าก่อน หากเวลาวันหยุดพาเด็ก ๆ เข้าไปทำกิจกรรมในวัดบ้าง จะทำให้เด็กรู้สึกคุ้นเคย ไม่ห่างเหินกับวัด และนอกจากการพาไปทำบุญในวันพระตามประเพณีแล้ว ลองพาเด็ก ๆ เข้าวัดไปเรียนรู้ศิลปะความเป็นไทย พร้อมกับฝึกประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ ดูบ้างก็ไม่เลวนะคะ

วิธีง่าย ๆ ก็คือ เมื่อไปถึงวัดแล้ว ลองพาเด็ก ๆ เข้าไปในโบสถ์ จากนั้นชวนเด็กนั่งนิ่ง สงบ ค่อย ๆ สังเกตดูรายละเอียดรอบตัวภายในโบสถ์ สีสนับ ลวดลายดอกไม้ พระพุทธรูป การประดับประดาต่าง ๆ คุณพ่อคุณแม่อาจลองค่อย ๆ ถามความรู้สึกของเด็ก ตั้งคำถาม ชวนกันพูดคุยถึงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว

ระหว่างการพูดคุย คุณพ่อคุณแม่สามารถสอดแทรกความรู้เรื่องคุณธรรม จริยธรรม หลักศีลธรรม บาป บุญ ให้กับเด็กไปได้พร้อมกันด้วยเลยคะ





CHECKLIST 8

ชยะ

ไม่รับประทาน



ใคร ๆ ต่างก็พากันหวาดวิตกเรื่องของภาวะโลกร้อน ปัญหาขยะล้นโลก โลกในอนาคตจะเป็นอย่างไร คงขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำของมนุษย์ในวันนี้

เรามาชช่วยกันฝึกเด็กของเราให้ตระหนักถึงเรื่องนี้กันดีกว่า เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ให้เขารู้จักใช้สิ่งของรอบตัวอย่างรู้ค่า ตระหนักเห็นคุณค่าของสิ่งของเหลือใช้ ไม่ปล่อยให้กลายเป็นขยะไปอย่างไร้ประโยชน์



# สร้างของเล่นจากสิ่งเหลือใช้

เวลาที่บ้านใช้ของใช้หมด สิ่งที่เหลืออยู่อย่าเพิ่งไปทิ้งค่ะ ไม่ว่าจะเป็นกล่องนม กล่องขนม แกนกระดาษทิชชู งานกระดาษเหลือใช้ ฯลฯ ของพวกนี้ถ้าทิ้งไปก็กลายเป็นขยะไร้ประโยชน์ แต่ถ้าเติมไอเดียสร้างสรรค์ลงไปนิดหนึ่ง มันจะกลายเป็นของเล่นที่นำมาฝึกความคิดสร้างสรรค์ให้กับลูกเราได้อย่างน่ามหัศจรรย์

## บล็อกจากแกนทิชชู

สะสมแกนทิชชูให้ได้สักจำนวนหนึ่ง นำมาระบายสีส้นด้านนอกให้สวยงาม (ชวนเด็กๆ มาช่วยกันวาดระบายแต่งแต้มตามใจชอบได้เลยค่ะ) จากนั้นนำกรรไกรมาตัดปลายทิชชูให้เป็นแฉ่ง นำมาใช้เล่นต่อเป็นรูปร่างต่างๆ เหมือนไม้บล็อก โดยนำแฉ่งที่ตัดไว้มาต่อกัน



## ศิลปะจากกล่องนม

กล่องนมเหลือใช้ นำมาสร้างสรรค์ของเล่น สิ่งประดิษฐ์ได้หลากหลายรูปแบบ จะลองตั้งใจทำให้เด็กนำมาต่อกันเป็นหอคอยให้สูงที่สุด หรือจะให้มาวางเป็นอาคาร เล่นสร้างเมืองก็สนุกไม่แพ้กัน

## มงกุฎจากจานกระดาษ

ของเล่น ของประดิษฐ์จากจานกระดาษเป็นที่นิยมมากในต่างประเทศ สำหรับประเทศไทย เราคงมีใช้กันอยู่บ้างในงานปาร์ตี้ของเด็ก ๆ ถ้ามีเหลือใช้ ลองเปิดเว็บไซต์มีวิธีประดิษฐ์อยู่เยอะแยะมากมาย หนึ่งในนั้นที่เด็ก ๆ ชอบมากคือการประดิษฐ์มงกุฎจากจานกระดาษ

วิธีทำง่ายมากๆ คือวาดภาพระบายสีลงในจานกระดาษให้สวยงาม พับครึ่งสองครั้ง แล้วใช้กรรไกรตัดจากมุมไปถึงขอบ จะตัดมากน้อยแค่ไหนก็แล้วแต่ว่าอยากให้มงกุฎของเรามีแฉกมากน้อยแค่ไหน จากนั้นคลี่ออกมา ดันด้านมุมแหลมขึ้นข้างบน จานกระดาษก็จะกลายเป็นมงกุฎแล้ว





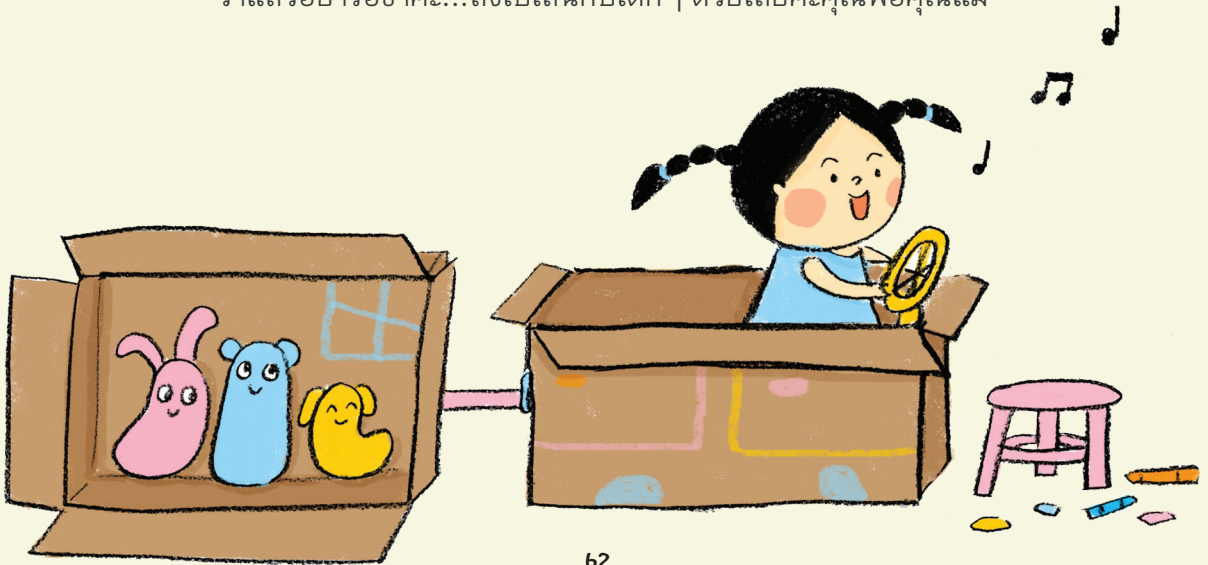
## ลัษณะดาชพวงนภัก

ตอนเด็ก ๆ เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลายคนชอบสร้างปราสาท เล่นสมมติตัวเองซ่อนอยู่ในถ้ำ วิ่งวนไปในเขาวงกต ขอให้เชื่อว่าลูกของคุณก็ชอบเล่นเหมือนกันคะ

ถ้ามีลัษณะดาชลัษใหญ่ ๆ สองเอามาต่อกัน เล่นสมมติเป็นที่ซ่อนตัว เป็นถ้ำ เป็นปราสาท ที่หลบภัย หรือดินแดนวิบากได้ทั้งนั้นคะ

รับรองเด็ก ๆ จะทั้งกระโดด ทั้งมุด ทั้งข้าม ได้ออกกำลังกายและเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะแน่นอน

ว่าแล้วอย่ารอช้าคะ...ลงไปเล่นกับเด็ก ๆ ด้วยเลยคะคุณพ่อคุณแม่

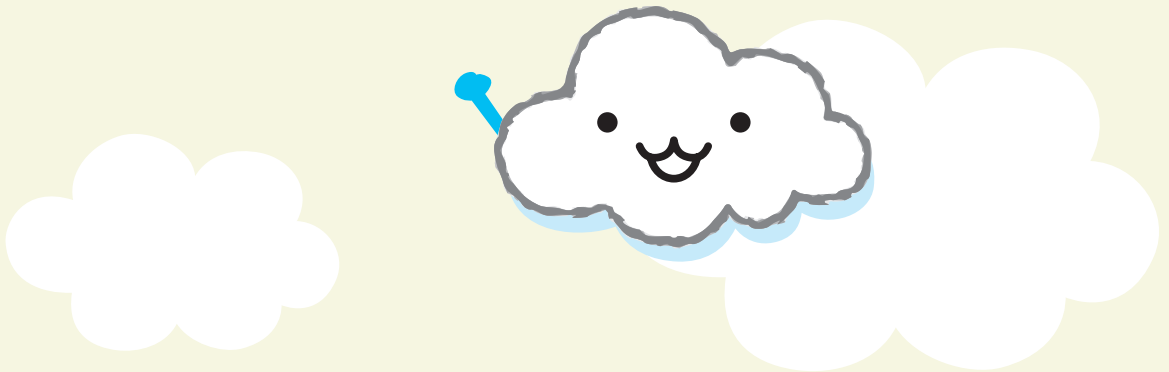




## IDEAS & TIPS

# ประโยชน์ที่จะได้จากการ ประดิษฐ์ของเล่นจากสิ่งเหลือใช้

- เด็ก ๆ รู้จักการใช้สิ่งของให้คุ้มค่า
- ฝึกความคิดสร้างสรรค์
- มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ครอบครัวประหยัดและพอเพียง

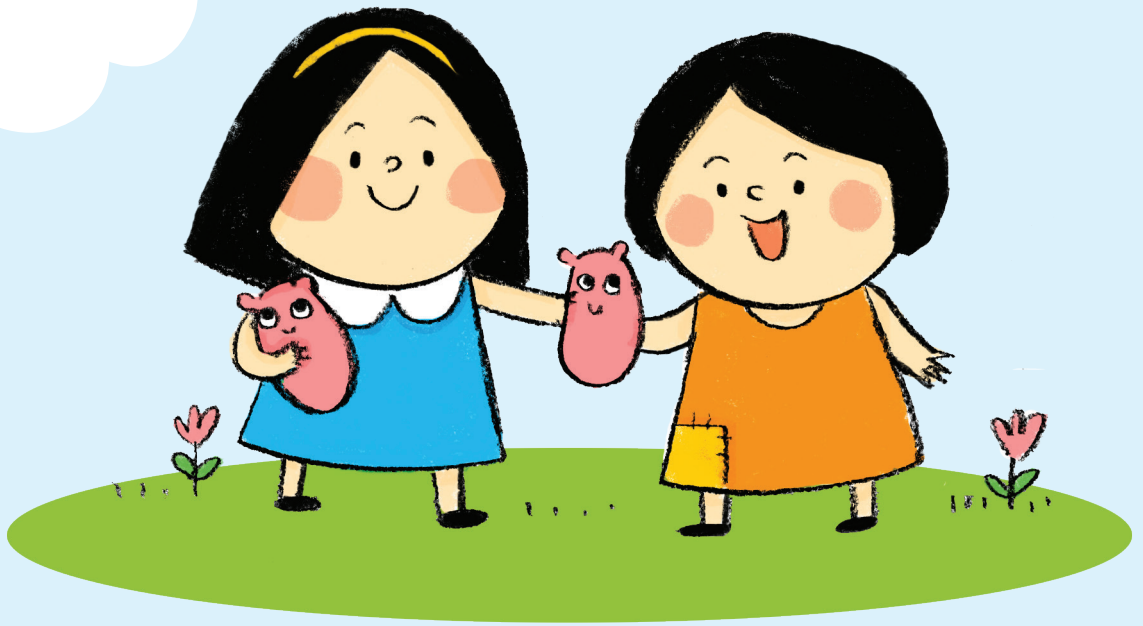




CHECKLIST ๑

---

สุขแท้  
แค่แบ่งปัน



โลกเราจะงดงามน่าอยู่  
ถ้าเรารู้จักช่วยเหลือกัน  
ดูแล แบ่งปัน เกื้อกูล

ถ้าอยากให้ลูกเรามีความสุขอย่างแท้จริง  
จงฝึกให้เขาเมตตาต่อผู้อื่น  
ให้เขาสร้างความสุขที่ยั่งยืนจากการทำความดี

# 4 ขั้นตอนสร้างลูกเป็นจิตอาสา

## ขั้นตอนที่ 1 : เริ่มจากฝึก 'ให้' ตัวเองก่อน

ก่อนจะให้คนอื่น ต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง แต่งตัวเอง หรือสอนให้รู้จักทำความสะอาดร่างกายของตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาพึ่งพาตัวเองได้ เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและรู้สึกดีกับตัวเอง การที่เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเองจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

## ขั้นตอนที่ 2 : เป็นจิตอาสาในบ้าน

คุณพ่อคุณแม่จะต้องสอนให้เด็ก ๆ รู้จักบทบาทของตัวเองในบ้าน เรียนรู้หน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน ลองมอบหมายให้เด็ก ๆ ช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามวัย คุณพ่อคุณแม่ควรจะพูดชมเชยว่าสิ่งที่เขาทำ เป็นการช่วย เหลือให้เขาแรง จะทำให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาทำ และอยากที่จะทำต่อไป



### ขั้นตอนที่ 3 : ขยายจิตอาสาไปสู่ชุมชน

จากการช่วยเหลือแบ่งปันในบ้าน ลองพาลูกออกไปเรียนรู้การแบ่งปันช่วยเหลือในชุมชนบ้าง สิ่งที่เขาได้เรียนรู้และปฏิบัติมาจากในครอบครัว จะทำให้เขาเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อยอดในชุมชน กิจกรรมง่าย ๆ ก็เช่น การแบ่งปันของเล่น การเก็บขยะ การเลี้ยงข้าวสุนัขหรือแมวจรจัด การดูแลรดน้ำต้นไม้ ฯลฯ

### ขั้นตอนที่ 4 : สร้างจิตอาสาสู่สังคม

งานจิตอาสาเป็นการสร้างสิ่งดี ๆ จากจุดเล็ก ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงสู่สังคม ให้เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาทำมีผลอย่างไรต่อสังคม จะส่งผลดีต่อประเทศชาติของเราแค่ไหน การปลูกฝังความคิดที่ดีตั้งแต่ในวัยที่เป็นเด็กน้อย จะบ่มเพาะจิตใจให้อ่อนโยนและงดงาม เป็นพลเมืองที่รู้จักการคิดดี พูดดี และลงมือกระทำแต่ความดี

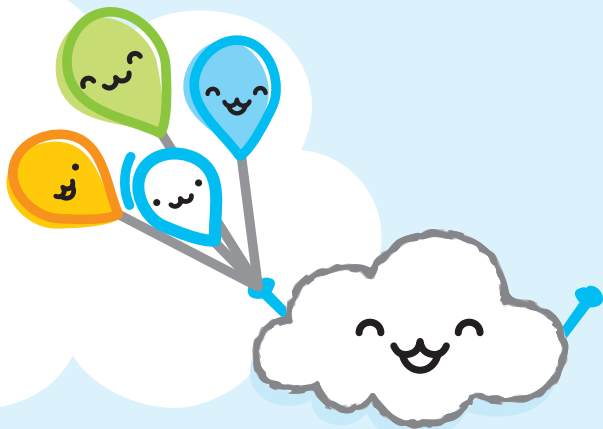






# เด็ก ๆ ได้อะไร เมื่อช่วยเหลือแบ่งปันให้ผู้อื่น

- ฝึกความอดทน
- เรียนรู้การเสียสละ มีน้ำใจ
- เห็นคุณค่าในตัวเอง
- เข้าใจความหลากหลายของเพื่อนมนุษย์
- มีจิตใจอ่อนโยน เมตตา
- มีความสุขจากการทำความดี





## IDEAS & TIPS

### กล่องแห่งความดี

หากกล่องใบพอประมาณมาตกแต่งให้สวยงาม แล้วช่วยกันคิดว่า ครอบครัวเราอยากจะทำความดีอะไรร่วมกันบ้าง คุณพ่อคุณแม่และเด็ก ๆ ช่วยกันเขียนความคิดที่ได้ ใส่ลงในกระดาษ พับแล้วหย่อนลงไปในกลุ่ม

เมื่อมีเวลาว่างหรือวันหยุด ชวนกันทำความดีด้วยการสุมหยิบไอเดียความดีที่เคยเขียนทิ้งไว้ ถ้าหยิบขึ้นมาได้อะไร ก็ชวนกันไปทำความดีนั้นๆ ร่วมกันทั้งครอบครัว





CHECKLIST 10

---

ลูกเรา  
ข  
ไม่ต้องเหมือนใคร

คนเราแต่ละคน เกิดมาไม่เหมือนกัน

สูง ต่ำ ดำ ขาว

รวย จน อ้วน ผอม

มองเห็น ไม่เห็น ได้ยิน ไม่ได้ยิน

เด็กๆ เองก็มีความหลากหลาย

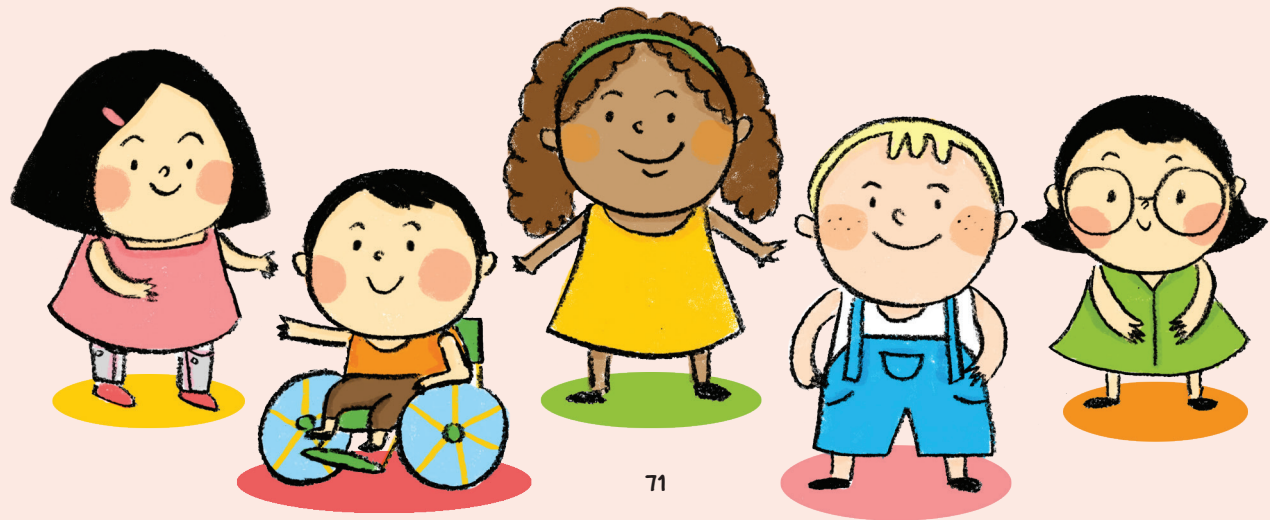
เรียนเก่ง ร้องเพลงเพราะ ชอบเล่นกีฬา

ชอบเล่นดนตรี วาดภาพ หรือทำขนม

ต่างมีความเก่ง ชอบ ถนัด ไม่เหมือนกัน

ลูกเราจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร

เป็นตัวของตัวเอง นั่นดีที่สุดแล้ว



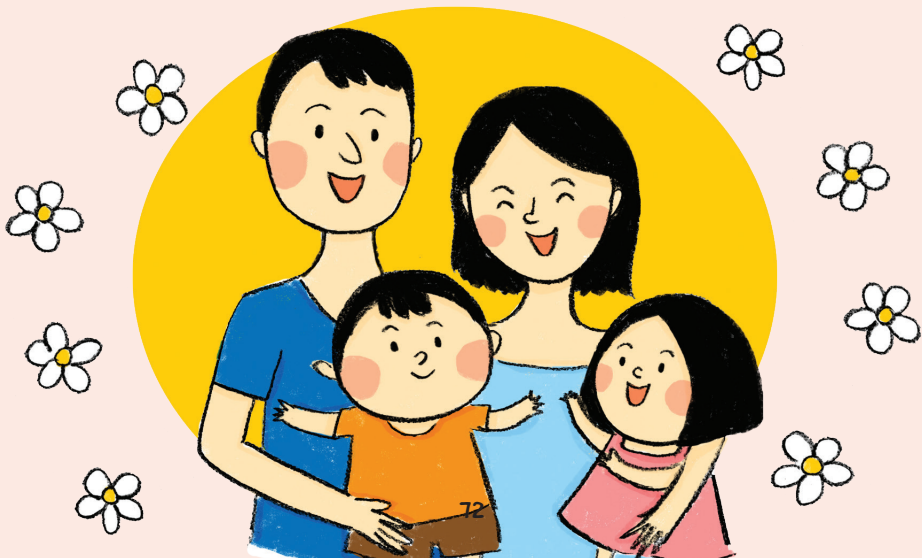


## พลังแห่งตัวตน

มีคำกล่าวโบราณมานานมาแล้วว่า เด็ก ๆ เป็นเหมือนผ้าขาว เขาจะเป็นอย่างไร นั้นขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่จะช่วยกันแต่งแต้มสีสันลงไป คำกล่าวนี้สะท้อนถึงอิทธิพลและความสำคัญจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาตัวตนของเด็กแต่ละคนว่าจะเป็นอย่างใดในอนาคต

ช่วงปฐมวัย เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการพัฒนาตัวตนของมนุษย์คนหนึ่ง โดยเฉพาะช่วง 3 ปีแรกจะเป็นรากฐานสำคัญให้เด็กเริ่มค้นพบและสร้างพลังความเป็นตัวตนของตัวเองขึ้นมา

ชอบอะไร? ถนัดสิ่งไหน? มีความสุขกับอะไร? ประสบการณ์ในวัยนี้แหละ ที่จะเป็นรากฐานของพลังแห่งตัวตนที่แข็งแกร่งให้กับเขา เด็กจะรู้จัก รัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตัวเอง โดยที่ไม่หวั่นไหวไปกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่จะมาชักนำเขาให้เขวหรือเพ้อออกไปจากเส้นทางที่ควรจะเป็น





# สังเกต สนับสนุน ยอมรับ อย่างที่ลูกเป็น

เราพบเด็กๆ มากมายที่เติบโตขึ้นอย่างเจ็บปวด เพียงเพราะพ่อแม่อยากให้เขาเป็นในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ อย่างไรก็ตามเลยคะ เราอย่าให้ลูกของเราต้องเดินขำรอยความเจ็บปวดแบบนั้นเลยจะดีกว่า เรามาช่วยเด็กๆ ค้นหาความเป็นตัวตนของเขา สนับสนุนส่งเสริมให้เด็กๆ ได้สนุกที่จะเรียนรู้ และมีความสุขในสิ่งที่เขาชอบและถนัดกันดีกว่า

วิธีง่ายๆ ก็คือ...

**สังเกตลูก :** สังเกตคะว่าเด็กๆ ชอบอะไร ถนัดอะไร และดูจะมีความสุขกับการทำอะไรไหน พยายามส่งเสริม สร้างกิจกรรม หาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อให้ลูกได้มีโอกาสได้ทำหรือพัฒนาในสิ่งนั้น

**ปล่อยให้เล่นตามลำพังบ้าง :** ไม่จำเป็นต้องประกบลูกตลอดเวลา บางครั้งให้เด็กๆ เล่นอยู่ในสายตาของเรา แต่เราเพียงแค่อยู่นั่งๆ ปล่อยให้เขาได้มีความสุขในการเล่นตามลำพังบ้าง เป็นการฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง

**สร้างทักษะชีวิต :** ช่วงส่งเสริมเด็กให้สามารถช่วยเหลือพึ่งพาตัวเองได้ ตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย เช่น การรับประทานอาหารด้วยตัวเอง การขับถ่าย การใส่เสื้อผ้า รองเท้า ฯลฯ เป็นทักษะชีวิตที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง



## จงระวังความคาดหวัง

คุณพ่อคุณแม่ทุกคนล้วนปรารถนาดี อยากให้ลูกของตัวเองมีอนาคตที่  
งดงาม ประสบความสำเร็จ มีความสุข แต่จงระวังอย่าให้ความคาดหวังของเรา  
กลายเป็นอาวุธทำร้ายลูกของเรานะคะ

ความคาดหวังที่จะทำร้ายลูก คือ ความคาดหวังที่มากเกินไป ไม่สอดคล้อง  
กับวัย ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กคนนั้น แบบนี้เวลาที่เด็กไม่สามารถทำได้  
ตามที่หวัง พ่อแม่ก็จะเริ่มใช้อารมณ์ในการเลี้ยงลูก เกิดความเครียด ลูกเองก็เครียด  
ไม่แพ้กัน

แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจพัฒนาการตามวัยของลูก ไม่เปรียบเทียบ หรือพยายาม  
เร่งเร้าให้ลูกต้องเป็นเหมือนใคร ๆ ยอมรับความแตกต่างว่าเด็กแต่ละคนย่อมมี  
ธรรมชาติที่ไม่เหมือนกัน แล้วพยายามฝึก ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะ  
ต่างๆ ตามศักยภาพและความสนใจของตัวเอง

สิ่งเหล่านี้ล่ะค่ะ ที่จะทำให้เด็กคนหนึ่งมีความสุข เชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตัว  
เอง คือพลังมหัศจรรย์ที่จะส่งให้เขาพุ่งทะยานออกไปพบความสำเร็จในรูปแบบที่  
เป็นตัวเองได้ในอนาคต

ลูกเราไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร ไม่จำเป็นต้องแข่งกับใคร

จงส่งเสริมให้เขามี 'ความสุข' ในเส้นทางที่เป็นตัวของเขาเอง

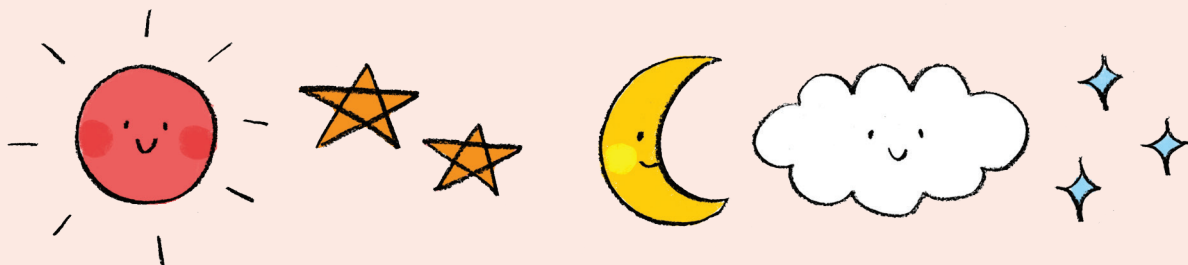


## IDEAS & TIPS

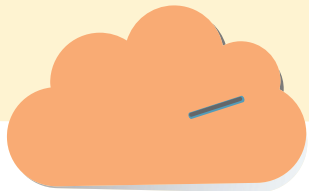

# วันละแค่ 5 นาที ฝึกลูกให้เป็นตัวของตัวเอง

ในแต่ละวันขอให้คุณพ่อคุณแม่ลองปล่อยเวลาให้เด็กอยู่ว่างๆ สัก 5 - 10 นาที เป็นการอยู่นิ่งๆ เงียบๆ ไม่ต้องเปิดเพลง หรือชวนเล่นอะไรทั้งสิ้น ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง (แต่ในสายตาของเรา) ให้เขาได้สังเกต ออกเดินสำรวจสิ่งต่าง ๆ หรือริเริ่มคิดสร้างสรรค์ ทำกิจกรรมอะไรด้วยตัวของเขาเอง สิ่งเหล่านี้คือการเริ่มฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเองในขั้นแรกอย่างง่าย ๆ ค่ะ

วิธีนี้สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ลูกยังอยู่ในวัยเตาะแตะเลยนะค่ะ ระยะเวลาที่ใช้ก็อาจจะทอดยาวขึ้นได้เมื่อวัยของเด็กเพิ่มขึ้นค่ะ





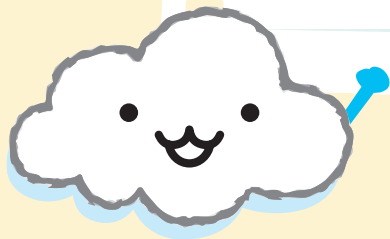


ติดตาม 'ความสุข' ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม  
สำหรับเด็กปฐมวัยกันต่อได้ในหนังสือ

“10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี  
'สุข' ฉบับ ปฐมวัย (0 - 5 ปี)”

เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ

เล่มที่ 2 : สุขสังคม เท่ากันสื่อ



# รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

แนวคิด 3 ดี ประกอบด้วย สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กได้มีการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มโอกาสและการเข้าถึงสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมและสอดคล้องตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดภูมิปัญญา เต็มโตเป็นพลเมืองดีที่มีคุณภาพและมีความสุขของสังคมไทยต่อไป

**สื่อดี :** สื่อสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เหมาะสม และสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

**พื้นที่ดี :** พื้นที่ที่ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมออกแบบ และใช้ประโยชน์ร่วมกัน ปลอดภัย ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

**ภูมิดี :** เด็กและครอบครัวมีทักษะในการคิด การวิเคราะห์ อย่างมีวิจารณญาณ เกิดภูมิปัญญาฉลาดรู้ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ เท่าทันสังคม

ติดตามแนวคิด 3 ดี เพิ่มเติมได้ที่

[www.deksangsookmedia.com](http://www.deksangsookmedia.com) และ FB : สื่อเด็กสร้างสุข





# บรรณานุกรม

สมาคมวิทยุเด็ก เยาวชน และครอบครัว. ผลinghamตามวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สมาคมวิทยุเด็ก เยาวชน และครอบครัว

นิรมัย คัมรักษา อัจจิมา ศิริพิบูลย์ผล. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก พ่อแม่เด็กอายุ 0-5 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2552.

โรบิน จี และ ซูซาน เมเรดิธ เขียน เตือนศิริ ศรีนอก แบล. สอนให้เก่ง เล่นให้ฉลาด 2. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก, 2554.

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข องค์การแพธ. ต้นทูนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2553.

“จิตอาสา สร้างได้ด้วย 4 ขั้นตอน”. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9580000107409>. ผู้จัดการออนไลน์. วันที่ 23 กันยายน 2558.

