

วัยอนุบาล... ปรับตัวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ

“เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยสำคัญที่ต้องมีการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ที่แตกต่างจากบ้าน ต้องแยกห่างจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไปพบกับสถานที่ใหม่ เพื่อนวัยเดียวกัน และคุณครู เด็กจะนำทักษะและประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านการเรียนรู้จากบ้านซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็กมาปรับตัวให้สามารถทำกิจกรรมเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เล่นกับเพื่อนอย่างมีกติกา มีระเบียบวินัยภายใต้กรอบหรือกฎของโรงเรียนได้ในที่สุด”

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของลูกน้อยวัยอนุบาล

การเจริญเติบโตของลูกน้อยวัยอนุบาลยังใกล้เคียงกับช่วงวัยเตาะแตะหรือวัยก่อนอนุบาล โดยน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 2 กิโลกรัมต่อปี ความสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 6-8 เซนติเมตรต่อปี และเส้นรอบศีรษะมีความยาวเพิ่มขึ้นเป็น 50 เซนติเมตรเมื่ออายุ 3-5 ปี ท้องที่เคยเห็นชัดเจนในช่วงวัยเตาะแตะจะยุบลงเป็นปกติและลูกน้อยจะคูมีร่างกายพอมลง

ภาษา พื้นฐานสำคัญของการอ่านและการเรียนรู้ พัฒนาการด้านภาษาในลูกน้อยวัยนี้จะสามารถพูดเป็นประโยคยาวๆ และค่อยๆ เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคยกับเด็กฟังได้เข้าใจทั้งหมด เด็กวัยนี้มีมักจะมีคำถามหรือข้อสงสัยอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรพยายามตอบคำถามเหล่านั้นอย่างง่าย ๆ สั้นๆ และอาจถามคำถามลูกน้อยกลับ เพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดการค้นคว้าหรือมีความใฝ่รู้เพิ่มขึ้น นอกจากภาษาพูดแล้วพ่อแม่ควรสอนวิธีการอ่านหรือวิธีการเขียนหนังสือ โดยพยายามสอนให้ลูกน้อยเชื่อมโยงจากพื้นฐานความเข้าใจภาษาที่มีอยู่ ผ่านการจดจำสัญลักษณ์หรือตัวอักษรง่ายๆ ที่สัมพันธ์กับฐานเสียงที่ใกล้เคียงกัน แต่มีความหมายแตกต่างกัน เช่น เสียง ข ไปออกเสียงคล้าย ค ควาย และมีความแตกต่างจากเสียง ป ปลา แต่ไม่ควรเน้นการอ่านแบบท่องจำ หรือการเขียนหนังสือให้สวยแต่ไม่เข้าใจสิ่งที่กำลังอ่านหรือเขียนอยู่ เช่น ต สระอา อ่านว่า “ตา” ซึ่งหมายถึง พ่อของแม่ หรืออวัยวะที่ใช้ในการมองเห็น แต่ถ้า ต สระอิ อ่านว่า “ตี” หมายถึง วิธีการลงโทษเมื่อเด็กทำผิด หรือไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ การสอนวิธีการอ่านที่ดีพ่อแม่ควรสอนให้อ่านแบบแจกแจกรูปคำพร้อมทั้งดูภาพประกอบ ไม่ใช่การอ่านแบบจำรูปคำนั้นทั้งคำ เช่น รูปคำว่า “ตา” แล้วเชื่อมโยงกับความหมายตามรูปภาพ เพราะการสอนวิธีอ่านแบบท่องจำ ลูกน้อยจะต้องใช้ความจำมากในการอ่านคำที่แตกต่างกัน พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านหนังสือไปกับลูก ถามคำถาม หรือให้ลูกน้อยฝึกเล่าเรื่องราวที่พบในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาและการอ่านให้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ลูกน้อยมีนิสัยรักการอ่าน

เด็กวัยอนุบาลเริ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับจำนวนมากขึ้น ถ้าลูกน้อยท่องจำเลข 1-10 ได้ แต่ไม่เข้าใจว่าหมายถึงอย่างไร พ่อแม่ควรสอนความเข้าใจด้านจำนวนพื้นฐานและเชื่อมโยงให้เห็นจริงในชีวิตประจำวัน เช่น มีส้มวางอยู่บนโต๊ะ 2 ผล แล้วนับให้เด็กเห็น ซึ่งลูกน้อยจะค่อยๆ เรียนรู้ว่าจำนวน 2 หมายถึงอะไร หลังจากนั้นพ่อแม่เริ่มสอนให้ลูกเห็นและเข้าใจว่าจำนวน 2 แตกต่างจากจำนวน 5 อย่างไร นอกจากนี้อาจสอนให้ลูกรู้จักเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ทั้งขนาด (ใหญ่-เล็ก) ความยาว (ยาว-สั้น) น้ำหนัก (หนัก-เบา) รูปร่าง (อ้วน-ผอม) ความสูง (สูง-เตี้ย) รูปทรงเรขาคณิตต่างๆ (วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม) และจำนวน (มากกว่า-น้อยกว่า) เช่น ถามลูกน้อยกว่าสัตว์ที่เห็นตัวไหนตัวใหญ่หรือตัวไหนตัวเล็ก ต้นไม้ต้นไหนสูงกว่าหรือต้นไหนเตี้ยกว่า ให้ลูกน้อยจัดกลุ่มของที่เป็นวงกลม สี่เหลี่ยม หรือสามเหลี่ยม เด็กคนไหนมีขนมมากกว่ากัน

เมื่อลูกน้อยสามารถพัฒนาทักษะด้านภาษาได้ดีขึ้นจะสามารถปรับตัวเพื่อสื่อสารกับเพื่อนหรือครูได้มากขึ้น ซึ่งทำให้ช่วยลดปัญหาทางด้านสังคมและอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการสื่อสารที่ไม่ดีหรือล่าช้า

การเล่นของลูกน้อย เด็กวัยอนุบาลจะเริ่มมีความซับซ้อนและเล่นแบบมีจินตนาการมากขึ้น จนลูกน้อยสามารถเล่นกับเพื่อนอย่างมีกติกาก็ได้เมื่ออายุประมาณ 5 ปี การเล่นมีประโยชน์ทำให้เด็กพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา การแบ่งปันกับเพื่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะพื้นฐาน ความเข้าใจมุมมองของผู้อื่น รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์หรือมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากและควรพัฒนาควบคู่ไปกับพัฒนาการด้านอื่น โดยเฉพาะด้านสังคม ระเบียบวินัย และ คุณธรรมจริยธรรมต่อไป

### การควบคุมอารมณ์

การฝึกให้เด็กวัยอนุบาลรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองมักจะถูกมองข้ามจากผู้เลี้ยงดู เพราะอาจเข้าใจผิดคิดว่าเมื่อลูกน้อยโตขึ้นจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ด้วยตนเอง หรือพ่อแม่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับทักษะนี้ เพราะมัวแต่มุ่งเน้นให้ลูกน้อยมีความเป็นอัจฉริยะหรือจะทำอย่างไรให้เก่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้นพ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนลูกน้อย โดยใช้คำพูดบอกให้สั้น ชัดเจน และเอาจริง โดยเน้นการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ ฝึกให้ลูกน้อยพูดแสดงออกถึงความรู้สึกเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่พอใจมากกว่าการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ลูกน้อยแสดงความรู้สึกโกรธเมื่อแม่ไม่อนุญาตให้ไปเล่นนอกบ้าน เพราะกำลังก่อสร้างถนน ลูกน้อยจึงแสดงออกโดยการตีแม่ แม่ควรสอนให้ลูกน้อยพูดแสดงความรู้สึกว่า “หนูรู้สึกโกรธที่แม่ไม่ให้ไปเล่นนอกบ้าน” และแม่ควรหยุดพฤติกรรมที่ลูกน้อยกำลังตีโดยจับมือหรือตัวลูกไว้ไม่ให้ทำร้ายแม่ได้ และพูดสอนลูกด้วยคำพูดกระชับ มีความหมายตรงและเอาจริงว่า “หนูโกรธแม่ได้ที่ไม่อนุญาตให้ออกไปเล่นนอกบ้าน แต่หนูตีแม่ไม่ได้” เมื่อลูกน้อยหยุดพฤติกรรมก้าวร้าวและคลายอารมณ์โกรธแล้ว แม่ควรอธิบายสั้นๆ

ถึงเหตุผลที่ไม่ให้ออกไปเล่นนอกบ้าน เช่น “แม่ไม่ให้หนูออกไปเล่นนอกบ้านเพราะแม่กลัวว่าหนูจะถูกรถชน”

พ่อแม่ควรฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และสม่ำเสมอ จนเมื่อลูกน้อยเริ่มรู้จักยับยั้งชั่งใจหรือควบคุมอารมณ์ตนเองจากภายในได้บ้าง ผู้เลี้ยงดูควรชมเชยหรือให้แรงเสริมทางบวก จะทำให้ลูกน้อยรู้สึกว่ายากจะทำพฤติกรรมที่ดีนี้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น ร่วมกันคิดแก้ไขปัญหา และร่วมกันลงมือทำตามความคิดนั้น จะเป็นการฝึกให้ลูกน้อยได้มีการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มากกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเมื่อลูกน้อยสามารถพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์และสังคมได้ดี จะทำให้ลูกน้อยสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่โรงเรียนได้และเกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจ และพัฒนาคุณค่าแห่งตนเองได้ในที่สุด

#### การฝึกช่วยเหลือตัวเอง

พ่อแม่ของลูกวัยอนุบาลควรฝึกฝนให้ลูกได้มีโอกาสช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นด้วย เช่น ฝึกการแปรงฟัน อาบน้ำ ล้างมือ เช็ดมือ เช็ดตัว แต่งตัว ดึงกระดุม เพื่อให้ลูกน้อยเตรียมความพร้อมก่อนไปโรงเรียน และสามารถทำได้เมื่อจำเป็นต้องแยกห่างจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ในขณะเดียวกันลูกน้อยก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจด้วยที่สามารถช่วยเหลือตัวเองและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองได้มากขึ้น