



# พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการ 2 ขวบลูกน้อย

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 12-24 เดือน

บทความ

เม.ย. 29, 2020

พัฒนาการของลูกน้อยเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจ และหมั่นสังเกตเพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัย 2 ขวบ เด็กจะมีพัฒนาการอย่างชัดเจน ทั้งการพูด เดิน ปีน ป่าย กระโดด วิ่ง และคลั่งคำศัพท์ต่างๆ ในสมองที่มีมากขึ้น ลูกน้อยจะเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง มีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ แต่พัฒนาการในด้านเหตุและผลอาจจะพัฒนา ไม่มากนัก ลูกน้อยจึงมีพฤติกรรมที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมใจรับมืออย่างดีที่สุดที่สุุดนะคะ  
ภาษา

พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการ 2 ขวบลูกน้อย

## สรุป

- ลูกน้อยวัย 2 ขวบ จะมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีพัฒนาการที่ชัดเจนทั้งทางด้านภาษา ร่างกาย การเคลื่อนไหว การสื่อสาร การเข้าสังคม ความคิด การเรียนรู้ และอารมณ์ คุณแม่คุณพ่อควรสังเกตและใส่ใจการเปลี่ยนแปลงของลูกน้อยเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการและเตรียมความพร้อมให้ลูกน้อยก่อนถึงวัยเข้าโรงเรียน
- หลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการใช้ความรุนแรง เช่น การตี และเด็กในวัยนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอ หรืออุปกรณ์สื่อสารต่างๆ เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดต่อพัฒนาการด้านการสื่อสารและอารมณ์

# เมื่อลูกน้อย 2 ขวบเริ่มรู้จักคุณแม่

เมื่อลูกน้อยถึงวัย 2 ขวบ ช่วงนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่คุณแม่ต้องรับมือและส่งเสริมพัฒนาการในหลายๆ ด้าน เพราะลูกน้อยของคุณจะเริ่มสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น เริ่มมีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ๆ และเป็นวัยที่คุณแม่เริ่มสังเกตได้ว่าพัฒนาการในด้านต่างๆ เหมาะสมตามวัยหรือไม่ อาทิ การสื่อสารในวัย 2 ขวบ ลูกน้อยควรจะพูดได้ 2-3 คำติดกัน สำหรับเด็กที่ถือว่ามีปัญหาพูดช้า มักเป็นเด็กที่อายุครบ 2 ขวบแล้ว แต่ยังไม่สามารถพูดคำที่มีความหมายได้เลย ดังนั้นคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของลูกน้อย ควรฝึกลูกพูดและกระตุ้นให้ลูกพูด ด้วยเทคนิคคุยกับลูก เพื่อให้ได้ปรับปรุงหรือส่งเสริมให้ลูกน้อยเติบโตสมวัย

## พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน

### 1. พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ ด้านร่างกาย

- ร่างกายของเด็กวัย 2 ขวบ จะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น สามารถควบคุมแขน ขา ในการขยับร่างกายได้ดี อาทิ การเริ่มหัดวิ่ง สามารถวิ่งพร้อมเตะบอล การโยนลูกบอลข้ามหัว การปีนป่ายขึ้นและลง โดยไม่ต้องมีคนช่วย เริ่มใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบดินสอวาดรูปเส้นตรงหรือวงกลมได้
- คุณพ่อคุณแม่ควรเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย ด้วยการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กให้มากขึ้น เช่น การเปิดหน้าหนังสือ การขีดเขียนระบายสี เป็นต้น
- โดยในช่วงวัยนี้การเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงมีค่าเฉลี่ย ดังนี้

**เด็กผู้หญิง:** น้ำหนักเฉลี่ย 9.70 – 13.70 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 80 – 89.90 เซนติเมตร

**เด็กผู้ชาย:** น้ำหนักเฉลี่ย 10.50 – 14.40 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 82.50 – 91.50 เซนติเมตร

### 2. พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ ด้านสติปัญญา

- ในวัยนี้ เด็กๆ สามารถฟังคำสั่งได้มากขึ้น เริ่มทำตามคำสั่งได้ สามารถแยกสีและรูปทรงต่างๆ ได้มากขึ้น เริ่มแสดงให้เห็นว่าถนัดใช้มือข้างไหนมากกว่า ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ หากเด็กมีความถนัดมือซ้ายมากกว่า เราอาจสามารถปรับเปลี่ยนได้ในวัย 1-3 ปี เพราะสิ่งของหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อาจจะถูกสร้างขึ้นมาให้แก่คนที่ถนัดมือขวามากกว่าเท่านั้นเอง แต่การถนัดมือซ้ายก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหายหรือผิดธรรมชาติแต่อย่างใด โดยเมื่อเด็กอายุเกิน 3 ปี ไม่แนะนำให้ปรับเปลี่ยนแล้ว ควรปล่อยให้ไปตามธรรมชาติและมุ่งเน้นพัฒนาการตามวัยจะดีที่สุด

- คุณพ่อคุณแม่ควรเสริมสร้างสมาธิ กระตุ้นการเรียนรู้ โดยอาจเล่นบทบาทสมมติกระตุ้นจินตนาการ ผ่านกิจกรรมฝึกสมอง หรือการบอกใบ้การซ่อนสิ่งของ เพื่อให้เด็กฝึกคิดวิเคราะห์ และค้นหาสิ่งของได้



**S-Mom Club**

**อาการแบบนี้...**  
**ลูกพัฒนาปกติหรือเปล่า!**  
 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องพัฒนาการและการเลี้ยงลูก

**สมัครฟรี! คลิก**

### 3. พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ ด้านอารมณ์ และจิตใจ

- วัยทอง 2 ขวบ คงเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่เคยได้ยินมาตลอด เพราะเมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 2 ขวบนี้ จะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เริ่มมีการเลียนแบบการกระทำของคนรอบตัว มีการเข้าสังคมมากขึ้น มีความตื่นเต้นอยากรู้จักเพื่อนแปลกหน้า เริ่มแสดงออกว่าดีใจ เสียใจ หรือภูมิใจเมื่อทำอะไรสำเร็จ แต่เมื่อไม่พอใจ อาจจะมีการแสดงออกด้วยการกรีดร้องหรือร้องไห้ เพราะวัยนี้ยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้ดีมากนัก ในบางครั้งอาจแสดงออกในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่คุณพ่อคุณแม่บอก มีการปฏิเสธและไม่ฟังคำสั่ง
- คุณพ่อคุณแม่ต้องใจเย็นให้มากขึ้น คอยรับมือกับพฤติกรรมต่อต้านของลูกน้อย ใช้วิธีการพูดคุยสื่อสารและสัมผัสด้วยการกอด โดยอาจปรับเปลี่ยนการออกคำสั่งเป็นการกระทำให้คุณเป็นตัวอย่างแทน ที่สำคัญ คือพยายามเข้าใจลูกน้อยในช่วงวัยนี้ให้มากที่สุด



## 4. พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ ด้านโภชนาการ

- วัยนี้เริ่มมีการเคี้ยวอาหารโดยฟันกรามที่ดีขึ้น เด็กเริ่มหัดใช้ช้อนส้อมในการตักอาหารเข้าปากได้ แต่มีตกหล่นบ้างเล็กน้อย ควรรับประทานอาหารเป็นเวลา ควรหลีกเลี่ยงความหวานจากลูกอมหรือขนมต่างๆ แต่อาจเสริมด้วยผลไม้แทน
- การดื่มนม ในวัยนี้สามารถดื่มนมวัวชนิดธรรมดาได้แล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าลูกจะอ้วน เพราะลูกอยู่ในวัยที่ใช้พลังงานทั้งวัน นม UHT สำหรับเด็ก จะไปช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้น สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป คำแนะนำคือ ดื่มนมประมาณ 500 มล. หรือประมาณ 2 กล่องต่อวัน ร่างกายจึงจะได้แคลเซียมพอเพียงต่อการสร้างกระดูก
- คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกฝนลูกน้อยในการรับประทานอาหารได้เอง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยอนุบาล

## วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 2 ขวบ

- ส่งเสริมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว โดยอาจเปิดเพลงจังหวะสนุกสนาน และให้ลูกกระโดดตามเสียงเพลง
- ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ให้ลูกอารมณ์ดี ด้วยการพาไปเรียนรู้นอกบ้าน อาทิ สวนสัตว์ สวนสาธารณะ และสนามเด็กเล่น ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ภายนอก
- ส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก โดยสอนให้รักการอ่าน คุณพ่อคุณแม่อาจอ่านหนังสือนิทานให้ฟังเป็นประจำ และในวัยนี้สามารถฝึกฝนภาษาที่ 2 ได้ คุณพ่อคุณแม่อาจนำคำศัพท์จากนิทานหรือการ์ตูนมาใช้ในการฝึกฝนเด็กๆ ทำให้ลูกมีคลังคำศัพท์ในสมองมากขึ้น

- ส่งเสริมกิจกรรมกลางแจ้ง การวิ่งเล่น การเข้าสังคมรวมกลุ่มกับเด็กอื่น
- ฝึกหัดการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน การฝึกหัดขับถ่าย ฝึกหัดให้ควบคุมตนเอง เวลาโกรธ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่รั้วโรงเรียน

## ข้อควรระวัง พัฒนาการและการเลี้ยงดูเด็กทารกวัย 2 ขวบ

- หลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการตี หรือออกคำสั่งห้ามต่างๆ เพราะเมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 2 ขวบ จะมีพฤติกรรมต่อต้าน ซึ่งส่วนมากคุณพ่อคุณแม่หรือคนรอบตัวจะคิดว่าเด็กดื้อ ซน ไม่เชื่อฟัง แต่ควรปรับเป็นการแสดงออกด้วยความเข้าใจลูก ให้ลูกได้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง และค่อยๆ ฝึกการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น
- หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอ หรืออุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ในวัยนี้ หากมีความจำเป็นต้องใช้ควรจำกัดระยะเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และควรเลือกโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่มีคุณภาพให้เหมาะสมกับวัยและใช้ไปด้วยพร้อมกันกับเด็ก เพราะการดูจอนานๆ อาจส่งผลต่อพัฒนาการด้านการสื่อสาร พูดช้า พูดไม่ชัดควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน รอคอยไม่ได้ รวมไปถึงปัญหาสายตาด้วย

วิธีสังเกตว่าลูกมีพัฒนาการช้าหรือไม่ สัญญาณเตือนว่า ลูกน้อยวัยเตาะแตะนั้น มีพัฒนาการ 2 ขวบ ช้าหรือไม่ ได้แก่

1. เดินไม่มั่นคง
2. เดินพร้อมถือของไม่ได้
3. ไม่สามารถพูดคำที่มีความหมาย
4. ไม่ตอบสนอง ไม่สามารถทำตามคำสั่งง่าย ๆ
5. มีพฤติกรรมแปลก ๆ ที่เปลี่ยนแปลงโดยอธิบายไม่ได้

หากพบสัญญาณเตือนเหล่านี้ ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อทำการตรวจประเมินพัฒนาการ ให้ความรู้ หรือฝึกสอนวิธีการกระตุ้นพัฒนาการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยที่ถูกต้อง

สำหรับคุณแม่ที่มีลูกน้อยเข้าสู่วัย 2 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาทั้ง IQ และ EQ และมีผลต่อการเติบโตในระยะยาวของลูกน้อย การพยายามทำความเข้าใจกับลูกในวัยนี้เป็นที่สำคัญต่อลูกมากที่สุด คุณแม่ต้องมีความมั่นใจทางจิตใจ ไม่จัดการด้วยการใช้อารมณ์ตัดสิน เสนอทางเลือกให้ลูกน้อยมากกว่าการออกคำสั่งต่างๆ ที่สำคัญคุณแม่สามารถแสดงออกเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกน้อยที่อยู่ใต้วัยเรียนรู้ทำตาม และเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก โดยให้คำชมเชยทุกครั้งทีลูกปฏิบัติตัวดีมากกว่าคำพูดในเชิงลบเมื่อเวลาลูกน้อยมีพฤติกรรมต่อต้าน ทั้งหมดนี้อาจจะไม่ง่ายสำหรับคุณแม่หลายๆ ท่าน แต่เชื่อว่าด้วยความรัก ความเข้าใจ จะทำให้คุณแม่ผ่านพ้นวัยทอง 2 ขวบนี้ไปได้อย่างมีความสุข

## อ้างอิง

- คู่มือ แนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย, กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน