

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

พัฒนาการเด็ก 4 ด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ที่พ่อแม่ควรรู้

มี.ค. 20, 2026

17 นาที

เด็กคือทรัพยากรสำคัญที่ต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 4 ด้านอย่างสมดุล โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์ ที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิต การที่คุณพ่อคุณแม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของลูกน้อย จะช่วยให้เด็กเติบโตอย่างมีวุฒิภาวะ พร้อมประสบความสำเร็จและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข⁸

คำถามที่พบบ่อย

การนอนหลับส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนอย่างไร?

คลิก

การนอนหลับมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการควบคุมอารมณ์ เด็กที่นอนหลับไม่เพียงพอจะตื่นมาไม่สดชื่น ทำให้หงุดหงิดง่าย งอแง และก้าวร้าว การจัดตารางการนอนที่เหมาะสมจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี

โภชนาการและอาหารมีส่วนช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางอารมณ์หรือไม่?

คลิก

มีส่วนสำคัญ สารอาหารอย่าง โอเมก้า 3, วิตามินบี 6, บี 12 และโฟเลต มีส่วนช่วยสร้างเซโรโทนิน (Serotonin) หรือสารแห่งความสุข หากเด็กขาดสารอาหารเหล่านี้ อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าหรือขาดสมาธิ ซึ่งส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางอารมณ์โดยตรง

สัญญาณเตือน (Red Flags) แบบไหนที่บ่งบอกว่าลูกควรพบแพทย์ด้านพัฒนาการทางอารมณ์?

คลิก

หากลูกไม่อยากไปโรงเรียน ร้องไห้ อาละวาด ก้าวร้าว ผื่นร้ายเป็นประจำ อยู่นิ่งไม่ได้ หรือเก็บตัวเงียบ สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายที่อาจส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของลูก ควรปรึกษาแพทย์

สรุป

- เด็กมีพัฒนาการ 4 ด้านที่แตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงวัย ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และภาษา ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องทำความเข้าใจ และส่งเสริมพัฒนาการแต่ละด้านอย่างเหมาะสม
- พ่อแม่คือต้นแบบทางอารมณ์ที่ลูกเฝ้าสังเกตและเลียนแบบอยู่เสมอ วิธีแสดงออกและจัดการอารมณ์ของพ่อแม่จะช่วยให้ลูกเรียนรู้วิธีรับมือกับความรูสึกได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของลูกในระยะยาว
- อารมณ์และความสามารถในการจัดการอารมณ์ของเด็ก มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมและผลลัพธ์ทางวิชาการ เด็กจำเป็นต้องเข้าใจอารมณ์ตนเองและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- พ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ให้กับลูกได้ง่ายๆ ผ่านกิจกรรมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อฝึกการควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตนเอง การระบุอารมณ์ความรู้สึก และเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงผู้อื่น เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็กวัยทารก (0-1 ปี) รากฐานแห่งความไว้วางใจและการสำรวจ
- พัฒนาการเด็กวัยเตาะแตะ (1-3 ปี) วัยแห่งการค้นหาตัวตนและอิสระ
- วัยก่อนเรียน (3-6 ปี) จินตนาการ ความซบซ้อน และการเข้าสังคม
- ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของลูก
- เทคนิคฝึกลูกให้รู้จักควบคุมอารมณ์
- รวมกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

1. พัฒนาการเด็กวัยทารก (0-1 ปี) รากฐานแห่งความไว้วางใจและการสำรวจ

ช่วงวัยทารก (0-1 ปี) คือช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วที่สุด ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ไปจนถึงพัฒนาการด้านภาษา การสร้างความรักและความไว้วางใจผ่านการกอด สัมผัสและดูแลอย่างใกล้ชิดจากคุณพ่อคุณแม่ จะเป็นรากฐานสำคัญให้ลูกน้อยเติบโตและพร้อมสำรวจโลกในวัยต่อไปได้อย่างมั่นคง ⁵

พัฒนาการด้านร่างกาย

ใน 1 ปีแรก ร่างกายทารกจะค่อยๆ พัฒนาจากการเรียนรู้ที่จะควบคุมศีรษะ ไปสู่การยืนและเดิน พร้อมกับขยายตัวของสมองที่รวดเร็วที่สุดในชีวิต ซึ่งอธิบายได้ดังนี้⁵

1. การเติบโตของร่างกายและสมอง

- **น้ำหนักและส่วนสูง** เพิ่มขึ้น 2 เท่า เมื่ออายุ 5 เดือน และเพิ่มเป็น 3 เท่า เมื่อครบ 1 ปี เทียบกับช่วงแรกเกิด
- **สมอง** พัฒนาไปแล้ว 50% ในช่วง 3 เดือนแรก และจะมีการเพิ่มขึ้นของเซลล์สมองอย่างรวดเร็วเมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี

2. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว

ทารกเรียนรู้ที่จะควบคุมร่างกาย โดยเรียงลำดับช่วงอายุพัฒนาการสำคัญดังนี้

- 1-3 เดือน ชันคอ เริ่มพลิกคว่ำ และขยับแขนขาได้คล่องขึ้น
- 4-6 เดือน คว้าได้นาน กลิ้งตัว นั่งพิงได้ และเริ่มเอื้อมคว้าของ
- 7-9 เดือน นั่งเองได้มั่นคง เริ่มคลาน และหัดไต่หรือปีน
- 10-12 เดือน เริ่มยืนเองได้ เริ่มเกาะเดิน และเดินช้าๆ ได้โดยไม่ต้องพยุง

พัฒนาการด้านสติปัญญา

เด็กวัยทารกมีความสามารถในการเรียนรู้และจดจำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยพัฒนาการทางสติปัญญาในช่วงวัยนี้จะเน้นการเปิดรับประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นหลัก ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การดมกลิ่น และการรับรส⁵

ลูกน้อยสามารถจดจำหน้าพ่อแม่ได้เมื่อไร?

ในช่วงแรกเกิด แม้ลูกน้อยจะยังมองเห็นไม่ชัด และมองเห็นได้ในระยะเพียง 12 นิ้ว แต่ทารกจะเริ่มชอบมองใบหน้าที่คุณเคยเป็นพิเศษ จนกระทั่งเข้าสู่ช่วง 2-4 เดือน ลูกจะเริ่มจดจำใบหน้าของผู้ดูแลหลักอย่างคุณพ่อคุณแม่ได้แม่นยำขึ้น และเมื่อครบ 4 เดือน จะสามารถจำหน้าคนหรือสิ่งของจากระยะไกลได้ รวมถึงเริ่มชอบส่องกระจกแม้จะยังจำตัวเองไม่ได้ก็ตาม จนเมื่อเข้าสู่เดือนที่ 6 พัฒนาการจะสมบูรณ์ขึ้น จนสามารถแยกแยะได้อย่างชัดเจนว่า ใครคือใบหน้าที่คุณเคยและใครคือคนแปลกหน้า⁶

ทำไมลูกน้อยชอบคว้าสิ่งของต่างๆ รอบตัวในช่วงอายุ 3 เดือน

การที่ลูกน้อยวัย 3 เดือนชอบคว้าสิ่งของรอบตัวมาเข้าปากถือ เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติค่ะ เนื่องจากเด็กเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อปากได้ดีขึ้น จึงทดลองใช้งานผ่านสัญชาตญาณการอยู่รอดที่มีมาตั้งแต่เกิด (Rooting & Sucking Reflex) นอกจากนี้ การคว้าของมาดูดยังช่วยลดอาการระคายเคืองเหงือกในช่วงที่ฟันเริ่มขึ้น และถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยพัฒนาทักษะการพูดในอนาคตด้วย⁷

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

เด็กวัยทารกด้านจิตใจและอารมณ์ จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา โดยจะร้องไห้เมื่อหิว เจ็บป่วย หรือถูกแยกจากพ่อแม่ ในขณะที่จะยิ้มแย้มดีใจเมื่อได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่หากถูกแยกจากคนที่รักหรือความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองก็จะแสดงความโกรธออกมาค่ะ นอกจากนี้ เด็กจะเรียนรู้ที่จะรักและผูกพันกับผู้ที่ตอบสนองความพอใจให้ตนเองได้ หากคุณพ่อคุณแม่ดูแลเอาใจใส่ และตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ ลูกน้อยก็จะรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจผู้เลี้ยงดู^{8,9}

พัฒนาการด้านภาษา

เด็กทารกเรียนรู้ภาษาผ่านการฟัง การมอง และการเลียนแบบเพื่อโต้ตอบกับคนรอบข้าง โดยเริ่มต้นสื่อสารความต้องการผ่านการร้องไห้ ก่อนจะพัฒนามาเป็นการส่งเสียงอ้อแอ้และการเล่นเสียงเมื่อได้ยินเสียงพูดเด็กจะเริ่มหันหาและเลียนเสียงที่ได้ยิน จนเริ่มเข้าใจคำง่ายๆ เช่น “ไม่” “มา” หรือ “บายบาย” และเมื่อเติบโตขึ้นตามช่วงวัยก็จะสามารถพูดคำสั้นๆ ได้ 2-3 คำ พร้อมทั้งเข้าใจและปฏิบัติตามคำสั่งง่ายๆ ได้อย่างชัดเจนขึ้นค่ะ⁵

2. พัฒนาการเด็กวัยเตาะแตะ (1-3 ปี) วัยแห่งการค้นหาตัวตนและอิสระ

วัยเตาะแตะ (1-3 ปี) เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของเด็กเล็ก จากที่เคยเป็นทารกจะเริ่มก้าวสู่การเป็นตัวของตัวเองอย่างชัดเจน ทั้งการเคลื่อนไหวที่คล่องตัวขึ้น การใช้มือสำรวจโลกด้วยความอยากรู้อยากเห็น และการเริ่มสื่อสารด้วยคำพูดเพื่อแสดงตัวตน การเข้าใจพัฒนาการที่รอบด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในช่วงวัยนี้ จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมการเรียนรู้และอิสระของลูกน้อยได้อย่างเหมาะสม¹¹



พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านการร่างกายและการเคลื่อนไหวของเด็กวัย 1-3 ปี แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพื่อทำกิจกรรมพื้นฐานอย่างการเดินหรือวิ่ง และกล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อประสานการทำงานของมือและนิ้วในการทำสิ่งต่างๆ ให้ละเอียดขึ้นตามช่วงอายุ ดังนี้¹⁰

- **ในช่วงอายุ 12-18 เดือน** เด็กจะเริ่มก้าวเดินจนสามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องพยุง เริ่มปีนขึ้นลงเก้าอี้หรือโซฟาได้เอง ชอบเล่นของเล่นประเภทผลักหรือลากจูง รวมถึงเริ่มขีดเขียนด้วยสีเทียนและหัดตีมนำจากแก้วโดยทำหกน้อยลง
- **ในช่วง 18-24 เดือน** จะเริ่มมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การวิ่ง การเตะลูกบอล และเปลี่ยนจากการปีนบันไดมาเป็นการเดินขึ้นบันไดแทน
- **เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 2-3 ปี** พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่จะทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น เด็กจะเริ่มลงหัดแต่งตัวด้วยตัวเอง สามารถปีนป่ายเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นได้ เริ่มมีสมาธิกับการร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ และที่สำคัญคือจะเริ่มจับดินสอหรือสีได้ถูกต้องมากขึ้น โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้

พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัย 1-3 ปี มีการเติบโตอย่างต่อเนื่องผ่านการสังเกตและการเล่น ดังนี้¹¹

- **ในช่วงอายุ 1 ปี** เด็กจะเริ่มต้นจากการเรียนรู้และจดจำใบหน้ารวมถึงชื่อของคนในครอบครัว เริ่มรู้จักสิ่งของใกล้ตัวและสนุกกับการสำรวจโลกกว้างผ่านของเล่นที่มีการเคลื่อนไหว มีแสง หรือมีเสียง
- **ในช่วงอายุ 2 ปี** ทักษะการจดจำจะพัฒนาขึ้นจนสามารถเรียกชื่อสิ่งของได้ถูกต้อง เริ่มเข้าใจสีและรูปร่างพื้นฐาน รวมถึงรู้จักใช้สิ่งของได้ตรงตามหน้าที่ และเริ่มสนใจการเล่นบทบาทสมมติหรือของเล่นที่ต้องแก้ปัญหาเบื้องต้น
- **เมื่อเข้าสู่อายุ 3 ปี** ระบบความคิดจะเริ่มมีความซับซ้อนขึ้น โดยเด็กจะเข้าใจแนวคิดเรื่องขนาด จำนวน และการเรียงลำดับสิ่งของตามคุณสมบัติที่ต่างกันได้ชัดเจน เด็กวัยนี้จะชอบเล่นบทบาทสมมติที่สมบูรณ์แบบ รวมถึงสนุกกับกิจกรรมที่ต้องใช้เหตุผลและการแก้ปัญหาที่ท้าทาย เช่น การต่อจิ๊กซอว์หรือตัวต่อที่มีความซับซ้อน

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

พัฒนาการด้านอารมณ์ของลูกน้อยในวัยนี้ เป็นช่วงของการพัฒนาตัวตน เด็กจะอยากทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เพื่อขยายขอบเขตความสามารถของตัวเอง หากคุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำ และให้กำลังใจเมื่อทำผิดพลาด ลูกก็จะเกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความกล้าที่จะทดลองทำสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมรับมือกับการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกเมื่อผิดหวัง ไม่พอใจ เนื่องจากลูกอาจยังสื่อสารได้ไม่ดี ทำให้ไม่สามารถบอกความรู้สึกเป็นคำพูดได้ดีพอ จึงแสดงออกด้วยอาการร้องไห้โวยวาย ลงไปนอนดิ้น อาละวาด เป็นต้น ⁹

พัฒนาการด้านภาษา

พัฒนาการด้านภาษาของเด็กวัย 1-3 ปี เป็นการเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดและท่าทางเพื่อถ่ายทอดความต้องการ ความรู้สึก และความคิด โดยมีลำดับพัฒนาการดังนี้ ¹⁰

- **ในช่วงอายุ 12-18 เดือน** เด็กจะเริ่มพูดคำที่มีความหมายได้อย่างน้อย 3 คำ (นอกเหนือจากคำว่าแม่หรือพ่อ) สามารถปฏิบัติตามคำสั่งง่ายๆ ได้ โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องทำท่าทางประกอบ เช่น การส่งของเล่นให้เมื่อขอ และเริ่มชี้ไปยังสิ่งของหรือคนที่คุ้นเคยได้ถูกต้องเมื่อถูกถาม
- **เมื่อเข้าสู่ช่วง 18-24 เดือน** ทักษะทางภาษาจะเริ่มซับซ้อนขึ้น โดยเด็กจะเริ่มนำคำสองคำมาต่อกันเป็นวลีสั้นๆ ได้ เช่น กินนม ไปเที่ยว ¹⁹ เป็นต้น สามารถชี้บอกส่วนประกอบของร่างกายได้อย่างน้อย 2 ส่วน และรู้จักใช้ท่าทางประกอบการสื่อสารที่ชัดเจนขึ้น เช่น การส่งจูบหรือการพยักหน้าเพื่อตอบรับ
- **และในช่วงอายุ 2-3 ปี** เด็กจะเริ่มพูดสื่อสารได้เก่งขึ้นจนคนนอกครอบครัวสามารถเข้าใจสิ่งที่เขาสื่อสารได้เป็นส่วนใหญ่ สามารถบรรยายท่าทางในรูปภาพได้ เช่น บอกว่าตัวการ์ตูนกำลังวิ่ง และเริ่มก้าวเข้าสู่วัย “เจ้าหนูจ๋าไม่” โดยการตั้งคำถาม ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และทำไม

3. วัยก่อนเรียน (3-6 ปี) จินตนาการ ความซับซ้อน และการเข้าสังคม

วัยก่อนเรียน (3-6 ปี) คือช่วงเวลาแห่งจินตนาการที่ไร้ขีดจำกัด ลูกน้อยจะเริ่มก้าวออกจากโลกที่มีเพียงพ่อแม่ไปสู่ความซับซ้อนของการเข้าสังคมกับเพื่อนวัยเดียวกัน ในขณะที่ร่างกายแข็งแรงขึ้นจนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นใจ สติปัญญาและภาษาก็พัฒนาอย่างก้าวกระโดดจนกลายเป็นวัยช่างซักถาม ที่ได้เต็มไปด้วยพลังในการสำรวจสิ่งใหม่ ๆ ดังนี้ ¹²

พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 3-6 ปี เป็นช่วงที่เด็กสามารถควบคุมร่างกายได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน ดังนี้ ¹²

- **การเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อมัดใหญ่** เด็กวัยนี้จะสามารถวิ่งและขึ้นลงบันไดได้อย่างคล่องแคล่ว เมื่อเข้าสู่วัยจบชั้นอนุบาลจะสามารถรับลูกบอลที่กระดอนได้ เตะบอลไปข้างหน้า รวมถึงยืนทรงตัวขาเดียวหรือกระโดดได้อย่างมั่นคง นอกจากนี้ เด็กวัย 3 ขวบที่พลังงานล้นเหลือมักจะใช้ทำทางสื่อสารแทนคำพูด เช่น กางแขนวิ่งไปรอบๆ เมื่อพูดถึงการบิน เป็นต้น
- **การใช้มือและกล้ามเนื้อมัดเล็ก** ในช่วงอายุ 3 ขวบ เด็กจะเริ่มแสดงความถนัดของมือข้างใดข้างหนึ่งอย่างชัดเจน ซึ่งควรส่งเสริมตามความถนัดธรรมชาติโดยไม่บังคับให้เปลี่ยนข้าง สมาร์ทที่เพิ่มขึ้นจะช่วยให้เด็กเริ่มทำงานที่ละเอียดได้ เช่น การลอกแบบรูปวงกลม การต่อบล็อกเป็นหอคอยได้สูงกว่า 9 ชั้น รวมถึงมีความสุขกับงานฝีมือ ทักษะการใช้กรรไกรตัดกระดาษ การระบายสี หรือแม้แต่การใช้อุปกรณ์จริงอย่างไขควงหรืองานทำสวน
- **ทักษะการช่วยเหลือตนเอง** ลูกน้อยจะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยสามารถรับประทานอาหารเองได้ รวมถึงจัดการกับเสื้อผ้า เช่น การปลดกระดุม การรูดซิป และการติดกระดุมขนาดใหญ่ได้ด้วยตนเอง

พัฒนาการด้านสติปัญญา

เด็กวัยนี้เป็น "วัยช่างฝัน" ที่มองโลกผ่านจินตนาการและสายตามากกว่าเหตุผลเชิงตรรกะ ¹²

- **ใช้จินตนาการนำเหตุผล:** เด็กวัยนี้มักใช้จินตนาการในการอธิบายสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น เชื่อว่าดวงอาทิตย์ขึ้นเพราะมันดินนอน หรือเชื่อว่าความรู้สึกโกรธของตนเองส่งผลให้คนอื่นเจ็บป่วยได้ ซึ่งพ่อแม่ควรคอยอธิบายความจริงอย่างอ่อนโยน
- **ยึดถือสิ่งที่ตาเห็น:** เด็กยังไม่สามารถใช้ตรรกะที่ซับซ้อนได้ แต่จะเชื่อในสิ่งที่มองเห็นตรงหน้าเป็นหลัก แม้สิ่งนั้นจะไม่สมเหตุสมผลก็ตาม
- **ยังไม่เข้าใจกฎการคงที่ของปริมาณ:** จากการทดลองเทน้ำใส่ภาชนะที่รูปร่างต่างกัน เด็กจะตัดสินจากความสูงหรือขนาดที่ตาเห็นว่ามึ้นามากกว่า โดยไม่สนใจว่าปริมาณน้ำจริงยังเท่าเดิม แม้เราจะพยายามอธิบายด้วยตรรกะก็ตาม ซึ่งถือเป็นพัฒนาการที่ปกติตามช่วงวัย

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

เด็กวัยนี้เรียนรู้ผ่านการเล่นบทบาทสมมติ โดยมีก๊อบแก๊บแยกระหว่างจินตนาการและความจริงได้ยาก จึงไม่แปลกที่พวกเขาจะมีเพื่อนในจินตนาการไว้คล้ายหมา หรือเปลือกล้วงสัตว์ประหลาดจะออกมาจากมุมมืด ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องการความเข้าใจและการปลอบโยนจากคุณพ่อคุณแม่อย่างใกล้ชิด

เมื่อเข้าสู่ช่วง 5 ขวบ กลุ่มเพื่อนจะเริ่มมีอิทธิพลมากขึ้น ลูกจะเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นและพยายามแสดงความเป็นอิสระผ่านพฤติกรรมทำลาย เช่น การรื้อคำหยาบ ซึ่งพ่อแม่ควรแก้ไขโดยเน้นไปที่การตำหนิพฤติกรรมแทนการตำหนิตัวเด็ก นอกจากนี้ เด็กยังเริ่มตระหนักเรื่องเพศ ช่างซักถามถึงที่มาของชีวิต และเริ่มสำรวจร่างกายตนเอง ซึ่งถือเป็นพัฒนาการตามปกติของช่วงวัยค่ะ

12

ด้านภาษา

เด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านภาษาแบบก้าวกระโดด โดยเมื่ออายุ 3 ปี จะมีคำศัพท์ประมาณ 1,000 คำ และจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วถึง 10,000 คำ เมื่ออายุ 5 ปี นอกจากนี้ จำนวนคำในประโยคที่เด็กพูดมักจะเพิ่มขึ้นตามอายุ เช่น เด็ก 3 ขวบจะพูดประโยคที่มี 3 คำ และพัฒนาไปจนถึง 5 คำเมื่ออายุ 5 ขวบ ในส่วนของการเรียนรู้ไวยากรณ์ เด็กพัฒนาทักษะไวยากรณ์ผ่านการพูดคุย การตั้งคำถาม และการอ่านหนังสือ ¹²



ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของลูก

พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กๆ เริ่มต้นตั้งแต่วันแรกของชีวิต โดยมีรากฐานมาจากพันธุกรรม พื้นฐานอารมณ์ดั้งเดิม และการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมรอบตัว การทำความเข้าใจธรรมชาติทางอารมณ์ในแต่ละช่วงวัย จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถรับมือและตอบสนองต่อลูกน้อยได้อย่างเหมาะสมและตรงจุด⁹

อารมณ์ของพ่อแม่ สำคัญกับลูกมากแค่ไหน

อารมณ์ของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อลูกอย่างมากค่ะ เพราะพ่อแม่คือ ต้นแบบทางอารมณ์ของลูก¹³

- ทุกครั้งที่คุณพ่อคุณแม่แสดงออกและจัดการกับอารมณ์ ไม่ว่าจะโกรธ เศร้า หรือดีใจ ลูกกำลังเรียนรู้วิธีรับมือกับความรู้สึกเหล่านั้นจากคุณ
- เด็กสามารถแยกแยะอารมณ์ที่เสแสร้งได้ การพยายามแกล้งมีความสุขทั้งที่เศร้าอาจทำให้ลูกสับสนหรือคิดว่าเป็นความผิดของตนเอง การพูดคุยความจริงด้วยภาษาที่เหมาะสมกับวัยจะช่วยให้ลูกเข้าใจและเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ได้ดีกว่า
- หากพ่อแม่มีความเครียดสะสม ลูกที่ยังสื่อสารเป็นคำพูดไม่ได้จะแสดงออกผ่านพฤติกรรมแทน เช่น ร้องไห้หนักกว่าปกติ ตีตบพ่อแม่แฉะ หรือกลับไปทำพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก
- เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตระหนักว่าลูกเฝ้าสังเกตและรับรู้อารมณ์ของพ่อแม่ คุณพ่อคุณแม่จะสามารถควบคุมปฏิกิริยาของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบ รู้จักจัดการอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กเมื่อโตขึ้นด้วย

ภาษากายบอกรักจากพ่อแม่ ช่วยเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ให้ลูกได้

นอกจากการใช้คำพูดในการสื่อสารบอกรักกับลูกแล้ว การสื่อสารภาษากาย การแสดงออกทางสีหน้า และน้ำเสียงเชิงบวกก็เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถกระชับความสัมพันธ์ของคุณกับลูกได้ ตัวอย่างเช่น การสบตา รอยยิ้ม การกอด และเสียงที่อบอุ่น สามารถสื่อสารความรักที่คุณมีต่อลูกได้ การที่ลูกมั่นใจว่ามีคนที่รักเขา ทำให้เขารู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และพร้อมที่จะเรียนรู้ พัฒนาตนเองในขั้นต่อไป¹⁴

สภาพแวดล้อมและการปล่อยให้ลูกเรียนรู้

พัฒนาการของเด็กถูกหล่อหลอมผ่านสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญ ลูกเรียนรู้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบ พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ทำให้เห็นจริง เพราะการห้ามปรามจะไม่ได้ผลเลย

หากลูกยังเห็นพฤติกรรมเหล่านั้นอยู่เป็นประจำ

นอกจากนี้ การปล่อยให้เด็กได้ทดลองและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กซึมซับทักษะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและเป็นธรรมชาติ ¹⁵

เทคนิคฝึกลูกให้รู้จักควบคุมอารมณ์

การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์นั้นเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ใช้ทักษะมากมาย เช่น สมาธิ การวางแผน การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และการพัฒนาภาษา เด็กๆ จะพัฒนาทักษะเหล่านั้นในเวลาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม บุคลิกพื้นฐาน สภาพแวดล้อมที่เด็กเติบโต และปัจจัยภายนอก เช่น ความเหนื่อยล้าหรือหิวโหย โดยคุณพ่อคุณแม่ คุณครู และผู้ดูแลเด็กมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ¹⁶

เทคนิค	ความสำคัญ	วิธีปฏิบัติ
1. เริ่มฝึกเร็ว ยิ่งดี	ทารกที่ตอบสนองเร็วและควบคุมอารมณ์ยาก อาจมีปัญหาเมื่อโตขึ้น การปูพื้นฐานแต่เนิ่นๆ ช่วยได้	-เริ่มพูดคุยเรื่องความรู้สึกกับลูกตั้งแต่วัยเป็นทารก -ชี้ให้ดูอารมณ์ของตัวเองในหนังสือ/หนัง เช่น สุข เศร้า โกรธ เป็นต้น
2. เอาใจใส่ลูก เสมอ	ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและความไว้วางใจ ช่วยให้ลูกควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า	-ตอบสนองความต้องการของลูกอย่างสม่ำเสมอ เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อม, ป้อนข้าว, อุ้มกอด
3. บอกและ สอน	การรู้จักระบุอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญ แม้จะไม่ได้ผลทันทีแต่ควรสอนต่อไป	-สอนให้ลูกรู้จักชื่ออารมณ์ต่างๆ -ห้ามสอนตอนลูกอารมณ์ไม่ดี รอให้สงบก่อนค่อยสอนและแนะนำวิธีจัดการ
4. เป็นต้นแบบ ที่ดี	เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบการกระทำของพ่อแม่ ไม่ใช่คำพูด	-พ่อแม่ต้องคุมสติและอารมณ์ตัวเองให้ได้เมื่อลูกอาละวาด -แสดงให้เห็นวิธีจัดการอารมณ์ที่ถูกต้อง
5. ให้ทางเลือก	ช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาให้ลูก แทนที่จะใช้อารมณ์ตัดสิน	-สมมติว่าลูกไปปลุกเพื่อนเพราะอยากได้ของเล่นที่เพื่อนถืออยู่ พอสถานการณ์สงบลงลองชวนลูกคิดว่า "ถ้าเกิดขึ้นอีก ครังหน้าเราจะทำยังไงได้บ้าง?" -เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา เช่น บอกครูขอเพื่อนผลัดกันเล่น หรือหาอย่างอื่นเล่นแทน
6. ลงมือทำ (Role Play)	การฝึกซ้อมช่วยให้เด็กกล้าหาญทักษะใหม่ๆ ไปใช้ในโลกความจริง	-แสดงบทบาทสมมติร่วมกัน ผลัดกันเล่นเป็นลูก หรือเพื่อนร่วมชั้น -ซ้อมสถานการณ์จำลองเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย

7. ลงโทษให้น้อย ชมเชยให้มาก	การลงโทษรุนแรงทำให้เด็กก้าวร้าวขึ้น การชมเชยช่วยเสริมพฤติกรรมดี	-เน้นการเลี้ยงลูกเชิงบวก -หลีกเลี่ยงการลงโทษเมื่อลูกโวยวาย เช่น ถ้าลูกชอบกรี๊ดร้องเวลาต้องกลับจากสนามเด็กเล่น อย่าไปลงโทษตอนเขากรีด -ชื่นชมพฤติกรรมที่เราอยากเห็น เช่น รอจังหวะที่เขายอมกลับบ้านดีๆ โดยไม่งอแงแล้วรีบชมทันที
8. เป็นทีมเดียวกัน	ความสม่ำเสมอและความชัดเจนจากผู้ดูแลทุกคนสำคัญที่สุดต่อการปรับพฤติกรรม	-พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และครู ต้องคุยกันวางแผนและใช้วิธีเลี้ยงดูไปในทิศทางเดียวกัน

รวมกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

เพราะอารมณ์และความสามารถในการจัดการอารมณ์ของเด็ก มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมและผลลัพธ์ทางวิชาการ เด็กจำเป็นต้องเข้าใจอารมณ์ตนเองและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจให้กับลูกได้ง่ายๆ ผ่านตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัยก่อนเข้าเรียน ¹⁷

1. เกมไฟแดงไฟเขียว

ในเกมนี้ให้คุณแม่ตะโกนว่า “ไฟแดง!” และ “ไฟเขียว!” โดยที่กำหนดให้ลูกวิ่งไปหาแม่เมื่อไฟเป็น “สีเขียว” และหยุดเมื่อเป็น “สีแดง” ในเกมนี้ ลูกจะได้ฝึกการควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตนเอง



2. เกมกระจกวิเศษ

ในเกมนี้ คนหนึ่งทำสีหน้า เช่น หน้าโกรธ หน้าตกใจ และอีกคนก็เลียนแบบ ยกระดับเกมนี้ไปอีกขั้นโดยให้เด็กดู ระบุอารมณ์ความรู้สึกที่พวกเขาสะท้อนออกมา การจดจำการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นกุญแจสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมและการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ



3. เกมรับ-ส่งลูกบอล

เกมรับ-ส่งลูกบอลเป็นเกมที่ช่วยให้เด็กพัฒนาด้านอารมณ์ได้ดี โดยให้คุณพ่อคุณแม่คอยเตือนลูกเสมอว่า "ก่อนโยน ต้องดูด้วยนะว่าคนรับเขาพร้อมหรือยัง" การฝึกแบบนี้จะช่วยสอนให้ลูกรู้จักสังเกต ใส่ใจ และนึกถึงคนอื่นมากขึ้นค่ะ



จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกให้มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดีนั้น เริ่มต้นที่พ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างให้ลูกได้เรียนรู้ และเลียนแบบ พ่อแม่ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ของลูกอย่างเหมาะสม จะทำให้ลูกรู้สึกมั่นใจ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ พ่อแม่ยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ ผ่านกิจกรรมสนุกๆ และฝึกลูกควบคุมอารมณ์ได้ตั้งแต่เด็ก เพื่อปลูกฝังรากฐานที่ดีให้กับลูก แต่เบื้องหลังความพร้อมในการเรียนรู้และควบคุมอารมณ์นั้น 'โภชนาการ' ก็มีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะสารอาหารอย่างดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) รวมถึง แอลฟาแล็คคอสฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และอารมณ์ ควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยจุลินทรีย์สุขภาพ บี แล็กทิส (B. lactis) ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งให้เด็กเจนใหม่ พร้อมฝึกฝนทักษะทางกายได้อย่างไม่สะดุด สำคัญที่สุดคุณแม่ไม่ควรเปรียบเทียบหรือกังวลมากเกินไป หากลูกน้อยมีพัฒนาการทางร่างกายช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน เพราะเด็กแต่ละคนใช้เวลาในการพัฒนาตัวเองแตกต่างกัน ควรให้เวลาลูกได้ก้าวเดินตามจังหวะของตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำได้ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทารก 1 เดือน
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน ทารก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน ทารก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ทารก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ทารก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. ระวังให้ดี! ลูกนอนไม่พอ เสี่ยงปัญหาตามมาเพียบ, Social Marketing of Thaihealth การตลาดเพื่อสังคม
2. พ่อแม่รับมืออย่างไร เมื่อลูกพูดซ้ำ, MEDUMORE
3. กินอย่างไรห่างไกลความเครียด, โรงพยาบาลพระราม 9
4. เช็กด่วน! เมื่อไรที่ควรพาเด็กมาปรึกษาจิตแพทย์เด็ก, โรงพยาบาล แบล็คค็อก เมนทัล เฮลท์
5. พัฒนาการเด็กทารก (แรกเกิด-1 ปี) ดูแลอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย?, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. When Can Babies Recognize Familiar Faces and Objects?, What to Expect
7. ทำไมเด็กถึงชอบเอาของเข้าปาก, เพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ (นพ.วรวิทย์ เชนประเสริฐ)
8. คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง, สถาบันราชานุกูล
9. ชวนคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ทำความเข้าใจกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท 2
10. Growth and development in toddlers (1-3 years), The Sydney Children's Hospitals Network
11. พัฒนาการวัยเตาะแตะ 1-3 ปี ดูแลอย่างไรให้เด็กเติบโตสมวัยและแข็งแรง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
12. Growth & Development: 3-5 Years, Riley Children's Health
13. HOW A PARENT'S EMOTIONS CAN AFFECT THEIR CHILD, First Things First
14. Nonverbal communication: body language and tone of voice, Raising Children Network
15. เราจะสอนให้เด็กโตขึ้นเป็นคนอารมณ์ดีมีเหตุผลได้อย่างไร?, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
16. How to help kids understand and manage their emotions, American Psychological Association
17. 16 Activities to Stimulate Emotional Development in Children, PositivePsychology
18. จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกพัฒนาการช้าหรือไม่, คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2569

แชร์ตอนนี้