

Articles from Ramamental

วัยอนุบาล

2011-11-15 06:11:30 admin

อัญชลี จมพญาจามิกร ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

ผศ.สเปญ อุณอนงค์ ผู้ให้คำปรึกษา

วันนี้มีพัฒนาการต่อจากวัยทารกเริ่มจากอายุ 2-5 ปี ระยะเวลาเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลง ของบุคลิกภาพมากที่สุด เช่นต้องการเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างดี ชกชนมาก และเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของความฝันและความจริง ในบางครั้งความคิดและการกระทำของเด็กจะไม่ตรงกับความเป็นจริง

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาที่สำคัญ 4 ด้านคือ

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เช่น ส่วนแขนและขาจะยาวออกไป ศีรษะจะได้ขนาดใกล้เคียงกับลำตัว โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น เริ่มมีทักษะในการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น รู้จักป้อนข้าวเอง แต่งตัวได้เอง ใส่รองเท้าและอาบน้ำได้ ในปลายวัยเด็กตอนต้นฟันแท้จะเริ่มขึ้น 1-2 ซี่
2. พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยนี้มักเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดและโกรธง่าย ตี้อารมณ์เป็นวัยที่เรียกว่าชอบปฏิเสธ และอาการดังกล่าวจะค่อยๆหายไปเองเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนมีเพื่อนเล่นมาก แต่อย่างไรก็ตามพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กจะมั่นคงเพียงใดขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูเป็นสำคัญ
3. พัฒนาการทางสังคม เริ่มรู้จักคบเพื่อน เล่นกับเพื่อนปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน รู้จักร่วมมือ การยอมรับฟัง เริ่มรู้จักแข่งขันระหว่างกลุ่มเมื่ออายุ 4-5 ขวบ และมักเล่นกับเพศเดียวกัน การเล่นกันเพื่อนนี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นไม่รู้สึกว้าวนอกกลุ่ม
4. พัฒนาการทางภาษา จะขึ้นไปทีละขั้น เริ่มใช้ภาษาได้ดีพอสมควร รู้จักศัพท์เพิ่มขึ้น รวดเร็ว เรียนรู้คำใหม่ๆมากขึ้น พ่อแม่มีส่วนช่วยในการพัฒนาการทางภาษาของเด็กมาก เช่นการชักจูงให้เด็กพูด โดยการซักถาม การแนะนำที่ดี การเน้นคำให้ถูกต้องเมื่อพูดกับเด็ก การที่ผู้ใหญ่ยอมรับฟังการพูดคุยของเด็กจะช่วยให้เด็กรู้จักพูดในสิ่งที่ตนสามารถทำได้

ลักษณะพฤติกรรมทางจิตใจที่พบได้บ่อยในวัยนี้คือ

ก. ความอิจฉานอง เป็นอารมณ์ปกติที่พบได้บ่อยในวัยนี้ เด็กอาจแสดงออกโดยการ ทบตีนอง แย่แหย่นอง หรือแสดงความประพฤติไม่เหมาะสม เช่น ดุดนินว พุดติดอ้าง กินอาหารน้อยลง นอนไม่หลับ ปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น โดยทั่วไปเด็กจะเริ่มอิจฉานองเป็นเมื่อเข้าวัยขวบปีที่ 3 โดยมาก จะเห็นชัดเมื่ออายุระหว่าง 2-4 ปี

สาเหตุ

1. พ่อ แม่ ผู้ใหญ่อาจเป็นต้นเหตุ เช่นกล่าวกับเด็กว่า “แม่ไม่รักแล้วรักน้องดีกว่า” การเปรียบเทียบเด็กกับน้องๆว่าน้องเก่งกว่า น่ารักกว่าการที่พ่อแม่แสดงให้เห็นว่ารักน้องมากกว่าจะเป็นด้วยคำพูด หรือการกระทำก็ตาม เช่น การกล่าวชมเชยให้ความสนใจน้องอย่างเกินควร
2. เกิดจากน้อยใจว่าพ่อแม่รักน้องมากกว่า ได้รับความสนใจน้อยลงเนื่องจากเด็กไม่เข้าใจ

พ่อแม่ยังสามารถให้ความรักลูกคนอื่นๆ ได้เท่ากับที่พ่อแม่รักตัวเอง เด็กเหล่านี้รู้สึกว่าคุณสูญเสียความรักที่เคยได้รับจากพ่อแม่ และน้องเป็นผู้ทำให้พ่อแม่รักตนน้อยลง

3. เด็กในวัยนี้ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่อยู่เสมอและเด็กยังไม่รู้จักแบ่งปัน เขายังถือตนเป็นใหญ่อยู่เสมอและยังไม่เข้าใจเหตุผลดีพอเมื่อได้รับการสนใจน้อยลงเพราะมีผู้อื่นมาแทนที่ก็ยังไม่พอใจแสดงการอิจฉาน้องได้
4. ขาดการอบรมที่ดี พ่อแม่ให้การตามใจ ทำให้เป็นคนไม่ยอมใคร

วิธีแก้ไข

1. บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้าว่าคุณจะมีน้องใหม่ มารดาควรให้เด็กคุ้นเคยกับน้องในท้อง พูดถึงน้องในทำนองว่าจะเป็นเพื่อนเล่นของเขา
2. อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าคุณมีส่วนเป็นเจ้าของน้อง ที่จะเกิดใหม่และให้ความมั่นใจ กับเด็กว่าเขาก็ยังเป็นผู้หนึ่งที่คุณรักและภูมิใจอยู่เสมอ
3. หากต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่งภายในบ้าน เช่นเด็กต้องย้ายไปอยู่ ห้องอื่นและให้น้องเข้าอยู่แทน ควรชี้แจงให้เด็กทราบด้วยเหตุผลว่าเด็กโตแล้วและให้ย้ายไปอยู่ห้องที่ดีกว่าหรือใหญ่กว่า
4. ผู้ที่ดูแลเด็กที่บ้านขณะแม่ไปคลอดควรเป็นผู้ที่คุ้นเคย
5. เมื่อแม่กลับจากโรงพยาบาลใหม่ๆ อาจจะให้คุณพาเด็กไปเล่น ข้างนอกเพื่อไม่ให้เด็กเห็นความซบมუნวุ่นวายกับการจัดที่ทางให้น้องใหม่และทำให้คนอื่นๆ ในบ้านที่พากันมาสนใจน้องใหม่
6. พยายามให้เด็กมีส่วนในการดูแลน้องเช่นช่วยแม่หีบผ้าอ้อมหีบขวดนมให้น้อง และควรเตรียมให้เขารู้ว่าการเป็นพ่อกับคุณแม่เป็นอย่างไร และสำคัญอย่างไร เขาจะทำอะไรให้น้องได้บ้าง เป็นต้น
7. พ่อแม่ควรให้ความสนใจแก่เด็กตามสมควรเมื่อมีญาติ เพื่อนฝูงมาเยี่ยมน้องใหม่
8. ไม่แสดงความรักและสนใจน้องจนออกนอกหน้าเกินควร ให้ความรักแก่พี่น้องเท่ากัน อย่าแสดงว่ารักใคร่มากกว่าใคร และอาจแสดงความเห็นใจ เขาบ้างเวลาที่น้องกวนหรือรังแกเขา อย่าพูดหรือแสดงกิริยาว่ารักน้องมากกว่า
9. ผู้ใหญ่ พ่อแม่ควรระวังคำพูด หรือจะกระทำใดๆ ที่ทำให้เด็กเสียกำลังใจหรือเป็นปมด้อย
10. เมื่อน้องโตเล่นกับพี่มีการทะเลาะกัน พ่อแม่ควรทำตัวเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ถ้าทะเลาะกันต้องทำโทษทั้งคู่ เช่น
 - ให้แยกกันเล่นคนละห้อง ถ้าอยากเล่นด้วยกันต้องไม่ทะเลาะกัน
 - ทำโทษด้วยการให้เหตุผลเช่นทำไมจึงโดนทำโทษ หรือไม่ให้บางสิ่งบางอย่างที่ชอบ เช่น ไม่ให้ดูรายการโทรทัศน์ ไม่พาไปเที่ยว เป็นต้น
11. เวลาชื่อของให้น้องใหม่ควรชื่อให้พี่ด้วย
12. ถ้าเด็กติดน้องควรให้รางวัล
13. ในบางโอกาสควรให้คนพี่น้องตัก นอนตัก แม่บ้าง จะทำให้เด็กพอใจและไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก

ความรักที่รักน้องในเด็กมิได้เกิดติดตัวมากับเด็ก แต่ได้รับการปลูกฝังให้มีขึ้นจากท่าทีของพ่อแม่ที่ให้ความรักและมั่นใจแก่เด็ก เด็กที่รู้สึกว่าคุณตนเป็นที่รักและต้องการของพ่อแม่มักไม่อิจฉาน้อง และมีความพอใจที่เห็นสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในครอบครัว

ข. ความดี เป็นความรู้สึกต่อต้านซึ่งเป็นลักษณะของเด็กในวัยนี้โดยเฉพาะในช่วงอายุ 2-3 ปี เพราะเขาอยู่ในระยะปฏิเสธไม่ยอมใคร จะดีอย่างไรที่เขาต้องการทำเท่านั้น อาจเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่มักบังคับเกินกว่าเหตุ ตั้งกฎเกณฑ์มากเกินไป หรือทำตนไม่สม่ำเสมอทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้อะไร

วิธีแก้ไข

1. ผู้ใหญ่พ่อแม่ควรร่วมมือในการอบรมเด็ก ไม่ขัดแย้งกัน
2. ตั้งกฎเกณฑ์ที่เด็กสามารถทำได้ตามวัยและตามความสามารถของเขา
3. เวลาเด็กทำอะไรควรช่วยแนะนำในแนวทางที่เหมาะสมด้วยเหตุผล
4. งดการดูและการลงโทษพรวดพราดเพื่อ ไม่บังคับเด็กจนเกินไป
5. ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำดี

แนวทางในการเลี้ยงดูอบรมเด็กให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

1. ให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอเพื่อสมองจะได้เจริญเต็มที่
2. ให้เด็กได้พักผ่อนนอนหลับ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก
3. พาไปตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนกับแพทย์เป็นระยะๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและพิการด้วยโรคต่างๆ
4. ช่วยฝึกหัดให้กำลังใจเด็กเมื่อเริ่มคลาน นั่ง ยืน เดิน และพูด
5. พ่อแม่ควรมีความเข้าใจกันซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นมั่นคงภายในบ้าน แสดงความรักความเอาใจใส่ ความห่วงใยในตัวลูกให้ลูกได้รับรู้อยู่เสมอ ให้เขามั่นใจว่าเขาเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าคนหนึ่งในครอบครัว
6. ช่วย让孩子เติบโตมีอารมณ์มั่นคง โดยการอบรมสั่งสอนลูกอย่างมีเหตุผล มีวินัยที่ดี แต่ต้องไม่เข้มงวดจนเกินไป
7. ช่วย让孩子เข้ากับคนอื่นในสังคมได้ดีโดย
 - สนับสนุนให้เด็กได้เล่นกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
 - ให้ความรู้และประสบการณ์โดยการพูดคุยคำตอบคำถามพาไปเที่ยวเมื่อมีโอกาส
 - ส่งเสริมที่ดีในตัวลูก อย่าทำให้เกิดปมด้อยโดยการนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่นๆ
 - เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกได้ทำตามในทุกๆเรื่องๆ
8. ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความนิ่มนวล เข้าใจความรู้สึกของเด็ก เข้าใจความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

เอกสารอ้างอิง

1. กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์. “เลี้ยงลูกให้สุขภาพจิตดี” ข่าวสารสุขภาพจิต ปีที่ 5 ฉบับที่ 11 (พ.ย.2529) หน้า 88.
2. นักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. “แผ่นพับเผยแพร่เรื่องเด็กดี”
3. ศิริวิไล. คู่มืออ่านพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์, อ.อิทธิพล, 2526.
4. สุชา จันทรเฒและสร้างค์ จันทรเฒ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
5. หน่วยจิตเวช ภาควิชากุมารเวชศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช. “แผ่นพับ เผยแพร่ ทำไมเด็กจึงซี้จ๊จจา”





คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email