

เลี้ยงลูกอย่างไร

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

ให้ EQ ดี



เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ EQ ดี

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

เด็กจะเติบโตขึ้นมาโดยมีความฉลาดทางอารมณ์ รั้งมือกับความเครียดหรือปัญหาในชีวิตประจำวันได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้นั้น การเลี้ยงดูช่วง 6 ปีแรกเป็นสิ่งสำคัญซึ่งพ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกมีพัฒนาการหรือความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการเลี้ยงดูและการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย

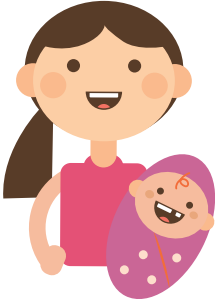
พัฒนาการอารมณ์ในเด็กเล็ก

เด็กทารกจนถึงวัย 6 ปีจะมีการพัฒนาอารมณ์ โกรธ กลัว อิจฉาริษยา เพลิดเพลิน และรักใคร่ ที่แสดงให้เห็นขึ้นเรื่อยๆ โดยเด็กจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเปิดเผย ซึ่งควรได้รับการขัดเกลา เพราะช่วงวัยนี้เป็นวัยเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย โมโห ร้าย ตี้อารมณ์ และชอบปฏิเสธ แต่เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 3-5 ปี ส่วนใหญ่จะมีความฉลาดทางอารมณ์สมวัย



เลี้ยงลูกอย่างไรให้ EQ ดี

เด็กจะมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยการเลี้ยงดู เช่น



ให้ได้รับนมแม่ครบอย่างน้อย 6 เดือน

เด็กทารกควรได้รับนมแม่ครบถ้วนอย่างน้อย 6 เดือน หลังจากนั้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยต่ออีก 6 เดือน และสามารถเลี้ยงด้วยนมแม่ต่อไปถึง 2 ปีหรือมากกว่านั้นได้ เพราะนมแม่ส่งเสริมการพัฒนาด้านสมอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตของเด็กในระยะยาวด้วย



ให้ได้รับสัมผัสทั้ง 5

สัมผัสทางกาย : การอุ้ม กอด

สัมผัสทางเสียง : การพูดคุยกับเด็ก ร้องเพลง หรือเปิดเพลงคลอเบาๆ

สัมผัสทางรส : รสชาติของน้ำนมแม่

สัมผัสทางการกั้ม : เด็กที่ได้รับนมแม่จะคุ้นเคยกับกลิ่นน้ำนมและกลิ่นกายของแม่

สัมผัสทางสายตา : อุ้มเด็กไว้ใกล้ๆ บริเวณใบหน้า พูดคุยและจ้องมองเด็ก ชยิบใบหน้าไปมาให้เด็กมองตาม หรือให้เด็กจ้องมองของเล่นสีสันสดใส

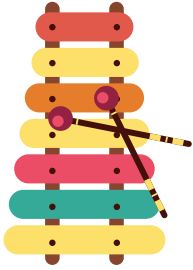


อ่านหนังสือให้ฟัง

การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง และให้เขาได้ดูภาพในหนังสือตั้งแต่ยังเป็นทารก จะช่วยทำให้เด็กเรียนรู้ความรู้สึกผ่านคล้ายเฟลิดเพลิน รวมทั้งยังเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน เด็กจะชอบฟังนิทานเรื่องเดิมซ้ำหลายครั้งจนจำได้และสามารถเล่าให้คนอื่นฟังได้ด้วย

เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ EQ ดี

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก



ดนตรีสร้างความสุข

เมื่อเด็กฟังเพลงที่มีทำนองและจังหวะซ้ำๆ เบาๆ ก็จะมี
รู้สึกสงบ มีสมาธิ และจิตใจผ่อนคลาย ส่วนเพลงที่มีทำนอง
และจังหวะเร็วก็จะมีผลทำให้เด็กรู้สึกสดชื่นแจ่มใสและมี
จิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน



ให้เป็นฝ่ายเลือก

อย่าพยายามยึดเยียดสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่ชอบ ควร
ให้เขาลองเลือกสิ่งที่เขาต้องการหรืออยากทำ แล้วพ่อแม่
คอยช่วยพัฒนาจุดด้อยของลูกให้ดีขึ้น โดยอาจให้เขาลอง
เลือกว่าจะกิน เสื้อผ้า หรืออาหารที่เขาต้องการ เป็นต้น



ให้ได้เล่น

การเล่นจะทำให้เด็กรู้จักการยอมรับกฎระเบียบ และถือ
ปฏิบัติตาม พร้อมเห็นคุณค่าของการเคารพกฎกติกาการ
เล่น เกิดทักษะการเรียนรู้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รู้จักควบคุม
อารมณ์ การแบ่งปัน และการแก้ปัญหา นอกเหนือจากการ
ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญาและร่างกาย



ให้ได้เผชิญปัญหา

เด็กควรมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาด้วย
ตัวเอง โดยผู้ใหญ่คอยเฝ้าดูและให้คำแนะนำอยู่ห่างๆ เพื่อ
ฝึกทักษะการแก้ปัญหา ฝึกความอดทน และรับมืออารมณ์
ของความผิดหวังเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้าง พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กแต่ละวัย



กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก เด็กอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี

- ให้เรียนรู้จังหวะชีวิตของเขา โดยจัดเป็นตารางเวลา และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เวลากินนม เวลานอน เปลี่ยนผ้าอ้อม ฯลฯ
- ให้ฟังเสียงใหม่ๆ เช่น เสียงกระดิ่ง เสียงสัตว์ร้อง แล้วบอกเขาว่าเสียงที่ได้ยินคืออะไร
- เล่นเกมง่ายๆ กับเขา เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นตบแผะ แล้วยิ้มหัวเราะขณะเล่นกับเขา

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก เด็กแรกเกิด-6 เดือน

- ร้องเพลงกล่อมเด็ก
- พูดคุยกับลูกถึงสิ่งที่เขามองเห็น ได้ยิน และสัมผัสด้วยเสียงเบาอ่อนโยน ระหว่างที่ดูแลเขา เช่น ป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น
- พาไปสถานที่ใหม่ๆ หรือพบเห็นสิ่งใหม่ต่างๆ
- เล่นเกมง่ายๆ กับเขา เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ ฯลฯ



- อ่านหนังสือให้เขาฟังในอ้อมกอด
- ฝึกให้เขาป้อนอาหารด้วยตัวเอง
- เขาจะรู้สึกสนุกเมื่อได้ทำอะไรด้วยตัวเอง
- ให้เขาได้สำรวจสิ่งใหม่ๆ เพราะเด็กวัยนี้กำลังสนใจทุกอย่างรอบตัว
- พูดคุยโต้ตอบ หรือทำเสียงเลียนแบบเขาเวลาที่เขาส่งเสียง
- พาเขาไปทำความรู้จักคนใหม่ๆ เช่น บ้านเพื่อนที่มีลูก ฯลฯ

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์ เด็ก 1 ขวบ



- จัดกิจวัตรประจำวันให้เป็นตารางเวลา เช่น กิน นอน เล่น อาบน้ำ และพูดคุยกับเขาว่าตอนนี้เขาทำอะไรอยู่ และจะทำอะไรต่อไป (เป็นการส่งเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ)
- ให้เขามีกิจกรรมร่วมกับคุณ เช่น ช่วยทำอาหาร อย่างการตวงข้าวสาร เล่นเกมถามชื่อ เช่น คนไหน... (ชื่อเด็ก) คนไหนแม่

- พาออกไปเดินเล่นในสวนหรือสนามเด็กเล่น ให้เขาดูเด็กคนอื่นเล่น โดยอาจร่วมเล่นด้วยก็ได้
- อ่านหนังสือกับเขาทุกวันก่อนนอน โดยให้เขาเลือกหนังสือและนอนในอ้อมกอดคุณ
- ให้เขาได้เลือกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา เช่น อาหาร เสื้อผ้า ของเล่น เพราะเขาจะรู้สึกสนุกที่ได้เลือก

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์ เด็ก 1 ขวบ 6 เดือน ถึง 2 ปี



- สร้างมุมส่วนตัวให้เขาได้เล่น เช่น นำผ้ามาสร้างกระโจม
- พาเขาออกไปเดินเล่นสนามเด็กเล่น สวน หรือตลาด
- มอบหมายหน้าที่ในบ้านให้เขาภูมิใจในตนเอง เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บของเล่น กวาดบ้าน เป็นต้น
- เล่นเกมทายอารมณ์จากสีหน้า (เล่นหน้ากระจกเงา) เพื่อให้เขารู้จักอารมณ์ตนเอง

- ให้เขาเล่นกับเพื่อน ด้วยวัยนี้ยังไม่รู้จักการแบ่งปัน จึงควรอยู่ใกล้ๆ เขา เพื่อช่วยให้เขาเรียนรู้วิธีที่จะเล่นกับเด็กคนอื่น
- ให้เขาหัดกินอาหารและตม้มน้ำเอง เพราะเด็กวัยนี้จะอยากทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง
- เล่านิทานก่อนนอนให้เขาฟัง โดยให้เขาเลือกหนังสือ ฟลิทหน้าหนังสือ และบอกชื่อรูปภาพในหนังสือ

"กฎเหล็ก"

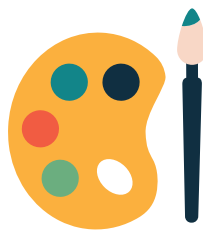


กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก อายุ 2 ปี ถึง 2 ปี 6 เดือน

- เริ่มตั้งกฎง่ายๆ ง่ายๆ และให้เขาปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ เพราะวัยนี้กำลังเรียนรู้กฎ แต่ต้องการให้คุณคอยเตือนเขาๆ
- กำหนดช่วงเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับเขา โดยให้ลูกได้ขดตัวนอนเล่นกับคุณด้วยกัน หรืออ่านหนังสือร่วมกันก่อนนอน
- ชมเขาเวลาที่เขาทำอะไรใหม่ๆ ได้ เช่น “หนูทำ...ได้เอง” “ขอบใจจะที่ช่วยแม่เก็บของ” และอย่าลืมบอกเขาว่าคุณรักเขามากในขณะที่คุณกอดและหอมเขา
- ให้เขาได้เรียนรู้การเล่นสลับกับเพื่อน เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่รู้จักแบ่งปัน
- ให้เขาได้ลองเลือก เช่น หนูจะใส่เสื้อสีฟ้าหรือสีแดง หนูจะกินข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว และได้หัดทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น
- ช่วยให้เขาเข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น โดยสะท้อนให้เขาฟัง เช่น หนูดูมีความสุข หนูกำลังโกรธ เป็นต้น
- ถ้าเขาร้องแงงหรือลงไปนอนดิ้นกับพื้น ให้เพิกเฉยจนกว่าเขาจะหยุดไปเอง

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์ เด็กอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 3 ปี

- ทำหนังสือ “พิเศษ” สำหรับเขา โดยติดรูปเขา คนในครอบครัว และสิ่งที่พิเศษเกี่ยวกับตัวเขา
- เล่าให้เขาฟังเกี่ยวกับเรื่องสนุกๆ ที่เขาทำตอนที่ยังเป็นทารก บางครั้งเล่าเรื่องที่เขาสอบไปสักพักแล้วลองหยุดดูว่าเขาสามารถเล่าต่อได้หรือไม่
- พูดคำใหม่ๆ ทำเสียงสัตว์ต่างๆ และทำเสียงหลายๆ แบบ แล้วดูว่าเขา



- เลียนแบบท่าทางและเสียงของคุณได้หรือไม่ เพราะเด็กวัยนี้กำลังชอบเลียนแบบ
- วาดรูปภาพที่แสดงอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ หงุดหงิด มีความสุข และกระตุ้นให้เขาใช้ภาพพวกนี้เวลาที่ต้องการบอกความรู้สึกของเขา
 - กำหนดช่วงเวลาพิเศษในการอ่านหนังสือร่วมกัน

กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก อายุ 3 ปี ถึง 4 ปี

- เล่าเรื่องสนุกหรือน่าสนใจเกี่ยวกับตัวเขา และสังเกตว่าเขาเล่าเรื่องอื่นที่เกี่ยวข้องกับตัวเองหรือไม่
- ให้เล่นเกมที่ต้องสลับกันเล่น เช่น โยนบอล
- เล่นสมมติกับตุ๊กตา 2 ตัวที่ทะเลาะกัน พูดคุยกับเขาว่าอะไรเกิดขึ้น แต่ละตัวรู้สึกอย่างไร และจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร



- ให้เพิ่มช่วงเวลาการอ่านหนังสือร่วมกันทีละน้อยเท่าที่เขาสนใจฟังได้ และหาเรื่องตลกที่เข้าใจง่ายมาเล่าให้เขาฟัง
- วาดภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ และตัดภาพไปติดกับไม้ไอศกรีม ให้เขาใช้ประกอบเวลาเขามีอารมณ์ตรงกับภาพนั้นๆ



กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก อายุ 4 ปี ถึง 5 ปี

- แนะนำให้เขารู้จักกับอารมณ์ความรู้สึกใหม่ๆ โดยใช้ภาพ ท่าทาง และภาษาพูด เพื่อกระตุ้นให้เขาพูดถึงความรู้สึกของตัวเอง
- ให้เขาทำกิจกรรมที่ต้องแบ่งปันกับเด็กอื่นๆ เช่น แบ่งปันดินสอสี ดินน้ำมัน แป้งโดว์ หรือหนังสือนิทาน
- พาเขาไปรู้จักสถานที่ใหม่ๆ และให้เขาสังเกตสถานที่และผู้คนที่มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
- กระตุ้นให้เขาเป็นตัวของตัวเอง โดยให้เตรียมอาหารด้วยตัวเอง เช่น ไปหยิบขนมมาใส่ใส่แก้ว เลือกลูกเสิร์ฟที่ใส่เอง
- แต่งเรื่องว่าตุ๊กตา 2 ตัว กำลังเถียงกัน พูดถึงความรู้สึกของตุ๊กตาแต่ละตัว และปรึกษากับเขาว่าควรแก้ข้อขัดแย้งนี้ได้อย่างไร
- จัดให้ตุ๊กตามาเล่นกันเป็นกลุ่ม และให้แต่ละตัวแต่งตัวเล่นเป็นคนทำงานต่างกัน เช่น ครู ตำรวจ หมอ และให้เขาลองพากย์เป็นตัวละครต่างๆ
- อย่าลืมหอมเขา ชมเชยในสิ่งที่เขาทำได้ใหม่ๆ พูดแสดงความรู้สึก (แทนการตีหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม) และการแบ่งปันของเล่น



กิจกรรมพัฒนาอารมณ์เด็ก อายุ 5 ปี ถึง 6 ปี

- กระตุ้นให้เขาเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าหรืออาหาร โดยให้ทางเลือกสัก 2-3 ข้อ
- เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือจากคุณเมื่อมีปัญหา เช่น ทะเลาะกับเพื่อน คุณควรบอกให้เขาพูดด้วยตนเอง (โดยมีคุณคอยชี้แนะ)
- พูดคุยเรื่องตกลงหรือให้ทายคำถาม “อะไรเอ่ย”
- ให้เขาดูนิยายสารเกี่ยวกับคนต่างวัฒนธรรม และพูดคุยถึงความแตกต่างระหว่างครอบครัวของเขากับคนอื่น
- ใช้ภาพมาพูดคุยกับเขาถึงสิ่งที่เป็นอันตราย “ของจริง” เช่น ปืน ไฟไหม้ และสิ่งที่ไม่จริง เช่น ผี ความมืด
- ใช้กล่องเปล่าสร้างจินตนาการสถานที่ เช่น บ้าน ร้านค้า สถานีดับเพลิง เป็นต้น
- เวลาที่เขาอยู่กับเพื่อน คุณควรให้พวกเขาได้เล่นเกมที่ต้องช่วยกัน เช่น ช่วยสร้างบ้าน (จากผ้าห่มเก่า) หรือ เตະบอล
- กระตุ้นให้เขาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกฎที่บ้านกับโรงเรียน และอธิบายเหตุผลที่ต้องมีกฎเหล่านี้



เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ EQ ดี

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสืออยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สำหรับเด็กเล็ก โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- บทความ ผลของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสุขภาพจิตในเด็ก โดยพล.รต.โนทัย พลับผู้การ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี จากหนังสือการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติครั้งที่ 5, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
- เอกสารข้อมูลแผ่นพับ “ออกมาเล่น ฉบับโรงเรียน” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือการสอนการสร้างเสริมสุขภาพในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากแผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะที่ 2 และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- บทความเลี้ยงลูกอย่างไรให้มี EQ ดี จากเว็บไซต์โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เว็บไซต์ออกมาเล่น www.kidactiveplay.com

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3