

คู่มือ
ส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี
สำหรับผู้ปกครอง



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข







อุปกรณ์ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก





คำนิยม



รัฐบาลและประชาชนทุกคนตระหนักดีว่าเด็กเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ดังนั้นตลอดระยะเวลาที่ผ่านมารัฐบาลจึงได้ขับเคลื่อนนโยบายเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ซึ่งทางกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ตอบรับนโยบายนี้โดยการพัฒนาคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครอง สำเร็จสมบูรณ์ฉบับนี้ โดยมีเนื้อหาสาระครบถ้วน เข้าใจง่ายและมีภาพประกอบ สีสันสวยงาม น่าอ่าน น่าสนใจ

ในฐานะนายกรัฐมนตรีต้องขอกล่าวแสดงความชื่นชมและยินดีกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขที่พัฒนาองค์ความรู้ทางด้านวิชาการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อประเทศชาติ ทำให้ประชาชนทั่วไปเข้าถึงความรู้ด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้โดยง่าย และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของบุตรหลานซึ่งนอกจากจะทำให้บุตรหลานมีพัฒนาการที่สมวัยแล้วยังก่อให้เกิดความรักความผูกพันในครอบครัว เปรียบเสมือนเกราะคุ้มกันให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่จะเป็นกลไกสำคัญเพื่อนำพาประเทศไปสู่ความเจริญต่อไปในอนาคต

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร

นายกรัฐมนตรี

คำนิยม

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายที่จะพัฒนาเด็กโดยให้ประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลเด็กได้ด้วยตนเองหรือช่วยเหลือญาติพี่น้องในครอบครัวได้ จึงได้ทำการพัฒนาคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ฉบับผู้ปกครองและทางกระทรวงตั้งใจจะนำคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ฉบับนี้ไปช่วยเหลือประชาชน โดยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กไทยทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่เน้นการพัฒนาบุคลากรของชาติโดยเริ่มต้นตั้งแต่เด็กเพราะเด็กถือเป็นรากฐานที่สำคัญในการขับเคลื่อนประเทศให้ไปสู่ความเจริญ

ท้ายนี้ต้องขอแสดงความชื่นชมและยินดีกับกรมสุขภาพจิตที่ทางสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ได้อุทิศเวลาเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางวิชาการ และพัฒนาคู่มือฉบับนี้ขึ้นมาจนสำเร็จสมบูรณ์ ทำให้ประชาชนชาวไทยได้มีคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไทยต่อไป



นายวิทยา บุรณศิริ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



คำนิยม

กรมสุขภาพจิตมีบทบาทในการดูแลสุขภาพจิต
ครอบคลุมกลุ่มประชากรทุกช่วงวัยโดยเฉพาะเด็กปฐมวัย
ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเรื่องพัฒนาการเด็ก ทั้งนี้ ทางสถาบัน
พัฒนาการเด็กราชชนครินทร์เป็นหน่วยงานสนับสนุนด้านวิชาการ
และส่วนหนึ่งให้บริการด้านพัฒนาการเด็ก ซึ่งมีนโยบายใน
การพัฒนาองค์ความรู้ด้านพัฒนาการเด็ก

จากการติดตามการดำเนินงานดังกล่าวได้เห็นถึง
ความทุ่มเทในการพัฒนาองค์ความรู้ของสถาบันพัฒนาการเด็ก
ราชชนครินทร์ที่มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ก้าวหน้ามาก ทั้งทาง
ด้านโครงสร้างและด้านวิชาการด้านพัฒนาการเด็ก

ดังนั้น กระผมขอแสดงความชื่นชมยินดีกับความก้าวหน้า
ของสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์ในการพัฒนาคู่มือ
ส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครองและ
ขอให้ธำรงไว้ซึ่งความมุ่งมั่นในการพัฒนางานนี้ต่อไป เพื่อเป็น
ประโยชน์ต่อเด็กไทยและประเทศชาติ

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์
อธิบดีกรมสุขภาพจิต





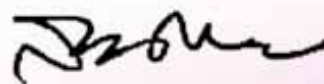
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต

Rajanagarindra Institute of Child Development

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

หนังสือคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครองเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ หรือ ผู้ปกครอง ได้ใช้เป็นแนวทางในการดูแลเด็กทั้งเด็กปกติ ทั่วไป และเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ ในด้านการดูแล สุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมถึงการเฝ้าติดตาม ประเมิน พัฒนาการและสามารถใช้คู่มือเล่มนี้ส่งเสริมพัฒนาการ เด็กโดยผ่านวิธีการเล่น การจัดกิจกรรม การพูดคุย การจัด บทบาทสมมติให้เด็กอย่างเหมาะสมตามวัยจะช่วยส่งเสริม พัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ ทั้งด้านการเคลื่อนไหว ด้านการใช้ กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา ด้านการเข้าใจภาษา ด้านการ ใช้ภาษา และด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม เด็กวัยนี้ สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ การเลี้ยงดูและ สภาพแวดล้อม การปลูกฝังพื้นฐานที่ดีโดยให้เด็กมีโอกาส ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการครบทุกด้าน ส่งผลให้เด็กมี ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดีต่อไป



นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์



สารบัญ



คำนำ

สารบัญ

การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยในเด็ก

อาหารกับการเจริญเติบโตของเด็กตามวัย

การดูแลสุขภาพปากและฟัน

การได้รับวัคซีน

การเล่น การออกกำลังกาย และพักผ่อน

การสร้างความปลอดภัย ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

การระวังอุบัติเหตุและสารพิษ

หน้า

7

8

10

10

12

13

14

16

18





	หน้า
หลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	18
ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี	20
การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย	23
อายุ 1 เดือน	24
อายุ 2 เดือน	27
อายุ 3 - 4 เดือน	32
อายุ 5 - 6 เดือน	37
อายุ 7 - 9 เดือน	41
อายุ 10 - 12 เดือน	46
อายุ 13 - 18 เดือน	51
อายุ 19 - 24 เดือน	56
อายุ 25 - 30 เดือน	61
อายุ 31 - 36 เดือน	66
อายุ 37 - 42 เดือน	71
อายุ 43 - 48 เดือน	78
อายุ 49 - 54 เดือน	84
อายุ 55 - 60 เดือน	89
บทส่งท้าย	94
บรรณานุกรม	95
รายนามที่ปรึกษา	98
รายนามคณะทำงาน	99
บันทึกการส่งเสริมพัฒนาการเด็กฯ	101

การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยในเด็ก

การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยในเด็กแรกเกิดถึงช่วงอายุ 5 ปี เป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิตและจิตใจของมนุษย์ นอกจากร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วแล้วสมองของเด็กก็เจริญเติบโตสูงสุดในช่วงวัยนี้ด้วย ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับเด็กในการส่งเสริมการเจริญเติบโต ทางด้านร่างกาย เช่น รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง และปล่อยให้พัฒนาการของเด็กเกิดขึ้นเองตามวัยแต่ในปัจจุบันความรู้จากการศึกษาและความตื่นตัวในวิทยาการสมัยใหม่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กมากขึ้น ซึ่งนอกจากปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก เช่น พันธุกรรมที่ได้รับจากพ่อแม่แล้ว สิ่งแวดล้อมกับการเลี้ยงดู โดยการสร้างเสริมกิจกรรมกับเด็กผ่านการเล่นเป็นการส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่ผู้ปกครองควรทำในชีวิตประจำวันของเด็ก รวมถึงให้การติดตามพัฒนาการของเด็กให้เหมาะสมตามวัยเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองจะละเลยไม่ได้สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีคุณภาพต่อไป

สิ่งสำคัญผู้ปกครองควรพาเด็กไปรับบริการตรวจสุขภาพ และรับวัคซีนอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กเป็นไปตามวัยแล้วผู้ปกครองควรทำความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของเด็กในด้านต่างๆ มีดังนี้



1. อานาการกับการเจริญเติบโตของเด็ตามวัย

เด็กในช่วงวัยแรกเกิด - 5 ปี ในระยะนี้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะรวดเร็วกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครองควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของเด็กโดยเฉพาะนมแม่ควรให้ตั้งแต่แรกเกิดเนื่องจากเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกมีไขมันที่ช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองเป็นวัคซีนสำเร็จรูปที่ได้จากแม่ทำให้เด็กไม่ป่วยบ่อย มีระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่และการพูดคุยกับเด็กในขณะที่ให้นมจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าช่วยส่งเสริมพัฒนาการและความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี

แนวทางปฏิบัติการดูแลเด็กในกินนมแม่

1. กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน
2. เมื่อเด็กอายุ 6 เดือนเป็นต้นไปกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัย
3. พุดคุย เล่น เล่า อ่านนิทาน ร้องเพลงให้เด็กฟัง
4. สร้างความผูกพัน และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก
5. ประเมินและเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กและบันทึกพัฒนาการ



เด็กช่วงอายุ 1 - 5 ปี ส่วนใหญ่จะไม่สนใจอาหารและไม่เจริญอาหารเหมือนวัยทารก เพราะจะมีความสนใจด้านอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น การสำรวจสิ่งแวดล้อมและสนใจการเล่นมากกว่า นอกจากนี้เด็กยังเริ่มเลือกรับประทานอาหารในสิ่งที่ตนเองชอบ ดังนั้นผู้ปกครองควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารอย่างจริงจังในระยะนี้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย เด็กควรได้รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละหมู่ควรรับประทานให้หลากหลายชนิด วันละ 3 มื้อและดื่มนมเป็นอาหารเสริมเพื่อให้เด็กได้รับปริมาณสารอาหารที่มีประโยชน์และนำไปใช้ในการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

แนวทางปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก

1. ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
2. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยรับประทานมาก่อน เช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทาน เพราะจะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้น แต่ใช้วิธีดัดแปลงวิธีการปรุงและรสชาติให้เด็กจนเด็กยอมรับประทาน
3. ควรทำอาหารที่มีลักษณะสีส่น น่ารักรับประทาน
4. อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม ไม่หวาน ไม่เปรี้ยว
5. อาหารควรมีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
6. แบ่งมื้ออาหารเป็นหลายมื้อ ให้เด็กได้รับเพียงพอต่อความต้องการ
7. สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารที่ดี ไม่เครียดไม่ดุบ่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ระหว่างรับประทานอาหาร
8. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารเหลือค้างมาให้เด็กรับประทาน



2. การดูแลสภาพปากและฟัน

การดูแลฟันเด็กควรเริ่มตั้งแต่แรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องรอจนกระทั่งฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น ผู้ปกครองมีหน้าที่ในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพปากและฟัน ทั้งในด้านการรักษาความสะอาดและการสอนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดสาเหตุของฟันผุได้ง่าย

ดังนั้นควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่อฟันซี่แรกเริ่มขึ้นอายุประมาณ 6 เดือน ผู้ปกครองจะได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กตั้งแต่แรกเริ่ม ทั้งทางด้านการทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหารหรือนม การพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีรอยยิ้มสดใส

แนวทางปฏิบัติ ในการดูแลสภาพปากและฟัน

1. ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดฟัน และกระพุ้งแก้มให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า และก่อนนอน
2. แปรงฟันให้เด็ก ด้วยแปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม เมื่อฟันขึ้นหลายซี่
3. สอนเด็กแปรงด้วยตนเอง และผู้ปกครองแปรงซ้ำจนกว่าเด็กอายุประมาณ 6 - 7 ขวบเนื่องจากเด็กเล็กยังไม่สามารถใช้กลัมน้ำมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ควรให้เด็กดื่มนมแม่ แต่ถ้าเด็กกินนมผง นมผงไม่ควรมีลักษณะหวาน ถ้าจะให้เด็กรับประทานอาหารเสริมที่มีลักษณะเหนียวข้น ควรแปรงฟันให้เด็กหลังรับประทานอาหารเสริม
5. งดการดูดนมขวดและกลับไปพร้อมกับขวดนม
6. เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้ ถั่วต้ม หรือ เนื่อสัตว์อบแห้งแทนขนมหวาน
7. หมั่นตรวจและสังเกตฟันเด็ก โดยเปิดริมฝีปากเด็กดูฟัน ถ้าพบคราบสกปรกให้เช็ดหรือแปรงออกและหากฟันสีขุนขาวหรือเปลี่ยนเป็นสีดำหรือมีรูผุ ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์
8. ควรพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก รับคำแนะนำ

3. การได้รับวัคซีน

การฉีดวัคซีนเด็กนั้นจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยของคุณให้มีสุขภาพที่ดีและไม่มีการติดเชื้อโรคได้ง่าย พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดทุกครั้งตามสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเพื่อเป็นประโยชน์ในการติดตามการรับวัคซีนอย่างครบถ้วนตามกำหนด

คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน

1. วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันที่สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง
2. เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือใช้ยาสามารถรับวัคซีนได้
3. หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อน เป็นไข้ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ตีมน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
4. ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย
5. ผลที่เกิดจากการรับวัคซีนป้องกันไวรัส อาจเป็นฝีขนาดเล็ก อยู่ได้นาน 3 - 4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดรอบๆ แผล

วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้จนครบชุดจึงจะมีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญและควรพาเด็กไปตามนัดทุกครั้ง ถ้าหากไม่สามารถไปตามนัดได้ควรพาเด็กไปรับวัคซีนในภายหลังจนครบ





4. การเล่น การออกกำลังกาย และพักผ่อน

การเล่นของเด็ก เป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งโดยธรรมชาติการเล่นของเด็กที่แท้จริงต้องเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระทั้งทางกาย ทางความคิด และทางสังคมเด็กจะมีความสุขเมื่อได้เล่น โดยธรรมชาติแล้วเด็กต้องการเล่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเรียนรู้ตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัยทำให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต รู้จักคิดเชื่อมโยงเหตุผลการเล่นช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่วิธีการดำเนินชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตนเอง เรียนรู้ระเบียบวินัย รู้จักควบคุมอารมณ์ ถ่ายทอดจินตนาการ

เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการเล่นผ่านทางประสาทสัมผัส การเล่นของเล่น ได้สังเกตเห็นความแตกต่างและความคล้ายคลึงของสิ่งต่างๆ ที่เล่น ได้เรียนรู้ รูปร่าง ขนาดความหยาบ ความละเอียดของวัตถุของเล่นนั้น

ผู้ปกครองควรจัดเวลา และสถานที่ให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กได้มีการออกกำลังกายเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยาน การเกาะเดิน หรือ การวิ่ง ในที่โล่งกว้าง บรรยากาศถ่ายเท และคำนึงถึงความปลอดภัยเพราะการเล่น การออกกำลังกายมีความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กแต่ละวัยเกิดการเรียนรู้ มีความสนุกสนาน ได้สำรวจค้นพบสิ่งใหม่ๆ ได้แสดงออกเลียนแบบท่าทางต่างๆ ผู้ปกครองควรให้จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ให้เด็กๆ สามารถเล่นและออกกำลังกายไปด้วยในขณะเดียวกัน หากเห็นว่าเด็กกรำแรง แจ่มใสสนุกเพลิดเพลิน แสดงว่า การเล่น และออกกำลังกายของเด็กอยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดี ทำให้เด็กคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และ

เรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้ดี ทั้งนี้ควรให้เด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ และระมัดระวังการเล่นที่ก่อให้เกิดอันตราย หรือการเล่นแบบที่อาจทำให้เด็กใช้ความรุนแรง เช่น การเล่นโลดโผน รุนแรงการเล่นแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ หรือสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ที่สูงถนน ใกล้น้ำ เป็นต้น

หลังจากการเล่นและออกกำลังกายแล้ว ควรเป็นเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสมและเพียงพอซึ่งการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเพราะในเวลาที่เด็กๆ นอนหลับสนิทต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนชื่อโกรทฮอร์โมนออกมา ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสูงขึ้น นอกจากนี้การนอนไม่พอยังส่งผลถึงการรับรู้ ความเข้าใจ การเรียนรู้สิ่งใหม่ การแก้ปัญหาและความจำลดน้อยลง

ข้อควรระวังในการเล่น

1. เลือกของเล่นที่ปลอดภัย คงทน ไม่มีมุมหรือเหลี่ยมคม ใช้สีที่ไม่เป็นพิษ มีความแข็งแรงคงทน ทำความสะอาดได้ง่าย มีน้ำหนักที่เหมาะสมกับเด็ก
2. เหมาะสมกับวัย สีสันสดใส มีประโยชน์รอบด้าน และเด็กสามารถเรียนรู้ได้หลากหลาย
3. หลีกเลี่ยงของเล่นที่มีขนาดเล็กให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบหยิบของเล่นเข้าปาก
4. หลีกเลี่ยงของเล่นที่ส่งเสริมความก้าวร้าวรุนแรง เช่น ของเล่นที่เป็นอาวุธ
5. มีมาตรฐานความปลอดภัย โดยได้รับความปลอดภัยจากสถาบันที่ได้มาตรฐาน เช่น มอก.
6. ของเล่นไม่จำเป็นต้องเลือกซื้อของเล่นที่ราคาแพง ของเล่นที่พ่อแม่ทำเองจากวัสดุที่มีในบ้าน หรือการพูดคุยหยอกล้อ การเล่านิทาน ร้องเพลง การทายปัญหา จะเป็นการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ได้อย่างดีและมีคุณค่ามากสำหรับลูก



5. การสร้างความผูกพัน ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

ระยะตั้งแต่วัยในครรภ์ ถึงอายุ 5 ปี เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุด ของการสร้างรากฐาน ชีวิตจิตใจของมนุษย์ นอกจากร่างกาย และสมองจะเจริญเติบโตสูงสุด ในช่วงนี้ เด็กยังมีความรู้สึก รับรู้สัมผัสทั้งรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และยังเลียนแบบอย่าง ตั้งแต่แรกเกิด เด็กเล็กๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ การเลี้ยงดู และภาวะแวดล้อมได้เร็ว และฝังลึกในจิตใจ

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ก่อให้เกิดจุดเริ่มต้นของความผูกพัน ซึ่งผู้ปกครองสามารถสร้างความรัก ความผูกพันผ่านทางการให้อาหาร การสัมผัสโอบกอด การสื่อสารพูดคุย การมองและการพูดคุยเล่นนิทาน เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ให้แก่เด็ก ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ และพัฒนาทักษะทางสังคม

หากการเลี้ยงดูเด็กวัยนี้ ผู้ปกครองให้ความรักเอาใจใส่ ใกล้ชิด อบรมเลี้ยงดู โดยเข้าใจดูแลอย่างใกล้ชิดให้มีความสมดุลกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้ว เด็กก็จะเติบโตอย่างแข็งแรงใฝ่รู้และใฝ่ดี พร้อมทั้งพัฒนาตนเองเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ให้เป็นคนเก่ง คนดี อยู่อย่างมีความสุขและไม่ลืมที่จะแผ่ความช่วยเหลือให้กับผู้อื่นในสังคมด้วย

ผู้ปกครองควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาและเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความผูกพัน ระหว่างกัน ความมั่นคงทางใจ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจจะมีความสำคัญต่อชีวิตของเด็กมาก

แนวทางปฏิบัติการสร้างความผูกพัน ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

วิธีการ	ถ้าได้รับการปลูกฝัง	ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝัง
รักและเอาใจใส่เด็ก สายผูกพัน	เด็กจะเติบโตเป็นคนที่มี มนุษยสัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคงเชื่อมั่น ในตัวเอง มีอารมณ์สุขุม หนักแน่น	เด็กจะไม่เกิดความผูกพันและไม่ไว้วางใจ ผู้อื่น ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางใจ และมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย
ให้เด็กมีโอกาส ช่วยเหลือตนเอง	เด็กจะรู้จักคิด รู้จักทำ มีความรับผิดชอบ และรู้จักพึ่งพาตนเอง	เด็กจะกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น แก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ ความรับผิดชอบ ไม่ดี เป็นภาระของพ่อแม่
ให้เด็กรู้จักรอคอย อดทน และอดกลั้น	เด็กจะมีความสามารถในการควบคุม อารมณ์ตนเองได้ดี มีความยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งล่อใจหรือสิ่งที่ยั่ววยได้ ตัดสินใจ ได้ว่าสิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ และเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคม	เด็กมักจะเติบโตเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง อารมณ์เสื่อง่าย เครียดง่าย ทุกข์ง่าย ทำใจไม่ได้ ระวังอารมณ์ไม่ได้เมื่อผิดหวัง เสียหน้าหรือไม่ได้อะไรดังใจ
ให้เด็กรู้จักปรับตัว เผชิญ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง	เด็กจะมีความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ รู้จักพลิกแพลงแก้ไขปัญห อย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์	เด็กจะกลายเป็นคนขาดความพยายาม ไม่อดทน ขาดความกระตือรือร้น ทอดถอยง่ายเมื่อเผชิญปัญหา
ให้เด็กมีโอกาสได้เล่น	เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกยอมรับ และแก้ไขความผิดพลาด รู้จักมีอารมณ์ขันและสนุก เบิกบาน ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำผู้ตาม และ การร่วมงานกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไป ใช้ในชีวิตจริง	เมื่อโตขึ้นมักจะเข้าสังคมยาก ไม่รู้จักกติกา ของสังคม ไม่รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ขาดความ กระฉับกระเฉงในการทำงานและ การเรียนรู้ชีวิต
ให้เด็กรู้จักให้ รู้จักช่วยเหลือ และเข้าใจผู้อื่น	เด็กจะเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นๆ ทั่วไป และสามารถประสานความร่วมมือกับ ผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	เด็กจะเป็นคนที่นึกถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่ ใจคอคับแคบขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเข้ากับคนอื่นได้ยาก



หลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ผู้ปกครองสามารถติดตามสังเกตพฤติกรรมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ ได้แก่ ความสามารถด้านการเคลื่อนไหว ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญาด้านการเข้าใจภาษา ด้านการใช้ภาษา และด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม ของเด็กวัยต่างๆ เพื่อจะได้ทราบถึงพัฒนาการแต่ละวัย และหาวิธีส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กแต่ละด้าน การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกหรือส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่บ้าน เด็กจะเรียนรู้ และทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถในแต่ละช่วงวัย พร้อมทั้งจะพัฒนาขึ้นต่อไป

6. การระวังอุบัติเหตุและสารพิษ

การที่สมองเด็กได้รับความกระทบกระเทือนแรงๆ หรือได้รับการกระทบกระเทือนบ่อยๆ จากอุบัติเหตุ จากการเล่นหรือจากการถูกจับเขย่า จะมีผลต่อสมอง อาจทำให้สมองซีกกระทบต่อความจำและทักษะการเคลื่อนไหวซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนของสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือนเนื่องจากเนื้อสมองที่ละเอียดและซับซ้อนเป็นส่วนที่เปราะบางเป็นพิเศษ

ในเรื่องของสารพิษ สมองเด็กจะมีความเสี่ยงต่อสารพิษที่ละลายในน้ำ เช่น สารปรอท สารตะกั่ว เพราะร่างกายของเด็กยังพัฒนาแผ่นกรองพิเศษที่จะป้องกันสมองจากสิ่งเหล่านี้ไม่สมบูรณ์ จึงเป็นอันตรายเพราะมีผลทำให้สมองถูกทำลายได้ ถ้าสมองถูกทำลายประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะลดลงตามไปด้วย

แนวทางปฏิบัติการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

1. จัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้เหมาะสม เหมาะสำหรับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย
2. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง โดยฝึกเด็กผ่านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือฝึกผ่านการเล่นกับเด็ก
3. ขณะฝึกเด็ก ผู้ปกครองควรใช้คำพูดง่าย สั้น ชัดเจน และคงที่
4. ให้เวลาเด็กปฏิบัติตาม 3-5 วินาที ถ้าเด็กยังไม่ได้ทำ ให้ผู้ปกครองพูดซ้ำ (ข้อความเดิม) พร้อมให้การช่วยเหลือเด็กทำงานเสร็จ
5. ผู้ปกครองควรให้ความช่วยเหลือเด็กเท่าที่จำเป็น ลดการช่วยเหลือลงเมื่อเด็กทำได้ การช่วยเหลือผู้ปกครองอาจทำได้ดังนี้

- 5.1 *ทางกาย*: จับมือทำเมื่อเด็กทำได้ ลดการช่วยเหลือลง โดยให้แตะข้อศอกของเด็กและกระตุ้นให้ โดยใช้ คำพูดให้เด็กทำ
 - 5.2 *ทางวาจา*: บอกให้เด็กทราบในสิ่งที่ผู้ปกครอง ต้องการให้เด็กทำ
 - 5.3 *ทางท่าทาง*: ผู้ปกครองชี้ให้เด็กทำ ผงกศีรษะเมื่อ เด็กทำถูกต้อง สายหน้าเมื่อเด็กทำไม่ถูก
6. ถ้าเด็กเกิดการเรียนรู้แล้ว ให้เปลี่ยนข้อความ แบบต่างๆ แต่มีความหมายเหมือนกัน เพื่อให้เด็ก เรียนรู้สิ่งแตกต่างกัน เช่น ใช้คำพูดว่า “ไม่ใช่” แทนคำว่า “ไม่ถูกต้อง” เป็นต้น
 7. ผู้ปกครองควรให้แรงเสริมเด็กทันทีเมื่อเด็กทำได้ ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือให้ทำได้หรือเด็ก ทำได้เอง เช่น ยิ้ม ชมเชย ประบมือ สัมผัส ไขว่นม แต่ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้
 - 7.1 ให้แรงเสริมเหมาะสมกับวัยช่วงนั้นๆ ควรเป็นสิ่งที่เด็กชอบ เนื่องจากเด็กแต่ละคนชอบไม่เหมือนกัน
 - 7.2 ควรให้แรงเสริมบ่อยๆ เมื่อต้องการให้เกิดทักษะ หรือพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น
 - 7.3 ควรลดแรงเสริมลงเมื่อเด็กทำได้แล้ว
 - 7.4 ควรขัดขวางไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ หรือป้องกันเด็กไม่ให้อำนาจสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น เด็กใช้มือปิดสิ่งของ เป็นสิ่งที่เด็กทำไม่ถูกต้อง ผู้ปกครองบอกเด็กไม่ควรทำและให้เด็กเก็บของ หลังจากนั้นเบี่ยงเบนความสนใจ เพิกเฉยกับ พฤติกรรมที่เด็กทำไม่ถูก เป็นต้น

หากถึงอายุที่ควรทำได้แต่เด็กยังทำไม่ได้ ผู้ปกครองควรให้ โอกาส โดยฝึกให้ก่อน แต่ถ้าเด็กไม่มีความก้าวหน้าใน 1 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งผู้ปกครองควร บันทึกความสามารถของเด็กตามลำดับพัฒนาการของเด็ก แต่ละช่วงวัยได้ดังนี้



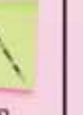
ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

ด้าน \ อายุ	1 เดือน	2 เดือน	3-4 เดือน	5-6 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	ท่านอนคว่ำ ยกศีรษะและหันศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่งได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	ท่านอนคว่ำ ยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา นาน 3 วินาที ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาเล่นโดยเหยียดแขนออกห่างจากลำตัว ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	ยันตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำโดยเหยียดแขนตรงทั้งสองข้างได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 
ด้านการใช้กล้ามเนื้อข้อมือและสติปัญญา		ตามองตามสิ่งของจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	มองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่ได้เป็นมุม 180 องศา ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	เอื้อมมือหยิบ และถือวัตถุไว้ขณะอยู่ในท่านอนหงาย ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 
ด้านการเข้าใจภาษา	มีการสะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	มองหน้าผู้พูดอยู่ ได้นาน 5 วินาที ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	หันตามเสียงได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 	สนใจฟังคนพูดและสามารถมองไปที่ช่องเล่นที่ผู้ปกครองเล่นกับเด็ก นาน 1 นาที ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี..... 
ด้านการใช้ภาษา		ทำเสียงโมลล่าคอ (เสียง "อุ" หรือ "ฮือ") อย่างชัดเจน ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	เปล่งเสียงเพื่อแสดงความรู้สึก ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	เลียนแบบการเล่นทำเสียงได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	มองจอหน้าได้นาน 1-2 วินาที ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	ยิ้มหรือส่งเสียงตอบโต้เมื่อผู้ปกครองแตะต้องตัวและพูดคุยด้วย ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	ยิ้มทักคนที่คุ้นเคย ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่..... เดือน..... ปี.....	

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

อายุ ด้าน	7 - 9 เดือน	10 - 12 เดือน	13 - 18 เดือน	19 - 24 เดือน	25 - 30 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	เขยื้อนตัวใช้มือเดินได้อย่างอิสระในท่านั่ง  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	หย่อนตัวลงนั่งจากท่านอนโดยใช้มือเกาะเครื่องเรือนช่วยพยุง  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เดินลากทรงของเล่น หรือสิ่งของได้  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	กระโดดได้โดยช่วยพยุง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	กระโดดเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา	เด็กจ้องมองไปที่หนังสือพร้อมกับผู้ใหญ่ 2-3 วินาที  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	จับนิ้วมือเพื่อยกหยิบลูกบิด  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ขีดเขียน(เป็นเส้น)บนกระดาษได้  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วางรูปทรงวงกลมใส่ในช่องกระดาษรูปแบนเรขาคณิตที่มี 3 แบบได้  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	แก้ปัญหาง่ายๆ โดยการใช้อุปกรณ์มือ  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการเข้าใจภาษา	หันตามเสียงเรียกชื่อ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	โบกมือหรือตอบมือตามคำสั่ง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามคำสั่ง 2-3 คำ  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ชี้หรือวางของร่างกายได้ 7 ส่วน ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการใช้ภาษา	ออกเสียงสระผสมกับพยัญชนะต่างๆ กันได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	แสดงความต้องการ โดยทำท่าทาง หรือเปล่งเสียง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เลียนคำพูดที่เป็นวลีประกอบด้วยคำ 2 คำ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	พูดตอบรับและปฏิเสธได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	เล่นจ๊ะเอ๋ได้  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้น  ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ล้างและเช็ดมือได้เอง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

อายุ ด้าน	31 – 36 เดือน	37 – 42 เดือน	43 – 48 เดือน	49 – 54 เดือน	55 – 60 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้เอง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ยืนด้วยขาข้างเดียวโดยไม่เกาะ ให้นาน 3 วินาที ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งไปข้างหน้าโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าและยกหัวเข่าสลับกัน ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	กระโดดไปด้านข้างและถอยหลังได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	วิ่งมาเตะลูกบอลได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการใช้ กล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา	เลียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกัน ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	คัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	จับดินสอได้ถูกต้อง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการเข้าใจภาษา	นำวัตถุ 2 ชนิด ในห้องมาให้ได้ตามคำสั่ง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 คำเกี่ยวกับวัตถุ 2 ชนิด ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่าและเล็กกว่า ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	เลือกอันดับแรกและอันดับสุดท้าย ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	แยก / จำแนกสีได้ 8 สี ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 
ด้านการใช้ภาษา	พูดสิ่งที่ประกอบ ด้วยคำ 3 คำติดต่อกันได้อย่างน้อย 4 ความหมาย ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ร้องเพลงได้ถูกต้องหรือเกือบจบเพลง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	พูดติดต่อกัน 3 คำ โดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... พูดติดต่อกัน 3 คำ เพื่ออธิบายคุณสมบัติหรือสิ่งของเกี่ยวกับลักษณะ สีและขนาด ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... 	ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า “ถ้ารู้สึกหิว ไม่สบาย หิว” จะทำอะไร ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....
ด้านการช่วยเหลือ ตัวเองและสังคม	ใส่กางเกงได้เอง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำตามกฎในการเล่นเป็นกลุ่มได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี..... เด็กสามารถช่วยทำงานชิ้นตอนเดียวได้เอง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้เอง ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	ทำความสะอาดตนเองหลังจากอุจจาระได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....	เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้อื่นได้ ☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้ วันที่.....เดือน.....ปี.....



การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ตามวัย

ผู้ปกครองควรส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
ด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหว
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา
ด้านการเข้าใจภาษา ด้านการใช้ภาษา และ
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
ของเด็กตามช่วงวัยต่างๆ ดังนี้



อายุ 1 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : ท่านอนคว่ำ เด็กสามารถยกศีรษะ
และหันศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่งได้

อุปกรณ์ : กรู้งกริ้ง



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ ผู้ปกครองเฝ้าของเล่นที่มีเสียงตรงหน้าเด็ก ระยะห่างประมาณ 30 ซม. (1 ไม้มือบรรทัด) เมื่อเด็กมองที่ของเล่นแล้วค่อยๆ เคลื่อนของเล่นมาทางด้านซ้าย เพื่อให้เด็กหันศีรษะมองตาม
2. ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นกลับมาอยู่ที่เดิม
3. ทำซ้ำอีกครั้งโดยเปลี่ยนให้เคลื่อนของเล่นมาทางด้านขวา



อายุ 1 เดือน

ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กมีการสะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ

วิธีสังเกต/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย ผู้ปกครองเรียกชื่อหรือพูดคุยกับเด็กจากด้านข้างทั้งข้างซ้ายและขวา โดยพูดเสียงดังปกติ
2. หากเด็กสะดุ้งหรือยับตัวเมื่อผู้ปกครองพูดคุยเสียงดังปกติ ให้ผู้ปกครองยิ้มและสัมผัสตัวเด็ก
3. ถ้าเด็กไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ให้พูดเสียงดังเพิ่มขึ้น โดยจัดทำเด็กเช่นเดียวกับข้อ 1 หากเด็กสะดุ้งหรือยับตัวให้ลดเสียงลงอยู่ในระดับดังปกติ พร้อมกับสัมผัสตัวเด็ก



อายุ 1 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถมองจ้องหน้า
ได้นาน 1-2 วินาที

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย หรืออุ้มเด็กให้หน้า
ผู้ปกครองห่างจากเด็กประมาณ 30 ซม.
(1 ไม่บรรทัด)
2. สบตาและทำตาลักษณะต่างๆ เช่น ตาโต
กระพริบตา เพื่อให้เด็กสนใจ
3. พูดคุย ยิ้มเพื่อให้เด็กมองที่ปากแทนสลับกันไป

หมายเหตุ อาจทำขณะอาบน้ำหรือแต่งตัวเด็ก หรืออุ้มเด็ก
ให้เด็กหันหน้ามาทางผู้ปกครอง แล้วทำหน้าตาหรือส่งเสียง
ให้เด็กสนใจ เมื่อเด็กมองตาให้
พูดคุยและยิ้มด้วย

อายุ 2 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว



ทักษะ : ท่านอนคว่ำเด็กสามารถ
ยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา
นาน 3 วินาที

อุปกรณ์ : กรู้งกริ่ง

วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ ใช้อศอกงอ
2. หยิบของเล่นมาเฝ้าตรงหน้าเด็ก เมื่อเด็กมองที่ของเล่นแล้วก็ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นขึ้นด้านบนเพื่อให้เด็กเงยหน้าจนศีรษะยกขึ้น นับ 1, 2
3. ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นลงมาอยู่ตรงหน้าเด็กเหมือนเดิม
4. ทำซ้ำอีกครั้งโดยเฝ้าของเล่นตรงหน้าเด็ก เมื่อเด็กมองที่ของเล่นแล้วก็ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นขึ้นด้านบนห่างจากจุดเดิมเพื่อให้เด็กเงยหน้าจนยกศีรษะขึ้น นับ 1, 2, 3
5. ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นลงมาอยู่ตรงหน้าเด็กเหมือนเดิม

อายุ 2 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา

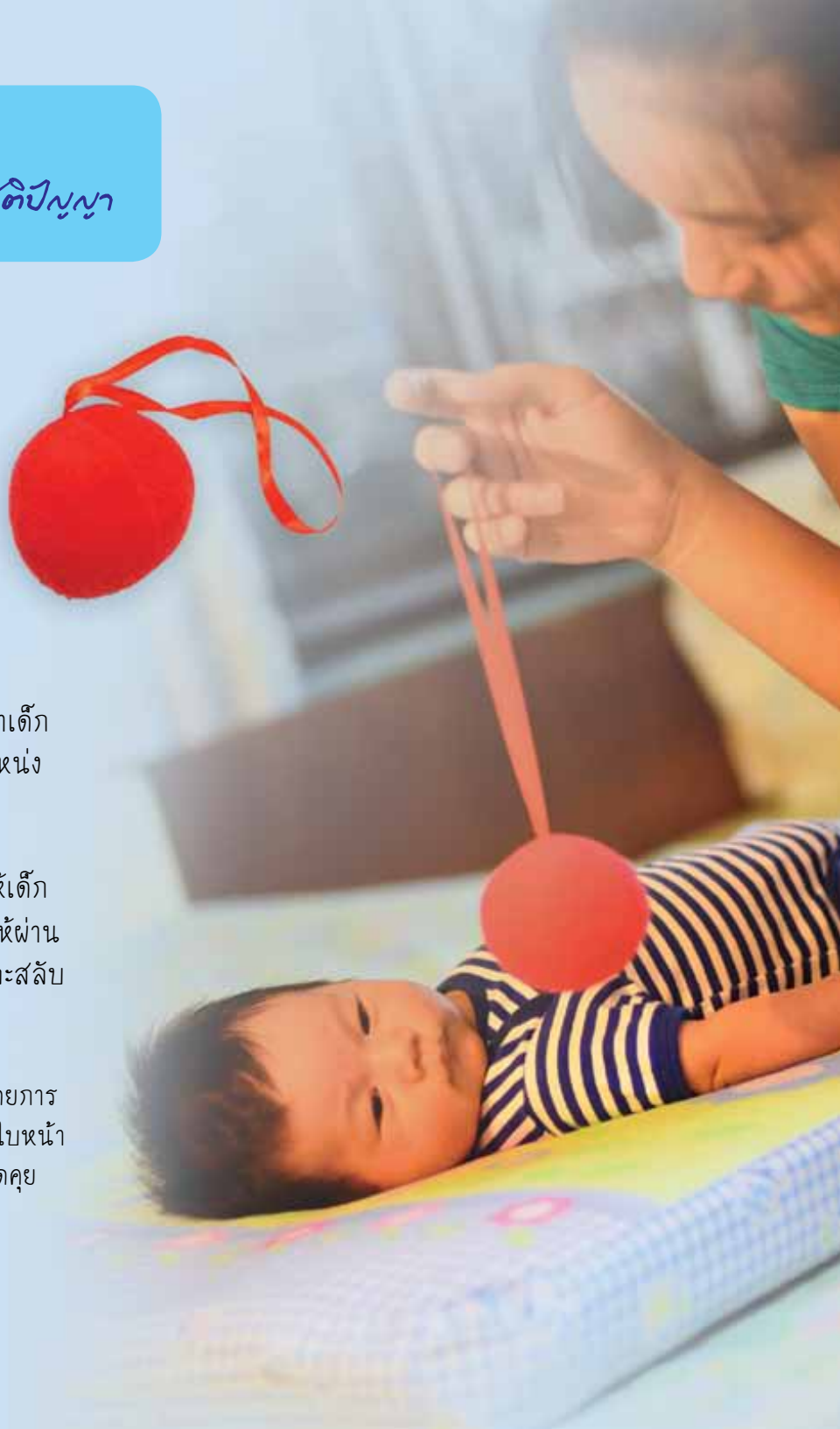
ทักษะ : เด็กสามารถมองตามสิ่งของ
จากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง

อุปกรณ์ : ลูกบอลผ้าสักหลาดสีแดง

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดให้เด็กอยู่ในท่านอนหงาย
2. ถือของเล่นสีแดงไว้ไม่มีเสียงห่างจากหน้าเด็ก
30 ซม. (1 ไม้มบรรทัด) และอยู่ในตำแหน่ง
เลยจุดกึ่งกลางของใบหน้าเด็กเล็กน้อย
ไปทางซ้าย
3. กระตุ้นให้เด็กสนใจโดยแกว่งของเล่นให้เด็ก
จ้องมอง แล้วค่อยๆ เคลื่อนของเล่นนั้นให้ผ่าน
จุดกึ่งกลางใบหน้าเด็กไปทางด้านขวาและสลับ
มาทางด้านซ้าย

หมายเหตุ ถ้าเด็กไม่มองตาม ให้ช่วยเหลือโดยการ
ประคองหน้าเด็กเพื่อให้หันมามอง และอาจใช้ใบหน้า
แม่กระตุ้นโดยการแสดงสีหน้า ยิ้ม ทำปากพุดคุย
แต่ไม่ออกเสียง ให้เด็กมองตาม



A woman with dark hair is leaning over a baby who is lying on a colorful floral mat. The woman is looking down at the baby, and her hand is near the baby's head. The baby is wearing a blue and white striped shirt with a yellow car patch on the chest. The background is a light blue gradient.

อายุ 2 เดือน

ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถมองเห็น
ผู้พูดคุย ได้นาน 5 วินาที

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กในท่านอนหงายหรือ
อุ้มเด็กให้หันหน้าผู้ปกครองห่าง
จากเด็กประมาณ 60 ซม.
(2 ไม้มือบรรทัด)
2. สบตาและพูดคุยให้เด็กสนใจ
เช่น ทำตาโต ยับริมฝีปาก
ยิ้ม หัวเราะ

หมายเหตุ สามารถฝึกได้ในหลายๆ
สถานการณ์ เช่น ขณะที่อุ้มลูก
ขณะให้นมลูก ขณะอาบน้ำ

อายุ 2 เดือน ด้านการสื่อสาร

ทักษะ : เด็กทำเสียงในลำคอ
(เสียง “อุ” หรือ “อือ”)
อย่างชัดเจน

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย
ผู้ปกครองนั่งข้างเด็ก และยื่นหน้า
เข้าไปหาเด็กในระยะห่างประมาณ
60 ซม. (2 ไม่บรรทัด)
2. ผู้ปกครองสบตาและพูดคุยให้เด็กสนใจ
แล้วทำเสียง อุ หรือ อือ ในลำคอ
ให้เด็กได้ยิน หยุดฟังเพื่อรอจังหวะ
ให้เด็กส่งเสียงตาม
3. เมื่อเด็กออกเสียง “อุ” ได้ ให้ผู้ปกครอง
เปลี่ยนไปฝึกเสียง “อือ” และรอให้เด็ก
ออกเสียงตาม

อุ.....อือ.....

อายุ 2 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : สามารถยิ้มหรือส่งเสียงตอบได้
เมื่อผู้ปกครองแตะต้องตัวและ
พูดคุยด้วย

วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย ผู้ปกครองนั่งข้างเด็ก และยื่นหน้าเข้าไปหาเด็ก
2. สบตาเด็กและสัมผัสเบาๆ พร้อมกับพูดคุยกับเด็ก เป็นคำพูดสั้นๆ ซ้ำๆ ซ้ำๆ เช่น “ว่าไงจ๊ะ.. (ชื่อลูก)..คนเก่ง” “ยิ้มซิ” “เด็กดี” “.. (ชื่อลูก)..ลูกรัก” “แม่รักลูกนะ”
3. หยุดฟิงเพื่อรอจังหวะให้เด็กยิ้มหรือส่งเสียงตอบ

หมายเหตุ สามารถฝึกได้ในหลายๆ สถานการณ์ เช่น ขณะที่อุ้มเด็ก โดยให้หน้าเด็กอยู่ระดับเดียวกับหน้าแม่ขณะอาบน้ำ หรือขณะนวดสัมผัส



อายุ 3-4 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว



ทักษะ : เด็กสามารถยกแขนทั้งสองข้าง
ขึ้นมาเล่นโดยเหยียดแขนออก
ห่างจากลำตัว



อุปกรณ์ : กรู้งกริ้ง

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย ผู้ปกครองนั่งข้างเด็ก
2. ผู้ปกครองยื่นหน้าเข้าไปพูดคุยกับเด็กหรือยื่นของเล่นในระยะที่เด็กจะเอื้อมมือไปถึง หรือแขวนโมบายให้เด็กเล่นในระยะที่เด็กเอื้อมมือถึง

อายุ 3-4 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถมองตามสิ่งของ
ที่เคลื่อนที่ได้เป็นมุม 180 องศา

อุปกรณ์ : ลูกบอลผ้าสักหลาดสีแดง



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงายโดยศีรษะเด็ก
อยู่ในแนวกึ่งกลางลำตัว
2. ผู้ปกครองถือของเล่น ห่างจากหน้าเด็ก
ประมาณ 30 ซม. (1 ไม่บรรทัด)
3. ผู้ปกครองโยกหรือแกว่งของเล่นเพื่อกระตุ้น
เด็กให้สนใจจ้องมอง จากนั้นเคลื่อนของเล่น
อย่างช้าๆ เป็นแนวโค้งไปทางด้านซ้าย
4. ทำซ้ำโดยเปลี่ยนเป็นเคลื่อนของเล่นจาก
ทางด้านซ้ายไปด้านขวา
5. ถ้าเด็กยังไม่มองตาม ให้ผู้ปกครองช่วย
ประคองหน้าเด็กเพื่อให้หันหน้ามาองตาม

ทักษะ : เด็กสามารถหันตามเสียงได้

อุปกรณ์ : กริ่งกริ่ง (ชนิดเสียงดัง)

อายุ 3-4 เดือน
ด้านการฟัง/ภาษา

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย หรืออุ้ม
เด็กนั่งบนตัก โดยหันหน้าออกจาก
ผู้ปกครอง
2. เว้าของเล่นด้านข้างเด็ก ห่างจากเด็ก
ประมาณ 30 - 45 ซม.
(1 ไม่บรรทัดครึ่ง)
3. รอให้เด็กหันมาทางของเล่นที่มีเสียง
ให้ผู้ปกครองพูดคุยและยิ้มให้เด็ก
4. ถ้าเด็กไม่หันมามองของเล่น
ให้ประคองหน้าเด็กเพื่อให้หัน
ตามเสียง
5. ค่อยๆ เพิ่มระยะห่างจนถึง 60 ซม.
(2 ไม่บรรทัด)

หมายเหตุ ฝน-ฝึกอย่าให้มีเสียงอื่นรบกวน

อายุ 3-4 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถเปล่งเสียง
เพื่อแสดงความรู้สึก

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย ผู้ปกครองนั่งข้างเด็ก และยื่นหน้าเข้าไปหาเด็กในระยะห่างประมาณ 60 ซม. (2 ไม่บรรทัด)
2. ผู้ปกครองพูดคุย เล่น หัวเราะกับเด็ก หรือ สัมผัสจุดต่างๆ ของร่างกายเด็ก เช่น ใช้นิ้วมือ สัมผัสเบาๆ ที่ฝ่าเท้า ท้อง เอว หรือไข่มุก สัมผัสหน้าผาก แก้ม จมูก ปากและท้องเด็ก โดยการสัมผัสแต่ละครั้ง ควรมีจังหวะหนัก เบา แตกต่างกันไป





อายุ 3-4 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กยิ้มทุกคนที่คุ้นเคย

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองยิ้มและพูดคุยกับเด็ก
เมื่อทำกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กทุกครั้ง
2. อุ้มเด็กไปหาคนที่คุ้นเคย เช่น พ่อ ปู่ ย่า
ตา ยาย ผู้ปกครองยิ้มทุกคนที่คุ้นเคยให้เด็กดู
3. พุดกระตุ้นให้เด็กทำตาม เช่น
“ยิ้มให้คุณพ่อสิลูก” “ยิ้มให้.....สิลูก”

ยิ้มให้คุณพ่อสิลูก...

อายุ 5-6 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถยันตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำ
โดยเหยียดแขนตรงทั้งสองข้างได้

อุปกรณ์ : กรู้งกริ่ง



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ
2. ผู้ปกครองถือของเล่นไว้ด้านหน้า
เหนือศีรษะเด็ก
3. เรียกชื่อเด็กให้มองดูของเล่นแล้วค่อยๆ
เคลื่อนของเล่นขึ้น เพื่อให้เด็กสนใจ ยกศีรษะ
และลำตัวตามจนพ้นพื้น และแขนเหยียดตรง
มียันพื้นไว้





อายุ 5-6 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและระดับปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถเอื้อมมือหยิบ
และถือวัตถุไว้ขณะอยู่ในท่านอนหงาย

อุปกรณ์ : กรู้งกริ้ง



วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย
2. ผู้ปกครองเฝ้าของเล่นให้ห่างจากตัวเด็ก
ประมาณ 20-30 ซม. (1 ไม้บรรทัด)
ที่จุดกึ่งกลางลำตัว
3. ถ้าเด็กไม่เอื้อมมือออกมาคว้าของเล่น
ให้ใช้ของเล่นแตะเบาๆ ที่หลังมือเด็กและ
ยับของเล่นถอยห่างในระยะที่เด็กเอื้อมถึง
4. ถ้าเด็กยังคงไม่เอื้อมมือมาคว้า ให้ผู้ปกครอง
ช่วยเหลือด้วยการจับมือเด็กให้เอื้อม
มาหยิบของเล่น
5. อาจแวนโมบายในระยะที่เด็กเอื้อมถึง
เพื่อให้เด็กสนใจคว้าหยิบ

พี่ตุ๊กตามีผม
สีน้ำตาล

อายุ 5-6 เดือน
ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสนใจฟังคนพูดและสามารถมอง
ไปที่ของเล่นที่ผู้ปกครองเล่นกับเด็ก
นาน 1 นาที

อุปกรณ์ : ตุ๊กตาผ้า

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. เด็กนั่งบนตักผู้ปกครอง
2. ผู้ปกครองอีกคนนั่งตรงข้ามเด็กแล้วสบตาและ
พูดคุยกับเด็ก เมื่อเด็กมองสบตา แล้วนำ
ของเล่นมาอยู่ในระดับสายตาเด็ก พูดคุย
กับเด็กเกี่ยวกับลักษณะของเล่นที่นำมา
เล่นด้วย เช่น “วันนี้แม่มีพี่ตุ๊กตามาเล่นกับหนู
พี่ตุ๊กตามีผมสีน้ำตาลใสๆดสีเดียว”
3. เมื่อเด็กมองที่ของเล่นให้เด็กแตะหรือ
จับของเล่นเป็นรางวัล

39

อายุ 5-6 เดือน
ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสนใจฟังคนพูดและสามารถมอง
ไปที่ห้องเล่นที่ผู้ปกครองเล่นกับเด็ก
นาน 1 นาที

อุปกรณ์ : ตุงตาข่าย



วิสัยทัศน์กรมพัฒนาการฯ

1. เด็กนั่งบนตักผู้ปกครอง
2. ผู้ปกครองอีกคนนั่งตรงข้ามเด็กแล้วสบตาและพูดคุยกับเด็ก เมื่อเด็กมองสบตา แล้วนำของเล่นมาอยู่ในระดับสายตาเด็ก พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับลักษณะของเล่นที่นำมาเล่นด้วย เช่น “วันนี้แม่มีฟidgetมาเล่นกับหนู ฟidgetมีผสมสีน้ำตาลใส่หุติเขียว”
3. เมื่อเด็กมองที่ของเล่นให้เด็กแตะหรือจับของเล่นเป็นรางวัล

อายุ 5-6 เดือน ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กเลียนแบบ
การเล่นทำเสียงได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองอยู่ตรงหน้าเด็ก สบตาและพูดคุยกับเด็ก ทำเสียง “จ๊ับจ๊ับ” หรือ “ว..ว..” ให้เด็กดู หลายๆ ครั้ง แล้วรอให้เด็กทำตาม
2. ถ้าเด็กยังทำไม่ได้ ผู้ปกครองทำปากออกเสียงจ๊ับให้เด็กทำตามหรือ ผู้ปกครองจับมือเด็กมาไว้ที่ปากแล้วยับติปากเบาๆ กระตุ้นให้ออกเสียง “ว..ว..”



อายุ 7-9 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถเอื้อมตัวใช้มือเล่นได้
ได้อย่างอิสระในท่านั่ง

อุปกรณ์ : ลูกบอลมีเสียง



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. จัดเด็กอยู่ในท่านั่ง วางของเล่นไว้ที่พื้นทาง
ด้านข้างเอื้อมไปด้านหลังของเด็กในระยะ
ที่เด็กเอื้อมถึง
2. ผู้ปกครองเรียกชื่อเด็กให้สนใจของเล่น
เพื่อจะได้เอื้อมตัวไปหยิบของเล่น
ทำอีกข้างสลับกันไป
3. ถ้าเด็กทำไม่ได้ เลื่อนของเล่นให้ใกล้
ตัวเด็กอีกเล็กน้อย แล้วผู้ปกครองช่วยจับ
แขนเด็กให้เอื้อมตัวไปหยิบของเล่นนั้น

อายุ 7-9 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กจ้องมองไปที่หนังสือพร้อมกับ
ผู้ใหญ่ นาน 2-3 วินาที

อุปกรณ์ : หนังสือรูปภาพที่มีภาพสีขนาดใหญ่



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองอุ้มเด็กนั่งบนตัก เปิดหนังสือ
อ่านกับเด็ก พร้อมกับพูดคุย ชี้ชวนให้เด็กดู
รูปภาพในหนังสือ
2. หากเด็กยังไม่มองรูปภาพในหนังสือ
ให้ผู้ปกครองประคองหน้าเด็กให้มองที่
รูปภาพในหนังสือ



อายุ 7-9 เดือน ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กหันตามเสียงเรียกชื่อ

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองเรียกชื่อเด็กด้วยน้ำเสียงปกติบ่อยๆ ในระยะห่าง 120 ซม. (4 ไม้มบรรทัด) (ควรเป็นชื่อที่ใช้เรียกเด็กเป็นประจำ)
2. ถ้าเด็กไม่หัน เมื่อเรียกชื่อแล้วให้ผู้ปกครองประคองหน้าเด็กให้หันมามองผู้ปกครองจนเด็กสามารถทำได้เอง

น้องแนน...
น้องแนนจะ



อายุ 7-9 เดือน
ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถออกเสียงสระผสมกับ
พยัญชนะต่างๆ กันได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ผู้ปกครองเล่นกับเด็ก และออกเสียงใหม่ๆ
ให้เด็กเลียนเสียงตาม เช่น

มา

ปา

หม่ำ



อายุ 7-9 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กเล่นจ๊ะเอ๋ได้

อุปกรณ์ : ผ้าขนาด 30 X 30 ซม.
มีรูขนาดครึ่งซม. อยู่ตรงกลาง



วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. ขณะเล่นกับเด็ก ผู้ปกครองใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าผืนเล็กๆ บังหน้าไว้
2. ผู้ปกครองโผล่หน้าออกมาจากผ้าเช็ดหน้า ด้านใดด้านหนึ่งพร้อมกับพูดว่า “จ๊ะเอ๋”
3. หยุดรอจังหวะเพื่อให้เด็กหันมามองหรือยิ้มเล่นโต้ตอบ
4. ให้ผู้ปกครองทำซ้ำโดยโผล่หน้าออกมาจากผ้าเช็ดหน้าด้านเดิมหรือสลับเป็นอีกด้านพร้อมกับพูดว่า “จ๊ะเอ๋”
5. ผู้ปกครองเอาผ้าคลุมศีรษะเด็กและกระตุ้นให้เด็กดึงผ้าออก แล้วผู้ปกครองพูด “จ๊ะเอ๋”
6. ให้ผู้ปกครองฝึกบ่อยๆ จนกระทั่งเด็กสามารถร่วมเล่นจ๊ะเอ๋ได้

หมายเหตุ ในการเล่น “จ๊ะเอ๋” อาจทำร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การร้องเพลง การทำท่าต่างๆ การปรบมือเข้าจังหวะกับเสียงเพลง และควรเล่นด้วยกันหลายๆ คน โดยเฉพาะคนในครอบครัว

อายุ 10-12 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถหย่อนตัว
ลงนั่งจากทำยืนโดยใช้มือ
เกาะเครื่องเรือนช่วยพยุง

อุปกรณ์ : กรงูกริ่ง

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. จัดให้เด็กอยู่ในทำยืนเกาะเครื่องเรือนผู้ปกครองอยู่ด้านหลังเด็ก
ระยะห่างพอดีที่จะช่วยประคองเมื่อเด็กจะล้ม
2. หยิบของเล่นชิ้นมาเล่นในระดับสายตาของเด็กเมื่อเด็กสนใจของเล่น วางของเล่นไว้ที่พื้น
3. พูดคุย ชักชวนให้เด็กหย่อนตัวลงมานั่งเล่นของเล่นที่พื้นด้วยกันกับผู้ปกครอง
4. ถ้าเด็กยังทรงตัวไม่ดี ผู้ปกครองช่วยพยุงตัวเด็กให้ลงนั่งที่พื้น ลดการช่วยเหลือเด็กลง
จนกระทั่งเด็กสามารถหย่อนตัวลงนั่งที่พื้นได้ด้วยตัวเอง

อายุ 10-12 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถจับนิ้วมือเพื่อหยิบขนมหรืออาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ

อุปกรณ์ : ขนมหรืออาหาร
ขนาด 1 ซม. และ
จาน 1 ใบ



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองแบ่งขนมหรืออาหารเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 1 ซม.ไว้ในจาน ผู้ปกครองหยิบอาหารหรือขนมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบให้เด็กดู แล้วบอกให้เด็กทำตาม
2. ถ้าเด็กทำไม่ได้ ช่วยเหลือเด็กโดยจับรวบนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยเข้าหาฝ่ามือเพื่อให้เด็กใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบวัตถุ
3. เล่นเกมที่เด็กต้องใช้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเป็นจังหวะ หรือเล่นร้องเพลงแมงมุม ยummyหลังคาประกอบท่าทางจับนิ้ว

อายุ 10-12 เดือน

ด้านการเข้าภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถโบกมือหรือตบมือตามคำสั่ง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองเล่นกับเด็กโดยใช้คำสั่งง่ายๆ เช่น โบกมือ ตบมือ พร้อมกับทำท่าทางประกอบ
2. ถ้าเด็กไม่ทำ ให้จับมือทำและค่อยๆ ลดความช่วยเหลือลงโดยเปลี่ยนเป็น จีบข้อมือ จากนั้นเปลี่ยนเป็นแตะข้อศอก เมื่อเริ่มตบมือเองได้แล้ว ลดการช่วยเหลือลงเป็นออกคำสั่งอย่างเดียว

หมายเหตุ ผู้ปกครองอาจเปิดเพลงประกอบการเล่นตบมือ หรือ อาจฝึกร่วมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น โบกมือให้พ่อที่จะไปทำงาน โบกมือให้พี่เมื่อพี่จะไปโรงเรียนหรือปรบมือให้เด็กทุกครั้งเมื่อเด็กทำได้สำเร็จและให้เด็กปรบมือให้กับตนเองด้วยเพื่อให้เด็กเข้าใจคำสั่งได้เร็วขึ้น

ตบมือ....
แปะ....แปะ



หนูเอาตุ๊กตา
อันไหน?

อายุ 10-12 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถแสดงความต้องการ
โดยทำท่าทาง หรือ เปล่งเสียง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ผู้ปกครองนำของเล่นหรืออาหารที่เด็กชอบ
2-3 อย่าง วางไว้ด้านหน้าเด็ก ถามเด็กว่า
“หนูเอาอันไหน” หรือถามว่า “หนูเอาไหม”
รอให้เด็กแสดงความต้องการก่อน จึงจะให้ของ
ทำทุกครั้งเมื่อผู้ปกครองต้องการให้ของเล่น
หรืออาหารเด็ก

อายุ 10-12 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถเล่นสิ่งของตามประโยชน์
ของสิ่งของ เช่น หวี ข้อน แก้วน้ำได้

อุปกรณ์ : หวี ข้อนเล็ก แก้วน้ำ กระจกส่องหน้า



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ผู้ปกครองฝึกช่วยกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
เช่น การหวีผม ผู้ปกครองหวีผมตนเองให้เด็กดู
แล้วผู้ปกครองจับมือเด็กหวีผมให้เด็ก

หมายเหตุ ในการฝึกอาจเปลี่ยนเป็นสถานการณ์
อื่นๆ เช่น กระจกแปรงฟัน กระจกป้อนอาหารเด็ก

อายุ 13-18 เดือน

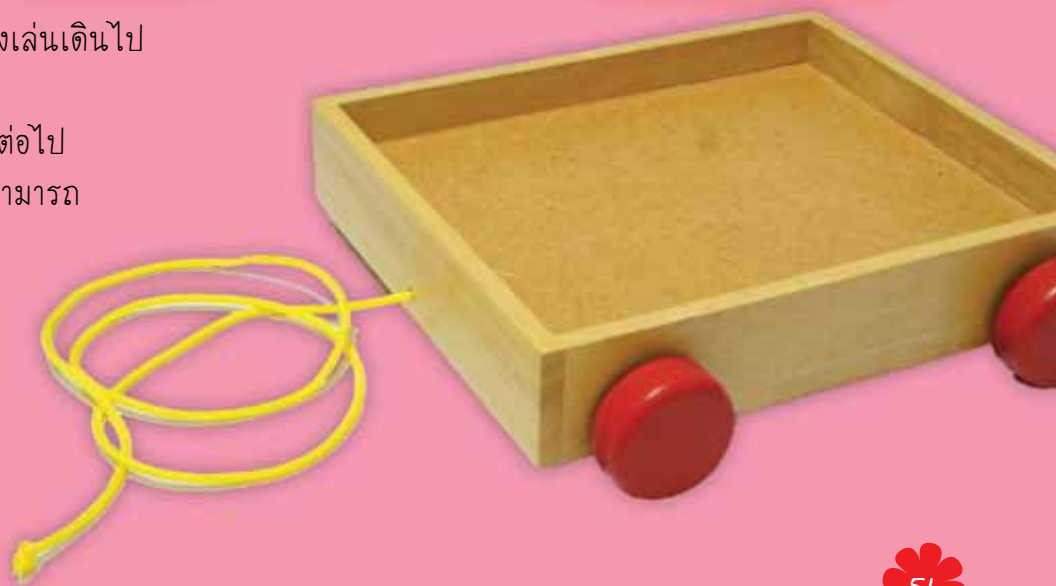
ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถเดินลากของเล่นหรือสิ่งของได้

อุปกรณ์ : รถของเล่นที่มีล้อและมีเชือกผูกสำหรับลาก

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองจับมือเด็กให้ลากของเล่นเดินไปข้างหน้าด้วยกัน
2. ผู้ปกครองกระตุ้นให้เด็กเดินต่อไปโดยทำหลายๆ ครั้ง จนเด็กสามารถเดินลากของเล่นไปได้เอง





อายุ 13-18 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถขีดเขียน(เป็นเส้น)
บนกระดาษได้

อุปกรณ์ : สีเทียนแท่งใหญ่
กระดาษ



วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองใช้สีเทียนแท่งใหญ่ขีดเขียนเป็นเส้นๆ บนกระดาษให้เด็กดู (อาจใช้ดินสอหรือ ปากกา หรือสีเมจิกได้)
2. ให้เด็กลองทำเอง ถ้าเด็กทำไม่ได้ ช่วยจับมือเด็กเบาๆ ให้จับสีเทียนขีดเขียนเป็นเส้นๆ ไปมาบนกระดาษ จนเด็กสามารถทำได้เอง

หมายเหตุ ผู้ปกครองอาจฝึกผ่านการเล่น เช่น ให้เด็กใช้นิ้วมือขีดบนทราย

อายุ 13-18 เดือน

ด้านการเข้าสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถทำตามคำสั่ง 2-3 คำ

อุปกรณ์ : ตุ๊กตาผ้า ลูกบอล รถ



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองฝึกเด็ก ขณะที่เด็กกำลังถือหรือเล่นของเล่นอยู่
2. สั่งเด็กว่า “ส่งของให้แม่” และมองหน้าเด็ก
3. ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือเด็กหยิบของใส่มือผู้ปกครองแล้วพูดว่า “ส่งของให้แม่” ถ้าเด็กเริ่มทำได้ให้ใช้คำสั่งเพียงอย่างเดียวและเปลี่ยนเป็นคำสั่งอื่นๆ เพิ่ม

ส่งบอลให้
แม่หน่อยสิจ๊ะ...



อายุ 13-18 เดือน

ด้านการรักษา

ทักษะ : เด็กสามารถตอบชื่อสิ่งของได้ถูกต้อง

อุปกรณ์ : ตุ๊กตาผ้า ลูกบอล รถ

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ให้ผู้ปกครองใช้สิ่งของหรือของเล่นที่เด็กคุ้นเคยและรู้จักชื่อ เช่น ตุ๊กตา นม รอ让孩子ตอบ
2. หยิบของให้เด็กดู ถามว่า “นี่อะไร” รอให้เด็กตอบ
3. ถ้าไม่ตอบ ให้บอกเด็กและ让孩子พูดตาม แล้วถามซ้ำ让孩子ตอบเอง





แปรงฟันให้
น้องตุ๊กตา... จีฬา

อายุ 13-18 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถเล่นการให้สิ่งของตามหน้าที่
ได้มากขึ้นด้วยบทบาทสมมติกับสิ่งของ
2 อย่างขึ้นไป เช่น เล่นแปรงฟันตุ๊กตา
หวีผมตุ๊กตา

อุปกรณ์ : ตุ๊กตาผ้า หวี ถ้วย ช้อนเล็ก แปรงฟัน



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองเล่นสมมติกับเด็ก เช่น แปรงฟันให้ตุ๊กตา เล่นป้อนอาหารให้ตุ๊กตา หวีผมให้ตุ๊กตา
2. ถ้าเด็กยังทำไม่ได้ ผู้ปกครองจับมือให้เด็กทำตามจนเด็กเล่นได้เอง



1..2...3....
กระโดดลงมาเลยจ๊ะ

อายุ 19-24 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถกระโดดได้โดยช่วยพยุง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองกระโดดจากบันไดขั้นที่ 1 ให้เด็กดู
2. จัดให้เด็กยืนบนบันไดขั้นที่ 1
3. จับมือทั้งสองข้างของเด็กถึงขั้น ไน้มตัวเด็ก
มาข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับบอกให้เด็ก
กระโดดลงมา

หมายเหตุ ในกรณีที่บ้านไม่มีบันไดให้ใช้
เครื่องเรือน เช่น ม้านั่งเตี้ยๆ ที่มีฐานมั่นคง

ใส่วงกลมลงใน
ช่องวงกลมสีลูก

อายุ 19-24 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและระดับปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถวางรูปทรงวงกลมใส่ในช่อง
กระดานรูปแบบเรขาคณิตที่มี 3 แบบได้

อุปกรณ์ : กระดานรูปแบบเรขาคณิตที่มีรูปทรง
3 แบบ คือ รูปวงกลม สีเหลี่ยมจัตุรัส
และสามเหลี่ยม



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองนำรูปทรงวงกลม สีเหลี่ยม และ
สามเหลี่ยม ออกจากช่องกระดานรูปแบบ
เรขาคณิต
2. ให้เด็กเลือกใส่รูปทรงวงกลมลงในช่องวงกลม
ถ้าทำไม่ได้ ให้ผู้ปกครองชี้ช่องวงกลมและพูด
ว่า “ใส่วงกลมในช่องวงกลม”
3. หมุนกระดานเพื่อให้ช่องวงกลมอยู่ในตำแหน่ง
ต่างกันและสอนเช่นเดียวกับข้อ 1 และ 2



อายุ 19-24 เดือน ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถเลือกวัตถุตามคำสั่ง
(ตัวเลือก 4 ชนิด)

อุปกรณ์ : ตุ๊กตาผ้า ลูกบอล ถ้วย รก



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. เตรียมของเล่นที่เด็กคุ้นเคย 2 ชิ้น ผู้ปกครองนั่งตรงหน้าเด็ก เรียกชื่อเด็กให้มองหน้า แล้วจึงให้ดูของเล่น พร้อมกับบอกชื่อของทีละชิ้น
2. บอกให้เด็กหยิบของทีละชิ้น ถ้าเด็กหยิบไม่ถูก ให้จับมือเด็กหยิบ พร้อมกับพูดชื่อของนั้น
3. ทำซ้ำจนเด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง และเพิ่มของเล่นทีละชิ้นจนครบทั้ง 4 ชิ้น

อายุ 19-24 เดือน ด้านการใช้ภาษา

“ไปเที่ยว”
“ไปนอน”

ทักษะ : เด็กสามารถเลียนคำพูดที่เป็นวลี
ประกอบด้วย คำ 2 คำ

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ฝึกสอนเด็กในชีวิตประจำวัน เช่น

1. ถ้าเด็กพูดได้ทีละคำผู้ปกครองควรขยายคำพูด
ของเด็กให้เป็น 2 คำ เช่น เด็กพูด “ไป”
ผู้ปกครองพูดว่า “ไปนอน” “ไปเที่ยว”
2. อ่านหนังสือนิทานประกอบภาพให้เด็กฟัง
และ ใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องราวในนิทาน
ให้เด็กตอบ
3. พยายามพูดคำ 2 คำให้เด็กฟัง เช่น แม่ไป
แมวเหมียว ไม่เอา เป็นต้น
4. ร้องเพลงเด็กที่ใช้คำพูดง่ายๆ ให้เด็กฟังบ่อยๆ
พร้อมทำท่าทางตามเพลง เว้นวรรคให้เด็ก
ร้องต่อ เช่น “ จับ...(ปุดำ) ย่ำ...(ปุนา) ”



อายุ 19-24 เดือน
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองจับมือเด็กให้ช้อนตักอาหาร แต่พอคำ และรับประทาน
2. เมื่อเด็กเริ่มทำได้ ผู้ปกครองปล่อยให้เด็ก ตักอาหารใส่ปากด้วยตัวเอง
3. ถ้าเด็กทำหกบ้างโดยไม่ตั้งใจ ผู้ปกครอง ควรทำสีหน้าเฉย ไม่แสดงความสนใจ

อายุ 25-30 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถกระโดด
เท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองกระโดดอยู่กับที่ ให้เด็กดู
2. จับมือทั้งสองข้างของเด็กไว้ ย่อตัวลงพร้อมกับเด็กแล้วบอกให้เด็กกระโดด ฝึกหลายๆ ครั้ง จนเด็กมั่นใจและสนุก จึงปล่อยให้กระโดดเล่นเอง

หมายเหตุ ผู้ปกครองอาจเปิดเพลงที่มีจังหวะสนุกสนานให้เด็กเต้นและกระโดดตามเสียงเพลง

กระโดด....เลยคะ

อายุ 25-30 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถแก้ปัญหาต่างๆ
โดยการให้เครื่องมือ

อุปกรณ์ : – ท่อกลวงและใส่
ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง
ประมาณ 3 ซม. ยาว 15 ซม.
ที่ปลายเปิด 2 ข้าง
– แท่งไม้
– ลูกบอลไหมพรมสีแดง

เอาลูกไม้สีแดง
ออกมายังไงนะ

วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

การเล่นแบบ “ช่วยลูกไม้ออกจากท่อ”

1. วางท่อที่มีไหมพรมอยู่กลางท่อ แท่งไม้
ตรงหน้าเด็ก
2. พูดคุยกับเด็ก “..(ชื่อลูก)..จะเอาไหมพรม
ออกมาได้อย่างไรนะ”
3. หยุดรอจังหวะให้เด็กคิด
4. ผู้ปกครองยื่นท่อที่มีไหมพรมอยู่กลางท่อ
และแท่งไม้ให้เด็ก พร้อมพูด..(ชื่อเด็ก)..เอา
ไหมพรมออกมาน้อยนะ
5. ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือเด็กทำ
ทำซ้ำจนเด็กสามารถทำได้เอง

หมายเหตุ หากโอกาสให้เด็กแก้ปัญหาอื่นๆ
ด้วยตนเอง เช่น นำไม้จิ้มฟันใต้เตียงออกมา



อายุ 25-30 เดือน

ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถชื่อวัยวะ
ของร่างกายได้ 7 ส่วน

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองชี้และบอกชื่ออวัยวะส่วนต่างๆ ของตนเองทีละส่วน โดยเริ่มจากอวัยวะที่เด็กเรียนรู้ได้ง่าย เช่น ตา จมูก ปาก หู หัว มือ นิ้วมือ แขน ฯลฯ ทำซ้ำ
2. เล่นเกมอะไรเอ่ย? ทายชื่ออวัยวะ โดยชี้ไปที่อวัยวะต่างๆ ทีละส่วน แล้ว让孩子ตอบ
3. ทำซ้ำจนเด็กสามารถชื่ออวัยวะของร่างกายได้อย่างน้อย 7 ส่วน



“ไม่เอา”
“เล่นค่ะ”

“เอานมไหม”
“เล่นตุ๊กตาไหม”

อายุ 25-30 เดือน
ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถพูดตอบรับ
และปฏิเสธได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ถามคำถามเพื่อให้เด็กตอบรับหรือปฏิเสธ
เช่น เอานมไหม เล่นรถไหม เล่นเครื่องบินไหม
ไปเที่ยวไหม กินข้าวไหม กินนมไหม
2. กระตุ้นให้เด็กตอบรับหรือปฏิเสธคำชวนต่างๆ
ข้างต้น รอจนแน่ใจว่าเด็กตอบรับหรือปฏิเสธ
คำชวนต่างๆ จึงตอบสนองสิ่งที่เด็กต้องการ
3. ถ้าเด็กตอบไม่ได้ ให้ผู้ปกครองพูดให้เด็กฟัง
แล้วถามเด็กซ้ำ

อายุ 25-30 เดือน
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถล้างมือ
และเช็ดมือได้เอง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

เมื่อเด็กมือเปื้อนนำเด็กมาล้างมือโดยทำให้ดูเป็น
ตัวอย่าง แล้วบอกให้เด็กทำเองตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. เปิดก๊อกน้ำหรือตักน้ำใส่ขัน หยิบสบู่
2. เอน้ำราดให้เปียกทั้งมือและสบู่ ฟอกสบู่จนทั่วมือแล้ววางสบู่ไว้ที่เดิม
3. ถูมือที่ฟอกสบู่แล้วให้ทั่ว
4. ล้างมือด้วยน้ำเปล่าจนสะอาด
5. ปิดก๊อกน้ำ หรือวางขันไว้ที่เดิม
6. นำผ้าเช็ดมือมาเช็ดมือให้แห้ง แล้ววางผ้าเช็ดมือไว้ที่เดิม
7. หากเด็กทำเองไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือเด็กทำก่อนตามขั้นตอนจนเด็กสามารถทำเองได้



อายุ 31-36 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถเดินขึ้นบันได
สลับเท้าได้เอง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองจับมือข้างหนึ่งของเด็กไว้ขณะที่มือเด็กอีกข้างเกาะราวบันได
2. ผู้ปกครองจูงเด็กขึ้นบันไดหลายๆ ครั้ง ขณะที่จูงขึ้นให้พูดคุยเพื่อให้กำลังใจเด็กไปด้วย
3. เมื่อเด็กก้าวขึ้นบันไดได้ดีขึ้น ให้ผู้ปกครองลดการช่วยเหลือโดยเปลี่ยนไปประคองเด็กจากด้านหลัง และเดินตามหลังเด็กขึ้นไป จนเด็กสามารถเดินขึ้นได้เอง

อายุ 31-36 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและระดับปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถเขียนแบบลากเส้น
เป็นวงต่อเนื่องกัน

อุปกรณ์ : สีเทียน กระดาษ
สำหรับวาดรูป
ขนาด A5

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองนำสีเทียน มาลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกันให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง
2. ให้เด็กหยิบสีเทียนและพูดว่า “(ชื่อเด็ก). หยิบสี และลากเส้นแบบนี้ดูซิ”
3. ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยจับมือเด็ก ลากเส้นเป็นวงต่อเนื่อง
4. เมื่อเด็กเริ่มทำเองได้ปล่อยให้เด็กทำเอง โดยใช้สีที่แตกต่างกันเพื่อกระตุ้นความสนใจของเด็ก

ลากเส้นแบบนี้...
ดูสิคะ

ทักษะ : เด็กสามารถนำวัตถุ 2 ชนิด ในห้อง
มาให้ได้ตามคำสั่ง

อุปกรณ์ : ลูกบอล ตุ๊กตาผ้า หวี ถ้วย
กระจก แปรงสีฟัน



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองวางของเล่น 6 ชิ้นตรงหน้าเด็ก
2. ชี้ของเล่น บอกชื่อของเล่นให้เด็กรู้จักทีละชิ้น
3. บอกเด็กว่าวันนี้เราจะมาเล่นเกม
ซ่อนหากัน แล้วให้เด็กหลับตาหรือ
ให้มือนับตาไว้
4. ผู้ปกครองเอาของเล่นไปวางไว้ที่จุดต่างๆ
ภายในห้อง
5. ให้เด็กไปหาและหยิบของเล่นมาให้ทีละ 2 ชิ้น
โดยใช้คำสั่ง “....(ชื่อเด็ก)....หยิบ..... และ.....
มาให้แม่”
6. ถ้าเด็กหยิบไม่ถูกให้ชี้บอกหรือจูงมือเด็ก
พาไปหยิบของ
7. ทำซ้ำจนเด็กสามารถหยิบของได้ถูกต้อง

อายุ 31-36 เดือน
ด้านการเข้าใจภาษา



น้องเคนหยิบลูกบอล
กับตุ๊กตาให้แม่ด้วยจะ

หมายเหตุ สอดแทรกการฝึกในชีวิตประจำวัน
โดยเปลี่ยนใช้วัตถุสิ่งของที่มีภายในบ้าน เช่น
ให้เด็กช่วยหยิบของในขณะที่ทำกับข้าว
ขณะแต่งตัว และขณะอาบน้ำ

อายุ 31-36 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถพูด 3 คำ ติดต่อกัน
ได้อย่างน้อย 4 ความหมาย

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ฝึกสอนเด็กในชีวิตประจำวัน เช่น

1. ถ้าเด็กพูดได้ทีละคำหรือสองคำผู้ปกครองควรขยายคำพูดของเด็กให้เป็น 3 คำ เช่น เด็กพูด “ไป” ผู้ปกครองพูดว่า “ไปหาแม่” “ไปกินข้าว”
2. อ่านหนังสือนิทานประกอบภาพให้เด็กฟังและใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องราวในนิทานให้เด็กตอบ
3. พยายามพูดคำ 3 คำให้เด็กฟัง เช่น แม่ไปเที่ยวไม่เอานม
4. ร้องเพลงเด็กที่ใช้คำพูดง่ายๆ ให้เด็กฟังบ่อยๆ พร้อมทำท่าทางตามเพลง เว้นวรรคให้เด็กร้องต่อ เช่น “ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็น ... (ช้างหรือเปล่า)”

“ไปหาแม่”
“แม่ไปเที่ยว”

อายุ 31-36 เดือน ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถใส่กางเกงได้เอง

วิธีสอน/เสริมพัฒนาการ

เริ่มฝึกเด็กโดยให้กางเกงหาเส้นเอวยืด
มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ปกครองสอนให้เด็กรู้จักด้านนอกหรือ
ด้านใน ด้านหน้าหรือด้านหลังของกางเกง
2. จัดให้เด็กนั่ง ผู้ปกครองจับมือเด็กทั้ง 2 ข้าง
จับที่ขอบกางเกง และดึงขอบกางเกงออก
ให้กว้าง สอดขา เข้าไปในกางเกงที่ละข้าง
จนชายกางเกงพันข้อเท้า
3. ให้เด็กยืนขึ้น ผู้ปกครองจับมือเด็กดึงขอบ
กางเกงให้ถึงระดับเอว
4. ถ้าเด็กเริ่มทำได้ให้ลดการช่วยเหลือ
ลงทีละขั้นตอนและปล่อยให้เด็กทำเอง





อายุ 37-42 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถยืนด้วยขาข้างเดียว
โดยไม่เกาะ ได้นาน 3 วินาที

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองและเด็กยืนหันหน้าเข้าหากันและจับมือเด็กไว้ทั้งสองข้าง
2. ผู้ปกครองยกขาข้างหนึ่งขึ้นแล้วบอกให้เด็กทำตาม จากนั้นค่อยๆ ปล่อยมือเด็กทีละข้าง
3. เปลี่ยนเป็นยกขาอีกข้างหนึ่งโดยทำเช่นเดียวกัน
4. ฝึกจนเด็กสามารถยืนข้างเดียวได้ด้วยตนเอง

หมายเหตุ ขณะทำผู้ปกครองอาจจะร้องเพลงประกอบไปด้วยก็ได้ เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนาน

วาดรูปวงกลม
ตามแบบนี้นะคะ

อายุ 37-42 เดือน
ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถเขียนรูปวงกลมตามแบบได้

อุปกรณ์ : สีเทียน กระดาษที่มีรูปวงกลม



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองวาดรูปวงกลมให้เด็กดู
2. ผู้ปกครองบอกให้เด็ก วาดรูปวงกลมตาม
3. ถ้าเด็กวาดไม่ได้ผู้ปกครองช่วยจับมือเด็กวาด
4. เมื่อเด็กเริ่มวาดรูปวงกลมได้แล้ว ผู้ปกครอง วาดรูปวงกลมลงในกระดาษโดยไม่让孩子เห็น แล้วส่งกระดาษให้ผู้ปกครองวาดให้เด็ก และบอกว่า “หนูลองวาดรูปวงกลมแบบนี้สิ”

เอาเสื้อใส่ตะกร้า
แล้วหยิบผ้าเช็ดตัว
มาด้วยจ๊ะ

เก่งมากจ๊ะ

อายุ 37-42 เดือน

ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้
2 กริยากับวัตถุ 2 ชนิด

อุปกรณ์ : หวี
ตุ๊กตาผ้า
รถ
ห้อน



วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองฝึกออกคำสั่งขณะเล่นกับเด็ก เช่น
“หวีมตุ๊กตาแล้วเอาตุ๊กตาให้แม่” “เอาซีดีไปเก็บแล้ว หยิบหนังสือนิทานมาอ่านกัน”
2. ผู้ปกครองฝึกเด็กในชีวิตประจำวัน โดยออกคำสั่ง เน้นคำที่เป็น ชื่อสิ่งของ และ การกระทำ เช่น
ขณะอาบน้ำ “.....เอาเสื้อใส่ตะกร้าและหยิบผ้าเช็ดตัวมา”
ขณะแต่งตัว “.....หวีมแล้วไปหยิบกางเกงมา”
ขณะรับประทานอาหาร “.....เก็บจานแล้วเอาผ้าไปเช็ดโต๊ะ”
3. ถ้าเด็กทำได้เพียงคำสั่งเดียว ให้ผู้ปกครองชี้ไปที่สิ่งของที่ไม่ได้หยิบ แล้วสั่งซ้ำ หรือ ให้ผู้ปกครองพูดกระตุ้นเตือนความจำเด็ก เช่น “ต่อไปทำอะไรอีกนะ?” หรือ “ตะกี้แม่สั่งอะไรอีกนะ?” ฝึกซ้ำๆ จนเด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ถูกต้อง



อายุ 37-42 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถร้องเพลงได้
ถูกต้องหรือเกือบจบเพลง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองร้องเพลงหรือ เปิดเพลง
ง่ายๆ สั้นๆ ให้เด็กฟังบ่อยๆ
2. ผู้ปกครองร้องเพลงให้เด็กฟังทีละท่อน
แล้ว让孩子ร้องตาม
3. ผู้ปกครองและเด็กฝึกร้องเพลงด้วยกัน
4. ผู้ปกครองช่วยร้องในบางท่อนที่เด็ก
ไม่สามารถร้องได้ ฝึกจนกระทั่งเด็ก
สามารถร้องเพลงได้เองจนจบเพลง

อายุ 37-42 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถถามคำถามได้ 4 แบบ
เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองฝึกตั้งคำถามโต้ตอบกับเด็ก
ในชีวิตประจำวัน เช่น จี้ไปที่คุณตา
แล้วถามว่า “นี่ใครนะ”
จี้ไปที่คุณพ่อ แล้วถามว่า “พ่อทำอะไรอยู่นะ”
ขณะที่พ่อไม่อยู่ ถามว่า “พ่ออยู่ที่ไหนนะ”
เมื่อต้องการเหตุผล ถามว่า “ทำไมหนูไม่ตีมนม”
2. ผู้ปกครองฝึกถามคำถาม “ใคร อะไร ที่ไหน
ทำไม” บ่อยๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน





อายุ 37-42 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถทำตามกฎ
ในการเล่นเป็นกลุ่มได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองร่วมเล่นเกมง่ายๆ กับเด็กเริ่มจากกลุ่มเล็กๆ เช่น เล่นซ่อนหา มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร งูกินหาง โดยตั้งกฎกติการ่วมกัน
2. ถ้าเด็กยังไม่สามารถเล่นตามกฎกติกาได้ ผู้ปกครองคอยกำกับเด็กให้เล่นตามกฎกติกาได้ ผู้ปกครองส่งเสริมให้เด็กเล่นกับเพื่อนโดยคอยดูแลขณะกำลังเล่น

อายุ 37-42 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ช่วยคุณแม่
ปิดโตะดีกว่า

ทักษะ : เด็กสามารถช่วยทำงาน
ขั้นตอนเดียวได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

ขณะทำงานบ้าน ผู้ปกครองชวนให้เด็กทำ
งานบ้านด้วยกัน เช่น เก็บของเล่น ล้างจาน
กวาดบ้าน ช่วยเก็บเสื้อผ้า หยิบของ

หมายเหตุ บางครั้งเด็กวัยนี้ชอบบรบเร้า
จะช่วยให้มั่นใจทำนี้ ผู้ปกครองควรใช้
โอกาสนี้ในการฝึกเด็ก

อายุ 43-48 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถวิ่งไปข้างหน้าโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าและแกว่งแขนสลับกัน

วิธีสอน/เริ่มพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองยืนเยื้องปลายเท้า แล้ววิ่งด้วยปลายเท้าให้เด็กดู
2. ผู้ปกครองจูงมือเด็กข้างหนึ่ง แล้ววิ่งด้วยปลายเท้าไปด้วยกัน
3. เมื่อเด็กเริ่มทรงตัวได้เองดีขึ้น ให้ผู้ปกครองปล่อยให้เด็กวิ่งเอง



อายุ 43-48 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถตัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส
ขนาด 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น

อุปกรณ์ : กรรไกรปลายมนสำหรับเด็ก
กระดาษสี่เหลี่ยมจัตุรัส
ขนาด 10 ซม. 1 แผ่น



วิธีทำ/เสริมพัฒนาการ

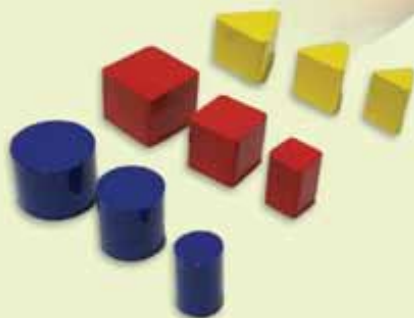
1. ผู้ปกครองให้กรรไกรตัดกระดาษให้เด็กดู แล้วบอกให้เด็กทำตาม
2. ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ ให้จับมือเด็กทำจนเด็กทำได้เอง

หมายเหตุ

ควรดูความปลอดภัยในขณะเด็กใช้กรรไกร



อายุ 43-48 เดือน
ด้านการเข้าใจภาษา



ทักษะ : เด็กสามารถเลือกวัตถุที่มีขนาด
ใหญ่กว่าและเล็กกว่า

อุปกรณ์ : รูปทรงเรขาคณิตต่างขนาด 3 ชุด

วิธีเล่น/เสริมพัฒนาการ

ผู้ปกครองฝึกเด็กในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะ
รับประทานอาหาร สอนเด็กให้รู้จักช้อนคันใหญ่
ช้อนคันเล็ก และทดสอบความเข้าใจ โดยถาม
คำถามกับเด็กว่า “อันไหนใหญ่กว่า อันไหนเล็กกว่า”
ฝึกเด็กบ่อยๆ โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆ ไปตาม
สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ก้อนหิน
รถยนต์ รองเท้า เสื้อผ้า

อายุ 43-48 เดือน

ด้านการริ้วรอย

ทักษะ : เด็กสามารถพูดติดต่อกัน 3 คำ โดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองสอนให้เด็กพูดในโอกาสต่างๆ โดยผู้ปกครองพูดให้เด็กฟังเป็นตัวอย่าง แล้วบอกให้เด็กพูดตาม เช่น
 - สอนให้เด็กยกมือไหว้และกล่าวขอบคุณทุกครั้งที่ได้รับของจากผู้ใหญ่ “ขอบคุณครับ น้า”
 - สอนให้เด็กยกมือไหว้และกล่าวสวัสดิเมื่อพบผู้ใหญ่หรือแขกของผู้ปกครองมาเยี่ยมที่บ้าน “สวัสดิครับ ลุง”
 - สอนให้เด็กกล่าวคำขอโทษทุกครั้งที่ทำผิด “ขอโทษครับ พี่”
 - กระตุ้นให้เด็กพูดแสดงความคิดเห็นด้วยคำถาม เช่น “หนูว่าอันนี้เป็นอย่างไร”
 - สอนให้เด็กบอกเวลา เช่น “หนูไปละนะคะ”
2. เตือนเมื่อเด็กลืมกล่าวคำขอบคุณ สวัสดิขอโทษ และบอกเวลา ทุกครั้ง

“สวัสดิครับ น้า”

อายุ 43-48 เดือน

ด้านการใช้ภาษา



ทักษะ : สามารถพูดติดต่อกัน 3 คำ เพื่ออธิบาย
คุณสมบัติของสิ่งของเกี่ยวกับลักษณะ
สี และขนาด

อุปกรณ์ : ข้อนขนาดใหญ่-เล็ก
ลูกไหมพรม ลูกปิงปอง
ก้อนไม้สีแดง
ก้อนไม้สีเหลือง

วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

ผู้ปกครองฝึกเด็กในชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับ
ลักษณะ สี และขนาด เช่น ขณะรับประทานอาหาร
บอกเด็กว่า “ช้อนมีสีขาว มีด้ามจับยาวๆ นะลูก”
ขณะแต่งตัว บอกเด็กว่า “เสื้อหนูตัวเล็ก เสื้อแม่
ตัวใหญ่” ฝึกเด็กเกี่ยวกับ ลักษณะ สี และขนาด
บ่อยๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

อายุ 43-48 เดือน ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้เอง

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองสอนให้เด็กรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น “เตากลั้วร้อน อย่าจับเตาเตาเตี้ย มือเจ็บ” “อย่าเดินไปทางที่มีเศษแก้ว เตี้ยวแก้วบาด เลือดออก”
2. เมื่อเด็กหกล้มหรือมีอุบัติเหตุ พ่อแม่ทำแผล สอนเด็กให้รู้ว่าของเหล่านี้เป็นอันตราย ควรหลีกเลี่ยงอย่างไร หรือชี้ให้เด็กดูตัวอย่างจากหนังสือนิทาน ภาพยนตร์ และชีวิตประจำวัน
3. ถ้าเด็กยังเล่นในสิ่งที่เป็นอันตราย ต้องมีบทลงโทษที่ชัดเจน เช่น “หนูจะไม่ได้ดูการ์ตูน หนูจะไม่ได้กินขนม” และทำเหมือนกันทุกครั้ง เพื่อให้เด็กแยกแยะได้ว่าอะไรอันตราย อะไรไม่เป็นอันตราย

ระวังเทียนนะจ๊ะ
มันร้อน



อายุ 49-54 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถกระโดดไปด้านข้าง
และถอยหลังได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองกระโดดไปทางด้านซ้าย ด้านขวา
ถอยหลังให้เด็กดู

2. ผู้ปกครองยืนตรงข้ามเด็กจับมือเด็กไว้
พร้อมกับบอกว่า “กระโดดไปทางซ้าย กระโดด
ไปทางขวา กระโดดถอยหลัง” พร้อมกับ
ประคองมือเด็กให้กระโดดไปในทิศทาง
ตามที่ผู้ปกครองบอก

หมายเหตุ เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนาน
ผู้ปกครองอาจนำรูปภาพการ์ตูน สัตว์เก๋ๆติด
บนพื้นแล้วบอกให้เด็กกระโดดตามรูปที่ติดไว้
บนพื้น



วิธีเล่น/วิธีพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองวางรูปที่ตัดออกเป็น 6 ชิ้น
ตรงหน้าเด็ก ให้เด็กสังเกตรูปภาพนั้น
2. แยกรูปภาพทั้ง 6 ชิ้นออกจากกันโดยการขยาย
รอยต่อให้กว้างขึ้น ช่วยกันกับเด็กต่อเป็นภาพ
เหมือนเดิม
3. แยกภาพที่ต่อออกจากกัน โดยการสลับ
ตำแหน่งภาพ บน-ล่าง ช่วยกันกับเด็ก
ต่อเป็นภาพเหมือนเดิม
4. แยกภาพที่ต่อออกจากกัน โดยการสลับ
ตำแหน่งภาพ ซ้าย-ขวา ช่วยกันกับเด็ก
ต่อเป็นภาพเหมือนเดิม
5. เพิ่มความยาก โดยผู้ปกครองคละชิ้นส่วน
ของภาพทั้งหมด ช่วยกันกับเด็กต่อเป็นภาพ
เหมือนเดิม ถ้าเด็กเริ่มทำได้แล้วปล่อยให้
ให้เด็กต่อภาพด้วยตนเอง
6. หากเด็กต่อภาพได้คล่องแล้วให้เปลี่ยน
เป็นภาพที่ตัดแบ่งเป็น 8 ชิ้น

อายุ 49-54 เดือน ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพ
ที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้

อุปกรณ์ : รูปภาพที่มีส่วนต่อกัน 8 ชิ้น 1 รูป



ทักษะ : สามารถเลือกอันดับแรกและ
อันดับสุดท้าย

อุปกรณ์ : รถ 3 คัน สีต่างกัน กระจกขาว

อายุ 49-54 เดือน

ด้านการเข้าใจภาษา

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองสอนให้เด็กรู้จักจุดเริ่มต้น
โดยพูดกับเด็กว่า “เราจะเริ่มให้รถวิ่งจาก
ตรงนี้พร้อมกันนะ”
2. สอนให้เด็กรู้จักเส้นชัย พร้อมพูดกับเด็กว่า
“นี่คือเส้นชัย”
3. ผู้ปกครองค่อยๆ เคลื่อนรถไปข้างหน้า
ทีละคันจนครบ 3 คัน โดยเรียงรถให้ต่อ
ท้ายกันตามลำดับ
4. ผู้ปกครองกระตุ้นถามและให้เด็กตอบ
“คันไหนถึงเส้นชัยอันดับแรก”
“คันไหนถึงเส้นชัยอันดับสุดท้าย”
5. ถ้าเด็กตอบไม่ได้ ผู้ปกครองบอกเด็กให้รู้จัก
อันดับแรก อันดับสุดท้าย ฝึกจนกระทั่งเด็ก
สามารถตอบได้ด้วยตนเอง

หมายเหตุ อาจสอนเด็กผ่านการเล่นเกม
การวิ่งแข่งกันภายในครอบครัว



ไปอาบน้ำ

“แม่ หนูร้อน”

อายุ 49-54 เดือน

ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถ ตอบคำถามได้ถูกต้อง
เมื่อถามว่า “ถ้ารู้สึกร้อน ไม่สบาย หิว”
จะอย่างไร

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองฝึกเด็กในชีวิตประจำวัน เมื่อเด็กมาบอกความต้องการ เช่น หิว ร้อน ปวดหัวให้ผู้ปกครองถามเด็กว่า “แล้วหนูจะอย่างไร” เพื่อกระตุ้นให้เด็กคิดก่อน
2. ถ้าเด็กตอบไม่ได้ให้ผู้ปกครองพูดอธิบาย เช่น ถ้าหนูหิวน้ำต้องไปดื่มน้ำ ถ้าหนูร้อนหนูต้องไปอาบน้ำ ถ้าหนูปวดหัวหนูก็ต้องทานยา

“แล้วหนู
จะทำยังไง”

อายุ 49-54 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถทำความสะอาดตนเอง
หลังจากอุจจาระได้

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองฝึกเด็กล้างก้น โดยจับมือข้างที่ถนัดของเด็กให้ถือสายชำระหรือขันน้ำ ฉีดน้ำหรือราดน้ำที่ก้นของตนเองพร้อมกับจับมืออีกข้างของเด็กให้ถูกันจนสะอาด
2. หลังเด็กล้างก้นตนเองเรียบร้อยแล้ว ให้ตักน้ำราดโกส้วมหรือกดชักโครกทำความสะอาดส้วมด้วยตนเอง
3. หลังจากนั้น ให้ผู้ปกครองพาเด็กไปเช็ดก้นให้แห้ง และล้างมือให้สะอาด โดยจับมือเด็กทำทุกขั้นตอน จนเด็กสามารถทำได้เอง

อายุ 55-60 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว

ทักษะ : เด็กสามารถวิ่งมาเตะลูกบอลได้

อุปกรณ์ : ลูกบอล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง
ประมาณ 15 ซม.



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองวิ่งเตะลูกบอลในระยะห่างประมาณ 4 – 5 ก้าว โดยไม่หยุดนิ่ง ให้เด็กดู และบอกให้เด็กทำตาม
2. เมื่อเด็กเริ่มทำได้ หาโอกาสให้เด็กได้วิ่งเตะบอลบ่อยๆ โดยวางลูกบอลห่างออกไปเรื่อยๆ จนถึงระยะ 3 เมตร





อายุ 55-60 เดือน

ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา

ทักษะ : เด็กสามารถจับดินสอได้ถูกต้อง

อุปกรณ์ : กระดาษขาว ขนาด A5
จำนวน 1 แผ่น ดินสอ



วิธีเล่น/เริ่มพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองแสดงวิธีการจับดินสอให้เด็กดู เป็นตัวอย่าง แล้วชวนให้เด็กจับดินสอจัดเขียน
2. ถ้าเด็กทำไม่ได้ช่วยจับมือเด็กโดยให้ดินสออยู่ระหว่างส่วนปลายของนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และสูงกว่าปลายดินสอประมาณ 1 ซม. จนเด็กทำได้เอง



แท่งไหน
สีส้มจะ

อายุ 55-60 เดือน ด้านการเข้าใจภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถแยก/จำแนกสีได้ 8 สีอุปกรณ์

: ดินสอสี 10 แท่ง สีฟ้า เขียว ชมพู
ดำ ขาว แดง เหลือง ส้ม น้ำตาล ม่วง



วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองสอนให้เด็กรู้จักสี จากสิ่งของที่มีอยู่ในบ้าน เช่น ผัก ผลไม้ เสื้อผ้า รองเท้า โดยผู้ปกครองพูดบอกเด็กในแต่ละสี แล้วให้เด็กพูดตาม
2. ผู้ปกครองนำของที่มีอยู่ใกล้ตัวสีละ 1 ชิ้น โดยเริ่มต้นจาก 4 สี ได้แก่ สีแดง สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง มาคละรวมกัน แล้วถามเด็กว่า “อันไหนสี...”
3. หากเด็กรู้จักสีทั้ง 4 สีแล้ว ให้เพิ่มจำนวนสีขึ้นเรื่อยๆ จนครบทั้ง 8 สี (สีฟ้า สีเขียว สีชมพู สีดำ สีขาว สีแดง สีเหลือง สีส้ม)





อายุ 55-60 เดือน
ด้านการใช้ภาษา

ทักษะ : เด็กสามารถพลัดกัน
พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองให้ลูกมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น เช่น ผู้ปกครองถาม “วันนี้เราจะกินอะไรกันดี” “วันนี้เราจะไปเที่ยวไหน”
2. ถ้าเด็กพูดแทรก ให้ผู้ปกครองบอกเด็กว่า “หนอรอก่อนนะ เดี่ยวแม่พ่อดูให้จบก่อน แล้วหนาค่อยพูดต่อ” ทำทุกครั้งที่เด็กพูดแทรก
3. ผู้ปกครองคอยกระตุ้นให้เด็กพูดคุยหรือโต้ตอบกันขณะเล่นด้วยกัน เช่น เล่นขายของ เล่นเป็นหมอบกับคนไข้ ครูกับนักเรียน เป็นต้น

อายุ 55-60 เดือน

ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม

ทักษะ : เด็กสามารถเล่นเลียนแบบ
บทบาทของผู้ใหญ่ได้

ขอบคุณหมอ
ตรวจหน่อย
นะคะ

วิธีส่งเสริมพัฒนาการ

1. ผู้ปกครองร่วมเล่นบทบาทสมมติกับเด็ก เช่น เล่นขายของ เล่นเป็นพ่อแม่ เล่นเป็นครู เล่นเป็นหมอ เล่นเป็นตำรวจจับผู้ร้าย โดยให้เด็กเลือกเองว่าอยากเล่นเป็นใคร
2. ผู้ปกครองสนับสนุนอุปกรณ์เพื่อให้เด็กนำไปประกอบการเล่น เช่น รองเหลือให้ในบ้าน เสื้อผ้าโดยเลือกของให้เหมาะกับบทบาท และปลอดภัย

บทสรุปท้าย

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี สามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่สมวัย และสามารถช่วยเสริมสร้างความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ปกครองซึ่งถือว่าเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญที่สุดสำหรับเด็ก โดยทั่วไปการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ผู้ปกครองสามารถใช้ของเล่นภูมิปัญญาชาวบ้านหรือสอดแทรกตามกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้โดยใช้สิ่งของที่มีอยู่ในบ้านมาประยุกต์ใช้ในการเล่นกับเด็กเพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกรสนุกสนานและอยากร่วมทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งการส่งเสริมพัฒนาการเด็กควรจะทำตอนที่เด็กมีสภาวะทางร่างกายมีความพร้อมและมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย ผู้ปกครองควรมีการจดบันทึกกิจกรรมการส่งเสริมในแบบบันทึกท้ายเล่ม เพื่อเป็นการเตือนความทรงจำและสามารถบอกลำดับความก้าวหน้าพัฒนาการของบุตรหลานท่านได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าหากส่งเสริมพัฒนาการแล้วเด็กยังไม่สามารถทำได้ ผู้ปกครองไม่ควรวิตกกังวลจนเกินไป และควรพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อทำการตรวจประเมินพัฒนาการเด็กอย่างละเอียดอีกครั้ง

ท้ายนี้ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุตรหลานของท่านต่อไป

บรรณานุกรม

คณะกรรมการโครงการส่งเสริมพัฒนาการ สถาบันราชานุกูล. ชุดคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็ก :

การทดสอบและการฝึกทักษะ อายุ 0-5 ปี. เชียงใหม่ : ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ.
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

นิชรา เรื่องดารกานนท์และคณะ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์โฮลิสติก, 2551.

นิตยา คชภักดี. คู่มือการฝึกอบรม การทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัย Denver II (ฉบับภาษาไทย) ฉบับแก้ไข
ปรับปรุง. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.

นิตยา ไทยาภิรมย์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง พัฒนาการของเด็กในโครงการศูนย์ศึกษาเด็กเล็ก คณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

บัณฑิต ศรีไพศาล, ปราณี ชาญณรงค์ และคณะ. การศึกษาทบทวนองค์ความรู้ด้านทฤษฎีและ
เครื่องมือประเมินระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ (IQ และ EQ) เด็ก. กรุงเทพฯ : สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2551.

ประนอม ใจสะอาด. การพัฒนาศักยภาพชุมชนเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
กิ่งอำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น. ในรายงานการวิจัยงานอนามัยแม่และเด็ก
กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ 6, 2544.

วันดี วราวิทย์ และคณะ. ตำรากุมารเวชศาสตร์ เล่มที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
บริษัทโฮลิสติก พับลิชชิง จำกัด, 2541.

ศรินนา แสงอรุณ และคณะ. การศึกษาผลของการประเมินพัฒนาการ โดยใช้แบบคัดกรองพัฒนาการอนามัย 49 เทียบกับ แบบคัดกรองพัฒนาการเด็ก Denver II ในเด็กอายุ 2, 4, 9 และ 15 เดือน. สถาบันสุขภาพเด็ก แห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข, 2554.

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4. คู่มือปฏิบัติงานบูรณาการพัฒนารเด็กแรกเกิด - 5 ปี. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550.

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. คู่มือคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก วัยแรกเกิด - 5 ปี สำหรับบุคลากร สาธารณสุข ผู้ดูแลเด็ก อาสาสมัคร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเด็ก. สถาบันพัฒนาการเด็กราช นครินทร์, 2550.

สมัย ศิริทองถาวรและคณะ. การพัฒนาแบบประเมินพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์, 2552.

สมัย ศิริทองถาวรและคณะ. การศึกษาเกณฑ์ปกติด้านพัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์, 2553.

สมัย ศิริทองถาวรและคณะ. การศึกษาเกณฑ์ปกติด้านพัฒนาการของเด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี โดยใช้แบบประเมินพัฒนาการเด็ก ฉบับกรมสุขภาพจิต. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์, 2554.

สถาบันราชานุกูล. กิน กอด เล่น เล่า (2ก 2ล) กับลูก 0-2 ปี. กรมสุขภาพจิต, 2551.

สถาบันราชานุกูล. กิน กอด เล่น เล่า (2ก 2ล) กับลูก 3-5 ปี. กรมสุขภาพจิต, 2551.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ. **สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553.

สุชา จันทรเฒ. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2540.

อัมพร หัสศิริ. รายงานการวิจัย เรื่อง **การใช้คู่มือตรวจวินิจฉัยเพื่อคัดกรองพัฒนาการ (DISC) ในเด็กพัฒนาการล่าช้าจังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

Erikson, Erik Homburger. **Childhood and Society**. New York : Norton & Co, 1950.

Gesell , A. and F.L. Ilg. **Child Development** : New York , Harper & Brothers Publisher, 1949.

Glascoe, F.P. **Detecting ang addressing Development and Behavioral problems in primary Care**. Pediatric Nursing, 2000.

Isaranurug S, et al. **Development of Children 1-12 Years Old : Thai Journal of Pediatrics**. Vol.42 No.1 January-April. Mahidol University, 2003.

รายนามที่ปรึกษา

1. นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร	นายกรัฐมนตรี	ประธานที่ปรึกษา
2. นายวิทยา บุรณศิริ	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข	รองประธานที่ปรึกษา
3. นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต	รองประธานที่ปรึกษา
4. นพ.ทวี ตั้งเสรี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
5. นพ.อิทธิพล สูงแข็ง	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
6. นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
7. นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
8. นพ.สุจิต สวรรณชัย	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
9. นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
10. นพ.ธรนินทร์ กองสุข	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	ที่ปรึกษา
11. พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
12. พญ.พรรณพิมล วิปุลากร	ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล	ที่ปรึกษา
13. พญ.สุวรรณี เรืองเดช	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ยุวประสาทไวทยโยปถัมภ์	ที่ปรึกษา
14. นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	ที่ปรึกษา
15. นพ.จุมภฏ พรหมสีดา	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์	ที่ปรึกษา
16. พญ.นิตยา คชภักดี	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัวมหาวิทยาลัยมหิดล	ที่ปรึกษา
17. ศ.พญ.อลิสา วัชรสินธุ	คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ที่ปรึกษา
18. รศ.พญ.นิชรา เรืองดาร์กานนท์	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี	ที่ปรึกษา
19. พญ.รมล แยมประทุม	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา	ที่ปรึกษา
20. ผศ.ดร.วิวรรธณ วงศ์ปิ่นเพชร	คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ	ที่ปรึกษา
21. พญ.นิพรณพร วรมงคล	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	ที่ปรึกษา
22. อาจารย์รุจา เล้าสกุล	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 กรมสุขภาพจิต	ที่ปรึกษา
23. อาจารย์สุซจรี ว่องเดชากุล	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	ที่ปรึกษา
24. อาจารย์ ดร.เพ็ญกาญจน์ กาญจนรัตน์	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ที่ปรึกษา
25. อาจารย์ ดร.ปวิตร เชื้อนแก้ว	คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	ที่ปรึกษา
26. อาจารย์ลีนินาฏ จิตต์ภักดี	ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	ที่ปรึกษา
27. อาจารย์อัมพร หัสศิริ	ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	ที่ปรึกษา
28. อาจารย์ศศิวิมล รัตนธรรม	ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	ที่ปรึกษา



รายนามคณะทำงาน

1. นพ.สมัย ศิริทองถาวร	ผู้อำนวยการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
2. นพ.อัศวิน นาคพงศ์พันธุ์	นายแพทย์ชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
3. ทพญ.นงลักษณ์ พงศ์ทวีบุญ	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
4. นางวาสนา เกษมสุข	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
5. นางภิญญา โอสรพงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
6. น.ส.จุฬารัตน์ สมใจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
7. น.ส.สังเวียน อารมวณะเมธาวิ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
8. นางศุภมาศ วงศ์ใหญ่	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
9. นางลัดดาวัลย์ อรัญยกานนท์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
10. นางสุภิญญา พรหมชาติแก้ว	นักรังสีวิทยาปฏิบัติการ	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
11. น.ส.สุรียักษ์ พิลา	นักวิชาการศึกษา	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
12. น.ส.ปนิษฐา จิงจะดี	นักวิชาการศึกษา	มหาวิทยาลัยมหิดล
13. น.ส.พัชนี พัฒนกิจโกศล	ผู้ช่วยนักวิจัย	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
14. น.ส.พันธุ์ทิพย์ กันทะราช	ผู้ช่วยนักวิจัย	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
15. น.ส.นทีกานต์ วีระวัฒน์สกุล	ผู้ช่วยนักวิจัย	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
16. น.ส.สุลักษณ์ วีระวัฒน์สกุล	ผู้ช่วยนักวิจัย	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์



บันทึกการสังเกต/เริ่มพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

สำหรับผู้ปกครองบันทึกการสังเกต/เริ่มพัฒนาการหรือสังเกตเห็นได้จากเด็กในแต่ละวัน

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

“วันนี้คุณสังเกต/เริ่มพัฒนาการลูกคุณแล้วหรือยัง”

เดือน..... พ.ศ.



บันทึกการส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

สำหรับผู้ปกครองบันทึกการส่งเสริมพัฒนาการหรือสังเกตเห็นได้จากเด็กในแต่ละวัน

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	“วันนี้คุณส่งเสริมพัฒนาการลูกคุณแล้วหรือยัง” เดือน..... พ.ศ.			





สถาบันพัฒนาการเด็กชายดงเจน



รศ.กานันท์พัฒนาการเด็กราชันดิรินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
196 หมู่ 10 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180
โทรศัพท์ 0 5389 0238 - 44 โทรสาร 0 5312 1185
www.ricd.go.th

ข้อมูลพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี คลิกที่ www.thaichilddevelopment.com