



Kanton Bern  
Canton de Berne



เตรียมพร้อมสำหรับการเข้าโรงเรียนอนุบาล  
Thai

## **Impressum**

Edition et copyright  
Direction de l'instruction publique et de la culture  
Office de l'école obligatoire et du conseil  
[oeco.inc@be.ch](mailto:oeco.inc@be.ch)

Illustrations  
Peter Gärtl, Thoune

Edition 2020  
2019.ERZ.1598

เด็กๆต้องมีกิจกรรม ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเขา  
เขาต้องการบุคคลที่เขาสามารถถือเป็นแบบอย่างได้

เขาต้องการชุมชนที่รักห่วงใยเขาและทำให้เขารู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ศาสตราจารย์ ดร. เกรราล์ด์ ฮีทเธอร์ (ศาสตราจารย์ ดร. Gerald Hüther)

เรียน ท่านผู้ปกครองและบิดามารดาของเด็กๆทุกท่าน

บุตรของท่านกำลังจะเข้าศึกษาในโรงเรียนอนุบาลในเร็ววันนี้

ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่สำคัญเพราะเด็กวัยนี้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆได้มากมายโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก  
ทางเราใคร่ขอให้คำแนะนำว่า ในฐานะผู้ปกครองท่านสามารถส่งเสริมพัฒนาการของบุตรของท่านได้อย่างไรบ้าง  
ความผูกพันด้านอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็ก โดยธรรมชาติของเด็ก

เขาย่อมมีความต้องการที่จะเรียนรู้โลก เรียนรู้สิ่งใหม่ๆอยู่แล้ว

ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกันของคนในครอบครัวจะช่วยให้การก้าวสู่โลกภายนอกของบุตรของท่านเป็นไปอย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

เด็กๆหลายคนอาจจะได้มีโอกาสสร้างสมประสบการณ์แรกๆ จากการเข้าเล่นร่วมกลุ่มกับเด็กคนอื่นมาบ้างแล้ว เช่น  
เขาอาจจะเล่นกับพี่ๆน้องๆของตนเอง หรือกับเด็กอื่นๆในละแวกบ้าน หรือในกลุ่มการเล่นที่เขาเคยเข้าร่วมมา

ในโอกาสเช่นนั้น เขาย่อมจะได้เรียนรู้จักบุคคลใหม่ๆที่ต่อไปจะมีความใกล้ชิดกับเขา เช่น

ผู้ใหญ่ที่เป็นหัวหน้ากลุ่มการเล่นสำหรับเด็กๆ เป็นต้น เมื่อกลับมาถึงบ้าน เด็กจะรู้สึกมีความสุข

และมักมีเรื่องราวที่อยากจะเล่าให้พ่อแม่ฟัง หรืออาจจะอยากซักถามพ่อแม่มากมาย

ในชั้นอนุบาลบุตรของท่านจะใช้เวลาก่อนข้างมากในการอยู่ร่วมกับเด็กอื่นๆ

สภาพแวดล้อมในโรงเรียนอนุบาลถือเป็นสิ่งใหม่ และน่าตื่นเต้นสำหรับเด็ก บางครั้ง

บุตรของท่านอาจจะต้องอดทนรอ จนกว่าจะถึงเวลาที่เขาเองจะมีโอกาสได้ทำอะไรให้เพื่อนๆฟังบ้าง

บุตรของท่านจะมีโอกาสได้เรียนรู้ว่า ไม่ใช่ทุกคนทุกคนจะรู้สึกเหมือนกัน (หรือเท่าเทียมกัน) ไปหมด

และสิ่งที่คนอื่นเห็นว่าสำคัญนั้น อาจจะไม่เหมือนกับสิ่งที่ตนเองเห็นว่าสำคัญก็ได้

เด็กในวัยนี้เรียนรู้สร้างสมประสบการณ์จากการเล่น

และสามารถทำความเข้าใจกฎเกณฑ์และความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันของสิ่งต่างๆได้เป็นอย่างดี

เด็กเล็กมักจะชอบเลียนแบบคนอื่น ดังนั้น พฤติกรรมของบิดามารดา รวมทั้งพฤติกรรมของผู้ใหญ่อื่นๆที่ใกล้ชิดเด็ก  
จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ผู้ใหญ่ที่ปฏิบัติตนให้เด็กเห็นว่าเขาสามารถปล่อยให้คนอื่นพูดให้จบก่อนได้

ก่อนที่เขาจะพูดเองบ้าง ย่อมจะช่วยส่งเสริมให้เด็กๆได้ฝึกการรู้จักฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ

และฝึกความสามารถในการตั้งสมาธิด้วย

## การปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่น

Bien se comporter envers soi-même et les autres

### บุตรของท่านต้องการมีเวลาอยู่ร่วมกับเด็กอื่นๆ

เขาต้องการเรียนรู้ที่จะทำความตกลงกับคนอื่น เกรงใจคนอื่น หาแนวทางของตนเองให้พบ

และสามารถอดทนต่อการรอคอยได้ เด็กๆต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้

ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เขาสามารถอยู่กับกลุ่มได้อย่างราบรื่น ในกลุ่มเด็กๆที่บุตรของท่านเล่นด้วย

หรือในสถานรับเลี้ยงเด็ก เขาจะเรียนรู้ที่จะปฏิบัติกับคนในวัยเดียวกับเขา

ท่านควรปล่อยให้เขาได้เล่นกับเด็กอื่นๆที่สนามเด็กเล่น หรือท่านอาจจะเชิญเด็กอื่นๆให้มาเที่ยวที่บ้านท่านก็ได้

### บุตรของท่านต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

ในการที่บุตรของท่านเข้ามาอยู่ในกลุ่มเด็กจำนวนมาก

บุตรของท่านจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสนใจของครูหรือผู้สอนกับเด็กอื่นๆ บางครั้ง

บุตรของท่านจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะให้โอกาสคนอื่นก่อน และให้ความต้องการของตนมาทีหลัง

หรือเรียนรู้ที่จะรอคอย จนกว่าจะถึงคราวของตนเองบ้าง

### บุตรของท่านต้องการแสดงออกถึงสิ่งที่เขารู้สึก

และนั่นถือเป็นสิ่งที่ดี ท่านควรช่วยให้บุตรของท่านได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่เขามี

ให้เขาได้รู้จักคำศัพท์หรือคำพูดที่บ่งบอกความรู้สึกที่เขามี

และให้เขาสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกต่างๆของตนด้วย ท่านควรให้เขาได้เรียนรู้ว่า

พฤติกรรมที่เขามีต่อบุคคลอื่นนั้นจะต้องอยู่ในขอบเขต

เช่นเดียวกับที่เขาต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเขาอย่างเคารพ เขาก็ต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อคนอื่น ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ด้วยความเคารพเช่นกัน



## การเป็นตัวของตัวเองและการมีความไว้วางใจ

Développer son autonomie et sa confiance

### บุตรของท่านต้องการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง

ท่านควรเปิดโอกาสให้บุตรของท่านได้ลองสิ่งต่างๆ และให้เขาได้ลองทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น อาจให้เขาลองสวมใส่เสื้อผ้า หรือถอดเสื้อผ้า ด้วยตนเอง การเข้าห้องน้ำก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เขาจะต้องฝึกฝน เพื่อที่เขาจะได้สามารถไปห้องน้ำได้เองเมื่อมาอยู่ในชั้นอนุบาล ท่านควรจะช่วยเหลือเขาเฉพาะแต่ในเวลาที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น

### บุตรของท่านต้องการเป็นตัวของตัวเอง

ท่านควรมีความเชื่อมั่นในความสามารถของบุตรของท่าน ถ้าเขาทำอะไรไม่สำเร็จ ท่านควรให้กำลังใจเขาและให้เขาได้มีโอกาสดลองทำใหม่อีกครั้ง ท่านอาจจะฝึกเดินไปโรงเรียนอนุบาลกับเขา เพื่อให้เขาได้รู้จักหนทาง หรืออาจมอบหมายหน้าที่ง่ายๆให้เขาทำ เช่น ให้เขาเป็นผู้เปิดตู้จดหมายและนำจดหมายออกมาจากตู้ หรือให้เขาเป็นผู้จัดวางช้อนและช้อมลงในลิ้นชักในครัว เป็นต้น

### บุตรของท่านต้องการลองและทดลองสิ่งต่างๆ

ท่านควรหาวัสดุ เช่น ดินสอสี กระดาษ ซอด้ก ดินเหนียว เทปเหนียว หรือกรรไกร มาให้บุตรของท่านได้ใช้เล่น การให้เขาช่วยท่านทำงานบ้านหรืองานในครัว ไม่ว่าจะเป็น - การช่วยเตรียมของ การช่วยตัดโนนนี้ ช่วยกวาด หรือช่วยล้างผักสด - ย่อมเป็นวิถีทางที่จะช่วยให้เด็กได้ฝึกทักษะ และสร้างสมประสบการณ์ให้กับตนเอง



## การเรียนรู้และการเล่น

Jouer et apprendre

### บุตรของท่านต้องการเล่น

บุตรของท่านชอบที่จะมีความรู้สึกระตือรือร้น เขาต้องการมีใจจดจ่อกับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งๆ  
จนลืมเรื่องของตัวเองไปชั่วขณะ เวลาที่บุตรของท่านละเล่น เขาจะเรียนรู้ที่จะมีใจจดจ่อกับการละเล่นนั้น  
เขาจะเรียนรู้ที่จะวางแผนและทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นเวลานาน  
ท่านควรปล่อยให้เขาได้มีเวลาและอิสรภาพที่จะทำสิ่งนั้นๆ  
ให้เขาได้มีโอกาสเล่นกับวัสดุหลากหลายประเภทในชีวิตประจำวัน ให้เขาได้มีโอกาสลอง นอกจากนี้แล้ว  
เวลาที่ท่านเล่นกับบุตรของท่านถือเป็นเวลาที่มีค่าอย่างยิ่ง

### บุตรของท่านต้องการเรียน

การเรียนรู้คือการเรียนรู้ว่าสิ่งต่างๆที่ท่านทำอาจจะสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้  
ทุกคนล้วนต้องผ่านประสบการณ์ดังกล่าวและทุกคนควรฝึกฝนให้เข้าใจประสบการณ์ดังกล่าวอย่างลึกซึ้ง  
บุตรของท่านเรียนรู้การเดิน จากการที่เขาเคยหกล้ม แล้วก็ลุกขึ้นมาได้  
ท่านสามารถส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ของบุตรของท่าน โดยการชมเขาเมื่อเขาทำอะไรได้สำเร็จ  
และคอยสนับสนุนให้กำลังใจเขาให้เขาได้ลองสิ่งใหม่ๆ

### บุตรของท่านมีความต้องการ

การที่คนเรามีความต้องการนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญ แต่บุตรของท่านไม่ควรจะได้ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เขาต้องการ  
ควรให้เด็กได้เรียนรู้จักการรอคอยบ้าง  
ให้เขาได้ผ่านความผิดหวังและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความผิดหวังของตนเองบ้าง  
ความรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจถือเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่ทุกคนมี  
แต่บุคคลไม่ควรจะต้องได้รับความทุกข์และวัตถุไม่ควรจะต้องได้รับความเสียหายเนื่องมาจากความรู้สึกนั้นๆ  
การเรียนรู้ที่จะยอมรับและอยู่ให้ได้กับการที่ความต้องการของตนไม่ได้รับการตอบสนอง  
ถือเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้บุตรของท่านเข้มแข็งขึ้น





## การสื่อสารกับบุคคลอื่นและทำให้บุคคลอื่นได้เข้าใจตน

Communiquer et se faire comprendre

### บุตรของท่านต้องการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเขา

ท่านควรให้ความสนใจต่อสิ่งที่บุตรของท่านทำหรือประสบพบเห็น และควรรับฟังเรื่องราวของเขาอย่างตั้งใจ  
ท่านควรจะได้พูดคุยกับเขาเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน และควรใช้โอกาสนี้  
อธิบายให้เขาฟังถึงสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ หรือสิ่งที่บุตรของท่านกำลังดูอยู่

### บุตรของท่านต้องการรับฟังคนอื่น

ท่านควรอ่านหนังสือภาพกับบุตรของท่าน ควรมีเวลาเล่าเรื่องหรือนิทานต่างๆ ให้เขาฟัง และร่วมร้องเพลงกับเขา  
โดยวิธีนี้ เด็กจะรู้สึกว่าเขาได้ใกล้ชิดพ่อแม่ และทำให้เขาได้ฝึกทักษะทางภาษาอีกด้วย อนึ่ง  
ท่านควรพูดคุยกับบุตรเป็นภาษาของตนเอง ต่อเมื่อเด็กได้ภาษาแม่อย่างแน่นแฟ้นแล้ว  
เขาก็จะสามารถเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ง่ายขึ้น

### บุตรของท่านต้องการมีประสบการณ์ทางภาษา

เด็กเล็กไม่สามารถจดจำคำศัพท์ใหม่ๆ ได้

ถ้าหากเขาเพียงได้เห็นหรือได้ยินคำเหล่านั้นผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น

เด็กๆ จำเป็นจะต้องมีคนที่ย่อยพูดคุยกับเขา โดยวิธีนี้

เขาจะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีกว่าและยังยืนยันว่าโดยฟังจากผู้ใกล้ชิดเขา

และเมื่อเด็กได้เรียนรู้โดยวิธีดังกล่าวแล้ว เขาก็สามารถนำสิ่งที่เขาเรียนรู้ไปใช้ในทางปฏิบัติได้มากกว่า



## การออกกำลังกายและการพักผ่อนหลับนอน

Bouger et dormir

### บุตรของท่านต้องการออกกำลังกาย

ท่านควรปล่อยให้บุตรของท่านได้ปั่นปาย และเรียนรู้ที่จะทรงตัวให้สมดุล ใ้เขาได้เล่นลูกบอลหรือหกคะเมนตีลังกา ท่านอาจจะพบุตรของท่านไปเล่นนอกบ้าน เพื่อค้นพบธรรมชาติร่วมกันกับเขา ทั้งนี้ไม่ว่าวันแม้แต่วันที่มีฝนตก

### บุตรของท่านต้องการนอนให้เต็มอิ่ม

เพื่อให้เด็กดำเนินชีวิตประจำวันของเขาในชั้นอนุบาลได้อย่างราบรื่น ท่านควรดูแลให้เขาได้พักผ่อนหลับนอนอย่างเต็มที่และเพียงพอ ประมาณสิบถึงสิบสองชั่วโมงต่อวัน และเพื่อให้เขามีพลังงานเพียงพอ ควรให้เขาได้รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการและที่ช่วยให้เขออิ่มท้องทุกวัน

### บุตรของท่านต้องการมีกิจวัตรประจำวัน

การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีกิจวัตรที่สม่ำเสมอ เช่นการรับประทานอาหารเช้าตรงตามเวลา และการเข้านอนตรงตามเวลา จะช่วยให้บุตรของท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีที่ยึดเหนี่ยว



หากท่านประสงค์จะได้ข้อมูลเพิ่มเติม ท่านสามารถเปิดดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ต่อไปนี้:  
[www.be.ch/prêt-pour-l'école-enfantine](http://www.be.ch/prêt-pour-l'école-enfantine)

ขออวยพรให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างน่าเพลิดเพลินทั้งส สำหรับท่านและส สำหรับบุตรของท่าน

