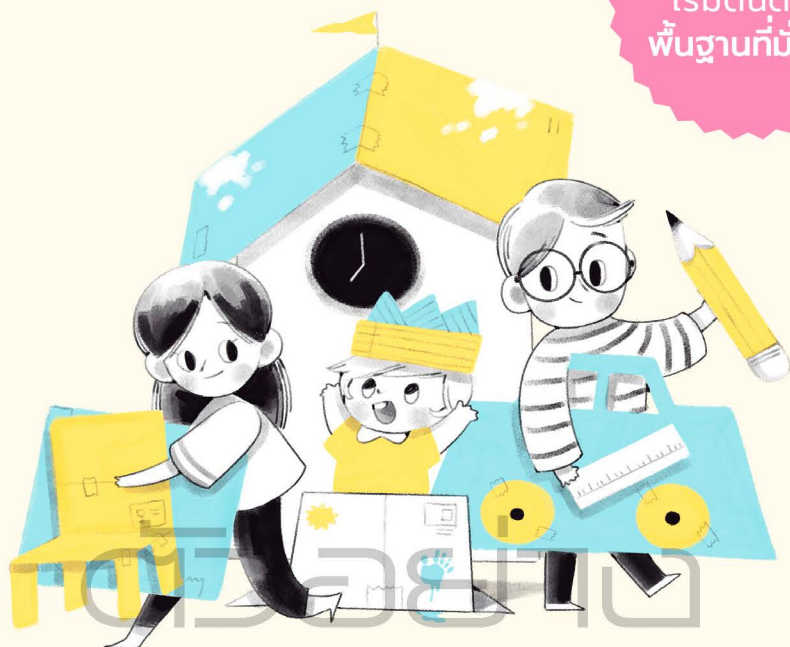


เลี้ยงลูกทุกวัย
เริ่มต้นด้วย
พื้นฐานที่มั่นคง



โรงเรียน พ่อแม่

บันทึกหลักสูตรจากห้องเรียนพ่อแม่ออนไลน์
ฉบับสมบูรณ์

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์



โรงเรียน พ่อแม่ ตัวอย่าง

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
เขียน

am_mam

วาดภาพ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุป

โรงเรียนพ่อแม่



ไมเคิลบริซท์ทอมริทเธอร์พรีนติง แอนด์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com amarinbooks Amarin Kids

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2564

ข้อมูลทางบรรณารักษ์ของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, นายแพทย์.

โรงเรียนพ่อแม่ / นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์; เขียน; am_mam: ภาพประกอบ.-
กรุงเทพฯ: อมรินทร์คิตส์ อมรินทร์พริ้นติง แอนด์ พับลิชชิง, 2564.
(18), 214 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. 2. การดูแลเด็ก. 3. เด็ก -- การเจริญเติบโต. 4. พัฒนาการของเด็ก.
I. am_mam: ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

649.1ป449

ISBN 978-616-18-4672-5

DDC 649.1

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติง แอนด์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ธาริน อุทกษพัญ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์
ที่ปรึกษาฝ่ายงานสำนักพิมพ์ไมเคิล อดอง จิระธร • บรรณาธิการฝ่ายบริหาร สิทธิกันต์ ผลงาม
บรรณาธิการสำนักพิมพ์และบรรณาธิการ ชัชมนต์ ประสพวงศ์ •
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมดตาต
คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ทรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร นฤมล อิทธิวิวัฒน์
ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวละออ

ค ำ ห ้า ส ำ ห ัก พื ช พ

โลกในปัจจุบันหมุนเร็ว สภาพแวดล้อมและสารพัดสิ่งสามารถเข้าถึงและกระทบลูกของเราได้เสมอเพียงแค่เขาก้าวขาออกจากบ้าน เมื่อรอบตัวเราและลูกมีแต่ความเปลี่ยนแปลง นั้นยิ่งทำให้พ่อแม่อย่างเราต้องเป็นหลักในการสร้างรากฐานทั้งทางพัฒนาการและจิตใจให้ลูกอย่างมั่นคงได้

เพราะเราเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลูกไม่ได้ แต่เราเตรียมพร้อมลูกของเราได้ค่ะ

เริ่มจากเลี้ยงลูกด้วยจังหวะที่ช้าลง ลดความกดดัน ลดความคาดหวัง แต่เพิ่มความเข้าใจในทุกๆ พัฒนาการของลูกเรา จะช้าไปบ้างก็ค่อยเคียงข้างเป็นกำลังใจ เร็วในบางจังหวะก็คอยชื่นชม พลดพลั่งก็คอยชี้ทาง เพื่อสร้างพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือที่อ่านเข้าใจง่าย ครอบคลุมทุกช่วงอายุของลูกรัก ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวัยรุ่นที่เขาจะห่างจากอ้อมอกของเราไป ลูกเล็กอ่านดี ลูกกำลังโตอ่านก็ยิ่งดี

และแม้วันข้างหน้าไม่ว่าทุกสิ่งรอบตัวลูกของเราจะเป็นแบบไหน หรือมีสิ่งใดมากระทบกายและใจทำให้เขาล้ม เขาก็จะสามารถลุกขึ้นใหม่ และพร้อมดูแลตัวเองได้เมื่อเจอสภาวะที่ไม่เป็นใจค่ะ



ค ำ หน้ า

หลังจากทำงานเป็นแพทย์ใช้ทุนอยู่สองปีจึงกลับกรุงเทพฯ มาเรียนจิตเวชศาสตร์ที่โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา ปากคลองสาน

ที่โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยานี้เรามีบุคคลับ บุคคลับ ครั้งหนึ่งแพทย์ประจำบ้านได้รับมอบหมายให้อ่านหนังสือเล่มสำคัญของ **อีริก เอช. อีริกสัน** เรื่อง *Childhood and Society*

สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์เราเรียนทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ และฌอง เพียเจต์ เสียมาก ตอนนั้นรู้สึกได้ว่า ไปไม่สุดทาง ทั้งฟรอยด์และเพียเจต์จบเรื่องราวของตนเองไว้ที่ประมาณก่อนวัยรุ่นเล็กน้อย ที่จริงแล้วส่วนที่เข้มข้นเป็นแค่ วัยเด็กเล็กเท่านั้นเอง

ความไปไม่สุดนั้นเองที่ทำให้งานเขียนทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริกสันมีเสน่ห์สำหรับตัวเอง เพราะเขาเขียนพัฒนาการ 8 ขั้นตอนตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงตาย ดังที่ผมเขียนเสมอว่า “เมื่อลูกแรกเกิด คุณแม่ห้ามตาย” กับเมื่อเรามีอายุถึงขั้นที่ 8 คือวัยชรา “เรามีหน้าที่ตายและควรได้ตายอย่างสงบ”



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

มากกว่านี้คือเรื่องการศึกษา แม้ว่าจะบรรยายเสมอมาว่าให้เสี่ยงลูกดี ๆ สามขวบปีแรกหรือเจ็ดขวบปีแรก และถ้าทำได้ออย่าให้ลูกเรียนหนังสือจริงจังเกินไปก่อนเจ็ดขวบ อย่างไรก็ตามหลังจากเจ็ดขวบเด็กไทยทุกคนก็ต้องไปโรงเรียน พบว่าหลายคนไปติดขัดที่การศึกษา พูดย่างๆ ว่าอะไรดี ๆ ที่พ่อแม่ทำเอาไว้จะไปเสียหายตอนเรียนหนังสือเสียมาก เหตุเพราะโครงสร้างการศึกษาบ้านเราเป็นระบบแพ้คัดออกซึ่งสร้างความเสียหายมากมายแก่เด็กที่แพ้

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

โดยหารู้ไม่ว่าไอทีของโลกจะพัฒนาก้าวกระโดดและโลกเข้าสู่ยุค
ดิสรรับชั้นอย่างรวดเร็ว โดยที่การศึกษาของเราล้าหลังอยู่ประมาณ
สองร้อยปี เด็กคนใดยังจมอยู่กับสนามแข่งขันประเภทแพ็คดอกอกนี้
จะถูกดิสรรับแต่ก่อนเรียนจบ

อย่างไรก็ตาม ฟรอยด์ เพียเจต์ อีริกสัน รวมทั้งมาห์เลอร์
และโคลเบิร์กที่ตัวเองได้มาจากครั้งเรียนจิตเวชศาสตร์ บวกเข้ากับ
ทักษะศตวรรษที่ 21 ก็ยังไม่พบคำตอบของคำถาม “เพราะอะไร
เด็กคนหนึ่งถึงไปได้ดีกว่าเด็กอีกคนหนึ่ง” อยู่ดี หลังจากทำงานมา
สามสิบห้าปีพบด้วยสายตาว่า เด็กสองคนที่มีพื้นฐานครอบครัว
และภูมิหลังการศึกษาเหมือนกันทุกประการ อีกทั้งมีสติปัญญา
เฉลียวฉลาดพอกัน กลับมีจุดจบที่ไม่เหมือนกัน คนหนึ่งจบแพทย์
ไปทำงาน อีกคนหนึ่งติดยาจนจบที่โต๊ะทำงานของตนเอง

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 แม้จะมีใช้
ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพที่ดีเลิศอะไร แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้เรา
เห็นความเชื่อมโยงตลอดสายจากเด็กเล็กสู่นาคตที่ดีเป็นขั้นตอน
ไม่นับว่าในที่สุดเราก็ได้รับคำตอบว่าเพราะอะไรเด็กคนหนึ่งถึงไปได้ดี
กว่าเด็กอีกคนหนึ่ง นั่นคือ “เพราะ EF ไม่เท่ากัน”

วันหนึ่งผมรับเชิญไปบรรยายพัฒนาการเด็กที่จังหวัดเชียงใหม่
ให้แก่กลุ่มทันตแพทย์ที่ใส่ใจการเลี้ยงเด็กสมัยใหม่ ขณะขับรถกลับ
ได้รำพึงกับภรรยาว่าตัวเองคงไม่สามารถขับรถข้ามภูเขาอันตรายนี่
ได้มากนัก น่าจะถึงเวลาหยุดบรรยายเสียที ภรรยาพูดว่าพี่มีความรู้
ที่ทำได้จริง มีใช้แค่ทฤษฎี พี่บอกคนอื่น คนอื่นได้ประโยชน์
ทุกครั้ง แล้วตามด้วยท่อนสูงที่เธอสูงผมประจำเวลาผมเบิร์นแอ็คคือ

คนอย่างพี่ไม่ต้องไปทำบุญที่วัดไหนเลย “ตรวจผู้ป่วยตรงหน้าให้ดีๆ ก็พอ”

หลังจากนั่งเจียบกันไปอีกพักหนึ่งเราสองคนก็คิดออกมา ถ้าเช่นนั้นเราไปสร้างเพิงไม้ที่สวนของเรา แล้วเชิญคุณพ่อคุณแม่ที่อยากฟังบรรยายมาฟังที่บ้านของเราจังหวัดเชียงราย เหนือสุดในสยามชายแดนสามแผ่นดิน

เรากลับบ้านมาพัฒนาเพิงไม้เก่า ห้องน้ำเก่า หากกระดานดำและเก้าอี้หนังเรียน ทางหญ้า ปรับบริเวณ ทำถนนขึ้น แล้วประกาศเชิญปรากฏว่ามีคนมา ชวนให้นึกถึงหนัง Field of Dreams ที่ผมพูดถึงเสมอ “สร้างขึ้น แล้วพวกเขาจะมา”

เราสองคนช่วยกันทำโรงเรียนพ่อแม่อายุสี่ปี ภรรยาสนุกสนานกับการไปจ่ายตลาด หาขนม ทำของว่าง คัดสรรกาแฟและชาอย่างดีจากทุกที่ในเชียงราย เอามาบริการคุณพ่อคุณแม่ที่เดินทางมาจากหลายจังหวัดเพื่อมาฟังบรรยาย มีทั้งที่บินมาจากชายแดนภาคใต้ คุณแม่นั่งรถบัสมาจากอีสานเพียงคนเดียว ขับรถมาเอง ทั้งครอบครัวจากทุกจังหวัด หรือขี่มอเตอร์ไซด์มากันสองพ่อลูกก็มี เราสองคนมีความสุขกับงานที่ทำ ผมไม่ต้องเดินทางไกลอีก การได้ดูใบหน้าคุณพ่อคุณแม่ที่นั่งฟังบรรยายด้วยความสนใจอย่างใกล้ชิดกลายเป็นรางวัลชีวิตของตนเองที่มีค่ายิ่ง

ปีที่หนึ่งมีแต่แม่ที่นั่งฟัง ปีที่สองนั่งฟังทั้งพ่อแม่ ปีที่สามจำนวนปู่ตายายที่นั่งฟังเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมทั้งสตรีที่ยังไม่แต่งงาน

และวิชาชีพหลากหลายสาขา การบรรยายที่โรงเรียนพ่อแม่ จังหวัดเชียงรายใช้กระดานดำเป็นหลัก ซึ่งมีข้อดีเหนือกว่าการใช้สไลด์ฟรีเซ็นเทชั่นตรงที่สามารถเขียนคำศัพท์ลงบนกระดานได้หมดทุกคำตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่ต้องลบกระดาน ซึ่งน่าจะช่วยให้ผู้ฟังสามารถเชื่อมโยงเรื่องราวทั้งหมดจากแรกเกิดถึงอนาคตของลูก ๆ ทุกครั้งที่ลืมเรื่องราวตอนแรกเกิด เราสามารถย้อนกลับไปทบทวนคำทุกคำได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องถอยสไลด์กลับไป

ปีที่สี่มีทั้งฝุ่นควัน PM 2.5 และโควิด - 19 ซึ่งเป็นไปตามคำทำนายของทักษะศตวรรษที่ 21 ที่ว่าปัญหาที่เด็กรุ่นใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กแอลฟาต้องพบแน่นอนคือปัญหาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมไม่นับเรื่องปัญหาเศรษฐกิจและการอยู่ร่วมกับความแตกต่างซึ่งชัดเจนมากขึ้นทุกขณะ ชั้นเรียนโรงเรียนพ่อแม่ปีที่สี่ยกเลิกไปครึ่งหนึ่งเพราะการระบาดของโควิด - 19 นำมาสู่หนังสือเล่มนี้ในที่สุด นั่นคือหนังสือรวบรวมคำบรรยาย 3 ชั่วโมงที่ได้ทำมาหลายปี

ตั้งแต่เรียนจบจิตเวชศาสตร์ถึงปัจจุบัน

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์



สารบัญ

ก่อนเข้าชั้นเรียน



ตอนที่ 1	อาร์มภพท	2
ตอนที่ 2	อาร์มภพท 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	อย่าใช้หน้าจอกแทนหน้าแม่ที่มีอยู่จริง	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	จากแม่สู่วัตถุอื่นที่มีอยู่จริง	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	แม่ที่ไม่ได้อยู่จริง	40

พืระมิตขัันที่ 2 Autonomy

พัฒนากลั้มเนื้อหื้อใหญ่แล่ความสามารถอั้โนมัตติ

ตอนทึ่ 26	Autonomy พัฒนาการรื้มตัันที่ศูนย์กล้ง	44
ตอนทึ่ 27	เด็กมึัพัฒนาการขั้เร็วแตกต้งกัน	45
ตอนทึ่ 28	พัฒนาการกลั้มเนื้อหื้อใหญ่	46
ตอนทึ่ 29	ช่วงทดลองพล้ง	47
ตอนทึ่ 30	กฎ 3 ขั้ที่ควรรู้	49
ตอนทึ่ 31	พื้นที่ส้งบศึ่ก	50
ตอนทึ่ 32	ทดสอบพ้อแม่	51
ตอนทึ่ 33	พัฒนาการตึ่ดออยู่กั้บที่แล่พัฒนาการถดถอย 1	52
ตอนทึ่ 34	พัฒนาการตึ่ดออยู่กั้บที่แล่พัฒนาการถดถอย 2	54
ตอนทึ่ 35	พัฒนาการตึ่ดออยู่กั้บที่แล่พัฒนาการถดถอย 3	56

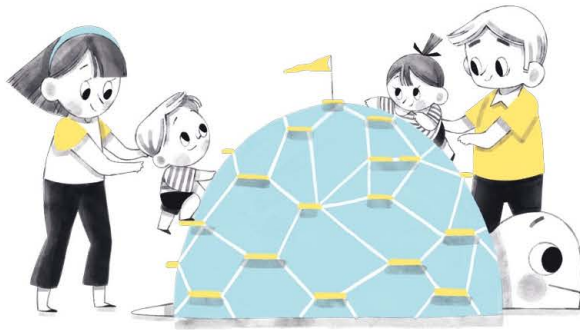




พิธีบัตินี้ 3 Initiation

พัฒนาการด้านเนื้อเยื่อและริเริ่มสิ่งใหม่

ตอนที่ 36	พัฒนาการนิ้วมือ	60
ตอนที่ 37	สมองดีลิบส่วนด้วยนิ้วมือ	61
ตอนที่ 38	การเล่นพื้นฐาน : เล่นทราย	63
ตอนที่ 39	การเล่นพื้นฐาน : สภาพวัตถุและสรรพสิ่ง	65
ตอนที่ 40	การเล่นพื้นฐานกับการริเริ่มสิ่งใหม่	66
ตอนที่ 41	การเล่นพื้นฐาน : ระบายสีและปั้นดิน	68
ตอนที่ 42	การเล่นพื้นฐาน : ฝึก ตัด ปะกระดาษ	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 มีวิจรณ์ญาณ ไม่ประมาท”	91
ตอนที่ 51	จากการเล่นสู่การทำงาน	94
ตอนที่ 52	เรียนรู้ด้วยการทำตาม	95



พีระมิดชั้นที่ 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

พืระมิตชั้นที่ 5 Identity สร้างอัตลักษณ์

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

ตัวอย่าง

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 การประมวลผล และความจำใช้งาน	148
ตอนที่ 76	ทางด่วนของความจำใช้งาน	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

ตัวอย่าง

บททวนบทเรียน

ตอนที่ 95	บททวนบทเรียน	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
พ่อแก้ว

ออนไลน์



ก่อนเข้าชั้นเรียน — ตัวอย่าง



อาหรับบท

แก๊งๆ! แก๊งๆ! แก๊งๆ! เข้าเรียนครับ เาน้ำซากาแพขึ้นม
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
ทำอะไรไปโดยไม่รู้ว่าไม่ควรทำ

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

ตอนที่

2

อารัมภบท 2

แก๊ง! ตีระฆังครั้งที่ 2 สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ยังเล่นกับลูก และแยกจากลูกขึ้นห้องเรียนไม่ได้

เอาน้ำซากาแพซองวางขึ้นมาได้นะคะ

เรื่องที่จะบรรยายประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งต่อไปนี้มีอยู่ในตำราแพทย์ มีมาหลายสิบปีเกือบจะร้อยปีแล้ว และเขียนถูก

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

อีกเรื่องหนึ่งคือผมและภรรยาเราสองคนเลี้ยงลูกเอง ให้เวลาเขาหลายๆ เท่านั้นเอง อะไรที่ผมเรียนมาก็ได้ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วย ซึ่งจะมีหลักการพื้นฐานเพียงไม่กี่ข้อเท่านั้น วันนี้ลูกทั้งสองคนโตแล้ว สองคนเรียบร้อยดี เราสองคนมีความสุขมาก อยากให้ทุกๆ ท่านมีความสุขเหมือนเรา

คนมาครบแล้วนะคะ พร้อมหรือยัง ใครเป็นห่วงลูก ใครต้องให้นม ลงไปดูได้นะคะ...

ตอนที่

3

Epigenesis

ธรรมชาติของพัฒนาการ

มีลักษณะเป็นลำดับชั้น 1

เริ่มครับ วาดรูปพีระมิด 5 ชั้นบนกระดานที่ 1 ให้ดู พี่บ๊วย

พัฒนาการเด็กมีลักษณะเป็นลำดับชั้นที่เรียกว่า อีพิเจเนซิส (Epigenesis) ซึ่งมี 3 ความหมาย

ความหมายแรก คือ ถ้าเราสร้างฐานที่ 1 คือขอบปีแรกดี ขึ้นต่อไปจะดีตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราสร้างฐานที่ 1 ไม่แข็งแรง ขึ้นต่อไปก็จะไม่แข็งแรงไปทุกๆชั้นเช่นกัน เช่น

ชั้นที่ 1 คือทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 12 เดือน เรามีหน้าที่ อุ้ม กอด บอกรัก ให้นมมากที่สุด เด็กจะไวใจแม่และไวใจโลก เมื่อชั้นที่ 1 แข็งแรง ชั้น 2-3-4-5 จะแข็งแรงตามๆกันไป พอถึงชั้นที่ 5 คือวัยรุ่น จะเป็นวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพมั่นคง เข้มแข็ง และไม่ล้มง่าย เมื่อฐานแข็งแรง ทุบข้างบนก็อาจจะแตกหักข้างบน เล็กน้อย กินเหล้าเมายาเสพติด เดี่ยวก็วางแก้วลุกขึ้นสู้ชีวิตต่อ

แต่ถ้าฐานไม่มั่นคง ผูก ร่อน ทุบข้างบนข้างล่างก็ถล่มลง เหมือนวัยรุ่นที่ผิดหวังแล้วกรีดข้อมือหรือฆ่าตัวตาย ไปต่อไม่ได้อีก

นี่คือความหมายแรกของอีพิเจเนซิส

“การเลี้ยงลูก เริ่มต้นให้ถูกต้อง
เรื่องควระง่ายขึ้นเรื่อย ๆ
มีใช้อย่างยิ่งยากขึ้นเรื่อย ๆ”

ตัวอย่าง



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 เขาจะเอาเหล้า

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