

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 1 - 6 ปี

ผศ.พญ. จิรนนท์ วีรกุล

เด็กวัย 1-6 ปี มีพัฒนาการรวดเร็ว เป็นวัยที่เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองสูง รู้จักปฏิเสธ รู้จักกลัวคนแปลกหน้า ชอบเรียนรู้และชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม และทดลองทำตามความสามารถของตนเอง ดังนั้นจึงควรเปิดโอกาสให้เด็กวัยนี้สำรวจโลกกว้างในความดูแลของผู้ปกครอง



พัฒนาการและวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 1-6 ปี

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
13-15 เดือน	- เลียนแบบการทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น หวีผม รู้จักรับและให้ของ - ถือช้อนและพยายามป้อนอาหารเข้าปาก - ทำตามคำบอกง่ายๆ เช่น ชี้อวัยวะ หรือ รูปภาพ และพูดคำที่มีความหมายได้ 1-3 คำ - หยิบของใส่ถ้วยหรือใส่กล่อง - เดินได้เอง	- เปิดโอกาสให้ลูกเลียนแบบกิจกรรมง่ายๆ เช่น หวีผม ฝึกให้ลูกรู้จักหยิบของให้ พ่อแม่ชมเชยเมื่อลูกพยายาม - ให้ลูกจับช้อน ช่วยจับมือลูกตักอาหารเข้าปาก ช้อนที่ใช้ควรเป็นช้อนเล็กๆ ขอบมน ไม่คม - ชี้ให้รู้จักส่วนต่างๆ ของใบหน้าและร่างกาย และพูดชื่อสิ่งของในบ้าน ร้องเพลงและทำท่าประกอบ - ให้ลูกหยิบวัตถุวัตถุ ที่มีรูปร่าง และผิวสัมผัสต่างๆ ออกจากกล่องและเก็บใส่กล่อง โดยดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งฝึกวินัยเรื่องการเก็บของเข้าที่ - จัดหาสถานที่โล่งและปลอดภัยเพื่อให้ลูกหัดเดินและจัดหาของเล่นสำหรับลากจูง

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 16-18 เดือน	- ดีใจเมื่อได้รับความสนใจ รู้จักปฏิเสธ หรือ ส่ายหน้าบอกว่าไม่ - ถือถ้วยน้ำและนมด้วยตนเองอาจยังหกละเล็กน้อย - ทำตามคำสั่งง่ายๆได้ พูดเป็นคำที่มีความหมายได้ 5 คำ - วางของซ้อนกัน 2-3 ชั้น เล่นหาของที่ซ่อนไว้ - วิ่ง จูงมือเดียวเดินขึ้นบันได	- พ่อแม่ให้เวลาเล่นกับลูกเอาใจใส่ ถามความต้องการ หากไม่ต้องการให้ปฏิเสธโดยการส่ายหน้า หรือพูดว่าไม่ - ให้ลูกเติมน้ำจากถ้วยโดยใส่น้ำที่เล็กน้อย - ให้ลูกทำตามคำบอก ทำเป็นตัวอย่างให้ดู - จัดหาของเล่น เช่น กล่อง กระป๋องแป้ง ดินสอสี ให้ลูกฝึกวางของซ้อนกัน และ เล่นซ่อนของโดยเอาผ้าคลุมไว้ - จัดที่กว้างและปลอดภัยเพื่อให้เด็กสามารถปีนป่ายอิสระ

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 19-24 เดือน	- แสดงอารมณ์ต่างๆ เช่น กลัว โกรธ - ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ - พูด 2 คำต่อกันที่มีความหมายแตกต่างกัน หรือพูดเป็นคำๆได้ 50-100 คำ และโต้ตอบได้เข้าใจ - เปิดหนังสือได้ที่ละหน้า ขีดเขียนเส้นยุ่งๆ - เตะบอล ยื่นก้ามลงเก็บของได้โดยไม่ล้ม	- พูดคุยให้ลูกรู้ว่าขณะนี้ลูกมีอารมณ์อย่างไร เช่น โกรธ ดีใจ - ฝึกให้ลูกทำกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น ถอดเสื้อผ้า ล้างมือก่อนอาหาร - หมั่นพูดคุยกับลูก โต้ตอบเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำ ด้วยคำพูดที่ชัดเจน - เล่านิทานสั้นๆประกอบภาพหรือท่าทาง ชวนให้ลูกเปิดหาภาพในหนังสือ เปิดโอกาสให้ลูกใช้ดินสอสี ขีดเขียนเล่น - ให้ลูกได้วิ่งเล่นออกกำลังกายโดยทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 25-30 เดือน	- เล่นสมมติ ต่อต้านเมื่อถูกบังคับ - ช่วยทำวณบ้านง่ายๆ และถอดเสื้อผ้าได้เอง - พูดคุยโต้ตอบเป็นประโยคสั้นๆ - ซ้ำรูปภาพ หรือชื่อวัยวะได้อย่างน้อย 6 ส่วน - ขีดเขียนเป็นเส้นวนๆ - เดินขึ้นบันไดได้เอง	- เปิดโอกาสให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเองโดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและความเหมาะสม - ขณะพ่อแม่ทำงานบ้าน ชวนให้ลูกช่วย - พูดคุยเปรียบเทียบจากสิ่งรอบตัว เช่น แม่ไก่ตัวใหญ่ ลูกไก่ตัวเล็ก - เล่นนิทานและร้องเพลงกับลูก - ให้ลูกขีดเขียนและวาดอิสระและพูดคุยในสิ่งที่ลูกวาด - ฝึกให้ขึ้นบันไดด้วยตนเองโดยมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิด

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 31-36 เดือน	- รู้จักรอคอย เล่นสมมติเป็นเรื่องต่อเนื่องกัน - ถอด-ใส่เสื้อผ้าได้ อาจต้องช่วยบ้าง บอกได้เวลาจะถ่ายอุจจาระ - บอกชื่อตนเองได้ พูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ รู้จักซักถาม ชอบฟังนิทาน - เข้าใจเล็ก-ใหญ่ ล้วน-ยาว เพศชาย-เพศหญิง - เลียนแบบการลากเส้นในแนวตั้งได้ - กระโดดอยู่กับที่ โยนลูกบอลไปข้างหน้าโดยยกแขนเหนือศีรษะ	- ให้ลูกเล่นกับสมาชิกในครอบครัว และเพื่อนทั้งเพศหญิง และเพศชาย - ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเอง เช่น กินข้าว อาบน้ำ แต่งตัว และฝึกให้บอกเวลาต้องการขับถ่าย - พูดคุยกับลูกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รับฟังและตอบคำถามด้วยความสนใจ - ชีดเขียนอย่างอิสระ แม่ลากเส้นในแนวตั้งและให้ลูกทำตาม ให้ต่อภาพ 3-4 ชิ้น - โยนบอลเบาๆ เล่นกับลูก

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 37-48 เดือน	- แสดงความเป็นอิสระ อยากลองทำด้วยตนเอง เล่นรวมกลุ่มอย่างมีกติกาง่ายๆ - บอกได้เมื่อต้องการปัสสาวะ และไปเข้าห้องน้ำเองได้ - บอกสีได้อย่างน้อย 1 สี และพูดเล่าเรื่องได้เข้าใจเกือบทั้งหมด - เขียนรูปลงกลมตามแบบได้ - เดินลงบันไดสลับเท้า และยืนขาเดียวได้ชั่วครู่	- เปิดโอกาสให้ลูกลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองโดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและความเหมาะสม ให้ลูกเล่นกับเด็กคนอื่นโดยมีกติกาง่ายๆ - ฝึกให้ลูกไปเข้าห้องน้ำเอง ล้างมือก่อนทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ - พูดคุย ตอบคำถาม และสนับสนุนให้ลูกสังเกตสิ่งรอบตัวและเล่าเรื่องตามที่พบเห็น - ฝึกให้จับดินสอขีดเขียน วาดรูปสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ชมเชยเมื่อลูกทำได้ สอนให้ลูกรู้จักจำนวน 1-3 - ฝึกให้ลงบันไดเอง โดยพ่อแม่ ดูแลความปลอดภัย

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 49-60 เดือน	- รู้จักไหว้ ทำความเคารพ ขอบคุณ และขอโทษ เล่นสมมติโดยใช้จินตนาการ - แต่งตัวและติดกระดุมเอง - เข้าใจและอธิบายเหตุผลง่ายๆ ชอบถามคำถาม - นับและรู้จักจำนวน 1-5 บอกสี รู้จักตัวอักษร - จับดินสอถูกต้อง และวาดรูป	- ฝึกมารยาทสังคมให้กับลูก ให้ลูกเล่นกับเพื่อนๆ - ให้ลูกมีโอกาสเลือกเสื้อผ้าและแต่งตัวเอง - พ่อแม่ใช้เหตุผลสั้นๆ กับลูก อธิบายหากสิ่งใดทำไม่ได้ - ฝึกนับจำนวน บอกชื่อสิ่งของต่างๆ รอบตัว บอกสี - สังกะกับจับดินสอ และสอนให้จับอย่างถูกต้อง - เล่นเกมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น เขย่งขาเดียว

อายุและพัฒนากการตามวัย

อายุ	พัฒนากการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนากการ
อายุ 61-72 เดือน	- ทำงานบ้านง่ายๆ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อตกลง - ช่วยจัดโต๊ะอาหาร เช่น ตักข้าว รินน้ำ - รู้ซ้าย-ขวา-บน-ล่าง-หน้า-หลัง รู้จำนวน 1-10 - ใช้สองมือรับลูกบอล	- ฝึกให้ลูกช่วยทำงานบ้านตามกำลังของเด็ก ชมเชยเมื่อลูกทำได้ - ฝึกนับจำนวน สอนให้รู้จักตำแหน่งต่างๆ เช่น ซ้าย-ขวา-บน-ล่าง-หน้า-หลัง ร้องเพลง เล่านิทานและอ่านหนังสือกับลูก - ฝึกวาดรูปทรงและขีดเขียนตามจินตนาการ - เล่นรับ-ส่งลูกบอล เล่นเดินตามเส้น

ที่มา : สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก , สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,2551.

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กต้องทำด้วยความรัก
และ ความเอาใจใส่ และทำอย่างสม่ำเสมอ
ควรดูแลเรื่องความปลอดภัยด้วย

