

งานวิจัยที่เป็นประโยชน์ ต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กเล็ก

•• รศ. ดร. ทิศนา เขมมณี
รองคณบดีฝ่ายวิจัย
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Assoc Prof Dr. Tisana Khemmani
Deputy Dean (Research Affairs)
Faculty of Education, Chulalongkorn University

รายงานการวิจัยนี้เป็นการถอดเทปจากการบรรยาย
ทางสถานีวิทยุจุฬาฯ ในรายการ “หนูน้อยน่ารัก”
ซึ่งจัดโดยหน่วยปฏิบัติการวิจัยการศึกษาปฐมวัย
ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
ให้แก่ประชาชนผู้สนใจโดยทั่วไป
ในเวลาต่อมา คณะผู้จัดได้ปรับบทวิทยุดังกล่าว
ให้มีลักษณะเป็นบทความลงใน
หนังสือ “หนูน้อยน่ารัก”
ซึ่งได้รับการสนับสนุนในการจัดพิมพ์
โดยสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในปีพ.ศ. 2535

งาน วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนา
เด็กนั้นมีจำนวนมากมาย ทั้งของไทยและต่าง
ประเทศ แต่เพื่อประโยชน์ในการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนา
เด็กไทยโดยเฉพาะ จะขอกล่าวถึงงานวิจัยที่ทำกับเด็กไทย
ในประเทศไทยเท่านั้น และขอเน้นถึงผลการวิจัยและการ
นำไปใช้เป็นหลัก โดยจะไม่กล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กนั้น มุ่งที่จะอบรมให้เด็ก
เติบโตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งก็หมายถึงการเจริญเติบโตหรือมี
พัฒนาการที่เหมาะสมทางด้านร่างกาย ทางด้านสติปัญญา
ทางด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม และทางด้านจริยธรรม
หรือกล่าวโดยสรุปก็คือเลี้ยงให้เด็กแข็งแรงสมบูรณ์ ฉลาด
มีบุคลิกภาพดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และที่
สำคัญก็คือ เป็นคนดี

งานวิจัยที่จะกล่าวในที่นี้มี 4 หมวดใหญ่ๆ คือ
หมวดแรก ว่าด้วยการเลี้ยงดูให้เด็กมีการเจริญ
เติบโตที่เหมาะสมทางด้านร่างกาย

ในปี 2530 สำนักคณะกรรมการส่งเสริมและ
ประสานงานเยาวชนแห่งชาติได้รายงานผลการวิจัยว่า
เด็กไทยอายุ 0-4 ปีป่วยเป็นโรคขาดสารอาหารต่างๆ ดังนี้
คือ ป่วยเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงานถึงร้อยละ 25
ซึ่งหมายความว่า ในจำนวนเด็กไทยอายุ 0-4 ปีทั้งหมด

100 คนจะมีเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนเสีย 25 คน ซึ่งนับว่าเป็นอัตราที่สูง นอกจากนั้นเด็กไทยที่อยู่ในเขตพื้นที่ชนบทห่างไกลในภาคเหนือ รวมทั้งชาวไทยภูเขา ยังเป็นโรคขาดสารไอโอดีน เป็นโรคคอหอยพอกกันมาก การขาดสารไอโอดีนนี้มีผลต่อร่างกาย ทำให้พัฒนาการหรือการเจริญเติบโตของร่างกายและของสติปัญญาช้ากว่าปกติ อีกโรคหนึ่งซึ่งพบมากในอัตราถึงร้อยละ 14-50 โดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคอีสาน คือโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การขาดสารอาหารเหล่านี้ ศาสตราจารย์ นายแพทย์อารี วัลยะเสวี ได้กล่าวไว้ว่า นอกจากจะก่อให้เกิดการชะงักของพัฒนาการทางกาย ทำให้เด็กแคระแกร็นและเกิดโรคภัยแล้ว การขาดโปรตีนยังมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของสมองอีกด้วย ทั้งนี้เพราะทารกในช่วงตั้งแต่ปฏิสนธิถึง 2 ปีหลังคลอดเซลล์สมองและใยประสาทพัฒนาไปแล้วถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ สำหรับเด็กแล้ว ต้นไม้ที่แคระแกร็นไม่โต ก็เปรียบได้กับร่างกายของเด็กไม่สมบูรณ์สูงใหญ่เท่าที่ควรจะเป็น และผลไม้ออกมาไม่สมบูรณ์ก็เปรียบเสมือนกับสติปัญญาของเด็กที่พัฒนาไม่ได้เต็มที่

นอกจากปัญหาด้านการขาดสารอาหารดังกล่าวแล้ว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติได้รายงานอีกว่า พบผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียในประเทศไทยถึง 5 แสนคน โรคนี้เป็นโรคทางพันธุกรรมที่สามารถถ่ายทอดไปถึงลูกหลานได้ผู้ป่วยมีลักษณะซีดเขียว ตัวเล็ก เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ไข้หวัด ปอดบวมได้ง่าย และมักมีแผลเน่าเปื่อย นอกจากนั้น ในปี 2529 กระทรวงสาธารณสุขได้รายงานที่ต่างๆ ทารกแรกเกิดถึง 4 ปี มีการเจ็บป่วยและตายจากโรคติดเชื้อสูงเป็นอันดับ 1 จากการเจ็บป่วยทั้งหมด สำหรับเด็กอายุ 5-7 ปีนั้นพบโรคฟันผุถึงร้อยละ 75 และในปี 2530 พบว่าเด็กป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกจำนวนมาก จากการวิจัยของศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจิตร บุญยะโหดระ ในปี 2537 พบว่าสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นสาเหตุของการตายอันดับ 1

ของคนไทยคืออุบัติเหตุ สำหรับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็กนั้น กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงานในปี 2529 ว่ามีอัตราสูงเป็นอันดับ 3 ของเด็กที่เข้าโรงพยาบาลทั้งหมด งานวิจัยเหล่านี้นับว่าเป็นประโยชน์ในแง่ที่ช่วยให้รู้ว่าควรจะช่วยกันระมัดระวังป้องกันดูแลและรักษาเด็กในส่วนไหนเป็นพิเศษ จากข้อค้นพบที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น มีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กมากมาย ที่สำคัญๆ มีดังนี้

1. เพื่อป้องกันโรคทางพันธุกรรม หญิงชายก่อนแต่งงานควรได้รับการตรวจโรคทางพันธุกรรมเสียก่อน โดยไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลหรืออาจปรึกษาแพทย์ที่สถานีอนามัยก็ได้ ถ้าพบความผิดปกติ มีโรคที่อาจถ่ายทอดถึงลูกได้ เช่น โรคธาลัสซีเมีย หรือโรคเอดส์ ก็ควรคุมกำเนิด

2. เพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหารในเด็ก ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1 เมื่อหญิงเริ่มตั้งครรภ์ ควรไปฝากครรภ์กับแพทย์หรือผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาล สถานีอนามัย หรือสถานบริการสาธารณสุขต่างๆ และได้รับการตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้รับการดูแลป้องกันโรค และแก้ไขได้ทันทีเมื่อพบความผิดปกติ หญิงในขณะตั้งครรภ์ควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ คือ เนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ ควรรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นกว่าตอนตั้งครรภ์ อาหารที่เป็นประโยชน์และราคาถูกมีหลายชนิด เช่น ถั่วแระ และถั่วอื่นๆ ซึ่งมักจะปลูกกันในท้องถิ่น เช่น ตำลึง บวบ พักทอง มารดาที่ได้อาหารพอเพียงควรมีน้ำหนักเพิ่มไม่น้อยกว่า 10 กิโลกรัม นับแต่เริ่มตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด

2.2 ควรให้เด็กได้รับการดูแลให้ได้รับสารอาหารพอเพียงตั้งแต่แรกคลอด โดยปฏิบัติดังนี้

- ให้ทารกดูดนมมารดาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือนเป็นอย่างน้อย เพราะนมมารดามีคุณค่าอาหารครบพอเหมาะกับความต้องการของทารก มีภูมิคุ้มกัน

โรคหลายอย่าง และยังช่วยกระชับความผูกพันระหว่างมารดาและบุตร นอกจากนี้ในช่วงระยะเวลาของการให้นมลูก แม่ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าอย่างเพียงพอ เพราะอาหารที่รับประทานมีผลต่อคุณภาพน้ำนมของแม่

- เมื่อเด็กเริ่มหย่านม ควรให้เด็กได้รับอาหารเสริมที่เหมาะสมก่อนให้นม เพราะถ้าให้นมก่อน เด็กจะอิ่มก่อนและรับประทานอาหารเสริมได้น้อย

- การหย่านม ควรค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ไม่ควรงดนมทันที

- สำหรับเด็กอายุ 1 ปี ควรให้รับประทานอาหารด้วยตนเองและควรได้รับสารอาหารครบถ้วน คือ อาหารโปรตีนที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ไข่ ปลา ถั่วเมล็ดแห้งต้มเปื่อย นมถั่วเหลือง พวักผัก ผลไม้ในท้องถิ่น เช่น ตำลึง บวบ กล้วย มะละกอ อาหารของเด็กไม่ควรมีรสจัด และไม่ใส่ผงชูรส

3. ควรนำเด็กไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนด เพื่อป้องกันโรคติดต่ออันเป็นสาเหตุการตายของเด็ก

4. ควรดูแลป้องกันไม่ให้เด็กเป็นไข้เลือดออกโดยปฏิบัติดังนี้

- กางมุ้งให้เด็กนอนทุกครั้ง
- จัดบ้านให้โปร่ง ให้แสงแดดส่องเข้าไปได้
- เก็บที่นอน หมอน มุ้ง ทุกวัน
- อย่าให้มีน้ำขัง เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

5. เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

- ควรจัดสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัย เก็บสารเคมีและของมีคมให้พ้นมือเด็ก ของเล่นของเด็กจะต้องปลอดภัย

หมวดที่สอง เป็นเรื่องของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือ การเจริญเติบโตของสมอง

คนเราจะฉลาดมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพันธุกรรมส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับที่ได้รับสาร

อาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของสมอง และส่วนที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่มีส่วนกระตุ้นความคิดหรือสติปัญญา เนื่องจากเด็กไทยของเราจำนวนมากขาดสารอาหารที่จำเป็น และยิ่งขาดประสบการณ์ที่ช่วยให้ได้พัฒนาความสามารถทางสมอง งานวิจัยของชาวต่างประเทศชื่อ ออปเปอร์ (Oppen) ในปี ค.ศ. 1971 พบว่าเด็กไทยในชนบทมีพัฒนาการทางสติปัญญาล่าช้ากว่าเด็กในประเทศทางซีกโลกตะวันตก 2-3 ปี ในขณะที่เด็กไทยในเมืองมีพัฒนาการช้ากว่าประมาณ 1 ปี ดังนั้นจึงควรช่วยกันรณรงค์ในเรื่องของการดูแลให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ รวมทั้งการจัดประสบการณ์ส่งเสริมสติปัญญาของเด็ก

ในเรื่องของการแก้ปัญหาดังกล่าว หน่วยงานต่างๆ ของรัฐและเอกชนต่างก็ได้พยายามดำเนินการเรื่อยมา งานวิจัยของออปเปอร์นั้น ทำไว้ตั้งแต่ ปี 1971 เป็นเวลา 16 ปีแล้ว ถ้ามีการวิจัยในเรื่องนี้อีก ปัญหาก็คงจะเบาบางลง แต่ก็ควรจะต้องช่วยกันต่อไป เพราะเป็นเรื่องที่ต้องทำกันอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เป็นที่น่ายินดีว่าได้มีงานวิจัยชิ้นใหญ่ๆ ที่เป็นประโยชน์หลายชิ้น เช่น งานวิจัยของศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่จังหวัดอุบลราชธานี ในปี 2527 เรื่อง "โครงการแม่สอนลูก" ในหมู่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งได้วางแผนให้แม่ที่มีลูกอายุ 2-6 ขวบ รวมจำนวน 59 คน สอนลูกของตนเองโดยมีแม่บ้านผู้นำในชุมชนนั้น 16 คน เป็นผู้ช่วย ทั้งนี้คณะผู้วิจัยได้สร้างและจัดหาสื่อที่จำเป็น เช่น หนังสืออ่าน หนังสือคู่มือการจัดกิจกรรมให้เด็กตลอดจนเครื่องมือวัดผล และจัดการอบรมให้แม่บ้านผู้นำในชุมชน ได้ไปช่วยสอนแม่ต่อไป โครงการนี้ได้พิสูจน์ว่าแม่สามารถที่จะสอนลูกของตนได้หากได้รับการแนะนำให้แนวทางและสื่อในการดำเนินการ

อีกโครงการหนึ่งก็คือ "โครงการสอนลูกให้ฉลาด" โดยกองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ซึ่งดำเนินการในลักษณะคล้ายคลึงกัน โดย

การผลิตคู่มือสำหรับผู้ปกครองในการสอนเด็กอายุ 3-6 ปี คู่มือนี้จะช่วยให้แนวปฏิบัติแก่ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีทั้งเรื่องการพัฒนาความพร้อมให้แก่เด็กในด้านร่างกาย ภาษาและสติปัญญา รวมทั้งการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก

หมวดที่สามและหมวดที่สี่ เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมของเด็ก รวมทั้งพัฒนาการทางด้านจริยธรรม

เพราะพัฒนาการทั้ง 2 ด้านใหญ่ๆ นี้มีส่วนสัมพันธ์กันมาก พ่อแม่และผู้ปกครองของเด็กแทบทุกคนต่างก็อยากจะให้ลูกหรือเด็กของตน มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ช่างพูด มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นเด็กดี มีเหตุผล มีจิตใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เกรง ก้าวร้าวผู้อื่น และอะไรที่ดีอีกหลายๆ เรื่อง ซึ่งตามธรรมชาติแล้ว เด็กจะได้รับการพัฒนาในด้านนี้โดยได้รับการถ่ายทอดทัศนคติและความเชื่อทั้งทางด้านจิตใจ และสังคมมาตั้งแต่เล็กๆ ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องในระยะยาวนานจนถึงวัยผู้ใหญ่ พัฒนาการทางสังคมนี้จะเริ่มจากลักษณะของความผูกพันระหว่างแม่และลูกอ่อน หากเด็กมีความผูกพันอย่างปลอดภัยกับแม่หรือผู้เลี้ยงดู เด็กจะมีพัฒนาการทางสังคมไปในทางที่ดี การสร้างความรู้สึกปลอดภัยนี้ เป็นสิ่งสำคัญมากและสามารถสร้างได้โดยการให้การสัมผัสทางร่างกาย โอบกอดเด็ก ทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น พูดคุยกับเด็กด้วยอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หายของเล่นให้เล่น และเล่นกับเด็กบ้าง หมั่นพาเด็กออกไปเดินเล่น พบปะญาติพี่น้องหรือเพื่อนๆ ไม่ทอดทิ้งให้เด็กอยู่คนเดียววนๆ ป้อยๆ ควรแสดงความห่วงใยในทุกๆ สุขของลูกด้วยการพูดคุยซักถาม ถ้าเด็กมีน้องก็ต้องไม่ทอดทิ้งเด็กโดยเอาใจใส่แต่น้องใหม่ ควรให้เด็กมีส่วนช่วยเลี้ยงน้อง ให้เด็กช่วยทำงานง่ายๆ ที่เด็กช่วยได้ ให้การอบรมสั่งสอน ชี้แจงอธิบายเหตุผลให้เด็กฟังว่า

อะไรควร อะไรไม่ควร ให้กำลังใจ คำชมเชย หรือรางวัล เมื่อเด็กทำดี เมื่อเด็กทำผิดไม่ควรลงโทษทางกาย อย่าใช้อารมณ์ มีผลงานวิจัยของ ดร. ดวงเดือน พันธุมนาวิน และของผู้อื่นอีกจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การลงโทษทางกายมีผลส่งเสริมให้เด็กแสดงความก้าวร้าวยิ่งขึ้น และการลงโทษด้วยอารมณ์ไม่ได้ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมลดความก้าวร้าวลง เมื่อเด็กทำผิดหรือแสดงความก้าวร้าวไม่ควรดุตำหนิเด็กทันที ควรให้ออกาสชี้แจง ควรใช้ท่าทีอบอุ่นเป็นมิตรกับเด็ก และใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินปัญหา หากมีการลงโทษก็ต้องชี้แจงเหตุผลให้เด็กรู้ และสิ่งสำคัญก็คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องมีการปฏิบัติต่อเด็กอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำบ้างปล่อยบ้าง และพ่อแม่ผู้ปกครองก็ควรจะทำตัวเป็นตัวอย่างด้วย เช่น รู้จักผ่อนปรน ประนีประนอม เอาใจเขามาใส่ใจเรา และแสดงความรับผิดชอบงานของตน เหล่านี้ก็จะเป็นการปลูกฝังลักษณะที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก โดยสรุปแล้วการเลี้ยงดูเด็กด้วยความรัก ความเอาใจใส่ และอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบประชาธิปไตย ด้วยการให้เสรีภาพแก่เด็กและปฏิบัติต่อเด็กอย่างมีเหตุผล จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ บุคลิกภาพ และทางด้านจริยธรรมไปในทางที่พึงประสงค์มากกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบควบคุมมากเกินไป หรือแบบปล่อยปละละเลยมากเกินไป เรื่องนี้มีงานวิจัยเฉพาะของไทยมากกว่า 20 เรื่อง ที่ได้ดำเนินการพิสูจน์ทดลองมาแล้ว

แนวทางสำคัญๆ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทยตามที่เสนอมานี้แล้วนั้น ล้วนแต่ได้ผ่านการวิจัย ทดลอง และพิสูจน์มาแล้ว จึงเชื่อได้ว่าหาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ทั้งหลายได้พยายามช่วยกันปฏิบัติต่อเด็กตามแนวทางเหล่านี้ เด็กไทยก็คงจะเติบโตเป็นบุคคลที่น่ารัก และมีคุณภาพโดยทั่วหน้า

