



บทความ

## 3 เหตุผลที่คุณพ่อ-คุณแม่ควรเล่นกับลูก

พ.ย. 14, 2024

2 นาที

ขวบปีแรกเป็นช่วงเวลาที่ดีในการวางรากฐานการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ คุณแม่ควรแทรกช่วงเวลาของการเล่นขณะเตรียมพร้อมสำหรับการเริ่มให้ลูกน้อยเรียนรู้สิ่งต่างๆ

ลูกน้อยวัยเตาะแตะเป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้และออกสำรวจ เริ่มอยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว ช่วงเวลานี้คุณอาจพยายามจัดตารางการเรียนรู้มากมายให้ลูกน้อย แต่มีอีกหนึ่งเรื่องสำคัญที่มักถูกละเลยไปนั่นคือ ช่วงเวลาของการเล่นสนุกที่มีความสำคัญสำหรับลูกน้อย ดังนี้



## 1. ช่วยลดความเครียด

การใช้ชีวิตในแต่ละวันอาจมีความเครียดเกิดขึ้นได้ คุณพ่อ-คุณแม่ทราบดีว่า ความเครียดส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของคนเราไม่น้อย เช่นเดียวกับเมื่อลูกน้อยเกิดความเครียด เด็กๆ อาจดูเหมือนไม่ได้มีความกังวลกับกิจกรรมต่างๆ ที่รออยู่มากมาย หรือแม้แต่ผลกระทบจากอารมณ์ภายในบ้าน เช่น คุณพ่อ-คุณแม่ทะเลาะกันอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกเครียด วิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดให้ลูกได้ดีคือ ช่วงเวลาการเล่นสนุก ซึ่งเป็นวิธีที่ดีมากในการลดความเครียด เมื่อลูกน้อยมีสมาธิในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน จะช่วยให้ลูกลืมสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความเครียดได้

## 2. วางรากฐานเพื่อการเรียนรู้

การเล่นกับลูกสามารถมุ่งหวังประโยชน์ได้ เช่น การเล่นเกมง่ายๆ อย่างการต่อบล็อก จะช่วยส่งเสริมความสร้างสรรค์ให้กับเด็กได้ เพราะบล็อกของเล่นสามารถใช้เป็นสื่อในการสอนคณิตศาสตร์ได้ การเล่นเรียกชื่อสิ่งของต่างๆ ก็สามารถเป็นเกมที่สร้างความสนุกสนานให้กับลูกได้เช่นกัน คุณพ่อ-คุณแม่ควรฝึกพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตาด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่น การรับส่งลูกบอล ซึ่งเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับลูกน้อย นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกเห็นว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นสิ่งที่สนุกสนานสำหรับเขา



### 3. เสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรง

การเล่นเป็นช่วงเวลาสำหรับการทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย คุณสามารถให้ลูกออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ อย่างสนุกสนานได้ที่สวนสาธารณะ การปีนป่ายในสนามเด็กเล่นจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ส่วนการวิ่งช่วยสร้างความทนทานและความแข็งแรงให้กับลูก ทั้งยังเป็นโอกาสสำหรับลูกในการเรียนรู้ นอกจากนี้การเล่นกับเด็กคนอื่นๆ การแบ่งปันไม้กระดก หรือการรอกิวในการเล่นซึ่งซ้าก็เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดีให้กับลูกน้อย

หากไม่รู้ว่าจะเริ่มเล่นกับลูกอย่างไร คุณอาจหาข้อมูลกิจกรรมการเล่นกับลูกจากอินเทอร์เน็ตได้ และเมื่อทราบถึงประโยชน์และความสำคัญของการเล่นกับลูกน้อยแล้ว ลองวางแผนการใช้เวลาเพื่อเล่นกับลูกเป็นประจำ คุณสามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกได้และที่สำคัญคุณพ่อ-คุณแม่จะได้สร้างสายสัมพันธ์ของความรักกับลูกน้อยอีกด้วย

แน่นอนว่า การเล่นที่ดีต่อสุขภาพต้องอาศัยโภชนาการที่ดีด้วย คุณแม่ควรวางแผนเตรียมอาหารที่สมดุลและมีอาหารครบทุกกลุ่มให้ลูกรัก เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ และนม การเลี้ยงลูกอาจมีทั้งช่วงเวลาที่ดีและเหนื่อยล้า แต่ในที่สุดแล้วคุณพ่อ-คุณแม่ต้องรู้จักเรียนรู้การใช้เวลากับลูกน้อยอย่างมีคุณค่า เพราะการที่เด็กมีความสุขจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจให้ดียิ่งขึ้น