



พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

เม.ย. 29, 2020

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 3 ขวบ เป็นวัยที่กำลังน่ารัก พร้อมไปกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งการเติบโตของร่างกาย ความคิดความอ่าน และพัฒนาการด้านจิตใจ รวมไปถึงทักษะทางสังคม ลูกน้อยเริ่มได้ใช้ชีวิตกับโลกใหม่นอกบ้าน เพราะเข้าสู่วัยอนุบาล ที่พร้อมเรียนรู้อย่างสนุกสนาน หากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจพัฒนาการของลูกในวัยนี้ ก็ช่วยส่งเสริมและเตรียมพร้อมให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุขสมวัย

สรุป

- เด็กวัย 3 ขวบ มีความเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ทั้งร่างกาย พัฒนาการ รวมถึง มีการเรียนรู้และรับรู้อยู่ตลอดเวลา ลูกน้อยจึงมีความรู้สึกและความคิดตามแบบของตัวเอง คุณพ่อคุณแม่จึงควรใส่ใจ สังเกตพฤติกรรม และคอยพูดคุยกับลูกน้อยอยู่เสมอ เพื่อให้เข้าใจความคิดและอารมณ์ของลูก
- เด็กในวัยนี้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เบื้องต้น ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานที่ง่ายๆ ได้ เข้าสังคมได้มากขึ้น เล่นเป็นกลุ่ม และทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้

พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ ด้านร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายมีการเติบโตอย่างเห็นได้ชัดเจน ทั้งน้ำหนักตัวและความสูง

- **น้ำหนักเด็ก 3 ขวบ** ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 13-13.5 กิโลกรัม โดยน้ำหนักของเด็กชายและเด็กผู้หญิงอาจมีค่าเฉลี่ยต่างไปจากข้างต้นเล็กน้อย เนื่องจากเด็กชายนั้นจะมีแนวโน้มน้ำหนักมากกว่าผู้หญิงไปจนถึงอายุ 5 ปี ก่อนที่อัตราการเพิ่มของน้ำหนักเด็กจะเริ่มปรับเปลี่ยนอีกครั้ง
- **ส่วนสูงเด็ก 3 ขวบ** ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 88 – 100 เซนติเมตร โดยส่วนสูงของเด็กชายและเด็กผู้หญิงอาจมีความแตกต่างกันเล็กน้อย

ด้านพัฒนาการทางกาย เด็กวัยนี้มักควบคุมกล้ามเนื้อและการทรงตัวได้ดีขึ้น สามารถเล่นซุกซน ยืนขาเดียว กระโดดสูง กระโดดไกล เขย่งเท้าได้ อาจชอบปีนป่าย จับโยนลูกบอล ถีบจักรยาน 3 ล้อได้ ส่วนกล้ามเนื้อมัดเล็กนั้น เด็กวัย 3 ขวบสามารถจับดินสอ หัดลากเส้นต่างๆ ได้ ต่อแท่ง บล็อก หรือใช้กรรไกรสำหรับเด็กตัดกระดาษ นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถให้ลูกฝึกพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ด้วยการให้ลูกฝึกเล่นเกมเล่นเสริมพัฒนาการเด็กได้เช่นกัน

พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ ด้านสติปัญญา

เด็กอายุ 3 ขวบเป็นวัยอยากรู้อยากเห็นทุกอย่างรอบตัว สำรวจสิ่งต่างๆ ที่เหมือนกันและต่างกันได้ เรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบผู้อื่น โดยจำแนกสิ่งต่างๆ ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เด็กวัยนี้จึงสามารถบอกรูปร่าง สี และขนาดได้ สามารถเขียนกากบาทและวงกลมได้ตามตัวอย่าง รวมถึงการรู้จักจำนวน 1-3 ชิ้น และจับคู่ แบ่งกลุ่มอธิบายรูปภาพต่างๆ ในหนังสือได้

เด็ก ๆ จะเริ่มสนใจนิทานและสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยชอบเล่นแบบมีจินตนาการ สามารถเลียนแบบทำทาง ร้องเพลง ท่องคำกลอนง่ายๆ ได้ ตอบคำถามง่ายๆ ได้โดยการพูดหรือชี้ในขณะที่ฟังนิทาน นอกจากนี้ยังเริ่มจดจำและบอกชื่อจริง นามสกุลเต็มของตนเองได้ บอกเพศของตนเองได้ พูดคำที่มีความหมายตรงข้ามได้ ชอบวันพิเศษต่างๆ เช่น วันเกิด แต่หากมีปัญหา ก็สามารถร้องขอความช่วยเหลือได้เช่นกัน

สิ่งสำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาคือ เสริมสร้างสมาธิ ให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมตรงหน้าได้มากขึ้น เช่น คุณพ่อคุณแม่ชวนเปิดดูหนังสือนิทาน หรือชวนเล่นให้ทำกิจกรรมต่อเนื่องได้นาน 5-10 นาที ซึ่งเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ และพัฒนาสมองได้อีกด้วย

พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ ด้านอารมณ์ และจิตใจ

เด็กในวัยนี้จะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ยังไม่เข้าใจเหตุผลต่าง ๆ ได้ อย่างลึกซึ้ง พวกเขาแสดงอารมณ์และสื่อสารสิ่งที่เขารู้สึกได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์โกรธ หรือมีความสุข สามารถปฏิเสธด้วยคำว่า ไม่ และแสดงอาการต่อต้านเมื่อถูกบังคับอยู่บ้าง แต่พวกเขาสามารถสอนให้รู้จักคำว่าอดทน และรอคอยได้

พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ ด้านสังคม

เด็กในวัยนี้โตพอที่จะเข้าโรงเรียนได้แล้ว ซึ่งเด็กจะรู้จักการแยกจากพ่อแม่ มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ รู้จักช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เก็บของเล่น ยกของ กวาดบ้าน รู้จักเล่นเป็นกลุ่ม รู้จักกฎเกณฑ์ในสังคมและทำตามได้



วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 3 ขวบ

1. ส่งเสริมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้เล่น หยิบจับสิ่งของ ใ้ ออกกำลังกายเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก ซึ่งประกอบด้วย แขน ขา มือ และนิ้ว

- มือ รวมไปถึงการประสานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อการทรงตัวที่ดี เช่น พาไปวิ่งเล่นหรือเล่นเครื่องเล่นที่ได้ปีนป่าย กระโดด ขึ้นบันได โดยที่ดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
2. **ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้** ให้ลูกอารมณ์ดี คุณพ่อคุณแม่มีส่วนสำคัญให้ลูกน้อยเติบโตอย่างมีความสุข เด็กวัยนี้รักการเรียนรู้ ชอบถามคำถามถึงสิ่งรอบตัว คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจตอบคำถามสนๆ ง่ายๆ รวมไปถึงการอ่านหนังสือ ใช้หนังสือภาพเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และเกิดความเข้าใจที่ง่ายขึ้น ในด้านอารมณ์นั้น อาจเริ่มสอนให้ลูกน้อยได้รู้จักคำพูดที่บอกอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นได้ พร้อมไปกับส่งเสริมให้ลูกน้อยบอกอารมณ์ของตัวเอง เช่น “หนูเสียใจที่ทำของเล่นพังซะใหม่” เพื่อให้ลูกกล้าที่จะสื่อสารความรู้สึกมากขึ้น ที่สำคัญคือทำให้ความรักความเข้าใจ สร้างความผูกพัน เลี้ยงแบบไม่บังคับจนเกินไป ให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย ก็จะทำให้ลูกน้อยเติบโตอย่างอารมณ์ดีและมีความสุขได้ตามวัย
 3. **ส่งเสริมการสื่อสาร** เด็กวัยอนุบาลมีความเข้าใจในการใช้ภาษาและสื่อสารได้มากขึ้น คุณแม่สามารถฝึกลูกพูด โดยพูดประโยคง่ายๆ ได้ และรู้จักตั้งคำถามเพราะอยากรู้ข้อมูลให้คลายสงสัย คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมพัฒนาการด้านการสื่อสารให้ลูกน้อยด้วยการชวนพูดคุยในเรื่องที่ลูกสนใจ เป็นผู้ฟังที่ดี หรือลองถามคำถามปลายเปิด ให้ลูกได้กล้าพูดกล้าเล่า นอกจากนี้ยังอาจชวนร้องเพลง หรืออ่านนิทาน เพื่อกระตุ้นจินตนาการ รวมถึงเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ไปพร้อมกับการออกเสียงให้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับพัฒนาการเด็ก 3 ขวบ

เด็กวัยอนุบาลเริ่มมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานเยอะขึ้น ร่างกายจึงต้องการอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อการเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง และมีพัฒนาการตามวัยที่ดี ต่อเนื่อง ดังนั้นพวกเขาจึงควรรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น

- **ธัญพืช** เช่น ข้าว ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานได้ดี โดยแนะนำให้ลูกกินข้าวกล้อง เพราะมีกากใยอาหาร ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย
- **ผัก** ควรเลือกผักหลากสีหลากหลายชนิดให้ลูกน้อยได้รับประทาน เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และเป็นการฝึกให้ลูกไม่เลือกกิน
- **ผลไม้** เป็นแหล่งของวิตามินและสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยบำรุงสุขภาพและช่วยระบบภูมิคุ้มกันของลูก โดยแนะนำให้ ให้ลูกรับประทานผลไม้สด จะดีกว่านำผลไม้ที่มีปริมาณของน้ำตาลที่สูงมาก หากรับประทานเยอะเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้
- **นมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป** อาหารเสริมสำคัญของลูกน้อยที่แหล่งอุดมไปด้วยสารอาหารอันสำคัญมากมาย ที่ช่วยเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกเช่น โปรตีน วิตามิน แคลเซียม เป็นต้น
- **โปรตีน** สารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย แหล่งของโปรตีนที่ดีนั้น ได้แก่ นม, ไข่, เนื้อสัตว์, ปลา ถั่วต่าง ๆ และผักบางชนิด

ข้อควรระวัง พัฒนาการและการเลี้ยงดูเด็ก 3

ขวบ

ผู้ใหญ่มักคิดว่าเด็กยังไม่เข้าใจเรื่องราวรอบตัวมากนัก แต่กลับเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะเด็กวัยนี้มีการเรียนรู้และรับรู้ตลอดเวลา ลูกน้อยจึงมีความรู้สึกและความคิดตามแบบของตัวเองแล้ว อย่างไรก็ตามเด็กวัยนี้อาจจะสื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกเป็นคำพูดไม่ได้ทั้งหมด คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตพฤติกรรม และใส่ใจพูดคุยกับลูกน้อยให้มาก เช่น ลูกอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปหรือมีอาการวัยทองเด็ก เช่น ซนมากขึ้น งอแงติดแม่ เรียกร้องต่างๆ นานาอาจเป็นเพราะลูกรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง มีความกลัว ไม่สบายใจ ถ้าคุณพ่อคุณแม่สามารถเข้าใจอารมณ์ จิตใจและความรู้สึกนึกคิดของลูกได้ ก็จะสามารถช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

พ่อแม่และคนในครอบครัว ควรทำกิจกรรมหลายๆ อย่างไปพร้อมกับเด็ก เพื่อคอยกระตุ้นพัฒนาการในเด็กและฝึกทักษะในด้านต่างๆ ให้แก่เด็ก ดังนี้

- ปล่อยให้ลูกได้เล่นอย่างอิสระ เพื่อให้ได้กล้าแสดงออก มีความมั่นใจ และเป็นตัวของตัวเอง
- ไม่บ่งคับหรือตามใจจนเกินไป ให้เขาทำในสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ก็อย่าตามใจ และตักเตือนเมื่อลูกทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
- ฝึกลูกให้รับผิดชอบตัวเอง เช่น สอนให้รับประทานอาหารด้วยตัวเอง แต่งตัวเอง และฝึกให้เขาเข้าห้องน้ำเพื่อขับถ่ายอย่างถูกต้อง โดยมีคุณพ่อคุณแม่คอยช่วยเหลือในเวลาเริ่มฝึก
- ฝึกสมองเด็ก ด้วยการชวนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านสมองอย่างรอบด้าน

ในช่วงวัย 3 ปีแรกนับเป็นเวลาทองของพัฒนาการ การที่คุณพ่อคุณแม่มีความเข้าใจในการเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 3 ขวบอย่างรอบด้าน จะทำให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างแข็งแรง ฉลาด สมวัยและมีความสุข พร้อมก้าวสู่โลกกว้างได้อย่างมั่นใจ





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์