

พัฒนาการเด็กปฐมวัย ที่ พ่อ-แม่ ควรใส่ใจ



พัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงที่มีอย่างต่อเนื่องไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัยจะมีความแตกต่างกัน เริ่มจากเด็กทารกที่นอนแบบเบาะ ส่งเสียงร้องอย่างเดียว ก็จะพัฒนาเป็นการนั่งค่อม พลิกตัว คลาน ยืน เดิน และวิ่งได้ในที่สุด ทั้งนี้พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยก็จะมี ความแตกต่างกัน เห็นได้ตามช่วงอายุที่โตขึ้น เริ่มจากการส่งเสียงร้อง ขยับเป็นการออกเสียงสูง-ต่ำ จนพูดได้เป็นคำๆ ในส่วนของพัฒนาการทางด้านสังคม เริ่มจากรู้จักเล่นคนเดียว ก็เป็นการเล่นโต้ตอบกับคุณพ่อคุณแม่ มองตาม ยิ้มให้ และสามารถเล่นเข้ากลุ่มได้ในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามคำว่า พัฒนาการเด็ก คุณพ่อคุณแม่ ต้องเข้าใจก่อนว่าจะ เป็นพัฒนาการตามช่วงเวลา ตัวอย่างเช่น ในช่วงอายุ 2 เดือน เด็กบางคนอาจทำอะไรหนึ่งได้ แต่บางคนอาจไปทำได้ใน 2 เดือนครึ่ง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติที่จะมีความช้าหรือไวแตกต่างกัน แต่ทั้งนี้จะมีลำดับขั้นที่ดีขึ้นต่อไปเรื่อยๆ

สำหรับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ในส่วนของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว จากเดิมที่เดินไม่ได้ ก็จะเริ่มเดินได้และแก่งขึ้น จนสามารถกระโดด ยืนกระต่ายขาเดียวได้และขี่จักรยานได้ในที่สุด ทำให้เด็กในวัยนี้สนุกกับการเล่น ที่ได้แสดงออกทางร่างกายมากขึ้น ชอบที่จะออกไปเล่นที่สนามและพร้อมกับการออกไปเจอโลกกว้าง มาที่เรื่องของภาษา จากที่พูดได้เป็นคำ ก็จะเริ่มผสมคำ สร้างประโยคได้ เรียนรู้การเปรียบเทียบคำ สูง - ต่ำ , เล็ก - ใหญ่ เรื่องประสาทมัมผัสจะสามารถแยกแยะความรู้สึก ร้อน-หนาว สำหรับการมองเห็น มีการเปรียบเทียบสีต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้นตามลำดับ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ จากที่เด็กเล็กจะใช้เวลาอยู่กับตัวเอง สนใจแต่ตัวเองเป็นหลัก พอช่วง 2 ขวบ ก็จะเริ่มมีพัฒนาการ เริ่มสนใจที่คนอื่นมากขึ้น จากที่เล่นคนเดียวก็จะมีความรู้สึกอยากเล่นกับเพื่อนข้างๆ ช่วง 3 ขวบก็อยากเล่นเข้ากลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ทั้งยังเริ่มมีความสงสัย ชักถามนั่นนี่ และเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง เลือกที่จะทำในสิ่งที่คิด แต่จะไม่ทำในสิ่งที่ผู้ใหญ่สั่งให้ทำ พฤติกรรมเหมือนเป็นการต่อต้าน ดังนั้นผู้ปกครอง ควรมีเทคนิคในการพูดคุย ตั้งคำถามให้เด็กได้เป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง (ซึ่งในความเป็นจริงผู้ปกครองเป็นผู้ตัดสินใจไว้แล้ว เพียงแต่ตั้งกรอบความคิดให้เด็กได้เลือก) อาทิเช่น การเลือกอาหารที่ทาน ไม่ควรใช้คำพูดว่า “ลูกต้องทานข้าว ผัด” ซึ่งเด็กจะตอบทันทีว่า “ไม่” ผู้ปกครองควรเลือกใช้คำพูดว่า “ลูกอยากทานอะไร ระหว่างข้าวผัดและขนมปัง” คำพูดก็จะดูฟังง่ายขึ้น เหมือนให้ลูกได้เป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง

มาที่เรื่องความเป็น “เจ้าหนูจำไม่” ผู้ปกครองแทบทุกท่านจะต้องเจอกับคำถามที่มีมากมาย ถามไปเรื่อยๆ ซึ่งผู้ปกครองควรเข้าใจว่าลูกอยู่ในวัยที่ต้องเรียนรู้ สอบถามเรื่องต่างๆ เพราะความอยากรู้ หน้าที่ของผู้ปกครองคือต้องอธิบายให้ฟัง ไม่ควรแสดงความรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่ารำคาญ นอกจากนี้ก็ยังมีเรื่องที่สำคัญ คือ เมื่อเด็กเกิดคำถามที่มีความลึกซึ้ง อาทิ คำถามว่า หนูเกิดมาจากไหน อย่างมองว่าเป็นคำถามที่น่ากลัว ผู้ปกครองอาจตอบไปว่า ไว้เราหาคำตอบกัน แล้วค่อยๆ ฝึกการหาคำตอบ ด้วยการเรียนรู้ หาข้อมูล และอธิบายไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นการฝึกฝนให้

เด็กรู้จักการหาคำตอบและข้อมูล ต่างๆ เพื่อการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ยังมีเทคนิคที่จะทำให้เขาจำคำตอบที่ผู้ปกครองตอบไว้ ไปจนโต คือ คำถามที่เด็กๆ ควรเป็นผู้ตอบสนองความสนใจ และคำตอบควรอยู่ในพื้นฐานของความเป็นจริง เช่น ไม่ควรไปหลอกเด็กว่า อย่าไปที่มีดๆ นะ เดี่ยวมีมาหลอก แต่คำตอบที่ดี ควรจะบอกว่า การไปในที่มืดๆ อาจทำให้เกิดอันตราย เพราะอาจมีสัตว์มีพิษซ่อนอยู่ และอีกหนึ่งประเด็น อย่างการฉีดยา ผู้ปกครองไม่ควรไปขู่เด็ก เป็นต้นว่า ถ้าตีบ่อยๆ จะถูกจับฉีดยานะ จะเป็นการสร้างความกลัวให้เด็กในการพบหมอ แต่ผู้ปกครองควรให้เหตุผลว่า การฉีดวัคซีนหรือฉีดยาจะทำให้เด็กๆ มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเข้าพบคุณหมออีกด้วย

ในส่วนของการเตรียมความพร้อมให้เด็ก คุณหมอแนะนำว่าเด็กวัยก่อน 7 ขวบ ไม่จำเป็นต้องเน้นให้เขียนหนังสือสวยงามหรือถูกต้อง เพราะเด็กในวัย 3 ขวบ เพิ่งจะฝึกเขียนตัววงกลมได้เท่านั้น ซึ่งการเขียนตัวหนังสืออาจจะเป็นเรื่องยากเกินไป แค่ฝึกให้เขียนตรงตามเส้นก็เพียงพอ ในบางครอบครัว ที่ยังไม่พาลูกไปโรงเรียน อาจมีคำถามว่า อยู่ที่บ้านสามารถฝึกอะไรให้ลูกได้บ้าง ก็จะมีกิจกรรมที่ฝึกกล้ามเนื้อมือ เช่น การขีดเขียน ระบายสี พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ซึ่งอาจมองไม่ออกว่าเป็นรูปอะไร ผู้ปกครองก็ควรมีการพูดคุยสอบถามว่าสิ่งที่เด็กๆ วาดคือรูปอะไร ให้เขาได้อธิบาย ก็จะเป็นการฝึกจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ สำหรับเด็กอีกด้วย

และนอกจากพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้วพัฒนาการทางด้านสุขภาพ เป็นอีกเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญ ในเด็กปฐมวัยควรได้รับวัคซีน ตามที่กำหนด วัคซีนหลัก ได้แก่ วัคซีนคอตีบ , บาดทะยัก , โปลิโอ และวัคซีนเสริมพิเศษ ได้แก่ วัคซีนตับอักเสบบี , อีสุกอีสุ , หัดเยอรมัน , คางทูม , ไขหวัดใหญ่ , ไขเลือดออก และ เอชพีวี เป็นต้น

บทความโดย : แพทย์หญิงศิริพร แจ่มจรัส แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกุมารเวชศาสตร์ เฉพาะทางกุมารแพทย์พัฒนาการ

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02- 836-9999 ต่อ 2721-2 ศูนย์กุมารเวช ชั้น 2 โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล ถนนแจ้งวัฒนะ