

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

อยากให้ลูกเก่งและฉลาด ทำอย่างไร

พญ. แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

1. พ่อแม่มีเวลาลงมาเล่นกับลูกทุกวัน อย่างน้อย 1/2 ชั่วโมงต่อวัน เลือกเล่นตามที่เด็กสนใจให้เด็กเป็นผู้นำการเล่น พ่อแม่ร่วมสนุกไปกับลูก (เด็กที่มีความสุข เล่นกับพ่อแม่แล้วหัวเราะบ่อยๆจะเรียนหนังสือได้ดี เรียนอะไรก็จำง่าย สมองปลอดโปร่ง)
2. ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน ช่วยทำงานบ้าน เช่น เทขยะ รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน เก็บที่นอน (การฝึกลงมือทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองจะช่วยพัฒนาระบบประสาทให้คล่องแคล่วมากขึ้น)

3. อ่านหนังสือให้ลูกฟังทุกวัน หรือบ่อยๆเท่าที่ทำได้ ชวนลูกพูดคุย พ่อแม่เป็นผู้ฟังที่ดี
4. เพิ่มประสบการณ์ชีวิต พาลูกไปเที่ยว (ที่ไม่ใช่ห้างสรรพสินค้า) เช่น สวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ ธรรมชาติ ทะเล ภูเขา งานวัด
5. กินอาหารดี มีประโยชน์ งดขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม (ถ้าจำเป็น อาจให้เป็นรางวัลในบางครั้ง ไม่ควรซื้อให้กินเป็นประจำ)



6. **ชวนลูกออกกำลังกาย** พาลูกไปสนามเด็กเล่นนอกบ้านบ่อยๆ เล่นชิงช้า ไม่สั่น ปั่นเชือก ขี่จักรยาน วิ่งเล่นกับเพื่อน
7. **จำกัดการดูทีวี เล่นเกมส์** (ในวัยเด็กอนุบาลไม่ควรเกิน 1/2 ชั่วโมงต่อวัน)
8. **งดการดูละคร ทีวีที่ใช้ภาษาไม่เหมาะสม แสดงความดูร้าย หรือมีเรื่องเพศ** เด็กเล็กจะเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านี้ได้ง่าย



การเรียนรู้ของเด็ก

เล่น เลียนแบบ ลงมือทำ !!

