

การส่งเสริม และ พัฒนาทักษะในเด็ก

ในปัจจุบันประชากรเด็กลดลง ดังนั้นการเลี้ยงดูเด็กให้มีคุณภาพนอกจากเรื่องอาหาร การนอน การเล่นตามวัยแล้วพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องใส่ใจเรื่องการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในด้านต่างๆ จากการออกรายการตรวจคัดกรองพัฒนาการในเด็กในกิจกรรมงาน Med กบ Health Expo 2024 ในระหว่าง วันที่ 18-20 มกราคม 2567 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อตรวจคัดกรองพัฒนาการทั้งหมด 30 คน มีอายุ 6 เดือน ถึง 7 ปี โดยพบว่าพัฒนาการปกติ 29 คน (96.7%) และสงสัยพัฒนาการด้านภาษาล่าช้า 1 คน (3.3%) จากการคัดกรองพัฒนาการพบข้อสังเกตที่น่าสนใจและมีความจำเป็นที่จะต้องแนะนำผู้ปกครองเพิ่มเติมในด้านพัฒนาการทางสังคม (social skill) เพื่อเสริมความมั่นใจในตัวเองของเด็ก (self esteem) ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโต มีความมั่นใจ กล้าที่จะเรียนรู้ ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ต่อไปในอนาคต โดยมีคำแนะนำในการส่งเสริมทักษะต่างๆ ดังนี้

การฝึกประสบการณ์

ด้านทักษะการช่วยเหลือตนเองขั้นพื้นฐาน และขั้นสูงด้วยตนเอง (Basic Activity of daily living : BADL and Instrumental Activity of daily living : IADL) เช่น การรับประทานอาหาร (Eating), การอาบน้ำ (Shower), การแต่งตัว (Dressing), การขับถ่าย (Toileting) รวมถึงการช่วยเหลือกิจกรรมดูแลความสะอาดในบ้าน (House management) เป็นต้น



การส่งเสริม

บทบาทหน้าที่รับผิดชอบที่บ้าน (Role performance) เช่น การมอบหมายงานบ้าน, การมีส่วนร่วมดูแลความสะอาดในบ้านตามความสามารถของเด็ก เป็นต้น

ส่งเสริม

การสื่อสารคำชมเชย และการวางเงื่อนไขคำชมเชย (positive reinforcement) เช่น การพูดกล่าวชมเชยเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมตามสถานการณ์ หรือเมื่อทำตามคำสั่ง หรือข้อตกลงร่วมกัน เป็นต้น



การงด

การสื่อสารคำลบ และการวางเงื่อนไขคำลบ (negative reinforcement) เช่น การว่ากล่าว/ตำหนิ การทำโทษด้วยการตี การเปรียบเทียบ เป็นต้น

การส่งเสริมทักษะการเล่น และกิจกรรมที่เหมาะสม ตามวัย โดย สามารถแบ่งลักษณะการเล่น ตามพัฒนาการ 4 ด้านหลัก ได้แก่

a. ด้านกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ (Gross motor skill)

เน้นการส่งเสริมทักษะการทรงตัว (Balance), ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength), ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Endurance), ความคล่องแคล่วของร่างกาย โดยฝึก ทักษะการคิดวางแผนการเคลื่อนไหว (Motor planning) ร่วมกับทักษะการใช้ร่างกายสองซีก (Bilateral coordination) เช่น กิจกรรมกีฬา, กิจกรรมการปั่นจักรยาน, กิจกรรมเคลื่อนไหวกลางแจ้ง (Outdoor activity) เป็นต้น



b. ด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา (Fine motor skill)

เน้นการส่งเสริมทักษะความคล่องแคล่วของมือ (Dexterity), การใช้สลับสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา (Eye-hand coordination), การฝึกใช้มือกับอุปกรณ์ต่างๆ (Hand function) รวมทั้งการฝึกการหยิบจับและทักษะการเขียน (Prehension and Handwriting skill) เช่น กิจกรรมประดิษฐ์และศิลปะ (Art and Craft activity) เช่น วาดภาพลายเส้น, ระบายสี (สีเทียน, สีไม้, สีน้ำ), การปั้น (อิสระ, ตามแบบ), การประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุ, ภาพปะติด, การตัดกระดาษตามรูปร่าง, การพับกระดาษตามแบบ เป็นต้น รวมทั้งของเล่นฝึกความคิดสร้างสรรค์ เช่น ตัวต่อ Lego (ตามแบบ หรือสร้างสรรค์แบบอิสระ), ของเล่นจำลอง (Model) เกี่ยวกับคน สัตว์ อาชีพ อื่นๆ เป็นต้น



c. ด้านภาษา (Language skill)

เน้นการส่งเสริมทักษะด้านการเข้าใจภาษา (Receptive language skill: RL) และทักษะการใช้ภาษา (Expressive language skill: EL) โดยเน้นให้สามารถพูดเป็นประโยคที่เข้าใจทั้งหมดได้ด้วยตนเอง โดยมีรูปแบบประโยคที่บอกความต้องการ, ปฏิเสธ, ขอความช่วยเหลือ, ถามตอบคำถาม (ใคร-ทำอะไร-ที่ไหน-เมื่อไหร่-อย่างไร), การอธิบายเหตุผล และการแสดงความคิดเห็น ที่เหมาะสมตามบริบทและสถานการณ์ ซึ่งสามารถกระตุ้นผ่านกิจกรรม ได้แก่ การเล่านิทาน (นิทานคุณธรรม, นิทานสอนให้รู้จักกิจวัตรประจำวัน, นิทานแฟนตาซี และอื่นๆ), การเล่นบทบาทสมมุติ (Role play), กิจกรรมดนตรี การร้องเพลง รวมทั้งการกระตุ้นถามตอบเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น



d. ด้านทักษะสังคม และการช่วยเหลือตนเอง (Personal-social skill)

เน้นการส่งเสริมทักษะการช่วยเหลือตนเองที่ทำได้ทั้งหมด (Basic Activity of daily living : BADL and Instrumental Activity of daily living : IADL) เช่น การรับประทานอาหาร (Eating), การอาบน้ำ (Shower), การแต่งตัว (Dressing), การขับถ่าย (Toileting) รวมถึงการช่วยเหลือกิจกรรมดูแลความสะอาดในบ้าน (House management) เป็นต้น



การส่งเสริมทักษะสังคม เรื่องการรู้จักแบ่งปัน (Sharing), การแลกเปลี่ยนกันเล่นตามกติกา (Take turn), การรู้จักแพ้-ชนะ, การรู้จักรอคอย (Wait), การรู้จักเสียสละ, การรู้จักความอดทนอดกลั้น (Self-control), การจักวิธีการพูดสื่อสาร (Communication skill) ที่เหมาะสมตามบริบท และสถานการณ์ รวมทั้งการส่งเสริมประสบการณ์การใช้ชีวิต (Life skill) ต่างๆ เช่น กิจกรรมการเล่นเกมส์กระดาน (Board game), การเล่นเกมการ์ด (Card game), การฝึกช้อปปิ้ง (Shopping), การฝึกการเดินทางสาธารณะ, การดูแลสุขภาพร่างกายตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

ทั้งนี้ควรใช้การส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวก (Positive reinforcement) ที่ต้องทำทันทีเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Adaptive behavior) เช่น การกล่าวชมเชย, การปรบมือ พร้อมแสดงสีหน้าที่ทางยัณคดี พอใจเมื่อเด็กให้ความร่วมมือ หรือทำตามเงื่อนไขข้อตกลง เป็นต้น

อีกทั้งควรระงับการใช้เงื่อนไขด้านลบ (negative reinforcement) เพื่อสร้างความเข้าใจให้เด็กเรียนรู้การใช้เหตุผล (Logic) มากกว่าอารมณ์ได้ง่ายขึ้น ไม่มีพฤติกรรมต่อต้าน

ประมวลภาพกิจกรรมในงาน MED NU HEALTH EXPO 2024



บทความโดย
ผศ.พญ. กาญจน์วีร์ สังข์เปรม
นายมัธยันท์ แสนใจบุญ
นส.ดุขมณี สุนทรพงษ์บุญภาค