วัคซีนใจ

ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : วัคซีนใจ : ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี

กองบรรณาธิการ : นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ
แพทย์หญิงอินทิรา พัวสกุล
นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์
นางสาวสมพร อินทร์แก้ว
นางเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ
นางสาวยุวดี กิติคุณ
นางสาววิไล เสรีสิทธิพิทักษ์

ประเภท : เอกสารเผยแพร่

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000
โทร. 951-1373-74 โทรสาร. 951-1365

ISBN : 974 - 293 - 479 - 7

พิมพ์ครั้งที่ *2* กุมภาพันธ์ 2544

จำนวนพิมพ์ : 50,000 เล่ม

วัคซีนใจ

ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี

คำนำ

ทุกวันนี้ สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของคนในสังคมก็แปรเปลี่ยนไปด้วย รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ก็ดูจะห่างเหินฉาบฉวยมากขึ้นทุกที เป็นความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยเงื่อนไข และว่ายวนอยู่ท่ามกลางกระแสวัตถุนิยม ซึ่งหล่อหลอมความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมให้ผิดแผกไปจากค่านิยมของคนรุ่นเก่าๆ สิ่งที่ดีบางอย่างลดน้อยลง เช่น การนับถือกันเช่นญาติสนิทของคนที่อาศัยอยู่ใกล้กัน กลับกลายเป็นต่างคนต่างอยู่ ความเอื้ออาทร มีมิตรไมตรีขนาด **"ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ"** ก็กลายเป็นความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน การใช้ชีวิตแบบเนิบนาบ ก็เปลี่ยนมาเป็นทาสของเวลา รีบเร่งและร้อนรน ถึงกระนั้นในการเปลี่ยนแปลงก็มีสิ่งดีๆเกิดขึ้นหลายประการเหมือนกัน เช่น มีเครื่องผ่อนแรงช่วยให้ทำงานได้รวดเร็วขึ้น การติดต่อสื่อสารฉับไวขึ้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น แต่สภาพสังคมดังกล่าว ทั้งดีและไม่ดีต่างก็มีส่วนในการสร้างมลภาวะทางจิตใจมิใช่น้อย **คนที่จะยืนหยัดอยู่ในสังคมได้ด้วยดี อย่างน้อยต้องมีศักยภาพในการปรับตัว แก้ปัญหา เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทุกข์จนจิตใจเสียสมดุล และไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมด้วยการมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต**

แต่การที่คนเราจะมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดังกล่าวได้ต้องได้รับการปลูกฝัง ฝึกฝนมาตั้งแต่แรกเริ่มของกำเนิดชีวิต และเป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ดังนั้น กรมสุขภาพจิตจึงได้ระดมนักวิชาการมาร่วมกันจัดทำหนังสือ**วัคซีนใจภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กไทย**

วัยแรกเกิด - 5 ปี ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ให้นำไปใช้กับลูก โดยมุ่งหวังประโยชน์ 3 ประการคือ

ประการแรก ประโยชน์ต่อตัวเด็กเอง เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง และยืนหยัดอยู่ในสังคมได้ด้วยดี

ประการที่สอง ประโยชน์ต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะได้ลูกหลานที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับครอบครัว

ประการที่สาม ประโยชน์ต่อสังคม จะได้สมาชิกในสังคมที่มีคุณค่าเพราะมีคุณธรรม และมีคุณภาพเพราะเพียบพร้อมด้วยศักยภาพในการสร้างสรรค์ และมีสมรรถภาพในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

กรมสุขภาพจิตจึงหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือประจำใจที่อยู่เคียงกายพ่อแม่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูบุตรหลานต่อไป

เราคงต้องร่วมมือกันสร้างสรรค์เด็กไทยให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เจริญทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิดและจิตวิญญาณ เพื่อว่าสังคมของเราจะได้ร่มเย็นสงบสุข และเด็กไทยก็คือความหวังและเป็นพลังของสังคมไทยในอนาคตนั่นเอง

นายวินัย วิริยกิจจา
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เลี้ยงลูกยุคใหม่ด้วยวัคซีนใจ 5

วัคซีนใจคืออะไร 5

เมนูวัคซีนใจ 6

ช่วงนาทีทองของการให้วัคซีนใจ 7

วัคซีนใจแต่ละเข็ม จำเป็นอย่างไร 8

การให้วัคซีนใจ อะไรคือหลักสำคัญ 10

พ่อแม่เสียอะไร เมื่อต้องให้วัคซีนใจแก่ลูก 13

ข้อพึงระวังและชั่งใจ 15

จะให้วัคซีนใจอย่างไรในแต่ละวัย 22

แรกเกิด - 6 เดือน 22

6 เดือน - 1 ปี 23

1 - 2 ปี 24

2 - 3 ปี 26

3 - 5 ปี 28

เลี้ยงลูกยุคใหม่ด้วยวัคซีนใจ

ผู้เชี่ยวชาญในวงการสุขภาพจิตต่างเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีที่จะเลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และมีความสุขได้นั้น พ่อแม่ต้องให้วัคซีนใจแก่ลูกตั้งแต่แรกเกิดและต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วง 5 ขวบปีแรก

วัคซีนใจคืออะไร

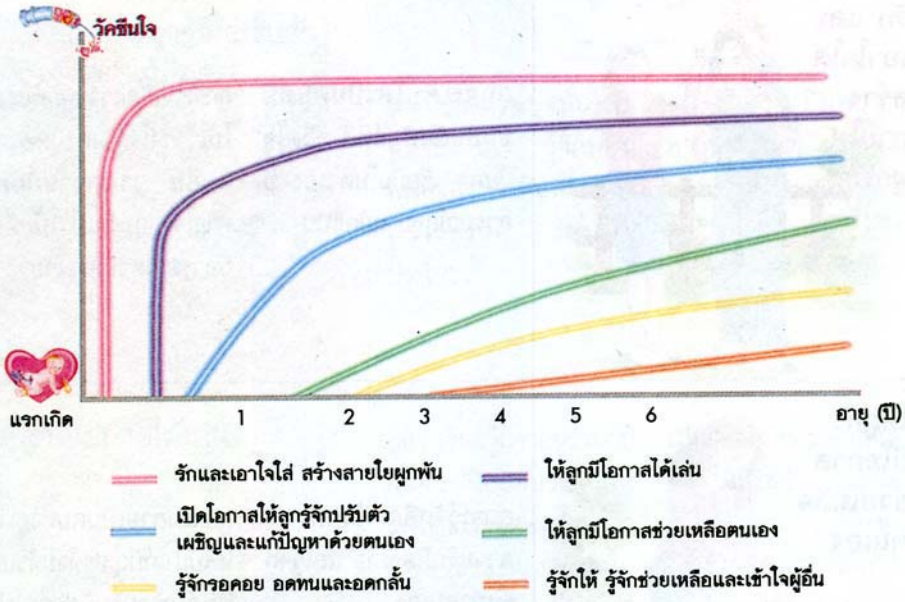
วัคซีนใจเป็นส่วนที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่ลูกให้จิตใจมีความมั่นคง เข้มแข็ง สามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคในชีวิต และอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ได้อย่างดี

เมนูวัคซีนใจ

วัคซีนใจที่สำคัญและจำเป็นต้องให้แก่ลูก คือ

- รักและเอาใจใส่ สร้างสายใยผูกพัน
- ให้ลูกมีโอกาสได้เล่น
- ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเอง
- รู้จักรอคอย อดทนและอดกลั้น
- เปิดโอกาสให้ลูกรู้จักปรับตัว เผชิญและแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- รู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือและเข้าใจผู้อื่น

ช่วงนาทีทอง ของการให้วัคซีนใจ



ทั้งนี้ การให้วัคซีนใจต้องให้ตามช่วงวัยที่กำหนด ถ้าให้ช้าเกินไป จะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะการให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิดเป็นวัคซีนที่สำคัญและจำเป็นที่สุด ต้องให้ตั้งแต่แรกเกิดและต่อเนื่องทุกช่วงวัย

วัคซีนใจ แต่ละเข็ม จำเป็นอย่างไร

วัคซีนใจ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง
รัก และเอาใจใส่ สร้างสายใยผูกพัน	ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง มีอารมณ์สุขุม หนักแน่น	ลูกจะไม่เกิดความผูกพันและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางใจ และมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย
ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเอง	ลูกจะรู้จักคิด รู้จักทำ มีความรับผิดชอบ และรู้จักพึ่งพาตนเอง	ลูกจะกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น แก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ ความรับผิดชอบไม่ดี และเป็นภาระของพ่อแม่
รู้จักรอคอย อดทน และอดกลั้น	ลูกจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งล่อใจหรือสิ่งที่มายั่วยุได้ ตัดสินใจได้ว่าสิ่งใด ควรกระทำสิ่งใดไม่ควรกระทำ และเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคม	ลูกมักจะเติบโตเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง อารมณ์เสียง่าย เครียดง่าย ทุกข์ง่าย ทำใจไม่ได้ ระงับอารมณ์ไม่ได้เมื่อผิดหวัง เสียหน้า หรือไม่ได้อะไรดังใจ

วัคซีนใจ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง
	ลูกจะมีความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ รู้จักพลิกแพลงแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์	ลูกจะกลายเป็นคนขาดความพยายาม ไม่อดทน ขาดความกระตือรือร้น ท้อถอยง่ายเมื่อเผชิญปัญหา
	ลูกจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกยอมรับ และแก้ไขความผิดพลาด รู้จักมีอารมณ์ขันและสนุกเบิกบาน ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำผู้ตามและการร่วมงานกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไปใช้ในชีวิตจริง	เมื่อโตขึ้นมักจะเข้าสังคมยาก ไม่รู้จักกติกาของสังคม ไม่รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ขาดความกระฉับกระเฉงในการทำงานและการเรียนรู้ชีวิต
	ลูกจะเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นๆทั่วไป และสามารถประสาน ความร่วมมือกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	ลูกจะเป็นคนที่นึกถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่ ใจคอคับแคบ ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเข้ากับคนอื่นได้ยาก

การให้วัคซีนใจ อะไรคือ หลักสำคัญ

เริ่มให้แล้วอย่ามือ ต้องให้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย พ่อแม่จึงต้องอาศัยความอดทน ใจเย็น บางครั้งต้องฝืนความเคยชินบ้าง ให้พยายามนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับลูก และตัวพ่อแม่เอง จะทำให้มีกำลังใจที่จะทำอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าขาดความสม่ำเสมอจะไม่ได้ผล หรือได้ผลเพียงครึ่งๆกลางๆ

ให้ถูกวิธีต้องมีตัวอย่าง และตัวอย่างที่ดีที่สุดก็คือพ่อแม่นั่นเอง สิ่งที่ควรคำนึงอยู่ตลอดเวลาคือ คำพูดและการกระทำของพ่อแม่อยู่ในสายตาของลูกๆ ซึ่งลูกพร้อมที่จะซึมซับอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ดังนั้นถ้าพ่อแม่อยากให้ลูกเป็นอย่างไร พ่อแม่ก็ควรทำอย่างนั้นและไม่ควรขัดแย้งกันเอง ซึ่งทำให้ลูกสับสน อย่าลืมว่าการฝึกการสอนจะไม่ได้ผล ถ้าไม่ทำให้ลูกเห็น เพื่อให้ลูกทำตาม

ให้อย่างได้ผล ต้องไม่จนเทคนิค เทคนิคหรือวิธีการพื้นฐานที่จำเป็นคือ

- แสดงความชื่นชมหรือพึงพอใจเมื่อลูกทำได้ เช่น หอมแก้ม โอบกอด ยิ้ม ลูบแก้ม ลูบศีรษะ หรือพูดชมเชยให้ลูกภูมิใจ
- มีวิธีโน้มน้าว ให้ตื่นเต้นอยากทำ หรือทำให้เป็นเรื่องสนุก เช่น เล่านิทาน ร้องเพลง แสดงท่าทางประกอบ ทำร่วมไปกับพ่อแม่ พี่ๆ น้องๆ หรือเพื่อนรุ่นเดียวกัน อย่าใช้วิธียั่วยุให้โกรธ หรือขู่ให้กลัว
- ให้กำลังใจและปลอบใจเมื่อลูกทำไม่ได้ดังใจ อย่าใช้อารมณ์กับลูก ถ้าจะตีก็ไม่ควรตีด้วยอารมณ์
- แสวงหาความรู้รอบตัวจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ จากการพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยของเด็กเพื่อเข้าใจธรรมชาติและความต้องการของลูก มีการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกระหว่างครู ญาติผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ด้วยกันเอง ซึ่งอาจได้รับคำแนะนำ หรือวิธีการที่ดีๆเพิ่มเติม
- พูดคุยกับลูกบ่อยๆ เมื่อลูกยังเล็ก และรับฟังลูกพูดให้มากเมื่อลูกโตขึ้น

ให้อย่างมีค่า ต้องถูกเวลาและเหมาะสม

ให้อย่างเหมาะสมกับวัย เช่น การให้โอกาสช่วยเหลือตนเอง ควรให้เมื่อลูกเริ่มอยากทำอะไรด้วยตัวเอง

ให้อย่างพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แต่ต้องดูตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคนด้วย เช่น การให้ความรักการดูแลเอาใจใส่อย่างถูกวิธีนั้น ไม่ใช่การปกป้องหรือตามใจมากเกินไป จะทำให้ลูกไม่รู้จักโต เอาแต่ใจและขาดความอดทน การให้ควรให้อย่างสม่ำเสมอ มิเช่นนั้นลูกจะมีปัญหาทางอารมณ์และชอบเรียกร้องความสนใจ

พ่อแม่เสียอะไร เมื่อต้องให้ฉีดวัคซีนใจแก่ลูก

เสียเวลา ถ้าจะปฏิบัติตามคงต้องมาคอยดูลูกอยู่ตลอดเวลาทำให้บางคนโดยเฉพาะผู้เป็นพ่ออาจรู้สึกเสียเวลาที่จะได้ไปทำอย่างอื่นที่สำคัญกว่า

เสียความเฉยชิน จะพักผ่อนบ้างก็ติดที่ต้องมาดูแลลูก จะทำอะไรตามใจอย่างเดิมไม่ได้ ต้องปรับตัวใหม่หมด

เสียความคิด ต้องคอยติดตาม คิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะสอนลูกอย่างไร จะตอบคำถามลูกอย่างไร บางครั้งตอบไม่ได้ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร

เสียอารมณ์ ต้องใช้เหตุผลไม่ใช้อารมณ์เมื่อลูกทำไม่ตรงดังใจพ่อแม่ ต้องยอมให้ลูกทำของเสีย ทำอะไรเลอะเทอะเพื่อให้ลูกรู้จักทำเอง ต้องยอมเหนื่อยซึ่งมักทำให้อารมณ์เสียแต่ก็ต้องพยายามกดเก็บอารมณ์เอาไว้

เสียความสะดวกสบาย ทุกอย่างในบ้าน กิจกรรมที่เคยทำ คำพูดและภาษาที่เคยใช้ กิริยามารยาทที่เคยชิน ต้องเปลี่ยนไปหมด เพราะต้องทำตัวเป็นตัวอย่างจะทนได้นานแค่ไหน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เครียดอยู่ตลอดเวลาถ้าต้องฝืนใจ

แม้ดูเสมือนจะเสีย เพราะดูเหมือนว่าพ่อแม่ต้องลงทุนเสียความสุขมากมาย แต่จริงๆแล้ว พ่อแม่จะได้อย่างคุ้มค่าทีเดียว ถ้าคิดถึงผลในระยะยาว คือ

หายห่วง เพราะวัคซีนใจจะช่วยให้ลูกรู้จักทำอะไรด้วยตัวเอง เลี้ยงตัวเอง เลี้ยงพ่อแม่ได้ ไม่เป็นภาระแก่พ่อแม่

ภาคภูมิใจ เพราะลูกเปรียบเสมือนตัวแทนของพ่อแม่ ถ้าลูกมีความเป็นผู้ใหญ่ รู้จักรับผิดชอบ เป็นคนที่สังคมชื่นชม หรือสามารถทำอะไรได้ดี ก็เหมือนกับพ่อแม่มีคุณสมบัติดังกล่าวเช่นเดียวกัน

ได้พึ่งพา ลูกที่ได้ความรักอย่างคุ้มค่าเต็มอิ่ม จะผูกพันกับพ่อแม่ไม่เสื่อมคลาย ลูกที่ได้รับการเรียนรู้ให้เข้าใจจิตใจของผู้อื่น จะพร้อมที่จะให้ด้วยความเต็มใจ และลูกที่ได้รับการฝึกฝนให้ยืนหยัดด้วยตัวเองก็จะสามารถเป็นหลักพักพิงให้กับพ่อแม่ได้แน่นอน

ข้อพึงระวังและชั่งใจ

พ่อแม่พึงระวังความรู้สึกของตัวเอง เพราะอาจไปขัดขวางการให้วัคซีนใจได้ เช่น เมื่อลูกอยากทำอะไรด้วยตัวเองพ่อแม่มักกลัวลูกจะทำได้ไม่ดี ทำข้าวของเสียหาย กลัวเกิดอันตราย กลัวลูกลำบากหรือรำคาญว่าลูกทำช้ากช้าไม่ทันใจ จำเป็นที่พ่อแม่ควรระวังความรู้สึกเหล่านี้เอาไว้

พ่อแม่พึงระวังในเรื่องการฝึกรอคอย ต้องเป็นการรออย่างพอใจที่จะรอ รู้ว่าการรอเป็นส่วนหนึ่งของการได้ในสิ่งที่ดี รออย่างมีความหวัง หรือมองโลกในแง่ดีและใช้เวลาในการรอคอยอย่างสงบหรือรอคอยอย่างมีประโยชน์ มีกิจกรรมที่เหมาะสมมาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไม่ให้รู้สึกต้องฝืนทนมากเกินไป สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกคือ พ่อแม่ต้องใจเย็นหมั่นพูดอธิบายเหตุผลให้ลูกเข้าใจ ให้ลูกเรียนรู้ที่จะเบี่ยงเบนความสนใจในขณะรอคอย และพ่อแม่ต้องอดทน รอคอยอดกลั้นเป็นตัวอย่างแก่ลูกด้วย

พ่อแม่พึงระวังคำห้ามซ้ำซาก เช่น *"อย่าทำ" "อย่าเล่น" "อย่าถาม" "ทำไม่ได้"* เพราะจะไปปิดกั้นความอยากรู้ อยากทดลอง และความคิดสร้างสรรค์ ยกเว้นจะเป็นเรื่องที่อาจเกิดอันตราย ให้ใช้วิธีดึงความสนใจของลูกไปยังสิ่งอื่นแทน

การเล่นเป็นการเรียนรู้ของเด็ก แต่ถ้าลูกยังเล็ก การปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังอาจเกิดอันตรายได้ และพ่อแม่พึงระวังอย่าตัดสินว่าใครผิดใครถูก เมื่อลูกเล่นกันแล้วทะเลาะกัน โดยพ่อแม่ไม่เห็นเหตุการณ์ ให้รับฟังทั้งสองฝ่าย พูดกับลูกว่าเขากำลังโกรธ จึงควรหยุดเล่น และแยกจากกันสักพักเพื่อให้อารมณ์สงบลงและหาสิ่งอื่นให้ลูกทำแทน

พ่อแม่พึงระวังในกรณีที่ลูกอยากเล่น แต่พ่อแม่อยากพักผ่อน แล้วมักเผลอบอกให้ลูกไปเล่นที่อื่น **ลูกจะรู้สึกเสียใจ**ว่าพ่อแม่ไม่สนใจเขา ในกรณีนี้พ่อแม่อาจชักชวนลูกให้วาดรูป ต่อภาพ เล่นของเล่น และให้เล่นอยู่ใกล้พ่อแม่ โดยลูกเล่นไป พ่อแม่ก็พักผ่อนไป หรือการร่วมเล่นไปกับลูกก็เท่ากับการได้พักผ่อนทางใจในตัวเหมือนกัน

โปรดสั่งสอนอบรมหนู อย่าปล่อยตามใจในทุกเรื่องที่หนูขอร้

พ่อแม่พึงระวังในเรื่องของการสอนลูกให้รู้จักแบ่งปัน ควรใช้วิธีแนะนำด้วยความนุ่มนวล อย่าฝืนใจหากลูกไม่พร้อมที่จะให้ เช่น การแบ่งปันของเล่น พ่อแม่อาจหาของเล่นอีกชิ้นมาให้ต่างคนต่างเล่นแต่จัดให้เล่นอยู่ใกล้ๆกัน สักครู่ถ้าลูกอยากเล่นด้วยกันเขาจะยินยอมแบ่งปันของเล่นด้วยความเต็มใจเอง

พ่อแม่พึงระวังคำพูดและท่าที เมื่อลูกอยากจะอวดผลงานหรือความสำเร็จของเขา แต่พ่อแม่กำลังยุ่งอยู่ และมักจะเผลอบอกลูกว่า *"เอาไว้ก่อน ตอนนี้ยังไม่ว่าง"* เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกรู้สึกผิดหวัง เสียหน้าและเสียกำลังใจอย่างแรงทั้งๆที่การวางมือจากงาน แล้วหันมาให้ความสนใจและชื่นชมผลงานของเขาใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที ไม่ได้ทำให้งานของพ่อแม่ถึงกับเสียหาย บางครั้งลูกดีใจเต็มที่วิ่งมาอวดหวังจะให้พ่อแม่ชื่นชม กลับหน้าหงายฝันสลายในพริบตาเดียว เพียงเพราะท่าทีและคำพูดไม่กี่คำโดยพ่อแม่เองอาจไม่รู้ตัว

เพราะมันจะทำให้หนูเข้าใจผิดว่า ทุกคนในโลกจะต้องมาเอาใจหนูเสมอ
รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์

รู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือและเข้าใจผู้อื่น

เปิดโอกาสให้ลูกรู้จักปรับตัว
เผชิญและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ให้ลูกมีโอกาสได้เล่น

รู้จักรอคอย อดทนและอดกลั้น

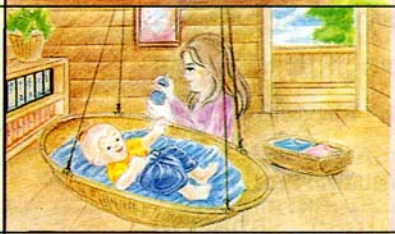
ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเอง

รักและเอาใจใส่ สร้างสายใยผูกพัน

อุ้มลูกแนบอ
อย่างนุ่มนว
และพูดคุ
กับลูกบ่อย
แม้ว่าลู
จะยังไม่รู้เรื่องก็ตา

แรกเกิด

เล่นกับลูกบ่อยๆ



เวลาให้ลูกรอ
ควรส่งเสียง
ให้ลูกรู้ว่า
แม่อยู่ใกล้ๆ

จับขวดนมเอง
ใช้หลอดดูดน้ำ
ดื่มนมจากแก้ว

ลูกจำหน้าแม่ได้
และกลัวคนแปลกหน้า
ให้กอด
หรืออุ้มปลอบโยน
เมื่อลูกกลัว

6 เดือน

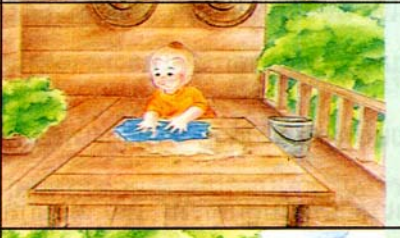
พาลูกไปเที่ยว
พบเห็นสิ่งต่างๆ

ให้เล่น
ตามความสนใจ
ของลูก

ดึงความสนใจ
ไปยังสิ่งอื่น
หรือเพิกเฉย
เมื่อลูกออกฤทธิ์

ให้ทำกิจวัตร
ด้วยตัวเอง
มากขึ้น
โดยไม่คาดหวังว่า
จะต้องทำได้ดี

สัมผัส
โอบกอด
เมื่อลูกเข้ามาหา

		ฝึกลูก ให้เรียนรู้ท่าที และความรู้สึก ของคนอื่น เช่น โกรธ เสียใจ
ไม่โกรธ หรือใช้อารมณ์ เมื่อลูกอยากทำ ตามความคิด ของตนเอง		เปลี่ยนที่เล่น ที่กิน ที่นอน ให้ลูกรู้สึก สนุกสนาน
พูดคุยกับลูกบ่อยๆ พยายามเข้าใจ ความคิด อย่างเด็กๆของลูก		สนับสนุน ให้เล่นกับเพื่อน
หาของเล่น ให้ลูกเพลิดเพลิน ขณะที่รอพ่อแม่		ฝึกการควบคุม ความต้องการ โดยใช้วิธีพูดจูงใจ และให้เหตุผลง่ายๆ เช่น ทานข้าวให้เสร็จ ก่อนค่อยทานขนม รอเวลาที่จะเล่นของเล่น
สนับสนุนให้ลูกคิด และตัดสินใจ ด้วยตนเอง		สนับสนุนให้ลูก อยากทำอะไร ด้วยตนเอง และทำ ด้วยความสนุก
โอบกอด ปลอบโยน ช่วยเหลือ เมื่อลูกเข้ามาหา และต้องการ ความรักความสนใจ		สอนลูกให้เข้าใจ ความรู้สึก ของตัวเอง และผู้อื่น

จะให้ฉันใจอย่างไรในแต่ละวัย

แรกเกิด - 6 เดือน

ลูกจะรู้สึกได้ความรักความอบอุ่นมาก เมื่ออุ้มอย่างนุ่มนวล และโอบกอดแนบอก เหมือนเป็นส่วนเดียวกันกับแม่ ไม่รัดแน่นจนลูกอึดอัด และควรลูบหลังเบาๆให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข

เมื่อลูกร้องไห้ อุ้มขึ้นมาปลอบทุกครั้ง ถ้ายังอุ้มไม่ได้ทันทีให้ส่งเสียงปลอบก่อนแล้วค่อยค้นหาสาเหตุว่าลูกร้องเพราะสาเหตุใด

เมื่อเวลาอุ้มควรพูดคุยไปด้วย หรือร้องเพลงเห่กล่อมเวลาให้นอน

พยายามหาเวลาเล่นกับลูกทุกวัน เช่น หยอกล้อ พูดคุย อุ้มและโยกตัวไปมา เขี่ยที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้ากระตุ้นความรู้สึกและการรับรู้ เมื่อลูกเริ่มเล่นเสียงใช้มือเล่นตบปากลูกเบาๆ ให้เกิดเสียงว๊าว...ว๊าว... จะทำให้ลูกได้เรียนรู้เรื่องเสียงและสนุกสนาน

6 เดือน - 1 ปี

เมื่อลูกร้องไห้ตกใจ หรือกลัวคนแปลกหน้า เนื่องจากช่วงนี้ลูกจะจำหน้าแม่ได้ให้อุ้มหรือดึงมากอดไว้ ตบหลังเบาๆ พร้อมกับปลอบใจว่าไม่เป็นไร ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไร แล้วค่อยๆหันหน้าเด็กออกให้เห็นจริงๆ ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว

ถ้าลูกอยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น จับขวดนมเอง หยิบของใส่ปาก ใช้หลอดดูดน้ำ ดื่มนมจากแก้วหรือนั่งดื่มจากขัน ปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดลองถูกบ้าง

ถ้าลูกหิว สอนให้ลูกรู้จักรอคอย อดทน อดกลั้น ด้วยวิธีพูดคุย หรือส่งเสียงให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่อยู่ใกล้ๆ และกำลังทำอะไรอยู่ เขาก็จะเรียนรู้ว่าแม่กำลังทำอาหารให้ อีกชั่วประเดี๋ยวก็จะได้กิน ถ้าลูกอยากให้แม่มาเล่นด้วย เขาก็จะเรียนรู้ว่าแม่กำลังพับผ้าอ้อมรออีกสักพักแม่ก็จะมาหา

การเล่นและพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ตบมือสอนลูกร้องเพลงง่ายๆ เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นจับปูดำ ขยำปูนา จะช่วยฝึกการได้ยิน การรับรู้ของลูก และทำให้ลูกอารมณ์ดี สนุกสนานและเติบโตเร็วขึ้น

1 - 2 ปี

เมื่อลูกโผเข้ามาหา พ่อแม่ต้องโอบกอด สัมผัสลูก และทุกครั้งที่ลูกรู้สึกกลัว ตกใจ กังวล สับสน เขาจะร้องหาคนที่เขารัก พ่อแม่ควรโอบกอด ช่วยเหลือและปลอบโยน แต่เมื่อลูกสงบลงต้องให้ลูกเห็นว่าสิ่งที่กลัวนั้นไม่น่ากลัว ไม่มีอันตราย หรือถ้าน่ากลัวก็มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือให้เกิดความมั่นใจ

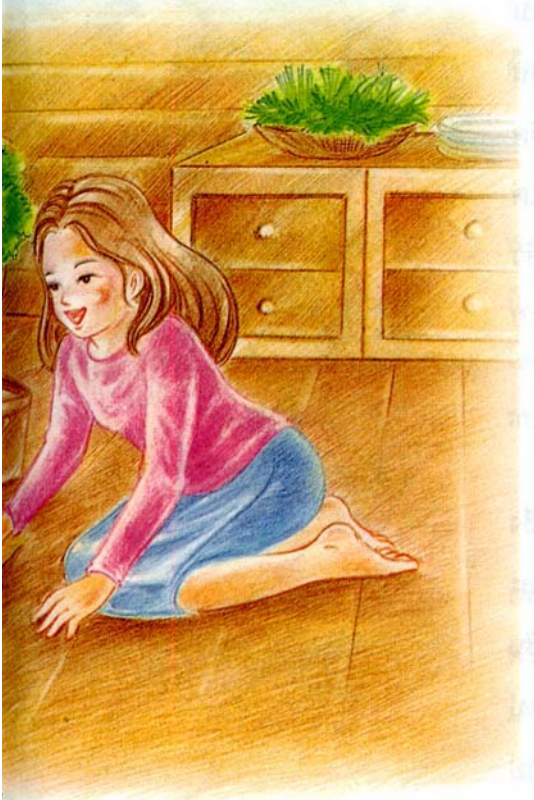
ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเองและทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองเพิ่มมากขึ้น โดยที่พ่อแม่ไม่หวังผลว่าลูกจะต้องทำได้ดี

เวลาพ่อแม่ทำงานบ้าน ควรให้ลูกมาอยู่ด้วยใกล้ๆ ลูกจะเริ่มเลียนแบบและอยากช่วยทำ ควรให้โอกาสลูกได้ทำ

ถ้าลูกออกฤทธิ์เกินกว่าเหตุหรือกรีดร้อง เพื่อให้ได้ดังใจ พ่อแม่ควรดึงความสนใจของลูกไปยังสิ่งอื่นหรือต้องทนทำเพิกเฉยต่อเสียงร้องนั้น

สิ่งที่จีรังยั่งยืนที่สุด คือ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

นายแพทย์ประเวศ วะสี



เล่นและพูดคุยกับลูก เช่น ใช้รูปภาพในการเล่านิทาน ชวนพูดคุยถึงสิ่งต่างๆรอบตัวที่พบเห็น เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ ยกตัวอย่าง สัตว์ ต้นไม้ ลำธาร ท้องฟ้า เมฆ หมู่ดาว ฯลฯ

ถ้ามีโอกาส พ่อแม่ควรพาลูกไปเที่ยว เพื่อได้พบเห็นสิ่งต่างๆมากขึ้น และไม่รู้สึกกลัวในสิ่งแปลกใหม่

เปิดโอกาสให้ลูกเล่นตามความสนใจ เพื่อให้ลูกมีอิสระและเกิดความคิดสร้างสรรค์และมั่นใจในตัวเอง เช่น ลูกอาจใช้กล่องกระดาษมาลากเป็นรถ ขยำกระดาษใช้ปาแทนลูกบอล เป็นต้น

เมื่อลูกจะเดินก็ให้รู้ว่ามีคนคอยดูอยู่ข้างหลัง ถ้าจะล้มก็จะมีคนคอยจับ ถ้าเจ็บก็มีคนคอยช่วยเหลือปลอบใจ เป็นการสร้างความมั่นคงในจิตใจ

ความรักและเป็นมิตรของใคร จะยิ่งใหญ่กว่าพ่อแม่
เอช บีเชอรสโตว์

2 - 3 ปี

พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น รู้จักคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองโดยเฉพาะเมื่อลูกเริ่มปฏิเสธ ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอก เป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่า ลูกกำลังมีความคิดเป็นของตัวเอง พ่อแม่ไม่ควรโกรธ แต่ควรใช้วิธีพูดตามเหตุผลและต่อรอง แล้วให้ลูกตัดสินใจเอาเอง แต่การอธิบายเหตุผลต้องให้ซ้ำและย้ำบ่อยๆ

ช่วงนี้ ลูกจะช่างซักช่างถาม ซึ่งบางครั้งก็ถามโดยไม่ต้องการคำตอบ และไม่ได้สนใจสาระเนื้อหาเท่าใดนัก แต่เป็นวิธีการที่ลูกอยากมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ พ่อแม่ควรแสดงท่าทีสนใจ พยายามตอบ

ความฉงน คือ จุดเริ่มต้นของความรู้
คาลิล ยิบราน

ทุกครั้ง แม้จะเป็นการถามซ้ำซาก ถ้าพ่อแม่หาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ ก็ควรชมว่าถามได้ดี พ่อแม่ไม่รู้ทุกอย่างแต่จะไปค้นหาคำตอบมาให้

การเล่นและการพูดคุยกับลูก พ่อแม่ควรคล้อยตามและร่วมความรู้สึกนึกคิดของลูก อย่าเห็นเป็นเรื่องเพ้อฝันโดยไม่ควรล้อเลียนหรือเห็นเป็นเรื่องขบขันหรือไร้สาระ

พ่อแม่ไม่ควรหลอก หรือขู่ให้กลัว เพราะจะทำให้ลูกกลัวอะไรผิดๆ ไม่มีเหตุผล หรือเกิดความรู้สึกฝังใจ เช่น ขู่จะให้ตำรวจมาจับ ขู่จะให้ตุ๊กแกมากินตับ หรือขู่จะเอาไปให้คนอื่นเลี้ยง เป็นต้น

3 - 5 ปี

สอนให้ลูกรู้ผิด รู้ถูก ถ้าทำผิดก็ต้องกล้าที่จะมาบอกพ่อแม่และยอมรับผิด และพ่อแม่ต้องบอกวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมให้ลูกรู้ว่าเขาควรทำอย่างไรเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้

เมื่อลูกมีอารมณ์กลัว โกรธ อิจฉา เสียใจ พ่อแม่ควรแสดงความเข้าใจ ใช้คำพูดง่ายๆ ให้ลูกเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง เช่น *"ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะ...."* และปลอบโยนให้สงบลงก่อนแล้วค่อยๆหาทางอธิบายให้เข้าใจ

ลูกอยากทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น แต่ยังใช้มือหยิบจับได้ไม่มั่นคง บางครั้งอาจทำของเสียหาย พ่อแม่ควรใจเย็น **อย่าได้รักของมากกว่ารักลูก** ถ้าพ่อแม่มัวแต่เสียดายของและลงโทษลูก จะเป็นการทำลายความกระตือรือร้นที่จะทำอะไรด้วยตัวเองของลูกให้หมดไป โดยเฉพาะถ้าลูกทำไปด้วยความตั้งใจดี ลูกจะยิ่งเสียใจมาก ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ

สอนลูกด้วยการกระทำ ดีกว่าย้ำคำติเตียน

พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำในสิ่งที่เขาอยากทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ต้องแก้ปัญหาและต้องใช้ความพยายาม เช่น การต่อชิ้นส่วนของของเล่นที่ชำรุด การต่อภาพ เป็นต้น เมื่อลูกทำได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจ

เด็กวัยนี้ช่างซักช่างถาม พ่อแม่ควรฟังอย่างใส่ใจ ตอบคำถามด้วยท่าทีสนใจ และอดทนต่อคำถามซ้ำๆ เป็นการสนองตอบความอยากรู้ อยากเห็นของลูก ถ้าตอบไม่ได้ให้ชมลูกว่าถามเก่ง และบอกว่าจะไปหาคำตอบมาให้ภายหลัง

พ่อแม่ควรหาสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆให้กับลูก เช่น เปลี่ยนที่เล่น ที่กิน ที่นอน (พาลูกไปค้างบ้านคุณย่า คุณยาย สร้างบ้านบนต้นไม้ เอาเปลญวนไปผูกต้นไม้ในสวน) เพื่อให้ลูกรู้สึกสนุกสนาน และเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่เรื่องลำบาก หรือน่ากลัว จะช่วยให้ลูกรู้จักปรับตัวได้ดี และในช่วงนี้ลูกเริ่มโตพอที่

ลูกที่อยู่ในร่ม จะบ่มไม่สุก

จะมีที่นอนของตัวเองได้แล้ว แทนที่จะนอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ ลูกจะได้มีความรู้สึกว่ามีอะไรเป็นของตนเอง นำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตนเอง

พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเล่นร่วมกับเด็กอื่น เพื่อเรียนรู้กติกาการเล่น การเข้าสังคม การแบ่งปันของเล่น การปลอบโยนและช่วยเหลือเพื่อนด้วย การบอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนได้รับอันตรายจากการเล่น และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม้ลูกจะถูกเอาเปรียบถูกรังแกบ้าง เป็นเรื่องปกติที่ต้องทำใจ อย่าเข้าไปยุ่ง หรือทะเลาะกับเด็ก แต่ถ้าลงมือลงไม้กัน ก็ต้องเข้าไปจับแยกเพื่อป้องกันอันตราย **อย่าตัดสินว่าใครผิด** ลูกจะเรียนรู้ได้เองว่า ถ้าจะเล่นโดยไม่ทะเลาะกันจะต้องทำอย่างไร เขาจะค่อยๆปรับตัว และ**รู้แพ้ รู้ชนะ** ต่อไป เมื่อเด็กทะเลาะกัน พ่อแม่ของแต่ละฝ่ายอาจพูดคุยกัน อย่าไปทะเลาะกับเด็ก หรือทะเลาะกันเอง เพราะเด็กโกรธกันไม่นาน เดี๋ยวก็หาย แต่ถ้าผู้ใหญ่ทะเลาะกันจะกลายเป็นปัญหาบานปลาย

ลูกมีไว้เพื่อรัก มิใช่มีไว้เพื่อปั้นและศึกษา

เมื่อลูกขัดแย้งกัน พ่อแม่ควรอธิบายช้าๆ ให้เวลาลูกสงบลงบ้าง อธิบายให้ลูกเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และความรู้สึกของตัวเขาเอง ให้เหตุผลในมุมมองของแต่ละฝ่าย ทว่าอย่าคาดหวังว่าลูกจะเข้าใจถ่องแท้ เป็นเพียงการฝึกให้ลูกได้เรียนรู้ท่าทีและความรู้สึกของคนอื่น เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น

พ่อแม่ควรสอนให้ลูกพูดคำว่า สวัสดี ขอบคุณ เสียใจ ไม่เป็นไร และขอโทษให้ติดปากรวมทั้งยิ้มและไหว้ทักทาย โดยทำเป็นตัวอย่างและให้ความสนใจเวลาลูกไหว้แสดงความเคารพ โดยการรับความเคารพจากลูกจะเป็นการรับไหว้หรือลูบหัว ตบหลัง หรือกอดก็ได้ ลูกจะได้รู้ว่าการแสดงความเคารพนั้นมีคุณค่า แสดงความพอใจเมื่อลูกทำผิดแล้วรู้จักรับผิด แต่อาจจะต้องให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อความผิดด้วย เช่น ให้ลูกตัดสินใจเองว่าจะให้พ่อแม่ลงโทษอย่างไร หรือลูกจะทำอะไรทดแทนความผิด

พ่อแม่ดำเนินชีวิตอย่างไร ลูกก็จะเรียนรู้การดำรงชีวิตแบบนั้น

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วินัย วิริยกิจจา	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ธนู ชาติธนานนท์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ประธาน

แพทย์หญิงอินทิรา พัวสกุล	หัวหน้าสำนักวิชาการ กรมสุขภาพจิต

คณะทำงาน

นางนรีลักษณ์ กุลฤกษ์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
แพทย์หญิงรัชนี ฉลองเกื้อกูล	โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงเรือนแก้ว กนกพงศ์ศักดิ์	โรงพยาบาลราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
นางสาวยุวดี กิติคุณ	โรงพยาบาลราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
นางจริยา วัฒนโลภณ	ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต
นางสาวรุจา เล้าสกุล	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4 กรมสุขภาพจิต
นางอัมพร หัสศิริ	ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ กรมสุขภาพจิต
นางสินีนาฏ จิตต์ภักดี	ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ กรมสุขภาพจิต
นางสาวสุภาพร ประดับสมุทร	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต
นางปทุมทิพย์ สุภานันท์	โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต
นางศรัณยา ทองจีน	โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ กรมสุขภาพจิต
นางเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
นางสาววิไล เสรีสิทธิพิทักษ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

เลขานุการ

นางสาวสมพร อินทร์แก้ว	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ผู้ช่วยเลขานุการ

นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ความรัก
มีใช่การปกป้อง
ปรนเปรอ
แต่เป็นการปลูกฝัง
ให้ลูกเป็นคนดี
และอยู่ในสังคมได้
อย่างมีความสุข