



ตัวอย่างกิจกรรมการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา

และการวางแผนสั่งการกล้ามเนื้อ

รศ.พ.ญ.กิงแก้ว ปาจารย์

การส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา และการวางแผนสั่งการกล้ามเนื้อ ทำได้โดย การสร้างอุปสรรค ให้ลูกคิดแก้ไขสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง ในเวลาที่เขาต้องการอะไรอย่างมาก

ดังนั้น พ่อแม่จะต้องไม่เฉลยคำตอบ ไม่จับมือทำ แต่ต้องรอคอย ให้ลูกได้มีโอกาสคิด และทดลองหาวิธีด้วยตัวเอง หากลูกมาขอความช่วยเหลือ ให้ยื่นมือ แกล้งงง พยายามยืดการโต้ตอบด้วยภาษากาย และคำพูดสั้น ๆ กลับไปกลับมา อย่าใช้การบรรยาย หรือการตีว ผลที่ได้คือทักษะการคิดและแก้ปัญหา ที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต

ตัวอย่างกิจกรรม

😞 เวลาลูกจะกินข้าว จัดเก้าอี้ไม่ให้อยู่ในที่ที่ควรจะเป็น जानคว่ำไว้ แก้วน้ำวางเปล่า (ลองทีละอย่าง)

😞 เวลาลูกจะดื่มน้ำ ส่งแก้วเปล่า หรือขวดที่ปิดฝาแน่น

😞 เวลาจะสวมเสื้อให้เขา แกล้งสวมที่ขา

😞 ใช้ยางหนังสติ๊กรัดข้อนิ้วให้ติดกับส้อม หรือแก้วน้ำ

😞 ยื่นรองเท้าผู้ใหญ่ให้ เวลาจะออกจากบ้าน

😞 เอาของเล่นชิ้นโปรด ไปซ่อนในกองของเล่น หรือตู้สูง มัดปาก

😞 ยื่นขนมที่เขาอยากกิน โดยใส่ไว้ในถุงพลาสติกที่มัดปากถุงไว้ (ครั้งแรกมัดหลวม ๆ) ถ้าเขาแกะได้ คราวหน้าต้องมัดให้แน่นขึ้น

😞 แกล้งอ่านหนังสือหัวกลับ

😞 นั่งเก้าอี้ตัวโปรดของเขา



☹️ ซ่อนของเล่นไว้ในมือ ให้เขาเลือกแกะ

☹️ เอาถุงทำสวมมือให้เขา

☹️ แกล้งทำของเล่นเสีย

☹️ หากลูกหงุดหงิดมากกับความเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น

- ต้องเปลี่ยนทีละน้อย
- รับรู้ความหงุดหงิดของเขา เช่น “อ้าว ! เกิดอะไรขึ้น” “ใครทำเนี่ย” “ว่า ทำไมเป็นอย่างนี้”
- อาจจะ “แกล้ง” ทำเป็นช่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยแกล้งทำเป็นงง ว่าจะแก้ไขอย่างไร
- เสนอทางเลือกผิด ๆ ในการแก้ปัญหา

หากลูกแก้ปัญหาได้เองหมด โดยไม่มาขอความช่วยเหลือเลย ก็ขอแสดงความยินดีด้วย แสดงว่าเขามีศักยภาพในการแก้ปัญหา ให้พ่อแม่หาอุปสรรคให้ยากและซับซ้อนมากขึ้นอีก

