

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กอนุบาลกับการบ้าน จำเป็นไหม? เทคนิคทำ การบ้านอนุบาล ให้สนุก

เม.ย. 22, 2026

7 นาที

เด็กอนุบาล การบ้านจำเป็นไหม? บทความนี้จะชวนคุณพ่อคุณแม่มาเจาะลึกรูปแบบการบ้านที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กอนุบาล เพื่อแยกแยะว่า การบ้านอนุบาลแบบไหนคือการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ และแบบไหนที่เสี่ยงทำร้ายสมองของลูกน้อย พร้อมเทคนิคการเปลี่ยนช่วงเวลาทำการบ้านที่เคยดิ่งเครียด ให้กลายเป็นช่วงเวลาคุณภาพที่ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานและเติบโตสมวัยค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การบ้านเด็กอนุบาล ควรใช้เวลาทำกี่นาทีต่อวัน?

คลิก

ตามมาตรฐานสากลที่ยอมรับกันทั่วโลก การบ้านจะเริ่มตั้งแต่ 10 นาทีสำหรับเด็ก ๒-๓ ปี และเพิ่มขึ้นชั้นปีละ 10 นาที โดยไม่มีการกำหนดเวลาทำการบ้านเด็กอนุบาลไว้ แต่ในทางปฏิบัติ ครูในหลายโรงเรียนยังคงมอบหมายการบ้านให้เด็กอนุบาล เพื่อฝึกวินัย ความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเอง ^{1,2}

พ่อแม่ควรจับมือลูกเขียนการบ้านเพื่อให้งานออกมาสวยไหม?

คลิก

ไม่แนะนำค่ะ เพราะการบ้านคืองานของลูก พ่อแม่ควรเน้นให้กำลังใจและช่วยเหลือเมื่อจำเป็นเท่านั้น การปล่อยให้ลูกทำผิดบ้างคือการเรียนรู้ การจู้จี้ให้งานเป๊ะจะทำให้ลูกเบื่อหน่ายและขาดความภูมิใจในตัวเอง ³

ถ้าลูกร้องไห้หนักมาก ไม่ยอมทำการบ้านเลย ควรทำอย่างไร?

คลิก

ให้หยุดก่อนค่ะ และควรหาสาเหตุว่าลูกเครียดหรือท้อใจเพราะงานยากและเยอะเกินไปหรือไม่ ลองแบ่งงานให้

สั้นลงและให้หยุดพักระหว่างทำเพื่อให้ลูกผ่อนคลายและลดความกดดัน⁴

สรุป

- การบ้านเด็กอนุบาลที่เหมาะสม ควรเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการตามวัย และ EF โดยเน้นการใช้มือ ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ให้อิสระและจินตนาการ รวมถึง การช่วยงานบ้านง่ายๆ และการฝึกเขียนตามวัย
- เทคนิคที่ช่วยให้ลูกทำการบ้านอย่างมีความสุข ควรเริ่มด้วยการหาสาเหตุที่ลูกไม่อยากทำการบ้าน ชื่นชมความพยายาม และใส่ลูกเล่นที่สนุกสนานเพื่อสร้างแรงจูงใจ พร้อมฝึกวินัยด้วยกติกาที่ชัดเจนควบคู่ไปกับการควบคุมอารมณ์ของพ่อแม่ และคอยสังเกตข้อจำกัดทางร่างกายของลูกอย่างเข้าใจ
- อาการงอแงไม่ยอมทำการบ้านอาจเกิดจากภาวะ "สมองล้า" พ่อแม่จึงควรเตรียมความพร้อมให้สมองก่อนเริ่มลงมือทำการบ้าน เพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้อย่างมีความสุขและไม่รู้สึกกดดัน
- จุดประสงค์ของการบ้านอนุบาล คือการฝึกวินัย ความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเองมากกว่าความถูกต้องแม่นยำ เพียงลูกยอมทำการบ้านให้เสร็จก่อนไปเล่นเพื่อฝึกการรอคอยก็ถือว่าบรรลุเป้าหมายสำคัญของการเรียนรู้แล้ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เช็กเลย! "การบ้านเด็กอนุบาล" แบบไหนที่สร้างสรรค์ vs แบบไหนที่ทำร้ายสมอง?
- 6 เทคนิคพิชิต "การบ้านอนุบาล" ให้ลูกทำเองอย่างมีความสุข
- "สมองล้า" สาเหตุที่ลูกงอแงตอนทำการบ้าน
- การบ้านคือเรื่องของวินัย ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ

เช็กเลย! "การบ้านเด็กอนุบาล" แบบไหนที่สร้างสรรค์ vs แบบไหนที่ทำร้ายสมอง?

คุณพ่อคุณแม่อาจเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ใหม่คะ เพราะ พัฒนาการที่ดีของเด็กอนุบาลไม่ได้เกิดจากการนั่งนิ่งๆ ทำแต่แบบฝึกหัด แต่เกิดจากการที่เขาได้ใช้กล้ามเนื้อน้อยๆ สำรวจโลกอย่างอิสระ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยกระตุ้นเซลล์สมองให้เติบโตอย่างเต็มที่ เรามาเช็กกันค่ะว่า การบ้านแบบไหนที่เหมาะสมกับเด็กอนุบาลอย่างลูกของเรา^{5, 6, 7}

การบ้านเด็กอนุบาลแบบสร้างสรรค์

การบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็กอนุบาล ควรเป็นการบ้านที่เสริมสร้างพัฒนาการตามวัย และเน้นการฝึกทักษะสมอง (EF หรือ Executive Function)

- เน้นการใช้มือผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การปั้นดินน้ำมัน ฉีกกระดาษตัดแปะ

หรือการฝึกติดกระดุมเสื้อด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เด็กได้ฝึกการทำงานประสานกันของมือและส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองได้อย่างดีเยี่ยมเมื่อเทียบกับการจับดินสอเขียนตัวอักษร

- **ช่วยงานบ้านง่ายๆ** เช่น การบิดผ้า หีบผ้า หรือหมุนขวดน้ำ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อมือให้พร้อมตามวัย
- **เน้นอิสระและจินตนาการ** เช่น การวาดรูประบายสีตามจินตนาการ ช่วยให้เครือข่ายเส้นใยประสาทขยายตัวและสร้างความมั่นใจให้เด็ก
- **เขียนตามวัย** เช่น 3 ขวบฝึกเขียนวงกลม 4 ขวบวาดรูปสี่เหลี่ยม หรือเริ่มโยงเส้นตามรอยประเมื่อเด็กพร้อม



การบ้านเด็กอนุบาลแบบเร่งเรียน

การเร่งให้เด็กอนุบาลคัดลายมือเกินวัย หรือทำแบบฝึกหัดที่ยากเกินไป นอกจากจะทำร้ายสมองและจิตใจแล้ว ยังอาจทำให้เด็กเกลียดการเรียนรู้ตั้งแต่ยังเล็กอีกด้วย

- **บังคับเขียนหนังสือเกินวัย** เมื่อเด็กอนุบาลใช้มือทั้ง 10 นิ้วหยิบจับสิ่งของ สมองจะได้รับการกระตุ้นอย่างรอบด้าน แต่การถูกจำกัดให้ใช้เพียง 3 นิ้วเพื่อจับดินสอเขียนตัวอักษรที่มีความซับซ้อน (เช่น ม.ม้า, น.หนู) ในขณะที่กล้ามเนื้อมือยังไม่พร้อม กลับเป็นการทำให้สมองได้รับการพัฒนาลดน้อยลง
- **การทำแบบฝึกหัดและเร่งรัดวิชาการ** การจับเด็กอนุบาลวัยซนให้นั่งนิ่งๆ ทำแบบฝึกหัดนานๆ ทำให้เขาเสียโอกาสทองในการเล่นเพื่อเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้เซลล์สมองทำงานได้ไม่เต็มที่

ที่เท่าที่ควร

- **การขู่เข็ญหรือจับมือทำ** กระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจ ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองทำไม่ได้ และอาจส่งผลให้เกลียดการเรียนรู้ในที่สุด

6 เทคนิคพิชิต "การบ้านอนุบาล" ให้ลูกทำเองอย่างมีความสุข

การสอนการบ้านเด็กอนุบาลอาจทำให้พ่อแม่หลายคนต้องดูหรือบ่นจนลูกเสียน้ำตา ซึ่งส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์และทำให้ลูกเกลียดการทำการบ้าน เรามีเทคนิคเปลี่ยนสนามรบให้เป็นช่วงเวลา

คุณภาพที่ลูกทำการบ้านอนุบาลเองได้อย่างมีความสุขมาฝากค่ะ⁴

1. **หาสาเหตุที่ลูกไม่อยากทำ** ก่อนตัดสินใจว่าลูกไม่อยากทำเพราะขี้เกียจ ให้สังเกตว่า การบ้านยากหรือเยอะเกินไปสำหรับวัยของเขาหรือไม่ หากดูเยอะเกินไป ให้ลองแบ่งงานเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วให้พักเบรกสั้นๆ เพื่อผ่อนคลายสมอง ให้เขารู้สึกว่าภารกิจนี้ไม่ได้ยากเกินความสามารถค่ะ
2. **ชื่นชมความพยายาม** หลีกเลี่ยงคำบ่นที่บั่นทอนกำลังใจ เช่น "ง่ายแค่นี้ทำไมทำไม่ได้" แต่ให้เปลี่ยนมาชม "ความพยายาม" ของลูกแทน เช่น ชมที่ลูกพยายามจนสำเร็จ หรือชมที่ลูกตั้งใจทำมาได้หลายข้อแล้ว เพื่อสร้างแรงจูงใจและ Self-esteem ให้ลูก
3. **ทำให้การบ้านเป็นเรื่องสนุก** เพราะเด็กอนุบาลมีช่วงความสนใจที่สั้น คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ลูกเล่นเสียงสูงต่ำเหมือนเล่นนินทา และใช้เทคนิค "ตารางสะสมคะแนน" เข้ามาช่วย โดยให้สติ๊กเกอร์เป็นรางวัลแห่งความพยายาม เพื่อนำไปแลกของรางวัลที่ลูกชอบ จะทำให้เขารู้สึกว่าการบ้านเป็นเรื่องสนุกเหมือนเกมที่ท้าทาย ไม่น่าเบื่อ
4. **สร้างกติกาให้ชัดและทำให้เบะ** กำหนดกิจวัตรให้ชัดเจนว่าต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงจะไปเล่นได้ พ่อแม่ต้องใช้หลักการ "ใจดีแต่ไม่ใจอ่อน" คือพูดคุยด้วยอารมณ์ปกติแต่ยืนกรานตามกติกา เพื่อฝึกวินัยและความรับผิดชอบ
5. **รู้ทันอารมณ์ตัวเอง** หากคุณพ่อคุณแม่เริ่มรู้สึกว่าอารมณ์เริ่มฟุ้งพล่าน ให้รีบเดินออกมาสงบสติอารมณ์ก่อน อย่าฝืนสอนต่อตอนเราโกรธ เพราะลูกอาจเลียนแบบอารมณ์โกรธของคุณพ่อคุณแม่ได้ค่ะ
6. **เข้าใจข้อจำกัดทางร่างกาย** บางครั้งเด็กอนุบาลทำไม่ได้ไม่ใช่เพราะเขาดื้อนะค่ะ แต่อาจมีข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น สายตาสั้นมองไม่ชัด กล้ามเนื้อมือไม่แข็งแรง มีภาวะสมาธิสั้นหรือบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disorder: LD) หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่าลูกมีความผิดปกติควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาแนวทางส่งเสริมจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

การใช้เทคนิคเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้การบ้านเสร็จทันเวลาเท่านั้น แต่ยังช่วยฝึกวินัย และกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นอีกด้วยค่ะ



"สมองล้า" สาเหตุที่ลูกงอแงตอนทำการบ้าน

คุณแม่เคยสังเกตไหมคะว่า บางครั้งที่ลูกงอแงไม่ยอมหยิบดินสอขึ้นมาเขียน อาจไม่ใช่เพราะเขาดีดหรือขี้เกียจนะคะ แต่นั่นอาจเป็นเพราะภาวะ "สมองล้า" จากการเรียนมาตลอดทั้งวัน เมื่อต้องกลับมาทำการบ้านอนุบาลที่เยอะ ยาก หรือใช้เวลานานเกินไป เด็กอนุบาลอาจจะเครียดจนขาดความสุขและแสดงออกมาด้วยการงอแง ไม่อยากทำการบ้านในที่สุด

เมื่อสมองของลูกน้อยเหนื่อยล้า สิ่งที่เราต้องการอาจไม่ใช่การฝืนนั่งโต๊ะ แต่คือการผ่อนคลายผ่านการเล่นค่ะ ลองเปลี่ยนความตึงเครียดมาเป็นการชาร์จพลังสมองด้วย โปรแกรม PlayBrain "ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น" ที่มาพร้อมกิจกรรมพัฒนาสมอง เกมสื่อออนไลน์ บทความพัฒนาสมอง รวมถึงการตรวจเช็คพัฒนาการ และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยกระตุ้นสมองที่อ่อนล้าให้กลับมาสดใส และเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยให้เติบโตอย่างสมวัยและพร้อมสำหรับอนาคต⁴

นอกจากนี้ การเตรียมความพร้อมให้สมองก่อนเริ่มลงมือทำการบ้านเป็นเรื่องสำคัญมากค่ะ เพราะร่างกายของเด็กก่อนบวกลวัยนี้ต้องการสารอาหารสมองไม่ว่าจะเป็นโอเมก้า 3,6,9 (Omega 3, 6, 9) ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน B12 (Vitamin B12) รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) เพื่อเข้าไปช่วยบустพลังสมองและกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาทให้ทำงานได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ พร้อมเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กเจนใหม่มีสมองที่จับไว และมีพัฒนาการที่ดียิ่งกว่าที่คุณแม่คาดคิด

สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์

เพื่อช่วงเวลาทองของการกินขวบปีแรก

ทักษะด้านภาษา

การเรียนรู้

การจดจำ



สมองไว

สมองมีสมาธิ

สมองคิดพลิกแพลง

*บนแพ็คเกจอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็คโตสและแอลฟาแล็คโตบูตีน **ที่บ่งชี้ว่าเซลล์สมองที่ไปออกในอ้อมกับไม่มี ***แอลฟาแล็คโตบูตีนช่วยในการสร้างแอลฟาแล็คโตบูตีน และแอลฟาแล็คโตบูตีนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

การเสริมฟ "นมกล่อง UHT" เย็นๆ สักกล่องคู่กับขนมปังรองท้องก่อนเริ่มทำการบ้าน จะช่วยคืนความสดชื่นและเรียกสมาธิให้ลูกกลับมาพร้อมลุยอีกครั้ง หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่านมแบบไหนที่ช่วยบำรุงสมองให้เหมาะกับวัยเรียนรู้ สามารถศึกษาประโยชน์ของนมกล่องเพื่อเติมพลังให้ลูกทำการบ้านเด็กอนุบาลได้อย่างฉับไวได้ทีนี้ค่ะ นม UHT กล่องแรกของลูก 1 ขวบ (สูตร 3) เลื่อนนมกล่องเด็ก UHT ยังไงให้สมองดี?

การบ้านคือเรื่องของวินัย ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ

เป้าหมายที่แท้จริงของการบ้านเด็กอนุบาลไม่ใช่ความถูกต้องแม่นยำหรือความเพอร์เฟกต์ 100% แต่คือการฝึกให้เด็กมีวินัย ความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเอง การที่เด็กยอมสละเวลาว่างทำภารกิจของตนเองให้เสร็จก่อนไปเล่น หรือรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ถือว่าบรรลุจุดประสงค์สำคัญของการบ้านอนุบาลแล้ว แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้อาจจะยังไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม²

พ่อแม่จึงควรให้ความสำคัญกับความพยายามและความรับผิดชอบมากกว่าการคาดหวังความสมบูรณ์แบบ เพราะเด็กแต่ละคนมีจังหวะการเรียนรู้และวิธีทำความเข้าใจที่แตกต่างกัน การที่ลูก

ทำผิดไม่ใช่เรื่องล้มเหลว แต่คือโอกาสในการฝึกฝนและเรียนรู้ซ้ำจนกว่าจะเชี่ยวชาญ ดังนั้น การให้โอกาสและรักษาใจลูกด้วยความใจเย็น ไม่เปรียบเทียบกับใคร จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลูกเติบโตไปพร้อมกับวินัยและความมั่นใจในตัวเองอย่างแท้จริงค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว ลูกมีไข้ตัวร้อนท้องเสีย อันตรายไหม

อ้างอิง:

1. Kindergarten Homework: Too Much Too Early?, Education Week
2. “การบ้านที่ไม่เหมาะสม” งานของลูก ความทุกข์ของพ่อแม่, เพจตามใจนักจิตวิทยา
3. ปัญหาการทำการบ้านของลูก, เพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ (นพ.วรวิมล เชยประเสริฐ)
4. สอนการบ้านลูกอย่างไรให้พ่อแม่ไม่ต้องแปลงร่าง พ่อแม่ไม่โมโห ลูกไม่มีน้ำตา, netpama
5. ชัวร์ก่อนแชร์: ไม่ควรบังคับให้เด็กอนุบาลเขียนหนังสือ จริงหรือ ?, Sure And Share
6. พลังแห่งวัยเยาว์: ขอผู้ใหญ่ ‘อย่าเข้าไปยุ่ง’ เด็กเล็กควรเล่นอิสระมากกว่าฝึกฝน, The Potential
7. เล่น = สร้าง สอบ = เสี่ยง เด็กอนุบาลสอบเข้า ป.1 เพื่ออะไร ในมุมมองนักจิตวิทยา, mappa

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2569

แชร์ตอนนี้