



10 กิจกรรมฝึกสมองวัยชน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

รวมเคล็ดลับ คำแนะนำการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย

บทความ

ม.ย. 19, 2020

เด็กในวัยเรียนรู้ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะเริ่มปลูกฝังกระบวนการคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการความรู้สึกของตนเอง การปรับตัวในการรู้ผู้อื่น รู้จักการแก้ไขปัญหา และดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างมีความสุข ทั้งหมดนี้ คือการฝึกทักษะทางสมองให้กับเด็กในวัย 3-6 ปีอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม เนื่องจากสมองส่วนหน้าที่ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจเพื่อล้มมือการทำ มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

ภาษา

10 กิจกรรมฝึกสมองวัยชน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

สรุป

- EF หรือ Executive Functions เป็นทักษะที่สำคัญในการดำเนินการชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ตรงตามเป้าหมาย โดยเป็นการฝึกฝนการบริหารจัดการตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของลูกน้อย
- กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง ด้วยการเล่นที่เน้นการเคลื่อนที่ การเล่นที่เน้นการสื่อสารและการใช้ภาษา และการเล่นกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

- รวม 10 กิจกรรมที่ช่วยฝึกสมองของลูกน้อยวัยชน การดูแลพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน อาทิ การร้องเพลงช่วยพัฒนาทักษะด้านการใช้ภาษา การเล่นของเล่นฝึกสมาร์ตและกรุ๊ป จินตนาการ หรือการสำรวจธรรมชาติรอบตัวฝึกการซ่างสังเกตและให้ความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นต้น

ทักษะ EF สิ่งที่ควรสอนลูกตั้งแต่ยังเล็ก

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

- การฝึกให้ลูกน้อยทำงานบ้านง่าย ๆ การช่วยพับผ้าเก็บใส่ตู้ หรือการช่วยล้างจานชามของตนเอง เพื่อช่วยฝึกฝนความรับผิดชอบ สอนให้เข้าใจเหตุผลที่ต้องทำงานบ้าน
- การเล่นบทบาทสมมุติให้เด็กแสดงเลียนแบบตัวละครที่กำหนด หรือการฝึกให้เด็กเล่านิทาน ช่วยพัฒนาการคิดตุ่นจินตนาการ และฝึกการสังเกต จดจำลักษณะของตัวละครคนนั้น ๆ
- กิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์และมีขั้นตอนที่ชัดเจน อาทิ การบันแป้งโดว์เป็นสัตว์หรือสิ่งของ หรือการพับกระดาษเป็นรูปต่าง ๆ

เด็กวัยหัดเดิน กิจกรรมพัฒนาสมอง มีพัฒนาการอะไรบ้าง

การเล่นเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองที่สำคัญ ช่วยเสริมสร้างจินตนาการ ความรู้ อารมณ์ รู้จักคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจลงมือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราได้รวบรวมกิจกรรมฝึกสมองสำหรับเด็กวัยหัดเดิน มาให้แล้วค่ะ

- การเล่นที่เน้นการเคลื่อนที่ คุณพ่อคุณแม่อาจหากรวยหรือกำหนดจุดต่าง ๆ ให้ลูกวัยหัดเดินลองเดินตามจุดที่กำหนด ซึ่งอาจเป็นนูสันทาง ซิกแซก โดยไปมา หรือฝึกการทรงตัว ปีนป่าย และให้ลูกได้วิ่งเล่นบนพื้นหญ้าหรือพื้นทรายด้วย ซึ่งเป็นการฝึกการใช้ประสาทสัมผัส ในการบังคับแขนหรือขาของตนเอง
- การเล่นที่เน้นการสื่อสารและภาระใช้ภาษา ใน การอ่านนิทานซึ่งมีทั้งภาพประกอบและตัวอักษร โดยคุณพ่อคุณแม่อาจใช้นิ้วชี้ตามตัวอักษรที่อ่านออกเสียง หรือซื้อรูปเมื่อพูดถึงตัวละคร ในนิทาน ฝึกถอดความจากเรื่องราวในนิทานกับลูก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้และการจดจำของเด็ก
- การเล่นกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ โดยการชวนต่อจิ๊กซอว์หรือเลโก้ การเล่นบทบาทสมมุติ หาอุปกรณ์ทดลองวิทยาศาสตร์แบบง่าย เช่นการทำavageไฟ โดยผสมเบกกิ้งโซดา นำส้มสายชู และนำยาล้างจาน ถ้ามีสีต่าง ๆ ก็สามารถใส่ลงในปล่องภูเขาไฟที่จำลองขึ้น



10 กิจกรรมฝึกสมองเด็กวัยชน กระตุ้นพัฒนาการสมอง

1. เสียงเพลง

การร้องเพลง เป็นทางลัดในการพัฒนาทักษะด้านการใช้ภาษาพร้อมกันหลายด้าน ทั้งการอ่าน พังผุด นอกจากนี้ยังช่วยฝึกฝนความจำ ทำให้เด็ก ๆ อารมณ์ดี ได้เดินตามจังหวะดนตรี และยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกอีกด้วย

2. เล่นของเล่น

ของเล่นที่แนะนำสำหรับเด็กวัยชน ควรเป็นของเล่นเสริมพัฒนาการเด็ก ที่มีขั้นตอน ฝึกการใช้สมาร์ทโฟนจัดจอกับของเล่นนานขึ้น มีการคิดวิเคราะห์ เช่น จิกซอว์ เลโก้

3. เล่นเกมปริศนา

เป็นเกมที่กระตุ้นพัฒนาการ ฝึกความจำ เช่น การเล่นบอร์ดเกมสำหรับเด็ก ซึ่งเด็กจะต้องจดจำกฎเกณฑ์ในการเล่น พยายามหาวิธีเพื่อที่จะชนะ รู้จักการชนะและการแพ้ ช่วยฝึกฝนการควบคุมอารมณ์

4. ถ้ามตอุบกับลูก

คุณพ่อคุณแม่อาจสอบถามเรื่องราวชีวิตประจำวัน อาทิ เรื่องราวในโรงเรียนในแต่ละวัน การเล่นนอกบ้าน เพื่อช่วยระบุความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก และช่วยฝึกสมองในการจดจำ นี่ก็คิดเรื่องต่าง ๆ หากมีการทำผิด คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยสอนให้ลูกเข้าใจวิธีการในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย

5. ใช้ชีวิตกับธรรมชาติ

วัยแห่งการสำรวจนี้ คงมีเรื่องตื้นไน่น้อยเมื่อได้พบเจอสิ่งแปรไปใหม่ ให้ลูกได้ลองสัมภากัด ธรรมชาติรอบตัวที่หลากหลาย ไม่ยึดติดเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง แต่สอนให้รู้จักสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร

6. ดูหนังสือภาพ

การอ่านหนังสือนิทานหรือการดูหนังสือภาพ เป็นการช่วยปลูกฝังทักษะการอ่าน และเสริมสร้างจินตนาการมากมายได้จากนิทานเล่มโปรดของลูกรัก คุณพ่อคุณแม่อาจกำหนดเวลาชวนลูกอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 15 นาที นอกจากนี้อาจฝึกให้ลูกหารูปภาพตามคำบอกเล่าเพื่อฝึกการซึ่งสัมภากัดและจดจำ

7. เล่นจ้องตา กับลูก

การจ้องตาระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกเป็นการสื่อสารและแสดงออกทางความรักอย่างนึง เด็กจะรู้สึกมีความสุข สนุกสนาน รวมถึงเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์กับลูกน้อยและทำให้การสื่อสารระหว่างคุณพ่อคุณแม่กับลูกดีขึ้นด้วย

8. เล่นกับเพื่อน ๆ

คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนแปลกหน้า ฝึกการเข้าร่วมสังคม ฝึกวิธีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการคุரุคุกติกាស่วนรวม อาทิ สนานมเด็กเล่นส่วนกลาง ซึ่งต้องรู้จักการรอคอยที่จะเล่น ให้คนที่มาก่อนได้เล่นก่อน สร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

9. บริหารความจำด้วยเกมจับคู่

ช่วยฝึกทักษะการซ่างสังเกตและจดจำ โดยเลือกรูปภาพที่สะกดตาหรือที่เด็กมีความสนใจ สีสันสดใสสวยงาม โดยคุณพ่อคุณแม่ช่วยถ่ายในช่วงแรก และเริ่มต้นจากเกมจับคู่ที่มีจำนวนภาพยังไม่เยอะ และไม่ยากจนเกินไป หลังจากนั้นเริ่มปล่อยให้ลูกได้ทดลองเล่นเอง แล้วค่อยเพิ่มระดับความยากและซับซ้อนมากขึ้นเพื่อฝึกฝนการแก้ไขปัญหา

10. การเล่นบทบาทสมมุติ

เป็นการเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการสมองด้านความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด ให้ลูกได้แสดงตามบทบาทที่ได้รับ และมีการจำลองสถานการณ์ อาทิ เล่นบทบาทของคุณแม่และคนไข้ หรือการจำลองร้านอาหารเล่นบทบาทเป็นเชฟ แล้วสืบถอดตามเมนูต่าง ๆ ที่คิดขึ้นเอง นอกจากความสนุกแล้ว ยังสามารถสอนเรื่องความรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสมมุตินั้น ๆ ได้

กิจกรรมฝึกสมองเด็กทั้ง 10 กิจกรรม ถือเป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี นอกเหนือไปจากกิจกรรมฝึกสมองต่าง ๆ ที่สร้างให้แก่ลูกน้อยแล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ลืมคำนึงถึงสุขภาพของลูกน้อย การออกกำลังกายที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ โภชนาการที่ดี มีสารอาหารครบถ้วน และหมั่นพูดคุยกับลูก พยายามทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ลูกแสดงออกทางคำพูดและความรู้สึก คอยให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาที่เหมาะสม ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบ แข็งแรงทั้งกายและใจค่ะ

อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกล
ไม้อลีบ

สพิงโกลไม้อลีน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน