

อ่านนิทานให้ลูกฟังกันเถอะ

ผศ.พญ.กาญจวีร์ สังข์เปรม



ประโยชน์ของนิทาน

วัยเด็กเป็นวัยที่มีจินตนาการสูง เด็กๆทุกคนจึงชื่นชอบการฟังนิทาน นิทานจะทำให้เด็กมีใจจดจ่อกับการฟังเรื่องราวอันแสนสนุกสนานและตื่นเต้น นิทานถือเป็นสื่อที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็ก หากคุณพ่อ-คุณแม่คิดไม่ตกว่าจะเลี้ยงดูลูกให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพได้อย่างไร นิทานเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถจุดประกายและพัฒนาลูกได้ค่อนข้างสมบูรณ์ทีเดียวซึ่งประโยชน์ของนิทานมีมากมาย คุณพ่อคุณแม่ควรอ่านนิทานให้ลูกฟังตั้งแต่ลูกอยู่ในท้อง เพราะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้เขาฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง และเมื่อน้องคลอดออกมาแล้วทุกคืนก่อนที่เขาจะนอนก็ควรอ่านให้เขาฟังเพราะมีข้อดีต่าง ๆ มากมายในการอ่านนิทานให้ลูกฟัง ซึ่งช่วยในด้านพัฒนาการ 6 ด้านคือ

1 สร้างสายสัมพันธ์พ่อ แม่ ลูก (attachment) ดังที่ทราบกันแล้วว่าพัฒนาการที่สำคัญที่สุดในช่วง 3 ขวบปีแรกของมนุษย์คือการสร้างสายสัมพันธ์กับแม่ หรือพ่อ อย่างแข็งแรงมากที่สุด สายสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในสามขวบปีแรกนี้จะทำหน้าที่กำกับชีวิตของเด็กๆให้อยู่ในเส้นทางที่ดีตลอดกาลนาน การอ่านหนังสือวันละ 15 นาทีให้ลูกฟังก่อนนอนเป็นกิจกรรมที่ง่ายมากในการประกันว่าพ่อแม่จะได้อยู่ใกล้ลูกแน่นๆ อย่างน้อยก็ทุกวันๆละ 15 นาที ได้เห็นหน้า ได้ยินเสียง ได้แตะเนื้อต้องตัว และมีปฏิสัมพันธ์ ทำให้เด็กเล็กสามารถสร้างพ่อแม่ที่มีอยู่จริงขึ้นมา สร้างสายสัมพันธ์กับพ่อแม่ และสร้างตัวตน (self) ที่แข็งแรงมากในที่สุด ตัวตนคือรากฐานของพัฒนาการอีกหลายๆ เรื่องในอนาคต สรุปรายๆก็คือ นิทานช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้แก่พ่อแม่และเด็กได้เป็นอย่างดี นิทานเป็นสื่อกลางที่ส่งความอบอุ่นความเอาใจใส่จากพ่อแม่ไปสู่ลูกทำให้เด็กไม่รู้สึกว่าเหว เด็กมีสภาพจิตใจที่มั่นคงมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และความคิดเหมาะสมตามวัย

2 พัฒนาการด้านภาษา (language) ระหว่างที่พ่อแม่ลูกนอนอ่านนิทานด้วยกัน เด็กเล็กจะมองเห็นเส้นสายตัวอักษรคืออักขระ และได้ยินเสียงพ่อแม่อ่านหนังสือไปตามอักขระ ด้วยกระบวนการนี้ทุกวัน วันละ 15 นาที สมองของเด็กจะพัฒนาความสามารถที่เรียกว่าการให้สัญลักษณ์ (symbolization) กล่าวคือรู้ว่า “เส้น” มิได้เป็นเพียงแค่เส้น แต่มีสัญลักษณ์ซ่อนอยู่ภายใต้เส้นนั้น นี่คือโครงสร้างที่สำคัญมากของสมองในวันหน้า นั่นคือความสามารถที่จะให้สัญลักษณ์ ใช้สัญลักษณ์ และถอดความหมายของสัญลักษณ์ เป็นรากฐานของการใช้ภาษาทั้งการอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ ไม่นับศาสตร์ด้านอื่นๆ รวมทั้งความสามารถที่จะใช้อุปมาอุปมัย (metaphor)

3 พัฒนาการด้านการคิด เด็กเล็กไม่เพียงเห็นเส้นสายที่ก่อรูปเป็นอักขระ แต่เขาจะเห็นรูปภาพประกอบนิทานด้วย เช่น ช้างรูปช้างที่เด็กเห็นในวันแรกจะกระตุ้นวงจรประสาทในสมองให้ทำงาน วงจรประสาทที่ถูกกระตุ้นนั้นจะให้เห็นและรับข้อมูลรูปภาพอื่นๆ อีกในเวลาต่อมา เช่น ช้างจากหนังสืออีกเล่มหนึ่ง ทำให้วงจรประสาทนั้นพัฒนาไปอีก ช้างคือสัตว์ที่มีหูใหญ่ มีอะไรบางอย่างที่ยืดยาวออกมาระหว่างตา และใจดี ความคิดเรื่องช้างจะแปรเปลี่ยนไปทุกวัน มีบ้างบางวันที่เด็กเล็กนอนหลับตาฟังนิทานโดยไม่ดูรูป สมองของเขาจะวาดภาพช้างตัวใหม่ขึ้นมาอีก ช้างนั้นจะแปรเปลี่ยนไปทุกวัน แล้วแต่สมองรับรู้เรื่องช้างมากน้อยเพียงใด ที่มหัศจรรย์คือถึงแม้ว่าวันหนึ่งเขาจะได้เห็นช้างจริงๆ เดินในสวนสัตว์ แต่ช้างในสมองของเขาก็ยังมีหลายรูปแบบให้เขาเลือกใช้และต่อยอดความคิดไปตามสถานการณ์ จะเห็นว่าเป็นสมองที่เปิดกว้างและไร้ขีดจำกัดอย่างแสนมหัศจรรย์

4 พัฒนาการด้านสติปัญญา สติปัญญาที่แท้เกิดจากความเชื่อมโยง (connection) มิได้เกิดจากความจำหรือการท่องจำ การอ่านนิทานก่อนนอนทุกวันๆ ละ 15 นาทีจนกระทั่งสร้างนักอ่านขึ้นมาจนได้ในตอนท้ายจะช่วยให้สมองของเขามีวงจรประสาทนับล้านที่เชื่อมโยงกันอย่างทั่วถึง ไม่แยกส่วน สามารถเชื่อมศาสตร์หนึ่งไปสู่อีกศาสตร์หนึ่งโดยอัตโนมัติอย่างที่ไม่ต้องพยายามคิด หัวแทบแตก สมองจะพัดพาความคิดไป

5 เรื่องจิตใจ นิทานก่อนนอนในปฐมวัยเป็นการผจญภัยไปในดินแดนต่างๆ ในบ้าน นอกบ้าน ในโลก นอกโลก ใต้น้ำ อวกาศ ใต้ดิน ยอดเขา ไปจนถึงในจินตนาการ ด้านเนื้อเรื่องของนิทานก็มีตั้งแต่สุขสันต์นิรันดรไปจนถึงเรื่องราวด้านมืดของความเป็นมนุษย์ คือ รัก โลก โกรธ หลง ชีวิต ความตาย รวมทั้งภูตผีปีศาจ สารพัดเรื่องราวที่จะเข้าไปรบกวนจิตใจ ทั้งด้านบวกด้านลบด้านสว่างด้านมืดด้านดีด้านร้าย ทำให้จิตใจต้องพัฒนากลไกป้องกันตัวทางจิตใจในระดับจิตใต้สำนึก (unconscious defense mental mechanism) เพื่อเตรียมรับมือความเป็นจริงของชีวิต (reality) ที่จะมีทั้งสุขทุกข์ดีร้ายและร้ายที่สุดเวียนกันเข้ามาหา การอ่านนิทานก่อนนอนคือการสร้างเกราะป้องกันตัวที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง นอกจากนี้เนื้อหาในนิทานส่วนใหญ่มักสอดแทรกทักษะชีวิต และข้อคิดดีๆ ไว้ในตอนท้ายเรื่องเสมอ ซึ่งสามารถใช้เป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้แก่เด็กใช้เป็นตัวบ่มเพาะคุณธรรม และจริยธรรม ทำให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณงามความดีและสิ่งเหล่านี้จะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพติดตัวไปจนตลอดชีวิต

6 วินัยการนอน เหตุผลหนึ่งคือเป็นอุบายที่จะดึงพ่อแม่มาอยู่พร้อมหน้ากับลูกทุกวัน เพียง 15 นาทีก็ยิ่งดี อีกเหตุผลหนึ่งเพื่อสร้างวินัย การเข้านอน เด็กเล็กควรเข้านอนตรงเวลา ไม่ดึกจนเกินไป เพื่อเป็นจุดหมายให้กิจกรรมอื่น ๆ มีจังหวะเวลาของตัวเองด้วย และอีกเหตุผลหนึ่งคือเพื่อใช้เวลาก่อนเข้านอนนี้ช่วยปรับหรือเปิดโอกาสให้คลื่นสมองเข้าสู่ระยะสงบก่อนจะถึงเวลานอน ที่สำคัญคือการจัดสภาพแวดล้อมก่อนนอนให้สงบ ห้องนอนหรือเขตนอนไม่กว้างเกินไป สะอาด ปราศจากฝุ่น ไม่รกรุงรังเกินสมควร ไฟสว่างพอที่จะอ่านหนังสือแต่ไม่รบกวนการนอน พ่อแม่ตัวเป็นๆ มาอยู่ด้วยกัน วางมือถือ อ่านนิทานด้วยน้ำเสียงสงบพอสมควร เหล่านี้เป็น การเตรียมคลื่นสมองการนอนเข้าสู่ระยะพักเพื่อเคลื่อนตัวเข้าสู่การนอนระยะที่ 1 ต่อไป อันจะนำไปสู่การนอนที่สงบ ลึก ได้พักผ่อน และการฝันที่ดี เหมาะสม ไม่มากไปไม่น้อยไป คือการพักเครื่อง จัดระเบียบข้อมูลในแต่ละวัน เพื่อเตรียมตัวตื่นขึ้นพบวันใหม่ อันจะทำให้ได้สมองที่ดีที่สุด

เทคนิคสำคัญของการเล่านิทาน

เริ่มอ่านยิ่งเร็วยิ่งดี สามารถเริ่มอ่านให้ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง หรือแรกเกิดเลย ถึงแม้ลูกจะไม่เข้าใจภาษา แต่สมองของลูกจะเริ่มพัฒนาผ่านน้ำเสียงของพ่อแม่ จากน้ำเสียงสูงๆต่ำๆ รวมถึงสัมผัสอ่อนโยนและอ้อมกอดของพ่อแม่ขณะอ่านหนังสือให้ลูกฟัง

- ◆ อ่านนิทานอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มกำหนดเวลาเดิมๆ เช่น หลังอาหารเช้า หรือ ก่อนนอน ทำสม่ำเสมอทุกวัน โดยขณะอ่านต้องไม่มีสิ่งรบกวนเช่น ทีวี มือถือ เป็นต้น
- ◆ อ่านนิทานให้สมจริง ขึ้นต้นเรื่องให้ดึงดูดและมีความน่าสนใจโดยการใช้น้ำเสียง เช่น เสียงดัง และชัดเจน
- ◆ ใช้ลีลาการเล่าเริ่มต้นด้วยจังหวะช้าๆ และเร็วขึ้นเพื่อดึงดูดความสนใจ จากนั้นก็ปรับเป็นจังหวะปกติ
- ◆ ควรเล่าให้จบเป็นเรื่องๆ ไม่คั่นจังหวะระหว่างเรื่อง ไม่ควรถามคำถามหรือพูดเรื่องอื่นจนเด็กหมดความสนใจและเกิดความเบื่อหน่าย
- ◆ นอกจากน้ำเสียงแล้วการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางที่สอดคล้องกับตัวละครในนิทาน จะช่วยกระตุ้นความสนใจ ทำให้เด็กรู้สึกตื่นเต้นอยากติดตามฟังจนจบ
- ◆ ควรเลือกนิทานที่มีเนื้อหาล้วน (ไม่เกิน 3-5 นาที) และเนื้อหาเหมาะสมตามวัยของเด็ก เนื่องจากความสนใจและสมาธิของวัยเด็กเล็กยังอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ หากคุณพ่อคุณแม่เลือกนิทานที่มีความยาวเกินไปจะทำให้เด็กขาดความสนใจ เบื่อหน่าย และจะไม่ต้องการฟังนิทานอีกในครั้งต่อไป
- ◆ กระตุ้นให้คิดตาม เมื่อเล่าจบเรื่องควรเปิดโอกาสให้เด็กถามในสิ่งที่เขาสงสัย หรือตั้งคำถามสะท้อนกลับให้เด็กได้คิด เช่น “ถ้าหนูเป็นตัวละครในนิทานหนูคิดว่าควรทำอย่างไร” คำถามแบบสะท้อนกลับนี้ทำให้เด็กได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองตลอดจนได้คิดหาวิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ หากคำตอบของเด็กถูกต้องและเหมาะสม คุณพ่อ-คุณแม่ควรให้คำชมเชย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้เด็กกระตุ้นให้เขาต้องการฟังนิทานอีกในครั้งต่อไป แต่หากคำตอบของเด็กไม่เหมาะสมคุณพ่อคุณแม่อาจเสริมความคิดเห็นที่เหมาะสมลงไป เช่น “การที่ลูกคิดแบบนี้แม่คิดว่ามันอาจทำให้ลูก บาดเจ็บได้นะคะแม่คิดว่าลูกควรจะ.....(ตามวิธีที่เหมาะสม) ลูกคิดว่าดีไหม ค่ะ” การถามต่อว่า “ลูกคิดว่าดีไหมค่ะ” เป็นการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของเด็กให้เด็กยอมรับความคิดของผู้อื่นด้วยตัวเอง ไม่ใช่ให้เด็กบังคับยอมรับวิธีที่พ่อแม่คิดว่าถูกโดยที่เขายังมีคำถามค้างคาอยู่ในใจซึ่งอาจทำให้เด็ก รู้สึกต่อต้านอยู่ลึกๆและอาจทำให้เขาขาดความมั่นใจซึ่งส่งผลเสียต่อ บุคลิกภาพของเด็กตลอดจนถึงวัยผู้ใหญ่

จากเทคนิคที่กล่าวไปข้างต้นคงจะทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้มั่นใจที่จะเล่านิทานให้ลูกฟังกันแล้ว
ต่อไปที่กล่าวถึงคือเคล็ดลับการเลือกหนังสือให้เหมาะกับเด็กในแต่ละวัย

เคล็ดลับการเลือกหนังสือนิทาน

- ช่วงวัย 0-1 ปี

เด็กในวัยนี้ เป็นช่วงที่มีพัฒนาการด้านการมองเห็น จะมองหนังสือนิทานเป็นเหมือนของเล่นชิ้นหนึ่ง ที่เป็นทรงสี่เหลี่ยม มีภาพติดอยู่แถมเปิดได้อีกด้วย และเด็กจะรู้สึกสนุกมากขึ้นเมื่อเปิดหนังสือเข้าไปพบรูปภาพต่างๆ ที่เค้าเคยเห็นในชีวิตจริง หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ หนังสือภาพที่ไม่ต้องมีคำบรรยาย และเป็น ภาพเหมือนของจริง เช่น รูปสัตว์ ผัก ผลไม้ หรือสิ่งของในชีวิตประจำวัน มีสีสันสวยงาม รูปภาพประกอบขนาดใหญ่ ชัดเจน เป็นภาพเดี่ยวๆ ไม่ควรมีภาพหลังรูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติก หนานุ่ม ให้เด็กหยิบเล่นได้ไม่อันตราย

- ช่วงวัย 2-3 ปี

เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านภาษาอย่างรวดเร็ว มักจะสนใจในสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว คุณพ่อคุณแม่ควรอ่านนิทานให้ลูกฟังบ่อยๆ ถ้าเป็นเรื่องที่ลูกชอบควรอ่านเล่มนั้นซ้ำๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากต่อพัฒนาการทางด้านภาษาของเด็ก และเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างนิสัยรักการอ่านในอนาคตได้ หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ หนังสือนิทานที่เน้นเรื่องราวง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เกี่ยวกับสัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องราวในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมสุขนิสัย เช่น การกินข้าว อาบน้ำ แปรงฟัน เป็นต้น ภาพประกอบมีสีสันสวยงาม คำบรรยายเป็นประโยคสั้นๆ หรือคำคล้องจองง่ายๆ เพื่อให้เด็กจดจำง่ายขึ้น

● ช่วงวัย 4-6 ปี

เด็กวัยนี้มีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งรอบตัวเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ว่าสิ่งนี้มาจากไหน ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมติ

หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ หนังสือนิทานที่มีเรื่องราวที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย และอิงความจริงอยู่บ้าง เช่น นิทานเกี่ยวกับเจ้าหญิง เจ้าชาย นางฟ้า หรือนิทานที่แฝงด้วยคุณธรรม มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงามใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนตัวอักษรบรรยายไม่มากเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควร

● ช่วงวัย 7-10 ปี

เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางภาษา คณิตศาสตร์ และมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น สามารถเรียนรู้เรื่องราวที่ซับซ้อนได้และเริ่มรู้สิ่งที่เค้าสนใจจริงๆ คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนิทานที่ลูกสนใจ ส่งเสริมให้ลูกรักการอ่านโดยไม่บังคับให้ลูกอ่านในสิ่งที่ไม่ชอบ จะทำให้เขากล้าเข้าไปสู่โลกแห่งการเรียนรู้ที่ไร้ขอบเขต

หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ หนังสือนิทานเรื่องยาวที่สามารถอ่านให้ลูกฟังเป็นตอนๆ ได้ เรื่องราวของนิทานที่ชวนให้เด็กรู้สึกสนุก ตื่นเต้นกับการสร้างจินตนาการ เช่น หนังสือแนวผจญภัย แนววิทยาศาสตร์ แนวสืบสวน