



THAI.A&S 2013

ช่วงอายุและขั้นตอนการเจริญเติบโต

พฤติกรรมของบุตรของท่านเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของร่างกาย อย่างไร ?

เด็กๆ เจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก โดยเฉพาะในช่วงระหว่างแรกเกิดจนถึงอายุได้ 5 ขวบ เด็กแต่ละคนพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป แต่ทุกคนพัฒนาผ่านการเจริญเติบโตขั้นตอนต่างๆ เหมือนกัน

การเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการเจริญเติบโตเหล่านี้มากขึ้นสามารถช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมของเด็ก ได้ดีขึ้น สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นความดีอันอาจเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเจริญเติบโตของเขาก็ได้

รายละเอียดต่อไปนี้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น เพราะเด็กๆ ไม่เหมือนกันทั้งหมด เขาจะก้าวไปสู่ขั้นตอนการเจริญเติบโตต่อไปในเวลาต่างกันและตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเขาต่างกัน เขาต่างมีบุคลิกและมีภาวะอารมณ์เป็นของตนเอง

พูดคุยกับผู้ปกครองคนอื่น ถามไถ่ญาติพี่น้องของท่านถึงวิธีการที่เขารับมือกับเวลาที่ยุ่งยากเหล่านี้อย่างไร — เขาอาจมีหนทางที่เป็นวิธีที่ดีบางอย่างก็เป็นได้

ถ้าเรามีบุตรที่มีความพิการ เขาอาจใช้เวลามากขึ้นต่อการบรรลุการพัฒนาการเจริญเติบโตขั้นตอนต่างๆ หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาจะยังต้องการข้อจำกัดและขอบเขต ตลอดถึงโอกาสและประสบการณ์ต่างๆ ในการช่วยให้เขาได้เรียนรู้

เราสามารถสอบถามได้จากแพทย์หรือพยาบาลทามาริกิ (Tamariki Ora)

ว่ามีผู้ใดที่สามารถให้ความช่วยเหลือในสิ่งเหล่านี้กับเราได้

แรกเกิดจนถึงอายุ 18 เดือน

ทารกเรียนรู้จากประสาทสัมผัสของเขา

สมองของเขาเริ่มทำการเชื่อมโยงไปพร้อมกับการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกของเขาจากการมีสิ่งของให้ดู ให้ฟัง ให้ดมกลิ่น ให้สัมผัส และให้ชิม

เมื่อทารกยังเล็กมาก เขาใช้การร้องไห้เพื่อบอกให้เราทราบว่าเขาต้องการบางสิ่งบางอย่าง

บางครั้งเขาจะมีอารมณ์งอแง และดูเหมือนว่าจะร้องไห้มากขึ้น และหยุดยาก

นอกจากนี้การงอแงของเด็กยังมีอิทธิพลมาจากการกระตุ้นมากเกินไป ฟันเริ่มขึ้น ความหิว หรือการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม ด้วยกันทั้งสิ้น

ขั้นตอนการเจริญเติบโตเช่นนี้ทำให้เราลำบากใจในยามที่เรามีความเหน็ดเหนื่อยได้เหมือนกัน แต่ขั้นตอนการเจริญเติบโตเหล่านี้ก็เหมือนกับขั้นตอนอื่นๆ ซึ่งมีได้เกิดยึดเยื้ออยู่ตลอดไป

“พยายามคิดดูว่ามันเป็นแค่ระยะเวลาสั้นๆ
ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของเด็กที่เขาต้องการท่านอย่างมาก”

“ถ้าท่านรู้สึกเครียดมากๆ – ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ นั่งกลางแสงแดด หรือออกไปเดินเล่น”

เราสามารถทำได้ ดังนี้ :

- ให้ความเอาใจใส่มากๆ – เด็กทารกของเราจะไม่เสียคนด้วยการได้รับความรักมากเกินไป
- ตอบสนองต่อเสียงร้องไห้
ถึงแม้ว่าท่านทราบว่าเด็กทารกบางคนต้องส่งเสียงร้องไห้บ้างเล็กน้อยก่อนหลับก็ตาม –
ถ้ามีเหตุการณ์เช่นนี้ทุกครั้งที่ได้ก็จะหลับ ให้คอยดูสักพักว่ามีอะไรเกิดขึ้น
- ตรวจสอบดูว่าผ้าอ้อมจำเป็นต้องเปลี่ยนหรือไม่ หรือว่าเด็กหิว ง่วงนอน ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป
- ปลอบเด็กโดยการอุ้ม ไกว พุดคุย หรือร้องเพลงเบาๆ ให้ฟัง
- ให้มีการเคลื่อนไหวไปมา ใส่เด็กไว้ในรถเข็นหรือในกระเป๋าสายหลัง หรือพานั่งรถไปเที่ยว
- นำเด็กอาบน้ำอุ่นให้สบายตัว
- ให้ผู้อื่นอุ้ม โดยเฉพาะเมื่อท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเริ่มมีอาการเครียด

“พยายามจัดให้มีกิจวัตรประจำวัน – แต่ต้องคาดว่าบางวันอาจจะไม่เป็นเช่นนั้น”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

อายุ 18 เดือนจนถึง 2 ขวบ

ทารกที่เพิ่งเดินได้ต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและต้องการสิ่งนั้นๆ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เขาสามารถมีอารมณ์ โมหะหากเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้น และมีความโกรธและเบื่อบ่อยได้ง่าย เขาต้องการที่จะพูด วีน ปีนป่าย และลองดีกับข้อจำกัดที่กำหนดไว้ให้เขา เขาชอบอยู่นอกบ้านและออกไปเดินเล่น การมีอารมณ์เกรี้ยวกราดอาจเริ่มต้นเมื่ออายุได้ 2 ขวบ

“เติมน้ำและใส่ฟองสบู่ลงไปในอ่าง วางผ้าเช็ดตัวไว้กับพื้น แล้วปล่อยให้เขาลงไปเล่นได้อย่างเต็มที่”

“พูดคุยกับลูกน้อยที่เพิ่งหัดเดินเกี่ยวกับการที่ท่านจะไปที่ไหน ท่านกำลังทำอะไรอยู่ – เพียงแค่พูดคุย”

ท่านสามารถทำได้ ดังนี้ :

- เดือนเขาก่อนล่วงหน้าเมื่อเราต้องการให้เขาทำอะไรบางอย่าง : “ต้องหลังจากที่แม่เอาผ้าไปตากให้เสร็จก่อนนะ ...”
- สร้างความสมดุลระหว่างความเป็นอิสระกับการมีขอบเขตจำกัด : “นั่งอยู่ที่พื้นก่อน ลูกจึงจะได้ตีมาจากถ้วย”
- หาเรื่องสำหรับชม พยายามอย่าให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เราไม่ชอบมากจนเกินไป
- เริ่มฝึกให้นั่งกระโถนถ้าลูกของท่านแสดงความสนใจ
- ให้โอกาสเลือกที่ไม่มากนัก ถามลูกของท่านว่าเขาต้องการสวมเสื้อสีน้ำเงินหรือเสื้อสีเหลือง – ไม่ใช่ถามว่าลูกต้องการสวมใส่เสื้อตัวใด (มันมักจะเป็นตัวที่กำลังซุกอยู่พอดี!)
- ให้ลูกมีส่วนร่วมในสิ่งที่เรากำลังทำกันอยู่ในขณะนั้น ขอให้ลูกยื่นไม้หนีบผ้าให้ หรือหยิบเอาจดหมายออกจากตู้รับไปรษณีย์
- คาดคิดไว้ว่าวันหนึ่งจะมีห้วงเวลาที่อาจเกิดปัญหา และให้หลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านั้น ถ้าทำได้
- เมื่อลูกของเรามีอารมณ์เกรี้ยวกราด ต้องคอยระวังให้เขาอยู่ในความปลอดภัย และพยายามอย่าให้ความสนใจกับความเกรี้ยวกราดนั้นๆ เมื่อเวลาผ่านไปแล้วถึงมาให้คำชมเชยที่ลูกสามารถตั้งสติได้ ห้ามบอกให้ลูกเลิกทำในสิ่งนั้น



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

อายุ 2 – 3 ขวบ

เมื่อเด็กมีอายุระหว่าง 2 – 3 ขวบ เด็กเริ่มมองตนเองเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองและมีอิสระ เขาเริ่มเข้าใจกับความเป็นเจ้าของและจะใช้คำพูด เช่น “ของฉัน”

เขามีความร่าเริงและให้ความสนใจต่อเด็กคนอื่น แต่การเรียนรู้ว่าจะเล่นกับคนเหล่านั้น แต่เรียนรู้ว่าการเล่นอย่างไรนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนมากมาย

ทักษะทางด้านร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เขามีความสุขต่อการกระทำหลายสิ่งหลายอย่างด้วยตนเองและพยายามกระทำในสิ่งเหล่านั้น โดยที่การร้องไห้ การร้อง การตี และการเหินเบน

ยังเป็นสิ่งปกติธรรมดาเพราะเขาเกิดการเรียนรู้เพื่อจัดการกับความรู้สึกและความคับแค้นใจของเขา

เราสามารถทำได้ ดังนี้ :

- ให้คำชื่นชมกับเขามากๆ เสมอๆ
- พาเขาไปตามที่ต่างๆ ที่มีเด็กอยู่รวมกัน
- ออกคำสั่งครั้งละหนึ่งคำสั่ง – ไม่ใช่เป็นชุด
- ให้คำแนะนำที่ชัดเจนและเจาะจงเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เราชอบ
- ให้เขาได้ทำงานเล็กๆ น้อยๆ
- พยายามทำเป็นตัวอย่างที่ดี – ลูกของเราเลียนแบบในสิ่งที่เราทำ
- สำหรับสิ่งสำคัญๆ ให้กำหนดขีดจำกัดที่ชัดเจนและให้ยึดถือตามนั้น
- อธิบายว่าทำไมเราไม่ชอบบางสิ่งบางอย่างที่เขากำลังทำอยู่

“เล่นด้วยกัน”

“เข้าร่วมกับห้องสมุดของเล่น – ให้เขาได้พบเห็นสิ่งของที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก”

“พูดคุยให้มาก – ให้คำชื่นชมกับสิ่งที่เขาพูด”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

อายุ 3 – 4 ขวบ

เด็กอายุระหว่าง 3 – 4 ขวบ เป็นช่วงที่เด็กสามารถจดจำและแสดงออกได้ในหลายอารมณ์ เขาอาจรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกผิด หรืออับอาย แต่เขาก็เริ่มทำได้ดีด้านการแบ่งปันและให้ความร่วมมือ

และถึงแม้ว่าเขาสามารถมองเห็นในอีกมุมมองหนึ่ง

แต่ปัญหาก็ยังเกิดขึ้นได้หากเด็กเกิดความขัดแย้งในสิ่งที่ตนเองต้องการ เขาชอบหัวเราะ

เล่นเกมที่ไร้สาระและสนุกกับการเล่นที่เสแสร้ง เขาชอบฝึกทักษะใหม่ของเขาได้แก่ การปีนป่าย การโยนสิ่งของ และการขี่รถจักรยาน เขาจะถามคำถามมากมายและเล่าเรื่องต่างๆ

ซึ่งเป็นเรื่องที่ปะปนกันระหว่างเรื่องจริงและเรื่องไม่จริง

ถึงแม้ว่าเขามีความมั่นใจกับกฎเกณฑ์และสิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ

แต่เขาจะยังอยากลองดิ้นกับข้อจำกัดที่กำหนดไว้ให้เขานั้นด้วย

“พยายามทำให้สิ่งที่ยากเป็นการละเล่น – เช่น พูดว่า “ช่วยกันกระโดดไปเข้าห้องน้ำ” เป็นต้น”

“พูดคำว่า ใช่ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้”

เราสามารถทำได้ ดังนี้ :

- ใช้คำว่า ขอบใจ และชื่นชมเขาเมื่อเขาตอบสนองต่อสิ่งที่เราขอให้เขาทำ
- ใช้คำในลักษณะที่ว่า “ลองดูนะ” หรือ “เราเอาอย่างนี้ไหม.....” ให้มากๆ
- ให้ความยืดหยุ่นในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ค่อยสำคัญนัก
- หากเขาพูดว่า “ไม่” ให้เปลี่ยนเรื่องหรือเปลี่ยนความสนใจของเราแทน
- ปฏิบัติในสิ่งที่เราต้องการให้ลูกของเราปฏิบัติ – เขาจะลอกเลียนสิ่งที่เราปฏิบัติ
- ยึดมั่นกับข้อจำกัดและกฎเกณฑ์
- พยายามตอรอง : “ถ้าลูกเก็บของเล่นแล้ว เราค่อยไปที่สวนสาธารณะ” – หลีกเลี่ยง “การให้” อาหารเป็นรางวัล – เวลาและการเอาใจใส่ของเราเป็นสิ่งที่มีความสุขที่ดีกว่า
- เวลามีปัญหา ให้ลูกตั้งสติให้ดี พาเขาไปในที่เงียบๆ และปลอดภัยแล้วอธิบายว่าทำไมต้องไปอยู่ที่นั่นและเขาสามารถกลับมาได้อีกถ้าเขาพร้อมที่จะทำในสิ่งที่เราได้ขอให้เขาทำ ให้ใช้เวลาอยู่ที่นั่นเพียงประมาณ 2 – 3 นาทีก็พอ

“ใช้กฎระเบียบให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ – แต่ให้ยึดมั่นตามนั้น”

“เลือกประเด็นสำคัญที่สุดเพื่อแก้ไขเป็นเรื่อยๆ ไป”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

อายุ 4 – 5 ขวบ

ในขณะที่ลูกของเราโตขึ้น เขาจะเล่นกับเด็กคนอื่น โดยยินยอมมากขึ้นและเห็นว่าการมีเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็อาจมีจะยังมีการโต้เถียงกันบ้างก็ตาม เขามีพลังงานมากมาย เพลิดเพลินกับการผจญภัยและลองกับสิ่งใหม่ๆ เขาจะสามารถยืนหยัดกับความท้าทายได้มากขึ้นถึงแม้มีความยากลำบากอยู่บ้าง มีบางครั้งที่เขาอาจเกิดความมั่นใจมากเกินไปและสนุกกับการพูดคุยถึงเรื่องของตนเอง เขาจะลงดีกับกฎเกณฑ์ต่างๆ และอาจพยายามให้ผู้ใหญ่ได้ตอบโดยการใช้อำนาจหรือพฤติกรรมที่ “ไร้สาระ”

“พยายามพูดคุยให้มากในสิ่งที่ดีแทนการพูดในสิ่งที่ไม่ดี”

“ขอความเห็นจากเขาบ้าง”

เราสามารถทำได้ ดังนี้ :

- ท่านต้องชัดเจนในสิ่งที่ท่านคาดหวังจากเขา
- ให้ความชื่นชมมากๆ เมื่อเขาได้พยายามอย่างเต็มที่
- มีกฎเกณฑ์และข้อจำกัดต่างๆ (แต่อย่าให้มาก) และยึดมั่นกับสิ่งเหล่านั้น
- ช่วยเหลือและสนับสนุนให้เขาได้แก้ไขปัญหา
- ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดี
- ให้ความมั่นใจเขาในเวลาที่เขามีความกลัวหรือตกใจ – นึกถึงความรู้สึกของท่านในยามที่ท่านเกิดความกลัว
- ส่งเสริมให้เขาได้พยายามทำหลายๆ อย่างที่แตกต่างกันไป
- ให้เขาได้ทำงานเพื่อให้เขาได้แสดงให้เห็นว่าเขามีความสามารถแค่ไหน
- ตั้งสติให้ดีเมื่อเราต้องลงโทษเขา
- ให้ความรักกับเขาให้มาก

“บอกเขาว่าท่านรักเขา”

“ให้เขาใช้พลังงานที่มีของเขาให้หมด – ในเรื่องที่ต้องใช้กำลังกายต่างๆ”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

Strategies with Kids | Information for Parents
Skip ให้การสนับสนุนพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในการเลี้ยงดูเด็กด้วยวิธีการที่ดี

อีเมล : info@skip.org.nz
หรือโทรศัพท์ : 04 916 3385

รายละเอียดเพิ่มเติมในการให้การสนับสนุนต่อพ่อแม่ เข้าไปเยี่ยมชมได้ที่

www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity