

## พัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล ที่พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

เด็กวัยอนุบาล เป็นวัยที่เริ่มต้นในการเรียนรู้การใช้ชีวิตนอกบ้าน การมีสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น โดยพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล เริ่มจากอายุ 2-5 ปี

ระยะนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพมากที่สุด เช่น ต้องการเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างดี ชูชกชนมาก ในบางครั้งความคิดและการกระทำของเด็กจะไม่ตรงกับความเป็นจริง

**เด็กวัยอนุบาล จะมีพัฒนาการที่สำคัญ 4 ด้านคือ**

1. **พัฒนาการด้านร่างกาย** ส่วนแขนและขายาวออกไป ศีรษะได้ขนาดใกล้เคียงกับลำตัว โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น พันแทจะเริ่มขึ้น 1-2 ปี เริ่มมีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แต่งตัวได้

ใส่รองเท้าและอาบน้ำได้

2. **พัฒนาการด้านอารมณ์** มักเป็นคนเจ้าอารมณ์หงุดหงิดและโกรธง่าย ตี้อารมณ์ เป็นวัยที่เรียกว่าชอบปฏิเสธและอาการดั่งกลาวจะค่อยๆ หายไปเองเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน แต่อย่างไรก็ตามพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กจะมั่นคงเพียงใดขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญ
3. **พัฒนาการด้านสังคม** เริ่มรู้จักคบเพื่อน ปรับตัวรู้จักร่วมมือ ยอมรับฟัง รู้จักแข่งขันระหว่างกลุ่ม 4-5 ขวบ และมักเล่นกับเพศเดียวกัน
4. **พัฒนาการด้านภาษา** เริ่มใช้ภาษาได้ดี ขึ้นรู้จักศัพท์เพิ่มขึ้นมากขึ้น พ่อแม่มีส่วนร่วมการพัฒนาการทางภาษาของเด็กมาก เช่น การซักจูงให้เด็กพูด ซักถาม การแนะนำที่ดี การเน้นคำให้ถูกต้อง เมื่อพูดกับเด็กผู้ใหญ่ยอมรับฟังการพูดคุยของเด็กจะช่วยให้เด็กรู้จักพูดในสิ่งที่มีสาระยิ่งขึ้น

## ลักษณะพฤติกรรมทางจิตใจที่พบได้บ่อยในวัยนี้ คือ

1. **ความอิจฉานอง** พบได้บ่อยในวัยนี้ เด็กอาจแสดงออกโดยการทุบตีน้อง เข้าหาเพื่อน หรือแสดงความประพฤติไม่เหมาะสม เช่น ดุดัน ทุตติดอง กินอาหารนอยลง นอนไม่หลับ ปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น โดยมากจะเห็นชัดเมื่ออายุระหว่าง 2-4 ปี

## สาเหตุ

1. พ่อ แม่ ผู้ใหญ่อาจเป็นต้นเหตุ เช่น กล่าวกับเด็กว่า “แม่ไม่รักแล้วรักน้องดีกว่า” การเปรียบเทียบเด็กกับน้องๆ วานองเก่งกว่า น่ารักกว่า การกล่าวชมเชยให้กำลังใจของอย่างเกินควรด้วยคำพูดและการกระทำ
2. เกิดจากนอยใจว่าพ่อแม่รักน้องมากกว่า รู้สึกว่าตนสูญเสียความรักที่เคยได้รับจากพ่อแม่ และมองเป็นผู้ทำให้พ่อแม่รักตนนอยลง
3. เด็กในวัยนี้ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่อยู่เสมอ เด็กยังไม่รู้จักแบ่งปัน เขายังถือตนเป็นใหญ่อยู่ และยังไม่เข้าใจเหตุผลดีพ่อแม่ได้รับการสนใจนอยลง
4. ขาดการอบรมที่ดีพ่อแม่ให้การตามใจทำให้เป็นคนไม่ยอมใคร

## วิธีแก้ไข

1. บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้าว่าตนจะมีน้องใหม่ แม่ควรให้เด็กคุ้นเคยกับน้องในท้อง
2. อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าตนมีส่วนเป็นเจ้าของน้องที่จะเกิดใหม่ และให้ความมั่นใจกับเด็กว่าเขาก็ยังเป็นผู้หนึ่งที่ท่านรักและภูมิใจอยู่เสมอ
3. หากต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่งภายในบ้าน ควรชี้แจงให้เด็กทราบด้วยเหตุผล
4. ผู้ที่ดูแลเด็กที่บ้านขณะแม่ไปคลอดควรเป็นผู้ที่คุ้นเคย
5. เมื่อแม่กลับจากโรงพยาบาลใหม่ๆ อาจจะให้คนพาเด็กไปเล่นข้างนอก เพื่อไม่ให้เด็กเห็นความซุกมุ่นวุ่นวายกับการจัดที่ทางให้น้องใหม่และทำที่คนอื่น ๆ ในบ้าน

ที่พากันมาสนใจน้องใหม่

6. พยายามให้เด็กมีส่วนร่วมในการดูแลน้อง ควรเตรียมให้เขารู้ว่าการเป็นพี่น้องคืออะไรและสำคัญอย่างไร เขาจะทำอะไรให้น้องได้บ้าง
7. พ่อแม่ควรรีด้วยความสนใจแก่เด็กตามสมควรเมื่อมีญาติเพื่อนฝูงมาเยี่ยมน้องใหม่
8. ไม่แสดงความรักและสนใจน้องจนออกนอกหน้าเกินควร
9. ผู้ใหญ่พ่อแม่ควรระวังคำพูดหรือจะกระทำใดๆ ที่ทำให้เด็กเสียกำลังใจหรือเป็นปมด้อย
10. เมื่อน้องโตเล่นกับพี่มีทะเลาะกัน พ่อแม่ควรทำตัวเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด
11. เวลาซื้อของใหม่ให้น้องควรซื้อให้พี่ด้วย
12. ถ้าเด็กดีต่อน้องควรรีรางวัลตามสมควร

**2. ความดี** เป็นความรู้สึกต่อผู้อื่นโดยเฉพาะในช่วงอายุ 2-3 ปี ซึ่งอยู่ในระยะปฏิเสธ ไม่ยอมใคร จะดีอย่างไรที่เขาต้องการทำเท่านั้น อาจเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่บังคับเกินกว่าเหตุตั้งกฎเกณฑ์มากเกินไป

### วิธีแก้ไข

1. ผู้ใหญ่พ่อแม่ควรร่วมมือกันในการอบรมเด็กไม่ขัดแย้งกันไม่กล่าวโทษกัน
2. ตั้งกฎเกณฑ์ที่เด็กสามารถทำได้ตามวัย
3. เวลาเด็กทำอะไรควรช่วยแนะนำในแนวทางที่เหมาะสมด้วยเหตุด้วยผล
4. งดการดุและการลงโทษพร่ำเพรื่อไม่บังคับเด็กจนเกินไป
5. ให้คำชมเชยหรือรางวัลเมื่อเด็กทำดี

### แนวทางในการเลี้ยงดูอบรมเด็กให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

1. ให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอ
2. ให้เด็กได้พักผ่อนนอนหลับออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก
3. พาไปตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนกับแพทย์เป็นระยะๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและพิการด้วยโรคต่างๆ
4. ช่วยฝึกหัดให้กำลังใจเด็กเมื่อเริ่ม คลาน นั่ง ยืน เดิน และพูด
5. พ่อแม่ควรมีความเข้าใจกัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นมั่นคงภายในบ้าน  
แสดงความรักความเอาใจใส่ความห่วงใยในตัวลูก  
ให้ลูกได้รับรู้อยู่เสมอให้เขามั่นใจว่าเขาเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าคนหนึ่งครอบครัว
6. ช่วยให้เด็กเติบโต มีอารมณ์มั่นคงโดยการอบรมสั่งสอนลูกอย่างมีเหตุผลมีวินัยที่ดี แต่ต้องไม่เข้มงวดจนเกินไป
7. ช่วยให้เด็กเข้ากับคนอื่นในสังคมได้ดีโดย
  - สนับสนุนให้เด็กได้เล่นกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

- ให้ความรู้และประสบการณ์โดยการพูดคุย ตอบคำถาม พาไปเที่ยวเมื่อมีโอกาส
- ส่งเสริมสิ่งที่ดีในตัวลูก อย่าทำให้เกิดปมด้อยโดยการนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่นๆ
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่อุปการะทำตามในทุกๆ เรื่อง

8. ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความนิ่มนวล เข้าใจความรู้สึกของเด็ก เข้าใจความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน