



610.6  
ม686  
2534  
ฉ.3

มูลนิธิพัฒนาเกษตรกรรม

พิมพ์

ศูนย์บริการทางการแพทย์ มคอ บางแสน

พ.ศ. ๒๕๓๔



มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก

เพื่อ

ศูนย์บริการทางการแพทย์ มคอ๖ บางแสน

พ.ศ. ๒๕๓๔

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยบูรพา	
วันลงทะเบียน.....	20 เม.ย. 2535
เลขทะเบียน.....	83469
เลขเรียกหนังสือ	610.6
	2686
	ด.อ



มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทาง  
การแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ได้จัด  
ทำเอกสารเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนฉบับนี้ขึ้นมา โดยมี  
จุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้ด้านการเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งเป็นทรัพยากร  
บุคคลที่สำคัญของประเทศชาติในอนาคต บทความต่าง ๆ  
ในเอกสารได้รับความกรุณาจากวิทยากรหลายท่านที่ให้ความ  
ความร่วมมือกับมูลนิธิฯ เป็นอย่างดีจึงขอขอบคุณท่านวิทยากร  
ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

มูลนิธิฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านคงจะได้รับ  
ประโยชน์จากเอกสารนี้ไม่มากนัก และในโอกาสนี้ มูลนิธิฯ  
ขอขอบคุณ นายแพทย์สมยศ ศรีสุวรรณ ประธานคณะ  
กรรมการจัดทำเอกสาร และคณะกรรมการทุกท่านที่ได้กรุณา  
ให้ความช่วยเหลือกิจการของมูลนิธิฯ ด้วยดีตลอดมา

(ดร.บุญเอื้อ มิลินทสุต)

ประธานกรรมการมูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก  
เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มศว บางแสน

# คณะกรรมการมูลนิธิฯ

ที่ปรึกษา

นายสืบ รอดประเสริฐ  
นายทรงศักดิ์ ศรีกาพสินธุ์  
อธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา

ประธานกรรมการ

นายบุญเอื้อ มิลินทสูต

รองประธานกรรมการ

นางนพรัตน์ ผลาพิบูลย์

นายอนนต์ อนันตรังสี

กรรมการ

นายสนั่น ศรีจักร์

นายสมยศ ศรีสุวรรณ

นางเยาวลักษณ์ บรรจงปรุ

นายศักดิ์ ประสงค์ประทานพร

นางเรณา พงษ์เรืองพันธ์ุ

นางกุหลาบ รัตนสังขธรรม

นางสุนทราวดี เขียวพิเชฐ

นางทัศนีย์ ทานตวณิช

นายบัญญัติ สุขศรีงาม

นายจำเนียร สงวนพวง

นายพิสิษฐ์ พิริยาพรรณ

นายนเรศ ประสานพานิช

นายเข้มชาติ เกตุทอง

เหรียญก

นายสุนทร พันธุ์พานิช

เลขานุการ

นางวนิดา สกุณรัตน์

ผู้ช่วยเลขานุการ

นางสมพิศ สุทธิสง่า

# มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน (ต่อมามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน) ได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยบูรพา มูลนิธิได้รับอนุญาตให้จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2528 รวมเวลาจัดตั้งมาประมาณ 6 ปี ปัจจุบันมีสำนักงานตั้งอยู่ที่ชั้น 2 อาคารศูนย์บริการทางการแพทย์ เลขที่ 114/102 หมู่ 7 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร. 382580 381324

มูลนิธิจัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานของศูนย์บริการทางการแพทย์ในด้านให้การรักษาพยาบาลแก่ประชาชนทั่วไป
2. ช่วยเหลือและสนับสนุนงานค้นคว้าและวิจัยของศูนย์บริการทางการแพทย์
3. ช่วยเหลืองานด้านบริหาร และบริการของศูนย์บริการทางการแพทย์
4. ร่วมมือกับองค์การกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
5. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้อกับการเมืองแต่ประการใด

มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

งบดุล

ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2533

<b>สินทรัพย์</b>			
<b>1. สินทรัพย์หมุนเวียน</b>			
1.1	เงินสด	2,795.53	
1.2	ธนาคารกสิกรไทย จำกัด สาขาหนองมน ชลบุรี ฝากประจำ บัญชี 275-3-00697-7/01-07	1,508,662.02	
	รวมสินทรัพย์หมุนเวียน	1,511,457.55	1,511,457.55
	รวมสินทรัพย์		1,511,457.55
<b>หนี้สินและส่วนของทุน</b>			
<b>1. ส่วนของทุน</b>			
1.1	ทุนจดทะเบียนและเพิ่มทุน	1,317,250.75	
1.2	รายได้เหนือรายจ่ายสะสมยกมา	160,473.60	
	บวก รายได้เหนือรายจ่ายปีนี้	33,733.20	
	รวมส่วนของทุน	1,511,457.55	1,511,457.55
	รวมหนี้สินและส่วนของทุน		1,511,457.55

ขอรับรองว่าถูกต้อง

ลงชื่อ (นายบุญเชิด มลิณทสุต) ประธานมูลนิธิ  
ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) กรรมการและเหรัญญิก  
ลงชื่อ (นางวนิดา สกุลรัตน์) กรรมการและเลขานุการ

**มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน  
งบรายได้-รายจ่าย  
สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2533**

<b>รายได้</b>		
รายได้ดอกเบี้ยรับ		149,669.95
<b>รายจ่าย</b>		
ค่าใช้จ่ายฝ่ายกิจกรรม	78,000.00	
ค่าใช้จ่ายฝ่ายดำเนินการ	37,936.75	115,936.75
รายได้เหนือรายจ่ายปีนี้		33,733.20

ขอรับรองว่าถูกต้อง

ลงชื่อ (นายบุญเชิญ มิลินทสูต) ประธานมูลนิธิฯ  
 ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) กรรมการและเหรัญญิก  
 ลงชื่อ (นางวนิดา สกุลรัตน์) กรรมการและเลขานุการ



**มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน**  
รายละเอียดค่าใช้จ่ายฝ่ายกิจกรรมและฝ่ายดำเนินการ  
สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2533

<b>ค่าใช้จ่ายฝ่ายกิจกรรม</b>		
1. บริจาคเงินให้ศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน เพื่อซื้อครุภัณฑ์		50,000.00
2. ค่าจัดทำหนังสือมูลนิธิฯ		28,000.00
รวมค่าใช้จ่ายฝ่ายกิจกรรม		78,000.00
<b>ค่าใช้จ่ายฝ่ายดำเนินการ</b>		
1. ค่าเครื่องเขียนแบบพิมพ์		1,746.75
2. ค่าภาษีเงินได้มูลนิธิฯ ปี 2532		10,229.02
3. ค่าจัดทำบการเงิน		1,000.00
4. ค่าเช่ารถยนต์		
5. ค่าน้ำมันรถยนต์		
6. ค่ารับรองและของขวัญ		8,083.00
7. ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด		1,023.25
8. ค่าธรรมเนียม		1,000.00
9. ค่าภาษีเงินได้ หัก ณ ที่จ่าย ปี 2532		1,425.00
10. ค่าภาษีเงินได้ หัก ณ ที่จ่าย ปี 2533		13,429.73
รวมค่าใช้จ่ายฝ่ายดำเนินการ		37,936.75
<b>ขอรับรองว่าถูกต้อง</b>		

ลงชื่อ (นายบุญเชิญ มลิณฑสุต) ประธานมูลนิธิฯ  
ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) กรรมการและเหรัญญิก  
ลงชื่อ (นางวณิดา สกกุลรัตน์) กรรมการและเลขานุการ

**มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน**

หมายเหตุประกอบงบการเงิน

ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2533

**1. นโยบายการบัญชี**

1.1 วิธีการบัญชีรายได้ และค่าใช้จ่าย ใช้เกณฑ์เงินสด

2. ในรอบปีนี้ทางมูลนิธิฯจะต้องเสียภาษีเงินได้จากรายได้ดอกเบี้ยรับ ร้อยละ 10 เป็นจำนวนเงิน 14,967.00 บาท แต่มีภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย 13,429.73 บาท จึงชำระเพิ่มอีก 1,537.27 บาท

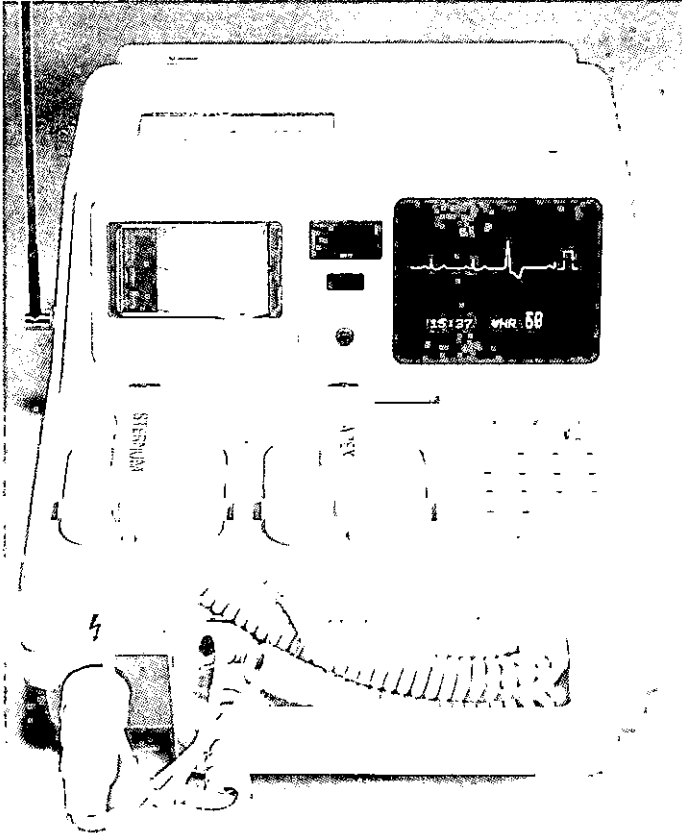
ขอรับรองว่าถูกต้อง

ลงชื่อ (นายบุญเอียด มิตินทสุด) ประธานมูลนิธิฯ

ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) กรรมการและเหรัญญิก

ลงชื่อ (นางวนิดา สกุลรัตน์) กรรมการและเลขานุการ

# กิจกรรม ปี 2534



สิงหาคม 2534 มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก บริจาคเครื่อง  
กระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า ให้แก่ศูนย์บริการทางการแพทย์ จำนวน 1 เครื่อง  
มูลค่า 230,000 บาท (สองแสนสามหมื่นบาทถ้วน)

## คณะกรรมการจัดทำเอกสาร

นายสมยศ ศรีสุวรรณ	ประธาน
นางกุลลาภ รัตนสังฆธรรม	รองประธาน
นางเยาวลักษณ์ บรรจงปรี	กรรมการ
นางเรณา พงษ์เรืองพันธ์ุ	กรรมการ
นางสุนทราวดี เขียวพิเชฐ	กรรมการ
นายพิสิษฐ์ พิริยาพรรณ	กรรมการ
นายเนรศ ประสานพานิช	กรรมการ
นายเข้มชาติ เกตุทอง	กรรมการ
นางสมพิศ สุทธิสง่า	กรรมการ
นางวนิดา สกุลรัตน์	เลขานุการ

# สารบัญ

นมสำหรับทารก	13
อาหารทารกและอาหารเสริม	18
วัคซีนของลูก	24
การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก	31
เลี้ยงลูกน้อยให้เติบโตอย่างมีความสุข	38
เลี้ยงลูกวัยรุ่น	48
ปัญหาในการเลี้ยงดูเด็กที่พบบ่อย	52
ทอม เกย์ ตู๊ด ตี้	68
ลูกคุณพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือยัง	81
ศิลปะเด็กกับความคิดสร้างสรรค์	85
เด็ก ๆ ในต่างแดน	88



# นมสำหรับทารก

อาจารย์มณีรัตน์ ภาครูป

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์นั้นจะขึ้นอยู่กับอาหารเป็นส่วนใหญ่ ความสำคัญของอาหารต่อมนุษย์นั้นจะเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา ทารกจะได้รับอาหารจากมารดาทางสายรก เมื่อคลอดออกมาแล้วอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารกก็คือ 'น้ำนม' ในสมัยก่อน ทารกที่เกิดใหม่ทุกรายจะต้องได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมมารดา จึงจะมีชีวิตอยู่รอด ถ้ามารดามีปัญหาในด้านการเลี้ยงดูทารกจะด้วยเหตุใดก็ตามจะต้องมี 'แม่นม' เพื่อดูแลในระยะแรกของชีวิต แต่ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้แม่ต้องออกทำงานนอกบ้านเพิ่มขึ้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงไม่สะดวกและให้ก้นน้อยกว่าที่ควร คนจึงหันมาใช้นมขวดคิดแปลง ให้คล้ายนมแม่แทน แต่อย่างไรก็ตาม 'นมแม่' ยังเป็นยอดอาหารสำหรับเด็กอยู่นั่นเอง

น้ำนมมารดาเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับใช้เลี้ยงทารกเป็นอย่างดี ในระยะเริ่มมีน้ำนม จะมีน้ำเหลืองใสที่เรียกกันว่า 'น้ำนมเหลือง (colostrum)' ออกมาจำนวนเล็กน้อยแต่เป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อทารกมาก เพราะประกอบด้วยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิดในปริมาณที่สูงกว่าน้ำนมในระยะอื่นและจะช่วยในการระบายซีเทาของเด็กด้วย ดังนั้นจึงควรให้เด็กได้ดูดกินแทนที่จะบีบทิ้ง เมื่อทารกเกิดได้ 2-4 วัน น้ำนมเหลืองจะเปลี่ยนเป็นน้ำนม การให้ทารกกินนมแม่มีข้อดีคือสะดวกต่อการให้โอกาสที่จะเกิดโรคติดเชื้อน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม ส่วนประกอบก็เป็นสารอาหารที่เหมาะสมคือ มีโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่าโปรตีนที่ได้จากน้ำนมสัตว์ ไขมันมีคุณภาพสูงไม่รบกวนลำไส้ คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลมีสูงกว่าในน้ำนมสัตว์ และน้ำตาลยังเป็นน้ำตาลประเภทแลคโตสที่ย่อยง่ายอีกด้วย

นอกจากนั้นข้อดีอีกประการหนึ่งก็คือ เด็กจะได้รับความอบอุ่นจากมารดา อันมีผลดีต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจของทารก ในช่วงระยะ 3 เดือนแรก ทารกควรกินนมมารดาอย่างเดียว หลังจากนั้นเพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับอาหาร ชนิดอื่นบ้างจึงเริ่มให้อาหารเสริมได้ นำนมมารดาสามารถให้ได้นานเท่าที่ ต้องการแต่โดยส่วนใหญ่แล้ว แนะนำให้มารดาหย่านมระหว่างอายุ 10-12 เดือน โดยค่อยทำค่อยไป

ถ้ามารดาไม่สามารถให้นมบุตรด้วยสาเหตุใดก็ตาม อาจจะใช้ นมชนิดอื่นแทนก็ได้ ซึ่งเราเรียกว่า 'นมผสม' การให้เด็กกินนมผสม ผู้ดูแล ทารกควรจะมีความรู้ทั้งเรื่องชนิดของนมรวมทั้งกรรมวิธีและขั้นตอนใน การเตรียมนม นมผสมก็หมายถึงนมหรือนมผงที่ได้มาจากนมวัวหรือนม ถั่วเหลือง นมผสมที่ใช้กันในปัจจุบันนี้ได้แก่

นมผงดัดแปลงสำหรับทารก เป็นนมผงดัดแปลงให้มีส่วนผสม คล้ายกับนมแม่เพื่อให้เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก ตั้งแต่อายุแรกคลอดจนถึง อายุ 6 เดือนเป็นอย่างต่ำ นมผงชนิดนี้มีราคาแพงกว่านมชนิดอื่น มีขาย ทั่วไปในท้องตลาดมีตัวหนังสือเขียนไว้ว่า "ใช้เลี้ยงทารก" ตัวอย่างนม เช่น เอนฟามีลล์ เลคโตเจน แนน ดูเม็กซ์ มาเม็กซ์

นมผงธรรมชาติ หมายถึงนมผงที่ทำจากนมสดโดยผ่านกรรมวิธี การระเหยเอาน้ำออกจนเกือบหมดในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าผสมน้ำจะคืนรูป คล้ายนมสด มีสูตรและส่วนประกอบใกล้เคียงกับน้ำนมวัวมากกว่าน้ำนมแม่ และมีโปรตีนสูง นมผงชนิดนี้ควรใช้เลี้ยงทารกที่มีอายุมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป เพราะสามารถย่อยโปรตีนได้ดี ตัวอย่างนมเช่น คลิม (Klim) เนสเปอรั่ ดูมิลล์ เลคโตเจน

นมผงขาดมันเนยหรือนมผงไม่มีไขมัน เป็นนมผงที่สกัดเอาไขมัน ออก นมชนิดนี้ไม่เหมาะใช้เลี้ยงทารกเพราะไม่มีไขมัน และยังขาดวิตามิน ที่ละลายในไขมัน มักนำมาใช้ในการทำนมข้นหวาน ทำไอศกรีม เช่น นม คาร์เนชั่น (Carnation)

นมเปรี้ยว มีทั้งชนิดผงและชนิดน้ำ เป็นนมที่มีรสเปรี้ยวเพราะเติมกรดแลคติก หรือถูกเปลี่ยนแปลงโดยจุลินทรีย์บางชนิดทำให้ย่อยง่ายขึ้น นมชนิดนี้ผสมและเตรียมยากโดยทั่วไปจะไม่นำมาใช้ จะใช้ในเด็กที่มีระบบย่อยอาหารไม่ปกติหรือรายที่เพิ่งทุเลาจากอาการท้องเดิน ระบบย่อยยังไม่ดี ตัวอย่างนมชนิดนี้ เช่น Pelagon

นมสดพาสเจอร์ไรส์ หมายถึงการนำน้ำนมวัวสดที่ไม่ได้ดัดแปลงมาผ่านความร้อนจนทำให้เชื้อโรคที่เป็นอันตรายแก่ร่างกายถูกทำลายเหลือ แต่เชื้อโรคที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายเหลืออยู่ จึงเก็บนมชนิดนี้ไว้ได้ไม่นาน ปกติไม่เกิน 1 สัปดาห์ จะใช้เลี้ยงเด็กอายุหลัง 1 ปี ถ้าใช้ก่อนอายุ 1 ปีจะทำให้เกิดภูมิแพ้มีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง นมสดประเภทนี้มักบรรจุในถุงพลาสติกหรือกล่องกระดาษ ตัวอย่างนมเช่น นมเกษตร นมสดหนองโพ นมสดไพรโมสต์

นมข้นไม่หวาน หรือน้ำนมจืด เป็นนมที่ทำมาจากนมวัว โดยระเหยเอาน้ำออกครึ่งหนึ่ง ถ้าจะรับประทานจะต้องผสมน้ำเท่าตัว นมชนิดนี้ใช้เลี้ยงทารกได้แต่ต้องผ่านกรรมวิธีในการผสม ถ้าเป็นนมข้นไม่หวานแปลงไขมันจะไม่เหมาะในการเลี้ยงทารก เพราะมีผู้ผลิตนำมาดัดแปลงทำให้ไม่มีกรดไขมันที่จำเป็น เมื่อจะใช้เลี้ยงทารกต้องดูให้ดีเสียก่อน ตัวอย่างนมเช่น นมข้นไม่หวานตรามะลิ นมข้นไม่หวานคาร์เนชั่น

นมข้นหวาน เป็นนมที่ได้จากการระเหยเอาน้ำออกประมาณ 2 ใน 3 แล้วเติมน้ำตาลร้อยละ 40 ทำให้มีรสหวานจัด เมื่อนำมาเลี้ยงทารกจึงต้องเติมน้ำให้เจือจางเพื่อให้หวานน้อยลง ปริมาณโปรตีนจึงเจือจางไปด้วย เป็นสาเหตุให้ทารกได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ นอกจากนั้นนมข้นหวานหลายชนิดยังทำจากนมไม่มีไขมันทำให้ขาดวิตามินที่ละลายในไขมันจึงไม่แนะนำให้ใช้เลี้ยงทารก ตัวอย่างเช่น นมข้นหวานตรามะลิ นมข้นหวานตรามณี



นมสูตรพิเศษ มักจะเป็นนมที่ผลิตมาสำหรับเด็กที่รับนมวัวหรือ นมผงที่ตัดแปลงไม่ได้ กินแล้วอาจมีอาการท้องเดิน อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ตัวอย่างนมชนิดนี้ เช่น นมชนิดไม่มีน้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบแต่มีย่าน้ำตาลชนิดอื่น เช่น ซูโครส แทน นมชนิดนี้มักทำจากถั่วเหลือง จะใช้เลี้ยงทารกที่มีปัญหาในการย่อยแลคโตส และในรายที่แพ้โปรตีนจากนมวัว ตัวอย่างนมชนิดนี้ เช่น Pro-Sobee และ Isomil นมสูตรพิเศษอีกชนิดหนึ่งคือนมที่ผลิตโดยผ่านการย่อยมาแล้วขั้นหนึ่ง แต่มีวิตามินหรือเกลือแร่ตามความต้องการของทารก นมชนิดนี้มีราคาแพงจึงใช้เหมือนยาชนิดหนึ่ง จะใช้ต่อเมื่อจำเป็น เช่น ใช้ในผู้ที่มีความผิดปกติในการดูดซึมหรือในรายที่ถูกตัดลำไส้จนเหลือสั้น ตัวอย่างนมชนิดนี้ เช่น Progestimil

การให้เด็กกินนมผสมจะยุ่งยากกว่าให้เด็กกินนมมารดา จะต้องมีการดูแลในการชงนมและต้องรู้ขั้นตอนในการเตรียมนม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดในการให้เด็กกินนมผสมก็คือ เรื่องความสะอาด ทั้งนี้เพราะเชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดีในน้ำนม ถ้าวัสดุอุปกรณ์และวิธีการเตรียมไม่สะอาดก็อาจทำให้เด็กท้องเดินได้ ฉะนั้นขวดนมและเครื่องมือที่ใช้ในการชงนมก่อนใช้จึงควรต้มในน้ำเดือดนาน 10 นาที หัวนมต้มในน้ำเดือดนาน 5 นาที อุปกรณ์ที่สะอาดแล้วต้องระวังไม่ให้สกปรกอีก การหยิบจับผ่านมต้องระวังมือไม่ให้ถูกปลายหัวนม ขวดนมเมื่อใช้แล้วต้องมีฝาครอบหัวนมทุกครั้ง การผสมนมก็ต้องผสมในอัตราส่วนที่เหมาะสม ไม่จางเกินไปมิฉะนั้นทารกจะได้รับอาหารไม่เพียงพอ หลังจากเด็กรับประทานแล้วถ้ามีนมเหลือในขวดต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ถ้าไม่มีตู้เย็นไม่ต้องเก็บไว้เพราะเมื่อหลังอาจมีเชื้อโรคเข้าไป สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอีกประการก็คือความอบอุ่นใกล้ชิดระหว่างแม่กับลูก เด็กที่กินนมมารดาจะมีความใกล้ชิดระหว่างแม่และลูก การให้เด็กกินนมผสมก็ควรให้ทารกได้รับความอบอุ่นด้วยเช่นเดียวกัน มารดาควรจะอุ้มไว้ขณะให้นมดีกว่าอาชวดนมใส่ปากเด็กแล้วปล่อยให้เด็กนอนบนเตียง

เพราะนอกจากเด็กจะเกิดความว่าเหว้แล้วยังอาจเกิดการสำลักนม ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้อีกด้วย

ระยะเวลาในการให้นมทั้งนมมารดาและนมขวดจำเป็นหรือไม่ว่าต้องให้ตรงตามเวลา การให้ตรงตามเวลา คือให้ทุก 3-4 ชั่วโมง วิธีนี้สะดวกเพราะขณะที่ยังไม่ถึงเวลาให้นม มารดาจะสามารถไปทำธุระได้แต่อาจมีผลเสียต่อทารกคือ เด็กอาจไม่ได้รับประทานตามต้องการ จะทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวเป็นผลร้ายต่อจิตใจทารก ส่วนการให้นมโดยไม่จำกัดเวลา เป็นวิธีสนองความต้องการของทารกและทารกจะจัดตนเองว่าต้องการรับประทานบ่อยเพียงไรแต่ไม่เหมาะสำหรับมารดาที่มีบุตรคนแรกหรือขาดความสังเกต เพราะอาจไม่เข้าใจกริยาของทารกว่าต้องการรับประทานเมื่อใด วิธีที่เหมาะสมก็คือควรเดินสายกลางโดยกะให้รับประทานทุก 3-4 ชั่วโมง แต่ถ้าทารกหิวก่อนกำหนดก็ให้รับประทานได้ หลังจากให้นมทารกแล้วควรทำให้ทารกเรอก่อนให้เด็กนอน โดยอุ้มเด็กพาดบ่าหรือพาดแขนแล้วลูบหลังเด็กเบา ๆ

การให้นมแก่ทารกไม่ว่าจะเป็น 'นมมารดา' หรือ 'นมผสม' ก็มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตสมวัย ถึงอย่างไรก็ตาม 'น้ำนมคน' ก็เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับ 'ลูกคน' อยู่นั่นเอง



# อาหารทารกและอาหารเสริม

รศ.เยาวลักษณ์ บรรจงปรุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ป**ริมาณและคุณภาพอาหารที่ให้ทารกและเด็กก่อนวัยเรียน มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กไปจนตลอดชีวิต ถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารไม่เพียงพอและไม่ถูกต้อง จะทำให้เด็กมีรูปร่างเตี้ย มีขนาดร่างกายเล็กกว่าปกติ มีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของเด็ก ทำให้การเรียนรู้ช้ากว่าปกติ ปรากฏภาวะการติดเชื้อง่าย และทำให้อัตราตายของเด็กวัยนี้สูง ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและป้องกันโรค โดยเฉพาะอาหารทารกและอาหารเสริม

## อาหารทารก

ทารก หมายถึง ทารกแรกคลอดจนถึงอายุ 1 ปี ทารกวัยนี้มี การเจริญเติบโตของสมอง ระบบประสาท และอวัยวะต่าง ๆ เร็วมาก ทารกแรกคลอดกระเพาะอาหารมีความจุเพียง 2 ช้อนโต๊ะหรือ 30 มิลลิลิตร เมื่ออายุได้ 2 สัปดาห์ ความจุของกระเพาะเพิ่มขึ้นเป็น 4 ช้อนโต๊ะ และเมื่ออายุ 3 เดือน กระเพาะมีความจุ ถึง 9 ช้อนโต๊ะ ปฏิกริยาการย่อย การเคี้ยว การบดและการกลืนอาหารยังเจริญไม่เต็มที่ จะมีก็แต่เพียงปฏิกริยาเกี่ยวกับการดูดเท่านั้น ทารกจึงจำเป็นต้องได้อาหารที่มีลักษณะเหลว ละเอียดย่อยง่าย มีปริมาณต่ำแต่มีคุณภาพสูง ทารกแรกคลอดไม่มีน้ำย่อยสำหรับย่อยสารอาหารบางชนิด เช่น สารคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะข้าว แป้ง ยังไม่ควรให้ทารก จนกว่าจะมีน้ำลายหรือเมื่อทารกอายุได้ 3 เดือน สารไขมันที่จะให้ทารกควรเป็นไขมันที่สลายตัวแล้ว ส่วนสารโปรตีนนั้น ทารกสามารถ หลังกรดเกลือและน้ำย่อยเปปซินเพื่อย่อยสารโปรตีนที่ได้จากน้ำนมโดยเฉพาะ โปรตีนจากน้ำนมแม่ย่อยได้ง่ายกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ ดังนั้น น้ำนมแม่ จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก

จากการศึกษาการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ พบว่ามีลักษณะดีเด่น  
ดังนี้

1. นำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณเหมาะสมและ  
เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกแรกคลอดจนถึง 6 เดือน เพราะ  
น้านมแม่ที่หลังออกมาในระยะแรก (น้านมเหลือง) มีภูมิคุ้มกันโรคติด  
เชื้อในปริมาณสูง ซึ่งมีประโยชน์มากในระยะเริ่มต้นของชีวิต น้านมแม่มี  
ไขมันและโปรตีนที่เหมาะสมกับสภาวะการย่อยและความต้องการของทารก  
นอกจากนั้นยังพบว่าน้ำตาลในน้านมแม่ (แลคโตส) มีปริมาณสูงกว่า จึง  
ช่วยทำให้อุจจาระของทารกมีภาวะเป็นกรด ทำให้ลำไส้สามารถดูดซึม  
ธาตุเหล็ก และแคลเซียมได้ดี และยังช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของอีโคไล ยีส  
และเชื้อบิดอีกด้วย

2. ประหยัด ช่วยลดค่าใช้จ่ายของครอบครัว ทารกที่ดื่มน  
น้านมแม่มีสุขภาพสมบูรณ์ นอกจากจะประหยัดค่านมผงแล้ว ยังช่วยให้  
ทารกมีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษา  
พยาบาลอีกด้วย

3. สะดวก สะอาดและปลอดภัย แม่ที่มีสุขภาพดี จะมีน้านม  
คุณภาพดี และปริมาณเพียงพอสำหรับทารก สะดวกไม่ต้องใช้เวลาเตรียม  
เมื่อทารกต้องการก็ดูดได้เลย การที่ทารกดื่มนมเป็นการกระตุ้นให้มีการ  
หลั่งน้านม ประชาชนไทยส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 85 ยังอยู่ในภาวะแวดล้อม  
ที่มีสุขลักษณะไม่ดี จึงมักพบว่า การเตรียมหรือผสมนมไม่สะอาดและไม่  
ถูกต้อง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทารกเกิดโรคท้องร่วงและตามด้วยโรค  
ขาดสารอาหาร จากสถิติการเจ็บป่วยของทารกที่อายุต่ำกว่า 1 ปี เข้ารับ  
การรักษาในโรงพยาบาลต่าง ๆ พบว่าเป็นโรคท้องร่วงมากกว่าร้อยละ 35  
การเลี้ยงดูด้วยน้านมแม่ จึงสะดวก สะอาดและปลอดภัยกว่า

4. ให้ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ทารกที่เลี้ยงด้วยน้านมแม่จะมี

สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีการติดเชื้อน้อย โดยเฉพาะโรคท้องร่วงและโรคทางเดินหายใจ ทั้งนี้เพราะน้ำนมแม่สะดวก สะอาด ปลอดภัย น้ำนมเหลืองของแม่ สามารถให้และถ่ายทอดภูมิต้านทานโรคมาสู่ทารกได้ น้ำนมแม่ทำให้จุลจากรในลำไส้ของทารกมีภาวะเป็นกรด ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของอี-โคไล ยีส และเชื้อโรคบิด นอกจากนี้ น้ำนมแม่ยังมีไลโซไซม์ (lysozyme) มีฤทธิ์ฆ่าแบคทีเรียจึงสามารถยับยั้งการเกิดโรคท้องร่วงได้

5. ด้านจิตใจ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกให้เกิดความใกล้ชิด ความภาคภูมิใจ ขณะที่แม่ให้นมลูกจะมีการสังเกตการสบตาทำให้เกิดความสุข และความพอใจ สัมผัสที่แม่ให้แก่ลูกเกิดความอบอุ่นและปลอดภัยต่อลูกอย่างยิ่ง

6. ด้านการป้องกันโรคภูมิแพ้ ทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมแม่มักจะไม่มีปัญหาเรื่องโรคภูมิแพ้เพราะโปรตีนในน้ำนมแม่มีโมเลกุลขนาดเล็กกว่าพบว่าโปรตีนขนาดโตทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ในน้ำนมวัวมีประมาณร้อยละ 1 การเกิดโรคภูมิแพ้เข้าใจว่าลำไส้ทารกในระยะ 2-3 เดือนแรกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมวัวหรือนมผสมจะยอมให้โปรตีนขนาดโตที่มีอยู่ในน้ำนมวัวผ่านไปได้ จึงเกิดปัญหาปฏิกิริยาของภูมิแพ้ในเวลาต่อมา นอกจากนั้นยังพบว่าทารกที่ดื่มน้ำนมวัว แล้วเกิดปัญหาโรคโลหิตจางจากการขาดแร่เหล็ก ฉะนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้น้ำนมวัว (สด) เลี้ยงในทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี

7. น้ำนมแม่ช่วยลดปัญหาโรคอ้วนในเด็ก น้ำนมแม่มีปริมาณเหมาะสมกับความต้องการของทารก ดังนั้นเมื่ออื่ทารกก็จะหยุดดื่ม ต่างจากการเลี้ยงด้วยน้ำนมวัวหรือนมผสม ผู้เลี้ยงมักจะคะยั้นคะยอให้ทารกดื่มน้ำนมหมดขวด จึงมักเกิดปัญหาเรื่องการได้รับน้ำนมมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ทารกเป็นโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดแข็งเมื่อทารกเติบโตขึ้น

8. มีผลต่อแม่ การให้ทารกดูดน้ำนมแม่ เป็นการช่วยกระตุ้น

ให้ร่างกายแม่หลังคลอด (Oxytocin) ซึ่งช่วยให้มดลูกหดตัว ลดตัวเข้าสู่ช่องอุ้งเชิงกรานได้ดี และยังมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ในระยะ 6 เดือนที่แม่กำลังให้นมลูก แต่ถ้าแม่ต้องการให้มีบุตรห่างหรือไม่ต้องการมีบุตรอีกต่อไป ควรปรึกษาแพทย์ หรือใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีอื่น

### อาหารเสริมสำหรับทารก

เมื่อแรกคลอดถึงอายุ 6 เดือน น้่านมแม่เป็นอาหารหลักของทารก หลังจากนั้นแล้วปริมาณน้่านมแม่จะลดลงเรื่อย ๆ ทำให้ไม่เพียงพอ กับความต้องการของทารก ประกอบกับทารกเติบโตขึ้นความต้องการอาหารจึงเพิ่มขึ้น ทารกจึงควรได้รับอาหารอื่นที่นอกเหนือจากน้่านมแม่แต่การเริ่มให้อาหารอื่นแก่ทารกเร็วเกินไปตั้งแต่แรกคลอดหรือก่อน 3 เดือน เช่น การให้ข้าวเคี้ยว ข้าวบด กล้วยบด ข้าวต้ม กับน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง จึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง เพราะทารกจะอึดไม่ยอมดูดนม หรือดูดน้่านมแม่น้อยลง ทำให้ขาดการกระตุ้นการหลั่งน้่านม แม่จะหลังน้่านม น้อยลงเป็นผลให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทารกจึงขาดสารอาหาร ดังนั้นการกำหนดอาหารเสริมทารกจึงควรปฏิบัติดังนี้

อายุ	อาหารเสริมตามวัย
ครบ 3 เดือนเต็ม	ข้าวบด 1-2 ช้อนคววมสมน้ำแกงจืด สลับกับกล้วย น้ำว่าสุกอม ชูดเอาแต่เนื้อกล้วย น้ำผลไม้สุก
4 เดือน	ข้าวบด 1-2 ช้อนคววม สมน้ำแกงจืด ไข่แดงต้มสุก 1 ใน 4 ฟอง กล้วยน้ำว่าสุกอมบด 1 ผล ชูดเอาแต่เนื้อกล้วย น้ำผลไม้สุก
5 เดือน	ข้าวบด 2-4 ช้อนคววม กับเนื้อปลาสุกบด สลับกับ ไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง ผสมน้ำแกงจืด น้ำผลไม้สุก

อายุ	อาหารเสริมตามวัย
6 เดือน	ข้าวบด 4-6 ชั้นควา ผสมน้ำแกงจืด ใฝ่ฝักสุก บดกับเนื้อปลาสุกบด สลัดกับไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง ผลไม้สุกบด 3 ชั้นควา อาหารดังกล่าวนี้กิน แทนน้ำนมแม่ได้ 1 มื้อ
7 เดือน	ข้าวบดผสมแกงจืด กับเนื้อสัตว์สุกบดหรือดัด สุกบด ใฝ่ฝักสุกบด สลัดกับไข่ต้มสุก หรือเนื้อ ปลาสุกบด ผลไม้สุก กินแทนน้ำนมแม่ได้ 1 มื้อ
8-10 เดือน	ชนิดอาหารเสริมเช่นเดียวกับอายุ 7 เดือน และ ให้กินอาหารเสริมแทนน้ำนมแม่ได้ 2 มื้อ
10-12 เดือน	ข้าวหุงจนนุ่ม กับเนื้อสัตว์สุกบด หรือดัดสุกบด ใฝ่ฝักสุกบด สลัดกับไข่ปรุงสุก หรือเนื้อปลาสุกบด ผลไม้สุก กินแทนน้ำนมแม่ได้ 3 มื้อ

### ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเสริม

เมื่อเริ่มให้อาหารเสริมทารกจะรู้สึกหงุดหงิดเพราะมีรสและเนื้ออาหารแตกต่างจากน้ำนมที่เคยดูดเป็นประจำ ประกอบกับทารกต้องเรียนรู้ เพื่อให้คุ้นเคยกับการกินอาหารด้วยช้อน ดังนั้นข้อเสนอแนะบางประการต่อไปนี้จะช่วยให้ทารกเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น

1. ควรเริ่มให้อาหารเสริมที่มีรสอ่อน ๆ เช่น น้ำข้าวต้มบาง ๆ น้ำผลไม้สุกผสมกับน้ำสุก น้ำแกงจืด ควรให้ครั้งละน้อย ๆ ฝึกจนกว่าทารกจะคุ้นเคย
2. ให้อาหารแก่ทารก อย่างสม่ำเสมอหากทารกใช้เวลาชานในการที่จะเรียนรู้และคุ้นเคยกับอาหารเสริม

3. ทำให้เป็นเรื่องสนุก เมื่อทารกปิดปากและเบือนหน้าหนี จากข้อนี้ อย่าฝืนบ้วนหรือบังคับ อย่าทำให้ทารกคิดว่าแม่สนใจมาก เพราะต่อไปทารกจะถือเป็นเรื่องตอรอง อย่าจริงจังเกินไปจนทารกหมดสนุก

4. เตรียมอาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ ให้เป็นที่สนใจแก่ทารก เช่น สีสรรวมชาติในอาหาร ผักบด ผลไม้ น้ำผลไม้ เพิ่มรสที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ ให้แตกต่างกันตามวัยที่เหมาะสมของทารก

5. ควรใช้คำชม หรือกริยาที่สนุกสนาน เช่น ตบมือ หัวเราะ ขอบใจ เพื่อให้ทารกสนุกและเพลินในขณะที่บ้วนอาหาร

### สรุป

แนวทางในการให้อาหารและอาหารเสริมแก่ทารกควรมีรูปแบบ ดังนี้ แรกคลอดถึงอายุ 6 เดือน ให้กินน้ำนมแม่เป็นอาหารหลัก และให้กินต่อไปอย่างน้อย 18 เดือน หรือนานเท่าที่จะทำได้ หลัง 6 เดือนไปแล้วอาหารหลักจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นข้าวและกับ และประมาณหลัง 10 เดือนไปแล้ว ควรได้ข้าวและกับเป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ส่วนน้ำนมแม่จะเป็นอาหารเสริม เริ่มหัดให้กินอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัยดังกล่าวแล้วในตาราง ผักหัดให้ทารกมีนิสัยการกินที่ดี คือไม่กินจุบจิบ และควรหัดให้กินอาหารได้ต่าง ๆ ชนิด ด้วย ฟังระลึกเสมอว่าการให้อาหารทารกเป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์พึงมีและปฏิบัติ จะให้ด้วยความรักเยี่ยงมารดาที่มีความรักและทะนุถนอมต่อบุตร จะช่วยให้บุตรของท่านเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิต

\*\*\*

610.6  
M686

83469



# วัคซีนของลูก

อาจารย์มณีนรีรัตน์ ภาครูป

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

โรคหลายชนิดเมื่อเป็นขึ้นแล้วทำให้สูญเสียทั้งเศรษฐกิจและสุขภาพหุดโหรม แต่มีโรคหลายโรคที่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน การให้วัคซีนคืออะไร การให้วัคซีนก็คือ การให้ตัวเชื้อโรคหรือสารที่ได้จากตัวเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตและกระตุ้นให้สิ่งมีชีวิตนั้นสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากเชื่อนั้น ตัวเชื้อหรือสารที่ให้เข้าไปนั้นเรียกว่า 'วัคซีน'

วัคซีนมีกี่ชนิด ถ้าเราแบ่งวัคซีนเป็นพวกใหญ่ ๆ จะแบ่งได้ 2 ชนิดด้วยกันคือ วัคซีนไม่มีชีวิตกับวัคซีนที่มีชีวิต วัคซีนที่ไม่มีชีวิตเป็นวัคซีนที่ปราศจากตัวเชื้อที่มีชีวิต แต่อาศัยองค์ประกอบส่วนหนึ่งของตัวเชื้อในการกระตุ้นให้สร้างภูมิคุ้มกัน ส่วนวัคซีนที่มีชีวิตเป็นวัคซีนที่ประกอบด้วยตัวเชื้อโรคที่มีชีวิต แต่ทำให้อ่อนแรงลงเมื่อให้เข้าไปในร่างกายจะทำให้เกิดการติดเชื้ออ่อน ๆ และไม่ทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายหรืออวัยวะนั้น วัคซีนทั้ง 2 ชนิดนี้วัคซีนที่มีชีวิตจะมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นให้สร้างภูมิคุ้มกันได้ดีกว่า และภูมิคุ้มกันที่สร้างขึ้นอยู่ได้นานกว่า เนื่องจากตัวเชื้อโรคที่มีชีวิตนี้เมื่อเข้าไปในร่างกายจะมีการแบ่งตัวเพิ่มปริมาณเชื้อทำให้มีเวลากระตุ้นร่างกายได้นาน แต่มีข้อเสียคือ ถ้าให้ในหญิงตั้งครรภ์ เชื้ออาจผ่านรกเข้าไปแบ่งตัวเพิ่มปริมาณในตัวทารกทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้วัคซีนยังมีผลต่อพวกที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติมาแต่กำเนิดและพวกที่เป็นโรคบางชนิด เช่นโรคมะเร็ง ฉะนั้นจึงควรให้วัคซีนชนิดตัวเป็นในบุคคลเหล่านี้

มีโรคอะไรบ้างที่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้ มีโรคหลายโรคที่เราสามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้ เช่น

**วัณโรค** หรือโรคที่ชาวบ้านเรียกทีบี เป็นโรคที่พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมื่อเป็นที่บีจะทำให้เกิดเป็นจุดขึ้นในปอด มีอาการผอมแห้งแรงน้อย ถ้าเป็นในเด็กโรคจะไม่สามารถอยู่ได้เฉพาะในปอด แต่เชื้อจะกระจายไปในอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งในสมอง ทำให้เกิดอันตรายรุนแรง การแพร่กระจายเชื้อในผู้ใหญ่ก็พบได้ แต่พบได้น้อยกว่าในเด็ก การป้องกันโรคนี้นี้เราสามารถป้องกันได้ตั้งแต่เกิดโดยการฉีดวัคซีน บีซีจี เข้าที่บริเวณหัวไหล่ หลังฉีดจะเกิดตุ่มสีขาวขึ้นชั่วคราวหนึ่ง หลังจากนั้นจะเป็นตุ่มสีแดงซึ่งมองดูคล้ายยุ้งกืด ต่อมาตุ่มแดงจะกลายเป็นฝีขนาดเล็ก ๆ เป็น ๆ หาย ๆ ไม่ควรบ่งออกเพราะตุ่มฝีจะยุบและหายได้เองภายใน 3-4 สัปดาห์ เมื่อหายแล้วจะเกิดแผลเป็นเล็ก ๆ ขึ้น แผลเป็นที่เกิดขึ้นนี้แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อทีบีเกิดขึ้นแล้ว

**โรคคอตีบ** เป็นโรคติดเชื้อที่สำคัญที่มีการสร้างสารพิษที่เราเรียกว่า ีทอกซินแพร่กระจายเข้าไปในกระแสเลือดและทำอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ระบบประสาท นอกจากนั้น ตัวเชื้อยังอาจทำให้เกิดแผ่นเนื้อเยื่ออุดกั้นทางเดินหายใจอีกด้วย จึงนับว่าเป็นโรคที่อันตรายมาก โรคหนึ่ง การป้องกันโรคคอตีบนี้สามารถป้องกันได้ตั้งแต่เด็ก โดยการฉีดวัคซีน ดีทีพี ซึ่งเป็นวัคซีนรวมของโรคคอตีบ บาดทะยัก และไอกรน การให้จะให้ 3 เข็ม เมื่อเด็กอายุ 2 เดือน 4 เดือน และ 6 เดือน และฉีดกระตุ้นอีก 2 เข็ม เมื่อเด็กอายุ 1 ขวบครึ่ง-2 ขวบ และ 4 ขวบ เพราะเหตุใดจึงจำเป็นต้องให้วัคซีนหลายเข็ม เหตุผลก็เนื่องมาจากวัคซีนถ้าให้เพียงเข็มเดียวภูมิคุ้มกันอาจสูงไม่พอที่จะป้องกันโรคได้ จึงจำเป็นต้องให้เป็นชุด ถ้าสามารถให้ครบชุดได้ ภูมิคุ้มกันก็จะขึ้นเต็มที่และป้องกันโรคได้ การฉีดวัคซีนดีทีพีนี้หลังฉีดบริเวณที่ฉีดจะมีอาการบวมแดงร้อน ส่วนใหญ่จะมีไข้ใน 12 ชั่วโมง

หลังฉีด การช่วยเหลือก็โดยฉีดตัวลดไข้และให้ยาลดไข้ โดยปกติไข้จะหายภายใน 48 ชั่วโมง แต่ถ้าเด็กมีไข้สูงและชัก การฉีดวัคซีนครั้งต่อไป ควรฉีดวัคซีนไอกรน จะฉีดเฉพาะดีที

**โรคบาดทะยัก** โรคบาดทะยักนับว่ายังเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขในประเทศที่กำลังพัฒนาเกือบทุกประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบาดทะยักในทารกแรกเกิดมักเกิดขึ้นเนื่องมาจากวิธีการคลอด การตัดสายสะดือ และการดูแลสะดือไม่สะอาด การป้องกันมิให้ทารกแรกเกิดเป็นบาดทะยักทำได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักจำนวน 2 เข็มแก่หญิงมีครรภ์ ภูมิคุ้มกันก็จะผ่านจากรกทำให้ทารกมีภูมิคุ้มกันต่อบาดทะยักได้ หลังจากเด็กคลอดมาแล้วเราก็สามารถป้องกันโรคบาดทะยักได้อีกโดยให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันบาดทะยักที่ให้รวมกับวัคซีนคอตีบ ไอกรน ภูมิคุ้มกันจะขึ้นหลังจากฉีดเข็มแรกประมาณ 2 สัปดาห์ และขึ้นสูงตามจำนวนที่ฉีด หลังจากฉีดเข็มกระตุ้นแล้วภูมิคุ้มกันจะอยู่นานกว่า 10 ปี และหลังจากนั้นควรฉีดกระตุ้นอีกทุก 10 ปี

**ไอกรน** หรือโรคที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ไอร์้อยวัน เพราะการไอจะนาน บางรายไอ้อาจถึง 3 เดือน เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ อาการเริ่มแรกจะคล้ายไข้หวัดแต่ต่อมาเด็กจะไอถี่ ๆ ติด ๆ กัน บางทีไอดัง 10 ครั้งแล้วหายใจเข้าไปครั้งหนึ่ง โดยสูดอากาศเข้าเต็มทีเสียงดัง 'ฮูบ' เด็กจะไอจนหน้าดำหน้าเขียว อาเจียน น้ำตาไหล ถ้าไอมาก ๆ บางคนอาจมีเลือดออกในตา รับประทานอาหารไม่ได้ ผอมมากแลดูแล้วน่าสงสาร ถ้าเป็นในเด็กเล็กจะยิ่งมีอาการรุนแรงมากกว่าในเด็กโต เด็กอาจชักหรือมีโรคแทรกของปอดบวมตามมาก็ได้ การป้องกันโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการให้วัคซีนป้องกันโรคไอกรนที่ผลิตรวมกับคอตีบและบาดทะยักครบชุด

**โปลิโอ** โปลิโอนับว่าเป็นโรคที่ร้ายแรงมากโรคหนึ่งทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กเป็นแล้วหายจากโรคจะมีความพิการของแขนขา แขนขาลีบ บางราย

อาจเกิดอัมพาตขึ้นได้ การป้องกันโรคก็ทำได้ง่าย ๆ โดยพาเด็กมารับวัคซีนชนิดที่เรียกว่า โอปิวิ วัคซีนชนิดนี้เป็นที่นิยมมากกว่าชนิดฉีด เพราะสามารถทำลายเชื้อโปลิโอที่หลงมาในทางเดินอาหาร การให้จะนำไปพร้อมกับดีทีพี

**โรคหัด** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ผู้ใหญ่บางคนอาจคิดว่าเป็นโรคไม่ร้ายแรงเนื่องจากเคยเป็นและหายมาแล้ว จริงอยู่โรคหัดสามารถหายเองได้ แต่เด็กที่เป็นโรคหัดมักจะมีไข้สูง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย หลังจากหายแล้วเด็กอาจเป็นโรคขาดอาหารไปได้ นอกจากนั้นโรคหัดยังทำให้เกิดโรคแทรกต่าง ๆ อีกหลายโรค เช่น ท้องเดิน ปอดบวม สมอองอักเสบตามมา ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ การป้องกันมิให้เป็นโรคหัดสามารถทำได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด จะฉีดครั้งเดียวเมื่อเด็กอายุ 15 เดือน ภูมิคุ้มกันจะอยู่ได้ตลอดชีวิต แต่ถ้ามีโรคหัดระบาดเกิดขึ้น ก็สามารถให้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือน และควรกระตุ้นอีกครั้งเมื่อเด็กอายุ 15 เดือน ในประเทศไทยเราพบว่าโรคหัดระบาดมากก่อนเด็กอายุ 1 ปี ประเทศของเราจึงฉีดวัคซีนป้องกันหัดเมื่อเด็กอายุ 9 เดือน วัคซีนป้องกันโรคหัดนี้อาจจะเป็นวัคซีนป้องกันโรคหัดตัวเดียวเดี่ยว ๆ หรือเป็นวัคซีนที่ให้รวมกับวัคซีนป้องกันโรคคางทูมและหัดเยอรมันก็ได้ หลังจากฉีดแล้วเด็กอาจมีไข้เกิดขึ้นวิธีช่วยเหลือก็โดยการให้ยาลดไข้และเช็ดตัวลดไข้ นอกจากนี้อาจพบมีผื่นออกจาง ๆ คล้ายหัดได้ แต่ผื่นนั้นจะหายไปภายในเวลาอันรวดเร็ว

**โรคคางทูม** เป็นโรคที่มีการอักเสบของต่อมน้ำลายบริเวณใต้หู อาจจะเป็นข้างเดียวหรือ 2 ข้างก็ได้เด็กจะคางบวมโย้ไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือ 2 ข้าง อันตรายของโรคคางทูมที่สำคัญก็คือ ในเด็กหนุ่มหรือผู้ใหญ่ผู้ชาย เชื้อไวรัสจะเข้าไปที่บริเวณอวัยวะทำให้อวัยวะอักเสบกลายเป็นหมัน นอกจากนี้บางรายอาจเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือตับอ่อนอักเสบได้ ทางที่ดีจึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไว้จะดีกว่า โดยอาจให้รวมไปกับวัคซีนป้องกันหัดและหัดเยอรมัน

**โรคหัดเยอรมัน** เป็นโรคออกผื่นที่อาการไม่รุนแรงเหมือนโรคหัด แต่มีความสำคัญคือเป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่เป็นภัยต่อการตั้งครรภ์ ที่สามารถทำให้ทารกที่เกิดจากมารดาเป็นโรคหัดเยอรมันเกิดหัวใจรั่ว ม้ามโตตาเป็นต้อ ตาบอดได้ สตรีจึงควรฉีดวัคซีนนี้ก่อนการตั้งครรภ์ การฉีดวัคซีนสามารถให้ได้โดยฉีดวัคซีนตัวเดียวเดียว ๆ หรือให้รวมกับวัคซีนป้องกันโรคหัดและคางทูม ปฏิกริยาหลังจากได้รับวัคซีน เด็กอาจมีข้อบวม ปวดข้อได้ แต่อาการไม่มาก จะให้เมื่อเด็กอายุ 15 เดือน เนื่องจากวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันนี้เป็นวัคซีนมีชีวิตเชื้อสามารถผ่านรกเข้าสู่ทารกในครรภ์ได้ ฉะนั้นถ้าให้ในหญิงที่แต่งงานแล้วต้องแน่ใจว่า หญิงนั้นจะต้องไม่ตั้งครรภ์ภายใน 3 เดือน

**ไทฟอยด์** เป็นโรคติดเชื้อทางเดินอาหารและตัวเชื้อสามารถเข้าสู่กระแสโลหิตได้ทำให้เกิดโรคในอวัยวะต่าง ๆ ได้ทั่วร่างกาย การป้องกันสามารถป้องกันได้โดยการให้วัคซีน วัคซีนมี 2 ชนิด คือชนิดฉีดและชนิดรับประทาน ชนิดฉีดปัจจุบันเลิกใช้แล้ว เนื่องจากผลในการป้องกันไม่ดีเท่าที่ควรและเกิดปฏิกิริยาหลังฉีดมาก บริเวณที่ฉีดจะบวมแดงร้อน มีไข้ ส่วนวัคซีนชนิดรับประทานจะรับประทานเป็นชุด 3 ครั้ง ในวันที่ 1, 3 และ 5 ยาชนิดรับประทานมีประสิทธิภาพดีกว่าชนิดฉีด ใช้ในเด็กอายุ 2-3 ปีขึ้นไป เนื่องจากวัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์มีประสิทธิภาพป้องกันโรคเพียงประมาณร้อยละ 70 ผู้ที่ได้รับวัคซีนมาแล้วก็ยังมีโอกาสที่จะเป็นโรคขึ้นมาอีก ถ้าได้รับเชื้อจำนวนมาก ดังนั้นการป้องกันให้ได้ผลแน่นอน จะต้องมีการป้องกันด้านอื่นด้วย เช่น การรักษาสุขภาพทั่วไปและการอนามัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะด้านการรับประทานอาหารและการขับถ่าย

**โรคไวรัสตับอักเสบบี** เป็นโรคที่มีความสำคัญมากโรคหนึ่ง ทั้งนี้เพราะผู้เป็นโรคมีโอกาสเกิดภาวะร้ายแรงในวันข้างหน้า เช่น กลายเป็นโรคตับอักเสบริ้หรือเป็นตับแข็ง หรือเป็นมะเร็งในตับ เนื่องจากในประเทศไทยมีผู้เป็นพาหะสามารถแพร่เชื้อโรคสู่ผู้อื่นได้ถึงร้อยละ 15 ซึ่งมีอัตราสูงกว่า

ประเทศอื่น ๆ จึงควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ การฉีดวัคซีนให้ภูมิคุ้มกัน 3 ครั้ง คือ เมื่อตอนแรกคลอด อายุ 1 เดือน และ 6 เดือน บุคคลทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ได้ แต่ก่อนฉีดวัคซีนควรตรวจหาแอนติบอดีต่อตัวเชื้อก่อน ถ้าไม่มีภูมิคุ้มกันก็ฉีดได้

โรคพิษสุนัขบ้าเป็นโรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากถูกสัตว์ที่เป็นโรค เช่น สุนัข แมว หนู หรือค้างคาวกัด โรคนี้มีความร้ายแรงมากถึงแก่ชีวิต เมื่อถูกสัตว์เหล่านี้กัดควรรีบทำความสะอาดแผลโดยล้างแผลด้วยน้ำและสบู่หลาย ๆ ครั้งทันที และใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น อัลกอฮอล์หรือไอโอดีน ส่วนยาฆ่าเชื้อไม่ควรทา เพราะจะอุดแผลทำให้เชื้อไวรัสเข้าร่างกายได้มากขึ้น วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ใช้กันในปัจจุบันมี 3 ชนิด คือ ชนิดที่ผลิตจากเนื้อสมองสัตว์ จะฉีดได้บริเวณผิวหนัง 14 เข็ม ติดกันทุกวัน และฉีดกระตุ้นอีก 3 เข็ม ชนิดที่สองเป็นวัคซีนที่ผลิตจากไข่เป็ดฟักจำนวนที่ฉีดและกระตุ้นเช่นเดียวกับวัคซีนชนิดที่ผลิตจากเนื้อสมองสัตว์ วัคซีนชนิดที่ 3 ได้จากเซลล์เพาะเลี้ยง ชนิดนี้มีประสิทธิภาพสูงสุด เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นสูงเร็วกว่า และโอกาสในการแพ้วัคซีนมีน้อยกว่าทั้ง 2 ชนิด และมีราคาแพง จำนวนเข็มที่ฉีด 5-6 เข็ม การฉีดวัคซีนควรฉีดให้กับผู้ที่ได้รับเชื้อโดยเร็วที่สุด ถ้าบาดแผลที่ถูกสัตว์กัดนั้นใกล้เคียงกับบริเวณศีรษะหรือที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง ควรได้รับซีรัมร่วมด้วย ปฏิกริยาหลังฉีดจะมีอาการปวด บวมแดงร้อนบริเวณที่ฉีด เนื่องจากโรคพิษสุนัขบ้าเป็นโรคที่อันตราย เมื่อเกิดขึ้นแล้วผู้ป่วยส่วนมากจะตาย ผู้ที่มีโอกาสสัมผัสเชื้อเช่น สัตวแพทย์หรือผู้ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ควรฉีดป้องกันไว้ก่อนจะดีกว่า

**โรคไข้มองอักเสบ** เป็นโรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อไวรัสเข้าสู่สมอง แล้วทำให้สมองอักเสบ ในประเทศไทยเชื้อที่สำคัญที่ทำให้เกิดสมองอักเสบ คือ เจแปนเนส บี ไวรัส เชื้อตัวนี้จะอาศัยอยู่กับ หมู ม้า แพะ นกกระจอก แพร์ระบาดมาสู่คนโดยยุง พบมากใน

เด็กอายุ 3-10 ปี ระบาดมากในช่วงฤดูฝน เด็กที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการปวดศีรษะ ไข้สูง อาเจียน คอแข็ง ชัก หมดสติ และตายได้ ถ้ารอดชีวิตมักพบความพิการทางสมองเหลืออยู่ค่อนข้างมาก การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ฉีดวัคซีนป้องกัน 2 เข็ม ช่วยอายุที่ควรฉีดมากที่สุด คือ เมื่อเด็กอายุ 1-2 ปี ฉีดเข็มที่ 1 และฉีดเข็มที่ 2 ห่างจากเข็มแรก 1 สัปดาห์ และควรฉีดกระตุ้นเมื่อครบ 1 ปีหลังจากฉีดเข็มที่ 2 แล้ว

การให้วัคซีน เราให้เพื่อเป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคนั้นๆ ขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย สมควรแล้วใช่ไหมที่เราจะนำบุตรหลานไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพื่อกันไว้ดีกว่าแก้ และเราจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง



# การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก

ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เด็กทุกคนชอบของเล่น ดังนั้น การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่บิดามารดา หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดควรทราบเกี่ยวกับ ประโยชน์ สิ่งที่ต้องคำนึง และการเลือกของเล่นตามวัยของเด็ก ดังนี้

1. ประโยชน์ ของเล่นที่ไม่มีอันตราย จะมีประโยชน์ในการ พัฒนาเด็กทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1.1 **ด้านอารมณ์** อาจกล่าวได้ว่าของเล่นทุกชิ้นที่เด็กเล่นนั้น สนองความต้องการด้านอารมณ์ของเด็กเป็นอันดับแรก เด็กจะดีใจ ชื่นชม เพลิดเพลิน สนุกสนาน กับของเล่นที่เขาพอใจ และอยากได้ เด็กจะเกิด ความรู้สึกรักและผูกพันกับของเล่นและผู้ให้ของเล่น เด็กบางคนเก็บของเล่น บางชิ้นไว้จนเป็นผู้ใหญ่ เพื่อระลึกถึงผู้ให้ นอกจากนี้ ของเล่นยังอาจเป็น **ที่พึ่งทางใจ** แก่เด็กได้ด้วย เมื่อเด็กต้องอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับพี่เลี้ยงหรือ คนแปลกหน้าบ่อย ๆ เด็กจะยึดเอาของเล่นบางชิ้นที่เด็กรัก เช่น ตุ๊กตา รถ หุ่นจำลอง ฯลฯ มากอดหรือนำติดตัวไปด้วยเกือบตลอดเวลา ทำให้เด็กเกิด ความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยมากขึ้น

ในบางครั้งเด็กอาจจะใช้ของเล่นเป็นสิ่งที่ระบายอารมณ์ไม่พอใจ ของเด็ก เช่น โกรธ เกลียด น้อยใจ ฯลฯ เด็กจะทุบ ตี ขว้าง โยนของเล่น หรือด่าว่าของเล่น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจาที่เด็กแสดงออก ต่อของเล่นนี้เป็นการปรับตัวทางด้านอารมณ์ของเด็กอย่างหนึ่ง ที่ผู้ใหญ่ ควรจะสังเกต เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุ และหาแนวทางการปรับปรุง พฤติกรรมของเด็ก



1.2 ด้านร่างกาย ทุกครั้งที่เด็กเล่นของเล่นเด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้ฝึกทักษะการประสานงานระหว่างการคิด การสัมผัสและการเคลื่อนไหว เช่น การปั้นดินน้ำมัน การเตะลูกบอล การเป่าเครื่องเสียง การมองตามพวงปลาตะเพียนหรือโมบายต่าง ๆ การเดินเห็นรถ ฯลฯ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ถ้าให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างเต็มใจ พร้อมกับรู้สึกสนุกสนานไปด้วย

1.3 ด้านเชาวน์ปัญญา การเล่นของเล่นต่าง ๆ นั้น เด็กต้องใช้ความคิด และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาที่ตั้งแต่ง่าย ๆ ไปจนปัญหายากและซับซ้อน ซึ่งทำให้เด็กเกิดการคิดเชื่อมโยงสัมพันธ์ มีการคิดจำแนกสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นหมวดหมู่ เป็นกลุ่ม มีการคิด ดัดแปลง คาดคะเน วางแผน และคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1.4 ด้านสังคม ของเล่นบางอย่างเด็กเล่นตามลำพังได้ แต่การเล่นกับเพื่อนย่อมสนุกและเพลิดเพลินกว่า เด็กได้พูดคุยโต้ตอบกับเพื่อน เรียนรู้ภาษาและการปรับตัวในการแก้ปัญหาต่าง ๆ จากกันและกัน เด็กเรียนรู้ทักษะทางสังคม เช่น การให้และการรับ การแลกเปลี่ยนของเล่น เด็กได้ฝึกความอดทน การให้อภัย การยอมรับบุคคลอื่น ๆ การยอมรับกติกา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีแก่เด็กในการอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกับผู้อื่น เมื่อเด็กเจริญวัยขึ้นเป็นผู้ใหญ่

2. สิ่งที่ต้องคำนึงถึง การเลือกและใช้ของเล่นนั้น ผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

2.1 ความปลอดภัย คำว่า "ปลอดภัยไว้ก่อน" เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นเรื่องแรก เพื่อป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการเล่นของเล่น ของเล่นที่ปลอดภัย จึงควรมีลักษณะ ดังนี้

- ไม่เป็นของมีคม มีเหลี่ยม มีมุมหรือหนามแหลม
- ไม่เป็นของเปราะ แตก หรือหักง่าย

- ไม่มีสารเคมีหรือสารพิษเป็นส่วนผสม หรือส่วนประกอบของเล่น

2.2 สอนวิธีเล่นผู้ใหญ่ควรสอนวิธีเล่นหรือใช้ของเล่นแก่เด็กว่าควรเล่นอย่างไรจึงจะปลอดภัยไม่เป็นอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งของเล่นที่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ของเล่นที่โซลัน หรือของเล่นจำพวกหน้ากาก เป็นต้น

2.3 การเก็บรักษาผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักการเก็บของเล่นต่าง ๆ ให้เป็นที่ จึงควรมีกองหรือชั้นวางของเล่น เพื่อฝึกให้เด็กมีนิสัยการเก็บรักษาสิ่งของของตนเอง และฝึกวินัยในตนเองของเด็กด้วย

### 3. การเลือกของเล่นตามวัยของเด็ก

3.1 แรกเกิด - อายุ 2 ปีการเล่นที่พัฒนาประสาทสัมผัสเด็กวัยนี้จะใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว เด็กจะสนใจแต่เฉพาะสิ่งของ หรือของเล่นที่เป็นรูปธรรม มีขนาด มีสี หรือมีเสียงที่มองเห็น สัมผัสได้ หรือได้ยินอย่างชัดเจน ในระยะขอบแรกของชีวิต เด็กจะมีการเคลื่อนไหวแบบสะทอน การประสานงานระหว่างตากับมือยังไม่ดีนัก การกระทำของเด็กมักจะทำซ้ำ ๆ อย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย เช่น ดูดปาก เล่นน้ำลาย ดูดนิ้ว ยกแขนขึ้น ไขว่คว้าอากาศ กำมือปิด-เปิด ดึงชายผ้าห่ม เขย่าของเล่น หรือมองดูสิ่งที่เคลื่อนไหวไป-มา

เมื่อเด็กมีอายุมากกว่าหนึ่งปี พัฒนาด้านการทรงตัว การเคลื่อนไหว และประสาทสัมผัสต่าง ๆ พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วมาก การประสานงานของตากับมือมีขึ้นดีกว่าเดิม กล้ามเนื้อตามลำตัวขา และ แขนแข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการของสมองจะเจริญอย่างรวดเร็วมาก มีผลให้เด็กเรียนรู้เรื่องภาษาและการเคลื่อนไหวจากบุคคลใกล้ชิดเด็ก และจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็กได้มากขึ้น เด็กรู้จักการแก้ปัญหาง่าย ๆ และการปรับตัวได้ดีขึ้น พฤติกรรมของเด็กจะมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น เช่น

- เล่นจะเข้ ได้ตอบผู้ใหญ่ได้
- ถ้ามีใครซ่อนตุ๊กตาหรือของเล่นไว้ใต้หมอน เด็กจะพลิกหมอนออกไปเพื่อเอาตุ๊กตาหรือของเล่นมาเล่นต่อไปได้ ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้ในวัยขวบปีแรกเด็กจะมองดูเฉย ๆ ไม่รู้จักการค้นหาของเล่นที่หายไป
- รู้จักการลองทำแบบต่าง ๆ เช่น ลองโยนของเล่นในระยะใกล้-ไกล สูง-ต่ำ เป็นต้น
- รู้จักเปลี่ยนทิศทาง เมื่อลากรถไปชนฝาผนังบ้าน เด็กจะลากถอยกลับออกมาได้เอง

- สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการได้ เช่น เอามือปิดพวงปลาตะเพียนหรือโมบายที่แขวนอยู่ให้เคลื่อนไหวไป-มาตามต้องการได้

**การเลือกของเล่นให้เด็กวัยนี้** จึงควรเลือกของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการทางการใช้ประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลไปถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ ด้านเชาวน์ปัญญา และด้านสังคมได้ด้วย ของเล่นจึงควรมีลักษณะดังนี้

- เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนที่ไป-มาได้ เช่น พวงปลาตะเพียน โมบายสีต่าง ๆ ตุ๊กตา หรือรถที่เคลื่อนที่ได้
- เครื่องเสียงต่าง ๆ เช่น ตุ๊กตา หุ่นที่มีเสียง กล้องเขย่ามีเสียง นกหวีด ฯลฯ
- สิ่งของรูปทรงเรขาคณิตขนาดต่าง ๆ เช่น ทรงกลม วงแหวน ฯลฯ
- สิ่งของที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีฟ้า สีชมพู สีขาว สีแดง ฯลฯ
- ของเล่นที่มีผิวหยาบ (แต่ไม่เป็นของมีคม) หรือมีผิวอ่อนนุ่ม เพื่อฝึกการรับสัมผัสทางกายของเด็ก

**3.2 อายุมากกว่า 2 ปี - อายุ 4 ปี** การเล่นที่พัฒนาภาษาและสัญลักษณ์ พัฒนาการด้านภาษาและการเรียนรู้เข้าใจสัญลักษณ์

ต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญของเด็กวัยนี้ เด็กใช้ภาษาพูดเป็นเครื่องมือในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลรอบ ๆ ตัวเด็กมากขึ้น เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ภาษาอย่างรวดเร็วมาก เด็กจดจำสัญลักษณ์ต่าง ๆ ได้ดี เช่น สัญลักษณ์ของรถยนต์ ตัวเลข ฯลฯ เด็กรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้น เข้าใจความหมายของการเปรียบเทียบ สามารถจัดของเป็นกลุ่ม เป็นหมวดหมู่ได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการมาก และยังคงยึดเอาความคิดความเข้าใจและเหตุผลของตนเองเป็นหลักในการตอบสนองต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงชอบการเล่นเลียนแบบ การสมมติ ชอบค้นคว้า ชอบสำรวจ ชอบพูดคนเดียว หรือพูดกับตุ๊กตาหรือของเล่นได้นาน ๆ นั่งเล่นกับเด็กวัยเดียวกันได้ แต่จะต่างคนต่างเล่น ยังไม่รู้จักการแบ่งปันของเล่น หรือการเล่นของเล่นด้วยกัน เด็กวัยนี้จึงมักจะแย่งของเล่นกันบ่อย ๆ

ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้จึงควรเป็นของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านการใช้ภาษา การใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ การแก้ปัญหาหรือการปรับตัวง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเด็กเพื่อให้เด็กใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จินตนาการ ของเด็กได้ตามต้องการ เช่น ให้เด็กสามารถจัดวาง เคลื่อนย้าย ดัดแปลงได้ตามต้องการ เช่น

- ตุ๊กตาและหุ่นจำลองรูปสัตว์ หุ่นจำลองบ้าน สนามหญ้า ฯลฯ
  - เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น โต๊ะเก้าอี้ เครื่องใช้ในครัว เครื่องมือทำสวน ฯลฯ
  - เครื่องมือวิชาชีพ เช่น เครื่องมือแพทย์-พยาบาล เครื่องมือก่อสร้าง อุปกรณ์การเสริมสวย อุปกรณ์ของชาวไร่-ชาวนา ฯลฯ
  - เครื่องแต่งกาย เช่น เครื่องแบบทหาร-ตำรวจ หน้ากากสัตว์
- ประหลาดที่ดูจากโทรทัศน์ ฯลฯ
- อุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกบอล ลูกโบว์ลิ่ง ห่วงยาง ฯลฯ
  - สัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น เครื่องหมายจราจร ตัวเลข ตัวอักษร ฯลฯ

- รูปทรงเรขาคณิตต่าง ๆ เช่น กล่องหรือท่อนไม้ที่มีรูปทรงเรขาคณิต และขนาดต่าง ๆ กัน

- กระบะทราย อ่างน้ำ พร้อมอุปกรณ์ เครื่องมือในการตัก ขุด ขนย้าย ฯลฯ

- อุปกรณ์เครื่องเขียน เช่น กระดาน ดินสอ ฯลฯ

- อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกกล้ามเนื้อมือ เช่น ดินน้ำมัน

**3.3 อายุมากกว่า 4 ปี - 7 ปี** การเล่นที่พัฒนาทักษะทางสังคม เด็กอายุระหว่างนี้จะชอบเล่นกับเพื่อน ๆ วัยเดียวกันมากขึ้น เด็กยอมรับคนอื่น ๆ ยอมรับและปฏิบัติตามกติกาหรือกฎเกณฑ์ ระเบียบดี ไม่ซัดซอนได้ สนใจบุคคลและสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงมากขึ้น มีความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงบุคคลกับบทบาทของบุคคลได้ชัดเจนขึ้น การเล่นที่เป็นเพียงสัญลักษณ์จะค่อย ๆ ลดลง แต่จะเป็นการเล่นที่ใช้ทักษะทางสังคมมากขึ้น ชอบการเล่นสร้างเรื่องราว ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน โดยกำหนดกติกาง่าย ๆ ขึ้นเอง เช่น การเล่นตำรวจจับขโมย เป็นต้น

ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ จึงควรเป็นของเล่นที่มีส่งเสริมทักษะทางด้านสังคมให้ได้รู้จักเล่นร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ เพิ่มเติมจากวัยมากกว่า 2-4 ปี เช่น

- ของเล่นที่สร้างชิ้นได้เองจากวัสดุต่าง ๆ เช่น

- ก้านกล้วย ทำเป็นม้า กระบี่ ฯลฯ

- หลอดด้าย กล่องกระดาษ ฯลฯ

- อุปกรณ์การวาดภาพ ระบายสี

- เกมที่ต้องใช้ความคิด วางแผน คาดคะเน เช่น เกมสแครชบอร์ด เกมนักสืบ โดมิโน ฯลฯ

- จักรยาน

- หนังสือภาพ การ์ตูนต่าง ๆ

3.4 อายุมากกว่า 7 ปี ขึ้นไป การเล่นที่พัฒนาความคิดเชิงเหตุผล เด็กวัยนี้รู้จักใช้เหตุผลในการคิดทบทวน คิดเชื่อมโยงสัมพันธ์ และสามารถคิดย้อนกลับได้-มาระหว่างเหตุและผลได้ เด็กยอมรับและกำหนดกติกา กฎเกณฑ์ที่ซับซ้อนในการเล่นได้มากขึ้น เข้าใจเรื่องของเวลา การรอคอย มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบการสำรวจ การทดลอง รู้จักระมัดระวังตนเองและป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดจากของเล่นได้ดีขึ้นกว่าวัยก่อน ๆ สามารถตั้งสมมติฐานง่าย ๆ ขึ้นเพื่อใช้ในการทดลองและสำรวจของเล่นได้

การเลือกของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ จึงควรเป็นของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการการคิดเชิงเหตุผลให้มากขึ้น ซึ่งของเล่นต่าง ๆ ในวัยการเล่นเชิงสังคมที่มีความยากและซับซ้อนขึ้นจะยังคงใช้ได้ ของเล่นที่เพิ่มเติมควรมีลักษณะดังนี้

- ของเล่นเชิงเครื่องยนต์ กลไก ที่เด็กสามารถถอดออกมาและประกอบเข้าไปใหม่ได้ หรือสามารถประกอบได้เอง เป็นรูปต่าง ๆ ตามแบบแปลนที่มีให้

- เกมส์กตต่าง ๆ ตลอดจนวิดีโอเกมส์
- เกมส์ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น เกมส์นักสืบ ฯลฯ
- อุปกรณ์การก่อสร้างต่าง ๆ ที่เด็กสามารถดัดแปลงรูปแบบการก่อสร้างได้ตามต้องการ
- อุปกรณ์การตัดเย็บ เช่น ผ้า กรรไกร เข็ม ฯลฯ

การเลือกของเล่นให้แก่เด็กนั้น นอกจากผู้ใหญ่จะเลือกตามแนวทาง ประโยชน์สิ่งๆ ที่ควรคำนึงถึงและเลือกตามวัยของเด็กแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรกระทำคือ ให้เด็กได้เลือกของเล่นด้วยตนเองตามที่เด็กต้องการ โดยผู้ใหญ่ช่วยแนะนำ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการพึ่งตนเอง การตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เด็กภาคภูมิใจ พอใจและเกิดความรู้สึกรับผิดชอบกับการตัดสินใจของตนเอง อันจะเป็นพื้นฐานของความมีวินัยในตนเอง เมื่อเด็กเจริญวัยขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป \*

# เลี้ยงลูกน้อยให้เติบโตอย่างมีความสุข

น.พ.สมยศ ศรีสุวรรณ

กุมารแพทย์ ร.พ.เอกชล จ.ชลบุรี

การเลี้ยงดูลูกนั้นอาศัยสามัญสำนึกของความเป็นพ่อแม่ที่มนุษย์ทุกคนได้รับเป็นมรดกสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษแต่โบราณ ไม่ว่าจะยากดีมีจน หรืออยู่ในชั้นอาชีพใดก็สามารถแสดงความเป็นพ่อแม่ได้ การเลี้ยงดูลูกเป็นงานที่ทำทายเป็นงานที่หนักแต่มีความสุข ต้องอาศัยความอดทน อาศัยพลังกาย พลังใจ และต้องการเวลาที่ยาวนานจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิตของผู้เป็นพ่อแม่ ในปัจจุบันนี้สังคมได้เปลี่ยนไปจากเดิมมาก จากสังคมที่เป็นวงใหญ่มีพ่อแม่ พี่ป้า น้าอา และปู่ย่าตายาย กลายเป็นศิลปินเดี่ยวอยู่กันแค่พ่อแม่ลูก และจากสังคมที่เป็นประเทศศิวิไลซ์ก็กำลังพัฒนาเพื่อเป็นประเทศอุตสาหกรรม ย่อมมีผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กอย่างแน่นอน

การแสดงบทเป็นพ่อแม่ของคนในแต่ละสังคมย่อมแตกต่างกันออกไป ในสังคมที่มีฐานะดี มีการศึกษา พ่อแม่พยายามเรียนรู้เพื่อเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด พ่อแม่บางคนดันรนให้ลูกได้เรียนหนังสือในโรงเรียนดี ๆ หากที่กวัดวิชาให้ลูกได้เรียนเพิ่มเติม จนลูกแทบไม่มีเวลาพักผ่อนหรือออกกำลังกายเลย สร้างความเบื่อหน่ายให้แก่ลูกอย่างมาก ในสังคมของผู้ที่ด้อยโอกาส ผู้เป็นพ่อแม่มักจะเลี้ยงลูกตามแต่สวรรค์จะลิขิต เพราะต้องมุ่งอยู่กับทำมาหากินให้อยู่รอด แต่อย่างไรก็ตามเนื้อแท้ของจิตใจผู้ที่เป็นพ่อแม่ทุกคนต่างมุ่งหวังที่ดีต่อลูกทั้งนั้น

ในขณะที่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์มารดา ผู้ที่เป็นพ่อแม่ต่างปรารถนาขอให้ลูกของตนเกิดออกมาเป็นเด็กปกติ ปราศจากความพิการ และเมื่อเริ่ม

ลงมือเลี้ยงดูลูก ในใจของผู้เป็นพ่อแม่ต่างมีความมุ่งหวังคล้ายกัน

มุ่งหวังให้ลูกเจริญเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์

มุ่งหวังให้ลูกมีสติปัญญาดี

มุ่งหวังให้ลูกมีอารมณ์และจิตใจที่ดี

มุ่งหวังให้ลูกมีสังคมที่ดี

มุ่งหวังให้ลูกมีบุคลิกภาพที่ดี

ฯลฯ

### การเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตแข็งแรง

อันดับแรกเป็นเรื่องของอาหาร หลักง่าย ๆ พอสรุปได้ก็คือ ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต นมแม่เป็นอาหารหลักของเด็กทุกคน นมแม่ที่มีคุณค่าควรแก่การเลี้ยงลูกที่สุดก็คือนมจากมารดาไม่ต้องซื้อต้องหา นมแม่ในช่วง 3-4 วันแรกเป็นน้ำสีเหลืองใส มีจำนวนเพียงเล็กน้อย ถือว่าเป็นหัวนมที่มีประโยชน์มาก เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคสูง สามารถไปเคลือบลำไส้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้ต่อมเมือกที่เคลือบลำไส้และหลอดลมสร้างภูมิคุ้มกันโรค อุดจากระวงและโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ มีแม่จำนวนไม่น้อยที่เข้าใจว่าหัวนมนี้เป็นนมเสีย บีบทิ้ง ไม่ยอมให้ลูกรับประทาน เป็นการเข้าใจที่ผิด แม้ในช่วงแรกนมจะมีปริมาณน้อยแต่ก็เพียงพอ สำหรับเด็กแรกเกิด เพราะเด็กแรกเกิดจะมีอาหารและน้ำสำรองไว้ในตัว อย่างเพียงพอ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะให้เด็กดูดน้ำตาลกลูโคสหรือนมผสม นมแม่มีปริมาณและคุณค่าในการเลี้ยงดูลูกจนถึง 6 เดือน หลังจากนั้น คุณค่าก็จะลดลงและต้องอาศัยอาหารเสริมมาทดแทน หากมารดาทำไม่ได้จำเป็นต้องใช้นมผสมเลี้ยงดูต้องระวังเรื่องความสะอาด ชงนมได้สัดส่วนถูกต้อง และควรอุ้มลูกทุกครั้งที่ให้นม

คำถามที่ได้รับอยู่เสมอก็คือ จะให้นมลูกบ่อยเท่าใด อันที่จริงแล้ว ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคนด้วย บางคนหิวบ่อย บางคนหลับนาน แต่โดยปกติ



แล้วเด็กจะมีความต้องการนมประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง แม่จะสังเกต  
กิริยาของลูกเมื่อเขาหิวนมได้ เช่น ลักษณะของการร้อง มีอาการไขว่คว้า  
เป็นต้น มีเด็กบางคนที่ไม่ค่อยแร้งแรงหรือซีก็เกียดนม ควรปลุกให้นม  
เมื่อนอนนานเกิน 3 ชั่วโมงแล้วยังไม่ตื่นมาดูดนมอีก หลังดูดนมไม่จำเป็น  
ต้องให้ลูกดูดน้ำตาม เพราะในน้ำนมมีน้ำถึงร้อยละ 87 ส่วนอยู่แล้ว ถ้าจะให้  
ก็เป็นเพียงเพื่อล้างปาก ล้างฟันเท่านั้น

หลังจาก 6 เดือนไปแล้วปริมาณสารอาหารในน้ำนมแม่จะลดลง  
ทารกจึงควรได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติม จนในที่สุดอาหารเสริมก็จะกลายเป็น  
อาหารหลักของทารกต่อไป ช่วงที่ทารกเริ่มได้อาหารเสริมจนถึงหยุดนมแม่  
เรียกว่า 'ช่วงหย่านม' ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีปัญหาหาก ถ้าหากทารกได้อาหาร  
เสริมไม่เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพจะนำไปสู่โรคขาดสารอาหาร  
ได้ หากเตรียมอาหารไม่สะอาดอาจทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้

การให้อาหารเสริมแก่ลูกนั้นควรเริ่มทีละอย่าง ทีละน้อย ๆ แล้ว  
ค่อยเพิ่มมากขึ้น อาหารเสริมที่เตรียมให้ลูกนั้นควรระวังเรื่องความสะอาดด้วย  
โดยการล้างมือและภาชนะที่ใช้ในการเตรียมหรือใส่อาหารให้สะอาดเสมอ  
ควรงดหรือหลีกเลี่ยงการให้อาหารที่ด้อยประโยชน์แก่เด็ก เช่น น้ำกลูโคส  
น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมหวาน เพราะจะทำให้เด็กอ้วนและไม่หิวอาหาร  
อันเป็นผลจากน้ำตาลที่มีในอาหารเหล่านั้น ทำให้เด็กไม่ยอมทานอาหาร  
นอกจากนี้การให้อาหารรสหวาน จะทำให้ทารกติดรสหวานและทำให้เกิด  
ฟันผุได้อีกด้วย ในเด็กที่มีการเจริญเติบโตช้าหรือขาดสารอาหารควรเติม  
น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู ๑ ช้อนชา ในอาหารเสริมแล้วผสมให้เข้ากัน จะช่วย  
ให้เด็กได้พลังงานเพิ่มขึ้น สำหรับวิตามินและเกลือแร่ นั้นหากทารกได้รับ  
อาหารเสริมที่มีเหมาะสมและเพียงพอแล้ว การเสริมวิตามินและเกลือแร่  
ก็มีความจำเป็นน้อยมาก

เมื่อลูกอายุเกิน 1-2 ปีขึ้นไป ความต้องการสารอาหารจะเหมือน  
กับผู้ใหญ่และต้องการปริมาณมากกว่าผู้ใหญ่เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวของเด็ก

เนื่องจากเด็กอยู่ในระยะกำลังเจริญเติบโต ดังนั้นอาหารที่เด็กรับประทาน ต้องมีอาหารครบทั้ง 5 หมู่

1. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก และมัน
2. โปรตีน โปรตีนคุณภาพดีได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่นหมู เนื้อไก่ ปลา รวมทั้งโปรตีนที่ได้จากไข่และน้ำนม ส่วนโปรตีนจากพืชตระกูลถั่ว นั้นมีคุณภาพรองลงมา
3. ไขมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ และเนย
4. วิตามิน มีอยู่ในอาหารแทบทุกชนิด เช่น ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์
5. แคลเซียม มีอยู่ในอาหารแทบทุกชนิด

โดยสรุปแล้วเด็กโตควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย โดยให้ 3 มื้อ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ควรมีนมและผลไม้ให้เด็กทานเป็นอาหารเสริมด้วย

การเจริญเติบโตของลูกนอกจากต้องอาศัยอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังต้องการอาหารใจอันได้แก่การเลี้ยงดูด้วยความรักและทะนุถนอม เด็กที่ขาดความรัก ขาดพ่อและแม่ จะเจริญเติบโตช้า

## เลี้ยงลูกให้มีจิตใจและอารมณ์ดี

วันแรกเมื่อลูกลืมตามองดูโลก พ่อแม่หลายคนคิดว่าลูกยังไม่รับรู้อะไร แต่แท้ที่จริงแล้วทารกแสดงการรับรู้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ พอเกิดมาก็สามารถรับรู้ทั้งทางตา หู ปาก จมูก รวมทั้งการสัมผัส มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้ยินเสียงมารดาหรือได้รับการสัมผัสอย่างอบอุ่น เป็นการแสดงออกของจิตใจตั้งแต่อายุน้อย ๆ เลยทีเดียว ดังนั้นการเลี้ยงดูเด็กนอกจากจะมุ่งหวังให้เติบโตทางร่างกายแล้ว ควรให้เด็กมีการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีด้วย

การเลี้ยงดูลูกในช่วง 0-6 เดือน การเริ่มต้นของการเลี้ยงลูกให้สุขภาพจิตดี เริ่มตั้งแต่การให้นมแล้ว สังเกตจังหวะการหิวนมของลูกและ

ให้นมเมื่อลูกหิว ในปัจจุบันมีการสนับสนุนให้เลี้ยงนมแม่ เพราะต้องการให้คุณแม่ คุณพ่อ คุณลูก ทุ่มเทมาก ๆ ทุ่มเทน้อย ๆ เช่นเดียวกับการให้นมขวดนมจะแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ก็ลองหมั่นเวลาผ่านไปตอนที่เริ่มรักกัน เมื่อได้รับการโอบกอดจากคนรักอย่างทะนุถนอมมีความรู้สึกอบอุ่นอย่างไร ความรู้สึกของลูกก็เช่นเดียวกัน การอุ้มชูกอดรัดของแม่บ่อย ๆ มีความสำคัญมากพอ ๆ กับการให้อาหารที่เดียว ในระหว่างที่อุ้มกอดลูกก็เล่นกับลูกไปด้วย จะจู๋จี้ทำอะไรก็แล้วแต่เล่นไปเรื่อย พออายุประมาณสัก 3 เดือนลูกก็จะเล่นตอบโต้เด็กที่มีคนเล่นด้วยจะเจริญเติบโตเร็วและมีจิตใจที่เบิกบาน เด็กในวัยนี้หากร้องไห้งอแงควรรีบอุ้มทันที เสียงร้องไห้ของเด็กทารกนั้นบ่งบอกถึงความต้องการความช่วยเหลือ เช่นร้องเพราะหิว ร้องเพราะที่นอนแฉะ ร้องเพราะมดกัด ร้องเพราะไม่สบาย หากเด็กได้รับการช่วยเหลือทุกครั้ง ก็จะเป็นการสร้างความมั่นใจ ความไว้วางใจให้กับตัวเด็ก

การเลี้ยงดูลูกในช่วง 6-12 เดือน เด็กเมื่อโตมาถึงวัยนี้ เด็กเริ่มคลานได้แล้ว ไม่ค่อยอยู่กับที่เหมือนช่วง 6 เดือนแรก เด็กไม่ยอมให้พ่อแม่อุ้มมากนัก วัยนี้ควรจะเริ่มฝึกนิสัย สอนระเบียบของสังคม เป็นการวางรากฐานของชีวิต หากปล่อยให้วัยนี้ผ่านไปโดยไม่ให้รากฐานแก่เด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นจะแก้ไขได้ยาก

อันดับแรกต้องฝึกนิสัย 'การกิน' ในช่วงวัยนี้ เมื่อลูกหิวนมไม่ควรรีบร้อนให้นมทันที อาจทำเป็นส่งเสียงไปก่อน ให้ลูกคอยหน้อยพร้อมกับรีบล้างไม้ล้างมือ เช็ดหัวนมให้สะอาด เด็กอาจจะเงยไปสักครู่ ฟังเสียงแม่ล้างมือ ฟังเสียงแม่ชงนม รออยู่สักครู่หนึ่งแม้อาจยังไม่มาให้ให้นม เด็กอาจจะร้องอีก ซึ่งไม่เป็นไร การฝึกอย่างนี้เป็นประวิงความอยากของเด็กให้รู้จักการรอคอยบ้าง เมื่อบ่อยครั้งเข้าลูกก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อหิวนมต้องมีการรอคอยบ้าง

อันดับสองที่ต้องฝึกคือฝึกระเบียบวินัย เด็กอายุ 6-8 เดือนเริ่ม

รู้จักเล่นของเล่นเป็นแล้ว ชอบเอาของเล่นเข้าปาก ดูดเสิร์จก็ลองเคาะดู ท้ายสุดก็โยนทิ้ง พ่อแม่ควรหลอกล่อให้ลูกเก็บของเล่นเอง ลูกจะได้เรียนรู้ว่าเล่นแล้วถ้าขว้างทิ้งไปอย่างนั้นก็ต้องเก็บเองทุกครั้ง ความมีระเบียบนี้ต้องสอนตั้งแต่ยังไม่วัยขวบปีแรก ไม่ควรรอให้ผ่านพ้นวัยช่วงนี้ เดี่ยวจะสายเกินไป

เด็กในวัยนี้อาจมีอาการนิโกรธให้เห็นได้ ถ้าถูกขัดใจหรือถูกยั่วให้โกรธ สาเหตุของการเกิดอารมณ์โกรธในเด็กอายุหลัง 6 เดือนขึ้นไป ที่พบบ่อยก็คือ ขัดใจลูกในสิ่งที่ไม่ควร เช่น ปล่อยให้ลูกตื่นขึ้นมาเล่นทั้ง ๆ ที่ลูกน้อยหลับแล้ว หรือแก๊งแย่งของเล่นบ้าง ดังนั้นการยั่วให้เด็กเกิดอารมณ์โกรธควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่ง

อารมณ์อีกชนิดหนึ่งที่เริ่มต้นในวัยนี้คือ อารมณ์อิจฉา ความอิจฉามีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว เป็นพื้นฐานธรรมชาติเพื่อกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความมุ่งมั่น เกิดการแข่งขัน เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต แต่ถ้ามีมากเกินไปก็จะบั่นทอนความสุขได้ วัย 7-8 เดือนเป็นช่วงที่ลูกติดแม่มากและยึดถือในตัวแม่ว่าเป็นของตนแต่เพียงผู้เดียว เมื่อแม่ไปอุ้มเด็กคนอื่นก็จะโกรธและเกิดความอิจฉา หรือบางทีการกระเข้าเข้าแย่งในทำนองว่าไม่รักลูกแล้ว รักคนอื่นดีกว่า ล้วนเป็นการยั่วให้เกิดความอิจฉา เด็กอาจจะจะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าว หรือเรียกร้องความสนใจได้

การเลี้ยงดูลูกในขวบปีที่ 2 ในวัยนี้พ่อแม่ควรเริ่มปลูกฝังความรับผิดชอบ การอยู่ร่วมในสังคม เริ่มจากเรื่องการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็นที่เป็นที่ทาง โดยปกติแล้วยังไม่ควรฝึกเด็กอย่างจริงจังก่อนถึงวัย 2 ขวบ ในขวบแรกทำแค่เพียงส่งฉี่หลังจากให้นมก็พอแล้ว ตอนปลายขวบแรกอาจจะลองให้นั่งกระโถนบ้างก็ได้ แต่ไม่ควรมีการบังคับ เดี่ยวจะกลายเป็นการสร้างควมรำคาญ หรือทำให้เด็กเกิดอารมณ์โกรธ พอเข้าขวบปีที่ 2 พ่อแม่ควรสังเกตและกะเวลาดูว่า ๆ ที่เด็กอยากจะทำอย่างใด พ่อจรรยาได้เวลาที่ฝึกให้นั่งกระโถน จะดีหรือไม่ก็ไม่เป็นไร ไม่มีการบังคับ นานเข้าเด็กก็

จะเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อปวดอึต้องนั่งถ่ายลงในกระโถน เป็นการฝึกให้ลูก  
จับถ่ายเป็นที่ เป็นทาง เป็นเวลา ถือเป็น การปลูกฝังความรับผิดชอบและ  
ศีลธรรมประจำใจ เพื่อให้เด็กอยู่ในระเบียบของสังคมที่วางไว้ ลูกจะค่อย ๆ  
เรียนรู้การเป็นเด็ก รู้เวลา ต้องไปอาบน้ำ ต้องไปอุจจาระ ต้องเข้านอนเป็นต้น  
และเป็นเด็กรู้หน้าที่ เมื่อถึงเวลาทานอาหารต้องทานอาหาร ถึงเวลาเล่นก็  
เล่น ถึงเวลาเรียนก็เรียน เด็กบางคนถึงเวลาทานอาหารคุณแม่ต้องตามป้อน  
จนรอบบ้าน หลายรอบกว่าจะหมดชาม วิธีฝึกเด็กพวกนี้ง่ายมาก เพียง  
แต่ทุกคนที่มีส่วนในการเลี้ยงดูเด็กต้องให้ความร่วมมือ ถ้าเด็กไม่ทานอาหาร  
ก็ไม่ต้องบังคับ หมดเวลาเมื่ออาหารก็เก็บอาหารได้เลย การที่ไม่ได้กินอาหาร  
เพียงมือครึ่งมือไม่ถึงกับทำให้เด็กขาดสารอาหารหรือถึงกับตายได้ ฝึก  
แบบนี้ไปเรื่อย ๆ สักพักหนึ่ง ลูกของท่านก็จะเป็นเด็กที่น่ารัก รู้เวลา รู้หน้าที่

การเลี้ยงดูลูกในช่วง 3-5 ปีขึ้นไป เด็กในวัยนี้มีความอยากรู้  
อยากเห็นอยากช่วยทำโน่นทำนี่ พ่อแม่ควรอนุญาตให้เด็กมีส่วนร่วมบ้าง  
แม้ว่าจะทำให้เสียเวลาที่ต้องยอมทน เพราะถือว่าเป็นการฝึกฝนและให้โอกาส  
ลูกได้มีกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ ในขณะที่เดียวกันถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้ลูก  
ประพฤติดังใด พ่อแม่ก็ไม่ควรทำสิ่งนั้นให้ลูกได้เห็น เพราะลูกอาจเลียนแบบได้  
พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างให้ลูกพูดแต่ความจริง ไม่ควรสอนให้ลูกหัดพูดปด  
หรือบิบบังคับให้ลูกพูดปด ตัวอย่างเช่น ลูกทำแก้วน้ำแตก แม่ก็ถามว่า  
ใครทำแตกบอกแม่มาเสียดี ๆ แล้วแม่จะยกโทษให้ พ่อลูกยอมรับว่าทำปู้ป่  
ก็โดนฟาดผิเยะทันที ทำอย่างนี้เป็นการบิบบังคับให้ลูกจำต้องพูดปดใน  
คราวต่อไป วิธีที่ถูกต้องที่ควรก็คือ ควรบอกกับลูกว่า ลูกทำแตกหรือ มาช่วย  
กันเก็บหน่อย

การเลี้ยงดูลูกในวัยนี้ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เลี้ยงลูกผู้ชาย  
ให้เป็นชาย เลี้ยงลูกผู้หญิงให้เป็นหญิง ถ้าเป็นลูกผู้ชาย ควรให้พ่อเข้ามา  
มีส่วนในการอบรมลูกมากขึ้น จนกระทั่งโตเป็นวัยรุ่น เวลาลูกมีปัญหาลูกก็  
จะปรึกษาพ่อ หากปล่อยให้ใกล้ชิดแม่ฝ่ายเดียว ลูกก็อาจได้รับลักษณะผู้หญิง

ไปบ้าง หากอายุเกิน 13 ปีไปแล้วจะแก้ไขลำบาก เช่นเดียวกันถ้าเป็นลูกสาว ก็ต้องปล่อยให้ใกล้ชิดแม่มากหน่อยลูกสาวจะได้หัดจริตกริยามารยาทจากแม่ การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตที่ดี เน้นนอนพ่อแม่ต้องมีความรักให้ลูก แต่ความรักอย่างเดียวไม่พอ ต้องมีความเข้าใจลูก เมื่อเข้าใจลูกแล้วก็ต้องให้ลูกเรียนรู้สิ่งถูกต้องสิ่งผิดด้วย ลูกจึงจะเติบโตอย่างมีสุขภาพจิตดี มีคุณภาพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สมดังที่ได้มุ่งหวังไว้

### เลี้ยงลูกให้มีบุคลิกภาพที่ดี

ในขวบปีแรก พ่อแม่ทุกคนควรสร้างความผูกพันกับลูกให้มากๆ ให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นจากพ่อแม่ เมื่อโตขึ้นเด็กจะมองโลกในแง่ดี รู้จักเอื้ออาทรต่อสังคม ช่วงที่สร้างความผูกพันได้ดีมากคือช่วง 0-6 เดือน

ในขวบปีที่ 2 เป็นวัยที่ควรสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตัวลูก เด็กในขวบแรกยังเดินไม่ได้ ยังไม่พูด พอเข้าปีที่ 2 เด็กเริ่มหัดเดิน เริ่มหัดพูด คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมเด็กให้มาก ๆ อุ้มให้น้อยลง ชวนลูกพูดคุย ปล่อยให้ลูกได้เล่นดินเล่นทรายบ้าง พร้อมกับคอยให้กำลังใจและปกป้องอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุด้วย

วัยต่อไปคือช่วง 3-5 ปี พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ เด็กในวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองทำ พ่อแม่ต้องพยายามตอบคำถามของลูก เปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำในสิ่งที่เขาอยากทำบ้าง ถ้าทำแล้วไม่มีอันตรายอะไร ความอยากรู้อยากเห็นของลูกในวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่ที่ให้ลูกนอนด้วยต้องคอยระมัดระวังบ้าง ถ้าลูกได้เห็นคุณพ่อคุณแม่ทำอะไรกันในตอนเด็ก ๆ ลูกกำลังพูดเก่งมากสามารถเล่าได้อย่างละเอียดทีเดียว

พออายุได้ 5-10 ปี ซึ่งเป็นระยะที่เด็กเข้าเรียนในระดับประถม

เมื่อเด็กได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างดีแล้ว พ่อแม่ได้ให้ทั้งความรักความอบอุ่น ให้ความเชื่อมั่นแก่ลูก หนุนให้ลูกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในช่วงนี้ควรสอนให้ลูกมีความมานะพยายาม มีความพากเพียร การที่จะให้ลูกมีความพากเพียรได้พ่อแม่ต้องมีส่วนร่วมด้วย เช่น เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม เมื่อลูกมีคำถามก็ควรตอบให้ลูกเข้าใจ เมื่อลูกประสบผลสำเร็จก็ควรแสดงความยินดีและให้คำชมเชย ในขณะที่เดียวกันถ้าลูกพลาดพลั้งไปก็ต้องช่วยประคับประคอง ให้กำลังใจด้วย พ่อแม่ไม่ควรบังคับลูกให้ทำในสิ่งที่ลูกไม่ถนัดเพราะสิ่งใดที่ลูกไม่ถนัดหรือไม่ชอบ ลูกก็จะขาดความกระตือรือร้น หรือเพียรพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ

เมื่อพ้นช่วงอายุ 5-10 ปีไปแล้วก็จะมาถึงระยะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ไฝหาเอกลักษณ์ของตัวเองเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ ขอให้ติดตามเรื่องการเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่นต่อไป เพราะมีหลายเรื่องที่น่าสนใจมาก

## เลี้ยงลูกให้สติปัญญาดี

มีคุณพ่อคุณแม่เป็นจำนวนมาก ที่มีความมุ่งหวังให้ลูกเติบโตเป็นเด็กที่เรียนเก่ง ฉลาด โตขึ้นมีการมีงานทำ มีเงินเดือนสูง ๆ มีหลายคนทีเดียวที่พยายามผลักดันให้ลูกไปเรียนอย่างนั้นอย่างนี้ อันที่จริงแล้วควรให้ลูกได้เลือกในทางที่ถนัดดีกว่า พ่อแม่ควรคอยสังเกตดูว่าลูกมีแนวทางด้านไหนบ้าง เด็กบางคนชอบกีฬา บางคนชอบดนตรี บางคนชอบคำนวณ แล้วค่อยปูทางพื้นฐานให้ลูก การที่จะให้ลูกมีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาด เรียนเก่งนั้น นอกจากเลี้ยงดูให้อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ เลี้ยงให้มีสุขภาพจิตดี อยู่ในสังคมที่ดีแล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุกรรมด้วย การมีสติปัญญาดีมีส่วนช่วยให้มีชื่อเสียง แต่การมีชื่อเสียงเพียงอย่างเดียวเชื่อว่าอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ การเป็นคนดี ได้เรียนได้ทำในสิ่งที่สนใจต่างหากที่ช่วยให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การเลี้ยงลูกให้มีความสุขนั้นไม่มีตำราเล่มใดที่ดีเลิศ แม้ที่  
ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ตำราที่ดีเยี่ยมอยู่ที่ตัวลูกของท่าน ตำราอื่น ๆ นั้นเป็น  
เพียงแนวทางที่เอามาปรับเข้ากับลูกของท่าน ต่อจากนั้นก็ต้องอาศัยพลังกาย  
พลังใจ สติปัญญา ไหวพริบ ความอดทน มาสร้างเป็นศิลปะในการเลี้ยงดู  
ลูก ให้มีความสุข

ลูกของเราที่ลูกเราใช่ลูกเขา  
ลูกของเขาใช่ของเราอย่างกังขา  
เลี้ยงลูกน้อยร้อยเป็นเช่นตำรา  
มุ่งนำพาให้เติบโตใหญ่สุขใจเออ





# เสียงลูกวัยรุ่น

น.พ.สมยศ ศรีสุวรรณ  
ร.พ.เอกชล ชลบุรี

**ว**ัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งวิถีชีวิตของวัยรุ่น มีความแตกต่างจากวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่มาก เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนทั้งทางกาย และอารมณ์ คุณหมอ วิทยา นาควัชระ ได้เปรียบเทียบเส้นทางชีวิตไว้น่าฟังมาก ชีวิตของมนุษย์ทุกคนเหมือนกับการเดินทางข้ามสะพานที่ทอดข้ามลำน้ำไปยังดินแดนที่สวยงามฝั่งตรงข้าม ชีวิตของวัยเด็ก เปรียบเหมือนการเริ่มต้นเดินทางขึ้น สะพานในช่วงนี้เป็นทางที่ราบเรียบ และยังมีคนคอยปกป้องคุ้มครอง คอยให้ความช่วยเหลือตลอดเวลา พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ก็เปรียบดังช่วงเดินทางที่เริ่มชัน และคดเคี้ยว เดินลำบากยิ่ง ต้องใช้พลังงานอย่างมากมาย ผู้ที่คอยช่วยเหลือต้องเข้าใจในตัวเด็กแต่ละคนด้วย ถ้าเด็กเดินเร็วหรือจะออกนอกทางต้องคอยดึงไว้บ้าง หรือถ้าเด็กเกิดหมดแรง ก็ต้องคอยให้กำลังใจให้สู้ต่อไป เพื่อให้ข้ามสะพานได้สำเร็จ การเข้าใจลักษณะธรรมชาติและความต้องการของวัยรุ่น เป็นสิ่งสำคัญมาก และมีส่วนช่วยให้การเลี้ยงดูวัยรุ่นเป็นไปอย่างมีความสุข

## ร่างกายของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่าง เช่น มีขนาดรูปร่างเติบโตขึ้นอย่างชัดเจน มีการเติบโตด้านความสูงรวดเร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รับอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ร่างกายยังสร้างฮอร์โมนทางเพศ กระตุ้นให้เด็กมีลักษณะทางเพศเด่นชัด เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีหน้าอก แขนขากลมกลึง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ เด็กผู้ชายก็จะมีรูปร่างแข็งแรง มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีหนวด เสียงแตกห้าว มีขนที่หน้าแข้ง

และที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงทางกายบางครั้งทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวลได้ พ่อควรมีส่วนได้ใกล้ชิดกับลูกชาย เช่นเดียวกับแม่ควรได้ใกล้ชิดกับลูกสาว เมื่อลูกมีปัญหาก็ได้ปรึกษาหารือได้

### **ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น**

เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีอารมณ์ร้อนแรง โมโหง่าย ขุนเขี้ยว อ่อนไหวง่าย ความรู้สึกเปิดเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ชอบแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นบ่อยครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น ซึ่งอาจทำให้เด็กมีอารมณ์โกรธ ก้าวร้าว เกลียดขัง เด็กวัยรุ่นที่มีอารมณ์ดังกล่าว อาจแสดงออกได้ทั้งในรูปแบบของการเก็บกด หรือแสดงออกอย่างเต็มที่ก็ได้

**อารมณ์โกรธ** เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อเกิดภาวะความคับข้องใจ อารมณ์โกรธจะมีความรุนแรงและนานเพียงใด ขึ้นอยู่กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้นมีมากน้อยเพียงไร การแสดงออกของความโกรธของเด็กวัยรุ่นแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไปตามวัย เพศ และบุคลิกของแต่ละคน เด็กวัยรุ่นจะแสดงความโกรธออกมาในรูปแบบของการร้องไห้ ต่ำทอ ทำลายข้าวของ หรือทำร้ายร่างกายคนที่ทำให้โกรธ เด็กบางคนอาจไม่แสดงความโกรธออกมาให้เห็น เก็บเงียบไว้ในใจ ซึ่งจะเป็นผลเสีย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะกลายเป็นคนคิดมาก อารมณ์ขุ่นมัว

สาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธ ได้แก่

1. การถูกจำกัดอิสระ และเสรีภาพ
2. การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้
3. ความไม่พอใจในฐานะทางสังคมของครอบครัว

**ความกลัว** เป็นการแสดงออกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับความโกรธ ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกว่าตัวเองขาดความมั่นคงปลอดภัย ขาดความมั่นใจ กลัวจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคม กลัวในเรื่องฐานะความเป็นอยู่ที่ดีน้อยกว่าคนอื่น กลัวจะต้องพบกับคนที่เก่งกว่า ทำให้เด็ก

วัยรุ่นแสดงออกในรูปประหมัดระวังตัวเองจนไม่เป็นตัวของตัวเอง ประหม่า ซื่ออาย เป็นเหตุให้เสียบุคลิกภาพ

**ความรัก ความรักของเด็กวัยรุ่น มีอยู่ 3 เรื่อง**

- รักตนเอง พยายามเสริมบุคลิกภาพตัวเองให้เด่น
- รักเพื่อน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากสำหรับเด็กวัยรุ่น
- รักคนที่เป็นวีรบุรุษในสายตาของตนเอง เด็กอยากจะเป็นแบบอย่าง

**ความต้องการและความสนใจของเด็กวัยรุ่น และการตอบสนอง**

- ต้องการความรัก เด็กวัยรุ่นต้องการความรักจากพ่อแม่ จากญาติพี่น้อง จากครู จากเพื่อน ๆ ทั้งเพศเดียวกัน และต่างเพศ เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ ทำให้จิตใจไม่มั่นคง เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง จึงอยากให้คนอื่นมารักและสนใจมากขึ้น ถ้าผู้ใหญ่ให้ความรักและความสนใจแก่เขา เด็กจะเกิดความอบอุ่น มีความมั่นใจ มีพลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป

- ต้องการรู้และทดลองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เด็กวัยรุ่นมีความสนใจในเรื่องเพศ และเพื่อนต่างเพศ ถ้าเด็กถูกกีดกัน ก็จะแสดงออกทางอ้อมโดยการปิดบังหรือหาความรู้อย่างไม่ถูกวิธี ซึ่งในปัจจุบันหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศมีวางจำหน่ายกันมาก บางส่วนก็ให้ความรู้ผิด ๆ แก่เด็ก นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังอยากทดลองเกี่ยวกับเรื่องเพศอีกด้วย ซึ่งอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์และการทำแท้ง ดังนั้นผู้ใหญ่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้อง ไม่ปิดบัง ไม่ขัดขวาง เมื่อเด็กต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ในขณะเดียวกันก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยเด็กเกินไป พร้อมทั้งสอดแทรกวิธีการคุมกำเนิดรวมทั้งระวังโรคภัยที่เกิดจากการมีสัมพันธ์ทางเพศให้เด็กทราบบ้าง ในปัจจุบัน มีการพบโรคเอดส์ในเด็กวัยรุ่นเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากปล่อยปละละเลยอาจเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคตได้

- ต้องการอิสรภาพ เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่เด็กมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก ต้องการการตัดสินใจ วางแผน วางโครงการของชีวิตด้วยตนเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มากำกว่ากาย ดังนั้นผู้ใหญ่ควรให้อิสรภาพแก่เด็กมากขึ้น และพร้อมที่จะให้คำปรึกษาหารือ เมื่อเด็กมีปัญหาขึ้น

- ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม วัยนี้เป็นวัยที่อยากเด่นอยากดัง อยากให้สังคมชมเชย แต่การเป็นคนเด่น คนดังมีทั้งทางบวกและทางลบ บางคนดีในทางบวกไม่ได้ก็ประชดตัวเองในทางลบ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรเข้าใจเด็ก ให้กำลังใจเด็กให้ทำในสิ่งที่ดี ไม่ต้องถึงขนาดต้องเด่นมากคนที่เด่นมากนั้น เพราะเขามีพรสวรรค์ด้วย และมีโอกาสที่ดี เพียงแต่เด็กทุกคนทำในสิ่งที่ดี สังคมก็ยอมรับ และยกย่องอยู่แล้ว

- ต้องการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะคบหาเพื่อนใหม่ ๆ ต้องการแต่งตัวแบบใหม่ ๆ ตามเพื่อน หรือเลียนแบบคนดัง รวมทั้งการทดลองยาเสพติดและสิ่งเสพติดด้วย ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องปล่อยเด็กให้หาประสบการณ์ใหม่ ๆ ในด้านที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเด็กบ้าง พร้อมกับคอยเฝ้าระวังอย่าให้เด็กเดินเข้าไปหาประสบการณ์ที่ไม่สมควร เช่น การหาประสบการณ์ทางเพศ และการทดลองสิ่งเสพติด เป็นต้น

- ต้องการแบบอย่างที่ดี เด็กวัยนี้ถึงแม้จะชอบความเป็นอิสระ แต่ก็ยังขาดความมั่นใจ จึงต้องการคำแนะนำจากผู้ใหญ่และอยากเลียนแบบผู้ใหญ่ อยากเลียนแบบคนดัง ดังนั้นผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ถ้าผู้ใหญ่ไม่ยอมทำให้เด็กสูบบุหรี่ ก็ไม่ควรทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็น นอกจากนี้ควรตักเตือนเมื่อเด็กทำผิด และให้รางวัลเมื่อเด็กทำดี

ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อม สื่อสารต่างๆ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้เข้ามามีผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กวัยรุ่นอย่างมาก ทำให้เด็กบางคนสับสนเกิดความกังวลใจ ผู้ที่เป็นพ่อแม่ของเด็ก รวมทั้งผู้ปกครองควรยอมรับความจริงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พร้อมกับคอยผสมผสานสังคมใหม่กับสังคมเดิมให้ได้ เด็กวัยรุ่นจะได้เดินไม่หลงทาง จะได้ข้ามสะพานชีวิตที่สูงชันและคดเคี้ยวได้สำเร็จสมดังความตั้งใจทั้งของเด็กและของผู้นำทางด้วย ❖

# ปัญหาในการเลี้ยงดูเด็กที่พบบ่อย

รองศาสตราจารย์ น.พ.อัมพล สุอำพัน  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เด็กขาดรัก

ความรักเป็นปัจจัยอย่างยิ่งยวดต่อพัฒนาการของเด็กทุก ๆ คน  
จริงอยู่บางคนอาจบอกว่าการให้อาหารที่ดี มีการออกกำลังกายดี ได้อากาศ  
บริสุทธิ์ เด็กก็สามารถเติบโตได้ ที่กล่าวมานั้นถูกต้องและเด็กเติบโตได้ แต่  
จะมีประโยชน์อันใดถ้าการเติบโตนั้นเป็นแต่เพียงการเติบโตทางกาย ส่วนใจ  
ไม่เติบโตกลายเป็นเด็กที่ไม่มั่นใจไม่รับผิดชอบ ทำลายสังคม ดังนั้นการเลี้ยงดู  
เด็กนอกจากจะส่งเสริมพัฒนาการทางกายแล้ว พัฒนาการทางด้านจิตใจ  
ก็ต้องทำควบคู่กันไป

เด็กจะมีพัฒนาการทางด้านจิตใจได้ดีก็ต้องมีอาหารใจ อาหารใจ  
ที่ดีที่สุดคือการให้ความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก ถ้า  
เด็กขาดอาหารใจเสียแล้วก็จะกลายเป็นเด็กขาดรัก

เด็กที่ขาดความรักในระยะแรก ๆ จะมีลักษณะ ร้องไห้ หงุดหงิด จู้จี้  
ต่อมาเริ่มเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง ไม่ค่อยเล่นกับใคร การเจริญเติบโต  
หยุดชะงัก ไม่สดชื่น ไม่ค่อยเล่น นอนยาก ถ้าไม่มีใครสนใจช่วยเหลือหรือ  
ให้ความรักแก่เด็ก ในที่สุดเด็กจะซึมมาก มีพฤติกรรมกระตุ้นตนเอง เช่น  
นั่งโยกตัว ไช้ศีรษะกับข้างฝา เล่นอวัยวะเพศ และในที่สุดร่างกายจะค่อย ๆ  
อ่อนเพลีย ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และอาจถึงแก่ความตายได้

## สาเหตุของเด็กขาดรัก

1. เด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงดูเด็กที่ไม่ได้มาตรฐาน สิ่งแวดล้อมไม่ดี มีเด็กจำนวนมาก มีผู้เลี้ยงดูน้อย ทำให้เด็กขาดการกระตุ้น ขาดโอกาส เล่น ออกกำลังกาย เด็กไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการอย่างถูกต้อง และเหมาะสม มีการเปลี่ยนผู้เลี้ยงดูบ่อย ๆ และผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่มักทำไปตามหน้าที่ ซึ่งเน้นเฉพาะการดูแลเรื่องฝ้ายกายเป็นส่วนใหญ่

2. การที่เปลี่ยนผู้เลี้ยงดูเด็กบ่อย ๆ ทำให้เด็กไม่สามารถจับแบบฉบับ และสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับผู้เลี้ยงดูได้ การเปลี่ยนผู้เลี้ยงดูบ่อย ๆ ก็ทำให้ผู้เลี้ยงดูไม่มีเวลาพอที่จะปรับให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กได้ไม่เหมือนกับแม่ที่เลี้ยงดูลูกอยู่เป็นประจำ

3. การที่เด็กถูกแยกจากมารดา การที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูจาก มารดาอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นปัจจัยที่สำคัญให้เด็กสร้างความรัก และความผูกพันได้ ซึ่งในขณะที่เด็กกำลังมีความรักและความผูกพันที่แนบแน่นนี้ ถ้าต้องมีการแยกจากมารดาก็จะเป็นประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กและเด็กวัยอนุบาล

4. มารดาที่ไม่รักเด็ก ในบางครอบครัว มารดาและเด็กอยู่ในบ้าน เดียวกัน มารดามีเวลาดูแลเด็กอย่างมากมาย แต่ปัญหาเด็กขาดรักก็อาจ เกิดขึ้นได้ ถ้ามารดาเป็นคนไม่รักเด็ก มีท่าทีโหดร้าย เกลียดซึ่งเด็ก หรือ ทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ดูแลปล่อยให้ได้รับอันตราย

## การแก้ไข

สิ่งที่เด็กขาดรักต้องการมากที่สุดคือ ความรัก การกระตุ้น การโอบอุ้ม พูดยิ้มด้วย เล่นด้วย อย่างต่อเนื่องจากบุคคลที่รักเขา ถ้าแม่ที่แท้จริงไม่สามารถ ทำได้ก็ต้องหาแม่ทดแทนที่เข้าใจ มีจิตใจรักเด็ก มีประสบการณ์ในการ เลี้ยงเด็กมาช่วยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดอย่างจริงจังและจริงใจตลอด เวลา ก็สามารถแก้ไขภาวะเด็กขาดรักได้

# เด็กติดมารดาและคนเลี้ยง

**บิ**ดามารดาที่เลี้ยงดูเด็กมักจะพบกับปัญหาเด็กติดมารดาหรือบิดา ส่วนใหญ่จะติดมารดามากกว่า เพราะเป็นผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดกับเด็กมาก ปัญหา นี้แม้จะดูว่าเป็นปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่บางครั้งก็สร้างความกังวล หงุดหงิด และท้อแท้ให้กับบิดามารดาได้ เพราะเด็กบางคนติดมากขนาดที่ไม่ยอมให้ มารดาคลอลดสายตาได้เลย มารดาจะเดินไปไหนก็ต้องเดินตาม มารดาจะ เข้าห้องน้ำเด็กก็จะเข้าตาม ตื่นนอนไม่เห็นมารดาก็ร้องอย่างมากมาย หรือเวลาจะนอนก็ต้องเกาะแขนหรือกอดมารดาไว้ ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหา ที่แก้ไขได้ไม่ยากนักถ้าได้เข้าใจธรรมชาติของเด็กติดมารดา

## สาเหตุของการติดมารดา

1. เป็นธรรมชาติของเด็ก โดยทั่วไปเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกกังวลต่อการพลัดพรากจากมารดาเมื่ออายุ 6 เดือน ความกังวลนี้จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามธรรมชาติจนถึงระยะต้น ๆ ของระยะก่อนวัยเรียน เด็กจะมีความวิตกกังวลต่อการพลัดพรากมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้แน่ใจว่ามารดาจะไม่หายไปไหน โดยการที่เด็กพยายามใกล้ชิดติดมารดา มากขึ้นทุกวิถีทาง พฤติกรรมที่แสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมของเด็กติดมารดา

2. บิดามารดาที่เลี้ยงดูเด็กด้วยอารมณ์และท่าทีที่ไม่คงเส้นคงวา ทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่มั่นใจในความรัก ความผูกพันที่มารดามีต่อเขาก็จะทำให้เด็กพยายามติดมารดามากขึ้นเพื่อให้แน่ใจว่ามารดาไม่ทิ้งไป

เด็กบางคนมีพัฒนาการดี มีความกล้า และเป็นตัวของตัวเองดี แต่ถ้าบิดามารดาทำให้เขาเกิดความไม่มั่นใจในความรักเมื่อใดเด็กก็จะมี พฤติกรรมติดมารดาทันที เช่น การไปรับเด็กที่โรงเรียนอนุบาล บางวัน มารับเร็ว บางวันมารับช้ามากหรือลืมไปรับเด็กจะเกิดความรู้สึกหวั่นไหว และไม่แน่ใจ หรือการลงโทษเด็กพร่ำเพ้ออย่างรุนแรงด้วยอารมณ์ก็จะทำ

ให้เด็กไม่มั่นใจในตัวมารดาซึ่งจะทำให้เด็กติดมารดามาก

3. เป็นปฏิกิริยาเกิดขึ้นชั่วคราวจากเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ขณะเด็กเจ็บป่วย อ่อนเพลีย ง่วงนอน กังวลกับการไปโรงเรียน เป็นต้น เด็กจะมีพฤติกรรมติดมารดา พฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นเพียงช่วงสั้น ๆ เท่านั้น

### การแก้ไข

เนื่องจากการติดมารดาเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในระหว่างพัฒนาการของเด็ก ถ้าบิดามารดาไม่มีท่าทีที่หวง กังวล หรือ หงุดหงิดจนเกินไป พยายามให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระตามสมควร พฤติกรรมการติดมารดาจะค่อยหายไปเอง ไม่ควรใช้วิธีลงโทษเยียนตี หรือพูดว่า จะทิ้งไป ซึ่งจะทำให้เด็กติดมารดามากขึ้น นอกจากนี้ควรปรับท่าที และความคงเส้นคงวาในการดูแลเด็กให้มีความสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดปัญหา นี้ได้เร็วยิ่งขึ้น ในกรณีที่ เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นชั่วคราวการประคับประคอง ช่วยให้เด็กปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ พฤติกรรมการติดแม่ก็จะหมดไป

## เด็กเบื่ออาหาร

**ปี** ปัญหาเด็กเบื่ออาหารมักเริ่มเกิดขึ้นในระยะที่เด็กอายุประมาณ 1 ปี ซึ่งเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับบิดามารดาเป็นอย่างมาก จริง ๆ แล้วไม่ใช่เรื่องที่แปลกหรือผิดปกติแต่อย่างใด ถ้าได้ศึกษาและทำความเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเบื่ออาหารแล้วก็สามารถแก้ไขได้เองโดยง่าย

### สาเหตุที่เด็กเบื่ออาหารมีหลายประการ

1. เมื่อเด็กอายุครบ 1 ปี โดยทั่วไปจะรู้สึกอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตนต้องการ ดังนั้นจึงมีพฤติกรรมที่ชอบทำตรงกันข้าม เมื่อผู้ใหญ่หาอาหารให้เด็กก็แสดงพฤติกรรมปฏิเสธไม่ยอมรับประทาน



2. มีลักษณะและวิธีการเลี้ยงดูให้อาหารของบิดามารดาที่ปฏิบัติต่อเด็กบางประการซึ่งมีผลทำให้เด็กปฏิเสธอาหารซึ่งจำเป็นต้องแก้ไขคือ

- แสดงความกังวลจริงจังจู้จี้จ้ำจี้ระเบียบอย่างมากมายเกี่ยวกับเรื่องรับประทาน จะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารแล้วเกิดความรู้สึกเบื่ออาหารไปในที่สุด

- ชู ทำโทษ และบังคับให้รับประทาน บางรายถึงกับใช้กำลังบังคับ

- พยายามเบี่ยงเบนความสนใจแล้วทำให้เด็กยอมรับประทาน เช่น ดูทีวีพร้อมกับการรับประทาน หรือชวนเดินรอบบ้านคอยป้อนอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้เด็กลืมการปฏิเสธรับประทานอาหาร

- บางรายนั่งเฝ้าและขอร้องให้ลูกรับประทาน

- การให้ขนมในระหว่างมือของอาหาร เมื่อถึงเวลารับประทานจริง ๆ เด็กจะไม่ยอมรับประทานเพราะยังอึดอยู่

3. บิดามารดาควรคำนึงว่า ลักษณะโครงสร้างของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความต้องการอาหารต่างกัน ความชอบไม่ชอบในรสอาหารต่างกัน จึงทำให้เด็กแต่ละคนรับประทานได้ไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน

4. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ที่พักผ่อนน้อย ปราศจากอากาศและแสงแดดอันบริสุทธิ์ อาจเป็นสาเหตุให้เด็กเบื่ออาหารได้

การแก้ไขปัญหาลูกเบื่ออาหารควรพิจารณาดูว่ามาจากสาเหตุอะไร แต่ที่สำคัญที่สุดคือ อย่าบังคับ อย่ากังวล เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กจนเกินไป เพราะเด็กแต่ละคนจะรับประทานอาหารได้ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของตนเองเสมอ บิดามารดาควรเข้าใจว่าเด็กชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดไหน เพื่อเลือกให้เด็กรับประทานอย่างเหมาะสม อร่อย น่ายรับประทาน และไม่ควรให้ขนมหวานหรือรับประทานของว่างมากเกินไป

## เด็กนอนยาก

หลายครอบครัวคงจะเคยมีประสบการณ์ของปัญหาเด็กไม่ยอมนอนเมื่อถึงเวลานอน ซึ่งทำความกังวลและหงุดหงิดใจให้กับบิดามารดาพอสมควร และมีเพียงแต่ไม่ยอมนอนเท่านั้น เด็กบางคนมีปัญหาดึ้นบ่อย ๆ กลางดึก หรือตื่นแต่เช้าจนเกินไป ทำให้บิดามารดาต้องอดนอนไปด้วย

ตามปกติเด็กหลังจากอายุครบ 6 เดือนแล้ว ส่วนใหญ่จะนอนหลับได้ตลอดคืนและนอนกลางวัน ได้เป็นช่วงสั้น ๆ ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งนอนกลางวันน้อยลงจนกระทั่งหลัง 4 ขวบไปแล้วเด็กมักจะไม่นอนกลางวันเพราะเป็นระยะที่เข้าโรงเรียนอนุบาลแล้ว มีกิจกรรมที่น่าสนใจ เล่นได้ทั้งวัน ไม่ง่วงและจะหลับสนิทในเวลากลางคืน อย่างไรก็ตามถ้าเด็กมีปัญหาการนอนดังได้กล่าวแล้วข้างต้น เราคงต้องพิจารณาหาสาเหตุว่ามาจากอะไร

### สาเหตุของเด็กนอนยาก

1. เด็กรู้สึกไม่สบาย เช่น เป็นหวัด ไอ ตัวร้อน หิว แน่นท้อง อากาศร้อนจนเกินไป เป็นต้น
2. เมื่อเด็กต้องแยกจากบิดามารดา เช่น บิดามารดาไปทัศนศึกษาไกล ๆ มารดาไปคลอดน้องที่โรงพยาบาล โดยฝากเด็กไว้กับญาติ จะทำให้เด็กเกิดความกังวลแล้วนอนไม่หลับ
3. แปลกที่การเปลี่ยนแปลงสถานที่พัก เด็กจะรู้สึกแปลกที่ตื่นแต่ัน กังวลจนนอนไม่หลับ การปลอบโยนให้กำลังใจเด็กก็จะปรับตัวได้เองในที่สุด
4. กังวลหรือหวาดกลัว เด็กที่ถูกขู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ อาจทำให้นอนหลับยากได้ เช่น ถูกขู่ว่าจะนำไปทิ้ง มีผีอยู่หลังบ้าน หรือดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้นน่ากลัวก่อนนอน เด็กอาจนอนหลับยาก
5. นอนกลางวันมากเกินไป เด็กที่นอนกลางวันมาก ๆ กลางคืนก็จะตาสว่าง ไม่ง่วง จึงไม่นอน

6. ขาดการออกกำลังกาย เด็กที่ไม่ได้เล่น ขาดการออกกำลังกาย จะหลับยากและหลับไม่สนิท

7. ก่อนนอนมีเรื่องตื่นเต้นมาก จะด้วยเหตุใดก็ตามที่ทำให้เด็ก ตื่นเต้นก่อนนอน เช่น เล่นกับลูกอย่างสนุกสนานจนเลยเวลานอน เด็กจะ ตาแข็งและไม่่วง

8. มีสิ่งรบกวนขณะที่นอน เช่น ผู้ใหญ่ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุใน ห้องนอน แสงและเสียงทำให้เด็กนอนไม่หลับ

9. เด็กแสดงการต่อต้านโดยไม่ยอมนอน เด็กมักจะแสดงความ เป็นตัวของตัวเองโดยมีพฤติกรรมต่อต้านกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ รวมทั้ง ต่อต้านไม่ยอมนอนด้วย

เมื่อบิดามารดาค้นพบสาเหตุที่ทำให้ลูกนอนยากแล้ว ลองแก้ไขที่ สาเหตุนั้น ๆ ท่านก็จะแก้ไขโดยไม่ยากนัก แต่ควรแก้ไขด้วยอารมณ์ที่ไม่ หงุดหงิดและกังวล ในที่สุดเด็กก็จะนอนได้ตามปกติได้เอง

## เด็กเจ้าอารมณ์

**บ**ริเวณที่บิดามารดาเลี้ยงดูเด็กแต่ละคนจะพบว่าบางครั้งพบกับ ปัญหาลูกเจ้าอารมณ์และก้าวร้าว จะพูดอะไรก็ไม่ฟัง หงุดหงิดง่าย บางครั้ง ถึงกับขว้างปาสิ่งของเมื่อรู้สึกไม่พอใจ หรือพูดจาก้าวร้าว เตียง ทะเลาะกับ บิดามารดา เด็กกบางรายไม่พอใจแล้วลงนอนดิ้นเหวี่ยงแขนฟาดขาฟาดมือ ฟาดเท้าก็มี

### สาเหตุของเด็กเจ้าอารมณ์

1. เป็นที่ธรรมชาติของเด็กเอง เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นฐาน อารมณ์ไม่เหมือนกัน บางคนมีพื้นฐานอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก ก็จะเป็น เด็กเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย กินยาก นอนยาก เด็กบางคนมี

พื้นฐานอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย เด็กกลุ่มนี้มีลักษณะอารมณ์เย็น ปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย ๆ ดังนั้นถ้าบิดามารดาเข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของเด็กแล้วก็จะได้ไม่รู้สึกรำคาญหรือลงโทษเด็กมากเกินไป

2. บิดามารดาที่มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวา บางครั้งเด็กทำผิดเล็กน้อยก็มีอารมณ์โกรธมากมาย บางครั้งทำผิดมากแต่กลับไม่ว่ากล่าวเลย ลักษณะอารมณ์ที่ไม่คงเส้นคงวานี้จะทำให้เด็กคาดเดาปฏิกริยาจากบิดามารดาไม่ถูกว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น หรือจะรุนแรงเพียงใด เด็กพวกนี้จะหงุดหงิดและเจ้าอารมณ์

3. บิดามารดาที่เป็นคนอารมณ์ร้อนและเจ้าอารมณ์ จะเป็นผู้ทำให้บรรยากาศในบ้านเป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความร้อนระอุ เด็กที่ถูกเลี้ยงดูจากบิดามารดาอารมณ์ร้อนและเจ้าอารมณ์ก็จะกลายเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ไปด้วย

4. บิดามารดาที่ไม่เข้าใจจิตวิทยาของเด็ก จะตอบสนองของความต้องการของเด็กไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมกับวัย บิดามารดาบางท่านย้ำถามปฏิบัติต่อเด็กโดยที่เด็กต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม หรือบิดามารดาที่ใช้ความคิดหรือความต้องการของตนเป็นใหญ่หรือเป็นจุดศูนย์กลางจนไม่คำนึงถึงความต้องการของเด็กก็เป็นเหตุของเด็กเจ้าอารมณ์ได้

## การแก้ไข

การเข้าใจธรรมชาติของเด็กว่าพื้นฐานอารมณ์ของเด็กจะช่วยให้บิดามารดาตอบสนองของความต้องการของเด็กอย่างถูกต้อง ในการดูแลเด็กบิดามารดาควรมีอารมณ์ที่คงเส้นคงวา หนักแน่น ไม่ฉุนเฉียว ถ้าจะว่ากล่าวหรือลงโทษเด็กก็ไม่ควรทำในขณะที่มีอารมณ์โกรธ

สำหรับอารมณ์หงุดหงิดของเด็ก ถ้าไม่ได้แสดงความก้าวร้าวจนเป็นการทำลายข้าวของแล้ว ควรใช้วิธีเมินเฉยไม่สนใจ ในที่สุดเด็กจะค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมลดความเจ้าอารมณ์ลงไปได้เอง

## เด็กดื้อ

บางคนจะได้ยินคุณพ่อคุณแม่บ่นหรือเล่าสู่กันฟังว่า 'ลูกของตนดื้อเหลือเกิน สั่งอะไรก็ไม่ยอมทำ ไม่รู้จะจัดการอย่างไร' บางคนว่า 'ได้จัดการกับลูกหัวดื้อคนนี้มาทุกอย่างแล้ว ตีก็แล้ว ดุก็แล้ว ปล่อยก้แล้ว ยังไม่หายคือไม่รู้จะทำอย่างไร' คิดว่าก่อนจะจัดการกับเด็กดื้อ ควรเข้าใจธรรมชาติและสาเหตุที่ทำให้เด็กดื้อเสียก่อน

### สาเหตุของเด็กดื้อ

1. เป็นภาวะปกติของเด็ก เด็กทุกคนเมื่อโตขึ้นจะเกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรเอง ดังนั้นเด็กจึงมีความไม่มัวเียงที่จะมีพฤติกรรมต่อต้าน หรือดื้อ เช่น ให้อาบน้ำเด็กก็จะบอกว่า 'ไม่' ให้ไปนอนเด็กจะบอกว่า 'ไม่' เป็นต้น คำว่า 'ไม่' นี้ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะมีความรู้สึกปฏิเสธอย่างผู้ใหญ่คิด เป็นแต่เพียง อยากแสดงความเป็นตัวของตัวเอง หรืออยากทดสอบว่าถ้าพูดคำว่า 'ไม่' แล้วจะมีปฏิกิริยาอะไรจากผู้ใหญ่บ้าง ดังนั้นผู้ใหญ่จึงไม่ควรถือเป็นเรื่องจริงจังจนเกินไป ผู้ใหญ่บางท่านไม่เข้าใจถึงกับทำโทษเด็กอย่างรุนแรง

2. เกิดจากอารมณ์และการปฏิบัติที่ไม่คงเส้นคงวาจากบิดามารดา บิดามารดาที่เจ้าอารมณ์จะปฏิบัติต่อดู้อย่างไม่คงเส้นคงวา เด็กจะรู้สึกโกรธแค้นและคาดเดาไม่ถูกว่าบิดามารดาจะมีอารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธอีกเมื่อใด และรุนแรงแค่ไหน เด็กเหล่านี้จะหงุดหงิดและแสดงพฤติกรรมดื้อดิ่งต่อบิดามารดาได้

3. เป็นปฏิกิริยาชั่วคราวที่เกิดจากความวิตกกังวลต่อภาวะเครียดอะไรก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย ๆ จะพบว่าเด็กมีพฤติกรรมดื้อดิ่งดื้อมากกว่าเดิม หรือมารดาไปคลอดน้องเด็กอาจวิตกกังวลว่ามารดาจะรักตนน้อยลงก็จะมีพฤติกรรมดื้อดิ่งดื้อมากกว่าเดิม

4. เป็นปัญหาเด็กเกรหรือความประพฤติแปรปรวน เช่น พุดปิด ก้าวร้าว หนีโรงเรียน ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ยากเกินกว่าที่จะแก้ไขด้วยวิธีธรรมดา จำเป็นต้องพบจิตแพทย์เพื่อจะได้วางแนวทางในการแก้ไขที่ถูกต้อง

### การแก้ไข

เนื่องจากเด็กทั่วไปมีความรู้สึกอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรเอง ดังนั้นเขาจึงไม่ชอบให้ใครมาสั่ง มาบอกหรือจุกจิกจู้จี้จนเกินไป จึงควรปล่อยให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงความสามารถบ้าง ถ้าความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางจนเกินไปแล้ว ก็ไม่ควรยุ่งกับเด็กมากนัก

อารมณ์ของผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรมีอารมณ์ที่คงเส้นคงวา มั่นคง มีเหตุผล ถ้ากำลังมีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด ก็อย่าเพิ่งดูว่าหรือทำโทษเด็ก

บางครั้งเด็กมีพฤติกรรมดื้อดึงเกิดขึ้นเนื่องจากเป็นปฏิกิริยาต่อความเครียด ไม่ควรแสดงความโกรธก้าวร้าวต่อเด็ก ควรช่วยประคับประคองช่วยเหลือให้เด็กได้ต่อสู้จนผ่านพ้นความเครียดไปได้ พฤติกรรมดื้อดึงก็จะหายไปได้เอง

ส่วนปัญหาเด็กเกร หรือความประพฤติแปรปรวนเป็นปัญหาที่ จำเป็นต้องพบจิตแพทย์มากกว่าที่จะแก้ไขด้วยตนเอง

## เด็กขี้กังวล

การฉีกฉาในระหว่างที่น้องพบได้เสมอ ถ้าการฉีกฉานั้นไม่ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่รุนแรงเราก็ถือว่าเป็นปกติวิสัยที่เกิดขึ้นได้ แต่ในบางครอบครัวปัญหานี้กลับรุนแรงอย่างมากจนพี่น้องไม่สามารถเข้ากันได้เลย นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางอารมณ์ตามมาอีกด้วย ภาวะนี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

## สาเหตุของเด็กที่อิจฉา

1. อารมณ์อิจฉาเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติของพัฒนาการ โดยทั่วไปเด็กเริ่มมีอารมณ์อิจฉาครั้งแรกเมื่ออายุประมาณขวบครึ่ง โดยแสดงอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ ตี แย่งของจากน้อง เมื่อมีคนสนใจน้องมากกว่า

2. บิดามารดาที่มีความลำเอียงและไม่ยุติธรรม บิดามารดาบางรายให้ความรักและความสนใจลูกคนหนึ่งมากกว่าอีกคนหนึ่ง เช่น รักมากเมื่อเป็นเพศที่ตนต้องการ เป็นเด็กไม่ดื้อ หน้าตาเหมือนตนเอง เรียนเก่ง เป็นต้น เมื่อรักมากก็ยอมให้ความสนใจลูกคนนี้มากกว่าลูกคนอื่น ทศนคติที่ลำเอียงนี้ยอมทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอิจฉากันได้

3. เกิดจากการพูดของบิดามารดาที่ทำให้เด็กเข้าใจผิด เช่น เมื่อมารดาไปคลอดน้อง คนในบ้านอาจจะพูดว่า "อีกหน่อยเถอะ พอน้องกลับจากโรงพยาบาลแล้วก็ไม่มีใครรักเราหรอก" หรือ "ไม่รักแล้ว เอาไปยกให้คนอื่นดีกว่า" จริง ๆ แล้วบิดามารดาที่ยังรักลูกเหมือนเดิม แต่เด็กอาจเข้าใจผิดได้ และทำให้เกิดอารมณ์อิจฉาน้อง

## การแก้ไข

ความอิจฉาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากตัวเด็กเอง และจากสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ แต่บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูอาจช่วยให้เด็กลดความอิจฉาลงได้ โดยที่ให้ความสนใจ ให้ความรัก ให้ความยุติธรรมในระหว่างพี่น้องให้เท่า ๆ กัน ระวังคำพูดที่อาจทำให้เด็กเข้าใจผิดได้ ข้อสำคัญของการให้ความสนใจ ให้ความรัก และความยุติธรรมนี้ต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

## เด็กไม่ตั้งใจเรียน

**ปัญหา** เด็กไม่ตั้งใจเรียนนี้ บางทีดูเหมือนกับว่าไม่น่าจะมีปัญหาอะไร มากมายนักเอาใจใส่กับเด็กหน่อย บังคับหรือเฝ้าเวลาที่เด็กทำการบ้าน

ให้ครูพิเศษช่วยควบคุมการสอนการบ้านซักหน่อย ปัญหานี้ก็น่าจะหมดไป แต่ในความเป็นจริงแล้วปัญหานี้ไม่หมดไปง่าย ๆ หนึ่งปี สองปี สามปี . . . ผ่านไปก็พบว่าเด็กยังคงไม่ตั้งใจเรียนอยู่เหมือนเดิม และปัญหานี้เองที่กักรร่อนใจของผู้ที่เป็นบิดามารดาทุกคนให้เกิดความไม่สบายใจ หงุดหงิด เบื่อหน่าย บางคนถึงกับตัดสินใจไม่สนใจเด็กเลยก็มี และมีใช่แต่บิดามารดาเท่านั้น ตัวเด็กเองก็กังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นกัน

## สาเหตุของเด็กไม่ตั้งใจเรียน

1. ปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา มีเด็กกลุ่มหนึ่งไม่ใช่เด็กปัญญาอ่อน แต่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าปกติ หรือมีระดับเชาวน์ปัญญาปกติแต่อยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำ เด็กเหล่านี้ดูเฉิน ๆ จะเห็นว่าไม่ต่างจากเด็กที่มีเชาวน์ปัญญาปกติเลย แต่ในเรื่องการเรียนการสอนซึ่งต้องมีการเปรียบเทียบ เด็กเหล่านี้จะด้อยกว่ากลุ่มเพื่อนอย่างเห็นได้ชัดและผลการเรียนค่อนข้างต่ำ ซึ่งจะทำให้คุณครูหรือผู้ปกครองมีทัศนคติการสอนและการดูแลเป็นไปในทางลบ ในที่สุดเด็กค่อย ๆ รู้สึกว่าการเรียนเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย น่าสะพึงกลัว ดังนั้นเด็กจึงไม่อยากเรียนและไม่ตั้งใจเรียน

2. ปัญหาความผิดปกติของพัฒนาการเฉพาะอย่าง เป็นเด็กที่มีพัฒนาการทั่วไปเป็นปกติทุกอย่างแต่มีการพัฒนาการบางด้านที่เป็นปัญหา เช่น มีพัฒนาการทางด้านการอ่านบกพร่อง หรือพัฒนาการทางด้านการเขียนบกพร่อง พัฒนาการทางด้านคำนวณบกพร่อง เป็นต้น เด็กเหล่านี้จะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย ที่ต้องทำในสิ่งที่ตนเองมีความบกพร่อง และไม่ถนัด ถ้าบิดามารดาหรือครู ไม่เข้าใจปัญหานี้อาจคิดว่าเป็นเด็กไม่สนใจ เป็นเด็กสมองทึบ อาจจะดูว่าหรือลงโทษซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่อยากเรียน

3. ปัญหาเด็กสมาธิสั้น เด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กที่น่าสงสารกลุ่มหนึ่ง เพราะพัฒนาการทุกอย่างปกติดี สติปัญญาที่ดี แต่ความตั้งใจและสมาธิสั้น



ไม่สามารถทำงานให้เสร็จตามที่ตั้งใจได้ ไม่สามารถมีสมาธิติดตามการเรียน การสอนของครูได้ตลอด ผลก็คือผลการเรียนต่ำ บิดามารดา ครูอาจไม่เข้าใจ คิดว่าเด็กเกเร ไม่สนใจ ไม่รักดี ผลตามมาก็เหมือนกับ 2 ปัญหาแรก

4. ปัญหาทางอารมณ์ สาเหตุอะไรก็ตามที่ทำให้เด็กมีปัญหาทาง อารมณ์ก็สามารถทำให้เด็กไม่มีสมาธิในการเรียน เบื่อหน่ายและไม่สนใจ ปัญหาทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากบ้านหรือจาก โรงเรียน

### การแก้ไข

การแก้ไขปัญหาเด็กไม่ตั้งใจเรียนจะแก้ใขอย่างไรนั้นย่อมขึ้นกับสาเหตุ ของการไม่ตั้งใจเรียน ถ้าเป็นเด็กที่มีปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา หรือปัญหา ความผิดปกติของพัฒนาการแบบเฉพาะอย่าง หรือปัญหาเด็กสมาธิสั้น ควรแก้ปัญหาด้วยการจัดให้มีชั้นเรียนพิเศษ และให้การประคับประคองทาง ด้านจิตใจ ให้เด็กมีความมั่นใจ มีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเด็ก สมาธิสั้นการใช้จ่ายกระตุ้นประสาทกลางมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เด็ก มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ส่วนเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ควรต้องวิเคราะห์ ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ช่วยแก้ปัญหานั้นให้เบาบางลง ลดความตึง เครียดลงเด็กก็มักปรับตัวได้เอง ซึ่งจะ让孩子หันมาตั้งใจเรียนใหม่

## เด็กติดอ่าง

เด็กติดอ่างหมายถึง ภาวะที่เด็กพูดคำซ้ำ ๆ กันมักจะเกิดร่วมกับการ หดตัวอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อลำคอและกระบังลม ทำให้กระแสคำพูด ขาดเป็นช่วง ๆ ซ้ำ ๆ ทำให้เด็กถึงเวลาที่พูดและเกิดความตึงเครียด การติด อ่างไม่ใช่เป็นกรรมพันธุ์ แต่ส่วนใหญ่เกิดจากความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และเมื่อติดอ่างแล้วก็จะมีผลต่อไปถึงการปรับตัวและบุคลิกภาพ

## สาเหตุของการติดอ่าง

1. เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ในช่วงของอายุ 3-5 ปี เป็นช่วงที่กำลังมีพัฒนาการของภาษา และคำพูดอย่างมากมาย ช่วงนี้เองเป็นช่วงที่เด็กมักจะมีความคิดกว้างขวางและมากมายจนบางครั้งใช้คำพูดได้ไม่ทันใจ เด็กอาจจะพูดย้ำ พูดติดอ่างได้ เป็นการเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ และไม่มีความคิดเกิดขึ้น แต่ถ้าบิดามารดาไม่เข้าใจใช้การขู่ลงโทษ บังคับ เด็กจะเกิดความไม่มั่นใจ วิตกกังวล ซ้ำเป็นปัจจัยทำให้เด็กติดอ่างไปจนโต

2. อาจมีความผิดปกติของอวัยวะที่ใช้ในการพูด เช่น มีพังผืดยึดลิ้นไว้ไม่ให้เคลื่อนไหวได้สะดวก ในบางรายอาจมีความผิดปกติของระบบประสาทกลางในส่วนที่ควบคุมการพูด

3. มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้มงวด เจ้าระเบียบ จุกจิก เป็นการเลี้ยงดูที่พยายามทำให้เด็กอยู่ในกรอบทุกอย่าง เด็กกลุ่มนี้จะเกิดความวิตกกังวล และไม่แน่ใจกับการกระทำของตนเอง หลาย ๆ อย่าง แม้แต่การพูดก็ไม่แน่ใจ จึงทำให้เด็กพูดตะกุกตะกักและติดอ่างไปในที่สุด

## การแก้ไข

ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุของการติดอ่างมักจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนั้นเด็กพวกนี้ตามปกติจะเลิกติดอ่างได้เอง ถ้าบิดามารดาทำเฉย ๆ ไม่ว่ากล่าว หรือไม่ย้ำให้แก้ไขจนเด็กเกิดความกลัวแล้ว อาการติดอ่างจะหายไปเองในระยะเวลาไม่นานนัก ดังนั้นการแก้ไขเด็กติดอ่างจึงไม่ใช่มุ่งตรงไปแก้ไขที่เด็ก แต่จะมุ่งตรงไปที่ทำทีและทัศนคติของบิดามารดา ครู หรือผู้ใหญ่ ที่จะต้องไม่คอยจ้องว่าเด็กจะพูดอะไร หรือบังคับเกี่ยวกับการพูดของเด็กจนเกินไป

## การเล่นอวัยวะเพศ

**ปัญหา**เด็กเล่นอวัยวะเพศของตนเองเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้บ่อยพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน บิดามารดาหรือผู้ใหญ่ที่พบปัญหานี้มักจะมีควมวิตกกังวลว่าจะป็นสิ่งผิดปกติ ความจริงปัญหานี้ไม่ได้เป็นปัญหาที่ร้ายแรงแต่อย่างใดและไม่เกี่ยวข้องกับควมผิดปกติทางเพศที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่แต่อย่างไรก็ตามก็เป็นปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเด็กเล่นอวัยวะเพศบ่อยมากจนติดเป็นนิสัย

### สาเหตุของการเล่นอวัยวะเพศ

1. เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับเด็กทั่ว ๆ ไป เพราะเมื่อเด็กโตขึ้นธรรมชาติของเขาอย่างหนึ่งคือสนใจสิ่งแวดล้อม ซึ่งนอกจากจะสนใจสิ่งแวดล้อมนอกกายแล้วเด็กยังสนใจสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับตัวของเขาเองและโดยบังเอิญไม่วันใดก็วันหนึ่งเด็กอาจสัมผัสบริเวณอวัยวะเพศของตนเอง แล้วเกิดความรู้สึกสบาย จนบางครั้งเกิดความรู้สึกพอใจอย่างสูงสุดคล้าย ๆ กับที่เกิดในผู้ใหญ่ได้ เหตุการณ์นี้ถือว่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติ
2. เด็กว่แห้ว เด็กที่บิดามารดาไม่มีเวลาให้ เด็กที่ไม่ได้รับการสนใจ ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง เด็กเหล่านี้มักจะไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อมแต่กลับสนใจเล่นกับตัวเอง เช่น โยกตัว ใช้ศีรษะเคาะกับข้างฝาเป็นจังหวะ ดูนิ้วถอนผม หรือเล่นอวัยวะเพศ
3. เด็กที่บิดามารดาให้ช้่านอนเร็วเกินไป ซึ่งเด็กยังไม่่วง เด็กจะช้การเล่นอวัยวะเพศเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดควมสบายและไม่ให้เบื่อ
4. เด็กที่มีพยาธิเส้นด้าย ในเวลากลางคืนจะรู้สึกคันบริเวณปากทวารหนัก เด็กจะเกา แต่เนื่องจากบริเวณทวารหนักกับอวัยวะเพศอยู่ใกล้กัน ขณะที่เด็กเกาบริเวณทวารหนักจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดควมรู้สึก

บริเวณอวัยวะเพศไปด้วย บางรายทำให้เด็กเล่นอวัยวะเพศร่วมด้วย

## การแก้ไข

ควรแก้ไขตามสาเหตุ เช่น ถ้าพบว่าเป็นเด็กว่าเหว้าควรให้ความสนใจดูแลเล่นกับเด็กมากขึ้น ถ้าเด็กมีพยาธิเส้นด้ายควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้ยามารับประทาน แต่ไม่ว่าจะจะเป็นเด็กเล่นอวัยวะเพศที่มีปัญหาจากสาเหตุใดก็ตามมีแนวทางในการแก้ไขคล้ายกันดังนี้คือ

- บิดามารดาไม่ควรแสดงความวิตกกังวลหรือหงุดหงิดจนเกินไป เพราะไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ หรือเป็นปัญหาร้ายแรงแต่อย่างใด
- ควรงดการลงโทษ ไม่ว่าจะเป็นการชู้ ดุว่า หรือตี
- ถ้าเห็นเด็กกำลังเล่นอวัยวะเพศอยู่ ควรเบนความสนใจไปยังสิ่งอื่น เช่น เรียกให้มาเล่นของเล่น เป็นต้น

การแก้ไขด้วยวิธีการดังกล่าวด้วยอารมณ์ที่มั่นคงหนักแน่น ในที่สุดเด็กจะเลิกเล่นอวัยวะเพศเอง ยกเว้นในรายที่เป็นมากร่วมกับอาการซึมเศร้าก็ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อจะได้แก้ไขเสียแต่ต้น



# ทอม เกย์ กุ๊ต ดี

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม

อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ในปัจจุบันรักร่วมเพศกำลังระบาดอยู่ในแวดวงของวัยรุ่นไทย และดูเหมือนว่านับวันมีแต่จะเพิ่มมากขึ้น การแสดงตัวทั้งกิริยาท่าทาง การแต่งกายก็เปิดเผยชัดเจนยิ่งขึ้น แต่สังคมส่วนใหญ่ยังถือว่ารักร่วมเพศเป็นปัญหา และทำไมรักร่วมเพศจึงถูกเรียกว่าเป็นปัญหาของสังคมไทย

สาเหตุที่เป็นปัญหาก็เพราะเมื่อก่อนคนทั่วไปในสังคมไม่ยอมรับ และคนที่เป็นเองก็ต้องปกปิด เพราะรู้สึกอับอายขายหน้าและเป็นปมด้อย ศาสนาทุกศาสนาก็ระบุพฤติกรรมของรักร่วมเพศว่าเป็นความผิดปกติ พุทธศาสนาเองก็ยังเรียกบุคคลรักร่วมเพศว่าเป็น บัณเฑาะว์ และจัดว่าไม่มีสิทธิ์ที่จะบวชเป็นพระได้

ในปัจจุบันวงการจิตเวชสากล ก็เปลี่ยนแนวความคิดเรื่องรักร่วมเพศ ว่าไม่ใช่โรคจิต โรคประสาทแล้ว แต่มีแนวความคิดใหม่ว่า รักร่วมเพศเป็นความเบี่ยงเบนทางเพศ ซึ่งหมายถึงการมีรสนิยมทางเพศต่างกับคนทั่วไป แต่ที่ยังเป็นปัญหาในสังคมไทยปัจจุบันก็เพราะพ่อแม่ของคนที่เป็นรักร่วมเพศยังยอมรับไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องที่น่าอับอาย เป็นสิ่งผิดปกติ และที่ร้ายที่สุดก็คือทำให้ไม่มีการต่อตระกูลกันอีก ส่วนลูกที่เป็นรักร่วมเพศก็เห็นว่าไม่เป็นปัญหาอะไร ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็มีเหตุผลของตนเอง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจดีต่อกันจึงควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้มากขึ้น เพราะทั้งคนที่เกิดมาเป็นคนรักร่วมเพศก็ได้ต้องการที่จะเกิดมาเป็นเช่นนั้น และพ่อแม่ก็ไม่ต้องการที่จะให้ลูกที่เกิดมาเป็นเกย์ เป็นตุ๊ด ทอม หรือดี๊ กันทั้งนั้น

คำว่ารักร่วมเพศมาจากคำว่า โฮโมเซ็กชวล (homosexual) ซึ่งหมายถึงผู้ที่มีความรู้สึกทางเพศและหรือมีพฤติกรรมที่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่เป็นเพศเดียวกัน ซึ่งอาจเป็นชายต่อชายหรือหญิงต่อหญิง แต่คนไทยชอบเรียกอะไรสั้น ๆ เลยเรียกกันว่า โฮโม

ต่อมาคำว่าโฮโม กลับกลายเป็นคำที่ใช้เรียกเฉพาะชายที่เป็นรักร่วมเพศ ส่วนหญิงที่เป็นรักร่วมเพศเรียกว่า เลสเบียน ซึ่งวัยรุ่นไทยเรียกสั้น ๆ ว่า เบี่ยน ส่วนชาวบ้านทั่วไป เรียกพวกนี้ว่า กระเทย คนที่เป็นรักร่วมเพศก็ไม่ต้องการให้ใครมาเรียกตนเองว่า โฮโม เลยบัญญัติศัพท์ให้ตัวเองใหม่ว่า เกย์ ซึ่งมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Gay แปลว่า ความสนุกสนาน ร่าเริง มีชีวิตชีวา และรักร่วมเพศประเภทนี้ยังแบ่งออกเป็น เกย์คิง (มีลักษณะการกระทำคล้ายบทบาทผู้ชายที่เป็นฝ่ายรุกผู้หญิง) และเกย์ควีน (คือรู้สึกตัวเองเหมือนผู้หญิง) แต่ถ้ามีพฤติกรรมทางเพศแบบผสมก็เรียกว่า เกย์ เจย ๆ เกย์คิงและเกย์ควีนจึงมักไม่แสดงตัวกระตุงกระตึง แบบผู้หญิง แต่อาจสังเกตได้จากการแต่งกายที่ค่อนข้างจะดูฉลาด เรียกร้อยกว่าและทันสมัยมากกว่า สำหรับคำว่า ตูดนั้นมาจากคำว่า ตูดซี่ ซึ่งเป็นชื่อของตัวเองแสดงออกในภาพยนตร์เรื่อง Tussy ตัวเอกในเรื่องนี้เล่นปลอมตัวเป็นผู้หญิง วัยรุ่นไทยจึงนำมาเรียกผู้ชายที่ชอบทำท่าทางกระตุงกระตึงแบบผู้หญิง ตูดจึงจัดอยู่ในพวกเกย์ควีน

สำหรับคำว่าทอมนั้น ก็ย่อมาจากคำว่า ทอมบอย ความหมายก็คือผู้หญิงที่ชอบแต่งตัวและมีพฤติกรรมการแสดงออกแบบผู้ชาย บทบาททางเพศก็มีพฤติกรรมแสดงออกแบบผู้ชาย แต่ถ้าความรู้สึกทางเพศแสดงออกในรูปของการผลัดกันรุกผลัดกันรับก็เรียกว่าเบี่ยน ซึ่งมาจากคำว่า lesbian

ส่วน ดี นั้น ย่อมาจากคำว่า เลดี ซึ่งแปลว่าผู้หญิง แต่เป็นผู้หญิงที่ยอมให้ทอมปกป้อง คุ้มครองและมีพฤติกรรมทางเพศด้วย แต่ดีจำนวนไม่น้อยมีโอกาสกลับคืนเป็นผู้หญิงปกติได้ ถ้ามีโอกาสได้พบกับชายที่ถูกใจ

และรักเธออย่างจริงใจ

สำหรับ ลักเพศ นั้น แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Transvertism มักเกิดกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิงในช่วงวัยรุ่น โดยมีความผิดปกติชั่วคราวในเรื่องของการแต่งตัวเป็นเพศตรงข้าม เช่น เอากระโปรงหรือยกทรงมาใส่ แต่งหน้า ทาปากแบบผู้หญิง ซึ่งนับว่าเป็นภาวะหลงตนเองชั่วคราวระยะหนึ่ง หรือหลงเพศตรงข้ามที่จินตนาการเอาไว้ พวกลักเพศจึงไม่ใช่รักร่วมเพศ เพราะไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน ไม่ต้องการแปลงเพศเพียงแต่มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ภาคภูมิใจในขณะที่ได้แต่งตัวเป็นอีกเพศหนึ่งในช่วงอารมณ์ระยะหนึ่งเท่านั้น ส่วนใหญ่แล้วจะเลิกพฤติกรรมนี้ไปได้เอง ถ้าสังคมไม่ยอมรับ พวกลักเพศสามารถจะวกกลับมาสู่พัฒนาการเป็นชายจริงหญิงแท้ได้ตามปกติต่อไปโดยไม่ต้องบำบัดรักษา ดังนั้นผู้ปกครองที่พบเด็กมีพฤติกรรมดังกล่าวจึงไม่ควรดูว่า หรือพูดชมเชย ยกย่อง ล้อเลียน อาจกล่าวง่าย ๆ ก็คือ อย่าไปตอกย้ำพฤติกรรมทั้งในทางบวกหรือทางลบ

### สาเหตุของรักร่วมเพศ

สาเหตุของรักร่วมเพศ ก็คือ สิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมาเร้าอารมณ์ทางเพศที่มีอยู่แล้วในกายจนเกิดภาวะเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นเงื่อนไขกันขึ้นมา สิ่งกระตุ้นที่ทำให้คนเราเกิดความเบี่ยงเบนทางเพศนั้นมีมากมาย ในที่นี้จะแบ่งออกเป็น 3 แหล่ง ๆ ใหญ่ คือ

- (1) จากการเลี้ยงดู การอบรมและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
- (2) จากการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่โรงเรียน และ
- (3) จากอิทธิพลของสภาวะสังคมที่กำหนดเงื่อนไขพฤติกรรมของคนเรา

### สาเหตุทางบ้าน

ตัวกระตุ้นสาเหตุใหญ่ที่มักทำให้เด็กชายมีแนวโน้มเป็นรักร่วมเพศตั้งแต่แรกเลยมีดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและบุตร ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของเด็กชายที่เอนเอียงไปทางผู้หญิงนั้นมักเกิดเนื่องจากมารดาให้ความรักและความใกล้ชิดมากเกินไป ให้เด็กชายได้มีส่วนรู้เห็นในเรื่องการแต่งกาย เสื้อผ้า เครื่องประดับของผู้หญิงจนเกิดการซึมซาบเข้าไปในบุคลิกภาพของเด็กชายนั้น หรือถ้าบ้านใดมีแต่ผู้หญิงอยู่ในบ้าน เด็กชายก็จะเลียนแบบบุคลิกภาพของผู้หญิงและมีพฤติกรรมทางเพศผิดบทบาทไป เช่น มีท่าทางกระตุงกระตึ่ง ตลอดจนจนการพูดจาเป็นผู้หญิง

2. บุคลิกภาพของบิดาและความสัมพันธ์กับบุตร ส่วนใหญ่เด็กชายที่มีพฤติกรรมทางรักร่วมเพศมักมีบิดาเป็นคนเข้มแข็ง แข็งกร้าว หรือเผด็จการ จนเด็กชายไม่มีความสามารถที่จะลอกเลียนแบบได้เท่าเทียม หรือในทางตรงกันข้าม ความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและบุตรชายไม่ดี หรืออาจจะขาดบิดาตั้งแต่เล็ก เมื่อความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ กับบิดาไม่ดี เด็กชาย ก็ไม่ต้องการที่จะเอาอย่างหรือเลียนแบบบิดา แต่ไปเลียนแบบเพศตรงกันข้าม

3. ความคาดหวังของบิดามารดาที่อยากได้ลูกเป็นเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจากมีลูกชายหลายคนแล้ว จึงอยากได้ลูกสาวสักคน ดังนั้นถ้าลูกชายคนไหนหน้าตาดี กิริยามารยาทนุ่มนวล ก็อาจให้แต่งตัวเหมือนผู้หญิงมากขึ้นแล้วบิดามารดาก็ชื่นชม เด็กจะมีความพอใจและชื่นชมในบทบาทของผู้หญิง เมื่อเป็นเช่นนี้ นานไปเด็กชายนั้นก็จะมีพฤติกรรมผิดเพศไปโดยไม่รู้ตัว

4. การรักลูกแบบลำเอียง ส่วนใหญ่เกิดจากพ่อหรือแม่รักลูกสาวมากกว่าลูกชาย เด็กชายจึงเกิดความริษยาและอาจประพฤติตนแบบผู้หญิงเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่บ้าง หรืออาจจะแสดงพฤติกรรมเป็นรักร่วมเพศเพื่อต่อต้านบิดามารดาอีกรูปหนึ่ง เพื่อให้บิดามารดาเดือดร้อน กลุ่มใจเป็นการประชดที่พ่อแม่ลำเอียงกับตน เช่นรู้ว่าพ่อแม่เกลียดอะไรก็จะยิ่งทำ

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ในการพัฒนาเอกลักษณ์ของเด็กด้านหนึ่งก็คือ การไม่อยากเหมือนคนอื่น เช่นถ้ามีพี่สาวหรือพี่ชายที่มี



นิสัยเก่งกล้า มีความเป็นผู้นำ เด็กชายที่เป็นน้องก็ไม่อยากเก่งเหมือนพี่ ๆ ก็อาจทำตัวเองให้มีนิสัยอ่อนแอเหมือนผู้หญิง ต้องการให้พี่ ๆ ปกป้องตนเอง

## สาเหตุทางโรงเรียน

โรงเรียนมีส่วนที่จะเร่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มเป็นคนรักร่วมเพศได้ดังต่อไปนี้

1. การขาดแบบอย่างบุคลิกภาพผู้เป็นชายในโรงเรียนอนุบาล และประถมศึกษาครูส่วนใหญ่จะเป็นหญิง เพราะเหมาะสมในการดูแลเด็ก ดังนั้นเด็กชายจึงใกล้ชิดกับครูผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ จากแบบอย่างผู้นำที่เป็นชาย เด็กจึงจำแบบอย่างบุคลิกภาพของความเป็นผู้หญิงเพิ่มขึ้นอีก

2. เกิดจากการล้อเลียนจากเพื่อนหรือครูในโรงเรียน เด็กชายบางคนหน้าตาดี มารยาทเรียบร้อย ท่าทางอ่อนแอ ก็มักจะถูกล้อเลียนว่าเป็นกะเทย เมื่อถูกล้อเลียนอยู่เป็นประจำ เด็กชายก็ชินกับการล้อเลียนเกิดความสับสนคิดว่าตนเป็นกะเทยจริง

3. ระบบการศึกษาของโรงเรียน โรงเรียนที่มีนักเรียนชายล้วน จะเกิดโอกาสให้เด็กชายที่อ่อนแอถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากเป็นผู้หญิงมากกว่าโรงเรียนที่เป็นสหศึกษา เพราะในแง่จิตวิทยานั้นอธิบายได้ว่า เมื่อคนสองคนต้องมาอยู่ร่วมกัน คนหนึ่งจะพยายามทำตัวเป็นผู้นำและอีกคนหนึ่งก็ต้องทำตัวเป็นผู้ตามอย่างจำเป็น

4. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกัน เด็กชายที่มีแนวโน้มคล้ายผู้หญิงตั้งแต่อยู่ที่บ้าน เมื่อเข้าโรงเรียนก็มักอยากจะได้ใกล้ชิดสนิทสนมกับกลุ่มผู้หญิง ถ้าเด็กผู้หญิงยอมรับเข้ากลุ่ม นานเข้าเด็กชายก็จะมีนิสัยเป็นผู้หญิงมากขึ้น และยังถ้าถูกปฏิบัติหรือถูกรังแกจากกลุ่มเพื่อนชายด้วยแล้ว ก็จะทำให้กลัวผู้ชายมากขึ้นไปอีก

5. การจัดกิจกรรมของโรงเรียน ครูบางคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เมื่อโรงเรียนมีกิจกรรม ก็ให้เด็กชายที่หน้าตาดีแต่งตัวเป็นผู้หญิง เช่น

การประกวดเทพี หรือแสดงบทบาทต่าง ๆ ที่มีความเด่น เด็กชายซึ่งตามปกติไม่ค่อยได้รับการยอมรับเมื่อเป็นผู้ชาย แต่ได้รับการยอมรับเมื่อแสดงเป็นผู้หญิงก็อาจเกิดความภูมิใจ เลยเริ่มแสดงตัวเป็นผู้หญิงมากขึ้น จนสุดท้ายติดเป็นนิสัย

6. การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียน ในหลักสูตรบางหลักสูตรบังคับให้เด็กชายต้องเรียนเย็บปักถักร้อย หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่สังคมไทยถือว่าเป็นบทบาทของผู้หญิงอยู่ เมื่อเด็กชายได้มีโอกาสเรียนแล้วเกิดความชอบใจและเกิดความถนัดก็ยิ่งสับสนในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น

7. การอยู่ในกลุ่ม ที่มีแนวโน้มเป็นรักร่วมเพศด้วยกัน การที่ไม่สามารถเข้าไปอยู่ในกลุ่มผู้ชาย เพราะมีคนคอยรังแกหรือปฏิเสธ เด็กชายเหล่านี้ก็ต้องไปอยู่กับกลุ่มหญิงหรือกลุ่มคนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ก็ยิ่งมีการเบียดเบียนทางเพศมากขึ้น และเมื่ออยู่ในกลุ่มเดียวกันก็มีความสนุกสนาน ทำตัวแปลก ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น

### สาเหตุทางสังคม

สังคมมีส่วนผลักดันให้เด็กเป็นรักร่วมเพศได้ดังนี้

1. แบบอย่างเพศที่สามผ่านทางด้านสื่อมวลชน สื่อสารมวลชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโทรทัศน์ทำการแพร่ภาพในรายการต่าง ๆ เช่น ละคร เกมโชว์ต่าง ๆ ที่มีผู้ชายแสดงพฤติกรรมแบบผู้หญิง เด็กชายที่ขาดแบบอย่างที่ถูกต้องจากบ้านและโรงเรียนก็อาจเลือกเลียนแบบผู้แสดงชายที่มีท่าทางกระดุกกระดิง อาจเพราะความที่มีแนวโน้มอยู่ก่อนแล้ว โดยเฉพาะถ้าผู้แสดงเป็นผู้มีชื่อเสียงได้รับการยอมรับมากและประสบความสำเร็จในด้านการงานที่เขาทำอยู่

2. เกิดจากประสบการณ์รักร่วมเพศกันมาก่อน ส่วนใหญ่เด็กที่เป็นรักร่วมเพศมักจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เกี่ยวกับทางเพศเร็วและมี

มากกว่าเด็กทั่วไป จึงอยากรู้ อยากลองเรื่องเพศตั้งแต่เด็ก แล้วเกิดความพึงพอใจจึงปฏิบัติต่อเนื่องกับเพศเดียวกัน หรือในบางกรณีเด็กชายอาจถูกผู้ใหญ่กระทำการรักร่วมเพศแล้วให้ความอบอุ่น ให้อาหารของที่เด็กอยากได้ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกฝังใจกับรักร่วมเพศ

3. เกิดจากค่านิยมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น ค่านิยมของคนไทย ที่เชื่อว่าการเป็นผู้ชายต้องเป็นคนเข้มแข็ง บึกบึน ชอบเล่นกีฬา พุดจาโผงผาง หยาบคาย เกเร ชอบเล่นเจ็บ ๆ ต้องกินเหล้า สูบบุหรี่ เทียวผู้หญิงเป็น ถ้าเด็กชายไม่รู้สึกอยากจะเป็นคนลักษณะดังกล่าวหรือทำไม่ได้ ก็เลยคิดว่าตนเองคงเป็นผู้หญิงมากกว่า เกิดความคิดสับสนเมื่อถูกเพื่อนเพศเดียวกันกระตุ้นอารมณ์ทางเพศขึ้นมาโดยไม่ตั้งใจ หรืออยู่ในกลุ่มของคนที่มีนิสัยคล้ายคลึงกัน ก็เลยฝังใจชอบการเป็นรักร่วมเพศ

4. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้หญิงในสังคมปัจจุบัน ในปัจจุบันผู้หญิงมีความเก่งกล้ามากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น รวมทั้งบทบาททางเพศด้วย ผู้ชายที่มีเอกลักษณ์ไม่ดี ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง อยู่แล้วก็จะเกิดความไม่เชื่อมั่นในความเป็นชายมากขึ้น เมื่อมีชายอื่นมาเป็นฝ่ายเสนอ ตัวเองเป็นฝ่ายสนองหรือฝ่ายรับแล้วสบายใจกว่าที่จะต้องทำตัวแบบชายที่ต้องเป็นฝ่ายรุก ก็เกิดความพอใจที่จะเป็นฝ่ายรับต่อไป

5. เกิดจากระบบสังคม-เศรษฐกิจ สังคมไทยในปัจจุบันเป็นลักษณะกึ่งทุนนิยม เรื่องรักร่วมเพศกลายเป็นธุรกิจการค้าประเภทหนึ่ง มีสถานเริงรมย์มากมาย ที่เปิดขายบริการพิเศษแก่ผู้ที่มีแนวโน้มจะเป็นรักร่วมเพศ เช่น บาร์เกย์ ค็อกเทลเลานจ์ ดิสโก้เธคและผับ เมื่อสังคมส่วนหนึ่งยอมรับ คนที่มีแนวโน้มที่จะเป็นรักร่วมเพศก็มีโอกาสได้เป็นกันเต็มตัว

6. เกิดจากผลของลัทธิต้องการเป็นคนเด่น พวกที่มีแนวโน้มของการเป็นรักร่วมเพศ จะเลือกการแสดงออกในการแต่งตัวให้เป็นจุดเด่น การรู้จักเอาออกเอาใจคนอื่นเก่ง หรือทำลักษณะอาการแปลก ๆ ในลักษณะ

เป็นชายจริงก็ไม่ใช่ หญิงแท้ก็ไม่เชิง เช่น การทำตัวเด่นโดยการแต่งตัว แปลกกว่าใคร ๆ หรือถ้าแสดงละครก็จะแสดงได้ถึงบทบาทจนเป็นที่ ยอมรับของคนทั่วไป เมื่อได้รับการยอมรับจากคนอื่นในลักษณะเหล่านั้น ก็เลยไม่อยากกลับไปเป็นผู้ชายธรรมดา ๆ อีก

### สาเหตุของการเป็นรักร่วมเพศในหญิง

สาเหตุของการเป็นทอมนั้นเป็นได้ 3 รูปแบบด้วยกัน คือทาง รูปร่าง จิตใจ และสภาพสังคม

**ทางรูปร่าง** หญิงที่เป็นทอมมักจะเป็นหญิงที่รูปร่างไม่สวยงาม หน้าตาทำทางคล้ายผู้ชาย ทำให้เกิดปมด้อยทางรูปร่างภายนอก หญิงเหล่านี้ เกิดความรู้สึกที่ว่าร่างกายของตนเองนั้นคงพาเพื่อนต่างเพศมารักมาชอบ ได้ยาก ก็เลยเล่นบทไม่แคร์ผู้ชายและสร้างปมเด่นด้วยการทำตัวแข็งแกร่งแบบชาย ให้ความคุ้มครองหญิงที่อ่อนแอกว่า อาศัยปกป้องเชื่อว่าตนสามารถเข้าใจผู้หญิง ด้วยกันได้ดีกว่าผู้ชาย เลยกล้าแสดงตัวและมีบทบาททางเพศแบบชาย อย่างมีความเชื่อมั่นในตนเอง

**ทางด้านจิตใจ** ส่วนใหญ่ทอมมักเป็นหญิงที่ถูกเลี้ยงมาแบบ ตามใจมากเกินไป หรืออาจจะถูกเลี้ยงแบบลำเอียงในบ้านที่รักลูกชาย มากกว่าลูกสาว ผู้ที่ถูกเลี้ยงแบบตามใจพ่อแม่ไม่เคยว่ากล่าวให้ลูกรู้สึกกลัว หรือละอายต่อสิ่งที่ทำไปก็เลยติดนิสัยเป็นตัวของตัวเองมากไป แข็งแกร่ง ไม่ยอมแพ้ใคร ไม่ชอบให้ผู้ชายมาชมหรือเอาเปรียบตนได้ นอกจากนั้นยัง ชอบแสดงการปกป้องผู้อื่น นิสัยก็เลยเหมือนผู้ชาย เมื่อรู้จักเพศเดียวกันที่ อ่อนแอกว่า ยอมรับการปกป้องก็เลยรู้สึกตื่นตาตื่นใจที่จะเป็นฝ่ายคุ้มครอง ปกป้องให้ และถ้าหญิงที่เธอชอบนั้นเต็มใจเล่นด้วยโดยยอมเป็นฝ่ายรับ เธอก็จะยิ่งภูมิใจในบทบาทมากขึ้น ทอมประเภทนี้มีอยู่ไม่น้อยที่เคยผ่าน ชีวิตรักและการแต่งงานกับผู้ชายมาก่อน แต่มักอยู่กันไม่ยัดเพราะความไม่ยอม แก่เปรียบเทียบ และมักจะเห็นจุดอ่อนจุดประาะของผู้ชายก็เลยเกิดความรำคาญ

หรือเหนื่อยใจที่จะต้องต่อสู้กับผู้ชาย ก็เลยเปลี่ยนคู่เป็นหญิงที่อ่อนแอกว่า ส่วนทอมที่ถูกเลี้ยงแบบรักลำเอียงของพ่อแม่ที่รักลูกชายมากกว่าลูกสาว เด็กหญิงจะเกิดความรู้สึกว่าการเป็นผู้หญิงมีแต่ความอ่อนแอ พ่ายแพ้และรังแต่จะเสียเปรียบผู้ชาย ดังนั้นจึงต้องทำตัวเป็นคนแข็งแกร่งแบบชาย เพื่อให้พ่อแม่พอใจและรักตนบ้าง หรือไม่ก็อาจจะแสดงออกในรูปของการต่อต้าน คือเจียบให้พ่อแม่เข้าใจเล่น เป็นทอมเพื่อให้พ่อแม่รู้สึกว่าการมีความรู้สึกนึกคิดแบบหญิงที่อยู่ในรูปร่างของหญิงกับการมีความรู้สึกนึกคิดเป็นแบบผู้ชายที่อยู่ในร่างของหญิง อย่างไหนจะดีกว่ากัน เป็นการแก้แค้นพ่อแม่ที่ไม่รักและเอ็นดูในความเป็นหญิงแท้ของตน

### สภาพทางสังคม

สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะทางด้านวัตถุนิยม จนเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ประเพณี ตลอดจนค่านิยม เจตคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ถูกกระทบเป็นลูกโซ่ตามกัน ผู้หญิงในสังคมปัจจุบันต้องออกทำงานนอกบ้าน เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีอิสระมากขึ้นไม่ต้องพึ่งให้ใครต้องมาเลี้ยงดูผู้หญิงเริ่มคิดและเริ่มทำในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่แยกว่านี่ต้องผู้ชายทำ นั่นต้องผู้หญิงทำ และประสบความสำเร็จไม่ยิ่งหย่อนกว่าชายในเรื่องอาชีพและฐานะในสังคม ผู้หญิงส่วนหนึ่งที่มีความคิดก้าวไกลก็เริ่มทดลองพฤติกรรมทางเพศภายในเพศเดียวกัน เพราะพบว่า มีผู้หญิงที่มีหน้าตาน่ารัก น่าทะนุถนอม ผิดกับผู้ชายที่ยังรู้จักมากขึ้นก็พบแต่ความก้าวร้าว เอาใจตนเอง เผลอการ สกปรก เห็นแก่ตัว และชอบข่มผู้หญิง ก็เลยเลิกสนใจผู้ชาย เมื่อได้ลองรักลองเพศกับเพศเดียวกันก็เกิดความชอบในบทบาทของตนเอง ในการที่สามารถให้ความสุขและให้การปกป้องผู้หญิงที่อ่อนแอกว่าตนได้เป็นอย่างดีและอาจทำได้ดีกว่าผู้ชายบางคนด้วย

สำหรับการเป็นดี๊นั้น ส่วนใหญ่เกิดจากด้านจิตใจ อารมณ์และ

ประสบการณ์ในเรื่องรักร่วมเพศนี้ ดีส่วนใหญ่ก็เป็นผู้หญิงธรรมดาตามองดูไม่ค่อยออกคล้ายพวกเกย์คิง แต่ต่างกันตรงที่ตัวมักจะเป็นผู้หญิงที่มีปมด้อยมากกว่าหญิงทั่วไป มักเป็นคนที่เคยขาดความรัก ความเข้าใจ จากคนอื่นมา ตั้งแต่เด็ก ส่วนใหญ่ไม่มีพ่อที่ดู แข็งกร้าว ก้าวร้าว หยาบคายหรือเผด็จการ เด็กหญิงจะเกิดเจตคติไม่ดีต่อผู้ที่มีเพศเดียวกันกับพ่อ เมื่อโตขึ้นก็จะแสวงหาใครสักคนที่มีลักษณะตรงข้ามกับพ่อของตน ซึ่งเธอก็จะพบได้ในลักษณะของทอมพอดี เมื่อทั้งทอมและดีต่างกันที่ขาดความรัก ความอบอุ่น ความอ่อนโยน และความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อกันมาก่อน ความสุขในด้านความรักของทั้งสองฝ่าย ก็จะมีคามผูกพันกันมาก

ธรรมชาติของผู้หญิงนั้นความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรื่องทางเพศ ทางกายภายนอกเท่านั้น ความสุภาพอ่อนโยน ความอบอุ่นภายในใจมีความสำคัญมากกว่า ดังนั้นการได้อยู่ใกล้ชิดกัน เชื้อเพื่อเอาใจใส่ โอบกอด นอนด้วยกันก็มีความสุขความพึงพอใจสุดยอดแล้วโดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ เมื่อไม่มีชายใดผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้เธอเกิดความรู้สึกประทับใจได้ เธอก็อาจจะอยู่ในโสดชั่วชีวิตหรือไม่ก็ เป็น เบี่ยน รู้แล้วรู้รอดไป

### ผลดีผลเสียของการเป็นรักร่วมเพศ

เรื่องของการรักร่วมเพศนั้นมีผลดีน้อยมาก ผลดีก็อาจเนื่องมาจากการที่ต้องพยายามข่มปมด้อย ด้วยการมูมานะสร้างอะไรที่ดั่งามหรือแปลกใหม่ขึ้นมาเพื่อเป็นปมเด่นชัดเชยกันไป จึงมักเป็นคนที่มีความตั้งใจสูง ขยันอดทน รวมทั้งการพยายามฝึกนิสัยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเพื่อที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี และเป็นที่ยอมรับในความเป็นคนของตนอย่างน้อยก็ให้คนยอมรับว่าเป็นเกย์ดีกว่าเป็นคนเกเร คนที่เป็นรักร่วมเพศส่วนใหญ่ จึงมักจะไปเอาดี เอาเด่นทางด้านศิลปะแขนงต่าง ๆ เช่น ศิลปการแสดง นักออกแบบเสื้อ แบบผม เป็นก๊ากทำอาหารเก่ง อาจกล่าวได้ว่าคนกลุ่มนี้ชอบงานด้านสวย ๆ งาม ๆ ยกเว้นทอมซึ่งมักจะไปดีเอาเด่นทางด้านกีฬา

การเป็นผู้นำเป็นนักบริหาร แต่อย่างไรก็ตาม พวกรักร่วมเพศมักจะประสบกับการแข่งขันสูง มีความกดดันรอบตัว ทำอะไรต้องทำให้ดีเด่นที่สุด จึงต้องเหน็ดเหนื่อยกายและใจอยู่เป็นประจำและชีวิตจะมีความสุขความรื่นรมย์ความสำเร็จก็อยู่ในช่วงที่อายุยังน้อยอยู่ แต่ถ้าอายุมากขึ้น ยากจนลงชีวิตก็แทบไม่มีอะไรเหลือเลย

### ผลเสียของรักร่วมเพศ มีอยู่มากมาย เช่น

1. เกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย พวกรักร่วมเพศแม้ว่าจะสามารถชดเชยปมด้อยด้วยการสร้างปมเด่นได้แล้วก็ตาม แต่ในส่วนของจิตใจพวกเขายังรู้ว่าตนเองเป็นคนผิดปกติอยู่ เพราะทั้งญาติและสังคมส่วนหนึ่งยังยอมรับไม่ได้ และวิถีชีวิตที่พวกเขาดำเนินอยู่ไม่มีความจริงใจให้แก่กัน จึงมีความกดดันสูง เมื่อมีปัญหา มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล จึงมีปัญหาชีวิตอยู่เสมอ

2. เกิดอารมณ์แปรปรวน ชีวิตของพวกรักร่วมเพศต้องใช้ความพยายามและความอดทนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการที่จะเอาชนะใจผู้ชายจริงสักคน ต้องทุ่มเททุกอย่างให้ จึงเกิดความหึงหวงได้มากกว่าคนปกติทั่วไป เพราะฉะนั้นเมื่อชีวิตเกิดผิดหวังก็อาจฆ่าตัวเองและฆ่าผู้อื่นได้ ในขณะที่เดียวกันก็มีความระแวง ความอิจฉาริษยา กลัวว่าเพื่อนคนอื่นจะมาแย่งคู่ของตนไป จึงมักแยกตัวออกจากเพื่อนที่หน้าตาดีกว่า และฐานะดีกว่าตน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมเพศด้วยกันก็ไม่สนิทสนมเหมือนเดิม

3. มักต้องกลายเป็นคนล่าสอนทางเพศ ทั้งนี้เนื่องจากพวกรักร่วมเพศที่เป็นเพศชายนั้น สังคมไม่ค่อยตาดานินว่ากรรมเพศสัมพันธ์นั้นเป็นสิ่งเสียหายเหมือนกับการเกิดมาเป็นผู้หญิงจริง ๆ คนกลุ่มนี้จึงกล้าที่จะมีปฏิบัติการทางเพศอย่างไม่ต้องยับยั้งชั่งใจ และที่สำคัญที่ต้องเป็นคนล่าสอนทางเพศก็คือคนที่เป็นเกย์หรือตุ๊ดที่ต้องการชายจริงไม่ใช่ชายที่

เป็นเกย์เป็นตุ๊ดด้วยกัน คนที่เป็นทอมก็ต้องการหญิงแท้ไม่ใช่ทอมด้วยกัน แต่ชายจริงหรือผู้ชายที่มีอาชีพพิเศษเหล่านี้มักจะไม่มีความรักจริงหรือซื่อสัตย์ต่อผู้ที่รักร่วมเพศ เมื่อได้สิ่งของหรือความสนุกสนานพอเพียงจากพวกกรักร่วมเพศแล้วก็จะตัดจากหรือละทิ้งไป ทำให้พวกกรักร่วมเพศจำต้องแสวงหาคู่คนอื่นต่อไปไม่สิ้นสุด

4. การติดเชื้อหรือการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย พวกกรักร่วมเพศมักใช้วิธีการการปฏิบัติทางเพศเพื่อสร้างความพึงพอใจให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งที่เพิ่งรู้จักกันหรืออยู่ด้วยกันมานานแล้วก็ตาม จึงต้องหาวิธีการแปลก ๆ ในการร่วมเพศเช่น ร่วมทางทวารหนัก ร่วมด้วยการใช้ปาก เพราะฉะนั้นโอกาสที่จะติดโรคทางเพศสัมพันธ์จึงมีความเสี่ยงสูงกว่าชายจริงและหญิงแท้โรคที่พบได้มากได้แก่ โทโนเรีย ซิฟิลิส เริมและเอดส์ เป็นต้น

5. เกิดจากความระแวงไม่ไว้วางใจคน ทั้งนี้เพราะชีวิตของคนกรักร่วมเพศ มักถูกโกหกหลอกลวงจากคนอื่นเป็นประจำ โดยเฉพาะเกย์ ตุ๊ดที่ถูกหลอกจากคู่นอนที่เป็นชายจริงหรือชายอาชีพพิเศษเป็นส่วนใหญ่ จึงมักเกิดความระแวงไม่ไว้วางใจคนอื่น อาจทำให้กระทบกระเทือนต่องานอาชีพที่ตนกระทำอยู่

6. เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคม เพราะความขัดแย้งที่มีอยู่ในใจที่ใจหนึ่งก็อยากเปิดเผยแสดงตัว แต่อีกใจหนึ่งก็รู้ว่าสังคมยังไม่ยอมรับ โดยเฉพาะด้านกรงานบางอย่าง จึงเกิดความรู้สึกนึกคิดต่อต้านสังคมที่เขาอยู่ ซึ่งมักออกมาเป็นรูปแบบของความก้าวร้าวเงียบ เป็นการแก้แค้นตอบกลับไป ทั้งนี้เนื่องจากถูกคนอื่นปฏิบัติมาตั้งแต่เด็กแล้ว คือตั้งแต่ครอบครัวโรงเรียนและคนอื่น ๆ ในสังคม โตขึ้นมาจึงอาจมีความรู้สึกต้องการทำลายล้างหรือต่อต้านสิ่งที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับกัน หรือสิ่งที่เป็นอนุรักษนิยมต่าง ๆ เป็นต้น

7. เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว จ้าเหว ในวัยที่ยังเด็กหรือผู้ใหญ่



ตอนต้นอยู่นั้น ชีวิตยังไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมากนัก ไม่ต้องจริงจังกับการดำเนินชีวิต ยิ่งหาคนอ่อนคู่เที่ยวกันได้ไม่ยาก แต่เมื่ออายุมากขึ้น การงานการเงินก็ไม่ดีเหมือนเดิม การหาคู่ที่จะมารักร่วมเพศก็ยิ่งยากขึ้น ญาติพี่น้องก็มักไม่ยอมรับพฤติกรรมนี้ตั้งแต่นั้นแล้ว ก็เลยต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังด้วยตัวเอง ส่วนใหญ่จึงมักลงเอยด้วยการฆ่าตัวตาย และหรือมักจะถูกข่มขู่บังคับจากผู้ที่รู้จักอ่อนหรือความลับชีวิตส่วนตัวของพวกเขาในด้านนี้กัน มักถูกแบล็กเมล์ ได้ง่าย การทำงานอยู่ในหน้าที่สำคัญ ๆ จึงเป็นเรื่องเสี่ยงต่อความมั่นคงของประเทศชาติได้

ชีวิตของคนที่เป็นรักร่วมเพศโดยเฉพาะพวกรักร่วมเพศชายนั้น มักจะประสบกับความทุกข์ยิ่งนัก เมื่อตอนโตเป็นหนุ่ม จึงเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจ น่าสงสาร และน่าเห็นใจ ดังนั้นคนที่ป็นทอม เกย์ ตู๊ด ตั้ นั้น จึงควรแก่การเข้าใจและเห็นใจมากกว่าที่จะขยะแขยงและรังเกียจกัน



# ลูกคุณพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือยัง

รองศาสตราจารย์ น.พ.อัมพล สุอำพัน  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ผู้**ที่เป็นพ่อแม่ไม่ว่ายุคไหน สมัยใด ต่างก็เป็นห่วงลูกทั้งสิ้นว่าโตขึ้นจะเป็นอย่างไร จะสูงใหญ่ไหม จะมีอาชีพอะไร นิสัยใจคอเป็นอย่างไร จะเป็นคนดีไหม ไม่รู้ว่าจะเป็นที่พึงในยามชราได้หรือไม่ และถ้าลูกมีแนวโน้มหรือว่ามีท่าทางที่จะดี มีท่าทางที่จะเกเร ส่วนใหญ่พ่อแม่ก็จะพุ่งเสียงไปที่ลูกว่าทำไม ทำไม ทำไมจึงไม่ดีเหมือนอย่างที่คิด ไม่ดีเหมือนลูกคนอื่น ๆ เขา

ในฐานะที่ผมเป็นทั้งหมอดูและจิตแพทย์เด็กเท่าที่ได้สัมผัสกับปัญหาเด็กมาพอสมควรนั้น อยากจะออกความเห็นจากประสบการณ์และสิ่งที่เล่าเรียนมาว่า ลูกจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่ที่ว่าพ่อแม่เป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือไม่ พร้อมที่จะเลี้ยงลูกให้ถูกทางอย่างไร

ชีวิตเด็กถ้าจะเปรียบก็เปรียบได้กับผ้าขาว เมื่อคลอดออกมาทุกอย่างบริสุทธิ์เป็นผ้าขาวที่ปราศจากริ้วรอยใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อวันเวลาผ่านไป ผ้าขาวนี้จะยังราบเรียบ มีสีสันงดงาม หรือเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเลอะเทอะ ก็คงขึ้นกับฝีมือของพ่อแม่ที่จะเลี้ยงดูเขา ถ้าเด็กเป็นคนก้าวร้าว พุดปด ซ้ำขโมย ใช้จ่ายเสพติด ดื้อดิ่ง ก็คงจะเป็นฝีมือของพ่อแม่เน้นแหละที่ บันให้เขาเป็นอย่างนั้น

ดังนั้นเราผู้ที่เป็นพ่อแม่ คงไม่น่าที่จะถามว่าลูกเราพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือยัง แต่กลับต้องถามว่าเราผู้ที่เป็นพ่อแม่พร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดีหรือยัง เพราะถ้าเราพร้อมเกือบจะไม่ต้องสงสัยเลยว่าลูกจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือเปล่า ผมว่าเขาต้องดีแน่

คำถามมีอยู่ว่าอย่างไรเล่าจึงจะเรียกว่าเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ จิตแพทย์และนักจิตวิทยาในอดีตได้กล่าวถึงปรัชญาในการเลี้ยงดูลูกให้ดีและพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีไว้ว่า

1. **ต้องให้ความรักอย่างเหมาะสมและเพียงพอ** เด็กที่ได้รับความรักมาอย่างดีเท่านี้ที่จรรู้จักรักคนอื่น รู้จักรักสังคม รู้จักให้อะไรอะไรต่อสังคม เป็นเด็กที่มองสังคมและมองโลกไปในทางที่ดี แต่ตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูลูกอย่างทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ เลี้ยงอย่างขอไปที ให้อ่านไปวัน ๆ ผูกคนอื่นเลี้ยงโดยไม่เหลียวแลห่วงใยเด็กจะขาดความรักเกิดความรู้สึกคับแค้นใจเด็กเหล่านี้ เมื่อโตขึ้นมีแนวโน้มที่จะเป็นคนรักคนไม่เป็น ต่อต้านสังคมมองโลกในแง่ร้าย

2. **ให้เป็นตัวของตัวเอง** ครอบครัวสมัยใหม่มักจะบริการลูกมากเกินไป ช่วยเหลือและเอาใจใส่ลูกมากเกินไป จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง ขาดทักษะที่จะเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนไม่โตเด็กเหล่านี้เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่คงจะอยู่ในสังคมด้วยความยากลำบากและคับข้องใจ

3. **ให้มีระเบียบวินัย** ระเบียบวินัยนี้ถ้าจะสร้างหรือแทรกเข้าไปให้ติดในความคิดของเด็กแล้ว ควรจะสร้างตั้งแต่เล็ก ๆ คือเมื่อเริ่มเข้าอนุบาลหรือก่อนหน้านั้น ชักเล็กน้อยก็ยอมไม่ได้เพราะถ้าจะมาสร้างกันตอนโต ๆ แล้วสร้างยากและจะไม่เข้าไปอยู่ในแนวความคิดของเด็ก ดังที่เราจะเห็นว่าผู้ใหญ่ในปัจจุบันที่ไม่มีระเบียบวินัย ทำอย่างไร ๆ ก็ยังไม่มีการมีวินัยอยู่นั้นนี่จะทำอะไรก็ทำตามใจของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงกฎเกณฑ์ของสังคมหรือสิทธิของผู้อื่น

4. **มีความคงเส้นคงวาในอารมณ์** พ่อแม่ที่มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวาย่อมทำให้เด็กเป็นคนหงุดหงิดก้าวร้าว เพราะเด็กเกิดความสับสน คาดเดาไม่ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น พ่อแม่บางคนถ้าวันไหนอารมณ์ดีลูกทำผิดมากมายอาจไม่ว่าอะไรเลย แต่ถ้าวันไหนพ่อแม่มีอารมณ์บูดมาจากที่ทำงานหรือ

เกิดความขัดแย้งกันในครอบครัว เด็กอาจจะถูกดูถูกว่าทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำผิดอะไรเลยก็ได้ เด็กเหล่านี้จะกังวลและปราศจากความสุข ในที่สุดจะเติบโตกลายเป็นคนที่มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวาตามผู้ที่ เป็นพ่อแม่ไปด้วย

5. **ต้องมีปฏิภาณและไหวพริบ** ข้อนี้หมายความว่า การดูแลเด็กนั้น ต้องศึกษาธรรมชาติของเด็ก เข้าใจจิตวิทยาเด็ก และที่สำคัญคือต้องเข้าใจธรรมชาติลูกของตนเอง ถ้าฟังการเข้าใจจิตวิทยาเด็กจากตำราอย่างเดียว นั้นไม่พอต้องประยุกต์ให้เข้ากับลูกของเราให้ได้ ว่าลูกมีลักษณะนิสัยอย่างไร เช่น ถ้าเป็นเด็กที่ใจเย็นเกินไป เราคงต้องกระตุ้นและหาโอกาสให้เขามีสังคมสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ให้มากขึ้น แต่ถ้าเป็นเด็กที่กล้ามากจนเกินไป เราก็ต้องควบคุมมากกว่าธรรมดาบ้าง เป็นต้น

6. **มีความอดทนอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด** การเลี้ยงดูลูกต้องมีความอดทนอย่างสุดขอบลำฟ้าเขียว ต้องมีความอดทนอย่างต่อเนื่อง และพร้อมที่จะเป็นคู่มือให้กับลูก เพราะตั้งแต่เล็กจนโต จนลูกของเรามีครอบครัวก็ตาม ตลอดเวลาของพัฒนาการของเขาย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ถ้าผู้ที่เป็นพ่อแม่ขาดความอดทนเมื่อใด ภาวะสมดุลและบรรยากาศความสุขภายในครอบครัวย่อมหมดไป เด็กจะเติบโตด้วยความรู้สึกที่คลอนแคลนไม่มั่นใจ ต่ออนาคต

7. **เลี้ยงดูด้วยทัศนคติทางสายกลาง** ทัศนคติทางสายกลาง หมายความว่าเลี้ยงดูด้วยความพอดี ไม่รักและตามใจมากเกินไป ไม่ปกป้องจนเกินไป ไม่กังวลจนเกินไป ไม่เจ้าระเบียบจุกจิกจู้จี้จนเกินไป ไม่เกลียดชังลูก เพราะเด็กที่ตามใจมากเกินไปโตขึ้นจะเป็นคนที่เอาแต่ใจตนเอง เด็กที่ได้รับการปกป้องมากจนเกินไป ก็จะเป็นคนที่ไม่ช่วยเหลือตนเองไม่ค่อยได้ ขาดทักษะในการเผชิญต่อความเครียด เด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความวิตกกังวลมากลูกจะมีความไม่มั่นคงเป็นคนที่กังวลเป็นโรคประสาทได้ หรือในรายที่พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความจุกจิกจู้จี้เจ้าระเบียบมาก ลูกก็จะเป็นคนที่รู้สึกต่ำต้อย ขาดความมั่นใจ ดังนั้นควรเลี้ยงดูด้วยทัศนคติทางสายกลางจะดีกว่า

8. คงความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อกับแม่ พ่อแม่ที่มีความรักใคร่กันดีจะทำให้สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในบ้านราบรื่นมีความสุข ความรู้สึกสดชื่นนี้ถือว่าเป็นเชื้อแห่งพลังทางใจให้ลูกได้เติบโต ได้พัฒนาอารมณ์ สติ ปัญญา และสังคม ไปถึงวุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ที่มีข้อขัดแย้งกัน นอกจากจะทำให้บรรยากาศในบ้านขาดความสุขแล้ว ลูกมักจะถูกเป็นแพะรับบาปเสมอ

ปรัชญาการเลี้ยงดูลูกทั้ง 8 ประการนี้ เพียงปรัชญาที่สำคัญ ๆ เท่านั้น การที่จะเลี้ยงดูให้ได้ดียังมีข้อปลีกย่อยมากมาย สำหรับพ่อแม่ที่ยึดหลักทั้ง 8 ประการนี้ก็สามารบเป็นแนวทางให้ลูกได้เติบโตเป็นคนดีได้ และขอให้ถือว่าแนวทางนี้จำเป็นต้องประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องในแต่ละครอบครัว แต่ละสังคมวัฒนธรรมด้วย



# ศิลปะเด็กกับความคิดสร้างสรรค์

มศ.สุชาติ เกาทอง  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

**ค**ิลปะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ถูกกำหนดไว้ในหลักสูตรระดับประถมศึกษา และจัดอยู่ในกลุ่มเสริมสร้างลักษณะนิสัย โดยวัตถุประสงค์หลักเชื่อว่า กิจกรรมศิลปะสำหรับเด็กนักเรียนสามารถจะพัฒนาการแสดงออก สติปัญญา และความคิดสร้างสรรค์ในตัวเด็กนักเรียนได้

ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เป็นคำพูดที่กล่าวถึงกันอย่างกว้างขวางมีความหมายถึงความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีความเกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์สะสมเป็นอย่างมาก เพราะประสบการณ์นี้จะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ไว้มากมาย เช่น กิลฟอร์ด (Guilford) เชื่อว่าเป็นความสามารถทางสมอง ที่จะคิดได้หลายทิศทางซึ่งประกอบไปด้วยความคิดที่คล่องตัว (Fluency) ความคิดที่ยืดหยุ่น (Flexibility) ความคิดต้นแบบ (Originality) และความคิดที่ตกแต่ง (Elaboration)

ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาศิลปะศึกษา ครูผู้สอนจึงให้ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ในสัดส่วนของคะแนนที่สูงมาก เพราะถือว่าเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่จะสร้างเสริมให้เด็กได้ใช้ความสามารถของตนเองแสดงออกให้มากที่สุด ครูผู้สอนในพฤติกรรมที่เหมาะสมคือผู้คอยให้คำแนะนำ และเสริมแรงกระตุ้นให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สัมพันธ์สอดคล้องกับความคิดความสามารถของเด็กเอง

เด็กสามารถแสดงออกซึ่งคุณภาพทางด้านความคิดสร้างสรรค์ของเขาให้ปรากฏเด่นชัดในงานศิลปะ ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านการเขียนภาพ การปั้นรูปหรือศิลปะทางการแสดงดนตรี เพราะการแสดงออกทางด้านศิลปะแตกต่างจากการแสดงออกทางด้านอื่น เพราะว่าศิลปะพร้อมไปด้วย เสรีภาพ อิสระภาพอยู่ในตัว ศิลปะไม่ต้องผูกพันอยู่กับหน้าที่ ด้วยเหตุนี้ ศิลปะจึงเป็นสื่อกลางทำทนายให้เด็กแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างกว้างขวาง

การสร้างสรรคในงานศิลปะเด็กจะพบข้อแตกต่างในผลงานหลายลักษณะด้วยกันคือ

1. เรื่องราว การแสดงออกที่แตกต่างกันทางด้านเรื่องราว หมายถึงเด็กนักเรียนนำเรื่องราวต่าง ๆ มาสร้างเป็นผลงานศิลปะ ความสนใจและความต้องการของเด็กจะแตกต่างกันออกไปแม้จะอาศัยที่มาทางความคิดที่เป็นวัตถุในกลุ่มเดียวกัน หรือเหตุการณ์เดียวกัน การเสนอความคิดและการเลือกแง่มุมก็ต่างกันด้วย

2. รายละเอียด เนื่องจากการรับรู้ของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน การถ่ายทอดหรือสะท้อนสภาพแวดล้อมเป็นงานศิลปะ จึงขึ้นอยู่กับสภาพการรับรู้ที่สัมพันธ์กับความสนใจของเด็กนักเรียนแต่ละคนเช่น เด็กนักเรียนมองสนามฟุตบอล เขาอาจจะรับรู้ว่าเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสภาพระตุเส้น หรือรับรู้ถึงสนามหญ้าสีเขียวก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงพบว่าภาพเขียนของเด็กมีรายละเอียดบนพื้นภาพแตกต่างกันออกไป

3. การใช้สี ภาพเขียนของเด็ก สีจะเป็นสื่ออันสำคัญยิ่งในการแสดงออก เด็กจะตัดสินใจเลือกใช้สีอย่างรวดเร็ว และระบายสีอย่างคล่องแคล่วเลือกระบายในกลุ่มสีที่เขาารู้สึกว่าสวยงามและกลมกลืนกันได้ แม้จะเป็นสีที่สดใสก็ดูจะเป็นสีที่ตัดกันอย่างสนุกสนาน เด็กแต่ละคนจะมีสเนียม และความชื่นชอบกลุ่มสีเฉพาะตัวต่างกัน

4. คุณภาพ เมื่อกล่าวถึงคุณภาพจะหมายถึงความสมบูรณ์  
มากน้อยของผลงานศิลปะแต่ละชิ้น ซึ่งคุณภาพผลงานศิลปะเด็ก ไม่ว่าจะเป็น  
เป็น การจัดองค์ประกอบ การแก้ปัญหาทางมิติ การใช้สี ลักษณะการ  
แสดงออก ฯลฯ นอกจากนั้น คุณภาพงานศิลปะของเด็กยังรวมถึง คุณภาพ  
ทางการสร้างสรรค์จินตนาการ อิสระภาพ และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับ  
รูปแบบอีกด้วย

ศิลปะเด็กกับความคิดสร้างสรรค์ จึงเป็นปัจจัยขององค์ประกอบ-  
หลักในงานศิลปะของเด็กโดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเด็กในประเทศใดในโลก  
พื้นฐานทางธรรมชาติของการสร้างสรรค์ศิลปะ และแสดงออกจะไม่แตกต่าง  
กันเลย จนกล่าวได้ว่า "ศิลปะเด็กคือการแสดงออกทางความคิด สร้างสรรค์  
ที่เป็นสากล"





# เด็ก ๆ ในต่างแดน

ผศ. ดร. เรณู พงษ์เรืองพันธุ์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้**เขียนและครอบครัวได้มีโอกาสเดินทางไปศึกษาต่อ ณ รัฐ  
อิลลินอย ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลาเกือบ 3 ปีและเพิ่งกลับมาได้ประมาณ  
4 เดือน ได้มีโอกาสคลุกคลีกับเด็ก ๆ ในอเมริกาเพราะลูกสาววัยเจ็ดขวบก็  
เป็นหนึ่งในจำนวนเด็กเหล่านั้น จากความรู้สึกของผู้เป็น "แม่" ซึ่งเป็น  
พยาบาล และเป็นนักการศึกษา ทำให้มีความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับการ  
เลี้ยงดูเด็ก การดูแลด้านสุขภาพอนามัย และการจัดการศึกษาทั้งใน  
ระบบและนอกระบบ ที่จัดให้แก่เด็ก ๆ ในอเมริกา ซึ่งจะขอนำเกร็ดความรู้  
และประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งอาจจะเป็นข้อคิดในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก  
และจัดประสบการณ์ให้แก่เด็ก ๆ ได้

## เด็กในอเมริกาเป็นอย่างไรและมีการเลี้ยงดูอย่างไร ?

เด็ก ๆ ทุกชาติเหมือนกันหมด คือ มีความน่ารัก ไร้เดียงสา  
อยากรู้อยากเห็นตลอดเวลาไม่ค่อยมีความแตกต่างในเรื่องเชื้อชาติหรือสีผิว  
สำหรับการเลี้ยงดูเด็ก เขาจะเน้นความผูกพันทางใจระหว่างแม่กับลูกตั้งแต  
แรกเกิดทีเดียว พยาบาลจะสอนแม่ให้สัมผัสมือ เท้า และท้องของลูก  
ตลอดจนพูดคุยกับลูกตั้งแตได้พบลูกในครั้งแรก ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้น  
ของสายใยแห่งความผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี พ่อเด็กโตขึ้นก็  
จะฝึกหัดให้ช่วยเหลือตัวเอง และเป็นคนมีเหตุมีผล

## การดูแลสุขภาพอนามัยของเด็ก

ที่อเมริกา การดูแลด้านสุขภาพอนามัยของเด็ก จะเริ่มต้นตั้งแต่มารดาเริ่มตั้งครรภ์ ซึ่งจะต้องไปฝากครรภ์ หมอจะถามว่าเลือกใครเป็นหมอเด็ก ถ้าเราไม่รู้จักเขาก็จะแนะนำให้ หมอเด็กจะช่วยแนะนำการดูแลตนเอง และจะเป็นผู้ติดตามการเจริญเติบโตของเด็กไปจนโต ทำให้หมอและเด็กมีความสัมพันธ์กัน และรู้ประวัติทั้งหมดของเด็กเป็นอย่างดี เวลากรอกใบสมัครเข้าโรงเรียนก็จะต้องระบุชื่อของหมอเด็ก หมอพันประจำตัวเด็ก เบอร์โทรศัพท์ของหมอ ไว้ในใบสมัครด้วย ยิ่งไปกว่านั้นก็คือเด็กทุกคนต้องได้รับการประกันสุขภาพ และประกันอุบัติเหตุอีกด้วย

การฉีดวัคซีนป้องกัน โรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ และวัณโรค ถือเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กทุกคนในอเมริกา มีกฎหมายบังคับว่าเด็กก่อนเข้าเรียนต้องฉีด ถ้าไม่ฉีดจะไม่ให้เข้าโรงเรียน ดังนั้น ถ้าคิดจะพาลูกไปเรียนหนังสือที่อเมริกา อย่าลืมให้แพทย์ออกหนังสือรับรองว่าได้รับการฉีดวัคซีนชนิดใด เมื่อใด โดยระบุวัน เดือน ปีที่ฉีดให้ชัดเจนด้วย

เมื่อเด็กไปโรงเรียน จะมีพยาบาลประจำโรงเรียน ดูแลเรื่องการให้ยา ถ้าเด็กจะต้องได้รับยาติดต่อกัน ผู้ปกครองจะต้องนำยาไปฝากไว้ที่พยาบาลประจำโรงเรียน ห้ามเด็กเก็บยาไว้รับประทานเอง นอกจากนั้นถ้ามีโรคติดต่อเกิดขึ้นกับเด็กคนใดคนหนึ่งในโรงเรียน พยาบาลประจำโรงเรียนจะมีหนังสือถึงผู้ปกครอง แจ้งให้ทราบว่าลูกของเรามีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคนั้นพร้อมทั้งแนะนำให้สังเกตอาการสำคัญที่สามารถสังเกตได้

เด็กในอเมริกาจะมีหมอพันประจำตัว เมื่อไปพบหมอพันครั้งแรก หมอพันจะสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กอยู่ระยะหนึ่ง จนคุ้นเคยดีแล้วจึงจะให้การรักษา เมื่อผู้เขียนพาลูกสาวไปหาหมอพัน หมอพันได้นัดพบเพื่อสร้างสัมพันธ์กับลูกถึง 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ จึงได้ดูดฟันให้ หมอพันใจดีมากและตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมพร้อมด้านจิตใจของเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการรักษา

## การศึกษาของเด็กในอเมริกา

เด็กเล็ก ๆ เรียนสบายแทบไม่มีการบ้านเลย เขาจะสอนให้รู้จักเรียนด้วยตนเองมากกว่าการสอนโดยให้ครูเป็นศูนย์กลาง เด็กจะเริ่มเอาใจจริงเอาจังกับการเรียนในระดับมัธยมศึกษาในแต่ละวันลูกสาวของผู้เขียนซึ่งเรียน เกรด 2 และเกรด 3 ที่ไหน จะยืมหนังสือจากห้องสมุดกลับมาอ่านที่บ้านตามความสนใจของเขา เช่น หนังสือประเภทผจญภัย หรือโคลงกลอนที่เด็กเข้าใจได้ง่าย ๆ

มีวิธีจูงใจให้เด็กรักการอ่านในหลาย ๆ วิธี มีอยู่วิธีหนึ่งซึ่งประทับใจมากและสนุกสนานไปกับลูกด้วย ก็คือ โครงการอ่านหนังสือในภาคฤดูร้อน ซึ่งห้องสมุดประชาชนในท้องถิ่นจัดขึ้น โดยได้รับการสนับสนุนจากห้างร้านต่าง ๆ ในชุมชนนั้น กติกาก็คือเด็กจะต้องอ่านหนังสือวันละอย่างน้อย 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 4 เล่ม โดยมีผู้ปกครองเซ็นรับรองแล้วห้องสมุดจะมอบคูปองไปให้แก่เด็กถ้าเด็กตอบคำถาม หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่ห้องสมุดจัดขึ้น ก็จะได้รับคูปองเพิ่มขึ้น ซึ่งคูปองที่ได้รับนั้นสามารถนำไปแลกซื้อ อาหาร และสิ่งของบางอย่างจากบริษัท ห้างร้านที่เป็นสปอนเซอร์ได้ฟรี ตัวอย่างเช่น อาหารในภัตตาคาร พิซซ่า แยมเบอร์เกอร์ ไอศกรีม เครื่องเขียน ของเล่น หรือบัตรผ่านประตูเพื่อว่ายน้ำ เป็นต้น ลูกสาวของผู้เขียนได้เข้าร่วมโครงการนี้ ปรากฏได้ผลเกินคาด เขาจะอ่านหนังสือโดยเฉลี่ยได้สัปดาห์ละ 20-25 เล่ม ขึ้นอยู่กับว่า มีเวลาพาเขาไปยืมและคืนหนังสือได้บ่อยแค่ไหน เขาได้รับคูปองมีมูลค่าประมาณ 1,500 บาท แต่ที่น่าชื่นใจกว่านั้นก็คือ เขากลายเป็นเด็กที่มีนิสัยรักการอ่านหนังสือ ไม่ท้อแท้ว่าหนังสือจะเล่มใหญ่หรืออ่านยาก ช่วงเวลาสนใจในการอ่านจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเขาเติบโตขึ้น ขณะนี้เขากลับมาเข้าเรียนชั้น ป. 4 ที่โรงเรียนในเมืองไทย ก็ยังยืมหนังสือจากห้องสมุดของโรงเรียนกลับมาอ่านที่บ้านอยู่เป็นประจำ

## เด็ก ๆ กับศิลปะ

ดินสอเทียนดูเหมือนจะเป็นเพื่อนสนิทกับเด็กในอเมริกา เพราะเด็กจะใช้จินตนาการวาดภาพต่าง ๆ ตามความรู้สึกนึกคิดจากสมองน้อย ๆ ของเขา แม้แต่ในภัตตาคารก็ยังมีดินสอเทียนด้วย ! วันหนึ่งผู้เขียนได้รับเชิญจากแพทย์ไทยซึ่งมีอาวุโสท่านหนึ่งไปรับประทานอาหารที่เมืองโอคลาโฮมา ท่านโทรศัพท์ไปจองโต๊ะ และบอกว่ามี ผู้ใหญ่ 5 คน เด็กอายุเกือบ 9 ขวบ 1 คน พอไปถึงก็พบว่ามีการดาษดื่นค่อนข้างบาง สีขาว แผ่นใหญ่ขนาดเท่าส่วนของบนของโต๊ะ ปูทับอยู่บนผ้าปูโต๊ะผืนสวย และพบว่ามีดินสอเทียนประมาณ 10 แท่ง ใส่อยู่ในแก้วข้างแจกันบนโต๊ะ ขณะรออาหารมาเสิร์ฟ เราก็นั่งคุยกันเพลินเนื่องจากไม่ได้พบกันมานานแสนนาน โดยลืมนึกใจลูกสาวไปชั่วขณะ พอหันไปดูลูกสาวปรากฏว่าเขากำลังใช้สีเทียนวาดภาพ ทิวทัศน์และสถานที่ สำคัญ ๆ ที่เขาเห็นขณะขับรถจากรัฐเทกซัสไปยัง รัฐโอคลาโฮมา ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามและมีรายละเอียดพอสมควรทีเดียว !

แม้ว่าจะไม่มีโอกาส และหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงที่จะใกล้ชิดและอบรมป้อนนิสัยให้เด็ก ๆ ได้มากเท่ากับที่ใจอยากจะทำก็ตาม ขอฝากแรงใจฝากความหวังให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และเล็งเห็นความสำคัญของเด็ก ๆ ซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติบ้านเมือง ได้ช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนและสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมของเด็กในวันนี้ให้เอื้ออำนวยต่อการปลูกฝังนิสัย จิตใจที่งดงาม มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตต่อไป



ปก : สุรินทร์ ปิยานันท์

จำนวน 1,000 เล่ม

---

พิมพ์ที่ กมลศิลป์การพิมพ์

108/15 ถนนอัคนีवाद อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร. (038) 282164, 285164

# บริจาคช่วยผู้ป่วยไข้ ได้กุศลแรง

ส่ง

มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก  
เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์

มหาวิทยาลัยบูรพา

114/102 หมู่ 7 ต.แสนสุข อ.เมือง

จ.ชลบุรี 20131

