

53 เคล็ดไม่ลับ "วิธีสร้างสมอง... สู่พัฒนาการของลูกน้อยวัย 3 ปี"

บทความ

มี.ค. 6, 2020

สมองที่เฉียบคมต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง การเรียนรู้ไม่ควรจำกัดอยู่แต่ในห้องเรียนแต่เกิดได้จากการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การปลูกฝังแนวคิดที่ว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นรอบตัวและเป็นเรื่องที่

สนุกไม่น่าเบื่อจะช่วยสร้างนิสัยไฟร์ให้กับลูกไปตลอดชีวิต ความสามารถในการไฟห้าความรู้และความอยากรู้อยากเห็นเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราได้เด่นขึ้นมา

53 เคล็ดไม่ลับ "วิธีสร้างสมอง... สู่พัฒนาการของลูกน้อยวัย 3 ปี"

การเปลี่ยนแปลงของแม่-ลูก

- “กอดกันๆ นี่หนูให้ขั้นนะ” เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักแสดงความรักและความรู้สึกกับคนรอบข้างได้แล้ว
- เพื่อร้องให้ “มาๆ เราอ้อมหนะ” หนูรู้แล้วว่าเพื่อนเสียใจ ไม่เป็นไรนะเราจะปลอบเชอเมื่อนที่คุณแม่เราทำ
- “หนูจะเสื้อห่มเมื่อนคนนั้น” “หนูชอบกินไก่ทอดตามเพื่อนคนนี้” ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่หนูจะเลียนแบบ เพื่อนๆ ก็เริ่มมีอิทธิพลกับหนูเหมือนกัน
- “เรามาเล่นด้วยกันนะ” จากแค่ต่างคนต่างเล่น ตอนนี้หนูเริ่มหาเกมสนุกมาเล่นกับเพื่อนเป็นแล้ว
- “ถึงตาฉันละ เอาล่ะนะ” หนูเริ่มรอให้ถึงตาของหนูที่จะเล่นได้ หนูเริ่มเข้าใจว่าเกมจะสนุกขึ้นถ้าเราผลัดกันเล่น
- “เราแบ่งขนมเชอนะ” ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและพัฒนาระบบทิกรูปการแบ่งปันเกิดมากขึ้นในช่วงวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่สอนหนูเรื่องอารมณ์ป่วยๆ มันช่วยให้หนูเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- “หนูชื่อน้อง... อายุสามขวบ” คุณพ่อคุณแม่เห็นใหม่หนูบอกชื่อกับอายุตัวเองได้แล้วนะ
- “ดีใจส่งเสียงกรีดร้าด เสียใจร้องไห้โอย” ดีใจเสียงใหม่แสดงมันออกมากได้ชัดมากกว่าเดิม และดูเหมือนจะเก็บอารมณ์ได้น้อยกว่าพี่ๆ หนะ

9. “เอาเสื้อยืดมา หนูใส่เองได้แล้ว” หนูขอเสื้อยืดสวมหัวที่คอกเสื้อกราฟฟิคหน่อยนะ คุณพ่อคุณแม่เห็นไหม? หนูทำได้ไม่ต้องช่วยหนูเลย

10. “กระดุมเม็ดใหญ่ๆและเชือกผูกรองเท้าเส้นหนาๆ” หนูควบคุมกล้ามเนื้อมือได้ดีพอที่จะแต่งตัวง่ายๆแบบนี้ได้แล้วนะ

11. “ไม่ต้องมีแพมเพรส” หนูเดินไปเข้าห้องน้ำหรือบอกผู้ใหญ่ว่าอยากเข้าห้องน้ำได้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ฝึกหนูในช่วงวัยก่อนหน้านานมากพอ

12. “แม่ไม่อยู่หนักไม่ค่อยกังวล” หนูไม่กลัวจะแยกจากคุณพ่อคุณแม่เวลาไปโรงเรียนหรือเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่ในสายตาแล้วนะ

13. “agma แม่ ทีวี ได้” หนูเริ่มเรียกชื่อสิ่งของที่คุ้นเคยที่เห็นบ่อยๆได้แล้วนะ

14. “สีแดง สีฟ้า” หนูเริ่มรู้จักสีและบอกชื่อสีได้แล้ว ชวนหนูดูสิงรอบตัวและพูดเรื่องสีบ่อยๆ หนูกำลังจำเรื่องพวgn เลย

15. “เอาตุ๊กตาวางไว้ข้างล่างแล้วหนูขึ้นมาตอนข้างบน” หนูเข้าใจความหมายของซ้างบนข้างล่างแล้วนะ

16. “พูดแล้วคนอื่นเข้าใจ” หนูสามารถพูดกับคนแปลกหน้าที่เข้าไม่คุ้นเคยกับภาษาของหนูแล้ว เข้าเข้าใจได้แล้วนะ

17. “คุยกับหนูนะ” หนูพูดเป็นประโยชน์คิดกันได้ประมาณสามประโยชน์แล้ว

18. “โอ้โห ดูสิๆกัดปุ่มตรงนี้แขนหุ่นยนต์ก็ขยับ” หนูเริ่มเล่นของเล่นที่มีกลไกเป็นแล้วนะ

19. “คุณแม่สวัสดิ์จะ เราก็อกระต่ายมาเล่นกับเธอ” หนูชอบเอาหุ่นยนต์ ตุ๊กตาหรือของเล่นอื่นๆมาเล่นบทบาทสมมติ คุณพ่อคุณแม่เรามาเล่นด้วยกันนะ

20. “คุณพ่อต่อจิกรอว์หรือ? หนูเล่นด้วย” ตอนนี้หนูต่อตัวต่อแบบนี้แบบชิ้นใหญ่ๆได้ 3-4 ชิ้นแล้ว

21. “นับ หนึ่ง สอง สามแล้วคุณแม่หาหนูนั่น” หนูเริ่มนับเลขหลักเดียวได้แล้วเข้าใจความหมายของมัน คุณพ่อคุณแม่ลองถามหนูสิศต้อนนิหนกีขึ้นมาแล้ว

22. “วงกลมของพระอาทิตย์ วงกลมของไฟเจียว” หนูใช้ดินสอหรือสีเทียนวาดวงกลมได้แล้วนะ

23. “เอาก้อนไม้มำทำหอคอย” หนูต่อหอคอยไม้เป็นหอคอยได้ 6 ก้อนหรือมากกว่าเป็นแล้ว คุณพ่อคุณแม่ดูสิมันสวยมาก

24. “อยากกินเนยถั่ว มาๆหนูเปิดให้” ถ้าขาดไม่แน่หนูช่วยคุณพ่อคุณแม่เปิดขาดเนยถั่ว เปิดขาดแยมได้แล้วนะ

25. “วิงปรุ๊ดปรุ๊ด” หนูวิงได้คล่องแล้วชอบจั่งเลยได้วิงໄลไปมากับพือนูนในห้องเรียน

26. “รอทานข้าวเสร็จแล้วค่อยไปเล่นนะค่ะ” หนูมีความสามารถในการร้องรومากขึ้นเมื่อเทียบกับน้องตัวเล็กๆ

27. “ไม่เอาห้องมีด หนูกลัวมี” ในวัยนี้หนูมีความกลัวความมีด กลัวมีหรือกลัวสัตว์ประหลาดในจินตนาการ คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องห่วง แค่ช่วยปลอบหนูเดียวอายุมากขึ้น



การกระตุนพัฒนาการ

28. “เพื่อนหนูชื่อ...” หนูเริ่มจำและบอกชื่อเพื่อนๆ ในห้องได้แล้ว ลองถามหนูสิหนูมีเพื่อนกี่คน พากเข้าชื่อออะไรรบกับ
29. “ทำไม่ท่องฟ้าเป็นสีฟ้า ทำไม่หมายมีทาง ทำไม่เครื่องบินถึงบินได้” เกมใหม่ของหนูคือการถามคำถามมากหมายกับผู้ใหญ่รับตัว ไม่ต้องตอบคำถามหนูก็ได้ แต่เรามาช่วยหาคำตอบด้วยกันนะ
30. “ช่วยแม่หยิบจาน ไปวางไว้บนโต๊ะแล้วมาเอาแก้วไปเติมน้ำนะคะ” หนูทำตามคำสั่งแบบเป็นขั้นตอนได้ 2-3 ขั้นแล้วนะ
31. “จิจักรยานกันเถอะ” สอนหนูจิจักรยานหน่อยตอนนี้หนูยังรักที่มีสามล้อได้แล้วนะ
32. “โยนและรับ เต้นรำและร้องเพลง” การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ของหนูทำงานได้ดีขึ้นแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายหลายรูปแบบทำได้ การรับ การจับ การระยะต่างๆ ก็ทำได้แม่นยำขึ้น
33. “นีคือคุณพ่อ นีคือคุณแม่ และนีก็ตัวหนู” เห็นไหมหนูเริ่มว่าดูรูปคนแบบง่ายๆ ได้แล้วนะ
34. “อ้อถ้าสัตว์สีขาวมีทางร้อง โโซ่งๆ เรียกว่าหมา ส่วนตัวที่ร้อง เมียวๆ ก็เป็นแมวสินะ” หนูจัดกลุ่มของสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น ยิงได้เห็นมาก หนูก็จัดกลุ่มได้มาก เมื่อจัดกลุ่ม ได้มากความรู้หนูก็ขยายไปไกล
35. “ตักเล็กๆ หมำเลยค่ะ” โดยทั่วไปเด็กอายุ 3 ขวบ สามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองได้แล้ว ใช้ช้อนส้อมตักอาหาร และดื่มน้ำจากแก้วที่พอเหมาะสม อย่างไรก็ตาม อาหารที่ใช้มือหยับจับได้เลย ก็ช่วยให้ลูกรู้สึกใกล้ชิดกับอาหารและไม่หงุดหงิดกับการใช้อุปกรณ์ทานอาหารที่ยุ่งยากด้วยที่สำคัญคุณแม่มือยาลีม่วงร่ายกายศาสติกส์ที่สนุกช่วยให้ลูกทานอาหารเยอะขึ้นด้วย
36. “หนูเป็นนักสำรวจโลกนะ” การปล่อยให้ลูกน้อยได้สำรวจ ได้ใช้เวลา ได้เล่น ได้วิ่ง ได้สัมผัสได้เห็น, ได้ดูมกลิน หรือได้ซิมรสชาตอย่างพอดีพอดี จะช่วยให้พัฒนาการด้านต่างๆ ของลูก

น้อย รุดหน้าไปได้ พร้อมกับอารมณ์เชิงบวก



แม่เมื่อไหร่ควรรู้

37. “แม่จ้า รีบไปไหน หนูยังเล็กอยู่” แม้ว่าลูกน้อยในวัย 3 ขวบของเราจะจะจำคำศัพท์ได้มาก many

สามารถวิ่งเล่นกับเด็กคนอื่นๆ ได้ สื่อสารกันรู้เรื่องอยู่บ้าง แต่คุณแม่ไม่ควรเร่งรีบคร่าเครื่องหรือเข้มงวดกับการฝึกทักษะต่างๆ มากเกินไป เช่น ทักษะการอ่าน

38. “มาๆ แม่ทำให้” คุณแม่จะคุ้นชินกับคำนี้ ไม่ว่าจะด้วยความรำคาญๆ ตามที่เห็นลูกทำสิ่งต่างๆ เอง ยัง ไม่คล่องแคล่วหรือรู้สึกว่าอยากรช่วยเหลือลูกจริงๆ ก็ตาม หนึ่งในสิ่งที่เด็ก 3 ขวบสามารถ ทำได้เอง คือ การใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง (getting dressed) เช่น ดึงกางเกงในใส่เองได้ ใส่ รองเท้าแตะ ใส่ เสื้อที่ไม่มีซิปหรือกระดุมที่ติดยากได้ อย่าลืมว่า คุณแม่ต้องเพิ่มความอดทน สักหน่อย เพื่อให้ลูก รู้จักรากการพิงตนเองได้

39. “หนูช่วยแม่ได้นะ” ลูกน้อยพร้อมที่จะช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ ของคุณแม่ได้ เช่น กัน เพียงแต่คุณแม่

ต้องเข้าใจว่า งานนั้นต้องไม่หนักและทำให้ลูกรู้สึกถึงความเคร่งเครียดจนเกินไป อย่าลืมว่า เรา เพียงเริ่มฝึกสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้แก่ลูกน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป

40. “เล่นเพื่อรักษาผู้อื่น ไม่ใช่เล่นเพื่อเป็นนักแบ่งปันอะไรเดียว” ลูกน้อยในวัย 3 ขวบ ยังเป็นนักแบ่ง ปันที่ดีไม่ได้เต็มที่นัก สิงสำคัญกว่าของการเล่นคือ ลูกน้อยจะได้เรียนรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และเกิดความตระหนักรักบนาทีตอนเงื่อนในลำดับถัดไป ซึ่งนี่คือจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางสังคมและ

armor ณ อย่างหนึ่ง ในสถานการณ์ที่ลูกเราไปแย่งของเล่นจากเพื่อนมา เพื่อนร้องให้เสียใจ ลูกควรได้รับคำแนะนำสั้นๆจากแม่เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแบ่งปัน

41. “ยังไงหนูก็รักแม่” ลูกน้อยรักคุณแม่ของเขามากไม่ว่าคุณแม่อาจจะผลอแสดงarmor ที่ไม่พึงประสงค์อกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ลูกน้อยรู้ว่าแม่คือคนสำคัญที่สุดของเขาระบุ

42. “ถึงหนูตัวเล็ก แต่หนูเข้มแข็งนะ” ในหลายๆ สถานการณ์ที่คุณแม่อาจประสบสถานการณ์อันยากลำบากจนไม่อาจกลืนนำต้าไว้ได้ การพลงร้องให้หุ่งหน้าลูกไม่ใช่ความผิดแต่อย่างใด หลายครั้งที่ คุณแม่เข้มแข็งขึ้นได้ เพราะมีอนาคตอยเชื่ดนำต้าของแม่จะแย่รุ้สึกได้ว่า ลูกสัมผัสถึงความรู้สึกของเราร้าได้และ เพราะลูกทำให้คุณแม่ยืนหยัดเข้มแข็งได้อีกรอบ ลูกน้อยอยากระบุคุณแม่ด้วยคำว่า เขาเข้มแข็งเพียงใด เขาเข้มแข็งกว่าร่างกายที่เขาเป็น และเขาจะอยู่เดียงข้างแม่เสมอ

43. “connect มากกว่า correct” แม่ลูกน้อยในช่วง 3 ขวบจะเรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำแล้วจะได้รับคำชมเชยหรือทำไปแล้วจะได้รับการลงโทษ แต่ลูกน้อยต้องการความรู้สึกปลอดภัย ได้รับการสนับสนุน และความรักความผูกพันจากแม่มากกว่านั้นฟังว่าอะไรคือสิ่งที่ลูกหรือผิด

44. “กรุณาหนูอยากรเล่นให้หนู” คุณแม่อยู่ได้กังวลต่อการเกรี้ยวกราดของลูกน้อยมากเกินไป หลายครั้งที่ลูกน้อยเพียงขอปล่อยความเกรี้ยวกราดหรืออนติงกับพื้นพราดๆ และหลายครั้งที่ ลูกน้อยมีarmor มากเกินไปหรือเล่นให้หนูมาก แต่นั้นไม่ใช่ความผิดปกติแต่อย่างใด และคุณแม่ไม่ควรรู้สึกผิดหรือล้มเหลว กับตนเองมากจนเกินไปนัก

45. “เรื่องให้หนูสำหรับหนูนะ” การเปลี่ยนแปลงบางอย่างคุณแม่อาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ลูกน้อยของท่านยังไม่สามารถปรับตัวได้ในทันทีทันใด คุณแม่ควรตระหนักร่วง การพาลูกไปพบเพื่อนใหม่ๆ กฎไปสถานที่ใหม่ๆ การมีกิจวัตรใหม่ เป็นต้น คุณแม่ต้องอดทนและเข้าอกเข้าใจลูกน้อยให้มากขึ้นว่าลูกอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวและปรับใจสภาวะเหล่านี้

46. “ทำ time out ไม่สมบูรณ์” แม่การทำ time out จะจะใช้ได้แล้วกับลูกน้อยในวัยนี้ แต่คุณแม่หลายคุณแม่ลืมไปว่า เมื่อครบรอบเวลาคุณแม่ต้องนั่งในระดับสายตาเดียวกับลูก ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลขึ้น และกอดลูกด้วยความประ算นาด อย่าลืมแนะนำลูกด้วยคำพูดที่สุภาพนุ่มนวล นั่นจะดีกว่า

47. “บ้าบอไปกับหนสิ” ลูกน้อยไม่เพียงอยากรู้คุณแม่ได้เล่นกับเข้า หากคุณแม่ได้ปล่อยความเป็นเด็กในตัวเองบ้าง ความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันจะเกิดขึ้นอย่างแน่นหนา ทำการทำอะไรบ้าๆ บอๆ บ้าง หัวเราะดังๆบ้าง ทำตลกขบขันบ้าง อาจช่วยให้ลูกลดความวิตกกังวลได้ด้วย

48. “หนูมีความสุขได้ย่างกว่าที่คิดนะ” ความสุขเกิดขึ้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ได้โดยไม่ต้องเสียเงินซื้อก็ มีมากมาย ให้ลูกน้อยได้ใช้เวลา กับความสุขง่ายๆเหล่านั้นบ้าง เช่น เมนูอาหารง่ายๆ ที่แม่ทำ เสียงเพลงสนุกๆ ที่ชอบ แสงสีสวยงามของธรรมชาติในบ้านหรือใกล้บ้าน การเล่นกับเด็ก คนอ่อนๆ การวิงห้อยของเล็กให้แม่ เป็นต้น

49. “ไม่ว่ายังไง ลูกก็ต้องการกอดของคุณแม่และคุณพ่อ” ภายหลังจากการที่ลูกน้อยเกรี้ยวกราดหรือโมโหไปแล้ว ช่วงที่ลูกอยู่ในสภาพะที่กำลังสงบลง คุณแม่อาจดูจังหวะในการกอดลูก การทำให้ ลูกหัวเราะ การจักษ์ การเล่าเรื่องตลกๆ ให้ลูกฟัง เป็นต้น

50. “หลับทึ่งขนมคปากก่อนนอน” หลายบ้านที่คุณแม่ไว้กับการทำงานจนกระทบกับเวลาทานอาหารเย็นของลูกน้อยไปด้วย คุณแม่จึงเลือกที่จะให้กินในช่วงเวลาใดก็ได้ที่ลูกต้องการ เพราะดีกว่าไม่กินเลย อย่างไรเสีย ข้อควรระวังก็คือ สภาพปากและฟันของลูก หากคุณแม่ยอมให้ลูกกินขบหมหรืออาหารก่อนนอนไม่โปร่งฟัน คุณแม่ต้องเตรียมทำใจดูลูกร้องให้ตอนทำฟันด้วยนะจ๊ะ

51. “พกของเล่นมากกว่า 1 ชิ้น เมื่อลูกไปเล่นกับเพื่อน” ในสถานการณ์ที่เด็กมักแบ่งของเล่นกันหนน

กลยุทธ์อย่างหนึ่งที่คุณแม่อาจลองเลือกใช้ก็คือ การมีของเล่นที่มีความน่าสนใจหรือนำไปกันมากกว่า 1 ชิ้น นี่จะช่วยให้การเล่นเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น เพราะฉะนั้น คุณแม่อาจต้อง เตรียมถุงหรือตะกร้าสำหรับใส่ของเล่นน่ารักเอาไว้ ให้ลูกน้อยพร้อมทิวอกไปเล่นกับเพื่อนด้วย

52. “หางูบ้านที่เหมาแก่ลูกน้อยอย่างไร” งานอะไรที่จะเหมากับลูกน้อยของคุณแม่ อย่าลืม ว่างานบ้านนั้นจะต้องไม่ยากและซับซ้อนจนเกินไป เพราะจะทำให้ลูกน้อยหงุดหงิดและเครียดได้ กิจกรรมที่สนับสนุนและทำได้ในครอบครัวซึ่งช่วยให้ลูกมีการเคารพตนเองและรู้สึกเป็นคน สำคัญของครอบครัว เช่น การนำอาหารของตัวเองไปวางในอ่างล้างจาน เก็บของเล่นใส่ ตะกร้า ใส่เสื้อผ้า

รองเท้าง่ายๆ เอง เป็นต้น คุณแม่อาจเสริมบรรยายการซ่อมน้ำด้วยการเปิดเพลง
ร้องเพลง เล่นเกมด้วยก็ได้

53. “เพราะลูกแยกของเล่น เพื่อนเลยร้องให้” ลองพูดความรู้สึกและผลของการกระทำหนูเริ่มเข้า
ใจ ผลลัพธ์ของการกระทำอย่างง่ายๆ และในสถานการณ์ที่คุณเคยได้แล้วนะ

บทความอึ่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการของลูกน้อย
ลูกชายเหลว
ลูกห้องผูก

อ้างอิง

นางสาว น้ำพร โอภาสานนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
วุฒิการศึกษา : ศศ.บ. จิตวิทยา ม.นเรศวร
: วท.ม. จิตวิทยาคลินิก ม.มหิดล
: PhD mental health University of Aberdeen United Kingdom

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ในบ้าน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน