

เด็ก ของเรา

๖ แผนกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติ
ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๐๒
จัดพิมพ์เผยแพร่



କ୍ର. 12762

କ୍ର. 649-1

କ୍ର. 123. କ୍ର.



๕๖.๔๙.๑
๘๖.๑



“เด็กของเรา”

คณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติ

ประจำพุทธศักราช ๒๕๐๒

จัดพิมพ์เผยแพร่

ราคา ๑ บาท

4157

๑. ๗.๑. ๐๒. ๕๖. ๑. ๘๖. ๑.

คำนำ

เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ คณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติปีนี้ ซึ่งมีนายกยุวพุทธิกสมาคมร่วมเป็นกรรมการอยู่ด้วย เห็นสมควรที่จะขจัดวัตถุประสงค์ของการจัดงานวันเด็ก คือส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ทุกคนเห็นความสำคัญของเด็ก และให้ความเมตตาปรานีแก่เด็ก ให้เด็กได้รู้ว่าผู้ใหญ่ได้ให้ความเมตตาจนกระทั่งแก่เด็ก ทั้งต้องการให้เด็กทุกคนมีความกระตือรือร้นถึงงานอันสำคัญนั้น จงใจให้เด็กได้แสดงบางสิ่งบางอย่างเพื่อเป็นอนุสรณ์ของงานให้รู้สึกซาบซึ้งและระลึกถึงความเอ็นดูที่ได้รับจากผู้ใหญ่และความกตัญญูต่อกัน

ในการที่จะจัดให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว คณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ เห็นสมควรให้จัดพิมพ์เอกสารขึ้นเพื่อให้ผู้ใหญ่ได้รู้แนวทางในการอบรมเด็ก ในการนี้ผู้แทนยุวพุทธิกสมาคมได้รับเรื่องจากคณะกรรมการไปจัดทำในการจัดทำยุวพุทธิกสมาคมได้รับความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน ส่วนใหญ่คือคณะเจ้าหน้าที่แผนกสุขวิทยาจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา มรายนามดังนี้

แพทย์หญิงเพ็ญศรี กาญจนันท์

นางสาวสมศรี บุญชะลิกย์

นายแพทย์ประสิทธิ์ หาริณสุต

นางสาวสุภาวดี หินแก้ว

นางสมทรง สุวรรณเลิศ

แพทย์หญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

แพทย์หญิงพยอม อิงคตานวัฒน์

ในการรวบรวมจัดทำ คณะเจ้าหน้าที่แผนกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา ได้แจ้งมาว่า “เนื่องในโอกาสงานวันเกิด คณะกรรมการจัดงานวันเกิดแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ ได้ดำริที่จะพิมพ์เอกสารเกี่ยวกับการสนับสนุนเด็กในด้านจิตใจ และมาแสดงความจำนงขอความร่วมมือจาก คณะเจ้าหน้าที่แผนกสุขภาพจิต กองโรงพยาบาลโรคจิต ซึ่งโดยปกติก็มีหน้าที่ให้บริการส่งเสริมความผาสุกของจิตใจของเด็กและครอบครัวอยู่แล้ว คณะเราจึงรับงานชิ้นนี้ด้วยความเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง แต่เนื่องด้วยเวลาจำกัดจึงพยายามรวบรวมเกล็ดความรู้สังละอันพันละน้อยที่ได้เคยเผยแพร่ทางวิทยุกระจายเสียง บางแล้ว ขน เบน เอกสาร ถาวรและแพร่หลายยิ่งขึ้น ดังที่ปรากฏอยู่ในมอท่าน ณ บัดนี้

เราเฝ้าเจตนาจะให้ท่านทั้งหลาย ได้เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กแล้วส่งเสริมให้เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า หากเด็กจะได้มีความบกพร่อง ไม่สมใจท่านด้วยประการใด เขาก็ควรจะได้รับบริการแก้ไขเสียแต่เยาว์วัยดีกว่าจะปล่อยไว้ให้เป็นจุดอ่อนในบุคลิกลักษณะจนเป็นผู้ใหญ่ แก้ไขไม่ได้ และเป็นเหตุให้เกิด

๘. เด็กเรียนไม่ดี

โดย แพทย์หญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

๙. การศึกษาและสุขภาพจิต

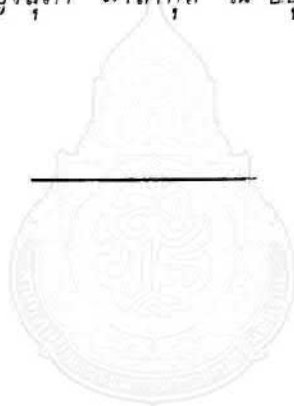
๘๓

โดย ดร. อัมพร มัสสุ

๑๐. ของฝากท่านผู้ปกครองในยามโรงเรียนปิดเทอม

๘๕

โดย แพทย์หญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา



คำแนะนำเกี่ยวกับการระวังอนามัยของเด็ก

แพทย์หญิงเพ็ญศรี กาญจนัญญิติ และ นางสาวสมศรี บุญชะลิกษ์

สถานสงเคราะห์แม่และเด็ก กรุงเทพฯ

การส่งเสริมอนามัยของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งการมารดาจะต้องเข้าใจและปฏิบัติได้ เพราะพฤติกรรมของท่านจะเคยโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ซึ่งจะมีผลกระทบต่อตนเอง ตลอดจนครอบครัว และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติด้วย

การส่งเสริมอนามัยของเด็กควรระพ่งถึงทั้งในทันอนามัยของร่างกาย และอนามัยทางจิตด้วย มิใช่ว่าจะมุ่งไปแค่ทางกายเพียงอย่างเดียว หรือทางจิตใจเพียงอย่างเดียว

ก. การส่งเสริมอนามัยทางกาย ก็เพื่อทำให้เด็กมีร่างกายสมบูรณ์ และเจริญเติบโตเป็นปกติ จักการแก้ไขความบกพร่องหรือความพิการของร่างกายถ้ามี เพื่อให้เด็กโตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างคนปกติ หรืออย่างน้อยก็ให้ได้มีชีวิตอยู่โดยมีความสุข ไม่มีปมด้อยว่าตนเป็นคนรกโลก มีชีวิตอย่างไม่มีควมหมาย หรือมีปมด้อยต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ

ข. การส่งเสริมอนามัยทางจิต ความเจริญทางจิตขึ้นอยู่กับความเจริญของสมองและร่างกายของเด็กด้วย นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมก็เป็นสิ่ง

สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีความเคยชินกับสิ่งที่ดี ช่วยให้เด็ก
เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดอ่านที่ถูกต้อง มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และไม่เป็น
ภัยแก่สังคม วิจารณ์ผลชอยครอยครวและกิจการที่ได้รวมมอบหมายให้ทำ
เรื่องเหล่านี้ท่านจะได้ทราบรายละเอียดจากบทความของจิตแพทย์

นอกจากนี้ตามมรดกตกทอดเป็นผลที่เขาใจและเข้าใจลึกซึ้งบรรดาวิชาในเรื่อง
การศึกษาของเด็ก ความเหมาะสมและความรักในวิชาที่เด็กจะต้องการ
เรียนต่อไป และปัญญาของเด็กเป็นราย ๆ ที่จะเรียนวิชานั้น ๆ ต่อไปได้โดย
ไม่ผิดหวัง ทั้งนี้เพื่อการประกอบอาชีพเมื่อเติบจนเขาช่วยผู้ใหญ่

ในบทความนี้จะขอกล่าวถึงแต่การส่งเสริมอนามัยเด็กทางกายแต่อย่าง
เดียว ดังหัวข้อต่อไปนี้ :-

- การตรวจสุขภาพเด็ก
- การป้องกันโรคต่าง ๆ
- การดูแลเหงือกและฟัน
- การดูแลทั่ว ๆ ไป
- อาหารทารกและเด็ก

การตรวจสุขภาพเด็ก

ความจริงการดูแลสุขภาพของเด็กนั้น ควรจะเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ใน
ครรภ์ เมื่อมารดามารฝากครรภ์กับแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ หรือผดุง
ครรภ์ ณ โรงพยาบาล หรือคลินิกส่วนตัว หรือสถานส่งเสริมการะห์ หรือสถาน

อนามัย ทารกในครรภ์จะได้รับการตรวจไปพร้อม ๆ กับมารดา ดังนั้นการฝากครรภ์จึงมีประโยชน์กับมารดาและทารกในครรภ์มาก เพราะถ้ามีเหตุแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์หรืออาการอันตรายอื่นในระยะตั้งครรภ์ ก็จะได้รับการป้องกันและแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ การฝากครรภ์จะได้ประโยชน์จริงนั้นต้องฝากเป็นระยะ ๆ ตามการนัดหมาย มิใช่ว่าเห็นว่ามีอาการผิดปกติอะไรก็หายเจ็บไปเลย ๆ มาอีกครึ่งก็ถึงระยะคลอดเลยทีเดียว การทำเช่นนั้นเป็นการผิด และการฝากครรภ์ก็จะไม่สามารถช่วยป้องกันความผิดปกติ หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะคลอดอะไรได้ถ้าทำผิดเช่นนั้น

การคลอดเป็นเหตุตายสำคัญอย่างหนึ่งของทารก ในการคลอดโดยปลอดภัยทั้งมารดาและบุตรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การทำคลอดโดยสูติแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ หรือผดุงครรภ์ที่มีความชำนาญย่อมเป็นทางเลือกที่ดี การทำคลอดโดยผุ้ไม่มีความรู้ อาจมีอันตรายได้หลายประการ แม้ว่าการคลอดผิดปกติมีเปอร์เซ็นต์น้อยกว่าคลอดปกติก็ตาม แต่ทั้งมารดาและทารกก็ไม่ควรเสี่ยงชีวิตไปโดยไม่จำเป็น และเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

นอกจากทารกที่คลอดโดยแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาล หรือตามบ้านก็ควรจะได้รับบริการดูแลจนกระทั่งครบ ๗ วัน หรือถึงระยะที่สายสะดือทารกหลุดแล้ว จากนั้นต่อไปเป็นหน้าที่ของพยาบาลผดุงครรภ์ หรือนางส่งเสริม หรือพยาบาลสาธารณสุขของโรงพยาบาล หรือสถานส่งเสริมให้ทำคลอดให้ จะต้องให้การดูแลและแนะนำให้ทารกและเด็กมารับการตรวจสุขภาพโดยกุมารแพทย์เป็นระยะ ๆ ไปจนถึงวัยเรียน

การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์กับทารกหลายประการ แพทย์จะตรวจถึงการเจริญเติบโตของทารกและเด็กว่าสมวัยหรือไม่ ตรวจร่างกายทั่วไป ตลอดจนตรวจดูความพิการของร่างกาย และถ้าความพิการนั้นได้รับการแก้ไขให้ทารกหรือเด็กพ้นความพิการได้ ก็ควรที่จะช่วยให้ทารกหรือเด็กได้รับการรักษาเพื่อให้พ้นจากความพิการนั้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ บิดา มารดา หรือ ผู้ปกครอง ก็จะได้ รับ คำแนะนำ หรือช่วยเหลือ ให้เด็กได้ใช้ความสามารถช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด ถ้าเป็นทารกหรือเด็กที่อ่อนแอหรือคลอดก่อนกำหนดก็จะได้รับคำแนะนำในการเลี้ยงดูเป็นพิเศษ และในรายที่เป็นเด็กปกติก็จะได้รับการแนะนำถึงการเลี้ยงดูและการให้อาหารทารกให้เหมาะสมกับอายุของการเจริญเติบโตของทารกหรือเด็กเป็นระยะไป นอกจากนั้นแพทย์จะตรวจถึงความเจริญทางด้านจิตใจ สมอง และอารมณ์ของทารกหรือเด็ก เพื่อดูให้คำแนะนำแก่บิดา มารดา เกี่ยวกับการ ฝึกหัดนิสัยของเด็กให้เหมาะสมกับระยะของการเจริญของสมองของเด็ก เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กมี อาการทางประสาทหรือเป็นเด็กเลี้ยงยาก

ระยะที่ควรนำทารกและเด็กมาทำการตรวจสุขภาพ คือ

ระยะระหว่างอายุ ๖ สัปดาห์ ถึง ๑๒ เดือน ตรวจสุขภาพทุก ๑ เดือน

“ “ ๑๓ เดือน “ ๒ ปี “ “ ๓ “

“ “ ๓ ปี ขึ้นไปจนถึงก่อนเข้าโรงเรียน “ ๖ “

และต่อจากนั้นไปเด็กควรได้รับการตรวจสุขภาพปีละ ๑ - ๒ ครั้ง

สถานที่ทำการตรวจสอบสุขภาพ

ถึงแม้ว่าบุตรของท่านจะไม่ได้ทำการคลอดที่ในโรงพยาบาล หรือที่บ้านโดยผลของครรภ์ของสถานอนามัยแห่งใดแห่งหนึ่งก็ตาม สถานที่ต่าง ๆ ดังข้างท้ายนกลั่นคักจะรับการตรวจสอบสุขภาพให้ ไ้แก่

๑. สถานสงเคราะห์แม่และเด็ก กรุงเทพฯ ของกรมอนามัย
๒. สถานสงเคราะห์แม่และเด็ก ของเทศบาล
๓. สถานอนามัยทุกแห่ง สำหรับประชาชนต่างจังหวัด และนอก

เขตเทศบาล

๔. แผนกกุมารเวช ของโรงพยาบาลศิริราช จุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลเด็ก

มารดาควรนำบุตรไปรับการตรวจสอบสุขภาพ ณ สถานที่ดังกล่าวแล้วที่อยู่ใกล้บ้านที่สุดเพื่อความสะดวกในการเดินทาง

การป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ

มีโรคติดต่อบางโรคที่ให้การป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน หรือการปลูกเชื้อท่วหนิง ไ้แก่ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โรคไอกรน บาดทะยัก ไข้รากสาด อหิวาตกโรค วัณโรค และการปลูกเชื้อท่วหนิงป้องกันไข้ทรพิษ

ทารกอายุระหว่าง ๓ เดือน - ๑ ปี ควรจะได้รับการปลูกฝังป้องกันไข้ทรพิษ ๑ ครั้ง และฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน เดือนละครั้งจนครบชุดตามทแพทย์นค

การให้การชดเชยแก่ผู้ป่วยจะถือโอกาสทำให้ระหว่างที่มารดาพาบุตร
มาตรวจสุขภาพตามที่แพทย์นัด มารดาไม่ควรจะละเลยเสีย ควรจะรีบทำ
ให้เสร็จเสียทั้งสองอย่าง ก่อนที่ทารกจะอายุครบ ๑ ปี

การปลูกฝี และฉีดวัคซีนป้องกันโรคใดหนึ่ง จะทำให้ร่างกายของเด็ก
สร้างภูมิคุ้มกันไว้ต่อต้านไข้ทรพิษ โรคคอตีบ และไอกรน

สำหรับการปลูกฝีนั้นค่อย ๆ ไปควรได้รับการปลูกฝีทุก ๆ ๓ ปี และทุก
ครั้งที่มีการระบาดของ

ส่วนการฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ นั้นทำซ้ำภายหลังการฉีด ชุดแรก
แล้ว เมื่ออายุ ๒ ปีและ ๕ ปีตามลำดับ

ส่วนไอกรนนับไม่ต้องให้ฉีดซ้ำอีกเพราะเมื่ออายุเลย ๕ ปีแล้วโรคนี้จะ
ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตของเด็ก

การฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดสาค และอหิวาตกโรคทำไ้เมื่ออายุ ๒ ปี
เป็นต้นไป แรงคุ้มกันจะเกิดขึ้นและของกันต่อไปในระยะ ๖ เดือน ในเมื่อไม่มี
การระบาดของโรคควรจะฉีดป้องกันบ่อยครั้ง

ในรายที่มีไข้ใหญ่ในครอบครัวเป็นโรคอันตราย ควรจะปรึกษาแพทย์
เพื่อให้ช่วยได้รับการรักษา และสำหรับผู้ที่อยู่บ้านเดียวกันควรจะได้รับการ
การตรวจร่างกายทุกคน และสำหรับเด็ก แพทย์จะทำการทดสอบการติดเชื้อ
(ทูเบอร์คูลินเทสต์) ถ้ายังไม่ติดเชื้อจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค
ให้ทุกราย รวมทั้งเด็กแรกคลอดในครอบครัวนั้นด้วย

โรคติดเชื้ออื่น ๆ ที่ยังไม่มียาของกิน หรือบางอย่างซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างทดลองทำนั้น ให้ทำการป้องกันได้โดยการแยกเด็กป่วยเสีย และบำรุงร่างกายเด็กอื่น ๆ ให้แข็งแรง ระวังความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม และอย่าพาเด็กไปในที่ชุมนุมชน เช่น โรงหนัง โรงละคร ตลาด เป็นต้น ซึ่งเป็นทางที่ทำให้ติดเชื้อได้

การดูแลทั่วไป

ความสะอาด ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง เล็บ ตา ใบหู เหล่านี้ซึ่งอาจจะเป็นทางนำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้นควรจะได้รับการดูแลรักษาให้สะอาดดังจะกล่าวต่อไป

การอาบน้ำ การอาบน้ำไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาความสะอาดของผิวหนังเท่านั้น แต่ยังเกิดความสุขจากการสัมผัสทางผิวหนังด้วย การอาบน้ำควรใช้น้ำสะอาดเจือน้ำร้อนให้อุ่นน้อย ๆ ควรอาบก่อนอาหารเพื่อว่าหลังอาหารแล้วเด็กจะได้นอนหลับต่อไป เวลาที่เหมาะสมคือเวลาก่อนอาหารเมื่อ ๑๐.๐๐ น. ไม่ควรอาบน้ำลงในอ่างน้ำทันที ควรจะใช้น้ำลยตัวให้เด็กรู้สึกเสียก่อน จึงจะเอาลงอาบในอ่าง ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู การล้างใบหูขณะอาบน้ำให้ทำได้ หลังอาบแล้วให้เช็ดตัวให้แห้ง ให้ซับตามรอยพับของคอ และต้นขาด้วย แล้วโรยแป้ง ถ้าไม่จำเป็นจะต้องล้าง เพราะว่าการที่เช็ดรองให้น้ำตาจะล้างให้สะอาดอยู่เอง เล็บที่โตขึ้นจนเกินไปก็ถอนออกจนหมดเพื่อถ่วงนิ้วตัวเองได้ นอกจากนั้นเวลาแยกหรือเขยื้อนให้เปลี่ยน

ผ้า และล้างให้พร้อมทั้งใช้ผ้านุ่ม ๆ ซับให้แห้ง อย่างนุ่มนวล การเปลี่ยนผ้า
 ทุกครั้งทบทวน เป็นการฝึกให้เด็กเคยชินกับความสะอาด ถ้าเด็กเคยแล้ว
 เวลาถ่ายจะร้องไห้ให้มารดาทราบดีจะได้เปลี่ยนผ้าให้

ความอบอุ่นของร่างกาย การระวังความอบอุ่นของร่างกายทารก
 และเด็ก ให้พิจารณาถึงฤดูกาลและอุณหภูมิของอากาศ ตามปกติในเวลา
 กลางวันทารกและเด็กใช้เสื้อผ้าที่อบอุ่นพอ ลินินหรือมัสลินก็เพียงพอ
 แต่ถ้าฝนตกหรือในฤดูหนาวควรใส่เสื้อผ้าสาลีให้ ในเวลากลางคืนอากาศ
 จะเป็นจืด ดังนั้นมารดาควรใส่เสื้อหนา ๆ ให้ และคอยดูแลห่มผ้าให้เด็ก
 ทั่วๆ ไป ขณะที่ทารกยังถ่ายรดอยู่ ให้คอยเปลี่ยนผ้าให้ทุกครั้งเพื่อกันไม่ให้
 เปียกชื้น ความอบอุ่นของร่างกายสำคัญมาก เพราะถ้าเด็กหนาวจะทำให้
 ไข้เป็นหวัด หรือหลอดลมอักเสบได้ง่าย

ในขณะที่แคะทวารหนัก ๆ ไม่ควรให้เด็กเล่นกลางแจ้ง เวลาที่เหมาะสม
 ที่จะให้เด็กเล่นกลางแจ้งคือเวลาเช้า และเย็นเท่านั้น

การนอนหลับ ทารกนอนเกือบตลอดเวลาจะหลับเกือบตลอดเวลา
 จะตื่นเฉพาะเวลารับประทานเท่านั้น ทารกแรกเกิดจะมีจำนวนชั่วโมงนอน
 หลับน้อยลง ในระหว่างอายุ ๑ ปี ต้องการเวลานอนกลางวันทั้งเช้าและ
 บ่าย อายุตั้งแต่ ๑ - ๑๕ ปี ต้องการนอนกลางวันเพียงหนึ่งเดียว อายุ
 ตั้งแต่ ๒ ปี มักจะไม่ชอบนอนกลางวัน เพราะเด็กโตขึ้นจะชอบเล่นมากกว่า
 แต่มารดาควรพยายามให้นอนกลางวันหลังอาหารในอายุวัยนี้ การนอนใน
 เวลากลางคืนให้หัดเด็กให้เคย โดยที่ให้นอน ภายหลังอาหาร เป็นแล้ว
 ทุกวัน เด็กควรนอนแยกห้องกับมารดา แต่ควรมีประตูเปิดติดต่อกับ

ห้องบิดามารดาได้ และมีแสงสลัวในห้องนอนของเด็กแก่พอควร ถ้าสะดวก
การแยกห้องนอนเช่นพอที่จะทำไคเมอเด็กอายุถึง ๖ เดือนแล้ว

การขี้ถ่าย ในวันแรกหลังคลอดเด็กจะถ่ายขี้เทาลักษณะเขียวปนดำ
และค่อนข้างเหนียว ถ้าเด็กไม่ถ่ายเลยจนครบ ๒ วัน ให้ปรึกษาแพทย์ทันที

เด็กที่กินนมมารดาจะถ่ายวันละ ๓ - ๔ ครั้ง เด็กที่กินนมผสม
ถ่ายน้อยกว่า สิ่งที่ยึดตามารดาวิตกกังวล อาการท้องผูก และอาการ
ท้องเดิน ถ้าทารกมีอาการท้องผูก ขยับพยายามให้ถ่ายเป็นประจำ การ
จัดอาหารที่เหมาะสมและอาหารพวกมันก็จะช่วยให้ (โดยที่ความต่อไปเมื่อ
กล่าวถึงอาหารทารกและการให้) ถ้ามีอาการท้องเดินไม่มาก ควรจะลด
ปริมาณอาหารลง บ่อน้ำชาบ่อยๆ ถ้าไม่ดีขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์ ถ้าท้อง
เดินมาก ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

การหัดนึ้ยในการขี้ถ่าย อายุที่ควรจะให้หัดนึ้ยเป็นเวลาคู่
ระหว่าง ๑๕ - ๑๘ เดือน ควรจะหัดนึ้ยให้ถ่ายภายหลังจากอาหารเช้า
หัดให้เคยทุก ๆ วันจนเป็นนิสัย ไม่ควรหัดนึ้ยให้ถ่ายเพื่อหัดให้ถ่าย
เป็นเวลาก่อนที่เด็กจะสามารถบังคับกลั้นนอกล้นการขี้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
ได้เอง จะทำให้เด็กเกิดอาการอุจจาระปัสสาวะรดก้นภายหลังได้ การ
ไม่หัดนึ้ยเลยก็เป็นผลเสีย เด็กจะถ่ายรดไคเช่นเดียวกัน ถ้าทำการฝึกหัด
ในระยะเวลาที่อายุเหมาะสมตามปกติเด็กจะไม่ถ่ายรดเลยในเวลากลางวันเมื่อ
อายุ ๒ ขวบ และเลย ๒ ปีไปแล้ว จะไม่ถ่ายรดทั้งในเวลากลางคืนและ
กลางวัน

การดูแลเกี่ยวกับความสะอาด ปาก ฟัน ของเด็ก

เด็กวัยก่อนเข้าเรียนนมการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวดเร็วมาก และมักเป็นวัยที่เจริญเติบโตในอานาค เป็นต้นว่า สุขภาพ ความสะอาด ซึ่งบดามารดาหรือผู้ปกครองควรจะสนใจและหัดเด็ก ให้มีนิสัยที่ดีถูกต้อง

การดูแลเกี่ยวกับความสะอาด ปาก ฟัน ของเด็กในวัยนี้ขึ้นอยู่กับ สิ่งสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. การเจริญของฟัน

๒. ระวังมิให้ฟันผุหรือหักเร็วเกินไป

๓. ขอบอกอย่าให้เกิดการอักเสบของเหงือก และกระดูกขากรรไกร ซึ่งเป็นผลมาจากฟัน

บดามารดาหรือผู้ปกครองของเด็ก ควรเอาใจใส่ในการเจริญของฟัน เด็กด้วย เพราะฟันเด็กจะเจริญแข็งแรงนั้น ก็เนื่องมาจากอาหารที่เป็น ประโยชน์ เพื่อช่วยในการเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรง เด็กในวัยนี้ควรได้ อาหารจำพวก เนื้อ ไข่ นม ผักเขียว ผลไม้ และอาหารที่เคี้ยวมาก ๆ เพื่อช่วยในการบริหารฟัน อาหารเหล่านี้นอกจากจะช่วยในการเจริญของฟัน แล้ว ยังช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย

การระวังมิให้ฟันผุหรือหักเร็วเกินไป เด็กในวัยนี้เมื่อเห็นผู้ใหญ่ ทำอะไรก็มักจะทำตามอย่างเสมอ ถ้าเด็กเห็นบิดามารดาแปรงฟัน ก็อาจจะ ทำอย่าง ซึ่งระยะนี้บิดามารดาควรสนใจหัดเด็กให้รู้จักแปรงฟัน แปรงสำหรับ เด็กควรอ่อนขนาดเล็กและหน้าแปรงเรียบเสมอกัน การแปรงฟันควรหัดให้ เด็กแปรงถูกวิธี คือแปรงขึ้นสำหรับฟันล่าง และแปรงลงสำหรับฟันบน

(คือจากโคนพื้นลงมาหาส่วนปลาย) เพื่อให้เศษอาหารตกตามซอกพื้นซอก
 พื้นจะไถไม่เสร็จ นอกจากจะบ่งอันมิให้พื้นผุหรือหักเร็ว โดยหักให้แตก
 แปร่งพื้นก่อนเข้านอน และคนนอนเข้าแล้ว ขี้คามาหรือผู้ปกครองจะต้อง
 หักแตกโดยหักให้รับอาหารเป็นเวลา ขนมหวานหรือลูกกวาดไม่ควรให้เด็ก
 รับประทานพร้าพรือนัก ภายหลังรับประทานขนมหวานแล้วต้องให้ชวน
 ปากและแปร่งพื้น เพราะขนมหวานทำให้ฟันแตกผุได้ง่าย หลังอาหาร
 เป็นแล้วควรรงคอาหารประเภทนี้ นอกจากนั้นแล้วยังจะต้องคอยตรวจฟันของ
 เด็กเสมอ ควรปรึกษาทนตแพทย์ให้ตรวจเป็นระยะละ ๒ ครั้ง และเพื่อ
 ให้เด็กได้คุ้นเคยกับทนตแพทย์ด้วยจะไถไม่เกิดความกลัว

การบ่งอันการอีกเสี้ยวของเหงือก และกระดูกขากรรไกร ซึ่งเป็นทง
 ของรากฟัน ส่วนมากขี้คามาตามักจะไม่สนใจเกี่ยวกับฟันน้ำนมของเด็ก
 เพราะคิดว่าฟันพวกนี้จะต้องหลุดไป และฟันแท้จะขึ้นมาแทน แต่ถาฟันน้ำนม
 ของเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ปล่อยไว้เสีย เด็กจะเกิดการเจ็บปวดและ
 อาจทำให้เหงือก และรากฟันเกิดการอักเสบได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ฟันแท้จะขึ้น
 มาแทนที่อาจจะไม่แข็งแรง หรือผิดปกติได้ ฉะนั้นเพื่อป้องกันท่านควรพา
 เด็กมาให้ทนตแพทย์ตรวจทุก ๆ ๖ เดือน เมื่อเด็กมีอายุ ๓ ปีเป็นต้นไป
 เพราะระยะฟันของเด็กรวมจะผุแล้ว ฟันน้ำนมมี ๒๐ ซี่ ในระยะเวลา
 ต่าง ๆ กัน ส่วนฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุ ๖ ปี ฟันแท้ซี่แรกทขึ้นคือฟัน
 กราม ซึ่งผู้ปกครองคิดว่าเป็นฟันน้ำนม จึงละเลยในการระวังรักษา ทำให้
 ฟันซี่นี้เสียต้องถอนทิ้งไป ส่วนฟันแท้ซี่อื่น ๆ ผู้ปกครองจะสังเกตได้ง่าย
 เพราะมันขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมที่หลุดไป

อาหารทารกและการให้

น้ำนมมารดา

เป็นอาหารที่เหมาะสมกับการเลี้ยงทารก สะดวกต่อการให้ และ โอกาสที่จะเป็นโรคติดเชื้อน้อยกว่าเด็กที่รับประทานนมผสม ในระยะแรก คลอดคนานนมมีลักษณะคล้ายน้ำเหลือง ซึ่งมีประโยชน์กับทารกเพราะว่ามี โปรตีน และวิตามิน เอ สูงมาก

การให้น้ำนมทารกมีความเห็นอยู่ ๒ ประการ คือ

ก. ให้ตามเวลาทุก ๓ - ๔ ชั่วโมงต่อครั้ง

ข. ให้เมื่อเด็กหิวโดยไม่จำกัดเวลา

การให้นมตามเวลาทุก ๓ - ๔ ชั่วโมงต่อครั้ง ทำให้แม่มีความ สะดวก จัดเวลาสำหรับทำธุระได้ หรือออกไปซื้อของข้างนอกได้ และกลับ มาทันให้นมเด็ก แต่มีผลเสียทางเด็ก ซึ่งอาจจะหิวก่อนเวลาได้ และเมื่อ ไม่ได้รับประทานตามความต้องการทำให้มีผลเสียทางการเจริญของอารมณ์

การให้นมตามความต้องการของทารก เป็นการสนองความต้องการ และทารกจะจัดตัวเองว่าต้องการรับประทานบ่อยเพียงไร ซึ่งทารกบางคน ต้องการบ่อยกว่าคนอื่น ๆ วิธินี้ถ้ามารดาเคยมีบุตรมาแล้ว และเข้าใจ ธรรมชาติของทารกว่าต้องการจะรับประทานเมื่อไรก็จะปฏิบัติได้ แต่สำหรับ มารดาของครรภ์แรก หรือมารดาที่ขาดความสังเกตวินิจฉัยไม่เหมาะสม

วิธีที่เหมาะสม คือการเดินสายกลางโดยการให้รับประทานนมทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง และถ้าร้องหิวก่อนกำหนดเวลาสักครั้งหรือหนึ่งชั่วโมงก็

ให้รีบประทานได้ เพื่อเป็นการสนองความต้องการ ไม่ควรปล่อยให้ร้อง
อยู่เพราะความหิว ไม่ควรปลุกเด็กที่กำลังหลับอยู่ให้รีบประทานเวลานอน
หลับ คอยให้คนเสิร์ฟก่อนจึงให้รีบประทาน ด้วยวิธีนี้เด็กจะได้รับการ
ตามความต้องการ การเจริญเติบโตทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่าง
แม่กับทารกก็ไม่เสียไป ในหนังสือเล่มนี้จะขอกล่าวถึงวิธีนี้ คือระยะเวลา
ประมาณพอเป็นทางนำในการปฏิบัติเท่านั้น

เริ่มให้เมื่อไร

ทารกที่เกิดใหม่จะหลับเกือบตลอดเวลา เช่นเดียวกับมารดาที่รู้สึก
เห็นดเห็นอยหลังคลอด โดยมากมักจะเริ่มให้ทารกดูดนมมารดาภายหลัง
คลอดแล้ว ๖ - ๑๒ ชั่วโมง กุดเพียงข้างละ ๑ นาที ในวันแรกนั้น
ให้ทารกดูดนมประมาณทุก ๖ ชั่วโมง รวม ๓ ครั้ง วันที่ ๒ และ
ที่ ๓ หลังคลอดให้ทารกดูดนมประมาณทุก ๔ ชั่วโมง กุดทั้งสองข้าง ข้าง
ละ ๒ และ ๓ นาทีตามลำดับ ใน ๓ วันแรกนทารกจะได้ทานนมอิ่มมาก
แต่ว่าถึงแม้จะไม่ได้ทานนมเลยก็ไม่อันตรายแต่อย่างใด ควรจะข้อน้ำสุก
ให้บ้าง เพื่อจะได้ไม่ขาดน้ำเพื่อยองถนนไม่ให้เด็กมีไข้ได้ การให้เด็กดูดนม
ในระยะ ๓ วันแรกนี้ เรามุ่งหวังที่จะให้มารดาและบุตรได้ฝึกซ้อมการให้
ทารกดูดนมมารดามากกว่าที่จะให้ใครรับทานนมโดยแท้จริง

ในระหว่างวันที่ ๔ - ๑๐ หลังคลอด ควรให้เด็กได้รับประทาน
วันละ ๗ - ๘ มื้อ คอยประมาณทุก ๓ ชั่วโมง ระยะเวลาที่กุด ควรให้
เพิ่มจนข้างละ ๑ นาทีทุกวัน จนถึงวันที่ ๑๐ จะกุดนานข้างละ ๑๐ นาที

ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๔ หลังคลอด ระยะเวลาระหว่างให้นมอา
จะเปลี่ยนเป็นทุก ๓ ชั่วโมงได้

จำนวนมือของการให้นม ระหว่าง ๔ - ๑๐ วันหลังคลอด
ควรจะให้วันละ ๗ - ๘ ครั้ง วันที่ ๑๑ - ๑๔ หลังคลอด ควรให้วันละ
๖ - ๗ ครั้ง

การให้นมกลางคืน เด็กอาจจะตื่นขึ้นและร้องเพราะว่าถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะก็ได้ หรือจากความร้อนเย็นของอากาศ ถ้าได้เปลี่ยนผ้าให้แล้วและ
ยังร้องกวนอีก ก็ให้เด็กรับประทานนมได้ แสดงว่าเด็กตื่นเพราะหิว

การที่เด็กหลับตลอดเวลา แม้แต่ถึงเวลาให้นมยังไม่ตื่นก็ไม่ควรปลุก
ให้เด็กตื่นเพื่อรับประทาน

ระยะเวลาระหว่างมือหนึ่ง ๆ ระยะเวลาระหว่างมือ ความจริง
ควรจะขึ้นอยู่กับความต้องการของทารก การจัดให้เป็นเวลานั้น เพื่อความ
สะดวกของมารดาเท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาสำหรับทำธุระต่าง ๆ ตลอดทั้ง
การออกจ่ายของ การจัดเวลาควรจะให้ห่างกันประมาณ ๓ - ๔ ชั่วโมง
เริ่มตั้งแต่ ๖.๐๐ น. เป็นต้นไป แต่ถ้าเด็กหิวก่อนกำหนดเวลา อย่า
ให้เด็กร้องอยู่ ให้ได้รับประทานเสีย หรือถ้าเด็กหลับจะเป็นเวลากลางวัน
หรือกลางคืนก็ ถึงจะเลยเวลาอาหารก็ควรคอยให้ตื่นเสียก่อน จึงจะให้
รับประทาน

จะให้ดูดนานเท่าไร

การที่จะให้ดูดเป็นเวลานานเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับความต้องการของ
ทารก ควรให้นานพอที่ทารกพอใจ

การให้นมทำอย่างไร

๑. ความสะอาด มารดาฟอกสัณฐานก่อนให้นมทุกครั้ง ล้างเต้านมด้วยน้ำสุก เพื่อเอาส่วนของน้ำนมที่แข็งติดอยู่ออกให้หมด

๒. ท่าของมารดา มารดานั่งในท่าที่สบาย อุ้มเต้านมในอ้อมแขน ศีรษะพาดกับแขน มารดาก้มตัวลงเล็กน้อยเพื่อให้เด็กไถ่เต้านม มีออกข้างหนึ่ง ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางค้ำค้ำเต้านมเพื่อไม่ให้เต้านมตึงเกินไป เวลาที่ลูกกินนมให้นอนในท่าที่สบาย โดยตะแคงตัวเล็กน้อยทางข้างที่จะให้ ใช้หมอนสูงหนุนศีรษะในท่าที่สบาย และเด็กอยู่ในอ้อมแขนของมารดาข้างเดียวจนกินนมหมดนม

หลังให้นม

เมื่อกินนมหมดแล้ว ให้จับตัวในท่านั่งบนตักมารดาแล้วลูบเบา ๆ เพื่อให้เรอเอาลมออก หรือใช้วิธีอมพริกขี้หนู และลูบหลังให้เรอเอาลมออกเสียก่อน จึงจะวางให้เด็กนอน

การให้นมตั้งแต่ ๑๕ วัน หลังคลอดเป็นต้นไป

ในระหว่างการให้นมของมารดาจะเพิ่มมากขึ้น การให้นมควรจะเป็นวันละประมาณ ๕ - ๖ มื้อ ตามความต้องการของทารก เริ่มตั้งแต่ตอนนอนเข้าเป็นต้นไป จนถึงประมาณ ๒๒.๐๐ น. มีเด็กบางคนอาจจะไม่ต้องการ จะหลับสบาย ถ้าให้นมมากเกินไปเด็กจะมีอาการอืดท้องไปทุก ๆ มื้อ

เมื่ออายุ ๑ เดือน ควรเริ่มให้อาหารจำพวกเพิ่มไวตามินได้ คือ น้ำส้มคนจากส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง ส้มโอ หรือส้มจุก ซึ่งเป็นอาหารที่เพิ่มไวตามิน ซี.

การให้เริ่มทละ ๑ ช้อนชา ก่อน ผสมน้ำสุกเท่าตัว อาจประปรัง โดยใส่น้ำตาลลงไปได้เล็กน้อย ให้มือเข้าก่อนรับประทานนมมารดา แล้วให้กินนมมารดาตาม ทำทุกวันสัก ๓ - ๔ วัน ค่อยไปให้เพิ่มชนทละน้อย ๆ จนได้สั้มนวณะประมาณ $\frac{๑}{๒}$ ผล

ภายหลังทเคกรับประทานน้ำส้มคน หรือน้ำผลไม้อย่างอื่นจนเป็นแล้ว ค่อยไปให้หัดให้รับประทานน้ำมันคั้ยปลา การให้เริ่มทละน้อยก่อน ถ้าเป็นชนคั้ยปลาอย่างเข้มข้นให้วันละหนึ่งหยดก่อนอายุนำเข้า เพอจะได้นไม่เห้มนควาคักเลอผ้าเด็ก ค่อย ๆ เพิ่มทละหยดจนถึงวันละ ๑๐ หยด

ถ้าเป็นน้ำมันคั้ยปลาชนคั้ยธรรมดา ให้ครั้งละ $\frac{๑}{๒}$ ช้อนชา ก่อน ค่อย ๆ เพิ่มจนจนได้วันละ ๑ ช้อนโต๊ะ

อาหารแข็งอื่น ๆ และการหย่านม

การให้อาหารแข็งอย่างอื่น และการหย่านมควรทำดังนี้ คือ

เมื่ออายุ ๒ เดือน ควรจะเริ่มให้น้ำข้าวข้น ๆ รับประทานในมอຍ่าย เริ่มทละ ๑ ช้อนชา ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มชนทละน้อย ๆ การให้น้ำข้าวในระยะนี้เป็นกรบองกันโลหิตทาง ทารกจะไ้ธาตุเหล็กจากน้ข้าวมาย

อายุ ๓ เดือน เปลี่ยนมาขาวขึ้น ๗ เป็นข้าวครกแทน ให้มอล ๑ - ๓
ช้อนชา ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ แล้วตามด้วยนมมารดา
เมื่ออายุ ๔ เดือน อาหารแข็งทควรจะเริ่มหัดในระยะนี้ คือ

กล้วยสุกอบบด ข้าวครก ไข่แดงต้มยลละเอียด ไข่ฝกต้มบด
บดละเอียด อาหารทั้ง ๔ อย่างนี้ เริ่มหัดเมื่ออายุได้ ๔ เดือนเต็ม จะ
หัดอย่างใดก่อนก็ได้ ให้เริ่มให้ทีละน้อย ๆ เช่น เริ่มข้าวครกผสมกับไข่บด
ละเอียด ๑ ช้อนชา ปรงรสด้วยเกลือบด ให้ก่อนวัยประทานนม แล้วตาม
ด้วยนมมารดา ค่อยไปค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของข้าวและไข่แดงบดให้เพิ่ม
ขึ้นทีละน้อย ๆ

ต่อไปให้เด็กหัดวัยประทานฝกต้มบดเพิ่มจนอีกอย่างหนึ่ง ผสมลงใน
ข้าวกับไข่ และตามด้วยนมมารดา

การให้อาหารแข็งนี้จะให้มอลหนึ่งมอลก็ได้ แล้วตามด้วยนมมารดา
ดังกล่าวแล้ว จะเขียนตารางการให้อาหารเพื่อเป็นทางนាំให้มารดาเข้าใจ
ดังต่อไปนี้ คือ :-

ตารางอาหารทารกอายุ ๔ เดือน

๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	นมมารดา และก่อนนอนนำเข้าไปให้นมจนตยปลา
๑๐.๐๐ น.	น้ำผลไม้คน (น้ำส้ม) แล้วตามด้วยนมมารดา
๑๔.๐๐ น.	ให้อาหารแข็ง ข้าวครกกับไข่แดงบด ฝกบด แล้วตามด้วยนมมารดา

๑๘.๐๐ น. ให้น้ำนมมารดา

๒๒.๐๐ น. ให้น้ำนมมารดา

อายุระหว่าง ๕-๖ เดือน

อาหารเพิ่มมกกลางวัน ๑๔.๐๐ น. ผลกมยคเปลี่ยนเป็นน้ำนม
กระดกขึ้น ๆ ใส่ใบผลกมยค และใช้ช้อนคให้ละเอียคแทน

ปริมาณของอาหารให้เพิ่มจำนวนขึ้น จนกระทั่งแทนนมแม่ได้ ๑ มื้อ
เต็ม ๆ ทั้งนี้ในอายุ ๖ เดือนเต็มเด็กจะโตช้าวคมยคเบอยคกยไซ้แดง และ
น้ำหนักกระดกใส่ผลกเบอย ๆ และหย่านนมมารดาได้ ๑ มื้อ

เด็กจะเริ่มกคเป็นระยะเคียวกยทพนชน มารดาควรจะให้ชนมย้งกรอย
ให้กคทรยประทานหล้งนมมารดามอคคมอหนกโก้

อายุ ๗-๘ เดือน

เมื่ออายุ ๗ เดือนเต็มเป็นระยะทคให้เด็กทรยประทานไซ้ขาว และ
เนอสควอน ๆ คมเบอยค เช่น เนอโก, หมู, เนอวว, เนอปลา เพิ่ม
ชนอิกโก้ คงให้อาหารผลม ๑ มื้ออย่างเต็ม เพียงแต่เพิ่มพวกเนอ
สควทง ๆ

เมื่ออายุ ๘ เดือนควรจะให้ให้อาหารผลมเพิ่มชนอิก ๑ มื้อ แล้ว
ตามค้วยนมผลมแทนนมมารดาจนอม (ตามตารางอาหารเด็กมอเย็น)

คนนอน

นมมารดา

อาหารเช้า ๘.๐๐-๙.๐๐ น.

น้ำผลไม้ตามค้วยนมมารดา

อาหารกลางวัน ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

อาหารผลม ๑ มื้อ

อาหารเย็น ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. อาหารผสมเล็กน้อย เมื่ออายุ
๘ เดือน แล้วตามด้วยนมผสม
ก่อนนอน ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. นมมารดา ๑ มื้อ

อายุ ๙-๑๐ เดือน

เมื่ออายุ ๘ เดือน ให้หย่านมมารดา และแทนด้วยนมผสม (นม
ผสมที่ใช้แทนนั้น จะเป็นนมครบส่วน หรือนมที่ระเหยเอาน้ำออกแล้วครึ่งหนึ่ง
ก็ได้ ส่วนผสม คือ แยกนมครบส่วน ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำต้มจนครบ ๒ ช้อน
ใส่น้ำตาล ๑ ช้อนชาปาด ให้มือหนึ่งๆ ประมาณ ๖-๘ ช้อนช ตาม
ความต้องการของเด็กแต่ละคน)

ตารางอาหารระหว่างอายุ ๙-๑๐ เดือน

ก่อนนอน ให้นมผสมดื่ม จากถ้วย ๑ มื้อ
แทนนมมารดา
อาหารเช้า ๘.๐๐-๙.๐๐ น. นมผสมไม่คั้น หรือต้มกลั่นเอา
เยื่อที่หุ้มกลีบออก ตักเป็นชิ้น
เล็กๆ ตามด้วยนมผสม
อาหารกลางวัน ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. อาหารผสม ๑ มื้อ
อาหารเย็น ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. อาหารผสม ๑ มื้อ
ก่อนนอน นมผสม

อายุ ๑๑.- ๑๒ เดือน

กอนนอน

นมผสม

อาหารเช้า ๘.๐๐ - ๙.๐๐ น. ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ อาหารผสม

อาหารกลางวัน ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. อาหารผสม

อาหารเย็น ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. อาหารผสม

กอนนอน

นมผสม ๑ มอ แทนนมมารดา

จากตารางการให้อาหารจะเห็นได้ว่าการให้อาหารแข็ง และการให้นมผสม ควรจะค่อย ๆ ทำ การเปลี่ยนแปลงอาหารเร็วเกินไป โดยที่เด็กยังไม่ชินกับอาหารชนิดใหม่จะทำให้ท้องเสียได้

การที่เด็กแย่งจะชอบอาหารเข้าปากเอง ควรจะปล่อยให้เด็กทำเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รับการฝึกหัดให้ใช้ความสามารถของตนเอง การชักชวนจะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารได้

อาหารของเด็กอายุระหว่าง ๑ - ๒ ปี

อายุระหว่างนี้เด็กรับประทานอาหารได้ทุกชนิด แต่ปรุงรสไม่เหมือนรสเผ็ดและรสเปรี้ยวเค็มจัด ๆ เท่านั้น การให้อาหารควรระวังคุณค่าของอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย อาหารที่ช่วยการเจริญเติบโตของร่างกายได้แก่

๑. พวกโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นานม ไข่ขาว
๒. อาหารพวกแป้ง ได้แก่ ข้าว แป้งต่าง ๆ ของหวาน
๓. อาหารพวกไขมัน ได้แก่ ไขมันต่าง ๆ กะทิ นม ไข่แดง

๔. อาหารที่ให้เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ ใดแก่ ผักทุกชนิด และผลไม้ทุกชนิด

จำนวนมอท์ให้ควรเป็นดังนี้ คือ

๘.๐๐-๙.๐๐ น.	อาหารเช้า	ควรจะมีข้าว ไข่ และน้ำมัน
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวัน	ควรจะมีข้าว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักต่าง ๆ ขนมหวาน
๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น.	กินนอน	ให้ทานผลไม้ หรือน้ำผลไม้คน
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	อาหารเย็น	ควรจะมีข้าว เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ ผลไม้
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.	กินนอน	นมผสม ๑ มอ

อาหารระหว่างอายุ ๓ - ๕ ปี

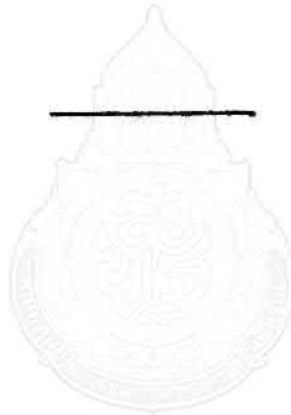
๘.๐๐-๙.๐๐ น.	อาหารเช้า	และน้ำมัน
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวัน	
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	อาหารเย็น	
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.	กินนอน	น้ำมัน

อาหารที่จะให้คล้ายอาหารของผู้ใหญ่ แต่ไม่มีรสเผ็ดหรือรสจืดอย่างอื่น ๆ ได้ก็รับประทานพวกของแข็งได้แล้ว เช่น ของทอดกรอบต่าง ๆ รับประทานได้

ขอบคุณ

อาจารย์แพทย์หญิงฉัตรลลิตา เนตรศิริ และแพทย์หญิง ม.ร.ว.
จันทรวรรณ เกษมสันต์ ที่กรุณาแก้ไขและแนะนำบทความเรื่อง “อาหาร
ทารกและการให้”

แพทย์หญิงประภา คชระภูติ ที่กรุณาช่วยแก้ไขบทความเรื่อง “การ
ดูแลเกี่ยวกับความสะอาดของปาก ฟัน ของเด็ก”



บริการแก้ไขปัญหาคิดใจเด็ก

นายแพทย์ประสิทธิ์ หะริณสุต

แผนกสุขวิทยาจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

เนื่องในโอกาสวันเด็กนี้ จึงใคร่ขอแนะนำท่านผู้ปกครองเด็กทั้งหลาย
ได้รู้จัก และ เข้าใจ งานของสถานท^๑แห่งหนึ่งซึ่งทำงานเกี่ยวกับปัญหา
ของเด็ก เรียกว่า คลินิกสุขวิทยาจิต ท่านผู้ปกครองเด็กจะได้ใช้สถาน
ท^๑นเพื่อประโยชน์แก่บุตรหลานของท่าน

เพื่อที่จะให้ท่านเข้าใจถึงประโยชน์ของสถานท^๑นี้ จึงใคร่ขอกล่าวโดยย่อ
ว่า คลินิกสุขวิทยาจิต น^๑ เป็นหน่วยงานอันหนึ่งของ “องค์การสุขภาพจิต”
ความหมายง่าย ๆ ของคำว่า สุขภาพจิตก็คือ การศึกษาถึง การดูแล รักษา
และ ป้องกัน ผู้่วยที่เป็นโรคประสาทและโรคจิต ให้ได้ผลดี ตลอดจนการ
ศึกษาสาเหตุของโรคนี้ ๆ เพื่อประโยชน์แห่งสุขภาพจิตของประชาชน

ด้วยเหตุนี้การที่ท่านได้นำเด็กที่มีปัญหามาคลินิกสุขวิทยาจิต ก็เท่ากับ
ท่านได้ช่วยกัน ป้องกัน โรคจิต โรคประสาท แก่บุตรหลานของท่านใน
อนาคตด้วย

ปัญหาอะไรที่ท่านควรจะนำเด็กมาคลินิกสุขวิทยาจิต

๑. เด็กไทยที่เข้าฝึกปรัก

๒. เรียบหนังสือไม่ได้

๓. เป็นลมชัก

๔. มีความประพฤติแปลก ๆ เช่น เป็นอาการของโรคจิตโรคประสาท

๕. ความประพฤติไม่เหมาะสม เช่น เกเร ลักขโมย พุดปด หนีโรงเรียน

๖. ประสาทอ่อน เช่น หวาดกั้ว ไม่เข้าเพื่อนฝูง และบิด่าง

๗. เจ็บป่วยโดยไม่มีอาการพยาธิสภาพทางร่างกาย

เมื่อท่านนายครหลานของท่านมาคลินิกสุขภาพจิต ท่านจะประสบเหตุการณ์ที่ตกใจท่านได้โดยไปตามโรงพยาบาลหรือสถานท่รักษาอื่น ๆ ท่านจะไม่พบแพทย์หรือพยาบาลแต่ทั้งตัวอยู่ในชุดแบบฟอร์มขาว และไม่มีอะไรเป็นสัญญาณลักษณะแสดงว่าเป็นคลืนคตแพทยทำงานเลย ที่เป็นเช่นนั้นก็เป็นความประสงค์จะไม่ให้เกิดความหวาดกลัวกับตัวเอง ต้องถูกพา มาตรวจอีก แล้ว จากนั้นท่านก็จะพบกับบุคคลที่ทำงานเกี่ยวกับปัญหาของท่าน คนแรกก็คือนักสังคมสงเคราะห์ ที่ไปนัจิตวิทยา และที่สัคจิตแพทย์ บุคคลทั้งสามนั้นจำเป็นต้องทำงานรวมกันเพื่อช่วยแก้ปัญหาครหลานของท่าน เพราะฉะนั้นท่านอาจจะเห็นว่าเป็นการชักช้าเสียเวลาท่พาเค้ชของท่านมา ผิดกับที่ ท่านได้เคยไปตรวจตามโรงพยาบาลต่าง ๆ แต่ถ้ท่านระเค้คิดว่าปัญหาความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในจิตใจของท่านนั้น มิใช่เกิดขึ้นในระยะเวลา ๒ - ๓ วัน แต่ได้พักตัวช่นมากช่นแล้วเป็นเวลาแรมเดือน แรมยี่ และเมื่อเทียบกัเวลาของท่านที่ระเค้ต้องเสียให้กับการมาคลืนคแล้ว ก็จะไม่เป็นการชักช้าเลย

ข้าพเจ้าขอเวรที่จะกล่าวถึงหน้าที่ของแต่ละบุคคลในทันที เพราะท่านคงจะทราบอยู่แล้วเมื่อท่านใช้ความคิดตามอ่านหนังสือเล่มนี้โดยตลอด แต่ใครจะให้ท่านเข้าใจว่า เมื่อท่านมาที่คลินิกคนแล้ว ทางคลินิกไม่มียา ไม่มีการรักษาด้วยไฟฟ้าหรือผ่าตัด และไม่มีข้อแนะนำใด ๆ ทว่าว่างไว้เป็นกฎเกณฑ์ตายตัวที่จะให้ท่านนำไปปฏิบัติต่อบุตรหลานของท่านได้

จากผลของการพิจารณาประมวลที่ได้ จากผลการทดสอบทางจิตของเด็ก การตรวจจิตและการสัมภาษณ์ของจิตแพทย์ เมื่อทางคลินิกได้มีความเห็นพร้อมกันที่จะรับเด็กของท่านไว้รักษาต่อไปแล้ว การดำเนินขั้นตอนต่อไปของคลินิคก็คือขอรับรองให้ผู้ป่วยครองเด็กและตัวเด็กเองได้ร่วมมือในการรักษาโดยเต็มที่ การรักษาหรือแก้ไขพฤติกรรมนั้นจึงจะได้ผล

ท่าน ผู้ปกครองเด็ก มี ส่วน ช่วย เหลือ การ แก้ ปัญหา เด็ก ได้อย่างไร ?

เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่การรักษาและแก้ไขพฤติกรรมจะต้องยกท่านผู้ปกครองหรือบุคคลซึ่งเด็กนั้นมาช่วยด้วย ซึ่งผลของการรักษาโดยวิธีอื่น ๆ การกระทำกับเด็กผู้มีปัญหาฝ่ายเดียวย่อมไม่ได้ผล อย่างน้อยที่สุดประการแรกท่านผู้ปกครองเด็ก ก็ควรจะสนใจ พาเด็กของท่านมาพบกับเจ้าหน้าที่ของคลินิคทุกครั้งที่ได้มีการนัดหมายกันไว้ การนัดหมายกับคลินิคถือว่าเป็นของสำคัญมากที่ท่านผู้ปกครองเด็กควรมาให้ตรงกัยเวลาที่นัดกัน เพราะเวลาอันจำกัดทางคลินิคให้กับท่านนั้น เป็นเวลาที่เจ้าหน้าที่ทางคลินิคจะเก็บไว้เพื่อท่านโดยเฉพาะ โดยเจ้าหน้าที่ทางคลินิคจะไม่รับใครอีกในเวลาทำให้ไว้กับ

ท่าน เพราะฉะนั้นเมื่อท่านจำเ็นที่ไม่สามารถจะมาตามนัดได้ หรือมาสาย
 กว่าเวลาที่นัดไว้มาก ก็ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางคลินิกทราบล่วงหน้า เพื่อ
 เจ้าหน้าที่ทางคลินิกจะไม่ต้องรอท่าน และจะใช้เวลาที่ท่านเลื่อนนัดนั้นไปเป็น
 ประโยชน์กับรายอื่น ๆ ต่อไป

การที่ท่าน ผู้ปกครอง มาคลินิก และไต่สวนทนาย แพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่
 คลินิกคนใดคนหนึ่งก็มีไต่ถามความว่าเป็นการ รักษา ท่าน แต่เป็นการแลก
 เปลี่ยนความคิดเห็นและความเข้าใจในเด็กของท่านซึ่งกันและกัน ซึ่งสรุป
 จะเป็นผลดีกับเด็กของท่านฝ่ายเดียว เจ้าหน้าที่ของคลินิกไม่ได้ถือว่าเป็นส่ว
 วิเศษที่เข้าใจในการ ผูกพัน หรือ อบรมเด็ก คิดว่าท่าน ที่เคยได้กระทำ กับบุตร
 หลานของท่าน เพราะฉะนั้นจึงไม่มีคำแนะนำที่มากมายแน่นอนอันใดที่จะ
 ให้ท่านไปปฏิบัติเพื่อเป็นการรักษาเด็กของท่านให้ดีขึ้นได้ แต่ผลของการที่
 เจ้าหน้าที่ทางคลินิกไต่สวนทนายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับท่านทุก ๆ ครั้ง และ
 หลาย ๆ ครั้งที่ท่านมาตามนัดหมายด้วยความเต็มใจ ย่อมทำให้ท่านได้เข้าใจ
 และเห็นปัญหาของเด็กที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งจะเป็นทางที่จะช่วยเหลือเด็กของท่าน
 ด้วยตัวท่านเอง

ในส่วนเด็กนั้น เมื่อท่านผู้ปกครองรักษาการนัดหมายกับคลินิกได้ทุก
 ครั้ง เด็กก็ย่อมรู้จักเวลาของตนเองด้วย เป็นความจริงในครั้งแรก ๆ
 เด็กอาจมีปฏิกิริยาต้านทานในการมาคลินิก แต่ถ้าท่านผู้ปกครองได้
 เข้าใจในการมาคลินิคด้วยดี ก็ย่อมถ่ายทอดความเข้าใจนั้นสู่เด็กได้
 ปัญหาของเด็กส่วนมากที่ไม่ยอมมาคลินิคก็เพราะเข้าใจว่า มาคลินิคแล้วหมอ

จะจับฉลาก หรือจับเอาไว้อยู่ในโรงพยาบาลเลยอย่างที่ได้เกิดไ้โดยประสพ-
 การณที่ทว่าตกลงในการไปโรงพยาบาลอยู่แล้ว ยิ่งรุนแรงกว่านั้น บางราย
 ไม่พอกความจริงกับเด็ก บอกว่าจะพาไปเที่ยวแล้วพามาคลินิกเลย ในราย
 เช่นนี้ยอมไม่เกิดผลดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย เด็กเองก็ยิ่งโกรธแค้นและเพิ่ม
 ความไม่เป็นมิตรมาถึงเจ้าหน้าที่ของคลินิกทุก ๆ คนด้วย จึงทำให้การตรวจ
 และการทดสอบสัมภาษณ์ครั้งแรกไม่ได้ผลเลย เพราะฉะนั้นเมื่อท่านจะพาเด็ก
 ของท่านมาคลินิก จึงควรบอกความจริงกับเด็ก และท่านก็ควรที่จะเข้าใจตัว
 เองด้วยว่า เพราะอะไรท่านจึงต้องพาเด็กของท่านมาคลินิก และถ้าท่านมา
 ด้วยความรู้สึกเต็มใจเพื่อความช่วยเหลือ ความเข้าใจอันดีต่อคลินิกแล้ว
 การปฏิบัติทุกอย่างก็จะเรียบร้อยในครั้งแรก

สำหรับตัวเด็กเองที่จะต้องรักษานั้น ทางคลินิกได้มีการรักษาด้วยวิธี
 ที่เรียกว่า รักษาด้วยการเล่นและบำบัดทางจิต (Play therapy and Psycho
 therapy) ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นเรื่องยืดหยุ่นและเป็นเทคนิคโดยเฉพาะของผู้
 รักษา ข้าพเจ้าจึงไม่ขอกล่าว ณ ที่นี้ แต่ใครจะสรุปว่า จุดมุ่งหมายในการ
 รักษาเด็กนั้นนักเพื่อจะให้เด็กของท่านได้ ประพฤติด้วยความเหมาะสมต่อ
สิ่งแวดล้อมตามวัยของเด็กทั่วไป ในการที่เด็กจะรู้จักกระทำเช่นนั้นได้
 Play therapy and Psycho therapy จะช่วยเด็กได้มาก สิ่งเหล่านี้จะช่วย
 ให้เด็กของท่านรู้จักรับผิดชอบตามวัย รู้จักเคารพและเข้าใจสิทธิของผู้อื่น
 และที่สำคัญรู้จักเข้าใจตนเองดีขึ้น โดยเฉพาะหาจมองเห็นและเข้าใจถึงปัญหา
 ของตนเองได้ เด็กก็จะเปลี่ยนความประพฤติ และประพฤตินั้นให้อยู่ในกรอบ
 ที่สังคมทั่วไปยอมรับ

ด้วยเหตุนี้การรักษานี้ในเด็กจึงต้องใช้เวลานาน และด้วยความร่วมมือ
จากท่านผู้ปกครองเด็กจริง ๆ โดยไม่เบื่อหน่ายและท้อถอย ถ้าปราศจากความ
ร่วมมือ ความเข้าใจอันดีจากท่านแล้ว การแก้ไขปัญหาดังกล่าวก็จะได้
ผลดีเลย สถานคลินิกสุขภาพจิตจึงเปรียบเสมือนสื่อกลางที่ท่านและเด็ก
ของท่านเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกันด้วยดี



พ่อแม่กับการพาเด็กมาสถานแนะนำปัญหาเด็ก

นางสาวสุกวิมล หินแก้ว

นักสังคมสงเคราะห์ทางจิต แผนกสุขวิทยาจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา อนุบุรี

การที่ทั่วโลกได้กำหนดวันเด็กขึ้นก็เพื่อให้ทุกคนได้รำลึกถึงความสำคัญของเด็กให้มากขึ้น เด็กเองจะได้ภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเพื่อจะได้เป็นกำลังใจให้ทำตัวเป็นคนดีขงชน พ่อแม่จะได้สังเกตเห็นท่าทีของตนว่าตนเองมีไหมหนาทเพียงแต่จะเลี้ยงลูกให้โต ให้มีความรู้ประกอบอาชีพเลี้ยงตัวต่อไปได้เท่านั้น ยังจำเป็นต้องช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มั่นคงอีกด้วย จึงจะเป็นผลต่อความสำเร็จในชีวิต ทำคนให้เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติได้

เด็กทุกคนเกิดมาไม่เหมือนกัน บางคนเลี้ยงง่าย เกิดมามีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ ลูกแกล้งลูกฝืน หรือมีเรื่องกระทบกระเทือนบ้างไม่เป็นไร แต่บางคนเกิดมาอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าพ่อแม่ไม่ลูกเจ็บชอกแฉกไม่ปรึกษาแพทย์ได้ แต่พวกที่จิตใจอ่อนแอ ท่านจะไปที่ไหน และปรึกษาใคร? ถ้าท่านยังไม่ทราวย ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ท่านรู้จักสถานแนะนำปัญหาเด็ก

สถานแนะนำปัญหาเด็กตั้งอยู่ที่แผนกสุขวิทยาจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา อนุบุรี แม่จะได้อ่านแผนกมาเป็นเวลาถึง ๖ ปี และงานนี้ได้ดำเนินอยู่เกือบ ๑๐ ปีแล้ว ก็ยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายนัก และถึงแม้ว่า

จะมีผู้สนใจติดตามกิจการของเราตลอดมาแต่ก็ยังมียางท่านที่ยังไม่เคยรู้จักเลย ยางท่านเคยได้ยินบ้างแต่ไม่ทราบว่าทำอะไร อยู่ที่ไหน ยางท่านทราบว่า
แผนกทำงานเกี่ยวกับเทคโนโลยีชีวภาพ แต่ไม่ทราบรายละเอียดว่าทำอะไร
และวิธีการอย่างไร ยางท่านเมื่อได้ยินคำว่า โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้า
กษัตริย์ และมีความรู้สึกประทับใจว่าเห็นจะไม่พาเด็กไปทนเย็นอันตราย ยางท่าน
โกรธเมื่อมีใครแนะนำให้พาบุตรหลานมาปรึกษา เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงจะขอ
พุดถึงหน้าที่และวิสัยทัศน์งานของแผนก ตลอดจนประสิทธิภาพที่พอจะเห็น
นัยของเทคโนโลยีแผนกนี้เป็นต้นมา ประสิทธิภาพที่จะนำมาเล่าต่อไปนี้จะนำมา
แต่ประเภทที่เกี่วข้องหลาย ๆ ครั้ง เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นความคิดเห็น
ปัญหาหรือข้อปฏิบัติที่จะกล่าวถึงขอแจ้งหาใช่เรื่องเฉพาะรายหนึ่งรายใดซึ่งจะ
ทำให้ท่านที่เคยมาคิดว่า ข้อความนั้นพาดพิงถึงท่านโดยเฉพาะ แต่ควร
จะทำให้ท่านค่อยสบายใจขึ้นในข้อทวียังมีคนอื่น ๆ อีกมากที่รู้สึกและคิดอย่าง
เดียวกับท่าน ทั้งพวกเจ้าหน้าที่ที่เห็นใจท่านที่คงรู้สึกเช่นนั้น

ก่อนที่จะพูดถึงปัญหาว่าพ่อแม่จะช่วยจิตใจแพทย์ได้อย่างไรบ้าง เห็นสมควรจะทำความเข้าใจว่า แผนกของเรารับปรึกษาปัญหาอะไรบ้าง และงานนั้นมีที่มาอย่างไร งานนี้ใด เรามาทบทวนภารกิจวิชาในมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนียก่อน เริ่มต้นด้วยการศึกษาปัญหาเด็กเกเร ซึ่งมีคณาจารย์ที่เมืองชิคาโก ผลของการศึกษาความเป็นมาในชีวิตและจากการทดสอบทางจิต มีเหตุผลหลายประการที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะอารมณ์ของเด็ก (Emotional life) กับความคิดนอกเส้นนอกทางจนประกอบกิจกรรมที่เบี่ยงเบนต่อสังคมชน (Maladjustments & delinquencies) ด้วย

เหตุอันทางช่วยทุกข์สุข ไม่ใช่การปราบปรามหรือลงโทษ แต่เป็นการข่มกัน และแก้ไขอันเป็นนโยบายของงานสุขภาพจิต ซึ่งมีวัตถุประสงค์จะเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุคคลให้แข็งแกร่งเพื่อที่จะยืนหยัดต่อสู้กับโลกได้ การข่มกันนั้นนักจิตเวชศาสตร์หลายปัญหาเสียบ้างกับปัญหาของไม่เข้าชั้นรุนแรง นั่นเองคือที่มาของแผนกสุขวิทยาจิต (Mental Hygiene Clinic) หรือสถานแนะนำปัญหาเด็ก (Child Guidance Clinic) รับปรึกษาปัญหาเด็กโดยทั่วไป ไม่ว่าจะด้วยความประพฤติกหรือลักษณะอารมณ์ผิดปกติ ยกเว้นการบ่มไซซึ่งเป็นโรคฝ่ายกาย

การปฏิบัติงานของแผนก ทำร่วมกันเป็นคณะประกอบด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ ต่างฝ่ายต่างพยายามทำความเข้าใจและหาที่มาของปัญหาในแนวทางของตน นักสังคมสงเคราะห์จะรวบรวมประวัติทางสังคม ฐานะความเป็นอยู่ ความผูกพันสนิทสนมกับคนที่อยู่ใกล้ชิดในบ้านกับพวกกัน กับญาติพี่น้องอื่น ๆ วิเคราะห์กิจกรรมทางบ้านและทางโรงเรียนหรือทางสโมสรที่เป็นสมาชิก รวบรวมการละเอียดยังสภาพความเป็นมาของครอบครัวทั้งในอดีตและปัจจุบัน ความเจริญเติบโตของตัวสุขภาพอนามัย ความรับผิดชอบในหน้าที่ เพื่อนักจิตวิทยาและจิตแพทย์จะได้ใช้วิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดแสดงอาการผิดปกติที่เป็นปัญหานั้นถึงต้องพามาปรึกษาแนะนำ

นักจิตวิทยาจะพบเด็กเพื่อสังเกตนิสัย บุคลิกลักษณะ อาการปริยาทั่วทั้งตัว การตัดสินใจ ใจหวั่นไหว ความคิดเห็นและเขาว่าปัญหา ด้วยเครื่องมือทดสอบต่าง ๆ (Psychological Test)

จิตแพทย์ทราบบัญหาของพ่อแม่จากนักสังคมสงเคราะห์ และทราบผลการทดสอบของนักจิตวิทยาแล้ว จะพบพ่อหรือแม่และเด็กแต่ละคน เพื่อทำความเข้าใจปัญหาให้แน่นอนยิ่งขึ้น แล้วจึงจะมีการประชุมปรึกษาปัญหาร่วมกัน โดยมีจิตแพทย์เป็นหัวหน้าคณะ การประชุมขั้นต้นนี้เป็นชนวนจลยว่าเป็นปัญหาอะไร จำเป็นจะต้องรักษาต่อไปหรือไม่ หลักใหญ่ๆ ในการพิจารณาว่าสมควรจะต้องรักษาคือ ปัญหาขึ้นอยู่กับในชั้นรุนแรงถ้าถึงไ้จะเป็นการยากแก่การช่วยเหลือ ตัวเด็กเองมีสติปัญญาพอที่จะเข้าใจภาษา และมีทางที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ และข้อสำคัญที่สุดก็คือพ่อแม่ให้ความร่วมมือ ซึ่งในปัญหานี้จะได้พูดในตอนต่อไป ฉะนั้นการดำเนินงานของแผนกจึงแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ ในระยะแรกเรียกว่า ชนวนจลยปัญหา ซึ่งจะกำหนดเวลาตายตัวไม่ได้ ทั้งนี้แต่ความซับซ้อนของปัญหา การให้ความร่วมมือ สมรรถภาพ และความเข้าใจในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเด็กและผู้ทดสอบ ทางแผนกเองได้พยายามจัดระเบียบการปฏิบัติงานภายในระหว่างคณะเพื่ออำนวยความสะดวกให้มากที่สุดอยู่แล้ว คือพยายามที่จะให้เด็กและพ่อแม่ได้พบเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายในการมาคราวเดียวกัน ถ้าไม่มีปัญหาละเอียด จิตแพทย์จะอธิบายให้พ่อแม่เข้าใจปัญหาเฉพาะหน้า และเปิดโอกาสให้พ่อแม่ทราบว่าเมื่อปัญหานั้นกลายรุนแรงมากขึ้น หรือมีปัญหาใหม่จึงมาติดต่อใหม่

ขั้นตอน เป็นชนวนจลย เมื่อใดตกลงกันในที่ประชุมแล้วว่าใครจะเป็นผู้รักษาเด็ก และใครจะพบพ่อแม่ แล้วกำหนดเวลาตามความสะดวกและความเหมาะสม อาจจะเป็นอาทิตย์ละครั้ง สองอาทิตย์ครั้ง ท่านคงจะรู้สึก

แปลกใจว่าทำไมฉันรักษายังมีพ่อแม่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ท่านเองมีโรคของการรักษา แต่พ่อกับมารักษาต่างหาก คำว่า การรักษาในคลินิกขอให้เข้าใจว่าเป็นการช่วยกันรักษาไม่ใช่แพทย์รักษาแต่ฝ่ายเดียว เพราะว่ามีการปฏิบัติงานของเรานับได้มุ่งหน้าจะคอยจับผิดใคร ไม่ถือว่าพ่อแม่ทำผิดหรือเด็กทำผิด เพราะในการเลี้ยงและอบรมเด็กไม่มีวิธีไหนที่จะใช้ได้ดีที่สุด เด็กทุกคนไม่เหมือนกัน แต่ละคนมีลักษณะประจำตัวที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แตกต่างกันไป วิธีที่ใช้กับเด็กคนหนึ่งจะใช้กับอีกคนหนึ่งไม่ได้ เพราะฉะนั้นทฤษฎีในการอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงมักตายตัวไม่ได้ แต่มีหลักๆ คือ ความรัก ความเมตตา ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ดังนั้นเราจึงช่วยจิตใจปัญหาโดยทำหน้าทเหมือนหนึ่ง เป็นสื่อกลางที่จะเชื่อมโยงความเข้าใจผิดแปลกเจตนาผิด หรือความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่และเด็กให้เข้ามาหากัน ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมพร้อมกัน ข้างปัญหาที่ไม่ใช่เรื่องของความไม่เข้าใจระหว่างกัน หากแต่เป็นเรื่องที่เด็กมีความวิตกกังวลในปัญหาหลายสิ่งหลายอย่างประสมประสานกัน ไม่มีทางที่จะคลี่คลายปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ทำให้เด็กมีอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรง ในรายเช่นนี้เด็กมีความต้องการจิตแพทย์มากกว่ารายอื่น ๆ แต่พ่อแม่ก็ยังไม่มีความจำเป็นของตนเอง ด้วยเหตุว่าถ้าพ่อแม่เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กแล้วจะช่วยให้ช่วยเหลือเด็กได้มากขึ้น เพราะเด็กมีเวลาอยู่บ้านมากกว่าเวลาที่มาพบแพทย์ตามปรกติ ผู้พบเด็กคือจิตแพทย์ (Psychiatrist) และผู้พบพ่อแม่ คือ นักสังคมสงเคราะห์ทางจิต (Psychiatric Social Worker) ตลอดเวลาของ

การวิจัย จิตแพทย์และนักสังคมสงเคราะห์จะพบกันเพื่อทราบความเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงอีกฝ่ายหนึ่งและตกลงกันในวิธีกาเนินการขั้นต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตาม การประชุม ก็ตาม เราถือโดยเคร่งครัดว่าจะต้องเก็บเป็นความลับเฉพาะเจ้าหน้าที่ผู้ เกี่ยวข้องเท่านั้น แต่ว่าเรื่องทั้งหลายจำเป็นจะต้องบันทึกลงไว้เป็นราย ๆ ไป เพื่อประโยชน์จะได้ติดตามเรื่องถูก และประโยชน์ก็ได้แก่ผู้เป็นเจ้าของเรื่อง เอง หาได้แก่แผนกไม่ แผนกใดประโยชน์ในทางสถิติอย่างเดียว เพราะ ฉะนั้นในรายที่พ่อแม่ไม่ยอมให้บันทึกเรื่อง จึงเป็นเรื่องที่พ่อแม่ขาดประโยชน์ เอง และเราก็ไม่ควรทำเนิ่นเรื่องต่อไปได้ โดยไม่มีเรื่องเดิม ทุกคราวที่จะ ทำเนิ่นเรื่องต่อไปเราจะต้องทบทวนเรื่องเดิมเสียก่อน

ต่อไปนี้จะพูดถึงปัญหาที่เราประสบอยู่เสมอๆ เมื่อพ่อแม่พาเด็กมา และถ้าหากท่านจะได้ปฏิบัติกับต่อไปนี้ คือ

๑. เตรียมเด็กมาให้พร้อม เมื่อพ่อแม่พาเด็กมาโดยใช้วิธีหลอกหรือ ขู่เด็ก เช่น ชวนเด็กไปเที่ยว ชวนไปซื้อของ ขอให้เด็กมาเป็นเพื่อน ครั้น มาถึงแผนกขอให้ไปหาหมอ เด็กตกใจไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจมาจึงไม่พร้อม ที่จะรับการตรวจหรือการทดสอบใด เพราะเด็กเกิดวิตกกังวลหลายอย่าง ไม่ทราบว่าพ่อแม่อยากจะให้ตนทำอะไร หรือต้องการอะไร ผู้พบใหม่ที่เขา เป็นมิตรหรือศัตรู จะมีอะไรเกิดขึ้นแก่ตนอีกบ้าง เรื่องซุกมึนหลายอย่าง เช่น ขู่จะให้หมอฉีดยา ขู่จะทักโง่ขี้หม้อ หรือบางทีไม่ใช้การขู่เฉพาะ คราวนี้ แต่เป็นการขู่ส่งนัยกลัวหมอให้เด็กมาแต่เดิม เช่น ตอนเล็ก ๆ ระวังให้ ขู่จะพามาให้หมอฉีดยา เด็กกลัวต้องหยุดร้องในขณะนั้น แต่

ว่าให้ผลร้ายในเวลาต่อมา เมื่อลงคราวจำเป็นป่วยไข้ จนต้องไปหาหมอ
 เด็กเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตลึงลือแต่เดิมไม่ได้ ทำให้การรักษาพยาบาล
 เป็นไปด้วยความยากลำบาก เด็กประเทินมาถึงแผนกต้องมาให้ความรู้ความ
 เข้าใจใหม่ และในเรื่องของอารมณ์ไม่ใช่ว่าจะแก้ไขหรือทำความเข้าใจได้
 ด้วยเหตุผล หากแต่ยังต้องการเวลาอีกด้วย เพราะฉะนั้นในการพบนกัน
 ครั้งแรกขางรายไม่ใช่แต่ทำการทดสอบอะไรไม่ได้เท่านั้น แม้แต่จะสร้าง
 ความเป็นมิตรกับผู้ป่วยก็ทำไม่ได้ ยิ่งในรายที่พ่อแม่เร่งรัดบังคับให้พ
 ษังคัยให้ทำ บ่นว่าเด็ก ในการที่เป็นตัวการทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากเสีย
 เวลา เด็กก็ยังไม่ทำอะไรไม่ได้มากนัก ส่วนเด็กที่มาด้วยความรู้ตัวว่ามาเพราะ
 อะไร เมื่อมาแล้วจะกลับไปบ้านตามเดิม เด็กจะให้ความร่วมมือที่ดี ช่วยให้
 การทดสอบได้ผลตรงความจริงและเสร็จเร็วขึ้นหลายเท่า

๒. เตรียมตัวท่านมาให้พร้อม เมื่อพ่อแม่พาเด็กมาด้วยความตั้งใจ
 อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วและไม่ยอมเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น เช่น ตั้งใจมา
 ว่ามาถึงจะต้องทำให้เสร็จ ครั้นมาถึงไม่สมหวัง ได้วันนัดไปลงวันนัดก็ไม่มา
 ตั้งใจมาว่าจะขอเข้าไปกิน ถ้าไม่ได้เข้า หรือขางรายที่จำเป็นต้องเข้าไปแค้นค
 ให้มาพบแพทย์บ่อย ๆ ก็ไม่ชอบ เมื่อได้รับคำอธิบายว่ายานี้ให้ไปเพื่อช่วย
 ในด้านสุขภาพ ส่วนเรื่องปัญหาต้องมาพบแพทย์จึงจะช่วยได้ก็ไม่เชื่อ และ
 เมื่อต้องมาทำประวัติก็ไม่พอใจ บ้างก็เด็กเข้าไปพบแพทย์แล้วพ่อแม่มาบอกว่า
 “ทำไมไม่ตรวจ ถามเด็กแล้วเด็กบอกว่าไม่ได้ตรวจ ทำอย่างนั้นเรียกว่า
 ตรวจแม่ไม่ใช่ตรวจเด็ก” ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ข้ำพเจ้า
 เห็นใจและเชื่อว่าเป็นเพราะความวิตกกังวลมากเกินไปนั่นเอง ทำให้ท่านคิด

ว่าแพทย์ไม่เข้าใจและไม่ทำให้ท่านตามที่ท่านประสงค์ ถึงตอนนั้นทำให้เกิด
ปัญหาที่น่าคิดข้อหนึ่งว่า ทำไมท่านจึงต้องตั้งใจมาก่อนว่า แพทย์จะต้องทำ
อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ท่านคาดหวังไว้ ถ้าหากท่านไม่ตั้งใจมาก่อนและมี
ความเชื่อว่าเราได้ทำให้อย่างดีที่สุดแล้ว ท่านก็จะมีโอกาสใช้บริการของเรา
ให้เป็นประโยชน์ใดคนหนึ่ง แทนที่จะรู้สึกผิดหวังอย่างที่เป็นมาแล้ว

ในเรื่องการเตรียมตัวท่านให้พร้อมอีกอย่างหนึ่งก็คือ ให้ทราบแน่ชัด
ว่าเด็กของท่านมีปัญหาอะไร ต้องการบริการอะไรจากคลินิก บ้างท่านมา
ด้วยปัญหาที่ไม่แน่นอน ถ้าจะพูดให้ตรงก็คือตัวพ่อแม่เองไม่เห็นเป็นปัญหา
แต่คนอื่นเห็นและแนะนำให้มา ในจำพวกนมมัย ๒ รายพบแนะนำให้มาอ่านา
มากพอที่จะบังคับให้พ่อแม่จำเป็นต้องพามา รายหนึ่งแนะนำให้พามาเป็นยาซึ่งทำ
หน้าทอปการครอบครองทั้งหมดและมีอำนาจเห็นพ่อแม่ อีกรายหนึ่งควรให้มา
ทั้ง ๒ รายที่เราทำอะไรให้ไม่ได้ เมื่อตัวพ่อแม่ซึ่งจะต้องเข้ามามีส่วนร่วม
อันสำคัญไม่เห็นปัญหาเสียแล้ว ปรากฏจากพ่อแม่เราก็ไม่อาจเข้าใจปัญหา
ได้เองแท้ และไม่อาจดำเนินการรักษาต่อไปได้ด้วย ข้าพเจ้ามีความเสียใจ
ที่จะกล่าวว่า ๑ ใน ๒ รายนั้นต่อมาต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพราะ
เป็นโรคจิตในระยะต่อมา ส่วนอีกรายหนึ่งได้รับความร่วมมืออีก เนื่องจาก
ทางโรงเรียนกระตุ้นให้แม่เข้ามามีส่วนร่วมในการรักษา รายนี้ยังคงได้รับ
การรักษาอยู่ และทางโรงเรียนก็ให้รายงานความเป็นไปของเด็กกับเรา
หวังว่าคงไม่มีอุปสรรคขัดขวางการรักษา จนกว่าการรักษาจะได้ผลเป็นที่
พอใจและจิตแพทย์สั่งงดการรักษา

ในข้อหาของการบริการอะไรจากคลินิกคน ความจริงเราต้องการให้
 ท่านรู้ว่า ท่านต้องการอะไร เช่น ต้องการให้ตรวจรักษาหรือรับคำแนะนำ ถ้า
 ท่านรู้สึกยังไม่ชดช้อยในข้อนี้แล้ว ท่านก็รู้สึกท่านเองเกี่ยวกับข้อความที่ข้าพเจ้ากล่าว
 มาแล้วแต่คิดว่าไม่คาดหมายมาก่อนว่าจะให้แพทย์ทำอะไรให้บ้าง เมื่อใดที่เตรียม
 ตัวมาพร้อมแล้ว ท่านก็จะได้รับคำแนะนำด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่มาบอกกับ
 เรว่าต้องการให้ตรวจและรักษา แต่ภายหลังเราพบความจริงว่าต้องการใบ
 รับรองยกเว้นการศึกษา เนื่องจากเป็นเด็กสติปัญญาธรรมดาไม่สามารถรับการ
 ศึกษาได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะท่านกลัวเราจะไม่รักษาให้ถ้ามาขอใบรับรองเสีย
 แต่แรกจึงรอให้บอกว่ารักษาไม่ได้เสียก่อนจึงขอใบรับรองทีหลัง ตรงข้าม
 กับขอพวกหนึ่งพามาตรวจขอใบรับรองยกเว้นการศึกษา ครั้นแพทย์บอกว่า
 เด็กยังมีความสามารถที่จะเรียนได้อยู่บ้างในชั้นประถม แต่อาจจะช้ากว่า
 ธรรมดาอย่าง ควรจะให้เรียนไปก่อน พ่อแม่ไม่พอใจอยากได้ใบยกเว้นการ
 ศึกษา เรื่องขอหนังสือสำคัญการยกเว้นการศึกษาเป็นเรื่องยุ่งยากออกเรื่อง
 หนึ่ง พ่อแม่ต้องการใบรับรองด่วน ไม่สนใจว่าแพทย์จะตรวจหรือไม่ ไม่
 เข้าใจว่าทำไมจะต้องตรวจให้ละเอียด เห็นอยู่แล้วว่าเด็กไม่รู้อักษร ในราย
 เช่นนี้ พ่อแม่ได้รับ ความ ผิด หัก ในเรื่อง ที่แพทย์ เกรงคราใดเกินไป ต้องตรวจ
 ละเอียดจนแน่ใจ กว่าที่จะออกใบรับรองให้ ความจริงปัญหาต่าง ๆ ยังมีอีกมาก
 แต่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่กล่าวมานี้คงพอจะช่วยให้ท่านรู้จักเรามากขึ้น เพื่อ
 จะได้ช่วยเราในการเตรียมตัวท่านและเด็กของท่านก่อนที่จะมาพบกัยเรา เมื่อ
 ท่านเองมีปัญหาคือหรือเมื่อท่านจะแนะนำใครให้มา

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทดสอบปัญญา

นางสมทรง สุวรรณเลิศ

นักจิตวิทยา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา อนุบาล

ปัจจุบันทุกชาติ ทุกภาษาได้มองเห็น ความสำคัญ ของเด็ก กันมากขึ้น
กว่าแต่ก่อน และได้ให้ความสนใจในการพัฒนาการศึกษาเกี่ยวกับเด็กเพิ่มขึ้น
และในโอกาสที่นานาชาติต่าง ๆ ทั่วโลกได้กำหนดให้วันเด็กขึ้น ก็เป็นการ
แสดงอย่างหนึ่งถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นผู้หนึ่ง
ทำงานในสถานแนะนำปัญหาเด็ก หรือที่เรียกว่าคลินิกจิตวิทยาจิต และได้
พบว่าปัญหาที่ผู้ปกครองเด็กนำมาปรึกษา ส่วนมากมักเกี่ยวกับเรื่องเด็กเรียน
หนังสือไม่เก่ง และใครจะให้คลินิกทดสอบปัญญาเด็กของท่าน ฉะนั้น เรื่อง
น่ารู้เกี่ยวกับการทดสอบปัญญานี้คงจะมีประโยชน์บ้างไม่มากนักขอ สำนวณ
ท่านผู้ปกครองและท่านผู้มีความสนใจเกี่ยวกับเด็ก

ท่านผู้ปกครองที่เคยพาเด็ก ๆ ของท่านมาสถานแนะนำปัญหาเด็ก ที่
คลินิกจิตวิทยาจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระยา อนุบาล คงจะคุ้นเคยกับคำว่า
“ทดสอบปัญญา” (หรือทดสอบ I.Q.) มาบ้างแล้ว เพราะในระหว่างที่ท่าน
มาติดต่อเพื่อปรึกษาปัญหากับคลินิกนี้ ส่วนมากจะได้รับคำแนะนำให้พาเด็ก
มาทดสอบปัญญา ข้างรายผู้ปกครองที่พาเด็กมาแสดงความสามารถที่จะ
ให้คลินิกทดสอบปัญญาเด็กของท่าน แตกมออกหลายท่านทั้งที่เคยมาคลินิ

สขวิทยาก็แล้วและที่ยังไม่เคยเลย ยังไม่ทราบว่า การทดสอบขัญญา คืออะไร
กันและมีความจำเป็นอะไรที่จะต้องทำด้วย ในเมื่อไม่เห็นเกวณขัญญาที่
ท่านมุ่งจะมาปรึกษาเลยแม้แต่น้อย และตรงกันข้ามท่านที่มาเพื่อการทดสอบ
ขัญญาโดยเฉพาะก็มุ่งหน้าที่จะได้ทราบผลการทดสอบแต่อย่างเดียว ทั้ง ๆ
ที่ไม่ทราบว่า จะจัดการอย่างไรกับผลที่ได้

หลายท่านด้วยกันที่ยังเข้าใจผิด โดยได้รับคำบอกเล่ามาจากที่ต่าง ๆ
ว่า ทศลินคสขวิทยาก็มีเครื่องมอชขัญญาได้ ซึ่งทงนชวนให้คิดว่า
เครื่องมอชคนคกงเหมือนเครื่องมอชตรวจโรคอย่างอื่น ๆ เช่น เครื่องตรวจ
ทู ทา คอ จมูก เป็นต้น บางทีคำบอกเล่าอย่างนี้ทำให้ไม่ถึงการณ์ ประกอบ
ด้วยทาทของผูปกรองทช้เด็กเพื่อจะพามาคลินค เหล่านทำให้เด็กเกิดความ
กลัว และหวงใจว่าอาจจะถูกตรวจด้วยเครื่องมอชที่น่ากลัว ซึ่งก็ยังไม่ทราบ
ว่าจะเป็นอย่างไรมาก่อน นอกจากนั้นบางท่านทมความเชื่อถอยคณในผลของการ
ทดสอบขัญญามากเกินไป เมื่อทราบผลแล้วกลับถอยเป็นจริงเป็นจังและทง
ทนาคำหนดเคยนเด็กบาง เปียบเทียบความค้ำถอยของเด็กับคนอื่น ๆ บาง
ซึ่งทำให้เด็กเกิดความน้อยใจ กลายเป็นปมค้อยคิตตัว และก่อให้เกิด
เกชขัญญาทางอารมณ์เป็นผลตามมา

ฉะนั้นข้าพเจ้าใคร่จะถอ โอภาสน์ เล่าเรื่องที่น่าร บางอย่าง เกวณขการ
ทดสอบขัญญาให้ท่านฟังพอเป็นแนวทางให้ทราบว่า การทดสอบขัญญานั้นทำ
กันอย่างไร มีส่วนประกอบอะไรบ้างที่ทำให้ผลของการทดสอบคลาดเคลอน
จากความเป็นจริงไปบ้าง และท่านควรจะเชื่อถอยผลของการทดสอบได้เพียงใด
เพื่อเป็นการขงกันความเข้าใจผิดดังกล่าวแล้วข้างต้น และเป็นการช่วยให้

ผู้ปกครองที่จะนำเด็กมาคลินิกจิตเวชวิทยาจิต รวมทั้งครูและเจ้าหน้าที่ในสาขา
 หนึ่งที่เกี่ยวกับการส่งเสริมเด็กมาโดยทราบดีถึงวิธีการในเรื่องนี้โดยชัดเจน และพร้อมที่จะ
 ร่วมมือกับคลินิกในการใช้การ ทดสอบปัญญา ให้เป็นประโยชน์แก่เด็ก ของ
 ท่านต่อไป

ก่อนอื่นจะขอกล่าวถึง ความ มุ่งหมาย ในการใช้การทดสอบปัญญา ใน
 คลินิกจิตเวชวิทยาจิตเสียก่อน ดังที่ท่านทราบมาข้างแล้วว่า การปฏิบัติงานของ
 คลินิกคนที่มาร่วมกันเป็นคณะ มีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคม
 สงเคราะห์ ทางฝ่ายต่างพยายามทำความเข้าใจและหาที่มาของปัญหาในแนว
 ทางของตน ในที่นี้จะกล่าวถึงแต่ในแนวของนักจิตวิทยาเท่านั้น การเข้าใจ
 ที่มาของปัญหาของเด็กนั้นมิใช่ได้มาจากประวัติการเจริญเติบโตของเด็ก ชีวิต
 ในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่ผู้ปกครองเป็นผู้เล่าแต่อย่างเดียว แต่มองการ
 ออกจากหนึ่งซึ่งเรียกว่า การทดสอบทางจิต และการทดสอบปัญญาก็นับ
 ส่วนหนึ่งทมนักจิตวิทยาใช้เป็นสิ่งที่ช่วยให้รู้จักเด็กได้มากขึ้น จากการทดสอบ
 นักจิตวิทยาสามารถจะ ประเมิน ความ สามารถ ของ เด็ก ในด้านเชาวน์ปัญญา
 และในขณะที่เขากำลังสังเกตอาการปฏิกิริยา ท่วงท่า การตัดสินใจ และ
 ความประพฤติอื่น ๆ ที่เด็กแสดงออกขณะที่ทำการทดสอบด้วย และสิ่งเหล่านี้
 เองนับเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่ง ที่เพิ่มความหมายของการตรวจวินิจฉัยของ
 จิตแพทย์และประวัติที่ได้จากนักสังคมสงเคราะห์

อนึ่ง ในปัจจุบันผู้ปกครองส่วนมากที่พาเด็กมาคลินิกจิตเวชวิทยามักจะ
 หยิบยกปัญหาของเด็กในเรื่องเกี่ยวกับการเรียน เช่น สมชกขบ เรียนได้
 หน้าล้มหลัง นัยสยไม่ถ้วน พุดไม่รู้ภาษา เล่นอะไรเหมือนเด็กเล็ก ๆ ทั้ง ๆ

ทอายุ ๗-๘ ขวบแล้ว และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ปกครองทุก
 ท่านต่างก็อยากจะทำอะไรให้เป็นเช่นนั้น แต่มีผู้ปกครองบางท่านพอจะ
 เข้าใจใคร่ครวญว่า ทเช่นเช่นคงจะเกยวกับเรื่องเชาวน์ปัญญากรรม ใน
 กรณียะเล้านการทดสอบปัญญาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรทำเพื่อช่วยวินิจฉัยว่าเด็ก
 มีเชาวน์ปัญญาแท้จริงหรือไม่ และถ้าจะทดสอบเพียงใด หรือในทางตรงกัน
 ข้ามเด็กอาจมีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปกติ หรือฉลาดมาก แต่เด็กไม่
 สามารถใช้เชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้เต็มที่เท่าที่ควร ในรายเช่นนี้อาจจะต้องใช้
 การทดสอบทางจิตแบบอื่น ๆ ทดสอบด้วยเพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหาได้ดียิ่งขึ้น
 และรับแก้ไขเสียแทนมือ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานของคลินิก
 สำหรับเรื่องแบบทดสอบที่ใช้กันหลายแบบด้วยกัน ทั้งการเลือกใช้
 แล้วแต่ความเหมาะสม ในทนั้นจะขอยกตัวอย่างแบบทดสอบบางแบบ เช่น
 แบบที่จะกล่าวถึงประกอบด้วย ๒ ภาคด้วยกัน ภาคหนึ่งประกอบด้วย
 คำถามซึ่งแบ่งไว้เป็นหมวด แต่ละหมวดก็มีความมุ่งหมายที่จะให้เด็กได้
 แสดงความสามารถทางเชาวน์ปัญญาในด้านต่าง ๆ กัน โดยการให้เด็กตอบ
 คำถาม (Verbal) อีกภาคหนึ่งประกอบด้วยรูปภาพซึ่งมีลักษณะคล้ายเครื่อง
 เล่นเป็นชุด ๆ และมีความมุ่งหมายให้เด็กได้แสดงความสามารถในด้านการ
 กระทำ (Performance) ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นแบบทดสอบแบบหนึ่ง การ
 ทดสอบแต่ละคราวมักทำทั้งชุด อาจจะแบ่งทำทีละครั้งหรือทำรวมกันในครั้ง
 เดียวก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสมและความร่วมมือของเด็ก ในขณะที่ทดสอบ
 นักจิตวิทยาจะบันทึกคำตอบของเด็กรวมทั้งท่วงท่า อากัปกิริยา ความ
 ประพฤติทั้งหมดที่แสดงออกในขณะนั้นด้วย เมื่อเสร็จแล้วกรวบรวมผลทได้

มาให้คะแนน และคิดเทียบข้อควรส่วนเป็นระดับความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient)

ก่อนที่จะกล่าวต่อไปถึงเรื่องความแน่นอนของผลการทดสอบ ใครจะเพิ่มเติมให้ฟังถึงแบบทดสอบที่ใช้อยู่ในขณะนี้ว่า ล้วนเป็นแบบทดสอบของตะวันตก ซึ่งเราได้นำมาดัดแปลงมาบ้าง เช่น ในเรื่องการใช้ภาษาเพื่อฝึกเป็นประโยคคำถาม เป็นต้น แต่ยังคงรักษาหลักใหญ่ ๆ ของเดิมไว้ทั้งหมด และใช้มาตรฐานของแบบเดิมเป็นเกณฑ์ (Western norm) เนื่องจากยังไม่มียแบบทดสอบที่คิดขึ้นสำหรับคนไทยโดยเฉพาะ ฉะนั้นข้าพเจ้าใคร่จะขอชี้ให้เห็นว่า การทดสอบแบบใดก็ตามที่เรานำมาใช้ มีสิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้ที่จะประเมินได้เลย และจะต้องนึกถึงอยู่เสมอทุกคราวที่ใช้ว่า แบบทดสอบแบบหนึ่ง ๆ นั้นถูกคิดขึ้นและหามาตรฐานมาจากชนหมู่มหนึ่งซึ่งมีวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกันเฉพาะกลุ่มเท่านั้นหมายความว่า จะใช้การทดสอบนั้นเท่านั้น การที่จะนำไปใช้กับชนหมู่อื่นที่มีวัฒนธรรม และ สิ่งแวดล้อม แตกต่าง กัน ย่อมจะต้องอาศัยการดัดแปลงให้เหมาะสม และหามาตรฐานในชุมชนของตน ฉะนั้นผู้พัฒนาไปใช้โดยมิได้คำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ ผลของการทดสอบย่อมจะเป็นที่เชื่อถือมิได้

นอกจากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีส่วนประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลทำให้ความแน่นอนของการทดสอบคลาดเคลื่อนไปอีกหลายประการ แต่สรุปได้เป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ๒ ข้อ คือ ส่วนประกอบที่เกิดจากตัวบุคคลเอง (Intrinsic factors) และส่วนประกอบที่เกิดจากเหตุการณ์ภายนอก (Extrinsic

factors) ส่วนประกอบทั้ง ๒ ประการนี้ยังแบ่งได้อีกเป็นส่วนย่อย ๆ ซึ่งจะได้
เล่าให้ฟังโดยย่อต่อไป

ส่วนประกอบที่เกิดจากตัวเด็กเองประการแรกคือ เรื่องของความพิการ
หรือความบกพร่องทางร่างกาย (Organic difficulties) เช่น การบกพร่องใน
เรื่องการเห็น การได้ยิน มีความเจ็บป่วยเนื่องจากการขาดอาหาร การขี้
เรอรั้ง การทำงานผิดปกติของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นต้น

สาเหตุทางอารมณ์ (Emotional factors) ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่มีส่วน
ให้ผลการทดสอบคลาดเคลื่อนไป สิ่งเหล่านี้จะสังเกตได้จากความประพฤติก
ของตัวขณะกำลังทดสอบ เช่น การขาดความสนใจ มีความเอียงซ้าย ให้
ความร่วมมือไม่เต็มที่ หรือบางครั้งเด็กอาจจะมีความสนใจแกล้งที่จะไม่ตอบ
หรือตอบให้ผิดเสียบ้างก็ได้ ในเด็กเล็ก ๆ บางคนก็อาจจะหวาดกลัว ร้องไห้
เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกในขณะที่ทดสอบ ทั้งนี้
อาจจะเป็นเพราะว่าเด็กยังไม่มีสมาธิไว้วางใจ หรือ ไม่เป็นมิตรกับผู้ทดสอบ
เนื่องจากกลัวการถูกตำหนิ หรือถูกจับผิดอย่างที่เคยประสบมาจากการเรียน
โรงเรียน และทำให้เด็กไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น หรืออาจจะเป็นเพราะ
เด็กไม่เต็มใจจะมาคลินิคอยู่แล้ว ประกอบกับผู้ปกครองข้างรายก็ไม่ยอมยกยักเด็ก
ว่าจะมาทำไม หรือจะไปไหน อยู่ ๆ ก็มาเลย ซึ่งทำให้เด็กเกิดความไม่แน
ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น และเกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว

ความบกพร่องในการเข้าใจภาษา (Language handicaps) เป็นอีก
เรื่องหนึ่งที่ควรจะต้องระวังหาพบเสมอโดยครูหรือผู้ปกครองพาเด็กมา
ตรวจเนื่องจากเด็กเรียนหนังสือไม่ได้ แต่จากประวัติพบว่าส่วนมากเป็นเด็ก

ลูกจน ซึ่งมีความเข้าใจภาษาไทยได้น้อย ทำให้ผลการเรียนตกต่ำกว่าปรกติ การทดสอบในรายเช่นนี้จึงต้องอาศัยประวัติการเจริญเติบโตและพฤติกรรมอื่น ของเด็กประกอบด้วย นอกจากนั้นก็มีเรื่องความบกพร่องในการออกเสียง (Speech defects) เช่นเด็กพูดไม่ชัดทำให้ฟังลำบากและอาจแปลความหมายผิดไป

ส่วนในเรื่องส่วนประกอบที่เกิดจากเหตุภายนอก หรือ Extrinsic factors นั้น ก็มีหลายประการ เช่น ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นโดยอุบัติเหตุ (Accidental factors) เช่น การจับเวลาที่ไม่แน่นอนซึ่งอาจจะทำให้การให้คะแนนผิดไปด้วย นอกจากนั้นก็มีเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างอื่น เช่น ดินสอหัก หรือมีเสียงรบกวนทำให้สามารถต่อการทดสอบของเด็กน้อยลง

อีกเรื่องหนึ่ง คือ ความบกพร่องที่มีอยู่ในแบบทดสอบเอง เช่น การหามาตรฐานที่ไม่แน่นอน ความไม่เหมาะสมในการใช้คำถาม และมาตรฐาน คำตอบซึ่งอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวิวัฒนาการทางวัฒนธรรม เป็นต้น

ประการสุดท้าย คือ เรื่องความชำนาญของผู้ทดสอบ การทดสอบแต่ละคราวมิใช่มุ่งแต่จะสังเกตความบกพร่องของเด็ก และสถานการณ์แวดล้อม แต่อย่างใด ผู้ทดสอบเองจะต้องมีความเข้าใจอย่างเพียงพอที่จะกำเนิการ ทดสอบ และรู้จักขอบเขตของการใช้ และมีความระมัดระวังในการให้คะแนน เพราะบางครั้งบางคราวก็เป็นการยากที่จะวินิจฉัยเมื่อพบคำตอบที่อาจบ่งไปใน ทางถูกหรือผิดก็ได้ นอกจากนั้นความสามารถในการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี ระหว่างผู้ทดสอบและเด็กก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทดสอบเช่นกัน เพราะ เด็กแต่ละคนย่อมมีความประพฤติ ความรู้สึกนึกคิดและปฏิกิริยาที่แสดงออกแตกต่างกันออกไป ฉะนั้นท่าทีของผู้ทดสอบที่จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยจน ย่อมจะต้อง

เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมแก่เรื่องราวไป และนับเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของผู้ที่ทศสม
จะมีโลกต่อเมื่อได้ผ่านประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเด็กมาพอสมควร นอกเหนือ
จากความเข้าใจในแบบทศสม

ด้วยเหตุต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ท่านคงจะพอเข้าใจได้ว่าการ
ทศสมแต่ละคราวมีความหมายอย่างไรบ้าง และมีเหตุอะไรบางอย่างที่มีอิทธิพล
ให้ผลการทศสมคลาดเคลื่อนไป จริงอยู่ท่านอาจจะต้องเสียเวลาพาเด็กมา
คลินิกหลายครั้งจนกว่าจะทศสมได้ แต่ท่านคงจะเห็นด้วยกับหลักทางจิตวิทยา
ที่ว่า การทศสมที่หากับบุคคลนั้นไม่ใช่ว่าเหมือนกับการนั่งหน้าเครื่องจักรซึ่ง
มีกลไกอย่างใดโดยอัตโนมัติ แต่เป็นมนุษย์ที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ละเอียดอ่อน
และลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจ อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าใคร่จะสรุปว่าผลจากการ
ทศสมขึ้นอยู่กับตัวอย่างเคียวยิ่ง ไม่เพียงพอที่จะวินิจฉัยว่าเด็กมีสภาพเชาวน์
ปัญญาต่ำหรือไม่ แต่จะต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมหลายอย่างดังกล่าวมาแล้ว
ซึ่งอาจรวมทั้งการทศสมทางจิตแบบอื่น ๆ ด้วย และเมื่อท่านทราบผลว่าเด็ก
ของท่านเชาวน์ปัญญาต่ำหรือปรกติแต่ไม่สามารถใช้เชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้
เท่าที่ควรก็ตาม สิ่งที่ต้องพิจารณาคือความเห็นอกเห็นใจรักใคร่จากผู้ปกครอง และความเข้าใจในที่มาของปัญหา ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนในคลินิก
สหวิทยาการพร้อมที่จะช่วยเหลือให้ท่าน และเด็กของท่านมีความเข้าใจกันและ
กันดีขึ้น เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีของเด็กซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง
ในอนาคต.

ธรรมชาติของเด็กกับการเลี้ยงดู

แพทย์หญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

จิตแพทย์ประจำคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ

เราทุกคนต่างก็มุ่งหวังจะให้เด็กเห็นอนาคตแห่งโลก หรือเด็กของเรา
แจ่มใสรุ่งเรืองด้วยกตัญญูต่างก็ช่วยชัยให้พรแก่หนูน้อยในเบาะ “ให้โต
ขึ้นเป็นเจ้าคนนายคน มีวิชาทำดีมีชื่อเสียง” การจะเป็น
ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ดังนี้ ย่อมต้องการบุคลิกภาพอันเหมาะสม
เช่นเดียวกับต้องมีสุขภาพทางกายสมบูรณ์ สุขภาพทางกายอันสมบูรณ์ได้
มาแต่ไหนเล่า ย่อมได้มาแต่การเลี้ยงดูอันถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาหรือ
มิใช่ บุคลิกภาพอันเหมาะสมก็ถูกกัน ย่อมได้มาแต่การเจริญเติบโตของ
จิตใจ อารมณ์อันเป็นไปตามหลักธรรมชาติและหลักสรีรวิทยาทางจิตนั่นเอง.

เด็กเกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความเจริญเติบโต
ทั้งร่างกายและจิตใจ และให้เรย่นรจากโลกได้มากที่สุดที่จะมากได้ ในอันที่จะ
ดำเนินชีวิตอนาคตของตนเองให้เป็นไปโดยเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมกับสังคม
หรือคนอื่นหนึ่งให้เข้ากับหมู่ชนได้นั่นเอง เพื่อการเจริญเติบโตในด้านจิตใจ
และอารมณ์ เด็กมีความต้องการการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ บุคคลรอบข้าง
และจากโลกน่านปีการ มากมายกว่าที่เราคาดคะเน เป็นหน้าที่ของเรา
ผู้ใหญ่จะคอยสนับสนุนด้วยการให้ พร้อมด้วยการชักจูงไปในทางอันจะเกิดผล
ชยเสมอ มิใช่ด้วยการขัดแย้งหักห้ามหรือลงโทษ การให้ของผู้เลี้ยงดู

จำเป็นต้องให้เหมาะสมกับธรรมชาติของเทกด้วยจึงจะเกิดผลดี ฉะนั้นการศึกษาศรีธรรมชาตของเทกในเรื่องความต้องการนานัปการของเขาคงจะนำมากล่าวข้างล่างนี้จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น.

ทารกแรกลืมตาขึ้นเห็นโลก ก็ยอมเรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัวเสียแล้ว เพราะต้องการความปรานีนอกเหนือไปจากอาหาร ฉะนั้นการบริบาลทารกจึงไม่ควรเป็นไปอย่างเคร่งครัดประดุจนาฬิกาหรือเครื่องจักรกล ควรจะเต็มไปด้วยการผ่อนปรน การอุ้มชูประคับประคองยิ่งกว่าที่จะมุ่งมั่นให้เด็กได้วัตถุหรืออาหารเท่านั้น.

การตั้งต้นทำงานของระบบอาหาร คือ การกิน และการขับถ่ายเป็นเบื้องต้นแห่งการเจริญเติบโตไม่แต่ฝ่ายกายเท่านั้น ยังเป็นการตั้งต้นการเจริญเติบโตแห่งบุคลิกภาพด้วย การเริ่มรับอาหารจากมารดา ก็คือก้าวแรกเข้าสู่สังคมมนุษย์ของทารก ทารกได้อาหารจากมารดาเพื่อระงับความหิว กระหายได้รับการโอบอุ้มเข้ากับทรวงอก ได้รับการสัมผัส ได้ประสานตา ได้แลเห็นดวงหน้ามนุษย์ ที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาปรานี และก่อให้เกิดความสุขสบายแก่ทารก ทารกเริ่มเรียนรู้ว่าความสุขความสบายของตนได้มาแต่ไหน อาหาร คือของขวัญจากบุคคลอื่นเป็นทารก และรักตน เริ่มรู้จักผู้ให้ และการรับ นอกจากอาหารอื่นจะระงับความกระหายได้ก็ยังได้รู้อรรถของการถูกโอบอุ้มประคับประคองด้วยความรักอีกด้วย ความรู้สึกประการหลังนี้ยากที่จะรู้สึกและคาดคิดถึง แต่มีการทดลองที่นัยนัยคือความสำคัญของการได้ใกล้ชิดกับแม่ในลูกวัว โดยแบ่งลูกวัวเป็น ๒ พวก

พวกหนึ่งถูกพรากจากแม่ไปเลี้ยงตัวนมวัวโดยหยอชให้ อีกพวกหนึ่งได้
 คุตนมจากแม่วัว เราพบว่า ลูกวัวพวกแรกโตช้า คุตปากตนเอง กระวน
 กระวายไม่เป็นสุข ไขว่คว้ามีกริยาอาการเช่นเดียวกับการไขว่คว้าของลูก
 วัวขณะเมื่อคุตนมแม่ ทั้ง ๆ ที่ได้จำนวนอาหารอย่างถูกต้องและครบจำนวน
 ที่ต้องการ การทดลองทั้งสอง ทำในโลกหุนตะเถา โดยแบ่งเป็น ๒ พวก
 ให้อาหารชนิดเดียวกัน จำนวนเท่ากัน และโดยบุคคลคนเดียวกันตลอด
 เวลาทดลอง แต่พวกหนึ่งให้ได้รับการอุ้มชูขบหลังหลยหัวและตัวจากผู้ให้
 อาหารวันละ ๑๐ นาทีทุกวันไป พบว่าพวกนี้มีการเจริญเติบโตของร่างกาย
 เร็วกว่าพวกสอง และยังมีกริยาทำทางวิ่งเร็วของไว มากกว่าพวกสอง
 เห็นได้อย่างชัดเจน การทดลองทั้งสองย่อมแสดงให้เห็นถึงความสำคัญ
 ของการโอบอุ้ม และแสดงความรักจากผู้เลี้ยงหรือมารดาที่มีต่อการเจริญ
 เติบโตในอารมณ์ และบุคลิกลักษณะของทารก.

ฉะนั้นการเลี้ยงเด็กตัวนมมารดา นอกจากให้อาหารแก่เด็กเพื่อยัง
 ชีพแล้ว ยังให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้จากสัมผัสสภาพและความรักจากบุคคล
 อันจะเป็นมูลฐานแห่งชีวิตสังคมของเด็กในอนาคตตนเอง การเลี้ยงตัว
 นมขวดแต่หากเป็นไปได้โดยมีการโอบอุ้ม เล่นหัวจากผู้ให้นมคนใดคนหนึ่ง
 โดยสม่ำเสมอไป ก็เป็นสิ่งทดแทนได้ในเมื่อมารดาไม่มีความจำเป็นไม่อาจ
 เลี้ยงลูกตัวนมตนเองได้.

การคุตปาก คุตนมของเด็กทารกในช่วงแรกนั้นเป็นไปเพื่อการฝึกซ้อม
 วิชาคุตนมเมื่อถึงคราวจะได้คุตนมแม่ และเป็นความสุขอันหนึ่งของเด็ก

ภายหลังเมื่อเด็กโตรับความรัก ความสุขจากการที่คุณแม่จริง ๆ อย่าง
เพียงพอ เด็กก็จะเลิกการดุด่ากตัญญูไปไ้เอง.

เมื่อทารกเติบโตขึ้นสักเล็กน้อย ระบบการเคลื่อนไหวก็คล่องแคล่ว
เริ่มเจริญมากขึ้น เด็กมีความต้องการประลองพลังกล้ามเนื้อของตน เริ่ม
อยุ่ไม่สุข นอนหลับน้อยลงกว่าเมื่ออายุ ๑-๒ เดือน เวลาตื่นก็หาอยู่สุขไม่
คนไป ซุกลงไป พร้อมกับแสดงความพึงพอใจในความสามารถของตน
ส่งเสียงอืออ่าเอ๊กอาก เริ่มแสดงความซัดขึ้นต่อการถูกห่อด้วยผ้าอ้อมและ
การกอดรัดเพื่อให้อยู่หนึ่ง ๆ แม้เวลาที่คุณแม่หาอยู่สุขไม่ มักเพิกเฉย
ต่อการแสดงสมรรถภาพของการใช้กล้ามเนื้อจนลืมความหิว จิบโน่นดื่มนั้น
อยู่สุข พอถูกขยับก็ขยับด้วยการจิบแฉะไว้ไม่ให้เคลื่อนไหวเพื่อจะให้สันใจ
คุณแม่นั้น จะเป็นเรื่องซัดใจเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นการส่งนมแม่ให้เด็กกำไว
จะช่วยชักจูงให้สนใจการดูดนมได้ขึ้น สังคมระหว่างคนเลี้ยงและเด็ก
จะมากขึ้นเมื่ออายุเลย ๖-๘ เดือนไป เริ่มมีการบ่นอาหาร เด็กจะไขว่คว้า
ซัด ถ้าไม่ได้อะไรหันหน้าหนีปฏิเสธอาหารนั้น การสนใจตามโดยให้ได้อะ
ไรโอกาสซัดซัดอย่างจะส่งสังขารและเป็นการเบี่ยงทางไปสู่การบ่นอาหาร
ตนเองได้เร็วขึ้น สังคมอันเกิดขึ้นแต่ความปรารถนาดีของผู้เลี้ยงจะ
ให้ได้อาหารเต็มเม็ดเต็มหน่วยกับจะเป็นการกระทำเยี่ยงศัตรูในความรับรู้
ของเด็ก เป็นการขัดความต้องการอยากช่วยตัวเองของเด็กเสีย ความ
อยากอาหารของเด็กก็แปรปรวนไปไ้ทำนองเดียวกับผู้ใหญ่เพราะเหตุต่าง ๆ

เช่นกัน เด็กย่อมไม่อาจกินอาหารได้เท่ากันทุกมื้อไป การปฏิเสธอาหาร
สักครั้งมื่อหรือหนึ่งมื่อ ไม่ควรจะเป็นตัวถ่วงถ่วงนัก ถ้าผู้เลี้ยงวิตกกังวล
จนเกินไปก็จะทำให้เด็กรู้สึกว่าการกินหรือไม่กินเป็นเรื่องใหญ่ และใช้การ
กินเป็นอาวุธหรือรางวัลเป็นการโต้ตอบ.

เมื่อเด็กอายุได้ขวบเศษ กล้ามเนื้อและการทำงานประสานกันของ
แขนขาเจริญมากขึ้น เริ่มสอนเดิน และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นเวลา
สมควรที่จะเริ่มเรียนรู้การขับถ่ายให้เป็นเวลาและเป็นที่ใดแล้ว โดยทั่ว ๆ
ไปเด็กจะเลิกถ่ายขี้ส้วมรดที่นอนเลิกถ่ายเลอะเทอะไม่เป็นที่เมื่ออายุเกิน ๓
ขวบไปแล้ว ฉะนั้นผู้สอนควรจะต้องใช้ความอดทนรอผลการสอน โดยให้ระยะ
เวลานานพอสมควรแก่สมรรถภาพของเด็ก เด็กจะเรียนรู้และปฏิบัติตามได้
ในที่สุดเมื่อทราบเหตุผลเช่นเดียวกับผู้ใหญ่เหมือนกัน การสอนด้วยการบังคับ
และลงโทษ “อย่า” โดยปราศจาก “เพราะ” จึงมักไม่เกิดผลดีเท่าวิธีแรก
เด็กต่ำกว่า ๓ ขวบไม่อาจเข้าใจได้ว่าทำไมเด็กจึงจะทำตามความต้องการ
ของร่างกายของเขาไม่ได้ การขับถ่ายเมื่อร่างกายต้องการก็เป็นความสุข
อันหนึ่งของเด็ก แม้ผู้ใหญ่ปฏิเสธไม่ได้เช่นกัน เขาหาวิธีจากกฎของสังคมไม่
เด็กต้องการเวลาสำหรับเรียนรู้ความต้องการของสังคมและเวลาสำหรับ
ผละร่างกาย ให้ควบคุมการทำงานของอวัยวะได้ ฉะนั้นควรฝึกด้วยใจเย็น
ไม่เร่งเร้าจึงจะเกิดผล.

ความอยากรู้อยากรู้ในเด็กมีมากมายนัก แม้สิ่งขบถายของตน
เองก็ใคร่จะเรียนรู้สัก จึงพบว่าการเล่นอิสระเป็นสิ่งสามัญธรรมชาติของ

เด็กเล็ก ๆ เด็กโตขึ้นมีการทดแทนด้วยการเล่นโคลน ตม หรือ ดินน้ำมัน
 ซึ่งมีสภาพคล้ายคลึงกัน แต่ไม่เป็นทรงเกยงแก่ผู้ใหญ่ จึงควรได้รับการ
 สนับสนุน ในระยะเดียวกันนี้ เด็กเริ่มสนใจในอวัยวะขี้ถ่าย เพราะรู้สึก
 ได้ว่า จากการขี้ถ่ายมีความสบายเกิดขึ้นในบริเวณนั้น จึงเริ่มค้นคว้า
 ด้วยตนเอง ด้วยการมองการขี้ ซึ่งพบได้เสมอในเด็กเล็ก ๆ และเมื่อได้
 สัมผัสแล้วก็มีความรู้สึกแปลกเกิดขึ้น จึงทำเสมือนเป็นนิจุ แต่การกระทำ
 ทิ้งปวงนี้มาแต่ความอยากรู้ อยากเห็น ถ้าการหักห้ามจากผู้ใหญ่เป็นไปอย่าง
 รุนแรง ลงโทษเข่นตีโดยไม่ให้เหตุผล เด็กจะรับรู้เท่าที่สมองของตนรับ
 ได้ว่า “การขี้ถ่ายเร้นขี้ถ่ายนั้น คือการนำมาซึ่งการถูกลงโทษ”
 นับเป็นอันตรายยิ่งใหญ่แก่การเจริญของจิตใจในทางแสวงหาความรู้ ใน
 เด็กขนาด ๓-๔ ขวบเข้าใจภาษาได้ ก็ควรได้รับการว่า “การกระทำ
 ไม่เป็นท่านี้ และทนยบแก่สังคม และอวัยวะของสงวนไว้ใช้สำหรับชีวิต
 ผู้ใหญ่” การหลอกล่อจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดอันตรายต่าง ๆ
 จะมีลูกไม่ได้ เป็นต้น จะเป็นโทษแก่ชีวิตการเพศในอนาคตได้มากมายนัก.
 คำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ อวัยวะสืบพันธุ์ เช่น “ทำไมของน้องจึง
 ไม่เหมือนของตัว” “น้องเกิดมาแต่ไหน” เหล่านี้เป็นต้น ควรจะตอบ
 คำตอบอย่างเปิดเผยด้วยความจริง และใช้ถ้อยคำง่าย ๆ สั้น ๆ เท่าที่เด็ก
 จะเข้าใจได้ ผู้ตอบควรจะตอบด้วยความรู้สึกอันเป็นปรกติ เสมือนหนึ่ง
 คำถามทั่ว ๆ ไป ให้เด็กเห็นว่าเป็นของพวงเวียน พวงรุ เช่นเดียวกับอวัยวะ
 อื่น ๆ ของร่างกาย ปาก ฟัน หู มีค่าแก่ชีวิตเพราะเป็นเครื่องรับอาหาร

อนจะยงชีวิตเราไว้นั่นใด ขวยวะสยัพณักเป็นขวยวะมคาควรแก่ชีวิตในอก
 คำนหนึ่งเช่นกัน หากแต่จะมีค่าให้เห็นได้ในชีวิตผุใหญ่ มิใช่ความผิด
 มิใช่สิ่งน่าละอายที่เด็กคนเฝ้าคำถามมาถามถึงขวยวะสยัพณัก ในเมื่อเป็น
 สิ่งมองเห็น ภัยซึ่งไต่เช่นเดียวกับที่ ตา ปาก จมูก การด “ใช่ ช้า”
 ห้ามถาม หรือกระทั่งการลงโทษตบปาก ก็เป็นเสมือนหนึ่งขอกเด็กว่า
 การอยากเรียนอยากรู้เป็นสิ่งมิสมควร แต่หาได้ทำความอยากหรืออยากเห็น
 หมดสันไปไม่ เด็กหันไปแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่น จากท่อน เม่อม
 โอกาส นับเป็นอันตรายที่น่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะหาได้มาซึ่งความรู้
 ความเข้าใจผิด ๆ และด้วยถ้อยคำอันไม่สมควร ยิ่งกว่านั้นเด็กบางคนจะ
 กัดความอยากเรียนอยากรู้ในคำอื่น ๆ ไปเสียหมด กลายเป็นเด็กหงอย
 เหงา คอะไร มองอะไร ก็มองเปล่า ๆ หาได้เกิดความอยากหรืออยากเห็น
 หรือกล่าวถามไม่เป็นการชักชวนความเจริญในทางใฝ่หรรษาและความรอบรู้ของ
 เด็ก หรืออีกมุมหนึ่ง เด็กเข้าใจว่า พ่อแม่ไม่ได้เป็นบุคคลที่ตนพึงจะฝาก
 ความไว้ หรือเป็นที่ปรึกษาที่ตนจะหันหน้ามาพึ่งได้ในทุกแห่งทุกมุมของชีวิต
 เสียแล้ว ย่อมหันไปหาเพื่อน หากคนใด ฝทจรรยพ่ง วยตอย แม่จะผิด ๆ
 กตาม และทอดคอดงซึ่งความยุ่งยากทางมวล ทราพยในเด็กหนุ่มสาว
 ทั้งหลาย กว่าพ่อแม่จะรู้สึดยั่งยืนควรเสียแล้ว เด็กจึงพึงได้รู้ความเข้าใจ
 ว่า การเพศเป็นของพึงรพงเวียน แต่หากให้เขินไปโดยเฉพาะกับบุคคล
 อันสมควร ในสถานที่และเวลาอันเหมาะสมเท่านั้น.

การเจริญเติบโตทางด้านการเคลื่อนไหว นับแต่เริ่มฉีกจกรวมตราย
 เท้าคลานได้ เอ่อมหยิบของได้ และเดินได้ กิริยาอาการเหล่านี้เป็นไป

การเจริญเติบโตทางบ้านอารมณ์และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างหรือรักการสังคมนั้นโตเร็วมีขนนยแต่โตเร็วมองเห็นหน้ามารดาได้ขึ้นเสียง เด็กเกี่ยวโยงความสยบ ความสุข ความรักที่ใคร่เข้ากับบุคคล เริ่มรับรู้จากตนเองมีบุคคลอื่นอีกและบุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ระวังความหิวกระหายความไม่สบายให้แก่ตน การยอมรับแรกของเด็กในช่วงจะเป็นการยอมรับเสียงของแม่ การเข้าหยาอ้อมด้วยความรัก ใบหน้ายิ้มแย้มของผู้เลี้ยง ไม่ใช่มอบของขวัญตนมีหรือเท่านั้น นั่นคือศิลาฤกษ์ของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของเด็ก.

บุคลิกภาพของเด็กย่อมเป็นไปตามแบบฉบับของบุคคลรอบข้างนั่นเอง โดยการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลเหล่านั้น อันโตแก่ พ่อแม่พี่น้อง เด็กเริ่มเรียนรู้ว่า นอกจากแม่ผู้ปรนเปรอความสุขสยบแก่ตนแล้ว ยังมีบุคคลอื่นนอกเหนือไปที่มีส่วนร่วมสนองความต้องการของตนและรักตน เด็กเริ่มมีปฏิกริยาตอบต่อบุคคลนั้น หรืออกนยหนึ่งเด็กเริ่มรับรู้การสังคมกับเพื่อนมนุษย์ตนเอง โดยความรักที่ตอบบุคคลที่รักตน ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ตน เด็กก็จะเลียนแบบหรือรับฟังและปฏิบัติตามการสอนของบุคคลเหล่านั้น นั่นคือเด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีไปตามคำสอนของพ่อแม่ ฉะนั้นถ้าหากปฏิกริยาของพ่อแม่อันเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในสิ่งแวดล้อมของเด็กเป็นไปโดยเหมาะสมและเปี่ยมด้วยความรักย่อมปรากฏผลในอากปฏิกริยาของเด็กที่มีต่อโลกหรือสังคมมนุษย์ คือย่อมเป็นไปอย่างอบอุ่น และเปี่ยมไปด้วยความเป็นมิตรต่อสังคมมนุษย์.

พ่อ หรือแม่ ย่อมมีความสำคัญต่อเด็กเท่า ๆ กันในเรื่องการแสดงความรัก และความทะนุถนอม แม่ “แม่” จะมีความสัมพันธ์ฝ่ายกายใกล้ชิดกับเด็กมากกว่าพ่อก็ตาม เด็กชายระยะ ๓-๖ ขวบ มักจะแสดงความชอบต่อพ่อมากกว่าแม่ ในระยะนี้เด็กมีความต้องการจะเป็นเจ้าของ “แม่” แต่ผู้เดียว ไม่ต้องการให้พ่อมีส่วนแบ่งในความรัก ความเอาใจใส่ของแม่ เห็นพ่อเป็นคู่แข่ง ถ้าหากปฏิกิริยาของพ่อเป็นไปอย่างเป็นมิตร และเต็มไปด้วยความรัก ก็จะเกิดความรักตอบ คือแทนที่จะขจัดขันธ์ของพ่อ เด็กจะเริ่มเลียนแบบหรือเอาแบบอย่างพ่อ เพื่อให้ตนเองก็เท่าพ่อ และเวลาเด็กกับพ่อจะรักกันด้วย ก็เป็นจุดคงที่ของความเป็นชายสมชาย หญิงสมหญิงของเด็กนั่นเอง.

“น้องใหม่” เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของเด็กวัยนี้ เขามักจะมีปฏิกิริยาต่อน้องใหม่ช่วงระยะเวลาที่เรารวบรวมกันว่า “อิจฉาน้อง” เพราะน้องใหม่เป็นคู่แข่งความรัก ความสนใจของแม่ไปเสียจากตน นอกจากการแยกหยิกกรังแกน้องหวงของไม่ยอมแบ่งให้น้อง อาจมีการเปลี่ยนแปลงของความประพฤติบ้านอื่น เช่น ขี้ส้วมรดกทันทัน โยเย เรียกร้องความสนใจจากแม่ ตัดมือแสดงกิริยาเป็นเด็กกว่าที่เคยเป็น (ต้องการเหมือนน้องเพื่อแม่จะได้รัก) เหล่านี้เป็นต้น หากเด็กได้รับทราบล่วงหน้าว่า จะได้มีน้องใหม่น้องจะเป็นเพื่อนเล่น และเด็กก็ยังคงได้รับความรักคงเส้นคงวาให้เด็กแน่ใจว่า แม่แม่จะไม่น้องใหม่แม้จะรักกันเท่าเทียม แต่แม่จำเป็นต้องสนใจน้องมาก เพราะน้องยังเล็ก และช่วยตัวเองไม่ได้ ยกย่องและเชิดชูเด็กให้ล้าหน้าในความเป็นพี่ เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนช่วยแม่ในการดูแล

น้องใหม่ เช่น หยิบผ้าอ้อม หยิบสippy เป็นต้น พร้อมกับการยกย่องชมเชย ปฏิกริยา “อิจฉาน้อง” จะหายไปในเวลาอันสั้น พี่และน้องจะเป็นเพื่อน เล่นที่สนุกสนานด้วยกัน ความไม่เข้าใจปฏิกริยาของเด็ก แล้วลงโทษเข้มนัด ในระยะนี้จะช่วยให้ความริษยาบรรเทาขึ้น หรือเด็กก็อดทนไว้ไปแสดงออก เมื่อโตอย่างที่เราเห็นพี่น้องแบ่งมรดกกันจนสิ้นเนื้อประดาตัว.

ในระยะการเจริญของบุคลิกภาพระหว่าง ๑-๖ ขวบนี้ หากมีเหตุบังเอิญ เช่น การขาดหรือสูญหายตายจากของพ่อหรือแม่ก็ตาม มักจะก่อให้เกิดความฉงนฉงายแก่บุคลิกภาพได้ไม่น้อย เห็นได้จากเด็กกำพร้าที่เติบโตในสถานอนุบาลมานาน ๆ จะมีบุคลิกภาพอันไม่สมบูรณ์คล้ายคลึงกันแทบทุกคนอย่างที่เราพบเห็นและเรายกกันว่า “ลักษณะเด็กวัด” เด็กพวกนี้มีการแสดงอารมณ์ไม่สมกับอายุ คงเป็นคล้ายเด็ก ไม่มีการยับยั้งรอกในการสนองความต้องการของตนเอง หรือในภาษาสามัญเราว่า “เด็กไม่รู้อุ่ม” จะกระโดดในเรือของอาหาร “อยากได้ไม้อื่น” ขอสบ ขอสบ ทำลาย ขอสบละเมียดสีทองอื่น ไม่รูกาลเทศะ ไม่ยำเกรงในผู้ปกครอง ไม่เกรงกลัวต่อกฎข้อบังคับแห่งสถานที่ ไม่เคยนึกเกรงใจใครทั้งนั้น เพราะอะไร? เพราะนับแต่เยาว์วัยมา เขาเคยเรียนรู้สแห่งความรักของพ่อแม่ไม่รู้ว่าตนเป็นทารกแห่งใคร หรือมีใครเป็นเจ้าของตน ความต้องการในความรักหรือแม้ความหิวกระหายก็มีเคยได้รับการสนองอันเหมาะสม และเป็นไปตามจังหวะของเด็ก เด็กจึงกระหายในทุกสิ่ง ในความรัก ในวัตถุ ทั้งปวงทุกโอกาสที่ผ่านเข้ามา เด็กกระหายที่จะได้ทั้งนั้น และรีบร้อนเข้า

หิยฉวยเอาเพชรงับความหิวกระหายเหล่านั้น อาหารหรือวัตถุย่อมเป็น
 สัญลักษณ์แห่งความรักต่อเด็กที่เด็กพวกนี้ไม่เคยได้สัมผัสใจ ความต้องการ
 นั้นจึงยังเป็นความหลงอยู่จนโต คืออยากได้ไม่รู้สิน และไม่เลือกเวลา และ
 ทรนเวลาไม่ได้เพราะกลัวจะเลยไม่ได้.

เหตุการณ์บังเอิญเข้ามาแปรปรวนการเจริญของบุคลิกภาพที่พบเสมอ
 คือ การช่วยเหลือของเด็กนั่นเอง แต่มักจะเป็นการฉนวนชั่วคราว เด็กว่า
 ในขณะช่วยตนมีความไม่สบายแต่ไม่ทราบถึงความเจ็บไป หรือสาเหตุของ
 การช่วย ผลการช่วยทำให้ต้องแยกจากพ่อแม่ จากบ้านไปสู่สถานที่ใหม่
 คนแปลกหน้าคือ โรงพยาบาล หมอ และพยาบาล จะต้องลบลบอันไม่เป็น
 ที่สยบอารมณ์คือยา จะต้องถูกเข็มแทงเนื้ ล้วนแต่ก่อให้เกิดความกลัว
 ความกังวล ความไม่แน่ใจว่า “อะไรหนอจะเกิดขึ้นต่อไปอีก” ประกอบ
 กับพ่อแม่ในขณะนั้น ก็เต็มไปด้วยความร้อร่น กังวลใจในความเจ็บป่วย
 ของลูก หากปฏิกิริยาที่เคยอยู่จนปรับเปลี่ยนไปแล้ว ย่อมซ้ำเติมความ
 กังวลหวาดกลัวของเด็กจนยิ่งให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ เกิดความไม่เชื่อมั่นใน
 เหตุการณ์และแม่ในพ่อแม่ การเจริญก้าวหน้าของบุคลิกภาพช่วงนี้และมัก
 ถอยไปสู่ระยะเด็ก ต้องการการอุ้มชูเอาใจจากพ่อแม่มากขึ้น หรือกลายเป็น
 เป็นเด็กอ่อน เพราะต้องการความแน่ใจว่าพ่อแม่ยังคงจะรักตนเช่นเดิม
 กลายเป็นเด็กขี้สสารวาทันตอน เคยกินอาหารโตเองต้องให้แม่ป้อนและ
 ปรนนิบัติให้ราวกับกลายเป็นทารกอีก ฉะนั้นหากปฏิกิริยาของพ่อแม่ที่เหมาะสม
 การแสดงความรักในขณะเด็กเจ็บจะช่วยให้เกิดคลายความกังวลและหวาด
 กลัวต่อเหตุการณ์ ให้เด็กแน่ใจในพ่อแม่ แน่ใจในเหตุการณ์ว่า ตนมา

โรงพยาบาลเพื่อการหาย หายแล้วจะได้กลับไปอยู่บ้าน การเล่น การเคลื่อนไหวที่ตกจากตึกไปชั่วขณะควรได้ทดแทนด้วยของเล่นในเตียง จะช่วยให้ลมกังวลเรื่องเจ็บไข้ไปได้ การได้ของเล่นหาได้ทำให้เด็กเสียเด็กไม่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป เด็กหมดความกลัวและกังวลในใจในพ่อแม่ เด็กก็จะก้าวไปสู่ขั้นต่อไปของการเจริญแห่งบุคลิกภาพได้เองในระยะเวลาไม่นานนัก.

การแสดงความรักต่อเด็ก การให้ในสิ่งที่เป็นความต้องการของเด็ก การยกย่องชมเชยตลอดจนแสดงความพอใจในการกระทำของเด็กที่เป็นไปโดยสม่ำเสมอจึงไม่ใช่เป็นเรื่องทำให้เสียเด็กเลย แต่การแสดงความรักหรือการให้ที่เป็นไปทางของสินจ้างรางวัล ให้เมื่อเด็กเป็นทาสยวามณ์ตน และแล้วเรียกคืนทวงบุญทวงคุณเมื่อเกิดความไม่สยวามณ์ ความขุ่น ๆ ลง ๆ ไม่นั่นเองของผู้ใหญ่ นั่นแหละจะทำให้เด็กเสียเด็ก เพราะเขาเบี่ยงผู้ใหญ่นั้นเอง เมื่อใดที่เด็กไม่ได้รับการสนับสนุนของสยวามณ์ตนเด็กก็ย่อมแสดง “การลงมือลงเท้า” เพื่อเรียกร้องความสนใจ “การตอ้ง” เป็นไปเพื่อแสดงให้ผู้ใหญ่รู้ถึงความไม่สยวามณ์ของตนเช่นเดียวกับที่ผู้ใหญ่แสดงแล้วแก่ตน เด็กที่เต็มไปด้วยความแน่ใจในพ่อแม่ ว่าพร้อมเสมอจะให้ในสิ่งอันควร และเมื่อให้ไม่ได้ก็ประจบด้วยเหตุผล เด็กไม่มีความจำเป็นจะต้องเรียกร้องด้วยวิธีการอื่นใด ก็ไม่ต้องใช้ “การลงมือลงเท้า” และยังเป็นเด็กที่รวยร ในความสมควรไม่สมควรอีกด้วย.

การเลี้ยงดูลูกประดุจเด็กที่มีผู้ใหญ่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ มันคงจากพ่อแม่ที่มีใจพิจารณาถึงความต้องการอันจำเป็นแก่การเจริญเติบโตของเด็ก การ

ปรนเปรอเด็กที่เป็นไปเพื่อการ ให้อวดเพื่อความมีหน้ามีตาของพ่อแม่ย่อมจะ
ก่อให้เกิดผลร้ายแก่เด็กได้มากมายนัก.

เท่าที่กล่าวมาแล้ว ท่านจะเห็นได้ว่า เด็กเป็นฝ่ายรับหรือเรี่ยรัง
การให้จากผู้เลี้ยงดูเป็นส่วนมาก ยิ่งโตขึ้นช่วยตัวเองได้มากขึ้นเริ่มเรียน
เป็นผู้ให้หรือทำตามความต้องการของผู้เลี้ยงดูมากขึ้น ถ้าเด็กเคยได้เป็นผู้รับ
สมอยากของเขา เขาก็จะเป็นผู้ให้ที่ดื้อดองเลี้ยง นั่นคือ การเป็นเด็กว่านอน
สอนง่ายอยู่ในโอวาท รับผิดชอบเห็นอกเห็นใจ เคารพและเข้าใจความ
ต้องการของผู้อื่น โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ร่วมมือกับสังคม วางตนอยู่ในขอบเขต
ประเพณีนิยม และสังคมนิยม.

อย่างไรก็ดี การสอนด้วยปากมักไม่ซึมซาบและประสิทธิผลเท่าการ
สอนด้วยการกระทำของพ่อแม่ ให้เด็กเห็นและเอาเยี่ยง ที่ผู้ปกครอง
เด็กตามหลักการวิทยาศาสตร์หรือหลักสรีรวิทยาจิต ก็หาพ้นไปจากคำพังเพย
ว่า “ผลไม้ย่อมไม่หล่นไกลต้น” หรือ “คนางให้ค้แม่” ไปได้ไม่
ฉะนั้นนอกจากความเข้าใจธรรมชาติเด็กแล้ว การแก้ไขพ่อแม่ให้มีบุคลิก
ลักษณะเหมาะสมจึงจะช่วยให้ลูกหลานเรามีอนาคตแจ่มใสสมปรารถนา.

จากผู้ใหญ่ที่มักจะรับเอากิจกรรมเหล่านั้นเป็นเครื่องผลิตผลิตเงินประจำตัวของ
เขาซึ่งอาจจะคิดนิสัยเป็นงานอดิเรกไปถึงวันข้างหน้า ท่านย่อมทราบคือ
แล้วว่างานอดิเรกเป็นเครื่องชดใช้ความยุ่งยากทางใจใดที่สุด ขางอย่าง
อาจให้ผลพลอยได้ซึ่งช่วยบรรเทาปัญหาการเงินด้วย แต่ความพริ้วตามทาง
วัตถุเท่านั้นยังไม่เพียงพอสำหรับเด็ก เด็กต้องการการสนับสนุนทางใจและ
ความเข้าใจของผู้ใหญ่ด้วย ธรรมชาติของเด็กนั้นสนใจหรือสนใจในกิจกรรม
อันใดอันหนึ่งไม่ได้นานเท่าผู้ใหญ่ เมื่อพบกับความล้มเหลวหรือความยุ่งยาก
เล็กน้อยก็อาจล้มเลิกเสียกลางคันได้ง่าย ฉะนั้นเพื่อให้กิจกรรมที่เสนอแนะ
นั้นบรรลุผลสำเร็จ ท่านจะต้องให้ความสนับสนุนทางใจโดยกระทำตัวเป็นผู้นำ
หรือผู้ช่วยซึ่งเข้าใจธรรมชาติของเด็ก คอยช่วยแต่ในยามที่ติดขัดไม่ใช่
คอยคุมเพื่อให้ทำใหสำเร็จ เด็กต้องการที่ปรึกษาแต่ไม่ต้องการนายงาน
เขาต้องการเป็นนายตัวของเขาเอง การจ้ำจี้จ้ำไชเพื่อให้ได้ผลงานดีหรือการ
กระตุ้นเพื่อให้แล้วเสร็จจนเกินไปจะทำให้ลายความสนใจต่องานเสีย เด็กเกิด
ความรู้สึกว่าตนไม่สามารถ สิ้นศรัทธาที่จะทำต่อไปและหมดความเชื่อมั่น
ในตนเอง เด็กมีความสุขที่จะได้เห็นผลอันเกิดแต่ความริเริ่ม ความคิดเห็น
อย่างเสรีของเขา เป็นโอกาสที่เราผู้ใหญ่จะช่วยปลูกฝังนิสัยในเรื่องความ
ริเริ่มและวิคิดให้แก่เด็ก.

การปั้น เป็นงานศิลปะชิ้นหนึ่งซึ่งท่านอาจคิดว่าแค่ความหมกมุ่นเพียง
หาประโยชน์นอกเงยอะไรก็ได้ การปั้นสำหรับเด็กท่านไม่ต้องลงทุนอะไร
มากมาย วัสดุสำหรับปั้นจะเป็นวัตถุใดวัตถุหนึ่งที่ท่านมีภายในบ้าน วัตถุ
สำหรับปั้นก็หาได้ง่าย คือ ดินเหนียว จากคุ้ย้านของท่านเองหรือจากร้าน

เครื่องบนคนเฒ่า คนหนุ่มซึ่งมีชายตาม้วนเครื่องเรือนทั่วไปใช้ใช้โตและ
 ราคาที่ไม่แพงนัก คนเห็นขบวนตลก ๒ กำลังยกพลแล้วยกไว้ในที่ขึ้น ๆ
 ผลสมาให้แยกย่อยเสมอ อาจจะมีแท่นรองสำหรับบนเพื่อกันความสกปรก
 และช่วยให้การขึ้นง่ายเข้าอย่างที่เราพบตามโรงเครื่องบนคนเฒ่า เด็กเล็ก ๆ
 ๓-๕ ขวบ แม้จะยังบนเป็นรูปแยกที่ท่านต้องการไม่ได้ เขาก็พอใจจะบน
 เป็นเม็ดกระสุนหรือเป็นรูปต่าง ๆ ตามประสาของเขา แล้วก็สมมุติเอาตาม
 มโนคติที่เขาสร้างขึ้นซึ่งเราผู้ใหญ่ไม่ควรจะประณามหรือเห็นว่าเล่นไร้สาระ
 บางครั้งคนหนุ่มหรือคนเห็นขบวนอาจจะวิ่งไปสำหรับเด็กเล็ก ๒-๓ ขวบ
 ทราบกัยนำหรือแบ่งทำขนมเก่า ๆ ในครัวของท่านที่ใช้ทำประโยชน์ไม่ได้
 แล้วนำทกัยนำและใส่เกลือให้เค็มเพื่อให้เหี่ยวและกันเด็กมาประจานเล่น
 ถ้ายังใส่สีสันทลงไปด้วยก็จะยิ่งเพิ่มความสนใจและความสนุกให้แก่เด็กยิ่ง
 ขึ้น เด็กหลาย ๆ คนอาจจะร่วมกันทำก็ได้ เป็นโอกาสที่จะได้ฝึกการสังคม
 การแลกเปลี่ยนความคิดหรือการกระโครงการร่วมกันของเด็กไปด้วยในตัว
 เด็กเล็ก ๆ มักไม่มีแผนการว่าจะบนอะไร หรือมักจะไม่สามารถทำตาม
 แผนการที่จะไว้ใจ ฉะนั้นจึงไม่อาจผลัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันจะเป็นประโยชน์
 แก่ผู้ใหญ่ แต่ผลที่เด็กได้นั้นย่อมคุ้มกัยขวตถุทุก ๆ ที่เราจัดให้ทีละเล็กละ
 จะได้ชักชวนกลุ่มเล็ก ๆ ของมือเป็นการกระตุ้นการเจริญของกล้ามเนื้อ
 และประสาทให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น ขณะที่เด็กบนเป็นรูปร่าง
 แล้วทยอยทำลาย แล้วสร้างใหม่ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยไม่มีอะไรเป็นชนเป็นอัน
 นั้น เด็กได้ทบทวนการใช้การอยากทำลาย การอยากสร้างอันเป็นความต้องการ
 ตามธรรมชาติของเด็ก แทนที่จะไปทำลายข้าวของเครื่องใช้ในบ้านหรือของ

เล่นที่มีราคาอื่น ๆ เมื่อเวลาผ่านไปความชำนาญก็มากขึ้น ความใส่ใจก็
 มากขึ้น ผลผลิตจากการปั้นก็จะค่อย ๆ มีคุณค่ามากขึ้นตามลำดับ จากการ
 ปั้นเม็ดกระสุนปืนรูปสัตว์ รูปคน และรูปวัตถุต่าง ๆ ถ้าท่านอดทนติดตาม
 ค ท่านเองก็จะชื่นชมในความคืบหน้าของลูกท่านในศิลปะไปด้วย โปรดอย่า
 ถามว่า “นั่นมันปืนอะไร” ถ้าเด็กไม่ถามท่านก่อน เพราะจะทำให้เด็ก
 กระตือรือร้นแล้วท่านตอบไม่ได้ จะเลยไม่กล้าขึ้นอีกต่อไป จึงให้เวลา
 เขาสร้างกระสุนหนึ่งแล้วท่านจะเห็นได้เองว่า เม็ดกระสุนกลม ๆ นั้นมีความหมาย
 ไปเป็นหัวคน หรืออะไร เด็กเล็ก ๒-๓ ขวบมักจะชอบทรายกับน้ำมากกว่า
 คนหรือคนน้ำมัน ฉะนั้นก็จะยังไม่มีผลผลิตอะไรเลย แต่การที่เด็กได้ขยำ
 ขยี้ทรายและทรายละเอียด ๆ กับน้ำ ทำเป็นขนมครก พระเจดีย์ทราย เหล่านั้น
 ก็เป็นบันไดขั้นต้นของการปั้นนั่นเอง ขณะนั้นเด็กได้ทတ်ใช้ความต้องการ
 เล่นกับสิ่งสกปรกไปในตัว ทรายกับน้ำเป็นสิ่งที่เราจัดหาให้และทำให้สะอาด
 ปราศจากเชื้อโรคอันเป็นอันตรายได้ เด็กของท่านก็ไม่ต้องเสี่ยงอันตราย
 กับการแอบไปเล่นดินใต้ถุนบ้าน ซึ่งอาจเป็นโอกาสให้รับเชื้อโรคไข้พยาธิ
 จากดิน.

การวาดเขียนหรือการระบายภาพ ก็เป็นศิลปะอีกแขนงหนึ่งซึ่งน่า
 จะชักจูงให้เด็ก ในเด็กเล็ก ๆ แม้จะวาดหรือระบายภาพอะไรก็ได้
 แต่การละเลงสีด้วยมือหรือพู่กันย่อมเป็นการทတ်ใช้ความอยากเล่นกับสิ่งสกปรก
 ซึ่งเป็นที่จิตใจผู้ใหญ่ สักที่จะจัดหาให้เด็กควรเป็นสีซึ่งล้างออกได้ง่าย บริเวณ
 ที่เด็กเล่นควรจำกัดและเตรียมให้สะดวกแก่การเก็บล้าง เพื่อท่านจะได้

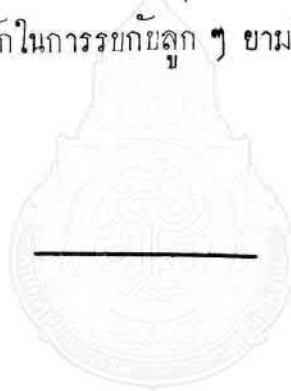
ไม่ต้องกังวลคอยเผาคิดตามเขาเพราะกลัวเขาจะทำให้เสียผ้าหรือเครื่องแต่ง
บ้านสกปรก เขาจะได้มีเสรีในการเล่นและได้ริบผลเต็มๆ จากกิจกรรมนั้น
เป็นทางนำไปสู่ความสนใจและความสามารถในการปั้นด้วย.

การตัดรูปภาพหรือตัดกระดาษเป็นรูปต่าง ๆ โดยปกติเด็ก
ชอบเล่นกรรไกรอยู่แล้ว ซึ่งท่านทั้งหลายคงพบว่าห้ามไม่ค่อยหยุดเพราะ
อำนาจของความอยากรู้อยากเห็นตามประสาเด็ก ฉะนั้นถ้าเราจัดให้เสียเลย
ให้เป็นวัตถุที่ปลอดภัย เช่น กรรไกรปลายทู่ และแทนที่จะปล่อยให้เด็กฉีก
ปะทီးหรือฉีกหน้าต่างของท่าน ก็ควรเตรียมวัตถุเพื่อการนี้โดยจัดหาจาก
สิ่งเหลือใช้ในบ้าน เช่น กระดาษแผ่นใหญ่ ๆ สำหรับประปรภาพที่ตัดออกมา
แล้ว แบ่งแยกหรือถ่วงน้ำใส่ภาชนะปากกว้างที่ไม่แตกง่าย แปร่งแข็ง ๆ
เศษผ้าหรือกระดาษสำหรับขยำกระดาษที่ตัดแบ่งแยก กระดาษหรือรูปภาพ
ที่จะตัดท่านอาจจะหาได้จากนิตยสารรายสัปดาห์ กระดาษห่อของหรือห่อ
ขนม แต่ท่านควรฉีกกระดาษออกจากเล่มและมอมยให้เขาคิดว่าให้ฉีกเอง
เพราะบางทีเด็กอาจไม่รู้ว่เล่มไหนควรฉีก เล่มไหนไม่ควร แล้วอาจฉีก
หนังสือมีค่าของท่านเข้าโดยไม่เจตนา ในระยะแรก ๆ ผลงานก็จะไม่ได้
รูปได้ร่าง อาจจะดูรูปภาพแปลก ๆ น่าขันต่าง ๆ ดูไร้สาระ ทั้งนี้เพราะ
เด็กกำลังหมกมุ่นอยู่กับการใช้กรรไกร แปร่งและแบ่งแยกมากกว่าการ
สนใจในรูปภาพ เมื่อความชำนาญกับสิ่งเหล่านี้แน่นแฟ้นแล้ว เด็กก็จะหันไปสนใจ
รูปภาพและตกแต่งภาพจนเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์.

การเย็บปักถักร้อย ก็เช่นกัน ควรจะทบทวนด้วยการจัดหาอุปกรณ์
การเย็บ เช่น เศษผ้าควรเป็นเศษผ้าผืนน้อยหาย ๆ หรือผ้าสักหลาดซึ่ง
จะแทงเข็มได้ง่าย ๆ เข็มที่ใช้ควรเป็นเข็มเย็บนมหรือเข็มเย็บเสื้อไหมพรม
จัดหาปลอกนิ้ว ผ้าใหญ่หรือเส้นไหมพรมสำหรับเย็บให้ด้วย เต็ก ๕ ขวบ
ยังไม่สามารถสนเข็มเล็กธรรมดาได้จึงต้องการเข็มที่ใหญ่ ด้วยการสนับสนุน
ทั้งทางบ้านวัตถุและกำลังใจและให้เวลาพอสมควร ท่านก็จะได้ชื่นชมกับ
ผลิตภัณฑ์ของเขา โปรดอย่าลืมว่าเด็กต้องการให้ท่านสนใจในผลงานของเขา
แม้ว่าจะเป็นผลงานที่ทำประโยชน์อะไรแก่ท่านไม่ได้ก็ตาม แต่เป็นความ
ภาคภูมิใจที่เขาสามารถผลิตอะไรได้เป็นครั้งแรกในชีวิต ความสนใจจาก
ท่านเมื่อเขาทำสำเร็จแม้จะไม่ค่อยช่วยกระตุ้นให้มีความสนใจในงานนั้นคงอยู่
ได้นานแล้วก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ขึ้นตามลำดับ แต่ถ้าเขาไม่ต้องการ
แสดงหรืออวด ท่านก็ไม่ควรไปบังคับให้เขาแสดงว่าสิ่งที่เขาทำคืออะไร
ท่านควรแนะนำวิธีใช้เครื่องมือ เช่น กรรไกร เข็มให้แก่เด็กสักครั้งหนึ่ง
เมื่อเริ่มต้น ท่อจากนั้นก็ปล่อยให้เขาเล่นตามลำพัง การแนะนำออกแบ
กระดาษ แยกสำหรับบล็อกให้เด็กจะเป็นการสกัดกั้นความคิดริเริ่มของเขาเสีย.

จากท่าทีของเด็กในกิจกรรมที่ท่านหาให้ ท่านจะได้เรียนรู้ ความ
ถนัดของลูกท่านขึ้น และถ้าท่านพยายามส่งเสริมต่อไปในแนวที่เขาถนัด
ก็จะเป็นการกระตุ้นให้มีความสามารถในเชิงนั้นขยายตัวมากขึ้นอีก เป็นการแผ้ว
างทางไปสู่วิชาสหพหุมนคงรุ่งเรืองและการเป็นผู้ชำนาญพิเศษในงานนั้น ๆ

ในอนาคต ลูกท่านก็ได้ผลประโยชน์คือ ความสุขกับงาน กับความสำเร็จ
 หลีกพ้นจากการต้องถูกดูถูกว่าเพราะชาติของท่าน เขาได้มีโอกาสฝึกซ้อมตน
 เองในการกระทำและการใช้ความริเริ่ม ความคิดเห็นลำพังตน ประสบการณ์
 เหล่านี้มีค่าแก่ชีวิตอนาคตอย่างยิ่ง เราผู้ใหญ่หาใคร่โอกาสที่จะได้เรียนรู้
 จากการลงทำซ้ำ ๆ ครบแล้วครบเล่าเราก็คงไม่มีความสามารถอย่างที่เร
 ามี ฉะนั้นการให้ความเข้าใจ สนใจ และโอกาสแก่เด็กในกิจกรรมดังกล่าว
 จึงเป็นสิ่งพึงทำอย่างยิ่ง ท่านไม่ต้องลงทุนมากมายโดยได้ผลคุ้มค่า ท่าน
 ไม่ต้องเห็นคเห็นขมมากมายในการรบบกับลูก ๆ ยามโรงเรียนปิด.



วันกำหนดส่ง

(cm.05 (4h))

6 cm. os (4h)

เลขที่หนังสือ ๖๔๘.๑

ก
ห้องสมุดกระทรวงศึกษาธิการ

ผู้แต่ง กรมการศึกษานานาชาติแห่งประเทศไทย
ผู้เรียบเรียง ได้กย๑๖/๖

๖๔๘.๑
ก.



