



53 เคล็ดลับไม่ลับ "วิธีสร้างสมอง... สู่พรสวรรค์ของลูกน้อยวัย 3ปี"

ภาษา

53 เคล็ดลับไม่ลับ "วิธีสร้างสมอง... สู่พรสวรรค์ของลูกน้อยวัย 3ปี"

บทความ

มี.ค. 6, 2020

สมองที่เฉียบคมต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง การเรียนรู้ไม่ควรจำกัดอยู่แต่ในห้องเรียนแต่เกิดได้จากการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การปลูกฝังแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นรอบตัวและเป็นเรื่องที่ไม่

สนุกไม่น่าเบื่อจะช่วยสร้างนิสัยใฝ่รู้ให้กับลูกไปตลอดชีวิต ความสามารถในการเฝ้าหาความรู้และความอยากรู้อยากเห็นเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราโดดเด่นขึ้นมา

53 เคล็ดลับไม่ลับ "วิธีสร้างสมอง... สู่พรสวรรค์ของลูกน้อยวัย 3ปี"

การเปลี่ยนแปลงของแม่-ลูก

1. “กอดกันๆ นี่หนูให้ขนม” เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักแสดงความรักและความรู้สึกกับคนรอบข้างได้แล้ว
2. เพื่อนร้องให้ “มาๆเราไอ้หนูนะ” หนูรู้แล้วว่าเพื่อนเสียใจ ไม่เป็นไรนะเราจะปลอบเธอเหมือนที่คุณแม่เราทำ
3. “หนูจะใส่เสื้อเหมือนเพื่อนคนนั้น” “หนูชอบกินไก่ทอดตามเพื่อนคนนี้” ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่หนูจะเลียนแบบ เพื่อนๆก็เริ่มมีอิทธิพลกับหนูเหมือนกัน
4. “เรามาเล่นด้วยกันนะ” จากแค่ต่างคนต่างเล่น ตอนนี่หนูเริ่มหาเกมสนุกมาเล่นกับเพื่อนเป็นแล้ว
5. “ถึงตาฉันละ เอาละนะ” หนูเริ่มรอให้ถึงตาของหนูที่จะเล่นได้ หนูเริ่มเข้าใจว่าเกมจะสนุกขึ้นถ้าเราผลัดกันเล่น
6. “เราแบ่งขนมเธอนะ” ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและพฤติกรรมการแบ่งปันเกิดมากขึ้นในช่วงวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่สอนหนูเรื่องอารมณ์บ่อยๆมันช่วยให้หนูเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
7. “หนูชื่อน้อง...อายุสามขวบ” คุณพ่อคุณแม่เห็นใหม่หนูบอกชื่อกับอายุตัวเองได้แล้วนะ
8. “ดีใจส่งเสียงกรี๊ดกร๊าด เสียใจร้องไห้โฮๆ” ดีใจเสียใจหนูแสดงมันออกมาได้ชัดมากกว่าน้องๆ และดูเหมือนจะเก็บอารมณ์ได้น้อยกว่าพี่ๆนะ
9. “เอาเสื้อยืดมา หนูใส่เองได้แล้ว” หนูขอเสื้อยืดสวมหัวที่คอเสื้อกว้างหน่อยนะ คุณพ่อคุณแม่เห็นไหม? หนูทำได้ไม่ต้องช่วยหนูเลย
10. “กระดุมเม็ดใหญ่ๆและเชือกผูกกรองเท้าเส้นหนาๆ” หนูควบคุมกล้ามเนื้อมือได้ดีพอที่จะแต่งตัวง่ายๆแบบนี้ได้แล้วนะ
11. “ไม่ต้องมีแพมเพริส” หนูเดินไปเข้าห้องน้ำหรือบอกผู้ใหญ่ว่าอยากเข้าห้องน้ำได้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ฝึกหนูในช่วงวัยก่อนหน้านั้นมากพอ
12. “แม่ไม่อยู่หนูก็ไม่ค่อยกังวล” หนูไม่กลัวจะแยกจากคุณพ่อคุณแม่เวลาไปโรงเรียนหรือเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่ในสายตาแล้วนะ
13. “หมา แมว ที่วิ ได้ๆ” หนูเริ่มเรียกชื่อสิ่งของที่คุ้นเคยที่เห็นบ่อยๆได้แล้วนะ
14. “สีแดง สีฟ้า” หนูเริ่มรู้จักสีและบอกชื่อสีได้แล้ว ชวนหนูดูสิ่งรอบตัวและพูดเรื่องสีบ่อยๆ หนูกำลังจำเรื่องพวกนี้เลย
15. “เอาตุ๊กตาวางไว้ข้างล่างแล้วหนูขึ้นมานอนข้างบน” หนูเข้าใจความหมายของข้างบนข้างล่างแล้วนะ
16. “พูดแล้วคนอื่นเข้าใจ” หนูสามารถพูดกับคนแปลกหน้าที่เขาไม่คุ้นเคยกับภาษาของหนูแล้ว เขาเข้าใจได้แล้วนะ
17. “คุยกับหนูนะ” หนูพูดเป็นประโยคติดกันได้ประมาณสามประโยคแล้ว
18. “ไอ้โห ดูลูกจกดุ่มตรงนี่แขนหุ่นยนต์ก็ขยับ” หนูเริ่มเล่นของเล่นที่มีกลไกเป็นแล้วนะ
19. “คุณม้าสวัสดิ์จ๊ะ เราคือกระต่ายมาเล่นกับเธอ” หนูชอบเอาหุ่นยนต์ ตุ๊กตาหรือของเล่นอื่นๆมาเล่นบทบาทสมมติ คุณพ่อคุณแม่เรามาเล่นด้วยกันนะ
20. “คุณพ่อต่อจิกซอร์หรือ? หนูเล่นด้วย” ตอนนี่หนูต่อตัวต่อแบบนี้แบบชิ้นใหญ่ๆได้ 3-4 ชิ้นแล้ว
21. “นับ หนึ่ง สอง สามแล้วคุณแม่หาหนูนะ” หนูเริ่มนับเลขหลักเดียวได้และเข้าใจความหมายของมัน คุณพ่อคุณแม่ลองถามหนูสิตอนนี้หนูก็ขบแล้ว
22. “วงกลมของพระอาทิตย์ วงกลมของไข่เจียว” หนูใช้ดินสอหรือสีเทียนวาดวงกลมได้แล้วนะ
23. “เอาก้อนไม้มาทำหอคอย” หนูต่อก้อนไม้เป็นหอคอยได้ 6 ก้อนหรือมากกว่าเป็นแล้ว คุณพ่อคุณแม่ดูสิมันสวยไหม
24. “อยากกินเนยถั่ว มาๆหนูเปิดให้” ถ้าขวดไม้แน่นหนูช่วยคุณพ่อคุณแม่เปิดขวดเนยถั่ว เปิดขวดนมได้แล้วนะ
25. “วิ่งปรี๊ดปรี๊ด” หนูวิ่งได้คล่องแล้วชอบวิ่งเล่นได้วิ่งไล่ไปมากับเพื่อนๆในห้องเรียน
26. “รอกทานข้าวเสร็จแล้วค่อยไปเล่นนะคะ” หนูมีความสามารถในการวิ่งรอกมากขึ้นเมื่อเทียบกับน้องตัวเล็กๆ
27. “ไม่เอาห้องมืด หนูกลัวผี” ในวัยนี้หนูมีความกลัวความมืด กลัวผีหรือกลัวสัตว์ประหลาดใน

จินตนาการ คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องห่วง แค่ช่วยปลอบหนูเดี๋ยวอายุมากขึ้น



การกระตุ้นพัฒนาการ

28. “เพื่อนหนูชื่อ...” หนูเริ่มจำและบอกชื่อเพื่อนๆ ในห้องได้แล้ว ลองถามหนูสิ หนูมีเพื่อนกี่คน พวกรว เขาชื่ออะไรบ้าง
29. “ทำไมห้องฟ้าเป็นสีฟ้า ทำไมหมามีหาง ทำไมเครื่องบินถึงบินได้” เกมใหม่ของหนูคือการถามคำถามมากมายกับผู้ใหญ่รอบตัว ไม่ต้องตอบคำถามหนูก็ได้ แต่เรามาช่วยหาคำตอบด้วยกันนะ
30. “ช่วยแม่หยิบจาน ไปวางไว้บนโต๊ะแล้วมาเอาแก้วไปเติมน้ำนะคะ” หนูทำตามคำสั่งแบบเป็นขั้นตอนได้ 2-3 ขั้นตอนแล้วนะ
31. “ซีจรรย์านกันเถอะ” สอนหนูซีจรรย์านหน่อยตอนนี้หนูซีรทที่มีสามล้อได้แล้วนะ
32. “โยนและรับ เดินรำและร้องเพลง” การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่างๆ ของหนูทำงานได้ดีขึ้นแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายหลายๆ ก็เลยทำได้ การรับ การจับ การระยະต่างๆ ก็ทำได้แม่นยำขึ้น
33. “นี่คือคุณพ่อ นี่คือคุณแม่และนี่ก็ตัวหนู” เห็นไหม หนูเริ่มวาดรูปคนแบบง่ายๆ ได้แล้วนะ
34. “อ้อถ้าสัตว์สีขามีหาง ร้อง โส่งๆ เรียกว่าหมา ส่วนตัวที่ร้อง เมี้ยวๆ ก็เป็นแมวสินะ” หนูจัดกลุ่มของสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น ยิ่งได้เห็นมาก หนูก็จัดกลุ่มได้มาก เมื่อจัดกลุ่ม ได้มาก ความรู้หนูก็ขยายไปไกล
35. “ตักเลยลูก หม่ำเลยคะ” โดยทั่วไปเด็กอายุ 3 ขวบ สามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองได้แล้ว ใช้ช้อนส้อมตักอาหาร และตักน้ำจากแก้วที่พอเหมาะ อย่างไรก็ตาม ใช้อาหารที่ใช้มือหยิบจับได้เลย ก็ช่วยให้ลูกรู้สึกใกล้ชิดกับอาหารและไม่หงุดหงิดกับการใช้อุปกรณ์ทานอาหารที่ยุ่งยากด้วย ที่สำคัญคุณแม่อย่าลืมนำว่าบรรยากาศที่สนุกช่วยให้ลูกรู้ทานอาหารเยอะขึ้นด้วย
36. “หนูเป็นนักสำรวจโลกนะ” การปล่อยให้ลูกน้อยได้สำรวจ ได้ใช้เวลา ได้เล่น ได้วิ่ง ได้สัมผัส

ได้ เห็น, ได้ดมกลิ่น หรือได้ชิมรสชาติอย่างพอดีพอเหมาะ จะช่วยให้พัฒนาการด้านต่างๆของลูกน้อย รุดหน้าไปได้ พร้อมกับอารมณ์เชิงบวก



แม่่มือใหม่ควรรู้

37. “แม่จำ รีบไปไหน หนูยังเล็กอยู่” แม้ว่าลูกน้อยในวัย 3 ขวบของเราจะจดจำคำศัพท์ที่ได้มากมาย

สามารถวิ่งเล่นกับเด็กคนอื่นๆได้ สื่อสารกันรู้เรื่องอยู่บ้าง แต่คุณแม่ไม่ควรเร่งรีบคร่ำเคร่งหรือเข้มงวดกับการฝึกทักษะต่างๆมากเกินไป เช่น ทักษะการอ่าน

38. “มาๆ แม่ทำให้” คุณแม่จะคุ้นชินกับคำนี้ ไม่ว่าจะด้วยความรำคาญตาที่เห็นลูกทำสิ่งต่างๆ เอง ยัง ไม่คล่องแคล่วหรือรู้สึกว่ายากช่วยเหลือลูกจริงๆก็ตาม หนึ่งในสิ่งที่เด็ก 3 ขวบสามารถ ทำได้เอง คือ การใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง (getting dressed) เช่น ดึงกางเกงในใส่เองได้ ใส่ รองเท้าแตะใส่ เสื้อที่ไม่มีซิปหรือกระดุมที่ติดยากได้ อย่าลืมนะ คุณแม่ต้องเพิ่มความอดทน สักหน่อย เพื่อให้ลูก รู้จักการพึ่งตนเองได้

39. “หนูช่วยแม่ได้นะ” ลูกน้อยพร้อมที่จะช่วยงานเล็กๆน้อยๆของคุณแม่ได้เช่นกัน เพียงแต่คุณแม่

ต้องเข้าใจว่า งานนั้นต้องไม่หนักและทำให้ลูกรู้สึกถึงความเคร่งเครียดจนเกินไป อย่าลืมนะเราเพียงเริ่มฝึกสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้แก่ลูกน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป

40. “เล่นเพื่อรู้จักผู้อื่น ไม่ใช่เล่นเพื่อเป็นนักแข่งป็นซะทีเดียว” ลูกน้อยในวัย 3 ขวบ ยังเป็นนักแข่ง ปั่นที่ดีไม่ได้เต็มทีนัก สิ่งสำคัญกว่าของการเล่นคือ ลูกน้อยจะได้เรียนรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและ

เกิดความตระหนักกลับมาที่ตนเองในลำดับถัดไป ซึ่งนี่คือจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์อย่างหนึ่ง ในสถานการณ์ที่ลูกเราไปแย่งของเล่นจากเพื่อนมา เพื่อนร้องไห้เสียใจ ลูกควรได้รับคำแนะนำสั้นๆจากแม่เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแบ่งปัน

41. “ยังงั้นหนูก็รักแม่” ลูกน้อยรักคุณแม่ของเขาเสมอไม่ว่าคุณแม่อาจจะแสดงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ลูกน้อยรู้ว่าแม่คือคนสำคัญที่สุดของเขา

42. “ถึงหนูตัวเล็ก แต่หนูเข้มแข็งนะ” ในหลายๆ สถานการณ์ที่คุณแม่อาจประสบสถานการณ์อันยาก ลำบากจนไม่อาจกลืนน้ำตาไว้ได้ การปลั่งร้องไห้ต่อหน้าลูกไม่ใช่ความผิดแต่อย่างใด หลายครั้งที่ คุณแม่เข้มแข็งขึ้นได้เพราะมีมือน้อยมาคอยเช็ดน้ำตาของแม่จนแม่รู้สึกได้ว่า ลูกสัมผัสถึงความรู้สึก ของเราได้และเพราะลูกทำให้คุณแม่ยืนหยัดเข้มแข็งได้อีกครั้ง ลูกน้อยอยากจะทำคุณแม่ด้วยซ้ำว่า เขาเข้มแข็งเพียงใด เขาเข้มแข็งกว่าร่างกายที่เขาเป็น และเขาจะอยู่เคียงข้างแม่เสมอ

43. “connect มากกว่า correct” แม่ลูกน้อยในช่วง 3 ขวบจะเรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำแล้วจะได้รับการชมเชยหรือทำไปแล้วจะได้รับการลงโทษ แต่ลูกน้อยต้องการความรู้สึกปลอดภัย ได้รับการสนับสนุน และความรักความผูกพันจากแม่มากกว่านั่งฟังว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกหรือผิด

44. “กรี๊ดๆ หนูอยากเล่นใหญ่” คุณแม่อยู่ได้กังวลต่อการเกรี้ยวกราดของลูกน้อยมากเกินไปหลาย ครั้งที่ลูกน้อยเพียงขอปล่อยความเกรี้ยวกราดหรือนอนดินกับพื้นพรวดๆ และหลายครั้งที่ ลูกน้อยมีอารมณ์มากเกินไปหรือเล่นใหญ่มาก แต่นั่นไม่ใช่ความผิดปกติแต่อย่างใด และคุณ แม่ไม่ควรรู้สึกผิดหรือล้มเหลวกับตนเองมากจนเกินไปนัก

45. “เรื่องใหญ่สำหรับหนูนะ” การเปลี่ยนแปลงบางอย่างคุณแม่อาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ลูกน้อยของท่านยังไม่สามารถปรับตัวได้ในทันทีทันใด คุณแม่ควรตระหนักว่า การพาออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ การพาไปสถานที่ใหม่ๆ การมีกิจวัตรใหม่ เป็นต้น คุณแม่ต้องอดทนและเข้าอกเข้าใจลูกน้อยให้มากขึ้นว่าลูกอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวและปรับใจสักกระยะหนึ่ง

46. “ทำ time out ไม่สมบูรณ์” แม้การทำ time out อาจจะใช้ได้แล้วกับลูกน้อยในวัยนี้ แต่คุณแม่หลายคนมักลืมไปว่าเมื่อครบเวลาคุณแม่ต้องนั่งในระดับสายตาเดียวกับลูก ใช้หูเสียงที่นุ่มนวลขึ้นและกอดลูกด้วยความปรารถนาดี อย่าลืมนำลูกด้วยคำพูดที่สุภาพนุ่มนวล นั่นจะดีกว่า

47. “บ๊อบบี้ไปกับหนูสิ” ลูกน้อยไม่เพียงอยากให้คุณแม่ได้เล่นกับเขา หากคุณแม่ได้ปล่อยความเป็น เด็กในตัวเองบ้าง ความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันจะเกิดขึ้นอย่างแนบแน่นกับลูก การทำอะไร บ้าง บอๆ บ้าง หัวเราะดังๆบ้าง ทำตลกขบขันบ้าง อาจช่วยให้ลูกลดความวิตกกังวลได้ด้วย

48. “หนูมีความสุขได้ง่ายกว่าที่คิดนะ” ความสุขเกิดขึ้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ได้โดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ ก็มีมากมาย ให้ลูกน้อยได้ใช้เวลากับความสุขง่ายๆเหล่านั้นบ้าง เช่น เมินอาหารง่ายๆ ที่แม่ทำ เสียงเพลงสนุกๆ ที่ชอบ แสงสีเสียงของธรรมชาติในบ้านหรือใกล้บ้าน การเล่นกับเด็ก คนอื่นๆ การวิงเวียนของเล็กให้แม่ เป็นต้น

49. “ไม่ว่ายังไง ลูกก็ต้องการกอดของคุณแม่และคุณพ่อ” ภายหลังจากการที่ลูกน้อยเกรี้ยวกราดหรือโมโหไปแล้ว ช่วงที่ลูกอยู่ในสภาวะที่กำลังสงบนิ่งลง คุณแม่อาจจูงใจในการกอดลูก การทำให้ ลูกหัวเราะ การจกจิก การเล่าเรื่องตลกๆ ให้ลูกฟัง เป็นต้น

50. “หลับทั้งขนมคาปากก่อนนอน” หลายบ้านที่คุณแม่วุ่นกับการทำงานจนกระทบกับเวลาทานอาหารเย็นของลูกน้อยไปด้วย คุณแม่จึงเลือกที่จะให้กินในช่วงเวลาใดก็ได้ที่ลูกต้องการ เพราะดีกว่าไม่กินเลย อย่างไรก็ตาม ข้อควรระวังก็คือ สุขภาพปากและฟันของลูก หากคุณแม่ยอมให้ลูกกินขนมหรืออาหารก่อนนอนแม่แปรงฟัน คุณแม่ต้องเตรียมทำใจดูลูกร้องไห้ตอนทำฟันด้วยนะจ๊ะ

51. “พกของเล่นมากกว่า 1 ชิ้น เมื่อลูกไปเล่นกับเพื่อน” ในสถานการณ์ที่เด็กมักแย่งของเล่นกันนั้น

กลยุทธ์อย่างหนึ่งที่คุณแม่อาจลองเลือกใช้ก็คือ การมีของเล่นที่มีความน่าสนใจหรือน่าเล่นพอๆกันมากกว่า 1 ชิ้น นี้จะช่วยทำให้การเล่นเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น เพราะฉะนั้น คุณแม่อาจต้อง เตรียมตุ๊กหรือตะกร้าสำหรับใส่ของเล่นนำเล่นน่ารักเอาไว้ ให้ลูกน้อยพร้อมหิ้วออกไปเล่นกับเพื่อนด้วย

52. “หาบ้านที่เหมาะสมแก่ลูกน้อยอย่างไร” งานอะไรที่จะเหมาะกับลูกน้อยของคุณแม่ อย่าลืมนะว่า งานบ้านนั้นจะต้องไม่ยากและซับซ้อนจนเกินไป เพราะจะทำให้ลูกน้อยหงุดหงิดและเครียดได้ กิจกรรมที่สบายๆและทำได้ในครอบครัวซึ่งช่วยให้ลูกมีการเคารพตนเองและรู้สึกเป็นคน สำคัญของ

ครอบครัว เช่น การนำจานอาหารของตัวเองไปวางในอ่างล้างจาน เก็บของเล่นใส่ ตะกร้า ใส่เสื้อผ้า รong ทำง่าย ๆ เอง เป็นต้น คุณแม่อาจเสริมบรรยากาศช่วงนี้ด้วยการเปิดเพลง ร้องเพลง เล่นเกมด้วยกันก็ได้

53. “เพราะลูกแหยงของเล่น เพื่อนเลยร้องไห้” ลองพูดความรู้สึกและผลของการกระทำหนูเริ่มเข้าใจ ผลลัพธ์ของการกระทำอย่างง่ายและในสถานการณ์ที่คุ้นเคยได้แล้วนะ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการของลูกน้อย

ลูกถ่ายเหลว

ลูกท้องผูก

อ้างอิง

นางสาว นัฐพร โอภาสานนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วุฒิการศึกษา : ศศ.บ. จิตวิทยา ม.นเรศวร

: วท.ม. จิตวิทยาคลินิก ม.มหิดล

: PhD mental health University of Aberdeen United Kingdom





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์