การส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ให้ลูกน้อยวัยเตาะแตะ

บทความ

พ.ย. 14, 2024

3นาที

เด็กในช่วงวัยนี้เป็นโอกาสทองสำหรับ คุณพ่อคุณแม่ ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนา ทักษะการเคลื่อนไหว และเรียนรู้โลก ที่สดใสรอบๆ ตัวลูกน้อย
อ่านเพิ่มเติม

วิธีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวให้ลูกน้อย

ทักษะการเคลื่อนไหวของลูกน้อยพัฒนาขึ้นเรื่อยๆจนเขาอายุ 2 ปี และยังคงมีการพัฒนาต่อไปอีก ช่วงวัยนี้ ลูกเริ่มเข้าสู่ช่วงของการพึ่งพาตัวเอง ต้องการทำและมีประสบการณ์กับสิ่งต่างๆ ด้วยตัว

เอง ซึ่งตั้งแต่ช่วงอายุ 2 ปีเป็นต้นไป แทบจะไม่มีช่วงเวลาไหนเลยที่พัฒนาการทางร่างกายของลูกน้อยจะหยุดนิ่ง เปรียบเสมือนนักกีฬามืออาชีพที่ต้องฝึกฝนตัวเองตลอดเวลา แม้กระทั่งในช่วงที่กินอาหาร ลูกน้อยมีการเคลื่อนไหวทำนู่นทำนี่ตลอดทั้งวันโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จนกว่าจะถึงเวลานอน ดังนั้น เด็กในช่วงวัยนี้จึงเป็นโอกาสทองสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และเรียนรู้โลกที่สดใสรอบๆ ตัวลูกน้อย

วิธีส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวให้ลูกน้อย

1. คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรดุ หรือขัดขวางกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของลูกน้อย (เต่ต้องมีกฎเพื่อให้รู้ขีดจำกัดและความเหมาะสม) เด็กๆ จะพัฒนาการรับรู้ต่างๆ ทั้งภาษา ความคิด และอารมณ์ ผ่านกระบวนการการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. หมั่นกระตุ้นให้ลูกน้อยเดินไกลๆ เท่าที่เขาจะสามารถทำได้ อย่าดูแลลูกมากจนเกินไป เช่น การให้ขี่หลัง การอุ้ม หรือให้ลูกอยู่แต่ในรถ เพราะจะทำให้ลูกขี้เกียจ คุณพ่อคุณแม่ต้องจำไว้ว่า การให้ลูกได้ออกกำลังกายทุกวันเป็นขั้นแรกที่จะทำให้ลูกฉลาด การเดินช่วยให้ลูกน้อยดูน่ารักขึ้นอีกด้วย
3. คุณแม่สามารถปรับการออกกำลังกายบางประเภทมาใช้กับลูกน้อยในช่วงวัยนี้ได้ เพื่อเพิ่มความสามารถในการตอบสนองของร่างกาย และสามารถอยู่ห่างจากคุณแม่ได้บ้าง เช่น การกลิ้งส่งลูกบอล หรือการบอกให้ลูกน้อยวิ่งตามลูกบอล ในช่วงแรก เด็กจะวิ่งตามลูกบอลที่กลิ้งไป จากนั้นคุณแม่จะเห็นว่าลูกมีการสังเกตและเรียนรู้โดยเดาทิศทางของลูกบอลได้ และจะวิ่งไปหยิบได้โดยใช้ระยะทางที่สั้นลง
4. ให้ลูกแข่งขันกับตัวเอง กำหนดระยะทางที่จะให้ลูกวิ่ง อาจเริ่มจาก 3 เมตร แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น 5 เมตร 10 เมตร และ15เมตร การวิ่งจะทำให้ลูกน้อยฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อร่างกายทุกส่วนได้อย่างคล่องแคล่ว และเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย
5. หลังอายุ 2 ½ ปี ลูกสามารถกระโดดโลดเต้นบนพื้นผิวที่ยืดหยุ่นได้ และสามารถเล่นในบ้านบอลเพื่อฝึกความสมดุลให้ตัวเองได้
6. ฝึกให้ลูกล้างมือ ผูกเชือกรองเท้า และติดกระดุมเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เด็กสามารถพึ่งพาตัวเองได้ เมื่อเขาสามารถทำได้ เขาจะมีความมั่นใจในสิ่งต่างๆ ที่เขาทำ ความมั่นใจนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเขาจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เรียนรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ และการใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
7. คุณพ่อคุณแม่ จำเป็นต้องฝึกเรื่องระเบียบวินัยให้ลูกด้วย โดยส่งเสริมให้ลูกน้อยรู้จักช่วยคุณแม่

ทำงานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว ทำความสะอาดโต๊ะของคุณแม่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กๆ ภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตัวเองอีกด้วย