

คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก  
สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล



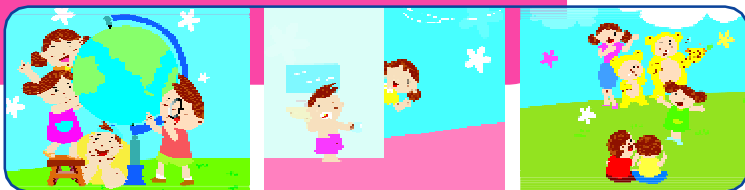
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



คู่มือ

เสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก

สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล



คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 974-415-180-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2548

พิมพ์ครั้งที่ 2 ธันวาคม 2548 (ฉบับปรับปรุง)

จำนวน 2,000 เล่ม

ผลิตโดย

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2951-1385 โทรสาร 0-2951-1386

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลบรรณานุกรม

สินีนางู จิตต์ภักดี, แสงเดือน ยอดอัษฎมณีวงศ์, บรรณานิการ

คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล/สินีนางู จิตต์ภักดี.

แสงเดือน ยอดอัษฎมณีวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต 2548.

140 หน้า.

1. เด็ก-การดูแล 2. พัฒนาการเด็ก 3. ไอคิวและอีคิว 4. ครูอนุบาล

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

**ศิลปินกรรม** อติวรรณ ทองมา, อภิวรรณ อินดั่ง, ฤทธิรงค์ อรุณานนท์, จิรโชติ พึ่งรอด

**ภาพประกอบ** จักรพันธุ์ หงษ์สวัสดิ์

# คำนำ

การมีความสามารถทางเชาวน์ปัญญาที่ดี (IQ) ช่วยให้คนเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีศักยภาพในการสร้างสรรค์ และดำเนินชีวิตให้อยู่รอดในสังคม ซึ่งจะต้องควบคู่ไปกับการพัฒนาทางอารมณ์ (EQ) ที่ดีด้วย จึงจะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความประพฤติดี หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมทำให้การพัฒนาเป็นไปอย่างไม่เต็มศักยภาพ เพราะการที่จะมี EQ ดี ต้องอาศัยการคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจและความสามารถในการสื่อสารที่ดีด้วย การปลูกฝังพื้นฐานที่ดีทั้งไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ) ในวัยเด็กจะพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิต

การเสริมสร้างความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องเข้าใจความสามารถและพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยด้วย กิจกรรมต้องไม่ฝืนหรือยากจนเกินไป เพราะถ้าฝืนเด็กจะรู้สึกเบื่อ แต่ถ้ายากอาจจะเป็นการเร่งเด็กมากเกินไปได้ ในขณะที่ร่างกายยังไม่พร้อมหรืออาจทำให้รู้สึกผิดหวัง ไม่สามารถทำได้สำเร็จ หหมดกำลังใจ แต่ถ้าจัดให้พอเหมาะพอควร เด็กจะอยากเรียนรู้ มุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ สนุกสนานและมีความสุข

กรมสุขภาพจิตตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ จึงจัดทำคู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล โดยเริ่มจากการกำหนดคุณลักษณะทางด้าน

เขาวินิจฉัยและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ที่ยึดหลักพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เป็นไปตามขั้นตอนทั้งพัฒนาการของสมองและร่างกายเป็นหลัก เพื่อสำหรับครู ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เพื่อให้การส่งเสริมไอคิวและอีคิวเด็ก เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ กรมสุขภาพจิตได้จัดทำชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างไอคิว อีคิวเด็ก ประกอบด้วยหนังสือ/คู่มือทั้งหมด 5 เล่มด้วยกันคือ

1. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
2. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครูโรงเรียนอนุบาล
3. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/พี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
4. คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล
5. คู่มือวิทยากร หลักสูตรการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5ปี

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# สารบัญ

✓ คำนำ	
✓ การพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย .....	9
• ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย .....	9
• ไอคิว/อีคิว สิ่งที่สำคัญของเด็กยุคใหม่ .....	15
— การวัดไอคิว .....	15
— ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างไอคิว .....	16
— การพัฒนา อีคิว (EQ:Emotional Quotient) .....	23
— การพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย .....	28
✓ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก 3-5 ปี .....	35
• พัฒนาการเด็กวัย 3-5 ปี .....	35
• พัฒนาการทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-5 ปี .....	43
• การเรียนรู้ของเด็ก 3-5 ปี .....	44
— สิ่ง que ช่วยให้เด็ก 3-5 ปี เกิดการเรียนรู้ .....	44
— สิ่ง que เด็ก 3-5 ปี สามารถเรียนรู้ได้ .....	49
• การสร้างประสบการณ์สำหรับเด็กวัย 3-5 ปี .....	53

√ การพัฒนาไอคิวและอีคิวเด็ก 3-5 ปี ในสถานศึกษา .....	59
• กรอบแนวคิดการพัฒนา ไอคิว/อีคิวเด็กวัย 3-5 ปี .....	59
• ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (ไอคิว : IQ) .....	61
• ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว : EQ) .....	64
• ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนา ไอคิว/อีคิว .....	73
• การบูรณาการ การพัฒนาสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ในกิจกรรมการเรียนการสอน .....	81
— บูรณาการในการทำกิจวัตรประจำวัน .....	81
— บูรณาการในกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม .....	83
√ เทคนิควิธีการพัฒนา ไอคิวและอีคิว .....	89
• การสอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ .....	89
• การเตรียมเด็กให้พร้อม .....	91
• การดำเนินกิจกรรม .....	92
• การส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน .....	93
• กลยุทธ์การส่งเสริมความสามารถในการจำและการเรียนรู้ที่ดี .....	95
• การส่งเสริมการเล่น .....	98
• การเล่านิทาน .....	99
• การส่งเสริมกิจกรรมเพลงและดนตรี .....	105



• กิจกรรมการท่องเที่ยวคำคล้องจอง .....	112
• การส่งเสริมกิจกรรมศิลปะ .....	115
v ปัญหาของเด็กอนุบาล 3-5 ปี ที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข .....	123
— ซึ้อาย .....	124
— ดื้อเอาแต่ใจตนเอง .....	125
— ซึ่เกียจ ใ้ไม่รับผิดชอบ .....	125
— ขยิบตา .....	126
— ร้องกรี๊ดแล้วดึ้น .....	126
— เด็กพูดไม่จริง .....	127
— ชอบแย่งของเล่น .....	128
— กลัวการไปโรงเรียน .....	128
— ปัสสาวะรดที่นอน .....	130
— การไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน .....	132
— การเป็นเด็กอายุมากหรืออายุน้อยในชั้นเรียน .....	133
— เด็กที่มีอาการป่วยทางกาย .....	133
v บรรณานุกรม .....	137
v รายนามคณะทำงาน .....	139



## การพัฒนาความฉลาด ที่หลากหลาย



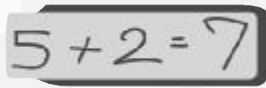


## การพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย

### • ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย

การพัฒนาเด็กตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ผู้ใหญ่ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กวัยเรียนทั้งในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา ต้องมีความรู้ความเข้าใจ และมีความสามารถในการพัฒนาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กวัยเรียนได้ โดยเฉพาะให้ผู้ปกครองมีบทบาทหน้าที่หรือภารกิจสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพตามองค์ความรู้ การพัฒนาสมองของลูก เพื่อให้เด็กไทยทุกคนได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมของการเรียนรู้ที่เหมาะสม ยังความเจริญงอกงามไปตลอดชีวิต

มนุษย์แต่ละคนมีความฉลาดหลายๆ ด้านและแตกต่างกัน **Haward Gardner** นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน (**Haward (2526)**:อ้างถึงในวิทยา นาคัศจรรย์.2544 72-75) ได้ให้ความหมายของเขาวินิจฉัย หรือ ความฉลาดที่หลากหลายของมนุษย์ ที่สำคัญ ได้แก่ ความฉลาดทางด้านภาษา ความฉลาดทางตรรกะและคณิตศาสตร์ ความฉลาดทางด้านมิติ ความฉลาดทางด้านการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว ความฉลาดทางด้านดนตรี ความฉลาดทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ความฉลาดทางด้านเข้าใจตนเอง และ ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ


$$5 + 2 = 7$$



ในความฉลาดที่หลากหลายเหล่านี้ ในอดีตเราให้ความสำคัญ แต่เฉพาะความสามารถทางเขาวินิจฉัย ด้านการคิด การใช้เหตุผลและความจำ ที่เรียกกันว่าไอคิว (**IQ: Intelligence Quotient**) เนื่องจากไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นตัวเลข เห็นเป็นค่าที่ชัดเจนได้ จึงมีผู้ให้ความสำคัญกับไอคิวมาโดยตลอด ส่งผลให้เด็กที่เรียนหนังสือเก่งมีแต่คนชื่นชมพ่อแม่ครูอาจารย์รักใคร่ ต่างจากเด็กที่เรียนปานกลางหรือเด็กที่เรียนอ่อนมัก

ไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือถูกดูว่า ใหม่ๆที่เด็กเหล่านี้ อาจจะมีความสามารถทาง  
ด้านอื่น เช่น ดนตรี กีฬา ทักษะการใช้ฝีมือ การพูดคุย ฯลฯ เป็นต้น

มาในช่วงหลังๆความเชื่อมั่นและให้คุณค่าเฉพาะไอคิวเริ่มสั่นคลอน  
เมื่อมีการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จของ  
บุคคล จนในที่สุดเมื่อ**10ปี** ที่ผ่านมาจึงยอมรับกันว่าแท้จริงแล้วไอคิว  
อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้คนๆหนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ทุกด้าน  
เพราะในความเป็นจริง ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่นๆ  
อีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง  
ความสามารถเหล่านี้ อาจจะช่วยให้คนๆ หนึ่งได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ๆ  
แต่คงไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงการทำงานได้อย่างราบรื่น สามารถฟันฝ่า  
ปัญหาอุปสรรค และการมีชีวิตที่มีความสุขได้

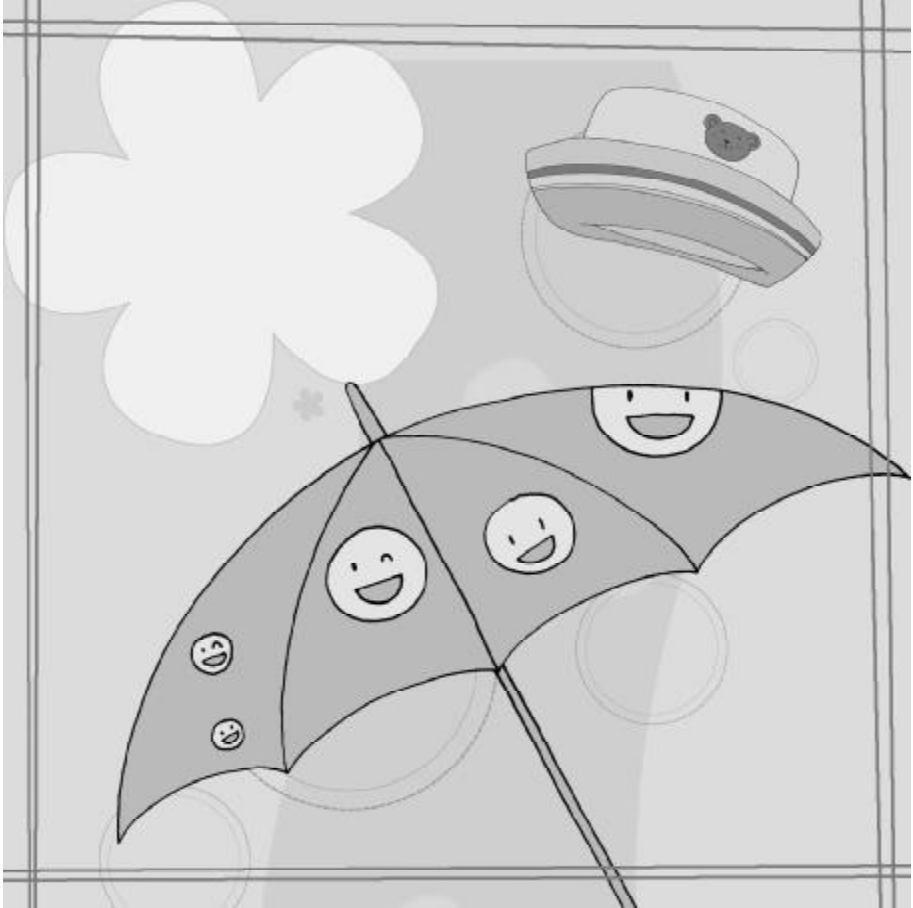
คนฉลาดหรือคนเก่งในการเรียนหนังสือถือว่าเป็นที่มีเชาวน์  
ปัญญาสูง หรือไอคิวดี แต่บุคคลเหล่านี้ อาจจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ใจร้อน  
แสนงอน ไม่เข้าใจทั้งตัวเองและผู้อื่น โกรธง่าย ก้าวร้าว แยกตัวง่าย  
เจ้าคิดเจ้าแค้น ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ เก็บตัว ท้อถอยง่าย ทำให้ไม่มีความสุข  
แม้จะเป็นคนเก่งก็ตาม ความเก่งนั้นถ้าไม่สามารถทำงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้  
ก็จะไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานเท่าที่ควร นอกจากนี้คนที่สติปัญญา  
ดี แต่มีอารมณ์มารบกวน เช่น ความโกรธ ความขุ่นเคือง ไร้ความใจต่างๆ  
ก็จะทำให้เขาไม่สามารถใช้สติปัญญาที่ดีที่สุดเท่าที่ควร ในแนวคิดใหม่เชื่อว่า

ถ้าหากมนุษย์มีความฉลาดทางการจัดการกับอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ) ก็จะเป็นคนที่น่ารัก ประสบความสำเร็จ มีความสุขได้มากขึ้น และทำให้ไอคิวสูงขึ้นด้วย

“ไอคิว” และ “อีคิว” เป็นความฉลาดที่เกื้อหนุนกันและกัน คนที่เชาวน์ปัญญาดี จะสามารถเรียนรู้ทักษะการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ได้รวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถใช้ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาได้อย่างเต็มที่

ดังนั้นในการพัฒนาความฉลาดของเด็ก เพื่อให้เด็กทุกคนมีโอกาสเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนดี และมีความสุขนั้น ควรให้ความสำคัญทั้งการพัฒนาความสามารถทางเชาวน์ปัญญา และความฉลาดที่หลากหลาย และจำเป็นต้องส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปด้วย ส่งเสริมให้เด็กมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดต่างๆ มีทักษะในการช่วยเหลือตัวเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็จะทำให้การพัฒนานั้นสมบูรณ์ และประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น







## • ไอคิว/อีคิว สิ่งที่สำคัญของเด็กยุคใหม่

การพัฒนา ไอคิว (IQ) 

**(IQ: (Intelligence Quotient)** ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ การจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์ การสรุปความคิดรวบยอด

**การวัดไอคิว** การวัด **IQ** เป็นการเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดของคนนั้นกับคนอื่น ทั่วๆ ไปซึ่งมีอายุเท่ากับคนๆ นั้นด้วย การวัดไอคิวเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. **1905** โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนจากคนปกติเพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างความสามารถที่ควรจะเป็นกับอายุสมองแล้วคำนวณออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์

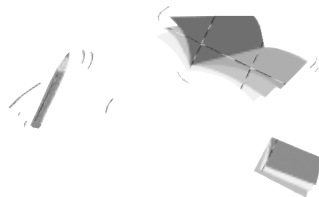
ปัจจุบัน การวัดไอคิวโดยมากมักใช้แบบทดสอบในการวัด เช่น แบบทดสอบของเวคสเลอร์ แบบทดสอบของ สแตนฟอร์ด บินเน็ต เป็นต้น



## ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างไอคิว

ไอคิว (IQ) มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมอยู่มาก เชื่อว่าพันธุกรรมมีผลต่อความเฉลียวฉลาดประมาณ 50% ขณะที่เด็กเกิดมานั้นเด็กได้รับมรดกทางพันธุกรรมในเรื่องความสามารถทางเชาวน์ปัญญาจากพ่อแม่ แต่อีก 50% นั้นมีปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดูเข้ามาเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในที่นี้ ได้แก่ สารอาหารที่เป็นประโยชน์ การที่สมองได้รับการกระตุ้นด้วยการเรียนรู้การฝึกฝนต่างๆ เป็นต้น ดังนั้นแม้ว่าคนเราจะเกิดมาพร้อมกับพื้นฐานทางสติปัญญาที่ติดตัวมาแตกต่างกัน แต่สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเชาวน์ปัญญาได้ไม่แพ้กับพันธุกรรม พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่เราสามารถสรรค์สร้างให้เกิดขึ้นได้ ผลการวิจัย ปี 1996 โดย Kotulux (อ้างถึงในกมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี .ม.ป.พ. 8) ได้นำเด็ก 6 เดือนมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่พร้อมทั้งของเล่น อาหารที่สมบูรณ์ เรียนรู้สิ่งต่างๆ และการละเล่น พบว่าเด็กกลุ่มนี้มีไอคิว (IQ) สูงกว่าอีกกลุ่มที่ตรงกันข้าม และสมองมีการทำงานมากขึ้น (จากเครื่องตรวจสมอง) เพราะฉะนั้นสมองจะไวต่อประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่สมบูรณ์

ใน **2** ปีแรก สมองจะมีการสร้างใยประสาทมากที่สุด เด็กจึงเรียนรู้อย่างรวดเร็วมากที่สุด และจะมีพัฒนาการในการเคลื่อนไหว การมองเห็น และการได้ยินเสียงก่อนอย่างอื่นใด เมื่อเด็กอายุ **6** ปี สมองจะพัฒนาได้เกือบ **60-70%** ของสมองผู้ใหญ่ หลังจากนั้นจะมีการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยจนถึงวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับการกระตุ้น การใช้งานบ่อยๆ เป็นต้น ซึ่งเราจะเห็นว่าเด็กๆ จะเรียนรู้ได้เร็วกว่าผู้ใหญ่มาก จะเห็นได้ว่าเวลาทองของการพัฒนาสมองจะอยู่ในระยะช่วงต้นของชีวิต ซึ่งเป็นเวลาทองของการสร้างบุคลิกภาพ และวัยของการฝึกฝนทักษะในเรื่องของกระบวนการคิด จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การสร้างประสาทสัมผัสให้คมไว ถ้าไม่ฉวยโอกาสนี้ ก็จะทำให้ผ่านพ้นเวลาที่สำคัญที่สุดไปและยิ่งนานวันเข้า การพัฒนาก็ยากขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นในวัยที่กำลังเจริญเติบโต ภายใน **10** ขวบแรก หากระบบการเรียนการสอนและการจัดการศึกษา และการอบรมสั่งสอน ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้เด็กหัดคิด หัดแก้ปัญหา ไม่มีโอกาสคิด จินตนาการตามความต้องการตามวัยของเด็กแต่ละคน ก็เป็นสิ่งที่น่าเสียดายว่าเราได้ละโอกาสทองของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ไป

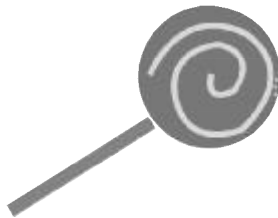


จากการศึกษาพบว่าสมองจะเติบโตได้ดีจาก

1. สิ่งแวดล้อมทางสังคม และอาหารที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะใน  
ระยะวัยเด็กๆ ก่อน **10**ขวบ
2. การเรียนรู้จากการมีกิจกรรมทางสังคม เราเรียนรู้ดีขึ้นเมื่อ  
กิจกรรมกลุ่มทางสังคมร่วมกับผู้อื่น
3. การสัมผัสอ่อนโยนอบอุ่นในการเลี้ยงดูและการดูแล
4. ปฏิกริยาต่อสิ่งแวดล้อม สมองจะถูกใช้และถูกกระตุ้น  
ทุกอณู และใช้คิดสิ่งต่างๆ ที่ท้าทายต่อสมอง เด็กเล็กๆ  
จะเรียนโดยการเล่นและการได้สัมผัสประสบการณ์ต่างๆ  
การเล่นและการได้สัมผัสกับของจริง เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพ  
มากที่สุดต่อการเรียนรู้
5. ให้มีความเครียดน้อยที่สุด คิดและทำสิ่งที่ท้าทาย จะกระตุ้น  
ให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และสามารถจดจำ เรียนรู้สิ่งต่างๆ  
ได้มาก

**อาหารพัฒนาสมอง** การขาดอาหารในเด็กจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาของสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กควรได้รับอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ สารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับการพัฒนาสมองได้แก่

- ❑ โปรตีน (ไข่ ตับ ถั่วเหลือง) ปลาชนิดต่างๆ
- ❑ แคลเซียม ซึ่งมีในงาดำ นม ปลาเล็ก ปลาน้อย ถั่วแดงหลวง
- ❑ สารโปรแตสเซียม มีในผลไม้
- ❑ น้ำที่เพียงพอ
- ❑ การได้รับออกซิเจน จากการหายใจลึกๆ ช้าๆ หรือหลังออกกำลังกาย ออกซิเจนจะไปหล่อเลี้ยงสมองได้มากขึ้น
- ❑ ธาตุเหล็กและไอโอดีน



## สิ่งแวดล้อมที่พัฒนาสมอง

การที่ได้ก้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้น มีผลต่อการกระตุ้นสารเคมีในสมองที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง

สารเคมีในสมองมีอยู่ 2 กลุ่มได้แก่

1. กลุ่มกระตุ้นสมองได้แก่ **Serotonin, Endorphine  
Acetylcho-line Dopamine**

2. กลุ่มกดการทำงานของสมอง ได้แก่ **Adrenaline** และ **Cortisol**

**กลุ่มแรก**ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ การแสดงออก ทำให้สมองตื่นตัวและมีความสุข ทำให้อ่านข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็วและง่ายขึ้น ทำให้รู้สึกดีและมีความสุข ทำให้เพิ่มภูมิต้านทานโรค สุขภาพแข็งแรง จะหลังมากเมื่อมีการออกกำลังกาย การได้รับคำชมเชย การร้องเพลง เล่นดนตรี เรียนศิลปะโดยไม่ถูกบังคับ การเล่นเป็นกลุ่มหรือทำกิจกรรมกลุ่ม สิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่ดี การได้รับสัมผัสที่อบอุ่น การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การมีสัมพันธ์ที่ดี

**กลุ่มที่สอง** เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด หากเด็กเติบโตภายใต้บรรยากาศที่ไม่มีความสุขและมีความเครียดเช่น ถูกเลี้ยงดูแบบเข้มงวด โดนดุด่า มีความวิตกกังวล ร่างกายก็จะมีอาการหลังสารนี้ซึ่งจะยับยั้งการส่งข้อมูลของเซลล์สมอง และการเติบโตของเซลล์สมอง ยับยั้งความสามารถในการจำ และเกิดภูมิต้านทานโรคต่ำ ทำให้เด็กมีสมาธิสั้น ควบคุมไม่ได้ และความสามารถในการเรียนลดลง

ด้วยเหตุนี้ ครูและพ่อแม่ จึงควรรหาช่องทางที่จะชมเชยเด็กอยู่เสมอ ให้เด็กมีการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวในขณะที่เรียนบ้าง มีการแสดงออกถึงความรักต่อเด็กด้วยการสัมผัสบ้างเช่น การลูบหัว จับมือ โอบไหล่ ให้กำลังใจ การจับกลุ่มกันทำงาน ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วม การให้เด็กมีกิจกรรมร้องเพลง ดนตรีที่สนุกสนานรื่นเริง โดยเด็กไม่รู้สึกลัว ถูกบังคับ ไม่ดุด่าตีตบตีจนขาดเหตุผล แต่พยายามกระตุ้นให้เด็กมีความสนุกกับการเรียน จะทำให้เด็กมีความสุข สามารถเรียนรู้และจำได้ดีขึ้น เด็กอยากจะเรียนวิชานั้นมากขึ้น

## สรุปปัจจัยที่มีผลต่อสมอง

ปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาของสมอง	ปัจจัยยับยั้ง การพัฒนาของสมอง
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การได้ทำกิจกรรมกลุ่ม, มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม</li> <li>- ได้ทำงาน/เรียนในสิ่งที่ชอบ</li> <li>- การละเล่นต่างๆ / เล่นกับเพื่อน</li> <li>- การได้เคลื่อนไหวด้วยการเล่น การเรียนรู้ขณะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย</li> <li>- การได้ฟังการเล่านิทาน</li> <li>- ศิลปะ ดนตรี กีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลง ตามความถนัด และอิสระ ไม่ถูกบังคับ</li> <li>- ได้รับคำชมเชย</li> <li>- มองภาพตนด้านบวก</li> <li>- เป็นคนยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดเกินไป</li> <li>- ช่วยเหลือตัวเองตามวัย</li> <li>- ความรัก ความอบอุ่น การสัมผัส โอบกอด จากพ่อแม่/ผู้ใกล้ชิด</li> <li>- ทักษะศึกษา/สัมผัสกับของจริง</li> <li>- อาหารครบห้าหมู่ และสารอาหารที่เป็นประโยชน์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ความเครียดนานๆ จากทุกสาเหตุ เช่น</li> <li>1. ถูกบังคับให้เรียน /ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ</li> <li>2. ทำงาน/เรียนหนัก การบ้านมาก ไม่มีเวลาพักผ่อน/ออกกำลังกาย</li> <li>3. ถูกดูต่ำทุกวัน ฯลฯ</li> <li>4. มองคุณค่าตัวเองต่ำ</li> <li>5. วิดกกังวล ทุกข์นานๆ</li> <li>6. ความกลัว โกรธนานๆ</li> <li>7. เข้มงวดเกินไป</li> <li>8. สมองไม่ถูกใช้หรือไม่กระตุ้น</li> <li>* การที่สมองถูกทำลายจากอุบัติเหตุ และสารพิษต่างๆ เช่น สารปรอท สารตะกั่ว</li> </ul>



## การพัฒนาอีคิว (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก (EQ: Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ ควบคุมอารมณ์ และปรับจิตใจอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีสัมพันธภาพที่ราบรื่นและมีความประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดด้านอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ดีจากการเรียนรู้และกลม่อกลาทางสังคมที่ให้คุณค่าและมีคุณภาพ ดังนั้นผู้ใหญ่ ซึ่งหมายถึง พ่อแม่หรือครู ควรให้การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็ก โดยการเป็นแบบอย่างที่ดี การให้การอบรมสั่งสอน มีวิธีการเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างถูกต้อง ผู้ใหญ่เป็นที่ปรึกษาที่เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็น คอยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง รวมทั้งการสร้างสรรค์และจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กโดยเฉพาะ

กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก วัย 3-5 ปี ออกเป็น 3 ด้านได้แก่

**ด้านดี** (เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น)

1. รู้จักอารมณ์
2. มีน้ำใจ
3. รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

**ด้านเก่ง** (เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ)

1. กระตือรือร้น / สนใจใฝ่รู้
2. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
3. กล้าพูดกล้าบอก

**ด้านสุข** (เป็นความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดสุข)

1. มีความพอใจ
2. อบอุนใจ
3. สนุกสนานรื่นเริง



การพัฒนาอ็ควินั้น จำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาต่อเนื่อง ตั้งแต่วัยเด็ก ควบคู่กับความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่เกิดขึ้นได้ ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่/คนใกล้ชิด และการเลียนแบบอย่างสิ่งที่พ่อแม่/คนใกล้ชิด ปฏิบัติรวมทั้งบรรยากาศในครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เด็กมีความสุข สร้างความพอใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตแก่เด็ก การพัฒนาอ็ควินควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเล็กในช่วง **2-5** ปี เพราะความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กจะพัฒนาได้อย่างมากมายในช่วงวัยนี้ และคุณสมบัติหลายประการ อาทิเช่น การควบคุมอารมณ์ตนเอง การมีวินัย ความเอื้ออาทร การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเกิดขึ้นจากการสร้างรากฐานในวัยนี้

วิธีการเลี้ยงดูและดูแลเด็กเพื่อเสริมสร้างอ็ควินเด็กนั้น ทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**ทางตรง** เด็กเรียนรู้อ็ควินจาก

1. การที่ผู้ใหญ่บอกและสอน ว่าเด็กต้องทำตัวอย่างไรและบอกเหตุผลว่าเพราะอะไร ฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผล และรู้ว่าอะไรควรไม่ควร โดยผู้ใหญ่มีการจัดการและควบคุมตามที่ตกลงไว้ โดยผู้ใหญ่ควรมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน และมีความคงเส้นคงวา ไม่ใช้อารมณ์ในการดูแลเด็ก
2. มีการให้คำชมเมื่อเด็กทำดี และทำโทษด้วยวิธีที่เหมาะสม ไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรงกับเด็ก

### ทางอ้อม คือ

1. การที่ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม
2. การที่เด็กทำกิจกรรมต่างๆ กับผู้ใหญ่ในขณะที่เล่นเกมส์ ดูทีวี เล่นิทาน ผู้ใหญ่ก็สามารถถ่ายทอดทักษะทางสังคม และสอดแทรกความคิด ค่านิยมที่ดีงามแก่เด็ก
3. การเลี้ยงดูที่ฝึกหัดและสร้างประสบการณ์ให้เด็กช่วยเหลือตัวเองตามวัย หัดให้เด็กรู้จักแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง ให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อฝึกหัดให้เด็กมีความอดทน รู้จักโลกกว้าง และพัฒนาทักษะทางสังคมจากการได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน
4. การหัดให้เด็กรู้จักผิดหวังบ้าง รู้จักรอคอยบ้าง ด้วยการให้สิ่งของวัตถุเท่าที่จำเป็นและเหมาะสม
5. การฝึกหัดระเบียบวินัย การใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด



## การพัฒนาความฉลาดที่หลากหลาย

เด็กๆ มีความฉลาดหลายด้านที่หลากหลาย ไม่ใช่เฉพาะรู้หนังสืออย่างเดียว การที่พ่อแม่และครูสามารถสังเกตและให้การส่งเสริมความฉลาดที่หลากหลาย ซึ่งมีความแตกต่างกันในเด็กแต่ละคนนี้ จะช่วยเสริมสร้างศักยภาพของเด็กที่มีอยู่แล้วให้เด่นชัด และช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จตามแนวทางของเขาเองอีกด้วย

ความฉลาดที่หลากหลาย ได้แก่

**1. Word smart** การเก่งทางคำพูดภาษา เป็นความสามารถในการใช้คำอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเขียน การพูด การชักจูง ความจำ การอธิบาย เล่านิทาน เล่าใจึก การให้เหตุผล เขียนสรุป การชักชวน

มักจะมีบุคลิกภาพดังนี้ มีความสามารถในการจัดระเบียบแบบแผน เป็นคนมีระเบียบ มีระบบ สามารถให้เหตุผล เป็นนักฟัง นักอ่าน นักเขียน สามารถสะกดคำได้ง่าย ชอบเล่นเกมต่อคำ ช่างจำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ สามารถพบได้จาก นักแต่งบทกวี นักเขียนบทละคร นักปกครอง นักพูด นักการเมือง บรรณารักษ์ คนเล่านิทาน

การฝึกฝน หัดเล่าเรื่องต่างๆ เล่นเกมที่เกี่ยวกับชื่อ สถานที่ หัดอ่านเขียนเรื่องราวต่างๆ หรือเรื่องขบขัน เล่นเกมทำท่าเลียนแบบคำศัพท์

หัดเขียนเรื่องราว สัมภาษณ์ เล่นเกมปริศนา หรือเกมสะกดคำ หัดโต้วาที  
วิจารณ์เรื่องราวต่างๆ

**2 Logical/mathematical** ความสามารถด้านคณิตศาสตร์และ  
ตรรกวิทยา การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อมีการแก้ปัญหา การทำงานกับตัวเลข  
การทดลอง การสังเคราะห์ความคิด สำนวน การคำนวณ เรียงลำดับเวลา  
ลำดับเหตุการณ์ การใช้เหตุผล เปรียบเทียบ ลำดับความคิด การตั้งสมมุติฐาน  
กลุ่มพวกนี้ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ วิศวกร ตำรวจ  
นักสืบ นักกฎหมาย นักบัญชี

มักจะมีความคลิภาพดังนี้ ชอบคิดในเรื่องนามธรรม ชอบวิจารณ์  
ชอบสนุกสนานในการนับของ ชอบทำงานเป็นระบบ สนุกสนานกับการใช้  
คอมพิวเตอร์ สนุกสนานกับการแก้ไขปัญหา

การฝึกฝน กระตุ้นให้หัดแก้ไขปัญหา ให้เล่นเกมคณิตศาสตร์จาก  
เครื่องคอมพิวเตอร์ หัดให้เหตุผล หัดทำการทดลอง หัดคาดคะเน หัดให้  
ทำงานผสมผสานระหว่างคณิตศาสตร์กับการจัดระบบในหัวข้อต่างๆ หัดจัด  
สถานที่ หัดทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน

**3 Spatial** ความสามารถด้านการมองภาพรวม (มิติสัมพันธ์)  
สามารถพบได้จากสถาปนิก ช่างทาสี ช่างปั้น นักเล่นหมากรุก นักนิยมไพร  
นักฟิสิกส์ ผู้บริหาร

มักจะมีบุคลิกดังนี้ สามารถจินตนาการและแสดงความรู้สึก ออกมาเป็นการแสดง รูปภาพ หรือภาพพจน์ได้ มักใช้คำอุปมาอุปมัย ชอบ งานศิลปะ วาดภาพ ระบายสี ปั้นหรือแกะสลัก มีทักษะในการอ่านแผนที่ แผนที่ภูมิ จำเรื่องราวต่างๆ เป็นภาพได้ มีทักษะในการใช้สี

**การฝึกฝน** ใช้การเรียนรู้ด้วยภาพ หัดให้สร้างสัญลักษณ์หรือ ภาพ หัดให้วาดแผนที่/แผนที่ภูมิ หัดให้ทำงานผสมผสานระหว่างงานศิลปะ กับวิชาต่างๆ หัดวาดแผนที่ในใจ ใช้สิ่งกระตุ้นจากสิ่งต่างๆ รอบข้าง เช่น จากโปสเตอร์หรือสัญลักษณ์รอบห้องเรียน หัดเล่นละครที่ใช้ท่าทาง หัดใช้คอมพิวเตอร์ในการวาดภาพ ทำแผนที่ภูมิ

**4 Music** เก่งทางดนตรี การเขียนบทเพลง การร้องเพลง การฟังจังหวะดนตรี สามารถในการรับรู้และแสดงออกทางดนตรี มักพบได้จากนักแต่งเพลง นักแสดง ช่างปรับแต่งดนตรี ผู้ควบคุมวงดนตรี

มักจะมีบุคลิกดังนี้ มีทักษะในเรื่องของจังหวะ ระดับเสียง การแยกแยะเสียงดนตรี รับรู้ในพลังและความซับซ้อนของดนตรีได้

**การฝึกฝน** หัดให้เล่นดนตรี ใช้การร้องเพลงเข้ามาประกอบ ในการเรียน หัดแต่งเพลง หัดจินตนาการหรือวาดภาพโดยใช้เสียงดนตรี การอ่านบทกวีโดยใช้จังหวะดนตรีต่างๆ กัน



**5. Kinesthetic** เก่งในการเคลื่อนไหว การเต้นรำ การกีฬา การแสดงบทบาทต่างๆ การทัศนศึกษา ความสามารถในการแสดงออกต่างๆ ตัวอย่างเช่น นักกีฬา นักเต้นรำ นักแสดง นักประดิษฐ์ ช่างกล

มักจะมีบุคลิก สามารถควบคุมร่างกายได้ มีลักษณะในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี ชอบเล่นกีฬา มีทักษะในงานฝีมือ ชอบแสดง ชอบทำงานหัตถกรรมต่างๆ ชอบเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมในงานนั้นๆ จำเรื่องราวต่างๆ ได้ดี ชอบการร่วมในกิจกรรมมากกว่าการบอกเล่า หรือแค่สังเกต มีความรู้สึกไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม

การฝึกฝน สนับสนุนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ให้มีการเคลื่อนไหวในการเรียนการสอน การทำกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ การใช้เวลาวางฝึกฝน ทักษะด้านการศึกษา การเต้นรำ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ให้มีเวทีและฝึกฝน การแสดงออกตามที่เด็กถนัด

**6 Interpersonal** ความสามารถทางด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือทางด้านสังคม เก่งทางมนุษยสัมพันธ์ การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานกับคนอื่น การถกเถียงในกลุ่ม การวางแผน การสำรวจ การให้คำวิจารณ์ การสอน การระดมสมอง การวิเคราะห์ตนเอง ความสามารถในการสังเกตความแตกต่างของแต่ละบุคคล มีเพื่อนมาก ชอบกิจกรรมกลุ่ม มักพบใน นักรัฐศาสตร์ ครู ผู้นำทางศาสนา ผู้นำทางการเมือง ที่ปรึกษา คนขายของ ผู้จัดการ นักสังคมสงเคราะห์

มักมีบุคลิกภาพดังนี้ มีความคิดริเริ่ม เข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นได้ สนุกสนานกับการได้อยู่กับบุคคลอื่น มีเพื่อนมาก สื่อสารและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีด้วยดี สนุกสนานกับการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ชอบทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการได้วาทะที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ทางสังคมได้เก่ง

**การฝึกฝน** หัดให้ทำกิจกรรมกลุ่ม สันทนาการ แบ่งปันกัน ฝึกหัดการติดต่อและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียนรู้การให้บริการผู้อื่น หัดให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น หัดใช้เหตุผล

**7. Intrapersonal** มีทักษะในการรู้จักตนเอง มีความสามารถในการค้นหาและเข้าใจตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ มักพบได้จาก นักเขียนนวนิยาย ที่ปรึกษา นักปรัชญา นักจิตวิทยา ผู้นำศาสนา มีบุคลิกภาพดังนี้ รู้จักตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง ได้รับความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี มีเป้าหมายของชีวิต มีพัฒนาการรับรู้ตนเองได้ดี รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ชอบสันโดษ ต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง

**การฝึกฝน** ฝึกให้พูดความรู้สึกของตนเอง ล่ามวจตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ความรู้สึก ทำกิจกรรมที่พัฒนาตนเอง หัดทำบันทึกชีวิตประจำวัน แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกต่อผู้อื่น ฝึกหัดให้ฟังและคิด เรียนรู้การควบคุมตนเอง สอนให้เชื่อมั่นในตนเองและสอนให้หัดตั้งคำถาม

**8 Naturalist** มีความสามารถในการเข้าถึงคน และธรรมชาติ เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ผู้คน ธรรมชาติ สังเกตความแตกต่างและความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ได้ดี มักพบได้จากนักชีววิทยา นักสิ่งแวดล้อม

บุคลิก เป็นคนที่ชอบธรรมชาติ มีความสุขกับธรรมชาติ ช่างสังเกต เปรียบเทียบและกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ธรรมชาติรอบตัว

การฝึกฝน ให้ทำกิจกรรมสังเกตธรรมชาติ ทำคะแนนให้คะแนนให้ศึกษา ให้ศึกษาอย่างลึกซึ้งในเรื่องธรรมชาติที่สนใจ ทำรายงานในเรื่องที่สนใจ

การพัฒนาเด็กควรสามารถส่งเสริมเด็กได้ตามความถนัดและความสนใจของเด็ก ไม่จำเป็นต้องเคี่ยวเข็ญในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือทำไม่ได้ ควรพูดคุยและรับฟังเด็กด้วยเหตุผล ปัจจุบันข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ มีมากมาย และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงเป็นไปได้ที่จะให้เด็กเรียนรู้ได้ทุกอย่าง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียนการสอนคือ การสอนวิธีการแสวงหาความรู้ที่เด็กสนใจ และสอนให้เด็กคิดเป็น เด็กทุกคนจะเรียนรู้ได้ว่าเขามีความต้องการและความสนใจอะไร ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันของชีวิต และสามารถที่จะค้นคว้าหาความรู้ที่ตนสนใจนั้นได้



## พัฒนาการและการเรียนรู้ของ เด็ก 3-5 ปี





## พัฒนาการและการเรียนรู้ของ เด็ก 3-5 ปี

### • พัฒนาการเด็กวัย 3-5 ปี

เด็กวัย 3-5 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาทักษะในการรับรู้ทางความคิด ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา และความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น เด็กจะเริ่มคิด เริ่มทำสิ่งใหม่ๆ และชอบถามคำถามบ่อยๆ เช่น นั่นอะไร ทำไม ฯลฯ ซึ่งพ่อแม่บางคนไม่เข้าใจ อาจจะดูเด็กได้จนเด็กบางคนขยาดหวาดกลัวว่าจะทำผิด เพราะถูกผู้ใหญ่ว่ากล่าวมาแต่เล็ก ความรู้สึกนี้มาปิดกั้นความคิดของเด็ก และจะติดตัวจนถึงวัยผู้ใหญ่

**การพัฒนาของเด็กวัย 3-4 ปี** เริ่มเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ต้อง  
ให้ผู้ใหญ่เฝ้าในการเล่น ความสามารถของพัฒนาการเด็กวัยนี้ในแต่ละด้าน  
ได้แก่

- **พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว** เด็กสามารถเดินด้วยปลายเท้า  
เดินบนเส้นตรงกว้าง **5 ซม.** ในขณะที่วิ่งแล้วหยุดวิ่ง เลี้ยวหรือ  
หลบสิ่งกีดขวางได้ เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ ปีนตาค่ายเชือก  
ได้สูงขึ้น ขว้างและรับลูกบอลขนาดเล็กได้ วิ่งไปเตะลูกบอล  
ได้โดยไม่ต้องหยุดเลี้ยง กระโดดสองเท้าได้ไกล **30 ซม.** หรือ  
กระโดดลงจากบันไดขั้นสุดท้ายได้ ถีบจักรยาน **3 ล้อ** ได้
- **พัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา** ประกอบ  
ชิ้นส่วนของรูปภาพได้ วางเรียงก้อนไม้ที่มีขนาดต่างกัน เรียงตาม  
ลำดับได้ จับคู่และแยกรูปภาพ สี วัตถุ ตัวอักษรได้ เลียนแบบ  
การเขียน กากบาท (+) ตัววี (V) วาดรูปคนที่มีส่วนของร่างกาย  
อย่างน้อย **3 ส่วน** ร้อยลูกปัดขนาดเล็ก ใช้กรรไกรตัด  
กระดาษได้สั้นๆ
- **พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา** ชื่อวัยวะของร่างกายได้มากขึ้น  
เลือกรูปภาพชายหญิงได้ รู้จักผิวสัมผัสแข็งและนิ่ม รู้จักคำว่า  
ปิดเปิด เลือกรูปภาพที่แสดงสีหน้า สุข เศร้า โกรธ รู้ขนาดใหญ่

และเล็ก ตำแหน่ง เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างๆ ห่างๆ  
ตอบคำถามง่ายๆ ได้ โดยการพูดหรือชี้ในขณะที่ฟังนิทาน

- พัฒนาการด้านการใช้ภาษา พูดกระซิบหรือตะโกน ร้องเพลง  
ง่ายๆ ได้ พูดโต้ตอบสนทนา บอกหน้าที่อวัยวะของร่างกายได้  
และบอกประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ได้เช่น ห้องน้ำ เต้าไฟ สามารถ  
เล่าเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไปได้ บอกชื่อจริง นามสกุลเต็มของ  
ตนเองได้ พูดคำที่มีความหมายตรงข้ามได้ พูดเป็นประโยคได้
- พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม เด็กเล่นกับเด็ก  
อื่นโดยวิธีการผลัดกันเล่น บอกเพศของตนเองได้ ช่วยงาน  
ง่ายๆ ได้ สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้ ใช้ช้อนส้อม  
รับประทานอาหารได้ เหน้จากเหยือกได้โดยไม่หก ถอดกระดุม  
เม็ดใหญ่ได้ ถอดเสื้อผ้าได้ ไม่ปัสสาวะรดที่นอนในเวลากลางคืน  
ล้างมือล้างหน้าได้เอง

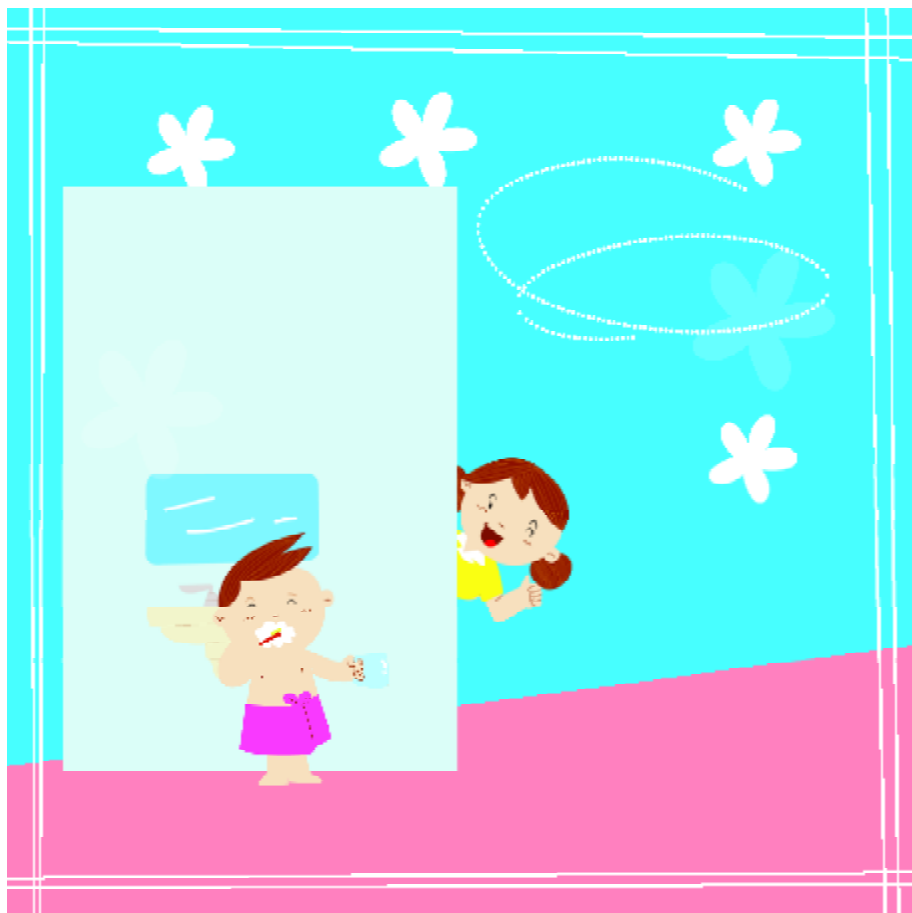
**การพัฒนาของเด็กวัย 4-5ปี** เด็กวัย 4ขวบ จะเป็นเด็กวัยที่ใช้พลังงานไปกับการเล่นและเล่น เป็นวัยที่มีจินตนาการ ไม่มีความอดทน และชอบทำตนเป็นตัวตลกขบขัน ภาษาศาสตร์ของเด็กวัย 45 ขวบนี้ จะพูดจาเล่นคำใช้เสียงที่ดัง ตะโกนและหัวเราะเสียงดัง

เด็ก 4 ขวบจะมีจินตนาการที่ยิ่งใหญ่กว่าความเป็นจริง ซึ่งมักจะปฏิเสธความจริง และมักจะถูกทำให้เชื่อ การพูดจาโอ้อวดเกินจริงถือเป็นเรื่องปกติของเด็กวัยนี้ เด็กวัย 4 ขวบนี้จะรู้สึกดีหากได้แสดงออกในสิ่งที่ตนต้องการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นในตนเองและเต็มใจที่จะลองของใหม่ ผจญภัยในสิ่งแปลกใหม่ เด็กชอบแข่งวิ่งขึ้นลงบันได หรือวิ่งตามมุมห้อง ขี่จักรยาน ผู้ปกครองหรือครูยังคงต้องเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กยังไม่รู้ถึงภัยที่จะมาจากการเล่น เด็กยังไม่สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง การออกแรงมากเกินไป การวิ่งเร็วอย่างไม่คิดชีวิต จึงอาจทำให้เขาประสบอุบัติเหตุได้ พัฒนาการเด็กวัยนี้ในแต่ละด้าน ได้แก่

- พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว เดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัว กว้าง 10 ซม ได้ ยืนหลับตาทรงตัวบนขาข้างเดียวได้ เดินต่อ สันเท้า กระโดดสองเท้า ข้ามเชือกสูง 15 ซม ได้ กระโดดขาเดียว ได้ ถีบจักรยานสามล้อ แล้วเลี้ยวกลับได้ รับและขว้างลูกบอล ขนาดเล็กได้คล่องขึ้น โหนตัวบนราวที่สูงเหนือศีรษะได้



- พัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา ตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้ยาวขึ้น ตัดกระดาษเป็นรูปร่างกลมได้ วาดรูปคนที่มีส่วนประกอบของร่างกาย **6** ส่วนได้ และวาดรูปต่างๆ ที่มีส่วนประกอบ **4** ส่วนได้ จับดินสอด้วยท่าทางที่ถูกต้อง บอกสีได้ **4** สี ซึ่งส่วนที่หายไปในภาพได้ ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นชิ้นๆ ได้เร็วขึ้น พูดยตามตัวเลขที่บอกได้ **4** ตัว
- พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา ทำตามคำสั่งต่อเนื่องที่ประกอบด้วยกรกระทำ **3** อย่าง กับวัตถุที่มีอยู่ในห้องเรียน เช่น วัตถุตำแหน่ง สี รู้ความหมายคำว่า “ต่อจาก” “ระหว่าง” “ข้างหน้า” “ข้างหลัง” “ไว้กับ” และชื่ออวัยวะของร่างกายได้ ประมาณ **19** ส่วน เลือกวัตถุได้ **4** ประเภท ได้แก่ ตุ๊กตาสัตว์ ผลไม้ เครื่องมือช่าง เลือกรูปภาพที่เป็นเวลากลางวัน/ กลางคืน รู้จัก ร้อน/เย็น หนัก/เบา เสียงดัง เสียงเบา ยาวกว่า /สั้นกว่า ว่างเปล่า /เต็ม มากกว่า /น้อยกว่า



- พัฒนาการด้านการใช้ภาษา เล่าเรื่องจากภาพที่คุ้นเคย โดยใช้ประโยค 6 คำได้ ใช้คำที่บอกเวลา ในอดีตได้เช่น เมื่อวาน ใช้สันธานเชื่อมประโยคได้ เช่น คำว่า และ/ หรือ/ กับ ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะได้ ตอบคำถามเมื่อถามว่า ถ้าร้อน/ ป่วย/ คอแห้ง จะทำอะไร
- พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม ทำงานที่มอบหมายให้เสร็จด้วยตนเอง เริ่มต้นสนทนากับเพื่อน บอกอายุ และที่อยู่ของตนเองได้ เล่นร่วมกันโดยช่วยกันทำและช่วยเหลือกันได้ เล่นเลียนบทบาทแบบผู้ใหญ่ เล่นของเล่นโดยใช้จินตนาการ ใช้ช้อนตักอาหารชิ้นเล็กได้ ถอดกระดุม รู้จักแยกด้านหน้าด้านหลังของเสื้อได้ แต่งตัวได้เอง แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ ขับถ่ายได้เอง





## • พัฒนาการทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-5 ปี

ในเด็กอายุ 3-5 ปี เป็นวัยที่เด็กอยากให้เพื่อนรัก อยากให้เพื่อนชอบ เด็กต้องการที่จะเอาใจเพื่อน อยากเป็นเหมือนเพื่อน เด็กจะยอมทำกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เขาชอบ เด็กมักชอบร้องเพลง ชอบเต้นระบำ อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากจะออกไปหาเพื่อนข้างบ้าน เขาอยากจะไปเล่นกับเพื่อนๆ ครูควรสนับสนุนให้เด็กเล่นกับเพื่อน เล่นเป็นกลุ่ม ในวัยนี้เด็กอาจจะเริ่มคือเพราะมีความเป็นตัวของตัวเอง ที่สำคัญผู้ดูแลต้องใจเย็น ไม่หงุดหงิด อารมณ์เย็น ควรอธิบายให้เด็กฟัง ถ้าผู้ดูแลโกรธดุ หรือใช้วิธีลงโทษที่ไม่เหมาะสม เด็กจะยังมีพฤติกรรมที่ไม่ดี

เด็กในช่วงนี้กำลังเรียนรู้สิ่งที่ถูกที่ผิด ไม่เข้าใจรายละเอียดของจริยธรรมความดี เช่น ถ้าเด็กทำของแตก เขาจะคิดว่าไม่ดี ผู้ดูแลต้องอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น และความตั้งใจทำให้ของเสีย และจะต้องแยกตัวเด็กออกจากพฤติกรรมของเขา เช่น จะต้องบอกว่า “ครูรักหนู แต่ครูไม่ชอบในสิ่งที่หนูทำ หนูทำแจกันแตกเป็นสิ่งที่ไม่ดี มันทำให้เกิดอันตราย” แต่ถ้ามันเป็นอุบัติเหตุก็ต้องอธิบายให้ฟังว่า “ไม่เป็นไรมันเป็นเพียงอุบัติเหตุ คราวหน้าหนูควรทำอย่างนี้” และที่สำคัญครูควรต้องระวัง ป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นโดยการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมของเด็ก ควรให้เด็กคิดถึงสิ่งที่เขาควรทำได้ สำหรับวัยนี้และจะต้องชมเชยเมื่อเด็กทำได้จะเป็นการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งเรื่องความคิดการตัดสินใจ

การสร้างทัศนคติที่ดี ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสามารถที่จะทำได้

## • การเรียนรู้ของเด็ก 3-5 ปี

สำหรับการเรียนรู้ของเด็ก 3-5 ปี นั้น มีคำถามที่ว่า เด็ก 3-5 ปี จะเรียนรู้ได้ดีจะต้องอาศัยอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง และจะเรียนรู้อะไร ซึ่งในเรื่องนี้มีรายละเอียดที่ควรพิจารณาดังนี้

### สิ่งที่ช่วยให้เด็ก 3-5 ปี วยเกิดการเรียนรู้

แลนเดิร์ธ (Landreth) กล่าวว่า เด็ก 3-5 ปี จะเรียนรู้ได้ดีจากสิ่งต่อไปนี้

### 1. เด็กจะเรียนรู้จากการต้องการบางอย่าง (Learning Through Wanting Something) ในเรื่องนี่สิ่งที่เด็กต้องการได้แก่

- ต้องการประสบความสำเร็จ เด็กจะต้องการทราบระดับความสามารถของตน และต้องการทราบว่าเขาทำอะไรได้บ้าง
- ต้องการยอมรับและทำในสิ่งที่ตนสนใจ เด็กวัยนี้เป็นเด็กที่ชอบสังคมและชอบอยู่ท่ามกลางผู้อื่นที่เขารู้จัก เขาจะเรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่พ่อแม่พอใจ
- ต้องการเป็นเหมือนคนที่เขารัก เด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบบุคคลที่เขารัก เช่น เด็กผู้ชายจะทำในสิ่งที่เหมือนพ่อ และเด็กผู้หญิงจะทำในสิ่งที่เหมือนแม่

## 2 เด็กจะเรียนรู้จากการสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Learning Through Paying Attention to Something)

ในการเรียนรู้ ผู้เรียนจะต้องสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสียก่อน ในข้อนี้มีสิ่งที่ควรคำนึงถึงคือ

- การเรียนรู้ที่เกิดจากความตั้งใจจะมีผลดีกว่าการเรียนรู้ที่เกิดความไม่ตั้งใจ
- ครูควรจะกำหนดสิ่งที่ควรให้ความสนใจและเกิดการเรียนรู้ให้กับเด็ก
- ประสบการณ์หลายๆ ประสบการณ์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมจะมีส่วนขยายความสนใจให้กว้างขึ้น
- คำถามที่เหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ช่วยเพิ่มความสนใจของเด็ก
- สิ่งที่จะกระตุ้นความสนใจของเด็ก ได้แก่ สิ่งที่ตรงกันข้าม สิ่งที่เหลือเชื่อ สิ่งที่แปลกประหลาดและสิ่งที่ไม่เคยเห็น
- การจัดสิ่งที่ยากเกินความสามารถของเด็กออกไปจะช่วยเสริมให้เด็กเกิดสมาธิในการทำงานขึ้น
- เกมที่เน้นความตั้งใจและมีการแพ้ชนะจะกระตุ้นความสนใจของเด็กได้ดี





### 3 เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำและการเล่น (Learning Through Doing and Playing) ในเรื่องนี้มีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

- เด็กมักจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซ้ำๆ ชอบเลียนแบบ และมักจะหาแนวทางให้กับการกระทำของตนเอง เด็กเล็กๆ มักจะทำสิ่งต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก และหาทางพัฒนาสิ่งที่เขาทำ หรือไม่ก็จะเลียนแบบจากผู้ที่เขาเห็นว่าเก่ง และบางทีก็จะพูดสอนตัวเขาเองอีกด้วย
- เด็กจะชอบค้นหา ปฏิบัติ ทดลอง เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ
- เด็กจะชอบแยกแยะหาวิธีการ และหาประสบการณ์จากสิ่งที่เขาเห็น และได้ยิน
- เด็กจะปรับปรุงความคิดของตนเองโดยอาศัยผลจากประสบการณ์
- เด็กจะรับประสบการณ์เข้าไปเป็นภาพในสมองของเขาและแสดงออกโดยการกระทำ

**4 เด็กจะเรียนรู้จากการที่ได้ฝึกพร้อมที่จะเรียน (Learning Through Being Ready to Learn)** เด็กจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีความพร้อม (Readiness) หรือมีวุฒิภาวะ (Maturity) ที่เกิดจากการทำหน้าที่ของสมองหรืออวัยวะต่างๆ ที่เกิดจากการควบคุมของสมอง ในเรื่องนี้เลนดเร็กซ์ แนะนำว่า

- ครูควรจัดประสบการณ์เพื่อช่วยเด็กให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งนอกจากเวลาจะทำให้เด็กเกิดความพร้อมและวุฒิภาวะแล้ว ประสบการณ์ก็มีส่วนทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เพื่อบรรลุวุฒิภาวะดังกล่าวได้
- เด็กพร้อมที่จะเรียนในสิ่งที่ยากขึ้น และในสิ่งที่แตกต่างจากสิ่งที่เขากระทำได้แล้ว
- เด็กควรได้รับการฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่เขาได้เรียนรู้แล้ว โดยครูควรจัดประสบการณ์ที่แตกต่างออกไปจากทักษะเดิมบ้างเล็กน้อย

## สิ่งที่เด็ก 3-5ปี สามารถเรียนรู้ได้

แลนเดิร์ธ (Landreth) กล่าวว่า เด็กในวัยนี้ควรได้รับการฝึกฝนให้พัฒนาทักษะทางด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

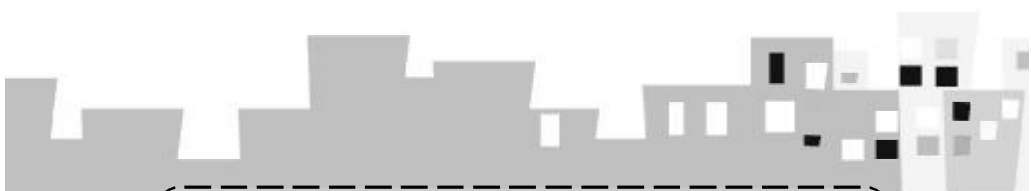
1. ทักษะเกี่ยวกับประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวพื้นฐาน  
**(Basic Sensory Motor Skills)**

2 กระบวนการคิดและตัดสินใจ (Thinking Process)

3 การเกิดความคิดรวบยอด (Concepts)

4 การฝึกรูปแบบในการพูด (Speech Form)

ทั้งนี้เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและการเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการเรียนรู้ของเด็ก ครูควรมีความเข้าใจถึงแต่ละช่วงของพัฒนาการว่าเด็กสามารถเรียนรู้อะไรได้โดยวิธีใด ทั้งนี้เพื่อช่วยส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในเรื่องนี้แลนเดิร์ธ (Landreth) ได้เสนอรูปแบบในการเรียนของเด็กปฐมวัยว่าเป็นกระบวนการที่ “ก้าวหน้าจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง” (From - to - To Process) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการในการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กัน 17 ประการ ดังนี้

- 
1. เด็กจะเรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสเพื่อนำไปสู่การแยกประเภทและการเรียนรู้สัญลักษณ์
  2. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เพื่อนำไปสู่การควบคุมการสร้างความสัมพันธ์ การหาแนวทางของตน และการเลียนแบบในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย
  3. เด็กจะพัฒนาการออกเสียงอ้อแอ้เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ภาษา
  4. เด็กจะเรียนรู้การอ่านภาพที่เป็นสัญลักษณ์เพื่อนำไปสู่การอ่านหนังสือ
  5. เด็กจะเรียนรู้การขีดเขียนเพื่อนำไปสู่การเขียนหนังสือ
  6. เด็กจะเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การศึกษาข้อมูล
  7. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่ประหลาดมหัศจรรย์เพื่อจะเข้าใจสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ
  8. เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์และพืชเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ระบบของร่างกายและระบบนิเวศวิทยา
  9. เด็กจะเรียนรู้จากการลากเส้น การแต้มสี และการละเลงสีเพื่อนำไปสู่การวาดภาพ

10. เด็กจะเรียนรู้จากการทำสิ่งของต่างๆ เพื่อนำไปสู่การใช้เครื่องมือง่ายๆ และการพัฒนาทักษะในการสร้างงานฝีมือ
11. เด็กจะเรียนรู้จากการเขย่าและโยกตัวไปสู่การเต้นรำ
12. เด็กจะเรียนรู้จากการฮัมเพลงไปสู่การร้องเพลง
13. เด็กจะเรียนรู้การได้ยินเนื้อเพลงเพื่อนำไปสู่การฟังเพลง
14. เด็กจะเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่น
15. เด็กจะเรียนรู้จากการได้รับการดูแลจากผู้อื่นเพื่อนำไปสู่การดูแลตัวเอง
16. เด็กจะเรียนรู้ที่จะเป็นสมาชิกของบ้านหรือศูนย์เด็ก เพื่อนำไปสู่การเป็นสมาชิกของชุมชน
17. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็น “ของฉัน” เพื่อนำไปสู่การรู้สึกว่าเป็นใคร





## • การสร้างประสบการณ์สำหรับเด็กวัย 3-5 ปี

**ประสบการณ์สำหรับเด็กวัย 2-3 ปี** เมื่อเด็กย่างเข้าปีที่ 3 เด็กจะดูเหมือนดื้อและปฏิเสธ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พัฒนาตามวัยที่เด็กจะแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการเรียนรู้และทดลอง เพราะฉะนั้นพ่อแม่ หรือผู้ดูแลจะต้องใจเย็น อดทน และหาทางเบี่ยงเบนโดยไม่เกิดความขัดแย้ง เช่น แทนที่จะห้ามเด็กว่าอย่าขีดเขียนข้างฝา เพราะเด็กจะไม่เชื่อฟังคำว่า “อย่า” แต่จะขีดเขียนทำเหมือนทำหาย พ่อ แม่ หรือผู้ดูแลจึงควรวางแผนกระดาษแล้วชักชวนให้เด็กเขียนในกระดาษ ในวัยนี้จะเริ่มสนใจเล่นกับเพื่อนเด็กด้วยกัน แต่ก็ควรอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ เพราะเด็กยังไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ การแย่งของเล่น การรังแกกันจะมีอยู่เสมอ พ่อ แม่ หรือผู้ดูแลจะต้องค่อยๆ ให้ออมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ ประสบการณ์ที่ควรจัดให้กับเด็กวัยนี้ได้แก่

1. กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กช่วยตัวเอง เช่น ให้ทำงานง่ายๆ ที่ไม่เกินกำลัง เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของเขา
2. กิจกรรมส่งเสริมการใช้ภาษาของเด็ก เช่น การตั้งใจฟังเมื่อเด็กพูด ไม่ล้อหรือขัดคอ ตอบคำถามที่เด็กถาม
3. กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญา เช่น การเล่นกลางแจ้ง การเล่นบทบาทสมมติ

**ประสบการณ์สำหรับเด็กวัย 34ปี** เด็กเริ่มมีความสนใจด้านสังคม ชอบเล่น และอยู่ใกล้กับเด็กอื่นๆ ชอบเล่นกลางแจ้ง ชอบคันคว่ำ อยากรู้ อยากรู้อะไร เริ่มมีความคิดคำนึง ชอบเลียนเสียงต่างๆ เช่น เสียงรถยนต์ รถไฟ ชอบเล่นสมมติ เช่น เป็นแม่ หมอ เลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น ซักกรีด ทำกับข้าว การเล่นเกมเด็กจะได้รับประสบการณ์จากการเลียนแบบและการกระทำของผู้ใหญ่ หรือจากสิ่งที่ได้พบเห็นทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพราะเด็กได้แสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างเพื่อนๆ อย่างเต็มที่ เด็กในวัยนี้ชอบทดลองกับสิ่งของ เช่น บินหรือจัดบล็อกเป็นรูปต่างๆ และเล่าได้ เป็นเรื่องราว นอกจากนี้ยังชอบทดลองกับตัวเอง จะหมุนตัว ไต่ กิ่ง เลื่อน โถงไปอย่างสนุกสนานพลัดเพลิน ชอบเคลื่อนไหวและสามารถบังคับการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่เดิน วิ่ง ได้ดีขึ้น ชอบห้อยโหนไต่ราวเตี้ยๆ ได้ตามลำพัง ควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวกลางแจ้งได้อย่างมีอิสระ ภายหลังจากเล่นในร่มแล้วควรเปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักผลัดเปลี่ยนกันเล่นในระหว่างเพื่อน





เด็กจะสนใจ ชอบสิ่งที่มีชีวิต เช่น แมลง สัตว์ พืช ดอกไม้ และ  
ธรรมชาติรอบตัว ควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่นตามความต้องการของร่างกาย  
ถ้าเป็นเด็กกลุ่มใหญ่ครูควรแบ่งเป็นกลุ่มย่อยโดยให้บางส่วนได้เล่น และ  
บางส่วนมาฟัง ซึ่งเป็นเรื่องของเขาเอง หรือเกี่ยวข้องกับครอบครัว รถไฟ  
เรือ สัตว์ และสิ่งเคลื่อนไหวอื่นๆ เป็นเรื่องง่ายๆ สั้นๆ เด็กจะสนใจและ  
ชอบมาก ครูต้องคอยให้คำแนะนำในการเล่น หลังจากเล่นจะต้องช่วยกันเก็บ  
เครื่องเล่นให้เข้าที่เรียบร้อยก่อนจะออกไปทำกิจกรรมอื่นๆ ก่อนเข้าห้องอาหาร  
หรือหลังจากออกจากห้องส้วมจะต้องให้เด็กได้ล้างมือให้สะอาด ในเวลานอน  
ก็ให้เด็กเงียบไม่ส่งเสียงเพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ ครูจะต้องเป็นผู้ช่วยเหลือ  
ในด้านการแต่งตัว และเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความสามารถช่วยตนเองได้  
เด็กบางคนชอบที่จะช่วยทำงาน เช่น เสิร์ฟอาหารและช่วยเก็บภายหลัง  
รับประทานอาหารเสร็จแล้ว ก่อนที่เด็กจะกลับบ้านในระหว่างรอผู้ปกครอง  
ครูอาจจะเล่นนิทานหรือให้เด็กได้ร้องเพลงกัน ทำให้เด็กเกิดความประทับใจ  
ที่ดี ทำให้อยากมาพบเพื่อนๆ และครูอีกในวันรุ่งขึ้น

## ประสบการณ์สำหรับเด็กวัย 45ปี ในวัยนี้เด็กจะชอบเล่นกับเพื่อน

อายุเท่าๆ กันชอบเล่นรวมกลุ่มเล็กๆ มากกว่ากลุ่มใหญ่ ชอบเลือกกิจกรรม และเตรียมเครื่องเล่นของตนเอง ดังนั้นครูควรให้โอกาสเด็ก โดยปรึกษากันว่าจะทำอะไรดี ครูจะต้องเตรียมอุปกรณ์ไว้พร้อม เช่น บล็อก สมุดภาพ ตุ๊กตาสี กระดาษ กรรไกร ดินเหนียว ดินน้ำมัน ฯลฯ สำหรับให้เด็กได้เลือกเล่นหาประสบการณ์ด้วยตนเอง ครูจะเป็นผู้แนะนำให้สำหรับเด็กบางคนเป็นรายบุคคล และส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมของเด็กโดยให้เล่นเข้ากลุ่ม จะต้องใช้ชั่วโมงให้เกิดประโยชน์กับเด็กมากที่สุดเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ การระงับอุปกรณ์ ความรับผิดชอบ การค้นคว้าทดลองอย่างอิสระ รู้จักแก้ปัญหา สร้างนิสัยที่ดีและรู้จักตัดสินใจ

เด็กในวัยนี้ชอบเล่นบ้านสมมติ ครูต้องจัดฉากสมมติ เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายของผู้ใหญ่หลายอาชีพ เช่น พ่อแม่ หมอ พยาบาล ฯลฯ มีเครื่องมือเครื่องใช้สำหรับประกอบการเล่นสมมตินั้นๆ ซึ่งทำให้จินตนาการของเด็กใกล้เคียงกับความเป็นจริงยิ่งขึ้น ในชั่วโมงดนตรีควรเตรียมกลอง กระจับปี่ เครื่องเคาะ เครื่องดนตรี ฯลฯ เพื่อให้เด็กได้เล่นจริงๆ รู้จักเคาะและทำจังหวะให้เข้ากับดนตรี

ทางด้านภาษา เด็กสามารถพูดคุยเล่าเรื่องที่ตนสนใจ ควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่าเรื่องนั้นๆ ในเวลานิทานบ้าง บางครั้งอาจให้เด็กดูภาพ ให้เด็กพูดคำคล้องจอง สุภาษิต หรือบทกลอนที่ไพเราะพร้อมๆ กัน

เด็กวัยนี้มีอารมณ์ขัน หัวเราะง่าย ในขณะที่เล่าเรื่องราวต่างๆ  
ควรให้เด็กรู้จักคำคุณศัพท์ คำวิเศษณ์ ต่างๆ เช่น เดินต๊อกๆ ช้างร้อง  
ฮูมฮูม ฯลฯ

เด็กต้องการพักผ่อน ควรจัดให้มีเวลาสำหรับนอนตอนกลางวัน  
ครูจะต้องคำนึงถึงความต้องการทางด้านร่างกายของเด็ก เพื่อช่วย  
ให้ผู้ปกครองจัดกิจวัตรประจำวัน มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การ  
พักผ่อน นอกจากนั้นควรแก้ไขและฝึกให้ติดเป็นนิสัย เพราะเด็กในวัยนี้  
ว่องไว ฝึกหัดได้ง่าย





## การพัฒนาไอคิวและอีคิว เด็ก 3-5 ปี ในสถานศึกษา





## การพัฒนาไอคิวและอีคิวเด็ก 3-5 ปี ในสถานศึกษา

- **กรอบแนวคิดการพัฒนา ไอคิว/อีคิว เด็กวัย 3-5 ปี**

เด็กวัย 3-5 ปี มีธรรมชาติของความต้องการที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง ต้องการความรัก ความอบอุ่น มีความสุขอยู่กับการเล่น ต้องการการปลุกฝังนิสัยที่ดี มีระเบียบวินัย รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ต้องการการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต ช่วงวัยนี้เด็กจะช่างซักช่างถาม อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้จักโลกภายนอกมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนา ไอคิว และ อีคิว จึงควรพัฒนาคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

### ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาคุณลักษณะ :-

- ความช่างสังเกต
- สมมติ
- ความจำ
- ความสามารถสร้างภาพในใจ
- การถ่ายทอดจินตนาการ
- การคิดไว
- การคิดอย่างเป็นระบบ
- ความคิดสร้างสรรค์ และละเอียดลออ
- การคิดเชื่อมโยงเหตุผล
- การแก้ปัญหา
- การทำงานประสานระหว่างมือและตา

### ความฉลาดทางอารมณ์ คุณลักษณะ :-

- การรู้จักอารมณ์และความคุมอารมณ์
- การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
- การเรียนรู้ระเบียบวินัย
- ความมุ่งมั่น มานะ อดทน
- การปรับตัวต่อปัญหา
- การกล้าแสดงออก
- ความสุข ความพอใจ
- ความอบอุ่นใจ
- ความสนุกสนานร่าเริง



## • ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (ไอคิว:IQ)

### ความช่างสังเกต

เป็นความสามารถในการรับรู้คุณลักษณะของสิ่งของ การพิจารณาเทียบเคียงความเหมือน ความแตกต่าง การจำแนกสิ่งต่างๆ รวมทั้งการเชื่อมโยงแยกแยะ การค้นพบส่วนที่ไม่เป็นไปตามประสบการณ์ การค้นหาส่วนที่ผิด ส่วนที่หายไป การเปรียบเทียบขนาด ปริมาตร ปริมาณ และความยาว เป็นต้น การสังเกตช่วยดึงศักยภาพที่มีอยู่โดยธรรมชาติในตัวเด็กออกมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถอธิบายเรื่องนั้นๆ ได้ อย่างชัดเจน และยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการแก้ปัญหาหรือการหาทางเลือกที่เหมาะสม

### สมาธิ

เป็นพื้นฐานที่สำคัญของพัฒนาความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กมีคุณลักษณะที่ดี คือ การควบคุมความสนใจ การเลือกรับรู้ จดจำ ต่อกิจกรรมหรือสิ่งที่กระทำอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ เพื่อให้เกิดการรับรู้ เข้าใจได้จนถึงระดับที่เรียกว่า เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

### ความจำ

เป็นสิ่งที่เกิดจากการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสต่างๆ ทำให้เกิดความคิดความรู้สึก รวมถึงการรวบรวมประสบการณ์ชีวิตต่างๆ

ประสบการณ์ดังกล่าวจะถูกบันทึกไว้ในสมอง สมองจะเป็นตัวจัดลำดับความสำคัญ คุณค่า ความหมายและเชื่อมโยง ดีความ นำออกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

### ความสามารถสร้างภาพในใจ

ได้จากการเชื่อมโยง ประสบการณ์ที่เรียนรู้ นำมาคิดทบทวนระลึกถึงสิ่งที่เรียนรู้ รับรู้ต่างๆ ความสามารถในการสร้างภาพในใจเป็นพื้นฐานในการคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตและการคิดจินตนาการต่อไปได้อย่างมีหลักเกณฑ์

### การถ่ายทอดจินตนาการ

เป็นการนำสิ่งที่คิดเชื่อมโยงจากประสบการณ์ออกมานำเสนอ โดยต้องอาศัยทักษะทางด้านภาษาในการสื่อสารที่ถูกต้อง การเรียนรู้ทักษะทางสังคม การควบคุมอารมณ์การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### การคิดไว

เป็นความสามารถที่จะค้นหาความหมาย และสาระสำคัญของสิ่งต่างๆ การเชื่อมโยงประสบการณ์ ที่ต้องอาศัยทักษะการฝึกฝนให้เกิด



ความฉับไว ในการรับรู้เข้าใจและแก้ปัญหาต่างๆ ความสามารถในการจับใจความเรื่องต่างๆ รวมทั้งการแก้ปัญหาในเชิงคณิตศาสตร์ ที่ต้องเรียนรู้หาคำตอบด้วยวิธีการที่หลากหลาย ภายใต้เหตุผลเดียวกัน มีใช้เรียนรู้เรื่องตัวเลขเท่านั้น แต่เป็นการให้เด็กเรียนรู้เรื่องเหตุผล อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการคิดอย่างเป็นระบบ ในการเรียนรู้อื่นๆ ต่อไป

### การคิดอย่างเป็นระบบ

เป็นการเรียงลำดับความคิดอย่างเป็นขั้นตอน มีกระบวนการคิดเพื่อนำสู่การแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเชื่อมโยงเหตุผล ความต่อเนื่องและเป้าหมายที่นำสู่ความสำเร็จอย่างชัดเจน

### การคิดสร้างสรรค์และละเอียดลออ

เป็นความสามารถในการคิดได้ตรงตรง รวบรวมข้อมูลเปรียบเทียบจากประสบการณ์การเรียนรู้ ต่อยอดกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบจากการให้เหตุผล ผสมผสานแนวความคิดและข้อสรุปหลายๆ ข้อเข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดการกระทำสิ่งใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์

### การคิดเชื่อมโยงเหตุผล

เป็นความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ความสามารถในการทำนายความ

สัมพันธ์เหล่านั้น โดยได้จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นำมาเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### การแก้ปัญหา

เป็นการนำความคิดที่เชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ มาวิเคราะห์ถึงผลจากการดำเนินไปของสถานการณ์นั้นๆ ผสมผสานแนวความคิดและข้อสรุปหลายๆ ประการที่ได้ ซึ่งต้องใช้ความสามารถในการวิเคราะห์รูปแบบสัญลักษณ์ ความสัมพันธ์ สถานการณ์ และการรู้ถึงแบบแผนที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ได้

### การทำงานประสานระหว่างมือและตา

เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการแสดงความสามารถทางเชาวน์ปัญญาด้านการกระทำที่ต้องอาศัยการทำงานประสานกันของประสาทสัมผัสในการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกด้านการเรียนรู้ การคิด และใช้เหตุผล และการแก้ปัญหา

## • ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว:EQ)

### การรู้จักอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดีเริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็น

คำพูด เพื่อให้เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อโตขึ้น

การควบคุมตนเองมี 2 ประการ

0 การควบคุมความอยากเป็น เอาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตัวเองอย่างไร้สติ เช่น อดใจไม่ทานอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ

0 การควบคุมอารมณ์ เด็กควรรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

### การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

โดยธรรมชาติเด็กเล็กจะหวงของ และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นการทะเลาะกัน หรือการแย่งของเล่นกัน จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ การฝึกให้เด็กเข้าใจและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากการให้เด็กรู้จักแบ่งปันสิ่งของและช่วยเหลือพี่น้อง เพื่อน เด็กอาจรู้สึกฝืนใจที่จะแบ่งปัน แต่เด็กสามารถเรียนรู้การแบ่งปันได้ ถ้าชี้ให้เด็กเห็นว่าการแบ่งปันจะทำให้เขามีเพื่อนเล่นหรือเมื่อเขาได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเสริมแรงที่เด็กต้องการ เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมให้รู้จักแบ่งปันผู้อื่น การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางก็จะลดน้อยลงและพัฒนาไปสู่การใส่ใจ การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



## การเรียนรู้ระเบียบวินัย

การเรียนรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับผิด การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร ครูควรกำหนดขอบเขตเบื้องต้นให้เด็กรู้ว่าอะไรที่ทำได้ ทำไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่ครูเป็นคนคอยควบคุมเด็กให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เพราะว่าเด็กยังควบคุมตนเองไม่ได้ และที่สำคัญครูต้องทำเป็นตัวอย่างให้กับเด็กด้วย และควรสอนเด็กเรื่องคุณธรรม และจริยธรรมในชีวิตประจำวัน ครูควรมีเวลาคุยกับเด็กบ่อยๆ เช่น การพูดกับเด็กเกี่ยวกับสุขภาพิต คำพังเพย การเล่านิทาน พูดคุยกับเด็กทุกวัน การหยิบยกข่าวสารมาพูดคุยกับลูกทุกวัน เด็กๆ จะค่อยๆ ซึมซับคำสอนเหล่านั้น ในเด็กเล็กเมื่อเด็กยังทำสิ่งที่เหมาะสมไม่ได้ ก็ไม่ควรใช้เหตุผลที่ยืดยาว เข้าใจยาก อธิบายให้เด็กฟัง โดยใช้เพียงเหตุผลง่ายๆ สั้นๆ แล้วควบคุมเด็กโดยจับเด็กไว้ แยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจเรื่องอื่น และเมื่อเด็กถึงวัยเด็กโตพอที่จะเข้าใจจึงค่อยอธิบาย เด็กก็จะเข้าใจเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม

การฝึกวินัย ครูควรฝึกให้เด็กควบคุมความประพฤติตนเอง ด้วยการที่ครูจะต้องเป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อเด็กโตขึ้นจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองได้ในที่สุด เด็กควรมีวินัยในเรื่องเหล่านี้

- วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บข้าวของเข้าที่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบ รู้จักกาลเทศะ ประพฤติตนเหมาะสมกับวัย ทำกิจวัตรตามเวลา ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย
- วินัยในการเรียน การทำงาน เช่น รับผิดชอบงานที่ได้รับ มอบหมาย การรักษาคำพูด
- วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีตามวัย และอดทนต่อความลำบากตามวัย

### ความมุ่งมั่น มานะ อดทน

แรงจูงใจที่จะมุ่งมั่นพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จโดยไม่เลิกล้มกลางคัน แม้จะพบปัญหาอุปสรรค เป็นคุณลักษณะที่ต้องเสริมสร้างตั้งแต่เด็กอย่างค่อยเป็นค่อยไป เริ่มตั้งแต่เด็กเล็กวัย 3-5 ปี ครูควรมีท่าทีสนใจ รับผิดชอบต่อเมื่อเด็กมีข้อสงสัยหรือข้อซักถาม เพราะเด็กวัยนี้มีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว การให้อิสระเด็กได้ทดลองทำอะไรด้วยตนเอง แล้วครูให้การสนับสนุนชมเชยเมื่อเด็กมีความพยายาม ให้กำลังใจ เมื่อเด็กมีความพยายาม ให้กำลังใจเมื่อเด็กเริ่มท้อแท้ จะช่วยให้เด็กอยากทำอะไรให้สำเร็จมากขึ้น ช่วยเพิ่มความอดทนและมุ่งมั่นพยายาม พัฒนาเป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

## การปรับตัวต่อปัญหา

การปรับตัวต่อปัญหา ความสามารถในการกล้าตัดสินใจและการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมในวัยผู้ใหญ่มาจากพื้นฐานความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยเด็กเล็ก และเมื่อเด็กโตขึ้น ก็ฝึกหัดให้เด็กรู้จักคิดเป็นและตัดสินใจเป็น รวมทั้งการช่วยเหลือตนเองได้ ในวัยเด็กเล็กควรฝึกหัดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติของเด็กเล็กมักจะเกิดความหวั่นไหว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ครูควรฝึกให้เด็กปรับตัวได้ง่าย โดยการพาเด็กไปพบเห็นสิ่งต่างๆ เมื่อเด็กเกิดความกลัว ครูควรให้การปลอบใจ และให้ความมั่นใจเด็กด้วยคำพูดและการโอบกอด เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ การฝึกเช่นนี้จะทำให้เด็กปรับตัวได้ง่ายและเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว

## การกล้าแสดงออก

ความสามารถในการสื่อสารต้องเริ่มมาจากการฝึกฝนตั้งแต่เด็กเล็ก ให้เด็กสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งคำพูดท่าทาง ในเด็กเล็กควรฝึกเด็กให้กล้าพูดกล้าบอกความรู้สึกและความต้องการ ด้านความคิดและเหตุผลมากขึ้น ก็ฝึกเด็กกล้าพูดกล้าบอกเล่าถึงความคิดเห็นของตนเองในทิศทางที่ผู้อื่นยอมรับได้

## ความสุข ความพอใจ

ความสุขของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความพอใจในตนเอง คนที่มีวิถีภาวะทางอารมณ์ต้องมีความภาคภูมิใจที่เกิดจากภายในตนเอง เช่น ภูมิใจที่ทำประโยชน์ให้สังคม ความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่บุคคลมีมุมมองด้านบวก พพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แตกต่างจากการมองหรือการคิด อย่างเข้าข้างตนเองหรือหลงตนเอง คนที่มองในแง่บวกจะไม่มุ่งเห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี หรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นมีมากกว่ามุ่งไปที่ส่วนเสีย จึงทำให้เป็นคนที่สร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ ไม่ท้อแท้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ และรู้จักมุมมองที่เป็นสุขของชีวิต

## ความอบอุ่นใจ

แม้จะพบกับความไม่สมหวัง ด้วยการฝึกให้เด็กมองด้านบวกของชีวิต เช่น เมื่อเด็กได้คะแนนไม่ดี ให้มองว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ได้อบรมรับการเรียน การเรียนรู้เรื่องวิธีแสวงหาความสุขในวัยเด็กเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กเติบโต

ครูมีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้สึกที่ดี ให้เด็กยังคงมีความรู้สึกอบอุ่นใจด้วยจิตใจที่มั่นคง มีความพอใจในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถสร้างกำลังใจได้ แม้จะพบกับความผิดหวัง ความล้มเหลวได้





## ความสนุกสนานร่าเริง

ความสุขของเด็กเป็นความสุขแบบสนุกสนานเปลือยเฟลีน คือ  
สุขสนุกจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อน  
เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจ ร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี

การกระตุ้นและพัฒนาเด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้เด็ก  
มีไอคิวและอีคิวดีไปด้วย สำหรับการส่งเสริมไอคิวและอีคิวเด็ก **3-5**ปีใน  
โรงเรียนอนุบาล บางคุณลักษณะของความสามารถทางเชาวน์ปัญญา  
(ไอคิว)และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) โรงเรียนควรให้ความสำคัญและ  
ส่งเสริม ดังนี้

### **คุณลักษณะความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (ไอคิว)**

- ความช่างสังเกต
- การถ่ายทอดจินตนาการ
- การเชื่อมโยงเหตุผล
- การทำงานประสานระหว่างมือและตา

### **คุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)**

- การรู้จักและควบคุมอารมณ์
- การเรียนรู้ระเบียบวินัย
- ความสนุกสนานร่าเริง

## • ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาไอคิว/อีคิว

### 1. อาหารกาย อาหารใจ อาหารสมอง

♣ การดูแลให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน อาหารที่มีคุณค่าจะช่วยสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ

♣ การที่เด็กได้มีการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ นอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า เด็กควรได้รับการปลุกฝังวินัยในชีวิตประจำวัน ให้รู้จักกิน นอน ขับถ่ายเป็นเวลา โดยเฉพาะการนอนเป็นเวลา การนอนที่เพียงพอจะทำให้เด็กสามารถตื่นได้เองในตอนเช้า สิ่งเหล่านี้จะทำให้จังหวะการหลั่งฮอร์โมนของร่างกายคงที่ไม่รวนเร ช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์เฉื่อยชา อ่อนเพลีย เหงื่ออ้อๆ ซึ่งมีผลต่อสมาธิในการฟังและการเรียนรู้ และยังเป็นจุดเริ่มต้นของการปลุกฝังความมีวินัยในตัวเอง ซึ่งนำไปสู่การรู้จักควบคุมตัวเอง และเรียนรู้กฎเกณฑ์กติกาของสังคม

♣ การระวังอุบัติเหตุและสารพิษ ที่จะกระทบการพัฒนาสมองและการเรียนรู้

### 2 ให้ความสำคัญกับการสร้างโอกาสแห่งการเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย

เด็กแต่ละวัยจะมีหน้าต่างแห่งโอกาสการพัฒนา หรือจังหวะเวลาในการพัฒนาสิ่งต่างๆ แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย หากครูเข้าใจหน้าต่างแห่งโอกาสนี้ และให้การพัฒนาเด็กตามวัย ก็จะทำให้การพัฒนาทั้งอีคิวและไอคิวเด็กประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

เด็กวัยขวบปีแรก เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้ความรัก เรียนรู้ที่จะรับการรัก รับการปกป้องเพื่อที่จะให้มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ถ้าผ่านพ้นช่วงวัยนี้ไปแล้ว โดยเด็กไม่ได้รับการโอบกอดสัมผัสใกล้ชิด แม้ว่าจะชดเชยในช่วงปีที่สองและสาม แต่เป็นการชดเชยเมื่อหน้าตาแห่งโอกาสปิดแล้ว ก็อาจไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

เด็กวัย **2** ขวบ เด็กจะอยากทำโน่นนี่ด้วยตัวเอง และมักจะเต็มไปด้วยคำว่า “ไม่” เพื่อแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ช่วงเวลานี้เป็นหน้าที่ทองของการที่เด็กเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถ ดังนั้นวัยนี้จึงควรให้อิสระเด็กได้ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ในบรรยากาศที่ผู้ใหญ่คอยดูแลความปลอดภัยต่างๆ หากผู้ใหญ่คอยห้ามว่า “อย่านะ” เพราะกลัวว่าเด็กจะทำไม่ดี หรือดูแลเด็กด้วยความกังวลเกินไป เด็กก็จะไม่เป็นตัวของตัวเอง

เด็กวัย **3-5** ปี เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และการฝึกระเบียบวินัย จึงเป็นเวลาที่ดีต่อการเปิดโอกาสให้เด็กได้พบประสบการณ์ที่หลากหลาย และเด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมากมาย และการฝึกหัดระเบียบวินัยจำเป็นต้องวางรากฐานในวัยนี้

**3 การสัมผัสเด็กด้วยความรัก** สามารถพัฒนาทั้งอีคิวและไอคิว การที่ผู้ใหญ่ให้การโอบกอด การลูบตัว และการแสดงออกซึ่งความรักต่อเด็กทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง จะทำให้ฮอร์โมนความสุขหลั่งออกมาจากสมองและกระตุ้นให้เส้นใยสมองเชื่อมโยงกัน เด็กจะฉลาด และยังมีผลต่อ

พัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า เกิดความไว้วางใจ และมองโลกในแง่ดี

**4 การให้เด็กเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า** เด็กสามารถพัฒนาทั้งสติปัญญาและอารมณ์ได้จากการเล่นผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า การเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในรูปแบบที่หลากหลาย ผ่านกิจกรรมการเล่นนิทาน ศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเป็นกลุ่ม ให้เด็กมีโอกาสดำเนินกิจกรรมต่างๆ และเรียนรู้ในสิ่งที่เขาสนใจ

♣ การพูดคุย เล่นนิทานและเสียงดนตรี จะช่วยให้สมองเด็กพัฒนาด้านภาษาอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะช่วง **7 ปีแรก**ของชีวิตที่การพัฒนาทางภาษาจะนำไปสู่การพัฒนาทางสติปัญญา และสังคม เด็กจะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดและภาษาท่าทางได้ดี สามารถรับรู้และเข้าใจคนอื่นผ่านการสื่อสาร ซึ่งเป็นประตูสู่การรู้จักตนเอง ผู้อื่นและเรียนรู้โลกภายนอก นอกจากนี้นิทาน ดนตรี และการร้องเพลงยังช่วยเสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ คติที่ได้จากนิทานและท่วงทำนองดนตรีที่กล่อมเกลาจิตใจให้ละเอียดอ่อน จะช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็ก อีกทั้งเป็นการเรียนรู้ที่ดีจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นการปลูกฝังจริยธรรมหรือวิธีการแก้ปัญหาจากนิทาน ได้เรียนรู้การผ่อนคลายอารมณ์ด้วยเสียงดนตรีเบาๆ และกระตุ้นอารมณ์สนุกสนานด้วยเสียงดนตรีที่ร่าเริงแจ่มใส

❖ การเล่น และออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนตื่นตัว รวมทั้งสมองด้วย จังหวะร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำให้อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า การเล่นช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ถ้าเล่นร่วมกับเด็กอื่นๆ จะช่วยพัฒนาศักยภาพในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสมอง นักวิจัยด้านสมองและประสาทวิทยาเชื่อว่า การให้เด็กมีโอกาสพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกัน จะทำให้สมองสร้างเส้นใยในส่วนที่เป็นทักษะทางสังคมแบบร่วมมือกันและเห็นอกเห็นใจกัน ในทางตรงกันข้าม หากเด็กขาดโอกาสที่จะเล่นหรือออกกำลังกาย หรือขาดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพทางสังคม ก็จะทำให้เด็กแยกตัว เก็บกด ก้าวร้าว เนื่องจากมีการสร้างเส้นใยสมองในส่วนที่เสริมอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง และทำให้สารเคมีในสมองไม่สมดุลย์กัน มีการศึกษาพบว่าเด็กที่มีทักษะในการเล่นที่ดีมีแนวโน้มจะมีประสบความสำเร็จในการเรียน เพราะการเล่นจะช่วยพัฒนาทักษะการคิด กิจจดจำ ประสิทธิภาพการแก้ปัญหา ทักษะการเข้าสังคม การทำงานร่วมกัน และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

**5. รูปแบบการเลี้ยงดูเด็กที่เหมาะสม** การเลี้ยงดูที่ใช้เหตุผล หัดให้เด็กช่วยเหลือตัวเองตามวัย ให้เด็กเจอความยากลำบากบ้าง รู้จักการอดทนและรอคอย ให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสมนี้จะช่วยให้เด็กสามารถรับผิดชอบต่อตัวเองได้

มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคอะไรๆ และเป็น คนที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ความรู้สึกดีๆ ที่เด็กมีต่อ ตัวเองนี้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพแก่เด็กมากขึ้นในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา หรือ การพัฒนาการด้านอารมณ์

## 6 การจัดสภาพแวดล้อม

❖ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะส่งเสริมโอกาสในการเรียนรู้ และการพัฒนาเด็ก สิ่งแวดล้อมที่ดีก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี ทั้งต่อตัวเด็ก ครูและครอบครัว การจัดสภาพแวดล้อมต้องพิจารณาอย่างเหมาะสม ตั้งแต่ ลักษณะของผนังห้อง เพดาน และแสงสว่างที่เหมาะสม เพราะเป็นสิ่งที่ เสริมการเรียนรู้ให้กับเด็ก ในวัยเด็กเล็ก ที่ชอบนอนมองเพดาน ล้ำราว มือทำได้เป็นอย่างดี

❖ การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีควรคำนึงถึงการอำนวยความสะดวก ในด้านต่างๆ และมีประโยชน์ในการกระตุ้นการเคลื่อนไหวให้กับเด็ก เช่น การให้เด็กฝึกการทรงตัว จะส่งผลต่อความทรงจำและความฉลาดของเด็ก มุม ศิลปะ บ่อทรายก็เป็นแหล่งสร้างจินตนาการที่ดีให้กับเด็ก

❖ ลักษณะทางกายภาพที่สำคัญในการจัดชั้นเรียน

1. ปลอดภัย (Safe)
2. สะอาดถูกสุขอนามัย (Hygiene and healthy)
3. สร้างความพอใจ สุขใจ (Pleasant)

#### 4 สะดวกสบาย (Comfortable)

#### 5 ปรับได้ตามความเหมาะสม (Flexible)

ควรตรวจตราความปลอดภัยของสถานที่ทุกวัน ทั้งในและนอกอาคารว่าจะมีบริเวณใดที่ทำให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ พื้นที่ควรปลอดภัยแก่การเดิน การวิ่ง เฟอร์นิเจอร์ที่ใช้มีการยึดติดกับพื้นอย่างดี มั่นคง ไม่แตกหักง่าย และควรทำความสะอาด บำรุง รักษา ซ่อมแซมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังต้องมีแผนป้องกันอัคคีภัย การเคลื่อนย้ายเด็ก มีทางหนีไฟที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน

❖ ในด้านสุขอนามัย อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร การประกอบอาหาร ควรผ่านการฆ่าเชื้อลวกต้ม และจัดสถานที่ล้างมือที่สะดวก โดยใช้สบู่เหลวและล้างน้ำที่ไหลจากก๊อกน้ำ ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร รับประทานอาหารและทุกครั้งสัมผัสสัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระ มีกระดากไว้เช็ดมือหลังล้างมือแล้ว นอกจากนี้ของเล่นหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ควรทำความสะอาดทุกวัน

❖ การจัดแบ่งพื้นที่ ควรกำหนด ดังนี้

1. พื้นที่เฉพาะ แบ่งสัดส่วนพื้นที่ที่เหมาะสม สำหรับที่นอน ห้องน้ำ อ่างล้างมือ ห้องอาหาร ห้องเตรียมอาหาร ที่เก็บของ และตู้เก็บอุปกรณ์เครื่องครัวที่มีดซัด และสะอาดปลอดภัย

2. พื้นที่เอนรม แบ่งเป็นพื้นที่ทำกิจกรรม ห้องเรียน ห้องเล่น  
มุมเรียนรู้



**3** พื้นที่กลางแจ้ง ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ปลอดภัยจากการจราจร มีรั้วรอบขอบชิด สูงประมาณ **1.5** เมตร มีบริเวณกว้างพอเหมาะกับการเคลื่อนไหวและกิจกรรม

♣ เฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์ พื้นและผนังห้อง

พื้นและผนังห้องควรพิจารณาประโยชน์ของการใช้สอยเป็นหลัก รวมทั้งคำนึงถึงด้านความปลอดภัยด้วย อาจใช้การบุกันกระแทก พื้นไม่แข็งและลื่นง่าย ล้างทำความสะอาดได้สะดวก เพดานอาจติดกระจกหรือภาพเพื่อฝึกการสังเกตและเรียนรู้

เฟอร์นิเจอร์มีพอเหมาะพอควรกับการใช้สอย จัดวางริมผนัง ไม่ยื่นแหลี่ยมมุมหรือติดตัวสตุ๊กกันกระแทก โต๊ะเก้าอี้มีขนาดพอเหมาะกับเด็ก สะดวกในการรับประทานอาหารหรือทำกิจกรรม

อุปกรณ์ มีสีสันสวยงาม ดึงดูดใจ ล้างทำความสะอาดได้ง่าย ไม่แตกหัก และไร้สารพิษ ของเล่นควรมีหลากหลาย เพื่อใช้ในกิจกรรมเสริมการคิด การประดิษฐ์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก การเล่นอย่างสร้างสรรค์ และการเล่นเพื่อเสริมทักษะทางสังคม อาจจัดแบ่งเป็นชุดศิลปะ ชุดหนังสือ ชุดพัฒนากล้ามเนื้อ ชุดของเล่นชิ้นเล็ก-ใหญ่ และชุดเครื่องเล่นดนตรี ที่สะดวกในการนำมาเลือกจัดกิจกรรม

## 7. สื่อการสอน

การจัดหาสื่อเครื่องมืออุปกรณ์การสอนต่างๆ ที่เหมาะสม ก็ช่วยให้เด็กมีความตื่นตาตื่นใจและตื่นตัวที่จะรับรู้ เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ สื่อที่มีรูปภาพสวยงาม สื่อสารได้ชัดเจน ก็จะสอดคล้องกับการเรียนรู้ของสมอง เพราะสมองคิดเป็นภาพมิติสัมพันธ์ ซึ่งสิ่งนี้เป็นคุณสมบัติทำให้มนุษย์สร้างสรรค์จินตนาการ ไปได้อีกมากมาย แต่ทั้งนี้สื่อประกอบการเรียนจะมีชีวิตชีวาได้อยู่ที่ครูผู้สอนและพ่อแม่ที่ต้องเลือกใช้ให้สอดคล้องกับความสนใจ ใคร่รู้ของเด็กในชีวิตจริง ไม่จำกัดเด็กด้วยเนื้อหาที่ถูกกำหนดตายตัว สื่อ หนังสือ บุคคลที่ใช้สื่อจะเป็นเพียงตัวกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ สื่อที่ใช้ต้องสวยงาม น่าสนใจ จะช่วยผ่อนคลายผู้สอนได้เป็นอย่างดี ก็จะช่วยให้ตั้งใจ และประทับใจความรู้ที่ได้ แบบฝึกหัด กิจกรรมที่ฝึกให้เด็กใช้กระบวนการคิด จะทำให้เด็กทำให้เกิดความมุ่งมั่นมานะพยายาม อันจะสร้างความรู้สึกร่าเริง ภาคภูมิใจ เป็นสุขใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจสอนให้เกิดขึ้นตามคำบอกได้

## 8 การวางแผนการดูแล

การวางแผนการดูแล ครูควรมีความรู้เรื่องพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย ทั้งลักษณะธรรมชาติของเด็ก จุดเด่น ความสนใจ และความต้องการของเด็กและครอบครัวแต่ละคน ครูจะต้องสังเกต ประเมินพัฒนาการของเด็กแต่ละคนให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม เพื่อพิจารณาปรับเปลี่ยนการดูแลให้เหมาะสมกับเด็ก นอกจากนี้ ควรกำหนดตารางเวลาประจำวันที่ปฏิบัติจนเป็นกิจวัตร แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ ครูควรทำตามโปรแกรมการดูแลอย่างสม่ำเสมอและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กสัมผัสโอบกอดเพื่อให้เด็กได้รับการสัมผัสและความสนใจอย่างทั่วถึง และดูแล

ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้ได้รับความปลอดภัย เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับ การแต่งตัว การเข้าห้องน้ำ การล้างมือ

## การบูรณาการการพัฒนาความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เด็กในกิจกรรมการเรียนการสอน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถบูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับเด็ก อายุ 3-5 ปี 2 รูปแบบได้แก่

**1. บูรณาการในการทำกิจวัตรประจำวัน** ด้วยการที่ครูฝึกหัดในการทำกิจวัตรประจำวันตามหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามวัยได้แก่

- ❖ **การฝึกหัดให้รู้จักมารยาททางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น** เช่น
  - การไหว้ กล่าวทักทายสวัสดี ขอโทษ ขอขอบคุณ
  - มารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่เล่นกันขณะรับประทานอาหาร ไม่ทานอาหารมูมมาม
  - มารยาทในห้องเรียน ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน รู้จักหยุดนิ่งรับฟังผู้อื่น
  - ให้ขออนุญาตเมื่อจะเข้าห้องน้ำ หรือแยกจากห้องเรียน
- ❖ **ฝึกหัดการมีระเบียบวินัย**
  - การเข้าแถว

- การทำกิจวัตรต่างๆ เป็นเวลา และตรงต่อเวลา
- ฝึกการเก็บของเล่นและของใช้ให้เรียบร้อย
- ♣ **ฝึกหัดการรับผิดชอบ** เช่น
  - ให้เด็กนำถาดอาหารไปเก็บเอง
  - ฝึกหัดให้เด็กช่วยเหลือตนเองตามวัยได้ เช่น แปรงฟันเอง  
จัดทานอาหารเอง ทำความสะอาดร่างกายได้เอง
  - รู้จักเก็บรักษาข้าวของของตนเอง
  - ไม่หยิบของผู้อื่น โดยไม่รับอนุญาต และรู้จักคืนให้เจ้าของ
- ♣ **ฝึกหัดการกล้าพูดกล้าบอก** เช่น
  - ให้ยกมือขึ้นเมื่อต้องการพูด
- ♣ **ฝึกหัดการควบคุมอารมณ์**
  - ฝึกการสวดมนต์ ทำสมาธิในช่วงสั้น ๆ 1- 5 นาที
- ♣ **ฝึกหัดความจำ**
  - มีการทบทวนบทเรียน
  - การท่องจำบทเพลง
- ♣ **การแก้ไขปัญหา**
  - ฝึกหัดโดยใช้สถานการณ์ความขัดแย้งขณะเล่น/ทำกิจกรรม

### ♣ การถ่ายทอดจินตนาการ

- ฝึกโดยการเล่นบทบาทสมมติ
- การเล่านิทาน

### ♣ ความช่างสังเกต

- ฝึกหัดโดยการถามถึงสิ่งของ / เพื่อน ว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่
- ฝึกให้สังเกตขณะที่เดินทางว่าพบเห็นอะไรบ้าง

### ♣ การทำงานประสานระหว่างมือและตา

- ฝึกให้เด็กติดกระดุมเสื้อผ้าเอง
- ฝึกให้เด็กช่วยงานบ้าน เช่น กรอกน้ำใส่ขวด

## 2. บูรณาการในกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม ได้แก่

### ♣ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

เป็นกิจกรรมที่ดีที่สุดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะ ตามเสียงดนตรี บทเพลง โดยจัดให้เด็กเคลื่อนไหวทุกเช้าในรูปแบบต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ การเคลื่อนไหวตามคำสั่ง การเคลื่อนไหวแบบเป็นผู้นำผู้ตาม การเคลื่อนไหวเลียนแบบ ฯลฯ

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) ได้พัฒนากล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่ และอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กัน

- 2) ตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติ ความสนใจ ทำให้เด็ก  
สนุกสนาน มีความซาบซึ้ง มีสุนทรีย์ภาพ ได้ผ่อนคลาย  
ความตึงเครียด
- 3) เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 4) พัฒนาการด้านสังคม การปรับตัว และความร่วมมือในกลุ่ม

❖ **กิจกรรมสร้างสรรค์**

เป็นกิจกรรมที่ให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับงานศิลปะต่างๆ  
เช่น การวาดภาพระบายสีการปั้น การพิมพ์ภาพ การพับ ฉีก ตัด ประกระดาษ  
และงานประดิษฐ์เศษวัสดุ ฯลฯ

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
- 2) การรับรู้เกี่ยวกับความงามรู้จักชื่นชมความงาม
- 3) ให้เด็กได้แสดงออกตามความรู้สึกละและความสามารถของตน
- 4) พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ประสาทสัมผัสระหว่างตากับมือ
- 5) พัฒนาทักษะทางภาษา ด้วยการบอกและอธิบายผลงาน  
ของตนได้
- 6) พัฒนาการทางสังคม รู้จักการปรับตัวในการทำงานร่วมกับ  
ผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความรับผิดชอบ

### ♣ กิจกรรมเสรี (เล่นตามมุม)

เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เล่นกับสื่อและเครื่องเล่นอย่างอิสระ ในมุมการเล่นตามความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคน โดยครูเป็นผู้จัดประสบการณ์เหล่านี้ในห้องเรียน เช่น มุมบ้าน มุมหมอ มุมร้านค้า มุมครัว เป็นต้น

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) พัฒนาทักษะทางภาษา คือ การฟัง การพูดบอกอธิบายเรื่องราว
- 2) พัฒนาทักษะทางสังคม คือ การปรับตัว การเล่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 3) พัฒนาทักษะทางอารมณ์ คือ ฝึกการรอคอย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน การเสียสละ และให้อภัย
- 4) พัฒนาการมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ คือการเก็บของเล่นเข้าที่เดิม ไม่นำของเล่นของห้องกลับบ้าน การรู้จักดูแลรักษาของเล่นที่ใช้ร่วมกัน

### ♣ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (กิจกรรมวงกลม)

เป็นกิจกรรมที่ครูและนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข่าวสารต่างๆ ด้วยรูปแบบต่างๆ เช่นการสนทนา การอภิปราย ทักษะศึกษา การเล่านิทาน การร้องเพลง การสาธิต การปฏิบัติการทดลอง เป็นต้น

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) สนับสนุนให้เด็กมีความรอบรู้และสนใจสิ่งแวดล้อม
- 2) ฝึกทักษะการพูด การฟัง การกล้าแสดงออก
- 3) เรียนรู้การคิดอย่างมีเหตุผล และการสรุปความคิดรวบยอด
- 4) เรียนรู้มารยาทในการฟัง การพูด การสังเกต
- 5) การเรียนรู้ในการรับฟัง ให้ความสนใจ และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
- 6) การเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรม จากการศึกษาที่ครูคอยบอก และการคิดวิเคราะห์ผ่านเรื่องราวที่นำมาเรียนรู้ต่างๆ

#### ❖ กิจกรรมกลางแจ้ง

เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้ออกนอกห้องเรียนไปสู่สนามเด็กเล่น ทั้งบริเวณกลางแจ้งและในร่ม โดยโรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นสนุกสนานอย่างเสรี ตามความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคน เช่น การเล่นน้ำ เล่นทราย การเล่นอิสระ การเล่นเครื่องเล่นสนาม การเล่นอุปกรณ์กีฬา การละเล่นพื้นเมือง เกมการละเล่นต่างๆ

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว



- 2) พัฒนาประสาทสัมผัสพันธ์ ระหว่างมือกับตา
- 3) เรียนรู้การปรับตัวในการเล่นและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 4) เสริมสร้างอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง ตามวัย
- 5) รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียด
- 6) พัฒนทักษะการเรียนรู้ต่างๆ เช่น การสังเกต การเปรียบเทียบ

#### ♣ เกมการศึกษา

เป็นกิจกรรมการเล่นที่เป็นเกมประเภทต่างๆ เช่น เกมการจับคู่ ภาพเหมือน เกมโดมิโน เกมต่อภาพ เกมเรียงลำดับ เกมการจัดหมวดหมู่ เกมพื้นฐานการบวก ฯลฯ

วัตถุประสงค์เพื่อ:-

- 1) เกิดการเรียนรู้ และมีความคิดรวบยอดในสิ่งที่เรียน
- 2) ฝึกการสังเกต การจำแนก การเปรียบเทียบ การคิดหาเหตุผล
- 3) เรียนรู้ทักษะพื้นฐานต่างๆ เช่นคณิตศาสตร์ ภาษาไทย การรู้จักสัญลักษณ์ต่างๆ
- 4) ฝึกประสาทสัมผัสพันธ์ระหว่างมือกับตา
- 5) การเรียนรู้คุณธรรมต่างๆ เช่น รู้จักรอคอย มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย



## เทคนิควิธีการพัฒนา ไอคิว และ อีคิว





## เทคนิควิธีการพัฒนา ไอคิว และ อีคิว

- การสอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

รู้อย่างไรว่าเด็กเกิดการเรียนรู้

สอนเมื่อใด

สอนอย่างไร

สอนอะไร

สอนใคร

**1.** กลุ่มเด็กที่จะทำการสอนอยู่ในวัยใด ผู้สอนต้องเข้าใจธรรมชาติ  
คุณลักษณะความสามารถและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กในแต่ละวัย  
เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมได้เหมาะสมตามวัยและวุฒิภาวะ

**2.** เรื่องที่จะสอน มีเนื้อหาสาระความรู้ กิจกรรม รวมถึงสื่อการเรียนรู้  
เหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงอายุหรือไม่

**3.** สอนด้วยวิธีการใด ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกวิธีการสอนซึ่งมี  
หลากหลายวิธี เช่น การสาธิตการปฏิบัติจริง การใช้คำถาม การสนทนา  
พูดคุย การค้นคว้าทดลอง การใช้เพลง เกม นิทาน ทัศนศึกษา ฯลฯ  
รวมถึงการเลือกสื่อ ซึ่งควรสอดคล้องกับเนื้อหาสาระและกิจกรรมและ  
ความสามารถตามวัยของเด็กด้วย

**4.** สอนเมื่อใด สาระหรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดให้เด็ก ควรคำนึงถึง  
เวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม และความต้องการการเรียนรู้ของเด็ก

**5.** หลังจากการจัดการเรียนการสอนต้องประเมินผลทุกครั้ง  
ทุกกิจกรรม เพื่อให้ทำให้ผู้สอนทราบว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในระดับใด  
พบปัญหาและอุปสรรคในด้านใด เพื่อนำไปเป็นข้อมูลการพัฒนางาน  
ครั้งต่อไป หรือทำวิจัยในชั้นเรียนได้

ขั้นตอนการสอนที่กล่าวมาจะเกิดผลดีและประสบความสำเร็จได้ ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมในการรับรู้ ดังคำกล่าวที่ว่า สุ จิ ปุ ลิ คือ ฟัง คิด ถาม เขียน จะเห็นว่าขั้นแรกของการรับรู้คือการฟัง ดังนั้นหากผู้เรียนไม่พร้อมฟัง ก็ไม่มีประโยชน์ แม้ผู้สอนจะใช้สื่อที่พิเศษเพียงใดก็ตาม ก็จะเป็นการสื่อสารด้านเดียว ผู้สอนจึงต้องมีเทคนิคในการเตรียมเด็กให้พร้อมก่อน เพื่อจะสามารถเรียนรู้ได้ต่อไป

## • การเตรียมเด็กให้พร้อม

การเตรียมเด็กให้พร้อม หมายถึง การทำให้เด็กสงบลง โดยการดึงความสนใจของเด็ก ในขณะที่กำลังคุยหรือเล่นกันอย่างไม่เป็นระเบียบ มาสู่กิจกรรมที่ครูต้องการ วิธีการนี้นอกจากจะเป็นการดึงความสนใจให้เด็กกลับมามีสมาธิดังเดิม เพื่อพร้อมจะรับฟังต่อไป และยังเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้เด็กสนุกสนาน และ ช่วยในการทบทวนความจำของเด็กอีกด้วย

## • การดำเนินกิจกรรม

ผู้สอนจะจัดกิจกรรมสร้างความสนใจของเด็กก่อนที่จะให้เด็กเรียนรู้สาระความรู้ที่จะจัดประสบการณ์ให้ โดยมีวิธีการหลายวิธี เช่น

### 1. การใช้ท่าทาง ครูจะนัดหมายหรือทำข้อตกลงกับเด็ก เช่น

**1.1** หากเห็นครูทำอะไรแล้วต้องทำตามครู เช่นครูเตะไหล่เด็กก็ต้องเตะตาม ครูเตะผมเด็กก็จะปฏิบัติตาม จนเด็กเกิดความสนใจก็จะช่วยให้เด็กสงบลงได้ และสนใจเรื่องที่ครูจะถ่ายทอดให้เด็กได้ดียิ่งขึ้น

**1.2** ตบมือ **3** ครั้ง พร้อมกับนับตามเบาๆ ว่า **1-2-3** ครูจะเข้าๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าเด็กจะสงบ

**1.3** ครูจะทำท่าหลายอย่างเรียงตามลำดับ ให้เด็กทำตาม เพื่อให้เด็กหันมาสนใจอยู่ที่การระมัดระวัง ทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ต้องการ

### 2. การทอ่งคำคล้องจอง

บางครั้งผู้สอนอาจใช้คำคล้องจองที่สนุกสนานและให้เด็กทำท่าทางประกอบตาม

### 3 การใช้เพลง

บางครั้งครูผู้สอนก็จะชวนเด็กร้องเพลงเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ เพราะเด็กชอบและสนใจการร้องเพลงอยู่แล้ว ทำให้เด็กไม่รู้สึกเบื่อกับการที่จะรับความรู้ในกิจกรรมต่อไป

### 4 การใช้ปริศนาคำทาย

เพื่อดึงดูดความสนใจของเด็กให้กลับมาสนใจและคิดตามคำถามของครู

## • การส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน

ในเด็กเล็กๆ ไม่สามารถเข้าใจภาษาเขียนที่เป็นตัวหนังสือได้ ดังนั้นในการสอนให้เด็กรักการอ่านตั้งแต่ในวัยเยาว์ต้องเริ่มจากการที่เด็กเรียนรู้ในสิ่งที่ใกล้ตัวก่อน

1. เด็กวัยอนุบาลอาจเริ่มเข้าใจความหมายของคำใดๆ ที่พูดได้ ก็หมายความว่าเด็กพร้อมที่จะเรียนรู้การทำความเข้าใจในรูปของตัวหนังสือ เช่น เรารู้ว่าเด็กรู้จักแมว เราก็ให้เด็กอ่าน คำว่า “แมว” แต่ต้องแน่ใจว่าเด็กเข้าใจ ในลักษณะของสิ่งนั้นจริงๆ เช่นสามารถชี้แมวได้ ซึ่งเด็กสามารถอ่านได้ตั้งแต่ก่อน 4 ขวบ

**2** การเข้าใจการอ่าน เด็กควรได้เรียนสิ่งที่ใกล้ตัวก่อน เช่น คำว่า “แม่” “พ่อ” แล้วจึงขยายไปยังคำอื่นๆ เช่น แขน ขา ตา หู จมูก เลื้อ และ ให้เด็กเห็นคำๆนั้นทั้งคำ

**3** การใช้สื่อต่างๆ เช่น หนังสือภาพ โปสเตอร์ ให้เด็กเห็นได้ชัดเจน ว่าสื่อเหล่านั้นมีความหมาย พอเด็กสนใจก็เริ่มสอนเป็นคำ ง่ายๆ ที่มีความหมายต่อตัวเขา เมื่อเด็กเข้าใจก็เริ่มสอนคำอื่นต่อไป

**4** ถ้าเด็กเล็กต้องใช้อักษรสีแดงไม่มีลวดลายมากจนเกินไป ดิครูบที่ตัวอักษรที่เขียนด้วยจะทำให้เด็กเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

**5** การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมการอ่านของเด็ก โดยจัดมุมหนังสือ หยิบง่าย ตั้งกองให้เป็นระเบียบ สวยงาม น่าจับ พร้อมกับมีของเล่น ให้เด็กเล่นกับหนังสือ พร้อมกับตุ๊กตาหรือของเล่นอื่นๆ

**6** ครูอาจให้เด็กเลือกว่าสนใจอ่านหนังสือประเภทใด เช่น นิทาน หนังสือภาพ หรือโปสเตอร์ความรู้ต่างๆ แล้วกระตุ้นให้เด็กอ่านในสิ่งที่เด็กชอบ หากเด็กชอบเรื่องเล่า หรือนิทานครูต้องแทรกอารมณ์ขัน เรื่องโจ๊ก เสียงตลกๆ เด็กจะอยากเรียนรู้มากขึ้น

**7** ศัพท์ที่จำเป็นเบื้องต้นต้องรู้จักก่อนเช่น ชื่อตนเอง พ่อแม่ ส่วนต่างๆของร่างกาย คำตรงกันข้าม เช่น ร้อน เย็น สูง ต่ำ ดำ ขาว ยาว สั้น คำบอกตำแหน่งต่างๆ เช่น หน้า หลัง ใน นอก ระหว่าง ตรงกลาง มุม



สีต่างๆ แล้วดูว่าเด็กสนใจอะไรก็รีบสอนได้ทันที เช่น เห็นสุนัข ก็อาจชี้บอกว่า “หมา” เอาจริงๆ ให้ดูมีตัวเขียนประกอบ

## • กลยุทธ์การส่งเสริมความสามารถในการจำและการเรียนรู้ที่ดี

ทั้งนี้หลักการในการเรียนรู้และจดจำที่ดีนั้น มาจาก

- ร้อยละ สิบ เกิดจากสิ่งที่เราอ่าน
- ร้อยละ ยี่สิบ เกิดจากสิ่งที่เราได้ยิน
- ร้อยละ สามสิบ เกิดจากสิ่งที่เราได้เห็น
- ร้อยละ ห้าสิบ เกิดจากสิ่งที่เราได้เห็นและได้ยิน
- ร้อยละ เจ็ดสิบ เกิดเมื่อเราได้ถกเถียงความคิดเห็นกัน
- ร้อยละ แปดสิบ เกิดเมื่อเราได้สัมผัสกับตัวเอง
- ร้อยละ เก้าสิบ เกิดเมื่อเราได้สอนคนอื่น

เพราะฉะนั้น ครูต้องนึกตลอดเวลาว่าสมองเด็กกำลังเจริญเติบโต และต้องคำนึงว่าครูมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองของเด็ก

สมองเด็กต้องการหาสิ่งใหม่ๆ ประสบการณ์ใหม่ๆ มาเรียนเสมอ ต้องการตัวกระตุ้น แต่ไม่ใช่วิชาการมากมายเกินไป ซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย จนทำให้เด็กมีความทุกข์ ความรู้ที่เด็กควรเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์จริงๆ ไม่ซ้ำๆ ซากๆ ต้องมีความพอดีในการให้ความรู้แก่เด็ก และการทำกิจกรรม ออกกำลังกาย การพักผ่อน และต้องดูแลสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลต่อ สมองเด็กและการเรียนรู้

เราจะให้เด็กสามารถจำความรู้ต่างๆ ได้ดี ด้วยเทคนิคดังนี้

1) การเขียน **Mind mapping** หรือ **Webbing** เช่น แสดง ความคิดหลักและรายละเอียดปลีกย่อย วิธีนี้จะทำให้เกิดการสรุป รวบรวมและเข้าถึงความจำได้ดีที่สุด วิธีการคือ เขียนความคิด หัวข้อ ที่กลางแผ่นกระดาษแล้วลากโยงเส้นสีต่างๆ กัน ไปที่แต่ละรายละเอียด โดยใช้คำน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาจวาดรูปหรือสัญลักษณ์เพื่อแสดงคำอธิบาย

2) การตั้งคำถามปลายเปิด หรือให้เด็กตั้งคำถาม หรือกำหนด คำตอบ หรือให้เด็กตั้งคำถาม

3) การสรุปใจความสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถของ การคิดซับซ้อนได้

4) การแสดงบทบาทตัวละครหรือแสดงบทบาทสมมุติในเรื่องที่เรียน (บางวิชา) การให้เด็กเล่นละครเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน

5) การพูดคุยถกเถียงกัน

**6)** ให้เด็กแสดงออกด้วยการเขียนเรื่อง และย่อความ

**7)** การซักถาม เพื่อทดสอบและทบทวนความรู้

**8)** ถอดคำให้ง่ายเข้าจากคำพูดของผู้ใหญ่มาเป็นภาษาเด็กๆ

**9)** การจัดบรรยายภาคการเรียน มีการนั่งเป็นกลุ่มบ้าง เปลี่ยนที่นั่ง สลับกลุ่มกัน ให้มีความหลากหลาย และสนุกสนาน หรือเปลี่ยนลีเกระดาศ อุปกรณให้มีสีสันหลากหลาย การจัดโต๊ะเรียนเป็นรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย และเป็นที่พักใจของเด็กๆ

**10)** การใช้ดนตรี การเต้นรำ กีฬา รูป เสียง เกมส์ ช่วยในการ เรียนรู้ เช่น ตบมือ กระโดด เมื่อตอบคำถามได้ การทำให้มีการเคลื่อนไหว ของร่างกาย ขณะเรียนทำให้สนุกสนาน การใส่ข้อมูลเรื่องที่ต้องการให้จำใน ดนตรี โคลง กลอน ภาษิตล้วนทำให้จำได้ง่ายขึ้น

**11)** การทำให้สิ่งแวดล้อมในห้องเรียนมีความสุข และทำให้มี อารมณ์ดี ซึ่งครูจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่ดีให้แก่เด็ก ในการสอนนั้นครูควรมีอารมณ์ที่ดี ไม่ถือโกรธเมื่อเด็กทำผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ และพึงเหตุผลเด็กก่อนดูว่ากล่าว อย่าตำหนิเด็กบ่อยๆ และรุนแรง

**12)** การเรียนรู้ด้วยการให้เด็กลงมือกระทำ และสัมผัสด้วย ประสาทสัมผัสทั้งห้า

**13)** การให้เด็กได้เรียนในสิ่งที่เขาสนใจและต้องการเรียนรู้

## • การส่งเสริมการเล่น

การเล่นทำให้เด็กพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ถึงพร้อมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง จากการฝึกฝนทั้งการเคลื่อนไหว การพูด การใช้จินตนาการ เลียนแบบสิ่งต่างๆ จากผู้ใหญ่ ทำให้ต่อยอดความคิดของตนเองว่าเราทำได้ แนวทางที่จะให้เด็กได้พัฒนาสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการเล่นนั้นคือ

**1.** ให้อิสระแก่เด็กในการเล่นพอสมควร อย่าปิดกั้นการเล่นของเด็ก โดยคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ไร้สมอง เด็กจะพลาดโอกาสในชีวิต เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ อาจเป็นคนที่ขาดความพอดี เล่นไม่เลิก เช่น คลั่งทำงานโดยไม่สนใจรับผิดชอบครอบครัว

**2** สนับสนุนให้เด็กได้เล่นกับเพื่อนทั้งวัยเดียวกันและต่างวัย ให้เล่นหลายๆแบบ ทั้งกีฬาในร่ม มักฝึกทักษะทางความคิดขั้นสูงได้ดี ในขณะที่การเล่นน้ำ เล่นทราย สร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ที่ดีให้กับเด็ก การเล่นเกมสมมติต่างๆ หรือเล่นละครคิดกันเอง ย่อมเป็นการจำลองโลกของผู้ใหญ่ที่เขาเข้าใจ ระบายออกมาเป็นความรู้สึกรักคิดของตัวเองทั้งสิ้น

## • การเล่านิทาน

การเล่านิทานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เด็กวัยก่อนเรียนจะสนใจและชอบหนังสือนิทาน ชอบเล่าเรื่องต่างๆ เป็นการแสดงการให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ต่อเด็ก การเล่าเรื่องต่างๆ จะช่วยพัฒนาการด้านภาษา และขณะเดียวกันก็เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน พัฒนาระบบการคิด การจินตนาการและเกิดความคิดสร้างสรรค์ และทำให้เด็กสนุกสนาน



### จุดมุ่งหมายการเล่านิทาน

1. ส่งเสริมการคิดคำนึง จินตนาการ
2. ส่งเสริมการฟัง และเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สอนเด็ก ให้เด็กทราบว่าจะอะไร ดีไม่ดี เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
4. ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้คำและภาษาพูดใหม่ๆ
5. ช่วยให้เด็กมีความกล้าที่จะแสดงออกอย่างมั่นใจ
6. กระตุ้นให้เด็กเลียนแบบในสิ่งที่ดีของนิทาน เช่น “หนูอ้อกวาดบ้าน” “ลูกหมีปวดฟัน” “หุบเขาแห่งความดี”
7. สร้างประสบการณ์ในการรับฟัง และเพิ่มคำศัพท์ใหม่ๆ
8. อธิบายและสอนเด็กในเรื่องต่างๆ
9. ช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กได้ เช่น นิทานสอนเรื่องการไม่รังแกเพื่อน การไม่ดื้อ
10. เน้นการช่วยกระตุ้นให้เด็กพยายามหัดอ่านหนังสือทางอ้อม เนื่องจากเมื่อเด็กเห็นหนังสือนิทาน เด็กอยากจจะรู้เรื่องอาจนำมาให้ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง ทำให้เด็กอยากรู้เรื่องด้วยตัวเอง เด็กก็จะนำหนังสือนั้นให้ผู้ใหญ่สอนให้ตนหัดอ่าน



## การเลือกหนังสือนิทาน

**1.** ขนาดของหนังสือเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง หนังสือนิทานเล่มเล็กเหมาะกับการเล่ากับเด็กกลุ่มเล็ก หรือเล่าแบบตัวต่อตัว แต่ไม่เหมาะกับการเล่าให้เด็กกลุ่มใหญ่เกิน **10** คนฟัง เพราะเด็กจะมองไม่เห็นภาพ

**2** รูปภาพและสี ภาพและสีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของหนังสือนิทานที่สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ฟังได้ หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับเด็กจึงควรเป็นภาพที่สื่อความหมายได้ชัดเจน และสีสันสดใส สวยงาม

**3** เนื้อหาของนิทานไม่ควรยาวจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายก่อนจะฟังจบ และตัวหนังสือความเป็นตัวพิมพ์ที่มีขนาดใหญ่ให้เด็กเห็นได้ชัดเจน

## แนวทางปฏิบัติในการเล่านิทาน

การเล่านิทานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ จำเป็นต้องใช้ศาสตร์และศิลป์ในการเล่า ผู้เสนอควรพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ก่อนการเลือกนิทานมาเล่า คือ จะเล่าเรื่องอะไร เล่าทำไม เพื่ออะไร เล่าอย่างไร เด็กเรียนรู้หรือได้อะไรบ้างจากการฟังนิทาน เมื่อเลือกเรื่องที่จะเล่าได้ สิ่งที่คุณเล่าต้องทำเป็นอันดับแรกคือการเตรียมเด็กให้สงบพร้อมที่จะฟัง เมื่อเด็กพร้อมรับฟังแล้วจึงเล่านิทานต่อด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ

แนวทางปฏิบัติในการเล่านิทาน ได้แก่

1. การถือหนังสือนิทาน ต้องอยู่ในระดับสายตา หรืออาจจะสูงกว่า ไม่เกิน 1 ฟุตของผู้ฟัง

2. การจัดที่นั่งของผู้ฟัง ควรจัดให้นั่งเป็นรูปตัวยู หรือครึ่งวงกลม จะเหมาะกว่าการนั่งเป็นแถว เพราะผู้ฟังทุกคนจะได้เห็นผู้เล่าโดยทั่วถึง ทำให้สนใจฟังยิ่งขึ้น

3. การเตรียมตัวของผู้เล่า เช่น การอ่านนิทานล่วงหน้า การเตรียมวิธีการที่จะใช้ในการเล่าตลอดจนเตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการเล่านิทาน

4. วิธีการเล่านิทาน การเล่านิทานควรใช้เสียงที่มีการเน้นระดับเสียง สูงต่ำ หนักเบา ให้สอดคล้องเหมาะสมกับอารมณ์ ความรู้สึก และวัยของตัวละครในนิทาน การเล่าแบบนี้จะเน้นการฟังอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้ผู้ฟังมีความรู้สึก เกิดอารมณ์ร่วมกับผู้เล่าและตัวละครในนิทาน

5. การกระตุ้นความสนใจของเด็ก หากเด็กไม่สนใจพูดคุยเล่นกัน ในขณะที่เล่านิทาน ผู้เล่าอาจใช้เทคนิคหนึ่งคือ การเรียกชื่อตัวละครเป็นชื่อเด็กที่กำลังพูดหรือเล่น หรืออาจใช้คำถามความคิดเห็นแทรกโดยให้ผู้ที่กำลังคุยเป็นผู้ตอบหรือแสดงความคิดเห็น ฯลฯ ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ทำให้เนื้อหาของนิทานขาดตอน และไม่เป็นการขัดจังหวะของเด็กส่วนใหญ่ที่สนใจ ทำให้ไม่เสียอรรถรสในการฟังนิทาน



ส่วนการอ่านนิทาน จะเป็นการอ่านตามบทในหนังสือนิทานทุกคำ โดยไม่เน้นการใช้เสียงสูง ต่ำ จะอ่านแบบใช้น้ำเสียงราบเรียบเหมือนการอ่าน โดยปกติทั่วไป การอ่านแบบนี้เน้นในเรื่องของการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา มากกว่าความสนุกสนานเพลิดเพลิน



## รูปแบบการเล่านิทาน



- การเล่านิทานสามารถใช้รูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย เช่น
- เล่านิทานหรืออ่านจากหนังสือนิทานโดยตรง
  - การเล่านิทานโดยใช้แผ่นภาพประกอบ แผ่นป้ายผ้าล่ำสีประกอบ
  - การใช้หุ่นต่างๆ เช่น หุ่นมือ หุ่นถุง หุ่นนิ้วมือ หุ่นชักประกอบ การเล่า
  - การวาดภาพบนนิ้วมือ แล้วสมมติให้นิ้วมือเป็นตัวละครต่าง ๆ
  - การเล่าปากเปล่าและใช้ท่าทางประกอบบ้างตามโอกาส
  - การวาดภาพบนกระดาษดำ ให้เด็กคอยติดตามเหตุการณ์ของเรื่อง
  - การเล่าไปวาดไปคือนิทานที่ชวนให้ติดตามโดยมีเนื้อหาเชื่อมโยงกับการสอนให้เด็กวาดภาพ
  - การเล่าไปตัดไป คือนิทานที่ชวนให้ติดตามโดยมีเนื้อหาเชื่อมโยงกับการสอนให้เด็กติดตามภาพเฉลยจากการตัดของผู้เล่า การเล่าแบบนี้ผู้เล่าต้องฝึกฝนและมีการเตรียมตัวมาอย่างดีก่อนการเล่า

วิธีการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เล่าควรพิจารณาเลือกวิธีที่ถนัดหรือเหมาะสมกับบุคลิกและความสามารถของตัวเอง

## การส่งเสริมการเรียนรู้จากนิทาน

หลังจากการเล่านิทานจบ ผู้เล่าควรใช้คำถามต่างๆ เพื่อทดสอบว่าเด็กได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาของนิทานหรือไม่ การใช้คำถามเป็นสิ่งที่สำคัญซึ่งสมควรปฏิบัติทุกครั้งหลังการสอนหรือการจัดกิจกรรมใดๆ ก็ตาม และความเป็นคำถามที่หลากหลาย ทั้งคำถามปลายเปิด ถามความจำ ถามความคิดเห็น ถามเชิงอุปมาอุปไมย ถามเชิงคิดวิเคราะห์ ฯลฯ

การใช้คำถามขั้นพื้นฐานให้เด็กเกิดกระบวนการคิด เช่น อะไร ที่ไหน เมื่อไร ทำไม อย่างไร เกิดอะไรขึ้น ฯลฯ โดยครูสามารถประเมินผลสำเร็จของการเล่านิทานได้จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การสนทนา ซักถาม แสดงข้อคิดเห็น การตอบคำถาม มารยาทในการฟัง พูด การกล้าพูด กล้าแสดงออก ของเด็ก

## • การส่งเสริมกิจกรรมเพลงและดนตรี

**ดนตรีพัฒนาทั้งไอคิวและอีคิว** ดนตรีช่วยพัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ขณะที่ฟังดนตรีสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงานไปพร้อมกัน เพราะดนตรีมีทั้งความไพเราะ ให้ความรู้สึกสบาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา ส่วนตัวโน้ตและจังหวะเคาะซึ่งคล้ายกับการอ่านหนังสือแต่ละตัว ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเกี่ยวกับเหตุผลและ

ภาษาไอน์สไตน์กล่าวว่า ดนตรีมีส่วนช่วยขยายกระบวนการคิดของเขา ทำให้เขามีความลุ่มลึกในการใช้ช่วยแก้ปัญหาที่พลิกแพลงต่างๆ เมื่อเขาจนปัญญาคิดแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เขาจะไปเล่นดนตรี (ไอน์สไตน์ชอบเล่นไวโอลิน) จากนั้นจะเริ่มแก้ปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้

การทำงานของสมองนั้น หากได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมจากดนตรีในระดับหนึ่งก็จะเกิดการผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆ จะกลมกลืนสอดคล้องกัน

เมื่อไรที่เราฟังดนตรี เรามักรู้สึกเพลิดเพลินกับความไพเราะของเสียงและเกิดจินตนาการต่างๆ เกี่ยวกับเสียง ทั้งนี้เพราะผู้ประพันธ์เพลงจะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านเสียงดนตรีที่มีความหมายต่างๆ ดนตรีที่มีจังหวะช้าอย่างเหมาะสม จะกระตุ้นให้เกิดคลื่นสมองที่ช่วยเรียบเรียงความคิด การใช้เหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนทบทวนความจำซึ่งนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

เพลงที่ใช้สอนเด็กควรมีเนื้อร้องที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและให้ความรู้แก่เด็กหลายด้าน เช่น

**1.** ด้านร่างกายหรือด้านพลานามัย เสียงเพลงและเสียงดนตรีจะกระตุ้นให้เด็กมีการเคลื่อนไหว ในการสอนเด็ก ผู้สอนต้องใช้ท่าทางประกอบ เนื่องจากธรรมชาติของเด็กจะชอบการเคลื่อนไหว ไม่ชอบอยู่นิ่งในการร้องเพลงควรทำท่าประกอบด้วย เด็กจะได้ทำตามท่าทางตามครูหรือ

คิดทำทางขึ้นเองตามความคิดและจินตนาการของตนเอง ให้เข้ากับจังหวะและเนื้อเพลง เป็นการส่งเสริมพัฒนาการการใช้ประสาทสัมผัสของร่างกาย

**2** ด้านอารมณ์ เสียงเพลงและเสียงดนตรี เป็นศาสตร์และศิลป์ที่สามารถขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีสุนทรีย์ภาพ เกิดความสุข และความเพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่ายในการเรียนรู้ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ขณะที่เด็กพร้อมร้องเพลงหรือทำท่าทางประกอบเพลง เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน ดวงตาเป็นประกายอย่างมีความสุขเมื่อเด็กทำได้หรือได้รับคำชมเชยจากครู มีท่าทีผ่อนคลายและสนุกสนานไปตามจังหวะดนตรี

**3** ด้านสังคม เมื่อเด็กมาโรงเรียนนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตเด็กเพราะเด็กจะต้องจากบ้านมาสู่โรงเรียนซึ่งเป็นสังคมใหม่ ประกอบไปด้วยสถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ ครู หรือคนอื่น ๆ ที่ทำหน้าที่ในโรงเรียน สิ่งที่จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยและเข้ากับผู้อื่นได้โดยการใช้เพลงเป็นสื่อทางสังคม ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้สนิทสนมใกล้ชิดกับครูและเพื่อน ช่วยให้เด็กปรับตัวกับสังคมที่โรงเรียนได้ง่ายขึ้น ทั้งยังได้ความรู้จากเนื้อเพลงด้วย

**4** ด้านสติปัญญา เพลงช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ดี ทั้งช่วยให้จำได้เร็วกว่าการบอกเล่า ฟังให้รู้จักคิด และได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ เพลงช่วยให้เด็กมีความเข้าใจและจดจำเกี่ยวกับจำนวนหรือความหมายของคำทางคณิตศาสตร์และผู้สอนอาจจะสังเกตว่า

เด็กเข้าใจความหมายของเนื้อเพลงได้เพียงไร จากการที่เด็กแสดงท่าทาง ประกอบเพลง เสียงเพลงและเสียงดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทำให้เด็กเกิดจินตนาการและมองเห็นภาพได้

จะเห็นได้ว่าเพลงให้คุณค่าแก่เด็กมากมาย การที่เด็กได้ร้องเพลง ได้ทำท่าทางตามเนื้อเพลงหรือตามจังหวะจะช่วยไม่ให้เกิดเบื่อการเรียน ทั้งยังช่วยให้ทุกๆ ส่วนของกล้ามเนื้อตลอดจน ตา หู มือ เท้า มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาการใช้ประสาทสัมผัสของเด็กได้เป็นอย่างดี เพลงจึงเป็นสื่ออีกอย่างหนึ่งที่ผู้สอนทุกคนควรพิจารณาคัดเลือกมาจัด ประสบการณ์ให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุข

### **เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมการร้องเพลง**

การสอนโดยใช้เพลงและดนตรีเป็นสื่อการสอนให้แก่เด็กอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขได้ ควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

- 1.** อายุของกลุ่มเด็กที่จะทำการสอน เพราะเด็กแต่ละวัยมีคุณลักษณะและความสามารถที่แตกต่างกัน
- 2.** เพลงที่มีเนื้อร้องและทำนองง่ายๆ
- 3.** วัตถุประสงค์ของการใช้เพลงนั้น เช่น บางครั้งอาจใช้การร้องเพลงเพื่อเป็นการเรียกความสนใจของเด็กก่อนเรียนรู้สิ่งอื่นๆ ในลักษณะ

การนำเข้าสู่บทเรียนหรืออาจใช้เป็นการสรุปบทวนข้อความรู้เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมหนึ่งๆ

**4** เทคนิคการจัดกิจกรรมการร้องเพลงที่เหมาะสม ผู้สอนควรเลือกใช้เทคนิคการสอนตามความถนัดของตนเอง และเหมาะสมกับกลุ่มเด็กซึ่งมีวิธีการที่หลากหลาย เช่น

- ให้เด็กฟังและร้องไปพร้อมๆ กับผู้สอนได้โดยไม่จำเป็นต้องจดจำเนื้อร้องให้ได้ก่อน
- ผู้สอนบอกเนื้อเพลงให้เด็กฟังทีละบท จนเด็กจำเนื้อเพลงได้แล้วค่อยสอนร้องใส่ทำนองเพลง
- ผู้สอนสอนให้ร้องเพลงพร้อมทำท่าทางประกอบไปพร้อมกัน อาจเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กจำเนื้อเพลงได้จากท่าทางประกอบเพลง
- ใช้วิธีการกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วม โดยอาจแบ่งกลุ่มเด็กเท่าจำนวนบทในแต่ละเพลง เช่น

<b>เพลงสวัสดี (อ.ศรีนวล รัตนสุวรรณ)</b>	
สวัสดี สวัสดี	ยินดีที่พบกัน
เธอกับฉัน	พบกันสวัสดี

จากเพลงนี้จะพบว่ามี 4 บท หรือ 4 ท่อน ให้แบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม และให้เด็กแต่ละกลุ่มร้องกลุ่มละท่อน ตามลำดับ 1 2 3 4 เมื่อร้องครั้งที่ 2 ให้กลุ่มที่ 2 ร้องท่อนที่ 1 กลุ่ม 3 ร้องท่อนที่ 2 กลุ่ม 4 ร้องท่อนที่ 3 กลุ่ม 1 ร้องท่อนที่ 4 เวียนจนทุกกลุ่มได้ร้องครบทุกท่อนแล้วจึงให้ร้องพร้อมกัน โดยผู้สอนอาจตกลงกับเด็กก่อนว่าเมื่อกลุ่มใดร้อง กลุ่มที่ไม่ได้ร้องต้องเป็นผู้ฟัง วิธีนี้จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด และสามารถจดจำเนื้อเพลงได้เร็วทั้งยังเป็นการศึกษาภาษาในการฟังไปพร้อมกับเด็กได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน

- ผู้สอนใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น เทปเพลงสำเร็จรูป วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ร้องเพลงไม่ได้ หรือ ร้องแล้วทำนองผิดเพี้ยน (ยกเว้นเพลงที่ผู้สอนแต่งเองใส่ทำนองเอง) ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สอนทุกคนควรคำนึงถึงก่อนการสอนร้องเพลง และต้องยอมรับว่าความสามารถในการร้องเพลงเป็นพรสวรรค์อย่างหนึ่ง ไม่ได้เกิดขึ้นในทุกคน ซึ่งควรคำนึงถึงเด็กที่มีความสามารถในด้านนี้แตกต่างกันด้วย ดังนั้นการสอนโดยใช้เทปเพลงจึงเหมาะสมกว่าการสอนเองอย่างผิดเพี้ยน ซึ่งจะช่วยให้เด็กรับรู้และเรียนรู้ในสิ่งที่ผิดเพี้ยนไปด้วย



- ผู้สอนอาจเปลี่ยนบรรยากาศในสอนร้องเพลง โดยเชิญผู้ปกครองหรือรุ่นพี่ภายในโรงเรียนที่มีความสามารถในการร้องเพลง ครูดนตรีสอนเด็กบ้าง ครูสอนขับร้องมาสอนเด็กบ้าง
- การสอนในบรรยากาศที่สอดคล้องกับเพลงที่จะสอน เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่จะทำให้เด็กได้เห็นภาพไปด้วย เช่น สอนเด็กร้องเพลงต้นไม้ผู้สอนอาจพาเด็กไปจัดกิจกรรมได้ต้นไม้ ในสวนหรือเรือนเกษตรของโรงเรียน

**5** การสอนเพลงในแต่ละครั้งควรสอนครั้งละ **1-2** เพลง ไม่ควรมากกว่านี้เพราะเด็กอาจเกิดความสับสนและจำเนื้อเพลงไม่ได้

**6** เปิดเพลงให้เด็กฟังเมื่อมีเวลาว่าง เช่น ก่อนนอน หรือเปิดเพลงบรรเลงขณะเด็กปฏิบัติกิจกรรมศิลปะ เช่น ขณะวาดภาพระบายสี ฉีกปะ ฯลฯ ก็จะเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพลง และอาจส่งผลให้เด็กเพลิดเพลินกับการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะให้ดี ให้สวยงามยิ่งขึ้นได้

## • กิจกรรมการท่องคำคล้องจอง

คำคล้องจอง หมายถึง คำประพันธ์ อาจเป็น โคลง กลอน ฯลฯ ซึ่งใช้คำง่ายๆ และมีความยาวไม่มากนัก มีเนื้อหาสาระง่ายๆ สื่อความหมายได้ เด็กท่องแล้วเกิดความสนุกสนาน

คุณค่าของกิจกรรม

1. ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา
2. ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้านความคิดและฝึกความจำ
3. ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ให้เด็กสนุกสนาน เพลิดเพลิน
4. ส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม ความมีระเบียบวินัยและ

การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

**เนื้อหา** คำคล้องจองอาจแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. มีเนื้อหาสัมพันธ์กับเรื่องที่สอน คำคล้องจองบางบทมีข้อความที่สัมพันธ์กับเนื้อหาในหน่วยการสอน ทำให้เด็กมีความเข้าใจและจดจำเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยการสอนได้รวดเร็วยิ่งขึ้น เช่น หน่วยแม่เหล็ก

**คำคล้องจอง แม่เหล็ก (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)**

แม่เหล็กนั้นหนา	หน้าตาหลายอย่าง
ดูดเกาะไม่วาง	พวกเหล็กด้วยกัน
ส่วนไม้กระดาน	อโลหะนั้น
เลิกสนใจพลัน	ฉันไม่ดูดเลย

**2** ไม่สัมพันธ์กับเรื่องที่สอน แต่เป็นคำคล้องจองที่ครูให้เด็กท่องเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิมากๆ เช่น คำคล้องจอง “หงิก หงิก งอ งอ”

**คำคล้องจอง “หงิก หงิก งอ งอ” (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)**

หงิก หงิก งอ งอ                      หัวร้อคิก คิก  
ส่ายหัวตุ๊กตุ๊ก                      หงิก หงิก งอ งอ

**เทคนิคการดำเนินกิจกรรม**

ในการสอนคำคล้องจองให้กับเด็ก ผู้สอนสามารถใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เฉพาะตัวได้อย่างหลากหลาย เช่น

- สอนตามลำดับขั้นตอน คือ

**1.** ครูจะพูดคำคล้องจองให้เด็กฟังก่อน

**2** ครูพูดคำคล้องจองให้เด็กพูดตามที่ละวรรคจนจบบทให้เด็กพูดคำคล้องจองตามซ้ำอีก **2-3** ครั้ง เมื่อเด็กจำได้บ้างแล้วจึงให้พูดพร้อมๆ กับครู

**3** ขณะที่พูดคำคล้องจองครูอาจให้เด็กทำท่าทางประกอบไปด้วยถ้าทำได้ เพราะถ้าครูทำให้ดู เด็กก็จะทำท่าทางประกอบตามครู

**4** เมื่อเด็กจำคำคล้องจองและท่าทางประกอบได้แล้ว จึงให้เด็กพูดคำคล้องจอง และทำท่าประกอบเอง โดยครูคอยแนะนำอยู่ใกล้ๆ

- ใช้วิธีการกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วม โดยอาจแบ่งกลุ่มเด็กเท่าจำนวนประโยคของคำคล้องจองในแต่ละบท เช่น

#### คำคล้องจอง บ้านแสนสวย

ฉันคือบ้านแสนสวย

มีประตูด้วยช่างงามน่าดู

มีเด็กเล็กเล็กนั่งอยู่

มีพื้นงามทรูทั้งหมด 10 คน

จากคำคล้องจองบทนี้จะพบว่ามี 4 บท หรือ 4 ท่อน ให้แบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม และให้ผู้สอนบอกให้เด็กแต่ละกลุ่มพูดตามที่ละท่อน ตามลำดับ 1 2 3 4 เมื่อพูดครั้งที่ 2 ให้กลุ่มที่ 2 พูดท่อนที่ 1 กลุ่มที่ 3 พูดท่อนที่ 2 กลุ่มที่ 4 พูดท่อนที่ 3 กลุ่ม 1 พูดท่อนที่ 4 เวียนจนทุกกลุ่มได้ท่องครบทุกท่อนแล้วจึงให้พูดคำคล้องจองทั้งบทพร้อมกัน โดยผู้สอนอาจตกลงกับเด็กก่อนว่าเมื่อกลุ่มใดกำลังพูด กลุ่มที่ไม่ได้พูดต้องเป็นผู้ฟัง

วิธีนี้จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด และสามารถจดจำคำคล้องจองได้รวดเร็ว ทั้งยังเป็นการฝึกมารยาทในการฟังไปพร้อมกับเด็กได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน

- การสอนคำคล้องจองในแต่ละครั้งควรสอนครั้งละ 1-2 บท ไม่ควรมากกว่านี้เพราะเด็กอาจเกิดความสับสนและจำไม่ได้

## • การส่งเสริมกิจกรรมศิลปะ

ศิลปะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กฉลาด พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ สร้างจินตนาการ และช่วยให้เด็กอ่อนโยน มีทัศนคติต่อโลกและเพื่อนมนุษย์ที่ดี อย่างไรก็ตามจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้ด้วย

### พัฒนาการทางศิลปะของเด็ก

เด็กวัย **2-4** ปี เป็นวัยแห่งการขีดเขียน ด้วยเป็นวัยที่เด็กเริ่มมีการพัฒนาทางร่างกายที่สมบูรณ์มากขึ้น ทั้งสายตา มือ และการเคลื่อนไหวต่างๆ เริ่มแรกอาจจะเป็นการขีดเขียนที่ไร้การควบคุม แต่หากเด็กได้ทำซ้ำกันบ่อยๆ ก็จะสามารถควบคุมมือ และถ่ายทอดความรู้สึกภายในออกมาได้ การเริ่มต้นสร้างงานศิลปะของเด็กเล็กจะเริ่มตั้งแต่การสร้างเส้นและรูปทรงง่ายๆ และเริ่มสร้างรูปร่างที่หลากหลายจากเส้นต่างๆ

เด็กวัย **4-7** ปี เป็นวัยแห่งการถ่ายทอดความรู้สึกของตอนที่มีความรู้สึกต่างๆ ออกเป็นสัญลักษณ์

เด็กจะเต็มไปด้วยจินตนาการ แสดงออกด้วยภาพที่มีชนิดและรูปร่างที่หลากหลาย และเมื่อให้เด็กเล่าที่มาของการสร้างภาพในช่วงนี้ออกมาก็จะสามารถเล่าได้อย่างเป็นเรื่องเป็นราว เด็กจะสนุกกับภาพในจินตนาการระยะหนึ่ง จากนั้นจะเริ่มหันเหความสนใจไปสู่สิ่งที่เป็นกฎเกณฑ์ และความเหมือนจริงยิ่งขึ้น เด็กจะแสดงออกในสิ่งที่ตนชอบและสนใจ เช่น เครื่องบิน จรวด มนุษย์กบ รวมไปถึงการ์ตูนจากโทรทัศน์ เด็กจะวาดรูปตามแบบอย่างที่เขาชอบและเพียรพยายามวาดให้เหมือนจริงที่สุด

## การส่งเสริมพัฒนาการทางศิลปะอย่างเป็นขั้นตอน

**1. การเริ่มต้น** เริ่มต้นด้วย การวาดรูปทรงง่ายๆ เช่นวงกลม เป็นสิ่งที่เด็กอายุ **2-3** ปี ถ่ายทอดออกมาได้มากที่สุด การที่เด็กบังคับมือให้สามารถสร้างวงกลมได้เป็นการพัฒนาที่น่าชื่นชมยิ่ง

เส้นตรง เป็นเส้นที่เด็กเรียนรู้ในอันดับต่อมา และเมื่อเด็กสามารถนำเส้นตรงเหล่านี้มาผสมกับวงกลมจนได้รูปร่างง่ายๆ ของคน สิ่งของ และสัตว์ต่างๆ ก็คือความสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง

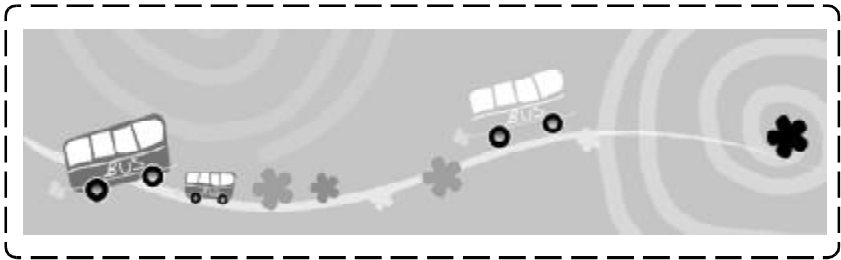
การให้เด็กขีดเส้นตามรูปร่างของวัสดุที่หาบนกระดาน เป็นการสร้างสรรค์อย่างหนึ่งของเด็กเล็กๆ เด็กวัย **2-3** ขวบ ชอบเลียนแบบสิ่งที่พบเห็นมาก และคืองานสร้างสรรค์อย่างหนึ่งของเด็ก เด็กได้เรียนรู้ว่า

รูปทรงของสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไร และตลอดเวลาที่เด็กได้ลากเส้นไปตามวัตถุ นั้น เด็กได้สัมผัสถึงรายละเอียดอย่างแท้จริงไปในตัว ทำให้ได้ความรู้ใหม่ เพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องรู้ตัว

**2** พัฒนาจากงาน **2** มิติ เป็น **3** มิติ การหันเหจากการสร้างงาน ศิลปะของเด็ก จากงาน **2** มิติ มาเป็นการใช้เศษวัสดุต่างๆ ประดิษฐ์เป็น ของเล่นด้วยตัวเอง สร้างเป็นงาน **3** มิติ เอาเศษกระดาษสร้างเป็นรูป สิ่งของ และสัตว์ตามจินตนาการของเด็ก เด็กจะรู้จักการสร้างสรรค์คิดดัดแปลง การออกแบบ ซึ่งเป็นการพัฒนาสมองที่ดี ในการทำงานศิลปะเหล่านี้ ผู้ใหญ่ อาจเป็นผู้เริ่มต้นและคอยช่วยเหลือบ้างตามสมควร จนเด็กรู้สึกสนุกกับการ สร้างสรรค์ด้วยตัวเองแล้วจึงวางมือ ให้ระวางอย่าไปทำให้เด็กตั้งแต่นั้นจนจบ

**3** ให้อิสระเด็กในการสร้างสรรค์ศิลปะ ศิลปะในหัวใจเด็กไม่จำกัด ว่าต้องเป็นการวาดภาพระบายสี หรือปั้นแกะสลักเท่านั้น เด็กอาจค้นพบวิธีการทำงานศิลปะด้วยตัวเอง ซึ่งการค้นพบนี้เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและสนุกสนาน สำหรับเด็ก เช่น การสอดวัสดุบางอย่าง เช่น หวี เหยียดและสิ่งอื่นๆ เข้าไปได้ผ่านกระดาษขาว และใช้ปลายดินสอด่ลงไปที่วัตถุนั้น เกิดภาพเสมือนจริงของวัตถุนั้นขึ้นมา การวางมือบนกระดาษและลากเส้นตามโครงร่าง นิ้วมือ แล้วระบายสีในรูปมือ การใช้สีทาบนวัสดุต่างๆ แล้วทาบนกระดาษ เกิดภาพเหมือนลักษณะการพิมพ์

4 ใช้ธรรมชาติในการแสดงออกทางงานศิลปะของเด็ก จะเพิ่มพูนความคิด จินตนาการ การเรียนรู้และการแก้ไขปัญหา เช่น เมื่อจะให้เด็กวาดภาพใบไม้ ก็ให้เด็กไปสัมผัสและเรียนรู้กับพืชชนิดนั้นๆ จริงๆ ว่าเป็นอย่างไร





## ปัจจัยเสริมสร้างพัฒนาการด้านศิลปะของเด็ก

### 1. เริ่มต้นฝึกหัดตั้งแต่วัยเด็กเล็ก

การให้เด็กแสดงออกทางศิลปะเด็กสามารถทำได้แม้ว่าทักษะการใช้มือยังไม่คล่องแคล่วนัก ควรให้สีและดินสอแก่เด็กในทันทีที่เด็กสามารถใช้นิ้วทั้ง 5 ได้ เริ่มต้นตั้งแต่ 2 ขวบ ไปถึง 4 ขวบ มีผลการทดลองที่ยืนยันว่าเด็กที่ได้รับการฝึกในการลากเส้นต่างๆ มาตั้งแต่ยังเด็กๆ จะสามารถเขียนหนังสือและใช้มือทำงานต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งยังมีพัฒนาการที่รวดเร็วกว่าเด็กที่เพิ่งมาเริ่มต้นจับดินสอเมื่ออายุเข้าเรียนแล้ว

### 2. ให้อิสระเด็ก โดยไม่ละกักันความคิดและจินตนาการของเด็ก

เด็กเล็กที่เพิ่งเริ่มเรียนรู้การใช้มือ มักขีดเขียนดินสอไปอย่างไรทิศทางและไม่สนใจที่จะเปลี่ยนสีเส้นของดินสอให้แปลกไปกว่าเดิม การขีดเขียนเส้นอย่างไม่ประณีตงดงามของเด็กเล็กๆ นี้ แม้จะดูเป็นสิ่งที่ง่ายแสนง่าย แต่นั่นคือชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของเด็กทีเดียว ในขณะที่เด็กเริ่มต้นขีดเขียนอย่างไรทิศทางเช่นนี้ ครูไม่ควรรีบร้อนเรียกร้องให้เด็กสร้างรูปทรงอย่างรวดเร็วเกินไป ด้วยคำถาม เช่น “ทำไมไม่เป็นอย่างนั้นล่ะ” หรือ “จะต้องเป็นอย่างนี้ถึงจะถูก” “เขียนนี่สิลูก” หรือ “ดอกไม้ต้องมีสีแดงจริงๆ” “ปลาทำไมไม่มีครีบ” และถ้อยคำอื่นๆ ที่ละกักันความคิดและจินตนาการของเด็ก การมองผลงานสร้างสรรค์ของเด็กเล็กด้วยสายตาของผู้ใหญ่

ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะทำให้เกิดคำสั่งและกติกาดังกล่าว เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งทุกอย่างล้วนแต่เป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับเด็ก

- 3** ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลาย ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ด้านศิลปะ
- ให้เด็กเรียนรู้ความแตกต่างของสีต่างๆ โดยจัดหาสีมาวางไว้ใกล้มือ เด็กจะสนุกสนานกับการเปลี่ยนสีแต่ละเส้น
  - การเปลี่ยนวัสดุ จากดินสอสีไปสู่อีพัสเทล หรือสีเทียนก็เป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กสนุกสนานกับความแปลกใหม่มากขึ้น วัสดุอนุบาลก็สามารถเล่นสีน้ำได้แล้ว การเปลี่ยนสีไปหลายๆ อย่าง เป็นการสอนให้เด็กเรียนรู้วัสดุในการสร้างสรรค์ รวมไปถึงทำให้เด็กได้รับกระบวนการใหม่ในการทำงาน
  - อุปกรณ์อื่นๆ ที่เด็กทำงานศิลปะที่ครูควรจัดเตรียมได้แก่ ดินน้ำมัน และกระดาษสีชนิดต่างๆ ที่สมควรจัดไว้ใกล้มือเด็ก การบีบหนวดดินน้ำมันช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง การขยำรูปทรงต่างๆ ทำให้เด็กเรียนรู้รูปทรง **3 มิติ** ที่มีทั้งความกว้าง ความยาวและความสูง เช่นเดียวกับการฉีกกระดาษสีให้เกิดเป็นรูปร่างต่าง รวมไปถึงการขยำขยี้ การพับ หักงอ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เด็กโปรดปราน

**4** การให้คำชมเชย รับฟังความคิดเห็น ให้เด็กอธิบายสิ่งที่ทำอย่างอิสระ ทำให้สมองเด็กมีการแตกกิ่งก้านสาขามากขึ้น

**5** หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบผลงานของเด็กแต่ละคน ซึ่งใช้มุมมองการตัดสินของผู้ใหญ่ การสังเกตพัฒนาการของเด็กควรเปรียบเทียบกับตัวของเด็กเอง ในความก้าวหน้าที่เขาทำได้แต่ละขั้น

**6** ฝึกการมีระเบียบวินัยในขณะทำงานศิลปะ เช่น ให้เด็กขีดเขียนในกระดาษที่เตรียมไว้ ไม่ขีดเขียนบนฝาผนัง ให้เก็บขยะ และเศษอุปกรณ์ต่างๆ ทำความสะอาดอุปกรณ์ และเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ให้เรียบร้อยเมื่อทำงานเสร็จแล้ว





# ปัญหาของเด็กอนุบาล 3-5 ปี ที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข



## ปัญหาของเด็กอนุบาล 3- 5 ปี ที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไข

ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กอนุบาลเป็นปัญหาที่รบกวนการเรียนของเด็ก และทำให้ครูรู้สึกลำบากใจ เนื่องจากเด็กไม่สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมได้ เพราะมีข้อจำกัดบางอย่าง ปัญหาหรือข้อจำกัดเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ครูอาจต้องเฝ้าระวังและให้ความสนใจเป็นพิเศษเพราะเป็นสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาของเด็ก สาเหตุสำคัญของปัญหามาจากการเลี้ยงดูและการปลูกฝังตั้งแต่ในวัยก่อนเข้าเรียน ซึ่งครูจำเป็นต้องเข้าใจและหาแนวทางในการแก้ไข

**1. ซื่อาย** เป็นอาการที่พบได้ในเด็กทั้งก่อนวัยเรียนและเด็กวัยอนุบาล โดยลักษณะของเด็กซื่อายเช่น เวลาซ้อมการแสดงจะทำได้ดี แต่เมื่อต้องแสดงต่อหน้าผู้คนจะไม่สามารถทำได้ เนื่องจากอายไม่กล้า ซึ่งทำให้ครูรู้สึกลำบากใจในการจัดกิจกรรมให้กับเด็กเหล่านี้ สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการเลียนแบบพ่อแม่ที่ซื่อาย ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก แต่ส่วนหนึ่งเกิดจากเด็กที่อยู่ในครอบครัวเล็กๆ มีเฉพาะพ่อแม่ พี่เลี้ยง ห่วงเด็กมาก ทำให้เด็กไม่มีทักษะทางสังคม ไม่กล้าแสดงออก อีกทั้งไม่มีโอกาสที่จะได้เล่นกับเพื่อน เนื่องจากพ่อแม่ที่ปกป้องมากเกินไป เด็กไม่รู้จักรับผิดชอบงานต่างๆ ไม่มั่นใจ ไม่กล้าทำสิ่งต่างๆ นอกจากนี้การเลี้ยงดูอย่างเร่งรัดเกินวัยทำให้เด็กไม่พร้อม เกิดความกังวลใจ หวั่นใจ และไม่แน่ใจในการกระทำของตนเอง และที่สำคัญคือการที่เด็กถูกล้อเลียนจากเพื่อนเช่น พูดไม่ชัด ห้วนๆ ที่สติปัญญาดี แต่ผลการเรียนไม่ดี เพราะวิตกกังวลในเรื่องการถูกล้อเลียน

*แนวทางการแก้ไข* ให้เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อนบ่อยๆ ไม่จ้องดูและไม่กำกับการเล่น พยายามอย่ากดดันให้เด็กทำสิ่งใดที่เกินวุฒิภาวะและพัฒนาการของเขา และไม่ควรล้อเลียนในจุดด้อยของเด็ก ให้เด็กฝึกรู้จักรับผิดชอบทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ทำการบ้าน ช่วยเหลือครูในสิ่งที่สามารถทำได้

**2 ตื้อเอาแต่ใจตนเอง** ต้องการให้ตอบสนองแต่ความต้องการของตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ สาเหตุจากพ่อแม่ที่รักและเอาใจลูกมากเกินไป หรือเด็กเป็นลูกคนเล็ก ลูกคนเดียว เมื่อเข้าโรงเรียนทำให้เด็กเห็นแก่ตัวและเอาแต่ใจตนเอง

*แนวทางการแก้ไข* ให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจในการเล่น มีกิจกรรมทั้งที่เป็นผู้นำและผู้ตามเพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่า ไม่สามารถยึดถือความคิดของตนเองได้เพียงฝ่ายเดียว มีการตั้งกฎกติกาในการทำกิจกรรมและการเล่นที่ชัดเจน หากทำผิดกฎจะมีการถูกลงโทษ

**3 ขี้เกียจ ไม่รับผิดชอบ** มีสาเหตุมาจากพ่อแม่ที่ตามใจลูกและช่วยทำทุกสิ่งทุกอย่างจนเด็กไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พ่อแม่มีความกังวลและห่วงลูกมากเกินไป ไม่ให้ลูกช่วยเหลืองานต่างๆ ที่เด็กสามารถทำได้ คิดแทนลูกในทุกเรื่อง

*แนวทางการแก้ไข* ให้เด็กได้มีโอกาสในการช่วยเหลือตนเองโดยไม่ขัดขวางธรรมชาติความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก เช่นเด็กอยากเล่นของเล่นที่โรงเรียนไม่ควรขัดขวางเพื่อให้เด็กได้มีอิสระในการคิดมากกว่าที่พ่อแม่ต้องคิดให้ตลอดเวลา นอกจากนี้ควรมีโอกาสเสริมสร้างความเป็นตัวเอง เช่น ให้เด็กกำหนดการลงโทษเมื่อเล่นหรือทำกิจกรรมผิดกติกา ให้เด็กได้รับผิดชอบงานที่สามารถทำได้ อาจเป็นการช่วยเหลือครู เช่น ช่วยยกหนังสือ ช่วยแจกสมุดการบ้านให้เพื่อน ช่วยจัดเวร รายงานชื่อเพื่อนที่ไม่มาโรงเรียน

**4 ขยับตา** เป็นอาการของเด็กในช่วงวัยอนุบาลที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยเด็กจะแสดงอาการกะพริบตาถี่บ่อยๆ บางคนขยับมุมปาก อาการเหล่านี้ไม่ใช่โรคติดต่อ สาเหตุเกิดจากความเครียด พันธุกรรมและสารเคมีบางอย่างในสมองผิดปกติ

*แนวทางการแก้ไข* พยายามไม่สร้างความเครียดให้กับเด็ก เพราะที่โรงเรียนเด็กอาจมีความเครียด เช่นเรื่องการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับเพื่อน นอกจากนี้ไม่ควรย่ำถาม หรือบังคับให้เด็กหยุดทำอาการ ขยับตา ให้เด็กได้มีโอกาสระบายอารมณ์หรือแสดงอารมณ์บ้าง แต่ถ้ามีอาการอยู่ตลอดเวลา **2-3** เดือน แล้วยังไม่ดีขึ้นควรพาเด็กไปพบจิตแพทย์

**5 ร้องกรี๊ดแล้วดิ้น** เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตามปกติ อาจเป็นเพราะตัววัยอนุบาลที่ยังเขาแต่ใจตนเองใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นศูนย์กลาง ไม่ค่อยมีเหตุผล ภายยังไม่พัฒนาเต็มที่จึงต้องแสดงออกด้วยท่าทางและพฤติกรรม อีกทั้งในเรื่องของพื้นฐานอารมณ์ของเด็กเช่นเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ร้อนจะปรับตัวยากเลี้ยงยาก ไม่พอใจจะแสดงอารมณ์ร้อนได้รุนแรง ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้

*แนวทางการแก้ไข* ครูต้องใช้หลักการเรียนรู้กับเด็กโดยถ้าเด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ได้ประโยชน์ต่อตนเอง เช่นได้รับความสนใจ เด็กจะร้องหรือนอนดิ้นโดยไม่มีเหตุผล ให้เบี่ยงเบนความสนใจ โดยใช้วิธีอื่นๆ แล้วในที่สุดจะเลิกร้องหรือนอนดิ้นเอง ถ้าเบี่ยงเบนความสนใจ



แล้วยังไม่ได้ผล ให้เมินเฉย ถ้าเด็กจะร้องแรงขึ้นไปอีก ในที่สุดเขาก็จะรู้ว่า  
ขึ้นร้องต่อไปก็ไม่สามารถเรียกร้องความสนใจจากเราได้ เมื่อหยุดร้อง  
ก็อธิบายให้เด็กฟังว่า ”คราวหน้าไม่ต้องร้อง มีอะไรก็บอกครูได้” อย่างไรก็ตาม  
ควรต้องระมัดระวัง มิให้เด็กได้รับอันตรายในขณะที่นอนดิ้นบนพื้น

**6 เด็กพูดไม่จริง** การที่เด็กพูดไม่จริงมีสาเหตุมาจากการกลัว  
การลงโทษเมื่อเด็กกระทำผิด ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่เลี้ยงดูมาแบบใดลงโทษ  
รุนแรงหรือไม่ ถ้าพ่อแม่ที่ลงโทษอย่างมีเหตุผลเด็กมักจะไม่พูดโกหก

**แนวทางการแก้ไข** เมื่อครูรู้ว่าเด็กพูดไม่จริง สอนให้เข้าใจว่าถ้า  
พูดไม่จริงแล้ว คนที่ฟังก็ต้องพยายามค้นหาความจริงจนพบแล้วเขาจะรู้สึก  
ไม่ดีถ้ารู้ว่าเด็กโกหก ดังนั้นเมื่อเด็กโกหก ควรจะขอโทษเมื่อโกหกแล้วบอก  
ความจริง หาทางแก้ไขความผิดโดยไม่ต้องโกหก เช่น ถ้าทำแจกันแตกก็จะ  
ต้องหาแจกันใบใหม่มาใช้ทดแทน โดยจะใช้เงินที่เป็นของขวัญวันเกิดไปซื้อ  
เป็นต้น ถ้าเด็กต้องการให้ผู้อื่นเชื่อถือ ต้องพูดความจริง ที่สำคัญครูไม่ควร  
โกหกกับเด็ก ควรสอนในเรื่องของการแยกความเท็จออกจากความจริง  
เช่น “จริงๆ แล้วหนูไม่มีม้า นะคะ” แต่หนูคงอยากมีม้าแน่เลยใช้ม้ายคะ  
อาจสอนเพิ่มเติมเพื่อให้เขารู้จักถึงความแตกต่างระหว่าง ”แสร้งทำ”  
กับ ”ความจริง” ด้วย

**7. ขอบแย้งของเล่น** ในเด็กวัยอนุบาลเด็กยังไม่เข้าใจสิทธิของผู้อื่น ยังไม่เข้าใจขอบเขตของสิทธิส่วนบุคคลดีพอ และมีลักษณะที่ระบับความต้องการ ของตนเองยังไม่เป็นหรือยังไม่ดีนัก เมื่อเห็นใครเล่นก็อยากเล่นบ้าง อยากได้เป็นของตนเองบ้าง เด็กจะเข้าไปแย่งกันที่ ส่วนหนึ่งเกิดจากการ ที่เด็กถูกตามใจมากจะไม่รู้จักขอบเขตของสิทธิ

*แนวทางการแก้ไข* ครูสอนให้เด็กรู้จักคำว่า “ขอยืม” เมื่อเล่นเสร็จ แล้วก็กระตุ้นเตือนให้เอาไปคืนเพื่อน ถ้าเป็นของของเด็กคนอื่นไม่ยอมให้เล่น บอกให้รู้ว่าไม่ใช่ของเรา แล้วเบี่ยงเบนความสนใจไปยังจุดอื่นและเอาตัวเด็ก ออกจากเหตุการณ์นั้นๆ เด็กจะเรียนรู้คำว่าของเราได้ดี และจะมีวุฒิภาวะ ทางอารมณ์ด้วยคือรู้จักระบับอารมณ์และความต้องการหรือรู้จักรอคอย

**8. กลัวการไปโรงเรียน** เด็กจะมีปฏิกิริยาต่อต้านการไปโรงเรียน ร้องไห้ทุกเช้า รับประทานอาหารเช้าไม่ลง งอแงไม่ยอมแต่งตัว บ่นว่าไม่อยาก ไปเรียน บ่นว่ากลัวครู บางคนมีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนละเมอ หลับๆ ตื่นๆ ในวัยอนุบาลอาการเหล่านี้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกกลัวโรงเรียนหรือกลัว ครูโดยตรงแต่จริงๆ แล้วเป็นความรู้สึกกังวลต่อการพลัดพรากจากแม่ ปัญหา ส่วนหนึ่งมาจากพ่อแม่ที่ปกป้องลูกมากเกินไป ทำให้เด็กอยากอยู่บ้านมากกว่า ที่โรงเรียน



*แนวทางการแก้ไข* ครูต้องอธิบายและแนะนำให้พ่อแม่หนักแน่น เพื่อประโยชน์ของเด็ก ซึ่งถ้าพ่อแม่ร่วมมือจะได้ผลดี ถ้ากรณีที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลสูงและเด็กขาดโรงเรียนเป็นเวลานานต้องใช้วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น ให้เด็กไปโรงเรียนช่วงที่ไม่มีเรียนก่อน แล้วเพิ่มเวลาอยู่ที่โรงเรียนมากขึ้นทุกวัน ครูอธิบายให้พ่อแม่ทราบว่า เด็กอาจจะเรียนไม่ทันเพื่อน เด็กอาจจะเกิดความกังวลและกลัว ครูควรให้รางวัลเด็กถ้าเด็กยอมไปโรงเรียนและถอดถอนรางวัลถ้าเด็กไม่ไปโรงเรียน

**9 ปัสสาวะรดที่นอน** ในวัยอนุบาลมีสาเหตุเกิดจากการติดเชื่อของทางเดินปัสสาวะ หรือเกิดจากความเครียดเช่น ครอบครัวแตกแยก การจากแม่ นานเกิน 1 เดือน การย้ายบ้าน การที่แม่คลอดน้อง การเข้าเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาล ปัญหาการฝึกหัดการขับถ่ายที่พ่อแม่อาจไม่ได้ฝึกเมื่อถึงวัยอันควร

*แนวทางการแก้ไข* ครูให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ในการฝึกเด็ก ให้รางวัลเด็กเมื่อเด็กไม่ปัสสาวะรดที่นอนที่โรงเรียน การจดบันทึกและให้เด็กวาดหรือติดตามในวันที่เด็กไม่ได้ปัสสาวะรดที่นอน และแนะนำให้พ่อแม่ฝึกที่บ้าน โดยให้เด็กปัสสาวะก่อนนอน หรือตั้งเวลาปลุกให้เด็กปัสสาวะเป็นเวลาช่วงกลางคืน



## 10 การไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนมี

ความสำคัญต่อเด็กตั้งแต่วัยอนุบาล การมีเพื่อนสนิทช่วยลดผลกระทบที่ไม่ดีที่อาจมีต่อเด็ก ขณะที่การถูกเพื่อนปฏิเสธ การตกเป็นเหยื่อของการรังแก การรังแกหรือรวมกลุ่มกับเพื่อนไม่ดี จะมีส่วนทำให้เกิดปัญหาตามมา การถูกเพื่อนรังแกทำให้เด็กมีปัญหาความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเด็กที่รังแกเด็กอื่นมีความก้าวร้าวต่อบุคคลอื่น เช่น พี่น้อง พ่อแม่ และครูด้วย เด็กเหล่านี้นิยมความรุนแรงและไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความแข็งแรงกว่าเด็กในวัยเดียวกัน บุคลิกภาพแบบก้าวร้าวดังกล่าวเกิดจากพื้นฐานอารมณ์ ซึ่งเกิดจากพ่อแม่ที่เลี้ยงดูแบบบังคับและวางอำนาจโดยไม่ให้ความอบอุ่น การควบคุมและชี้แนะเหตุผล เด็กที่รังแกเด็กอื่นส่วนใหญ่มักมีปัญหาวิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่มั่นใจในตัวเอง มีส่วนน้อยเท่านั้นที่รังแกเด็กอื่นเพื่อเพิ่มความสำคัญและความมั่นใจให้กับตัวเอง

*แนวทางการแก้ไข* ครูมีส่วนสำคัญในการอธิบายให้กับเด็กฟังถึงการไม่เป็นที่ยอมรับจากเพื่อน เพื่อนไม่ยอมเล่นด้วย และที่สำคัญเขาจะต้องเล่นคนเดียว โรงเรียนจะต้องมีนโยบายช่วยเหลือโดยให้คำแนะนำและดำเนินการแทรกแซงอย่างชัดเจนแก่เด็กที่รังแกเพื่อน โดยไม่ใช้ความรุนแรง เด็กที่ถูกรังแกก็จะรับรู้ว่าเป็นโรงเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครองและเพื่อนจะสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อมีการรายงานว่าถูกรังแก

**11. การเป็นเด็กอายุมากหรืออายุน้อยในชั้นเรียน** เด็กในชั้นเรียนเดียวกันอาจมีอายุต่างกันถึง 1 ปี เด็กอายุน้อยมักมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสติปัญญาต่ำกว่าเด็กอื่นซึ่งครูมักจะไม่สังเกตเห็น เด็กที่ตัวเล็กและไม่แข็งแรงจะเสียเปรียบเด็กอื่น การเป็นเด็กอายุมากในชั้นอาจมีความเสี่ยงที่จะรู้สึกเบื่อหรือขมเด็กอื่น

*แนวทางการแก้ไข* ครูควรสังเกตเด็กแต่ละบุคคลแม้ว่าอายุจะต่างกัน แต่การเลี้ยงดูของเด็กอาจจะต่างกัน ซึ่งควรมีการจัดกิจกรรมที่ได้มีการช่วยเหลือกัน เด็กโตอยู่ในกลุ่มเด็กเล็กให้มีจำนวนคละกันในกลุ่ม เป็นกลุ่มแบบที่ร่วมมือร่วมใจกันและไม่ควรมีให้มีการเล่นหรือมีกิจกรรมที่แข่งขันกันมาก ควรเน้นกิจกรรมที่ให้เด็กโตช่วยเหลือเด็กเล็กและมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน

**12 เด็กที่มีอาการป่วยทางกาย** เด็กที่มีอาการป่วยทางกายมักจะมีปัญหาเรื่องของการที่ครูอาจจะต้องให้ความดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น โรคหัวใจแต่กำเนิด ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมากๆ ได้ โรคลมพิษ ไม่สามารถเล่นในที่กลางแจ้งหรือโดนแสงแดดได้

แนวทางการแก้ไข ครูอาจต้องหากิจกรรมที่หลีกเลี่ยงข้อจำกัดของเด็กเหล่านี้ ไม่ควรแยกเด็กให้เล่นคนเดียว เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาแปลกแยกจากเพื่อน ไม่จำเป็นต้องตามใจจนเกินไป หากิจกรรมที่มีความเหมาะสมและช่วยให้เด็กที่ป่วยสามารถแสดงศักยภาพของตนเอง เช่น เด็กที่เป็นโรคหัวใจ ครูมอบหมายให้เป็นคนนับจำนวนเพื่อนขณะเล่นเกม หรือทำกิจกรรม และที่สำคัญครูควรให้กำลังใจและปรับประคับประคองความรู้สึกของเด็ก เพื่อให้เด็กคลายกังวลเกี่ยวกับอาการของโรค







## บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี,รศ.พญ. **สมองกับการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : บริษัทพารการพิมพ์จำกัด.  
ไม่ปรากฏปีพิมพ์.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์,ศ.นพ. **ไอคิวและอีคิว ประตูลู่ความสำเร็จของลูก**. กรุงเทพฯ :  
บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด . 2542.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **ไอคิวและอีคิว ช่องทางสู่ความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ :  
บริษัทบีเยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด. 2547.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ในเด็กอายุ 3-5 ปี สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการ  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2546
- จันทร์พิทา พฤกษานานนท์. **การสร้างนิสัยรักการอ่านให้ลูก**. นิตยสารใกล้หม้อ ปีที่ 24  
ฉบับ 8 สิงหาคม 2543
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. **เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครู และผู้เชี่ยวชาญกับการอบรม  
เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 6-10) สาขาวิชาศึกษาศาสตร์นนทบุรี**. สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.2533
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. **คู่มือการสร้างเสริมศักยภาพสมองลูกวัย 0 - 6 เดือนให้รู้ตหน้า**.  
กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด. 2544
- ณัฏฐ วรธณคำ. **อ่านใจลูก เตใจใจเด็ก**. กรุงเทพฯ : แมเนเจอร์ มีเดีย กรุ๊ป . 2545
- นิภา ชนামী. **นิทานสรรค์สร้างพัฒนาการเด็ก**. จดหมายข่าวกรมอนามัย 2544: 2(12) ; 2- 3  
นัยพินิจ คชภักดี, รศ.ดร. **พัฒนาสมองลูกให้ล้ำเลิศ**. กรุงเทพฯ :บริษัท แปลน ฟรินท์ติ้ง  
จำกัด. 2539
- บุญญาพร อุณาอุล. **ปลูก MQ ให้งอกงาม**. นิตยสารรักลูกปีที่ 20 ฉบับที่ 240 มกราคม 2546

มานพ ถนอมศรี. **ศิลปะเลี้ยงลูกให้ฉลาด.** กรุงเทพฯ : บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด.

**2540**

วิทยา นาควัชระ, ศ.นพ. **สอนลูกให้คิดเป็น.** กรุงเทพฯ : สมาร์ทคอม. **2544**

คั่นสนีย์ ฉัตรคุปต์, รศ.พญ. **เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ.** กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด. ไม่ปรากฏปีพิมพ์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล, ดร. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. **2544**

สังเวียน อารวงจนเมธาวิ. **คู่มือส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยวัยแรกเกิด ถึง 6 ปี สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง.** เชียงใหม่ : บีเอสการพิมพ์. **2541.**

สุภาวดี หายเมธี. **เสริมสร้าง IQ, EQ ให้ลูกวัยเรียน.** กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. **2546**

สันต์ สิงห์ภักดี. **สู่อัจฉริยะด้วยสมองสองซีก.** กรุงเทพฯ : ช.สามัคคีสาร (ดอกหญ้า). **2537.**

สุพัทธรา สุภาพ. **นิทานช่วยให้เด็กฉลาดขึ้นใหม่.** นิตยสารแม่และเด็ก ปีที่ **21** ฉบับที่ **315** พฤษภาคม **2541.**

สมศักดิ์ ภูวิภาดาสุวรรณ, รศ.ดร. **เทคนิคการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์.** กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. **2542**

อัมพล สุอำพัน, นพ. **EQ ลูก เริ่มที่รักจาก...พ่อแม่.** กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. **2544**

อัมพล สุอำพัน, นพ. **พ่อแม่มีความสุข ลูกมีคุณภาพ.** กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินท์ติ้ง จำกัด. **2540**

อลิสา วัชรสินธุ. **จิตเวชเด็ก.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **2546**

อุษณีย์ โพธิสุข, ผศ.ดร. **สร้างรากฐานอัจฉริยภาพให้ลูกน้อย.** กรุงเทพฯ : บริษัทเฮลโล่ การพิมพ์ จำกัด. **2542.**

อุสา สุทธิสาคร, ผศ. **ดนตรี พัฒนาปัญญา (IQ) อารมณ์ (EQ).** กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. **2544**

**Landreth, C. Preschool learning and teaching. New York: Harper and Row, 1972**

# รายนามคณะทำงาน

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์

นายแพทย์อภิชัย มงคล

แพทย์หญิงศุภรัตน์ เอกอัศวิน

นายแพทย์สมัย ทองศิริถาวร

แพทย์หญิงพรฉนพิมล หล่อตระกูล

นายแพทย์ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล

นายแพทย์บัณฑิต ศรีไพศาล

ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์

ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น  
ราชชนรินทร์

## คณะทำงาน

แพทย์หญิงอินทิรา พัวสกุล

แพทย์หญิงนพวรรณ ศรีวงศ์พานิช

นางสาวชนิสสา เวชวิรุฬห์

นางสุธัญญา อภัยยานุกร

นางพรพิมล ธีรพันธ์

นางนิรมัย คุ่มรักษา

นางสินีนภา จิตต์ภักดี

นางสาวสังเวียน ช่างวงจนะเมธาวิ

นางสาวขวัญใจ ธรรมชันทโ

หัวหน้าสำนักวิชาการ (ประธาน)

สถาบันราชานุกูล

สถาบันราชานุกูล

สถาบันราชานุกูล

สถาบันราชานุกูล

สถาบันราชานุกูล

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์

นางสาวแสงเดือน ยอดอัษฎมณีวงศ์  
นางสาวพึงพิศ ศรีลีป  
นายยุทธการ อุประโจง  
นางเดือนฉาย แสงรัตนายนต์  
นางชะไมพร พงษ์พานิช  
นางสาวอิศราวัลย์ จันतीयง  
นางอภิรติ์ธน์ เกวลิน  
นางสาวนาดลดา ก่อกิจฤกษ์ชัย  
นางสาวชิตินันท์ สุวิเศษ  
แพทย์หญิงสุธีรา ธีวเหลือง  
นางสุจิตรา คูภรฤทัย  
นางยุพาวดี ตรีทิพย์ธิดคุณ  
นางสาวจุฬาลักษณ์ รุ่งมวิริยะพงษ์  
นางวนิดา ชนินทยุทธวงศ์  
นางสาวอมรารกุล อินโธซานนท์  
นางสาวกาญจนา วณิชธรรมณี  
นางสาวรวีวรรณ ศรีสุชาติ  
นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์  
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์  
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์  
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์  
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์  
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์  
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์  
โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต



ISBN 974-415-180-3



