

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟัง นิทาน ก่อนนอนสำหรับลูกน้อย

ธ.ค. 20, 2024

6 นาที

ช่วงเวลาพิเศษช่วงเวลาหนึ่ง คือ การอ่านนิทานให้ลูกฟังในช่วงก่อนนอน เพราะนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการเพิ่มช่วงเวลาแห่งความรักความอบอุ่นระหว่างคุณพ่อ คุณแม่ และลูกน้อย ซึ่งการอ่านนิทานสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์และต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 10 ปี

คำถามที่พบบ่อย

ลูกไม่ยอมนั่งนิ่งๆ ให้เราอ่านนิทานเลยคะ เอาแต่วิ่งเล่น แบบนี้เขาจะได้ประโยชน์จากการฟังไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากเลยคะสำหรับเด็กวัยซน! คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าเขาจะต้องนั่งนิ่งๆ เหมือนผู้ใหญ่ถึงจะได้ประโยชน์นะคะ สมมุติของเขากำลังรับฟังและซึมซับเรื่องราวจากเสียงของคุณแม่อยู่คะ ลองเปลี่ยนเป็นการอ่านในจังหวะที่สนุกขึ้น หรือให้เขาเล่นของเล่นง่ายๆ ไปด้วยขณะที่ฟังก็ได้คะ สิ่งสำคัญคือการสร้างบรรยากาศที่ดีและทำให้การอ่านนิทานเป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่การบังคับ แต่หากคุณแม่สังเกตว่าน้องไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้เลยแม้เพียงช่วงสั้นๆ และดูอยู่ไม่นิ่งอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน การปรึกษากุมารแพทย์เพื่อประเมินเรื่องสมาธิก็เป็นสิ่งที่ดีคะ

ลูกยังเป็นทารกอยู่เลยคะ ชอบคว่ำหนังสือไปอมไปกัดมากกว่าแบบนี้อ่านให้ฟังไปจะมีประโยชน์จริงๆ เหมอคะ?

คลิก

เป็นพัฒนาการที่ถูกต้องและน่าเอ็นดูมากคะ! ในวัยนี้เขาเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทุกส่วน การอมหรือกัดหนังสือคือการสำรวจโลกของเขาคะ ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการอ่านให้ทารกฟังไม่ใช่การเข้าใจเนื้อเรื่อง แต่คือการที่เขาได้ยินเสียงสูงๆ ต่ำๆ ของคุณแม่ ได้เห็นสีสรรในหนังสือ และได้สร้างความผูกพันที่อบอุ่นกับเราคะ ลองเปลี่ยนเป็นหนังสือลอยนํ้าหรือหนังสือผ้าที่ทนทานดูนะคะ แต่หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับ

พัฒนาการด้านอื่นๆ ของน้องร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้เราเข้าใจภาพรวมและสบายใจได้ที่สุดค่ะ

ลูก 3 ขวบชอบให้เราอ่านนิทานเล่มเดิมซ้ำๆ ทุกคืนเลยคะ ควรเปลี่ยนเรื่องให้เขาบ้างไหมคะ?

คลิก

เป็นสัญญาณที่ดีมากเลยคะ! การที่ลูกอยากฟังเรื่องเดิมซ้ำๆ แสดงว่าเขากำลังสร้างความรู้สึกรับรู้มั่นคงปลอดภัย และกำลังเรียนรู้ที่จะจดจำคำศัพท์และลำดับเรื่องราว ซึ่งช่วยพัฒนาสมองได้อย่างมหัศจรรย์คะ คุณแม่อ่านเล่มเดิมให้เขาฟังได้อย่างสบายใจเลยคะ อาจจะลองเสนอว่า "วันนี้เราอ่านเล่มโปรดของหนูจบแล้ว ลองอ่านเล่มใหม่อีกสักเรื่องสั้นๆ ใหม่นะ" เพื่อเปิดโอกาสให้เขาเจอเรื่องใหม่ๆ ค่ะ อย่างไรก็ตาม หากการยึดติดกับสิ่งเดิมๆ ของน้องดูจะรุนแรงในหลายๆ เรื่อง และมีพฤติกรรมทำซ้ำๆ อย่างอื่นที่น่ากังวลร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

สรุป

- คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มอ่านนิทานให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้แก่ลูกในครรภ์ และสามารถเล่านิทานได้อย่างต่อเนื่องไปจนถึงหลังคลอด
- การอ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟัง จะช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ช่วยเสริมสร้างจินตนาการ พัฒนาการทางสติปัญญา สังคมและอารมณ์
- การเล่านิทานควรเล่าด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล โดยเริ่มเล่านิทานสั้น ๆ ความยาวไม่เกิน 3-5 นาทีต่อเรื่อง และมีเนื้อหาที่เหมาะสมตามช่วงวัย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประโยชน์ของการอ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟัง
- พ่อแม่ควรเริ่มอ่านนิทานให้ลูกฟังตอนไหน
- เล่านิทานให้ลูกในห้องฟัง เสริมพัฒนาการได้จริงไหม
- วิธีเลือกนิทานให้ลูกตามช่วงวัย
- 3 นิทานเหมาะสำหรับเด็ก

ประโยชน์ของการอ่านนิทานก่อนนอนให้ลูกฟัง

การเล่านิทานให้ลูกฟัง เป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ส่งต่อความรักความอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่สู่ลูกน้อย เป็นการเรียนรู้ผ่านบรรยากาศที่สนุกสนาน และเต็มไปด้วยจินตนาการ

1. เสริมความสัมพันธ์

การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคุณพ่อ คุณแม่ และลูก ถือเป็นเรื่องที่สำคัญในวัย 3 ขวบปีแรกของลูก เพราะเมื่อความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความแข็งแรง สร้างพ่อแม่ที่มีอยู่จริงจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตของลูก

2. ทักษะการฟัง

การฟังนิทานจะช่วยเสริมสร้างจินตนาการให้แก่เด็ก คุณพ่อ คุณแม่ยิ่งเริ่มอ่านนิทานให้ฟังเร็วเท่าไร จะยิ่งดีเท่านั้น โดยสามารถเล่านิทานให้ฟังได้ตั้งแต่อยู่ในท้อง หรือแรกเกิด และการฟังเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางสมองได้

3. สติปัญญาและภาษา

การที่เด็กได้ฟังนิทานก่อนนอนทุก ๆ วัน จะช่วยให้วงจรประสาทในสมองเชื่อมโยงกันอย่างทั่วถึง ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญา เมื่อเติบโตขึ้น เด็กจะสามารถเชื่อมโยงความคิดได้โดยอัตโนมัติ

4. พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์

ในระหว่างการเล่านิทาน คุณพ่อคุณแม่อาจมีคำถามเมื่อเล่านิทานจบในแต่ละครั้ง พยายามให้ลูกแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็น จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ด้านอารมณ์ ทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นใจ บุคลิกภาพ และการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น

5. ทักษะในการจดจำคำ

การฟังนิทานของเด็กในทุกคืน เด็กจะค่อย ๆ ซึมซับเรียนรู้คำเสียงและตัวอักษรต่าง ๆ ไปพร้อมกัน และคลังคำศัพท์ในสมองของเด็กจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

6. เสริมสมาธิ

การเล่านิทานแต่ละครั้ง เด็กจะต้องมีสมาธิในการตั้งใจฟัง เพื่อรับรู้เรื่องราวผ่านนิทานตั้งแต่ต้นจนจบ โดยในช่วงต้นคุณพ่อคุณแม่เริ่มเล่านิทานสั้น ๆ ความยาวไม่เกิน 3-5 นาทีต่อเรื่อง และมีเนื้อหาที่เหมาะสมตามช่วงวัย

7. เสริมความคิดสร้างสรรค์

การที่เด็กฟังนิทานในครั้งแรก สมองจะสร้างจินตนาการวาดภาพของตัวละคร หรือสัตว์ต่าง ๆ ในนิทานไว้ เมื่อได้ฟังนิทานเรื่องอื่น เด็กจะเริ่มนึกถึงภาพของคน หรือสัตว์เหล่านั้นขึ้นมาเองโดยไม่จำเป็นต้องเห็นภาพ และเริ่มลงรายละเอียดมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดการต่อยอดทางความคิด เปิดกว้างและพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่

8. คติสอนใจ

นิทานแต่ละเรื่องอาจถ่ายทอดทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ร้าย ผ่านเนื้อเรื่องและตัวละครต่าง ๆ ซึ่งสะท้อนกับการดำรงชีวิตในความเป็นจริง ที่มนุษย์จะมีทั้งความสุขและความทุกข์ โดยในตอนท้ายของนิทานส่วนใหญ่แล้วมักจะมีคติสอนใจเพื่อสรุปเรื่องราวและข้อคิดที่ดีไว้

พ่อแม่ควรเริ่มอ่านนิทานให้ลูกฟังตอนไหน

คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มอ่านนิทานให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ และสามารถเล่านิทานได้ต่อเนื่องจนถึงหลังคลอด โดยเฉพาะในช่วงเวลาก่อนนอน ช่วงสร้างวินัยในการนอน และยังเป็นการสร้างช่วงเวลาที่มีคุณภาพภายในครอบครัวร่วมกัน



เล่านิทานให้ลูกในท้องฟัง เสริมพัฒนาการได้จริงไหม

การเล่านิทานด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลของคุณพ่อคุณแม่ให้ลูกน้อยในครรภ์ฟัง ถือเป็นสิ่งที่ดีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทในส่วนของการได้ยิน และเตรียมความพร้อมสำหรับการได้ยินเสียงต่าง ๆ หลังคลอด อีกทั้งยังให้ลูกในครรภ์จดจำและสร้างความคุ้นเคยของเสียงคุณพ่อคุณแม่ และจะรู้สึกปลอดภัยทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียง

วิธีเลือกนิทานให้ลูกตามช่วงวัย

การเลือกนิทานให้เหมาะสมตามช่วงวัยของลูกถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงถึง เพื่อให้ไม่让孩子เกิดความรู้สึกเบื่อ หรือไม่มีสมาธิมากพอที่จะตั้งใจฟังจนจบ โดยมีแนวทางการเลือกนิทานสำหรับลูกน้อยตามช่วงวัย ดังนี้

1. ลูกในครรภ์

ควรเลือกนิทานที่ไม่ยาวจนเกินไป และเน้นเรื่องราวเกี่ยวกับความรักความผูกพัน คุณพ่อคุณแม่ควรใช้น้ำเสียงในการเล่านิทานด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลและอ่อนโยน โดยใช้ระดับเสียงตามปกติ และเน้นการพูดประโยคซ้ำ ๆ

2. 0 - 1 ปี

ควรเน้นหนังสือภาพสีสันสดใส ช่วยให้เด็กสนใจมากขึ้น มีรูปภาพที่ชัดเจน และอาจเป็นภาพของคน สัตว์ หรือสิ่งของ ที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน หรือตัวเล่มอาจใช้วัสดุที่มีสัมผัสแตกต่างกัน

3. 2-3 ปี

เน้นนิทานที่มีภาพประกอบ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้เด็ก ซึ่งเด็กในวัย 2-3 ปีนี้ จะมีทักษะทางการได้ยินที่ดี จึงควรส่งเสริมเพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพทางด้านภาษาและดนตรีในอนาคต

4. 4-5 ปี

ควรเป็นนิทานที่มีเรื่องราวยาวขึ้น แต่เนื้อหาอย่าไม่ซับซ้อนมากนัก เข้าใจง่าย มีภาพประกอบ ช่วยเสริมสร้างจินตนาการผ่านตัวอักษร และเริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างเรื่องราวสมมติกับชีวิตจริงมากขึ้น โดยใช้คำบรรยายที่ไม่ยาวจนเกินไป และอาจเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งรอบตัว หรือเรื่องราวในจินตนาการต่าง ๆ

3 นิทานเหมาะสำหรับเด็ก

คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็ก โดยอาจดูช่วงอายุของลูก หรือสิ่งที่ลูกสนใจ และไม่ลืมว่าก่อนเล่านิทานให้ลูกฟังทุกครั้ง คุณพ่อคุณแม่ต้องละทิ้งความเครียดจากภายนอก และเปิดใจเล่านิทานด้วยความสุขสนุกสนาน และใช้เวลาที่ได้อยู่กับลูกอย่างมีคุณค่าที่สุด โดยมีตัวอย่างนิทานที่น่าสนใจ 3 เรื่อง สำหรับเด็ก ๆ ดังนี้

1. กรัฟฟาโล่ (The Gruffalo)

นิทานที่มีทั้ง 2 สองภาษา มีลักษณะเป็นคำกลอนพูดซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นโครงสร้างทางภาษาที่ช่วยให้เด็กจดจำและเรียนรู้ได้ดีโดยเฉพาะวัยก่อน 5 ปี ที่เด็กจะมีพัฒนาการทางความคิดที่เร็วกว่าภาษา

2. สมาชิกใหม่บ้านต้นไม้สิบชั้น

เป็นนิทานที่บอกกล่าวผ่านตัวละคร ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการมีน้ำใจต่อผู้อื่น โดยค่อยพัฒนาผ่านความคิดตามลำดับชั้น เหมือนบ้านต้นไม้ 10 ชั้น

3. ความลับของอลัน

นิทานที่สอดแทรกตามทฤษฎีพัฒนาการของ อิริค เอช อิริคสัน (Erik H. Erikson) ในเรื่องของความสามารถในการเข้าสังคมเป็นครั้งแรกของเด็ก การปรับตัวกับสังคมภายนอก เพื่อพัฒนาทักษะที่ดีต่อไปในอนาคต



การเล่านิทานให้ลูกฟังมีประโยชน์มากมาย แต่เป็นกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่ลงทุนน้อยมาก โดยสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ เพื่อเพิ่มสายใยความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว สร้างประสบการณ์ที่ดีร่วมกัน อีกทั้งช่วยลดความเครียด ความกังวลของคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งถือเป็นช่วงเวลามหัศจรรย์ที่มีคุณค่า

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย

- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. เด็กได้ 9 คุณค่าจากการฟังนิทาน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
2. อ่านนิทานให้ลูกฟังกันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. “เพลง” ช่วยกระตุ้นสมองให้ลูกฉลาดได้จริงหรือ?, โรงพยาบาลพญาไท
4. เลื่อนิทาน... ตามวัย, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. นิทานกราฟฟาลี, Facebook นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
6. สมาชิกใหม่บ้านต้นไม้ลิบชั้น, Facebook นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
7. ความลับของอลัน, Facebook นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้