

เหมาะสำหรับพ่อแม่ ครู
และผู้สนใจเรื่องพัฒนาการของเด็ก

เคล็ดลับ

เสริมสร้างพัฒนาการ
และแก้ไขปัญหาด้านสมาธิ
ของเด็กอายุ

0-6
ขวบ

光光老師專注力問診室

สมาธิ

เริ่มต้นที่

0 ขวบ



เสี่ยวชิงกวง เจียน รำพรรณ รักศรีอักษร แปล

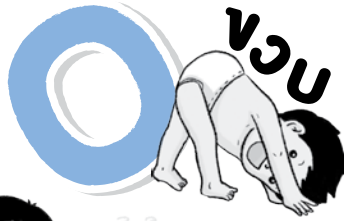
- รวมวิธีรับมือพฤติกรรมน่าหนักใจ 60 ข้อของลูกน้อย
- แนะนำ 20 เกมเล่นกับเด็กเพื่อเสริมสร้างสมาธิ



光光老師專注力問診室

สมาธิ

เริ่มต้นที่



Mr.Liao's Concentration Classroom

สมาธิเริ่มต้นที่ 0 ขวบ

Sheng Kuang Liao เขียน

ำพรณ รักศรีอักษร แปล

ศศิธร นิ่มเฉลิม ออกแบบปกและวาดภาพประกอบ

กรณิศ รัตนามัทธนะ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2562

ราคา 275 บาท

Original Title: Mr.Liao's Concentration Classroom

Copyright © 2017 by Sheng Kuang Liao

First Published in Complex Chinese by Commonwealth Education Media and Publishing Co., Ltd.

Thai edition © Nanmeebooks, 2019

Published by arrangement with B.K. Norton

All rights reserved

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เลี้ยวเชิงกว.

สมาธิเริ่มต้นที่ 0 ขวบ. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2562.

256 หน้า.

1. เด็ก--การเลี้ยงดู. 2. สมาธิสำหรับเด็ก. 3. พัฒนาการของเด็ก.

I. ำพรณ รักศรีอักษร, ผู้แปล. II. ศศิธร นิ่มเฉลิม, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-04-4514-1

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาติ งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม เศรษฐกานา ชาติวิทยา • พิสูจน์อักษร นันทรัตน์ ทธิการบัญชา พรรณราย สุตวัฒนคุณ • กราฟิก ศศิธร นิ่มเฉลิม • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พระยพร แก่นประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตที่ กรรณก พรึเพรส โทร. 0-2876-2142 พิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2428-7500 ต่อ 213

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเดหเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com · www.nanmeebooks.com · www.facebook.com/nanmeebooksfan

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

• คำนำสำนักพิมพ์.



เด็กสมัยใหม่ "เลี้ยงยาก" และ "ขาดสมาธิ" จริงหรือ
พ่อแม่ผู้ปกครองหลายท่านท้อใจ สมัยพ่อแม่ฉันเลี้ยงมา
ไม่เห็นยุ่งยากขนาดนี้ ความจริงแล้วเด็กยุคไหนก็เหมือนกัน แต่
"สิ่งแวดล้อม" ที่เด็กต้องเจอต่างหากที่เปลี่ยนไป ทั้งโทรศัพท์มือถือ
และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากมายที่รายล้อมรอบตัว ของเล่นเด็ก
ที่พัฒนารูปแบบขึ้นมา วิชารเรียนที่เปลี่ยนเนื้อหา และรูปแบบ
การเรียนการสอน และชีวิตในโรงเรียนที่เด็กๆ ต้อง "รับมือ" ในแต่ละ
ช่วงวัย

ปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลต่อเด็กๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
จนทำให้เด็กมีพฤติกรรมหลายอย่างที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ปวดหัว
และไม่รู้จะจัดการอย่างไรดี

หนังสือเล่มนี้รวบรวม 60 พฤติกรรม "น่าหนักใจ" ของเด็ก
อายุตั้งแต่ 0-6 ขวบและ 6 ขวบขึ้นไป ที่เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน
จะต้องเจอแน่นอน เช่น งอแง เลือกกิน ไม่ยอมทักทายคนอื่น
พูดโกหก ช่างสรรหาข้ออ้างต่างๆ นานา อยู่นิ่งไม่ได้ แพ้ไม่เป็น ฯลฯ
ซึ่งทั้งหมดล้วนเกี่ยวข้องกับ "สมาธิ" ของเด็ก

ผู้เขียนวิเคราะห์พฤติกรรมแต่ละอย่างของเด็กอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าทำไมลูกจึงทำเช่นนั้น พร้อมบอกวิธีรับมือ เพื่อให้การเลี้ยงลูกของคุณง่ายขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ และสมาธิของเด็ก

เชื่อว่าแม่เหนื่อยแสนเหนื่อย แต่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนจะไม่ยอมแพ้ หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ดีในการทำความเข้าใจเจ้าตัวเล็ก ช่วยให้คุณแม่เหนื่อยน้อยลง แต่เลี้ยงลูกได้ดีขึ้น

เพราะลูกคือแก้วตาดวงใจ

ปรารภนาดี

สำนักพิมพ์อินสปายร์

• คำนำผู้เขียน •

เด็กๆพาเราไปรู้จักโลกใบใหม่

ผมมีหน้าที่ "ดูแลเด็ก" ไม่ใช่ที่โรงเรียน แต่เป็นโรงพยาบาล ตลอดสิบเจ็ดปีที่ทำงาน ผมดูแลเด็กมาแล้วไม่ต่ำกว่าสามพันคน ผมรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกคนรักลูกมาก แต่มักไม่รู้ว่าคุณคิดอะไร

ผมเชื่อเสมอว่า "เด็กเป็นของขวัญจากสวรรค์" จึงรู้สึกชอบคุณลูกๆ ของผมมากที่ให้โอกาสผมได้พิจารณาพวกเขา ผมเรียนรู้วิธีดูแลเด็กจากลูกและเติบโตไปพร้อมกับลูก ผมมีลูกสองคน อายุห่างกันหนึ่งปี ลูกทั้งสองสอนให้ผมรู้ว่า "พี่สาวในปีนี้เป็นน้องสาวในปีหน้า" ปีนี้พี่สาวชอบฟอง ส่วนน้องสาวน่ารักมาก เวลาเดียวกันนี้ ในปีหน้า น้องสาวจะชอบฟอง พี่สาวจะกลายเป็นเด็กสงบเสถียร สถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้รู้ว่า พัฒนาการของเด็กมีลำดับขั้นตอนที่แน่นอน

เด็ก 1 ขวบจะติดคนเลี้ยง 2 ขวบชอบพูด "ไม่" 3 ขวบต้องเป็นที่หนึ่ง 4 ขวบชอบฟอง ไม่ใช่เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้สอน แต่นี่คือขั้นตอนพัฒนาการตามธรรมชาติ แม้พยายามป้องกันอย่างไร พอถึงเวลา พฤติกรรมเหล่านี้จะปรากฏออกมาหมด เพราะเป็นพัฒนาการที่เด็กทุกคนต้องเป็นไป ขอเพียงเราใส่ใจสักนิด คอยสังเกตและรับฟังเด็ก ถ้ารู้ว่าเด็กคิดอะไร เราจะสอนเด็กได้ ไม่ยาก และจะได้ไม่เข้าใจผิดคิดว่าเด็กทำตัวไม่ดี

เบื้องหลังพฤติกรรมของเด็กคือพัฒนาการ เช่น เด็กชอบดูดนิ้วหรือข่วนสิ่งของ เหตุผลเบื้องหลังคือพัฒนาการในช่วงวัยนั้นๆ

เด็กพัฒนาทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ การเรียนหนังสือ และสมาธิ จากชีวิตประจำวัน ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ว่าเด็กเชื่อฟังหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าเราเข้าใจโลกของเด็กเพียงใด เราเคยชินกับการทำงาน คิดว่าถ้าเรียนหนังสือก็ต้องนั่งที่โต๊ะให้เรียบร้อย จึงออกคำสั่งให้เด็กทำตาม เราเคยชินกับวิธีทำงานของตัวเอง จึงจำกัดความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เด็กสมัยนี้นั่งเฉยๆ ได้นานแต่ไม่มีสมาธิ ทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิด

ทั้งนี้ ไม่ใช่เพราะเด็กไม่ยอมร่วมมือ แต่สมาธิไม่ได้เกิดขึ้น เฉพาะตอนอ่านหนังสือ ทว่าเกิดขึ้นได้กับทักษะทั้งสี่ด้าน (พูด ฟัง อ่าน และเขียน) เช่น เวลาเด็กกำลังอ่านหนังสือจะไม่ได้ยินผู้ใหญ่พูด เรียกเป็นลิบครั่งก็ยั้งกัหน้าอ่าน ไม่ขานตอบ อย่างนี้จะเรียกว่าเด็กไม่มีสมาธิได้หรือ การนั่งที่โต๊ะฝึกสมาธิด้านการมองได้ แต่อาจฝึกสมาธิด้านการฟัง สมาธิด้านการเคลื่อนไหว และสมาธิด้านอารมณ์ไม่ได้ อย่าเพิ่งด่วนต่อว่าเด็กว่าไม่ตั้งใจหรือไม่เชื่อฟัง ต้องเข้าใจมุมมองของเด็ก จึงจะสอนเขาได้อย่างถูกต้อง การฝึกสมาธิไม่ควรเริ่มฝึกเมื่อเด็กถึงวัยเรียน แต่ก่อนหน้านั้นควรฝึกอยู่ตลอดเวลา

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจพฤติกรรม และความคิดของเด็กมากขึ้น แน่แน่นอนว่าเด็กไม่ชอบคำตอบว่า เช่นเดียวกับผู้ใหญ่และอาจไม่ได้ต้องการให้ใครมาตามใจ สิ่งที่พวกเขาต้องการคือได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีที่ถูกต้อง ผู้ใหญ่อย่างเราจึงต้องอาศัยสติปัญญาเพื่อสอนเด็กอย่างเหมาะสม ฝึกนิสัยที่ดีให้เด็กตั้งแต่เล็ก จะทำให้เด็กมีสมาธิและเชื่อฟัง

เด็กไม่ต้องการการเอาใจ แต่ต้องการการสอนอย่างใส่ใจ

เลี้ยวเชิงกวง (ครูกวงกวง)

• สารบัญ •



ตอนที่ 1

พัฒนาการทางร่างกาย เป็นพื้นฐานของสมาธิ

12

เรียนรู้พัฒนาการเพื่อเข้าใจพฤติกรรมเด็ก ปูพื้นฐาน
การสร้างสมาธิ

บทที่ 1 สร้างสมาธิเด็กอายุ 0-2 ขวบ	14
พฤติกรรม 1 ร้องไห้โยเย	16
พฤติกรรม 2 ดูดนิ้ว	19
พฤติกรรม 3 ไม่อ่านหนังสือ	22
พฤติกรรม 4 คลานไปทั่ว	25
พฤติกรรม 5 ดิตดแม่	28
พฤติกรรม 6 ชอบขว้างสิ่งของ	31
พฤติกรรม 7 ไม่เข้าใจเรื่องเวลา	34
พฤติกรรม 8 ไม่รู้จักแบ่งปัน	37
พฤติกรรม 9 ดื้อรั้น	40
พฤติกรรม 10 พุดซ้ำ	43

บทที่ 2 สร้างสมาธิเด็กอายุ 3-4 ขวบ 46

พฤติกรรม 11 เลือกกิน 48

พฤติกรรม 12 ไม่ชอบทักทาย 51

พฤติกรรม 13 ซีดเขียนไปทั่ว 54

พฤติกรรม 14 ซี้กั๊ว 57

พฤติกรรม 15 ไม่ชอบสีเทียนสั้น 60

พฤติกรรม 16 ไม่ยอมขอโทษ 63

พฤติกรรม 17 ไม่ยอมนอน 66

พฤติกรรม 18 ไม่อดทนในการอ่าน 69

พฤติกรรม 19 ไม่ยอมไปหาหมอฟัน 72

พฤติกรรม 20 เป็นที่หนึ่งทุกเรื่อง 75

บทที่ 3 สร้างสมาธิเด็กอายุ 5-6 ขวบ 78

พฤติกรรม 21 ซ่างเลือก 80

พฤติกรรม 22 มีความต้องการไม่รู้จบ 84

พฤติกรรม 23 ไม่ยอมไปเรียน 88

พฤติกรรม 24 รังแกพี่น้อง 91

พฤติกรรม 25 ลับสนในการเรียนภาษา 94

พฤติกรรม 26 หัวเอียงเขียนหนังสือ 97

พฤติกรรม 27 พุดโกหก 100

พฤติกรรม 28 อยากรับเป็นผู้นำ 103

พฤติกรรม 29 ทำร้ายคนอื่น 106

พฤติกรรม 30 พุดตลอดเวลา 110

บทที่ 4 สร้างสมาธิเด็กอายุ 6 ขวบขึ้นไป 114

พฤติกรรม 31 ชอบทดลองด้วยตนเอง 116

พฤติกรรม 32 ไม่ตั้งใจเขียน 119

พฤติกรรม 33 ชอบอ้างต่างๆ นานา 122

พฤติกรรม 34 ทำการบ้านช้า 126

พฤติกรรม 35 เขียนตัวเลขไม่สวย 129

พฤติกรรม 36 เกียจคร้าน 132

พฤติกรรม 37 ไม่เชื่อฟัง 136

พฤติกรรม 38 เปิดเทอมใหม่ไม่อยากไปเรียน 139

พฤติกรรม 39 เล่นเกมแล้วหยุดไม่ได้ 142

พฤติกรรม 40 ชอบจับกลุ่ม 146



ตอนที่ 2

ขาดสมาธิ ฝึกด้วยการเล่น 150

วิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม เสนอวิธีเล่น

แก้ไขปัญหาการขาดสมาธิของเด็ก