

# พัฒนาการด้านอารมณ์เด็กแต่ละช่วงวัย ที่คุณแม่ควรรู้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 3, 2024

10 นาที

การพัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้ การแสดงออก และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองและของผู้อื่น บทความนี้จะชวนคุณพ่อคุณแม่มาทำความเข้าใจถึงความสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กแต่ละวัย กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์ของพ่อแม่ที่มีผลต่อลูก รวมไปถึงการฝึกลูกให้รู้จักควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

## สรุป

- แม้ว่าเด็กแต่ละคนมีพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกัน แต่สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดูที่ดี สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ที่เหมาะสมได้
- วิธีการจัดการอารมณ์ของพ่อแม่มีผลอย่างมากต่อวิธีที่ลูกจะแสดงออก และจัดการอารมณ์ของตนเอง เพราะลูกเฝ้าดูและเลียนแบบพ่อแม่ตลอดเวลา
- อยากฝึกให้ลูกควบคุมตัวเองเป็น ต้องใจเย็น และค่อยเป็นค่อยไป ที่สำคัญ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องเป็นทีมเดียวกัน ในการสอนเด็กไปในทิศทางเดียวกัน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก คืออะไร
- พัฒนาการด้านอารมณ์ ส่งผลอะไรบ้างกับลูกในตอนโต
- พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กแต่ละวัย เป็นยังไงบ้าง
- อารมณ์ของพ่อแม่ สำคัญกับลูกมากแค่ไหน
- กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ ที่พ่อแม่ทำกับลูกได้ง่าย ๆ
- อยากฝึกให้ลูกควบคุมอารมณ์เป็น ทำวิธีไหนดี
- ภาษากายบอกรักจากพ่อแม่ ช่วยเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ให้ลูกได้

# พัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก คืออะไร



พัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก คือ การรับรู้ การแสดงออก และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อคนอื่น ที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นตามวัย โดยเด็กแต่ละคนมีพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดแตกต่างกัน เด็กจึงมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

ในขณะเดียวกัน สิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลต่อพื้นฐานอารมณ์ของเด็กเช่นกัน ในช่วงแรกของชีวิตเด็กจะเรียนรู้อารมณ์จากประสบการณ์ในครอบครัว และผู้ใกล้ชิด โดยเด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และแสดงออกทางอารมณ์เด่น ๆ ได้แก่ สนใจ ประหลาดใจ พึงพอใจ โกรธ และกลัว เมื่อเด็กโตขึ้นในช่วงปฐมวัย การแสดงออกทางอารมณ์จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มเรียนรู้ที่จะตอบสนองและเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์มากขึ้นตามวัย

# พัฒนาการด้านอารมณ์ ส่งผลอะไรบ้างกับลูก ในตอนโต

จากข้อมูลการศึกษาต่าง ๆ ในปัจจุบันยืนยันชัดเจนแล้วว่า การที่เด็กจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถรอคอย และตอบสนองความต้องการของตัวเองได้อย่างเหมาะสมด้วย ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โดยเฉพาะด้านอารมณ์ของเด็กจึงมีความสำคัญ และมีผลกับลูกเมื่อโตขึ้น

## พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กแต่ละวัย เป็นยังไงบ้าง

พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กจะค่อย ๆ พัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงแรกนั้น เด็กไม่ได้มีอารมณ์ซับซ้อน แต่จะค่อย ๆ พัฒนาอารมณ์มากขึ้นเพื่อเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง และเริ่มเข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร มาดูกันว่า เด็กแต่ละช่วงวัยนั้นมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่สำคัญอะไรบ้าง

### 1. วัยทารก

เด็กวัยนี้มีอารมณ์ที่ไม่ซับซ้อน เช่น ดีใจ โกรธ กลัว มักจะแสดงออกด้วยการยิ้ม หัวเราะ ร้องไห้ ในช่วงปีแรกนี้ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความไว้วางใจต่อผู้อื่น ไว้วางใจแม่ ไว้วางใจโลก หากคุณพ่อคุณแม่ดูแลเอาใจใส่ และตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ เด็กก็จะรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจผู้เลี้ยงดู

### 2. วัย 1-3 ปี

เป็นช่วงของการพัฒนาตัวตน เด็กจะอยากทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เพื่อขยายขอบเขตความสามารถของตัวเอง หากคุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำ และให้กำลังใจเมื่อทำผิดพลาด เด็กก็จะเกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความกล้าที่จะทดลองทำสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมรับมือ กับการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกเมื่อผิดหวัง ไม่พอใจ เนื่องจากลูกอาจยังไม่สื่อสารได้ดี ทำให้ไม่สามารถบอกความรู้สึกเป็นคำพูดได้ดีพอ จึงแสดงออกด้วยอาการร้องไห้ไวยวาย ลงไปนอนดิน อาละวาด เป็นต้น

### 3. วัยอนุบาล

เด็กวัยนี้จะมามีอารมณ์ซับซ้อนขึ้น เช่น อาย อิจฉา ภูมิใจ เริ่มเข้าใจอารมณ์คนอื่น และเรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลายขึ้น ผ่านการเลียนแบบคนรอบข้าง เด็กวัยอนุบาลยังเป็นวัยที่มีจินตนาการสูง ชอบเรื่องราวแฟนตาซี บางคนอาจเชื่อและกลัวสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง

## 4. วัยประถม

การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้จะซับซ้อนมากขึ้น และเริ่มเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงของผู้อื่น เช่น เห็นแม่ยิ้มแต่หน้าตาดูเศร้า ก็สามารถเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงของแม่ได้ว่า แม่กำลังเศร้า และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น

## อารมณ์ของพ่อแม่ สำคัญกับลูกมากแค่ไหน

คุณพ่อคุณแม่ควรสอนลูกว่า คนเราสามารถมีได้หลายอารมณ์เป็นเรื่องปกติ ตั้งแต่ความโกรธ ความเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล ความสุข ความอิมเมจใจ ความคับข้องใจ ความผิดหวัง ความภาคภูมิใจ ความเบื่อหน่าย เหนื่อย กลัว และกระวนกระวายใจ ลูกจะเฝ้าดูและเรียนรู้จากวิธีที่พ่อแม่ได้ตอบ และแสดงออกความรู้สึกเหล่านั้น ไม่ว่าคุณพ่อคุณแม่จะมีความสุข ตื่นเต้น โกรธ หรือหงุดหงิด ลูกก็รับรู้ บางครั้งที่คุณอาจประสบปัญหาที่งานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้คุณรู้สึกหงุดหงิดและรำคาญ คุณไม่ควรหลอกลูกว่า ไม่มีอะไร แต่ควรพูดกับลูกไปตรง ๆ เช่น วันนี้แม่มีปัญหาเรื่องงาน และแม่ต้องการให้ลูกทำการบ้านหรืองานบ้านให้เสร็จ จะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่าเมื่อแม่เผชิญกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่น่าหงุดหงิดนั้น ไม่ได้เป็นเพราะลูก และแม่กำลังทำให้ลูกเห็นถึงวิธีจัดการกับอารมณ์ของแม่ ซึ่งเป็นทักษะที่มีผลกับลูกในระยะยาว ลูกจะเติบโตอย่างงดงามในสภาพแวดล้อมที่สงบ รู้จักจัดการอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กเมื่อโตขึ้นด้วย

## กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ ที่พ่อแม่ทำกับลูกได้ง่าย ๆ

เพราะอารมณ์ และความสามารถในการจัดการอารมณ์ของเด็ก มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมและผลลัพธ์ทางวิชาการ เด็กจำเป็นต้องเข้าใจอารมณ์ตนเองและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจให้กับลูกได้ง่าย ๆ ผ่านตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

### 1. เกมไฟแดงไฟเขียว

ในเกมนี้ ให้คุณแม่ตะโกนว่า “ไฟแดง!” และ “ไฟเขียว!” โดยที่กำหนดให้ลูกวิ่งไปหาแม่เมื่อไฟเป็น “สีเขียว” และหยุดเมื่อเป็น “สีแดง” ในเกมนี้ ลูกจะได้ฝึกการควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตนเอง

### 2. เกมกระจกเงา

ในเกมนี้ คนหนึ่งทำหน้าที่และอีกคนก็เลียนแบบ ยกกระต่ายไปอีกชั้นโดยให้เด็ก ๆ ระบุอารมณ์

ความรู้สึกที่พวกเขาสะท้อนออกมา การจดจำการแสดงออกทางอารมณ์เป็นกุญแจสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมและการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

### 3. เกมตะครุบลูกบอล

เกมตะครุบลูกบอลเป็นเกมที่ช่วยให้เด็กพัฒนาด้านอารมณ์ได้ดี เวลามีคนจะมาแย่งลูกบอลจากเรา หรือเราจะไปแย่งจากเขา ทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงผู้อื่น

## อยากฝึกให้ลูกควบคุมอารมณ์เป็น ทำวิธีไหนดี

การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์นั้นเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ใช้ทักษะมากมาย รวมถึงความสนใจ การวางแผน การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และการพัฒนาภาษา เด็ก ๆ จะพัฒนาทักษะเหล่านี้ในเวลาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม พื้นฐานอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่เด็กเติบโต และปัจจัยภายนอก เช่น ความเหนื่อยล้าหรือหิวโหย โดยคุณพ่อคุณแม่ คุณครู และผู้ดูแลเด็กมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเอง

- **เริ่มฝึกเร็วยิ่งดี** ทารกที่ตอบสนองเร็วและควบคุมอารมณ์ได้ยาก มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการจัดการอารมณ์เมื่ออายุมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มพูดถึงความรู้สึกได้ตั้งแต่ลูกยังเป็นทารก ซึ่งให้เห็นว่าตัวละครในหนังสือหรือภาพยนตร์รู้สึกเศร้า มีความสุข โกรธ หรือวิตกกังวล
- **เอาใจใส่ลูกเสมอ** การศึกษาพบว่าเด็กที่มีความสัมพันธ์ที่มั่นคง และไว้วางใจกับพ่อแม่หรือผู้ดูแลจะมีการควบคุมอารมณ์ในเด็กวัยหัดเดินได้ดีกว่าเด็กที่ผู้ดูแลไม่ตอบสนองความต้องการ เมื่อลูกร้อง ต้องการให้เปลี่ยนผ้าอ้อม ป้อนข้าว อุ้มกอด หรือใด ๆ ก็ตาม หากคุณพ่อคุณแม่เอาใจใส่และตอบสนองลูกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความผูกพันอันแน่นแฟ้นกับลูกได้
- **บอกและสอน** สอนลูก ให้จดจำและบอกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่อย่าพยายามสอนในขณะที่ลูกกำลังอารมณ์ไม่ดี ควรรอให้สถานการณ์สงบลงก่อน เมื่อใจเย็นลงแล้ว ค่อยหาโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและให้คำแนะนำในการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้น แม้จะไม่ได้ผลทันทีในครั้งเดียว แต่ถือเป็นการวางรากฐานอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- **เป็นต้นแบบที่ดี** เด็กเรียนรู้โดยการเลียนแบบสิ่งที่พ่อแม่กำลังทำ ไม่ใช่พูด หากลูกกำลังอละวาด และพ่อแม่กำลังสติแตก พ่อแม่มีวิธีจัดการอารมณ์อย่างไร ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้หรือไม่ ลูกรับรู้และเลียนแบบสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ลูกเห็น
- **ให้ทางเลือก** เมื่อลูกสงบลง ให้คุยกับลูกถึงวิธีที่เขาสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ จำลองสถานการณ์โดยให้ลูกลองนึกภาพพวกเขาผลึกเพื่อนร่วมชั้นที่มีของเล่นที่พวกเขาอยากเล่นด้วย ให้พูดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่ลูกสามารถทำได้ในครั้งต่อไป เช่น พวกเขาสามารถบอกครู ขอให้เพื่อนร่วมชั้นผลัดกันเล่น หรือหาอย่างอื่นเล่นด้วย กระบวนการนี้สามารถช่วยให้ลูกพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาได้
- **ลงมือทำ** ถัดจากทางเลือกที่เป็นไปได้ ก็ถึงเวลาฝึกฝน “แสดงบทบาทสมมติและฝึกซ้อม” ผลัดกันแกล้งทำเป็นลูก และเพื่อนร่วมชั้น การฝึกฝนเช่นนี้เด็กจะได้เริ่มใช้ทักษะใหม่ ๆ ในโลกแห่งความเป็นจริง
- **ลงโทษให้น้อยลง ชมเชยให้มากขึ้น** การลงโทษลูกเป็นการยิ่งทำให้พฤติกรรมแย่ลง เมื่อพ่อแม่ใช้ความรุนแรง เด็กที่มีปัญหาในการจัดการอารมณ์มักจะตอบสนองด้วยการก้าวร้าวมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การเลี้ยงลูกเชิงบวก การชมเชย และ



รางวัลสำหรับพฤติกรรมที่ดี หากลูกมักจะกรี๊ดร้องเมื่อถึงเวลาที่ต้องออกจากสนามเด็กเล่น อย่างลโหฬารที่ไว้วางใจให้เปลี่ยนเป็นชมลูกเยอะ ๆ และอาจให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อลูกสามารถออกจากสนามเด็กเล่นโดยไม่แง แทนที่จะลงโทษลูกที่ทำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ให้อย่างพฤติกรรมที่คุณพ่อคุณแม่อยากเห็นแทน

- **เป็นทีมเดียวกัน** ขณะที่ลูกกำลังเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การเป็นทีมเดียวกันของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ครู และผู้ดูแลคนอื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญมากในการแก้ไขพฤติกรรมลูก และฝึกลูกให้สำเร็จ ทุกฝ่ายควรนั่งลง พูดคุย และวางแผนร่วมกัน และเลี้ยงดูไปในทิศทางเดียวกัน

## ภาษากายบอกรักจากพ่อแม่ ช่วยเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ให้ลูกได้

พัฒนาการตามช่วงวัยของลูกน้อย นอกจากการใช้คำพูดในการสื่อสารบอกรักกับลูกแล้ว การสื่อสารภาษากาย การแสดงออกทางสีหน้า และนาเสียงเชิงบวกก็เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถกระชับความสัมพันธ์ของคุณกับลูกได้ ตัวอย่างเช่น การสบตา รอยยิ้ม การกอด และเสียงที่อบอุ่น สามารถสื่อสารความรักที่คุณมีต่อลูกได้ การที่ลูกมั่นใจว่ามีคนที่รักเขา ทำให้เขารู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และพร้อมที่จะเรียนรู้ พัฒนาตนเองในขั้นต่อไป

จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกให้มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดีนั้น เริ่มต้นที่พ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างให้ลูกได้เรียนรู้ และเลียนแบบ พ่อแม่ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ของลูกอย่างเหมาะสม จะทำให้ลูกรู้สึกมั่นใจ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ พ่อแม่ยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจผ่านกิจกรรมสนุก ๆ และฝึกลูกควบคุมอารมณ์ได้ตั้งแต่เด็ก เพื่อปลูกฝังรากฐานที่ดีให้กับลูก

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือคนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

## อ้างอิง:

1. พัฒนาการและพื้นฐานอารมณ์เด็กปฐมวัย – เพื่อการเติบโตอย่างมีคุณภาพ, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)
2. ชวนคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ทำความเข้าใจกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท
3. HOW A PARENT’S EMOTIONS CAN AFFECT THEIR CHILD, First Things First
4. 16 Activities to Stimulate Emotional Development in Children, PositivePsychology
5. How to help kids understand and manage their emotions, American Psychological Association
6. Nonverbal communication: body language and tone of voice, Raising Children Network

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย





คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน