

รวมบทความการตั้งครรรจ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรรจ์ ไปจนก่อนคลอดบทความ

# 15 นิทานอีสปสั้นๆ สำหรับเด็ก อ่านง่าย ได้ข้อคิด ให้คติสอนใจ

เม.ย. 21, 2026

11 นาที

การเล่านิทานคือช่วงเวลาทองที่สร้างสายใยรักและเสริมพัฒนาการลูกได้ดีที่สุดค่ะ นอกจากจะเป็นความทรงจำที่แสนอบอุ่นแล้ว ยังเป็นโลกจินตนาการที่ช่วยให้เด็ก ๆ ฝึกคิดและเรียนรู้ชีวิตผ่านตัวละครอย่างสนุกสนาน<sup>1</sup> วันนี้เรามี 15 นิทานอีสปสั้น ๆ อ่านง่าย ได้ข้อคิดดี ๆ มาฝากคุณพ่อคุณแม่ไว้เล่าให้ลูกฟังกันค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### นิทานอีสปสั้นๆ คือ นิทานประเภทไหน?

คลิก

นิทานอีสปสั้นๆ เป็นนิทานประเภทคติธรรมที่มีสัตว์เป็นตัวเอก (Animal Tale) โดยกำหนดให้สัตว์มีความคิดและพูดจาโต้ตอบกันได้เหมือนคน เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการสอดแทรกข้อคิดและหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิตให้เด็ก ๆ เข้าใจได้ง่ายขึ้น<sup>๘</sup>

### ควรเลือกนิทานแบบไหนอ่านก่อนนอนให้ลูกฟัง?

คลิก

ควรเลือกนิทานเรื่องสั้นที่ไม่ซับซ้อน ใช้ภาษาง่ายๆ และเนื้อหาเหมาะสมกับวัย และมีภาพประกอบสีสันสดใสที่สื่อความหมายได้ชัดเจน<sup>๙</sup>

### พ่อแม่ควรเล่านิทานให้ลูกฟังบ่อยแค่ไหน?

คลิก

คุณพ่อคุณแม่ควรเล่าเป็นประจำทุกวันในช่วงเวลาคุณภาพประมาณ 30 นาทีก่อนนอนค่ะ หากทำต่อเนื่องเป็นเวลา 3 ปี จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการสมองส่วนหน้าอย่างก้าวกระโดด ทำให้ลูกรักการอ่าน เฉลียวฉลาด และเป็นเด็กดีที่เชื่อฟัง<sup>7</sup>

## สรุป

- นิทานอีสปสั้นๆ คือนิทานประเภทคติธรรมที่มีสัตว์เป็นตัวเอก (Animal Tale) โดยกำหนดให้สัตว์มีความคิดและพูดจาโต้ตอบกันได้เหมือนคน เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการสอดแทรกข้อคิด และหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต<sup>8</sup>
- การอ่านนิทานอีสปสั้นๆ ช่วยให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต ช่างซักถาม และมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น ช่วยเสริมสร้างทั้งความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)<sup>2</sup>
- นิทานอีสปสั้นๆ ที่เหมาะกับลูก 0-3 ปี ควรเน้นหนังสือภาพเสมือนจริงของสัตว์หรือสิ่งของรอบตัวที่มีสีสันชัดเจน โดยช่วง 0-1 ปี ควรเลือกวัสดุหนานุ่มอย่างผ้าหรือพลาสติกเพื่อสื่อถึงความรักความผูกพัน ส่วนวัย 2-3 ปี ควรเน้นนิทานภาพที่ใช้ภาษาและเสียงที่หลากหลาย เพื่อช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางการได้ยินและปูพื้นฐานด้านภาษาและดนตรี<sup>5</sup>

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นิทานสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กอย่างไร
- แนะนำนิทานอีสปสั้นๆ 15 เรื่อง พร้อมข้อดี ๑ เสริมการเรียนรู้ของลูกน้อย
- อ่านนิทานเด็กสั้นๆ ให้ลูกอย่างไรให้ได้ผลดีกับลูกน้อย
- วิธีการเลือกนิทานเด็กสั้นๆ ให้ลูกน้อย

## นิทานสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กอย่างไร

คุณแม่เคยสังเกตไหมคะ? เวลาเราหยิบนิทานขึ้นมาสักเล่ม แวดตาของเจ้าตัวเล็กจะดูตื่นเต้นเป็นพิเศษ เพราะนิทานไม่ใช่แค่หนังสือที่มีภาพสวยงาม แต่คือ "สะพาน" ที่เชื่อมโยงโลกแห่งความจริงเข้ากับจินตนาการอันไร้ขีดจำกัด การเล่านิทานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะในช่วงก่อนนอนหรือเวลาว่าง นิทานอีสปสั้นๆ จึงเป็นเครื่องมือมหัศจรรย์ที่ช่วยหล่อหลอมตัวตนของลูกรักให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านสติปัญญา และความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นภายในครอบครัวค่ะ มาดูกันว่า "พลังของนิทาน" มอบของขวัญอะไรให้กับลูกบ้าง

- **ปลูกฝังความเป็นนักคิด:** นิทานจะช่วยเปลี่ยนให้เด็กน้อยกลายเป็นคนช่างสังเกต ช่างซักถาม และมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น ช่วยเสริมสร้างทั้งความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ไปพร้อมๆ กันค่ะ<sup>2</sup>
- **คลังคำศัพท์ตัวจิ๋ว:** การฟังนิทานบ่อยๆ เปรียบเสมือนการเรียนภาษาที่เป็นธรรมชาติที่สุดค่ะ ลูกจะซึมซับคำศัพท์และรูปประโยค ทำให้เขาเรียนรู้ภาษาได้เร็วขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อ

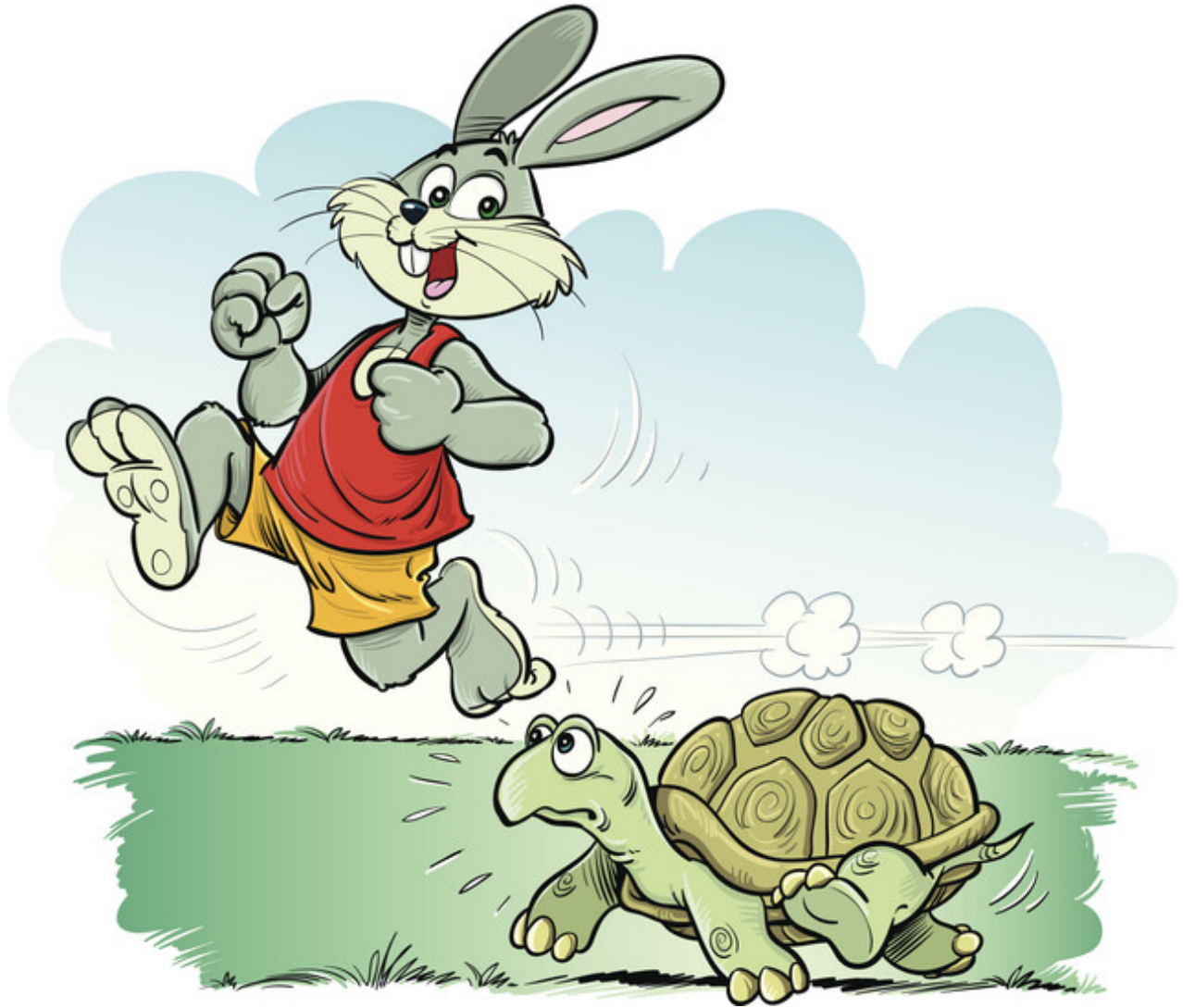
การสื่อสารในอนาคต<sup>2</sup>

- **ฝึกทักษะการจับประเด็น:** สังเกตไหมคะว่าทำไมเด็กๆ ชอบให้เราเล่าเรื่องเดิมซ้ำๆ นั่นเป็นเพราะการฟังซ้ำช่วยให้ลูกมองเห็นภาพรวม จับใจความสำคัญ และฝึกวิเคราะห์เรื่องราวได้แม่นยำขึ้นนั่นเองค่ะ<sup>2</sup>
- **เปิดโลกแห่งจินตนาการ:** นำเสียงที่เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ของคุณพ่อคุณแม่ คือตัวกระตุ้นชั้นดีที่ทำให้ลูกสร้างภาพในใจ จินตนาการถึงตัวละครและสถานที่ต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ค่ะ<sup>2</sup>
- **สร้างสมาธิได้อย่างน่าทึ่ง:** ในขณะที่ใจจดใจจ่ออยู่กับเรื่องราวที่สนุกสมวัย ลูกจะได้รับการฝึกฝนให้มีสมาธิและจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานขึ้น ถือเป็นวิธีการสร้างสมาธิที่ละมุนละไมที่สุดเลยนะคะ<sup>2</sup>

เห็นไหมคะว่าแค่ใช้เวลาอ่านนิทานเด็กสั้นๆ กับลูก ก็มีพลังเปลี่ยนโลกการเรียนรู้ของลูกได้มากมายขนาดไหน ค่ะนี่ลองหาเวลาว่างสักนิด มาเปิดโลกจินตนาการไปพร้อมกับเจ้าตัวเล็กผ่านนิทานอีสปสั้นๆ ที่เรานำมาฝากกันนะคะ

## แนะนำนิทานอีสปสั้นๆ 15 เรื่อง พร้อมข้อดี ๆ เสริมการเรียนรู้ของลูกน้อย

ทราบไหมคะว่า นิทานอีสปสั้นๆ ที่เราเล่าให้ลูกฟังกันทั่วโลก มีต้นกำเนิดมาจากชายที่ชื่อว่า "อีสป" (Aesop) ทาสชาวกรีกผู้มีอัจฉริยะในการเล่าเรื่องเมื่อกว่า 2,000 ปีก่อนค่ะ แม้ประวัติของเขาจะไม่ได้ถูกบันทึกไว้อย่างแน่ชัดว่าเกิดที่เมืองไหนกันแน่ แต่เสน่ห์ของนิทานที่เขาสร้างสรรค์ขึ้นผ่านตัวละครสัตว์ต่าง ๆ กลับมีพลังและแฝงไปด้วยคติสอนใจที่ทันสมัยอยู่เสมอ จนกลายเป็นมรดกล้ำค่าที่ช่วยปลูกฝังคุณธรรมให้เด็ก ๆ มาทุกยุคทุกสมัย<sup>3</sup> เนื้อหาที่คัดมาทั้ง 15 เรื่องนี้ เป็นนิทานอีสปสั้นๆ ที่อ่านง่าย กระชับ และแฝงบทเรียนล้ำค่าไว้ครบถ้วน มาเริ่มล่อมวงเล่าไปพร้อมกันเลยนะคะ



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง กระต่ายกับเต่า

กาลครั้งหนึ่ง กระต่ายตัวหนึ่งเห็นเต่าคลานตัวมเตี้ยมผ่านมา ก็หัวเราะเยาะว่า "ขาเธอนะสั้น เดินช้าไม่มีวันสู้ฉันได้หรอก!" เต่าจึงทำกลับว่า "งั้นมาลองวิ่งแข่งกันไหมล่ะ?" กระต่ายตกลงทันทีด้วยความมั่นใจ เมื่อเริ่มแข่ง กระต่ายวิ่งนำไปไกลมากจนมองไม่เห็นเต่า มันจึงชะล่าใจแวนอนหลับใต้ต้นไม้ ส่วนเจ้าเต่าแม้จะช้าแต่มันก็ก้มหน้าก้มตาคลานอย่างไม่ลดละ จนกระทั่งกระต่ายตื่นขึ้นมาด้วยความตกใจ รีบวิ่งไปที่เส้นชัยแต่ก็พบว่าเจ้าเต่าคลานไปถึงก่อนเสียแล้ว<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** ความประมาทนำมาซึ่งความพ่ายแพ้ และความพยายามอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่ชัยชนะ



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง ราชสีห์กับหนู

ขณะที่ราชสีห์เจ้าป่ากำลังหลับปุ๋ย มีหนูตัวน้อยวิ่งชนจนเปลือยไต่ข้ามตัวราชสีห์ ทำให้มันตกใจตื่น และตะปบหนูไว้หมายจะกิน หนูรีบร้องขอชีวิตว่า "โปรดไว้ชีวิตข้าเถิด สักวันข้าจะทดแทนบุญคุณท่าน" ราชสีห์หัวเราะเยาะว่า "ตัวเล็กแค่นี้จะช่วยอะไรข้าได้?" แต่ก็ยอมปล่อยไป ต่อมาไม่นาน ราชสีห์พลาดไปติดบ่วงนายพราน ร้องคำรามลั่นป่า เจ้าหนูจำเสียงได้จึงรีบมาช่วยกัดแทะเชือกจนขาด ช่วยชีวิตราชสีห์ไว้ได้ในที่สุด<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** อย่าดูหมิ่นผู้ที่ด้อยกว่า เพราะแม้แต่คนตัวเล็กๆ ก็สามารถสร้างคุณประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ได้ ที่สำคัญคือการรู้จักทำคุณกับผู้อื่น เพราะวันหนึ่งเมื่อเราลำบาก ความดีนั้นจะกลับมาตอบแทนเราอย่างแน่นอน



DOG IN THE MANGER.

## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง หมาวอยู่ในรางหญ้า

มีสุนัขตัวหนึ่งลงไปนอนเล่นอยู่ในรางหญ้าของวัว พอฝูงวัวที่หิวโซ่เดินเข้ามาจะกินหญ้า เจ้าหมากลับลุกขึ้นแยกเขี้ยวขู่และเห่าไล่ไม่ให้วัวเข้าใกล้ วัวตัวหนึ่งจึงพูดขึ้นด้วยความโกรธว่า "ช่างใจแคบนัก! ตัวเจ้าเองก็กินหญ้าไม่ได้ แต่กลับขัดขวางไม่ให้พวกเราที่กินหญ้าได้อิ่มท้อง"<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** การเห็นแก่ตัว หวงก้ำในสิ่งที่ตนเองไม่ได้ใช้ประโยชน์ ย่อมถูกสังคมตำหนิ



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง ชวนากับงูเห่า

ในฤดูหนาวที่อากาศเย็นจัด ชวนาคนหนึ่งพบงูเห่านอนขดตัวแข็งใกล้ตายอยู่ข้างทาง ด้วยความสงสารเขาจึงอุ้มงูขึ้นมาไว้ในอ้อมอกเพื่อมอบความอบอุ่น เมื่องูเริ่มฟื้นตัวและแข็งแรงขึ้นตามสัญชาตญาณสัตว์ร้าย งู เห่ากลับฉกกัดชวนาจนพิษแล่นเข้าสู่หัวใจ ก่อนชวนาจะสิ้นใจเขาได้แต่เสียใจที่ช่วยสัตว์เดรัจฉานที่ไม่รู้จักบุญคุณ<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** การช่วยเหลือคนพาลหรือคนไม่มีศีลธรรม มักนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง



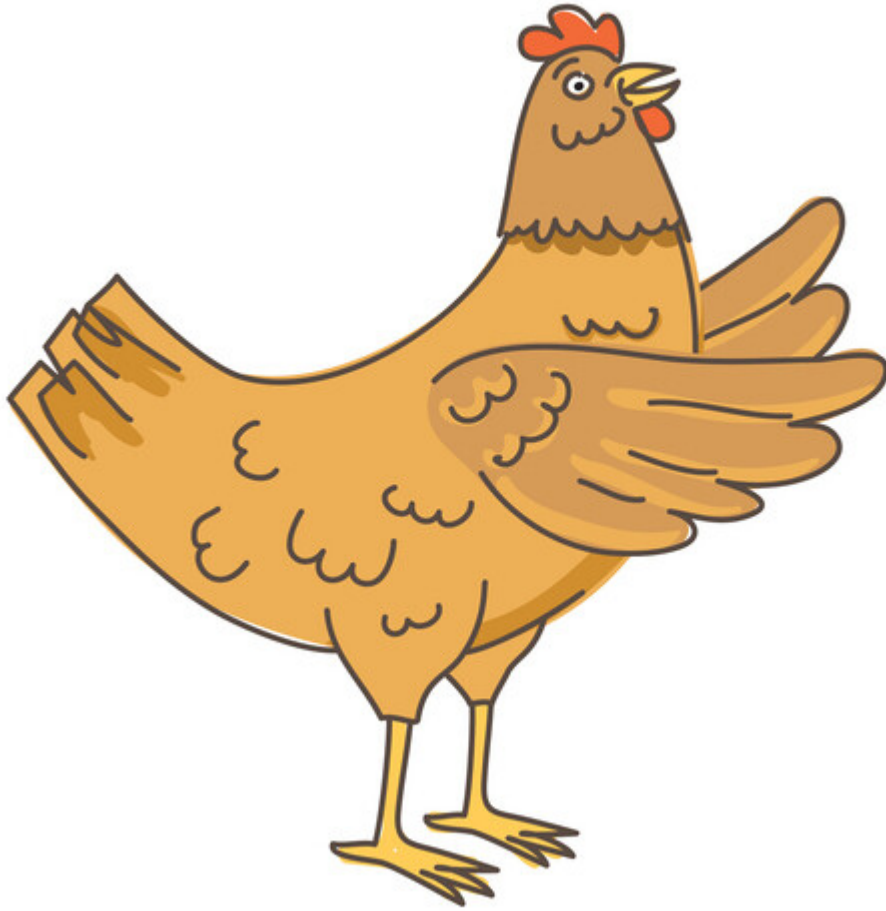
## FABLE CXIX.

### THE DOG AND THE SHADOW.

## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง หมากับเงา

หมาตัวหนึ่งคาบเนื้อชิ้นใหญ่ที่ขโมยมาวิ่งข้ามสะพาน เมื่อมันมองลงไปใต้น้ำเห็นเงาตัวเองสะท้อนอยู่ แต่มันเข้าใจผิดคิดว่าเป็นหมาอีกตัวที่คาบเนื้อชิ้นใหญ่กว่า ด้วยความโลภมันจึงอ้าปากจะจับเนื้อใต้น้ำทันที ทำให้เนื้อที่คาบอยู่ร่วงหล่นจมหายไปใต้อ่างน้ำ สุดท้ายมันเลยไม่ได้กินเนื้อเลยสักชิ้น<sup>4</sup>

- ข้อคิดคติสอนใจ: โลภมาก ลากหาย การไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอาจทำให้สูญเสียทุกอย่างไป



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง ไก่ได้พลอย

ขณะที่ไก่แจ้รูปงามกำลังคุ้ยเขี่ยหาอาหารตามพื้นดิน ก็ได้พบกับพลอยเม็ดงามที่มีมูลค่ามหาศาล ไก่แจ้จึงมองพลอยเม็ดนั้นแล้วพูดว่า "เจ้าช่างงดงามเหลือเกิน ถ้าคนมาเจอคงดีใจมาก แต่สำหรับเราพลอยเม็ดนี้สู้เมล็ดข้าวเพียงเมล็ดเดียวก็ไม่ได้" แล้วไก่แจ้รูปงามก็เดินจากไปหาอาหารต่อ<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** ของมีค่าจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่ออยู่กับคนที่รู้จักใช้และจำเป็นต้องใช้สิ่งนั้น



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง หมาจิ้งจอกกับนกกระสา

หมาจิ้งจอกกินปลาแล้วก้างติดคอ เจ็บปวดมากจึงจ้างให้นกกระสาใช้ปากยาวๆ ล้วงก้างออกให้ พอช่วยเสร็จนกกระสาทวงค่าจ้าง หมาจิ้งจอกกลับพูดว่า "ตอนที่เจ้าเอาหัวแหยมเข้ามาในปากข้า ข้าไม่คาดเจ้ากินก็บุญเท่าไรแล้ว ยังมีหน้ามาขอค่าจ้างอีกรี!" นกกระสาจึงเดินจากไปอย่างเสียความรู้สึกรู้<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** อย่าคาดหวังรางวัลหรือคำขอบคุณจากคนพาลที่ไม่เห็นคุณค่าความดีของผู้อื่น



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง กวางป่ากับพวงองุ่น

กวางตัวหนึ่งวิ่งหนีพรานป่ามาหลบซ่อนใต้พุ่มองุ่นที่ดกหนา เมื่อพรานเดินผ่านไป กวางคิดว่าปลอดภัยแล้วจึงเริ่มกัดกินใบและผลองุ่นอย่างตะกละ จนพุ่มไม้บางตาลง พรานป่าอีกคนสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวแปลกๆ จึงยิงธนูใส่กวางป่าจนได้รับบาดเจ็บสาหัส กวางเสียใจที่ตนเองทำลายที่ซ่อนตัวที่ช่วยชีวิตตนไว้<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** คนที่ไม่รู้จักบุญคุณผู้ที่ช่วยเหลือ ย่อมต้องเผชิญกับภัยพิบัติในที่สุด



## FABLE XII.

### THE WOLF AND THE LAMB.

## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง แพะอยากกินน้ำ

แพะผู้หิวน้ำเดินมาที่บ่อน้ำและพบหมาจิ้งจอกติดอยู่ข้างล่าง หมาจิ้งจอกเจ้าเล่ห์หลอกว่า "น้ำข้างล่างนี้เย็นน้ำและรสชาติดีมากเลยนะเพื่อน ลุงมาสิ!" แพะหลงเชื่อจึงกระโดดลงไปทันที หมาจิ้งจอกได้ที่เหยียบเขาแพะแล้วปีนกลับขึ้นบนฝั่ง ทิ้งให้แพะติดอยู่ในบ่อพร้อมหัวเราะเยาะในความหุบเบาของมัน<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** ก่อนจะทำอะไรควรคิดให้รอบคอบ อย่าหลงเชื่อคำพูดของผู้อื่นโดยไม่ได้ตรวจสอบ



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง กวางกับเสือ

กวางตัวหนึ่งวิ่งหนีนายพรานมาอย่างสุดชีวิต จนพบถ้ำแห่งหนึ่งจึงรีบวิ่งเข้าไปซ่อนตัวโดยไม่ทันสังเกตว่าข้างในมีเสือเจ้าถิ่นหมอบอยู่ เสือดีใจมากที่อาหารเดินมาหาถึงที่และตะปบกินกวางทันที ก่อนตายกวางรำพึงว่า "ข้าหนีพ้นจากเงื้อมมือนายพราน แต่กลับวิ่งเข้าหาความตายด้วยนำมือเสือเสียเอง"<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** การแก้ปัญหาหนึ่งโดยไม่ระวัง อาจนำไปสู่ปัญหาหรืออันตรายที่ใหญ่กว่าเดิม



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง กากับเหยือกน้ำ

ในฤดูร้อนที่น้ำแห้งขอด กากี่หิวน้ำจัดพบเหยือกใบหนึ่งที่มีน้ำอยู่ก้นเหยือก แต่มันปากสั้นเอื้อมไม่ถึง กากี่ไม่ยอมแพ้ มันค่อยๆ คีบก้อนหินทีละก้อนใส่ลงในเหยือก ทำให้น้ำค่อยๆ เอ่อสูงขึ้นจนถึงปากเหยือก ในที่สุดกากี่ก็ได้กินน้ำจนอิ่ม<sup>4</sup>

- ข้อคิดคติสอนใจ: ความพยายามและความฉลาดหลักแหลม นำไปสู่ความสำเร็จเสมอ



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง พวกหนูประชุมปรึกษากัน

ฝูงหนูประชุมกันหาวิธีหนีจากแมวร้าย มีหนูตัวหนึ่งเสนอไอเดียสุดเจ๋งว่า "เราเอาพวงกุญแจหรือกระป๋องไปผูกคอแมวสิ พอได้ยินเสียงกริ่งกริ่งเราจะได้นี้ทัน" หนูทุกตัวปรบมือดีใจ แต่แล้วหนูแกตัวหนึ่งก็ถามขึ้นว่า "แล้วใครล่ะจะเป็นคนเอาไปผูก?" ห้องประชุมกลับเงียบสนิททันที<sup>4</sup>

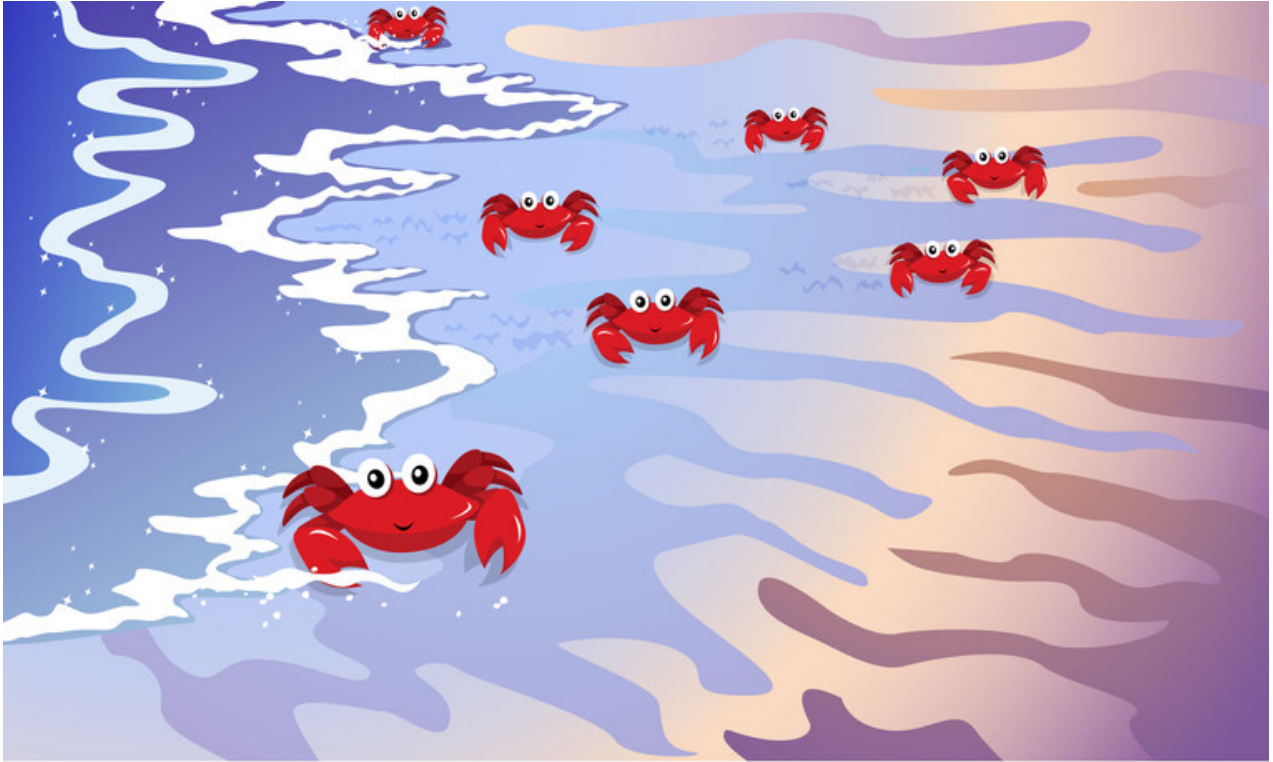
- **ข้อคิดคติสอนใจ:** แผนการที่ดีแต่ทำจริงไม่ได้ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง มดง่ามกับจ๊กจั่น

ในฤดูหนาว มดง่ามช่วยกันตากเมล็ดข้าวที่สะสมไว้ จ๊กจั่นผอมโซเดินมาขอแบ่งอาหาร มดถามว่า "ฤดูร้อนที่ผ่านมามีทำอะไรอยู่?" จ๊กจั่นตอบว่า "ข้ามัวแต่ร้องเพลงเพลินไปหน่อย" มดจึงตอบกลับว่า "ถ้าหน้าร้อนร้องเพลงได้ หน้าหนาวก็งัดเต็นรำไปเถิด" แล้วมดก็ไม่แบ่งอาหารให้<sup>4</sup>

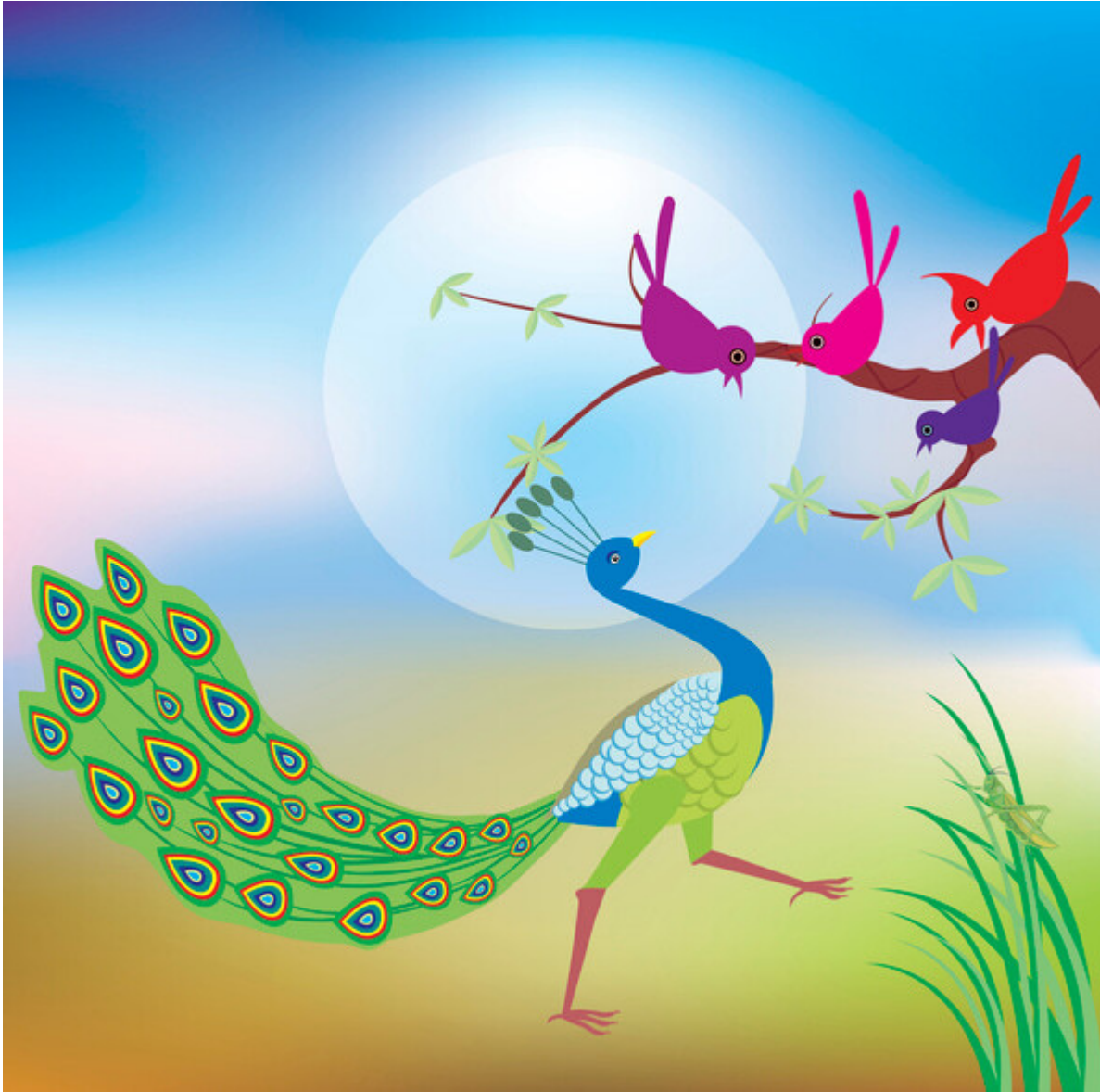
- ข้อคิดคติสอนใจ: ผู้ที่ไม่รู้จักเตรียมตัวสำหรับอนาคต ย่อมลำบากเมื่อถึงยามจำเป็น



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง ลูกปูกับแม่ปู

แม่ปูพยายามสอนลูกปูว่า "เดินให้ตรงๆ หน่อยสิลูก อย่าเดินเบี้ยวไปมาแบบนั้น" ลูกปูจึงตอบกลับอย่างซื่อๆ ว่า "คุณแม่ช่วยเดินให้หนูดูเป็นตัวอย่างหน่อยได้ไหมจ๊ะ?" เมื่อแม่ปูลองเดินดูเอง เธอก็พบว่าตนเองก็เดินตรงไม่ได้เหมือนกัน เพราะนั่นคือธรรมชาติของปู<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** การเป็นตัวอย่างที่ดี มีค่ามากกว่าคำสอนเพียงอย่างเดียว



## นิทานอีสปสั้นๆ เรื่อง กากับนกยูง

กาดัวหนึ่งรังเกียดขนสีดำของตนเอง จึงเอาขนของนกยูงมาเสียบตามตัวแล้วเดินไปปะปนกับฝูงนกยูง นกยูงจำได้ว่าไม่ใช่พวกตนจึงจิกตีจนกากระเซอะกระเซิง พอกากลับไปหาฝูงกาดัวด้วยกัน เพื่อนกาก็รังเกียดและขับไล่ที่กาเคยดูถูกพวกพ้องตัวเอง<sup>4</sup>

- **ข้อคิดคติสอนใจ:** จงพอใจและภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น การเสแสร้งเป็นผู้อื่นมีแต่จะทำให้ไร้ที่ยืน

การหมั่นเล่า นิทานอีสปสั้นๆ เป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะเป็นการปลูกฝังคุณธรรมอย่างเรื่องความซื่อสัตย์และความอดทนให้ซึมซับเข้าไปในใจของลูกเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างช่วงเวลาแห่งความสุขที่ล้ำค่าที่สุดระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูกรัก เพื่อหล่อหลอมให้เขาเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มีจิตใจดี และมีความสุขในทุกวันค่ะ



## อ่านนิทานเด็กสั้นๆ ให้ลูกอย่างไรให้ได้ผลดีกับลูกน้อย

การอ่านนิทานให้ลูกฟังไม่ใช่แค่การอ่านตามตัวอักษรให้จบเล่มนะคะ แต่คือการมอบ "ช่วงเวลาคุณภาพ" ให้กับลูก ลองดูเทคนิคดีๆ สำหรับคุณพ่อคุณแม่ เพื่อเปลี่ยนการเล่านิทานธรรมดาให้กลายเป็นชั่วโมงมหัศจรรย์ของเด็กๆ กันค่ะ

### 1. เริ่มต้นด้วยใจที่ผ่อนคลาย

ก่อนเริ่มเปิดหน้าแรก คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมสลัดความเหนื่อยล้าจากงานทิ้งไปก่อนนะคะ เพราะเด็กๆ รับรู้ถึงพลังงานและอารมณ์ของเราได้ไวมากค่ะ ลองหาเวลาว่างอย่างน้อยวันละครึ่ง โอบกอดลูกเอาไว้ขณะอ่านนิทาน หรือสบตากับเขาเป็นระยะๆ เพื่อให้ลูกรู้สึกถึงความรักและความปลอดภัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เขาเปิดใจเรียนรู้เรื่องราวในนิทานได้ดียิ่งขึ้นค่ะ<sup>5</sup>

## 2. ใส่ลีลาและน้ำเสียงให้มีชีวิต

"น้ำเสียง" คือเครื่องมือพิเศษค่ะ ลองทำเสียงเล็กเสียงน้อยสวมบทบาทเป็นตัวละครต่างๆ คุณคะ นอกจากจะสร้างความตื่นเต้นแล้ว การที่คุณพ่อคุณแม่ขยับท่าทางและออกเสียงอักษรให้ชัดเจนถูกต้อง ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกซึมซับการใช้ภาษาที่ถูกต้องไปในตัวด้วยค่ะ<sup>5</sup>

## 3. ปลุกฝังความเป็นนักคิดผ่านการช่างถาม

ในขณะที่เล่านิทาน หากเจ้าตัวเล็กมีท่าทีสงสัย หรืออยากให้อ่านซ้ำในตอนที่เขาชอบ คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะเสียจังหวะเลยนะคะ เพราะนี่คือสัญญาณที่ดีว่าลูกกำลัง "ช่างสังเกตและช่างคิด" การที่เราตอบคำถามเขาด้วยความสนุกสนานจะช่วยสร้างความมั่นใจ ทำให้เขากล้าแสดงความคิดเห็น และเป็นการสะสมคลังความรู้รอบตัว (IQ) ควบคู่ไปกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้อย่างน่าทึ่งเลยล่ะค่ะ<sup>4</sup>

## 4. เทคนิคการ "ตั้งคำถามปลายเปิด" ชวนลูกคุย

แทนที่คุณพ่อคุณแม่จะบอกคำตอบหรือสอนลูกในทันทีที่เล่านิทานอึสปลันๆ จบ ลองเปลี่ยนมาใช้ในการตั้งคำถามปลายเปิดนะคะ วิธีนี้จะเปิดโอกาสให้ลูก ได้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของเขาอย่างเป็นอิสระ ช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจมุมมองของลูกได้มากขึ้น โดยอาจใช้คำถามง่ายๆ เช่น<sup>6</sup>

- "ลูกรู้สึกอย่างไรกับนิทานเรื่องนี้บ้างจะ?"
- "ในเรื่องนี้ลูกชอบตัวละครไหนที่สุด เพราะอะไรเอ่ย?"
- "ถ้าลูกต้องเป็นตัวละครตัวนี้ ลูกจะเลือกทำอย่างไรดี?"
- "ถ้าให้เลือกได้ ลูกอยากให้ตอนจบของนิทานเรื่องนี้เป็นแบบไหนจะ?"

การเล่านิทานอึสปลันๆ เป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะเป็นการปลูกฝังคุณธรรมอย่างเรื่องความซื่อสัตย์ และความอดทนให้ซึมซับเข้าไปในใจของลูกเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างช่วงเวลาแห่งความสุขที่ล้ำค่าที่สุดระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูกรัก เพื่อหล่อหลอมให้เขาเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มีจิตใจดีและมีความสุขในทุกวันค่ะ

## วิธีการเลือกนิทานเด็กสั้นๆ ให้ลูกน้อย

ทราบไหมคะ? มีผลวิจัยจากต่างประเทศระบุว่า เด็กๆ วัย 3-8 ขวบ กว่าครึ่งยกให้ช่วงเวลาที่คุณแม่พ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ฟัง เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของพวกเขา "รักและมีความสุขที่สุด" เลยค่ะ การเลือกนิทานที่ดีจึงไม่จำเป็นต้องมีตัวอักษรเยอะเสมอไป แต่ควรเน้นภาพประกอบที่ชัดเจน สีสันสดใส และที่สำคัญที่สุดคือต้องเหมาะกับวัยของลูก ดังนี้ค่ะ<sup>5</sup>

## วัยเบาะเบา (0-1 ปี): เน้นสัมผัสและภาพเหมือนจริง

หนูตัวน้อยวัยนี้กำลังเรียนรู้โลกผ่านการมองเห็นและสัมผัสค่ะ<sup>5</sup>

- **ลักษณะนิทาน:** ควรเป็นภาพเดี่ยวๆ ที่เหมือนของจริง เช่น รูปสัตว์ ผัก ผลไม้ หรือสิ่งของรอบตัว
- **รูปแบบ:** เลือกเล่มที่มีขนาดใหญ่ ภาพชัด สีสวย และควรทำจากวัสดุที่ปลอดภัยอย่าง ผ้าหรือพลาสติกหนาๆ เพื่อให้ลูกหยิบจับหรือเอาเข้าปากได้โดยไม่เป็นอันตราย เป็นการสร้างความคุ้นเคยและความผูกพันเบื้องต้นค่ะ

## วัยเตาะแตะ (2-3 ปี): เน้นเสียงและภาษา

วัยนี้มีประสาทสัมผัสทางการได้ยินที่ยอดเยี่ยมมาก หากเขาได้ยินเสียงที่หลากหลายจะช่วยพัฒนาศักยภาพด้านภาษาและดนตรีได้ดีเยี่ยมค่ะ<sup>5</sup>

- **ลักษณะนิทาน:** เป็นนิทานภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ หรือสิ่งของที่ลูกเริ่มสนใจ
- **เทคนิค:** เลือกเรื่องที่มีคำคล้องจองหรือใช้เสียงเลียนแบบธรรมชาติ จะช่วยกระตุ้นให้ลูกอยากพูดตามและสนุกกับการฟังมากขึ้นค่ะ

## วัยช่างฝัน (4-5 ปี): เน้นจินตนาการและการเรียนรู้

เด็กวัยนี้เริ่มแยกออกแล้วว่าอะไรคือเรื่องจริงและอะไรคือเรื่องสมมติ และมีความคิดสร้างสรรค์พุ่งพล่านที่สุดค่ะ<sup>5</sup>

- **ลักษณะนิทาน:** เนื้อเรื่องเริ่มยาวขึ้นได้แต่ต้องเข้าใจง่าย มีภาพประกอบสวยงามและมีตัวอักษรขนาดใหญ่
- **เนื้อหา:** ควรเป็นเรื่องที่ส่งเสริมจินตนาการเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อิงความจริงอยู่บ้าง เพื่อวางรากฐานให้ลูกรักการอ่านและมีความสุขกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัวค่ะ

การเลือก นิทานอีสปสั้นๆ ให้เหมาะสมกับช่วงวัย ไม่เพียงแต่จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการตามวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้นนะคะ แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ลูการู้สึกสนุกและตกหลุมรักการเรียนรู้ผ่านตัวหนังสือไปโดยไม่รู้ตัวค่ะ การเล่า นิทานอีสปสั้นๆ นอกจากจะเป็นการสร้างสายใยรักที่อบอุ่นและช่วยปลูกฝังคุณธรรมที่ฝังใจให้แก่ลูกน้อยแล้ว ยังเป็นประตูบานแรกที่ช่วยเปิดโลกแห่งการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างดีเยี่ยมค่ะ

อย่างไรก็ตาม นอกจากการใช้เรื่องราวจากนิทานเพื่อปูรากฐานทางจิตใจแล้ว การส่งเสริมให้ลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพในทุกๆ ด้านก็สำคัญไม่แพ้กันค่ะ โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์ ดังนี้ค่ะ:

**S-Mom Club**

**PlayBrain**  
ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น

พัฒนากทักษะ  
**สมอลูกน้อย 3 ด้าน**

- ควบคุมตนเอง**  
อดทนต่อสิ่งยั่วเย้าทางอารมณ์
- จดจำดี นำไปใช้ได้**  
ฝึกทักษะความจำ ให้ลูกพร้อมใช้ในสถานการณ์
- รู้จักปรับตัว**  
ยืดหยุ่นทางความคิด ญญาแจสู่ความคิดสร้างสรรค์ได้ไม่รู้จบ

กระตุ้นพัฒนาการสมองอย่างถูกวิธี: ผ่านโปรแกรม Play Brain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น ที่ได้รับการออกแบบและพัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสมองโดยเฉพาะ เพื่อช่วยดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวลูกรักออกมาได้อย่างเต็มที่ค่ะ

# สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์

เพื่อช่วงเวลาทองของการกินขวบปีแรก

ทักษะด้านภาษา

การเรียนรู้

การจดจำ



สมองไว

สมองมีสมาธิ

สมองคิดพลิกแพลง

\*บนแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟา-แล็คตัลิน และแอลฟา-แล็คตัลิน \*\*ที่บรเวณเซลล์สมองที่ไปออกในอิมกับไม่มี \*\*\*สฟิงโกไมอีลินช่วยในการสร้างไปออกในอิม และแอลฟา-แล็คตัลิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

ใส่ใจโภชนาการที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้: ตลอดจนการได้รับสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อระบบประสาทและสมอง อย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างไมอีลินและสารสื่อประสาท เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและกระบวนการส่งสัญญาณประสาทในสมองให้ว่องไวขึ้น เสริมความพร้อมด้วย ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนรู้และบำรุงระบบประสาทของลูกน้อยให้แข็งแรงสมวัย พร้อมเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบในทุกก้าวของชีวิตค่ะ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- นิทานเด็กทารก เล่านิทานให้ลูกฟัง เสริมพัฒนาการลูก
- วิธีกระตุ้นให้ลูกพูด ฝึกลูกพูดซ้ำให้พูดเร็วตามช่วงวัย
- อยากให้ลูกแข็งแรง? สร้าง "ระบบภูมิคุ้มกัน" ให้ลูกน้อย ไม่ป่วยบ่อย
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1 ขวบ
- วิธีสร้างสมอง สู้พรสวรรค์ของเด็กวัย 4 ขวบ

## อ้างอิง:

1. เสริมพัฒนาการให้แก่เด็กด้วยการเล่านิทาน, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

2. เสริมพัฒนาการลูก ด้วยการเล่านิทาน, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
3. เล่าสู่กันฟังเรื่อง “อีสป : นักเล่านิทานในตำนานคือใคร, กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
4. นิทานอีสป, สำนักส่งเสริมสุขภาพ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. เลื่อนิทานตามวัย, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. บางครั้งนิทานไม่จำเป็นต้องสอนให้รู้ว่า, ครูเม นักจิตวิทยา เพจตามใจนักจิตวิทยา
7. เหตุผลมากมาย...ทำไมต้องอ่านนิทานให้ลูกฟัง?, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
8. แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ, โรงเรียนอนุบาลนครศรีธรรมราช ณ นคร อุทิศ
9. บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 29 มกราคม 2569

แชร์ตอนนี้