

[วัยอนุบาล \(3 – 6 ปี\) ทิดแม่ / 3-6 ปี วัยแห่งการปรับตัวขนาดใหญ่ / ปรับแผนเลี้ยงดูลูก พลิกจาก"ลบ"เป็น"บวก" / ลูกร้องอาละวาดต่อหน้าธารกำนัล ทำใจดีละ? / เมื่อลูกร้องโวยวายตามห้างสรรพสินค้า / เพิ่มพูนคำศัพท์และความรู้ต่างๆ ให้แก่ลูก / พ่อแม่...ไม่ควรบ่นลูกที่กำลังคิดเกม / การเรียนรู้ภาษาของเด็ก / Jokes : At the Grandparent's / การปฏิบัติตัวหลังคลอด / Home School](#)

วัยอนุบาล (3 – 6 ปี)

ทิดแม่

ฉบับนี้เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับเด็ก วัยอนุบาลกันบ้าง เพราะ คุณแม่หลายคนที่มีลูกน้อยวัยนี้กันมากพอควร เมื่อลูกเจริญเติบโต ช่วยตนเองได้มากขึ้น มีทักษะในการเล่นได้เพิ่มขึ้น สนใจเพื่อนวัยเดียวกัน เด็กจะก้าวห่างแม่ได้เพิ่มขึ้น หลายครั้งที่เด็กเล่นสนุกจนลืมตัว ลืมแม่ไปเลย ต้องคอยเบรคเวลาเล่นให้เด็กเสียด้วยซ้ำ แต่เด็กบางคน หันกลับมาติดแม่ใหม่ มีสาเหตุ ดังนี้

1. อาจมีเรื่องที่ทำให้วิตกกังวล กลัวว่าแม่จะไม่รัก เช่น การมีน้องใหม่ หรือ การไปโรงเรียน เป็นต้น
2. เป็นพฤติกรรมถดถอย หลังจากที่ไมสบาย คุณแม่เอาใจใส่ ทำสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้นจนเด็กคิดใจ และเริ่มเรียกร้องจากแม่เพิ่มขึ้น
3. พ่อแม่ใช้วิธีการเลี้ยงดูแบบเด็กเล็ก ไม่เปลี่ยนแปลงเทคนิค ทำให้เด็กยึดติดกับการบริการของพ่อแม่
4. ช่วยตัวเองได้น้อย เนื่องจากขาดการฝึกฝน หรือ ขาดทักษะในการเล่นและการแก้ปัญหาเฉพาะทำให้ไม่มั่นใจที่จะเล่น กับผู้อื่นเรียกร้องจะเล่นกับแม่หรือพี่เลี้ยง เท่านั้น เพราะรู้จะได้ตั้งใจ

วิธีการแก้ไข

1. เพิ่มความมั่นใจของเด็กต่อคุณแม่ โดยคุณแม่ ควรเล่น พูดคุย แสดงความรักและให้เวลาที่เหมาะสมกับลูก สม่่าเสมอ สุดท้ายลูกก็จะมี ความไว้วางใจและมั่นใจต่อแม่ แต่เมื่อเหตุการณ์ใดที่ทำให้เด็กเกิดความหวั่นไหว ไม่มั่นใจต่อแม่ ก็มีได้ หมายความว่า จะไม่มั่นใจตลอดไป ถ้าคุณกลับตัวได้ทัน วางตัวให้สม่ำเสมอ เล่น พูดคุย และแสดงออกถึงความรัก สุดท้ายเด็กก็จะกลับมาไว้วางใจคุณอีกครั้ง กรณีเหตุการณ์ที่อาจทำให้เด็กตกใจ เช่น เสียงดัง คนแปลกหน้ามาใกล้ ก็ขอให้คุณ ไปอยู่เคียงข้างกับลูกทุกครั้งที่เขาต้องการทันที
2. หยุดการตามใจหรือให้บริการแก่เด็กที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น เพื่อเพิ่มวุฒิภาวะทางอารมณ์ พ่อแม่จำเป็นต้องฝึกให้เด็กเรียนรู้จักการรอคอย เรียนรู้จักความผิดหวัง เรียนรู้ที่จะช่วยตัวเอง และแก้ปัญหาได้ในกรณี มีได้เป็นไปตามที่ตัวเด็กต้องการ
3. แสดงออกถึงความรักที่คุณมีต่อลูกตรงๆ เช่น กอด จูบบ่อๆ บอกเขาตรงๆ ว่าเขาทำแบบนี้น่ารักมาก คุณชอบ การแสดงความรักเป็นสิ่ง ที่คนไทยมีปัญหา เพราะส่วนใหญ่ไม่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมามักเอาไปรวมกับการฝึกเด็ก เช่น ต้องกินข้าวเยอะๆ นะแล้วแม่จะรัก หรือหลายคนแสดงความรักผ่านการทำอะไรให้เด็ก โดยเตรียมอาหาร จัดเสื้อผ้า จัดข้าวของ ช่วยแต่งตัว ฯลฯ โดยถือว่าเป็น การแสดงความรัก ซึ่งในความเป็นจริง การแสดงความรักต่อลูกผ่านการทำอะไรให้ลูกนั้น สุดท้ายจะทำให้ลูกติดกับการบริการของแม่และรักสบายเกินกว่าที่จะทำเอง บางคนแสดงความรัก ความห่วงใยต่อลูกโดยการสั่งสอน คอยบอก คอยสั่ง คอย ดึง เพราะอยากให้ลูกทำให้ได้ดี ๆ บ่นมาก ๆ ลูกเลยสับสน ไม่แน่ใจว่านี่แม่รักฉันหรือเปล่า
4. ฝึกให้ลูกเล่นได้หลากหลายอย่าง จากการเล่นที่ง่าย ๆ ไปสู่การเล่นที่ซับซ้อนยุ่งยาก ฝึกให้อยู่ในกติกา ฝึกให้ยอมรับชัยชนะและความพ่ายแพ้ ใ้รู้จักยอมคนอื่น บ้าง และรู้จักเรียกร้องสิทธิของตัวเองในการเล่น คุณภาพในการเล่นของเด็กจะส่งผลทำให้เด็กมั่นใจในตนเอง และก้าวจากโลกของตัวเองไปเล่นกับเด็กอื่น สนุกสนานจนลืมตัวเอง ลืมแม่ ลืมแสดงพฤติกรรมแบบเด็กๆ ไป นั่นเป็นเพราะว่าการเล่นสนุกกับเพื่อนรุ่นเดียวกันสนุกสนานกว่าการเล่นกับผู้ใหญ่ พ่อแม่ที่ปรนเปรอให้ลูกเล่นของเล่นที่โรงเรียนไม่มีให้เล่น เช่น คอมพิวเตอร์ เกมกล่องชนิดต่างๆ ที่ราคาแพงๆ แถมชอบเสริมให้ลูกว่า ถ้าลูกเล่นพ่อแม่จะคอยยอมแพ้ให้ลูก ได้ชัยชนะเสมอๆ เด็กก็จะถูกฝึกออกมาให้อยู่ในโลกของความเป็นจริงไม่ได้ คิดแต่เพียงว่าของเงินต้องชนะของฉันต้องได้ สุดท้ายก็เข้า กับเพื่อนๆ ที่โรงเรียน ได้ยาก จะคุยเรื่องคอมพิวเตอร์ หรือเกมกล่อง เพื่อนก็ไม่เข้าใจ
5. ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับคน และ ฝึกให้ช่วยตัวเองให้มากที่สุดในทุกรูปแบบ และต้องให้โอกาสเด็กเลียนแบบในการ ช่วย ทำงานส่วนรวม เด็กวัย 3 – 5 ปี เป็นวัยที่ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่มากที่สุด เมื่อเห็นแม่กวาดบ้าน ลูกก็อยากกวาดด้วย ขอเพียงให้แม่หาไม้กวาดเล็ก ๆ ที่เหมาะกับคนตัวเล็กๆ อย่างหนูก็พอ เห็นพ่อแม่เด็ดผักก็อยากเด็ดด้วย เห็นแม่ดูบ้านก็อยากดูด้วย เป็นต้นจากการที่เด็กได้ลงมือทำอะไรด้วยตนเอง โดยอาศัยการฝึกสอนจากแม่

นอกจากจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันดีขึ้นแล้ว ยังเสริมให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองก็ทำเหมือนแม่ได้ แถมยังต้องคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ติดกระดุม แต่งตัวด้วยตัวเอง

7. ให้ความในการฝึกฝน อย่างน้อย 3 – 6 เดือน ถ้าไม่ดีขึ้นกรุณาปรึกษากุมารแพทย์
ที่มา ..สารพันปัญหาเด็ก พญ. วินัดดา ปิยศิลป์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

3-6 ปี วัยแห่งการปรับตัวขนาดใหญ่

เมื่อลูกวัยเตาะแตะเติบโตขึ้นกลายเป็นหนูน้อยวัยซน ประสบการณ์ใหม่ของการเข้าโรงเรียน อาจทำให้ลูกรู้สึกเป็นกังวลได้ค่ะ เพราะไหนจะต้องไปเจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ครูคนใหม่ เพื่อนใหม่ เรียกว่าทุกอย่างใหม่หมดในความรู้สึกของเขา ยิ่งถ้าลูกของเราไม่เคยได้รับการเตรียมพร้อมให้เจอเจอคนแปลกหน้ามาก่อนเลย ความหวาดกลัวจนต้องร้องไห้ทุกวันก่อนไปโรงเรียน อาจเกิดขึ้นได้อยู่เสมอๆ เด็กบางคนอาจปรับตัวได้เร็วกว่าที่เขาคิดหรือให้ได้เพียงไม่กี่เดือน แต่เด็กบางคนปรับตัวได้ช้า กว่าที่ปรับตัวได้ต้องอาศัยเวลาถึง 1 เทอมเต็ม ตรงนี้ถ้าพ่อแม่เข้าใจความกังวลใจของลูกเสียหน่อยและให้กำลังใจเขาสักนิด จะช่วยคลายความเครียดของลูกไปได้มากโขเลยล่ะค่ะ โลกในโรงเรียนที่เต็มไปด้วยเพื่อนวัยเดียวกัน อาจทำให้ลูกรู้สึกเครียดเพราะต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ให้ได้ บางคนอาจจะยังไม่ชินที่จะเล่นในหมู่เพื่อนมาก เพราะคิดเล่นคนเดียวมาโดยตลอด ดังนั้นความเครียดเล็กๆ นี้อาจทำให้ลูกกลับบ้านด้วยน้ำตานองหน้าอยู่บ่อยๆ หรือรู้สึกซึมเศร้า ฉะนั้นถ้าเราสนใจที่จะถามไถ่ความเป็นไปในช่วงอยู่โรงเรียนจะช่วยให้ลูกรู้สึกสบายใจขึ้น และขยายความกล้าที่จะเปิดตัวออกไปเล่นกับเพื่อนๆ มากขึ้นค่ะ ด้วยความที่วัยลูกเตาะแตะเติบโตมาด้วยความรู้สึกช่างซุกซนช่างถาม พอมาถึงวัยซนลูกจะเริ่มก่อร่างสร้างความคิด จินตนาการอะไรได้ด้วยตัวเอง และฝันอันบรรเจิดนี้เองแหละค่ะที่บางครั้งอาจทำให้เขาเกิดความกลัวในสิ่งที่เขาคิดฝันขึ้นมาเอง เช่น กลัวความมืดเพราะคิดว่าอาจจะมีสัตว์ประหลาดเหมือนในจอทีวีโผล่ออกมาจะเอี๊ยได้ หรือกลัวอะไรก็ได้เพียง เพราะคิดว่าอาจจะมีตัวที่เขานึกฝันนอนหลับอยู่ เรียกว่ายังมีจินตนาการมากเท่าไร ยิ่งกลัวมากขึ้นเท่านั้นค่ะ แต่อย่างไรเสียถ้าเรารู้เท่าทันพัฒนาการด้านจิตใจตรงนี้ เราก็สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ด้วยการเสริมให้ลูกรู้จักคิด วิเคราะห์กับสิ่งที่เขาคิดฝัน ความกลัวจะค่อยๆ กลายเป็นความเข้าใจ และรู้จักคิดหาเหตุผลก่อนจะกลัวอะไรใหม่ๆ ค่ะ

อย่ากลัวไปเลยลูก

จะว่าไปแล้ว เด็กวัย 3-6 ปีนั้นถือเป็นวัยที่ต้องปรับตัวขนาดใหญ่ เพราะลูกต้องออกไปเรียนรู้โลกกว้างด้วยตัวเอง โดยไม่มีเราคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ เหมือนวัยเบบี๋ หรือวัยเตาะแตะ ฉะนั้นถ้าเราไม่เตรียมความพร้อมให้ลูกอย่างดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคม ลูกอาจรู้สึก ว่า ตามเพื่อน ไม่ทัน เกิดความอาย และรู้สึกเครียดขึ้นมาได้ค่ะ

ดังนั้นถ้าเราสามารถเตรียมตัวให้ลูกปรับตัวอยู่ในสังคมได้โดยการหมั่นพาออกไปเยี่ยมญาติบ่อยๆ หรือปล่อยให้เขาเล่นกับเพื่อนข้างบ้านวัยใกล้เคียงกันดูบ้าง ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะเล่นกับเพื่อน หรือเข้าหาคนแปลกหน้าอย่างไม่เคอะเขิน และรู้วิธีแก้ปัญหายามที่เล่นและขัดใจกันขึ้นค่ะ ดังนั้นก่อนจะปล่อยให้ตัวน้อยของเราไปผจญโลกแห่งการเรียนรู้ที่โรงเรียน เราสามารถเตรียมความพร้อมให้ลูกก่อนได้ที่บ้าน อย่างเรื่องของการฝึกวินัยการกินนอนเป็นเวลา การรู้จักเก็บของเล่นให้เข้าที่เข้าทาง หรือการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองอย่างแปรงฟัน กินข้าว อาบน้ำ เพราะเมื่อถึงเวลาไปโรงเรียน ทักษะที่เราเคยฝึกลูกไว้ตั้งแต่เล็กจะช่วยไม่让他รู้สึกเครียด หรือกังวลใจยามที่ต้องทำกิจวัตรเหล่านี้โดยไม่มีเราอยู่ด้วยค่ะ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ต้นว่า เด็กวัยนี้กำลังมีจินตนาการสูงและบ่อยครั้งที่เขาอาจจะรู้สึกกลัวสิ่งที่เขาคิดฝันขึ้นมาเอง ดังนั้นถ้าเราได้ลองอธิบายและหาเหตุผลให้เขา แล้วลองให้ลูกได้คิดเอง วิเคราะห์เองว่าสิ่งที่เขากลัวนั้นมีอยู่จริงหรือไม่ วิธีนี้จะช่วยลูกให้หายกลัว และหายเครียดลงไปได้นะคะ

ที่มา <http://www.planpublishing.com>

ปรับแผนเลี้ยงดูลูก พลิกจาก"ลบ"เป็น"บวก"



พ่อแม่คุณภาพหรือ positive parenting เป็นแนวคิดที่เชื่อว่า สัญชาตญาณของพ่อแม่ปรารถนาที่จะเลี้ยงดูลูกอย่างดีที่สุด เพื่อให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความสุข ดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้ในอนาคต พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นคนที่มีความสามารถที่สุดที่จะทำสิ่งนั้นให้กับลูกได้ แต่ทุกวันนี้ด้วยความไม่พร้อมของการเป็นพ่อแม่ ทั้งในเรื่องการขาดทักษะการเลี้ยงดูลูก ทักษะการเป็นพ่อแม่ เมื่อลูกมีปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ อาจทำให้หลายคนรู้สึกหมดหนทางในการดูแลลูก รู้สึกเหนื่อย อ่อนล้า คัดค้าน จนบางครั้งต้องใช้วิธีรุนแรงในการจัดการกับลูก พ.ญ.พรพรรณ พิฒล ฮอร์ตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูลและกรรมการมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กล่าวว่า เมื่อพ่อแม่ไม่สามารถจะเลี้ยงดูหรือให้การเรียนรู้กับเด็กในทางบวกได้ ในเวลาเช่นนั้นพ่อแม่จึงต้องการกระบวนการช่วยเหลือบางอย่างทั้งการสนับสนุนความรู้และทักษะการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสม การฝึกฝนตนเองและกำลังใจจากคนรอบข้างทั้งจากครอบครัว ชุมชนและสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้พ่อแม่มีทักษะของการเป็นพ่อแม่ รู้สึกมีความสุขในการเลี้ยงดูลูก มีแนวทางออกของปัญหา จัดการปัญหาพฤติกรรมลูกโดยไม่ใช้อารมณ์และความรุนแรงได้

ทักษะที่สำคัญของพ่อแม่ คือ การส่งเสริมพัฒนาการของลูกด้วยวิธีสร้างสรรค์ เด็กที่เติบโตภายใต้การดูแลของพ่อแม่ที่มีทักษะ จะสามารถพัฒนาทักษะชีวิต เติบโตด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและไม่มีปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรง สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องตระหนักคือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางด้านกายภาพ และทางด้านจิตใจ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นการเรียนรู้สำหรับเด็ก ใส่ใจการเรียนรู้ของลูกทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม คอยกระตุ้นการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับลูก ฝึกวินัยด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้วิธีที่จริงจัง แต่นุ่มนวล ยอมรับและเข้าใจลูกตามพัฒนาการ ตามวัย และความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ควรคาดหวังต่อลูกเกินความเป็นจริง และพ่อแม่เองก็ควรดูแลอารมณ์ตนเองให้พร้อมก่อนที่จะดูแลลูก เพราะมีฉะนั้นการจัดการปัญหาอาจจะใช้ความรุนแรงเข้ามาเกี่ยวข้อง

นอกจากพ่อแม่จะต้องมีทักษะของการเป็นพ่อแม่แล้วยังมีหน้าที่ต่อลูก คือ

การอบรมสั่งสอน - เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ซึ่งไม่ใช่การบ่นแบบปากเปียกปากแฉะ แต่พ่อแม่ควรเรียนรู้ว่าบางอย่างพ่อแม่ต้องฝึกฝนลูก ไม่ใช่ว่าลูกจะทำอะไรทุกอย่างได้เองหมด เช่น เด็กเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์เองไม่ได้ เพราะๆ เด็กก็อยากทำตามความพอใจของตนเองมากกว่าก็จะกินอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ หรืออาจมีพฤติกรรมไม่ดี ก็เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ควรปฏิบัติให้กับลูก สิ่งที่น่าจะจะต้องสอนคือเรื่องการสื่อสารกับคนอื่น โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสารกับพ่อแม่ จะเลี้ยงลูกอย่างไรให้ลูกสื่อสารกับพ่อแม่ได้ ควบที่ลูกยังคุยกับพ่อแม่ได้ปัญหาที่จะเบาบาง อีกอันคือการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ทั้งทางลบและทางบวก ความโกรธ ความอยาก ได้อยากมี การเอาชนะ สิ่งนี้พ่อแม่ต้องสอนวิธีจัดการทางอารมณ์ให้กับลูก รวมทั้งการแก้ปัญหาและการพึ่งตนเอง การเป็นแบบอย่างที่ดี - วิธีการสอนเด็กที่ดีที่สุดคือ ตัวเราเป็นแบบอย่างที่ดี อยากให้ลูกเรียนเก่งพ่อแม่ก็จะต้องขยันอ่านหนังสือ และต้องสอนทันทีที่มีโอกาสแต่ไม่ได้พร่ำเพรื่อ พ่อแม่จึงต้องใช้เวลากับลูก การสอนทันทีจะทำให้เด็กจำได้ดีเพราะอยู่ในสถานการณ์จริง เด็กจะเรียนรู้ได้เร็วเพราะจะฟังอยู่ใน



ความรู้สึกลูกของเด็ก ส่วนในเด็กเล็กพ่อแม่ต้องเข้าใจว่าบอกอย่างเดียวไม่ได้แต่ต้องเป็นการฝึกถ้าจะให้ลูกทำอะไรต้องเข้าไปจับลูกทำอย่างสิ่งนั้น โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง เช่น ถ้าลูกไม่ทำการบ้านเพราะไม่อยากทำ ถ้าแค่บอกให้ลูกทำอย่างเดียวกันไม่เกิดประโยชน์ พ่อแม่ต้องเข้าไปฝึกลูกทำทันที ทำไปพร้อมๆ กับลูก และฝึกให้ทำสิ่งนั้นจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันของลูก แม้พ่อแม่จะทำทั้งหมดข้างต้นแต่เด็กก็อาจจะมีปัญหาพฤติกรรม เพราะเป็นไปตามวัย ถือเป็นเรื่องปกติ หรือบางครั้งเด็กรับอิทธิพลจากบางสิ่งทำให้เริ่มมีปัญหา พ่อแม่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลูก ซึ่งมีสิ่งที่ควรทำ คือ



1. กำหนดกฎพื้นฐานของบ้านให้ชัดเจน เด็กเรียนรู้ได้คิดในสิ่งแวดล้อมที่มีขอบเขตชัดเจน ที่ช่วยให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้ อะไรไม่ควรทำ กฎของบ้านควรมีความยุติธรรมสำหรับเด็ก ไม่ยากเกินไปที่จะทำได้และเมื่อเด็กโตขึ้นควรให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วม ในการตกลงกฎในครอบครัวว่าอะไรที่น่าจะทำมากกว่าการตั้งข้อห้ามมากมาย

2. พุดคุยถึงปัญหาโดยตรง เมื่อเด็กไม่ทำตามกฎซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ การพุดคุยโดยพุดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น มองหาทางออกร่วมกันและกระตุ้นให้เด็กเปลี่ยนวิธีการใหม่

3. ลดการให้ความสนใจกับปัญหา บางครั้งพ่อแม่ยุ่งทุกเรื่องมากเกินไป ซึ่งบางเรื่องไม่ได้เป็นปัญหาอะไร บางครั้งเด็กอาจจะมีปัญหาพฤติกรรมเล็กๆ น้อย พ่อแม่ควรใช้ชีวิตไม่สนใจในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรมทางลบ จนกระทั่งพฤติกรรมหยุดลง ควรให้คำชมที่ลูกหยุดพฤติกรรม แต่เวลาที่เด็กมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหารุนแรง ควรเข้าไปจัดการทันที

4. พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาให้ลูก พ่อแม่ต้องทำให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ช่วยลูกได้ เวลาที่ลูกมีปัญหา เช่น เด็กเล็กบางคนเมื่อมีความกระวนกระวายก็อาจจะขึ้นไปปีนอยู่บนฝ้าม่าน หรือเด็กบางคนเมื่อมีความกระวนกระวายจะชนกว่าปกติแล้วพ่อแม่ไม่เข้าใจ ไม่เข้าไปช่วย ได้แต่ตะโกนบอก มันก็ไม่เกิดความผูกพันเพราะเด็กเขาต้องเรียนรู้ว่าพ่อแม่ช่วยเขาได้พ่อแม่จัดการบางอย่างให้เขาได้ เด็กจึงจะเกิดการยอมรับ เมื่อเด็กโตขึ้นเรื่อยๆ เวลามีปัญหาเขาจะมาหาพ่อแม่ แต่เด็กที่พ่อแม่ไม่เคยจัดการปัญหาให้เขาได้ เด็กจะออกไปจากพ่อแม่

5. บอกสิ่งที่ต้องการให้ชัดเจน เมื่อพ่อแม่ต้องการให้ลูกทำอะไร การบอกที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ พ่อแม่ควรเตรียมตัวเองโดยเฉพาะด้านอารมณ์ คอยสังเกตว่าลูกกำลังทำอะไร หากเป็นไปได้ ควรให้ลูกทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ให้เสร็จ หรือจังหวะที่คิดว่าเหมาะที่จะเข้าไปขัดกิจกรรมที่เด็กทำอยู่ โดยการเข้าไปหาลูกและดึงความสนใจ เพื่อให้ลูกหยุดกิจกรรมที่ทำ จากนั้นบอกให้ลูกทราบว่าให้ทำอะไร พูดให้ชัดเจนตรงกับสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ลูกทำ แล้วให้เวลาลูกในการทำตามสิ่งที่บอก เมื่อลูกให้ความร่วมมือควรชมและขอบอก

บทบาทและหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ ที่คอยดูแล ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจและเป็นผู้แนะนำสิ่งที่ดีให้กับลูก ยังคงอยู่และไม่วันสิ้นสุด แม้ลูกจะเติบโตขึ้นเพียงใดก็ตาม

สนใจจุดสารทอ์นป็นรัก จุดสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและครอบครัว หรือปรึกษาปัญหาพฤติกรรมลูก ติดต่อมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก โทร. 0-2412-0738 0-2412-9834 www.thaichildrights.org หนังสือพิมพ์ ข่าวสด วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2550 ปีที่ 16 ฉบับที่ 5907

ลูกร้องอาละวาดต่อหน้าธารกำนัลทำไงดีล่ะ?

เฮ้อ.. ไม่มีอะไรน่าอายเท่ากับการที่ลูกเล็กๆ ร้องไห้ดินร่ำๆ ต่อหน้าต่อตาผู้คนที่ที่สาธารณะอีกแล้ว ไม่ว่าจะป็นในร้านอาหาร, ห้างสรรพสินค้า หรือแม้แต่กำลังเดินซื้อข้าวซื้อของอยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ต ทำให้เราได้รับสายตาตำหนิจากคนอื่น (รายที่ไม่มีลูก) ซึ่ง อยู่บริเวณข้างเคียงนั้น ไปด้วย ในรายที่มีลูกเหมือนกัน อาจส่งสายตาเห็นใจ แต่เชื่อเถอะ ไม่ว่าจะยังไง เราพ่อแม่ก็ต้องรู้สึกอับอายที่ไม่สามารถควบคุมความประพฤติของลูกได้ แกรมรู้สึกเหมือนทำงานพลาดหรือสอบตกขัง ใจขังนี้ คิดดูสิ...เมื่อลูกร้องโยเยเอาแต่ใจตัวเอง จะเอาโน่นเอานี้..ห้ามก็ไม่หยุด แกรมบางครั้งลงนอนดินร่ำๆ บนพื้นชะอิกจะตีป้าบเข้าให้ หรือตวาดลูกก็ไซ้ที่

เด็กๆ โดยปกติแล้วจะแสดงอาการร้องอาละวาดโยเยเอาแต่ใจตัวเองเมื่อรู้สึกเหนื่อยหิว, หิวกระหาย หรือ หมดหวังไม่รู้จะทำอย่างไร ที่นี้ความที่ยังเป็นเด็กเล็กเกินไปจนไม่สามารถเรียบเรียงคำพูดอธิบายให้ผู้ใหญ่เข้าใจถึงความรู้สึกของตัวเองได้ แกรมบางครั้งอาจไม่เข้าใจตนเองด้วยซ้ำว่าสาเหตุใดคือสิ่งที่รบกวนจิตใจ

ดังนั้น หากลูกร้องไห้อาละวาดเอาแต่ใจตนเองในครั้งต่อไป คุณพ่อคุณแม่ควรมองหาสาเหตุที่เป็นตัวกระตุ้นก่อให้เกิดอาการร้องอาละวาดของลูกว่ามาจากเหตุใดเสียก่อนนะคะ แต่...การทำความเข้าใจสาเหตุของการร้องไห้อาละวาดของลูกในที่สาธารณะอาจยังไม่เพียงพอต่อการป้องกันหรือจัดการสขบอารมณ์ร้ายของลูกได้ทันควัน ถ้างั้น ทำอย่างไรดีล่ะ...

เรามีคำแนะนำ ในการปราบเซียนร้องอาละวาดตัวน้อยให้สงบลงได้...มาเสนอค่ะ

ข้อแรก - เมื่อมีการร้องไห้อาละวาดโวยวายเกิดขึ้นในที่สาธารณะ ให้รีบอุ้มจอมวายร้ายขึ้นแล้วพาออกไปจากสถานที่นั้นก่อนคะ (เมื่อไม่มีสายตาคาดคั่นจากคนรอบข้าง คุณอาจสบายใจขึ้น) ถ้าอยู่ในร้านอาหารก็พาออกไปนอกร้านก่อน หากอยู่ในห้างสรรพสินค้า ก็พาออกไปอยู่ในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปผ่านมาหน่อย จากนั้นทำเป็นไม่ได้ใจอาการร้องอาละวาดดังกล่าวสักพัก อยากร้องก็ร้องไป รอจนกระทั่งลูกมีอารมณ์และแสดงท่าทีสงบลงแล้ว จึงค่อยๆ ถามลูกว่า "อยากจะทำกลับเข้าไปข้างในหรือยัง?"

ข้อสอง - จากนั้น ลองประเมินจากสถานการณ์ว่า สาเหตุใดที่ทำให้ลูกมีอาการดังกล่าว ลูกเหนื่อยเกินไป, หิวจัดเลขาารมณัไม่ดี หรือว่า หัวเสียเรื่องอะไร ถ้าเป็น ไปได้ ควรจัดการแก้ปัญหาจากต้นตอเสียเลย เช่น หาของว่างให้ลูกทาน กรณีลูกหิว, นั่งพักสักครู่ ถ้าหากลูกเหนื่อยและเมื่อจะตายอยู่แล้ว กรณีคุณแม่ซื้ออุปเพลิน หรือพูดคุยให้ลูกสงบลง หากลูกเกิดอารมณ์เซ็งจัด ผิดหวังที่ไม่ซื้อของเล่นให้ หรือลองพยายามหาวิธีทำให้ลูกสงบลง เช่น พาไปนั่งรถตุ๊กตาสัตว์หยอด เหรียญ, ทานไอศกรีมถ้วยเล็กๆ หรือน้ำลูกดื่ม ลูกอาจจะมีอารมณ์ดีขึ้นก็ได้

ลองทำดูนะคะ หวังว่าคงไม่เกินฝีมือคุณแม่ที่จัดการลูกน้อยคนนีให้อยู่มีื่อ ที่มา.... <http://www.thaiparents.com/parentingtip.html#label40>

เมื่อลูกร้องไห้ตามห้างสรรพสินค้า

มีหลายอย่างที่ลูกมักทำให้พ่อแม่อับอายขายหน้า และหนึ่งในนั้น มักจะเป็นการที่ลูกตัวเล็ก ร้องไห้ โวยวาย เอาแต่ใจตัวในที่สาธารณะ ไม่ว่า จะเป็นในห้างสรรพสินค้า ร้านค้าปลีก หรือแม้แต่ในร้านอาหาร ทำให้เราได้รับสายตาตำหนิจากคนอื่น (รายที่ไม่มีลูก) ซึ่ง อยู่บริเวณข้างเคียงนั้น ไปด้วย ในรายที่มีลูกเหมือนกัน อาจส่งสายตาเห็นใจ แต่เชื่อเถอะ ไม่ว่าอย่างไร เราพ่อแม่ก็ต้องรู้สึกอับอายที่ไม่สามารถควบคุมความประพฤติของลูกได้ แถมรู้สึกเหมือนทำงานพลาดหรือสอบตกขังใจยังงั้น เด็กๆ มักจะร้องไห้ โวยวาย เอาแต่ใจเมื่อเขาารู้สึกหิว, เหนื่อย, กระทบน้ำ หรือกำลัง สับสนว่าวัน ด้วยวัยที่ยังเล็ก ทำให้เขาไม่อาจเรียบเรียงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดและ สื่อสารให้คุณพ่อคุณแม่ทราบได้ อีกทั้งขาดความสามารถที่จะเข้าใจตัวเองว่าตัวเอง กำลังต้องการสิ่งใดกันแน่ ทำให้ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุให้ตัวเองซัดใจ ดังนั้น ถ้าลูกของคุณ ออกอาการงอแง โยเย เอาแต่ใจ ในที่สาธารณะอีก ลองพยายาม ทำความเข้าใจ และหาสาเหตุที่นำไป ว่าอะไรทำให้ลูกออกอาการโยเย งอแง ร้อง โวยวายแบบนี้ ลองพยายามหาวิธีทำให้ลูกสงบลง เช่น พาไปนั่งรถตุ๊กตาสัตว์ หยอด เหยียบ, ทานไอศกรีมถ้วยเล็กๆ หรือหาน้ำลูกดื่ม ลูกอาจจะมีอารมณ์ดีขึ้นก็ได้

เพิ่มพูนคำศัพท์และความรู้ต่างๆ ให้แก่ลูก

จากการศึกษาโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน (เช่น หลุยส์) แห่งสหรัฐ พบว่าคุณพ่อคุณแม่ที่พูดจา สนทนากันในระหว่างมื้ออาหาร โดยให้ลูกวัยก่อน เข้าโรงเรียนเข้าร่วมวงสนทนาด้วยนั้น จะเป็น การเพิ่มทักษะทางด้านภาษาและการอ่านให้แก่ลูก บรรดาเหล่านักวิจัยพบว่า เด็กๆ วัย 3-4 ขวบที่ ได้ยินได้ฟังบ่อยๆ ถึงคำศัพท์ที่เด็กอาจจะไม่ รู้จักมาก่อน เช่น "อร่อย", "แอสพาราแกส", "ออกซิเจน" ในระหว่างที่ร่วมมื้ออาหารกับ คุณพ่อคุณแม่ นั้นปรากฏว่าทักษะทาง ภาษาได้สูงกว่าเด็กอายุ 5 ขวบ แต่คุณพ่อคุณแม่ ไม่ค่อยได้ใช้ศัพท์เหล่านี้พูดกับลูกๆ เพราะคิดว่าพูด ไปลูกก็คงไม่รู้เรื่องหรือไม่เข้าใจ

เคล็ดลับสำหรับคุณพ่อคุณแม่:

1. อย่างกลัวที่จะพูดคุยกับลูกๆ ด้วยศัพท์ที่ ลูกไม่คุ้นเคย หรือไม่เคยได้ยินมาก่อน เพราะว่าวิธีที่ลูกจะเรียนรู้คำศัพท์ต่างๆ เพิ่มขึ้นได้นั้น ไม่มีวิธีไหนดีกว่าการ ได้ยินได้ฟังจากคำพูดปกติที่คุณพ่อคุณแม่ ใช้สนทนากันในชีวิตประจำวัน
2. ถ้าลูกไม่เคยยินคำศัพท์ใหม่นี้มาก่อน ควรพยายามอธิบาย หรือให้คำจำกัดความ ของคำศัพท์นั้นแก่ลูกอย่างคร่าวๆ ด้วยการ พูดถึงสิ่งของที่รู้จักแล้วโยงมาหาคำ นี้ หรือ ใช้วิธีเปรียบเทียบให้ลูกฟังก็ได้

พ่อแม่...ไม่ควรบ่นลูกที่กำลังติดเกม

"ช่วยให้สนุกสนานจริง" เกม...ไม่ว่าจะเป็นชนิด ประเภทไหน มันก็คือสิ่งที่ช่วยให้ผู้เล่นสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลาย เราเชื่อว่าคุณเองก็เคยเล่นเกม? เป็นที่รู้กันดีว่าช่วงนี้เป็นช่วงปิดเทอม พ่อและแม่ในหลายๆครอบครัวก็คงจะเห็นลูกของตน มีเวลาให้กับเกม ติดอยู่กับเกมมากเป็นพิเศษ ซึ่งก็ไม่ผิดอะไร เอ!!แล้วจะดูอย่างไรว่าเด็กติดเกมหรือไม่ ซึ่งเราสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ดังนี้..

- เล่นมากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง -ไม่สามารถหยุดเล่นได้ เมื่อมีบางสิ่งต้องทำ -หงุดหงิดเมื่อถูกสั่งให้หยุด
- กินข้าวหน้าเครื่องเล่น-เครื่องคอมฯ -เล่นแบบหามรุ่งหามค่ำ

"ปัญหาการติดเกม" การติดเกม คือปัญหาหนึ่ง ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กล่าวว่า ปัจจุบันมีถึงร้อยละ 52 ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นและอาจก่อให้เกิดความรุนแรง แต่ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ ถ้าหากทำอย่างถูกวิธี

- ควรเริ่มจากการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับลูก ที่สำคัญอย่าพร่ำบ่น เพราะจะสร้างความรำคาญให้กับลูก จนทำให้เป็นเรื่องเป็นราว
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ควรเล่นเกมกับลูกเพื่อแทรกแซงเวลาของลูก ให้เป็นช่วงเวลาแห่งกิจกรรมครอบครัว
- วางกติการ่วมกันว่าจะเล่นมากน้อยแค่ไหน -อย่าใช้วิธีห้ามปราม เพราะลูกจะต่อต้านและนำไปสู่การโต้เถียงที่ขัดแย้ง พ่อและแม่สามารถแนะนำแนวทางในการช่วยเหลือลูกติดเกม ไปลองปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ดู แล "เข้าถึง เข้าใจ เด็กยุคโซเชียล" ที่มา แหล่งข้อมูล : โดย :nice

การเรียนรู้ภาษาของเด็ก

การเรียนรู้ภาษาเป็นความสามารถอย่างหนึ่งของเด็ก จะเห็นได้ว่าเด็กสามารถรู้ความหมายของคำตั้งแต่ก่อนจะฝึกขับถ่ายด้วยซ้ำ เพราะสมองกำลังสร้างเครือข่ายเส้นใยประสาทสำหรับการเรียนรู้ภาษา ซึ่งทำให้เด็กเรียนรู้ภาษาได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เด็กที่มีคนพูดคุยด้วยตั้งแต่เล็ก ๆ ตลอดเวลาจะพูดได้คล่องเมื่ออายุ 3 ขวบ พัฒนาการเรื่องภาษาของคนเราไม่ว่าภาษาใดมีขั้นตอนเหมือน ๆ กัน ซึ่งได้รับการยืนยันจากนักภาษาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเอ็มทีไอ (MIT) ชื่อ สตีเวน พิงเกอร์ (Steven Pinker) บอกว่า การพัฒนาภาษาจะเป็นไปตามขั้นตอน ไม่ว่าเด็กจะเรียนรู้ภาษาไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน หรือภาษาใดก็ตาม

พออายุ 6-10 เดือน เด็กจะไม่สนใจเสียงที่เป็นภาษาอื่น แต่จะสนใจเสียงที่เป็นภาษาแม่ของเขามากขึ้น จากการศึกษาของ ปีเตอร์ จัสซิก (Peter Jusczyk) ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ จบจากมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปส์กินส์ บอกว่า เด็กอเมริกันอายุ 7 เดือนสามารถบอกความแตกต่างของเสียงระหว่าง tram TR หรือว่า clam CL ซึ่งเป็นเสียงควบกล้ำได้แล้ว

เด็กอายุ 1 ปี จะสามารถเชื่อมโยงคำและความหมายของคำได้ เช่น ถ้าเด็กเห็นกระต่ายและเราบอกว่า นี่คือกระต่าย เขาก็จะเริ่มเชื่อมโยงว่าสัตว์รูปร่างหน้าตาแบบนี้เรียกว่ากระต่าย เมื่อเด็กอายุ 18 เดือน ความสามารถทางภาษาก็เป็นไปอย่างรวดเร็ว เด็กส่วนใหญ่จะเรียนรู้คำใหม่ 1 คำทุก 2 ชั่วโมง และจะเริ่มเอาคำสองคำ มาผสมกันเป็นวลี เป็นประโยคสั้น ๆ

เมื่อเด็กอายุ 2 ปี จะรู้จักคำศัพท์หลายร้อยคำ อายุ 2-2 ปีครึ่งจะพูดเป็นประโยคยาวขึ้น และเมื่อประมาณ 2 ปีครึ่ง-3 ปี จะเริ่มรู้จักใช้ไวยากรณ์ ถ้าในภาษาอังกฤษก็จะรู้จักความหมายของ Tense ต่าง ๆ เช่น ปัจจุบัน อดีต อนาคต เด็กที่หูหนวกใช้ภาษามือช่วยในการสื่อสาร พ่อแม่พยายามเรียนภาษามือเพื่อที่จะใช้สื่อสารกับลูก แต่เนื่องจากพ่อแม่เป็นผู้ใหญ่จึงรู้สึกว่ายาก ใช้ไวยากรณ์ไม่ค่อยถูก เวลาใช้ภาษามือกับลูกอาจขาดคำบางคำ แต่เด็กก็ยังสามารถเข้าใจได้ เพราะฉะนั้นเด็กไม่จำเป็นจะต้องมีครูที่เก่งเสมอไป เพราะว่าสมองของเด็กสามารถปรับตัวและเรียนรู้ได้ดี

ในระยะ 7 ปีแรก เด็กส่วนใหญ่จะพูดกับตัวเองในขณะที่เล่นของเล่น ในระยะแรก ๆ ภาษายังเป็นสิ่งที่ได้ยินได้ชัดและเป็นตัวเป็นตน เป็นรูปธรรม เช่น ถ้าพูดกับเด็ก 2 ขวบ ว่า "มือ" เด็กจะยกมือขึ้นด้วย ซึ่งภาษานี้มาจากสมองนีโอคอร์เท็กซ์ก็จริง แต่สมองอาร์เบรนก็จะช่วยเสริมหรือเป็นพื้นฐาน และเมื่อเราโตขึ้น ฮิปโปแคมปัสหรือสมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์ก็จะช่วยเสริมในเรื่องภาษาคู่

Jokes : At the Grandparent's

Two young boys were spending the night at their grandparents. At bedtime, the two boys knelt beside their beds to say their prayers when the youngest one began praying at the top of his lungs.

"I PRAY FOR A NEW BICYCLE..."

I PRAY FOR A NEW NINTENDO..."

I PRAY FOR A NEW VCR..."

His older brother leaned over and nudged the younger brother and said, "Why are you shouting your prayers? God isn't deaf." To which the little brother replied, "No, but Granma is!"

การปฏิบัติตัวหลังคลอด

ไม่ว่าคลอดแล้วเบาสบายหายเมื่อยและหมดภาระหนักที่ต้องอุ้มมาตั้งเก้าเดือนเสียที..จริง ๆ แล้วเพิ่มจะเป็นการ

เริ่มต้นภาระใหม่ที่หนักกว่าอย่างมากเสียจะ แม้จะเป็นภาระแห่งความสุขก็ตามที ก็เจ้าตัวน้อยตาแป้ว ที่หลุดพ้น

จากห้องออกมาอยู่ในอ้อมแขนคุณแม่ี่แหละ เป็นผู้ที่จะอาศัยกำลังกายและใจอันสดชื่นแข็งแรงของคุณ ช่วยให้

แกเจริญเติบโตต่อไปอย่างมีความสุข ช่วงหลังคลอด จึงเป็นระยะสำคัญที่จะมองข้ามไปไม่ได้เพราะคุณต้องมีการ

ปรับตัวปรับใจ สร้างพลังที่พร้อม จะรับภาระใหม่อย่างรวดเร็ว มีหลายสิ่งที่คุณต้องปฏิบัติและทำความเข้าใจคุณ

คุณอาจลืมนึกถึงบางอย่างทั้งที่เป็นสิ่งที่ลืมไม่ได้

การปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด ความสำคัญของระยะหลังคลอด

ระยะหลังคลอด เป็นระยะของการปรับตัวของมารดาทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ทางจิตใจนั้นก็ต้องปรับสภาพชีวิต

ให้เป็นทั้งมารดาของชีวิตใหม่และเป็นภรรยาที่ดีของสามี ในทางร่างกายนั้นธรรมชาติจะปรับสภาพของอวัยวะต่างๆให้กลับสู่สภาวะปกติ ดังนั้นการปฏิบัติตนหลังคลอดที่ถูกต้องจึงจะทำให้สุขภาพของมารดา มีความสมบูรณ์ทั้งจิตใจและร่างกายทั้งในระยะนี้และในอนาคตภายหน้าเมื่อสูงวัยขึ้น

- การรักษาสุขภาพจิต ผู้มีบทบาทอย่างสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตของมารดาหลังคลอดก็คือ สามีซึ่งต้องเอาใจใส่ ให้กำลังใจและแสดงอาการต่อทุกข์สุขของมารดาหลังคลอด และคอยดูแลช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตร ตลอดจนช่วยประกอบกิจวัตรประจำวันจะทำให้มารดาคลายความวุ่นวาย คลายความเครียดและความกังวลในการปรับตนเองเพื่อ “ความเป็นมารดา” และ “ความเป็นภรรยา” ลงได้
 - อาหาร ควรได้อาหารจำพวกโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าระยะตั้งครรภ์ เพื่อความสมบูรณ์ในการเลี้ยงบุตร ด้วยนมมารดา ไม่ควรงดอาหารโดยเด็ดขาด และไม่ควรมีสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เช่น ชาดองเหล้า
 - กิจวัตรประจำวัน ควรบริหารร่างกายบ้างเพื่อให้กระปรี้กระเปร่าสดชื่นอยู่เสมอควรอาบน้ำสระผมไปตามปกติที่เคยปฏิบัติ ไม่ควรอยู่ในสถานที่อับ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไม่ควรอยู่ไฟหรือคอกของแสง และไม่ต้องรับประทานยาขับน้ำคาวปลาโดยเด็ดขาด
 - การดูแลน้ำคาวปลาและฝีเย็บ จะมีน้ำคาวปลาเป็นสีแดงในระยะแรกจะลดปริมาณลงเรื่อย ๆ และจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูและจางจนเป็นน้ำสีเหลืองภายใน 2-3 สัปดาห์ ควรใช้ผ้าอนามัยที่สะอาดรองรับน้ำคาวปลา และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆในระยะแรก ต่อไปก็เปลี่ยนตามปกติ ควรล้างแผลฝีเย็บด้วยน้ำอุ่นสะอาดแล้วซับให้แห้ง ถ้าปวดแผลมากและแผลบวมแดง กดเจ็บ ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเกิดการอักเสบของแผลจากเชื้อโรค
 - การออกกำลังกาย เมื่อสามารถช่วยตนเองได้คล่องแล้ว ควรจะบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมอยู่หน้าท้องและเมื่อหายเจ็บแผลฝีเย็บ ควรจะบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดและฝีเย็บ การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องทำโดยนอนราบไปกับพื้นแล้วค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้าง ยกศีรษะและลำตัวลง พยายามจรดปลายนิ้วมือให้แตะกับปลายนิ้วเท้า บริหารครั้งละ 30-50 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน โดยเริ่มต้น 10-20 ครั้ง ในระยะแรกแล้วเพิ่มขึ้น วิธีบริหารช่องคลอดและฝีเย็บก็ทำได้ด้วยการขมิบทวารหนักวันละหลาย ๆ ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 ครั้ง การบริหารร่างกายนี้ควรจะทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน และต่อเนื่องตลอดไป แต่ต้องอาศัยกำลังใจอย่างมาก ซึ่งผู้ที่ช่วยสนับสนุนการกระทำนี้ก็คือ สามี
- ก. นอนราบบนพื้น
- ข. ยกศีรษะและลำตัวส่วนบนขึ้นตรง แขนชูขนานกับลำตัว
- ค. ก้มศีรษะและลำตัวส่วนบนหาหน้าขา และเหยียดแขนให้ปลายนิ้วมือแตะกับปลายนิ้วเท้า
- การตรวจภายในประจำปี มารดาทุกคนควรได้รับการตรวจภายในเป็นประจำทุกปี เพื่อค้นหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่มีอาการปรากฏ ที่สำคัญคือมะเร็งของปากมดลูก และมะเร็งของรังไข่

- การรักษาสุขภาพของทารก ควรนำทารกไปตรวจสุขภาพตามนัด และรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดทุกครั้ง ควรเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาและให้รับประทานอาหารเสริมตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อให้ทารกได้รับอาหารตามความจำเป็นอย่างครบถ้วน
- ควรอยู่ไฟหรือไม่? ไม่ควรอยู่ไฟอย่างเด็ดขาด เพราะนอกจากไม่มีประโยชน์อย่างใดต่อสุขภาพมารดาแล้ว การปฏิบัติตามประเพณีนี้ยังอาจเคร่งครัดจนอาจนำอันตรายมาสู่มารดาได้ และอาจมีผลเสียต่อสุขภาพเมื่อสูงวัยขึ้น
- ควรงดของแสลงหรือไม่? ของที่แสลงควรงดเด็ดขาด ได้แก่ ยาที่แพทย์ไม่ได้สั่ง เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มหรือยาที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ชาดอกเหล้า ส่วนอาหารอื่น ๆ ควรรับประทานตามที่แนะนำ ไม่ควรรับประทานข้าวกับเกลือหรือปลาเค็มแต่อย่างเดียว
- อาบน้ำสระผมได้หรือไม่? การอาบน้ำสระผมจะช่วยชำระคราบเหงื่อไคล และความสกปรกหมักหมมของร่างกายและศีรษะ และทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าฉะนั้นควรอาบน้ำสระผมไปตามปกติที่เคยปฏิบัติ.....ที่มา : Siam Aircare

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และฝากครรภ์ การเตรียมความพร้อม

การตั้งครรภ์ เป็นภาวะธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ จนเราเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่ในความเป็นจริงแล้วในระหว่างการตั้งครรภ์ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือ 9 เดือนเศษนั้น มีสิ่งที่คุณปฏิบัติและระมัดระวังหลายอย่าง เพื่อให้ได้ผลการคลอดที่ทั้งบุตรและมารดาปลอดภัย และมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

ผู้เขียนมีประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นสูตินารีแพทย์ มาประมาณ 10 กว่าปี ได้พบผู้ตั้งครรภ์และผู้ฝากครรภ์หลากหลายจึงได้เขียนเรื่องนี้ ตามประสบการณ์ทางวิชาการเพื่อเป็นแนวปฏิบัติแก่บุคคลทั่วไป

ก่อนจะตั้งครรภ์นั้นเราต้องวางแผนไว้ก่อน ทุกวันนี้ในสังคมไทยมีการร่วมเพศก่อนแต่งงานสูงขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาคือรายที่ไม่ได้วางแผนคุมกำเนิด ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นได้ พวกนี้มักอ้างว่าร่วมเพศครั้งแรกแล้วไม่เห็นตั้งครรภ์ หรืออยู่ด้วยกันมาเป็นปี ๆ ประจำเดือนก็มาตลอด จึงไม่ได้คุมกำเนิด ต้องเข้าใจว่าช่วงแรก ๆ ร่วมเพศแล้ว ไม่ได้ตั้งครรภ์แล้วจะคิดประมาทว่าจะไม่ตั้งครรภ์ในครั้งต่อ ๆ ไปไม่ได้ เพราะการตั้งครรภ์ขึ้นกับรอบจิ้งหะและสิ่งประกอบหลาย ๆ อย่างถ้ายังไม่ได้รับการตรวจโดยละเอียดต่อเนื่องจากแพทย์จะถือว่าตนเองเป็นหมันไม่ได้

ดังนั้นถ้าเราไม่ได้คุมกำเนิด เราต้องคิดว่า เราพร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้ทุกเมื่อก่อนตั้งครรภ์ ต้องระวังเกี่ยวกับโรคประจำตัวและการใช้ยา ถ้าเรามีโรคประจำตัว ซึ่งรักษากับแพทย์เป็นประจำ ต้องถามแพทย์ว่า "สมควรตั้งครรภ์ตอนนี้ได้ไหม" ถ้าได้อาจมีการเปลี่ยนยาหรือหยุดใช้ยาบางตัว เพื่อให้ปลอดภัยต่อทารกในครรภ์ ผู้ที่ชอบทานยาลดความอ้วนควรคุมกำเนิดไว้ก่อน เมื่อคิดจะตั้งครรภ์ต้องหยุดกินยาลดความอ้วน

มีข้อถามว่า ควรตรวจเลือดก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ไหม ? เช่น ตรวจเลือดดูภูมิโรค หรือ โรคติดต่อทางกรรมพันธุ์ เช่น ทาลัสซีเมีย เป็นต้น เรื่องนี้ต้องปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อการแต่งงานที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้ามีผลเลือดที่ผิดปกติ ประโยชน์ที่ได้คือ ถ้ามีผลที่ผิดปกติเกิดขึ้นจะได้ทราบถึงผลที่จะมีต่อการตั้งครรภ์ที่จะตามมา บางโรคอาจรักษาให้หายก่อนได้ มีการเข้าใจผิดในหลายรายที่ว่ากลัวกรุ๊ปเลือดของคู่แต่งงานไม่เหมือนกัน (กรุ๊ปเลือด A, B, AB หรือ O) แล้วจะทำให้ลูกที่คลอดมาเกิดตัวเหลืองหลังคลอดได้ ขอให้เลิกคิดกังวลในเรื่องนี้ เด็กตัวเหลืองหลังคลอดเกิดจากสาเหตุได้หลายอย่าง ไม่ได้เกิดจากกรุ๊ปเลือดพ่อหรือแม่เป็นสำคัญ และการแก้ไขเรื่องเด็กตัวเหลืองนั้น กุมารแพทย์สามารถแก้ไขได้โดยไม่มียากในสมัยปัจจุบัน ภาวะขาดประจำเดือน ถ้าอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ แล้วมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิด หรือคุมกำเนิดไม่ถูกวิธีหรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ลืมกินยาคุมกำเนิด หรือลืมฉีดยาคุมบ้าง สาเหตุแรกที่คิดถึงไว้ก่อนคือ การตั้งครรภ์ แต่อาจมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดมีการขาดประจำเดือนโดยไม่ตั้งครรภ์ เช่น ความผิดปกติของต่อมในสมอง (ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดในจิตใจได้) ความผิดปกติของต่อมใต้สมอง, รังไข่หรือมดลูก, เกิดจากการใช้ยาบางอย่าง ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยและรักษาตามสาเหตุที่พบบ่อยมากในปัจจุบัน เกิดจากการฉีดยาคุมกำเนิด

อันนี้เป็นผลข้างเคียงตามปกติของยาซึ่งไม่ต้องแก้ไขหรือรักษา เมื่อเกิดประจำเดือนขาดไป รอให้ขาดประมาณ 7 วัน จึงไปให้แพทย์ตรวจปัสสาวะทดสอบว่าตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้าผลตรวจออกมาว่าไม่ได้ตั้งครรภ์อย่าด่วนสรุปว่าไม่ได้ตั้งครรภ์ แน่นอน อาจเป็นประจำเดือนคลาดเคลื่อน หรือตั้งครรภ์แล้วแต่ยังตรวจไม่พบก็ได้ มีบางคนไปเร่งประจำเดือนให้มาโดยใช้ยาสตรี ยาฉีด ยากิน จากร้านขายยาซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เพราะเกิดตรวจพบอีกทีว่าตั้งครรภ์แล้วยาพวกนี้อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นถ้าประจำเดือนคลาดเคลื่อนโดยไม่ตั้งครรภ์ เราไม่ต้องไปเสี่ยงใช้ยาเร่งให้ประจำเดือนมา เดี่ยวประจำเดือนก็จะมาเอง เมื่อตรวจว่าตั้งครรภ์แล้ว สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติ คือเข้ารับการฝากครรภ์โดยเร็วที่สุด ไม่ใช่คิดว่าต้องให้ท้องโตก่อนแล้วค่อยฝากครรภ์ ยิ่งฝากครรภ์เร็วยิ่งได้เปรียบ คือถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้น แพทย์จะได้ทราบ และแก้ไขให้ก่อน นอกจากนี้ยังทำให้ทราบถึงอายุครรภ์และกำหนดคลอดที่แน่นอน การฝากครรภ์ก็เข้าฝากครรภ์กับโรงพยาบาลที่เราจะไปคลอดได้โดยสะดวก มีบางรายจะกลับไปคลอดที่ภูมิลำเนาเดิม

ซึ่งไกลออกไปมาก ก็สามารถฝากครรภ์กับโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยก็ได้ ๑ กับที่เราอยู่ตอนนี้ก่อน เวลากลับไปคลอดก็ถือสมุดฝากครรภ์ หรือขอประวัติฝากครรภ์นำกลับไปด้วย

ขั้นตอนของการฝากครรภ์ แพทย์จะให้ท่านไปตรวจเลือดเพื่อดูรูปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามี น้ำตาล ไข่ขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่จะซักถามประวัติโรคในอดีต โรคประจำตัว โรคที่กำลังรักษาในปัจจุบัน ประวัติการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ประวัติโรคในครอบครัว มีการตรวจร่างกาย จากประวัติ การตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการนี้ ถ้ามีผลผิดปกติแพทย์จะอธิบายให้ท่านทราบถึงข้อปฏิบัติและการรักษา ในสมัยนี้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างน้อย 4 เดือนหลังคลอด ก็จะมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายพยาบาลมาตรวจดูนม พร้อมกับอธิบายและให้การแนะนำเตรียมตัวในเรื่องนี้ อายุของมารดาที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ คือ 20-30 ปี ถ้ามารดาอายุเกิน 35 ปี จะมีความเสี่ยงต่อการคลอดบุตรที่มีลักษณะผิดปกติทางโครโมโซมได้ เช่น มีบุตรพิการหรือปัญญาอ่อน ดังนั้นในมารดาอายุเกิน 35 ปีจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ไปเจาะน้ำคร่ำดูโครโมโซมของลูกเมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 4 เดือน ซึ่งในกรุงเทพฯ มีโรงพยาบาลหลายแห่งสามารถทำได้ แต่ถ้าในต่างจังหวัดอาจต้องไปทำที่โรงพยาบาลหรือในมหาวิทยาลัยในภูมิภาคนั้น ในระหว่างการฝากครรภ์ ในอายุครรภ์ 28 สัปดาห์แรก แพทย์จะนัดตรวจทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 28-36 สัปดาห์จะนัดตรวจทุก 2 สัปดาห์ อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป จนถึงคลอดจะนัดตรวจทุกสัปดาห์ ที่กล่าวมานี้เป็นารฝากครรภ์แบบปกติ แต่ถ้าเป็นการตั้งครรภ์เสี่ยง เช่น มีความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมารดาหรือทารกในครรภ์ แพทย์อาจนัดตรวจบ่อยกว่านี้ ท่านต้องไปตรวจตามแพทย์นัด และสามารถถามความคิดเห็น และรายละเอียดในการปฏิบัติตัวจากแพทย์ได้ ถ้าท่านมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ท่านควรรีบพบแพทย์ที่ฝากครรภ์ได้ทันที โดยไม่ต้องรอถึงวันที่แพทย์นัดตรวจตามปกติ ดังเช่น

ความผิดปกติต่อไปนี้

- ป่วย ไม่สบาย ไม่ว่าจะเป็มากหรือน้อย เช่น ไข้หวัด ไอ เจ็บคอ ปวดท้อง ท้องเดิน ไข้สูงไม่ทราบสาเหตุ อย่าซื้อยารับประทานเอง เพราะยาส่วนใหญ่จะผ่านรกเข้าไปมีผลถึงทารกในครรภ์ได้
- มีเลือดออกจากช่องคลอด ซึ่งอาจเป็นแท้งคุกคามในช่วงอายุครรภ์ต้น ๆ หรืออาจเป็นรกเกาะต่ำในอายุครรภ์ช่วงหลัง แพทย์อาจต้องทำอัลตราซาวด์เพื่อการวินิจฉัยที่แน่นอน การมีมูกเลือดออกในช่วงเดือนสุดท้าย อาจเป็นการเตือนว่าใกล้คลอดแล้ว แพทย์จะตรวจภายในให้ถ้าปากมดลูกเปิดก็จะรับไว้ในโรงพยาบาลเพื่อรอคลอด
- การมีไข้พร้อมผื่นขึ้นคล้ายหัดใน 12 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ ต้องรีบพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่แน่นอนว่าเป็นหัดเยอรมันหรือไม่ เพราะถ้าเป็นจริงอาจมีผลต่อความพิการของทารกในครรภ์
- มีอาการบวม ตามแขนขา หรือบวมทั้งตัว พร้อมกับมีอาการ ปวดศีรษะ ตาพร่า อาจเป็นลักษณะของครรภ์เป็นพิษ
- มีน้ำเดิน คือมีน้ำไหลออกทางช่องคลอดเหมือนน้ำปัสสาวะ แสดงว่าถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ คืออาจมีสายสะดือข้อยกลงมาในช่องคลอด หรืออาจมีการติดเชื้อจากช่องคลอดเข้าไปถึงทารกในครรภ์ได้
- เด็กคืบน้อยลงจากปกติที่เคยคืบ ไม่ใช่รอไปจนกว่าเด็กไม่คืบแล้ว ซึ่งอาจสายเกินไปที่แพทย์จะช่วยเหลือได้เนื่องจากเด็กได้เสียชีวิตในครรภ์ไปก่อนแล้ว ในระหว่างการตั้งครรภ์ก็ควรปฏิบัติตนโดยทั่วไป ดังนี้
- รับประทานยาบำรุงเลือดและวิตามิน ตามที่แพทย์สั่งให้ บางคนไม่ยอมรับประทาน เพราะกลัวว่าตัวเองหรือเด็กจะอ้วน ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ได้ขึ้นกับยาขึ้นกับตนเองชอบรับประทานอาหารที่หวาน หรือมีไขมันมากกว่า ถ้าท่านไม่รับประทานยาบำรุงเลือด ท่านจะซีด หรือเลือดจางลงเรื่อย ๆ เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น เพราะทารกในครรภ์จะดึงธาตุเหล็กในร่างกายแม่ไปสร้างเม็ดเลือดของตัวเอง เมื่อท่านซีด การเสียเลือดในขณะที่คลอด แม้จะไม่มากก็อาจเป็นอันตรายได้
- ควรรับประทานอาหารให้ครบส่วนตามปกติ และดื่มนมสดเป็นประจำ เพื่อความสมบูรณ์ของลูกและแม่ น้ำหนักเด็กที่ได้มาตรฐานหลังคลอดไม่ควรต่ำกว่า 3,000 กรัม และน้ำหนักแม่ที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ไม่ควรต่ำกว่า 10 กิโลกรัม
- ไม่ควรดื่ม ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ หรือสูบบุหรี่ เพราะอาจทำให้เด็กคลอดก่อนกำหนด หรือเด็กที่คลอดอาจตัวเล็กกว่าปกติได้
- การใช้ยาต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ การซื้อยาแผนโบราณหรือยาจีนหรือยาแผนปัจจุบันมารับประทาน เพื่อบำรุงทารกในครรภ์นั้นไม่ควรทำ ยาบางชนิดอาจมีผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ เด็กจะแข็งแรงสมบูรณ์ฉลาดหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับการตั้งครรภ์ที่ปกติและแม่ได้รับประทานอาหารที่ถูกส่วน
- การตั้งครรภ์ไม่ใช่การป่วย ท่านสามารถทำงานตามปกติ ออกกำลังกายเบา ๆ ได้ ยกเว้นท่านเป็นโรคที่แพทย์สั่งให้จำกัดการทำงานหรือการออกกำลังกาย ท่านอาจต้องพักผ่อนให้มากขึ้น
- สามารถร่วมเพศได้ตลอดการตั้งครรภ์ ยกเว้นรายที่มีเลือดออกผิดปกติจากช่องคลอด หรือสามีมีการติดเชื้อเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอายุครรภ์ตั้งแต่ 37 สัปดาห์ขึ้นไป ท่านต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่จะไปคลอดที่โรงพยาบาลเมื่อมีอาการปวดท้องคลอด โดยเฉพาะในเวลาวิกฤต เช่น เวลากลางคืน
- เมื่ออายุครรภ์เกินกำหนด คืออายุครรภ์มากกว่า 42 สัปดาห์ รกจะเริ่มทำงานลดลงหรือเสื่อมลง อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ถ้ายังไม่ปวดท้องคลอด แพทย์อาจรับไว้ในโรงพยาบาล เพื่อกระตุ้นให้เกิดการคลอด เช่น อาจมีการเร่งคลอด เป็นต้น
- เวลาไปคลอดที่โรงพยาบาล ท่านต้องเตรียมเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว รวมถึงผ้าห่อเด็ก ผ้าอ้อมเด็กด้วย สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือ บัตรประจำตัวผู้ป่วย และสมุดฝากครรภ์อย่าลืมนำไปด้วย

มีข้อซักถามบ่อย ๆ กับแพทย์ระหว่างฝากครรภ์ ซึ่งอาจมีความเข้าใจทั้งผิดและถูก และแปรเปลี่ยนไปตามท้องถิ่น ประเพณี สังคม ฐานะ ความรู้ ค่านิยม พอประมาณได้ดังนี้

อัลตราซาวด์มีอันตรายไหม ?

ถ้าแพทย์ให้ท่านตรวจเมื่อมีความผิดปกติ เช่น ท้องโตหรือเล็กกว่าอายุครรภ์ มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดตรวจดูความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ ท่านควรตรวจตามแพทย์สั่ง เพราะอัลตราซาวด์ปลอดภัยต่อทารกในทุกอายุครรภ์ แต่ถ้าท่านตั้งใจตรวจอัลตราซาวด์เพื่อตรวจดูเพศทารกอย่างเดียวนั้น เห็นว่าไม่สมควรเพราะไม่สามารถดูแม่นยำได้ 100% ทำให้เข้าใจผิดได้

ควรผ่าตัดคลอดทางช่องท้องเลยดีไหม? (จะได้ไม่ปวดท้อง)

ทุกวันนี้ยังยอมรับกันว่า การคลอดปกติทางช่องคลอดเป็นการคลอดที่ดีและปลอดภัยมากที่สุด การผ่าตัดคลอดจะใช้ในกรณีที่ทำหน้าที่แพทย์ตัดสินใจว่าคลอดทางช่องคลอดไม่ได้ การผ่าตัดคลอดมีความเสี่ยงหลายประการมากกว่า เช่น เสี่ยงต่อการใช้ยาระงับความรู้สึกหรือยาสงบ เสี่ยงต่อการเสียเลือดมาก เสี่ยงต่อการติดเชื้อในช่องท้อง จริง ๆ แล้วผู้ที่กลัวการปวดท้องคลอดนั้น สามารถบรรเทาอาการปวดได้ เช่น ขอให้แพทย์ฉีดยาระงับปวดให้ มีอีกกรณี บางคนบอกว่าท้องหลังแล้วตั้งใจทำหมันหลังคลอด อย่างนี้ผ่าท้องและทำหมันไปเลยทีเดียว ไม่ได้ดีกว่าคลอดทางช่องคลอดแล้วทำหมันทีหลังหรือจะได้เจ็บครั้งเดียว ขอบอกว่า คลอดทางช่องคลอดแล้วทำหมันจะดีกว่า เพราะทำหมันหลังคลอดจะมีแผลเป็นสะดือเล็กน้อย แทะมองไม่เห็น และใช้เวลาในการทำหมันน้อยกว่าทำผ่าตัดคลอดมาก อาจใช้ยาชาเฉพาะที่หรือฉีดยาชาเฉพาะที่บริเวณสะดือ ๆ ได้

นอนหงายไม่ได้ เพราะกลัวจะติดหลังแล้วคลอดออกมาไม่ได้ ?

เป็นการเข้าใจผิดของคนสมัยก่อน ซึ่งไม่มีความรู้เกี่ยวกับการเกาะของรกในร่างกาย รกจะไม่เกาะติดกับหลังของเรา เพราะรกอยู่ในมดลูก รกจะเกาะติดกับด้านหน้าหรือด้านหลังของมดลูกก็ได้ไม่มีอันตรายใด ๆ ที่จะมอันตรายคือ รกเกาะต่ำ โดยรกมาเกาะด้านล่างบริเวณปากมดลูก ซึ่งทำให้มีเลือดออกทางช่องคลอดได้ รกจะเกาะที่ไหนไม่ได้ขึ้นกับท่านนอน การนอนตะแคงดีกว่านอนหงายในอายุครรภ์หลัง ๆ ตอนท้องโตท้อง การนอนหงายมดลูกจะไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ ซึ่งอยู่ด้านหลังมดลูกได้ ทำให้ความดันโลหิตต่ำลง และเลือดไปหล่อเลี้ยงมดลูกน้อยลง เป็นอันตรายต่อแม่และเด็กได้ แต่ถ้านอนตะแคง มดลูกจะไม่ไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ อันตรายก็ไม่เกิดขึ้น

รับประทานเบียร์หรือน้ำมะพร้าว จะทำให้เด็กตัวเก๋ียง ไม่มีใจจริงหรือไม่ ?

ไม่จริง เป็นความเชื่อต่อ ๆ กันมากับสมัยก่อน เด็กจะมีใจหรือไม่ขึ้นกับอายุครรภ์ของเด็กตอนคลอด ไม่ได้ขึ้นกับอาหาร ยิ่งไปดื่มเบียร์ยิ่งมีผลเสียต่อการตั้งครรภ์

ความเชื่อในการอยู่ไฟหลังคลอด?

การอยู่ไฟหลังคลอด คือการนอนบนที่นอนที่มีไฟหรือถ่านร้อนสุ่มอยู่ข้างล่าง นิยมมากในบางภาค เป็นความเชื่อมาแต่ดั้งเดิม ซึ่งมีผลเสียหลายอย่าง คือ เสี่ยงต่อการถูกไฟไหม้ การข่างไฟทำให้เสียน้ำออกจากร่างกายมาก อาจถึงช็อคได้ หรือไม่ก็ทำให้น้ำนมน้อยลงไม่พอให้ลูกดูด ดังนั้นหลังคลอดไม่ควรอยู่ไฟ ควรปฏิบัติตนตามสบายปกติ อยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี อุณหภูมิปกติ สบาย ๆ รับประทานอาหารและน้ำให้เพียงพอ ไม่มีข้อแสลงที่ห้ามรับประทานหลังคลอด เคยรับประทานอะไรก่อนคลอดก็รับประทานได้ตามปกติ การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจหลังคลอด จะทำให้มีน้ำนมให้ลูกดูดเพียงพอ และจะทำให้แม่แข็งแรงพอที่จะดูแลบุตร ได้เต็มที่จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ท่านจะเห็นว่า การตั้งครรภ์แม้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ไขว่จะปล่อยให้ไปไปตามบุญตามกรรม เราสามารถกำหนดให้การตั้งครรภ์มีความผิดปกติที่น้อยที่สุดได้ ถ้าเราสามารถปฏิบัติให้ถูกต้องตามระบบการฝากครรภ์ที่ดี สิ่งที่สำคัญคือ ถ้ามีสิ่งที่น่าสงสัย หรือสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นก็ให้รีบพบและปรึกษาแพทย์ทันที การตั้งครรภ์ของท่านก็จะบรรลุจุดประสงค์ที่สมบูรณ์คือ มีสุขภาพสมบูรณ์ดี ทั้งมารดาและบุตรในที่สุด

การดูแลปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอดบุตร

หญิงหลังคลอดก็คือ คนปกติที่เพิ่งผ่านการคลอดบุตรนั่นเอง แต่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจเพื่อที่จะทำหน้าที่เป็นคุณแม่เลี้ยงลูกน้อยให้ดีที่สุดต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากคนใกล้ชิดบ้างตามสมควร สามารถช่วยเหลือตนเองและปฏิบัติตัวถูกต้องหลังคลอดได้ ดังต่อไปนี้การเคลื่อนไหว

ร่างกายหลังคลอด ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะช่วยให้ร่างกายมีการขยายตัวของกล้ามเนื้อ แผลฝีเย็บก็จะสมานเร็วขึ้น การดูแลแผลฝีเย็บถ้าคลอดทางช่องคลอดหลังคลอดจะมีแผลที่ฝีเย็บและมีน้ำคาวปลาออกมาทางช่องคลอดและจะหมดไปภายใน 7-10 วันควรรักษาความสะอาดของช่องคลอดโดยการใส่ผ้าอนามัยไว้ ล้างอวัยวะเพศและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เมื่อและหลังคลอดช่องคลอดของผู้เป็นแม่จะมีความรู้สึกปวดแผลฝีเย็บ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติถ้าปวดมากควรรับประทานยาแก้ปวด อาการก็จะทุเลาลง ส่วนแผลฝีเย็บนั้น ควรล้างด้วยน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาล้างแผลเป็นพิเศษแต่อย่างใด หลังจากล้างแล้วใช้ผ้าสะอาดหรือสำลีซับให้แห้ง การพักผ่อนร่างกายหลังคลอด คุณแม่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว การบริหารร่างกายหลังคลอด ถ้าคุณแม่คลอดปกติทางช่องคลอด หลังจาก 24 ชั่วโมงไปแล้วคุณแม่ก็ควรจะได้เริ่มบริหารร่างกาย เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์โดยเร็วที่สุด จะทำให้ร่างกาย ผั่งท้องและผนังช่องคลอดจะได้ไม่หย่อนยาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย ถ้าเป็นคนที่คลอดตามปกติ คือไม่ผ่าตัดคุณแม่หลังคลอดก็ควรอาบน้ำสระผมได้ตามปกติ สำหรับแผลที่ช่องคลอดนั้น อาจใช้น้ำอุ่นผสมด่างทับทิมหรือน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำต้มสุกอุ่น ๆ ซ้ำระแผลในระยะแรก ๆ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคเข้าไป แต่ถ้าคุณแม่คลอดโดยการผ่าตัดหน้าท้องระยะแรก ยังอาบน้ำไม่ได้เพราะจะทำให้แผลผ่าตัดเปื่อยอาจติดเชื้ออักเสบได้ ต้องใช้วิธีเช็ดตัวประมาณ 7 วัน หลังจากหมอดัดไหมแล้วสัก 1-2 วันก็อาบน้ำได้ตามปกติ อาบน้ำเสร็จก็ใช้ผ้าสะอาดธรรมดาเช็ดแผล ไม่จำเป็นต้องใช้แอลกอฮอล์ก็ได้ และไม่ต้องไปทำแผลใด ๆ ทั้งสิ้น สะเก็ดที่ติดอยู่ที่แผลก็ไม่ควรแกะออก ปล่อยให้หลุดไปเองดีกว่า ผ้าอนามัยจะต้องหมั่นเปลี่ยนบ่อย ๆ ถ้ามีเลือดขุ่น เพื่อให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าทำให้เกิดการหมักหมมหรือมีกลิ่นเหม็น เพราะอาจจะทำให้ฝีเย็บอักเสบ

ในคนปกติจะตรวจพบได้บ้างโดยพบเป็นสีเหลืองๆ

- พบได้บ้าง หลังการออกกำลังกาย ความเครียด ทานอาหารพวกเนื้อสัตว์มาก ช่วงใกล้มีประจำเดือน
- ในคนผิดปกติ เกี่ยวกับไต และระบบทางเดินปัสสาวะ จะให้ผลบวก โดยมีระดับ ความเข้มข้นตั้งแต่เหลือง-เขียว ไปถึง เขียว-น้ำเงิน

Home School

" พ่อแม่ก็เป็นครูได้ บ้านก็กลายเป็น โรงเรียนได้ " นี่เป็นแนวคิดใหม่ที่กำลังเป็นที่กล่าวถึงกันมากในขณะนี้

Home School หรือการสอนลูกเองอยู่กับบ้าน โดยไม่ส่งเข้าโรงเรียน ปกตินับเป็นการศึกษาทางเลือกที่ฮือฮามาพร้อมกับ พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ 2542 ซึ่งเปิดโอกาสให้พ่อแม่มีสิทธิในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่ลูกได้

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงเคยได้ยินเรื่องนี้กันมาแล้ว แต่อาจยังไม่เข้าใจถึงรูปแบบที่แท้จริงของโฮมสคูล รวมถึงบางท่านแม่ทราบแล้วแต่ก็ยังรีๆ รอๆ ไม่กล้าทำจริงทั้งที่อยากจะทำ "บ้านแห่งการเรียนรู้" นี้เหลือเกิน

อยากให้ติดตามคอลัมน์นี้กันต่อไปนะคะ เพราะเราจะนำทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับโฮมสคูลมาเล่าสู่กันฟังเพื่อเป็นความรู้และเป็นแนวทางเลือกให้สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่สนใจ



โฮมสคูลคืออะไร

โฮมสคูล (Home School) เป็นแนวคิดและรูปแบบการศึกษาทางเลือกที่ให้สิทธิพ่อแม่จัดการศึกษาให้ลูกได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องตามกฎหมาย โฮมสคูลเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศตะวันตก จนแพร่หลายและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหลายประเทศ โดยมีการประมาณการว่าปัจจุบันมีเด็กที่เรียนอยู่กับบ้านทั่วโลกราว 2-3 ล้านคน โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกามากถึง 1.23 ล้านคน และคาดว่าในปี 2008 คืออีก 8 ปี นับจากนี้จะมีเด็กอเมริกันที่เรียนอยู่กับบ้านเป็นจำนวนถึง 6.87 ล้านคนทีเดียว



อะไรคือสาเหตุที่ทำให้โฮมสคูลเป็นที่นิยมในหมู่พ่อแม่

คำตอบก็คือ พ่อแม่เริ่มไม่มั่นใจในระบบการศึกษาในโรงเรียนหวังว่าครูจะสอนลูกได้ไม่ดี โรงเรียนไม่มีคุณภาพหรือไม่มีความสามารถ พ่อที่จะพัฒนาศักยภาพของลูกได้ มีหน้าซ้ำสารพัดปัญหาสังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น ไม่น้อยที่เกิดจากโรงเรียนทั้ง ปัญหาสุขภาพจิต การทำร้ายร่างกาย แม้แต่อาชญากรรมในเด็กด้วยตัวเอง

ในอเมริกามีดัชนีที่น่าตกใจมากมายเกี่ยวกับเด็กอเมริกัน เช่น มีเด็กพกปืนไปโรงเรียนวันหนึ่งๆ ร่วมแสนคน มีทารกซึ่งคลอดจากแม่วัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนปีหนึ่งถึงห้าแสนคน นี่เป็นปัญหาซึ่งใครเป็นพ่อแม่ก็หนาว

บ้านเราก็ดัชนีที่น่าตกใจมากมายไม่แพ้กัน ที่เห็นและเป็นข่าวกันครึกโครมก็คือ เรื่องของยาบ้าและการพนัน แทบไม่น่าเชื่อแม้แต่เด็กประถม 4 ก็เล่นพนันบอลเป็นแล้ว

ปัญหาเหล่านี้คือ สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ที่วิตกกังวลและกลัวของใหม่เลือกโฮมสคูลให้กับลูก

ข้อได้เปรียบของ Home School ที่มักจะถูกอ้างอิง

- พ่อแม่ผู้ปกครองมีเวลาอยู่กับลูกเต็มที่ ความผูกพันอบอุ่นระหว่างพ่อแม่ลูกย่อมแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
- พ่อแม่ผู้ปกครองมีโอกาส "เลือก" และ "ปรับ" แนวทางการจัดหลักสูตรและการสอนให้เหมาะกับแบบแผนชีวิต ความเชื่อตลอดจนความต้องการและความพร้อมของลูกได้อย่างยืดหยุ่นแทนการส่งลูกไปปรับการศึกษาแบบ "เหมาโหล" ที่บังคับให้ลูกต้องเรียนทุกอย่างเหมือนกัน และพร้อมๆ กับเด็กอื่นๆ ในขณะที่ลูกยังอาจไม่สนใจหรือไม่พร้อมที่จะเรียนเรื่องนั้นๆ
- เด็กได้รับการปฏิบัติในฐานะเพื่อนมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจและสิทธิเสรีภาพของตนเอง ไม่มีพ่อแม่คนใด "ตีตรา" ลูกว่าเป็น "เด็กเรียนช้า" หรือ "เด็กมีปัญหา" เหมือนในโรงเรียน
- การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ต่อเนื่องตลอดเวลาโดยไม่มี "เปิดเทอม" หรือ "ปิดเทอม" ที่ชัดเจน การเรียนรู้อย่างสนุกสนานต่อเนื่องจะค่อยๆ ปลูกฝังจิตวิญญาณแห่งการเรียนรู้อยู่เสมอเช่นกัน
- และในชีวิตจริงการเรียนรู้และพัฒนาตนเองก็ไม่มีเปิดเทอมหรือปิดเทอมเช่นกัน การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ลงมือปฏิบัติจริง เป็นได้ง่ายขึ้นในบรรยากาศของครอบครัวที่สามารถจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ทั้งในบ้านนอกบ้านได้มากมาย แทนที่จะให้เด็กเรียนแต่จาก "หนังสือ" และ "คำบรรยาย" เท่านั้น



โฮมสคูล ทำอย่างไร

ดร.อมรวิรัช นาคทรพรพ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยนโยบายการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการจัดการศึกษาโดยครอบครัว หรือ Home School ได้บอกถึงหัวใจหลักของโฮมสคูลว่า

" โฮมสคูล จริงๆ มันก็คือโรงเรียนแบบหนึ่งโดยนิยามของมัน ประการแรก การสอนในบ้านก็ต้องถูกวางแผนอย่างตั้งใจ แปลว่าคุณจะต้องมีแผน ส่วนจะยืดหยุ่นแค่ไหนแล้วแต่ความเหมาะสม ประการที่สอง โดยที่กิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในบ้าน คำว่า "ส่วนใหญ่" แปลว่าพ่อแม่ไม่ต้องสอนในบ้านก็ได้ หลายคนที่ชอบกล่าวหาว่า โฮมสคูลเป็นการเอาลูกไปขังไว้ในบ้าน ลูกไม่ได้มีสังคม ไม่ได้เจอโลกภายนอก ไม่จำเป็น พ่อแม่อาจจะพาลูกไปโรงเรียนร่วมกับเด็กที่อื่นก็ได้ หรืออาจมีกิจกรรมบางอย่างร่วมกับโรงเรียนก็ได้ ประการที่สาม พ่อแม่เป็นคนสอนหรือควบคุมดูแลการสอน บางเรื่องพ่อแม่ไม่ถนัดอาจจ้างครูมาสอนก็ได้ "

ฟังดูแล้ว โฮมสคูลก็ไม่น่าจะมีเรื่องใหม่อะไร เพราะแต่ไหนแต่ไรมาพ่อแม่ก็ทำหน้าที่ครูของลูกอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้ทำจริงจังและไม่มีการศึกษาที่แน่นอนเท่านั้นเอง

รูปแบบของโฮมสคูลนั้น อาจจัดหลักสูตรที่ไม่มีโครงสร้างตายตัวแต่เน้นความหลากหลายให้ลูกเรียนรู้คู่ไปกับการสัมผัสชีวิต นั่นก็คือเป็นไปตามธรรมชาติของวิถีชีวิตในแต่ละครอบครัวในแต่ละวันนั่นเอง

คุณแม่ท่านหนึ่งในประเทศอังกฤษเล่าถึงประสบการณ์การทำโฮมสคูลว่า

...ฉันเริ่มต้นด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่เหมือนโรงเรียนจริงๆ มีทั้งโต๊ะ กระดานดำ ปากกา หนังสือเรียน ฉันคิดว่าฉันพร้อมและกำลังจะเริ่มฉันให้การศึกษาแก่ลูกอย่างเป็นเรื่องเป็นราว แต่เมื่อสิ้นสุดเย็นวันแรก ฉันกลับพบว่าทั้งฉันและลูกแทบจะประสาทเสียไปพร้อมๆ กัน เพราะเด็กๆ ไม่ได้ทำอะไรตามหลักสูตรที่เตรียมไว้แม้แต่อย่างเดียว และฉันก็ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการว่ากพวกเขา ฉันรู้ในบัดนั้นว่าฉันเดินมาผิดทางแล้ว ฉันกำลังพยายามที่จะทำตัวเป็นโรงเรียนเสียเอง ฉันกำลังพยายามจะทำในสิ่งที่ฉันเองคัดค้านก็เพราะความเป็นโรงเรียนมิใช่หรือที่ทำให้ฉันเอาลูกออกมา...

...วันรุ่งขึ้นท่ามกลางความประหลาดใจของเด็กๆ ฉันพาพวกเขาไปปิกนิกเราไปเก็บดอกไม้ ก้อนหิน เดินดูนกและแมลงด้วยกัน แล้วก็พูดคุยกับใครต่อใครในหมู่บ้านไปตลอดทั้งวันนั้น คินนั้นหลังจากเด็กๆ เข้านอนแล้วฉันจึงจดบันทึกการสอนของฉันในวันนั้นลงไปว่า ...เนื้อหาวิชาที่ครอบคลุมในวันนี้ ได้แก่พลศึกษา ประวัติศาสตร์ชุมชน ธรรมชาติวิทยา ภูมิศาสตร์และทักษะทางสังคม... เป็นไงล่ะ หลักสูตรของฉัน ต่อมาไม่นานหลักสูตรของฉันก็เริ่มเข้าที่ ถึงแม้ฉันกับลูกจะเห็นพ้องต้องกันว่าเราต้องเรียน อ่าน เขียน เรียนคณิตศาสตร์อย่างเด็กตามโรงเรียนทั่วไปบ้าง แต่เราก็ไม่เคยล้มที่จะสนุกกับการเรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวในชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่การทำกับข้าว ซ่อมจักรยาน ทำสวน แต่งบ้าน เย็บผืนผ้า เล่นเกม ฟังเพลง...และทุกสิ่งทุกอย่างเป็นการเรียนรู้จากชีวิตจริง...



คุณสมบัติของพ่อแม่โฮมสคูล

พ่อแม่แบบไหนที่สามารถทำโฮมสคูลได้ คำตอบนี้ไม่อยากขอเพียงให้มีความพร้อมทั้งสถานะทางเศรษฐกิจ สังคมและการศึกษา ไม่จำเป็นว่าจะต้องร่ำรวยหรือเรียนสูงระดับดอกเตอร์

จากการศึกษาภูมิหลังของพ่อแม่กลุ่มที่ทำโฮมสคูล พบว่าส่วนใหญ่เป็นคนชั้นกลาง มีรายได้พอกินพอใช้ถึงมากเล็กน้อย และมักมีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งระดับการศึกษาเพียงเท่านั้นหากบวกกับประสบการณ์ชีวิตอีกส่วนหนึ่งก็เพียงพอแล้วสำหรับการทำโฮมสคูล



หัวใจของความสำเร็จของโฮมสคูล

หัวใจของความสำเร็จของโฮมสคูลคือ ความเอาใจจริงเอาใจและความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมในบ้านต้องมีลักษณะกระตุ้นการเรียนรู้ เช่น บ้านต้องเงียบสงบพอที่เด็กจะมีสมาธิในการเรียน หรืออ่านหนังสือ มีหนังสือประเภทต่างๆ ที่หลากหลาย มีสิ่งแวดล้อมที่สร้างความอยากรู้อยากเห็นในเชิงสร้างสรรค์ เป็นต้น

พ่อแม่ต้องมีระเบียบวินัยในตนเอง ขอมปฏิเสธาระยะอื่นที่มารบกวนหรือขัดจังหวะการเรียนรู้ของลูก เพื่อให้มีเวลาสอนลูกได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้พ่อแม่ควรขยันหมั่นหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอโดยเฉพาะในเรื่องที่จะนำมาสอนลูก

ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงรอบข้างก็ควรต้องเห็นด้วย และคอยสนับสนุนเป็นกำลังใจ เพื่อที่พ่อแม่จะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวจนท้อแท้ เพราะการทำโฮมสคูลถือเป็นภาระหนักกระเซຍขยวที่มีอนาคตของลูกเป็นเดิมพัน



เด็กโฮมสคูลมีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีกว่าเด็กที่เรียนในโรงเรียน ?

น่าที่ที่ผลงานวิจัยในต่างประเทศหลายชิ้นชี้ว่า เด็กโฮมสคูลมีพัฒนาการและความสามารถทั้งในด้านวิชาการ บุคลิกภาพ และพัฒนาการทางอารมณ์ดีกว่าเด็กที่เรียนในโรงเรียนและเด็กโฮมสคูล ไม่มีปัญหาในการเข้าสังคมอย่างที่หลายคนห่วงเรื่องนี้ ดร.อมรวิรัช อธิบายว่า

" ในห้องเรียนเราเรียน 1 ต่อ 40 พออยู่บ้าน เราเรียนตัวต่อตัว หรือ 1 ต่อ 2 เพราะฉะนั้นเรื่องคุณภาพ ความเอาใจใส่มันก็ต่างกัน อีกประการพ่อแม่รักลูก การเรียนส่วนหนึ่งที่มันไม่บรรลุผลเพราะเราบังคับให้เด็กเรียนในเวลาที่เราไม่อยากจะเรียน แต่พออยู่กับพ่อแม่เมื่อแล้วหรือ อ้าวออกไปเดินเล่น ไป ซอปปิง ไปจี๊กรยานเล่น ฉะนั้นความเบื่อหน่ายซึ่งเป็นศัตรูตัวกลางของเด็กเนี่ยมันก็น้อยลงในรูปแบบโฮมสคูล

แต่ก็มีงานวิจัยบางชิ้นที่พูดถึงเรื่องทักษะทางสังคม บอกว่าเด็กเก็บตัวซึ่งผมเองมองว่า เรื่องนี้มันแล้วแต่พ่อแม่ ถ้าพ่อแม่เป็นคนเก็บตัวแนวโน้มนที่ลูกจะปั่นออกมาเป็นเด็กซึ่งเก็บตัวก็เป็นไปได้ "

และประการสำคัญคือ เด็กโฮมสกูลจะมีความสุขกับการเรียนมากกว่าเด็กที่เรียนในโรงเรียน คำอธิบายที่ยืนยันได้ก็คือความแตกต่างของบรรยากาศของการเรียนรู้นั่นเอง ในขณะที่ในโรงเรียนครูผู้สอนจะยืนเผชิญหน้ากับเด็กอยู่หน้าชั้น แต่บรรยากาศโฮมสกูลครูผู้สอนคือพ่อแม่ ไม่ใช่ครูที่ยืนอยู่หน้าชั้น แต่คือคนที่นั่งอยู่ข้างๆ ลูก

ฉบับหน้าต้องติดตามต่อให้ได้นะคะ เพราะจะมีคำแนะนำว่าคุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมตัวอย่างไรหากเริ่มคิดว่าอยากจะทำโฮมสกูลแล้วละ

โฮมเวฟ ที่มา...[นิตยสารแม่และเด็ก](#) ปีที่ 23 ฉบับที่ 340 มิถุนายน 2543