



รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด  
บทความ

## ทำความเข้าใจ ความเป็นตัวของตัว เองของเด็กวัยเตาะแตะ

ก.ย. 17, 2025

2 นาที

ในกระบวนการเติบโต ลูกน้อยจะสร้างบุคลิกภาพ ความมั่นใจในตัวเอง และความเป็นตัวของตัวเอง  
จึงเป็นเรื่องยากที่คุณแม่จะรู้ว่าเวลาไหนควรแนะนำ หรือให้ลูกตัดสินใจเอง

### คำถามที่พบบ่อย

# ลูกวัยเตาะแตะชอบพูดว่า 'ไม่' ตลอดเวลาเลยคะ ทำยังไงดี?

คลิก

เป็นเรื่องปกติและเป็นสัญญาณที่ดีของการเติบโตเลยคะคุณแม่! เขาเพิ่งค้นพบว่าตัวเองมีความคิดเป็นของตัวเองและกำลังทดลองใช้ 'พลัง' ใหม่ที่คะ ลองเปลี่ยนจากการออกคำสั่งเป็นการให้ "ทางเลือก" เล็กๆ น้อยๆ แทนนะคะ เช่น "จะใส่เสื้อสีฟ้าหรือสีแดงดีคะ?" จะช่วยให้เขารู้สึกว่าได้ควบคุมสถานการณ์และให้ความร่วมมือมากขึ้นคะ อย่างไรก็ตาม หากพฤติกรรมการต่อต้านรุนแรงจนน่ากังวล ควรปรึกษาคุณหมอดูแลเด็กหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการนะคะ

# ลูกอยากทำอะไรด้วยตัวเองไปหมดเลยคะ แต่ช้ามาก ควรช่วยเขาไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าช่วงเช้าที่เร่งรีบมันน่าหงุดหงิดมาก! แต่นี่เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากในการสร้างความมั่นใจและทักษะให้ลูกคะ ลองให้ออกาสเขาได้ฝึกฝนด้วยตัวเองในช่วงเวลาที่ไม่เร่งรีบ เช่น วันหยุดสุดสัปดาห์ และเตรียมเสื้อผ้าที่ใส่ง่าย ๆ ไว้ให้เขาคะ ชื่นชมใน "ความพยายาม" ของเขา ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์นะคะ หากคุณแม่กังวลว่าความช้าของลูกอาจเป็นสัญญาณของพัฒนาการด้านอื่น ๆ ที่ล่าช้า ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กเพื่อความสบายใจคะ

# ทำไมลูกถึงร้องไห้หนักมาก เวลาที่แม่ต้องเดินห่างไปแค่แป๊บเดียวคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่ทำให้ใจสลายได้เลยใช้ไหมคะ ภาวะนี้เรียกว่า "ความกังวลจากการแยกจาก" (Separation Anxiety) คะ เกิดจากเขาเพิ่งเข้าใจว่าแม่กับเขาเป็นคนละคนกัน แต่ยังไม่เข้าใจว่าถึงแม่จะหายไปจากสายตาแต่เดี๋ยวแม่ก็จะกลับมาคะ ลองเล่นจ๊ะเอ๋บ่อยๆ เพื่อสอนให้เขารู้ว่าของที่หายไปกลับมาได้ และบอกลาก่อนไปเสมอ อย่าแอบหนีไปนะคะ แต่ถ้าอาการรุนแรงมากผิดปกติ หรือไม่ดีขึ้นตามวัย ควรปรึกษาคุณหมอดูแลหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมคะ

# จากการอยู่ห่างกันครั้งแรกสู่การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

อายุ 8 เดือน ลูกจะเริ่มเข้าใจว่าลูกและแม่เป็นคน 2 คนที่สามารถแยกจากกันได้ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของความกลัวที่ลูกร้องไห้บ่อยๆ เมื่อลูกพ้นช่วงทารกและเมื่อเจอคนแปลกหน้า สิ่งนี้เรียกว่า distraction anxiety เขาจะเริ่มเรียนรู้หลักการของความแตกต่างอย่างช้าๆ เมื่ออายุประมาณ 18 เดือน ลูกจะเริ่มจำตัวเองได้เมื่อส่องกระจก ซึ่งเป็นจุดตัดของการเริ่มสร้างลักษณะนิสัยเฉพาะตัวและเป็นการเริ่มต้นของ "อาการต่อต้าน" เมื่อบอกว่าจะไปอาบน้ำ (ซึ่งปกติเธอชอบอาบน้ำ) แต่งตัวหรือกินอาหาร ลูกมักจะส่ายหน้าปฏิเสธ ซึ่งคุณแม่ต้องทำการยืนยันกับลูกอีกครั้ง ในช่วงนี้ลูกจะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง แต่ไม่ใช่การเริ่มต้นของลักษณะนิสัยที่แปรปรวน ลูกเริ่มรู้จักตัวเอง และต้องการบอกให้คุณแม่รับรู้ จากที่คุณแม่เคยเป็นผู้ตัดสินใจ แต่ตอนนี้กลายเป็นลูกที่เป็นคนตัดสินใจแล้ว อย่างไรก็ตาม สัญญาณเหล่านี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของอาการต่อต้านในปัดต่อไป



## คุณแม่จะมีวิธีอย่างไรในการรับมือกับพฤติกรรมเหล่านี้

คุณแม่ไม่ควรเป็นผู้นำลูกในทุกๆเรื่อง แต่ควรฟังการร้องขอจากลูกบ้าง เพราะมันเป็นสัญญาณว่าลูกมีการเติบโตอย่างปกติ การแต่งตัวด้วยตัวเองอาจใช้เวลานาน แต่ต่อมาก็เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะช่วยประหยัดเวลาให้คุณแม่ได้ คุณแม่สามารถช่วยเขาทางอ้อมได้ โดยการเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่ง่าย (ไม่มีซิป หรือกระดุม) รองเท้าผูกเชือก และซื้อช้อนส้อมพลาสติกให้ลูกใช้รับประทานอาหารคุณแม่ต้องมีความหนักแน่น ไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา และพูดให้ตรงประเด็น การอาบนำเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ว่าจะลูกจะชอบหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้ตั้งและใช้กฎต่างๆ ในบ้าน หากลูกอยากแต่งตัวเอง ลองให้เวลาลูกให้นานพอจนกว่าเขาจะใส่เสื้อเองได้ หากลูกอยากเล่นชิงช้าต่ออีก 5 นาที ก็ปล่อยให้เขา แต่ต้องยึดเวลา 5 นาทีนั้นจริงๆ และให้เลิกเล่นทันทีเมื่อหมดเวลา

## มือเย็นที่วุ่นวาย

เมื่อคุณแม่ทำอาหารจานใหม่ และลูกพูดแต่ว่า “ไม่ หนูไม่ชอบ หนูไม่เอาอันนี้” เด็กช่วงอายุ 2-10 ปี มักมีอาการนี้ เรียกว่า กูร์กั้วอาหารประเภทใหม่ๆ ลูกน้อยไม่ควรกินเฉพาะอาหารที่เขาชอบ แต่ต้องกินอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ คุณแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกกิน หากลูกไม่ยอมกินปลา เนื้อสัตว์ และผัก คุณแม่อาจลองทำพายเนื้อ หรือผสมชีสกับผักเพื่อให้ลูกกินได้ง่ายขึ้น การทำตัวอย่างให้ลูกเห็นเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน การทำให้ดูไม่เพียงทำให้ลูกกินอาหารนั้นได้ แต่ลูกอาจชอบอาหารนั้นๆด้วย โดยคุณแม่อาจพาลูกไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ตและทำอาหารด้วยกัน ลูกน้อยจะมีความสุขและสนุกเมื่อได้กินอาหารที่ทำเอง

แชร์ตอนนี้