

## แนะ 5 ขั้นตอนใช้นิทานกล่อมลูกนอนหลับ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2560

ลูกน้อยงอแงไม่ยอมนอนหลับ คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงกำลังปวดหัวกับปัญหานี้อยู่ วันนี้จึงขอเสนอทางออกง่ายๆ คือการอ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟังวันละ 5-10 นาที การฟังนิทานจัดเป็นกิจกรรมยามเข้านอนสุดโปรดปรานของเด็กๆ ซึ่งช่วยกระตุ้นจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ให้โลดแล่นแถมยังช่วยให้นอนหลับ ผันดี สอนนักเล่านิทานที่ดีที่สุดจะเป็นใครไปไม่ได้ นอกจากคุณพ่อและคุณแม่นั่นเอง สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์คิดดี มีคำแนะนำมาฝาก

1. เตรียมตัว หลังจากจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการนอนให้ลูกแล้ว ก่อนอ่านนิทานให้เขาฟัง คุณพ่อคุณแม่ควรลองฝึกจังหวะการอ่าน การหยุด การเน้นคำ และการลากเสียงคำ เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถลากเสียงคำและอ่านในจังหวะที่ค่อนข้างช้ามากๆ ได้อย่างสบาย อาจปรับเปลี่ยนการเน้นคำเพื่อให้เข้ากับจังหวะของตัวเองได้

2. แบ่งปัน นอกจากการอ่านนิทานให้ฟัง คุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งปันภาพในหนังสือให้ลูกดูก่อนเป็นอันดับแรก พร้อมจัดระเบียบร่างกายเขาให้อยู่ในสภาพที่เอนหลังผ่อนคลายและหลับตาพร้อม เข้าสู่โลกแห่งจินตนาการ ด้วยภาพประกอบบรรดาสัตว์ตัวน้อยสุดน่ารัก จากหนังสือชุดนิทานกล่อมนอน ผ่านเรื่องราวแสนอบอุ่น ทำให้เด็กสามารถจินตนาการภาพขณะที่คุณพ่อคุณแม่อ่านออกเสียงให้ฟังได้ และอย่าลืมโอบกอดลูกรักส่งผ่านไออุ่น เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยก่อนหลับฝันดี

3. ผ่อนคลายและหายใจก่อน เมื่อเข้าสู่ช่วง bedtime story อย่าลืมหายใจเข้าลึกๆ 2-3 ครั้ง แนะนำให้หายใจเข้าตึงๆ ทางจมูก และหายใจออกตึงๆ ทางปาก เป็นวิธีการดึงดูดความสนใจเพื่อให้เด็กทำตามไปพร้อมกัน การหายใจยังเป็นเทคนิคช่วยผ่อนคลายที่

4. อ่านออกเสียงดังๆ โดยอ่านอย่างช้าๆ และนุ่มนวล เป็นวิธีการสื่อสารอารมณ์ของเรื่องราวในนิทาน ทำให้เด็กๆ สนุกสนานไปพร้อมกับการเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ เช่น ออกเสียงตามสีของตัวหนังสือ สีฟ้าให้ลากเสียงยาวๆ สีม่วงให้ทำเสียงกระซิบ สีเขียวให้เป็นสิ่งของหรือคนใกล้ตัว เพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยราวกับเป็นเรื่องใกล้ตัว

5. กลับไปเริ่มต้นใหม่ เมื่ออ่านจนจบแล้วเด็กๆ ยังไม่ยอมนอนหลับ ให้รักษาจังหวะการอ่านและเริ่มต้นอ่านใหม่ตั้งแต่ต้นอีกครั้ง โดยไม่ให้เขารู้ตัวว่านิทานจบแล้ว นิทานกล่อมนอนยังซ่อนทริคกล่อมหนูน้อย โดยไขประโยคซ้ำๆ ด้วยถ้อยคำที่เชิญชวนให้ผ่อนคลาย เช่น ง่วงมากจริงๆ หรือ อยากหลับแล้วจริงๆ เป็นวงจรของการเขาสู่ห้วงนิทราอย่างสมบูรณ์แบบ

วิธีการดำเนินชีวิตของคุณพ่อและคุณแม่ยุคใหม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน  
ทำให้การหาเวลารวมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับลูกเป็นเรื่องยาก การอ่านนิทานก่อนนอน จึงเป็นช่วงเวลาดีๆ  
อันแสนอบอุ่นภายในครอบครัว

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์บ้านเมือง วันพฤหัสบดี ที่ 09 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560](#)