



คู่มือสำหรับพ่อแม่  
เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก

ตอน

เด็กวัยเรียน 6-12 ปี



ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน เด็กวัยเรียน 6-12 ปี

## ทีมบรรณาธิการ

พ.ท.หญิงโสธยา	ชัชวาลานนท์
พญ.ศิริรัตน์	อุฬารตินนท์
พญ.สุธาทิพย์	เอมเปรมศิลป์
ศ.คลินิก พญ.วินัดดา	ปิยะศิลป์

## คณะอนุกรรมการ Child Health Supervision

รศ.พญ.ประสพศรี	อึ้งถาวร	พญ.จรรยา	ทะรักษา
พญ.วันดี	นิงสานนท์	ผศ.พญ.อิสราภา	ชินสุวรรณ
ศ.คลินิก พญ.วินัดดา	ปิยะศิลป์	พญ.นัยนา	ณิษะนันท์
รศ.พญ.จันทิชา	พฤษานานนท์	ผศ.พญ.อดิสรส์สุดา	เฟื่องฟู
รศ.นพ.อดิศักดิ์	ผลิตผลการพิมพ์	รศ.พญ.บุญยิ่ง	มานะบริบูรณ์
รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์	น้อยพยัคฆ์	พญ.สุธาทิพย์	เอมเปรมศิลป์
ผศ. (พิเศษ) นพ.เทอดพงศ์	เต็มภาคย์	พญ.ปองทอง	ปุรานิติ

## ISBN

จัดพิมพ์โดย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
ชั้น 9 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย  
ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2716-6200-1 โทรสาร 0-2716-6202  
E-mail: admin@thaipediatics.org http://www.thaipediatics.org

ลิขสิทธิ์ของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
การผลิตและลอกเลียนแบบของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะรูปแบบใดทั้งสิ้น  
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

# สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ แห่งประเทศไทย

ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัยในปัจจุบัน ทำให้พ่อแม่มีมือใหม่สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อต่าง ๆ ทางมือถือได้อย่างรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกัน ข้อมูลเหล่านี้อาจจะไม่ได้รับการกลั่นกรอง ซึ่งเมื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงลูกอาจจะไม่เหมาะสมกับลูกของตนเอง

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้และหลักเกณฑ์ในการเลี้ยงลูกในวัยต่าง ๆ เพื่อให้พ่อแม่ได้รับมือกับอารมณ์และพัฒนาการของลูกในแต่ละวัย ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมแก่ลูกในวัยนั้น อีกทั้งการวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงให้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการเลี้ยงลูกที่ครบถ้วนแต่การเลี้ยงลูกยังต้องอาศัยความรัก ความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และความต่อเนื่องตั้งแต่เล็กจนโต เพื่อที่จะได้ผู้ใหญ่คนหนึ่งที่สมบูรณ์ทุกๆ ด้านในยุค 4G นี้



(ศาสตราจารย์นายแพทย์พิภพ จิรพิชญ์ไญ)  
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย  
นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# บทนำ

ใครๆก็มักพูดว่าเด็ก คือ อนาคตของชาติ แต่คนที่มีความรู้ที่แท้จริงในการพัฒนาเด็ก จนทำให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มที่ พัฒนาความรู้ความสามารถ จนทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้กลับมีไม่มาก

สังคมในปัจจุบันพบปัญหาเด็กไทยมีปริมาณสูงขึ้นชัดเจน ทั้งๆที่ปริมาณเด็กไทยมีปริมาณลดลง และสาเหตุหลักมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หน้าที่หลักของกุมารแพทย์นอกจากให้การรักษาดูแลขณะเจ็บป่วยแล้ว กุมารแพทย์พึงต้องให้คำแนะนำครอบครัวในแต่ละช่วงวัยเพื่อเป็นหลักในการเลี้ยงดูพัฒนาเด็กเราให้เติบโตอย่างถูกทิศทาง เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

แต่ขณะเดียวกัน พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างสูงต่อการส่งเสริม เลี้ยงดู พัฒนาเด็กรอบด้าน และให้โอกาสมีประสบการณ์ชีวิตในด้านต่างๆตลอดช่วง 15 ปีแรกของชีวิต จำเป็นต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กต่อไป

ในการทำงานนี้ ต้องขอขอบคุณทีมบรรณาธิการทุกช่วงวัยทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่า รวบรวมความรู้ที่ทันสมัย ข้อมูลสำคัญ เรียบเรียงจนผู้ที่ตั้งใจอ่านจะเข้าใจได้ง่าย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ที่มีต่อเด็กต่อพ่อแม่ ต่อผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทุกภาคส่วน ที่สำคัญ คือ ประโยชน์ที่จะมีต่อสังคม และต่อประเทศชาติของเรา



(ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์)

ประธานวิชาการ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

# สารบัญ

	หน้า
สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย	3
บทนำ	4
<b>บทที่ 1 ความสำคัญของช่วงวัยเรียน</b>	<b>7</b>
กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทยโดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557	9
<b>ตอนที่ 2 การเจริญเติบโต พัฒนาการ และการตรวจประเมิน</b>	<b>10</b>
ร่างกาย	10
จิตใจและการเข้าสังคม	10
อารมณ์	12
จริยธรรม	12
ตารางสำรวจพัฒนาการและทักษะการเรียนรู้	15
ตารางการตรวจคัดกรองที่จำเป็น	16
<b>ตอนที่ 3 การดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพและป้องกันโรค</b>	<b>20</b>
อาหาร	20
การออกกำลังกายและการเล่น	21
สุขภาพช่องปากและฟัน	22
ความปลอดภัยสำหรับเด็กวัยเรียน 6-12 ปี	23
การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ	24
สื่อทีวีและเกม	27
วัคซีน	28
ตารางฉีดวัคซีน มาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2560	29
กราฟน้ำหนัก ความยาว ส่วนสูงของเด็กหญิง/ชายไทยอายุแรกเกิด-5 ปีชุดใหม่	32

**ตอนที่ 4 เทคนิคการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียน 34**

ทักษะของเด็กในศตวรรษที่ 21	34
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	35
การส่งเสริมทักษะที่สำคัญ	37
การสร้างเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์	40
การสร้างความภาคภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง	42

**ตอนที่ 5 ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน การช่วยเหลือและป้องกัน 43**

ปัญหาการเรียน	43
โรคสมาธิสั้น	44
ภาวะบกพร่องในทักษะการเรียน	45
ปัญหาพฤติกรรม	48
ก้าวร้าว แกล้งเพื่อน	48
ล้อเลียน	49
โกหก	50
ขโมย	51
ติดเกม	52
การปรับตัวยาก ไม่มีเพื่อน	53
วิตกกังวล	54
ไม่ยอมไปโรงเรียน	54
ปัสสาวะรดที่นอน	56

**เอกสารอ้างอิง 57**

## บทที่ 1

# ความสำคัญของช่วงวัยเรียน 6-12 ปี

เด็กวัยเรียนช่วงอายุ 6-12 ปี ถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญและมีค่ายิ่งสำหรับประเทศ และเป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้ได้ทุกด้าน ความสามารถที่เพิ่มขึ้นทุกอย่างจะกระตุ้นการทำงานและการพัฒนาการของสมอง ช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็กใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียน กฎระเบียบและปรับตัวให้เข้ากับครูและเพื่อน เด็กจะพัฒนาความสามารถอย่างรวดเร็วทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด การใช้ภาษาและการแก้ปัญหา โดยนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ จนมีความมั่นใจในตนเอง มีพื้นฐานอันมั่นคง และสามารถดำเนินชีวิตในโรงเรียนได้อย่างมีความสุขและสบายใจ แต่ถ้าพัฒนาการในวัยนี้หยุดชะงักหรือมีปัญหาที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ จะส่งผลต่อการเข้าระยะวัยรุ่นและกลายเป็นปัญหาสะสมเรื้อรังต่อไปในอนาคต ปัจจุบันสภาพโครงสร้างของครอบครัวและสังคมไทย แนวทางการดำรงชีวิตรวมถึงวิวัฒนาการและความเจริญในด้านต่างๆ ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียนทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

### สภาวะของเด็กวัยเรียนในปัจจุบัน มีดังนี้ คือ

1. จำนวนประชากรกลุ่มนี้มีแนวโน้มลดลง พ่อแม่ปัจจุบันให้เวลาในการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และฝึกฝนทักษะที่จำเป็นให้ลูกๆ น้อยลง ส่วนใหญ่ละทิ้งให้ดูทีวี เล่นเกมหรือสื่อออนไลน์เป็นเวลานานและขาดการกำกับดูแลที่เหมาะสม มีครอบครัวจำนวนน้อยที่ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำ เด็กใช้เวลาดูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 2.8 ชั่วโมง มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวลดลงชัดเจน ผู้เลี้ยงดูหลักของเด็กส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา พ่อแม่ยกหน้าที่เรื่องการเรียนให้กับครู เด็กวัยเรียนเกือบครึ่งหนึ่งถูกผู้ใหญ่กระทำรุนแรงทางวาจา หนึ่งในสี่เคยถูกกระทำรุนแรงทางร่างกาย ส่งผลให้เด็กวัยเรียนหนึ่งในสามมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงในเวลาต่อมา

2. พบปัญหาโภชนาการทั้งเกินและขาด พบเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นชัดเจนโดยเฉพาะในเขตเมือง 1 ใน 10 ของเด็กเป็นโรคอ้วน มีความเสี่ยงต่อเบาหวานประเภท 2 เด็กอ้วนมีปัญหาหยุดหายใจเวลานอน กระตุกและข้อผิดพลาด นอกจากนี้ร้อยละ 7 ของเด็กวัยเรียนไทยยังมีภาวะเตี้ยกว่าเกณฑ์ ซึ่งภาวะตัวเตี้ยมีส่วนสัมพันธ์กับระดับเซรั่มปัญญาที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์

**3. เจ็บป่วยต่ำ** การเจ็บป่วยต้องนอนโรงพยาบาลมักเกิดจากโรคติดเชื้อของระบบหายใจ โรคไข้เลือดออก อุบัติเหตุและสารพิษ และโรคของระบบทางเดินอาหาร พบโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น (ประมาณ 1 ใน 10 เป็นโรคหอบหืดและโรคผิวหนังเป็นผื่นจากภูมิแพ้ 2 ใน 10 เป็นโรคจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้) ร้อยละ 7 เป็นคอพอกจากขาดสารไอโอดีน ร้อยละ 20.5 มีโลหิตจาง คาดว่าร้อยละ 4 เป็นโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ทั้งการขาดสารไอโอดีนและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้เสี่ยงต่อสติปัญญาพร่อง บั่นทอนศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งปัญหาการขาดธาตุเหล็กและขาดสารไอโอดีนสามารถป้องกันได้

**4. พบภาวะการมองเห็นผิดปกติ** ร้อยละ 6.6 ในเด็กวัยเรียน ร้อยละ 4 จำเป็นต้องใส่แว่น การได้ยินบกพร่องพบได้ร้อยละ 6.1 ซึ่งทั้งสองภาวะเป็นปัจจัยขัดขวางต่อการเรียนรู้

**5. สุขภาพช่องปากและฟันไม่ดี** พบว่าเด็กวัยประถมศึกษาที่มีฟันผุถาวรมากถึงร้อยละ 52.3 ร้อยละ 6.3 เคยขาดเรียนเพราะปวดฟันและขาดเรียนเฉลี่ย 1.3 วันต่อปี

**6. พบปัญหาการเรียนรู้เพิ่มขึ้น** ร้อยละ 4.1 มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าปกติ (IQ <70) บางพื้นที่พบสูงถึงร้อยละ 43.3 เป็นโรคสมาธิสั้นร้อยละ 2.4-8 มีความบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ (Learning disorders: LD) ร้อยละ 6-9.95 หากเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมจะส่งผลให้มีปัญหาการเรียนรู้ในระยะยาว

**7. พบปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์เพิ่มขึ้น** พบปัญหาสุขภาพจิตร้อยละ 37.6 มีแนวโน้มที่จะพบภาวะจิตใจจากการเผชิญอันตรายรุนแรงเพิ่มขึ้น (posttraumatic stress disorder) เช่น ที่ 3 เดือนหลังภัยพิบัติด้านการเมือง เดือนพฤษภาคม ปี 2553 พบแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตร้อยละ 30 ในนักเรียนเขตสวนลุม เด็กวัยเรียนร้อยละ 0.9 สูบบุหรี่และร้อยละ 5.0 ตีแม่หรือตีมีแอลกอฮอล์ หนึ่งในสามไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์ หนึ่งในห้าไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์





## กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย มาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557



กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557

(Recommended Guideline for Preventive Pediatric Health Care by The Royal College of Pediatricians of Thailand, 2014)



กิจกรรม	ช่วงอายุ																	
	วัยทารก									ปฐมวัย			วัยเรียน			วัยรุ่น		
	0-7 วัน	1 เดือน*	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	3 ปี	4 ปี	6 ปี	8 ปี	10 ปี	11-14 ปี	15-17 ปี	18-21 ปี	
ประวัติ/สัมภาษณ์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การตรวจร่างกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
พัฒนาการ (Development)																		
ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการ (developmental surveillance)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ (developmental screening)						1*		1*		1*								
ประเมินปัญหาทางจิตใจ สังคม และพฤติกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การวัดและประเมินผล (Measurement and Assessment)																		
ชั่งน้ำหนัก	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
วัดส่วนสูง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
วัดเส้นรอบศีรษะ	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
น้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับความสูง/ดัชนีมวลกาย (BMI)									1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ความดันโลหิต											1			1	1	1	1	
การคัดกรอง (Screening)																		
วัดสายตาใกล้หรือต้อกระจก													1	1	1	1	1	
การได้ยิน - ด้วยเครื่องมือพิเศษ (ทำเมื่อมีความเสี่ยงของอุปกรณ์)				1														
- โดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย					1	1	1	1	1									
ตรวจเลือดคัดกรองการแท้งกติก		1																
ตรวจระดับฮีโมโกลิน/ฮีมาโตคริต							1				1						2*	
ตรวจคัดกรองโรค																		
- วัณโรค																	2*	
- คางทูม																	2*	
- โยนินไม่แข็ง																	2*	
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์																	2*	
วัคซีนป้องกันโรค	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	
การให้คำปรึกษาแนะนำ/ส่งเสริมสุขภาพ																		
การเลี้ยงดูเด็กตามวัยและส่งเสริมพัฒนาการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
โภชนาการและการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
- สอดบุคลากรทางทันตกรรม																		
การป้องกันอุบัติเหตุ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
สารเสพติด/อบายมุข/ยาสูบ/แอลกอฮอล์/ยาเสพติด																		

หมายเหตุ

1 = แนะนำให้ทำ

2 = ควรทำ

2\* = ควรทำในเด็กผู้ชาย

2\* = ควรทำในผู้ที่มีความเสี่ยง

\* = แนะนำถ้าไม่มีข้อจำกัด

← ( ) → = ทำอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุที่กำหนด



## บทที่ 2

# การเจริญเติบโต

# พัฒนาการและการตรวจประเมิน

### ร่างกาย

เด็กจะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี เช่น เตะบอลได้มั่นคง ชอบการเคลื่อนไหว เรียนรู้และพัฒนาผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ ว่ายน้ำ บาสเกตบอล ปิงปอง หมากฮอส เป็นต้น ใช้มือและนิ้วเคลื่อนไหวได้ ละเอียดอ่อนมากขึ้น ทำให้วาดรูปเรขาคณิต วาดรูปคน เล่นระนาด ตีปิงปองหรือแบดมินตันได้ ซึ่งเป็นการประสานการทำงานระหว่างมือ ตา และการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กกระฉับกระเฉง หูไว ตาไว สมาธิดี ประสาทต่างๆทำงานได้คล่อง

เมื่อเข้าช่วงปลายของวัยเรียนเข้าใกล้วัยรุ่นในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก เด็กหญิงจะมีการเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย จากการทำงานของฮอร์โมนประจำเพศ กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็ก และการเคลื่อนไหว จะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์

การส่งเสริมให้ร่างกายหลายส่วนทำงานคล่องแคล่ว ประสานกัน ต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรมทั้งงานบ้านและการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

สภาพแวดล้อมที่มุ่งเน้นความสะอาดสบาย ส่งเสริมการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ นอนในห้องปรับอากาศ จะหล่อหลอมให้เด็กติดกับความสบาย ความสนุกเหล่านี้อาจไปขัดขวางการพัฒนาด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็กตามที่กล่าวมา

### จิตใจและการเข้าสังคม

การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี จะต้องมาจากรากฐานครอบครัวที่มีความรัก เอื้ออาทร และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความรู้สึกว่ามีคนรัก ห่วงใยและมีผู้ที่อยู่เคียงข้าง ช่วยเหลือในยามที่ต้องการหรือเมื่อประสบกับปัญหา ซึ่งชมยินดีเมื่อเด็กทำได้ ประสบการณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กรู้สึกตนเองมีคุณค่า ภูมิใจและเชื่อมั่นตนเอง รวมถึงมีจิตใจที่มั่นคงและมองผู้อื่นดีตามมา



พ่อแม่และครูต้องฝึกเด็กวัยเรียนให้รับผิดชอบ ทั้งงานของตนเองและงานส่วนรวม โดยให้เด็กช่วยตัวเองมากที่สุด รับผิดชอบข้าวของของตนเอง ซึ่งจะเป็นการสร้างวินัย บังคับตัวเองให้อยู่ในกติกา ต้องฝึกบริหารจัดการเวลา หัดแก้ปัญหาต่างๆให้กับตัวเองมาตั้งแต่ยังเล็ก

ฝึกฝนให้เด็กช่วยงานส่วนรวม เช่น จัดโต๊ะอาหาร กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างถ้วยชาม เก็บโต๊ะกินข้าว นอกจากจะพัฒนาความรับผิดชอบ ความช่างสังเกต ความละเอียดรอบคอบแล้ว ยังฝึกความมีน้ำใจเพื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น การที่เด็กได้ทำงานร่วมกับผู้ใหญ่ จะทำให้เด็กซึมซับการกระทำ วิธีคิด ค่านิยม ทัศนคติ และเป็นการถ่ายทอดเทคนิคตลอดจนธำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว

ความสามารถในการเล่นได้หลายอย่าง ทำกิจกรรมได้หลายแบบ จะเป็นรากฐานในการที่เด็กจะเข้าไปร่วมงานกับเพื่อนทั้งในช่วงเวลาเรียนและเวลาพักผ่อน การที่พ่อแม่แบ่งเวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูกสม่ำเสมอจะส่งผลทำให้เด็กพร้อมที่จะไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนเช่นกัน

วัยนี้ จึงเป็นช่วงสำคัญในการฝึกเข้าสังคมอย่างแท้จริง นอกจากจะฝึกให้เล่น และทำกิจกรรมแล้ว การฝึกฝนจิตใจให้เข้าใจคนอื่น การโอนอ่อนผ่อนตาม การรักษากติกา ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การเสียสละ เป็นต้น จะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการสร้างมิตรภาพระยะยาว

## อารมณ์

ฝึกให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ ให้อารมณ์แสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นพื้นฐานการแก้ปัญหา ชมเมื่อทำได้และให้กำลังใจเมื่อเด็กยังทำไม่ได้ ซึ่งจะเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ชี้ให้เด็กเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคล หัดมองข้ามความไม่ถูกใจ หัดมองข้อดี ข้อเสียของตนเองและของคนอื่น เรียนรู้จักการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อได้รับชัยชนะ แต่ก็เรียนรู้จักการพ่ายแพ้ ความผิดหวัง การทำใจและรู้จักหาทางขจัดความรู้สึกผิดหวัง ไม่ให้มีมากหรือนานเกินไป ให้อารมณ์ตัวเองและเปิดโอกาสให้ตนเองได้ลองทำใหม่อีกครั้ง ทั้งหมดที่กล่าวจะเป็นการสร้างทักษะพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะใช้สมองไตร่ตรองหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและซับซ้อนได้เพิ่มขึ้น

การฝึกเด็กให้ปรับตัวได้ทันการเปลี่ยนแปลงนั้น พ่อแม่และครูต้องหมั่นทบทวนวิธีการที่ตนเองใช้ว่าเหมาะสม ทันต่อเวลา ปัญหา และทันต่อความเปลี่ยนแปลงในสังคมหรือไม่ นอกจากนี้ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลง

## จริยธรรม

ถ้าฝึกให้เด็กคิดดี ทำดี พูดดี ต้องฝึกตั้งแต่เล็ก จะทำให้ปัญหาต่างๆลดลงมาก การเปิดโอกาสให้เด็กได้เจริญเติบโตในทีี่เงียบสงบใกล้เคียงกับธรรมชาติ ให้เวลาเด็กได้ใช้สมาธิไตร่ตรองตนเองมากพอ มองตนเองด้านดี เห็นตัวเองทำสิ่งที่ดีๆ ฟังตัวเองพูดเรื่องดีๆบ่อยๆ จะเป็นการสร้างรากฐานด้านจริยธรรมที่สำคัญ

ช่วงวัยอนุบาล 3-5 ปีและช่วงวัยประถมศึกษาตอนต้น จะเป็นช่วงที่สามารถสอนในสิ่งที่ดีงามผ่านการเล่านิทาน เล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเกี่ยวกับความเสียสละ ความเอื้ออาทร การแบ่งปัน น้ำใจ การช่วยเหลือผู้อื่น และผลเสียของการเห็นแก่ตัว ความมั่งงาย ความเย่อหยิ่ง ความเอาแต่ใจ เป็นต้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ดีงามแก่ผู้อื่น โดยหยิบยกความดีนั้นขึ้นมา เพื่อเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นว่าการคิดดี พูดดี และทำดีนั้น ทำได้ไม่ยาก ทำได้ทุกวัน ทุกเวลา



พัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กจึงขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากคนทั้งในและนอกบ้าน โดยส่วนหนึ่งลอกเลียนแบบมาจากพ่อแม่ คุณครู ความเชื่อเรื่องผิดถูกจะได้รับการปรับเปลี่ยนขัดเกลาจนมีลักษณะที่ยืดหยุ่นมากขึ้น เด็กจะรู้จักตนเอง รู้จักและเข้าใจมุมมองของผู้อื่น รวมทั้งสามารถเข้าใจบริบทของเหตุการณ์คือ เรื่องเดียวกันแต่ต่างสถานการณ์ก็อาจตัดสินถูกผิดแตกต่างกันออกไปก็ได้ จนคิดดี พูดดี ทำดีเป็นอัตโนมัติ

การกำหนดกฎเกณฑ์กติกาจึงสำคัญ เช่น กติกาของการเล่น กติกาของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกให้เด็กวางตัวอย่างเป็นอิสระภายใต้กรอบของสังคม เรียนรู้ว่าจะเล่นอย่างไรและจะอย่างไรจึงจะเข้ากับคนอื่นได้ กฎเกณฑ์คืออะไร ต้องหัดเจรจาต่อรองเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าถูกต้องแต่อาจไม่ถูกใจบางคน

หลักการที่ว่า สิ่งที่ดี คนดีทำได้ง่าย แต่คนชั่วทำได้ยาก เช่นเดียวกับสิ่งชั่วร้ายที่คนชั่วทำง่าย แต่คนดีทำยาก ดังนั้นการฝึกสอนและเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดดี พูดดี ทำดี จนกลายเป็นนิสัย จะเป็นรากฐานที่สำคัญ ถึงแม้เมื่อเติบโตจนเข้าวัยรุ่นซึ่งกลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญอย่างมากในชีวิต แต่รากฐานที่พ่อแม่คุณครูสร้างไว้จะช่วยทำให้วัยรุ่นตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เหมาะสม ตีงามต่อไปได้ การเป็นต้นแบบที่ดีงามของพ่อแม่และครูจึงมีความสำคัญอย่างมากในการสร้างจริยธรรมให้เกิดขึ้นในตัวเด็กๆ พ่อแม่และครูที่มีท่าทีแข็งกร้าวและไม่ยืดหยุ่นอาจทำให้เด็กเกิดการต่อต้าน และไปขัดขวางการพัฒนาจริยธรรมจากระยะต้นไปสู่ระยะต่อไปได้

## การตรวจประเมิน

เด็กวัยเรียนควรได้รับการตรวจประเมินทุกปีเพื่อติดตามการเจริญเติบโตเพื่อดูว่าร่างกายเติบโตสมส่วนหรือไม่ (กราฟการเจริญเติบโตศึกษาเพิ่มเติมได้ในภาคผนวก) รวมถึงประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ อย่างน้อยติดตามปีเว้นปีที่อายุ 6, 8 และ 10 ปี (ในกรณีที่เด็กมีพัฒนาการสมวัยปกติและแข็งแรงดี มาตลอด) รายละเอียดการตรวจประเมินตามตารางต่อไปนี้ อ้างอิงตามมาตรฐานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557 (เอกสารในภาคผนวก)

## ตารางประเมินเด็กวัยเรียนโดยคุณครูพยาบาลหรือครูอนามัย

การตรวจคัดกรอง	วิธีตรวจ	สรุปผล
ตรวจสุขภาพ	ตรวจสุขภาพทั่วไป ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต	
ตรวจสายตา	ตรวจการมองเห็น ใช้ Snellen chart / E-chart	
ตรวจการได้ยินและ ประเมินการสื่อสาร	ตรวจการได้ยินอย่างง่ายโดยใช้นิ้วมือถูกันห่างประมาณ 1 นิ้ว / ประเมินการเล่าเรื่องและการสื่อสาร	
พัฒนาการของ กล้ามเนื้อมัดเล็ก	ประเมินความถนัด การจับดินสอและคุณภาพการเขียนหนังสือ	
การเรียนรู้และ พฤติกรรม	สังเกตพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ปัญหาการเรียน ก้าวร้าว ชน สมาธิ สั้น แยกตัว ไม่มีเพื่อน ปรับตัวยาก หรือ วิตกกังวล	
ตรวจสุขภาพ ในช่องปาก	ตรวจปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันผุ	
ตรวจคัดกรองภาวะ โลหิตจาง	เด็กควรได้รับการคัดกรองภาวะโลหิตจางในช่วงชั้น ป.1 1 ครั้ง (ในกรณีที่อายุ 3-6 ปียังไม่เคยได้รับการตรวจมาก่อน)	
ตรวจการได้รับวัคซีน	ตามสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	



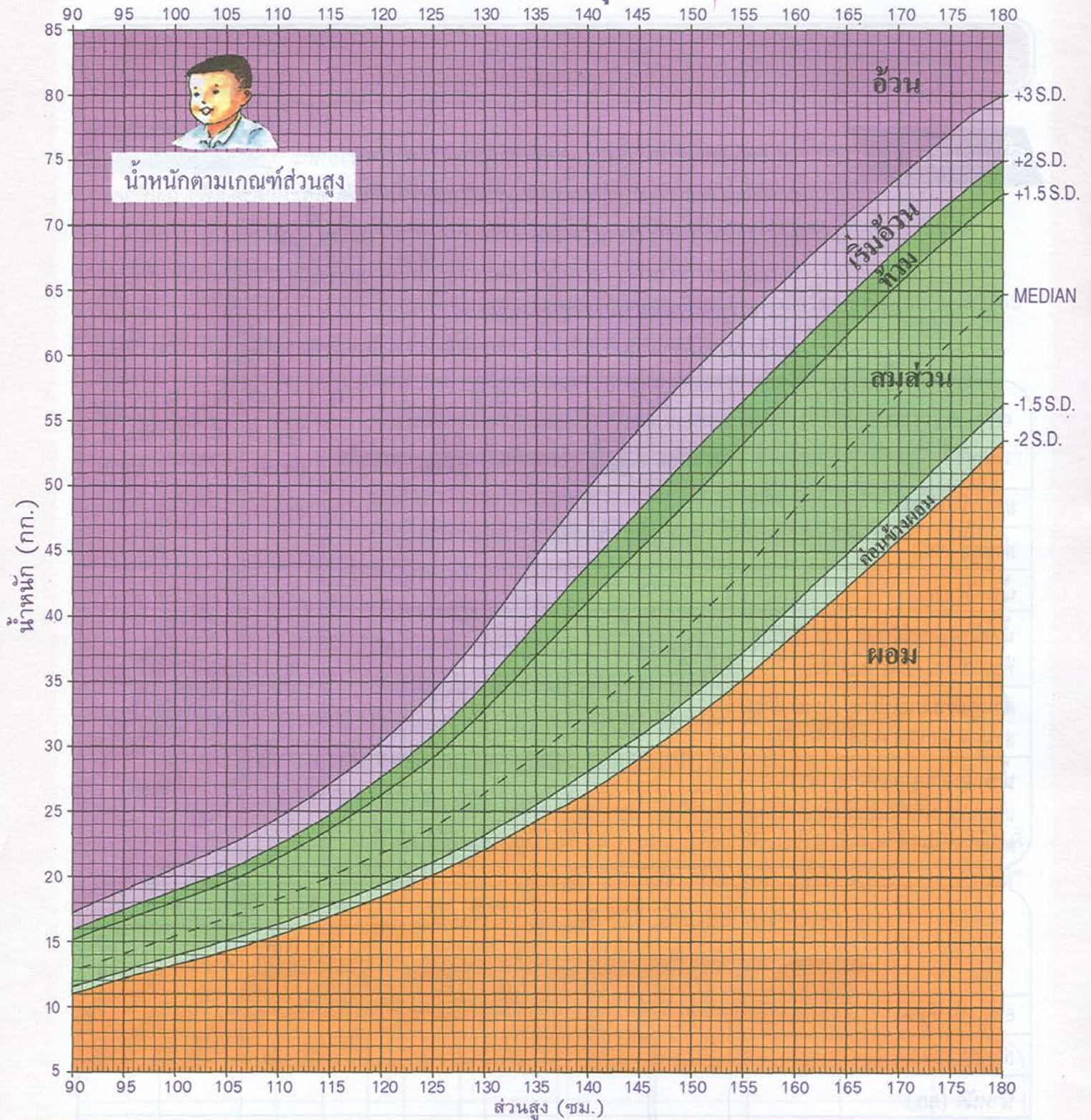
## ตารางสำรวจพัฒนาการและทักษะการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียน 6-12 ปี

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อความหมายและภาษา	การเข้าสังคม
6 ปี	เดินบนเส้นเท้า เดินต่อเท้า ถอยหลังโดยใช้ 2 มือรับ ลูกบอลที่โยนมา กระโดดไกลได้ 1.2 เมตร	วาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน และสี่เหลี่ยมที่มีเส้นทแยงมุมได้ เขียนหนังสือง่ายๆได้	รู้ซ้ายขวา นับ 30 ถอยหลังได้ อธิบายความหมายของคำ บอกความแตกต่างของของ 2 สิ่ง	ช่วยงานบ้าน ผูกเชือก รองเท้า เล่นอยู่ในกติกการ
7 ปี	กระโดดขอเดียวได้หลายครั้งต่อกัน เดินถอยของหลายชั้นได้ เริ่มขี่จักรยาน 2 ล้อ	วาดรูปคน 12 ส่วน ต่อบันได 10 ชั้น เขียนหนังสือได้	บอกวันในสัปดาห์ เปรียบเทียบขนาดใหญ่เล็ก แก้ปัญหาง่ายๆได้ บวกลบเลขง่ายๆได้ บอกเวลาก่อนหลัง และพูดโต้ตอบได้ชัดเจน	รับผิดชอบงานบ้าน ที่ทำเป็นประจำ เล่นเป็นกลุ่ม ทำตามคำสั่งเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ
8 ปี	ทรงตัวได้ดี ขี่จักรยาน 2 ล้อได้ดี	เขียนหนังสือถูกต้อง วาดรูปกากระบาด	บอก วันเดือนปี ได้ ฟังเรื่องได้เข้าใจเนื้อหาเด่นๆ เปรียบเทียบและเข้าใจเรื่องปริมาตร	มีเพื่อนสนิท ยอมรับกฎเกณฑ์กติกาของผู้ใหญ่
9 ปี	ยืนขาเดียวปิดตา 15 วินาที	วาดรูปทรงกระบอก เขียนหนังสือตัวบรรจงได้ถูกต้อง	บอกเดือนถอยหลังได้อ่านและคิดเลขในใจ บวกลบเลขหลายชั้น คุณชั้นเดียว	รู้ว่าอะไรควรไม่ควรในสถานการณ์ต่างกัน
10-12 ปี	รับลูกบอลมือเดียว กระโดดไกล 1.5-1.6 เมตร	วาดรูปทรงสี่เหลี่ยมลูกบาศก์	คูณหารได้ พุดตัวเลขตามได้ 6 หลัก พุดตัวเลขถอยหลังได้ 4-5 หลัก รู้จัดเศษส่วน เขียนเล่าเรื่องสั้นๆได้ แก้ ปัญหาเป็นขั้นตอน แก้โจทย์ได้ 2 ชั้น	วางตัวจนเป็นที่ยอมรับของกลุ่มได้ วางตนเหมาะสมกับกาลเทศะ เริ่มยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากของตนเองได้

ดัดแปลงมาจากตารางพัฒนาการทางกาย ภาษาและสังคมในเด็กปกติ นิตยา คชภักดี รวีวรรณ รุ่งไพรวรรณ, 2552

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



### วิธีการอ่านกราฟ

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง**  
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :  
อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สนส่วน  
ก่อนข้างผอม ผอม

**ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

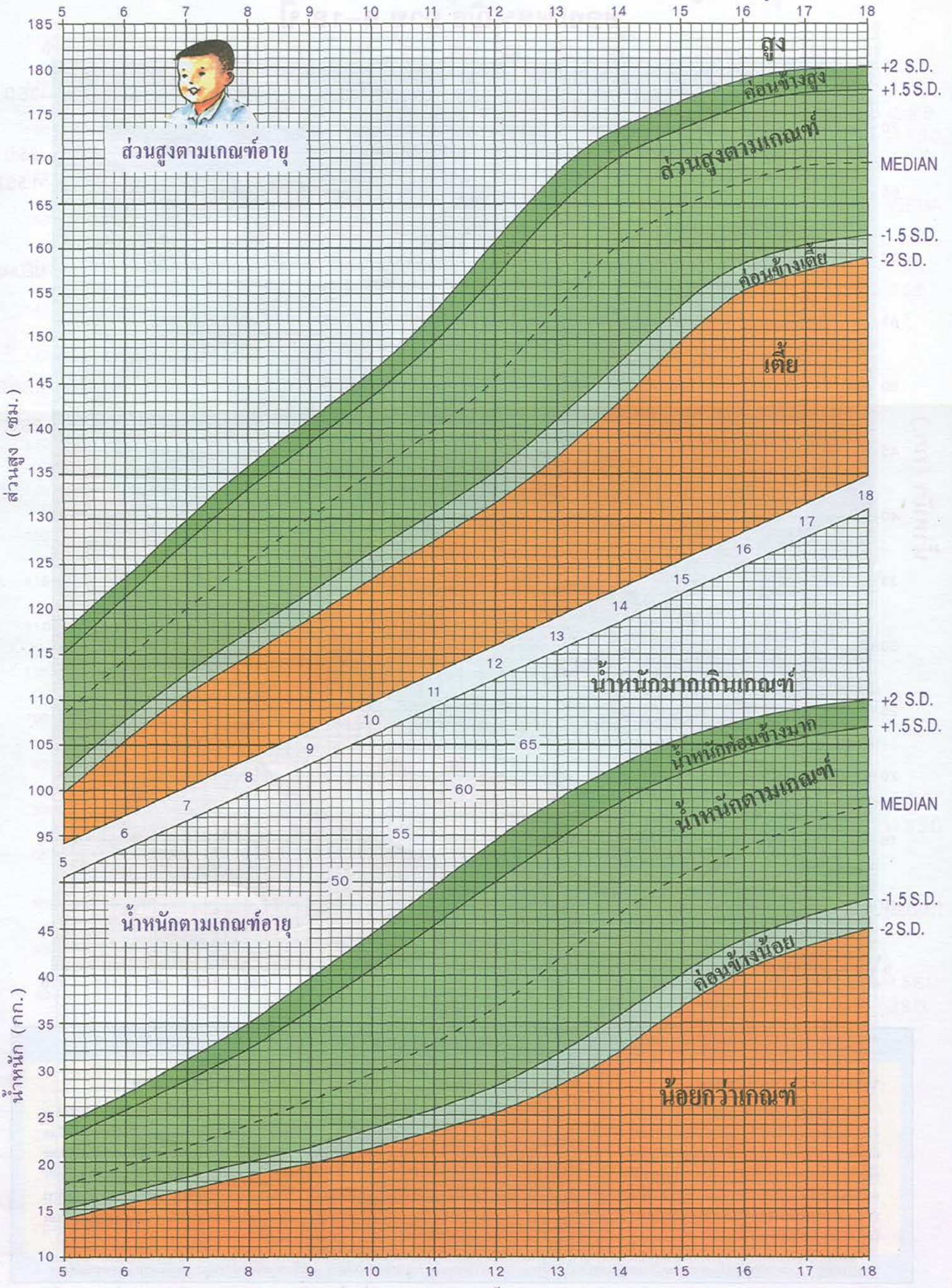
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :  
สูง ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์  
ก่อนข้างเตี้ย เตี้ย

**น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

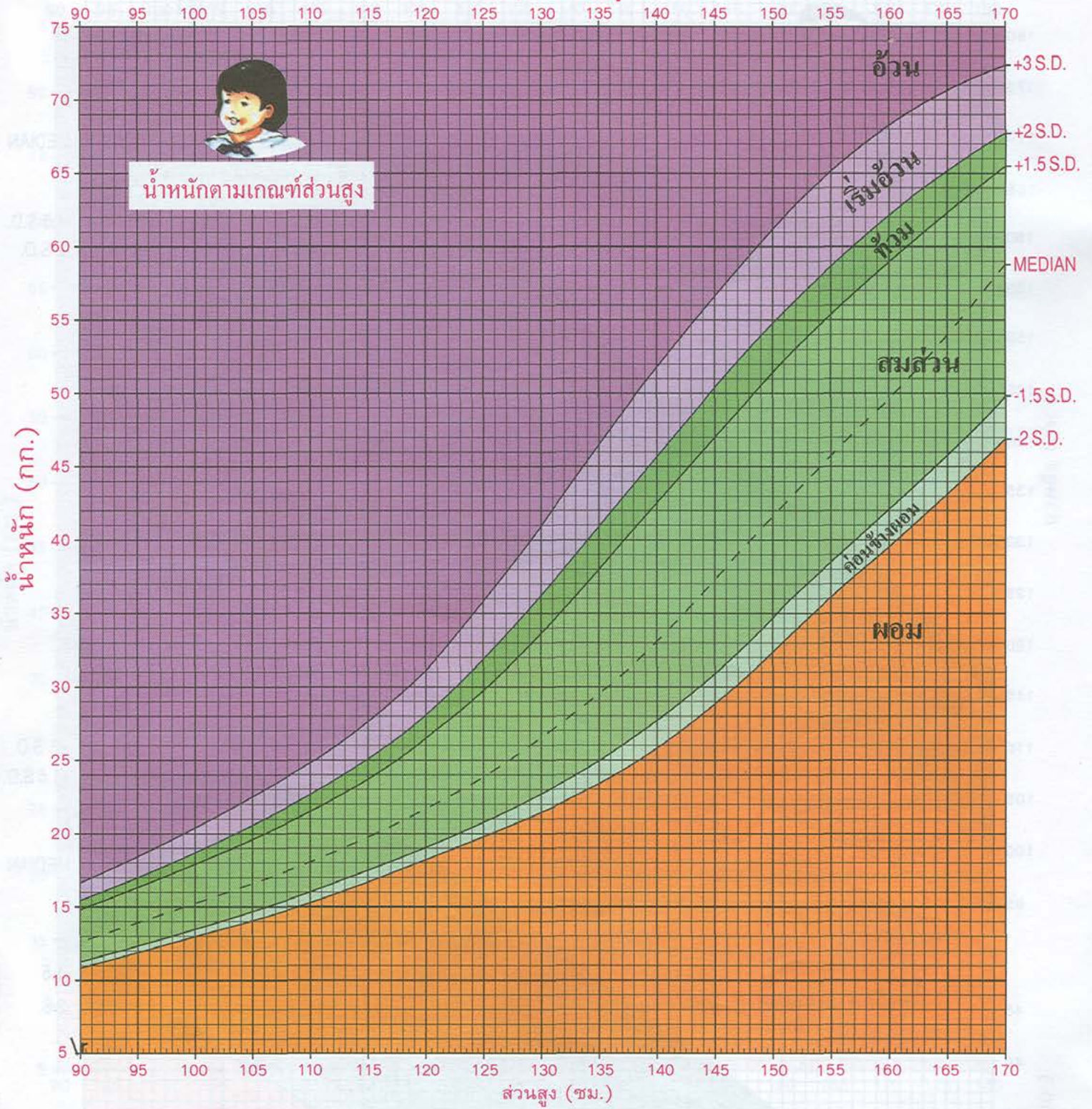
ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :  
น้ำหนักปกติเกินเกณฑ์ น้ำหนักก่อนข้างมาก  
น้ำหนักตามเกณฑ์ ก่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



## การแปลผลจากกราฟ

### น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

### ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเล็กกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

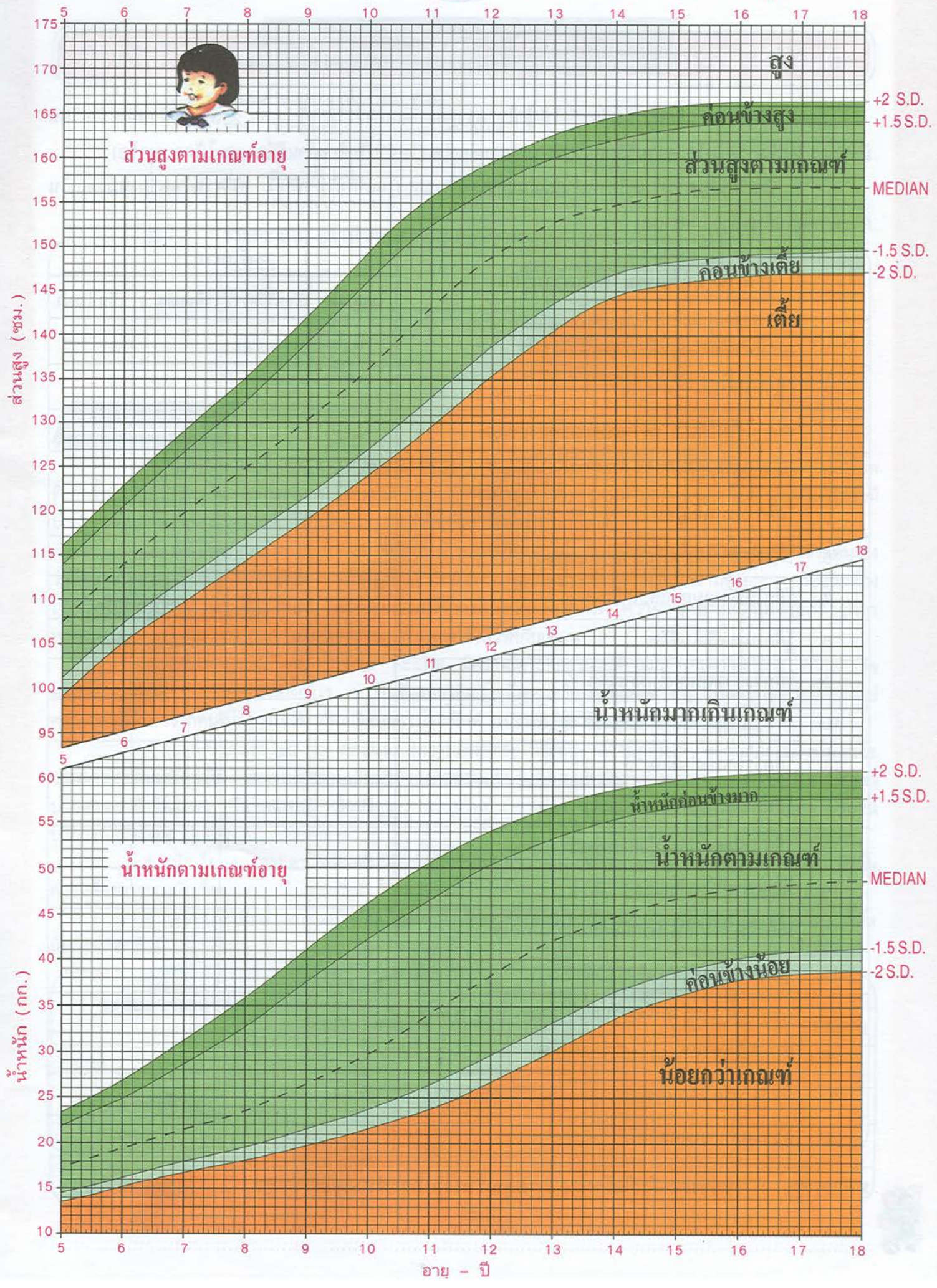
### น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเฉื่อย ดังนั้น น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



## บทที่ 3

# การดูแลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

### อาหาร

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตทั้งขนาดและโครงสร้าง การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม เด็กวัยเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก เด็กวัยนี้บางส่วนยังมีปัญหาด้านการกินและขาดสารอาหารที่จำเป็น จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อย เฉื่อยชา เหนื่อยล้า การเรียนรู้ช้ากว่าปกติ ความจำไม่ดี ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ สมรรถภาพ ในการทำกิจกรรมและเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วนก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้กินอาหารหลักโภชนาการ ทั้งปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งส่งเสริมให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างพอเพียง การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีคือ มีน้ำหนักและส่วนสูงปกติตามเพศและเกณฑ์อายุ นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้ว ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน

อาหารของเด็กวัยนี้ควรได้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินหลากหลาย รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ความต้องการโปรตีนของเด็กวัยเรียนจะมากกว่าผู้ใหญ่ 1 เท่าตัว โดยเฉพาะในระยะก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้ต้องลดไขมันจากสัตว์ แล้วเพิ่มไขมันจากน้ำมันพืช เพื่อป้องกันมิให้ขาดกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย รวมทั้งดื่มนมรสจืดหรือนมพร่องมันเนยวันละ 2-3 ถ้วย เพื่อให้ร่างกายได้รับแคลเซียมเพียงพอต่อการสร้างกระดูกและฟัน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชาหรือกาแฟ ผักใบเขียวและผลไม้จำเป็นสำหรับเด็กวัยนี้มาก เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่เพียงพอ และช่วยในการขับถ่าย สำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ไม่ควรอดอาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ผลการเรียนต่ำลง แนะนำให้กินครบ 3 มื้อ แต่ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลงโดยเฉพาะมื้อเย็น อาจเพิ่มปริมาณผัก เพื่อให้รู้สึกอิ่มเร็ว หลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภททอด และอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนักรสจัด หมูสามชั้น หมูยอ กุนเชียง ปาท่องโก๋

เปลี่ยนเป็นเลือกอาหารประเภทหนึ่ง ต้ม อบ และตุ๋น แทน รวมทั้งลดเงินค่าขนม หลีกเลี่ยงการกินรสเค็ม และหวานจัด รวมทั้งผลไม้รสหวานจัด และสนับสนุนการทำกิจกรรมที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

## การออกกำลังกายและการเล่น

การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาความสามารถรอบด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา วัยนี้จะเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิด เล่นเป็นทีมได้ เข้าใจกฎกติกา รู้หน้าที่ของตัวเอง ในขณะที่เล่นกีฬานั้นๆ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์เบิกบาน เชื่อมั่นตนเอง และกล้าแสดงออก

### ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยประถมศึกษา

1. ควรจัดเวลาเพื่อให้เด็กออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 ถึง 60 นาทีต่อวันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้สมบูรณ์แข็งแรง เพิ่มความสูง โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงซึ่งเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว ประมาณอายุ 10 ปี จะมีช่วงสูงต่อไปได้หลังมีประจำเดือนไม่เกิน 2 ปี
2. กิจกรรมในแต่ละวันควรจะเริ่มจากระดับเบา ปานกลางและหนักตามลำดับ
3. จัดสถานที่ที่บ้านหรือพาไปทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเช่น เล่นกีฬา วิ่ง กระโดดเชือก ตีแบดมินตัน หรือว่ายน้ำ ฯลฯ
4. สนามที่เล่นควรมีขนาดใหญ่ สภาพแวดล้อมดี โลงแจ้ง อากาศถ่ายเทดี

### ข้อควรระวัง

1. สภาพแวดล้อมที่คับแคบ ขาดอากาศที่บริสุทธิ์ หรือพื้นสนามที่มีเนินหรือหลุม อาจจะเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูกได้
2. ควรเฝ้าระวังเรื่องของการบาดเจ็บ ภาวะร่างกายขาดน้ำ เหนื่อยล้า เพราะเด็กจะไม่หยุดเล่น สูญเสียเหงื่อไปมาก จึงควรให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ
3. โปรแกรมการฝึก การออกกำลังกายที่จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เสริมสร้างกระดูก และให้ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ได้แก่ การโหนบาร์เดี่ยว ว่ายน้ำและยกน้ำหนักขนาดเล็กไม่ควรให้มีการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในรูปแบบการเพิ่มขนาดใหญ่ของกล้ามเนื้อ ซึ่งรูปแบบการฝึกจะหนัก บาดเจ็บต่อระบบกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกและข้อได้ง่าย ดังนั้นการฝึกเพื่อเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อจึงเป็นข้อห้ามในเด็ก



## การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

การส่งเสริมให้บุตรหลานมีสุขภาพฟันดีไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งที่ต้องทำคือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อ่อนหวาน ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นประจำ เด็กวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่มีฟันถาวรเริ่มขึ้น ถ้าไม่ระวังรักษาจะทำให้เหงือกอักเสบและฟันผุได้ง่าย

การดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาดถือเป็นความรับผิดชอบพื้นฐานต่อตนเองของเด็ก การแปรงฟันเป็นวิธีการป้องกันฟันผุและโรคในช่องปากที่ดีที่สุด ง่ายที่สุด เคล็ดลับการเพิ่มประสิทธิภาพเพื่อช่วยป้องกันฟันผุ คือการแปรงฟัน สูตร 2 2 2

**2 ครั้ง** = แปรงฟันสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เน้นก่อนนอน เพื่อให้ฟลูออไรด์อยู่ในช่องปากเพียงพอตลอดทั้งคืน

**2 นาที** = แปรงฟันให้สะอาดทั่วทั้งปากทุกซี่ ทุกด้าน นานอย่างน้อย 2 นาทีเพื่อให้ฟลูออไรด์ทำปฏิกิริยากับฟันในเวลานานพอเพียง

**2 ชั่วโมง** = ภายหลังจากแปรงฟันไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันทำปฏิกิริยาในปากโดยไม่ถูกชะล้างออกจากปากเร็วเกินไปและใช้น้ำบ้วนปากภายหลังการแปรงฟันขนาดอุ้งมือก็พอ

พ่อแม่ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์เป็นระยะๆ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

## ความปลอดภัยสำหรับเด็กวัยเรียน 6-12 ปี

เด็กอายุ 6-8 ปีเสียชีวิตจากอุบัติเหตุและความรุนแรงปีละ 204-254 ราย คิดเป็นอัตราการตาย 19-24คนต่อเด็กหนึ่งแสนคน เด็กอายุ 9-12 ปีเสียชีวิตปีละ 159-173 ราย คิดเป็นอัตราการตาย 15-16 คนต่อเด็กหนึ่งแสนคน

เกินครึ่ง (ร้อยละ45-57) ของสาเหตุการตายเกิดจากการจมน้ำตาย จากการเล่นน้ำ ว่ายน้ำ ตกน้ำ โดยเกิดเหตุที่บริเวณแม่น้ำ ลำคลอง อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง ฝาย หรือเขื่อนเป็นต้น รองลงมาคือตายจากอุบัติเหตุจากรถ (ร้อยละ 17-22)

การตายจากสาเหตุอื่น เช่น ไฟฟ้าดูด การขาดอากาศหายใจจากการผูกคอหรือถูกบีบรัดคอตาย ปีนวัตถุระเบิด ภัยธรรมชาติ ไฟไหม้ และพลัดตกจากที่สูง นอกจากนี้มีรายงานการถูกทำร้ายด้วยของแข็งของมีคม และอาวุธปืน ภัยพิบัติน้ำท่วม ฟ้าผ่า พลัดตกจากต้นไม้ เสียชีวิตในไร่นา เช่น รถเกี่ยวข้าวทับ การถูกกำแพงและเสาไฟฟ้าทับ และเสียชีวิตจากยาฆ่าแมลงหรือกำจัดวัชพืช ยาฆ่าหอยเชอรี่



## แนวทางจัดการความปลอดภัย

### หลักการที่ 1. จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยทั้ง ภายในบ้าน นอกบ้าน และการเดินทาง

1. ที่พักอาศัยมีประตู หน้าต่างที่แข็งแรง สามารถป้องกันการบุกรุกจากบุคคลภายนอกได้
2. เลือกใช้และจัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสม เช่น ติดตั้งตู้ ชั้นวางของ ชั้นวางทีวี รั้วบ้าน ที่มีความมั่นคงไม่ล้มง่าย เพื่อป้องกันการล้มคว่ำเมื่อเด็กเข็น ดัน หรือปีนป่าย
3. แยกเก็บหรือจัดวางสิ่งของที่อาจก่ออันตรายให้มิดชิด เช่น ปืน ยา ยาฆ่าแมลง สารกัดกร่อน มิให้เด็กเข้าถึงได้
4. ไม่ให้ เล่นของเล่นอันตราย เช่น ของเล่นมีคม ปืนอัดลม พลุ ดอกไม้ไฟ
5. เรียกร้องและให้ความร่วมมือกับชุมชนในการจัดพื้นที่เล่นนอกบ้านที่ปลอดภัยให้เด็ก เช่น สนามเด็กเล่นที่ไม่ติดถนน มีรั้วปิดกั้นเพื่อไม่ให้เด็กถูกรถชนหรือตกไปในแหล่งน้ำ ติดตั้งเครื่องเล่นสนาม เส้าฟุตบอล แป้นบาสอย่างถูกวิธี มั่นคง ไม่ล้มง่าย เป็นต้น
6. จัดให้มีผู้ดูแลเด็กในชุมชน (อาสาสมัครพัฒนาเด็ก) ในช่วงเวลาที่เด็กอยู่ในชุมชนเช่นช่วงเย็น วันหยุด หรือช่วงปิดการศึกษา
7. จัดให้เด็กเดินทางด้วยความปลอดภัย เช่น จัดรถโรงเรียน ใช้หมวกนิรภัยในการโดยสารรถจักรยานยนต์ ใช้ที่นั่งนิรภัยให้เหมาะสมตามอายุ เป็นต้น

### หลักการที่ 2. การเฝ้าดูแล ปกป้องคุ้มครองเด็กโดยผู้ดูแล

1. อย่าประมาท โดยจัดให้เด็กอยู่ในที่ที่ปลอดภัย ติดตามสอดส่องเรื่องความปลอดภัยของเด็ก เป็นระยะ รู้ว่าเด็กอยู่ตรงไหน กำลังทำอะไรในขณะนั้น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง โดยเฉพาะบุคคลอันตรายเช่นบุคคลเสพยาเสพติด บุคคลที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ บุคคลที่เสพติดทางเพศ หรือเมาสุรา เป็นต้น
2. กำหนดกฎระเบียบความปลอดภัย แจ้งให้เด็กรู้และ ให้ทำตามอย่างเคร่งครัด สม่ำเสมอ โดยเฉพาะกฎของการทำร้ายร่างกาย ไม่ปล่อยให้เด็กตีกัน หรือรังแกกันในระหว่างเด็ก และ ไม่ให้ผู้อื่นมา สัมผัสร่างกายเด็กในส่วนที่ควรปกป้อง เช่น ปาก หน้าอก ก้น และอวัยวะเพศ เป็นต้น
3. ไม่वानหรือจ้ำวานให้เด็กซื้อหรือเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยานอนหลับ ของมีเมา และสิ่งเสพติดทุกชนิด
4. ในกรณีที่เด็กต้องใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเครื่องมือต่างๆ ผู้ดูแลต้องพิจารณาว่าเป็นเครื่องมือ ที่มีกลไกการทำงานไม่ซับซ้อนหรือมีอันตราย ก่อนอนุญาตให้เด็กใช้ผู้ดูแลต้องสอน สาธิตการใช้ และ ควบคุมดูแลให้เด็กทำได้ทีละขั้นตอน



5. ไม่ส่งเสริมให้เด็กขับขี่รถจักรยานยนต์ รถยนต์และฝึกให้ใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยเป็นประจำ เช่น ใช้หมวก นิรภัยจักรยานยนต์ โดยทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง
6. ผู้ดูแลรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การปฏิบัติภารกิจขั้นพื้นฐาน (การเป่าปาก นวดหัวใจ และการตบหลัง กัดหน้าอก หรือกดท้องเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลม) และการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
7. ผู้ดูแลเด็กรู้วิธีการสื่อสารกับหน่วยฉุกเฉินทางการแพทย์ (1669) ศูนย์พิชิตวิทยา (022011083) รวมทั้งรู้วิธีการส่งต่อเด็กในภาวะฉุกเฉินไปยังสถานพยาบาลใกล้เคียง

### หลักการที่ 3. สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงจุดอันตราย ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัย และมีทักษะชีวิต เพื่อความปลอดภัย

1. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดเสี่ยง และสถานการณ์อันตราย สามารถค้นหาจุดเสี่ยงได้เองรวมทั้งร่วมแก้ไขความเสี่ยงและกำหนดกฎแห่งความปลอดภัยร่วมกัน เช่น ไม่ขับขี่จักรยานยนต์ ไม่ขี่จักรยานบนถนนที่มีรถพลุกพล่าน ไม่เล่นบนถนน ไม่ว่ายน้ำในแม่น้ำไหลเชี่ยว ไม่เล่นปืน วัตถุระเบิด ไม่เล่นรุนแรง ไม่เล่นไฟ ไม่ปีนป่ายที่สูง ไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า ขออนุญาตเมื่อต้องการออกนอกบริเวณที่ปลอดภัย
2. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคลอันตราย เช่น เพื่อนเกเร บุคคลเสพยาเสพติด บุคคลที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ บุคคลที่เสพติดทางเพศ หรือเมาสุรา เป็นต้น และรู้จักป้องกันตนเองจากภัยต่างๆ โดยเฉพาะภัยคุกคามทางเพศ เช่น ไม่แต่งกายล่อแหลม ไม่เดินทางในยามวิกาลโดยลำพัง
3. สร้างความไว้วางใจ พูดคุย และให้เล่าเรื่องเมื่อมีผู้อื่นมากระทำหรือปฏิบัติโดยมิชอบ เช่น สัมผัสร่างกายในส่วนที่ควรปกป้องโดยเฉพาะหน้าอก ก้น และอวัยวะเพศ เป็นต้น
4. ฝึกสอนให้เด็กรู้จักการปฏิเสธ ไม่ยอมทำตามแม้จะเป็นคนใกล้ชิด เมื่อไม่มั่นใจว่าสิ่งที่ถูกชักชวนให้ปฏิบัตินั้นจะนำไปสู่อันตรายหรือไม่ ฝึกให้มีทักษะการจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสมหลายรูปแบบ โดยไม่ใช้ความรุนแรง เช่น รับฟังความคิดเห็น ยอมรับผิด ปรับปรุงตัว เป็นต้น
5. ฝึกให้หลีกเลี่ยงหรือขอความช่วยเหลือเมื่อถูกคุกคามรุนแรงทางร่างกายหรือทางเพศ
6. ฝึกให้คุมอารมณ์ คุมตนเองหรือหัดระบายออกทางเพศอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย เล่นดนตรี ศิลปะ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสื่อลามก วางตัวเหมาะสมกับคนแปลกหน้า
7. เด็กต้องได้รับการสอนและฝึกทักษะเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น ฝึกหัดว่ายน้ำให้เป็น การขึ้นเรือ การช่วยคนตกน้ำ การขี่จักรยาน การใช้หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องมือในบ้าน หรืองานอื่นๆ ที่เด็กต้องปฏิบัติ

8. เด็กต้องได้รับความรู้ สอนทักษะการป้องกันอันตรายและการหนีจากภัยธรรมชาติที่พบได้บ่อยในเขตชุมชน เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ คลื่นยักษ์สึนามิ เป็นต้น โดยฝึกให้หัดหนีไฟ การตะโกน ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ รู้จักใช้โทรศัพท์หมายเลขฉุกเฉิน (191, 1669) เป็นต้น

9. สำหรับเด็กโตต้องได้รับการสอนวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การปฏิบัติการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (การเป่าปาก นวดหัวใจ การกดท้องเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลม)



## พฤติกรรมเสี่ยง

พ่อแม่ควรศึกษาพัฒนาการตามวัยของลูก และปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับวัย ควรมีเวลาที่มีคุณภาพและเปิดโอกาสให้เด็กได้พูดคุยเล่าประสบการณ์ที่โรงเรียนหรือเหตุการณ์ต่างๆอย่างสม่ำเสมอ การเล่าเรื่องของเด็กทำให้พ่อแม่ได้รับรู้ถึงแนวคิด การกระทำและพฤติกรรมต่างๆของลูกและเพื่อนๆ กรณีที่พบความเสี่ยงเรื่องใดๆ ก็ตาม เช่น บุหรี่ การใช้ความรุนแรง ติดเกม หรือเรื่องเพศ เป็นต้น พ่อแม่ควรพยายามเข้าใจและเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นของตนเองก่อนอย่าด่วนตัดสินถูกผิด ควรรับฟังและหาแนวทางหรือทำข้อตกลงร่วมกันเวลาที่ต้องการแก้ปัญหาต่างๆ สัมพันธภาพที่ดีของพ่อแม่กับลูกเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะปกป้องเด็กวัยเรียนจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

สิ่งต่อไปนี้ ในวัยเรียนตอนปลาย ถ้าเด็กมีปัญหาเกินกว่า 2 ข้อ ถือว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่พ่อแม่ควรนำเด็กไปพบกุมารแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุและแก้ไขปัญหา

H – Home, Health	เช่น มีปัญหาที่บ้าน มีความรุนแรงในบ้าน หรือปัญหาสุขภาพ
E – Education	มีปัญหาการเรียน
A – Activities	เช่น ติดเกม หนีโรงเรียน หนีเที่ยว ใช้เงินมาก
D – Drug	ลองสูบบุหรี่ เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
S – Sex	มีพฤติกรรมบ่งชี้ไปสนใจเรื่องเพศ
S – Safety	ห้าว ก้าวร้าว ทำพฤติกรรมเสี่ยงต่ออันตราย

## สื่อ อินเทอร์เน็ตและเกม

พ่อแม่ควรรู้จักการใช้สื่อ หรืออินเทอร์เน็ตและเกม ศึกษาทั้งประโยชน์และผลกระทบด้านลบที่มีต่อเด็ก ควรอนุญาตให้เด็กช่วงวัยประถมศึกษาหรืออายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไปได้ใช้อินเทอร์เน็ตภายใต้การกำกับดูแล แต่ไม่อนุญาตให้เล่นในห้องส่วนตัวที่ปิดมิดชิด มีการกำหนดกติกาชัดเจนโดยอนุญาตให้เล่นได้ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมงในวันธรรมดา และ ไม่เกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด โดยให้เล่นหลังจากที่ทำการบ้านหรือกิจวัตรประจำเสร็จเรียบร้อยแล้ว และไม่อนุญาตให้เล่นในระหว่างทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น รับประทานอาหาร หรือระหว่างเดินบนถนน

ควรสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย มากกว่าปล่อยให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ต เพราะถ้าเด็กรู้สึกเหงา เบื่อ ไม่มีกิจกรรมทำ เด็กมีโอกาสสูงที่จะติดสื่อ อินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์



## วัคซีน

ในช่วงวัยประถมศึกษาปีนี้ กำหนดการให้วัคซีนจะห่างกว่าในระยะ 4-5 ปีแรกของชีวิต ทำให้ผู้ปกครองอาจละเลยความสำคัญของวัคซีนในวัยนี้ไปได้ การทบทวนวัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับให้ครบในช่วง 5 ปีแรกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กที่จะต้องใช้ชีวิตภายนอกบ้านมากขึ้น หากได้รับวัคซีนไม่ครบตามกำหนด ก็สามารถพามารับวัคซีนต่อจากครั้งสุดท้ายได้ โดยไม่ต้องตั้งต้นใหม่ นอกจากนี้ยังมีวัคซีนเสริมที่สามารถรับได้ในวัยนี้ และวัคซีนที่จำเป็นต้องกระตุ้นอีกด้วย วัคซีนพื้นฐานที่จำเป็น และวัคซีนเสริมที่เด็กควรได้รับจนถึงอายุ 6-12 ปี มีดังนี้

## วัคซีนที่เด็กไทยควรได้รับในช่วงวัยต่างๆ

(อ้างอิงตามตารางการให้วัคซีนในเด็กปกติแนะนำโดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560)

วัคซีน	จำนวนครั้งที่ได้รับทั้งหมด	ช่วงอายุที่ควรได้รับวัคซีนแต่ละครั้ง
บีซีจี ป้องกันวัณโรค	1 ครั้ง	แรกเกิด
ตับอักเสบบี	ฉีด 3 ครั้ง	0, 1-2, 6 เดือน
คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก	ฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18เดือน , 4-6 ปี
โปลิโอ	กินหรือฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18เดือน , 4-6 ปี
หัด หัดเยอรมัน คางทูม	ฉีด 2 ครั้ง	9-12 เดือน, 2 ปี 6 เดือน
ไข้มองอักเสบ เจอี	ฉีด 2 ครั้ง	ชนิดเข็มมีชีวิต: 9-12 เดือนและเข็มที่ 2 ตอน 3-12 เดือนต่อมา
ไข้หวัดใหญ่*	ทุกปี	ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป หากรับครั้งแรกที่อายุต่ำกว่า 9 ปี ให้รับ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลังจากนั้นปีละ 1 เข็ม
อีสุกอีใส*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี , 4-6 ปี
ตับอักเสบ เอ*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี , เข็มที่ 2 อีก 6-12 เดือน หลังจากเข็มแรก
เอชพีวี*	ฉีด 3 ครั้ง	เข็มแรกที่อายุ 9-26 ปี, เข็มที่ 2 และ 3 ห่างจากเข็มแรก 1-2 เดือน และ 6 เดือน

\*วัคซีนเสริมเป็นวัคซีนที่อยู่นอกแผนการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง

วัคซีนที่ควรให้ในเด็กวัยนี้ ได้แก่ วัคซีนที่ยังได้รับไม่ครบตามตาราง และวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่นอกจากนั้นวัคซีนที่ควรฉีดในช่วงวัยรุ่น (อายุ 10-12 ปี) ได้แก่ วัคซีนเอชพีวี ป้องกันมะเร็งปากมดลูกและหูดหงอนไก่ และวัคซีนป้องกันคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก เข็มกระตุ้น ซึ่งจะกล่าวถึงในรายละเอียดต่อไป

ในกรณีที่พบว่าเด็กที่มีอายุมากกว่า 6 ปี ที่เคยได้รับวัคซีนแต่ยังไม่ครบถ้วนตามตาราง ผู้ปกครองควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับต่อให้ครบ มีดังนี้

**1. วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ** โรคคอตีบจะทำให้คออักเสบรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ โดยจะติดเชื้อแพร่มาจากลำคอของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะ สำหรับบาดทะยักนั้น พบเชื้อโรคได้ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม ฝุ่น ดิน เมื่อปนเปื้อนแผล ทำให้เกิดพิษต่อระบบประสาท และหยุดหายใจได้ ส่วนไอกรนแม้ว่าจะไม่ก่ออาการรุนแรงในเด็กโต แต่สามารถแพร่ให้เด็กเล็ก ซึ่งก่อให้เกิดอาการไอรุนแรงจนเสียชีวิตได้ เชื้อไวรัสโปลิโอ นั้นทำให้เกิดกล้ามเนื้อเป็นอัมพาตและกล้ามเนื้อลีบได้ แม้จะไม่พบในประเทศไทยหลายปีแล้ว แต่ยังมีการระบาดในหลายประเทศแถบเอเชีย จึงจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันให้ทั่วถึง วัคซีนนี้มีประสิทธิภาพสูง แต่ต้องได้รับการกระตุ้นเป็นระยะให้ครบ 5 ครั้ง

2. **วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี** โรคตับอักเสบบี สามารถติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์ เลือด หรือการใช้ของมีคมร่วมกับผู้ที่เป็นพาหะ ผู้ที่ติดเชื้อนี้มีโอกาสเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง ตับแข็ง หรือมะเร็งตับได้ วัคซีนมีประสิทธิภาพสูง เมื่อให้ครบ 3 ครั้งแล้วไม่ต้องฉีดซ้ำอีก

3. **วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม** โรคหัดยังพบมีการระบาดอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นแล้วอาจมีภาวะแทรกซ้อนทางปอดและสมองได้ สำหรับหัดเยอรมัน หากติดเชื้อในหญิงตั้งครรภ์ อาจก่อให้เกิดความพิการแต่กำเนิดในทารกได้ ส่วนคางทูมนั้น ทำให้เกิดต่อมน้ำลายอักเสบ เมื่อเป็นแล้วอาจมีภาวะแทรกซ้อนเช่น อัมพาตอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเยื่อหุ้มสมองหรือสมองอักเสบได้ ทุกคนจำเป็นต้องได้วัคซีนนี้อย่างน้อย 2 ครั้ง

4. **วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ เจอี** ประเทศไทยพบโรคไข้สมองอักเสบ จากเชื้อไวรัสเจอีได้บ่อย และมีอัตราการเสียชีวิตสูง หากได้รับวัคซีนไม่ครบระดับภูมิคุ้มกันจะไม่เพียงพอในการป้องกันโรค หากเคยได้รับชนิดเชื้อตายต้องได้รับครบ 3 ครั้ง ถ้าเป็นชนิดเชื้อมีชีวิตต้องครบ 2 ครั้ง

5. **วัคซีนป้องกันโรคไข้หัดใหญ่** เด็กสามารถติดโรคไข้หัดใหญ่ได้ง่าย เนื่องจากคลุกคลีกันในโรงเรียน นอกจากนั้นเด็กยังเป็นส่วนสำคัญในการแพร่เชื้อให้แก่ชุมชน ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเช่น ผู้ที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ ภูมิคุ้มกันต่ำ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ เมื่อเป็นไข้หัดใหญ่ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย เช่น ภาวะปอดบวมอย่างรุนแรงได้ เนื่องจากไวรัสไข้หัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ทุกปี จึงควรฉีดวัคซีนนี้ทุกปี วัคซีนนี้ฉีดได้ตลอดปีแต่ควรฉีดก่อนฤดูฝนหรือฤดูหนาว คือเดือนพฤษภาคม หรือเดือนตุลาคม เนื่องจากมีการระบาดสูงสุด การฉีดวัคซีนครั้งแรกในเด็กอายุต่ำกว่า 9 ปี ควรได้รับการกระตุ้นเข็มที่ 2 ภายในเวลา 1 เดือน

6. **วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส** เป็นวัคซีนที่มีประสิทธิภาพดี หลังได้รับวัคซีนครบ 2 ครั้ง โอกาสเกิดโรคน้อยมาก แต่อาจมีบางรายยังเป็นโรคอีสุกอีใสได้ แต่อาการของโรคจะรุนแรงน้อยกว่าการติดเชื้อโดยธรรมชาติ นอกจากนี้โอกาสเกิดโรคงูสวัด ซึ่งเกิดจากเชื้อเดียวกันกับอีสุกอีใสก็ลดน้อยลงด้วย ผู้ที่เคยเป็นโรคอีสุกอีใสแล้ว ไม่ต้องรับวัคซีนอีก เด็กที่ยังไม่เคยเป็นอีสุกอีใส ควรรับวัคซีนนี้

7. **วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี** โรคไวรัสตับอักเสบบี ติดต่อกันทางรับประทานอาหาร และน้ำที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน ทำให้เกิดอาการตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวายได้ เด็กในวัยเรียนรับประทานอาหารนอกบ้าน ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้อาจมีอาการตับวายได้ จึงควรสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้อีก เด็กควรได้รับวัคซีนครบ 2 ครั้ง

## วัคซีนที่ควรให้ฉีดเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ช่วงอายุ 10-12 ปี

1. **วัคซีนเอชพีวี** ไวรัสเอชพีวี หรือแปปิโลมา เป็นสาเหตุสำคัญในการก่อโรคมะเร็งปากมดลูก และหูดหงอนไก่บริเวณอวัยวะเพศ และทางเดินหายใจโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงในเด็ก วัคซีนที่มีในท้องตลาดในปัจจุบันมี 2 ชนิดคือชนิดที่ครอบคลุมไวรัสสายพันธุ์ที่ก่อมะเร็งปากมดลูกและหูดหงอนไก่ และชนิดที่ครอบคลุมไวรัสสายพันธุ์ที่ก่อมะเร็งปากมดลูกอย่างเดียว วัคซีนจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อฉีดในผู้ที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวัคซีนนี้ก่อนถึงช่วงวัยที่จะมีเพศสัมพันธ์

2. **วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (ไอกรน) เข็มกระตุ้น** เนื่องจากวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ที่ได้รับมาในวัยเด็กเล็กนั้น จะให้ภูมิคุ้มกันโรคได้ยาวนานประมาณ 10 ปี ดังนั้นเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันต่อเนื่อง จึงควรกระตุ้นที่อายุ 10-12 ปี เด็กควรได้รับการฉีด Td (วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก) หรือ Tdap (วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยักและไอกรนแบบไร้เซลล์) ไม่ว่าจะเคยได้รับ Tdap มาก่อนตอนอายุ 4-6 ปี หรือไม่ก็ตาม หลังจากนั้นควรรับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ทุก 10 ปี

กำหนดการดูแลการฉีดวัคซีนเด็กไทย  
โดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560  
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

 <b>ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ</b> แนะนำโดย สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560													
วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้กับเด็กทุกคน													
วัคซีน	อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 1/2 ปี	4-6 ปี	11-12 ปี	
บีซีจี <sup>1</sup> (BCG)		BCG											
ตับอักเสบบี <sup>2</sup> (HBV)		HBV1	(HBV2)										
คอตีบ-บาดทะยัก- ไอกรนชนิดทั้งเซลล์ <sup>3</sup> (DTwP)				DTwP-HB1	DTwP-HB2	DTwP-HB3			DTwP กระตุ้น 1		DTwP กระตุ้น 2	Td และ ทุก 10 ปี	
โพลีโอสชนิดกิน <sup>4</sup> (OPV)				OPV1	OPV2+IPV	OPV3			OPV กระตุ้น 1		OPV กระตุ้น 2		
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม <sup>5</sup> (MMR)								MMR1		MMR2			
ใช้สมองอักเสบเจอี <sup>6</sup> (Live JE)								JE1		JE2			
วัคซีนอื่นๆ ที่อาจให้เสริม หรือทดแทน													
วัคซีน	อายุ	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	2 1/2 ปี	4 ปี	6 ปี	9 ปี	11-12 ปี
คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ <sup>3</sup> (DTaP, Tdap)		DTaP1	DTaP2	DTaP3			DTaP กระตุ้น 1			Tdap หรือ DTaP กระตุ้น 2			Tdap ต่อไป Td ทุก 10 ปี
โพลีโอสชนิดฉีด <sup>4</sup> (IPV)		IPV1	IPV2	IPV3			(IPV4)			IPV5			
ฮิบ <sup>7</sup> (Hib)		Hib1	Hib2	Hib3			(Hib4)						
ใช้สมองอักเสบเจอี <sup>6</sup> (Inactivated JE)						JE1, JE2 ห่างกัน 4 สัปดาห์		JE3					
ตับอักเสบบี <sup>8</sup> (HAV)							HAV ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน						
อีสุกอีใส <sup>9</sup> (VZV) หรือวัคซีนรวมหัด- หัดเยอรมัน-คางทูม-อีสุกอีใส (MMRV)							VZV1 (หรือ MMRV1)		VZV2 (หรือ MMRV2)				
ใช้หวัดใหญ่ <sup>10</sup> (Influenza)				Influenza ให้ปีละครั้งช่วงอายุ 6 เดือน-18 ปี (เน้นในอายุ 6-24 เดือน) ในปีแรกฉีด 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์									
นิวโมคอคัสชนิดคอนจูเกต <sup>11</sup> (PCV)		PCV1	PCV2	(PCV3)		PCV4							
โรต้า <sup>12</sup> (Rota)		Rota1	Rota2	Rota3 (เฉพาะ pentavalent)									
เอชพีวี <sup>13</sup> (HPV)													HPV 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน
ใช้เลือดออก <sup>14</sup> (DEN)													DEN 3 เข็ม 0, 6 และ 12 เดือน





## บทที่ 4

# เทคนิคการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้

### ทักษะของเด็กในศตวรรษที่ 21

เด็กในยุคปัจจุบัน เป็นเด็กในศตวรรษที่ 21 ที่เกิดมาพร้อมเทคโนโลยีที่ทันสมัย ชีวิตมีความสะดวก รวดเร็ว สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ลักษณะของสังคมโลกที่เปลี่ยนไป ทำให้ลักษณะของเด็กยุคนี้แตกต่างจากเด็กยุคก่อน รวมทั้งการเรียนรู้ก็มีความแตกต่างกันไป เด็กในยุคปัจจุบัน ต้องเน้นการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เรียนรู้วิธีการในการหาข้อมูลแทนการรอรับข้อมูลอย่างในอดีต รวมทั้ง ต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน

ได้มีการรวมตัวก่อตั้งเป็นเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21<sup>st</sup> Century Skills) หรือเรียกย่อๆว่า เครือข่าย P21 และได้มีการสรุปทักษะที่เด็กในศตวรรษ 21 ต้องมี 3R และ 4C

**3R คือ** ทักษะด้านการอ่าน (READING)

การเขียน (WRITING) ,

การคำนวณ (ARITHMETIC)

**4C คือ** การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking)

การสื่อสาร (Communication skill)

การร่วมมือ (Collaboration)

ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

ดังนั้นการอบรม เลี้ยงดู และพัฒนาเด็ก จึงควรสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาเด็กให้ทันยุคทันสมัย นอกจากทักษะ 3R และ 4C ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีคุณลักษณะที่จำเป็นอีก 6 ประการ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ดังต่อไปนี้ คือ

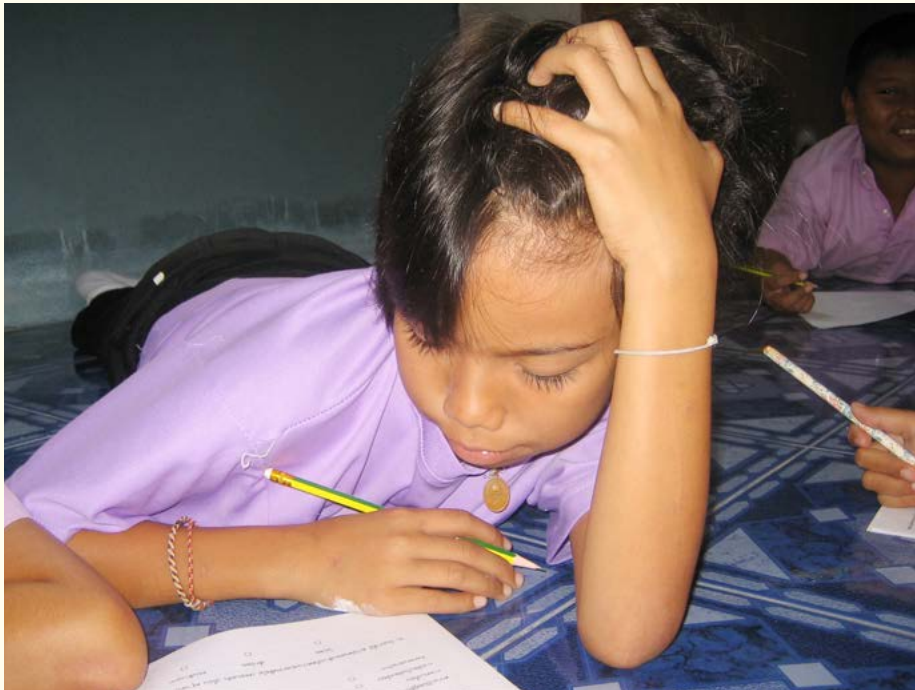
1. ความเป็นผู้นำ (Leadership)

2. ความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีความยืดหยุ่น (Adaptability)

3. ความอดทน พยายามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายของตนเอง (Persistence/grit)

4. การริเริ่มทำสิ่งต่างด้วยตนเอง (Initiative)
5. ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity)
6. ความตระหนักรู้ด้านสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง (social and culture awareness)

อย่างไรก็ตามการอบรมเลี้ยงดูเด็กพื้นฐาน ยังไม่ได้มีอะไรแตกต่างไปจากเดิม เพียงแต่ผู้ปกครองควรเน้นเสริมทักษะที่กล่าวมาเพิ่มเติมและพึงระลึกไว้เสมอว่า การพัฒนาเด็กในยุคปัจจุบันนี้ ไม่ควรมุ่งเน้นแต่ด้านวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ควรเน้นการพัฒนารอบด้าน เพื่อให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้ในศตวรรษที่ 21



## การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ความสัมพันธ์ที่ดี ย่อมนำไปสู่ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจต่อกัน อดทนซึ่งกันและกันได้มากขึ้น นำไปสู่ความร่วมมือของเด็กในการอบรมเลี้ยงดูมากขึ้น เด็กไม่ต่อต้าน มีความยินดีที่จะร่วมมือในการฝึกสิ่งต่างๆ และโอนอ่อนผ่อนตามผู้ปกครองได้ง่ายขึ้น

ความสัมพันธ์ที่ดี เกิดขึ้นได้จากการ มีความรักเป็นพื้นฐาน ผู้ปกครองเข้าใจในตัวเด็ก มีการรับฟังซึ่งและกัน เปิดโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แม้ว่าเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ก็ตาม ในขณะที่ผู้ปกครองยังมีอำนาจสูงสุดสุดท้าย ในการตัดสินเรื่องราวต่างๆ และยังหนักแน่นอยู่ในกฎกติการะเบียบวินัยของบ้าน ในบ้านต้องมีการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน ใช้เวลาทำกิจกรรมดีๆ และมีความสุขร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เกิดได้จากการ มีความชอบ ความสนใจคล้ายๆกัน ร่วมทำกิจกรรมต่างๆด้วยกัน โดยต้องอาศัยทักษะทางสังคมที่ดี ได้แก่ ทักษะการสื่อสารที่ดี การตั้งใจฟังผู้อื่น เข้าใจภาษากายของเพื่อน รู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร มีทักษะในการแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้ง

## หลักการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

1. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน หรือแม้จะเป็นผู้ใหญ่กับเด็กก็ตาม
2. ใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกซึ่งกันและกัน และตอบสนองต่อกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
3. ปรับตัวเข้าหากัน รับฟัง จริงใจ พยายามทำความเข้าใจกัน ให้โอกาส และให้อภัย
4. หาเวลาคุณภาพ ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยอาจเป็น กิจกรรมต่างๆในบ้าน เช่น ช่วยกันปลูกต้นไม้ การออกกำลังกายนอกบ้านด้วยกัน หรือกิจกรรมในโอกาสพิเศษ เช่น การไปเที่ยว
5. ผู้ใหญ่ต้องมีความเชื่อมั่นว่า เด็กทุกคนต้องการเป็นเด็กดี หากมีปัญหาเกิดขึ้นต้องพยายามสอบถาม ทำความเข้าใจเด็กก่อนเป็นอันดับแรก

## ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ช่วยลดความขัดแย้ง ทำให้เกิดความร่วมมือของเด็กกับผู้ปกครองได้ดีมากขึ้น เทคนิคการสื่อสารเบื้องต้นที่ผู้ปกครองควรใช้กับเด็กในชีวิตประจำวัน คือ

1. การฟังอย่างตั้งใจ เด็กจะรับรู้ได้ จากการที่ผู้ใหญ่มองหน้า สบตา มีการซักถามข้อสงสัย สรุปประเด็นเป็นระยะ
2. การพูดต้องสังเกตสีหน้า ท่าทาง แววตา เด็กเพื่อประกอบการรับรู้และอารมณ์ของเด็ก
3. การพูดกับเด็ก ต้องตรงไปตรงมา ชัดเจน กระชับ ไม่พูดซ้ำๆ จนเป็นลักษณะของการบ่น พูดสิ่งใดต้องทำตามทีพูด ทำให้เด็กเกิดความไว้น้อยเชื่อใจต่อผู้ใหญ่
4. หากมีเรื่องให้เห็นไม่ตรงกัน ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น รับฟังเหตุผล ไม่ตัดบท ไม่ขัดขวางการอธิบายของเด็ก
5. มีการชื่นชม รู้จักใช้คำพูด ขอบคุณ ขอโทษ โดยพ่อแม่เองสามารถเป็นต้นแบบในการสื่อสารแก่เด็กได้



## การส่งเสริมทักษะสำคัญ

เด็กวัยเรียน เป็นวัยที่เด็กสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเองได้ดีมากยิ่งขึ้น พึ่งผู้ใหญ่น้อยลง แยกจากพ่อแม่มากขึ้น เข้าสู่สังคมภายนอกมากขึ้น เป็นวัยสำคัญในการเริ่มสร้างความมั่นใจในตัวเอง ผ่านการชื่นชมและการยอมรับจากคนรอบข้าง เป็นวัยที่ต้องฝึกให้เด็กมีความมุ่งมั่นะอุตสาหะ เด็กเริ่มมีความสนใจและอยากลองกิจกรรมหลากหลาย เช่น ฝึกเล่นกีฬา ดนตรี เป็นต้น ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ และสนับสนุนทั้งด้านการเรียน และกิจกรรมนอกจากการเรียนที่เด็กสนใจ

## ทักษะพื้นฐานของเด็กวัยเรียน

1. **ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน** ได้แก่ ฝึกเรียนรู้การเดินทาง ทำหรือหาอาหารเอง ชื้อของ ทำงานบ้าน การเก็บออม เป็นต้น
2. **ทักษะการเป็นคนดี** ได้แก่ การอ่อนน้อมถ่อมตน มีน้ำใจต่อผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้อภัย รู้จักอดทนอดกลั้น
3. **ทักษะการเอาตัวรอด** ได้แก่ ความระมัดระวังตัวเอง เข้าใจคนและรู้เท่าทันความคิดที่ไม่ดีของคนบางคน รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่พาตนเองไปอยู่ในสถานการณ์หรือสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย
4. **ทักษะสังคม** ได้แก่ การสื่อสารชัดเจน เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ แสดงออกได้เหมาะสม สามารถเจรจาต่อรองและจัดการ ปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งได้ดี รู้จักกาลเทศะ มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ในขณะที่จะต้องไม่ยอมให้คนอื่นละเมิดสิทธิของตัวเอง

5. ทักษะการเรียนรู้ ได้แก่ รู้จักคิด วิเคราะห์ มีความคิดรวบยอดได้ดี มีสมาธิดี ฟังและจับใจความได้ดี เป็นคนช่างสงสัย ช่างคิด มีความอยากรู้อยากเห็น กระตือรือร้นในการเรียน รู้วิธีค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ด้วยตนเอง มีวินัยและความรับผิดชอบ ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรงโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมือ

## แนวทางการฝึกทักษะพื้นฐาน

1. ให้เด็กช่วยเหลือตัวเองตามวัยให้มากที่สุด ค่อยๆลดการช่วยเหลือลง เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองให้มากที่สุด
2. ผู้ปกครองเป็นต้นแบบในการทำความดี ด้านต่างๆ เช่น การมีน้ำใจ เห็นใจคนอื่น การควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นต้น
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากบ้าง โดยให้เด็กฝึกคิด วิเคราะห์ วางแผนแก้ปัญหาเอง ภายใต้การควบคุมดูแลของพ่อแม่
4. เด็กต้องฝึกการอยู่ในสังคมกับคนอื่นนอกบ้าน เช่น การเล่นกับเพื่อน การไปค่าย
5. ให้เด็กแก้ปัญหาต่างๆด้วยตัวเอง ไม่รีบบอกให้ทำหรือรีบแก้ปัญหาให้
6. ฝึกความมีระเบียบวินัยในชีวิตประจำวัน เช่น การเก็บของให้เป็นระเบียบ ทำกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา
7. ทำกิจกรรมที่หลากหลาย นอกเหนือจากการเรียนวิชาการ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทักษะที่หลากหลาย เช่น ทักษะสังคม กล้ามเนื้อ สมาธิ และมีอารมณ์ที่เป็นสุขในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ



## ฝึกความรับผิดชอบ

การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบในงานต่างๆนั้น การที่เด็กได้เคลื่อนไหวจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ฝึกการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ การมีน้ำใจแก่ผู้อื่น ภาควุฒิใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคต

### แนวทางการฝึกมีดังต่อไปนี้

1. **ฝึกให้เด็กรับผิดชอบตัวเอง** เช่น การทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง การจัดตารางสอน หรือเตรียมสิ่งของที่ไปโรงเรียนเอง โดยในระยะต้นผู้ปกครองช่วยกำกับดูแล เมื่อสามารถทำได้ก็แสดงความชื่นชมเพื่อเป็นแรงเสริมทางบวกให้ทำสิ่งนั้นๆต่อไป เมื่อเด็กทำได้ดีแล้ว ผู้ปกครองต้องค่อยๆลดการช่วยเหลือลง

2. **ฝึกให้เด็กรับผิดชอบงานส่วนรวม** เช่น ช่วยงานบ้านง่ายๆ ตามวัย

3. **ความรับผิดชอบด้านการเรียน** ควรเริ่มจากการสร้างให้เด็กเห็นความสำคัญของการรับผิดชอบต่อการเรียน โดยไม่ได้เน้นว่าต้องเรียนเก่ง แต่เน้นที่พฤติกรรม เช่น จัดการบ้านให้ครบ ทำการบ้านให้เสร็จ ส่งงานให้ทันกำหนด

4. **สร้างความตระหนัก** เห็นคุณค่าต่อสิ่งที่ทำ ไม่ได้ทำเพียงเพราะถูกบังคับให้ทำ เด็กจะร่วมมือในการรับผิดชอบต่องานตัวเองมากขึ้น เช่น “ทุกคนมีน้ำเย็นๆกินเพราะหนูรับผิดชอบกรอกน้ำส้วมแม่ ดีใจและภูมิใจจริงๆ”

5. **มีการชื่นชม** เมื่อเด็กรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆได้ดี ในขณะเดียวกันต้องตั้งกฎ กติกาชัดเจน หากเด็กขาดความรับผิดชอบต่อ รวมทั้งผู้ปกครองต้องหนักแน่น สม่ำเสมอ กำกับให้เป็นไปตามกติกา เช่น การหักค่าขนม ลดเวลาเล่นลง เป็นต้น

## การฝึกความมุ่งมั่น มุมานะ พยายาม

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมหลากหลาย และพัฒนาความสามารถที่เด็กสนใจและถนัด

2. ฝึกให้เด็กตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อให้มีแรงจูงใจของตนเองไม่ใช่ของพ่อแม่ มีอิสระในการเลือกและตัดสินใจ เป้าหมายอาจเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ ให้เด็กมุ่งมั่นและทำให้สำเร็จ ในช่วงต้น ฝึกตั้งเป้าหมายระยะสั้น เช่น เป็นสัปดาห์ เมื่อบรรลุเป้าหมายให้บันทึกความก้าวหน้า แล้วตั้งเป้าหมายต่อไป

3. ฝึกวางแผนการทำงานด้วยตัวเอง จัดเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน ทำตารางเวลา จัดลำดับความสำคัญ ว่าควรทำอะไรก่อน โดยมีผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำ

4. ฝึกให้ชวนขวนขวายหาสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ไม่ได้ทุกอย่างง่ายเกินไป เช่น การเก็บเงินเพื่อซื้อของที่อยากได้ นอกจากเกิดความมุ่งมั่น ยังสร้างความภาคภูมิใจตัวเองได้อีกด้วย

5. งานที่让孩子ทำ ต้องไม่ยากเกินความสามารถ แต่ก็ไม่ง่ายจนเกินไป จึงจะเกิดการพัฒนา บางครั้งเด็กอาจท้อแท้ อยากรีไค พ่อแม่ควรให้กำลังใจ กระตุ้นให้ต่อสู้ และสุดท้ายเมื่อทำสำเร็จเด็กจะเรียนรู้และมีความพยายามมากยิ่งขึ้น ในบางครั้งอาจล้มเหลวบ้างเด็กก็จะพยายามในครั้งต่อไป แต่หากงานยากเกินไป ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ เด็กจะกลายเป็นเด็กที่ท้อแท้ ขาดความเชื่อมั่น จึงไม่มีความพยายามอีกต่อไป

6. ผู้ปกครองคอยให้กำลังใจ โดยเฉพาะเมื่อเด็กเริ่มท้อแท้ แสดงความเชื่อมั่นในตัวเด็ก ไม่ใช่คำพูดด้านลบเพื่อสร้างแรงกดดันให้พยายาม ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ในบางครั้งที่ล้มเหลว พ่อแม่ก็ควรชื่นชมในความพยายามและความมุ่งมั่น



## การสร้างเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์

### การรักษาระเบียบวินัย และ กฎ กติกา

ในแต่ละครอบครัว ย่อมมีกฎ กติกา เพื่อสร้างให้เกิดระเบียบภายในบ้าน และเกิดวินัยในตัวเด็ก เช่น ต้องเอาเสื้อผ้าใส่ตะกร้าทุกครั้ง โดยส่วนใหญ่มักไม่ได้มีการพูดคุยตกลงกันอย่างชัดเจนด้วยวาจา แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนในบ้านรับรู้กันเอง ผ่านการกำกับดูแลของพ่อแม่ เช่น แม่จะบอกว่า ถอดเสื้อผ้าออกแล้วเอาไปใส่ตะกร้าด้วยนะลูก รวมทั้งทำให้ดูเป็นต้นแบบ เด็กก็เรียนรู้ไปโดยปริยาย ดังนั้นพ่อแม่จึงมีบทบาทสำคัญ ในการฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย

แต่ในบางเรื่องอาจต้องพูดคุยกันอย่างชัดเจน เช่น ห้ามใช้กำลัง ทำร้ายร่างกายกัน ห้ามพูดคำหยาบ สามารถเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้วันละ 1 ชั่วโมง เป็นต้น



เมื่อมีกฎ กติกา แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือการกำกับดูแลให้เด็กทำตาม กติกาที่ตกลงอย่างสม่ำเสมอ โดยต้องคุยกับเด็กตั้งแต่ต้น เกี่ยวกับบทลงโทษหากไม่ทำตามกติกา โดยการลงโทษ มีหลายรูปแบบ เช่น การ ตัดสิทธิต่างๆ การงดเล่นเกม เป็นต้น

## การยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การรักษากติกาให้มั่นคงเป็นเรื่องสำคัญ เอาจริงกับสิ่งที่ตกลงกัน เข้มแข็งในการทำในสิ่งที่ถูกต้อง ผู้ใหญ่ทุกคนต้องมีการปรับพฤติกรรมไปในทิศทางเดียวกัน สม่ำเสมอ ไม่ใจอ่อน หากมีการละเมิดข้อตกลง วิธีการเตือนเด็กควรทำดังนี้

1. เอาจริงทันทีเพื่อหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน เพราะการไม่แก้ไขอาจทำให้เด็กมองว่าผู้ใหญ่ยอมรับพฤติกรรมนั้น
2. รับฟังความคิดเห็น จับประเด็นที่ไม่พอใจ ให้เด็กรับรู้ว่าคุณผู้ใหญ่เข้าใจความคิดและความรู้สึก
3. ทบทวนกติกา ข้อตกลง ถ้ามีอยู่แล้วให้จัดการตามที่ตกลง ไม่ต่อรอง ผัดผ่อน ใช้ท่าทางนุ่มนวล แต่จริงจัง สอดคล้องกับข้อตกลงที่วางไว้ กรณีที่ไม่มีการตกลงกันล่วงหน้า ให้ใช้กฎตามมาตรฐานสังคม เช่น ไม่ละเมิดผู้อื่น ไม่ละเมิดตนเอง ไม่ทำลายของหรือใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินเหตุ
4. การลงโทษ ควรสรุปสั้นๆก่อนการลงโทษ ว่าเกิดอะไรขึ้น เหตุใดจึงมีการลงโทษ ให้เด็กทบทวนตนเอง ถ้าสำนึกผิดได้ควรแสดงความชื่นชมเด็กที่รู้จักได้คิด หรือชมที่เด็กยอมเปิดเผยความจริงไม่โกหก ปิดบัง ชวนให้เด็กคิดว่า ถ้าจะไม่ให้เกิดเรื่องนั้นขึ้นอีก ควรทำอย่างไร ป้องกันได้อย่างไร และคาดหวังในทางที่ดีว่าเขาน่าจะทำได้ การฝึกให้เด็กคิด ทบทวนตนเองและวางแผนเกี่ยวกับตนเอง สุดท้ายเด็กจะนำพาชีวิตตนเองได้มากขึ้น เตือนตัวเองเป็น และพึ่งพาพ่อแม่ลดลง
5. ในกรณีที่เด็กอยากปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์กติกาก็ยังมีโอกาสทำได้ แต่ต้องตกลงกันก่อน เท่ากับเปิดช่องทางการเจรจาให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกา ซึ่งเด็กจะร่วมมือเพิ่มขึ้น เท่ากับฝึกให้เขาเป็นตัวของตัวเอง สร้างระเบียบวินัยจากภายในตัวเองได้



## การสร้างความภาคภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง

ความรักอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอในการฝึกฝนลูกให้ประสบความสำเร็จ การที่เด็กช่วยตัวเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถหลายอย่าง จะทำให้เด็กวัยนี้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถ เกิดความมั่นใจ และถ้าความรู้ ความสามารถเหล่านี้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จะยิ่งทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีความหมาย เป็นคนสำคัญคนหนึ่งทั้งในบ้านและนอกบ้าน ส่งผลทำให้เด็กชอบตัวเองและจะพยายามทำตัวเองให้ดีขึ้น เห็นความมุ่งมั่นชัดเจนขึ้น อยากเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวเพิ่มขึ้นและเติบโตเป็นวัยรุ่นที่ดีต่อไป

พ่อแม่เป็นผู้สะท้อนสิ่งดีและสิ่งไม่ดีในการแสดงออกของเด็กให้เด็กได้ยิน เมื่อคนรอบตัวพูดถึงตัวเองบ่อยๆ ไม่ว่าจะด้านดีหรือไม่ดี สุดท้ายเด็กจะเชื่อว่าเขาเป็นคนอย่างนั้นจริงๆ การฝึกฝน จึงควรเน้นจุดดีให้มากกว่าการบอกจุดด้อย เพื่อให้มีการพัฒนาต่อไป

เด็กไม่ต้องการคนมาตอกย้ำว่าผิดพลาดอย่างไร แต่ต้องการชี้แนะว่าจะทำอย่างไรจึงจะทำได้ถูกต้องหรือดีขึ้นกว่าเดิม พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่รุนแรง เพราะจะทำให้เด็กเสียความรู้สึก รู้สึกว่าคุณไม่มีคุณค่า อย่าตำหนิที่ตัวเด็ก แต่เน้นพฤติกรรมที่เด็กทำแล้วคุณไม่ชอบ

การให้กำลังใจ การใช้คำพูดเชิงบวกจะช่วยให้เด็กวัยนี้ยอมรับได้และยอมทำตามมากกว่าการใช้คำพูดเชิงลบ หรือคำพูดรุนแรง ไม่ว่าจะผลของการฝึกฝนจะเป็นอย่างไรในวันนี้ อย่าลืมแสดงให้เด็กเห็นว่า “คุณเชื่อมั่นว่าวันหนึ่ง เขาจะทำได้แน่นอน”

## บทที่ 5

# ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางช่วยเหลือ

### ปัญหาการเรียน

ปัญหาการเรียน เป็นปัญหาที่ผู้ปกครองและครูพาเด็กมาพบแพทย์บ่อย ปัญหาการเรียนทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนเองทำอะไรไม่ได้ ไม่มีความสุข หลายครั้งก็อาจถูกผู้ใหญ่รอบตัวดูว่า ผลที่ตามมา คือขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่อยากเรียนรู้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง งานวิจัยมากมายพบว่า ความล้มเหลวในการเรียนเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ในเด็กและวัยรุ่น

### การที่เด็กคนหนึ่งจะสามารถเรียนหนังสือได้ดีนั้น ประกอบด้วย

1. ร่างกายแข็งแรง มีความพร้อมทางร่างกาย อวัยวะรับสัมผัสทำงานได้ดี คือตาดี หูดี และเส้นประสาทจากตา หู ไปสมองปกติ ไม่มีความบกพร่องของประสาทสัมผัส
2. สมองสามารถรับรู้ข้อมูลได้ดี โดยมีการทำงานประสานกันดี ไม่สับสน แยกข้อมูลที่เข้ามาพร้อมกันออกจากกันได้ เช่น แยกเสียงครู ออกจากเสียงรบกวนอื่น ๆ ได้ รวมทั้งต้องมีสมาธิที่ดี ซึ่งหากเด็กมีความยากลำบากในการจัดระเบียบ การเลือกสรรข้อมูล อาจเป็นจากโรคสมาธิสั้น หรือ Attention Deficit - Hyperactivity Disorder (ADHD)
3. สติปัญญาที่ดี ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง สามารถประมวลข้อมูล มีกระบวนการคิด การสร้างความทรงจำและวิเคราะห์ได้ดี
4. สมองสามารถแปลผลข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือ ผสมคำ และทำความเข้าใจความหมายได้ คือสมองที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน เขียน ทำงานได้ดี ซึ่งหากเด็กมีความบกพร่องในจุดนี้ อาจเกิดจากภาวะบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ (Specific Learning Disorder)
5. กล้ามเนื้อที่สามารถทำงานตามที่สมองสั่งการได้ เช่น เขียนหนังสือได้ กล้ามเนื้อมือทำงานคล่องแคล่ว
6. มีแรงจูงใจ อยากเรียน สนุกกับการเรียนรู้ คือ มีอารมณ์ที่ดี ไม่มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาทางอารมณ์อื่น

สิ่งสำคัญในการดูแลเด็กที่มีปัญหาการเรียน คือการทำความเข้าใจสาเหตุ เพื่อวางแผนในการช่วยเหลือต่อไป ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำให้เด็กทุกคนกลายเป็นเด็กเรียนเก่งได้ แต่สามารถทำให้เด็กเข้าใจปัญหาที่ตัวเองเป็น มีความสุขสนุกกับการเรียนรู้ มีประสบการณ์ของความสำเร็จ และมีความภูมิใจในตัวเองได้



### โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

กลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรม โดย ลักษณะอาการ จะแบ่งเป็นกลุ่มอาการหลักๆคือ

- อาการขาดสมาธิ เช่น วอกแวกง่าย ใจลอย ทำงานไม่เสร็จ งานไม่เรียบร้อยไม่ได้ยืมเวลาคนพูดด้วย ขี้ลืม ของหาย

- อาการหุนหันพลันแล่นวู่วาม อดทนน้อย ทำอะไรไม่คิด พูดโพล่ง พูดแทรก

- อาการซน อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่งไม่ได้ ต้องยุกยิก เล่นเสียงดัง พูดมาก เกิดอุบัติเหตุบ่อย

เด็กบางคนอาจจะไม่มีอาการครบทั้ง 3 ด้าน แต่ควรเริ่มเห็นอาการตั้งแต่อ่อน อายุ 12 ปี และมีอาการในหลายๆ สถานการณ์ เช่น ทั้งที่บ้าน ในห้องเรียน สนามเด็กเล่น และ อาการมีผลกระทบกับเด็กทำให้เกิดปัญหาในการเรียน การเข้าสังคม

การที่เราเห็นว่าเด็กดีและซนมาก อยู่ไม่นิ่งเลย ที่บ้าน แต่ที่ขณะที่อยู่โรงเรียนกลายเป็นเด็กเรียบร้อย เชื่อฟังคุณครู กรณีนี้อาจไม่ใช่โรคสมาธิสั้น เพราะยังมีสาเหตุอื่นอีกหลายอย่างที่ทำให้เด็กมีอาการคล้ายไม่มีสมาธิ ซน เช่น ไม่สบายกาย เหนื่อย หิว ไม่สบายใจ หงุดหงิด กังวล และสาเหตุที่พบได้บ่อยคือ การเลี้ยงดูแบบที่ตามใจ ไม่ได้ฝึกระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ หรือการรู้จักอดทน รอคอย รวม

ทั้งสภาพแวดล้อมในบ้านที่ไม่เหมาะกับการเรียนรู้ ขาดความสงบ มีสิ่งกระตุ้น ดึงความสนใจ เช่น เสียงโทรทัศน์ หรือของเล่นที่มากเกินไป

ดังนั้น ถ้าเริ่มสังเกตเห็นเด็กมีสมาธิไม่ดี เบื่องตันผู้ปกครองสามารถช่วยได้ โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้สงบ มีระเบียบ ลดตัวกระตุ้นภายนอก และ การฝึกวินัย ความอดทน ให้เด็กรับผิดชอบกิจวัตรประจำวัน หน้าที่ต่างๆของตนเองให้ได้ เมื่อได้ฝึกปรับสิ่งต่างๆ แล้วไม่ได้ผล สามารถพาเด็กมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุอื่นๆต่อไป

### ภาวะบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ (Specific Learning Disorder)

คือ กลุ่มโรคที่มีความบกพร่องในกระบวนการเรียนรู้ มีสาเหตุมาจากสมองทำงานบกพร่อง โดยเป็นได้ตั้งแต่การวิเคราะห์ แปลความข้อมูลไปจนถึงการส่งการออกมา ทำให้มีปัญหาในทักษะการเรียนรู้เฉพาะด้าน คือ ทักษะในการอ่านหนังสือ การเขียน การคำนวณ ภาวะนี้พบได้ร้อยละ 3-6 ของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นความผิดปกติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่จะเริ่มเห็นอาการเมื่อเข้าประถม

แพทย์จะวินิจฉัยภาวะนี้ เมื่อเด็กมีความสามารถด้านการเรียน ต่ำกว่าเด็กอื่นที่มีสติปัญญาเท่ากัน อย่างน้อย 2 ชั้นเรียน จะพบว่าเด็กกลุ่มนี้ฉลาดเท่าเด็กอื่น เวลาคุย เล่น ทำกิจกรรมต่างๆจะทำได้ดี แต่กลับเรียนได้ไม่ดี โดยที่ไม่ใช่สาเหตุจากสติปัญญาบกพร่อง ภาวะนี้ส่งผลให้เด็กเรียนรู้ในระบบการศึกษาปกติได้ลำบาก ทำให้เด็กคับข้องใจ คิดว่าตัวเองโง่ ถูกผู้ใหญ่อุด ตำหนิบ่อย

อาการแสดงภาวะบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ พบได้ 3 กลุ่ม

- **ปัญหาในการอ่านหนังสือ** อ่านไม่ออกหรืออ่านได้บ้างแต่ความสามารถในการอ่านต่ำกว่าเด็กที่ฉลาดเท่ากันอย่างน้อย 2 ชั้นเรียน สะกดตัวไม่ถูก อ่านช้า ตกหล่น อ่านเพิ่มคำ อ่านสลับตัวพยัญชนะ ผสมคำไม่ได้ แยกคำไม่ถูก อ่านแล้วจับใจความไม่ได้

- **ปัญหาในการเขียนหนังสือ** เขียนหนังสือไม่ได้ทั้งที่รู้ว่าจะเขียนอะไร เขียนแล้วเอาพยัญชนะมารวมกันแต่อ่านไม่ได้ เขียนพยัญชนะสลับกัน ขนาดของตัวอักษรไม่เท่ากัน เขียนไม่ตรงบรรทัด ไม่เว้นช่องไฟ

- **ปัญหาในการคิดคำนวณ** คำนวณไม่ได้เลยหรือทำได้แต่สับสนกับตัวเลข ไม่เข้าใจสัญลักษณ์ ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข เขียนเลขสลับกัน ทำบวก ลบ คูณ หาร ไม่ได้ ตีโจทย์ปัญหาไม่เป็น

อย่างไรก็ตาม สาเหตุของการเรียนหนังสือไม่ดี มีอีกหลายสาเหตุ ก่อนการวินิจฉัย เด็กจึงควรได้รับการตรวจประเมินทางจิตวิทยา ระดับสติปัญญา และ ความสามารถทักษะทางการเรียนอย่างละเอียด เพื่อช่วยในการวางแผนการศึกษาเฉพาะราย แก้ปัญหาข้อบกพร่องในกระบวนการเรียนรู้ต่อไป

## การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียนรู้และการช่วยเหลือที่บ้าน

สิ่งแวดล้อมที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่มีสิ่งกระตุ้นจากภายนอกมากเกินไป มีบรรยากาศที่ดี เด็กจะรู้สึกสนุก มีความสุขกับการเรียน และ เกิดแรงจูงใจในการตั้งใจทำงานให้ดีขึ้นต่อไปอีกด้วย

**สิ่งแวดล้อม** จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้มีระเบียบ ไม่รกรุงรัง จัดสถานที่ที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวนสมาธิหรือดึงความสนใจ เช่น ของเล่น ในขณะที่ทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ มีการกำหนดเวลาสำหรับกิจกรรมประจำวันให้ชัดเจน ไม่ให้ดูโทรทัศน์ หรือ เล่นเกมนานเกินไป อาจเขียนออกมาเป็นตารางเวลา เพราะเด็ก ๆ มักจะลืมว่าเวลาไหนควรทำอะไร และ ผู้ใหญ่เองก็มักจะเบื่อ หงุดหงิด ที่ต้องพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ บ่อย ๆ

**เวลาสั่งงาน** แบ่งงานที่มากหรือที่เด็กเบื่อให้ทำทีละน้อย และช่วยกำกับดูแลให้ทำงานเสร็จ เป็นการช่วยให้เด็กมีกำลังใจในการทำงาน รู้สึกประสบความสำเร็จได้ ไม่ท้อไปเสียก่อน และประสบความสำเร็จ รู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำอะไรสำเร็จนี้ จะย้อนกลับมาเป็นกำลังใจให้เด็ก เมื่อต้องทำงานชิ้นต่อไป

**เมื่อต้องดักเตือน หรือ ทำโทษ** หลีกเลี่ยงการพูดบ่นหรือตำหนิ ควรใช้วิธีพูดเตือนให้รู้ตัวหรือเบนความสนใจให้เด็กได้ทำกิจกรรมอื่นแทน หากเด็กยังไม่หยุดอาจแยกให้อยู่ในมุมสงบตามลำพังชั่วคราว (Time out) การลงโทษควรทำด้วยวิธีที่ไม่รุนแรง และเป็นไปตามที่เคยตกลงกันไว้ก่อนล่วงหน้า เช่น การตัดเวลาดูโทรทัศน์ เล่นเกม ตัดขนมที่ชอบ และพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีและช่วยฝึกความมีวินัย อดทน รอคอย บริหารเวลาและจัดระเบียบ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเด็กเรียนรู้จากสิ่งที่เห็น จากสิ่งที่เราทำ มากกว่า สิ่งที่เราสอน

เปิดโอกาสเด็กได้ใช้พลังงานในทางที่ดี และมีประโยชน์ เช่น การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน ซึ่งในช่วงเริ่มต้นอาจจะดูยาก ถ้าเด็กไม่เคยถูกฝึกให้ช่วยเหลืองานในบ้านมาก่อน การใช้เทคนิคการให้แรงเสริมทางบวก เช่น การสะสมดาวหรือแต้มคะแนน ก็เป็นอีกเทคนิคที่ใช้ได้ผลดี เพราะ การที่เด็กสามารถมองเห็นความสำเร็จ และสิ่งดี ๆ ในตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เด็กมีกำลังใจในการทำสิ่งที่ดีต่อไป



## การช่วยเหลือที่โรงเรียน

1. หาสาเหตุและรักษาที่สาเหตุหลัก
2. สร้างแรงจูงใจในการเรียน เช่น
  - ให้เด็กรู้สึกว่าเป็นที่รักของครูและเพื่อน และให้เด็กมีส่วนร่วมในการเรียนรู้
  - จัดประสบการณ์เรียนรู้หลากหลาย ใช้แบบบูรณาการ มีวิธีนำสู่บทเรียน ใช้กิจกรรมหลากหลาย สอบถามความเข้าใจเป็นระยะ
  - สร้างบรรยากาศในห้องให้ดี เรียนให้สนุก สร้างความรู้สึกอยากเรียน ส่งเสริมให้อยากรู้และรู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงอย่างไร นำปัญหาหรือเหตุการณ์ในชีวิตจริงที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้มาสู่การเรียน
  - ใช้อารมณ์ขัน เรื่องตลกที่เกี่ยวข้อง สรุปข้อคิดประทับใจจากการเรียนรู้
  - ลดความเครียดในการเรียนที่ไม่จำเป็น ครูไม่เป็นกันเอง ครูดู ทำโทษมากเกินไป ใช้เวลาในการบ่น เด็กที่ไม่ได้อยู่ในห้อง ทำโทษกลุ่ม ไม่ได้สอน สอนไม่เข้าใจ สอนเร็วเกินไป ให้งานเยอะ การบ้านเยอะ
3. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ยึดหลักการที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกที่ ไม่จำเป็นต้องอยู่ภายในห้องเรียน เช่น จัดที่นั่งใหม่ แบบวงกลม วงกลมซ้อนกัน กลุ่มย่อยหลายกลุ่มหรือไม่มีกลุ่ม หรือ เรียนนอกห้องเรียน เช่น ใต้ต้นไม้ สวนหย่อม ห้องประชุม ห้องฝึกสมาธิ หรือเรียนนอกโรงเรียน เช่น เรียนในวัด สวนสาธารณะ หอศิลป์ พิพิธภัณฑ์ ศูนย์เยาวชน โรงพยาบาล เป็นต้น
4. ปรับเปลี่ยนบรรยากาศ ภายในห้องเรียน
5. ใช้วิธีการสอนหลายแบบ ให้สนุก ประทับใจ จับคู่ทำงาน แผนที่ความคิด (Mind Map) ระดมสมอง (Brain Storming) จัดระบบความคิด ฝึกให้เขียน บันทึก คิดวิเคราะห์ด้วยตัวเอง ฝึกให้เด็กสังเคราะห์ คิดหาคำตอบที่หลากหลาย มีการทดลองพิสูจน์สิ่งที่คิด หรือเรียนรู้ กล้าท้าทายการสอนของครู



## ปัญหาพฤติกรรมในเด็กวัยเรียน

การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเด็กวัยเรียนนั้น จะมุ่งเน้นการค้นหาสาเหตุ แก้ไขที่สาเหตุ ลดพฤติกรรมที่มีปัญหา พร้อมกับสร้างพฤติกรรมที่ดี ติดตาม ตรวจสอบ ให้กำลังใจเป็นระยะ โดยรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก

### ก้าวร้าว แกล้งเพื่อน

เป็นปัญหาที่พบบ่อยในนักเรียน มักมีสาเหตุมาจากการที่มีพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดติดตามใจมากหรือใช้วิธีการก้าวร้าว เป็นโรคสมาธิสั้น หรือเกิดจากความเครียดหรือซึมเศร้า

#### วิธีการช่วยเหลือ

1. กำหนดกติกาให้ชัดเจน
2. เอาจริงกับกฎเกณฑ์ ไม่ปล่อยให้มีการละเมิดกัน
3. ใช้เทคนิค “ขอเวลานอก” เมื่อเด็กละเมิดคนอื่น
4. “แจ้งข้อหา” อย่างรวบรัด
5. ฟังเหตุการณ์รอบด้านอย่างสงบ เปิดโอกาสให้พูดพอควร แต่อย่าให้แก้ตัวเกินไป
6. ตัดสินด้วยความสงบ ตามข้อตกลงของการจัดการเมื่อมีการละเมิดกัน
7. ใช้หลักการลงโทษที่ไม่ก้าวร้าวรุนแรง เช่น การตัดรางวัล บำเพ็ญประโยชน์ ออกกำลังกาย
8. ชวนคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาใหม่ๆ เช่น เวลาเพื่อนล้อเลียน จะมีทางออกอื่น ๆ ไร่ อี ก เช่น ฟ้องครู บอกเพื่อนตรงๆ ให้เพื่อนช่วย ไม่สนใจ เปลี่ยนความคิดใหม่ เพื่อนล้อเท่ากับเพื่อนสนใจ เล่นด้วย ล้อกลับ ชวนเพื่อนเล่นอย่างอื่น ทำให้เพื่อนรักเสียเลย ชูกลับ
9. หากิจกรรมเบนความสนใจ
10. ใช้กิจกรรมที่ระบายความโกรธ ความก้าวร้าว เช่น เตะฟุตบอล ชกกระสอบทราย ปั่นเครื่องปั้นดินเผา แกะสลัก แต่กิจกรรมนั้นต้องมีกติกาควบคุม
11. ให้ทำงานที่เป็นประโยชน์ ให้เป็นที่ยอมรับของพี่น้อง เพื่อน และครู



## ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางช่วยเหลือ

## ล้อเลียน

สาเหตุมักเกิดจากการเรียนรู้จากทางบ้าน จากกลุ่มเพื่อน ขาดความสุข มีปมด้อยของตนเอง ขาดทักษะในการเข้าสังคม

## การให้ความช่วยเหลือ

1. หยุดพฤติกรรมการแกล้งเพื่อน ล้อเลียนเพื่อน ทันที
2. อธิบายให้เด็กทั้งห้องรู้ว่า กฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกันข้อแรก คือ ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ข้อสอง คือ ทำให้คนอื่นพอใจ ครูจะไม่ยอมให้มีการแกล้ง หรือล้อเลียนกัน
3. ฝึกทักษะสังคมด้านบวก รู้จักการให้ การขอบคุณ การชักชวนกันเล่นกันดี ๆ การเริ่มต้นการเล่น การมีเพื่อน การขอให้เพื่อนช่วยเหลือปกป้องกัน
4. ฝึกทักษะเด็กในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกล้อเลียน หรือถูกรังแก
5. ฝึกให้เพื่อนช่วยกันปกป้องคนที่ถูกรังแก เตือนเพื่อนที่ชอบแกล้งหรือล้อคนอื่น ชวนเพื่อนให้เล่นกันดี ๆ ช่วยรายงานครูเมื่อมีการละเมิดกัน ไม่ยอมให้มีพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นในห้อง ด้วยการช่วยกันไม่นิ่งดูตาย ให้เพื่อนรู้จักการช่วยเหลือกันเสมอ
6. ขอเวลานอก (timeout) เมื่อไม่สามารถควบคุมตนเองได้
7. แนะนำการเล่นกันดี ๆ กิจกรรมที่ทำด้วยกัน แล้วพอใจด้วยกันทุกฝ่าย
8. รีบแยกเด็กที่เริ่มทำท่าจะละเมิดคนอื่น ไม่ควรรอให้เกิดเหตุการณ์ขึ้น
9. ชมเด็กเมื่อเด็กเล่นกันดี ๆ และหลีกเลี่ยงการล้อเลียนเด็ก หรือแแซวเด็ก



## โกหก

การพูดโกหก มีได้หลายแบบ ตั้งแต่พูดตรงข้ามความจริง เกินความจริง แต่งเรื่อง หรือโยนความผิดให้คนอื่น แต่ไม่ว่าจะเป็น การพูดโกหกแบบใด ความรู้สึก ที่อยู่ในใจได้พฤติกรรมโกหกนั้น คือ **ความกลัว** เด็กหลายคนโกหก เพื่อปกป้องตนเองจากการถูกลงโทษ เพราะเคยเรียนรู้มาว่า การปิดบังความผิดไว้จะทำให้ปลอดภัย ในครอบครัว หรือโรงเรียนที่กดดันเข้มงวดและมีการลงโทษรุนแรงไม่ว่าทางร่างกายหรือวาจา จึงมักพบเด็กที่ต้องใช้การพูดปดเพื่อปกป้องตัวเองและเอาตัวรอด เด็กอาจเคยมีประสบการณ์การถูกลงโทษหรือเห็นคนอื่นถูกลงโทษ มาก่อน ทำให้ไม่กล้าพูดความจริง กลัวว่าครูจะเกลียด กลัวพ่อแม่ด่าว่า กลัวความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่ได้เรื่อง เด็กบางคนพูดโกหกหรือเล่าเรื่องเกินความจริง เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ เป็นที่สนใจในหมู่เพื่อนฝูง เพราะเด็กอาจจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรดี ไม่พอใจในสิ่งที่มี ภูมิใจในสิ่งที่เป็นอย่างอื่น จึงสร้างเรื่องโกหก เพื่อให้คนสนใจชื่นชม มองให้ทะลุไปได้ พฤติกรรม เราอาจจะเห็นเด็กที่กำลัง เหงา เบื่อ อายกมีเพื่อน กลัวว่าเหว่ อยากได้รับความรักและการยอมรับอยู่

### วิธีการช่วยเหลือ

1. ใช้ท่าที่เป็นมิตร เป็นกลาง ยอมรับเมื่อเด็กทำผิด
  2. ไม่เปิดโอกาสให้เด็กโกหก ไม่ควรถามว่า “เธอทำหรือเปล่า”
  3. ฝึกให้เด็กกล้าพูด กล้าบอก กล้าปรึกษา เวลามีปัญหาอุปสรรค ต้องการอะไร สามารถบอกความต้องการ ความไม่สบายใจออกมาได้ รับฟังเวลาเด็กบอก ควรทำความเข้าใจ ไม่ควรสอนหรือดุเด็กทันที ชักชวนให้เด็กคิดทางออกด้วยตัวเอง ก่อนจะชี้แนะ
  4. งดการลงโทษ ดุด่าว่ากล่าวรุนแรง หรือให้เด็กได้อาย เช่น ทำต่อหน้าเพื่อนหรือต่อเด็กอื่นๆ ไม่ควรประจานเด็ก
  5. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น อย่าไว้วางย ตีโพยตีพาย ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มากเกินไป จนเด็กกลัวมาก เวลามีปัญหาจะไม่กล้าบอก
  6. ชมเชยเมื่อเด็กเปิดเผยความจริง แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่เด็กทำผิด อย่าเพิ่งโกรธหรือรีบสั่งสอนเขาทันที ควรสอบถามลงลึกต่อไปว่า อะไรทำให้เขาทำเช่นนั้น ถ้าทำใหม่ได้จะทำอย่างไร
- อย่ามองพฤติกรรมต่างๆ แต่เพียงผิวเผินและตอบสนองแต่พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น อย่าตราหน้าเด็กว่าซี้โกหก เพราะจะทำให้เด็กเกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกโกรธรู้สึกแยะและหมัดกำลังใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง มองเห็นสิ่งดีๆ ในตัวเด็กและแสดงความเชื่อมั่น ว่าเด็กสามารถทำสิ่งที่ได้ แม้ดูภายนอกอาจดูเหมือนมี **พฤติกรรมไม่ดี** แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นเด็กไม่ดี การแก้ไขการโกหกเป็นแค่การแก้ที่ปลายหาง สิ่งสำคัญคือการสร้างเด็กที่มีวินัย อดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจที่จะไม่กระทำผิด มีความพอใจในสิ่งที่มี ภูมิใจในสิ่งที่เป็นอย่างอื่นและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรบ่มเพาะตั้งแต่เยาว์วัย จากในครอบครัว

## ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางช่วยเหลือ

## ขโมย

สาเหตุอาจมาจากการที่ขาดแคลน ขาดการยับยั้งใจตนเอง แก่แค้น ต้องการตื่นเต้น ตามเพื่อน พิสูจน์ตนเอง

## วิธีการช่วยเหลือ

1. ไม่เปิดโอกาสให้มีการขโมย ให้เก็บของมีค่าให้เป็นส่วนตัว ไม่ควรนำเงินหรือของมีค่ามาโรงเรียน
2. เมื่อเกิดเหตุการณ์ขโมยในห้องเรียนหรือที่บ้าน ให้ทุกคนช่วยกันคิดว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร จะป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีกได้ด้วยวิธีใด
3. ไม่เปิดโอกาสให้เด็กที่ขโมยโกหก จึงควรใช้คำถามว่า “เธอต้องการเอาเงินไปทำอะไร” แทนคำถามว่า “เธอเอาเงินเพื่อนไปหรือเปล่า”
4. ไม่ควรสร้างเงื่อนไขต่อรอง เช่น ถ้าบอกความจริงจะยกโทษให้ หรือชูว่าถ้าไม่บอกความจริงแล้วครูจับได้เอง จะลงโทษหนัก
5. ชมที่เด็กยอมรับสารภาพ สอบถามถึงเหตุจูงใจ การคิด การวางแผน
6. ให้เอาของหรือเงินที่ขโมยไปมาคืน และขอโทษเด็กคนที่ถูกขโมยด้วย
7. ชวนให้คิดว่าถ้าต้องการอะไร จะมีวิธีบอกอย่างไรดี กระตุ้นให้มีการปรึกษาหารือวางแผน ก่อนจะทำจริงๆ
6. ชวนให้หาวิธีหาเงินที่ถูกต้อง เช่น การทำงาน หรือการเก็บเงินจากค่าขนม เพื่อเอามาใช้ในสิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้ให้จริงๆ
7. มีการลงโทษด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ชดใช้ความผิด ชดใช้ค่าเสียหาย ตามสมควร
8. ให้นักเรียนในห้องเป็นนักสืบคอยสอดส่องและรายงานครูเมื่อเห็นสิ่งผิดปกติ เช่น มีพฤติกรรมพิรุณของนักเรียนบางคน มีใครที่มีเงินใช้มากมายผิดปกติ เป็นต้น



## ติดเกม

การติดเกม เป็นสิ่งที่ขึ้นเกิดขึ้นได้ง่ายในเด็ก การให้เด็กรู้จักและเล่นเกมเท่ากับเอาสิ่งอันตรายมาใกล้ตัวเด็ก พ่อแม่ที่ใจอ่อน ตามใจ ไม่มีเวลา มักพบว่าเป็นต้นเหตุของการติดเกม เด็กที่ติดเกมมักมีปัญหาต่อไปนี้ นามาก่อน เช่น มีปัญหาการเรียน เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เหงา เครียด เอาแต่ใจ รอคอยไม่ได้ ยิ่งตัวเองได้ยาก ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

เมื่อติดเกม เด็กคิดถึงและเล่นเกมจนละเลยหน้าที่ หมกมุ่น ขาดความรับผิดชอบ ถ้าไม่ได้เล่นจะหงุดหงิด อารมณ์เสีย ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนตกลง ไม่สนใจทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นหรือใช้เงินมากขึ้น โทกหกเพื่อไปเล่น อยู่ในโลกของตัวเอง เมื่อความอยากเล่นเพิ่มมากขึ้นบางรายไม่ยอมไปโรงเรียนเพื่อเล่นเกมที่บ้าน ถ้าห้ามจะแอบหนีไปเล่นเกมที่ร้านเกมนอกบ้าน

### สาเหตุ

1. ขาดการควบคุมตนเอง
2. พ่อแม่ไม่มีเวลากำกับให้เด็กทำตามกติกา หรือตามใจมากไม่มีการตกลงกติกา
3. พ่อแม่ไม่ทำหรือส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่ดี เหมาะสมตามวัย ทำให้เด็กรู้สึกเบื่อ
4. เด็กเข้าสังคมไม่ได้ หรือมีปัญหาทางอารมณ์
5. อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น มีเพื่อนติดเกม ครอบครัวทำงานร้านเกม

### แนวทางช่วยเหลือ

1. จูงใจให้อยากเลิกด้วยตนเอง โดยฝึกให้มองผลลัพธ์ระยะยาว
2. ตกลงกติกากันให้ชัดเจน จัดเวลายกใหม่ ลดเวลาเล่นลงทีละน้อย กำหนดทางปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา เช่น ถ้าไม่ทำตามจะให้ช่วยอย่างไร และจะทำอะไร
4. การเอาจริงกับข้อตกลง ทำที่ชัดเจน โดยติดตามประเมินผล พูดคุยเรื่องนี้เป็นระยะ คอยให้กำลังใจแต่มั่นคงในกติกา
5. เพิ่มกิจกรรมเพื่อเสริมการควบคุมตนเอง เพิ่มกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจทดแทนเวลาที่เคยเล่นเกม อย่าปล่อยให้เด็กว่าง
6. ปรับสภาพแวดล้อมให้สงบ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเรื่องเกม ลดการบ่นว่า หงุดหงิดใส่กัน หรือพ่อแม่ขัดแย้งกันเองในเรื่องนี้

## การป้องกันปัญหา

1. การสร้างทักษะด้านต่างๆที่ทำให้สนุก ผ่อนคลายได้หลายอย่าง เช่น กีฬา ดนตรี ท่องเที่ยว ศิลปะ ทำขนม เป็นต้น ก่อนที่จะเปิดโอกาสให้รู้จักเกม จะมีโอกาสติดเกมลดลง และเมื่อติดเกมแล้ว โอกาสจะไปฝึกทักษะด้านอื่นจะทำได้ยาก
2. ฝึกความรับผิดชอบ และรักษาเวลาให้ได้ก่อนให้รู้จักเล่นเกม ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำว่าไม่ควรให้เด็กเล่นเกม ก่อนอายุ 6 ปี และใช้เวลาเล่นวันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง
3. กำหนดกฎ เกณฑ์ กติกาชัดเจนและกำกับให้เป็นไปตามกฎที่วางไว้ อย่าปล่อยให้เล่นโดยไม่ควบคุม



## ปัญหาด้านอารมณ์และปรับตัวยาก ไม่มีเพื่อน

ปัญหาด้านอารมณ์พบได้บ่อยในเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหา ปรับตัวยาก ไม่มีเพื่อน ไม่มั่นใจ วิตกกังวลง่าย หรือซึมเศร้า แยกตัว เป็นต้น

สาเหตุมักมาจากขาดการฝึกฝน ทำให้ขาดความสามารถที่ควรมี ขาดประสบการณ์ ไม่มั่นใจ ซ้ำกังวล โรคซึมเศร้า โรคออติสติก พื้นอารมณ์หรือนิสัยเดิมที่ชอบแยกตัว พ่อแม่ซ้ำกังวล การเลี้ยงดูที่เข้มงวด รุนแรง ถูกดู ถูกทำโทษรุนแรง

### วิธีการช่วยเหลือ

1. สร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และจัดกลุ่มเพื่อนให้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม หาคู่หู จัดกิจกรรมที่ทำงานเป็นคู่ แนะนำเพื่อนที่เป็นคู่หู ให้ชวนเพื่อนพูดคุย เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออก ที่ละน้อย ให้กำลังใจ ฝึกทักษะการสื่อสาร

## ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางช่วยเหลือ

2. ขวนเด็กคุย ให้เด็กเล่าเรื่องที่วิตกกังวล
3. ขวนให้เด็กคิดหลายๆด้าน มองทางด้านดี กระตุ้นให้เด็กคิดหาทางออกด้วยตัวเอง
4. ฝึกให้เด็กเผชิญความกลัว ทีละน้อย
5. ลดการล้อเลียน การขู่ การดู ที่ไม่ได้ผล
6. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
7. ฝึกสติ/สมาธิ

## วิตกกังวล

โดยทั่วไปเมื่อเด็กเจอตัวกระตุ้น เช่น ใกล้เคียง หรือต้องนำเสนองานหน้าชั้นเรียน จะมีอาการตื่นเต้น ใจสั่น เหงื่อออก ซึ่งเป็นภาวะปกติที่พบได้ในคนทั่วไป อาการวิตกกังวลเหล่านี้มักจะหายไปเมื่อทำงานสำเร็จจูล่วงไปแล้ว แต่หากความคิดซ้ำๆเหล่านี้ไม่ได้หายไปเมื่อทำงานสำเร็จ หรือมีอาการวิตกกังวลมากกว่าปกติ ไม่สามารถเรียนได้อย่างเคย สมาธิในการทำงานเสียไป ความสัมพันธ์กับเพื่อนแย่งลงจนส่งผลต่อการเรียน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน อาจเป็นความผิดปกติในกลุ่มโรควิตกกังวลได้

### อาการของโรควิตกกังวล

*อาการทางกาย:* เหงื่อแตก ใจสั่น หายใจเร็ว ปวดท้อง แน่นหน้าอก ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นต้น

*อาการทางใจ:* ตกใจง่าย กังวลใจในการทำกิจกรรมต่างๆ การพูดหน้าชั้นเรียน การแยกจากจากพ่อแม่ หรือเรื่องความปลอดภัย การนอนฝันร้ายบ่อยๆ

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. พักผ่อนให้เพียงพอ
3. ฝึกการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจเข้าออกซ้ำๆ นับ 1-10 การฝึกสมาธิ เดินจงกรม การฝึกโยคะ เป็นต้น ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ วันละ 10-15 นาที
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชา ชาเขียว กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังต่างหากอาการไม่ดีขึ้น อาจพบแพทย์เพื่อได้รับการประเมิน วินิจฉัย และรักษาต่อไป

## ไม่ยอมไปโรงเรียน

เกิดขึ้นได้ในเด็กทุกวัย มักเกิดขึ้นในช่วงหลังวันหยุด เช่น เสาร์-อาทิตย์ ปิดเทอม หรือหลังจากได้หยุดลาป่วยจริงๆ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากความ วิตก กังวล กลัวการพลัดพราก

## อาการ

ตื่นเช้าไม่ยอมไปโรงเรียน กลางคืนบ่นไม่ยอมไป โยเย ไม่ยอมจากพ่อแม่ที่ไปส่ง ร้องไห้ โวยวาย ทำร้ายตัวเองหรือพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่ไปแล้วอยู่กับครูได้ บางรายจะแสดงอาการป่วยทางกาย เช่น ปวดท้อง หรือศีรษะ ที่หาสาเหตุโรคไม่ได้ หรืออ้างเหตุการณ์ที่โรงเรียนที่อาจไม่ใช่สาเหตุแท้จริง เช่น กลัวเพื่อน แกล้ง หรือครูอาจารย์รังเกียจ

## วิธีช่วยเหลือที่โรงเรียน

1. ครูช่วยรับเด็กจากพ่อแม่ตอนเช้า มีการนัดหมายตกลงกันล่วงหน้า
2. ให้พ่อแม่กลับอย่างรวบรัด ไม่ให้เสียเวลา ไม่ให้พูดมาก
3. พาเด็กเข้ากลุ่มเพื่อน เบนความสนใจเด็ก สร้างความสงบและคุ้นเคย
4. ครูและเพื่อนชวนเด็กเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กอื่น
5. ถ้าเด็กไม่ร่วมมือให้อยู่กับครูคนใดคนหนึ่ง ในห้องสมุด ห้องพยาบาล หรือห้องครูผู้ช่วย ให้ทำกิจกรรม
6. ชักชวนเด็กคุย เป็นกันเอง
7. ฝึกทักษะการผ่อนคลายตนเอง ดนตรี ศิลปะ ฝึกลมหายใจ โยคะ สติ สมาธิ

## วิธีการช่วยเหลือที่บ้าน

1. พาไปโรงเรียนตามปกติทุกวัน
2. ไม่ต่อรอง ไม่ให้สัญญา
3. พ่อแม่ทำที่สงบ จัดการให้ทำกิจวัตรเท่าที่สามารถทำได้
4. หลีกเลี่ยงการดูว่า ตำหนิ สอน หงุดหงิด โกรธ
5. หาสาเหตุทางจิตใจ อารมณ์ หรือทางร่างกาย
6. ประสานงาน นัดหมายทางโรงเรียน ในการรับส่งเด็กตอนเช้า
7. รับเด็กกลับตรงเวลาทุกวันตามที่ตกลงกันได้
8. ฟังเด็ก แต่อย่าปฏิบัติมากเกินไปต่อสิ่งที่เด็กเล่า



## ปัสสาวะรดก้น

ภาวะปัสสาวะรดก้นที่นอน จะดีขึ้นตามวัยเมื่อเด็กโตขึ้น โดยเมื่ออายุ 5 ปี เด็กร้อยละ 99 จะสามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวันได้ ร้อยละ 80 จะควบคุมการถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืนได้ และ เมื่ออายุ 6 ปี เด็กร้อยละ 90 จะสามารถควบคุมปัสสาวะในเวลากลางคืนได้ หลังจากอายุ 6 ปี ไป ทุกๆปี ประมาณร้อยละ 15 ของเด็กที่ยังมีอาการปัสสาวะรดก้นที่นอนก็จะอาการดีขึ้นเอง

อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงวัยที่เด็กๆส่วนใหญ่ หายจากการปัสสาวะรดก้นที่นอนแล้ว ยังมีปัสสาวะรดก้นที่นอน โดยปัจจุบันถือเอาที่อายุเกิน 6 ปี แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจหาโรคทางร่างกายที่อาจเป็นสาเหตุได้ เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ท้องผูกเรื้อรัง หรือ ภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น

ในเด็กที่ไม่พบความผิดปกติใดๆ ทางร่างกาย การรักษาเบื้องต้น คือ การสร้างแรงจูงใจควบคู่ไปกับการทำพฤติกรรมบำบัด

- การให้แรงเสริมทางบวก: การสะสมดาว หรือคะแนน ในวันที่ไม่มีปัสสาวะรดก้นที่นอน
- ให้เด็กมีส่วนร่วมช่วยทำความสะอาด ชุบน้ำ อ่อน ผ้าปูที่นอน เมื่อมีปัสสาวะรดก้นที่นอน
- หลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรง หรือดูว่าให้เด็กอาย
- ให้เด็กปัสสาวะก่อนเข้านอน ไม่ควรปลุกเด็กกลางดึกให้ตื่นขึ้นมาปัสสาวะ

นอกจากนั้น ยังมีการใช้ เครื่องมือสัญญาณเตือนช่วยให้เด็กรู้สึกตัวตื่นเมื่อมีปัสสาวะรดก้นกลางคืน เป็นการรักษาที่ใช้มากในต่างประเทศ ในไทยยังมีข้อจำกัดเรื่องค่าใช้จ่าย โดยทั่วไปร้อยละ 80 จะมีอาการดีขึ้นเมื่ออายุเด็กมากขึ้น รวมกับการทำพฤติกรรมบำบัดดังกล่าว หากการรักษาเบื้องต้นไม่ได้ผล แพทย์ก็อาจจะพิจารณาใช้ยาต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

1. วันดี นิงสานนท์ วินัดดา ปิยะศิลป์ สุมิตร สุตรา. สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย พ.ศ.2552. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด, 2553: 115-160.
2. วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ. พัฒนาศักยภาพของเด็กและวัยรุ่น. ใน: วินัดดา ปิยะศิลป์, พนม เกตุมาน. บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์, 2545: 1-31.
3. วินัดดา ปิยะศิลป์. คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน วัย 6-12 ปี. สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา จำกัด, 2546.
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ: บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ 2544.
5. พนม เกตุมาน. คู่มือพ่อแม่และครูสำหรับการฝึกเด็ก: สุขใจกับเด็กสมาธิสั้น. กรุงเทพฯ: บริษัทเรือนปัญญา 2552.
6. องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสวีเดน. สนง.ภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก. การสร้างวินัยเชิงบวก: ความเข้าใจที่ถูกต้องและการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศาลาแดง 2552.
7. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-52 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. ชาญวิทย์ พรนภดล พิชญา ตันธนวิกรัย. การคัดกรองเด็กติดยาและอินเทอร์เน็ต. ใน พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ ประสพศรี อึ้งถาวร. บรรณาธิการ. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. Guideline in Child Health Supervision. กรุงเทพฯ: สรรพสาร จำกัด, 2557: 194-204.
9. วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ (บรรณาธิการ) . Best practice in Communication .ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557
10. พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ วินัดดา ปิยะศิลป์ วันดี นิงสานนท์ ประสพศรี อึ้งถาวร (บรรณาธิการ) . Guideline in Child Health Supervision. .ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สรรพสาร จำกัด, 2557