

เวทีบูรณาการพลอร์ไทม์

## “การฝึกและสอนที่บ้านตามแนวทางพลอร์ไทม์”

พญ แก้วตา นพมณีเจ้ารัสเลิศ

โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมพัฒนาเด็กออทิสติกด้วยเทคนิค DIR/พลอร์ไทม์

วันเสาร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๒

## อยู่บ้านทั้งวันกับลูกทำอะไรดี ?

- เล่นอะไรกับลูกดี
  - พัฒนาการระดับ ๑-๒
  - พัฒนาการระดับ ๓-๔
  - พัฒนาการระดับ ๕-๖
- การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท
- พื้นฐานของชีวิต : บ้านแห่งความรักและ “การเรียนรู้”
- การฝึกและสอนลูก....สอนอย่างไร และ เมื่อไหร่จึงควรสอน

## เล่นอะไรกับลูกดี

ลูกอยู่ใน “โลกส่วนตัว” ไม่สนใจคน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม  
(พัฒนาการระดับ ๑-๒)

## เล่นอะไรกับลูกดี ?

### พัฒนาการระดับ ๑-๒

ลูกยังไม่นั่ง ไม่สนใจเล่นของเล่น หรือชอบอยู่เฉยๆ ไม่ริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง ลูกเข้ามาหาพ่อแม่ บ้างเวลาอยากได้ขนม สิ่งของ

### กิจกรรมการเล่นกับลูกที่บ้าน

1. พลอร์ไทม์
2. การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท

## พลอร์ไทม์สำหรับพัฒนาการระดับ ๑-๒

- เล่นอะไรก็ได้ที่ลูกสนุก ลูกชอบ ลูกหัวเราะ
- ทราบได้อย่างไรว่า “นี่คือพลอร์ไทม์”
  - ฟัง “เสียงหัวเราะ” ของลูก
  - ดู “แววตา” ของลูก

## ลูกไม่ยอมเล่นด้วย ทำอย่างไรดี ?

- ปัญหาที่พ่อแม่มักจะถาม
  - ไม่รู้จะเล่นอะไรกับลูกดี เพราะลูกไม่เล่นด้วย
  - อยู่บ้านทั้งวันไม่รู้จะทำอะไรดี เพราะ ลูกเล่นซ้ำๆ หรือ บางทีนั่งนิ่งๆ ไม่ทำอะไร
  - ลูกวิ่งทั้งวัน ตามไม่ไหวจริงๆ

### ลูกไม่ยอมเล่นด้วย ทำอย่างไรดี ?

“ที่บ้านมี ๓ ชั้น **คุณแม่ตามเค้าทุกห้อง เค้าก็หนีเข้าทุกห้อง** เราเหนื่อยมาก เพราะน้องไม่ยอมหยุด ไม่ยอมให้เราเข้าถึงตัวเค้าเลย น้องหนีตลอด แต่**คุณแม่ก็ตามเขาตลอด เล่นอย่างนี้ทุกวัน ๆ** บางวัน ลูกก็เล่นน้ำ เล่นเมื่อดัว วนอยู่อย่างนั้น เราก็พยายามเล่นด้วยทุกวัน **เค้าก็ยังไม่สนใจเรา”**

“สุรติทางใหม่” โดย แม่เมืองส้มไม้  
เวทิสันทนาเด็กโต [www.cf.mahidol.ac.th/floortime](http://www.cf.mahidol.ac.th/floortime)

### ความรักและความพยายามตลอดเวลา ๒ เดือนเต็ม

“คุณแม่ไม่รู้ตัวตัวเองเข้าถึงเค้าได้ตอนไหน **ไม่รู้ตัวเลย** เพราะ**ก็เล่นอยู่อย่างนี้ ทุกวัน ๆ** จนมาวันหนึ่ง **เค้าเดินเข้ามาหา** ดึงมือ **จะชวนเราขึ้นไปเล่นข้างบน จากที่เราเคยวิ่งตาม กลับเป็น** **เค้ามาลากตัวเราไปด้วย “เค้าเริ่มเห็นเราเป็นคน เป็นสิ่งมีชีวิต”** **เราก็เริ่มจากเล่นจ๊กกะจี๋ จี๋ไปจี๋มา กลายเป็นเล่นสนุกด้วยกันได้** เป็นครั้งแรก ลูกสนุกกับแม่ได้แล้ว.....”

“สุรติทางใหม่” โดย แม่เมืองส้มไม้  
เวทิสันทนาเด็กโต [www.cf.mahidol.ac.th/floortime](http://www.cf.mahidol.ac.th/floortime)

### ปัญหาอื่นๆ

- ลูก**ไม่ยอมกินข้าว** หรือ ลูกกินแต่นมอย่างเดียว
- ลูก**นอนดึกมาก** ลูก**ตื่นมาตอนกลางคืน**ทำอย่างไร
- มี**ปัญหาท้องผูก**
- ตอน**เข้ามีเวลาน้อย**ทำอย่างไร **ลูกไม่ยอมอาบน้ำ** ต้องไปโรงเรียน และพ่อแม่ต้องไปทำงาน

### ความรัก ความผูกพัน ช่วยแก้ปัญหาให้ลูก

**ของกินอะไรก็ตาม ลูกผมไม่เคยเอาเข้าปากเลยครับ** กินแต่นมอย่างเดียว เห็น**ช้อนหรือจานข้าวถ้วยข้าว** เค้าจะหนีทันทีเลย **แต่หลังจากใช้ฟลอร์ไทม์กับเค้ามา 3** **เดือนครึ่ง** ตอนนี้**เค้าเริ่มไว้ใจผมกับแฟนมากขึ้น** **กล้าลองกินอาหารหลายอย่างมาก** **จีน..... ผมว่าความเชื่อใจ ความไว้ใจ ทำให้ลูกกล้าที่จะลองกินอาหารนะครับ....**

พ่อน้อย

หากบอกคุณนี่อดีตไปแต่แรกว่า หลังเล่นกับลูกมาก ๆ ลูกจะกินอาหารได้หลากหลายขึ้น ก็คงเชื่อยากนะค่ะ ถึงตรงนี้ก็อยากบอกเรื่องที่เชื่อยากอีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่องท้องผูก อันนี้เป็นเคสขบอกความก้าวหน้าได้ดีเลยคะ ว่า**เมื่อไรที่เด็กของเราอยู่ในโลกใบนี้ได้มีความสุข** **ไม่มีความวิตกกังวล** **เขาจะหายจากอาการท้องผูกคะ**

กิ่งแก้ว  
[www.cf.mahidol.ac.th/floortime](http://www.cf.mahidol.ac.th/floortime)

ลูกติดพ่อแม่แล้ว พูดสื่อสารเป็น “คำๆ” หรือ ใจทำทางเป็นส่วนใหญ่ (พัฒนาการระดับ ๓-๔)

### เล่นอะไรกับลูกดี

### เล่นอะไรกับลูกดี ?

#### พัฒนาการระดับ ๓-๔

ลูกมีความผูกพันกับพ่อแม่ เล่นสนุกกับพ่อแม่ได้นาน แสดงอารมณ์ทางสีหน้า แววตาได้ แก้ปัญหาโดยใช้ภาษาท่าทางสื่อสารโต้ตอบกลับไปมาได้หลายรอบ

#### กิจกรรมการเล่นกับลูกที่บ้าน

1. ฟลอร์ไทม์
2. การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท
3. การฝึกและสอน (“สอดแทรก” ในบางจังหวะ บางเวลา)

### การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท

- **การออกกำลังกาย**

- วิ่ง กระโดด ปีนป่าย คลาน การทรงตัว เดินบนแท่นแคบๆ เล่นจ๊ะหิ้งฟอยโยกไปมา
- การคุมจังหวะ วิ่งปรับความเร็ว เปลี่ยนทิศทางเร็วๆ ตีแรง เบาๆ กระโดดสูงๆ

- **การฝึก "การมองเห็น"**

- เล่นเกม "หาสมบัติ", เกมวิ่งตามไฟฉาย

- **การฝึก "การได้ยิน"**

- ใ้ลูกหัดฟังเสียงต่างๆ, ฝึกทำตามคำสั่งหลายขั้นตอน
- ใ้ "เวลา" พูดคุย, ร้องเพลง, อ่านหนังสือให้ลูกฟัง

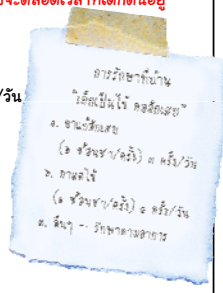


### การฝึกและสอน

- "ทำไม" จึงต้อง "ฝึกและสอน"
- การฝึกและสอน **แตกต่างจาก** "การเรียนรู้ตามธรรมชาติ" ใดๆ
- "อะไร" ที่ควรฝึกและสอน
- การฝึกและสอนควรทำ "อย่างไร" และ "เมื่อไหร่" จึงควรสอน

### ควรเล่นกับลูก/ฝึกลูก บ่อยแค่ไหน

- ตลอดเวลาที่ทำได้ พ่อแม่ใช้เวลาร่วมกับเด็ก**เกือบจะตลอดเวลาที่เด็กตื่นอยู่** หมุนเวียนทำกิจกรรมต่างๆ
- การรักษาที่บ้าน "เด็กออทิสติก"
  - **ฟลอไรท์** (๒๐-๓๐ นาที/ครั้ง) ๖-๘ ครั้ง/วัน
  - **การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานระบบประสาท** (๑๐-๑๕ นาที/ครั้ง) ๔-๖ ครั้ง/วัน
  - อื่นๆ - รักษาตามอาการ



### "ทางสายกลาง"

"ไม่ต้องไปตั้งเป้าว่า วันนี้อย่างไรได้เท่านั้นเท่านี้ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้เล่นตามเด็ก ถ้าไปตั้งเป้ากับเขาว่า วันนี้เราจะได้เท่านั้นเท่านี้ เราก็จะเครียด นอกจากจะเครียดแล้ว บางทีเราจะรู้สึกว่ามีผลกับชีวิต"

"ถ้าเรากำหนดกฎเกณฑ์การเล่นไว้ มันจะเล่นไม่สนุก ไม่เป็นธรรมชาติ ต้องเล่นแบบนี่ก็ได้ ก็เล่นกันตรงนั้นเลย ให้สนุกเหมือนเด็กเล่น เวลาเด็กเล่นกันไม่เห็นต้องเตรียมเรื่องรวมมากมายเลย"

"เล่นกับน้องพลับ" โดย คุณแม่ลูกสาม  
พลับไว้กับเด็กออทิสติก, ๒๕๕๐

ลูกมีภาษาพูดคุยแล้ว เล่นกับเพื่อนได้

(พัฒนาการระดับ ๕-๖)

### หากิจกรรมอะไรทำกับลูกดี?

### หากิจกรรมอะไรทำกับลูกดี?

#### พัฒนาการระดับ ๕-๖

ลูกใช้ "ภาษา" สื่อสารโต้ตอบ  
กลับไปมาได้ เล่นสมมติได้ต่อเนื่อง  
เป็นเรื่องราว เล่นอยู่ในกลุ่มเด็กวัย  
เดียวกันได้



#### กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการลูกที่บ้าน

1. **ฟลอไรท์**
  - ใ้ "เวลา" พูดคุยกับลูกมากๆ
  - เล่นสมมติ
2. **การเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน**
3. **"เก็บรายละเอียด"**
  - ช่วยทำงานบ้าน
  - พาลูกไปเที่ยว เผชิญสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

### บ้านแห่งความรักและ “การเรียนรู้”

- ฝึกลูกได้ “ทุกเวลา”
- ฝึกลูกได้ “ทุกสถานที่”
- ฝึกลูกเล่นกับพี่น้อง
- **กิจวัตรประจำวัน** ฝึกให้ลูก “ลงมือทำ” และ “ใช้ความคิด”
- จัดเตรียมอุปกรณ์และของเล่นในบ้านให้พร้อม เช่น
  - ของเล่นออกกำลังกาย ฝึก SI แคมป์โบลิ่ง จิ้งจ่า ลูกบอลลูกใหญ่
  - ของเล่นสมมติ เช่น ชุดเครื่องครัว ชุดเฟอร์นิเจอร์

### ทำไมต้องให้ลูกทำงานบ้าน



- ใช้งานบ้านเป็น “เครื่องมือ”
  - “ประเมิน” ความสามารถโดยรวมของลูก (พัฒนาการที่ใช้การได้)
  - “เก็บรายละเอียด” เรื่องการรับรู้ระบบประสาทสัมผัส (Sensory)
- ใช้เป็น “กิจกรรมที่ทำร่วมกันในบ้าน” ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

### “เก็บรายละเอียด”

- การรับรู้ “สิ่งเร้า” ของลูกแตกต่างจากเด็กปกติทั่วไป
  - พาลูก “ไปเที่ยว” เฝ้าดูสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ
    - ทะเล น้ำตก ภูเขา ทุ่งหญ้า ท้องนา
    - สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ ห้องฟาจาลอง สวนจตุรจักร
  - ชวนลูกสัมผัส “ชีวิตธรรมดาๆ” ของคนทั่วไป
    - ไปตลาด ขึ้นรถเมล์ นั่งรถไฟฟ้านั่งรถสองแถว ซ้อนมอเตอร์ไซด์

### การฝึกกับ “นักบ่าบัด”

- มีความจำเป็นเพื่อ “การเรียนรู้” ของพ่อแม่
- เลือกฝึกกับ “นักบ่าบัด” คนไหนดี
  - ลูกสนุก ลูกชอบ
  - “คิด” และ “รู้สึก” ว่าได้ประโยชน์
  - คุณพ่อคุณแม่มีความจำเป็นต้องใช้เวลาไปทำอย่างอื่น เช่น ดูแลลูกอีกคน พักผ่อนส่วนตัว

### อยู่บ้านทั้งวันกับลูกทำอะไรดี ?

- ฟลอร์ไทม์
- การแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท
  - การ “ให้เวลา” กับลูก ใช้ชีวิตประจำวันภายในบ้าน
  - การช่วยทำงานบ้าน
  - การเล่น
- การเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน
- “เก็บรายละเอียด”
  - พาลูกเฝ้าดูสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ (ฝึก SI แบบธรรมชาติ)

### หลักการง่ายๆ

- อย่าปล่อยให้ลูกอยู่คนเดียว
  - พ่อแม่ต้อง “พัฒนาตัวเอง”
    - “คุยกันเรื่องฟลอร์ไทม์”
- (www.cf.mahidol.ac.th/floortime)

**พ่อแม่ต้อง “พัฒนาตัวเอง”**

- ลูกจะรู้ไหมว่าทำให้นิสัยของแม่เปลี่ยนไป **แม่กลายเป็นคนใจเย็น มองโลกในแง่ดี** ช่างสังเกต เห็นอกเห็นใจคนอื่น ละเอียด ถี่ถ้วน วางแผนเก่ง โดยเฉพาะกับลูก **ทำให้แม่ต้องฝึกสมองตลอด** นี้แหละ ของวิเศษที่ได้รับจากการทะนุถนอมลูก
- สำหรับแม่ **ช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย** คือ เวลาว่างคืน แม่จะมีความสุขกับการ **นั่งบันทึกพฤติกรรมของลูกในแต่ละวัน**
- ความรักของพ่อแม่ช่างยิ่งใหญ่ แม่แต่ใครออกก็สติก็ยังยอมแพ้ให้เลย

แม่ น.ธันนา, “บุพวีรลลออกัสติก”, 2545

**สรุป “การฝึกและสอนที่บ้านตามแนวทางฟลอไรน์ใหม่”**

1. การใช้ **“จิตประจำวัน”** กับลูก
  - การเล่นกับลูก/ออกกำลังกาย
  - การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน/ทำงานบ้าน
2. **“สอดแทรก”** การฝึก **“ทักษะ”** ที่ต้องการในบางช่วง บางเวลา โดยเน้นให้เด็กสนุกและสนใจอยากทำ
3. เด็กที่สามารถฝึกและสอนได้ **ต้องสนใจคนและติดพ่อแม่ก่อน**

**ขอขอบคุณ รศ. พญ. กิ่งแก้ว ปาจริย์**

**การฝึกและสอน**

- การฝึกที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด **ควรฝึกในบรรยากาศที่ใกล้เคียงกับการใช้งานในชีวิตจริงให้มากที่สุด**
- เป้าหมายอยู่ที่พัฒนาการที่ **“ใช้การได้”** การฝึกและสอนจึงควรทำในช่วงเวลาที่เด็กสนใจ โดยใช้วิธี **“สอดแทรก”** การฝึกทักษะที่ต้องการในขณะที่เด็กกำลังสนุกสนาน และ มีความอยากหรือความต้องการอย่างมาก
- การฝึกและสอน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่พ่อแม่เป็นผู้ริเริ่มนั้น ไม่ควรใช้เวลานานในช่วงแรก อาจเริ่มจาก **5 นาทีต่อครั้ง แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นจนถึง ๑๕ นาที**
- เด็กที่มีพัฒนาการระดับ ๑ เด็กยังไม่สนใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พ่อแม่จะยังไม่สามารถฝึกและสอนได้

พญธิศา, บูรณาการเพื่อลูกออกัสติก, 2550

**หลักสำคัญในการฝึกและสอนตามแนวทางฟลอไรน์ใหม่คืออะไร**

- ทุกกิจกรรมต้องเน้นเรื่องของการมีสัมพันธ์ภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น หลังจากฝึกให้เด็กวาดรูปวงกลมได้แล้ว คุณและลูกก็สลับกันช่วยต่อเติมหน้าตา ตลกๆ หัวเราะด้วยกัน ต่อเติมวงกลมเป็นตา เป็น หู จมูก
- เน้นให้เด็กได้สนุกกับการทำกิจกรรมต่างๆ สนุกกับการแก้ปัญหาและให้เด็กสามารถ **“ริเริ่ม”** เองได้มากขึ้น
- ขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ พยายามนึกถึงการส่งเสริมพัฒนาการพื้นฐาน ได้แก่ การสนใจ จดจ่อ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การใช้ภาษากาย และการแก้ปัญหา การใช้คำ ภาษา ได้ตอบกลับไปมา พยายามส่งเสริมการคิด และจินตนาการ
- เริ่มจากงานที่ **ง่ายๆ ไปสู่งานที่ยาก** และซับซ้อนมากขึ้น

Greenspan, *The Child with Special Needs*, 1997. (p. 301)