

ชุดนิทานภูมิคุ้มใจเพื่อเด็กปฐมวัย

20 ปี
ภาคีสร้างสุข

๗ ตักตาของลูก

๑ ปรีดา ปัญญาจันทร์



ตุ๊กตาของลูก

ปรีดา ปัญญาจันทร์



แม่จ๋า มีตุ๊กตามาฝาก





ลูกชอบมาก
ของฝากจากแม่จ๋า





น้องเล่นเป็นเพื่อน ทุกเวลา



ตั้งแต่ตื่นลืมตา จนเข้านอน



แม่จ๋า
เขามารับแม่ไปไหน





ลูกคิดถึง รอแม่กลับมาหา



คิดถึงแม่จ๋า น้องช่วยเช็ดน้ำตา





น้องเคียงข้าง คอยปลอบ ให้กำลังใจ



ลูกขึ้นหน่อยนะ



กอดกันหน่อยจ๊ะ





มีเพื่อนตัวเล็ก



ลูกยิ้มได้
และยังคิดถึงแม่ทุกวัน

ให้คอยห่วงใย



แม้เรายังไม่ได้พบกัน
แต่แม่นั้นอยู่ในใจลูกตลอดเวลา



คุย สร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

แม้การพลัดพราก จากลา ความสูญเสีย และความตาย จะเป็นปกติธรรมดาของชีวิต แต่เมื่อผู้ใหญ่ต้องพูดคุย อธิบาย ตอบคำถามให้เด็กเล็กเข้าใจ หรือโอบกอดให้คลายจากภาวะต่าง ๆ ที่อาจตามติดมา อาทิ ความกังวล ความเศร้า ความหวาดกลัว ฯลฯ เป็นเรื่องยากลำบากสำหรับบางครอบครัว

โลกของนิทานอ่อนโยนด้วยการเรียนรู้ ทั้งเสริมพลังใจ และทำความเข้าใจในเรื่องยาก ๆ การเรียนรู้เพื่อทำความรู้จัก ทำความเข้าใจ และฝึกฝนรับมือกับความรู้สึกข้างใน ที่แม้แต่ผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ ยังเป็นเรื่องที่แสนยาก แต่เด็กเล็ก ๆ ซึ่งเป็นกลุ่มวัยที่ยังไม่สามารถแยกแยะโลกแห่งความเป็นจริงกับโลกแห่งจินตนาการได้ทั้งหมด ก็สามารถก้าวสู่กระบวนการก้าวผ่านความอาลัย (Mourning Process) เพื่อรู้จักและยอมรับความสูญเสีย (Loss) และความเศร้าโศก (Grief) จากภาพ ถ้อยคำ และเรื่องเล่าของตัวละครที่กำลังโลดแล่นหรือหยุดนิ่ง

จนเมื่อราวอายุ ๙ - ๑๐ ขวบ เด็ก ๆ จะเริ่มเข้าใจเรื่องความตายในวิถีชีวิต เมื่อเขาเข้าใจเรื่อง “เวลา” การมีผู้ใหญ่คอยอยู่เคียงกันในวันที่สูญเสีย ช่วยเปิดพื้นที่ให้เด็ก ๆ ได้แสดงอารมณ์ด้วยท่าทีที่เข้าใจ เห็นใจ การปลอบประโลมที่เหมาะสม ความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ใหญ่ ฯลฯ ล้วนสำคัญในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขอขอบคุณผลงานจากความสะท้อนไหวในภาวะวิกฤติโควิด - ๑๙ ของ **ครูปรีดา ปัญญาจันทร์** ที่เป็นสะพานให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ประสบการณ์นี้



สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

เล่น สร้าง สุข



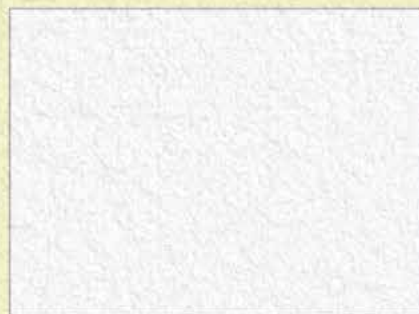
คำไทย
แค่สลับคำ ก็จะได้ความหมายมากมาย
งานศิลปะ แผ่นพับรู้ใจ นำคำที่แสดงอารมณ์ต่างๆ มาทำเป็นสื่อ
เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำอย่างลึกซึ้ง

งานศิลปะ แผ่นพับรู้ใจ

อุปกรณ์

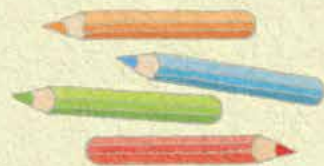
๑.

กระดาษเอ 4 สีขาว ๘๐ แกรม
หรือ ๑๒๐ แกรม



๒.

กระดาษสี หรือ สีไม้



๔.

กาว



๓.

ปากกาเมจิกสีดำ



๕.

กรรไกร



วิธีทำ

ใจเสีย



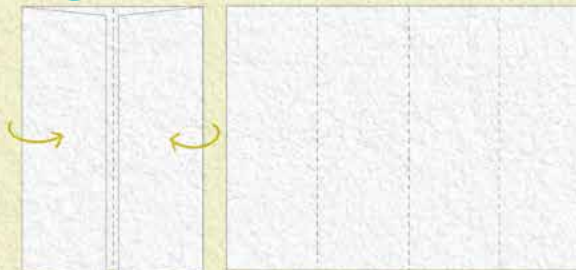
๑.

นำกระดาษเอ 4 มาพับครึ่ง



๒.

พับทั้งสองด้านเข้ามาชนกันตรงกลาง



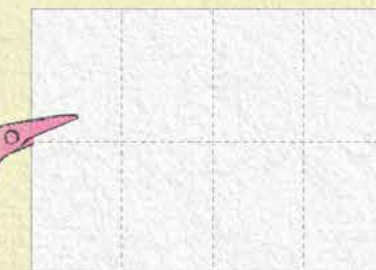
๓.

พับครึ่งตามตัวอย่าง



๔.

ตัดแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน



๕.

ใช้กระดาษสี หรือ สีไม้
วาดรูปหัวใจลงใน ๒ ช่องกลาง



๖.

เขียนคำว่า “ใจดี ดีใจ” “ใจเสีย เสียใจ” พร้อมวาดหน้าตามคำ



๗.

ทากาว ๒ ช่องกลาง เพื่อติดผนึกเข้าด้วยกัน



หากเด็กประสบความสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ผู้ใหญ่ควร...

จัดการอารมณ์ให้สงบ

ก่อนคุยกับเด็ก

1

พูดคุยกับเด็ก

ด้วยน้ำเสียงเบา ราบเรียบ
เพื่อให้บรรยากาศสงบ

2

3

อธิบายความจริง

โดยไม่ต้องลงลึกในรายละเอียด
หรือบรรยายภาพที่อาจสร้าง
ความหวาดกลัวต่อเด็ก

4

ตอบคำถามตรงไปตรงมา

ตามความเป็นจริง โดยคำนึง
ถึงความเข้าใจตามวัย

Mental Health is Happy Life

เด็กจะมีปฏิกิริยารุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ...

1. การสูญเสียที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตปกติของเด็กคนนั้น
2. วิธีการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของผู้ใหญ่รอบข้าง
ระหว่างเกิดภาวะวิกฤตหรือหลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว
3. ระดับความใกล้ชิดของผู้ใหญ่ที่จากไป

เด็กจะรู้สึกหวาดกลัวมากที่สุด

เมื่อผู้ใหญ่ไม่สามารถให้ความปลอดภัยหรือปกป้องเขา
จากอันตรายได้ **หากเป็นไปได้ผู้ใหญ่ควรกั้นเด็ก
ออกจากกรพบเห็นเหตุการณ์ที่น่าหวาดกลัว**
เช่น การตาย ความทุกข์ทรมานของสมาชิกในครอบครัว
หรือบุคคลที่กำลังอยู่ในความเศร้าอย่างมาก เนื่องจาก
เด็กจะจัดการตัวเองได้ยากยิ่งขึ้น



Mental Health is Happy Life

เรื่องและภาพ ปรีดา ปัญญาจันทร์

บรรณาธิการ ระเบียบวรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันตาวงษ์ สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น

สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน อัสรี ปาเกร์

ธัญรี ทองชุม นิคาร์ตัน อำนาจอนันต์ จันทิมา อินจร

ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิชัย

ออกแบบรูปเล่ม Littleblackoz Studio

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ร่วมกับสถาบันราชานุกูล และ ธนาคารจิตอาสา

พิมพ์ที่ บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN

สร้างสรรค์เรื่องและภาพ

ปรีดา ปัญญาจันทร์

เกิดวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๐

ที่จังหวัดหนองคาย ได้ฟังนิทาน

จากคุณยายมาตั้งแต่เด็ก และ

หลงใหลภาพประกอบเรื่องของ

ครูเหม เวชกร เป็นอย่างยิ่ง

ทำให้มีความฝันที่จะเป็นคนวาดภาพประกอบนิทาน

เมื่อได้เข้าศึกษาวิชาศิลปะที่ **มศว ประสานมิตร** ก็ได้

ทำงานตามที่ฝันไว้ และทำต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ผลงาน

ที่เผยแพร่มาตลอดมีมากกว่า ๓๐๐ เรื่อง เช่น **เม่นหลบฝน**

ต้นไม้ใกล้ตัว พระจันทร์อยากมีเพื่อน นิทานชุดราชากะ

ฤๅษี นิทานชุด สระสนุก นกป่ากับปู่ต้นไม้ เป็นต้น

ปัจจุบันยังคงทำงานสร้างนิทานตามฝันอยู่มิได้ขาด

ควบคู่กับเป็นครูสอนในระดับอนุบาลและประถมฯ พร้อมกับ

เป็นวิทยากรอบรมครูทั่วประเทศ



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและครอบครัวเพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อน นโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๔๗๗

E – mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

