



วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีด เอาแต่ใจ รับมือ วัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี

ภาษา

วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีด เอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี

บทความ

ส.ค. 24, 2024

10 นาที

ลูกน้อยกำลังก้าวเข้าสู่ วัยทอง 3 ขวบ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของพัฒนาการที่เต็มไปด้วย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คุณแม่หลายท่าน อาจพบกับความท้าทาย ความกังวล และคำถามมากมายว่าจะรับมือกับลูกน้อยวัยนี้ อย่างไรให้ผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่น บทความนี้ ขอเสนอแนวทางสำหรับคุณแม่ ในการรับมือกับวัยทองเด็ก 3 ขวบ ให้ผ่านพ้นด้วยความเข้าใจ และพร้อมก้าวสู่วัยต่อไป

สรุป

- วัยทอง 3 ขวบ เป็นช่วงของพัฒนาการเด็กที่ต่อเนื่องมาจาก วัยทอง 2 ขวบ ที่สมองส่วนควบคุมอารมณ์ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ทำให้ลูกมีพฤติกรรมต่อต้าน ดื้อมาก ร้องอาละวาด เอาแต่ใจ
- เมื่อลูกโตขึ้นสามารถเข้าใจความรู้สึกตัวเอง และสื่อสารความต้องการของตัวเองได้ พฤติกรรมเหล่านี้จะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ
- คุณพ่อคุณแม่ควรรับมือกับลูกน้อยวัยนี้ ด้วยความเข้าใจ สอนลูกให้ใจเย็น รู้เท่าทันอารมณ์

รู้จักควบคุมอารมณ์ และเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการควบคุมอารมณ์ ไม่ดู ต่ำ ตีลูก หรือลงโทษ ขณะกำลังโกรธ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วัยทอง 3 ขวบ (Terrible three) คืออะไร
- วัยทองเด็ก 3 ขวบ เด็กจะมีอาการอย่างไร
- วัยทอง 3 ขวบ ส่งผลเสียร้ายแรงกับลูกไหม
- ลูกอารมณ์เสียง่าย อาจเกิดจากอาการเจ็บป่วยก็ได้
- ลูกเป็นวัยทอง 3 ขวบ คุณแม่ควรสอนลูกแบบไหน
- อาการวัยทอง 3 ขวบ คุณแม่รับมือแบบไหนดี
- ลูกดื้อ เอาแต่ใจจนรับมือไม่ไหว ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

วัยทอง 3 ขวบ (Terrible three) คืออะไร

วัยทอง 3 ขวบ หรือที่รู้จักกันดีในชื่อ "Terrible Three" เป็นช่วงพัฒนาการที่ต่อเนื่องมาจากวัยทอง 2 ขวบ แต่รุนแรงกว่า โดยลูกน้อยจะแสดงพฤติกรรมต่อต้าน เอาแต่ใจ ร้องไห้ โมโหง่าย ร้องอาละวาด ซึ่งสร้างความสับสนและท้อแท้ให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามปกติของเด็ก โดยวัยนี้สมองของเด็กกำลังพัฒนา โดยเฉพาะส่วนที่ควบคุมอารมณ์ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้เด็ก ๆ ควบคุมอารมณ์ได้ยาก รู้สึกหงุดหงิดง่าย ประกอบกับยังไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงแสดงออกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ โดยพฤติกรรมเหล่านี้จะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่อลูกน้อยอายุประมาณ 4 ขวบ หรือสามารถเข้าใจความรู้สึกตัวเอง และสื่อสารความต้องการของตัวเองได้

วัยทองเด็ก 3 ขวบ เด็กจะมีอาการอย่างไร

วัยทองเด็ก 3 ขวบ เปรียบเสมือนลูกนกตัวน้อยที่กำลังหัดบิน เต็มไปด้วยพลัง ความอยากรู้อยากเห็น และความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว แต่ด้วยการพัฒนาการทางสมองของลูกและอารมณ์ที่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กวัยนี้จึงมักแสดงพฤติกรรมที่ทำหายความอดทนของพ่อแม่ผู้ปกครอง

โดยพฤติกรรมที่พบบ่อย ได้แก่ การร้องอาละวาด เนื่องจาก เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง และต้องการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ต่อต้านคำสั่ง ชอบเถียง ไม่ชอบให้ใครมาเล่นของเล่น ต้องการให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตนเอง แต่ลูกน้อยยังคงควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี จึงมักแสดง

พฤติกรรมเอาแต่ใจ ร้องไห้ โวยวาย ตื้อรั้น ต่อต้าน เมื่อไม่ได้ตั้งใจ

อาการวัยทอง 3 ขวบ คุณแม่รับมือแบบไหนดี

เมื่อลูกแสดงอาการวัยทอง 3 ขวบ คือ ร้องไห้ อาละวาด เอาแต่ใจ ให้คุณแม่ทำตามนี้

1. นิ่งเฉยเมื่อลูกเอาแต่ใจ

ในกรณีที่ลูกร้องอาละวาดไม่รุนแรง เช่น ร้องไห้ ตะแคง กรีดร้อง หรือมีคำพูดที่ทำให้ไม่สบายใจ คุณแม่ไม่ต้องพูดอะไร ไม่ต้องสบตา ไม่ต้องให้ความสนใจทั้งทางบวก (เช่น ชมเชย) หรือทางลบ (เช่น ต่ำ ตี) รอจนกว่าลูกจะสงบ เมื่อลูกสงบลง ค่อยเข้าไปกอด ปลอบโยน และพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

2. เป็นผู้รับฟังที่ดีให้กับลูก

ให้ความสนใจเมื่อลูกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้ตั้งใจฟัง สบตา แสดงท่าทางว่าสนใจ และไม่พูดอะไรแทรก ใช้คำถามปลายเปิด ถามลูกว่า "เมื่อไหร่เกิดอะไรขึ้น" เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้ทบทวนเรื่องราวด้วยตัวเอง อย่ารีบตัดสิน หรือบอกลูกว่าอะไรถูก อะไรผิด ให้ลูกได้คิดวิเคราะห์ด้วยตัวเอง เมื่อลูกเข้าใจปัญหาแล้ว ควรร่วมมือกับลูกหาทางออก หรือวิธีแก้ไข ที่เหมาะสม

3. หลีกเลี่ยงการพูดคำว่า "ไม่"

คำว่า "ไม่" มักกระตุ้นให้เด็กต่อต้าน เพิ่มความโกรธ และแสดงพฤติกรรมรุนแรงขึ้น การใช้คำอื่นที่สื่อความหมายคล้ายกัน แต่ไม่ใช่คำว่า "ไม่" จะช่วยลดการต่อต้าน ทำให้เด็กรับฟัง และเปิดใจมากขึ้น เช่น "ใจเย็น ๆ นะลูก" "รอแป๊บนึงนะ" "เดี๋ยวแม่มาช่วย" เป็นต้น

4. กอดลูกเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าว

เพื่อหยุดพฤติกรรมอันตรายอย่างปลอดภัย เมื่อลูกทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ กอดลูกเอาไว้สักพักจนกว่าลูกจะสงบ กอดด้วยความอ่อนโยน บอกด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล ว่า "แม่พ่อกำลังอยู่กับลูกนะ" "ใจเย็น ๆ นะลูก" การกอด ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และลดความโกรธลง การกอดเป็นการแสดงความรัก ช่วยให้เด็กรู้สึกมีคุณค่า และอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5. เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็น

พ่อแม่ควรสงบสติอารมณ์ตัวเองก่อนเสมอ แยกตัวออกมาก่อน หากยังระงับอารมณ์ไม่ได้ ไม่ควรตะโกน ต่ำ ตี หรือลงโทษลูกขณะโกรธ เพราะจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลง เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ดีแล้ว ค่อยกลับมาจัดการปัญหา

วัยทอง 3 ขวบ ส่งผลเสียร้ายแรงกับลูกใหม่

พฤติกรรมต่อต้านของวัยทอง 3 ขวบ เป็นช่วงพัฒนาการตามปกติของเด็กวัยนี้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้ส่งผลเสียร้ายแรงต่อลูกน้อย เพียงแต่เป็นสัญญาณเตือนว่า สมอของลูกกำลังพัฒนาอย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่มีผลต่อนิสัยของเด็ก มี 2 ส่วน ได้แก่

1. พื้นฐานอารมณ์ของตัวเอง ที่ทำให้เด็กแต่ละคนมีนิสัยแตกต่างกัน
2. สิ่งแวดล้อม คือ การเลี้ยงดูของคนในครอบครัว

ดังนั้นในช่วงวัยทอง 3 ขวบ สำหรับเด็กที่มีพื้นฐานนิสัยใจร้อน ก็อาจแสดงออกมากกว่าเด็กคนอื่น แต่หากคนในครอบครัวช่วยกันปรับนิสัยใจร้อน และพฤติกรรมต่อต้านของลูกน้อย เมื่อโตขึ้นเขาก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ไปในทิศทางที่ดีได้

ลูกอารมณ์เสียง่าย อาจเกิดจากอาการเจ็บป่วยก็ได้

ลูกอารมณ์เสียง่าย ร้องไห้บ่อย สาเหตุอาจไม่ได้มาจากนิสัยของลูกเพียงอย่างเดียว แต่ อาการเจ็บป่วยหรือโรคบางชนิดก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมของลูกได้เช่นกัน เช่น สมาธิสั้น ไข้โพลาร์ ออทิสติก รวมถึง โรคบางชนิดที่ส่งผลต่อต่อมไร้ท่อ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน ก็อาจส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็ก ทำให้หงุดหงิด โมโหง่าย หรือซึมเศร้าได้

นอกจากนี้ การเจ็บป่วย ไม่สบายตัว ก็เป็นสาเหตุได้เช่นกัน เด็กที่ป่วยไม่สบาย หิว เหนื่อย หรืออดนอน มักมีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย และร้องไห้บ่อยได้เช่นกัน หากลูกน้อยอารมณ์เสียง่าย พ่อแม่ควรสังเกตพฤติกรรมของลูก หากพบว่าลูกมีอาการผิดปกติ ควรพาไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่เหมาะสม



ลูกเป็นวัยทอง 3 ขวบ คุณแม่ควรสอนลูกแบบไหน

คุณแม่สามารถช่วยลูกน้อยผ่านพ้นช่วงวัยทองนี้ไปได้อย่างราบรื่น โดยใช้วิธีการสอนดังต่อไปนี้

1. สอนให้ลูกเห็นคุณค่าของตัวเอง

ชมเชยเมื่อลูกควบคุมอารมณ์ตนเองได้และแสดงพฤติกรรมเหมาะสม โดยชมลูกแบบบรรยายพฤติกรรม เช่น “หนูเจียบแล้ว หนูเก่งคะลูก” เน้นย้ำถึงคุณสมบัติเชิงบวกของลูก เช่น “หนูใจเย็นจังเลย” “หนูเป็นเด็กดีมาก” เป็นต้น

2. สอนให้ลูกมีความอดทนในการรอ

มองหน้าสบตาลูก พูดด้วยน้ำเสียงนิ่ง สีหน้าเรียบอย่างจริงจัง บอกลูกว่า “แม่จะรอหนูเจียบ เราถึงจะคุยกัน” ให้คุณแม่อดทนรอจนกว่าลูกจะสงบ ไม่ควรตะโกน ด่า หรือลงโทษ

3. สอนให้ลูกรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง

คุณแม่ต้องเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของลูก บอกลูกว่า "แม่รู้ว่าหนูโกรธ" "แม่เข้าใจว่าหนูเสียใจ" การยอมรับอารมณ์ของลูก จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และกล้าที่จะแสดงออก แต่อย่างไรก็ตาม แม่ไม่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลูกแสดงออก อธิบายให้ลูกเข้าใจว่า พฤติกรรมเหล่านี้ ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และส่งผลเสียต่อผู้อื่นอย่างไร สอนให้ลูกรู้จักคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ กลัว อาย อึดอัด ฝึกให้เด็กรู้จักสังเกต และบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ให้เวลาและอยู่เคียงข้างลูก

4. สอนให้ลูกควบคุมตัวเองได้

หากิจกรรมเสริมสร้างการควบคุมตนเอง เช่น การเล่นเกม ช่วยให้เกิดฝึกการอดทน รอคอย ควบคุมอารมณ์ และเรียนรู้กฎกติกา การรับผิดชอบงานบ้าน ฝึกให้เด็กรู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบ สอนลูกให้เป็นคนดีและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเลี้ยงสัตว์ สอนให้เด็กรู้จักความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และการดูแลผู้อื่น

5. สอนให้ลูกรู้จักการแบ่งปัน

พูดคุย อธิบายให้ลูกเข้าใจว่า การแบ่งปันเป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เพื่อนมีความสุข และเราก็จะมีความสุขด้วย ชวนลูกเล่นบทบาทสมมติ สร้างสถานการณ์ที่ลูกต้องแบ่งปันของเล่นกับเพื่อน ฝึกให้ลูกพูดประโยคว่า "แบ่งกันนะ" "เล่นด้วยกันนะ" อ่านนิทาน เล่านิทานเกี่ยวกับการแบ่งปัน ให้ลูกเห็นตัวอย่างที่ดีจากตัวละครในนิทาน

ลูกคือ เอาแต่ใจจนรับมือไม่ไหว ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

หากลูกคือ เอาแต่ใจจนคุณพ่อคุณแม่รับมือไม่ไหว เช่น เมื่อลูกน้อยทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายคนอื่น ขณะที่กำลังร้องอาละวาด หรือลูกน้อยมีพฤติกรรมที่แย่งของอายุ 4 ขวบ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อดูว่าลูกน้อยมีปัญหาจิตใจ หรืออื่น ๆ แอบแฝงอยู่หรือไม่

การร้องอาละวาด ดื้อมาก เอาแต่ใจ เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการที่ปกติของเด็ก วัยทอง 3 ขวบ ไม่ง่ายนักที่จะจัดการ แต่การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ผู้ปกครองที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจในตัวเด็ก ก็จะสามารถช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดี เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปได้แน่นอน

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- PlayBrain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น โปรแกรมฝึกฝนทักษะ EF พัฒนาสมองลูกน้อย

อ้างอิง:

1. วัยทอง 2 ขวบ รู้จักอาการ และ 6 แนวทางการรับมืออย่างเหมาะสม, pobpad
2. วัยทอง 2 ขวบ, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. มาเข้าใจพัฒนาการของเด็กวัย 1-3 ขวบ กันเถอะ, โรงพยาบาลเวชธานี
4. ปรายเด็กคือ เอาแต่ใจ ก้าวร้าวอาละวาด, โรงพยาบาลนครธน
5. เทคนิคปราบลูกคือ, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เปลี่ยน “เด็กหวงของ” ให้แบ่งปันมีน้ำใจ แก้ไขได้ไม่ยาก, Nestle Mom and Me
7. อย่าปล่อยให้เด็กโมโหร้ายคุมความโกรธไม่ได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 14 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์