



# Child Safety

## ทักษะการเอาตัวรอดที่ลูกควรเรียนรู้

นายแพทย์ฉัตรชัย อิมอารมย์  
เจียน

ณัฐชา จุลเสถียรพานิช  
วาดภาพประกอบ

ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

เมื่อภัยอันตรายมีอยู่รอบด้าน  
งานของพ่อแม่คือการฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตัวเอง  
เอาตัวรอดในทุกสถานการณ์



## Child Safety ทักษะการเอาตัวรอดที่ลูกควรเรียนรู้



ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170)  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com @amarinbooks Amarin Kids

สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2564

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ฉัตรชัย อิ่มอารมย์, นายแพทย์.

Child Safety ทักษะการเอาตัวรอดที่ลูกควรเรียนรู้ / นายแพทย์ฉัตรชัย อิ่มอารมย์: เขียน;  
ณัฏฐา จุลเสฏฐพานิช: ภาพประกอบ. — กรุงเทพฯ: อมรินทร์คิดส์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2564.  
(8), 208 หน้า: ภาพประกอบ (สีบางส่วน).

1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. 2. การดูแลเด็ก. 3. เด็ก -- การปลอดภัย. 4. การฝึกให้เด็กดูแลตัวเอง.  
I. ณัฏฐา จุลเสฏฐพานิช, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

649.6 ฉ6ช6

DDC 649.6

ISBN 978-616-18-4640-4

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธุ์  
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร อังคาร • บรรณาธิการฝ่ายขาย ลีริกาพันธ์ ผลงาม  
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ชันชนันท์ ประสพวงศ์ • บรรณาธิการ นิชชามัทรี พรหมสุวรรณ  
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์  
พิสูจน์อักษร ธรรพ์ทิพย์ ศักดิ์เดชากุล • ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวระขอ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170)  
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางนอน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.naiin.com

ราคา 255 บาท

# คำแนะนำนักพิมพ์



ก่อนที่เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นมาอย่างแข็งแรงสมวัย และมีความสุข แน่ใจว่าจะต้องมีอุบัติเหตุหกล้มหกลูกกันบ้าง แต่หน้าที่ที่สำคัญยิ่งของคุณพ่อคุณแม่คือ ต้องคอยระวังว่าระหว่างเส้นทางการเรียนรู้และเติบโตของลูกนั้น ไม่มีอะไรเสี่ยงอันตรายเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ห่วงความปลอดภัยจนขัดขวางพัฒนาการและการเรียนรู้ของลูก

สังคมในปัจจุบันมีภัยอันตรายแฝงอยู่มากมายรอบตัวเด็ก แต่ภัยเหล่านั้นหลีกเลี่ยงได้หากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ตัวเด็กรู้เท่าทันจุดเสี่ยง รู้จักใช้อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม รู้ขั้นตอนปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน รู้จักสังเกตสัญญาณเตือน และสำคัญที่สุดคือ พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักระวังป้องกันตัวเอง และไว้วางใจที่จะบอกพ่อแม่เมื่อเจอปัญหา ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ และปกป้องเด็กๆ จากภัยคุกคามต่างๆ ได้ทันเวลา

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือพร้อมใช้ที่สรุปรวมทุกเรื่องความปลอดภัยที่พ่อแม่ควรรู้ไว้อย่างสั้น กระชับ ครบจบในเล่มเดียว เขียนขึ้นโดยอาจารย์ประจำศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย

มติดล ซึ่งนอกจากจะแนะนำจุดสังเกต ข้อควรระวังแล้ว ยังมีวิธีการสอนให้ลูกระวังตัวเองจากภัยรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นภัยทางร่างกาย เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย การถูกลวนลามคุกคามทางเพศ หรือภัยทางด้านจิตใจ เช่น การถูกลั่นแกล้งในโลกจริงและโลกออนไลน์ ซึ่งการรู้สิ่งเหล่านี้ จะช่วยรักษาสมดุลระหว่างความวิตกกังวลของพ่อแม่กับการเล่น การเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี

หากคุณพ่อคุณแม่กำลังมองหาหนังสือคู่มือที่จะเป็นเข็มทิศในการเลี้ยงลูกให้ปลอดภัย ไม่ควรพลาดหนังสือเล่มนี้ ด้วยประการทั้งปวงค่ะ



# สารบัญ



## บทนำ

พ่อจ๋า แม่จ๋า อย่างกังวลจนเกินเหตุ	1
------------------------------------	---

---

## PART 1

การปกป้องลูกที่ดีที่สุดคือฝึกให้ลูกดูแลตัวเอง	5
---	---

---

บทที่ 1 เข้าใจพัฒนาการของลูก	6
บทที่ 2 ฝึกให้ลูกดูแลตัวเอง	11
บทที่ 3 รู้จักความเสี่ยงต่างๆ	16
บทที่ 4 สิ่งของที่หนูต้องระวัง	18
บทที่ 5 สถานที่ที่หนูต้องระวัง	21
บทที่ 6 คนที่หนูต้องระวัง	24
บทที่ 7 สอนให้ลูกปฏิเสธ	27
บทที่ 8 ข้อควรปฏิบัติเมื่อหนูออกนอกบ้าน	30
บทที่ 9 ทำอย่างไร...เมื่อหนูหลงทาง	35

## PART 2

สร้างพื้นที่ปลอดภัยรอบตัวลูก	41
------------------------------	----

---

บทที่ 10 พื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก (แรกเกิด - 1 ปี)	42
บทที่ 11 การเดินทางกับเด็ก ๆ	49
บทที่ 12 เลือกโรงเรียนที่ปลอดภัย	54

## PART 3

### ฝึกสนทนาให้ลูกปลอดภัย

57

บทที่ 13	รู้จักดูแลสุขอนามัย ลดการเจ็บป่วยได้?	58
บทที่ 14	เทคนิคการสนทนากับลูกเกี่ยวกับสุขอนามัยเบื้องต้น	68
บทที่ 15	ทำอะไร...เมื่อหนูได้รับบาดเจ็บ	72
บทที่ 16	ทำอะไร...เมื่อหนูรู้สึกไม่สบาย	77
บทที่ 17	ทำอะไร...หากคนใกล้ตัวหนูไม่สบาย	79
บทที่ 18	ทำอะไร...หากเพื่อนของหนูจมน้ำ	81

## PART 4

### เตรียมความพร้อมให้ลูกเอาตัวรอดในสังคม

89

บทที่ 19	เมื่อลูกถูกรังแก	90
บทที่ 20	ทำอะไร...เมื่อหนูถูกรังแก	94
บทที่ 21	สอนลูกให้รู้จักรับมือกับการกลั่นแกล้ง	100
บทที่ 22	สอนลูกให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น	104
บทที่ 23	ทำอะไร...เมื่อเพื่อนของหนูถูกรังแก	109
บทที่ 24	สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่าอาจมีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้น	114
บทที่ 25	สอนลูกให้ยืนหยัดในพื้นที่ส่วนตัว	117
บทที่ 26	รู้จักพื้นที่ส่วนตัวของหนู	119
บทที่ 27	รูปแบบของการคุกคาม	122
บทที่ 28	ปฏิเสธอย่างไร...เมื่อหนูถูกคุกคาม	125
บทที่ 29	ทำอะไร...เมื่อหนูถูกคุกคามทางออนไลน์	131
บทที่ 30	โลกเสมือนของลูกโต	133
บทที่ 31	สอนลูกให้จิตใจแข็งแกร่งและนับถือตัวเอง	135
บทที่ 32	เราจะสร้างการนับถือตนเองให้ลูกได้อย่างไร	141
บทที่ 33	โลกออนไลน์ที่ต้องใช้การนับถือตัวเองเป็นเกราะป้องกัน	148
บทที่ 34	โลกออนไลน์สวยงามเกินจริง?	151
บทที่ 35	จัดการพื้นที่ออนไลน์ให้เป็นพื้นที่ที่ให้พลังบวกแก่ลูก	153
บทที่ 36	หาพื้นที่ออนไลน์ที่เหมาะสมกับลูกและตัวคุณพ่อคุณแม่	156

บทที่ 37	เมื่อโลกออนไลน์ไม่ได้ใจดีกับลูก ๆ	158
บทที่ 38	ข่าวลือ ข่าวลวงจากโลกออนไลน์	162
บทที่ 39	เล่นโซเชียลอย่างไรให้สนุกและมีความสุข	166

## PART 5

### ปฐมพยาบาลถูก ช่วยชีวิตลูกได้ 171

บทที่ 40	อุปกรณ์ปฐมพยาบาลที่ควรมีติดบ้าน	172
บทที่ 41	เมื่อลูกเป็นลมหมดสติ	175
บทที่ 42	เมื่อลูกจมน้ำ	178
บทที่ 43	เมื่อลูกมีสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย	185
บทที่ 44	เมื่อลูกเกิดอันตรายจากสารพิษ	188
บทที่ 45	เมื่อลูกเกิดอันตรายจากไฟฟ้าและความร้อน	190
บทที่ 46	เมื่อลูกเกิดอุบัติเหตุต่างๆ	194

## PART 6

### ติดต่อบุคคลเงินช่องทางไหนดี 199

บทที่ 47	เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน	200
บทที่ 48	แอปพลิเคชันฉุกเฉิน	203

### ประวัติผู้เขียน 206



# บทนำ

## พ่อจ๋า แม่จ๋า อย่างกังวลจนเกินเหตุ

เมื่อก่อนนี้ ถ้าพูดถึงอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในเด็ก ส่วนใหญ่จะนึกถึงคำว่า “accident” ซึ่งเมื่อพูดถึงคำนี้ ก็จะคิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่ต่อมา สาธารณสุขทั่วโลกได้เปลี่ยนมาใช้คำว่า “injury” หรือ “การบาดเจ็บ” เพื่อให้เห็นว่าเหตุที่เกิดขึ้นจนมีการบาดเจ็บนั้นเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ เพราะไม่มีการบาดเจ็บใดที่เกิดจากความบังเอิญอย่างแท้จริง ก่อนเกิดเหตุจะต้องมีสาเหตุ ไม่ว่าจะมาจากตัวเด็กเอง ผู้เลี้ยงดู หรือสภาพแวดล้อม จะต้องมียุติจุดหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสียหาย การบาดเจ็บเหล่านั้นจึงจะเกิดขึ้น คงไม่มีเด็กคนไหนที่อยู่ๆ ก็ตกจากรถจักรยานขาหัก หรือเด็กจมน้ำโดยบังเอิญ แต่ก็จะมีสาเหตุต่างๆ เช่น เด็กอยู่ในจุดที่เสี่ยงต่อการตกได้ ไม่มีที่ยึดเหนี่ยวที่ปลอดภัย เด็กไปเล่นใกล้แหล่งน้ำแต่ไกลตาผู้ใหญ่ เป็นต้น

จากประสบการณ์ที่ผ่านมา หมอสังเกตเห็นว่าอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับเด็กมักเกิดจาก 2 กรณี คือ

1. การเลี้ยงดูที่ผู้เลี้ยงดูไม่สนใจเลย ปล่อยปละละเลยจนเกินไป



## 2. การเลี้ยงดูที่ประคบประหงมมาก ปกป้องมากเกินไป

เมื่อวิเคราะห์สาเหตุเพิ่มเติมว่า ความเสี่ยงที่ทำให้เกิดเหตุเหล่านั้นมาจากอะไร ผู้เลี้ยงดูมีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงอะไรบ้าง ก็พบว่าส่วนใหญ่มักจะเป็นสาเหตุที่ซ้ำเดิมหรือคล้ายกัน และบางครั้งเมื่อพิจารณาด้วยว่าตัวเด็กเองมีส่วนที่ทำให้เกิดความเสี่ยงอะไรบ้าง ก็พบว่าความเสี่ยงที่มาจากตัวเด็กมักจะเปลี่ยนไปตามแต่ละช่วงวัย และพัฒนาการที่ต่างกัน

ด้วยข่าวสารต่างๆ มากมายที่ได้รับทุกวันนี้ คงทำให้คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กๆ วิตกว่าจะเลี้ยงดูพวกเขาอย่างไร ให้เติบโต แข็งแรง สมวัย ปลอดภัย และมีความสุข ท่ามกลางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่น่าวิตกกังวลใจเหลือเกิน แต่ในเมื่อเรารู้แล้วว่าอุบัติเหตุและการบาดเจ็บต่างๆ เป็นสิ่งที่ป้องกันได้ หมอแนะนำว่าเราแค่ระมัดระวังก็พอ อย่าให้ความกังวลใจเหล่านั้นกลายเป็นความหวาดระแวงเลยนะครับ เพราะหลักใหญ่ๆ ในการระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กๆ มีอยู่ไม่มาก สิ่งที่เราควรระลึกถึงเสมอๆ เลยก็คือ **การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นป้องกันได้ด้วยการตระหนักรู้ของผู้เลี้ยงดู** ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย การเฝ้าระวังที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กๆ มีโอกาสได้เล่น ได้เรียนรู้ และได้สำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างมีความสุข

แล้วเราจะรักษาสมดุลอย่างไร ให้ลูกได้เล่น ได้เรียนรู้ แต่ก็ไม่ได้เป็นการระแวงจนอาจไปขัดขวางพัฒนาการด้านต่างๆ ของพวกเขาโดยไม่รู้ตัว

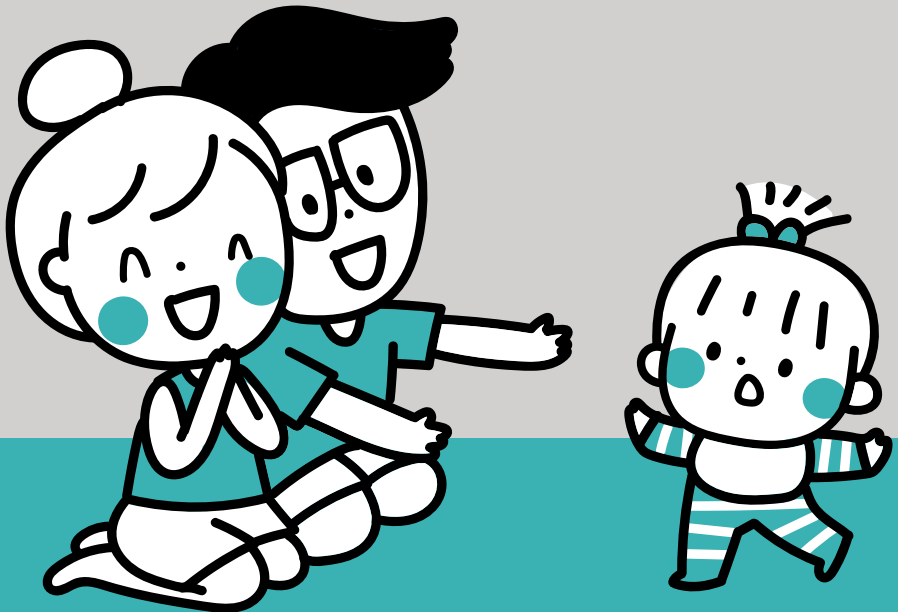
พ่อแม่บางคนรักลูกมาก ดูแลเหมือนไข่ในหิน แต่ก็อย่าลืมว่าเราต้องเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ด้วย เราคงไม่สามารถเอาผ่านวามมาห่อลูกไว้ตลอดเวลาเพราะกลัวลูกจะได้รับบาดเจ็บ การเรียนรู้ของเด็กจะมีกระบวนการลองผิดลองถูก ดังนั้นการได้รับบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ถึงกับหัวร้างข้างแตกหรือถึงแก่ชีวิต ย่อมเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ เพราะนั่นเป็นขั้นตอนหนึ่งของการเรียนรู้ เช่น ก่อนที่เด็กจะเดินเป็นก็ต้องเคยหกล้มมาก่อน หรือก่อนเด็กจะว่ายน้ำเป็นก็ต้องผ่านการสำลัคน้ำนิดๆ หน่อยๆ มาบ้าง ซึ่งก็เป็นบทเรียนตามธรรมชาติที่เด็กๆ ต้องเรียนรู้เป็นธรรมดา

ฉะนั้น หน้าที่ของผู้ใหญ่คือการระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยกับเด็กมากที่สุดเพื่อลดความรุนแรงของการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจึงจำเป็นต้องรู้ว่าอะไรคือความเสี่ยงสำหรับเด็กบ้าง ต้องพอประเมินได้ว่าอะไรเสี่ยงมาก อะไรเสี่ยงน้อย และปล่อยให้เขาได้เรียนรู้อย่างมีความสุขและสนุกสนาน เพื่อให้เขามีพัฒนาการที่ดี เติบโตแข็งแรงสมวัย

# PART

# 1

การปกป้องลูกที่ดีที่สุด  
คือฝึกให้ลูกดูแลตัวเอง



# บทที่ 1

## เข้าใจพัฒนาการของลูก

สมัยที่ยังเป็นนักศึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลรามาริบัติ หมอเคยได้ยินอาจารย์แพทย์พูดไว้ว่า **“การจัดการโรคภัยไข้เจ็บที่ดีที่สุดก็คือการป้องกัน”** ซึ่งพอได้ฟังแล้วก็ทำให้หมอเริ่มหันมาสนใจงานด้านการป้องกันการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น เพราะการป้องกันเป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดที่เราพอจะทำได้ ยกตัวอย่างเช่น การคาดเข็มขัดนิรภัย การสวมหมวกนิรภัยเวลาที่ต้องโดยสารรถต่างๆ แน่นอนว่าอาจทำให้รู้สึกอึดอัด ยากลำบาก หรือไม่สะดวกไปบ้าง แต่ถ้าเทียบกับความเสียหายที่อาจตามมาหากเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้ว การไม่ป้องกันใดๆ เลยย่อมส่งผลให้เกิดความเสียหายมากกว่าแน่ๆ ครับ

หมอกำลังจะบอกว่า การป้องกันอันตรายต่างๆ เป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ดูแลเด็กๆ และเป็นสิ่งที่คุ้มค่าแก่การลงทุนลงแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กๆ ที่ยังเปราะบางต่ออันตรายต่างๆ ด้วยพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาที่ยังจำกัดครับ ในส่วนนี้เราจะมาดูกันว่าเราจะเตรียมความพร้อมในการสอนลูกอย่างไรได้บ้างเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายหรืออุบัติเหตุต่างๆ รวมถึงเรื่องราวที่มักเป็นประเด็นบ่อยๆ ในลูกวัยเรียน คือ การกลั่นแกล้งกันนั่นเองครับ

ก่อนที่เราจะไปพูดถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการสอนลูกให้ช่วยเหลือตัวเอง หมอขอพูดถึงการเรียนรู้ของเด็กแต่ละวัยว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ตามลำดับพัฒนาการด้านสติปัญญาก่อนนะครั้น เพื่อที่คุณพ่อคุณแม่จะได้ใช้เป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้เพื่อสอนลูก ๆ กันนะครั้น

ในที่นี้หมอขอยกทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจต์ (Jean Piaget) นักจิตวิทยาชาวสวิสที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจพฤติกรรมของลูก ๆ มากยิ่งขึ้นครั้น

เพียเจต์ได้ศึกษาวิจัยพฤติกรรมของมนุษย์ โดยได้ข้อสรุปว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของคนเราสามารถแบ่งได้ 4 ขั้น คือ

## 1 **ขั้นใช้ประสาทและกล้ามเนื้อ (Sensorimotor Stage)** **วัยแรกเกิด - 2 ปี**

ในช่วงสองปีแรก เด็กจะเริ่มพัฒนาประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อเป็นหลัก คุณพ่อคุณแม่จะเห็นได้จากการที่ลูกในวัยนี้มักมองหน้าแม่ตอนดูคนนมจากเต้า เริ่มเรียนรู้การสัมผัสต่างๆ เช่น อุ้มแล้วหยุดร้อง เริ่มเรียนรู้การได้ยินเสียงต่างๆ พอเริ่มโตขึ้นก็จะเริ่มเรียนรู้ความรู้สึกต่างๆ เช่น หิว ง่วง เจ็บ ซึ่งทั้งหมดนี้คือการใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้

ส่วนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อจะเห็นได้ชัดมากจากการพลิกตัว คลาน ตั้งไข่ เดิน วิ่ง ปีนปาย

เด็กในวัยนี้ยังไม่สามารถแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ ยังไม่มีความเข้าใจใดๆ ไม่เข้าใจเหตุและผลใดๆ ทุกอย่างเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณแทบทั้งสิ้น จนกระทั่งอายุ 18 เดือนจึงค่อยๆ เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างง่ายๆ ไม่ซับซ้อนได้บ้างเท่าที่ตาเห็น แต่ยังไม่

คิดตามไม่ได้ และไม่เข้าใจเรื่องสมมติต่าง ๆ

แม้ในช่วงวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจจะยังไม่สามารถสอนอะไร เรื่องความปลอดภัยได้มากนัก แต่ก็สามารถ **ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง** ได้ นะครับ เช่น คาดเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกนิรภัย เพราะเด็กเขาจะ คอยสังเกต เรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ครับ

## 2 **ขั้นเริ่มคิดและเริ่มเข้าใจ (Preoperational Stage)**

### **วัย 2-7 ปี**

สำหรับเด็กในวัยนี้จะเริ่มในช่วงก่อนเข้าเรียนอนุบาลครับ โดย ยังเป็นการพัฒนาด้านการรับรู้ค่อนข้างมาก ยังใช้เหตุผลอย่างลึกซึ้ง ไม่ได้มากนัก เด็กวัยนี้เริ่มเรียนรู้การใช้ภาษาได้มากขึ้น สามารถเข้าใจ สัญลักษณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ขั้นย่อยๆ คือ

#### 2.1 **ขั้นกำหนดความคิดไว้ล่วงหน้า (Preconceptual Thought) ช่วงอายุ 2-4 ปี**

ในวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางภาษามากขึ้น เรียนรู้คำศัพท์ ได้รวดเร็วมากขึ้น มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ได้ แต่ยังไม่ สมบูรณ์นัก สามารถเล่าเรื่องง่ายๆ ได้ ยังอยู่ในโลกแห่งจินตนาการ ชอบเล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการของตัวเอง แต่อาจไม่เข้าใจ เรื่องสมมติของคนอื่น คุณพ่อคุณแม่อาจจะปวดหัวกับลูกๆ ในวัยนี้ สักหน่อยนะครับ เพราะมักจะเอาแต่ใจและอาละวาดได้บ่อยๆ นั่นเอง ครับ

#### 2.2 **ขั้นคิดเอาเอง (Intuitive Thought) ช่วงอายุ 4-7 ปี**

ในวัยนี้เด็กจะสามารถคิดอย่างมีเหตุผลได้มากขึ้น แต่การคิด นั้นยังเป็นไปในลักษณะของการรับรู้มากกว่าที่จะเข้าใจ จะมีการ พัฒนาการรับรู้อย่างรวดเร็ว รู้จักสังเกตเห็นความแตกต่าง สามารถ เปรียบเทียบ แยกแยะวัตถุต่างๆ ออกเป็นหมวดหมู่ได้ รู้จักเชื่อมโยง

ความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ เข้าใจความหมายของตัวเลขและการนับเลข สามารถจัดกลุ่มสิ่งต่างๆ ได้ ตามสี ขนาด และรูปร่างรูปทรง

เด็กในวัยนี้มีความเชื่อในภาวะการทรงสภาพเดิม (Conservation) คือเด็กจะยังเข้าใจว่า เมื่อรูปร่างภายนอกเปลี่ยนแปลงไป ปริมาตรของของชิ้นนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น เมื่อเทน้ำจากแก้วใส่ลงไปในเหยือกที่มีขนาดใหญ่กว่า เด็กวัยนี้จะคิดว่า น้ำมีปริมาณไม่เท่ากับตอนอยู่ในแก้ว หรือหากนำดินน้ำมันที่มีขนาดเท่ากันมา 2 ก้อน แล้วคลึงให้ก้อนหนึ่งยาวกว่าอีกก้อนหนึ่ง ก็จะคิดว่าดินน้ำมัน 2 ก้อนนี้มีขนาดไม่เท่ากัน

การเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้จึงควรเป็นไปอย่างไม่ซับซ้อน มีการให้เหตุผลอย่างง่าย ๆ สามารถจับต้องได้ คุณพ่อคุณแม่อาจเลือกใช้คำพูดในการสื่อสารกับลูกในแบบที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย หรืออาจทำให้เห็นเป็นตัวอย่างจะดีที่สุดครับ

### **3** **ขั้นใช้ความคิดและเหตุผลเชิงรูปธรรม** **(Concentrate Operational Stage) วัย 7 – 11 ปี**

ในวัยนี้ เด็กจะมีความคิดที่เป็นระบบมากขึ้น เข้าใจความเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลที่ซับซ้อนขึ้น สามารถแบ่งหมวดหมู่ของสิ่งต่างๆ ได้ เริ่มเข้าใจเรื่องการคงอยู่ได้ดีขึ้น เช่น หากรินน้ำจากแก้วใส่ลงไปในเหยือกที่มีขนาดใหญ่กว่า ก็เข้าใจแล้วว่าปริมาณของน้ำนั้นเท่าเดิม นอกจากนี้เด็กจะลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลง แก้ปัญหาโดยมองเห็นแง่มุมของปัญหามากขึ้น พยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจปัญหาที่เป็นนามธรรมนัก

การเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้ควรเน้นการลงมือทำ จึงจะเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง การทำซ้ำๆ จะยิ่งทำให้มีประสบการณ์ เกิดความ

เข้าใจและมั่นใจ คุณพ่อคุณแม่อาจใช้รูปภาพในการสอนลูกในวัยนี้ หรือสอนจากการเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เข้ากับประสบการณ์เดิมของเขาครับ

#### 4 **ขั้นใช้ความคิดและเหตุผลเชิงนามธรรม**

##### **(Formal Operational Stage) 5 ขวบ 12 ปีขึ้นไป**

เด็กในวัยนี้จะเริ่มมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น สามารถแก้ปัญหา ที่เป็นนามธรรมได้มากขึ้น รู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลที่สลับซับซ้อน สามารถตั้งสมมติฐาน คาดเดาถึงความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ รู้จักวางแผน รู้จักใช้เหตุผล

การสอนลูกในวัยนี้ หากเราสอนด้วยคำพูดเฉย ๆ อาจไม่ค่อย ได้ผลนักนะครับ เพราะลองถ้าเขาไม่เชื่ออะไรแล้ว การทำให้เชื่อนั้น ยิ่งยากขึ้น ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้คิด พิจารณา หรือลองทำด้วยตนเองบ้าง ก็จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้เร็วขึ้นครับ

เมื่อเข้าใจพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กแต่ละวัยแล้ว หมอ เชื่อว่าคงช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกวิธีการสอนให้เหมาะสม กับวัยและพัฒนาการของลูกได้บ้างนะครับ นอกจากนี้ อาจจะมีเลือก เสริมสร้างทักษะด้านความปลอดภัยให้แก่ลูก โดยเน้นไปที่การทำให้ ลูกดูเป็นตัวอย่างแทนการสอนตรง ๆ ก็ได้ครับ



## บทที่ 2

### ฝึกให้ลูกดูแลตัวเอง

ถ้าลองสังเกตลูกๆ ตอนยังเล็กดูจะเห็นว่า เด็กๆ ชอบปีนปาย โดยไม่มีความกลัว ชอบเล่นน้ำโดยไม่กลัวจมน้ำ หรือเอาของเข้าปาก โดยไม่สนใจว่าสิ่งนั้นกินได้หรือไม่ แต่เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อลูกได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์มากขึ้น เขาก็จะรู้จักระวังสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น

การให้ลูกได้มีโอกาสออกไปสำรวจหรือเล่นนอกบ้าน จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้าน ไม่ว่าจะเป็น

**ด้านร่างกาย** คือ ได้พัฒนาทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่จากการปีนปายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ในการเรียนรู้และสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว

**ด้านสังคม** คือ ได้ฝึกการเข้าสังคม การเล่นเป็นกลุ่ม การเล่นกับผู้อื่น ได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่หรือผู้คนในชุมชน ทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น มั่นใจในตัวเองมากขึ้น รู้จักเคารพกติกา มารยาทในสังคม

**ด้านอารมณ์และจิตใจ** คือ ลูกได้สนุกสนานกับการเล่น โดยเฉพาะการเล่นกับคนอื่น ๆ จะช่วยฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งปัน รู้จักอดทน

รอคอย เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง

**ด้านสติปัญญา** การออกไปสำรวจนอกบ้าน ย่อมทำให้ลูกได้เรียนรู้ รู้จักสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งอาจนำมาต่อยอดเรียนรู้เรื่องที่ลูกสนใจต่อไปอีกก็ได้

แต่บางเรื่องจะปล่อยให้ลูกเรียนรู้เองผ่านประสบการณ์ตรงเพียงอย่างเดียวก็อาจไม่เหมาะเท่าไรครับ เพราะอาจเกิดเรื่องราวรุนแรงหรืออันตรายต่อลูกมากจนเกินไป ซึ่งเป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่โดยตรงที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับลูก แน่ใจว่าผู้ใหญ่อย่างเราต้องมีประสบการณ์มากกว่าเด็ก ๆ อยู่แล้วครับ ไม่ว่าจะด้านดีหรือไม่ดีก็ตาม รวมถึงภัยต่าง ๆ ด้วยเช่นกันครับ ซึ่งการป้องกันให้ลูกปลอดภัยจากอันตรายนั้นก็ทำได้หลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับช่วงวัยและพัฒนาการของลูกเป็นสิ่งสำคัญ เช่น

ในเด็กเล็ก ๆ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อป้องกันลูกจากความเสี่ยงต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เนื่องจากพัฒนาการตามวัยของเด็กเล็กมักมีความเป็นนักสำรวจตัวน้อยอยู่แล้ว และก็มักจะพาตัวเองไปสำรวจสิ่งต่าง ๆ โดยไม่มีความกลัวแม้แต่น้อย ซึ่งเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไปเตือน ลูกก็มักจะไม่เชื่อ แต่ไม่ใช่เพราะลูกดื้อหรือกวนนะครับ เป็นเพราะลูกยังไม่เข้าใจ “ความเสี่ยง” หรือ “อนาคต” นั้นเองครับ

เมื่อโตขึ้น สมรรถนะของลูกน้อยมีการพัฒนามากขึ้น สามารถเรียนรู้สิ่งที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ เข้าใจนามธรรมหรือคาดการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ จากประสบการณ์ได้มากขึ้น การสอนให้ลูกเข้าใจความเสี่ยง การจัดการกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่จะเข้ามารอบตัว ก็จะมีบทบาทมากขึ้นไปตามลำดับ

หลักในการสอนให้ลูกรับมือกับความเสียงต่าง ๆ นั้นทำได้ไม่ยาก ไม่ต่างจากการสอนลูกให้ทำงานบ้านนักรอกครีบ นั่นก็คือ การทำ ให้ดู ชวนกันทำ ให้ลองทำ และให้ทำเอง

## 1 กำไฟดู

แสดงให้ลูกเห็นถึงการไม่เพิกเฉยต่อความเสียงที่อยู่รอบตัว และเป็นตัวอย่างที่ดีในการจัดการกับความเสียง อาจเริ่มจากในบ้าน เช่น ไม้วางของเกะกะบริเวณบันได เพื่อลดความเสียงจากการ พลัดตก ไม่จุดไฟหรือเปิดเตาแก๊สทิ้งไว้ หากมีเหตุฉุกเฉินก็ไม่แสดง อាកการตื่นตระหนก จัดการสถานการณ์ต่างๆ ได้ทันท่วงทีตามแผน ที่เตรียมไว้

## 2 ชวนกันทำ

หลังจากที่ลูกได้เห็นการรับมือกับความเสียงที่คุณพ่อคุณแม่ทำมา ตั้งแต่เขายังเล็กแล้ว ก็ถึงเวลาที่ลูกจะได้ลองปฏิบัติกับคุณพ่อคุณแม่ บ้างแล้วครับ คุณพ่อคุณแม่อาจชวนลูกเก็บข้าวของที่วางเกะกะ ตามบันได ชวนกันสำรวจตรวจตราเตาแก๊สก่อนออกจากบ้านว่าปิด เรียบร้อยแล้วหรือไม่ ในขั้นตอนนี้ คุณพ่อคุณแม่ยังเป็นผู้ดำเนินการ หลักนะครับ เน้นที่การชวนลูกไปดู ไปทำด้วยกัน พร้อมทั้งบอกถึง ความเสียงที่อาจพบได้บ่อยๆ ในแต่ละจุดตามประสบการณ์ของคุณพ่อคุณแม่ ทั้งนี้หากมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น คุณพ่อคุณแม่ต้อง ไม่ตื่นตระหนกให้ลูกตกใจไปด้วย เพราะอาจทำให้การรับมือในครั้ง ต่อๆ ไปทำได้ยากขึ้นครับ

### 3 ไหลองกำ

เมื่อลูกโตขึ้นประมาณชั้นประถม ก็เริ่มฝึกให้ลูกลองจัดการกับความเสี่ยง ระวังภัยอันตรายรอบตัวได้แล้วละครับ คุณพ่อคุณแม่อาจให้ลูกลองทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีคุณแม่คอยดูแล คอยช่วยตรวจสอบให้อีกครั้งหนึ่ง เช่น ให้ลูกลองตรวจสอบว่าเตาแก๊สปิดเรียบร้อยแล้วหรือยัง ประตูหน้าต่างบ้านปิดล็อกเรียบร้อยแล้วหรือไม่อย่าลืมชมลูกบ้างนะครับ จะได้เป็นกำลังใจ เป็นแรงเสริมให้เขารู้สึกภูมิใจในตนเองด้วยนะครับ และหลังจากนั้นควรให้ลูกได้ทำซ้ำ ๆ อีกในจุดที่ต้องปรับปรุง อาจให้ลูกลองซักซ้อมให้คุณพ่อคุณแม่ฟังก่อนก็ได้ ว่าเขาต้องจัดการสิ่งต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างไร ตรงไหนบ้าง คุณพ่อคุณแม่อาจเล่นบทบาทสมมติเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ลูก หรือใช้คำถามเหล่านี้ไ้กับลูกดูนะครับ

*“ก่อนจะออกไปข้างนอก เราต้องตรวจดูอะไร ตรงไหนบ้างนะจ๊ะ”*

*“ถ้ามีคนแปลกหน้ามาขอเข้าบ้าน ลูกจะทำอย่างไร”*

*“ถ้าเกิดไฟไหม้ในห้องนอน เราจะทำอย่างไรกันดีนะ”*

### 4 ให้ทำเอง

เมื่อผ่านการฝึกมาสักกระยะจนลูก ๆ สามารถดูแลตัวเองได้มากขึ้น มีความรู้และทักษะในการจัดการกับความเสี่ยงและภัยอันตรายได้มากขึ้น คุณพ่อคุณแม่อาจเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำสิ่งต่าง ๆ เองจนเป็นนิสัย แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ยังคงต้องติดตามตรวจสอบเป็นระยะด้วยนะครับ เพราะการรับมือกับภัยอันตรายหรือการจัดการกับความเสี่ยง เป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดความชำนาญ ซึ่งเด็กแต่ละคนก็มีทักษะในแต่ละด้านไม่เท่ากัน บางคนอาจทำได้ช้า บางคนอาจทำได้เร็ว ก็ขอให้คุณพ่อคุณแม่

ใจเย็น ๆ และพยายามซักซ้อมทำความเข้าใจกับลูกสักหน่อย ที่สำคัญ  
อย่าลืมชวนกันฝึกอย่างสม่ำเสมอ ลูกจะได้มีความชำนาญนะครับ

# บทที่ 3

## รู้จักความเสี่ยงต่าง ๆ

นอกจากบ้านแล้ว ยังมีสถานที่เสี่ยงอื่นๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษอีกเช่นกันครับ แต่หมอมขออย่าหลักสำคัญที่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ยึดไว้สักหน่อยครับ นั่นก็คือ

### ทุกสถานที่ล้วนมีความเสี่ยง

และจะยิ่งเสี่ยงมากขึ้นหากสถานที่นั้นๆ ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตรายสำหรับเด็ก หมอจึงขอให้ข้อสังเกตลักษณะของสถานที่ที่มีความเสี่ยงดังนี้ครับ

### 1 ความเสี่ยงเชิงกายภาพ

หมายถึง สภาพของสถานที่ที่ไม่มีความปลอดภัยหรือไม่ได้ออกแบบมาให้เด็กเข้าไปเพียงลำพัง เช่น มีพื้นต่างระดับที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม มีบันได มีหน้าต่างที่เปิดออกจากที่สูง ไม่มีรั้วกั้นทางเดิน หรือพื้นที่ที่มียานพาหนะแล่นผ่านไปมา พื้นที่ที่มีเครื่องจักรกลทำงาน รวมถึงสถานที่รกร้าง พื้นที่ที่มีแหล่งน้ำ ไม่มีไฟฟ้าเข้าถึง ทั้งหมดนี้ล้วนมีความเสี่ยงทั้งสิ้น หากจะให้ลูกไปเที่ยวเล่นในสถานที่เหล่านี้ตามลำพัง ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย ก็ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วน

ว่าลูกของคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากอันตรายดังกล่าวได้หรือไม่ คุณพ่อคุณแม่อาจอธิบายความเสี่ยงต่างๆ ให้ลูกฟัง หรืออาจสอนให้ลูกรู้จักสังเกตป้าย ประกาศต่างๆ เช่น อันตราย ป้ายห้ามเข้า เพื่อให้ลูกรู้จักหลีกเลี่ยงสถานที่เหล่านี้ครับ

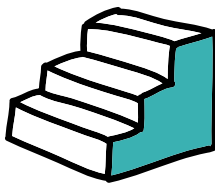
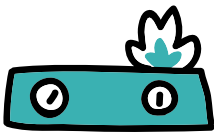
## 2 ความเสี่ยงจากปัจจัยทางสังคมหรือผู้คน

เป็นความเสี่ยงที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยสถานที่เหล่านี้อาจไม่ได้มีพื้นที่ที่ชัดเจน แต่เป็นสภาพสังคมมากกว่าครับ ซึ่งสถานที่ดังกล่าวอาจมีความเกี่ยวข้องกับสถานที่ในข้อแรก เช่น บริเวณที่รกร้างอาจเป็นที่มั่วสุมยาเสพติด นอกจากนี้ สถานที่เฉพาะสำหรับผู้ใหญ่ก็เป็นสถานที่ต้องห้ามของเด็กเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นสถานบันเทิง ผับ บาร์ เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะเกิดความรุนแรงได้ อาจมีการดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติดอีกด้วย

# บทที่ 4

## สิ่งของที่ต้องระวัง

ในการป้องกันภัยหรือการสอนให้ลูกรู้จักระวังภัย คุณพ่อคุณแม่ อาจเริ่มจากการจัดการพื้นที่เล่นของลูกให้อยู่ห่างจากพื้นที่เก็บของ อันตราย เพื่อให้ลูกรู้ว่าบริเวณไหนสามารถเล่นได้ และบริเวณไหน ไม่ควรเล่น เช่น แยกพื้นที่ที่เก็บสารเคมี ของมีคม เครื่องมือช่าง ให้ห่างหรือพ้นจากสายตาลูก และเมื่อลูกโตขึ้นประมาณชั้นประถม ซึ่งจะเป็นช่วงที่เริ่มเข้าใจสัญลักษณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ อาจค่อยๆ สอนให้ลูกรู้จักกับสัญลักษณ์ต่างๆ บนบรรจุภัณฑ์ โดย ชวนกันสังเกตว่าสัญลักษณ์เหล่านั้นมีหน้าตาเป็นอย่างไร ทำไมต้องมีสัญลักษณ์เหล่านี้ติดอยู่บนบรรจุภัณฑ์ด้วย เช่น ฉลากของน้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาซักผ้า ไซดาไฟ มักมีสัญลักษณ์เตือนว่ามีสารเคมี





อันตราย ทั้งนี้เพื่อให้ลูกรู้ว่าถ้ามีสัญลักษณ์เหล่านี้อยู่บนบรรจุภัณฑ์ แปลว่าของสิ่งนั้นมีอันตราย ลูกไม่ควรนำมาเล่น

บางบ้านอาจมีความเชื่อว่าการสอนให้ลูกได้รู้ถึงอันตรายของ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ แต่หมอยกย้าอีกนิดครับว่า เด็กเล็กยังเรียนรู้ได้จำกัด จึงอยากให้เห็น ที่การจัดการพื้นที่ให้ปลอดภัย การจัดการความเสี่ยงออกจากสิ่งแวดล้อมของลูกจะได้ผลมากกว่าการขู่ให้กลัว เนื่องจากการขู่อาจ ทำให้ไม่ได้ผลมากนัก เข้าตำราที่ว่า “ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ”

เมื่อลูกโตขึ้นจนพอพูดรู้เรื่อง คุณพ่อคุณแม่อาจสอนลูกถึงการ ใช้ภาชนะบรรจุสารเคมีว่า ไม่ควรนำสารเคมีไปใส่ในขวดหรือภาชนะ สำหรับใส่ของกิน เพราะอาจทำให้เกิดการสับสนและเข้าใจผิด แล้ว นำมาดื่มกินได้ เช่น นำผงโซดาไฟไปใส่ในขวดน้ำตาลทราย หรือน้ำยาล้างห้องน้ำไปใส่ในขวดน้ำดื่ม หรือไม่นำปุ๋ยเคมีมาใส่ในกระป๋องใส่อาหาร ที่สำคัญคือต้องไม่เปลี่ยนบรรจุภัณฑ์ระหว่างอาหารกับสารเคมี เด็ดขาด เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกครับ

นอกจากนี้ ของใช้รอบตัวในชีวิตประจำวันบางอย่างก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน เช่น มุมโต๊ะ ประตู หรือแม้แต่ดินสอ ก็อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ลูกได้ แม้ว่าส่วนมากแล้วการบาดเจ็บ จากสิ่งของรอบตัวจะไม่ได้ทำให้บาดเจ็บรุนแรงนัก เช่น ฟกช้ำ ดำเขียว แต่สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทำได้ คือเลือกของใช้ให้เหมาะกับวัย ของลูก เช่น ไม่ให้ลูกใช้มีดคัตเตอร์หรือมีดเหลาดินสอ ให้ใช้กรรไกร สำหรับเด็กหรือกบเหลาดินสอแทน เก็บของมีคมหรือสารเคมีอันตราย ให้พ้นมือลูก พร้อมล็อกที่เก็บให้เรียบร้อย และส่วนที่อาจทำให้เกิด

การบาดเจ็บที่รุนแรง ไม่ว่าจะประตุนีบ ไฟดูดจากสายไฟหรือ ปลั๊กไฟ ก็ควรรหาอุปกรณ์ป้องกันหรือลดความเสี่ยงมาติดตั้ง เพื่อ ป้องกันและลดความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นนะครับ

# บทที่ 5

## สถานที่ที่หนูต้องระวัง

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจสงสัยกันว่า สถานที่ใดที่อาจเป็นอันตรายหรือทำให้ลูกได้รับบาดเจ็บได้บ่อยที่สุด แต่ไม่น่าเชื่อเลยนะครับว่า คำตอบของคำถามนี้ก็คือ “บ้าน” นั่นเอง ที่เป็นสถานที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กมากที่สุด

จากรายงานของศูนย์ควบคุมโรค ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ. 2010 พบว่า สถานที่ที่เด็กได้รับบาดเจ็บมากที่สุดคือบ้าน รองลงมาคือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ แหล่งน้ำ รองลงมาคือถนน ร้านค้า โรงเรียน ตามลำดับ สาเหตุเป็นเพราะเด็กๆ ใช้เวลาอยู่ที่บ้านมากที่สุด บ้านจึงเป็นสถานที่ที่เด็กประสบอุบัติเหตุและได้รับบาดเจ็บมากที่สุดนั่นเองครับ

### พื้นที่ที่ควรระวัง

- แหล่งน้ำ ทั้งในบริเวณบ้านและแหล่งน้ำสาธารณะอื่นๆ
- พื้นที่รกร้างหรือที่เปลี่ยว



- บริเวณถนนหรือบริเวณที่รถวิ่งผ่าน ทั้งรถยนต์ มอเตอร์ไซค์ และจักรยาน
- สนามเด็กเล่นที่เก่าหรือไม่ได้มาตรฐาน

## ควรระวังเรื่องอะไรบ้าง

- ไม่ควรให้เด็กไปเล่นนอกบ้านตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย และอยู่ในสายตาเสมอ เพื่อระวังความปลอดภัยทั้งจากอุบัติเหตุ และการลักพาตัว
- สนามเด็กเล่นควรมีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอ ป้องกันการถูกรถกระแทกจากเครื่องเล่นอื่นๆ ขณะที่เด็กวิ่งเล่น
- เครื่องเล่นสนามต้องยึดติดกับพื้นให้แน่นหนา ไม่โค่นล้มง่าย ป้องกันเครื่องเล่นล้มทับเด็ก
- เครื่องเล่นสนามไม่ควรมีสีหลุดลอก เพราะอาจมีสารตะกั่วปนเปื้อน ซึ่งดูดซึมได้ดีมากในเด็กและมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง เมื่อลูกไปจับหรือสัมผัสอาจเผลอเอามือเข้าปาก หรือหยิบขนม ของกิน เข้าปาก พิษของสารตะกั่วก็อาจเข้าสู่ร่างกายได้
- พื้นสนามเด็กเล่นควรทำจากวัสดุที่ดูดซับแรงกระแทกได้ เช่น ยางสังเคราะห์ ทราย เมื่อมีการพลัดตกหกล้ม เด็กจะได้บาดเจ็บน้อยลง
- ให้ลูกเล่นเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับอายุของตัวเอง และเล่นให้ถูกวิธี เช่น ไม่ยืนบนชิงช้า ไม่ไกวชิงช้าแรงเกินไป ไม่เอาหน้าลงเวลาเล่นกระดานลื่น
- เวลาเล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่นไม่ควรมีอะไรคล้องคอลูก ป้องกันเชือกนั้นไปเกี่ยวเข้ากับเครื่องเล่น
- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำหรือพื้นที่กร้างโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล
- เด็กมักจมน้ำในที่ที่คาดไม่ถึง เช่น กะละมัง ถังน้ำ เพราะน้ำที่ลึก

เพียง 2 นิ้วก็สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้แล้ว ดังนั้นควรกำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นรอบๆบ้านเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้ว และให้ลูกเล่นอยู่ในพื้นที่ที่มั่นใจว่าปลอดภัย

### **ระวังแต่ไม่ระวัง**

อย่างที่หมอย้ำเสมอๆว่า เราควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองผิดลองถูก ได้เล่น ได้เรียนรู้ ได้สำรวจสิ่งต่างๆรอบตัว เพื่อให้เขามีพัฒนาการด้านต่างๆอย่างครบถ้วน การออกไปเล่นนอกบ้าน ลูกอาจได้รับบาดเจ็บเล็กๆน้อยๆ พลัดตกหกล้มได้บ้าง พ่อแม่คือผู้ที่มีหน้าที่ดูแลปกป้องให้การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นเหล่านั้นเบาบางลง ระวังระวัง พิจารณาความเสี่ยงต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับลูก แล้วป้องกันความเสี่ยงเหล่านั้น แต่ก็อย่ากังวลจนเกินไปนะคะ

# บทที่ 6

## คนที่หยุดต้องระวัง

เด็กๆ ยังมีประสบการณ์น้อย บางครั้งจึงยังไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเขาไว้ใจใครได้บ้าง เราจึงจำเป็นต้องสอนให้ลูกรู้จักระวังตัว แต่การจะสอนให้ลูกรู้ว่าเขาต้องระวังใครบ้างอาจไม่ถนัดนัก (แต่ก็ไม่ยากเกินไปนะครับ) สิ่งสำคัญคือผู้เลี้ยงดูต้องสร้างพื้นฐานของความไว้เนื้อเชื่อใจ ใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็กมาตั้งแต่ยังเล็ก จึงจะสามารถสอนเด็กได้ว่าควรหรือไม่ควรไปกับใคร โดยกำชับบ่อยๆ ให้เป็นเรื่องปกติ เช่น ไม่รับของจากคนแปลกหน้า ไม่กินอาหารของคนที่ไม่รู้จัก

อย่างที่บอกไปข้างต้นครับ ว่าการสร้าง  
ความสนิทสนม ไว้เนื้อเชื่อใจนั้น ทำได้  
ไม่ถนัด แต่ก็ไม่ยากเกินไป หมอจึงมี  
วิธีการสร้างความสนิทสนม ไว้เนื้อเชื่อใจ  
ระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกๆ ที่คุณพ่อ  
คุณแม่สามารถทำตามได้ มาแนะนำดังนี้  
ครับ



1. **ต้องพูดความจริงกับลูกเสมอ** โดยใช้เหตุผลตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับช่วงวัยในการตอบคำถามกับลูก ไม่โกหก รวมถึงไม่สอนให้ลูกโกหก แม้แต่เรื่องเล็กน้อยก็ตาม

2. **รักษาสัญญากับลูก** ไม่ว่าจะสัญญาอะไรกับลูกไว้ก็ตาม ต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้เสมอ ต้องทำตามสิ่งที่ตกลงกันไว้ทุกครั้ง เช่น ให้รางวัลตามที่ตกลงกันไว้ พาไปเที่ยวตามที่ได้เคยบอกลูกไว้ หรืองดรางวัลตามเงื่อนไขที่ตกลงกันไว้

3. **แสดงให้เห็นว่าคุณรับรู้ว่าพ่อแม่พร้อมรับฟัง และตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูดเสมอ** ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจ ความเชื่อมั่นให้แก่ลูกว่ามีคนพร้อมจะรับฟังเขาเสมอ เมื่อพบเจอปัญหาหรือมีเรื่องต่างๆ เกิดขึ้น ลูกจะอยากเล่าให้พ่อแม่ฟังเป็นคนแรกๆ โดยไม่ลังเลใจ

4. **ตอบสนองทุกครั้งที่คุณขอความช่วยเหลือ** ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าต้องยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาให้เขาเสมอไปนะครับ แต่อาจปล่อยให้เขาหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองบ้าง โดยต้องทำให้ลูกรู้สึกว่าเรารับรู้ได้ว่าลูกต้องการความช่วยเหลือ แล้วให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ พร้อมอยู่กับลูกจนกระทั่งลูกสามารถทำภารกิจเหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไปได้

5. **เคารพการตัดสินใจของลูก** ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ตั้งแต่การเลือกเสื้อผ้า รองเท้า ไปจนถึงการตัดสินใจทำเรื่องอื่นๆ เช่น การลงรูปลูกบนสื่อออนไลน์ การขอลดสมุดการบ้านของลูก ก็ต้องขออนุญาต ขอความยินยอมของลูกก่อนทุกครั้ง ก็จะแสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจซึ่งกันและกันในระยะยาว

นอกจากสิ่งที่กล่าวมานี้ คุณพ่อคุณแม่อาจสอนทักษะการปฏิเสธให้ลูกเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ลูกสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์

ต่าง ๆ อาจสมมติสถานการณ์ขึ้นมา แล้วให้ลูกลองฝึกคิดแก้ปัญหา เช่น สมมติว่าถ้ามีคนแปลกหน้าบอกว่า “แม่ให้มารับหนูไปที่ทำงาน หนูจะทำอย่างไรคะ” หรืออาจแนะนำวิธีการปฏิเสธคนแปลกหน้าที่เข้ามา เช่น อาจบอกคนแปลกหน้าไปว่า “คุณแม่สั่งไว้ว่าไม่ให้ไปกับคนที่หนูไม่รู้จัก” “หนูขอโทร.ถามคุณแม่ก่อนนะคะ” หรือ “หนูขอไปบอกคุณครูก่อนนะคะว่าหนูจะไปกับคุณน้า”

หวังว่าวิธีที่หมอแนะนำ จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปปรับใช้กับลูกได้ไม่มากนักน้อยนะครับ อย่าลืมนำไปลองฝึกกับลูกบ่อย ๆ เพื่อประโยชน์ของลูก ๆ กันนะครับ