



วิธีการเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ให้ลูกเติบโตอย่างมีความสุข

ภาษา

วิธีการเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ให้ลูกเติบโตอย่างมีความสุข

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ส.ค. 29, 2024

7 นาที

การเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี มีความสุข หรือการสร้างรอยยิ้มให้แก่ลูกนั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์ที่ดี ทั้งช่วยสนับสนุนในเรื่องของสมองและจิตใจ รวมถึงร่างกายที่แข็งแรง หากลูกเกิดอารมณ์ไม่ดี หรือหงุดหงิดง่าย ก็อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามได้เช่นกัน ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรศึกษาหาข้อมูลในการรับมือถึงวิธีการเลี้ยงลูกที่ถูกต้องและเหมาะสมตามช่วงวัย โดยไม่ลืมความรักความอบอุ่นในครอบครัว ซึ่งจะเป็นตัวแปรหลักในการหล่อหลอมให้เด็กเติบโตได้อย่างมีความมั่นคงแข็งแรง พร้อมรับมือกับการปรับตัวและดำรงชีวิตในสังคมได้เป็นอย่างดี

สรุป

- การเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี และมีความสุข เป็นจุดเริ่มต้นของการมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์ที่ดี ทั้งช่วยสนับสนุนในเรื่องของสมองและจิตใจ รวมถึงร่างกายที่แข็งแรง
- วิธีเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาที่ดี มีปัจจัยสำคัญ 3 อย่าง คือ พันธุกรรม โภชนาการหรืออาหาร

การกินที่ดี และสิ่งแวดล้อมรอบตัวของลูก ซึ่งการเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดีและมีความสุขนั้น ควรเริ่มต้นจากครอบครัวที่มีความอบอุ่น

- เคล็ดลับที่จะทำให้ลูกอารมณ์ดี เช่น การฟังเพลง หรือเล่นดนตรีบ่อย ๆ การเล่นกีฬา อ่านหนังสือหรือเล่นิทานให้ลูกฟัง รวมถึงสอนให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ควรเป็นแบบไหน
- วิธีเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี คุณพ่อคุณแม่ทำได้จริงไหม
- วิธีเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ควรเริ่มทำในช่วงวัยไหน
- ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ลูกหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย
- วิธีการเลี้ยงลูกน้อยให้อารมณ์ดี คุณแม่ทำตามได้ง่าย
- กิจกรรมที่ช่วยให้ลูกน้อยอารมณ์ดีได้ทุกวัน

การเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ควรเป็นแบบไหน

1. **คุณพ่อคุณแม่ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก** เพราะการที่พ่อแม่มีความเครียด หรือความวิตกกังวล อาจแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงต่อลูกได้ และคงไม่สามารถเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดีได้อย่างแน่นอน ซึ่งล้วนส่งผลเสียต่อเด็กมากมาย ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรมีการปรึกษาหารือร่วมกัน ให้กำลังใจต่อกัน ทบทวนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกต่อลูก และมีแนวทางเลี้ยงลูกให้เป็นทิศทางเดียวกัน หลีกเลี่ยงการทะเลาะกันต่อหน้าลูก และอย่าลืมหาเวลาพักผ่อนเติมความสุขให้แก่ตนเองบ้าง
2. **คุณพ่อคุณแม่ควรมีเวลาให้ลูก** หมั่นทำกิจกรรมร่วมกันกับลูกในวันหยุดพักผ่อน เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และแสดงออกถึงความรักด้วยการโอบกอด พูดชื่นชมอย่างสม่ำเสมอ
3. **ดูความต้องการของลูกเป็นหลัก** ไม่ควรยึดเยียดจนเกินไป เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น และพร้อมรับฟังทุกครั้ง อย่าเร่งหรือกดดันเด็กมากเกินไป ควรเน้นพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย

วิธีเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี คุณพ่อคุณแม่ทำได้จริงไหม

การเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดีและมีความสุขนั้น ควรเริ่มต้นจากครอบครัวที่มีความอบอุ่น คุณแม่ที่มีความสุขตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์ เพราะจากข้อมูลการวิจัยจะพบว่าเมื่อคุณแม่มีความสุขจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphin) ซึ่งจะส่งผ่านสายสะดือไปให้ลูกน้อยในครรภ์ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสมอง (IQ) และอารมณ์ (EQ) ที่ดีของลูกได้

การเลี้ยงลูกให้มีสติปัญญาที่ดี มีความเฉลียวฉลาด มีปัจจัยสำคัญ 3 อย่าง คือ พันธุกรรม

โภชนาการหรืออาหารการกินที่ดี และสิ่งแวดล้อมรอบตัวของลูกน้อย ซึ่งหากตัดเรื่องของ พันธุกรรมออกไป เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ในส่วนของเรื่องอาหารการกิน ของลูกหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวก็ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

วิธีเลี้ยงลูกให้อารมณ์ดี ควรเริ่มทำในช่วงวัย ไหน

การส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของเด็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถศึกษาและทำได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ เนื่องจากระหว่างที่เด็กอยู่ในครรภ์ เซลล์สมองก็จะมีการเจริญเติบโตไปพร้อมกับเซลล์อื่น ๆ ในร่างกาย และเนื้อสมองกับเส้นใยประสาทในร่างกายจะเชื่อมประสานกันเป็นข่ายเส้นใยประสาท ตั้งแต่ ลูกอายุได้เพียง 8 สัปดาห์ และพัฒนาต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี และพัฒนาการของสมองจะค่อย ๆ ลดลงหลังจากช่วงอายุดังกล่าว จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของลูกน้อย

ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ลูกหงุดหงิด อารมณ์เสีย ง่าย

ความพร้อมของอายุ ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กแสดงอารมณ์ ความโกรธของตนเอง เมื่อเด็กไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง หรือถูกขัดใจไม่ให้ทำใน สิ่งที่ต้องการทำ เด็กจะเกิดอารมณ์และแสดงออกมาว่าหงุดหงิด โกรธ และแสดงความก้าวร้าวที่ รุนแรงออกมา โดยลักษณะที่แสดงออก รวมถึงพฤติกรรมความรุนแรงนี้ จะขึ้นอยู่กับอายุและช่วง วัยของลูกด้วย ซึ่งโดยทั่วไป มีสาเหตุดังนี้

1. **การเรียกร้องความสนใจตามช่วงวัย** ในบางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมที่ ลูกแสดงออกเป็นการเรียกร้องความสนใจ หรือพัฒนาการของระบบประสาทที่ทำให้เกิดการ ตอบสนองที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรพาลูก น้อยไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการแก้ไขอย่างถูกวิธี
2. **นอนไม่พอ** เนื่องจากเป็นข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิดได้ รวมถึงเมื่อเด็ก รู้สึกเหนื่อย หรืออ่อนเพลียจากการนอนไม่พอ หรือความเจ็บป่วย ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว
3. **หิว** ด้วยวัยของเด็กที่ยังไม่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีนัก จึงทำให้ลูกมี ความหงุดหงิดเมื่อหิวได้ง่าย



คุณพ่อคุณแม่มีหน้าที่สำคัญในการรับมือและจัดการกับอารมณ์ของลูก สามารถยับยั้งการแสดงออกที่รุนแรง สอนให้ลูกรู้จักควบคุมความหงุดหงิด โดยอาจหากิจกรรมอะไรให้ลูกเบี่ยงเบนความสนใจ ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ต้องไม่โมโหตามลูก เพราะจะเป็นการกระตุ้นพฤติกรรมที่รุนแรงขึ้น และควรรอให้เด็กสงบสติอารมณ์ก่อน ห้ามลงโทษโดยทันที แต่ควรอธิบายด้วยเหตุและผล ในส่วนของการกำหนดกฎเกณฑ์เงื่อนไขต่าง ๆ กับลูกต้องมีความหนักแน่นชัดเจน ไม่เปลี่ยนแปลงไปมา และมีเวลาให้กับลูกอย่างเพียงพอ

วิธีการเลี้ยงลูกน้อยให้อารมณ์ดี คุณแม่ทำตามได้ง่าย

1. ให้ลูกฟังเพลง เล่นดนตรีบ่อย ๆ

เพราะเสียงดนตรีมีความสามารถในการทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และอารมณ์ดีได้ อีกทั้งเสียงตัวโน้ตสูงต่ำ จะช่วยกระตุ้นสมองในการคิดวิเคราะห์ และพัฒนาการทางด้านภาษา

2. เล่นกีฬากับลูก

นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยในเรื่องของสภาพจิตใจและอารมณ์ที่ดีของลูก ลดการเกิดภาวะเครียดในเด็กได้

3. หมั่นอ่านหนังสือให้ลูกฟัง

คุณพ่อคุณแม่สามารถอ่านหนังสือด้วยน้ำเสียงที่สนุกสนานเพิ่มความน่าสนใจ และแทรกคำถามชวนพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมในครอบครัวที่เพิ่มการสื่อสารและทำร่วมกันได้เป็นอย่างดี

4. เล่านิทานก่อนนอน

การอ่านนิทานให้ลูกฟัง เป็นการเพิ่มจินตนาการให้แก่เด็ก ๆ ทำให้เด็กสนใจ ชักถาม และติดตามเรื่องราวของนิทาน การฟังนิทานยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์ได้อีกด้วย

5. สอนให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

เมื่อลูกโตขึ้นจะส่งผลให้มีวิธีการทางความคิดและการใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นอย่างดี เด็กบางคนอาจด้อยค่าตนเองไป ทำให้เกิดลักษณะที่ไม่มีความมั่นใจ รู้สึกไร้ค่า ชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

6. ฝึกให้ลูกมีความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน

ด้วยการกำหนดตารางเวลาในแต่ละวันว่าลูกต้องทำอะไรบ้าง ให้รู้จักรับผิดชอบของใช้ส่วนตัวเมื่อไปโรงเรียน และรู้จักการประหยัดอดออมเงิน เก็บข้าวของที่เล่นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

7. หมั่นพูดคุยกับลูกด้วยอารมณ์แจ่มใส

เพราะเมื่อลูกรับรู้ได้ว่าพ่อแม่อารมณ์ดี มักจะแสดงออกถึงอารมณ์ที่ดีของตัวเองด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ลูกน้อยอารมณ์ดีได้ทุกวัน

การที่คุณพ่อคุณแม่มีความกังวลในเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ การรับเชื้อโรคต่าง ๆ จากภายนอก และให้เด็กอยู่แต่ในบ้าน ย่อมให้สนใจแต่หน้าจอบ ทีวีมือถือ หรือโทรศัพท์มือถือทั้งวัน อาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงอารมณ์ด้วย ดังนั้นจึงควรหากิจกรรมที่ทำให้เด็กมีอารมณ์ที่ดี ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยมีสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง ดังนี้

1. เริ่มต้นจากคุณพ่อคุณแม่ต้องมีกฎกติกา หรือจำกัดระยะเวลาในการอยู่กับหน้าจอ ให้เด็กเรียนรู้ที่จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไข หรือกฎระเบียบ
2. มุ่งเน้นกิจกรรมทางกาย ให้เด็กได้ขยับร่างกาย หรือออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้มีสุขภาพที่ดี เช่น วายนา ซิঁจึกรยาน วิ่งเล่น ปีนป่าย เป็นต้น
3. หากกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับผู้อื่น หรือมีการพูดคุยกันในครอบครัวมากขึ้น เช่น การถามตอบ การเล่นนิทาน ก็จะเป็นการฝึกให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี
4. ให้เด็กมีกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกังวล เช่น การวาดรูป การร้องเพลง เป็นต้น

คุณพ่อคุณแม่ทุกคนล้วนอยากเลี้ยงลูกให้มีความสุข มีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แต่ความคาดหวัง บางครั้งอาจเป็นสิ่งกดดันคุณพ่อคุณแม่ หรือกับลูกมากจนเกินไป จนเกิดความวิตกกังวล ภาวะเครียด และนำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรมที่รุนแรงต่อลูกได้ ดังนั้น การที่คุณพ่อคุณแม่อยากให้ลูกมีความสุข ต้องมาจากการเลี้ยงดูที่เกิดจากความรักความอบอุ่นและความเข้าใจ รวมถึงมาจากพ่อแม่ที่มีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้ลูกมีอารมณ์ดี และมีความสุขได้

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. เลี้ยงลูกอย่างไรให้โตขึ้นอารมณ์ดีมีเหตุผล, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อย่าปล่อยให้เด็กโมโหร้ายคุมความโกรธไม่ได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. ลูกเอาแต่ใจ เรียกร้องความสนใจ หรือระบบประสาทรับรู้สีกับพร้อม, โรงพยาบาลมหารมย์
5. กุ๊กร้องอาละวาด ส่วนหนึ่งของพัฒนาการที่พ่อแม่ต้องเข้าใจ, โรงพยาบาลเวชธานี
6. เลี้ยงลูกวัยกำลัง “จู้”...ทำยังไงให้ฉลาด, โรงพยาบาลพญาไท
7. งานวิจัยยืนยันการวิ่งเล่นออกกำลังกายทำให้เด็กมีความสุขเพิ่มขึ้น, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
8. เสริมสร้างความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง, โรงพยาบาลมหารมย์
9. 7 วิธีสอนเด็กให้รู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
10. 4 วิธี เปลี่ยนเด็กให้อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
11. แนวคิดการเลี้ยงดูด้วยวิธีทางบวก, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
12. 10 วิธี ช่วยให้ลูกวัยประถมรักการอ่าน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
13. เสริมพัฒนาการลูก ด้วยการเล่นิทาน, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 20 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์