วิธีเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมให้ลูก

บทความ

พ.ย. 14, 2024

3นาที

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยเตาะแตะเริ่มเรียนรู้ และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมที่เพิ่มขึ้น คุณแม่ต้องใกล้ชิดกับลูกน้อยเพื่อสร้างความรู้สึกที่มั่นคงให้กับเขา

เมื่อลูกวัย 1 - 3 ขวบเริ่มเติบโตขึ้น พัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองถูกพัฒนาตามลำดับ พัฒนาการด้านอารมณ์ และจิตใจก็ก้าวหน้าตามไปด้วย เริ่มจากการจดจำ การแสดงออก และความรู้สึกมีอารมณ์ร่วม ในช่วงวัยนี้ลูกน้อยสามารถเข้าถึงอารมณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น และอาจเปลี่ยนแปลงจากความตื่นเต้นมาเป็นความกลัวได้อย่างรวดเร็ว คุณแม่จึงต้องใกล้ชิดกับลูกเพื่อสร้างความรู้สึกที่มั่นคงให้เขา เตรียมพร้อมลูกให้สามารถเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น หรือปรับตัวเมื่อต้องอยู่ในที่

สาธารณะได้ คุณแม่ต้องรับมือ และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมของลูกน้อยอย่างไรบ้าง มาติดตามกันที่นี่เลย

4 ข้อดีของการฝึกให้ลูกรู้จักเข้าสังคม

1. ลูกปรับตัวเข้าหาผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เขาจะได้เรียนรู้ และเข้าใจว่าต้องปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ โลกนี้ไม่ได้มีเพียงพ่อแม่ และคนใกล้ตัวเท่านั้น เมื่อลูกไม่กลัวการเข้าสังคม เขาก็จะปรับตัวได้เร็วขึ้น ไม่กลัวคน ไม่กลัวสภาพแวดล้อมใหม่ๆ งอแงน้อยลง และมีความมั่นใจมากขึ้น
2. ลูกได้เรียนรู้การประนีประนอม เมื่อโลกของเขากว้างขึ้น ได้พบเจอคนหลากหลายมากขึ้น เขาจะได้รู้จักการประนีประนอมเพื่อหาทางออก เรียนรู้การถูกปฏิเสธ และเข้าใจความผิดหวัง
3. ลูกรู้จักการวางตัวให้เหมาะสม รู้จักกาลเทศะ เรียนรู้เรื่องมารยาท และสัมมาคารวะ เมื่อได้เจอคนหลากหลายวัย
4. ลดปัญหาลูกเข้ากับเพื่อนไม่ได้ การเข้าสังคมเก่งจะช่วยลดปัญหาลูกแกล้งเพื่อน หรือถูกเพื่อนแกล้งลงได้ แถมเขาจะปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ และเพื่อนๆ ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมของวัย 1 - 3 ขวบแรก ที่แม่ต้องรู้

1 - 1½ ขวบ จะเริ่มมีการแสดงออกถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตัวเองชัดเจนขึ้น บอกสิ่งที่ต้องการด้วยคำพูดง่ายๆ และเริ่มสนใจการกระทำของผู้อื่น เกิดความกังวลในการแยกจากแม่ และกลัวคนแปลกหน้า

2 - 3 ขวบ ลูกจะเริ่มเล่นกับผู้อื่น เริ่มมีกลุ่มเพื่อน แต่ก็ยังชอบเล่นคนเดียว หรือเล่นบทบาทสมมติ เริ่มตอบสนองในเชิงลบต่อบางสิ่ง คุณอาจได้ยินเขาพูดคำว่า “ไม่” 1-2 ครั้ง ในแต่ละวัน

คุณแม่ควรส่งเสริมลูกด้วยกิจกรรมอย่างไร ให้มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมที่ดีขึ้น

1. กิจกรรม Playgroup รวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกัน ถือเป็นอีกตัวช่วยที่ฝึกการเข้าสังคมให้ลูกได้คุ้นชินกับเพื่อนๆ และสังคมใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี ให้ลูกได้ลองเล่น และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน พร้อมทั้งช่วยเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และความคิด แถมคุณแม่มือใหม่ยังมีโอกาสได้พบปะกับครอบครัวอื่นๆ เพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกอีกด้วย
2. กิจกรรมพาหนูน้อยนักสำรวจ ไปเรียนรู้โลกกว้าง เพื่อให้เด็กได้รู้จักสังคมนอกบ้าน และเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น พาไปเที่ยวสวนสัตว์ จะได้เห็นการอยู่อาศัยร่วมกันของสัตว์ ระหว่างนี้คุณแม่อาจจะสอนลูกเพิ่มเติมให้เห็นถึงการแบ่งปัน การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การเสียสละ เป็นต้น

3 สารอาหารที่ขาดไม่ได้ เสริมลูกน้อยให้มีพัฒนาการครบทั้ง 3 ด้าน

การเลี้ยงลูกให้มีพัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจ คือสิ่งที่สำคัญ แต่คุณแม่ต้องไม่ลืมเสริมโภชนาการที่เหมาะสมให้ลูกน้อยได้รับ 3 สารอาหารสำคัญอย่างครบถ้วน ได้แก่

1. ดีเอชเอ เป็นสารอาหารสำคัญของระบบประสาทและสมองของลูกน้อย มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเซลล์สมอง และจอประสาทตา ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาท ทำหน้าที่ในการถ่ายทอดสัญญาณ และส่งผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างดีเอชเอขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากสารอาหารเท่านั้น เช่น ในน้ำนมแม่ ปลาทะเลน้ำลึก สาหร่ายบางชนิด

2. แอลจีจี หรือจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์แอลจีจี สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปทำลายเยื่อบุลำไส้ได้

3. แคลเซียม ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี มีส่วนช่วยในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง เด็กในวัย 1-3 ขวบ ควรได้รับแคลเซียม 500 มิลลิกรัม/วัน

เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมอย่างชาญฉลาด คุณแม่ควรควบคู่ไปพร้อมกับการเสริมด้วยโภชนาการที่ดีเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยเฉพาะการเลือกนมที่เสริมสารอาหารหลากหลายสำหรับลูกน้อย ดังนั้นการได้รับโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตดีและมีความสุข