

คู่มือ

เลี้ยงลูก เชิงบวก

กลุ่มเกลาลูกให้รู้เหตุผลและ
จัดการอารมณ์ตนเองได้



- เลี้ยงลูกเชิงบวกตั้งแต่อายุ 2 ขวบ เริ่มตั้งแต่การกิน การนอน การขับถ่าย การเล่นกับลูก และการแก้ปัญหาต่างๆ
- เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี มีความสุข ลดการงอแงได้ โดยที่ไม่ต้องตีลูก

เขียน ดุจดุฑาภัย โรจน์ปัญญากิจ
บรรณาธิการ ออสมบงกค์ คุณมนต์

คำนำ

จุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้เกิดจากสารพัดคำถามที่ผู้เขียนได้รับมาตลอดการทำงานกระตุ้นพัฒนาการเด็กเล็ก รวมทั้งคำถามที่ถูกส่งผ่านเพจ Answer by Yok สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ผู้ปกครองพยายามทำความเข้าใจพัฒนาการและหาวิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็ก หลายท่านพบว่าการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีเดิมๆ ชักไม่ไ้ผล จนเกิดคำถามว่าทำไมทำไมเลี้ยงเด็กสมัยนี้ไม่ง่ายเลยจริงๆ แทนที่จะมีความสุขที่ได้ใช้เวลาด้วยกัน กลับมีแต่เรื่องให้ปวดหัว หนังสือเล่มนี้คือคำตอบที่จะช่วยให้ท่านเข้าใจพัฒนาการและปัญหาพฤติกรรมเด็กที่พบได้แทบทุกบ้าน โดยจะได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก และการสร้างวินัยเชิงบวกที่จะทำให้มีความสุขในการเลี้ยงลูกมากขึ้น วิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กจากหนังสือเล่มนี้เป็นวิธีที่ได้ผลและนำไปใช้ได้จริงโดยทันที เมื่อพลิกอ่านไปตามแต่ละบทหนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านอุทานว่า “อ้อ ! เพราะอย่างนี้เอง”

ดุจฤทัย โรจน์ปัญญากิจ (หยก)

รู้จักกับนักเขียน
กันก่อน



ดุจฤทัย โรจน์ปัญญากิจ (หยก)

“นักกระตุ้นพัฒนาการ นักจิตวิทยา ครูการศึกษาพิเศษ

และนักแก้ไขพฤติกรรมเด็กเล็ก”

ผู้เขียนเป็นนักกระตุ่นพัฒนาการเด็กเล็กวัย 0-5 ปี ซึ่งประจำอยู่ในสหรัฐอเมริกา ที่ผ่านมาผู้เขียนได้ให้คำปรึกษาผู้ปกครอง เรื่องปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กเล็ก ทั้งที่บ้านและออนไลน์ผ่านเว็บไซต์และเฟซบุ๊ก Answer by Yok ปัจจุบันสอน Developmental Preschool สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

จบปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง สาขาจิตวิทยา โดยเน้นด้านจิตวิทยาพัฒนาการ แล้วไปต่อปริญญาโทด้าน Early Intervention ที่มหาวิทยาลัย University of Oregon สหรัฐอเมริกา นอกจากนั้นยังได้เข้าร่วมอบรมโปรแกรมกระตุ่นพัฒนาการและปรับพฤติกรรมเด็กอีกมากมาย

CONTENTS

บทที่ 1
มาเรียนรู้พัฒนาการ
และพฤติกรรมปกติของ
เด็กวัย 0-5 ปี กันก่อน

8



บทที่ 6
การจับถ่าย

86

บทที่ 2
อะไรส่งผลทำให้ลูก
งอแง หงุดหงิดง่าย

24



บทที่ 7

สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับลูก
ช่วยให้สอนลูกง่ายขึ้น

106

บทที่ 3
ครอบครัวเราเลี้ยง
ลูกแบบไหน ลูกของ
เราเป็นแบบไหน

34



บทที่ 4
ลูกควรกินแคไหนดี และ
รับมือปัญหาลูกกินยาก

44



บทที่ 8
การสอนลูกเชิงบวก

128

บทที่ 5
นอนแคไหน
ถึงจะดี

72









บทที่

01

มาเรียนรู้พัฒนาการ
และพฤติกรรมปกติ
ของเด็กวัย 0-5 ปี
กันก่อน

ลูกฉกฉวยหรือเปล่า ?

เคยไหมที่ปู่ย่าตายายมาบ่นๆ ว่า โอ๊ย ! เลี้ยงเด็กสมัยนี้มันยากจริงๆ สมัยก่อนเลี้ยงตามมีตามเกิดก็เห็นโตกันมาได้ สมัยนี้เอะอะก็ห้ามนั่นห้ามนี่ ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรกันหนักันหนา ข้อมูลเลี้ยงลูกก็เยอะไปหมด ของเล่นก็มีมากมายให้เลือกซื้อไม่รู้อันไหนดีไม่ดี

ผู้เขียนเห็นด้วยเลยที่ว่าเลี้ยงเด็กสมัยนี้ยากกว่าสมัยก่อนมาก เพราะเรามีข้อมูลความรู้เรื่องเด็กกันมากขึ้น รู้เยอะก็เอามาปรับใช้เยอะ รู้มากก็เอามาเผยแพร่มาก พ่อแม่สร้างกลุ่มพูดคุยปรึกษากันมากขึ้น เลี้ยงลูกอย่างเดียวไม่ยาก แต่เลี้ยงให้ถูกวิธีนั้นยาก

ปัญหาที่พ่อแม่หลายท่านกังวลคือ ลูกมีพัฒนาการสมัยใหม่ ทำไมลูกถึงมีพฤติกรรมแบบนี้ ลูกฉกฉวยอะไรหรือเปล่า ทำไมลูกบ้านนั้นทำได้แต่ลูกฉันยังไม่เริ่มอะไรเลย นี่ลูกพัฒนาการช้าไปหรือเปล่านั้น

การที่จะตอบคำถามเหล่านี้ได้ก็ต้องรู้ก่อนว่าพัฒนาการตามวัยของเด็กปกติมีอะไรบ้าง หากเด็กยังไม่เริ่มทักษะเหล่านั้น เราก็สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม

ในบทนี้ได้สรุปพัฒนาการและพฤติกรรมหลักๆ ของเด็กวัย 0-5 ปี เอาไว้ดังตาราง ผู้ปกครองจะได้รู้ว่าวัยนี้ควรมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แต่อย่าลืมนะเด็กมีพัฒนาการช้าเร็วที่ต่างกัน ช่วงอายุที่กำหนดไว้ในตารางเป็นเพียงเกณฑ์โดย

เฉลี่ย หากเด็กยังทำอะไรไม่ได้ ให้สังเกต ฝึกฝน และรอ ถ้ายังไม่ห่างจากเกณฑ์ปกติ โดยเฉลี่ยก็อย่าเพิ่งกังวลมากไป สิ่งที่สามารถทำได้คือ คอยสังเกตพัฒนาการของเขา หาข้อมูล และให้การช่วยเหลือตามสมควร (อ่านในบทต่อไป ไปของหนังสือเล่มนี้ได้) หากไม่สบายใจก็ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้

พัฒนาการและพฤติกรรมปกติของเด็กวัย 0-5 ปี



แรกเกิด-1 เดือน

พัฒนาการโดยรวม

- นอน 20 ชั่วโมงต่อวัน
- กินนม อย่างน้อย 5-8 ครั้ง
- การเคลื่อนไหวจะยังเป็นแบบอัติโนมัตี (Reflexes) เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าพื้นฐาน เช่น แสง อุณหภูมิ การสัมผัส กลิ่น รสชาติ หรือ ความเจ็บปวด

พฤติกรรม

- ไม่สามารถช่วยตัวเองได้
- กำลังปรับตัวเข้ากับโลกใบใหม่จึงร้องไห้เป็นหลักเมื่อต้องการอะไร หรือมีอะไรผิดปกติ
- ต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัย



2-3 เดือน

พัฒนาการโดยรวม

- เริ่มมีการร้องที่แตกต่างกันมากขึ้น
- ระบบสัมผัสเริ่มทำงานได้ดีขึ้น เช่น การมองเห็น การได้กลิ่น
- เริ่มมีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น เช่น การเงยหน้า ตาสองข้างสามารถมองไปทางเดียวกันได้ เตชะฯ มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว

พฤติกรรม

- แสดงอารมณ์ได้มากขึ้น เช่น หน้ายิ้ม (ยิ้มให้อะไรก็ได้), หน้าบึ้ง, ทำเสียงกระซิบกระซาบ (Coo)
- เริ่มทำอะไรเป็นเวลามากขึ้น เช่น การนอน เริ่มจำหน้า และยิ้มให้หน้าที่คุ้นเคย ชอบให้อุ้มและป้อนนม



4-6 เดือน

พัฒนาการโดยรวม

- กิน 3-5 ครั้งต่อวัน
- เริ่มเคลื่อนไหวศีรษะและแขนได้ดีขึ้น
- เริ่มหยิบจับสิ่งของ และสามารถพลิกตัวได้
- เริ่มรู้ที่มาของเสียง หันหาผู้พูดได้ และทำเสียงแบบต่างๆ มากขึ้น

พฤติกรรม

- เริ่มแยกคนแปลกหน้าได้
- ส่งเสียงหัวเราะมากขึ้น
- เริ่มแยกแยะได้ว่าจะยิ้มเมื่อพอใจ
- อารมณ์ดีเมื่อได้กอดหรืออุ้ม
- ชอบฟังเสียงคนที่คุ้นเคย จำแม่ได้



7-9 เดือน

พัฒนาการโดยรวม

- เคลื่อนไหวลำตัวส่วนบนและศีรษะได้ดีขึ้น เช่น การยกตัวขึ้นมองขณะที่นั่งนอนคว่ำอยู่บนพื้น
- สามารถนั่งได้ด้วยตัวเองนานขึ้น
- เริ่มอยู่ในท่าคลาน และเริ่มคืบ
- สามารถตีม้มน้ำจากแก้วที่ผู้ใหญ่ถือให้ได้

พฤติกรรม

- เริ่มแสดงความรู้สึกกลัวและเศร้า
- ติดแม่หรือคนเลี้ยงมากขึ้น
- เริ่มต่อต้านหากไม่ต้องการทำอะไร
- ชอบเป็นที่สนใจ
- เริ่มกล่อมตัวเองให้สงบลงได้ เช่น ดูดนิ้ว เล่นของเล่น ตีตุ๊กตา
- ชอบเล่นปิดตาซ่อนหา



10-12 เดือน

พัฒนาการโดยรวม

- นอน 12 ชั่วโมง และนอนกลางวัน 2 ครั้ง
- เริ่มกินอาหาร 3 มื้อหลัก และอาหารว่าง 2 มื้อ
- เริ่มใช้ขามากขึ้น เช่น ลุกขึ้นยืน เดินก้าวสั้นๆ
- ชี้นิ้วได้ เปลี่ยนมือถือของได้ โยนของใส่ตะกร้า หยิบของชิ้นเล็กๆ
- เริ่มสั่นหัวหรือพยักหน้าเวลาอยากได้หรือไม่อยากได้อะไร
- รู้จักชื่อตัวเอง

พฤติกรรม

- เริ่มทำตามคำสั่งง่ายๆ
- สามารถแสดงอารมณ์โกรธ
- เริ่มกลัวคนแปลกหน้า
- เริ่มสำรวจสิ่งรอบตัวมากขึ้น
- หันเมื่อได้ยินเรียกชื่อ โบกมือ
- เริ่มเลียนแบบท่าทางมากขึ้น สามารถทำมือประกอบเพลงได้

คำนิยม

“คุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจพฤติกรรมของลูกและพร้อมรับมือกับปัญหาพื้นฐานต่างๆ ของลูกน้อยได้อย่างสบายใจขึ้น เมื่อลูกหยุดหงิด ไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน หรืออแง แสดงอาการดื้อต่อต้านจนพ่อแม่แทบจะร้องไห้ตามไปด้วย”

“หนังสือเล่มนี้ได้รับรวมคำตอบที่อธิบายวิธีรับมือกับปัญหาพื้นฐานของเด็กรวมถึงวิธีการสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกเชิงบวก รวมทั้งการฝึกวินัยอย่างง่ายๆ และสมวัยสำหรับเด็กที่อ่านเข้าใจง่าย ถ้าทำตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ได้ คุณพ่อคุณแม่สบายใจ สบายหู รับมือกับเจ้าตัวเล็กได้เก่งขึ้นแน่นอนค่ะ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.พรพรรณ พิ สุวรรณ
คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สาเหตุหลักของการอแงในเด็กวัย 2-5 ขวบ เกิดจาก การกิน การนอน การขับถ่าย และการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเมื่อเปลี่ยนจากการกเข้าสู่วัยเด็ก

หนังสือเล่มนี้จะสอนเลี้ยงลูกให้ลดการอแง อารมณ์ดี มีความสุข และพ่อแม่สามารถรับมือกับอารมณ์ลูกได้โดยไม่ต้องตี สอนการเลี้ยงลูกเชิงบวกตั้งแต่ลูกอายุ 2 ขวบ เริ่มตั้งแต่การกิน การนอน การขับถ่าย การเล่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก การแก้ปัญหาต่างๆ และรับมือ Terrible Twos อย่างถูกต้อง เขียนโดยนักจิตวิทยาคนเก่งมากความสามารถที่ได้รับการยอมรับจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้ทำงานเป็นนักจิตวิทยาเด็กเล็กในสหรัฐอเมริกา



คู่มือ เลี้ยงลูก เชิงบวก

กลุ่มเกลาลูกให้รู้เหตุผลและจัดการอารมณ์ตนเองได้

เขียน คุณฤทัย โรจน์ปัญญากิจ
บรรณาธิการ อ.อุสมนงก์ คุณมณี

จัดจำหน่ายโดย **IDC**
ISBN 885-916-100-494-3



8 859161 004943 195 บาท