



บทความ

กิจกรรมครอบครัว เพื่อลูกน้อย อารมณ์ดีอยู่เสมอ

พ.ย. 14, 2024

3 นาที

การทำกิจกรรมต่างๆ สามารถช่วยกระตุ้นให้ลูกอารมณ์ดี และเสริมสร้างพัฒนาการตามวัยให้ลูกน้อย
วันนี้มีกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่และลูกน้อยสามารถทำร่วมกันได้มาแนะนำ

คำถามที่พบบ่อย

พยายามเล่นจะเอ้กับลูกแล้ว แต่เขาดูเฉยๆ ไม่ยิ้มเลยคะ แบบนี้เขาไม่สนุกหรอกคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่หลายท่านสงสัยเลยคะ เด็กแต่ละคนแสดงความสนใจไม่เหมือนกันคะ การที่เขาไม่ยิ้ม อาจจะเพราะเขากำลังประมวลผลและจดจำใบหน้าของเราอยู่ก็ได้คะ ลองเปลี่ยนเป็นกิจกรรมอื่นที่อ่อนโยนกว่า เช่น ร้องเพลงเบาๆ หรือนวดสัมผัสแทนก็ได้คะ สิ่งสำคัญคือการมีปฏิสัมพันธ์ ไม่จำเป็นต้องได้เสียงหัวเราะเสมอไป แต่หากน้องดูไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นใดๆ เลย ไม่สบตา หรือไม่สนใจคนรอบข้างอย่างต่อเนื่อง การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการด้านสังคมก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

หนูควรเล่นกับลูกบ่อยแค่ไหนคะ กลัวจะกระตุ้นเขามากเกินไปจนนอนไม่หลับ

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ การเล่นที่ "พอดี" คือหัวใจสำคัญคะ ให้เราสังเกต "สัญญาณ" จากลูกเป็นหลักคะ ถ้าเขาเริ่มหันหน้าหนี หาว หรือเริ่มงอแง นั่นคือสัญญาณว่าเขาต้องการพักแล้วคะ การเล่นควรเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่บ่อยๆ ตลอดวันที่เขาตื่นและอารมณ์ดี จะดีกว่าการเล่นยาวๆ ครึ่งเดียวจนเขาเหนื่อยเกินไปคะ อย่างไรก็ตาม หากน้องดูมีอาการหงุดหงิดง่ายผิดปกติ หรือนอนหลับยากมาก การปรึกษาแพทย์อาจช่วยให้แน่ใจได้ว่าไม่มีสาเหตุอื่น เช่น อาการโคลิค แอบแฝงอยู่คะ

บางวันหนูก็เหนื่อยมากจนไม่มีอารมณ์จะร้องเพลงหรือเล่นกับลูกเลยคะ จะส่งผลเสียกับลูกไหมคะ?

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องรู้สึกผิดเลยนะคะ การดูแลตัวเองก็สำคัญไม่แพ้กันคะ "คุณภาพ" ของเวลาสำคัญกว่า "ปริมาณ" คะ ในวันที่เหนื่อยล้า แค่การอุ้มกอดลูกไว้แล้วพูดคุยนิดๆ หรือแค่นอนมองหน้ากันก็เป็นการสร้างความผูกพันที่ยอดเยียมแล้วคะ ลูกจะรับรู้ถึงความรักและความปลอดภัยจากอ้อมกอดของเราได้ดีที่สุด แต่หากคุณแม่รู้สึกเหนื่อยล้าหรือหมดไฟอย่างต่อเนื่อง การปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับสุขภาพของคุณแม่เองก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะคุณแม่ที่มีความสุขก็จะสามารถดูแลลูกได้อย่างมีความสุขเช่นกันคะ

กิจกรรมที่เราแนะนำ คุณพ่อ-คุณแม่สามารถทำได้ไม่ยาก ทั้งยังสร้างความสุขและความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกได้เป็นอย่างดี แถมยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูกไปพร้อมกันอีกด้วย โดยมีกิจกรรมครอบครัวอะไรบ้าง และมีวิธีการทำอย่างไร ลองไปดูพร้อมๆ กันเลย



ชวนกันเล่นกับลูก

อยากกระตุ้นอารมณ์ลูกให้ลูกอารมณ์ดีทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เล่นกับเขาเป็นประจำทุกวันเท่านั้น ซึ่งหากคุณพ่อคุณแม่มาเล่นกับลูกพร้อมกัน ก็จะทำให้ลูกรู้สึกอารมณ์ดี มีความสุข และเป็นการสร้างสัมพันธ์ครอบครัวที่ดียิ่งขึ้นไปอีก โดยการเล่นที่นิยมนำมาเล่นเพื่อกระตุ้นอารมณ์ของเด็กวัยนี้ได้แก่

- การเล่นจ๊ะเอ๋ ซึ่งจะทำให้ลูกสามารถจดจำใบหน้าของพ่อแม่ได้ง่ายขึ้น และยังช่วยเสริมพัฒนาการในหลายด้านอีกด้วย โดยเฉพาะด้านการเรียนรู้ การสังเกต และการจดจำเป็นต้น ทั้งนี้อาจมีการเพิ่มลูกเล่นนิดๆ ด้วยการทำตาโต หรือทำหน้าตลก เพื่อให้ลูกหัวเราะและสนุกมากขึ้นด้วยก็ได้
- เล่นของเล่นกรังกริ่ง เพราะวัยนี้เด็กจะเริ่มรู้จักจดจำและมองหาที่มาของเสียงมากขึ้น ซึ่งการที่พ่อแม่ช่วยกันนำของเล่นที่มีเสียงมาเขย่าให้ลูกได้ยิน เขาจะสัมผัสได้ว่าพ่อแม่อยู่ใกล้ๆ และกำลังเล่นกับเขา ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกมีความสุขและอบอุ่นมากทีเดียว

ร้องเพลงกระตุ้นความสัมพันธ์

การร้องเพลงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมครอบครัวที่พ่อแม่ควรทำร่วมกันกับลูก เพราะถึงแม้ว่าลูกน้อยจะมีอายุเพียง 4 เดือน แต่เขาก็สามารถรับรู้ได้ แถมเสียงเพลงยังช่วยในการเสริมพัฒนาการของลูกได้ดีอีกด้วย ทั้งนี้พบว่าหากที่พ่อแม่ร่วมกันร้องเพลงให้ลูกฟังบ่อยๆ จะทำให้ลูกเป็นเด็กฉลาดและมีความคิดสร้างสรรค์ได้ดีเลยทีเดียว โดยเพลงที่เหมาะสมจะร้องให้ลูกฟังมากที่สุด ได้แก่ เพลงแนวคลาสสิก เพลงเสริมทักษะต่างๆ และเพลงกล่อมเด็กนั่นเอง ซึ่งก็รับรองเลยว่าจะทำให้ลูกอารมณ์ดีและมีความสุขได้อย่างแน่นอน

พาลูกไปเดินเล่น

ถึงจะมีอายุเพียง 4 เดือน แต่เชื่อเถอะว่าเจ้าตัวน้อยคงไม่อยากจะนอนอยู่แต่บ้านเพียงอย่างเดียวแน่ๆ ดังนั้นลองพาลูกไปเดินเล่นกันบ้างดีกว่า ซึ่งอาจจะผลัดกันอุ้มหรือจะใช้รถเข็นเด็กเป็นตัวช่วยก็ได้

โดยระหว่างที่พาลูกเดินเล่น ก็ควรมีการหยอกล้อ พูดคุยกับลูกไปด้วย รับรองว่าจะทำให้เจ้าตัวน้อยของคุณรู้สึกอารมณ์ดีและร่าเริงขึ้นอย่างแน่นอน แต่ทั้งนี้ก็ต้องเลือกเวลาและสถานที่เดินเล่นที่มีความเหมาะสมสักนิด โดย...

- ควรพาลูกไปเดินเล่นในตอนเช้าหรือตอนเย็น เพราะอากาศกำลังดีไม่ร้อนจนเกินไป และควรหลีกเลี่ยงวันที่มีอากาศครึ้มฝน เพราะจะทำให้ลูกไม่สบายได้
- สถานที่ที่พาลูกไปเดินเล่น ควรมีความปลอดภัย เต็มไปด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่ใช่สถานที่ที่มีแต่มลพิษ โดยเฉพาะมลพิษทางอากาศ จากควันรถ ฝุ่นควัน และสารพิษต่างๆ



มานวดตัวให้ลูกน้อยกันเถอะ

รู้ไหมการนวดตัวให้กับลูก จะช่วยกระตุ้นอารมณ์ลูกได้ดี โดยเฉพาะหากพ่อแม่ช่วยกันนวดตัวลูกด้วยแล้ว ก็จะทำให้ลูกน้อยรู้สึกอารมณ์ดีและมีความสุขมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้นมาช่วยกันนวดตัวลูกกันดีกว่า ทั้งนี้นอกจากข้อดีดังกล่าวแล้ว การนวดตัวลูกก็ยังช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ทำให้ลูกรู้สึกสบายตัวและนอนหลับอย่างสบายมากกว่าเดิมอีกด้วย แต่ก็ต้องนวดอย่างถูกวิธีและเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาตามมาเช่นกัน

ช่วยกันอาบน้ำลูก

การช่วยกันอาบน้ำลูก ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัว และกระตุ้นให้ลูกน้อยมีอารมณ์ดี ร่าเริงมากขึ้น นั่นก็เพราะเด็กจะชอบการทำกิจกรรมที่มีทั้งพ่อและแม่มากกว่า ดังนั้นการที่พ่อแม่ร่วมกันอาบน้ำให้ จึงทำให้เขารู้สึกชอบและถูกใจกว่าการที่พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอาบน้ำให้เขาเพียงลำพังนั่นเอง เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้ช่วงเวลาดีๆ ของการทำกิจกรรมครอบครัวหลุดลอยไป โดยสละเวลาสักนิดมาช่วยกันอาบน้ำลูกไปพร้อมกันดีกว่า

เพิ่มความอบอุ่นด้วยการกอด

แค่นอนกอด ก็จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและอารมณ์ดีได้ โดยให้ลูกนอนตรงกลางระหว่างพ่อแม่พร้อม กับกอดลูกไว้ หรือหากกลัวลูกจะรู้สึกอึดอัด เพียงแค่นอนข้างๆ ลูกเฉยๆ ก็ทำให้เขารู้สึกดีและมี ความสุขได้เหมือนกัน เพราะเขาจะสัมผัสได้ถึงไออุ่นและความรักของพ่อแม่ที่อยู่ข้างๆ เขาตลอด เวลานั่นเอง รู้แบบนี้แล้วก็อย่าได้ละเลยการทำกิจกรรมครอบครัว เพื่อกระตุ้นอารมณ์ลูก ด้วยการกอดหรือนอนข้างลูกเด็ดขาด

อยากให้ลูกน้อยอารมณ์ดี และมีความสุขตลอดเวลา ก็ลองมาทำกิจกรรมเหล่านี้ร่วมกันพ่อแม่ลูกดูสิ ซึ่งนอกจากจะทำให้ลูกอารมณ์ดีแล้ว ก็ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวอีกด้วย ทั้งยัง เป็นการสร้างความทรงจำดีๆ ที่จะทำให้คุณได้จดจำอย่างมีความสุขไปอีกยาวนาน ดังนั้นมาสร้าง ความสัมพันธ์ครอบครัวและกระตุ้นอารมณ์ลูกน้อย ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ ดีกว่า

แชร์ตอนนี้