



# ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการ

บทความ

มี.ย. 4, 2021

การเล่นคืองานของเด็ก และการเล่นของเด็กไม่ใช่แค่การเล่นเพียงเท่านั้น แต่คือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเล่นของเด็กเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการบังคับ เด็กต้องการเล่นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่กำหนดเวลา และเด็กมีความสุขเมื่อได้เล่น การเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี ที่สมองของเด็กในช่วงวัยนี้จะทำงานสูงสุดขณะเล่น ด้วยเป็นภาวะที่สมองพร้อมเรียนรู้ไม่ตั้งเครียด มีภาวะตื่นตัว และมีแรงจูงใจ

ภาษา

ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการ

ของเล่นเสริมพัฒนาการเด็ก ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของสมอง ประสบการณ์ขณะเล่นจะกระตุ้นเซลล์สมองและสารสื่อประสาทต่าง ๆ ทำให้เกิดการเชื่อมโยงของเครือข่ายเส้นใยสมอง และเพื่อให้การเรียนรู้นอกบ้านไม่สะดุด คุณแม่ควรเลือกนมยูเอชทีกล่องแรกสำหรับลูก ที่มีสฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ ไอเมก้า 3, 6, 9 โคลีน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และลูทีน ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็ก เพื่อให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่



## พัฒนาการตามวัย ของเด็ก 1-4 ปีแรก ที่แม่ มือใหม่ควรรู้

การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย เด็กวัย 1-2 ปี จะมีการเล่น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ การเล่นตามลำพัง (Solitary Play) และการเล่นแบบสังเกตการณ์ (Spectator/Onlooker Behavior)

### 1. การเล่นตามลำพัง

เด็กมักจะชอบหยิบจับสิ่งของ นำสิ่งของเข้าปากเพื่อรับรู้รสชาติ หรือเล่นตบบล็อก เล่นดิน เล่นทราย เล่นน้ำ อย่างไรก็ตาม แม่เด็กวัยนี้จะชอบเล่นตามลำพัง แต่ไม่ได้หมายความว่าคุณพ่อคุณแม่จะเล่นด้วยไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม คุณพ่อคุณแม่ควรเล่นกับเด็ก โดยการชวน พูดคุย หยอก ล้อ หยิบ ยื่น เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ทางร่างกาย อารมณ์ และการรับรู้ของเด็กแล้ว เด็กยังได้เรียนรู้พัฒนาการด้านภาษาจากผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี การเล่นในช่วงวัยนี้ ควรเน้นให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ (Free Play) ให้เด็กเลือกกิจกรรมที่จะทำขึ้นมาเอง ไม่ได้ถูกบังคับ ไม่ได้มีกำหนดรูปแบบหรือวิธีการเล่นที่ตายตัว โดยคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรชี้นำ เพราะจะทำให้เด็กหมดความสนุก

## 2. การเล่นแบบสังเกตการณ์ (Spectator/Onlooker Behavior)

เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่เด็กให้ความสำคัญกับการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะดูเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว คุณพ่อคุณแม่ควรสนับสนุนหรือเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าไปเล่นร่วมกับเด็กอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ทางด้านอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กบางคนอาจจะไม่กล้าพูดคุย การส่งเสริมพัฒนาการตามวัยให้เด็กได้เล่นกับเด็กต่างวัยและต่างเพศ จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมาก



- ในช่วงวัยมากกว่า 2 ปี จะเริ่มมีการเล่นแบบต่างคนต่างเล่น (Parallel Play) โดยเป็นการเล่นของเด็กอย่างอิสระคือหลังจากที่ตนเองไปสังเกตการณ์จากเด็กคนอื่นแล้ว และนำกระบวนการเล่นมาเล่นเอง เช่น สังเกตเห็นเด็กคนอื่นเล่นต่อบล็อกเป็นหุ่นยนต์ หลังจากสังเกตและเข้าใจแล้ว จึงมาเล่นตามลำพังและไม่ไปแทรกแซงการเล่นหรือขอคนอื่นเล่นด้วย คุณพ่อคุณแม่ควรสอดแทรกให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน และการแบ่งเวลาการเล่นให้ดี ให้รู้ว่าเวลานี้คือเวลาเล่น เวลานี้คือเวลากิน เวลานี้คือเวลานอน

- **ในช่วงวัย 3-4 ปี จะรู้จักเล่นร่วมกับคนอื่น (Associative Play)** โดยอาจมีการเล่นกับอุปกรณ์คนละชิ้น แต่จะชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นๆ ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นกลุ่มเล็ก 2-3 คน เด็กๆ อาจมีการขอสลับอุปกรณ์ หรือใช้สถานที่หรืออุปกรณ์ในการเล่นด้วยกัน เช่น เล่นม้าหมุน แต่อาจจะไม่สามารถเล่นตามกฎกติกาได้มากนัก การเล่นแบบนี้จะทำให้เด็กรู้จักแบ่งปัน รู้จักรอคอย รู้จักแก้ปัญหา และยังเป็นโอกาสส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาอีกด้วย คุณพ่อคุณแม่ควรถือโอกาสนี้ในการสอดแทรกเรื่องการรอคอย การเข้าแถว การเข้าคิว ซึ่งเป็นการฝึกวินัยไปด้วยในตัว



- **วัย 4 ปีขึ้นไป มีการเล่นแบบร่วมมือกัน (Cooperative Play)** โดยเป็นการเล่นที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นการเล่นเพื่อสร้างความเพลิดเพลินและเล่นกับเด็กคนอื่น การเล่นชนิดนี้สามารถสร้างกฎกติกาให้เด็กได้เรียนรู้การแพ้ การชนะ การให้อภัย และการแบ่งปัน เช่น การเล่นเกมเตะฟุตบอล การเล่นเกมชิงบอล การรับส่งลูกบอล การเล่นเกมแยกลูกบอล การเล่นเกมแต่งตัวตุ๊กตา เป็นต้น นอกจากนี้การให้เด็กมีโอกาสพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยการเล่นร่วมกัน จะทำให้สมองสร้างเส้นใยในส่วนที่เป็นทักษะทางสังคมแบบร่วมมือกันและมีความเห็นอกเห็นใจ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กขาดโอกาสที่จะเล่นหรือขาดโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทางสังคม ก็จะทำให้เด็กแยกตัว เก็บกด และก้าวร้าว เนื่องจากมีการสร้างเส้นใยสมองในส่วนที่เสริมอารมณ์ก้าวร้าว รุนแรง และทำให้สารเคมีในสมองไม่สมดุลกัน



การจัดให้ลูกได้เล่นของเล่นที่หลากหลายและได้มีประสบการณ์การเล่น จะช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัส การดมกลิ่น การชิม การได้ยิน และการเห็น โดยคุณพ่อคุณแม่ควรเล่นกับลูกทุกวัน วันละเล็กวันละน้อย อย่างสม่ำเสมอ ปล่อยให้ลูกมีอิสระในการตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกด้วยตนเอง ให้คำชมเชยเมื่อลูกเล่นได้สำเร็จ และให้กำลังใจถ้าเล่นไม่สำเร็จ ที่สำคัญควรจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการเล่น ตลอดจนเลือกของเล่นที่ปลอดภัยสำหรับลูก

## มาดูกันว่าการเล่นแต่ละอย่างช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของลูกในด้านใดบ้าง

รูปแบบการเล่น	ประโยชน์
การเล่นบทบาทสมมติ	ส่งเสริมพัฒนาการด้านตามวัยสังคม กล้าแสดงออก ได้ฝึกการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขา และลำตัว
ปั้นดินน้ำมัน	พัฒนาประสาทสัมผัส และส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของกล้ามเนื้อมือ และนิ้ว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเขียน
ต่อบล็อก	เด็กได้เรียนรู้เรื่องสีสรร รูปทรง และส่งเสริมจินตนาการ

รูปแบบการเล่น	ประโยชน์
รื้อยกระดุมหรือลูกปัด	เวลาที่เด็กเอื้อมหยิบกระดุมหรือลูกปัด เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขา และลำตัว และได้ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการหยิบกระดุมหรือลูกปัดมาร้อยกับเชือก ฝึกการทำงานประสานกันของมือและสายตา ฝึกการแยกสี
การเล่นเครื่องเล่นสนาม	เวลาที่เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสนาม ได้ปีนป่าย เขาก็ต้องเรียนรู้วิธีที่จะต้องจับหรือปีนอย่างไรไม่ให้หล่นลงมา แล้วเล่นแบบไหนที่ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือไม่ให้ตัวเองต้องเจ็บตัว ทำให้เป็นคนกล้าที่จะตัดสินใจ ได้ฝึกการทรงตัว เกิดความภูมิใจในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ รู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย ฝึกการเล่นร่วมกับคนอื่น
เล่นดินเล่นทราย เล่นน้ำ	เด็กได้ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ได้วิ่ง ได้กระโดด ได้ฝึกประสาทสัมผัสจากการสัมผัสดิน ทราย น้ำ ฝึกการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมือและสายตา
การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง	เด็กได้ฝึกการเคลื่อนไหวและการทรงตัว รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน และกล้าแสดงออก ได้เรียนรู้ภาษาและคำศัพท์จากการฟังและร้องเพลง
เดินสำรวจต้นไม้ดอกไม้	พัฒนาประสาทสัมผัสจากการเห็น หยิบจับ ดมกลิ่น ได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กคือนิ้วมือในการหยิบจับ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่คือขาในการเคลื่อนไหว ได้เรียนรู้ภาษาและคำศัพท์ชื่อต้นไม้ ดอกไม้
ทำอาหาร	พัฒนาประสาทสัมผัสทุกส่วนจากการเห็น หยิบจับ ดมกลิ่น และชิมรส ได้ใช้ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เด็กรู้สึกสนุกสนาน ได้ใช้เวลาอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ ได้เรียนรู้คำศัพท์ผัก ผลไม้ และอุปกรณ์ในครัว ฝึกการชั่ง ตวง วัด นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ

นอกจากการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ เหมาะสมตามวัยแล้ว สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือ สำหรับเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไปคือควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ และเสริมด้วยการดื่มนม UHT วันละ 2-3 ถ้วย

โดยเฉพาะเมื่อเวลาที่เด็ก ๆ ออกไปเล่น ควรเลือกนมยูเอชทีกล่องแรกที่มีสีฟิงโกไมอีลิน ช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน ซึ่งมีผลต่อการเชื่อมโยงการทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง และที่สำคัญควรมีดีเอชเอ โอเมก้า 3, 6, 9 โคลีน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และลูทีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการการเรียนรู้ เพื่อให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ที่ไม่มีสะดุด ด้วยสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการการเรียนรู้ และฝึกสมองเด็ก เพื่อให้ลูกเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

## อ้างอิง

- <https://www.unicef.org/thailand/media/2041/file/Recommendations%20on%20...>
- <https://www.synphaet.co.th/การเล่นเพื่อส่งเสริมพั/>
- <https://www.dmh.go.th/download/ebooks/IQEQFM.pdf>
- <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/momandkid/1659948>
- <https://www.pobpad.com/dha-ดีเอชเอ>



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร




เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่





อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น