

Ebook จิตวิทยาเด็ก

Psychology for Babies



คู่มือเข้าใจโลกของการกspa;habies

โดย กีมงาน Pop Playground

สำหรับการกษา; 0-2 ปี

ฉบับที่ 1 | กุมภาพันธ์ 2024

สารบัญ

1. **บทนำ:** ทำไมต้องเข้าใจจิตวิทยาการก?
2. **บทที่ 1:** สมองการกพัฒนาอย่างไร
3. **บทที่ 2:** การร้องໄห้คือภาษา
4. **บทที่ 3:** ความผูกพันระหว่างแม่และลูก
5. **บทที่ 4:** กิจกรรมกระตุ้นพัฒนาการ
6. **บทที่ 5:** เมื่อไหร่ควรกังวล
7. **สรุป:** จุดเริ่มต้นก่อตัวของการเป็น พ่อแม่

บทนำ: ทำไมต้องเข้าใจจิตวิทยาการก?

"ทุกรายการร้องให้ ทุกรอยยิ้ม ทุกสายตาของกรก ล้วนมีความหมาย"

การเป็น พ่อแม่ครึ่งแรกคือประสบการณ์ที่บ่าตื้นเต้นและบ่อกลัวไปพร้อมกัน คุณอาจรู้สึกว่าลูกน้อยของคุณบันลือกลับ เกินจะเข้าใจ เขาร้องให้ แต่คุณไม่รู้ว่าเขาต้องการอะไร เขายิ้ม แต่คุณไม่แน่ใจว่าเขามีความสุขจริงหรือไม่

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจโลกที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของกรก เข้าใจว่าสมองของเขายังพัฒนาอย่างไร การร้องให้มีกี่แบบ และที่สำคัญที่สุด - วิธีสร้างความผูกพันที่ดีตั้งแต่วันแรก

ทำไมช่วง 0-2 ปีถึงสำคัญ?

นักวิทยาศาสตร์พบว่า สมองของกรกพัฒนารวดเร็วที่สุดในช่วง 0-2 ปี ในช่วงเวลา này:

- สมองสร้างเซลล์ประสาทใหม่บันลือกลับเซลล์ต่อวิบาก
- การเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท (synapses) เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ประสบการณ์ในช่วงนี้จะส่งผลต่อพัฒนาการตลอดชีวิต

สิ่งสำคัญที่ต้องจำ

การกไม่ใช่ "ตัวเล็กๆ ก็ทำอะไรไม่เป็น" แต่เป็นบุคคลที่มีความรู้สึก ความคิด และความต้องการที่ซับซ้อนกว่าที่เราคิด

บทที่ 1: สมองการพัฒนาอย่างไร

1.1 การพัฒนาของสมองตั้งแต่แรกเกิด

เมื่อการก่อตัว สมองของเขามีน้ำหนักเพียง 25% ของสมองผู้ใหญ่ แต่ภายในสองปีแรก สมองจะเติบโตถึง 80% ของขนาดสมองผู้ใหญ่ นี่คือช่วงเวลาที่วิเศษที่สุดสำหรับการพัฒนา

| ช่วงอายุ | พัฒนาการสมอง | สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ |
|-------------|--|--------------------------------|
| 0-3 เดือน | สมองสร้างเซลล์ประสาท เริ่มมองเห็น ได้ยิน | พูดคุย ร้องเพลง สบตา |
| 3-6 เดือน | เริ่มรู้จักใบหน้า ยิ้มตอบ หันไปตามเสียง | เล่น peek-a-boo อ่านหนังสือรูป |
| 6-12 เดือน | เข้าใจคำง่ายๆ จำคนได้ มีอารมณ์ขัดเจน | สอนคำศัพท์ อ่านนิทาน ร้องเพลง |
| 12-24 เดือน | พูดคำแรก เข้าใจคำสั่ง มีความจำดีขึ้น | คุยกันต่อ กับ อ่านหนังสือช้าๆ |

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง

เคล็ดลับสำคัญ

สามปัจจัยหลักที่ช่วยพัฒนาสมองของการก่อตัว:

- โภชนาการ:** นมแม่ มีสารอาหารที่สมองต้องการ
- การนอน:** สมองพัฒนาในขณะหลับ
- การมีปฏิสัมพันธ์:** การพูดคุยและเล่นด้วยกัน

บทที่ 2: การร้องให้คือภาษา

2.1 ทำไมการกตต้องร้องให้?

การร้องให้เป็นวิธีเดียวที่การกใช้สื่อสารในช่วงเดือนแรก การร้องให้ไม่ใช่เรื่อง " yay" แต่เป็นสัญญาณว่าลูกของคุณกำลังพยายามบอกร่องอย่าง

"การกที่ร้องให้และได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี"

2.2 กอດรหัสเสียงร้อง 5 ประเภท

นักวจัยพบว่า การกมีรูปแบบการร้องให้ที่แตกต่างกันตามความต้องการ:

| ประเภท | ลักษณะเสียง | ความหมาย |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| Neh (เน่ห์) | เสียง "เน่ห์" บุ่มนวล | หัวนม อยากกิน |
| Owh (โอวห์) | เสียงเหมือนกำลังหายใจ | ง่วงนอน เหนื่อย |
| Heh (เอ่ห์) | เสียงสับๆ หายใจ | ไม่สบายตัว ร้อน/หนาว |
| Eairh (แอร์) | เสียงลึกจากท้อง | ท้องอืด ปวดท้อง |
| Eh (เอห์) | เสียงสับ อัดแน่น | อยากเรอ มีลมในท้อง |

กิจกรรม: บันทึกการร้องให้ของลูก

ลองจดบันทึกเวลาและลักษณะการร้องให้ของลูกเป็นเวลา 1 สัปดาห์ คุณจะเริ่มเห็นรูปแบบและเข้าใจลูกได้ดีขึ้น

บทที่ 3: ความผูกพันระหว่างแม่และลูก

3.1 อะไรคือความผูกพัน (Attachment)?

ความผูกพันเป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งระหว่างการใกล้ชิดผู้ดูแลหลัก (มักเป็นแม่) ความผูกพันที่ดีจะส่งผลต่อ:

- ความมั่นใจในตนของลูก
- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์
- ความสัมพันธ์ในอนาคต
- พัฒนาการทางสังคม

3.2 วิธีสร้างความผูกพันที่ดี

4 ขั้นตอนสร้างความผูกพัน

- สบตา:** มองตาลูกเวลาพูดคุยหรือให้บ่ม
- สัมผัส:** อุ้ม กอด ลูบหัว สัมผัสผิวหนัง
- ตอบสนอง:** ตอบกลับเมื่อลูกร้องให้หรือเรียกหา
- มีเวลาด้วยกัน:** เล่น อ่านหนังสือ ร้องเพลงด้วยกัน

ข้อควรระวัง

อย่าปล่อยให้การกรรองให้บานเกินไปโดยไม่มีการตอบสนอง การ "ฝึกให้ลูกเข้มแข็ง" ด้วยการไม่ตอบสนองการร้องให้ อาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางอารมณ์

บทที่ 4: กิจกรรมกระตุ้นพัฒนาการ

4.1 กิจกรรมตามช่วงอายุ

กิจกรรมสำหรับ 0-3 เดือน

- **tummy time:** ให้ลูกนอนคว่ำวันละ 3-5 นาที ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อคอ
- **สบตาและยิ้ม:** บังห่างลูก 20-30 ซม. ยิ้มและพูดคุย
- **โนบาย:** แขวนโนบายสีสันสดใสเหนือเปล
- **ร้องเพลง:** ร้องเพลงกล่อมหรือเพลงบุ่มนวล

กิจกรรมสำหรับ 3-6 เดือน

- **peek-a-boo:** เอามือปิดหน้าแล้วเปิดออก สบุกและสร้างความบันใจ
- **ของเล่นสำหรับเบบี้:** ฝึกการจับและการประสานงานมือ-ตา
- **อ่านหนังสือรูป:** แบบลูกยังไม่เข้าใจ แต่ช่วยพัฒนาภาษา
- **เล่นน้ำ:** อาบน้ำด้วยกันเป็นเวลาพิเศษ

กิจกรรมสำหรับ 6-12 เดือน

- **เล่นซ่อนหา:** ซ่อนของเล่นแล้วให้ลูกหา
- **หนังสือผ้า/ยาง:** หนังสือที่ลูกจับได้ กัดได้
- **คุยกันต่อ:** ตอบเสียง "อู้อี้" ของลูกเหมือนคุยกัน
- **ดนตรี:** ตีกลอง เป่าขลุย หรือพิงเพลงจังหวะสบุกฯ

บทที่ 5: เมื่อไหร่ควรกังวล

5.1 สัญญาณเตือนที่ควรสังเกต

แม้ว่าทุกการกะจัดพัฒนาในอัตราที่แตกต่างกัน แต่มีสัญญาณบางอย่างที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ:

| ช่วงอายุ | สัญญาณที่ควรกังวล |
|----------|--------------------------------------|
| 2 เดือน | ไม่สงบ ไม่ตอบสนองต่อเสียงดัง |
| 4 เดือน | ไม่ยิ้มตอบ ไม่หันไปตามเสียง |
| 6 เดือน | ไม่ล่ำเสียง ไม่จับของ ไม่ยิ้มกับคน |
| 9 เดือน | ไม่เข้าใจคำง่ายๆ ไม่ซึบของที่ต้องการ |
| 12 เดือน | ไม่พูดคำใดๆ ไม่สงบ ไม่สนใจคนรอบข้าง |

อย่าลังเลที่จะปรึกษา

หากคุณรู้สึกว่าลูกน้อยพัฒนาการช้ากว่าเพื่อน หรือมีพฤติกรรมที่น่ากังวล อย่ารอ ปรึกษาคับ:

- แพทย์เด็ก
- นักกายภาพบำบัดเด็ก
- นักจิตวิทยาเด็ก
- นักวิจัยและแก้ไขการพูด

สรุป: จุดเริ่มต้นที่ดีของการเป็นพ่อแม่

สิ่งสำคัญที่ต้องจำ

1. **ทุกรายการร้องให้มีความหมาย** - เรียนรู้ที่จะ "ฟัง" ลูก
2. **ความผูกพันสร้างได้** - ด้วยการตอบสนอง สนับสนุน และสัมผัส
3. **การเล่นคือการเรียนรู้** - กิจกรรมง่ายๆ ช่วยพัฒนาสมอง
4. **ไม่มีพ่อแม่คนไหนสมบูรณ์แบบ** - ความพยายามต่างหากที่สำคัญ
5. **ช่วยเหลือเมื่อให้เสมอ** - อย่างลังเลที่จะขอคำแนะนำ

การเป็น พ่อแม่คือการเดินทางที่ยาวนานและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น ความรัก ความอดทน และความตั้งใจของคุณต่างหากที่จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก

ขอให้คุณและลูกน้อยมีความสุขในการเติบโตไปด้วยกัน!

Psychology of Babies

© 2024 Pop Playground

สงวนลิขสิทธิ์