



# ชีวิตลูกสาว

บ่มเพาะได้

0-6  
ขวบ



ทาเคฮิโกะ เอริกะ ชิเอ็น  
ภัทราวรรณ เลอสิคณา แปล

女の子の一生を決める0歳から6歳までの育て方・竹内エリカ

หนังสือเลี้ยงลูกขายดีตลอดกาล จากผู้เชี่ยวชาญด้านศึกษาศาสตร์เด็กในญี่ปุ่นกว่า 20 ปี  
คลุกคลีกับเด็กชายหญิงกว่า 9,000 คน



# ชีวิตลูกสาว บ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ



เขียนโดย  
ทาคะอุจิ เฮอร์ิกะ



บท

นำ

ดิฉัน            จิ้งจู้  
พบ               และ  
เห็น             เข้าใจ  
เด็กหญิง       ใน  
มา               ตัวเธอ  
มากมาย       เหล่านั้น



สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อทาเคะอูจิ เอรึกะ

ดิฉันศึกษาและค้นคว้าวิจัยเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กมาตลอดเกือบ 20 ปี

เห็นการเติบโตของเด็กๆ มากกว่า 9,000 คน ตั้งแต่ทารกน้อยๆ ไปจนถึงนักศึกษามหาวิทยาลัย ผ่านการอ่านบทความต่างๆ การสำรวจ การค้นคว้าวิจัยอย่างต่อเนื่อง ได้เห็นตัวอย่างกรณีศึกษามากมายเหล่านี้ ทำให้ทราบว่า มีประเด็นใดบ้างที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

อีกทั้งตัวดิฉันเองยังมีประสบการณ์เรียนรู้จากการเลี้ยงดูลูก 2 คนอีกด้วย

สิ่งนี้เองที่ทำให้รู้ว่า **ลูกชายกับลูกสาวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ซึ่งติดตัวมาแต่เกิด ทั้งด้านสมองและด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย**

แน่นอนว่าการเลี้ยงดูก็แตกต่างกันด้วย ถ้าเรารู้จักจับหัวใจสำคัญเรื่องการเลี้ยงดูลูกได้ ทั้งพ่อแม่และลูกก็จะเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกันได้อย่างราบรื่น

ก่อนอื่นขออธิบายความแตกต่างระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิงในแบบง่ายๆ

จุดแข็งของลูกสาว  
คือความโอบอ้อมอารี  
จุดแข็งของลูกชาย  
คือความกล้าแกร่ง



**เด็กชาย...** เกิดมาก็ขยับมือ ขยับเท้าตอกแต่ก็ ร้องไห้ดังลั่น ไม่ชอบนั่งรถเข็นเด็กหรือคาร์ซีท พอเดินได้จะเดินวนไปมาอย่างเอาเป็นเอาตาย ถ้าเจอรูปลั๊กไฟก็จะเอานิ้วแหย่ลงไป หรือบางทีก็ดึงกระดาษทิชชูหมดม้วน บ้างก็บีบมายองเนสจนหมดหลอด ทั้งนี้ที่ช่วงเวลาเล่นสนแบบนี้ผ่านไป ก็ถึงคราวแย่งของเล่นกับเพื่อน พอไม่ชอบก็เลิกเล่น ช่างดูไม่เรียบร้อยเอาซะเลย แต่จริงๆ แล้ว เด็กชายอ่อนแอและซื่ออ่อนกว่าที่คิด

**เด็กหญิง...** เกิดมาไม่อแง หลับปุ๋ย ชอบยิ้มหัวเราะเวลาที่สบตาคุณแม่ เมื่อโบกมือบ้ายบายหรือปรบมือเป็น ก็จะโปรยเสน่ห์ส่งยิ้มให้ แต่ถ้าเจอคนแปลกหน้าเมื่อไร กลับร้องไห้แผดเสียงดังลั่น พุดเก่งและรู้คำศัพท์เยอะ รู้สึกว่าพัฒนาการจะไปได้เร็วกว่าเด็กชาย ชอบปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและเล่นกับเพื่อนได้ดี แต่พอเข้าโรงเรียนเตรียมอนุบาล กลับกลายเป็นว่าร้องไห้ทุกวัน ไม่ยอมปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ทว่าเด็กหญิงก็มีจิตใจอ่อนโยน ทั้งรู้จักส่งจดหมาย อย่างเช่น “หนูรักแม่่มากเลย” ทำให้เรารู้สึกมีความสุขกับการเลี้ยงดูลูก

เด็กหญิงไวต่อการรับรู้  
และร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึก  
ของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง



การที่เด็กหญิงคุ้นเคยกับคนง่ายหรือมีอัธยาศัยดีเช่นนี้เกี่ยวข้องกับพัฒนาการสมองด้านการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก เด็กหญิงเริ่มเดินได้เร็ว แต่ยังทรงตัวได้ไม่มั่นคง ล้มง่าย ตรงนี้สัมพันธ์กับพัฒนาการด้านความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเรียกว่าสมองส่วนปรับแต่ง แต่จะถนัดเรื่องการพับกระดาษหรือการวาดภาพ ฯลฯ ทั้งยังรับรู้ความรู้สึกได้อย่างลึกซึ้ง มีความมุ่งมั่นในการทำงานต่อเนื่องได้ยาวนานอีกด้วย ส่วนเรื่องที่ทำให้พ่อแม่ลำบากใจด้วยคำพูดว่า “ไม่เอา ไม่เอา” นั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเองยังพัฒนาไม่เต็มที่

ลักษณะเด่นที่สุดของเด็กชายคือ “ยังไงผมก็จะลองทำ” แล้วก็ทำไปตามขอบเขตความเข้าใจของตนเอง มีใจรักอิสระ “อยากจะทำตามที่ตัวเองคิด” เขาจะคิดแก้ไขปัญหาก็ได้ ไม่ว่าจะทำผิดพลาดกี่ครั้ง ก็จะแก้ไขใหม่จนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ สิ่งนี้กลายเป็นพื้นฐานของความกล้าแกร่ง

ในอีกด้านหนึ่ง ลักษณะเด่นที่สุดของเด็กหญิงคือ “ความมีน้ำใจ” “ความร่วมมือ” ที่สมองส่วนด้านร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึก (sympathy brain) สั่งการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของความโอบอ้อมอารี

การทำอะไรร่วมกันกับเพื่อนก็ดี รักใคร่กลมเกลียวกันก็ดี การแสดงให้เห็นถึงความยินดีที่จะแบ่งปันกันก็ดี ล้วนเป็นคุณลักษณะของเด็กหญิง ที่ให้ความสำคัญอย่างสูงกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ และเพราะใส่ใจเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เด็กหญิงจึงปรารถนาที่จะสัมผัสและสงัวยิมให้คุณแม่ นั่นเอง



สิ่งสำคัญสำหรับเด็กหญิง  
คือการได้สัมผัส  
แสดงความรักใคร่กลมเกลียว  
แบ่งปันและสื่อสารกัน





เด็กหญิงอยากสื่อสารกับผู้คน พัฒนาการด้านคำศัพท์จึงรวดเร็ว อยากพูดคุยถ่ายทอดความคิดของตนให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ พยายามบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ เช่น เรื่องที่เจอเจอในวันนั้น เรื่องเพื่อน เป็นต้น


หากเทียบกันแล้ว เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและเติบโตได้อย่างราบรื่นกว่า แต่อย่าวางใจง่ายๆ ว่าลูกสาวพัฒนาการเร็ว ไม่น่าเป็นห่วง จิตใจของเด็กหญิงนั้นซับซ้อนกว่าเด็กชาย ดูเหมือนหนักแน่น แต่ที่จริงกลับซื่ออ่อน อยากได้รับการเอาใจใส่ ทั้งที่บอกว่า “ไม่เอา” แต่ในใจกลับคิดว่า “อยากทำจังเลย” คุณต้องรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจของเด็กหญิงตรงจุดนี้ด้วย


มาดู  
7 ขั้นตอน  
สำคัญ  
ในการ  
เติบโต  
ของ  
เด็กหญิง  
กันเถอะ






**CONTACT US!** 

 @DaifukuPub

 [www.facebook.com/DaifukuPUB](http://www.facebook.com/DaifukuPUB)

 [www.booktime.co.th](http://www.booktime.co.th)



# ชีวิตลูกสาว บ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ

ทาเคะอูจิ เอริกะ แต่ง  
ภัทราวรรณ เลอเลิศณา แปล

Author: Takeuchi Erika  
Translator: Pattrawan Lerlakana

Onnanoko no Isshou wo Kimeru O-sai kara 6-sai madeno Sodatekata

Copyright © 2013 Erika Takeuchi

Edited by CHUKEI PUBLISHING

All rights reserved.

First published in Japan by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo

Thai translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo  
through JAPAN UNI AGENCY, INC., Tokyo and ARIKA INTERRIGHTS AGENCY, Bangkok



พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2560  
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไต้ฟูกู  
ในเครือบริษัท ตลาดา พับลิเคชัน จำกัด

1<sup>st</sup> Thai Edition published: July 2017

Published by Daifuku Publishing

Tathata Publication Co., Ltd.

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เอริกะ, ทาเคะอูจิ.

ชีวิตลูกสาวบ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ.-- กรุงเทพฯ : ตลาดา, 2560.

240 หน้า.

1. เด็ก--การเลี้ยงดู. I. ภัทราวรรณ เลอเลิศณา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-14-0261-7

กรรมการผู้จัดการ โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ  
ที่ปรึกษา สวงวนศรี ตรีเทพประติมา  
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ อลิ้น เฉลิมชัยกิจ  
บรรณาธิการบริหาร วรุตม์ ทองเชื้อ  
บรรณาธิการต้นฉบับแปล สุรรัตน์ งามสง่าพงษ์  
บรรณาธิการเล่ม จุไรรัตน์ จุฑาทองศ์  
ออกแบบปกฉบับภาษาไทย วัชรระ ไวศยกุล  
ศิลปกรรม ณัฐนันท์ ทับอัครตานนท์  
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด  
จัดจำหน่ายโดย สายส่งสุขภาพใจ  
บริษัท บุ๊ค ไหม้ จำกัด 214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38  
แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150  
โทรศัพท์ : 0-2415-2621 แฟกซ์ : 0-2416-7744

Managing Director Chonrungsee Chalermchaikit  
Consultants Sanguansri Tretteppratima  
Publishing House Manager Aleen Chalermchaikit  
Editor in Chief Varut Thongchuae  
Editor for Thai Translation Sureerat Ngamsangapong  
Co-ordinating Editor Jurairat Jutasaling  
Thai Version Cover Design Watchara Vaisayakul  
Thai Version Book Layout Natthanan Tabattanon  
Printed by PIMDEE Co., Ltd.  
Distributed by booktime  
214 Rama II Rd. (Soi 38)  
Bangmod, Chomthong, Bangkok 10150  
Tel: 662-415-2621 Fax: 662-416-7744



จิตวิทยาและการเลี้ยงดู

MH 0024

ISBN 978-616-14-0261-7



279.-

www.booktime.co.th



DaifukuPUB



เพียง 6 ปีแรกในชีวิตของลูกสาว  
หากพ่อแม่รู้และเข้าใจกับ 7 ขั้นตอนเหล่านี้  
ก็ทำให้ลูกสาวกลายเป็นคนที่ฉลาดและมีความสุข

0 ขวบ บ่มเพาะ “การรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งต่างๆ”

1 ขวบ บ่มเพาะ “อิสระในการเรียนรู้”

2 ขวบ บ่มเพาะ “พลังจินตนาการ”

3 ขวบ บ่มเพาะ “ใจที่พึ่งพาตนเอง”

4 ขวบ บ่มเพาะ “ทักษะการแก้ปัญหา”

5 ขวบ บ่มเพาะ “ความกล้ายืนยันความคิดของตนเอง”

6 ขวบ บ่มเพาะ “ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง”

