

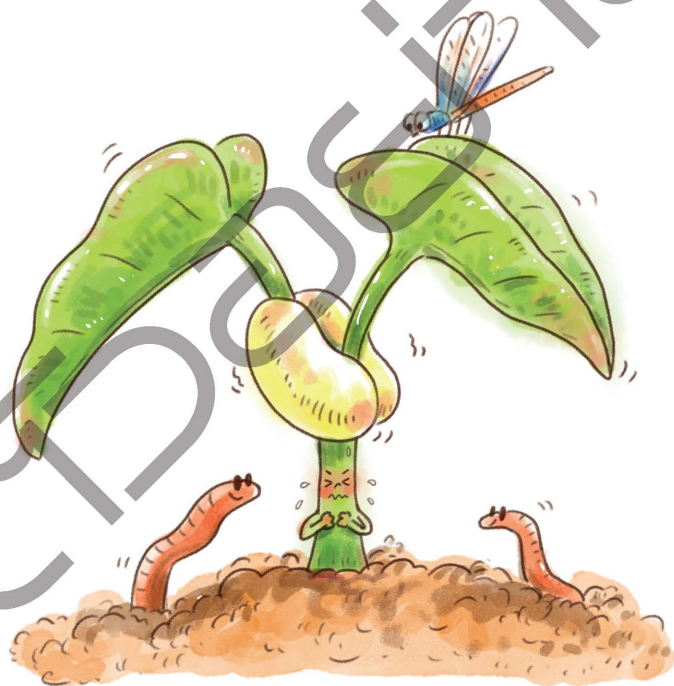


ให้เวลา หน่ออ่อนนะ



สุภาวดี หาญเมธี เรื่อง
นันทวัน วาตะ ภาพ กรองทอง บุญประคอง คำแนะนำ
นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ คำนึงม

ให้เวลา หน่ออ่อนนะ



สุภาวดี หาญเมธี เขียน
นันทวัน วาตะ ภาพ กรองทอง บุญประคอง คำแนะนำ

ในส่วนของย่อ: ให้เวลาหน่อยนะ

สุภาวดี ชาญเมธี เรื่อง
นันทวัน วาตะ ภาพ
กองทอง บุญประคอง กำเริมนำ
นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ คำนิยาม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2564

ราคา 125 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สุภาวดี ชาญเมธี.
ให้เวลาหน่อยนะ. -- (ชุดในส่วนของย่อ) -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์คิดส์, 2564.
36 หน้า.
1. นันทวัน. I. นันทวัน วาตะ, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.
398.2
ISBN 978-616-04-5291-0

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ทีม จงสถิตยพัฒนา • บรรณาธิการบริหาร วิมล จรุงจรัส • บรรณาธิการเล่ม วรณพร เสียวชาญลิขิต • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์
• พิสูจน์อักษร กัณหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก ชีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก จิตติมา ศรีตนะพิทย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ
• ประสานงานการผลิต สรัสวดี ทองแก้ว

เพลตและพิมพ์ที่ ส.พิจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2910-2900

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์คิดส์ ในเครือบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ 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

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหัวใจที่มาจากน้ำใจอันกว้างขวาง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน ถ้านักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่วิษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ชวนคุย

นิทานง่าย ๆ น่ารัก ๆ เรื่องนี้พูดถึงเรื่องที่เป็นปัญหาใหญ่ของทุก ๆ บ้านและการศึกษาบ้านเราคือไม่รู้จักรอ ด้วยเนื้อหาสั้น ๆ ที่ชัดเจนว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ”**

เหตุผลที่แม่ถั่วขอให้อร เพราะเธอมีอายุมากพอจะรู้ว่าในตอนท้ายลูก ๆ ทุก ๆ คนจะทันกันและทำอะไรได้เหมือน ๆ กัน แม้ว่าพี่ ๆ จะเติบโตเร็วกว่า นานหน้าไปก่อน แต่สุดท้ายแล้วพี่ ๆ ก็จะไปรออยู่ที่ลานกว้างใหญ่ซึ่งมีพื้นที่ให้แก่ทุก ๆ คนรวมทั้งคนที่มาถึงช้า แม่จึงได้แต่พูดซ้ำ ๆ ว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ”**

ประเด็นสำคัญมิได้อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่พื้นที่ มีพื้นที่มากพอที่จะให้ถั่วที่เติบโตช้ามาเกาะเกี่ยวเสมอ ดังนั้นมาช้าสักนิดจะเป็นอะไรไป ในที่สุดทุก ๆ คนก็ถึงเป้าหมายและมีที่ยืนอยู่ดี

นอกเหนือจากเรื่องพื้นที่ที่มากพอ ปัจจัยสำคัญอีกข้อคือตัวแม่ถั่วเองที่มั่นคงและคงเส้นคงวาที่จะรอไว้ใจลูกที่เติบโตช้าว่าจะเติบโตได้แน่ ไว้ใจลูก เรียกว่า trust your child เมื่อเด็กพบว่าแม่ไว้ใจ เขาจึงจะไว้ใจตนเอง พลันที่ไว้ใจตนเอง “ตนเอง” ก็บังเกิดขึ้น แล้วพัฒนา

นิทานเรื่องแม่ถั่วลูกถั่วนี้สะท้อนถึงการศึกษาที่ไม่รู้จักรอ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงเด็ก ๆ ทุกคนจะอ่านออกเขียนได้และคิดเลขได้เหมือน ๆ กันเมื่อโตขึ้น ในตอนท้ายเมื่อเวลาผ่านมามากหลายปี ก็ไม่มีใครจำได้ว่าใครพัฒนาช้า

ประเด็นก็เหมือนกันนั่นคือมีพื้นที่กว้างขวางมากพอที่จะรอ มิใช่ซ้ำคัดออก ซ้ำคัดออก หากทำเช่นนั้น ลูกถั่วคงถูกคัดออกไปตั้งแต่วันแรก ๆ แล้ว อีกประเด็นหนึ่งคือการศึกษาและครูไว้ใจเด็ก ๆ ว่าจะทำได้ แล้วเขาจึงจะทำได้

ไม้ระแนงที่สานกันเป็นร่างแหให้ต้นถั่วพันตัวขึ้นไปนั้นเปรียบเปรยเหมือนเป็นนั่งร้านของพัฒนาการ คือ scaffolding ซึ่งเด็ก ๆ จะค่อย ๆ ก่อร่างสร้างตัวขึ้นไปตามจังหวะก้าวของตนเอง

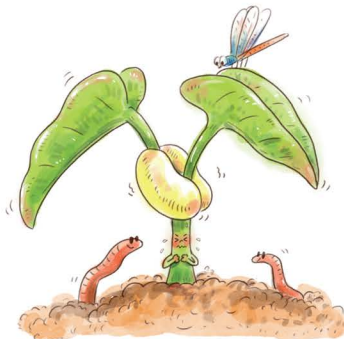
ข้อแตกต่างคือไม้ระแนงสำหรับต้นถั่วมีอยู่แล้ว แต่ไม้ระแนงของเด็ก ๆ จำเป็นต้องไปหามาสร้างเอง ตอนที่ไปหานั่นเองที่เด็ก ๆ บางคนจำเป็นต้องรับการช่วยเหลือจากคุณครู เรื่องก็มีเท่านี้

ใช้เวลาห่อนะ เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะสมอง EF

เป็นนิทานที่บอกเล่าวัฏจักรการเติบโตของพืชพันธุ์ด้วยจินตนาการแบบที่เด็ก ๆ ฟังแล้วอยากติดตามไปจนถึงหน้าสุดท้าย ด้วยภาษาสละสลวยของผู้ใหญ่ที่นับวันเด็ก ๆ จะไม่ค่อยได้มีโอกาสสะสมความงามอันหลากหลายของภาษา เข้าไปเก็บเพิ่มพูนคลังคำศัพท์ในสมองที่แอบแฝงความละเมียดละไมในอารมณ์ไปพร้อม ๆ กันแบบนี้

แต่คำสำคัญที่โผล่ขึ้นมาให้เด็ก ๆ ได้ยินได้เห็นเป็นระยะ **“ใช้เวลาห่อนะ”** พร้อมกับผลที่เกิดขึ้นตามมาในเนื้อเรื่องกำลังค่อย ๆ บรรจุลงไปใน **“ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory)”** ของเด็ก ๆ (รวมทั้งผู้ใหญ่ที่อ่านให้ฟัง) ให้ได้นำไปใช้เป็นหลักคิด เตือนสติ เตือนใจให้ **“ยังคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)”** ในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ผู้คนรอบตัว รวมทั้งตัวของเราเองที่ต้องการโอกาสและเวลาที่อาจมีความแตกต่างกันไป ในที่สุดความสามารถในการ **“ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)”** ก็พลอยแข็งแรงและเติบโตงอกงามตามวัยขึ้นไปด้วย

การมีมุมมองที่เข้าใจในธรรมชาติ ในความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่ง จะทำให้เด็ก ๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ **“สุขง่ายและก็ทุกข์ยาก”**



ครูกำ-กรองทอง บุญประคอง

คำนำสำนักพิมพ์

นิทานเรื่อง **ให้เวลาหน่อยนะ** เป็นนิทานชุด **ในสวนของย่า** นิทานเรื่องนี้อยากให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ว่าบางสิ่งบางอย่าง เช่น การเจริญเติบโต ต้องใช้เวลา เร่งรัดไม่ได้ ทำได้เพียงรอคอย ผ่านเรื่องราวของแม่ต้นถั่วแขกที่ออกฝักดกดีนั้ ทั้งคน หนอน นกกาต่างพากันมาเก็บกินจนเกลี้ยง แต่มีอยู่ฝักหนึ่งหลบพ้นสายตามาได้ ถั่วแขกฝักนี้มี 5 เมล็ด เมื่อเติบโตจนเป็นฝักแก่ เมล็ดก็ร่วงหล่นลงดิน เมล็ดถั่วแขก 4 เมล็ดงอกขึ้นมาก่อน พี่ ๆ เติบโตและพากันสงสัยว่าเมื่อไรน้องจะงอก หลายวันผ่านไปน้องก็งอกออกมา แต่กระแกรีนใบหงิกงอ ระหว่างที่เติบโต พี่ ๆ มักสงสัยว่าเมื่อไรน้องจะโตทัน แม่ต้นถั่วแขกต้องคอยปลอบว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ เดียวน้องก็ทำได้จ้ะ”** และในที่สุดทุกต้นก็ออกดอกสะพรั่ง ติดฝักดกดีนเหมือนแม่ต้นถั่วแขก

การเลี้ยงลูกในศตวรรษที่ 21 นี้ คงไม่มีเรื่องใดที่ถูกพูดถึงและให้ความสำคัญมากเท่าทักษะสมอง EF ซึ่งเป็นทักษะความสามารถของสมองที่ใช้ควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำเพื่อให้ถึงเป้าหมายหนึ่งในวิธีที่จะช่วยสร้าง EF ก็คือการฝึกยืดหยุ่นความคิดและฝึกให้เด็กอดใจรอคอยเป็น

EF จะเกิดได้ดีต้องมีรากฐานอันแข็งแรงรองรับ รากฐานนั้นคือสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก สายสัมพันธ์นี้เกิดจากความรักความอบอุ่น ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยไว้วางใจได้ที่พ่อแม่มอบให้แก่ลูก วิธีหนึ่งที่ใช้สร้างสายสัมพันธ์ได้อย่างดีก็คือ การอ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟังทุก ๆ คืนอย่างต่อเนื่องยาวนานจนกระทั่งลูกโต เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็คงถึงเวลาพลิกเปิดหน้าต่อไป และเริ่มอ่านนิทานเล่มนี้ให้ลูกได้ฟังก่อนเข้านอน



ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จหรือ Executive Functions (EF) คือ

กระบวนการทำงานในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ส่วนที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญ เพราะจะพาเด็กๆ ไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ทักษะเหล่านี้พัฒนาได้เร็วในเด็กวัย 3-6 ปีและติดเป็นนิสัยไปตลอดชีวิต โดยเครื่องมือสำคัญหนึ่งในการพัฒนาทักษะ EF ก็คือ “การอ่าน” นั่นเอง



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.rlg-ef.com

พัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการใช้หนังสือนิทานเพื่อเปิดพื้นที่ให้สมองของเด็กๆ ได้ทำงาน

ความจำเพื่อใช้งาน ระหว่างฟังเรื่องราวเด็กได้คิดและรู้สึกไปตามเนื้อเรื่อง ได้ประมวลข้อมูล ทบทวนประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้อง แล้วนำความจำกลับมาเชื่อมโยงกับเรื่องราวในหนังสือ (Working Memory) ผึกคิด คาดคะเน หรือจินตนาการไปกับเหตุการณ์ต่างๆ

การยืดหยุ่นความคิด หากเรื่องราวไม่เป็นไปตามประสบการณ์ที่เคยพบ เด็กจะปรับเปลี่ยนความคิด ความเข้าใจ (Cognitive Flexibility) ผึกการยืดหยุ่น ไม่ยึดติด หรือหากผู้ใหญ่ลองตั้งเงื่อนไขเปลี่ยนเนื้อหา เด็กก็จะได้ผึกคิดเปลี่ยนไปตามสถานการณ์นั้นๆ

การยั้งคิด เด็กต้องกำกับตนเอง (Inhibitory Control) ใจไม่วอกแวก กายนิ่งตั้งใจฟัง ซึ่งพัฒนาไปเป็น **ความใส่ใจจดจ่อ** (Focus) ที่นานขึ้น น้ำเสียง รูปภาพ เรื่องล้นมีมนตร์สะกดให้เด็ก ๆ ใส่ใจจดจ่อ เมื่อผู้ใหญ่เล่าแล้วชวนคุยซักถาม เด็กจะได้ผึกคิดไตร่ตรองในเรื่องที่ซับซ้อนขึ้น

การควบคุมอารมณ์ อาจมีสถานการณ์ที่เด็กสะเทือนใจ โกรธ ตื่นเต้น ฯลฯ แต่เสียงอ่านที่มีจังหวะสม่ำเสมอกับภาพนิ่ง

ที่เด็กๆ ไล่สายตาตาม ทำให้เด็กค่อยๆ รับข้อมูล กำกับและปรับอารมณ์ตนเองได้ (Emotional Control) เกิดภาวะนิ่งในใจ

การริเริ่มลงมือทำ เมื่อผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดค้นหลังฟังนิทาน เช่น ลองคิดเรื่องราวใหม่ๆ ให้ต่างไปจากที่ได้อ่าน หรือลองเอาเนื้อหาไปลองทำกิจกรรม ฯลฯ เด็กจะได้โอกาสผึกการริเริ่ม (Initiating)

การวางแผนและการมุ่งเป้าหมาย หากเด็กได้ทำกิจกรรมต่อเนื่อง นอกจากจะได้ผึกริเริ่มแล้วยังได้ทักษะวางแผน (Planning & Organizing) และเปิดโอกาสให้มุ่งมั่นทำงานสำเร็จ (Goal-directed Persistence)

การสะท้อนความคิดตนเอง เมื่ออ่านหนังสือจบ การถามให้เด็กสะท้อนความคิดและความรู้สึกตนเอง (Self-Monitoring) ที่ไม่เพียงถามว่า “มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง (What)” เพราะนั่นเป็นเพียงการทบทวนความจำ แต่ควรให้เด็กสะท้อนความคิดความรู้สึก เช่น “หนูฟังแล้วคิด/รู้สึกเรื่องนี้อย่างไร (How)” “ทำไมคิด/รู้สึกอย่างนั้น (Why)” และอาจให้เด็กต่อเติม เช่น “ถ้าไม่เป็นแบบนี้ หนูอยากให้มันเป็นอย่างไร เพราะอะไร” เป็นต้น

“การอ่านหนังสือจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาทักษะการคิด (EF) และพัฒนาคุณค่าในตนเอง (Self) ที่ดีแก่เด็กทุกคน”

(สุภาวดี หาญเมธี สถาบันรักลูก)

อย่าดึงเล่าเรื่อง

สวนเล็ก ๆ ของย่าที่มีหลากหลายชีวิตอาศัยอยู่ อาจเป็นสถานที่ที่เผยความลับของธรรมชาติให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ และนำไปใช้ได้ในชีวิตข้างหน้า

สิ่งมีชีวิตไม่ว่าพืช สัตว์ หรือคน ล้วนมีความแตกต่าง แม้ผักแปลงเดียวกัน ลูกแมวครอกเดียวกัน หรือ ฟีน้องฝาแฝด ก็ไม่เหมือนกัน เด็ก ๆ ควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะวางใจความแตกต่าง ยอมรับ และไม่คาดหวังว่าทุกสิ่งจะต้องเหมือนกัน หรือเหมือนอย่างใจเขาคิด การปลูกฝังความเข้าใจในเรื่องนี้จะพาเด็ก ๆ ไปสู่ คุณลักษณะของทักษะสมอง EF – การยืดหยุ่นความคิด เข้าใจภาวะแตกต่าง ปรับตัวง่าย ไม่ยึดติด และ ในที่สุดนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ ใช้เวลา ให้โอกาสคนอื่น เหมือนที่ให้เวลาและให้โอกาสตนเอง

เด็ก ๆ แต่ละคนก็มีจังหวะการเติบโตของตนเองเช่นเดียวกัน บางคนเป็น “ม้าตีนต้น” บางคนเป็น “ม้าตีนปลาย” ช้าเร็วอาจไม่เท่ากัน แต่หากได้รับการดูแล ใช้เวลา ให้โอกาสด้วยความรัก ความเข้าใจ และวางใจ ความงอกงามเติบโตก็จะดำเนินไปตามเส้นทางของพัฒนาการ พวกเขาจะโตทันกันได้ไม่ว่า ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือการเรียนรู้ “ใช้เวลาหน่อยนะ”



สุภาวดี หาญเมธี



ให้เวลาหน่อยนะ

เรื่องราวในสวนของย่า เมื่อเมล็ดถั่วแตกตกลงสู่ดิน แล้วค่อยๆเจริญเติบโต

แต่เมล็ดถั่วแฆงน้องเล็กงอกหลังพี่ๆ โตช้ากว่า จนพี่ๆสงสัย

แม่จึงตอบว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ เดี่ยวน้องก็โต”**

พัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยนิทานชุดในสวนของย่า พร้อมคำแนะนำจากนักวิชาการ
ผู้เชี่ยวชาญด้าน EF และต่อยอดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมสนุกๆ

นิทานง่าย ๆ น่ารัก ๆ เรื่องนี้พูดถึงเรื่องที่เป็นปัญหาใหญ่ของทุก ๆ บ้านและการศึกษาบ้านเราคือไม่รู้จักรอ
ด้วยเนื้อหาสั้น ๆ ที่ชัดเจนว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ”** เหตุผลที่แม่ถั่วขอให้อร เพราะเธอมีอายุมากพอจะรู้ว่า
ในตอนท้ายลูก ๆ ทุก ๆ คนจะทันกันและทำอะไรได้เหมือนกัน แม้ว่าพี่ ๆ จะเติบโตเร็วกว่านำหน้าไปก่อน
แต่สุดท้ายแล้วพี่ ๆ ก็จะไปรออยู่ที่ลานกว้างใหญ่ซึ่งมีพื้นที่ให้แก่มทุก ๆ คน รวมทั้งคนที่มาถึงช้า แม่จึง
ได้แต่พูดซ้ำ ๆ ว่า **“ให้เวลาหน่อยนะ”**

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์



อายุ 4 ปีขึ้นไป

Nanmeebooks
Kidz

- ☒ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
- ☒ บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก
- ☒ อารมณ์ความรู้สึก
- ☒ สิ่งต่างๆ รอบตัว
- ☒ หนังสือ/สื่อเสริมการเรียนรู้

พัฒนาทักษะสมอง EF

- | | | |
|---|--|---|
| ☒ จำเพื่อใช้งาน | ☒ จัดจ่อใส่ใจ | ☐ ริเริ่มลงมือทำ |
| ☒ ยั้งคิดไตร่ตรอง | ☒ ควบคุมอารมณ์ | ☐ วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ |
| ☒ ยืดหยุ่นความคิด | ☐ ติดตามประเมินตนเอง | ☐ มุ่งเป้าหมาย |

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดนิทานสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ราคา 125 บาท

ISBN 978-616-04-5291-0



9 786160 452910