



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

เข้มแข็งด้วยสายสัมพันธ์

เข้มแข็งด้วยสายสัมพันธ์

เด็ก นับแต่เวลาเกิดเป็นต้นมา ต้องพึ่งความสัมพันธ์ที่ดีและแน่นแฟ้นใกล้ชิดกับบิดามารดาและกับบุคคลอื่นที่รู้จักคุ้นเคย ถ้าเด็กยังรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่รักและมีคนเข้าใจมากเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นการดีต่อการพัฒนาของเด็กเอง ต่อการเรียนรู้ และการรู้จักเป็นตัวของตัวเองได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

“เข้มแข็งด้วยสายสัมพันธ์” จะแสดงให้เห็นว่าเด็กในวัยแรกนั้นต้องการอะไร และบิดามารดาจะสร้างสายสัมพันธ์อันแข็งแกร่งกับบุตรแต่ต้น โดยเริ่มจากเวลาที่บุตรเกิดได้อย่างไร เพื่อให้บุตรมีความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตตลอดไปได้

“เข้มแข็งด้วยสายสัมพันธ์” นั้นไม่ได้หมายความว่าบิดามารดาต้องสละความต้องการของตนเอง และทิ้งความสัมพันธ์ต่อกันและกัน แต่ถ้าบิดามารดาจะหาโอกาสที่จะใช้ร่วมกันสองต่อสองในฐานะคู่ หรือใช้เวลากับเพื่อนฝูงด้วยเป็นครั้งคราว ก็จะเป็นการเติมพลังความเข้มแข็งให้แก่การมีชีวิตประจำวันร่วมกับบุตรของตนเองได้

การสัมผัสและความใกล้ชิดทางกาย

เด็กเล็กต้องการความใกล้ชิดและการสัมผัสทางกายกับมารดา บิดา หรือบุคคลที่รู้จักคุ้นเคย

► ในระยะแรก คุณควรจัดรถเข็นเด็กให้ลูกของคุณสามารถมองดูคุณได้ในขณะเดินเล่น

- ลูกของคุณรักความรู้สึกที่ได้สัมผัสกับความอบอุ่นของคุณ ได้ยินเสียงคุณ และเฝ้าสังเกตใบหน้าของคุณ ขอให้ลูกอุ้มลูกน้อยของคุณบ่อยๆ ลูบไล้ มองสบตา และพูดคุยกับลูกน้อยของคุณ
- ลูกของคุณจะแสดงให้คุณทราบเองว่าอยู่ใกล้คุณหรือสัมผัสกับคุณมากพอแล้วหรือยัง ถ้าเมื่อไรที่เด็กเริ่มหาว หันสายตาไปที่อื่น หรือขี้อาย แสดงว่าเด็กต้องการพักเงียบๆ



ความอบอุ่นและความไว้วางใจ

เด็กเล็กต้องการคนที่ตนรู้จัก เรียกหาได้ และวางใจได้เสมอ ผู้ที่จะสนองสิ่งจำเป็นของเด็กได้

- ▶ ลูกน้อยของคุณ “พูด” กับคุณมาตั้งแต่ต้น: ด้วยน้ำเสียง การแสดงสีหน้า การเคลื่อนไหว และการร้องไห้ ขอให้ลูกสังเกตสัญญาณเหล่านี้ของลูกคุณ
- ▶ พยายามเข้าใจว่าลูกคุณต้องการอะไร และขอให้ลูกตอบสนองความต้องการนี้โดยเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ ด้วยวิธีนี้ ลูกคุณจะรู้สึกอุ่นใจและเรียนรู้ว่าตัวเองมีความสามารถทำอะไรที่เกิดขึ้นได้
- ▶ ออกจากอ้อมกอดของคนที่ไม่ไว้วางใจ จะช่วยให้ก้าวเข้าสู่โลกใหม่ที่ไม่คุ้นเคยได้ดีที่สุด



ความสัมพันธ์ที่มั่นคง

เด็กเล็กต้องการคนคุ้นเคยที่ไว้วางใจได้ ผู้ที่จะคอยช่วยเหลือ เมื่อเวลาที่เกิดความไม่เชื่อมั่น เศร้า โศก หรือหวาดกลัว

- ▶ เมื่อเด็กอายุได้ประมาณ ๘ เดือน เด็กจะเริ่มแยกกลุ่มคนระหว่างคนที่รู้จักคุ้นเคยกับคนที่คุ้นเคยน้อยกว่า
- ▶ ลูกของคุณอาจเกิดความกลัวหรือปฏิเสธต่อคนที่คุ้นเคยน้อยกว่า ซึ่งอาจเป็นสมาชิกในครอบครัวก็ได้
- ▶ กรุณาเห็นความสำคัญของความรู้สึกของลูก ให้เวลาลูกสร้างความไว้วางใจ การที่จะกล้าก้าวไปไกลจากคนที่คุ้นเคยนั้น เด็กจะต้องสามารถกลับมาหาคุณได้ทุกเวลา

ความรักใคร่เอาใจใส่ และการสนทนา

เด็กเล็กต้องการความรักใคร่เอาใจใส่อย่างเต็มที่จากผู้ใหญ่เป็นประจำ

- ▶ ขอให้ลูกจัดช่วงเวลาในชีวิตประจำวันของคุณที่จะใช้เฉพาะกับลูกของคุณเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ
- ▶ พูดคุยกับลูกของคุณ เรียกชื่อสิ่งของที่ลูกเห็น เล่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้ลูกฟัง
- ▶ ลูกคุณฟังคุณด้วยความตั้งใจมาตั้งแต่ในวัยทารกแล้ว ลูกจะคอยสังเกตใบหน้าของคุณ และบางครั้ง ก็พยายามเลียนเสียงด้วย ขอให้ลูกใช้เสียงเหล่านี้คุยเล่นกับลูก ซึ่งจะเป็น “บทสนทนา” แรกสุดที่เกิดขึ้นระหว่างคุณกับลูก

การยอมรับความเป็นเอกลักษณ์

เด็กเล็กต้องการ โอกาสที่จะพัฒนาตนเองในลักษณะของตนเอง

- ▶ เด็กทุกคนมีลักษณะแนวโน้มของตนเองและอุปนิสัยของตนเองมาตั้งแต่เกิด ขอให้คุณยอมรับและชื่นชมกับความเป็นหนึ่งเดียวนี้ อย่าเปรียบเทียบลูกของคุณกับเด็กคนอื่น
- ▶ ขอให้คุณให้เวลาลูกในการพัฒนาด้วยจังหวะเวลาของตนเอง แม้บางครั้งจะเป็นเรื่องที่น่าลำบากสำหรับคุณก็ตาม
- ▶ โปรดสังเกตว่าลูกของคุณเก่งด้านใด และยินดีร่วมกับลูกในความเก่งนี้



ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เด็กเล็กต้องการประสบการณ์ที่ทำด้วยตนเอง และความรู้สึกที่สามารถทำอะไรให้เกิดผลได้ด้วยตนเอง

- ▶ เด็กมีความต้องการอยากทำอะไรด้วยตนเอง มาตั้งแต่เด็ก ปล่อยให้เด็กสำรวจสภาพแวดล้อมของตนเอง ภายในขอบเขตที่

ปลอดภัยด้วยตนเอง เช่น ภายในบ้าน หรือที่สนามเด็กเล่น

- ▶ การได้ประสบการณ์ด้วยตนเองจะให้ความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองแก่เด็ก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ
- ▶ ดังนั้น จึงควรให้เวลาลูกของคุณที่จะทดลองทำสิ่งต่างๆ แม้แต่สิ่งที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การสวมใส่และถอดเสื้อผ้า



สภาพแวดล้อมของการพัฒนาที่นำดีต้น

เด็กเล็กต้องการประสบการณ์ด้านประสาทสัมผัสหลายหลาก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นอย่างมาก และประสบการณ์กับเด็กอื่น

- ▶ ปล่อยให้ลูกคุณเล่นกับสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่ไม่เป็นอันตราย เช่น กระดาษทิชชู กระดาษ หรือกล่อง และทำการทดลองกับสิ่งของที่อยู่ในธรรมชาติ เด็กจะเรียนรู้ได้มาก
- ▶ เด็กเล็กมีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน ทางที่ดีที่สุด ควรให้ลูกออกไปเล่นในที่กลางแจ้งทุกวัน อย่างน้อยวันละชั่วโมง เพื่อให้มี

โอกาสเคลื่อนไหวได้ ซึ่งจะเป็น การส่งเสริม พัฒนาการทางร่างกายและทางปัญญาด้วย

- ▶ ให้โอกาสกับลูกของคุณพบปะและอยู่ร่วมกับเด็กอื่นๆ เป็นประจำตั้งแต่เล็ก



- ▶ คุณเป็นตัวอย่างแรกและสำคัญที่สุดของลูกคุณ แต่คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบ



แนวทาง

เด็กเล็กต้องการความชัดเจนและตัวอย่างซึ่งเด็กจะทำตามได้

- ▶ การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีสม่ำเสมอเป็นปกติ และพิธีการทำซ้ำอยู่เรื่อยๆ จะให้กรอบพื้นฐานที่มั่นคง แก่เด็ก ขอให้ให้คุณดูแลให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันเป็นประจำ และกำหนดเวลา เข้านอนที่แน่นอน
- ▶ นับแต่เวลาที่อายุย่างเข้าปีที่สอง ลูกคุณต้องการแนวทางที่แน่นอน เด็กต้องรู้ว่าอะไรทำได้ อะไรห้ามทำ ถ้าคุณอธิบายกฎเกณฑ์ให้ลูกฟัง ลูกจะรักษากฎได้ดีกว่า แต่ขอให้คุณมีความอดทน ลูกของคุณต้องการ เวลาเป็นอย่างมาก กว่าที่จจะรู้จักกฎเกณฑ์เหล่านี้ และเรียนรู้การรักษากฎนี้ด้วย

ลิงค์ที่มีประโยชน์ในรัฐบาวาเรีย

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

ลิงค์ที่มีประโยชน์ในระดับสหพันธรัฐ

www.bzga.de (ศูนย์ให้การศึกษารื่องสุขภาพแห่งสหพันธรัฐ)
www.familien-wegweiser.de

การกระตุ้นด้วยภาษา

เด็กเล็กต้องการคนที่คอยพูดคุยด้วยตั้งแต่เกิด

- ▶ ร้องเพลงให้ลูกคุณฟังและอธิบายให้ลูกฟังว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ เล่นนิทานให้ลูกฟังและดูหนังสือภาพด้วยกัน
- ▶ ใช้ได้สำหรับพ่อแม่ทุกคน: ทางที่ดีที่สุด คือ คุณพูดคุยกับลูกด้วยภาษาของตนเอง ภาษาของพ่อแม่เป็นพื้นฐานที่เด็กจะเรียนภาษาต่อไปในภายหลัง
- ▶ ถ้าพ่อแม่พูดภาษาต่างกันสองภาษา พ่อและแม่แต่ละคนควรพูดภาษาของตนเองกับลูก



การใช้สื่อต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง

เด็กเล็กต้องการความสนใจและความเอาใจใส่ของพ่อแม่อย่างเต็มที่อยู่เสมอ

- ▶ ขอให้คุณปิดสื่อต่างๆ เมื่อคุณอยู่กับลูกของคุณ ปิดโทรทัศน์ และวางมือถือจากโทรศัพท์

- มือถือ แท็บเล็ต หรือเครื่องสื่อสารต่างๆ
- ▶ เด็กอายุต่ำกว่าสามปี ไม่ควรดูอุปกรณ์ที่สื่อสารทางจอภาพ เพราะอาจเป็นสิ่งที่ยุ่งยากเกินไปสำหรับเด็กในวัยนี้ที่จะรับได้ และเด็กอาจจะหงุดหงิดกระสับกระส่ายได้
 - ▶ เด็กเล็กที่ไม่มีอุปกรณ์สื่อสารทางจอภาพไม่พลาดสิ่งใดทั้งสิ้น - แต่กลับตรงกันข้ามเสียอีก เด็กจะเรียนรู้มากขึ้น เพราะการเรียนรู้ของเด็กนั้นต้องการการติดต่อสัมผัสกับคนรอบข้างโดยตรง ต้องการการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และเวลาสำหรับการเล่น



ความอดทนอย่างสูง

เด็กเล็กต้องการความอดทนอย่างสูงและพ่อแม่ที่รู้ว่าจะผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร

- ▶ บางครั้ง พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกอาจถูกลูกกวนจนแทบถึงขีดสุดกลั้น และอยากจับลูกขึ้นมาเขย่าหรือตี แต่สิ่งนี้เป็นเรื่องอันตราย อย่าตีหรือเขย่าลูกของคุณเป็นอันขาด
- ▶ ถ้าลูกของคุณกวนจนทำให้คุณท้อแท้ ไม่เห็นหนทางที่จะทำอะไรต่อไปได้ ขอให้คุณหยุดพัก ดูแลให้ลูกอยู่ในที่ที่ปลอดภัย และพยายามสงบสติอารมณ์ของคุณเอง

- ▶ ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้คุณแทบจะหมดความอดกลั้นบ่อยๆ เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องหาที่ผ่อนคลายอย่างถาวร



ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่รวดเร็ว:

โทรศัพท์ฟรีสำหรับพ่อแม่

0800 – 1110550

จันทร์ – ศุกร์ 9.00 – 11.00 น.

อังคาร/พฤหัสบดี 17.00 – 19.00 น.

คำปรึกษาสำหรับพ่อแม่ที่เสนอให้ทาง

ออนไลน์ ที่ www.bke-elternberatung.de

การดูแลที่วางใจได้

เด็กเล็กต้องการสิ่งกระตุ้นความสนใจและบุคคลที่เด็กคุ้นเคยไว้วางใจได้จากภายนอกครอบครัว ด้วยเช่นเดียวกัน

- ▶ เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ที่มีคุณค่าสำหรับลูกคุณ ถ้าจะได้รับการดูแลจากผู้อื่น ด้วยเช่นเดียวกัน เช่น จากญาติ ผู้รับฝากดูแลเด็กในระหว่างวัน หรือที่โรงเรียนอนุบาล แต่ขอให้คอยระวังว่าผู้ดูแลนี้เป็นผู้ที่ไว้วางใจได้และไม่มีการสับเปลี่ยนบ่อยๆ
- ▶ ลูกของคุณต้องการเวลาที่จะทำความรู้จักกับบุคคลที่จะดูแลและสร้างความไว้วางใจให้แก่บุคคลผู้นี้ ดังนั้น การทำความรู้จักคุ้นเคยอย่างช้าๆ และด้วยความระมัดระวังจึงเป็นเรื่องสำคัญ
- ▶ สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ดูแลลูกคุณอย่างสม่ำเสมอ



สามารถสั่งซื้อเอกสารได้ที่: www.bestellen.bayern.de

“เข้มแข็งด้วยสายสัมพันธ์” เป็นโครงการร่วมของโครงการศึกษาของบิคามารดา Elternbildung CH ร่วมกับมูลนิธิ Jacobs

www.zukunftsministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de

Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mülle

Konzept und Text: Katharina Wehrli

Illustrationen: Jörg Saupe

Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,

Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,

Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,

Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Übersetzung: Interserv AG

Gestaltung: trio-group münchen

Stand: Dezember 2016

Artikelnummer: 1001 0559, Sprache: Thai

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470

Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr

E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.