

กิจกรรมการเล่นกับลูกตอนอยู่ในรถ

คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

เล่นอะไรดีนะ ตอนอยู่ในรถกับลูก ข้อดีของการอยู่ในรถ คือ เด็กจะเดินหนีไปไหนไม่ได้ ถูกบังคับให้อยู่ด้วยกันในที่แคบๆ สามารถทำกิจกรรมบางอย่างกับเด็กบางคนได้ง่ายขึ้น ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรม การพูดคุย การเล่นที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับลูกได้ **ตัวอย่างเหล่านี้**เหมาะสำหรับคุณแม่หรือคุณพ่อที่นั่งอยู่หลังรถกับลูกและไม่ได้เป็นผู้ขับรถ ถ้าคุณต้องอยู่ในรถกับลูกเพียง ๒ คน อาจเพียงแค่เป็นช่วงเวลาสงบ ให้เด็กฟังเพลงสบายๆ หรือพูดคุยบ้างโดยไม่ทำให้คุณเสียสมาธิ อย่าลืมเรื่อง**ความปลอดภัยในการขับรถว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด**

ตัวอย่างกิจกรรม

เล่นเกมทายปัญหา

- เกมทายใจ ๒๐ คำถาม เช่น

พ่อ พ่อคิดถึง สัตว์ตัวหนึ่งมีสี่ขา
น้องหน้อย หมา
พ่อ ไม่ใช่!! มันตัวใหญ่มากๆ มากเลย
น้องหน้อย สิงโต
พ่อ ไม่ใช่!! มันมีหูใหญ่มาก

- ฝึกการจินตนาการภาพในความคิด

- คุณพ่อคุณแม่บรรยายลักษณะสิ่งของ สถานที่ บุคคล ให้เด็กทาย เช่น **ใครหน้าเป็นเพื่อนของน้องหน้อย ผมสั้น ใส่แว่นตา**ขอบพูดเสียงดัง.....ขอบใส่กระโปรงสีฟ้า
- ฝึกย้อนกลับให้ลูกตั้งคำถามให้คุณเป็นคนทายบ้าง แล้วอย่าลืมใช้เทคนิค แกล้งงง ตอบผิด เพื่อให้เด็กได้ตอบ ให้ข้อมูลคุณเพิ่มขึ้นและรู้สึกสนุกที่ได้เป็นผู้ชนะ

- เล่นเกมต่อคำ

- **แม่ไปสวนสัตว์ แม่เห็น.....** คุณก็บอกว่า “เสือ” และลูกอาจจะตอบ “ลิง” และคุณบอก “ช้าง หมู ยีราฟ” **แข่งกันพูด แย่งกันพูด** เพื่อฝึกความจำ ความว่องไวในการคิดคำ การ

แข่งขัน การรู้จักโต้แย้ง และมีอารมณ์สนุกพร้อม อาจเปลี่ยนเป็นสิ่งอื่น เช่น สี ตัวเลข
อาหาร

- **ทนายปัญหาเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว** ประสบการณ์จริงของเด็กที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ เช่น คุณยายให้ของขวัญอะไรที่น่าที่น้องหน่อยชอบมากเลย คุณแม่ก็ชอบมากๆด้วย.....

ชวนกันคุย

- ชวนกันคุย **“สิ่งที่ผมชอบ”** เช่น อาหาร ขนม สถานที่ คุณครู ตัวเลข สี ชวนกันคุย ฝึกเชื่อมโยงเหตุผลกับความรูสึก
- **ช่วยกันแต่งเรื่อง** อาจเป็นเรื่องตามจินตนาการ หรือ ให้เด็กหัดสมมติเกี่ยวกับตัวเอง
 - ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง....น่ารักมากๆเลย ชื่อ ชื่อ.....ชื่อ น้องหน่อย แล้วให้เด็กช่วยต่อเรื่องอาจไม่จำเป็นต้องเหมือนจริง แต่ ให้สนุกและฝึกให้เด็กรูสึกสนุกในการต่อเรื่องราว

ชี้ชวนกันดูรูปภาพในหนังสือ

- **ให้เด็กดูรูป** เพื่อช่วยฝึกเด็กในการบรรยาย ให้ข้อมูล เป็นการฝึกการประมวลข้อมูลจากภาพที่เห็น
- อ่านหนังสือด้วยกัน ชี้รูปไหนที่**ชอบมากที่สุด** เล่นชี้รูปให้เด็ก**ทำเสียงจากรูปที่เห็น**
- หนังสือที่มี**หุ่นมือประกอบ** เพิ่มความน่าสนใจในการฟังนิทาน

ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว

- ถ้าเด็กชอบตัวเลข อาจ**เล่นนับสิ่งของ** เห็นหมากี่ตัว มีสัญญาณไฟจราจรกี่อัน รถสีแดงกี่คัน
- ใส่ความสนุกและความซับซ้อนเข้าไปในการเล่น เช่น **ถ้าเห็นรถสีแดงเอามือแตะคุณพ่อ ถ้าเห็นรถสีฟ้าตบมือ ๒ ที ถ้าเห็นรถสีเขียว ร้อง “เย้”** การเคลื่อนไหวและความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เด็กรูสึกสนุกมากขึ้น
- ฝึกสังเกตและเชื่อมโยงเหตุผลจากสิ่งที่เห็น เช่น เห็นรถดับเพลิงเปิดสัญญาณเสียงดัง “หวอ หวอ หวอ” **โฮโฮ รถดับเพลิงวิ่งเร็วจังเลย !!! เอ้ รถดับเพลิงจะไปไหนนี่ ทำไมขับเร็วจัง**

- ช่วยกันสังเกตสิ่งอื่นๆ เช่น รถส่งอาหาร แม่ค้าหาบเร่ รถตำรวจ หัดให้เด็กคิด เปรียบเทียบ บอกความเหมือนความแตกต่าง.....
- เล่นเกม **แม่เห็นสิ่งของบางอย่างสีเขียว น่องหน้อยเห็นหรือเปล่าหน้า** เด็กต้องหาว่ามีของอะไรสีเขียวอยู่ในรถ แม่เห็นอะไรที่กินได้แม่เห็นอะไรกลมๆ.....เด็กต้องฝึกการฟังคำสั่ง การมองหาสิ่งของ การคิดนึกคำ การตอบคำถาม

เล่นสมมติในรถ

- เล่นสมมติในรถ เช่น **สมมติว่าเรากำลังอยู่ในยานอวกาศ กำลังอยู่ในเรือดำน้ำ** อยู่ในรถไฟเล็กที่พาเที่ยวในสวนสัตว์ แล้วพูดถึงสิ่งที่เรามองเห็นนอกรถ เช่น สมมติว่าเห็นพระจันทร์อยู่ตรงโน้น สมมติว่าอยู่ใต้ท้องทะเลลึก มองเห็นปลาลงลามาว่ายอยู่รอบๆ

ฟังเพลงกับลูกอย่างไรให้สร้างสรรค์

- **เล่นทายชื่อเพลง เพลงอะไรต่อจากเพลงนี้**
 - เอ้ เพลงแมงมุมหลายร้องยังงใจหน้า (ให้เด็กร้องเป็นทำนอง ถ้าเด็กไม่รู้ชื่อเพลง แม่ต้องหัดร้องทำนอง เล่นๆให้เด็กสนุกด้วย)
 - นี่ไงเพลงช้างๆ คุณแม่ชอบ (แกลังพูดผิดชื่อ เพื่อฝึกหัดให้ลูกโต้แย้ง)
 - ถามลูกว่าอยากฟังเพลงอะไร แล้วแกลังทำผิด ทำเป็นงง ฝึกการสื่อสารโต้ตอบกลับไปมาให้ได้นานขึ้น
- แข่งกันฮัมเพลง ร้องเพลง แข่งกัน**ทำเสียงดัง เสียงเบา ทำเสียงเลียนแบบ** เช่น เสียงแมว เสียงนกร้อง เสียงแตรรถ
- การฝึกหัด**ฟังเพลงหลากหลายรูปแบบ** เป็นการฝึกฟังเสียงที่มีโทน ความถี่แตกต่างกัน ช่วยฝึกประสาทสัมผัสการฟัง การประมวลผลความแตกต่างของเสียง เช่น **เพลงไทยเดิม เพลงลูกทุ่ง** (ที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับเด็ก) **เพลง Jazz เพลงบรรเลง เพลงเสียงธรรมชาติ**

ฟังนิทานแบบไหนดี

- ฟังนิทานในรถ ควร**เลือกนิทานที่ใส่เสียงใสอารมณ์** ทำให้เด็กมีอารมณ์ร่วม เช่น
 - **หนังสือมังกรไฟไม่เรียนหนังสือ** ที่มีCD เล่านิทานประกอบ ของคุณประภาฯ ชลศรานนท์ (เป็นนิทานที่เล่าให้เด็กฟังจริง มีเสียงจริงของเด็กแย่งกันตอบคำถาม เสียง

หัวเราะ เสียงเพลง และให้อารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งสนุก ตื่นเต้น แข่งขัน เด็กๆชอบมาก)

- คุณอาจหยุดเทป เพื่อถามคำถาม จะเกิดอะไรขึ้นถ้า เช่น ถ้าเจ้าชายไม่มาช่วย จะเป็นยังไงเนี่ยถามความคิดของเด็ก ให้หัดคิด หัดคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า

เด็กที่ยังไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนหรือเพิ่งเริ่มมีภาษา

- เปลี่ยนกิจกรรมที่เด็กทำอยู่ให้เป็นการทำด้วยกัน กิจกรรมอะไรก็ได้ที่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทุกอย่างดีทั้งนั้น
- ถ้าเด็กชอบมองออกไปนอกรถ ทำตามเด็ก ชี้ชวนกันดูสิ่งต่างๆที่มองเห็นข้างนอก หรือทำเป็นเอามือไปขวางกระจกไม่ให้เด็กดู เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์
- ในเด็กที่ยังไม่มีภาษา เตรียมของเล่นที่เด็กชอบ เช่น ของเล่นกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายๆชิ้นใส่ถุง ให้เด็กเลือก เอาอันไหน อันนี้ดีกว่า แกล้ง ตื้อ ยื้อ แกล้งงง หยิบผิดหยิบถูก
- เด็กที่ชอบเส้นทางเดิมๆและมักร้องไห้อาววาย ถ้าเปลี่ยนเส้นทาง เด็กกลุ่มนี้มักจะมีความสามารถทางสายตาดีมาก อาจเล่นเกมที่เกี่ยวกับการมองเห็น เช่น ชี้ให้ดูป้ายรถที่แตกต่างกัน ชี้ให้ดูสัญญาณไฟจราจร

ข้อเสนอแนะ

- เด็กที่มีปัญหาการประมวลข้อมูลได้ไม่ดี เด็กอาจจะไม่สามารถ สังเกตตอบคำถามหรือทำสิ่งที่ซับซ้อนได้ทันที แต่ ถ้าทำบ่อยๆ ฝึกการสังเกต ตั้งคำถามให้เด็กชวนสงสัย และพูดถึงประสบการณ์ต่างๆบ่อยๆ ทุกวันทุกวัน (อย่างสร้างสรรค์ สนุกสนานและไม่น่าเบื่อ) เด็กจะค่อยๆเรียนรู้และซึมซับไปเอง วันหนึ่งคุณก็จะแปลกใจที่เห็นลูกทำได้
- การเลือกเล่นเกม ถามคำถาม ใช้ตัวอย่างที่เด็กรู้จักดี (สิ่งของ สถานที่ หรือคน) หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน ใส่อารมณ์ความรู้สึกลงไปในเกมนั้นๆ
- สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้สึกสนุก ชอบและ ตีใจที่ได้อยู่กับลูกเล่นกับลูก สามารถมีปฏิสัมพันธ์และส่งเสริมพัฒนาการลูกได้ในทุกอารมณ์ ทุกโอกาสและทุกสถานการณ์

อ้างอิง

1. www.floortimerepository.com

2. Greenspan, S. Wieder, S. 2006. **Engaging Autism**. United States of America: DA Capo Press.
 3. พุทธิตา. 2550. **บูรณาการเพื่อลูกออทิสติก**. กรุงเทพฯ: แฮปปี้ แฟมิลี่.
-