



10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

ภาษา

10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

รวมเคล็ดลับ คำแนะนำการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย

บทความ

ม.ย. 19, 2020

เด็กในวัยเรียนรู้ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะเริ่มปลูกฝังกระบวนการคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการความรู้สึกของตนเอง การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักการแก้ไขปัญหา และดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างมีความสุข ทั้งหมดนี้ คือการฝึกทักษะทางสมองให้กับเด็กในวัย 3-6 ปีอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม เนื่องจากสมองส่วนหน้าที่ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจเพื่อลงมือกระทำ มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

สรุป

- EF หรือ Executive Functions เป็นทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ตรงตามเป้าหมาย โดยเป็นการฝึกฝนการบริหารจัดการตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของลูกน้อย
- กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง ด้วยการเล่นที่เน้นการเคลื่อนที่ การเล่นที่เน้นการสื่อสารและการใช้ภาษา และการเล่นกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

- รวบรวม 10 กิจกรรมที่ช่วยฝึกสมองของลูกน้อยวัยซน กระตุ้นพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน อาทิ การร้องเพลงช่วยพัฒนาทักษะด้านการใช้ภาษา การเล่นของเล่นฝึกสมาธิและกระตุ้นจินตนาการ หรือการสำรวจธรรมชาติรอบตัวฝึกการช่างสังเกตและให้ความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นต้น

ทักษะ EF สิ่งที่คุณควรสอนลูกตั้งแต่วัยเล็ก

EF หรือ Executive Functions เป็นทักษะในการบริหารจัดการตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำเพื่อให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิต ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถสอนลูกน้อยด้วยวิธีการง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แต่เน้นความต่อเนื่องและให้ถึงเป้าหมายที่ชัดเจน อาทิ

- การฝึกให้ลูกน้อยทำงานบ้านง่าย ๆ การช่วยพับผ้าเก็บใส่ตู้ หรือการช่วยล้างจานชามของตนเอง เพื่อช่วยฝึกฝนความรับผิดชอบ สอนให้เข้าใจเหตุและผลที่ต้องทำงานบ้าน
- การเล่นเกมบทบาทสมมติให้เด็กแสดงเลียนแบบตัวละครที่กำหนด หรือการฝึกให้เด็กเล่นนิทานช่วยพัฒนากระตุ้นจินตนาการ และฝึกการสังเกต จดจำลักษณะของตัวละครนั้น ๆ
- กิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์และมีขั้นตอนที่ชัดเจน อาทิ การปั้นแป้งโดว์เป็นสัตว์หรือสิ่งของ หรือการพับกระดาษเป็นรูปต่าง ๆ

เด็กวัยหัดเดิน กิจกรรมพัฒนาสมอง มีพัฒนาการอะไรบ้าง

การเล่นเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองที่สำคัญ ช่วยเสริมสร้างจินตนาการ ความรู้ อารมณ์ รู้จักคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจลงมือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราได้รวบรวมกิจกรรมฝึกสมองสำหรับเด็กวัยหัดเดิน มาให้แล้วค่ะ

- **การเล่นที่เน้นการเคลื่อนไหว** คุณพ่อคุณแม่อาจหากรวยหรือกำหนดจุดต่าง ๆ ให้ลูกวัยหัดเดินลองเดินตามจุดที่กำหนด ซึ่งอาจเป็นเส้นทาง ชิกแซก โค้งไปมา หรือฝึกการทรงตัว ปีนป่าย และให้ลูกได้วิ่งเล่นบนพื้นหญ้าหรือพื้นทรายด้วย ซึ่งเป็นการฝึกการใช้ประสาทสัมผัสในการบังคับแขนหรือขาของตนเอง
- **การเล่นที่เน้นการสื่อสารและการใช้ภาษา** ในการอ่านนิทานซึ่งมีทั้งภาพประกอบและตัวอักษร โดยคุณพ่อคุณแม่อาจใช้นิ้วชี้ตามตัวอักษรที่อ่านออกเสียง หรือชี้รูปเมื่อพูดถึงตัวละครในนิทาน ฝึกถามตอบจากเรื่องราวในนิทานกับลูก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้และการจดจำของเด็ก
- **การเล่นกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์** โดยการชวนต่อจิ๊กซอว์หรือเลโก้ การเล่นเกมบทบาทสมมติ หาอุปกรณ์ทดลองวิทยาศาสตร์แบบง่าย เช่นการทำลาวาภูเขาไฟ โดยผสมเบกิ้งโซดา นำส้มสายชู และน้ำยาล้างจาน ถ้ามีสีต่าง ๆ ก็สามารถใส่ลงในปล่องภูเขาไฟที่จำลองขึ้น



10 กิจกรรมฝึกสมองเด็กวัยซน กระตุ้นพัฒนาการสมอง

1. เสี่ยงเพลง

การร้องเพลง เป็นทางลัดในการพัฒนาทักษะด้านการใช้ภาษาพร้อมกันหลายด้าน ทั้งการอ่าน ฟัง พูด นอกจากนี้ยังช่วยฝึกฝนความจำ ทำให้เด็ก ๆ อารมณ์ดี ได้เต้นตามจังหวะดนตรี และยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกอีกด้วย

2. เล่นของเล่น

ของเล่นที่แนะนำสำหรับเด็กวัยซน ควรเป็นของเล่นเสริมพัฒนาการเด็ก ที่มีขั้นตอน ฝึกการใช้สมาธิให้จดจ่อกับของเล่นนานขึ้น มีการคิดวิเคราะห์ เช่น จิกซอว์ เลโก้

3. เล่นเกมปริศนา

เป็นเกมที่กระตุ้นพัฒนาการ ฝึกความจำ เช่น การเล่นเกมบอร์ดเกมสำหรับเด็ก ซึ่งเด็กจะต้องจดจำกฎเกณฑ์ในการเล่น พยายามหาวิธีเพื่อที่จะชนะ รู้จักการชนะและการแพ้ ช่วยฝึกฝนการควบคุมอารมณ์

4. ถามตอบกับลูก

คุณพ่อคุณแม่อาจสอบถามเรื่องราวชีวิตประจำวัน อาทิ เรื่องราวในโรงเรียนในแต่ละวัน การเล่นนอกร้าน เพื่อช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก และช่วยฝึกสมองในการจดจำ นึกคิดเรื่องต่าง ๆ หากมีการทำผิด คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยสอนให้ลูกเข้าใจวิธีการในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย

5. ใช้ชีวิตกับธรรมชาติ

วัยแห่งการสำรวจนี้ คงมีเรื่องตื่นเต้นไม่น้อยเมื่อได้พบเจอสิ่งแปลกใหม่ ให้ลูกได้ลองสังเกตธรรมชาติรอบตัวที่หลากหลาย ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง แต่สอนให้รู้จักสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร

6. ดูหนังสือภาพ

การอ่านหนังสือนิทานหรือการดูหนังสือภาพ เป็นการช่วยปลูกฝังทักษะการอ่าน และเสริมสร้างจินตนาการมากมายได้จากนิทานเล่มโปรดของลูกรัก คุณพ่อคุณแม่อาจกำหนดเวลาชวนลูกอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 15 นาที นอกจากนี้อาจฝึกให้ลูกหารูปภาพตามคำบอกเล่าเพื่อฝึกการช่างสังเกตและจดจำ

7. เล่นจ้องตากับลูก

การจ้องตาระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกเป็นการสื่อสารและแสดงออกทางความรักอย่างหนึ่ง เด็กจะรู้สึกมีความสุข สนุกสนาน รวมถึงเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์กับลูกน้อยและทำให้การสื่อสารระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกดีขึ้นด้วย

8. เล่นกับเพื่อน ๆ

คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนแปลกหน้า ฝึกการเข้าร่วมสังคม ฝึกวิธีแก้ไขปัญหิต่าง ๆ เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการเคารพกฎกติกาส่วนรวม อาทิ สนามเด็กเล่นส่วนกลาง ซึ่งต้องรู้จักการรอคอยที่จะเล่น ให้คนที่มาก่อนได้เล่นก่อน สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

9. บริหารความจำด้วยเกมจับคู่

ช่วยฝึกทักษะการช่างสังเกตและจดจำ โดยเลือกรูปภาพที่สะดุดตาหรือที่เด็กมีความสนใจ สีสันสดใสสวยงาม โดยคุณพ่อคุณแม่ช่วยเล่นในช่วงแรก และเริ่มต้นจากเกมจับคู่ที่มีจำนวนภาพยังไม่เยอะ และไม่ยากจนเกินไป หลังจากนั้นเริ่มปล่อยให้ลูกได้ทดลองเล่นเอง แล้วค่อยเพิ่มระดับความยากและซับซ้อนมากขึ้นเพื่อฝึกฝนการแก้ไขปัญหา

10. การเล่นบทบาทสมมติ

เป็นการเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการสมองด้านความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด ให้ลูกได้แสดงตามบทบาทที่ได้รับ และมีการจำลองสถานการณ์ อาทิ เล่นบทบาทของคุณหมอและคนไข้ หรือการจำลองร้านอาหาร เล่นบทบาทเป็นเชฟ แล้วสอบถามเมนูต่าง ๆ ที่คิดขึ้นเอง นอกจากความสนุกแล้ว ยังสามารถสอดแทรกความรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมุตินั้น ๆ ได้

กิจกรรมฝึกสมองเด็กทั้ง 10 กิจกรรม ถือเป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี นอกเหนือไปจากกิจกรรมฝึกสมองต่าง ๆ ที่สรรหาให้แก่อีกน้อยแล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ลืมคำนึงถึงสุขภาพของลูกน้อย การออกกำลังกายที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ โภชนาการที่ดีมีสารอาหารครบถ้วน และหมั่นพูดคุยกับลูก พยายามทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ลูกแสดงออกทางคำพูดและความรู้สึก คอยให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาที่เหมาะสม ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบ แข็งแรงทั้งกายและใจค่ะ

อ้างอิง:

- EF ฝึกทักษะสมองพัฒนาสมาธิเด็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- การเรียนรู้ Active Learning เพื่อส่งเสริมทักษะ Executive Functions (EF), มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทากับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
- คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions, สสส. และ สถาบัน RLG
- เคล็ดลับอ่านหนังสือให้ลูกฟัง สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์