

พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

มี.ค. 8, 2024

9 นาที

เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 5 ขวบ หรือเด็กก่อนวัยเรียนนั้นถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เด็กจะมีการพัฒนาทักษะทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การสื่อสาร การเข้าสังคม เพื่อเตรียมความพร้อมสู่โลกกว้าง การส่งเสริมพัฒนาการของลูกในช่วง 5 ขวบ ปีแรกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ และเป็นหนึ่งในความท้าทายที่คุณพ่อคุณแม่จะได้สัมผัส เพราะการส่งเสริมพัฒนาการของลูกตั้งแต่วัยนี้ จะเป็นรากฐานสำคัญในการใช้ชีวิตของลูกในอนาคต

สรุป

- เด็ก 5 ขวบเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาทักษะทางความคิด อารมณ์ การสื่อสาร คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างพัฒนาการลูก
- เด็ก 5 ขวบ มีการพัฒนาทางร่างกายอย่างชัดเจน เคลื่อนไหวและทรงตัวได้คล่องแคล่วมากขึ้น
- คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกวัย 5 ขบรู้จักการดูแลตัวเอง ฝึกทำงานบ้านง่าย ๆ รู้จักการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อเตรียมความพร้อมให้ลูกสามารถดูแลตัวเองได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการเคลื่อนไหว
- พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านอารมณ์
- สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรรมัดระวัง ในการเลี้ยงลูกอายุ 5 ขวบ
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก 5 ขวบ

งานวิจัยของกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2557 พบว่า ประเทศไทยมีเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปีที่มี

พัฒนาการล่าช้ามากถึงร้อยละ 27.5 หรือประมาณ 1 ล้านคน ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่เด็กรับประทาน การเลี้ยงดูโดยผู้ใหญ่ หรือการเติบโตมาโดยที่ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าการส่งเสริมพัฒนาการเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเริ่มต้นสร้างบุคลิกภาพ และกำหนดแนวคิดของเด็ก เพื่อให้สามารถเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีพัฒนาการที่สมวัย คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการของลูก 5 ขวบในแต่ละด้านได้ ดังนี้

พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการเคลื่อนไหว

เด็กอายุ 5 ขวบ เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่โดดเด่น ชัดเจน ทั้งการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วมากขึ้น ทรงตัวได้ดีขึ้น สามารถใช้วัยว่ะต่าง ๆ เช่น แขน ขา ประสานงานกันได้อย่างดี สามารถวิ่ง ภูะโดด เตะ เดินถอยหลัง ยืนขาเดียว ตีลังกา ปีนป่าย ใช้มือหยิบจับข้าวของได้คล่องแคล่วมากขึ้น เหน้าเองได้ เริ่มรู้จักการใช้อุปกรณ์เครื่องเขียนง่าย ๆ จับดินสอได้ถูกวิธี ด้วยการจับให้ดินสออยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ และนิ้วกลาง โดยจับสูงกว่าปลายดินสอประมาณ 1-2 เซนติเมตร วาดรูปตามแบบได้ ใช้ช้อนส้อมตักอาหารเข้าปากได้ เข้าห้องน้าเองได้ โดยที่ไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วย สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนเทียบเท่ากับผู้ใหญ่



พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการสื่อสาร

เด็ก 5 ขวบจะเริ่มสื่อสารได้ดีมากขึ้น พูดชัดเจนมากขึ้น สามารถพูดโต้ตอบด้วยประโยคที่มีจำนวนคำมากกว่า 5 คำได้ รู้จักการใช้คำนาม สรรพนาม กริยา บุพบท เป็นต้น สามารถพูดคุย เล่าเรื่องต่าง ๆ ได้ เมื่อถูกถามคำถามที่ซับซ้อนมากขึ้น อย่างการถามว่า “ทำไม” เด็กก็สามารถบอกเหตุผลของตัวเองได้ เด็กสามารถบอกความรู้สึก บอกสิ่งที่ตัวเองต้องการ บอกความรู้สึกของตัวเองได้ เช่น กำลังรู้สึกหิว ร้อน หนาว ไม่สบาย เป็นต้น สามารถเล่นบทบาทสมมติ เลียนแบบผู้ใหญ่ เลียนแบบคนทำงานอาชีพต่าง ๆ ได้

พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านการเรียนรู้

พัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็ก 5 ขวบ มีหลายอย่างที่น่าสนใจ เช่น สามารถนับเลขได้เกิน 10 เริ่มเขียนตัวอักษรหรือตัวเลขบางตัวได้ สามารถแยกแยะความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น สามารถแยกความแตกต่างของสีได้ไม่ต่ำกว่า 8 สี สามารถแยกความแตกต่างของเหรียญเงินแต่ละแบบได้ แยกแยะความจริงกับโลกในจินตนาการได้ สามารถต่อภาพ และเล่นจิกซอร์ที่มีจำนวนไม่เกิน 8 ชิ้นได้ จำชื่อคน และชื่อสถานที่ต่าง ๆ ได้มากขึ้น สามารถบอกได้ว่าอะไรคืออันดับที่หนึ่ง อะไรคืออันดับสุดท้าย รู้จักการคิดและทำสิ่งใหม่ ๆ ฟังพาตัวเองได้มากขึ้น รู้จักการทำกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การแปรงฟันก่อนนอน การต่อคิวรอซื้อของ เป็นต้น รวมไปถึงเริ่มทำความเข้าใจเรื่องเพศ รับรู้ว่าตัวเองเป็นเพศอะไร

พัฒนาการเด็ก 5 ขวบ ด้านอารมณ์

คุณพ่อคุณแม่จะเห็นพัฒนาการด้านอารมณ์ของลูกวัย 5 ขวบที่เปลี่ยนแปลงไป โดยจะพบว่าลูกสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง เมื่อมีการกำหนดข้อตกลงร่วมกัน ลูกก็เริ่มยอมทำตามข้อตกลงนั้นมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักการขอโทษ เลิกกลัวสิ่งที่เคยกลัว เช่น ผี ความมืด เป็นต้น เริ่มมีความรู้สึกอิจฉาเพื่อน อยากเป็นอย่างเพื่อน อยากให้เพื่อนชอบ

สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงลูกอายุ 5 ขวบ

1. ไม่ควรละเลยการสอนให้แปรงฟันอย่างถูกวิธี

เด็กอายุ 5 ขวบ สามารถใช้มือของตัวเองหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรฝึกให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง เพื่อให้ลูกฝึกใช้มือ เป็นการฝึกให้ลูกฟังพาตัวเอง ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองให้ได้ ดูแลรับผิดชอบตัวเองได้มากขึ้น โดยคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง แล้วค่อยแปรงซ้ำให้จนกว่าลูกจะอายุครบ 6-8 ปี โดยควรให้ลูกแปรงฟันอย่างน้อย

2 ครั้งต่อวัน ตอนเช้าและก่อนนอน

2. ปล่อยให้ลูกอยู่กับหน้าจอนานเกินไป

เด็กอายุ 5 ขวบ เป็นวัยที่สามารถสื่อสารโต้ตอบ พูดคุยได้ดีมากขึ้น ช่างคิด ช่างจินตนาการ ช่างสงสัย ชอบซักถามสิ่งต่าง ๆ หากปล่อยให้ลูกอยู่กับหน้าจอนานเกินไป ลูกจะขาดโอกาสที่จะได้สื่อสาร และมีปฏิสัมพันธ์กับคนจริง ๆ คุณพ่อคุณแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการในด้านความคิดและการสื่อสารของลูกได้ด้วยการหมั่นพูดคุยกับลูก คอยตอบคำถามที่ลูกสงสัย สนับสนุนให้ลูกอ่านหนังสือ เล่นบทบาทสมมติ เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ และเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

3. ตอบคำถามลูกอย่างมีเหตุมีผลทุกครั้ง

เด็กวัยนี้เป็นเด็กที่มีจินตนาการสูง สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เริ่มแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน ลูกจึงมักจะเกิดคำถามขึ้นมากมาย คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมพัฒนาการของลูกด้วยการใส่ใจกับคำถามของลูกหมั่นพูดคุย ตอบคำถาม ด้วยการตอบแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ ได้ใจความ และเข้าใจง่าย เพื่อให้เด็กรู้จักการคิด ตั้งคำถาม และกล้าที่จะซักถามเมื่อรู้สึกสงสัย

เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก 5 ขวบ

1. พาลูกออกไปเล่นและเรียนรู้นอกบ้านบ้าง

เด็กวัยนี้เป็นเด็กที่มีจินตนาการ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกออกไปเล่นนอกบ้าน หรือไปเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อเติมเต็มจินตนาการ ตอบข้อสงสัยในสิ่งที่ลูกสนใจ และเพิ่มทักษะการเข้าสังคม ด้วยการออกไปทำกิจกรรมสำหรับเด็ก เล่นกับเพื่อน ไปเที่ยวสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับเด็กเพื่อเปิดหูเปิดตา และเสริมความรู้ เช่น พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ห้องฟาร์ม ฯลฯ เป็นต้น

2. ให้เล่นของเล่นเสริมการเรียนรู้ มากกว่าให้เล่นโทรศัพท์

คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลและควบคุมการใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ต และโทรทัศน์ของลูกไม่ให้มากเกินไป มีเวลาพูดคุยกับลูก เล่นด้วยกัน อ่านหนังสือด้วยกัน เพื่อเสริมพัฒนาการทางด้านภาษา ให้ลูกฝึกคิด ฝึกลูกพูด เรียนรู้ และเสริมจินตนาการ หรือชวนลูกทำงานบ้านง่าย ๆ อย่างเช่นการเก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว หรือจัดโต๊ะกินข้าว เป็นต้น เพื่อให้ลูกรู้จักรับผิดชอบตัวเอง

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และฝึกรับประทานอาหารผักผลไม้

เด็กอายุ 5 ขวบ เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต จึงควรได้รับสารอาหารบำรุงสมองและร่างกายที่เพียงพอและเหมาะสม โดยเด็ก 5 ขวบ สามารถรับประทานอาหารทั่วไปได้เหมือนสมาชิกคนอื่นในครอบครัว แต่ควรลดปริมาณเกลือในอาหารของเด็ก และควรเสริมอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมสูง เช่น นม ไข่แดง ปลาตัวเล็กตัวน้อย เพื่อเสริมการเจริญเติบโตของกระดูก ฟัน และกล้ามเนื้อ

คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกลูกให้รับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ สอนลูกให้รู้จักประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด สอนว่าอาหารประเภทไหนรับประทานได้ อาหารประเภทไหนไม่ควรรับประทาน หากลูกไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณพ่อคุณแม่สามารถดัดแปลงอาหารนั้นให้น่ารับประทานมากขึ้น และรับประทานง่ายมากขึ้น เช่น การผสมผักในมันบด เพื่อให้ลูกสามารถรับประทานผักได้ง่ายขึ้น เป็นต้น

4. พาลูกไปเรียนว่ายน้ำ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อ และเรียนรู้การเอาตัวรอด

เด็กอายุ 5 ขวบ สามารถใช้วัยต่างๆ ในร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น โดยเฉพาะการใช้แขนกับขา การพาเด็กไปเรียนว่ายน้ำจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อของลูกให้แข็งแรงมากขึ้น ได้ฝึกการเคลื่อนไหวในน้ำอย่างนุ่มนวล ไม่รุนแรง นอกจากนี้การว่ายน้ำยังเป็นทักษะในการเอาตัวรอดที่ลูกควรมีติดตัวอีกด้วย

5. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

เด็กควรได้รับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ เพราะจะช่วยให้ลูกมีอารมณ์ที่สดใส เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายเพื่อป้องกันโรค ช่วยให้ลูกเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น โดยคุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาจนกลายเป็นกิจวัตร สร้างบรรยากาศในห้องนอนให้น่านอน เงียบสงบ หรืออาจเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อกล่อมลูกนอน พูดคุยหรือเล่านิทานให้ลูกฟังก่อนนอน เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และปลอดภัย เป็นต้น

พัฒนาการของลูกเริ่มต้นได้จากการเลี้ยงดูของคุณพ่อคุณแม่ ช่วง 5 ขวบแรกของลูกจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ลูกจะพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ เพื่อปูพื้นฐานไปสู่อนาคต คุณพ่อคุณแม่จึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะให้ความรัก การดูแลเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพของลูก ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรง และมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถดูแลตัวเองและเอาตัวรอดในสังคมได้

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- นม UHT สำหรับเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองลูก
- นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป แบบไหนดีกับลูกในแต่ละช่วงวัย
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. พัฒนาการเด็กเล็กตามช่วงวัยใน 5 ปีแรก กับสิ่งที่พ่อแม่ควรรู้, pobpad
2. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
3. เด็กวัย 4-5 ปี ช่วงพัฒนาทักษะทางความคิด สติปัญญา และความอยากรู้อยากเห็น, โรงพยาบาลพญาไท
4. วิธีกระตุ้นพัฒนาการ แก้ปัญหาพัฒนาการล่าช้าในเด็ก, โรงพยาบาลสินแพทย์
5. Checklist ลูกคุณมีพัฒนาการสมวัยหรือเปล่า, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. พัฒนาการของเด็กตามช่วงวัย, โรงพยาบาลเปาโล
7. อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต, โรงพยาบาลทักษิณ
8. ฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก, สำนักทันตสาธารณสุข
9. การนอนในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน