

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

Gen Alpha คืออะไร? ทำความเข้าใจ เจเนอเรชันใหม่สำหรับคุณพ่อคุณแม่

ส.ค. 13, 2025

10 นาที

Gen alpha คือ เด็กที่เกิดในช่วงปี 2010 ถึง 2024 ซึ่งในปัจจุบันถือว่าเป็นช่วงที่มีเด็กยุค Gen Alpha มากที่สุด ด้วยความแตกต่างของช่วงอายุ คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ควรทำความเข้าใจ และเตรียมพร้อมรับมือเด็กยุค Gen Alpha นี้ เพื่อช่วยเสริมสร้างความพร้อม พัฒนาการ และทักษะด้านต่าง ๆ ในโลกยุคดิจิทัลและ AI ที่มีเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้รูปแบบในการดำรงชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย

สรุป

- Gen Alpha คือ เด็กที่เกิดตั้งแต่ปี 2010 มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นช่วงเวลาที่โลกมีการพัฒนาด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และถือเป็นเด็กยุคดิจิทัลตั้งแต่เกิด ช่วยให้เด็กสามารถรับข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว และสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้จากแหล่งต่าง ๆ ทั่วโลก
- ลักษณะเด่นของ Gen Alpha คือ ชอบเรียนรู้และให้ความสนใจกับอุปกรณ์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ชอบทำกิจกรรมภายนอก มีความเป็นตัวของตัวเองสูง รักอิสระ ชอบความเป็นส่วนตัว และพบว่า Gen Alpha อาจมีปัญหากับสภาพจิตใจเพิ่มสูงขึ้น
- คุณพ่อคุณแม่อาจต้องเลี้ยงดูลูก Gen Alpha ด้วยความเข้าใจเป็นอย่างมาก พยายามส่งเสริมการเรียนรู้ และเสริมสร้างความพร้อมในการปรับตัวทั้งด้านเทคโนโลยีและทักษะการใช้ชีวิต รวมถึงสนับสนุนให้ลูกได้ทำในสิ่งสร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์ต่อสังคม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Gen Alpha คืออะไร?
- Gen Alpha อายุเท่าไร?
- ลักษณะเด่นของ Gen Alpha
- ความท้าทายในการเลี้ยงดู Gen Alpha สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่
- เคล็ดลับการเลี้ยงดู Gen Alpha
- บทบาทของคุณพ่อคุณแม่ในการเตรียม Gen Alpha สู่อนาคต

Gen Alpha คืออะไร?

Gen Alpha คือ เด็กที่เกิดตั้งแต่ปี 2010 มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นช่วงเวลาในโลกมีการพัฒนาด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และถือเป็นเด็กยุคดิจิทัลตั้งแต่เกิด อุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ เข้าถึงได้อย่างง่ายดาย และช่วยให้เด็กสามารถรับข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว และสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้จากแหล่งต่าง ๆ ทั่วโลก ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ รวมถึงคุณครูในโรงเรียนต่างต้องปรับตัวและมีความเข้าใจต่อพฤติกรรม อารมณ์ และใช้เหตุผลมากยิ่งขึ้นกับการเลี้ยงดูหรืออบรมสั่งสอนเด็ก ๆ ในวัย Gen Alpha นี้

Gen Alpha อายุเท่าไร?

เด็ก Gen Alpha หรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ แรกเกิด จนถึง 14 ปีในปัจจุบัน ซึ่งเกิดในปี 2010 ถึงปี 2025 ซึ่งการเลี้ยงดูในแต่ละช่วงวัยอาจมีความแตกต่างกัน ให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย ดังนี้

- **วัยทารก** เป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 1 เดือน จนถึงเด็ก 1 ขวบ ซึ่งในช่วงวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการต่าง ๆ มากมายอย่างชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย การบังคับศีรษะ การส่งเสียงอ้อแอ้ไปจนถึงการออกเสียงเป็นคำแรก จดจำเสียงเรียกชื่อตนเอง จดจำใบหน้าพ่อแม่ สิ่งของต่าง ๆ การนั่ง คลาน ยืน และเดินไปมา โดยคุณพ่อคุณแม่อาจส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วยของเล่น หรือการพูดคุย เน้นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น, การรับรส, การได้กลิ่น, การได้ยิน และการสัมผัส รวมถึงทำให้ลูกรู้สึกถึงพ่อแม่ที่มีอยู่จริง และเกิดความไว้วางใจ เพื่อช่วยให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น
- **วัยก่อนเข้าโรงเรียน** หรือเด็กช่วงอายุระหว่าง 3-5 ปี ซึ่งร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วและมั่นคง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดีขึ้น สนใจสิ่งต่าง ๆ รวมถึงมีพัฒนาการทางสังคม ชอบที่จะทำความรู้จักกับคนรอบตัว ชอบซักถามและสงสัย คุณพ่อคุณแม่จึงควรหมั่นพูดคุย อ่านหนังสือให้ลูกฟังเป็นประจำ เพื่อพัฒนาทักษะด้านภาษา และการเล่นบทบาทสมมติ เพื่อเสริมจินตนาการที่ดีของลูกน้อย
- **วัยเรียน** คือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 5-12 ปี เป็นช่วงวัยที่พร้อมออกสู่โลกภายนอก หรือที่เรียกว่าโรงเรียน เด็กต้องมีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทั้งคุณครูและเพื่อนร่วมห้อง พัฒนาการด้านสังคมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังสิ่งที่ดีในการอยู่ร่วมในสังคม ฝึกให้เด็กคิด วิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงชื่นชมเมื่อลูกทำสิ่งที่ดีและถูกต้อง และเน้นการออกกำลังกายให้ร่างกายมีความแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อที่สำคัญ

ลักษณะเด่นของ Gen Alpha

เด็กยุค Gen Alpha ถือเป็นเด็กที่เกิดมาพร้อมกับเทคโนโลยีที่ทันสมัย คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับลักษณะสำคัญของเด็กยุคนี้ เพื่อเตรียมพร้อมเลี้ยงดูลูกให้มีประสิทธิภาพ และใช้

ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข

- **Digital Natives** หรือเด็กที่อยู่กับอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงหน้าจอวันละหลายชั่วโมง แต่ก็มีความชอบในการทำกิจกรรมภายนอก เพื่อปลดปล่อยพลังงานในร่างกาย
- **Global Ambassadors** เด็กจะเติบโตในโลกที่มีการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มากมาย ถือเป็นเรื่องที่สะดวกและรวดเร็ว ทำให้สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลต่าง ๆ ได้ อย่างง่ายดาย
- **Mental Health Champions** เด็กในยุค Gen Alpha อาจมีปัญหากับสภาพจิตใจเพิ่มสูงขึ้น จากสถิติพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาทางสภาพจิตอย่างรุนแรง มากกว่า 20% และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ
- **Independent Mavericks** นิสัยของเด็กเจนแอลฟา มีความเป็นตัวของตัวเองสูง รักอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ชอบตัดสินใจด้วยตนเอง
- **Entrepreneurial and Creative Wizards** เด็กจะมีความฝัน จินตนาการต่าง ๆ มากมาย และมีความชำนาญในการเข้าถึงเทคโนโลยี จึงทำให้เกิดการนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ
- **Emotionally and Psychologically Driven** มีการใช้ความรู้สึกและอารมณ์ในการลงมือปฏิบัติ รวมไปถึงการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ
- **Data and Information-drenched** เนื่องจากการเข้าถึง แลกเปลี่ยน และเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ผ่านเทคโนโลยีที่มีความก้าวหน้า ทำให้มีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ดีและรวดเร็ว
- **Nimble Chameleon** มีความพร้อมในการเรียนรู้และพบเจอกับความท้าทายในอนาคตมากขึ้น ยอมรับและปรับตัวกับเทคโนโลยีได้อย่างง่ายดาย
- **Combination of Gen X, Y and Z** เด็ก Gen Alpha ถือเป็นส่วนผสมของยุค Gen X ที่มีความรักอิสระ รวมกับ Gen Y ที่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีและกระบวนการทางธุรกิจมากขึ้น และ Gen Z ที่กลับสู่สิ่งแวดล้อม ใส่ใจต่อสังคมรอบตัวมากยิ่งขึ้น

ความท้าทายในการเลี้ยงดู Gen Alpha สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่

ความท้าทายของคุณพ่อคุณแม่ในการเลี้ยงดู Gen Alpha ยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมาก ทำให้เด็กในยุคนี้หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ รวมถึงอุปกรณ์ Tablet ได้ยาก คุณพ่อคุณแม่จึงต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของลูก หากมีอาการโมโห ไร้อารมณ์ ไม่สนใจกิจกรรมอื่น ละเลยความรับผิดชอบ อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าลูกมีอาการติดหน้าจอ และควรรีบปรับพฤติกรรม ดังนี้

- คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูก ลดการเล่นมือถือลงบ้างเมื่ออยู่กับลูก และพยายามควบคุมการใช้หน้าจอของลูกให้เหมาะสมมากขึ้น โดยไม่ควรเกิน 16 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
- หากิจกรรมมาเล่นกับลูก เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากหน้าจอ
- พาออกไปพบปะกับเด็กคนอื่น ๆ และเปิดโอกาสให้เล่นได้อย่างอิสระ
- ไม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับหน้าจอเพียงลำพัง หรือเล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรง ไม่เหมาะสม
- ไม่ให้เด็กมีมือถือ หรือ Tablet เป็นของตัวเอง

เคล็ดลับการเลี้ยงดู Gen Alpha

การเลี้ยงดูเด็กยุค Gen Alpha อาจจะดูง่าย เพราะมีเทคโนโลยีดิจิทัลช่วยอำนวยความสะดวก มี AI ที่ชาญฉลาดในการช่วยคิด ช่วยลงมือทำทดแทนมนุษย์ได้ แต่สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความใส่ใจกับการเลี้ยงดูลูกในยุคนี้นั้น คือ ความเข้าใจและนำไปประยุกต์ ดังนี้

- การทำความเข้าใจ และพูดคุย รับฟังลูกมากขึ้น เพื่อให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ทำให้เกิดความเชื่อใจ และมีความเข้าใจภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น
- ฝึกฝนให้ลูกได้ตัดสินใจและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะเพียงกำหนดแนวทางกว้าง ๆ แต่ฝึกให้ลูกเรียนรู้และตัดสินใจลงมือทำด้วยตนเอง พร้อมยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราควรสอนให้ลูกรู้จักที่จะใช้หรือควบคุมเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งต้องมีความปลอดภัยและเหมาะสม
- เน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง ฝึกการคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุและผล และส่งเสริมการทำงานแบบทีม เน้นการทำความเข้าใจกับสังคมรอบตัว และเข้าใจความหลากหลายของวัฒนธรรมสอดคล้องกับความแตกต่างของสังคมโลกมากขึ้น
- เน้นการเรียนรู้จากเทคโนโลยีดิจิทัลด้านต่าง ๆ การใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ หรือเครื่องมือดิจิทัลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เน้นความสำคัญของสภาพแวดล้อมทางสังคมและอารมณ์ ให้เด็กปรับตัวได้ทั้งโลกแห่งความเป็นจริงกับโลกยุคดิจิทัล

บทบาทของคุณพ่อคุณแม่ในการเตรียม Gen Alpha สู่อนาคต

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเตรียมเด็ก Gen Alpha ให้พร้อมสำหรับโลกแห่งอนาคต หรือโลกแห่งยุค AI ถือเป็นความท้าทายไม่น้อย เนื่องจากในอนาคตเทคโนโลยีต่าง ๆ พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการเรียนรู้ที่ได้รับจากห้องเรียนเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตให้ได้ดี สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่สามารถปลูกฝังลูกได้ มีดังนี้

- ฝึกฝนให้ลูกรู้จักเรียนรู้ และพัฒนาตนเองตลอดเวลา เพื่อรองรับกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตคุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกได้ด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในครอบครัว สร้างวินัยการอ่านหนังสือ หรือหากิจกรรมที่ฝึกการคิด วิเคราะห์ เพื่อให้คุ้นเคยกับการเรียนรู้และสามารถอยู่รอดได้ในอนาคต
- ในอนาคต การพัฒนาทักษะทั้งด้าน Hard Skill และ Soft Skill จะต้องมีความพอดีเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อสังคม โดยทักษะที่สำคัญและมีคุณค่าในอนาคต ได้แก่ ทักษะด้านภาษาและการสื่อสาร, ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และทักษะความคิดสร้างสรรค์
- เรียนรู้และพัฒนาทักษะทางด้านการใช้ AI ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- คุณพ่อคุณแม่เอง ก็ควรปรับตัวและปรับทัศนคติทางความคิดไปพร้อมกับการเรียนรู้ของลูก เพื่อให้เกิดความเข้าใจและพร้อมสนับสนุนให้ลูกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

สรุป: Gen Alpha คืออนาคตที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าใจ

คุณพ่อคุณแม่ต้องเลี้ยงดูลูก Gen Alpha ด้วยความเข้าใจเป็นอย่างมาก โลกยุคดิจิทัลอาจมีเทคโนโลยีเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย คุณพ่อคุณแม่มีบทบาทต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ และเสริมสร้างความพร้อมในการปรับตัวทั้งด้านเทคโนโลยีและทักษะการใช้ชีวิต รวมถึงสนับสนุนให้ลูกได้ศึกษาและทำในสิ่งต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์อย่างเหมาะสม เพื่อให้ Gen Alpha เป็นกำลังสำคัญในการสร้างสังคมที่น่าอยู่มากขึ้น

การส่งต่อสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการทางสมอง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่เริ่มได้ตั้งแต่วันแรกจนถึงเด็ก 1 ขวบ ด้วยนมแม่ เพราะนมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เพื่อความสำเร็จของเด็ก Gen Alpha สร้างสมองไวได้มากกว่าที่แม่คิด เพื่อให้เค้ามีพัฒนาการเด็กสมองไวที่พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

บทความแนะนำ:

- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1 ขวบ
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน ทารก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็กทารกแรกเกิด - 1 ปี พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย
- เช็คพัฒนาการการเรียนรู้ ทารกวัย 7 - 9 เดือน
- เด็กพัฒนาการช้าเป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า

อ้างอิง:

1. “เด็กสมัยนี้” Gen Alpha พลเมืองดิจิทัลโดยกำเนิด **ทรงอย่าเบต แซดอย่าบ่อย**, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. Gen Alpha หรือ Generation Alpha , Facebook: สภาการศึกษา
3. พัฒนาการของเด็กตามช่วงวัย, โรงพยาบาลเปาโล
4. กลยุทธ์ในการเลี้ยงดูเด็ก Gen Alpha อย่างมีประสิทธิภาพ, D-PREP School
5. อูการแบบนี้ บ่งบอก ลูกติดมือถือหนัก!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
6. เลี้ยงลูก Gen Beta ให้แกร่ง! บันเด็กคุณภาพให้รอดและรุ่งในโลกยุค AI, มุลนิธิเอสซีจี

อ้างอิง ณ วันที่ 2 เมษายน 2568

แชร่ตอนนี้