



เล่นกับลูกอย่างไร ให้สมวัยและสร้างสรรค์



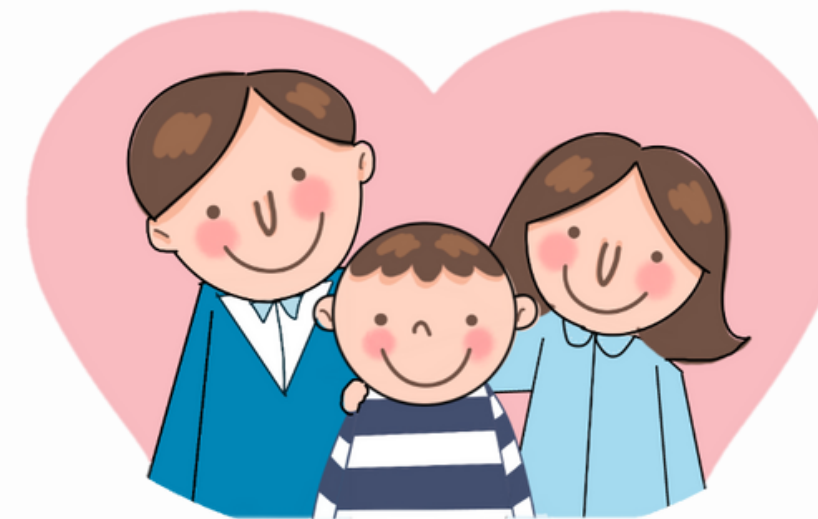
แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์
saengduean.y@cmu.ac.th
กุมภาพันธ์ 2568



- 2556 งานวิจัย: การวิจัยนำร่องเพื่อศึกษาพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กออทิสติกโดยการส่งเสริมพัฒนาการผ่านการเล่น (ผล: **จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเล่นมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก**)
- 2558 งานวิจัย: การพัฒนาและผลของโปรแกรมการอบรมผู้ปกครองเรื่องการลดความกลัวต่อการรักษาทางทันตกรรมในเด็กออทิสติก (ผล: **ก่อนไปทำฟัน เล่นกับลูกไว้เยอะ ๆ**)
- 2559 ประกาศนียบัตร: DIRFloortime® Certificate of Proficiency, ICDL, USA (แนวทางการบำบัดเด็กแบบส่งเสริมพัฒนาการเด็กแบบองค์รวมและ**การเล่นคือหนึ่งในเทคนิคที่สำคัญ**)
- 2560 บทความ: สัตว์เลี้ยงช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของเด็กได้หรือไม่ (สรุป: **เล่นกับสัตว์ดีต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก แต่ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีก่อนนะ**)
- 2560 หนังสือประกอบการอบรม: เทคนิคของการเลี้ยงลูกอย่างสมดุล (ข้อสรุป: **เล่น, ปลอดภัย, รอ, กำกับ**)
- 2561 งานวิจัย: ผลของการบำบัดตามแนวคิดดีไออาร์ฟลอร์ไทม์ต่อการร่วมกำกับอารมณ์ของผู้ดูแลและพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กที่มีภาวะออทิสซึม (ผล: **พ่อแม่ที่สามารถเล่น ปลอดภัย กำกับเด็กได้ ทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กดีขึ้น**)
- 2562 งานวิจัย: ผลการอบรมหลักสูตรจิตบำบัดเด็ก สำหรับนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลชุมชน (ผล: **เล่นเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เล่นได้ตรงพัฒนาการเด็ก**)
- 2567 งานวิจัย: การศึกษานำร่องเพื่อศึกษาผลการใช้สุนัขบำบัดเพื่อบรรเทาความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัย (ผล: **การเล่นแบบมีปฏิสัมพันธ์กับน้องหมาในห้องสมุด ความเครียดนักศึกษาลดลง**)
ปัจจุบันยังหางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเล่นอยู่เหมือนเดิม
- 2568 ผลการใช้เกมกระดานเพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะในการร่วมกำกับอารมณ์วัยรุ่นตอนต้นตามแนวทางดีไออาร์/ฟลอร์ไทม์สำหรับผู้ปกครอง (หวังว่า: **เมื่อพ่อแม่ลูกเล่นเกมกระดานด้วยกันจะพูดคุยกันมากขึ้น รับรู้ถึงความต้องการและตอบสนองตรงกับแต่ละฝ่ายมากขึ้น**)
- 2569 ประสิทธิภาพของเกมกระดานเพื่อลดภาวะเสี่ยงป่วยซึมเศร้าในวัยรุ่น : การศึกษาแบบกึ่งทดลอง (หวังว่า: **เมื่อวัยรุ่นเล่นเกมกระดานด้วยกันบ่อย ๆ จะมีความรู้ และทักษะบางประการในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง**)



เล่นกับลูกอย่างไรให้สมวัย



เด็กมีพัฒนาการตามวัยอย่างไร

0-3 เดือน

- สงบเมื่อคนคุยด้วยหรืออุ้ม
- สงบเมื่อผู้ใหญ่ปลอบ

2-7 เดือน

- แยกคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าได้
- สงบได้แม้เพียงแต่ได้ยินเสียง
- ผูกพัน แน่นแฟ้น

3-10 เดือน

- สื่อสารท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หลากหลาย
- บอกความต้องการ
- สื่อสารกลับไปกลับมาได้ยาวนาน

9-18 เดือน

- ใช้ร่างกายและการสื่อสารเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามตนเอง
- ต้องการ
- ต้องการ
- พัฒนา sense of self จากการลองผิดลองถูก

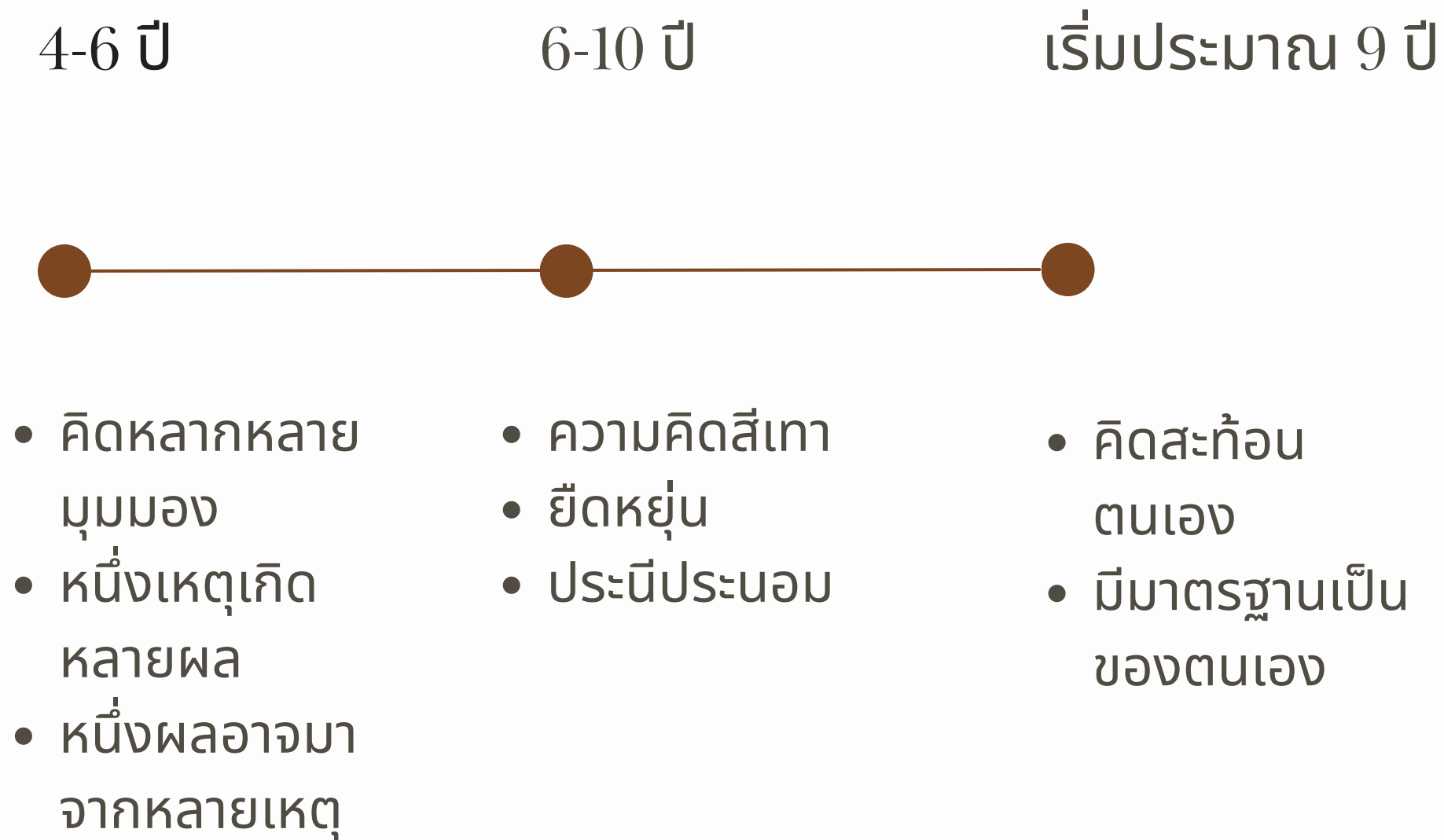
1.6-4 ปี

- ภาษาพูด บอกความต้องการ
- ภาษาพูด บอกอารมณ์
- ภาษาพูด แก้ปัญหา

3-4.6 ปี

- เข้าใจเหตุผล
- เข้าใจผู้อื่นและตนเองมากขึ้น

เด็กมีพัฒนาการตามวัยอย่างไร



- เด็กทุกคนแตกต่างกัน
- พัฒนาการพัฒนาขึ้นผ่านปฏิสัมพันธ์มนุษย์กับมนุษย์
- พัฒนาการจะพัฒนาขึ้นไปแบบองค์รวม



เล่นกับลูกอย่างไรให้สร้างสรรค์ (ครบทุกอารมณ์)

เล่นอย่างไรให้เด็กมีพัฒนาการตามวัย

สงบ สุขุม ผูกพัน

0-3 เดือน



2-7 เดือน

- สงบเมื่อคนคุยด้วยหรืออุ้ม
- สงบเมื่อผู้ใหญ่ปลอบ



- แยกคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าได้
- สงบได้แม้เพียงแต่ได้ยินเสียง
- ผูกพัน แน่นแฟ้น

สื่อสารต่อเนื่องยาวนาน

3-10 เดือน



9-18 เดือน



- สื่อสารท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หลากหลาย
- บอกความต้องการ
- สื่อสารกลับไปกลับมาได้ยาวนาน

- ใช้ร่างกายและการสื่อสารเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ตามตนเอง
- ต้องการ
- พัฒนา sense of self จากการลองผิดลองถูก

สื่อสารความรู้สึกและเชื่อมโยงเหตุผล

1.6-4 ปี



3-4.6 ปี

- ภาษาพูด บอกความต้องการ
- ภาษาพูด บอกอารมณ์
- ภาษาพูด แก้ปัญหา

- เข้าใจเหตุผล
- เข้าใจผู้อื่นและตนเองมากขึ้น



เล่นอย่างไรให้เด็กมีพัฒนาการตามวัย

4-6 ปี

6-10 ปี

เริ่มประมาณ 9 ปี

- คิดหลากหลาย
มุมมอง
- หนึ่งเหตุเกิด
หลายผล
- หนึ่งผลอาจมา
จากหลายเหตุ

- ความคิดสี่เทา
- ยึดหยุ่น
- ประนีประนอม

- คิดสะท้อน
ตนเอง
- มีมาตรฐานเป็น
ของตัวเอง



- เด็กทุกคนแตกต่างกัน
- พัฒนาการพัฒนาขึ้นผ่าน
ปฏิสัมพันธ์มนุษย์กับ
มนุษย์
- พัฒนาการจะพัฒนาขึ้นไป
แบบองค์รวม

- ตามความสนใจเด็ก
- ตอบสนองการสื่อสารของเด็ก
- ใช้ภาษากาย (สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง) ให้ชัด

- ตามเด็ก
- ตอบสนองการสื่อสารของเด็ก
- ใช้ภาษากาย (สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง) ให้ชัด
- ใช้ภาษาพูดสื่อสารเพื่อให้ได้ตามความต้องการ

- ตามเด็ก
- ตอบสนองการสื่อสารของเด็ก
- ใช้ภาษากาย (สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง) ให้ชัด
- ใช้ภาษาพูดสื่อสารเพื่อให้ได้ตามความต้องการ
- เล่นสมมติ

สงบ สุข ผูกพัน

- | | |
|--|---|
| 0-3 เดือน | 2-7 เดือน |
| <ul style="list-style-type: none"> • สงบเมื่อคนคุยด้วยหรืออุ้ม • สงบเมื่อผู้ใหญ่ปลอบ | <ul style="list-style-type: none"> • แยกคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าได้ • สงบได้แม้เพียงแต่ได้ยินเสียง • ผูกพัน แน่นแฟ้น |

สื่อสารต่อเนื่องยาวนาน

- | | |
|--|--|
| 3-10 เดือน | 9-18 เดือน |
| <ul style="list-style-type: none"> • สื่อสารท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หลากหลาย • บอกความต้องการ • สื่อสารกลับไปกลับมาได้ยาวนาน | <ul style="list-style-type: none"> • ใช้ร่างกายและการสื่อสารเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามตนเองต้องการ • พัฒนา sense of self จากการลองผิดลองถูก |

สื่อสารความรู้สึกและเชื่อมโยงเหตุผล

- | | |
|---|--|
| 1.6-4 ปี | 3-4.6 ปี |
| <ul style="list-style-type: none"> • ภาษาพูด บอกความต้องการ • ภาษาพูด บอกอารมณ์ • ภาษาพูด แก้ปัญหา | <ul style="list-style-type: none"> • เข้าใจเหตุผล • เข้าใจผู้อื่นและตนเองมากขึ้น |



สมวัย-สมดุล



เล่น

เล่นจะเอ้ เตะปาก ปูโต่ ไล่จับ เล่นผ้าห่ม เล่นบอล
 เล่นกระโดด เล่นลูกโป่ง เล่นขี่ม้า เล่นชิงช้า
 เล่นจิ๊กจี้ เล่นกอดหอม เล่นกระบะทราย **เล่นสมมติ**
เล่นสนุกด้วยกัน



ปลอบ

เซ็ง โกรธ เสียใจ เศร้า หงุดหงิด โมโห
สงบไปด้วยกัน



รอคอย

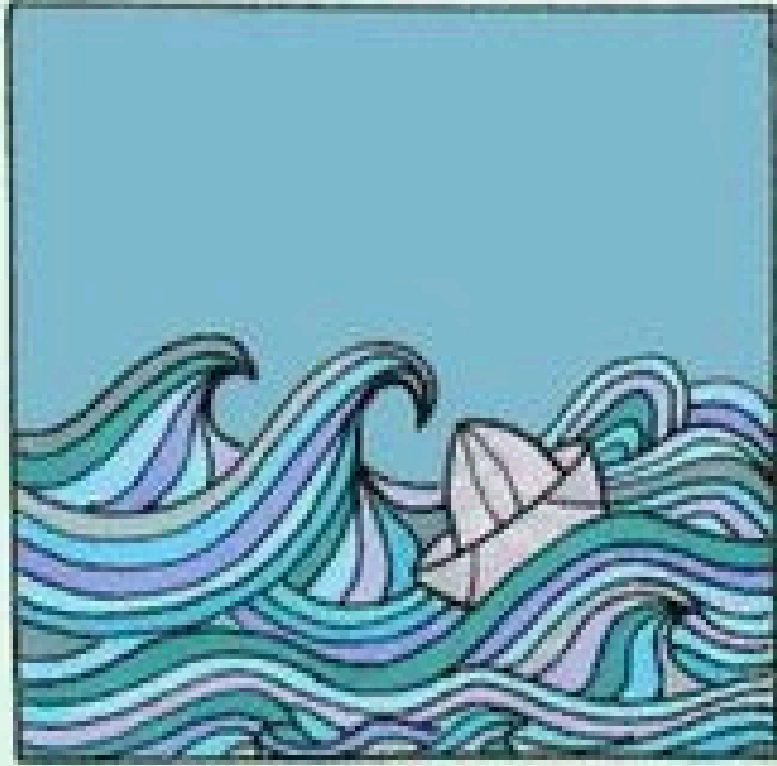
แกล้งงง แกล้งไม่รู้ใจ
 รอคอยให้สื่อสาร รอคอยให้แก้ปัญหา
สร้างทักษะใหม่ไปด้วยกัน



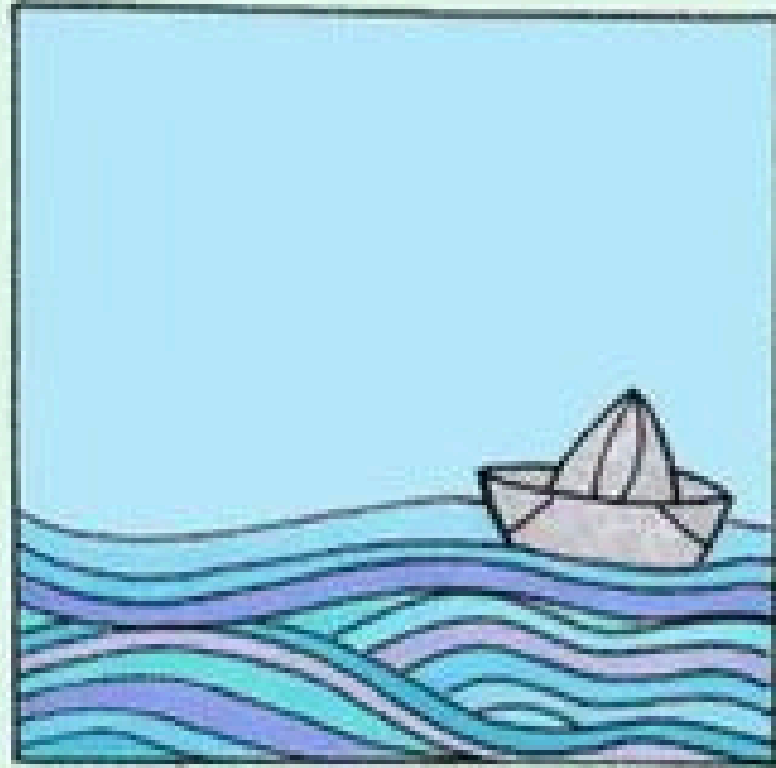
กำกับ

รู้จักขอบเขตของตน ของผู้อื่น
 ปรับตัวและกำกับตนเอง
สร้างวินัยไปด้วยกัน

WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM



CO - REGULATION OCCURS

