

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ 0-3 ปี

อายุ	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>แรกเกิดถึง 1 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มให้หน้าลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตา พุดกับลูกบ่อยๆ หรือขณะให้นมลูก ♥ พุดคุยโต้ตอบบ่อยๆ หรืออุ้มเห่กล่อม ♥ ให้ลูกนอนหงาย ออกกำลังแขนขา ขึ้น ลง งอเหยียด และให้ลูกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง ♥ ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา ♥ ให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย 2 ปี โดย 6 เดือนแรกกินนมอย่างเดียว
<p>อายุ 1-2 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาแม่ ขณะพุดคุยทำเสียงโต้ตอบ ยิ้มแย้ม สบตาลูกบ่อยๆ เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตามและสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ♥ ขณะตื่น จัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำ พุดคุย ส่งเสียงชักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะ เพื่อให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง
<p>อายุ 3-4 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ทักทาย เรียกชื่อเมื่อลูกพบกัน ♥ พุดคุย สัมผัส เล่นและหัวเราะกับลูกบ่อยๆ ♥ พุดคุยโต้ตอบและหยุดฟัง เพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง ♥ ใช้นิ้วมือแม่จับตรงกลางลำตัวของลูกด้วยมือลูก 2 ข้างเขย่ากริ่งกริ่งหรือของเล่นสีสดใสให้ลูกสนใจมอง ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งให้ลูกมองตามจากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้นให้ลูกจับ ♥ จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ นำของเล่นที่มีเสียงสีสดใส เขย่าเหนือศีรษะลูก ให้ลูกสนใจเงยหน้าขึ้นมอง

<p>อายุ 5-6 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ยิ้มแย้มขณะพูดโต้ตอบกับลูก เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง ♥ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก หรือพูดสิ่งที่ลูกสนใจ เช่น อาบน้ำ ♥ หาของเล่นที่มีเสียง สีสดใส ทำให้ลูกสนใจและไขว่คว้าเล่น ♥ หาที่ปลอดภัยและกว้างพอให้ลูกหัดพลิกคว่ำ พลิกหงายและคืบได้อย่างอิสระ พ่อแม่อาจใช้เสียงเรียกหรือของเล่นสีสันสดใสเพื่อกระตุ้นความสนใจให้ลูกพลิกตัวหรือคืบ
<p>อายุ 7-8 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกไว้ให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ ขณะพบปะผู้อื่นและให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย ♥ บอกหรือทำท่าจะอุ้มให้ลูกรู้ทุกครั้ง ♥ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูกหรือพูดสิ่งที่ลูกสนใจ เช่น หม่าๆ ขณะพูดคุยกับลูกให้เรียกชื่อลูกทุกครั้ง ♥ อ่านหนังสือกับลูก ชี้ภาพประกอบ ♥ อุ้มลูกในท่านั่ง ถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันใให้อยู่ระดับสายตาลูกเพื่อให้ลูกสนใจ ปล่อยของเล่นตกเพื่อให้ลูกมองตามของตก เปิดโอกาสให้ลูกหยิบของเล่นขนาดพอดีมือ ♥ อุ้มลูกน้อยลง ปล่อยให้ลูกนั่งเล่นของเล่นที่มีมือหยิบจับได้ถนัด โดยพ่อแม่ดูแลอยู่ใกล้ๆ ♥ ฝึกให้นั่งได้มั่นคงขึ้น โดยให้ลูกเอี้ยวตัวคว่ำของจากหลายๆ ทิศทาง
<p>อายุ 9-10 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เล่นจ๊ะเอ๋ ร้องเพลง ทำท่าต่างๆ และปรบมือเล่นกับลูกบ่อยๆ ♥ ให้ลูกใช้นิ้วหยิบอาหารชิ้นเล็กที่อ่อนนุ่มเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก ฟักทองต้ม ♥ สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่น ชี้เมื่ออยากได้สิ่งของ ♥ พูดคุยโต้ตอบกับลูกด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่นุ่มนวล ♥ จัดพื้นที่ให้ลูกคลาน และเกาะยืนอย่างปลอดภัย

<p>อายุ 11-12 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือ หอมแก้มและชมเชยเมื่อลูกทำได้ ♥ สิ่งที่ลูกไม่ควรทำ ให้บอกทุกครั้ง ♥ ให้ลูกถือของในมือข้างละชิ้น แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาเคาะกัน โดยแม่อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ♥ จัดหาสถานที่รายเรียบ ไม่ลื่น ปลอดภัยให้ลูกหัดยืน โดยพ่อแม่ดูแลอย่างใกล้ชิด และให้กำลังใจ
<p>อายุ 13-15 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปิดโอกาสให้ลูกเลียนแบบกิจกรรมง่ายๆ เช่น หวีผม ฝึกให้ลูกรู้จักหยิบของให้ พ่อแม่ชมเชยเมื่อลูกพยายาม ♥ ให้ลูกจับช้อน ช่วยจับมือลูกตักอาหารเข้าปาก ช้อนที่ใช้ควรเป็นช้อนเล็กๆ ขอบมนไม่คม ♥ ชี้ให้รู้จักส่วนต่างๆ ของใบหน้าและร่างกาย และพูดชื่อสิ่งของในบ้าน ร้องเพลง และทำท่าประกอบ ♥ ให้ลูกหยิบวัตถุต่างๆ ที่มีรูปร่าง ขนาด และผิวสัมผัสต่างๆ ออกจากกล่องและเก็บใส่กล่อง โดยดูความปลอดภัยอย่างใกล้ชิดและเริ่มฝึกวินัยในการเก็บของเข้าที่ ♥ จัดหาสถานที่โล่งและปลอดภัย เพื่อให้ลูกได้หัดเดินและจัดหาของเล่นให้ลูกสำหรับลากจูง เมื่อลูกกำลังหัดเดินอาจจะหยุดหัดพูด
<p>อายุ 16-18 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ พ่อแม่ให้เวลาเล่นกับลูก เอาใจใส่ ดูแลสอนให้ลูกรู้จักการปฏิเสธ เช่น การ 사양หน้า หรือบอกว่าไม่ ♥ ให้ลูกดื่มน้ำจากถ้วยที่ละน้อย ♥ ให้ลูกทำตามคำบอก เช่น ให้เด็กเก็บของเล่นใส่กล่อง หากลูกยังไม่เข้าใจอาจทำให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน และพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ♥ จัดหาของเล่น เช่น กล่อง กระจังแป้น ดินสอเทียนสำหรับขีดเขียนเล่น หรือวัสดุเหลือใช้ให้ลูกฝึกเล่นวางซ้อนกัน เล่นซ่อนของกับลูกโดยเอาผ้าคลุมไว้

	<p>♥ จัดที่กว้างปลอดภัยให้ลูกเคลื่อนไหว สำรวจ และปีนป่ายอย่างอิสระและจงมือลูกเดินขึ้นบันได โดยวางของเล่นไว้บนขั้นบนสุด เพื่อชักชวนให้ลูกเดินขึ้นบันได</p>
<p>อายุ 19-24 เดือน</p> 	<p>♥ พูดคุยให้ลูกรู้ขณะนี้ลูกมีอารมณ์อย่างไร เช่น โกรธ ดีใจ</p> <p>♥ หัดให้ลูกทำกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น ถอดเสื้อผ้าเอง ฝึกขับถ่ายให้เป็นที่ ล้างมือก่อนกินอาหาร แปรงฟัน</p> <p>♥ หมั่นพูดคุยโต้ตอบกับลูกเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำด้วย คำพูดที่ชัดเจน สอนให้รู้จักทักทาย ขอขอบคุณ ขอโทษ</p> <p>♥ เล่นนิทานสั้นๆ ประกอบภาพหรือท่าทาง และชี้ชวนให้ลูกเปิดหาภาพในหนังสือ เปิดโอกาสให้ลูกได้ขีดเขียนเล่น</p> <p>♥ ให้ลูกได้วิ่งเล่นออกกำลังกายโดยทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง</p>
<p>อายุ 25-30 เดือน</p> 	<p>♥ ให้ลูกมีโอกาสตัดสินใจและทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและความเหมาะสม</p> <p>♥ ขณะพ่อแม่ทำงานบ้านควรชวนให้ลูกทำตาม</p> <p>♥ พูดคุยอธิบายและเปรียบเทียบจากสิ่งรอบตัว เช่น แม่ไก่ตัวใหญ่ ลูกไก่ตัวเล็ก</p> <p>♥ เล่นนิทานและร้องเพลงกับลูก</p> <p>♥ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระและพูดคุยกับสิ่งที่วาดและรูปทรงต่างๆ เช่น ลูกบอลกลม กล่องสี่เหลี่ยม</p> <p>♥ ฝึกให้ลูกเดินขึ้นบันไดโดยจับราวเอง และมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิด</p>

อายุ 31-36 เดือน



- ♥ ให้ลูกได้อยู่ใกล้ชิด เรียนรู้และเล่นกับสมาชิกในครอบครัวทั้งหญิงและชาย
- ♥ ค่อยๆฝึกให้ลูกช่วยตัวเองในการกินอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว จนลูกสามารถทำได้เองและให้ลูกบอกเวลาจะถ่ายอุจจาระ
- ♥ พุดคุยกับลูกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้ลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ รับฟังและตอบคำถามของลูกด้วยความสนใจ
- ♥ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระและพุดคุยถึงสิ่งที่วาดแม่ลากเส้นตามแนวตั้งให้ลูกดูแล้วให้ลูกทำตาม ให้ต่อภาพ 3-4 ชิ้น สอนให้รู้จักขนาดใหญ่-เล็ก-สั้น-ยาว มาก-น้อย
- ♥ โยนบอลเบาๆ เล่นกับลูก

อายุ 4-6 ปี

อายุ 37-48 เดือน



- ♥ เปิดโอกาสให้ลูกลองทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและความเหมาะสม ให้ลูกเล่นกับเด็กคนอื่น โดยมีกติกาต่างๆ ฝึกให้รู้จักรอคอยและช่วยเหลือผู้อื่น
- ♥ ฝึกให้ลูกไปห้องส้วมเอง ทำความสะอาดร่างกาย และให้ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องส้วม
- ♥ พุดคุยถาม-ตอบ สนับสนุนให้ลูกสังเกตสิ่งรอบตัว และเล่าเรื่องตามที่พบเห็น
- ♥ ฝึกให้จับดินสอขีดเขียน ให้ลูกวาดวงกลมและสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว ชมเชยเมื่อลูกทำได้ สอนให้รู้จักจำนวน 1-3
- ♥ ให้ลูกฝึกลงบันไดเอง และพ่อแม่ดูแลให้ปลอดภัย

อายุ 49-60 เดือน



- ♥ ฝึกมารยาทสังคมให้ลูก ให้ลูกเล่นกับเพื่อนๆ
- ♥ ให้ลูกมีโอกาเลือกเสื้อผ้าแต่งตัวและติดกระดุมเอง ทุกครั้ง
- ♥ พ่อแม่ควรมีเหตุผลกับลูก เช่น อธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงไม่ให้เล่นและสอนว่าควรแก้ไขปัญหาวางไร
- ♥ ฝึกหัดนับสิ่งของ หยิบของตามจำนวน ชี้ชวนให้ลูกดูสิ่งของต่างๆรอบตัว พร้อมกับบอกชื่อสี และสนับสนุนให้ลูกแสดงความรู้สึกนึกคิดพร้อมกับอ่านหนังสือให้ฟัง
- ♥ สังเกตการจับดินสอของลูก และจับแบบถูกต้องให้ดูเป็นตัวอย่าง วาดรูปสีเหลี่ยมให้ลูกดูและวาดตาม
- ♥ เล่นเกมส์แข่งขานเดียว โดยให้ลูกกระโดดขาเดียวไล่จับผู้อื่น เล่นตั้งเก

อายุ 61-72 เดือน



- ♥ ฝึกให้ลูกช่วยทำงานบ้านตามกำลัง ให้ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ชมเชยเมื่อลูกให้ความร่วมมือและมีน้ำใจ และหัดสังเกตความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
- ♥ ฝึกให้ลูกจัดโต๊ะอาหารขณะจะกินอาหาร
- ♥ ฝึกหัดนับสิ่งของและหยิบของตามจำนวน สอนให้รู้จักตำแหน่งต่างๆ เช่น ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ขลข ร้องเพลงกับลูก เล่านิทานและอ่านหนังสือกับลูก
- ♥ ฝึกให้ลูกวาดรูปทรงต่างๆ หัดเขียนตัวอักษร วาดรูปตามจินตนาการและระบายสี
- ♥ เล่นรับ-ส่งลูกบอล และเล่นเดินเป็นเส้นตรง