

พัฒนาการและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียน: สำหรับคุณครู

ศศิวิรา บุญรัมย์, เภอดพงศ์ ทองศรีราช

พัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยเรียนที่เพิ่มเติมจากเด็กเล็กได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ทักษะการคำนวณ ทักษะการอ่าน ฯลฯ ทักษะในการคิดและแก้ปัญหาที่ซับซ้อน และทักษะการช่วยเหลือตนเองที่มากขึ้น นอกจากนี้เด็กวัยนี้ต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียน การอยู่ร่วมกับครูและเพื่อน การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

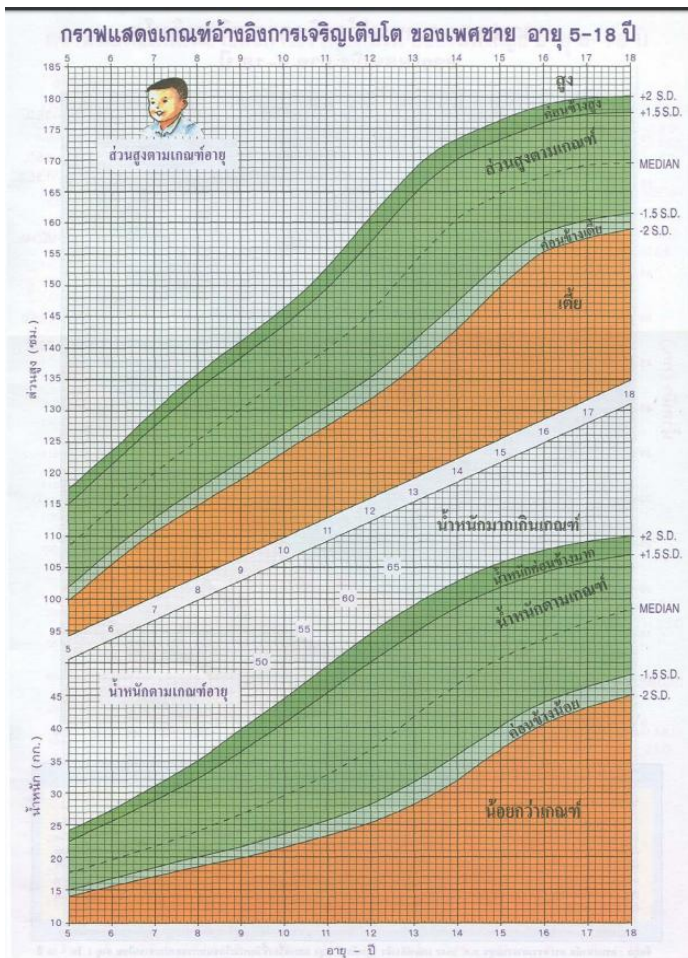
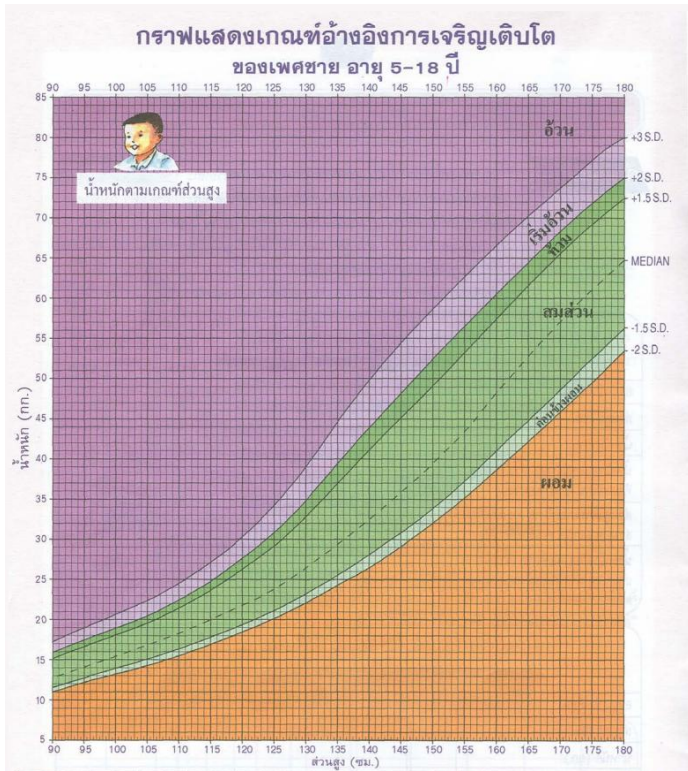
ครูผู้ดูแลจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมทั้งที่โรงเรียนให้เอื้อต่อพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาได้ตามศักยภาพ ถ้าพัฒนาการในวัยนี้หยุดชะงักหรือมีปัญหาจะส่งผลกระทบต่อระยะวัยรุ่น และเป็นปัญหาต่อเนื่องไปในอนาคต โดยอาศัยหลักการของพัฒนาการตามช่วงวัย สามารถแบ่งพัฒนาการของเด็กวัยเรียนเป็น 3 ด้านคือ

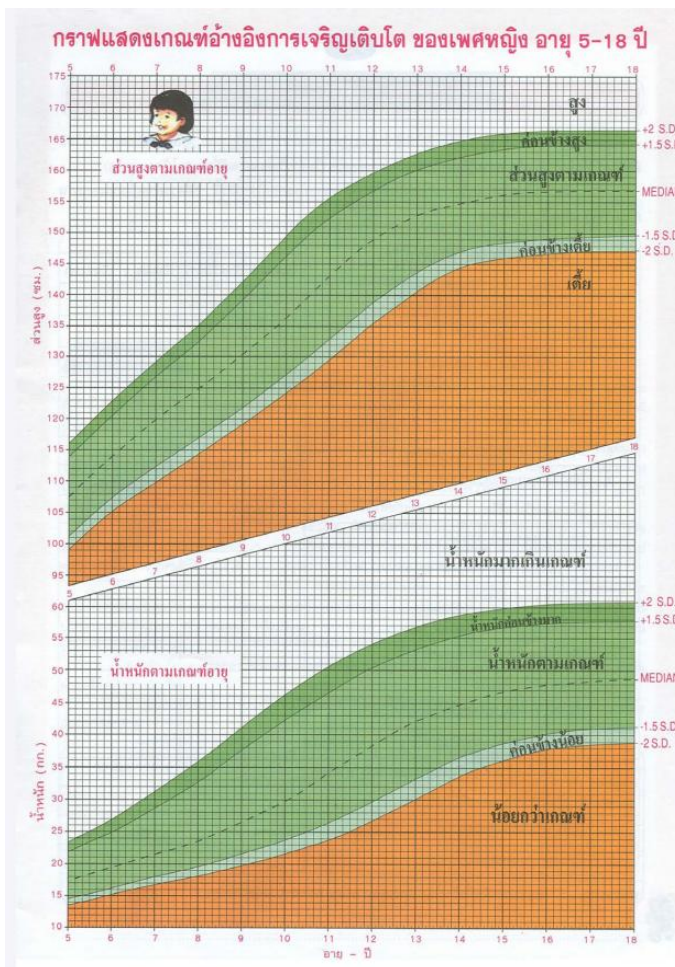
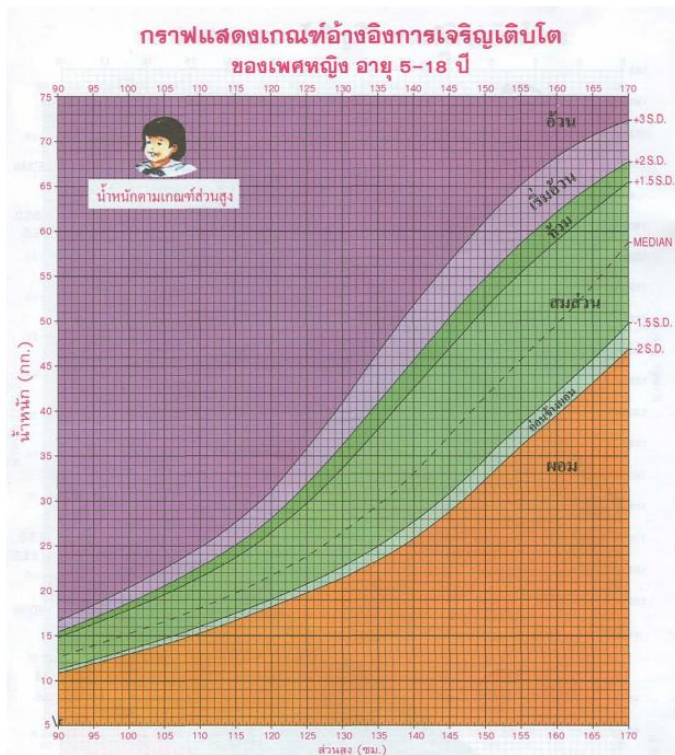
1. ด้านร่างกาย
2. ด้านสติปัญญา
3. ด้านอารมณ์และสังคม

โดยแต่ละด้านมีรายละเอียดพัฒนาการตามวัยและแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการดังต่อไปนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กในช่วงวัยนี้เจริญเติบโตในอัตราที่ช้ากว่าช่วงวัยเด็กตอนต้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น 3-3.5 กิโลกรัม ต่อปี ส่วนสูงเพิ่มขึ้น 6-7 เซนติเมตรต่อปี รอบศีรษะเพิ่มขึ้น 2-3 เซนติเมตรตลอดทั้งช่วงอายุ 6-10 ปี ฟันน้ำนมเริ่มหลุดเมื่ออายุประมาณ 6 ปี การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การทรงตัว การใช้สายตา และมีประสานกันทำกิจกรรมต่างๆ มีความคล่องแคล่ว แม่นยำมากขึ้น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงอาจมีการเข้าสู่วัยสาวที่อายุ 7-8 ปี¹ ดังรูปที่ 1





รูปที่ 1 กราฟการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย²

1. เด็กควรได้รับอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ อย่างไรก็ตามควรระวังทั้งการขาดสารอาหารและโรคอ้วน ควรดื่มนมรสจืดหรือนมพร่องไขมัน วันละ 2-3 แก้ว และควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานหรือน้ำอัดลม
2. ควรปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยการกินที่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารมือเข้า ไม่รับประทานจุจิก เด็กวัยนี้สามารถซื้ออาหารได้เอง ผู้เลี้ยงดูควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานและเลือกซื้ออาหาร
3. ควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ 30-60 นาที
4. ควรกำหนดเวลาการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์นอกเหนือจากใช้เพื่อการศึกษาไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ควรใช้ขณะรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอน
5. ควรส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนขึ้น เช่น ดนตรี กีฬา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทำงานของระบบประสาทที่มีการทำงานประสานกันได้มากขึ้น
6. ควรกำหนดเวลาเข้านอนและกิจกรรมก่อนนอนให้เป็นกิจวัตร เด็กอายุ 6-9 ปีควรนอน 9-12 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กอายุ 9-12 ปี ควรนอน 9-10 ชั่วโมงต่อวัน
7. ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ในช่วงอายุ 6 ปี 8 ปี และ 10 ปี เพื่อประเมินการเจริญเติบโต ประเมินการเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ตรวจคัดกรองการมองเห็น ตรวจคัดกรองการได้ยิน และตรวจคัดกรองภาวะซีด (อายุ 4-6 ปี)
8. ควรพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากและฟันทุก 6 เดือน
9. ควรเริ่มสอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น การดูแลตนเอง เปิดประเด็นให้เด็กซักถาม
10. ครูควรมีการตรวจประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยมีรายละเอียดการตรวจประเมินดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียน³

การประเมิน	วิธีการประเมิน	ผลการประเมิน
น้ำหนัก	ชั่งน้ำหนักโดยเครื่องซึ่งมาตรฐาน แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต	สมส่วน อ้วน หรือผอม
ส่วนสูง	วัดโดยใช้ stadiometer แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต	ส่วนสูงตามเกณฑ์ สูง หรือเตี้ย
ตรวจสายตา	ตรวจการมองเห็น ใช้ Snellen chart หรือ E-chart	การมองเห็นปกติ หรือบกพร่อง
ตรวจการได้ยิน	ตรวจการได้ยินอย่างง่ายโดยใช้นิ้วมือถูกกันห่างประมาณ 1 นิ้ว	การได้ยินปกติหรือบกพร่อง
พัฒนาการกล้ามเนื้อเล็ก	ประเมินความถนัดการจับดินสอและคุณภาพการเขียนหนังสือ	เขียนได้คล่องหรือมีความบกพร่องในการใช้กล้ามเนื้อมือเพื่อเขียนหรือมีติสัมพันธ์
สุขภาพ ในช่องปาก	ตรวจปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันผุ	มีฟันครบจำนวน ความสะอาดของช่องปาก จำนวนฟันผุ
ภาวะโลหิตจาง	เด็กควรได้รับการคัดกรองภาวะโลหิตจางในช่วงชั้น ป.1 1 ครั้ง (ในกรณีที่มีอายุ 3-6 ปียังไม่เคยได้รับการตรวจมาก่อน)	มี หรือไม่มีภาวะโลหิตจาง
ตรวจการได้รับวัคซีน	ประเมินจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	ได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์หรือไม่

ดัดแปลงจากเอกสารอ้างอิงหมายเลข 3

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา⁴

เด็กอายุ 6-10 ปี จะมีการคิดอย่างใช้เหตุผลเชิงรูปธรรม (concrete operation) ตามทฤษฎีพัฒนาการด้านสติปัญญาของ Piaget⁵ เช่น ความเข้าใจเรื่องความคงอยู่ (conservation) ของน้ำหนัก ปริมาตร และมวลสาร ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างอย่างไร ความเข้าใจเรื่องเวลา การจัดหมวดหมู่ สามารถคิดเลขในใจได้ วาดรูปสามมิติได้ง่ายๆ ได้ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสจริง โดยใช้การสังเกต ทดลอง เด็กวัยนี้สามารถเล่นและทำกิจกรรมกลุ่มแบบร่วมมือกันโดยเข้าใจบทบาทของแต่ละคน รู้จักการอดทนรอคอย ประนีประนอม และการต่อรอง มีทักษะการบริหารจัดการ (Executive function: EF) ที่พัฒนามากขึ้น ทำให้ควบคุมตนเอง ยึดหยุ่นทางความคิด และวางแผนจัดการต่างๆ ได้ดีขึ้น⁶

ส่วนพัฒนาการด้านภาษา เด็กในวัยนี้จะพูดได้ชัด เข้าใจความหมายของคำ และเลือกใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้น เข้าใจประโยคที่ซับซ้อนรวมทั้งความหมายของโคลงกลอน สามารถอ่านจับใจความ อ่าน

ในใจได้ และสามารถวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้อ่านหรือฟังมา พร้อมทั้งอธิบายเหตุผล แสดงความคิดเห็นได้ชัดเจน เชื่อมโยงเหตุผลได้ดี สามารถพูดคุยสื่อสารได้เหมือนผู้ใหญ่⁷

แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา²

1. ควรสนับสนุนให้เด็กเรียนหรือทำกิจกรรมที่เหมาะสมตามความสามารถ และความสนใจ และลักษณะการเรียนรู้ของเด็ก หากเด็กมีความสนใจ หรือมีความสามารถด้านใดเป็นพิเศษ ครูสามารถเพิ่มกิจกรรมหรือการเรียนด้านนั้นให้กว้างหรือลึกกว่าที่มีตามหลักสูตรที่ใช้สอน เด็กทุกคนได้⁸
2. ควรให้การตอบสนองในเชิงบวกเมื่อเด็กเรียนหรือทำกิจกรรมได้ดี เช่น การชมเชย หรือให้รางวัลที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กมีความภาคภูมิใจ รับรู้ว่าคุณมีความสามารถและได้รับการยอมรับ ในขณะที่เดียวกันควรยอมรับในขีดความสามารถของเด็ก ไม่กดดันหรือเร่งรัดในเรื่องการเรียนมากเกินไป รวมทั้งควรสื่อสารถึงสิ่งที่เด็กทำได้ดีที่โรงเรียนในพ่อแม่ได้ทราบด้วย
3. ส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบด้านการเรียนด้วยตนเอง เช่น จัดกระเป๋านักเรียน วางแผนการทำงานบ้าน เตรียมอ่านหนังสือสอบ โดยครูคอยติดตามเรื่องการเรียนรู้ของเด็กอย่างสม่ำเสมอ และให้การชี้แนะที่เหมาะสม
4. ควรมีการสื่อสารติดต่อกับพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามปัญหาต่างๆ ของเด็ก เช่น ปัญหาเกิดขึ้นที่บ้าน ปัญหาพฤติกรรมที่บ้าน เพื่อหาทางแก้ไขร่วมกัน
5. ควรปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน โดยให้อ่านหนังสือหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เหมาะสมกับวัย ไม่เน้นเฉพาะหนังสือเรียน เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้โลกกว้าง และมีโอกาสค้นพบสิ่งที่ตนชอบหรือถนัดได้
6. ควรจัดเวลาให้เด็กได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียน เช่น พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

3. พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม^{4,7}

เด็กวัยนี้มีความต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ของตนเอง และของคนรอบข้าง ชอบซักถาม ชอบแข่งขันและแสดงออก เพื่อให้ได้รับความสนใจและยอมรับจากครอบครัว เพื่อน และครู เด็กจะอ่อนไหวกับความรู้สึกสำเร็จหรือล้มเหลว Erikson⁴ เรียกพัฒนาการด้านจิตสังคมสำหรับเด็กวัยนี้ว่าเป็นช่วง industry vs. inferiority นั่นคือเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ มีความสำเร็จ เด็กจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะเรียนต่อไป นำไปสู่การมีบุคลิกที่มั่นคง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ในทางตรงกันข้าม หากเด็กรู้สึกล้มเหลว ไม่มีความสามารถ เด็กจะท้อแท้และรู้สึกด้อย มีผลต่อภาพลักษณ์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมในภายหลัง

เด็กเริ่มเข้าใจความรู้สึกตนเอง และความหมายของคำที่เกี่ยวกับอารมณ์ ทำให้สามารถสื่อสารบอกความรู้สึกของตนเองโดยการพูดได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันเด็กจะช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ทำให้มีความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

ในด้านสังคม เด็กจะอยู่กับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันและเพศเดียวกัน มีการกำหนดบทบาททางเพศหรือแสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ทางเพศอย่างชัดเจน (gender identity) เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เรียนรู้มารยาททางสังคม รู้จักกฎ กติกา การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง ทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น

แนวทางส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม^{9,10}

จุดมุ่งหมายของการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมสำหรับเด็กวัยเรียนคือการส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีวินัยและความรับผิดชอบ และมีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้อื่น ดังนี้

1. การเสริมสร้างความภาคภูมิใจ

- 1.1 เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก
- 1.2 แสดงออกถึงการยอมรับว่าเด็กมีคุณค่า มีความสามารถ ชื่นชมและส่งเสริมลักษณะเด่น
- 1.3 ฝึกให้เกิดความสุข ความพอใจ และพอเพียง
- 1.4 ส่งเสริมให้แสดงความคิด รู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ให้ทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเองให้มากที่สุด
- 1.5 ส่งเสริมให้มีส่วนรับผิดชอบในการทำงานและกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

2. การเสริมสร้างความมีวินัยและความรับผิดชอบ

- 2.1 สอนให้เด็กปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยครูกำหนดกติกาให้ชัดเจนด้วยท่าที่มั่นคง สม่าเสมอ และเอาจริงกับสิ่งที่ตกลงกันได้ หากเด็กทำได้ดีควรให้แรงเสริมทางบวก เช่น ชื่นชม หรือให้รางวัล หากเด็กละเมิดข้อตกลงของห้องเรียน ควรมีการตักเตือนหรือทำโทษที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการบ่นว่าเมื่อเด็กทำได้ไม่ดี และไม่ควรพูดเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น
- 2.2 ฝึกให้เด็กรับผิดชอบตัวเองให้มากที่สุด มีงานที่รับผิดชอบงานที่โรงเรียนเช่นทำความสะอาดห้อง เก็บของเข้าที่ รดน้ำต้นไม้หรือดูแลพื้นที่ที่รับผิดชอบในโรงเรียน
- 2.3 สอนให้เด็กรู้จักการใช้เงินและออมเงิน
- 2.4 ให้ความอบอุ่นกับเด็ก หากเด็กมีปัญหาอะไรสามารถพูดคุยกับครูได้
- 2.5 ครูเป็นตัวอย่างที่ดีในการมีระเบียบวินัย

- 2.6 ครูมีเจตคติที่ดีในการสอนเด็ก ยอมรับว่าเด็กมีคุณค่าในตนเอง และมีความแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน สอนด้วยความเชื่อมั่นว่าเด็กสามารถเรียนรู้ได้ และทำได้หากได้รับการสอนที่เหมาะสมตามวัยและลักษณะการเรียนรู้

3. การเสริมสร้างทักษะทางสังคม

- 3.1 ฝึกให้เด็กเข้าใจตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักอดทน อดกลั้น และรู้จักรอ
- 3.2 ส่งเสริมให้เด็กใช้คำพูดในการสื่อสารให้ถูกกับกาลเทศะ และบุคคล ให้เด็กวางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- 3.3 สอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน สามารถมีเพื่อนทั้งสองเพศได้
- 3.4 ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่มที่โรงเรียน ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม
- 3.5 ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬา เพื่อฝึกทักษะความอดทน การฝึกฝนตนเอง เคารพกติกา รู้แพ้รู้ชนะและรู้จักการให้อภัย
- 3.6 สอนให้เด็กมีทักษะในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสมโดยผู้เลี้ยงดูเป็นตัวอย่างในการแก้ปัญหาด้วยจิตใจที่สงบ เข้มแข็ง ไม่ใช้ความรุนแรง
- 3.7 สอนให้เด็กรู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ เช่น ปัญหาการเรียน การถูกข่มขู่รังแกที่โรงเรียน ปัญหากับเพื่อนหรือครู
- 3.8 สอนให้เด็กรู้จักสถานการณ์อันตรายและรู้จักหลีกเลี่ยง เช่น แหล่งน้ำ สารพิษ อุบัติเหตุ รู้จักการป้องกันตนเองจากการคุกคามทางเพศ
- 3.9 ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ กระตุ้นให้เด็กรู้จักแบ่งปัน

เอกสารอ้างอิง

1. สมจิตร์ จารุรัตน์ศิริกุล. ความผิดปกติของการเข้าสู่วัยหนุ่มสาว. ใน: สมจิตร์ จารุรัตน์ศิริกุล, กมล วิช เลขาประสพพัฒนา, มณีรัตน์ ภูวนันท์, และคณะ, บรรณาธิการ. กุมารเวชศาสตร์ผู้ป่วยนอก. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์; 2555. หน้า 245-53.
2. American Academy of Pediatrics. Bright future visit: middle childhood. In: Hagen JF, Shaw JS, Duncan PM., editors. Bright futures: guideline for health supervision of infants, children and adolescents. 4th ed. Illinois: American Academy of Pediatrics; 2017. p. 649-730.
3. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. การเจริญเติบโต พัฒนาการ และการตรวจประเมิน. ใน: ไสริยา ชัชวาลานนท์, ศิริรัตน์ อุฬารตินนท์, สุชาติพิทย์ เอมเปรมศิลป์, และคณะ, บรรณาธิการ, คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน เด็กวัยเรียน 6-12 ปี. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย; 2560. หน้า 10-19.
4. นิตยา คชภักดี. พัฒนาการเด็ก. ใน: ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, ชาคริยา ธีระเนตร, และคณะ, บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. กรุงเทพฯ: บียอนเอนเทอร์ไพรซ์; 2554. หน้า 1-25.
5. Dixon SD. Understanding children: theories, concepts, and insights. In: Dixon SD, Stein MT, editors. Encounter with children: pediatric behavior and development. 4th ed. Philadelphia: Mosby Elsevier; 2006. p. 12-43.
6. ขวัญฟ้า รังสิยานนท์, พรรัก อินทามระ, ศศิพันธุ์ เบ็ญนเปี่ยมสิน, ศีลสุภา วรณสุทธิ, ศิริพงษ์ ทิณรัตน์. คู่มือครูและผู้ปกครอง การเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: เพอลังอิ พับลิชชิ่ง (ประเทศไทย); 2562.
7. รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย. การส่งเสริมทักษะภาษาสำหรับเด็ก. ใน: ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, ชาคริยา ธีระเนตร, และคณะ, บรรณาธิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. กรุงเทพฯ: บียอนเอนเทอร์ไพรซ์; 2554. หน้า 108-113.
8. เทอดพงศ์ ทองศรีราช. เด็กที่มีความสามารถพิเศษ. ใน: ประยงค์ เวชวานิชสนอง, วนพร อนันตเสรี, บรรณาธิการ. กุมารเวชศาสตร์ เล่ม 1. สงขลา: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์; 2559. หน้า 215-22.

9. American Academy of Pediatrics. Healthy Development. In: Hagen JE, Shaw JS, Duncan PM, editors. Bright futures: guideline for health supervision of infants, children and adolescents. 4rd ed. Illinois: American Academy of Pediatrics; 2017. p. 77-114.
10. ศศิวิรา บุญศรี. การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น. ใน: ประยงค์ เวชวิชสนอง, วนพร อนันตเสรี, บรรณาธิการ. กุมารเวชศาสตร์ เล่ม 1. สงขลา: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์; 2559. หน้า 191-98.