



โรงเรียน พ่อแม่



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
เขียน

am_mam

วาดภาพ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำ สำนึกพิมพ์

โลกในปัจจุบันหมุนเร็ว สภาพแวดล้อมและสารพัดสิ่งสามารถเข้าถึงและกระทบลูกของเราได้เสมอเพียงแค่เขาก้าวขาออกจากบ้าน เมื่อรอบตัวเราและลูกมีแต่ความเปลี่ยนแปลง นั่นยิ่งทำให้พ่อแม่อย่างเราต้องเป็นหลักในการสร้างรากฐานทั้งทางพัฒนาการและจิตใจให้ลูกอย่างมั่นคงได้

เพราะเราเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวลูกไม่ได้ แต่เราเตรียมพร้อมลูกของเราได้ค่ะ

เริ่มจากเลี้ยงลูกด้วยจังหวะที่ช้าลง ลดความกดดัน ลดความคาดหวัง แต่เพิ่มความเข้าใจในทุกๆ พัฒนาการของลูกเรา จะช้าไปบ้างก็คอยเคียงข้างเป็นกำลังใจ เร็วในบางจังหวะก็คอยชื่นชม พลัดพลั้งก็คอยชี้ทาง เพื่อสร้างพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือที่อ่านเข้าใจง่าย ครอบคลุมทุกช่วงอายุของลูกรัก ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวัยรุ่นที่เขาจะห่างจากอ้อมอกของเราไป ลูกเล็กอ่านดี ลูกกำลังโตอ่านก็ยิ่งดี

และแม้วันข้างหน้าไม่ว่าทุกสิ่งรอบตัวลูกของเราจะเป็นแบบไหน หรือมีสิ่งใดมากระทบกายและใจทำให้เขาล้ม เขาก็จะสามารถลุกขึ้นใหม่ และพร้อมดูแลตัวเองได้เมื่อเจอสถานะที่ไม่เป็นใจค่ะ



ค ำ หน้ า

หลังจากทำงานเป็นแพทย์ใช้ทุนอยู่สองปีจึงกลับกรุงเทพฯ มาเรียนจิตเวชศาสตร์ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยา ปากคลองสาน

ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยานี้เรามีบุคคลับ บุคคลับ ครั้งหนึ่งแพทย์ประจำบ้านได้รับมอบหมายให้อ่านหนังสือเล่มสำคัญของ **อีริค เอช. อีริคสัน** เรื่อง *Childhood and Society*

สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์เราเรียนทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ และฌอง เพียเจต์ เสียมาก ตอนนั้นรู้สึกได้ว่า ไปไม่สุดทาง ทั้งฟรอยด์และเพียเจต์จบเรื่องราวของตนเองไว้ ที่ประมาณก่อนวัยรุ่นเล็กน้อย ที่จริงแล้วส่วนที่เข้มข้นเป็นแค่วัยเด็กเล็กเท่านั้นเอง

ความไปไม่สุดนั้นเองที่ทำให้งานเขียนทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสันมีเสน่ห์สำหรับตัวเอง เพราะเขาเขียนพัฒนาการ 8 ขั้นตอนตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงตาย ดังที่ผมเขียนเสมอว่า “เมื่อลูกแรกเกิด คุณแม่ห้ามตาย” กับเมื่อเรามีอายุถึงขั้นที่ 8 คือวัยรุ่น “เรามีหน้าที่ตายและควรได้ตายอย่างสงบ”



เมื่อเรียนจบจิตเวชศาสตร์กลับไปทำงานที่โรงพยาบาลต่างจังหวัด ด้วยความที่เป็นจิตแพทย์คนเดียวจึงจำเป็นต้องทำหน้าที่ตรวจเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมอย่างเสี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ยังต้องไปบรรยายให้คุณครูหรือชุมชนบางแห่งฟังเป็นระยะๆ การตรวจเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากอยู่คนเดียวนานหลายปีทำให้เห็นตอนจบของพัฒนาการตามที่เป็นจริง ดังที่เขียนเสมอว่า “เสี่ยงอย่างไร ได้อย่างนั้น” แต่จะว่าไปตัวเองก็ไม่ชัดเจนนักว่าทำไม “เด็กคนหนึ่งถึงไปได้ดีกว่าเด็กอีกคนหนึ่ง”

มากกว่านี่คือเรื่องการศึกษา แม้ว่าจะบรรยายเสมอมาว่าให้เลี้ยงลูกดี ๆ สามขวบปีแรกหรือเจ็ดขวบปีแรก และถ้าทำได้อย่าให้ลูกเรียนหนังสือจริงจังเกินไปก่อนเจ็ดขวบ อย่างไรก็ตามหลังจากเจ็ดขวบเด็กไทยทุกคนก็ต้องไปโรงเรียน พบว่าหลายคนไปติดขัดที่การศึกษา พูดย่างๆ ว่าอะไรดี ๆ ที่พ่อแม่ทำเอาไว้จะไปเสียหายตอนเรียนหนังสือเสียมาก เหตุเพราะโครงสร้างการศึกษาบ้านเราเป็นระบบแพ้คัดออกซึ่งสร้างความเสียหายมากมายแก่เด็กที่แพ้

เวลาผ่านไปอีกหลายปีก่อนที่จะพบความรู้เรื่องทักษะศตวรรษที่ 21 บัดนี้เรามีทางออกให้แก่การศึกษาแล้ว การศึกษาไม่ควรมอบความรู้ แต่ควรมอบทักษะศตวรรษที่ 21 คือทักษะเรียนรู้ ทักษะชีวิต และทักษะไอที ตอนที่อยู่เรื่องนี้จำได้ว่าโลกยังไม่มีไวไฟ อินเทอร์เน็ตยังมีสาย และคอมพิวเตอร์ยังมีขนาดใหญ่ตั้งบนโต๊ะ การค้นพบทักษะศตวรรษที่ 21 ทำให้รู้สึกว่ามีทางออก

โดยหาว่าไม่ว่าไอทีของโลกจะพัฒนาก้าวกระโดดและโลกเข้าสู่ยุค ดิจิทัลขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่การศึกษาของเราล้าหลังอยู่ประมาณ สองร้อยปี เด็กคนใดยังจมอยู่กับสนามแข่งขันประเภทแพ็คตัดออกนี้ จะถูกดิสรพ์เต็ดก่อนเรียนจบ

อย่างไรก็ตาม ฟรอยด์ เพียเจต์ อีริกสัน รวมทั้งมาร์เลอร์ และโคลเบิร์ตที่ตัวเองได้มาจากครั้งเรียนจิตเวชศาสตร์ บวกเข้ากับ ทักษะศตวรรษที่ 21 ก็ยังไม่พบคำตอบของคำถาม “เพราะอะไร เด็กคนหนึ่งถึงไปได้ดีกว่าเด็กอีกคนหนึ่ง” อยู่ดี หลังจากทำงานมา สามสิบห้าปีพบด้วยสายตาว่า เด็กสองคนที่มีพื้นฐานครอบครัว และภูมิหลังการศึกษาเหมือนกันทุกประการ อีกทั้งมีสติปัญญา เฉลียวฉลาดพอกัน กลับมีจุดจบที่ไม่เหมือนกัน คนหนึ่งจบแพทย์ ไปทำงาน อีกคนหนึ่งติดยามาจบที่โต๊ะทำงานของผมเอง

ประสบการณ์การทำงานเหล่านี้บวกกับความรุดหน้าของมือถือ ในมือเด็กทำให้ตัวเองมีความคิดจะเขียนทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพ สำหรับเด็กไทยไอทีสมัยใหม่สักชิ้นหนึ่ง แต่ติดขัดที่พบว่ายังมี ช่องว่างของคำอธิบาย จากวัยเด็กเล็กสู่ศตวรรษที่ 21 เรายังหา ทางออกให้แก่เด็กได้ไม่พบ

แล้วความรู้เรื่อง EF หรือ Executive Function ก็ผุดขึ้น ความรู้นี้เข้ามาเติมช่องว่างที่หายไปได้อย่างน่าพิงใจ จากฟรอยด์ เพียเจต์ และอีริกสัน เราพัฒนา EF ไปพร้อมกันได้ตั้งแต่แรกเกิด ด้วยการอ่านนิทานก่อนนอน ตั้งแต่เด็กเล็กด้วยการเล่นมากที่สุด

และสำหรับเด็กโตด้วยการทำงาน จากนั้นตามด้วยพัฒนาการศึกษา
ทักษะศตวรรษที่ 21 บัดนี้เราได้โครงร่างของพัฒนาการที่คุณพ่อ
คุณแม่สามารถทำได้เองและครบวงจรด้วยตัวเอง แน่หนอนว่าถ้ามีรัฐ
และการศึกษาที่ดีช่วยเราด้วย เรื่องก็จะสะดวกมากยิ่งขึ้น

ถ้าไม่มีใครช่วยเรา ลำพังความรู้เรื่องพัฒนาการเด็ก EF
และทักษะศตวรรษที่ 21 ก็เป็นความรู้ที่คุณพ่อคุณแม่สมัยใหม่ควรมี
เราอาจจะไม่มีเงิน ไม่สามารถพาลูกเข้าโรงเรียนทางเลือกหรือ
ทำโฮมสคูล อีกทั้งต้องส่งลูกเข้าสู่ระบบการศึกษาแบบแพ็คตัดออก
เพราะเราไม่มีทางอื่น โครงสร้างพัฒนาการสามส่วนนี้สามารถช่วยเรา
ได้อย่างแน่นอน

ผมจึงเขียน “บันได 7 ขั้นสู่ศตวรรษที่ 21” ขึ้นมา แม่จะมีใช้
ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพที่ดีเลิศอะไร แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้เรา
เห็นความเชื่อมโยงตลอดสายจากเด็กเล็กสู่อายุที่โตเป็นขั้นตอน
ไม่นับว่าในที่สุดเราก็ได้รับคำตอบว่าเพราะอะไรเด็กคนหนึ่งถึงไปได้ดี
กว่าเด็กอีกคนหนึ่ง นั่นคือ “เพราะ EF ไม่เท่ากัน”

วันหนึ่งผมรับเชิญไปบรรยายพัฒนาการเด็กที่จังหวัดเชียงใหม่
ให้แก่กลุ่มทันตแพทย์ที่ใส่ใจการเลี้ยงเด็กสมัยใหม่ ขณะขับรถกลับ
ได้รำพึงกับภรรยาว่าตัวเองคงไม่สามารถขับรถข้ามภูเขาอันตรายนี้
ได้มากนัก น่าจะถึงเวลาหยุดบรรยายเสียที ภรรยาพูดว่ามีความรู้
ที่ทำได้จริง มิใช่แค่ทฤษฎี พี่บอกคนอื่น คนอื่นได้ประโยชน์
ทุกครั้ง แล้วตามด้วยท่อนฮุคที่เธอฮุกผมประจำเวลาผมเบิร์นเอาต์คือ

คนอย่างที่ไม่ต้องไปทำบุญที่วัดไหนเลย “ตรวจผู้ป่วยตรงหน้าให้ตีๆ ก็พอ”

หลังจากนั่งเจียบกันไปอีกพักหนึ่งเราสองคนก็คิดออกว่า ถ้าเช่นนั้นเราไปสร้างเพิงไม้ที่สวนของเรา แล้วเชิญคุณพ่อคุณแม่ที่อยากฟังบรรยายมาฟังที่บ้านของเราจังหวัดเชียงราย เห็นที่สุด ในสยามชายแดนสามแผ่นดิน

เรากลับบ้านมาพัฒนาเพิงไม้เก่า หิ้งน้ำเก่า หากกระดานดำและเก้าอี้หนังเรียน ถางหญ้า ปรับบริเวณ ทำถนนขึ้น แล้วประกาศเชิญปรากฏว่ามีคนมา ชวนให้นึกถึงหนัง Field of Dreams ที่ผมพูดถึงเสมอ “สร้างขึ้น แล้วพวกเขาจะมา”

เราสองคนช่วยกันทำโรงเรียนพ่อแม่อยู่สี่ปี ภรรยาสนุกสนานกับการไปจ่ายตลาด หาขนม ทำของว่าง คัดสรรกาแฟและชาอย่างดีจากทุกที่ในเชียงราย เอามาบริการคุณพ่อคุณแม่ที่เดินทางมาจากหลายจังหวัดเพื่อมาฟังบรรยาย มีทั้งที่บินมาจากชายแดนภาคใต้ คุณแม่นั่งรถบัสมาจากอีสานเพียงคนเดียว ขับรถมาเอง ทั้งครอบครัวจากทุกจังหวัด หรือซื้อเครื่องบินมาทั้งสองพ่อลูกก็มี เราสองคนมีความสุขกับงานที่ทำ ผมไม่ต้องเดินทางไกลอีก การได้ดูใบหน้าคุณพ่อคุณแม่ที่นั่งฟังบรรยายด้วยความสนใจอย่างใกล้ชิดกลายเป็นรางวัลชีวิตของตนเองที่มีค่ายิ่ง

ปีที่หนึ่งมีแต่แม่ที่นั่งฟัง ปีที่สองนั่งฟังทั้งพ่อแม่ ปีที่สามจำนวนปู่ย่าตายายที่นั่งฟังเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมทั้งสตรีที่ยังไม่แต่งงาน

และวิชาชีพหลากหลายสาขา การบรรยายที่โรงเรียนพ่อแม่ จังหวัดเชียงรายใช้กระดานดำเป็นหลัก ซึ่งมีข้อดีเหนือกว่าการใช้ สไลด์พีเร็นเท็นตรงที่สามารถเขียนคำศัพท์ลงบนกระดานได้หมด ทุกคำตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่ต้องลบกระดาน ซึ่งน่าจะช่วยให้ผู้ฟัง สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวทั้งหมดจากแรกเกิดถึงอนาคตของลูก ๆ ทุกครั้งที่ลืมเรื่องราวตอนแรกเกิด เราสามารถย้อนกลับไปทบทวน คำทุกคำได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องถอยสไลด์กลับไป

ปีที่สี่มีทั้งฝุ่นควัน PM 2.5 และโควิด - 19 ซึ่งเป็นไปตาม คำทำนายของทักษะศตวรรษที่ 21 ที่ว่าปัญหาที่เด็กรุ่นใหม่โดยเฉพาะ อย่างยิ่งเด็กแอลฟาต้องพบแน่นอนคือปัญหาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ไม่นับเรื่องปัญหาเศรษฐกิจและการอยู่ร่วมกับความแตกต่าง ซึ่งชัดเจนมากขึ้นทุกขณะ ชั้นเรียนโรงเรียนพ่อแม่ปีที่สี่ยกเลิกไป ครั้งหนึ่งเพราะการระบาดของโควิด - 19 นำมาสู่หนังสือเล่มนี้ในที่สุด นั่นคือหนังสือรวบรวมคำบรรยาย 3 ชั่วโมงที่ได้ทำมาหลายปี

ตั้งแต่เรียนจบจิตเวชศาสตร์ถึงปัจจุบัน

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

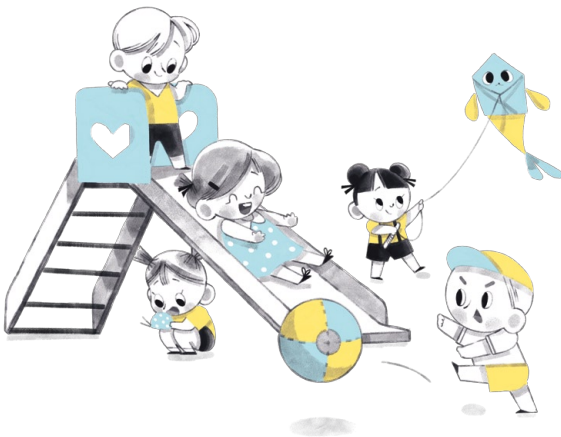


สารบัญ

ก่อนเข้าชั้นเรียน



ตอนที่ 1	อารมณ์ภาพ	2
ตอนที่ 2	อารมณ์ภาพ 2	3
ตอนที่ 3	Epigenesis ธรรมชาติของพัฒนาการ มีลักษณะเป็นลำดับขั้น 1	4
ตอนที่ 4	Epigenesis ธรรมชาติของพัฒนาการ มีลักษณะเป็นลำดับขั้น 2	6
ตอนที่ 5	Epigenesis ธรรมชาติของพัฒนาการ มีลักษณะเป็นลำดับขั้น 3	7
ตอนที่ 6	เวลาวิกฤต critical period 1	9
ตอนที่ 7	เวลาวิกฤต critical period 2	11
ตอนที่ 8	Function หน้าที่และข้อสอบชีวิต	12



พีระมิด 5 ชั้น :

พีระมิดชั้นที่ 1 Trust สร้างความไว้วางใจแม่และโลก

ตอนที่ 9	Trust สร้างความไว้วางใจแม่และโลก	18
ตอนที่ 10	สร้างแม่ที่มีอยู่จริง	19
ตอนที่ 11	เด็กสร้างแม่อย่างไร	21
ตอนที่ 12	แม่ที่มีอยู่จริง	22
ตอนที่ 13	อย่าใช้หน้าจอบแทนหน้าแม่ที่มีอยู่จริง	24
ตอนที่ 14	จุดเชื่อมต่อและการพัฒนาสมอง	25
ตอนที่ 15	พื้นฐานทางอารมณ์ 1	27
ตอนที่ 16	พื้นฐานทางอารมณ์ 2	28
ตอนที่ 17	แม่ที่มีอยู่จริง จุดเริ่มต้นของ EF	29
ตอนที่ 18	แม่ที่มีอยู่จริงสร้างจิตใจและสมองที่ดีได้	31
ตอนที่ 19	จากแม่สู่วัยต้ออื่นที่มีอยู่จริง	32
ตอนที่ 20	แม่ที่มีอยู่จริง	33
ตอนที่ 21	สายสัมพันธ์ 1	35
ตอนที่ 22	สายสัมพันธ์ 2	37
ตอนที่ 23	สายสัมพันธ์ 3	38
ตอนที่ 24	สายสัมพันธ์ 4	39
ตอนที่ 25	แม่ที่ไม่มีอยู่จริง	40

มีระดับชั้นที่ 2 Autonomy

พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และความสามารถอัตโนมัติ

ตอนที่ 26	Autonomy พัฒนาการเริ่มต้นที่ศูนย์กลาง	44
ตอนที่ 27	เด็กมีพัฒนาการซ้ำเร็วแตกต่างกัน	45
ตอนที่ 28	พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่	46
ตอนที่ 29	ช่วงทดลองพลัง	47
ตอนที่ 30	กฎ 3 ข้อที่ควรรู้	49
ตอนที่ 31	พื้นที่สงบศึก	50
ตอนที่ 32	ทดสอบพ่อแม่	51
ตอนที่ 33	พัฒนาการติดอยู่กับที่และพัฒนาการถดถอย 1	52
ตอนที่ 34	พัฒนาการติดอยู่กับที่และพัฒนาการถดถอย 2	54
ตอนที่ 35	พัฒนาการติดอยู่กับที่และพัฒนาการถดถอย 3	56

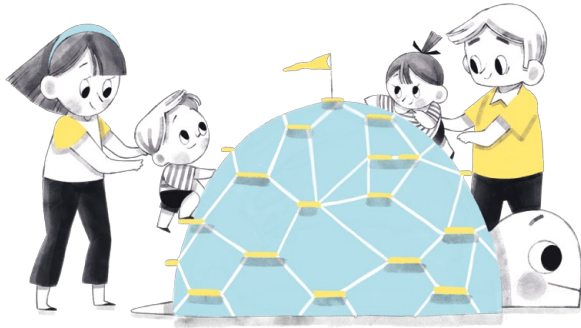




พีระมิดขั้นที่ 3 Initiation

พัฒนาากล้ามเนื้อเล็กและริเริ่มสิ่งใหม่

ตอนที่ 36	พัฒนาการนิ้วมือ	60
ตอนที่ 37	ส่องดิลิปส่วนด้วยนิ้วมือ	61
ตอนที่ 38	การเล่นพื้นฐาน : เล่นทราย	63
ตอนที่ 39	การเล่นพื้นฐาน : สภาพวัตถุและสรรพสิ่ง	65
ตอนที่ 40	การเล่นพื้นฐานกับการริเริ่มสิ่งใหม่	66
ตอนที่ 41	การเล่นพื้นฐาน : ระบายสีและปั้นดิน	68
ตอนที่ 42	การเล่นพื้นฐาน : หัก ตัด ปะกระดาศ	71
ตอนที่ 43	การเล่นพื้นฐาน : บล็อกไม้	73
ตอนที่ 44	การเล่นพื้นฐานกับการเปลี่ยนมุมมอง 1	76
ตอนที่ 45	การเล่นพื้นฐานกับการเปลี่ยนมุมมอง 2	78
ตอนที่ 46	การเล่นพื้นฐาน : บทบาทสมมติ	80
ตอนที่ 47	การเล่นพื้นฐาน : เล่นเสรีในสนาม	83
ตอนที่ 48	การเล่นพื้นฐาน : ปีนป่าย	85
ตอนที่ 49	การเล่นพื้นฐาน : กีฬาและดนตรี	88
ตอนที่ 50	หน้าที่ของพ่อแม่เมื่อพาลูกเล่น “อยู่กับลูก มีวิจาร์ณญาณ ไม่ประมาท”	91
ตอนที่ 51	จากการเล่นสู่การทำงาน	94
ตอนที่ 52	เรียนรู้ด้วยการทำตาม	95



มิระบิตชั้นที่ 4 Industry

พัฒนาความสามารถทำงานเป็นทีมและสร้างผลผลิต

- | | | |
|-----------|---|-----|
| ตอนที่ 53 | Industry พัฒนาความสามารถทำงานเป็นทีม และสร้างผลผลิต | 100 |
| ตอนที่ 54 | จุดเริ่มต้นในการเข้าสังคม | 101 |
| ตอนที่ 55 | การลดความเป็นศูนย์กลางของเด็ก 1 | 102 |
| ตอนที่ 56 | การลดความเป็นศูนย์กลางของเด็ก 2 | 104 |
| ตอนที่ 57 | เด็กแต่ละคนลดความเป็นศูนย์กลาง
ช้าเร็วแตกต่างกัน | 106 |
| ตอนที่ 58 | เมื่อเด็กลดความเป็นศูนย์กลาง | 107 |
| ตอนที่ 59 | เป้าหมายร่วม | 110 |
| ตอนที่ 60 | เด็กพัฒนาได้เมื่อไม่กดดัน | 111 |

พีระมิดขั้นที่ 5 Identity สร้างอัตลักษณ์

ตอนที่ 61	Identity สร้างอัตลักษณ์	116
ตอนที่ 62	คนรักและเรื่องของเพศสภาพ	118
ตอนที่ 63	สอนลูกให้รักเป็นและเคารพตนเอง	121
ตอนที่ 64	เพื่อน	122
ตอนที่ 65	ช่วงวัยมีอุดมการณ์	124
ตอนที่ 66	อาชีพและการมองอนาคต	126

EF: Executive Function

ตอนที่ 67	EF: Executive Function	130
ตอนที่ 68	EF ประกอบด้วย	132
ตอนที่ 69	การควบคุมตนเอง : ความตั้งใจมั่น 1	134
ตอนที่ 70	การควบคุมตนเอง : ความตั้งใจมั่น 2	136
ตอนที่ 71	การควบคุมตนเอง : ไม่วอกแวก	138
ตอนที่ 72	การควบคุมตนเอง : ประวังเวลาความสุข	140
ตอนที่ 73	ความจำใช้งาน	142
ตอนที่ 74	ความเร็วของความจำใช้งาน	145

ตอนที่ 75	ความเร็ว การประมวผล และความจำใช้งาน	148
ตอนที่ 76	ทางด้านของความจำใช้งาน	149
ตอนที่ 77	ความจำใช้งานและวงจรประสาท 1	152
ตอนที่ 78	ความจำใช้งานและวงจรประสาท 2	153
ตอนที่ 79	ความจุของความจำใช้งาน	155
ตอนที่ 80	ความจำใช้งานและสารมัยอิลิน	156
ตอนที่ 81	ส่วนประกอบของความจำใช้งานในอีกรูปแบบ 1	158
ตอนที่ 82	ส่วนประกอบของความจำใช้งานในอีกรูปแบบ 2	159
ตอนที่ 83	การคิดยืดหยุ่น	160
ตอนที่ 84	การคิดยืดหยุ่น เปลี่ยนมุมมอง และอีกหลายสิ่ง	163
ตอนที่ 85	การคิดยืดหยุ่น เปลี่ยนกระบวนทัศน์	166

ทักษะศตวรรษที่ 21

ตอนที่ 86	ทักษะศตวรรษที่ 21	170
ตอนที่ 87	ทักษะเรียนรู้	172
ตอนที่ 88	ทักษะเรียนรู้ 4 ขั้นตอน	173
ตอนที่ 89	ทักษะชีวิต 1	175
ตอนที่ 90	พัฒนาทักษะนำไปสู่การรับมือ	177
ตอนที่ 91	ทักษะชีวิต 2	178



ตอนที่ 92	ทักษะไอที	180
ตอนที่ 93	โรงเรียนสมัยใหม่ควรเป็นอย่างไร	183
ตอนที่ 94	จะเปลี่ยนแปลงโรงเรียนสมัยเก่า เป็นโรงเรียนสมัยใหม่ได้อย่างไร	185



ตอนที่ 95	ทบทวนบทเรียน	192
ตอนที่ 96	พัฒนาการ 4 เส้น 1	193
ตอนที่ 97	พัฒนาการ 4 เส้น 2	196
ตอนที่ 98	พัฒนาการ 4 เส้น 3	198
ตอนที่ 99	พัฒนาการ 4 เส้น 4	200
ตอนที่ 100	3 หลักสำคัญในการเลี้ยงลูก	204

รู้จักผู้เขียน	208
----------------	-----

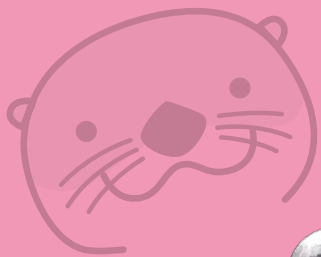
โรงเรียน
พ่อแม่

ออนไลน์



ก่อนเข้าชั้นเรียน

ทดลองอ่าน



ตอนที่

1

อร่ามบท

แก๊ง ๆ! แก๊ง ๆ! แก๊ง ๆ! เข้าเรียนครับ เอน้าซากาแพขึ้นมา
ได้ครับ เลือกที่นั่งตามสบาย

สวัสดีครับเนื้อหาที่จะบรรยายต่อไปนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้
คุณพ่อคุณแม่เมื่อใหม่ทุกคนได้ทราบหลักการพื้นฐานของพัฒนาการเด็ก
เมื่อทราบแล้ว พยายามปรับใช้กับบ้านของเรา หากเราทำดี ๆ
ตั้งแต่แรก เรื่องควรจะง่ายขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป มิใช่ยาก
ขึ้นเรื่อย ๆ

เหตุที่มาบรรยายเพราะเห็นว่าคิวตรวจที่แผนกจิตเวชเด็ก
ที่โรงพยาบาลยาวมาก และทราบว่ายาวทุกโรงพยาบาล การไป
โรงพยาบาลไม่สนุกแน่ ๆ เป็นทุกข์มาก น่าจะมีอะไรผิดพลาด
ในสังคมแน่ ๆ คิวถึงยาวขนาดนั้น วันนี้เรามาเริ่มต้นดี ๆ นอกจาก
การเลี้ยงลูกจะง่ายขึ้นแล้ว เราจะได้ไม่ต้องไปโรงพยาบาลเพราะ
ทำอะไรไปโดยไม่รู้ว่าจะไม่ควรรทำ

อะไรที่บรรยาย ได้มาจากตำราแพทย์ คำที่จะเขียนบนกระดาน
เป็นภาษาอังกฤษทุกคำ และเป็นศัพท์แพทย์ แต่จะบรรยายและ
อธิบายเป็นภาษาไทยให้ทุกคนเข้าใจ อย่างดีที่สุด หากคุณพ่อคุณแม่
ไม่เข้าใจ แปลว่าผมยังบรรยายไม่ดีพอ จะพยายามปรับปรุงต่อไป

ตอนที่

2

อารัมภบท 2

แก๊ง! ตีระฆังครั้งที่ 2 สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ยังเล่นกับลูก และแยกจากลูกขึ้นห้องเรียนไม่ได้

เอาน้ำชากาแฟของว่างขึ้นมาได้นะครับ

เรื่องที่จะบรรยายประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งต่อไปนี้มีอยู่ในตำราแพทย์ มีมาหลายสิบปีเกือบจะร้อยปีแล้ว และเขียนถูก

เหตุที่รู้ว่าตำราเขียนถูกเพราะผมดูผู้ช่วยมาก และดูมานานกว่าสามสิบปี สามสิบปีนี้นานมาก นานจนเห็น เห็นว่าบ้านหนึ่งเลี้ยงลูกแบบนี้ โตมาได้แบบนี้ อีกบ้านหนึ่งเลี้ยงลูกแบบนี้ โตมาก็จะได้แบบนี้ เด็กสองคนโตมาด้วยกัน เรียนโรงเรียนเดียวกัน พ่อแม่ทำงานเหมือนกัน แต่ทำไมอนาคตต่างกัน คำตอบคือเด็กสองคนมี EF ไม่เท่ากัน เฉพาะเรื่อง EF เป็นความรู้ใหม่ มีมาไม่นานนัก

อีกเรื่องหนึ่งคือผมและภรรยาเราสองคนเลี้ยงลูกเอง ให้เวลาเขาหลายๆ เท่านั้นเอง อะไรที่ผมเรียนมาก็ได้ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วย ซึ่งจะมีหลักการพื้นฐานเพียงไม่กี่ข้อเท่านั้น วันนี้ลูกทั้งสองคนโตแล้ว สองคนเรียบริ่อยดี เราสองคนมีความสุขมาก อยากให้ทุกๆ ท่านมีความสุขเหมือนเรา

คนมาครบแล้วนะครับ พร้อมหรือยัง ใครเป็นห่วงลูก ใครต้องให้นม ลงไปดูได้นะครับ...

ตอนที่

3

Epigenesis

ธรรมชาติของพัฒนาการ

มีลักษณะเป็นลำดับชั้น 1

เริ่มครับ วาดรูปพีระมิด 5 ชั้นบนกระดาษที่ 1 ให้ดู พี่บ๊วย

พัฒนาการเด็กมีลักษณะเป็นลำดับชั้นที่เรียกว่า อีพิเจเนซิส (Epigenesis) ซึ่งมี 3 ความหมาย

ความหมายแรก คือ ถ้าเราสร้างฐานที่ 1 คือขวบปีแรกดี ชั้นต่อไปจะดีตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราสร้างฐานที่ 1 ไม่แข็งแรง ชั้นต่อไปก็จะไม่แข็งแรงไปทุก ๆ ชั้นเช่นกัน เช่น

ชั้นที่ 1 คือทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 12 เดือน เรามีหน้าที่ อุ้ม กอด บอกรัก ให้นมมากที่สุด เด็กจะไวใจแม่และไวใจโลก เมื่อชั้นที่ 1 แข็งแรง ชั้น 2-3-4-5 จะแข็งแรงตาม ๆ กันไป พอถึงชั้นที่ 5 คือวัยรุ่น จะเป็นวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพมั่นคง เข้มแข็ง และไม่ล้มง่าย เมื่อฐานแข็งแรง ทบข้างบนก็อาจจะแตกหักข้างบน เล็กน้อย กินเหล้าเมายาสักพัก เดี๋ยวก็วางแก้วลุกขึ้นสู้ชีวิตต่อ

แต่ถ้าฐานไม่มั่นคง ผุกร่อน ทบข้างบนข้างล่างก็ถล่มลง เหมือนวัยรุ่นที่ผิดหวังแล้วกรีดข้อมือหรือฆ่าตัวตาย ไปต่อไม่ได้อีก

นี่คือความหมายแรกของอีพิเจเนซิส

“ การเลี้ยงลูก เริ่มต้นให้ถูกต้อง
เรื่องควรจะทำง่ายขั้นเรื่อยๆ
มิใช่ยิ่งเลี้ยงยิ่งยากขั้นเรื่อยๆ ”



ทดลองอ่าน

ตอนที่

4

Epigenesis

ธรรมชาติของพัฒนาการ

มีลักษณะเป็นลำดับขั้น 2

ดูรูปพีระมิต 5 ชั้น และพูดถึงอีพิเจเนซิสต่อ

ความหมายที่ 2 คำว่าอีพิเจเนซิสเป็นคำที่อีริค เอช. อีริคสัน ใช้หมายถึงพัฒนาการเด็กมีลักษณะเป็นลำดับขั้น อย่าสับสนกับคำว่าอีพิเจเนติกส์หรืออภิปันธุกรรม ซึ่งหมายถึงสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพันธุกรรม

ความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กมีลักษณะเป็นลำดับขั้นนี้บอกเราต่อไปว่าถ้าเราลงทุนกับขั้นที่ 1 คือ 12 เดือนแรกของทารกมากๆ เราจะลงทุนน้อยลงเรื่อยๆ ในขั้นต่อไป ในความเป็นจริงแล้วเด็กๆ ก็ต้องการเราน้อยลงทุกทีๆ เช่น ขั้นที่ 1 คือ 12 เดือนแรกเราอุ้ม กอด บอกรัก ให้นมมากๆ ได้ ไม่มีคำว่ามากเกินไป สมมติว่าเราไม่ให้ เพราะไม่ว่าง มัวแต่ไปทำงานหาเงิน พอถึงขั้นที่ 5 เขาเป็นวัยรุ่น เรารวยแล้ว อยากอุ้ม กอด บอกรัก ให้นม พาเขาไปไหนๆ เขาไม่ให้อุ้ม ไม่ให้กอด ไม่ให้เข้าใกล้ ไม่เอานม เขาไม่เอาเรา เขาจะเอาเพื่อน เขาไม่เอานม เขาจะเอาเหล่า

จะเห็นว่าเราจำเป็นต้องลงทุนเรื่องเวลามากใน 2-3 ชั้นแรก ขอให้ดูพื้นที่ของพีระมิต 3 ชั้นแรก คือตั้งแต่แรกเกิดถึง 6-7 ขวบ กินพื้นที่ไปแล้วมากกว่าครึ่งหนึ่ง เวลาที่เหลือมีนิดเดียว เราพ่อแม่เสียเวลามากในปีแรกๆ แล้วจะได้เวลาคืนมามากในภายหลังเพราะเขาดูแลตัวเองได้

ตอนที่

5

Epigenesis

ธรรมชาติของพัฒนาการ

มีลักษณะเป็นลำดับชั้น 3

ความหมายสุดท้าย

ในขณะที่เราพูดว่าถ้าเราลงทุนเวลากับลูกมาก ๆ วันนี้ เราจะลงทุนน้อยลงวันหน้า เวลาจะเหลือคืนเรามากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะลูกดูแลตนเองและควบคุมตนเองได้ ไม่ก่อเรื่องปวดหัวสม่ำเสมอให้เราต้อง “เสียเวลา” ไปแก้ไขไม่รู้จบ ลูกโตแล้วเราก็ไม่ได้พักเสียที่

มาเรื่องเงิน เราไม่พูดว่าเราต้องลงเงินมากวันนี้ แล้วจะลงเงินน้อยลงในวันหน้า (ถ้าพักการศึกษาเรื่องเดียว เราก็ลงทุนมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่แล้ว) แต่เราจะพูดว่าเราควรรู้จักทิ้งเงินบางก้อนขณะลูกยังเล็ก เพื่อเราจะได้ไม่ต้องเสียเงินไล่แก้ปัญหา เสียค่ายาจิตเวช ค่าประกันตัว ค่าทนาย จ่ายค่าความเสียหายที่เขาก่อในวันหน้า มีเงินเหลือให้เราสองคนใช้ เขาเรียนจบเขาไปทำงาน ไม่นอนบ้านไปวัน ๆ ขอเงินเราใช้ต่อ เวลา 24 ชม. ต่อวัน แต่ละบ้านมีความจำเป็นและความเดือดร้อนไม่เท่ากัน เงินเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องมี

อย่างไรก็ตาม เราควรรักษาสมดุลระหว่างเงินและเวลาให้ดี ภายใต้อะไรที่จริงที่ว่าเด็กแต่ละคนต้องการเราไม่เท่ากัน

ทั้งหมดนี้คือความหมายและผลพวงของอีพิเจเนซิส ซึ่งหลายท่านคงมีทราบ วันนี้มาฟังบรรยายแล้วควรทราบแล้ว คำนี้มีความสำคัญ เป็นหลักการพื้นฐานของพัฒนาการ

“ เวิร์นเป็นเรื่องสำคัญมาก
ไม่พอกินจะทุกข์มาก
แต่อาจจะต้อง
ทิ้งเวิร์นบางก้อนวันนี้เมื่อลูกเล็ก
เพื่อให้เวิร์นไหลกลับเข้ามาในวันหน้า ”



ตอนที่

6

Critical Period

เวลาวิกฤต 1

ถัดจากอีพีเจเนซิส เรามาดูคำที่สองคือคำว่า **เวลาวิกฤต** ภาษาอังกฤษว่า **คริติคอลลพีเรียด (critical period)** หมายถึง **ช่วงเวลาที่ผ่านมาแล้วผ่านเลยไม่หวนกลับ**

พัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัยเป็นเวลาวิกฤต เช่น ขวบปีแรก เด็กจะพัฒนาความไว้วางใจแม่ และไว้วางใจโลก ภาษาอังกฤษ เรียกว่าทรัสต์ (trust) หลังจากนั้นเด็กจะสร้างแม่ที่มีอยู่จริง ตามด้วยสายสัมพันธ์ และตัวตนในขวบปีที่ 2 และ 3

เราจึงมีเวลาวิกฤตอยู่ 3 ปี คือตั้งแต่แรกเกิดถึงสามขวบ ที่เด็กจะสร้างแม่ที่มีอยู่จริงขึ้นมา หลังจากสามขวบก็จะพ้นเวลาวิกฤตไปแล้ว จะหวนกลับมาทำให้ใหม่เด็กก็ไม่สนใจอีกแล้ว เพราะเขาจะสนใจเรื่องอื่นและพัฒนาเรื่องอื่นต่อไป นั่นคือพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กแทน ซึ่งก็จะทำได้ไม่ดันทักเพราะพีระมิดชั้นแรก ก็ไม่สมบูรณ์

โอกาสที่เราจะเลี้ยงลูกด้วยตนเองเพื่อให้ลูกมีฐานที่แข็งแรง จึงมีเวลาวิกฤตของตัวเองที่ 3 ขวบปีแรก

“ 3 ขวบปีแรกเป็นเวลาวิกฤต
ที่ลูกจะสร้างแม่ - สายสัมพันธ์ - ตัวตน
อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปเลย ”



ทดลองอ่าน



เรื่องเวลาวิกฤตหรือคริติคอลพีเรียดนี้คนส่วนใหญ่คงจะไม่ทราบจึงปล่อยผ่านไปหรือชะล่าใจ วันนี้ผมมีหน้าที่บอกว่าอย่าชะล่าใจ

อีกตัวอย่างหนึ่ง เด็กเล็ก 2-3 ขวบ โຕมาอีกชนิดหนึ่ง 4-7 ขวบ คือพีระมิดชั้นที่ 2 และ 3 มีเวลาวิกฤตที่จะพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก เขาจึงต้องวิ่งเล่น เล่นกองทราย และขยำดินน้ำมัน เพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่และนิ้วมือแข็งแรง แต่บ้านเราเอาเวลาช่วงวัยนี้ไปนั่งนิ่งๆ และเขียนหนังสือ ครั้นผ่าน 7 ขวบ เวลาวิกฤตได้ผ่านไปแล้ว โอกาสที่จะพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกมัดจะผ่านไป เราหวนกลับมาทำไม่ได้อีก ถึงทำได้บ้างก็ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยเท่ากับทำช่วงเวลาวิกฤต มากกว่านี้คือสมองเด็กพัฒนาไปตามกล้ามเนื้อ เท่ากับเราสูญเสียสมองที่ดีไปอย่างน่าเสียดาย

12 เดือนแรกไม่อุ้ม 3 ปีแรกไม่อยู่ 7 ปีแรกไม่เล่น ความเสียหายที่เกิดขึ้นเรากลับมาทำใหม่ซ่อมแซมใหม่ได้หรือไม่ คำตอบคือได้ครับ แต่มันยาก

ตอนที่

8

Function

หน้าที่และข้อสอบชีวิต

หลักการพื้นฐานข้อที่ 3 คือเรื่องหน้าที่ ภาษาอังกฤษเรียกว่า ฟังก์ชัน (function)

ในแต่ละช่วงชั้นของพัฒนาการเด็กมีหน้าที่ที่ต้องทำ หน้าที่คืออะไร หน้าที่ของเด็กก็เหมือนหน้าที่ของเราที่ตื่นเช้าต้องไปทำงาน ทำงานให้ครบเดือนจะได้เงินเดือน เด็กๆ ตื่นเช้ามาก็มีหน้าที่เช่นกัน

ทารก 12 เดือนแรก มีหน้าที่ไว้ใจแม่ และไว้ใจโลก สร้างแม่ที่มีอยู่จริง ทำไป 12 เดือน เท่ากับสอบผ่าน

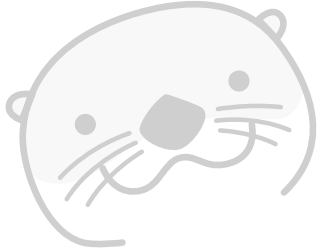
เด็ก 2 - 3 ขวบ มีหน้าที่สร้างสายสัมพันธ์และตัวตน ทำไปสามปี เท่ากับสอบผ่าน

เด็ก 4 - 7 ขวบ มีหน้าที่เล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อนิ้วมือ และสมองส่วน EF ทำไปเจ็ดปี เท่ากับสอบผ่าน

หากเด็กทำหน้าที่ได้ครบถ้วน อิ่มใจ ก็จะสอบผ่านไปขั้นต่อไป หากสอบไม่ผ่านก็จะได้ฐานที่ไม่แข็งแรง ต้องสอบซ่อม แต่ละช่วงชั้น จึงมีข้อสอบชีวิตที่เด็กต้องทำให้ผ่าน

หลักการพื้นฐาน 3 คำนี้เป็นเรื่องสำคัญ คือ *อีพิเจเนซิส* *คริติคอลพีเรียด* และ *ฟังก์ชัน* จึงอยากให้เข้าใจก่อนจะลงรายละเอียดต่อไป

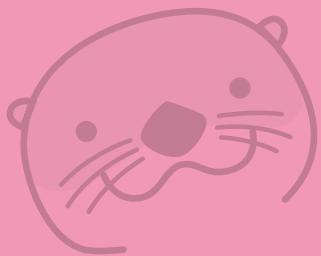
ตั้งแต่แรกถึงตรงนี้เป็นคำนำนะครับ เรายังไม่ได้เริ่มเลย พร้อมหรือยัง ต่อไปเรามาดูกันว่าเด็กมีหน้าที่อะไรบ้างใน 5 ช่วงชั้นของพระมดที่เห็นนี้ คือ ทารก เด็กเล็ก เด็กโต ประถม มัธยม



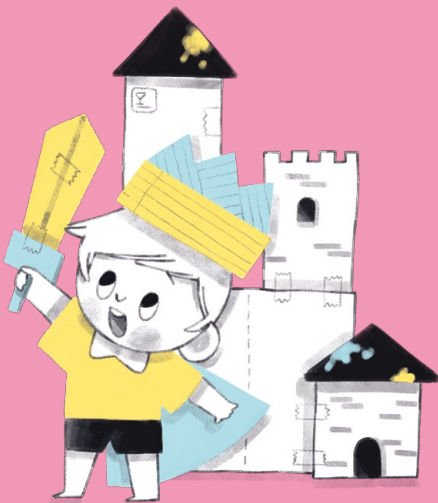
“เด็กควรเรียน 2 วิชา
ขนมศึกษา กับ เล่นศึกษา
คือข้อสอบชีวิต”



ทดลองอ่าน



ကလောင်ခဲး



Identity

12-18 years old

Industry

7-12 years old

Initiation

4-7 years old

Autonomy

2-3 years old

Trust

0-12 months



พืระมิด 5 ชั้น

—

พืระมิดชั้นที่ 1

—

Trust

สร้างควมไว้ใจแม่และโลก

—



ตอนที่

9

Trust สร้างความไว้วางใจ แม่และโลก

เรามาดูหน้าที่ของเด็กในพัฒนาการแต่ละชั้น ชั้นที่ 1 คือ
ฐานของพีระมิด ทารกแรกเกิดถึง 12 เดือนมีหน้าที่ 1 ข้อคือ
Trust แปลว่าไว้วางใจ

ไว้วางใจอะไร คำตอบคือไว้วางใจโลก เพราะอะไร เพราะถ้าโลก
ไม่นำไว้วางใจหนูไม่ไปต่อ (พูดเสร็จชี้มือไปป่าข้างๆ)

ตอนที่เด็กคลานไปแล้วตกชั้นต่างระดับที่บ้าน เจ็บ ร้องไห้
ไม่มีคนอุ้ม หนูก็จะไม่คลาน ตอนที่เด็กยืนครั้งแรกแล้วล้ม
ไม่มีคนปลอบ หนูก็จะไม่ยืน แล้วก็ตามด้วยไม่เดิน แล้วก็ไม่พูด

พัฒนาการเด็กทำงานง่าย ๆ เช่นนี้เอง คือเริ่มต้นด้วยความ
ไว้วางใจ ไว้วางใจ ไว้วางใจ ไว้วางใจ เชื่อใจ ว่าโลกนั้นปลอดภัยมากพอที่หนู
จะพัฒนา

เด็กสร้างความไว้วางใจโลกได้อย่างไร ทำสองขั้นตอน
ขั้นตอนแรกคือไว้วางใจแม่ เมื่อแม่นำไว้วางใจ ไว้วางใจได้ จึงทำขั้นตอน
ที่สอง คือไว้วางใจโลก

ดังนั้นเราามาทำขั้นตอนแรกกัน คือสร้างแม่

ตอนที่

10

สร้างแม่ที่มีอยู่จริง

เราจะสร้างแม่ได้อย่างไร ทำได้ด้วยการเลี้ยงด้วยตนเองมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ใน 12 เดือนแรก ผมพูดเสมอว่า อุ้ม กอด หอมแก้ม บอกรัก ให้นม นอนด้วยกัน ไม่มีคำว่า มากเกินไป เด็กต้องการแม่ที่ไว้ใจได้ ไม่มีคำว่าติดมือหรือเป็น ลูกแหงเพราะการนี้ ไม่ใช่เวลาฝึกความเข้มแข็ง

เราจะสร้างแม่ที่ไว้ใจได้ได้อย่างไร นึกภาพลูกหิว - นมมา ร้อน - พัดลมมา ร้อนมาก - แอร์มา ทหนาว - ผ้าห่มมา เปียก - ผ้าอ้อมแห้งได้เองในทันใดผืนใหม่ลอยมา มดกัด - มดลอยได้ บีบตายคามือ ยุงลายกัด - ตบ เหวง - ตัวลอยได้อย่างน่ามหัศจรรย์ เข้าสู่อ้อมกอดของคุณผู้หญิงคนหนึ่ง

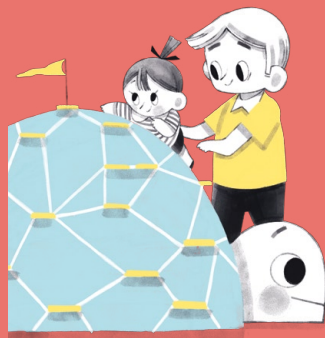
คุณผู้หญิงคนนี้ดีจริง ๆ รู้ใจหมดเลยทั้งที่ลูกยังพูดไม่ได้ แค่แหกปากร้องอูแว้ว ๆ เท่านั้นเอง ผู้หญิงคนนี้เราเรียกว่า แม่คือแม่ที่มีอยู่จริง

ที่นี้รู้แล้วหรือยังว่าเด็กสร้างแม่ที่มีอยู่จริงได้อย่างไร

“อุ้ม กอด บอกรัก หอมแก้ม
ให้นม นอนด้วยกัน
12 เดือนแรกไม่มีคำว่ามากเกินไป
เพื่อแม่ที่มีอยู่จริง”



ทดลองอ่าน



ตอนที่

11

เด็กสร้างแม่อย่างไร

มาร์กาเรต มาร์ลเลอร์ แบ่งพัฒนาการของเด็กออกเป็น 3 ช่วง

ช่วงที่ 1 อายุ 0-3 เดือน เรียกว่าระยะออทิสติก ระยะนี้ แม่ลูกรวมเป็น 1 นับเป็นหน่วยชีวิตเดียวกัน ทารกอยู่กับตัวเอง

ช่วงที่ 2 อายุ 3-6 เดือน เรียกว่าระยะชิมไปโอดิก ระยะนี้แม่และลูกเป็น 2 ชีวิต แต่ไม่สามารถแยกจากกันได้ ต่างพึ่งพิงกันและกัน เหมือนวัวกับนกสีขาวยุคในท้องนาตรงนั้น

ช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตคุณแม่จึงมีความสำคัญสูงสุด ผมพูดและบรรยายเสมอว่าตอนเด็กเล็ก คุณแม่อาจจะทำอะไรผิดได้สารพัด แต่ห้ามทำอยู่ข้อหนึ่ง

คือห้ามตาย

ในทิศทางตรงข้าม โดยนัยเดียวกันนี้ ลูกก็ห้ามตายเช่นกับการสูญเสียลูกในขั้นตอนนี้มีผลกระทบต่อผู้เป็นแม่ล่ำลึกในทำนองเดียวกัน

ตอนที่

12

แม่ที่มีอยู่จริง

ที่อายุ 6 เดือน ทารกจึงเริ่มรับรู้ว่ามีอยู่จริง ทารกพัฒนา สิ่งที่เราเรียกว่าแม่มาตั้งแต่แรกเกิด จากที่เคยอยู่กับตัวเองในตอนแรก และเอาแต่ดูดนมกับร้องไห้

หากแม่เลี้ยงด้วยตนเองสม่ำเสมอ ทารกจะค่อย ๆ รู้ว่า นี่คือหัวนม เต้านม อ้อมแขน อ้อมกอด เสียงหัวใจ ทรวงอก จังหวะการโยก เสียงเพลงซบกล่อม ความอบอุ่น ความใจดี ของคุณผู้หญิงคนนี้ที่ช่างรู้ใจ และในที่สุดคือใบหน้าแม่

ใบหน้าแม่คืออะไร คือวงกลมสองดวงข้างบน และรอยยิ้ม วงพระจันทร์ด้านล่าง ทารกรู้จดจำว่าเป็นใบหน้ามนุษย์ (face recognition) ใบหน้ามนุษย์ที่สำคัญที่สุดคือใบหน้าแม่

ความมีอยู่จริงของแม่และใบหน้าแม่ค่อยสร้างสมมาทีละน้อย ๆ ตลอด 6 เดือนแรกของชีวิต ปะติดปะต่อจนกระทั่งได้ใบหน้า ที่สมบูรณ์ คือ แม่ที่มีอยู่จริง (mother existence)

หมายเหตุสำหรับท่านที่ไม่ได้ให้นมแม่เพราะไม่มีหรือเพราะเหตุใด การอุ้มให้นมชงด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง สร้างแม่ที่มีอยู่จริงได้เช่นเดียวกัน

“แม่เป็นต้นทางเสมอ
มีตัวตน
EF
และทักษะศตวรรษที่ 21”



ตอนที่

13

อย่าใช้หน้าจอ

แทนหน้าแม่ที่มีอยู่จริง

เมื่ออายุ 6 เดือน ทารกรับรู้ว่าแม่เป็นอีกหน่วยชีวิตหนึ่ง และรับรู้ใบหน้าแม่

เรามีคำแนะนำข้อหนึ่งจากสมาคมแพทย์ทั่วโลกว่าไม่ให้เด็กดูหน้าจอใดๆ ก่อน 2 ขวบ เหตุเพราะเซลล์สมองพัฒนาจุดเชื่อมต่อเส้นประสาทที่เรียกว่าไซแนปส์ (synapses) เร็วมากในสองขวบปีแรก เมื่อเด็กดูหน้าจอมากเกินไป และถ้าไซเคิลไม่ดี เขาอาจจะสร้างวงจรประสาทเพื่อเตรียมตัวมีปฏิสัมพันธ์กับรูปสี่เหลี่ยมแล้วไม่รับรู้ว่าอย่างไรคือใบหน้าคน

คือมีวงกลมสองวงและรอยยิ้มวงพระจันทร์ด้านล่าง เด็กอาจจะไม่สบตา มองเลี้ยววงกลมสองวงนั้นไปข้างหลัง ไม่ยิ้มตอบตามด้วยไม่พูด เราเรียกว่าออทิสติกเทียม

หยุดหน้าจอ เล่นกับลูกมากขึ้น มีโอกาสแก้คืนได้ แต่กว่าจะทำได้ก็ทุกข์มาก พาลูกไปรอคิวพบจิตแพทย์เด็กที่โรงพยาบาล ไม่ใช่เรื่องสนุกเลย เราป้องกันไว้ดีกว่าไหมครับ นี่เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ถ้าอยากจะทำ คืองดหน้าจอ

ตอนที่

14

จุดเชื่อมต่อ

และพัฒนาการสมอง

สมองของคนเรามีเซลล์ประสาท 1 แสนล้านตัว ประสานเส้นประสาทเป็นร่างแหของจุดเชื่อมต่อที่เรียกว่าไซแนปส์ 100 ล้านล้านจุด เซลล์หนึ่งตัวเคยมีจุดเชื่อมต่อ 1,500 จุดเมื่อแรกเกิด จะเพิ่มเป็น 25,000 จุดในเวลาต่อมา ประมาณว่าในสามปีแรก สมองทารกสร้างจุดเชื่อมต่อ 1 ล้านจุดต่อวินาที จะเห็นว่าสมองทารกพัฒนาเร็วมาก

เด็กที่خوانิทานเรื่องเดิมทุกคืนจึงไม่มีอะไรให้กังวล เพราะร่างแหประสาทของเขาขยายตัวและซับซ้อนมากขึ้นทุกคืน ช่างในนิทานเมื่อคืนนี้ไม่เหมือนคืนนี้และจะไม่เหมือนวันพรุ่งนี้ ช่างจะพัฒนาและมีรายละเอียดมากขึ้น ๆ

เพราะเซลล์สมองพัฒนาเร็ว เราจึงแนะนำให้ระมัดระวังเรื่องการดูจอ ปัญหาไม่ใช่ว่าเรากลัวเด็กจะไม่สบตาแม่เท่านั้น แต่เราอาจจะสูญเสียพัฒนาการอื่นหรือล่าช้าเพราะหมดเวลาไปกับหน้าจอมากเกินไป ทำให้เวลาวิกฤตสำหรับพัฒนาเรื่องอื่น ๆ หมดไป เวลาเด็กล่าช้าอะไรสักเรื่องมักล่าช้าเรื่องถัด ๆ ไปเป็นโดมิโนด้วย

100 billion = แสนล้าน

100 trillion = ร้อยล้านล้าน

ตัวเลข 1 ล้าน synapses/sec นี้เป็นข้อมูลใหม่จาก

developingchild.harvard.edu

“เด็ก ๆ ชอบอ่านเล่มเดิม
ซ้ำได้ไม่เป็นไร
เพราะจุดเชื่อมต่อของเซลล์สมอง
เพิ่มขึ้นจำนวนมหาศาลทุกวินาที”



ตอนที่

15

พื้นฐานทางอารมณ์ 1

หกเดือนแรกของชีวิตเป็นเวลาวิกฤตที่ทารกจะสร้างแม่ที่มีอยู่จริง ทารกมี 2 ประเภท คือ เลี้ยงง่าย กับเลี้ยงยาก ขึ้นกับสิ่งที่เรียกว่าพื้นฐานทางอารมณ์ หรือเทมเพอรามาเมนต์ (temperament)

เด็กเลี้ยงง่ายได้นมจิบเดียวหลับ อารมณ์ดี ยิ้มหวาน เด็กเลี้ยงยากปากกัตุตีนถีบร้องไห้ไม่ยอมหยุด หลับยากหลับเย็น ประเด็นคือเราได้เขามาแล้วจะนำไปคืนโรงพยาบาลไม่ได้ ขอแลกกับลูกคนอื่นก็ได้ ขย้าคอขว้างก็มีได้

มีงานวิจัยที่บอกว่าเราสามารถเปลี่ยนเด็กเลี้ยงยากเป็นเด็กเลี้ยงง่ายใน 4 ปี ด้วยการอุ้มกอดบอกรักให้แน่นไปเรื่อยๆ ทำให้เขารู้ว่าแม่อยู่เสมอ ไว้วใจแม่ได้ และไว้วใจโลกได้ ไม่ต้องร้องเยอะก็ได้ บ้านเราชอบทำตรงข้าม เด็กยิ่งร้องยิ่งไม่ไห้ เด็กโมโห โมโหกกลับ กลัวเด็กเคยตัว กลัวเด็กไม่เข้มแข็ง แต่ที่จริงแล้วเราอย่าคิดเยอะ ทารก 12 เดือนแรกร้องไห้ - เราให้

ตอนที่

16

พื้นฐานทางอารมณ์ 2

เด็กจะเลี้ยงง่ายหรือยากขึ้นกับพื้นฐานทางอารมณ์ (temperament) พื้นฐานทางอารมณ์ขึ้นกับ

1. คุณภาพการตั้งครรภ์ (pregnancy) ระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่เครียดมากเกินไป ใช้เหล้าบุหรี่ยาเสพติดหรือไม่ เป็นต้น คุณภาพการตั้งครรภ์ขึ้นกับสูติแพทย์และคุณพ่อด้วย สองท่านดูแลคุณแม่ดี ๆ คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำที่ดี

2. คุณภาพการคลอด (delivery) การคลอดง่ายหรือยาก เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง การคลอดที่ยากล้าปากอาจจะเป็นเรื่องเลี้ยงมิได้ เมื่อเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม สูติแพทย์และโรงพยาบาลที่มีคุณภาพ ช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ กระบวนการเข้าห้องคลอดหรือเข้าห้องผ่าตัดที่มีมาตรฐานและคุณภาพเป็นปัจจัยหนึ่งด้วย

3. พันธุกรรม (genetics) ลูกจะเลี้ยงง่ายหรือยาก เป็นมาตั้งแต่กำเนิด เขามีได้ยากจะเลี้ยงยาก เขาเกิดมาเป็นเช่นนั้นเอง ส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์

ดังนั้นเลือกคู่สมรสให้ดี ๆ ก่อนตั้งครรภ์ (ฮา)

ตอนที่

17

แม่ที่มีอยู่จริง

จุดเริ่มต้นของ EF

แม่ที่มีอยู่จริงเมื่อทารกอายุ 3 เดือนเป็นจุดเริ่มต้นของ EF เราเรียกว่า Proto-EF เป็นระยะก่อน EF ตัว EF จริง ๆ จะเริ่มที่ประมาณ 3 ขวบ

ขณะที่ทารกนอนมองโมบายล์แกว่งบนเพดาน เมื่อแม่เดินเข้ามา เด็กควรหยุดดูโมบายล์แล้วหันมาดู “ใบหน้าแม่” เด็กทำเช่นนั้นได้เมื่อใบหน้าที่เขาเห็นมีอยู่จริง คือวงกลมสองวงและรอยยิ้มวงพระจันทร์

นี่เป็นกิจวัตรพื้นฐาน 2 อย่างแรก คือ “หยุด” แล้ว “เปลี่ยน” ทารกต้องควบคุมตัวเองให้หยุดหนึ่ง เพื่อไปทำอีกหนึ่ง เรียกว่า เรสปอนส์อินฮิบิชันแอนด์ชิฟต์ติ้ง (response inhibition & shifting)

ใบหน้าแม่จึงมีใช้มีเพียงความสำคัญทางจิตวิทยา เป็นจุดเริ่มต้นของสายสัมพันธ์และตัวตน แต่ยังมีค่าสำคัญทางชีววิทยา เป็นจุดเริ่มต้นของ EF ความสามารถในการควบคุมตนเองด้วย

อีกครั้งหนึ่งนะครับ ดูจอก่อน 2 ขวบมิได้จะเป็นออทิสติกเทียมทุกคน แต่อาจจระบกวกระบวนการก่อเกิดของ EF และสร้างความบกพร่องของพัฒนาการในขั้นตอนต่อไปตามมาด้วย เพราะพัฒนาการเด็กเป็นอีพิเจเนซิส (แล้วเอาซอล์กวงคำ epigenesis บนกระดานอีกที)

“ ออทิสติกเทียมมีใช้ปัญหาเดียว
มีได้เกิดกับเด็กทุกคนที่ดูจอบมาก
แต่ทารก 2 ปีแรกมีภารกิจอื่น
ที่สำคัญมากกว่าปล่อยให้
กับจอไอที”

