

ตัวอย่างกิจกรรมพลอร์ไทม์ในชีวิตประจำวัน

การรักษาที่บ้าน “เด็กออทิสติก”

๑. พลอร์ไทม์ (๒๐-๓๐ นาที/ครั้ง) ๖-๘ ครั้ง/วัน 😊
๒. การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานระบบประสาท (๑๐-๑๕ นาที/ครั้ง) ๔-๖ ครั้ง/วัน ⚙️
๓. อื่นๆ - รักษาตามอาการ

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นแนวความคิดการประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันธรรมดาๆให้เป็นการทำพลอร์ไทม์ คุณพ่อคุณแม่ควรต้องพยายามทำความเข้าใจเรื่อง “หลักการ” และ “พัฒนาการที่ใช้การได้” ของพลอร์ไทม์ จะทำให้คุณพ่อคุณแม่สามารถประยุกต์ชีวิตประจำวันที่อยู่กับลูกให้เป็นการเล่นส่งเสริมพัฒนาการได้ตลอดทั้งวัน ทุกเวลา และทุกสถานที่ อย่างสนุกสนานและมีความสุข

สำหรับ “ผู้เริ่มต้นใหม่” ควรเริ่มง่ายๆเพียงเล่นสนุกกับลูกให้เป็นก่อน โดยเน้นเล่นให้ลูกสนุก และเล่นให้ได้นานๆ

1. การอาบน้ำ

- ลูกนอนไม่ยอมลุกมาอาบน้ำ คุณพ่อเล่นจิกกะจี้ ปลุกลูก กลิ้งทับลูก เอาผ้าห่มมาลากให้ลูกนั่งเป็นเรือ วิ่งไล่จับถ้าลูกวิ่งหนี ที่สำคัญ คือ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องตื่นเข้าขึ้น เพื่อเวลาสำหรับการเล่น ถ้าสุดท้ายลูกยังไม่ยอมและมีภารกิจที่ต้องรีบไปแต่เช้า ก็อาจจะอ้อมไปห้องน้ำ ลูกจะค่อยๆเรียนรู้กิจวัตรตอนเช้ามากขึ้น เมื่อลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ⚙️😊
- ของเล่นในน้ำ จะช่วยเพิ่มกิจกรรมระหว่างการอาบน้ำ เช่น ลูกเปิดลอยน้ำ ตุ๊กตาทายางที่มีเสียงหนังก้อยลอยน้ำ ปืนฉีดน้ำ ขวด กระจก ที่ตักน้ำใส่ขวด กรวย ขวดน้ำหลายขนาด (ฝึกกล้ามเนื้อมือ ฝึกกระเพาะในการเทใส่ขวด ผลัดกันเท ผลัดกันใส่ แยกกันทำ แล้วหัวเราะด้วยกัน) 😊
- เอาแก้วใส่น้ำ ใส่น้ำหวาน ใส่น้ำผลไม้ให้เด็กหัดเป่าฟอง เป่าๆ ดูด ส่งเสียงสนุกๆตามเด็ก ⚙️

2. การแปรงฟัน

- ช่วยนวดปาก โดยลองใช้แปรงหลายแบบ ขนนิ่ม ขนแข็ง แปรงไฟฟ้า แปรงที่ฟัน แปรงที่ลิ้น ที่กระพุ้งแก้ม (ช่วยกระตุ้นระบบการรับรู้ประสาทสัมผัสในปาก ในเด็กที่มีปัญหาการกิน การเคี้ยว การออกเสียง) ⚙️

3. ใส่เสื้อผ้า ถอดเสื้อผ้า

- จะใส่ตัวไหนก่อน ถอดเสื้อก่อนหรือถอดกางเกงก่อน 😊
- เอาเสื้อผ้าตัวโปรดของลูกไปแขวนบนไม้สูงๆ เชียร์ให้ลูกกระโดดๆ เหย่งขา หยิบ ⚙️

4. ใส่รองเท้า

- แกล้งงง หยิบผิดหยิบถูก หยิบรองเท้าพอส่งให้ หยิบรองเท้าแม่ให้ สังเกตวิธีคิดแก้ปัญหาของลูก การสื่อสารด้วยภาษากาย 😊
- แอบเอารองเท้าลูกไปซ่อน (ให้โผล่ออกมาให้มองเห็น) ช่วยกันเดินหา ลูกหาเจอหนึ่งข้าง อีกข้างพอลองหาเจอ พอส่งแกล้งเตะไปมาให้ลูกวิ่งตามไปแย่ง อย่าลืมหัวเราะเล่นสนุกๆ กับลูก ถ้าลูกสนุกก็เล่นต่อได้นานๆ ถ้าลูกเริ่มหงุดหงิดก็ให้ลูกแย่งได้ 🌟

5. เวลาอาหาร

- พูดคุยกับลูก อาหารจี๊ดจ๊าด แม่อยากให้เค็มหน่อย ใส่อะไรดี 😊
- ให้ลูกเดินไปหยิบน้ำปลาให้หน่อย “น้ำปลาอยู่ในตู้ชั้นกับข้าว ชั้นบน” 🌟
- เรียกลูกมากินข้าว โต๊ะอาหารมีอาหารวางพร้อมแต่ไม่มีเก้าอี้...ไม่มีช้อนส้อม...อาหารหกเลอะเทอะเต็มโต๊ะ.....บนโต๊ะมีอาหารหมาวางอยู่.....(ตั้งชื่อ คุณกัน ทำสีหน้าท่าทางสงสัย ตกใจ ช่วยกันคิดแก้ปัญหา) 😊

6. เข้า 7-11

- ก่อนเข้า ตั้งชื่อ...ให้ลูกลาก ดึง..แสดงเจตจำนงให้ได้ชัดเจนๆ ว่าอยากไปมาก...ให้เวลาลูกได้แสดงออก....สื่อสารด้วยภาษากาย ชีบอก ส่งเสียง..ร้องโวยวาย..ว่าไปทางไหน... แม่แกล้งเดินผิดทาง.. เด็กที่มีภาษา ตั้งชื่อให้ตอบให้ได้ตอบกลับไปได้หลายรอบ ก่อนจะชื่อของให้...จะชื่ออะไร.. ชื่อที่อัน.. จะเอาไปทำอะไร... ถ้าใส่กรอกหมดจะทำยังไง...ไม่ซื้อตอนนี้ได้ไหม.... 😊
- ชื่อมียัม ชื่อค็อกแลตจู้บ ให้ลูกหัดดู หัดเลีย 🌟
- เลือกซื้อขนมกรอบๆที่หลากหลายรสชาติ หลากหลายเนื้อ เช่น ปลาสวรรค์ - ทาโร่ (กลั่นดาวแห้งเหนียวต้องกัด) โกลีโกะ (หัดเคี้ยว หัก ของแข็ง ของกรอบ) 🌟

7. เล่นด้วยกันในครอบครัว

- เกมวิบาก..เอาเก้าอี้กินข้าวมาต่อเป็นแถวแล้วให้ลูกลอดเป็นอุโมงค์ แล้วปีนไปบนโต๊ะ ลอดใต้โซฟา มุดไปได้ฝ่าหมั่น แข่งกัน 🌟
- แข่งกันเป่านกหวีด ใครเป่าดังกว่ากัน เอานกหวีดมาเล่นเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัดเลียนแบบเป่าตาม จังหวะ ๒ ที ๓ ที เป่ารัวๆ เล่นเป็นตำรวจ เลียนแบบทำท่าโบทกรด เดินสวนสนามแบบทหาร แล้วร้องตาม ปืดปืด ปืดปืด 🌟
- พ่อคู่กับน้อง แม่คู่กับพี่ เล่นแข่งกันโยน กระโดดเชือก จี๋มาทรงตัว 🌟
- เสาร์อาทิตย์ เล่นว่าว จี๋จักรยาน ไปเที่ยวตามที่ต่างๆ เช่น ทะเล ทุ่งนา สวนดอกไม้ สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ (ไม่ควรไปห้างสรรพสินค้า เพราะ มีประโยชน์น้อย และสิ่งเร้าเยอะเกิน) 🌟😊

8. ร้องเพลงด้วยกัน

- ต่อเพลง แกล้งร้องตลกๆ แกล้งร้องเพี้ยน 😊
- ถ้าลูกชอบร้องเลียนแบบ ทำเป็นร้องเสียงสูง เสียงต่ำ เสียงหลายจังหวะ ให้ลูกทำตาม , เอาหม้อมาตีเป็นกลอง แข่งกันตีแรงๆ ตีเบาๆ ตีเบาๆอีก ตีแรงๆ , เล่นตบมือตามเพลง

ตบมือ ๓ ที แล้วเอามือจับหัว, ตบ ๑-๒-๓ ที (แบบเพลงเชียร์) หัวเราะด้วยกัน ผลัดกัน
เป็นผู้นำ ผู้ตาม 🌟

9. เล่นกับหมาในบ้าน

- หัวเราะด้วยกัน โยนลูกบอล โยนขนมให้หมาคาบเล่น 🌟

10. อ่านหนังสือกับลูก

- ให้ลูกนั่งตัก ชีวกันดูรูป พูดคุย มีความสุข สบายๆ กับการได้ทำกิจกรรมกับลูก 😊
- ถ้าลูกยังอยู่ใน “โลกส่วนตัว” มากและ “หมกหมุ่นกับหนังสือ” เปลี่ยนเป็นปฏิสัมพันธ์ (เริ่มต้นอาจจะเป็นแบบหงุดหงิด...) เช่น แกล้งเอาผ้าห่มมาคลุม เอามือมาปิดหนังสือแย่งกัน เปิดปิดหน้าที่ตัวเองชอบ พ่อแม่ต้องมีท่าทีเล่นๆ ยั่วเล่นๆ ยิ้ม หัวเราะมากๆ 😊
- เด็กที่มีภาษาดีแล้ว พ่อแม่ควรอ่านหนังสือแบบสบายๆ มีความสุขด้วยกัน แล้วเน้นการถาม คำถามที่ใช้ “ความคิด” และเชื่อมโยงกับ “อารมณ์ ความรู้สึก” เช่น ลูกชอบตอนไหนมากที่สุดครับ เพราะอะไร... คุณแม่อยากเป็นนางฟ้า เพราะนางฟ้าแต่งตัวสวย หนูอยากเป็นอะไรคะ.....ถ้าลูกเป็นหนูน้อยหมวกแดงแล้วเจอหมาป่า ลูก “คิด” ว่าจะทำยังไงคะ.... 😊

11. งานบ้าน

- ช่วยกันจัดวางรองเท้า วางเสื้อผ้า ของที่วางชั้นบน ของน้องวางชั้นล่าง (ฝึกการมองเห็น และ “ลงมือทำ”) 🌟
- ช่วยกวาดบ้าน ช่วยล้างรถ ช่วยเช็ดกระจก ช่วยล้างผัก 🌟

12. กินไอติม

- มีความสุขกับการได้กินไอติมกับลูก แย่งกันกิน ชวนกันคุย ชอปรสไหน จะใส่ถั่วหรือราดช็อคโกแลต เพราะอะไร อร่อยแค่ไหน ของพ่ออร่อยกว่า แย่งกันไม้ แย่งกันคุย 😊
- ให้ลูกช่วยตัวเอง คุณพ่อนั่งรอที่โต๊ะ ให้ลูกเดินไปซื้อเอง ให้ลูกสั่งไอติมเอง หัดจ่ายเงินเอง 😊
- พ่อถือไอติม แกล้งถือนิ้วไปวนมา ให้ลูกมองตามในทิศต่างๆ โยกไปทางซ้าย..ขวา.. บน..ล่าง..ล่างซ้าย..ล่างขวา (ฝึกการรอกตาตามวัตถุเคลื่อนไหว) หัวเราะกับลูก แล้วแย่งลูกกิน....
- เอาไอติมทารอบปาก เล่นๆกับลูก ให้ลูกหัดแลบลิ้น ขยับไปตามทิศต่างๆ พ่อทำท่าตลกๆ แลบลิ้น ปากจู๋ ห่อปาก ห่อลิ้น เม้มปาก ให้ลูกเลียนแบบ แล้วหัวเราะด้วยกัน... 🌟

13. พฤติกรรมซ้ำๆ

- เด็กบางคนมีรูปแบบของตัวเองที่ต้องทำอะไรซ้ำๆ เช่น ต้องปิดเปิดไฟเองทุกครั้งเวลาเข้าหรือออกจากบ้าน ขึ้นรถคนแรกและต้องนั่งหน้า ไปโรงเรียนต้องเลียขทางซ้าย ถ้าเลียขวาจะโวยวาย ทำพลอร์โทรม์ โดยการตื้อยื้อ พูดคุยให้ได้ต่อเนื่องยาวนาน สังเกตความก้าวหน้าโดยดูที่จำนวนรอบของการสนทนาที่เพิ่มขึ้น พฤติกรรมจะค่อยๆหายไปเมื่อพัฒนาการก้าวหน้าขึ้น 😊

14. พี่น้องเล่นด้วยกัน

- แม่เล่นกับลูกสองคน ให้ลูกผลัดกันเป็นผู้นำ เลือกของเล่น หรือ เลือกกิจกรรมที่อยากเล่น 😊
- เด็กที่ยังไม่ค่อยสนใจคนด้วย เช่น ถ้าลูกริ่งวงไปมา กระโดดซ้ำๆ อาจเปิดเพลงแล้วกระโดด ริ่งวงไปมาตามน้อง และตามจังหวะเพลง ถ้าลูกริ่งวง - เปลี่ยนเป็นริงไล่จับ แย่งกันจับ

แย่งกันไล่ สนุกด้วยกัน ทำเกมให้ซับซ้อนและสนุกขึ้น เช่น คุณพ่อเป็นสัตว์ประหลาด มาจับเด็กๆ คุณพ่อทำมือเป็นวงรีครอบน้อง ให้น้องดึงแขนพ่อขึ้นเพื่อหนีออกมา แล้วคุณพ่อก็ไปจับพี่บ้าง ให้สนุกด้วยกันทั้งคู่ บางทีก็จับได้พร้อมกันทั้งสองคน ให้ลูกต้องช่วยเหลือกันเพื่อหนีออกมา....เปลี่ยนการวิ่งไปมาของน้องให้เป็นเกมที่สนุกสนานภายในครอบครัว ☺☺

- การเล่นเกมถึงเนื้อถึงตัวแบบสนุกๆ จะเหมาะกับเด็กที่ยังไม่สนใจคน เช่น กอดรัดพิดเหวี่ยง.. ซี่งมา (ซี่หลังคุณพ่อ)... กระโดดบนเตียงด้วยกัน... กลิ้งทับกัน..นอนลากบนผ้าห่ม คุณพ่อคุณแม่ผลัดกันลากเร็วๆให้ลูกสนุกกับการเล่นเกมเคลื่อนไหว ☺☺
- คุณแม่อาจช่วยเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง เช่น ให้พี่ไปเรียกน้องมากินข้าว ให้พี่เอาไอติมไปให้น้อง พี่น้องอาบน้ำด้วยกันเล่นกันในน้ำ ไปสนามเด็กเล่นแล้วเล่นกระดานโยกด้วยกัน ☺

15. สนามเด็กเล่น

- เดินไปสนามเด็กเล่นด้วยกัน ชวนกันขี่ ชวนกันคุย มีปฏิสัมพันธ์ในเรื่องที่เด็กสนใจ เช่น ดอกไม้ หมา เครื่องบิน หอยทาก ไล่เดือน..... ☺
- นั่งเล่น คุยกันสบายๆ ร้องเพลงเล่น ที่ชิงช้า ม้าหมุน แกว่งเร็วๆ แกว่งช้าๆ หมุนไปมา ผลัดกันแกว่ง ☺☺
- ให้อาหารปลา ฝึกการโยน การขว้าง ☺
- วิ่งเล่นตามเพื่อน คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยหากิจกรรมที่ช่วยดึงความสนใจให้เด็กเล่นด้วยกัน เช่น เล่นเป่าฟองลูกโป่ง ให้เด็กๆแย่งกันตี เล่นเป่าลูกโป่งแล้วปล่อยให้เด็กแย่งกันไปเก็บ เอามาส่งให้เป่าอีก ☺
- เล่นวิ่งไล่จับ ซ่อนแอบ โยนบอล เตะบอล ปีนป่าย โหนบาร์ ☺
- เล่นทราย ฝึกเล่นทรายเปียก ทรายแห้ง ตักทรายใส่ขวด สร้างรูปทรงต่างๆ เล่นสมมติขายขนม ปีกเทียน ทำเค้ก ☺

16. ไปตลาดตอนเช้า

- นั่งรถสองแถวไปตลาด ช้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ไปตลาด (ทดสอบการได้ยินเสียงเครื่องยนต์ต่างๆ ความกระเทือน กระแทก) เพื่อดูว่าลูกทนกับสิ่งเร้าต่างๆในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เหมาะที่จะลองกับเด็กที่มีพัฒนาการระดับ ๖ แล้ว เพราะ เด็กจะบอกอารมณ์ ความรู้สึก และเหตุผลของความกลัว...ได้ ☺
- พากย์ในสิ่งที่ลูกทำให้ช่วยหยิบของ ถือกของ.. แม่ทำของหล่น ให้ลูกก้มลงเก็บ ชี้ชวนกันดูสิ่งรอบตัว ให้ลูกหัดดมกลิ่นแปลกๆ เช่น ไปโหระพา ต้นหอม... ☺☺
- ชวนลูกนั่งยองๆ ชื้อของ พูดคุยกับแม่ค้า ช่วยจ่ายเงิน รับเงินทอน ช่วยหาเหรียญในกระเป๋าแม่ ☺☺

17. ไปเที่ยวทะเล

- ช่วยกันเตรียมของ ช่วยกันจัดของ เอาของใส่กระเป๋า เอาของออกจากกระเป๋า พับเสื้อผ้า ทำตามคำสั่ง หยิบเสื้อผ้าของแม่ให้หน่อย หยิบห่วงยางที่ห้องเก็บของ หาไม้เจอบ ช่วยกันหา ช่วยกันเป่าห่วงยาง ☺

- ช่วยกันคิด ให้เหตุผล จะเอาอะไรไปได้ เพราะอะไร ถ้าไม่เอาไปจะเป็นยังไง ถ้ากระเป๋าหนักจะทำยังไง ใครจะช่วยถือ..... 😊

18. ลูกเหนื่อย เครียด เพิ่งกลับจากโรงเรียน

- นอนเล่นด้วยกัน ร้องเพลงเบาๆ ลูบหลัง ยิ้มให้ มองตากันบ่อยๆ 😊
- ทำในสิ่งที่ลูกชอบ เช่น เด็กบางคนอ่อนคลายตัวเองด้วยการมอง ก็จะชอบมองของหมุนๆ เป็นการพัก - เด็กนอนมองพัดลมกังหัน คุณพ่อก็นอนมองด้วยกัน ช่วยกันถือ ผลัดกันหมุน ผลัดกันหยุด หัวเราะเบาๆด้วยกัน มองตากันบ่อยๆ บางคนชอบดูรูปในหนังสือ ก็เปิดรูปดูด้วยกัน บางคนชอบให้หวดเบาๆ บางคนชอบเล่นน้ำในห้องน้ำ 😊

19. พ่อแม่เครียด เหนื่อย ท้อแท้ หมดกำลังใจ

- ช่วงเวลาฟลอร์ไทม์ – ทำตามลูก ไม่ต้องคิดอะไร ลูกนอนหมุนล้อรถไปมา พ่อนอนตามหมุนล้อรถตาม แอบสบตาลูกบ่อยๆ ลูกนั่งเฉยๆ พ่อนั่งข้างลูก.....หรือ เอาขนมที่พ่อและลูกชอบมาแบ่งกันกิน... 😊
- “บริหารจัดการชีวิต” เช่น ลองหาคนช่วยเล่นกับลูก ทบทวนชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน อ่านหนังสือที่ช่วยให้กำลังใจ สวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ 😊😊