

# วิธีสร้างสมอง สู่พรสวรรค์ของเด็กวัย 4 ขวบ

มี.ค. 6, 2020

“ทำไมของชิ้นนั้นถึงเป็นแบบนี้” “นอกจากทำวิธีนี้เราทำวิธีไหนได้อีก” การตั้งคำถามชวนให้ลูกคิดในแง่มุมต่างๆ เป็นการฝึกทักษะทางการคิดที่ดี การกระตุ้นให้ลูกตอบโดยใช้ประโยคที่ยาวขึ้นเพื่ออธิบาย ก็เป็นการฝึกความสามารถในการถ่ายทอดสิ่งที่ตัวเองคิดออกมา เป็นสิ่งที่ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย ซึ่งก็เป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งที่เด็กจำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารสิ่งที่คิด

## คำถามที่พบบ่อย

**ทำไมลูก 4 ขวบถึงมีคำถามตลอดเวลาเลยคะ ตอบจนเหนื่อยเลยคะ เป็นเรื่องปกติไหม?**

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่คุณพ่อคุณแม่จะรู้สึกเหนื่อยเลยคะ แต่นี่คือสัญญาณที่ดีเยี่ยมที่บอกว่าสมองของลูกกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว! ความช่างสงสัยและการตั้งคำถามไม่หยุดคือวิธีที่เขาเรียนรู้และทำความเข้าใจโลกรอบตัวที่ซับซ้อนคะ ลองเปลี่ยนจากการตอบคำถามทั้งหมด เป็นการถามเขากลับบ้าง เช่น "แล้วหนูคิดว่าทำไมท้องฟ้าถึงเป็นสีฟ้าละคะ" เพื่อกระตุ้นให้เขาฝึกคิดวิเคราะห์ แต่หากการถามซ้ำๆ หนูดูเหมือนเป็นลักษณะย้ำคิดย้ำทำที่ควบคุมไม่ได้ หรือเขามีความวิตกกังวลสูงร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินเพิ่มเติมก็เป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อความสบายใจคะ

**ลูก 4 ขวบเถียงเก่งมากคะ ชอบพูดว่า "ไม่" และต่อต้านทุกอย่างเลย ควรรับมือยังไงคะ?**

คลิก

เป็นช่วงวัยแห่งการทดสอบขอบเขตที่แท้จริงเลยคะ การต่อต้านและปฏิเสธในวัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการที่เขาเริ่มค้นพบความเป็นตัวของตัวเองและต้องการอิสระในการตัดสินใจคะ การออกคำสั่งตรงๆ มักจะได้รับการต่อต้านกลับมา ลองเปลี่ยนเป็นเทคนิคการให้ "ทางเลือก" ที่เรายอมรับได้ทั้งสองทาง เช่น แทนที่จะบอกว่า "ไปเก็บของเล่น" ลองเปลี่ยนเป็น "หนูอยากจะทำอะไรก่อนดีคะ" วิธีนี้จะทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์และให้ความร่วมมือมากขึ้นคะ อย่างไรก็ตาม หากพฤติกรรมต่อต้านรุนแรงจนนำไปสู่ความก้าวร้าวที่เป็นอันตราย หรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างมาก การปรึกษากุมารแพทย์ก็เป็น

## เห็นลูกคนอื่นในวัย 4 ขวบทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ลูกเรายังทำไม่ได้เลยค่ะ ควรกังวลไหมคะ?

คลิก

เป็นความกังวลใจอันดับต้นๆ ของคุณพ่อคุณแม่เลยนะคะ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือ "พัฒนาการไม่ใช่การแข่งขัน" ค่ะ เด็กแต่ละคนมีจังหวะการเติบโตและเรียนรู้เป็นของตัวเอง การเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นอาจสร้างความกดดันให้ทั้งตัวเราและลูกโดยไม่จำเป็น ให้เราหันมาให้ความสำคัญกับพัฒนาการของลูกเราเอง ชื่นชมในสิ่งที่เขาทำได้ และคอยสนับสนุนในสิ่งที่เขากำลังพยายามทำค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าลูกมีพัฒนาการ "ถดถอย" (เคยทำได้แล้วทำไม่ได้) หรือมีพัฒนาการล่าช้าในหลายๆ ด้านอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน การพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อตรวจประเมินพัฒนาการอย่างเป็นทางการคือสิ่งที่ถูกต้องและดีที่สุดค่ะ

### เคล็ดไม่ลับ

### "วิธีสร้างสมอง สู้พรสวรรค์ของลูกน้อยวัย 4 ปี"

#### การเปลี่ยนแปลงของแม่-ลูก

1. “ตอนนี้หนูโกรธ ตอนนี้หนูดีใจ” หนูบอกอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้นแล้วนะและจะบอกได้ดีขึ้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่ชวนหนูคุยเรื่องพวกนี้บ่อยๆ
2. “หนูวาดรูปสวย ผมวิ่งได้เร็ว” หนูเริ่มแสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเองกับเรื่องต่างๆ ที่ทำ หนูคิดว่าหนูเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามสิ่งที่พ่อแม่ชอบให้คำนิยามกับหนู
3. เพื่อนของหนูพ่อแม่เค้าชอบบอกว่าเป็นเด็กดีหรือเป็นเด็กช่น หนูอยู่ในวัยที่เข้าใจและเริ่มเชื่อกับคำนิยามพวกนี้แล้วนะ
4. “ทำอะไรกัน? หนูลองทำด้วยได้ไหม?” ของเล่นใหม่ๆ กิจกรรมใหม่ๆ เป็นสิ่งที่หนูสนใจ ให้โอกาสหนูในการลองสิ
5. “หนูจะใส่เสื้อตัวนี้ หนูจะกินขนมชิ้นนั้น” หนูพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ลดการพึ่งพ่อแม่ให้น้อยลง
6. “ตะโกน กระต๊อบเท้า” หนูแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้น มันจะดีขึ้นเมื่อภาษาพูดของหนูพัฒนา คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสอนหนูให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมนะ
7. “ไม่เอา ไม่ทำ” หนูเริ่มต่อต้าน ถ้าสิ่งที่ผู้ใหญ่ให้ทำมันยากเกินไป
8. “ฉันเป็นพ่อ เธอเป็นแม่ เพื่อนคนนี้เป็นลูก” เล่นพ่อแม่ลูกคือการเล่นแบบใหม่ในช่วงวัยสี่ขวบของหนู
9. “สมมติว่าหุ้มวกใบนี้คือมงกุฎของพระราชา สมมติว่าแก้วน้ำใบนี้เป็นหูเครื่องบิน” หนูมีจินตนาการมากขึ้นเวลาเล่นสมมติของต่างๆ หนูก็เอามาแทนเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้หลากหลายขึ้น
10. “มา เรามาเล่นด้วยกัน” เดียวนี้หนูชอบรวมกลุ่มเล่นกับเพื่อนมากกว่าเล่นคนเดียว
11. “หนูชอบสีชมพู หนูอยากเล่นเกม หนูไม่เอาอันนี้” หนูบอกความชอบหรือความสนใจของตัวเองให้ผู้ใหญ่ฟังได้แล้วนะ
12. “มาร้องเพลงกัน” ตอนนี้หนูร้องเพลงที่ได้ยินบ่อยๆ ได้ออกมาเองแล้วนะ
13. “กาลครั้งหนึ่งมีหมาป่าตัวใหญ่...” หนูเล่าเรื่องหรือเล่านิทานสั้นๆ ให้คุณพ่อคุณแม่ฟังนะ
14. หนูบอกชื่อและนามสกุลของตัวเองได้ครบและถูกต้องแล้วนะ เวลาคุณครูที่โรงเรียนถามหนู

ตอบได้จำนวนมากเลย

15. ตอนนี้หนูรู้จักสีได้ประมาณ 5 สีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ลองถามหนูสิ
16. “ของมีกี่ชิ้น? ของมี 1 2 3 4 “ หนูเข้าใจหลักการนับจำนวนสิ่งของต่างๆมากขึ้นแล้ว
17. “สองทุ่มเราต้องเข้านอน” หนูเข้าใจเรื่องของเวลาได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่บอกหนูคร่าวๆได้แล้วว่าจะมารับกลับบ้านกี่โมง
18. “หนูเหมือนพ่อ น้องเหมือนแม่” หนูเข้าใจความหมายของคำว่าเหมือนและแตกต่างกันได้ ลองให้หนูฝึกเปรียบเทียบของสองสิ่งดูสิ
19. “มาตัดกระดาษกัน” ตอนนี้สีขบหนูใช้กรรไกรได้แล้วนะ



การกระตุ้นพัฒนาการ

20. ตอนนี้หนูพูดเป็นประโยคติดกันได้ประมาณ 4-5 ประโยคแล้วนะ การโต้ตอบกับคน รอบตัวของหนูก็ทำได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมคุยกับหนูเรื่อยๆนะ
21. หนูชี้หรือทำท่าทางเพื่อบอกสิ่งที่ต้องการน้อยลง เพราะตอนนี้หนูใช้ภาษาได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่ก็หนี้อยกับการเดาสิ่งที่หนูต้องการน้อยลงไป
22. หนูพูดโต้ตอบได้ดีขึ้นแล้วนะ เรื่องบางเรื่องลองใจเย็นๆ ฟังหนูพูดบ้างสิ
23. หนูเล่นเกมกระดานหรือการ์ดเกมกับพวกพี่ๆพอได้แล้ว เกมพวกนี้ช่วยฝึกสมาธิ การวางแผน และการแก้ไขปัญหาให้หนูได้ คุณพ่อคุณแม่รู้ไหม
24. หนูยืนและกระโดดขาเดียวได้ การทรงตัวหนูก็ดีขึ้นแล้วนะให้หนูลองเดินบนคานหรือ กระโดดขาเดียวเป็นกระต่ายไปมาสิ หนูทำได้นานพอควรเลย
25. หนูช่วยคุณแม่หั่นผัก เทส่วนผสมหรือทำงานคร่าวๆๆ โดยมีคุณแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่นดูแลใกล้ชิดได้แล้ว
26. “หนูชอบเล่นจัดหมวดหมู่” คุณแม่สามารถหาเกมเกี่ยวกับการจัดประเภทของสิ่งต่างๆให้ลูกน้อยได้ เช่น สี รูปทรง หรือหมวดหมู่ของสัตว์ เป็นต้น นอกจากนี้ การแยกประเภทของ เสื้อผ้าที่ จะซักก็ทำเป็นเกมสนุกๆได้ด้วย
27. “เริ่มตั้งคำถามดีๆ” คุณแม่ถามลูกน้อยได้ว่านิทานที่เล่าไปมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง หรือเมื่อออกจากบ้านไปยังสถานที่อื่น เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า หรือไนรต คำถามดีๆ จะช่วยกระตุ้น พัฒนาการ

ทางภาษาและการพูดของลูกได้ คำตอบของลูกอาจทำให้คุณแม่เซอร์ไพรส์และ เรียนรู้ในตัวลูกมากขึ้นด้วย

28. “เป็นแม่เจ้าบทเจ้ากลอนดูลิ” พัฒนาการทางภาษาของลูกน้อยพัฒนาได้ด้วยการร้องเพลง การพูดบทกลอนง่ายๆ และเสริมเรื่องไวยากรณ์และการใช้คำที่ถูกต้องมากขึ้น

29. “มาวาดรูปกันเถอะ” ลูกน้อยสามารถวาดภาพรูปทรงพื้นฐานต่างๆ ได้แล้ว เช่น วงกลม สี่เหลี่ยม กากบาท หรือภาพคนมีแขนมีขา รวมถึงการเขียนตัวอักษรบางตัว

30. “หนูจะแนะนำตัวเองยังไง” เมื่อมีคนถามลูกน้อยว่า “ชื่ออะไรคะ” หรือ “กินข้าวแล้ว” คุณแม่อาจลองสังเกตดูว่า ลูกของเราสามารถแนะนำตัวเองง่ายๆ ได้หรือไม่ เป็นปกติที่ลูกน้อยจะรู้สึกเขินอายหรือไม่ตอบคำถามใดๆ กับคนอื่นเลย คุณแม่อาจจะต้องช่วยลูกตอบบ้างใน ครั้งแรก

31. “การเล่นบทบาทสมมติ” จินตนาการของลูกช่างกว้างไกล หนึ่งในกิจวัตรประจำวันของลูกอาจเป็นการเล่นขายของ การทำอาหาร ซึ่งบางอย่างคุณแม่อาจทำเสมือนจริงได้ การทำอาหารอาจแทรกเรื่องการตวง การผสม อุณหภูมิ ความรู้เรื่องของแข็งของเหลวเข้าไปได้

32. “เก็บลูกอยู่แต่ในบ้าน” พัฒนาการของเด็ก 4 ขวบ โดยเฉพาะด้านกล้ามเนื้อต่างๆ พัฒนาขึ้นอย่างมาก ลูกน้อยควรได้กระโดดกระเต็น วิ่งสุดแรง เขย่งขา แตะหรือขว้างลูก บันจอร์ยาน 3 ล้อ เป็นต้น แล้วในคืนนั้นลูกน้อยจะหลับอย่างสบายตัวแม่มีมือใหม่ควรรู้

33. “ถ้าไม่หยุดร้อง ตำรวจจะมาจับนะ” คุณแม่ไม่ควรสร้างเงื่อนไขหรือคำพูดขู่เข็ญลูกน้อย เช่น นิน ความสมเหตุสมผลสร้างได้ตั้งแต่ในครอบครัว และไม่ควรรสร้างเรื่องเพื่อหลอกให้ลูกกลัว การอธิบายอย่างสมเหตุสมผลจะดีกว่ากับลูกน้อยมากกว่า

34. “หนูควรมีกิจวัตรประจำวันได้แล้วนะ” ลูกน้อยพร้อมมีตารางกิจวัตรประจำวัน แม้จะไม่ได้เขียนเป็นตารางเวลาออกมาชัดเจน แต่คุณแม่สามารถใช้คำพูดบอกลูกได้ เช่น “เดี๋ยวหลังจากทานข้าวเย็นแล้ว เราอ่านหนังสือที่ยืมมาจากห้องสมุดกันนะลูก แล้ว 3 ทุ่มค่อย นอนกันนะคะ”

35. “พลังงานหนูท่วมท้น” เด็กในวัย 4 ขวบ พร้อมสู่การเข้าโรงเรียนและพลังงานของเขามีเต็มอัตรา ความอยากรู้อยากเห็น ความครั้นเครง การพูดและมีคำถามตลอดวันไม่หยุด เหล่านี้เกิดขึ้นได้เป็นปกติ

36. “มารยาทบนโต๊ะอาหาร หนูพร้อมเรียนรู้ละนะ” เด็กอายุ 4 ขวบ สามารถใช้อุปกรณ์ในการ รับประทานอาหารได้แล้ว สิ่งที่คุณแม่แนะนำเพิ่มเติมได้ก็คือ มารยาทบนโต๊ะอาหารหรือในขณะที่ทานอาหาร เช่น ไม่ควรพูดในขณะที่มีอาหารอยู่เต็มปาก การใช้ผ้าเช็ดปาก การไม่เอื้อมแขนข้ามหน้าคนอื่นเพื่อตักอาหาร เป็นต้น

37. “กินเดี๋ยวนี้ จะกินไม่กิน” คุณแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกทานอาหารที่ลูกไม่ชอบ มีหลายวิธีการที่จะทำให้ลูกทานมากขึ้นและทานอะไรที่ดี คุณแม่อาจทานให้ลูกดูเป็นประจำและแสดงออกถึงความอร่อยทางสีหน้าหรือท่าทางอย่างชัดเจน

38. “ทำไมลูกของเราทำไมไม่ได้เหมือนลูกคนอื่นนะ” ในช่วงวัยนี้ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ของ พัฒนาการด้านต่างๆ ในเด็กมีความแตกต่างกันได้เป็นธรรมดา คุณแม่บางท่านที่ กังวลเรื่อง พัฒนาการของลูก เช่น การพูด การเข้าสังคม การเขียน อาจต้องใช้เวลาลูกน้อยอีกสักนิด ก่อนจะไปปรึกษาแพทย์

39. “แม่ทำอย่างไร ลูกทำอย่างนั้น” ลูกน้อยซึมซับพฤติกรรม คำพูด การกระทำของแม่เพื่อการเลียนแบบ ลูกน้อยเป็นนักสังเกตการณ์ที่เยี่ยมยอด เขาคอยดูแม่กระทั่งว่า คุณแม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างไรด้วย

40. “การกอด การชื่นชม และการพูดด้วยความเข้าใจกับลูก” แม้ลูกน้อยจะอยู่ในวัย เพียง 4 ขวบ แต่คุณแม่สามารถพูดเพื่อแสดงถึงความเข้าใจลูกน้อยได้ในยามที่ลูกผิดหวังหรือประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ เช่น “แม่รู้ว่าลูกเสียใจที่เพื่อนมาเล่น ด้วยไม่ได้ ในวันนี้”

41. “อริยา รกอีกแล้ว” คุณแม่ไม่ควรพลั้งเผลอแสดงอารมณ์และคำพูดว่ากล่าวลูกเมื่อ กลับมาจากที่ทำงานแล้วพบว่า บ้านรกไปด้วยของเล่นที่กระจัดกระจายและกวาดเก็บ ยากเป็นที่สุดการสูดลมหายใจเข้าออกลึกสัก 3-4 ครั้ง จะช่วยยับยั้งคำพูดรุนแรงได้

42. “คำถามดีๆ ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางปัญญาของลูก” คุณแม่อาจตั้งคำถามกับลูกน้อย เมื่อเดินเล่นด้วยกัน เช่น “ทำไมต้นไม้ถึงสูงรู้ไหมคะ” “รู้ไหมว่าก่อนเมฆมาจากไหน” คำถามดีๆ จะช่วยให้ลูกเริ่มคิดในระดับที่ลึกลงไปอีก และกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นอันเป็นบ่อเกิดแห่งการเรียนรู้ไปตลอดชีวิต

