

SECRETS TRAIN YOUR CHILD TO BE A GIFTED GENIUS!

เคล็ดวิชา เปลี่ยนเด็กธรรมดาให้ เรียนเก่งข้ามคืน!

เทคนิค เคล็ดลับ และวิธีง่ายๆ ในการช่วยให้เรียนเก่งอย่างอัจฉริยะ
ไม่ต้องไปกวาดวิชาให้เสียเงิน ที่จะทำให้เด็กทุกคนเรียนเก่งจนต้อง... ตกตะลึง!!!



โดย อชิรญา และกอบบรรณาธิการ

เคล็ดลับวิชาเปลี่ยนเด็กธรรมดาให้เรียนเก่งข้ามคืน!

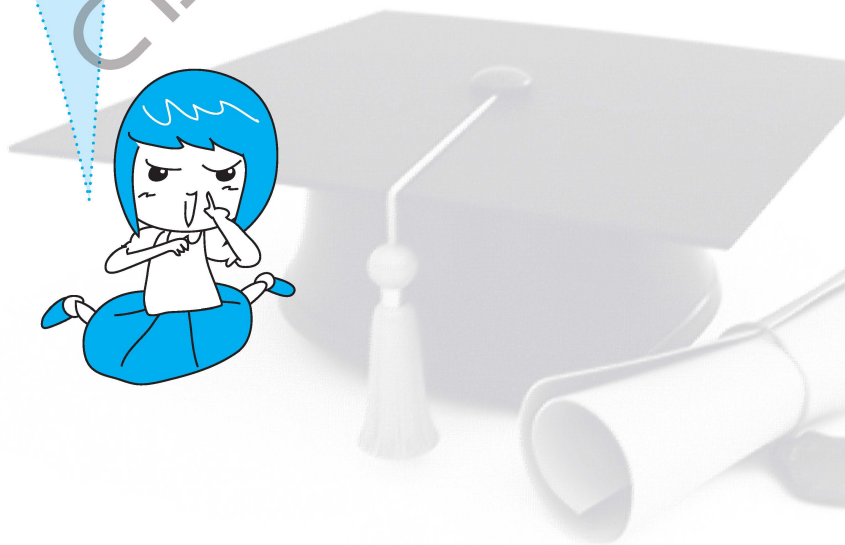
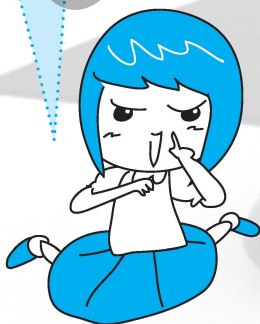
100



SECRETS TRAIN

YOUR CHILD

TO BE A GIFTED
GENIUS!





**HAPPY BOOK
PUBLISHING**

1/142 หมู่ 9 ถ.วงแหวนรอบนอก ต.ท่าวังตาล อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140

โทรศัพท์ 0-5302-1320 โทรสาร 0-5302-1321 Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

100 เคล็ดวิชาเปลี่ยนเด็กธรรมดาให้เรียนเก่งข้ามคืน

โดย อชิรญา และกองบรรณาธิการ

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อชิรญา

100 เคล็ดวิชาเปลี่ยนเด็กธรรมดาให้เรียนเก่งข้ามคืน.-กรุงเทพฯ : แสบป๊อ, 2557.

288 หน้า

1. เด็ก-การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

649.6

ISBN : 978-616-292-268-8

จัดพิมพ์โดย



บริษัท แสบป๊อ พับลิชชิง จำกัด

8 ถนนรามอินทรา แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-5302-1320 โทรสาร 0-5302-1321

Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

520-530 ซอยเพชรเกษม 4 ถนนเพชรเกษม

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารทีซีโอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

ราคา 245 บาท

•ที่ปรึกษาจิตตัมศักดิ์• พลเอกกิตติ รัตนฉายา ภาณุพงศ์ ศักดาพร อ.ดร.พิสิฐรี โคตรสุโพธิ์ นายแพทย์ปรีชา สิริจิตราภรณ์
•บรรณาธิการบริหาร• ภัทระ ฉลาดแพทย์ •รองบรรณาธิการบริหาร• ไอรดา ฉลาดแพทย์ •ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร• ภาณุกร เครือปัญญาดี
•บรรณาธิการ• ซีรี ฉลาดแพทย์ •ผู้อำนวยการฝ่ายผลิต• ปณิชา เครือปัญญาดี •ผู้จัดการฝ่ายผลิตและบรรณาธิการ•
สุกฤตา พลอยเหลี่ยม •ผู้ช่วยบรรณาธิการ• ภัทริธิดา ชัยเพ็ชร •กองบรรณาธิการ• นพมาศ วรรณวงศ์ กฤษภา แสงฉาย
•ฝ่ายกราฟิกและรูปแบบ• กรรพิก แฮร์รี่ บุ๊คเวิร์ม พับลิชชิง นพดล ปัญญาคำ ทฤดมณ ยศน้อย ศิลป์ สุขนาน •การตลาด กิจการพิเศษ•
วาสนา ชัดศรี จารุวรรณ สุดสงวน วรพล ไผ่แดง

คำนำนักเขียน

พ่อแม่หลายๆ คนมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกอย่างไรให้ลูกเติบโตมาเป็นเด็กที่เรียนเก่ง เป็นคนดี เป็นอัจฉริยะในทุกๆ ด้าน ซึ่งในยุคปัจจุบันพ่อแม่หลายๆ คนก็ต้องทำงานหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว จึงทำให้เวลาในการเลี้ยงดูลูกนั้นลดน้อยลงไป เพราะส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนหรือไม่ก็โรงเรียนกวดวิชา นี่จึงกลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกเติบโตมาไม่เป็นอย่างที่พ่อแม่หลายๆ คนคาดหวังเอาไว้

เพราะพ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก ความรัก ความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากพ่อแม่เองที่เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ลูกกลายเป็นอัจฉริยะได้ อย่าเอาความหวังทั้งหมดของเราไปฝากไว้กับใครเลย เพราะคนที่ลูกต้องใกล้ชิดด้วยมากที่สุดทุกๆ วัน ไม่ใช่ครูที่โรงเรียนหรือเพื่อนๆ ที่เจอในโรงเรียน แต่คือพ่อแม่แน่แท้



100 เรื่องง่าย ๆ ที่ผู้เขียนได้รวบรวมมานี้ เป็นเรื่องที่บางที
พ่อแม่หลายๆ คนอาจมองข้ามหรือมองไม่เห็นถึงความสำคัญ จึง
ได้อธิบายอย่างละเอียดในแต่ละเคล็ดลับว่า

สิ่งที่พ่อแม่หลายๆ คนพลาดไปนั้นมีผลอย่างไรต่อลูกบ้าง...

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับพ่อแม่ยุคใหม่ ในยุคที่การศึกษา
เหมือนจะกลายเป็นการแข่งขันไปเสียแล้ว ผู้เขียนจึงหวังว่า
เคล็ดลับที่ได้คัดสรรนำมารวมไว้ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์
ต่อท่านผู้อ่านทุกท่านไม่มากก็น้อย

ด้วยความปรารถนาดี

อชิรญา

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED

SECRETS

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED



การเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่เก่งในทุกๆ ด้านนั้น อาจดูเหมือนเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่มองว่ายาก แต่แม้จะยากจริงๆ สำหรับการแต่งแต้มสีสันที่สวยงามลงบนผ้าขาวให้ออกมาสวยงาม น่าชื่นชม ไม่ยากเกินที่จะทำได้แน่นอน เพราะไม่มีใครที่อยากให้ลูกโตมาเป็นคนไม่ดี ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน



สิ่งสำคัญนั้นอยู่ที่การเปิดใจลองเรียนรู้เรื่องราว เคล็ดลับต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก เพราะบางทีขณะที่พ่อแม่หลายๆ คน กำลังเลี้ยงลูกที่ค่อยๆ เติบโตมาทุกๆ วัน อาจทำให้เรามองข้ามรายละเอียดบางอย่างที่สำคัญไป



ลองให้หนังสือเล่มนี้อยู่ข้างๆ ว่างๆ ก็หยิบขึ้นมา ค่อยๆ
อ่าน ทำความเข้าใจไปที่ละนิด รับรองว่าทุกเคล็ดลับที่นักเขียน
ได้รวบรวมมาไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นเทคนิคสำหรับคุณพ่อ
คุณแม่ ไม่ว่าจะเป็นมือโปรหรือมือสมัครเล่นก็สามารถทำได้ง่ายๆ
อย่างแน่นอน คุณก็มั่นใจได้เลยว่าการเลี้ยงลูกให้ฉลาดเป็น
อัจฉริยะได้เมื่อเขาเติบโตมา ไม่ได้ยากอย่างที่คิดกันเลย

บรรณาธิการ

SECRETS

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED

GENIUS!

SECRETS

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED

GENIUS!

SECRETS

TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED

GENIUS!

CONTENT



บทที่ 1 **14**

สิ่งแวดล้อมที่ดี

ช่วยส่งเสริมให้ลูกเป็นอัจฉริยะ



8 บทนำ



36 บทที่ 2

มาเล่นกันเถอะ มาเล่นกัน

พัฒนาสมองสู่ความเป็นอัจฉริยะ

บทที่ 3 **104**

เคล็ดลับฝึกสมองให้ดี

เพื่อเป็นพื้นฐานสู่การเป็นเด็กอัจฉริยะ



196 บทที่ 4

สมองจะดี การเรียนรู้จะดี

อยู่ที่อาหารการกินด้วย

บทที่ 5 **244**

วิธีสอนลูกให้เก่ง เป็นเด็กดี

ในรูปแบบที่ไม่ขัดใจลูก

284 บทสรุป



บทนำ

Introduction



๒ หากพูดถึงคำว่า “อัจฉริยะ” แล้ว เชื่อได้เลย
ว่าพ่อแม่หลาย ๆ คนต้องคิดถึงคนเก่ง ๆ
ทั้งหลายในสาขาต่าง ๆ ที่เก่งและฉลาดมากมาย
จนเข้าขั้นที่ว่ายากที่ใครจะฉลาดได้เท่านั้นอีก
แต่หารู้ไม่ว่าคุณก็สามารถเลี้ยงลูกของคุณให้
กลายเป็นอัจฉริยะได้เช่นกัน หากรู้เคล็ดลับที่
ถูกต้อง และรู้ว่าลูกนั้นแท้จริงแล้วต้องการอะไร
จากพ่อแม่

เด็กธรรมดา ๆ ใ้หวังจะกลายเป็นอัจฉริยะ
ไม่ได้ เพราะทุกอย่างนั้นอยู่ที่สมองและสองมือ
ของคุณพ่อคุณแม่ทั้งหมด หากคุณยังเชื่อว่าไม่มี
ทางที่จะเลี้ยงดูลูกของคุณให้กลายเป็นอัจฉริยะ
ได้อย่างแน่นอน ก็เท่ากับว่าคุณยังเชื่ออยู่ว่าโลก
ของเรานั้นยังมีลักษณะแบนราบอยู่ ใครล่องเรือ
ไปที่สุดปลายทะเลก็จะต้องตกโลกลงไปตาย!
เห็นไหมว่าโบราณขนาดไหน

เพราะยุคปัจจุบันนี้เรามีวิทยาการการศึกษา
ที่ล้ำสมัย โรงเรียนดี ๆ มีมากมาย ครูผู้สอนดี ๆ
ก็มีตั้งเยอะตั้งแยะจนแทบจะเดินชนกันหัวปุ่ด

ดังนั้นทำไมเราจะสร้างเด็กธรรมดาๆ คนหนึ่งให้กลายเป็นอัจฉริยะไม่ได้ พุดมาถึงตรงนี้คุณพ่อคุณแม่หลายๆ คนก็คงจะสงสัยว่าจะเป็นไปได้ยังไง ในเมื่อการจะส่งลูกสักคนไปฝึกปรี้อวิชาอาคมให้กลายเป็นเด็กเรียนเก่งระดับหัวกะทินั้นต้องใช้ทั้งเงินทองมากมาย ที่ไม่รู้ว่าวันที่ลูกประสบความสำเร็จเป็นเจ้านายได้นั้นพ่อกับแม่คงนอนกินเกลืออยู่ที่บ้านกันหมดแล้ว

นั่นนะสิ เพราะมีพ่อแม่ผู้ปกครองหลายๆ คนคิดแบบนี้ อะอะอยากให้ลูกเรียนเก่ง ก็เอาเงินไปซื้อการศึกษา ส่งลูกเรียนโรงเรียนแพงๆ ยังไม่พอดกเย็นไม่ปล่อยให้ลูกได้หายใจหายคอก็ส่งไปเรียนตามโรงเรียนกวดวิชาอีก เพราะกลัวว่าลูกจะเอาเวลาไปทำอะไรไร้สาระนอกเหนือจากการเรียน

หารู้ไม่ว่าการทำแบบนี้ก็เท่ากับเป็นการเอากะลาไปคว่ำทับลูกไว้ไม่ให้เห็นเดือนเห็นดาว เรียนหนังสือก็รู้แต่สิ่งที่อยู่ในหนังสือ เก่งจริงก็เก่งแคในหนังสือ เรียนจบออกมาเป็นอัจฉริยะก็จริง แต่กลับทำอะไรนอกเหนือจากตำราไม่เป็นเลย แบบนี้ที่เขาเรียกว่าเป็นคนไม่เต็มคนจริงๆ

คำว่า **“อัจฉริยะ”** ที่หนังสือเล่มนี้ต้องการจะหมายถึงนั้น ไม่ได้หมายถึงการเป็นอัจฉริยะเฉพาะในด้านการเรียน แต่หมายถึงทุกๆ อย่าง



ไม่จำเป็นต้องเก่งขนาดออกแบบยานอวกาศได้เป็นลำๆ แต่หมายถึงการเติบโตมาภายใต้การเลี้ยงดูที่เหมาะสมจากพ่อแม่ เรียนหนังสือเข้าใจง่าย ไม่ดื้อ ไม่ซน ไม่เป็นตัวสร้างความลำบากใจ ให้กับพ่อแม่ ดูแลตัวเองได้ ช่วยเหลือคนอื่นเป็นต่างหาก คือ ความหมายของคำว่า “อัจฉริยะ” ที่ต้องการจะหมายถึง

แต่ก่อนอื่นต้องเปลี่ยนทัศนคติของพ่อแม่ทั้งหลายที่มีลูกได้ แต่กลับไม่มีใครสอนว่าหลังจากมีลูกแล้วต้องทำอย่างไรต่อไป?

ทัศนคติที่เห็นการศึกษาเป็นเรื่องของการแข่งขัน เห็นลูกของตัวเองเป็นเหมือนม้าในสนามแข่ง ที่เราต้องเลี้ยงเพื่อให้ไปแข่งกับลูกชาวบ้านเขา พอลูกเราแพ้ สอบตก ก็เอาไปเปรียบเทียบกับลูกคนอื่นว่า ทำไมไม่ดูลูกคนนั้น คนนี้ แต่กลับไม่มองดูตัวเองเลยว่า **เลี้ยงลูกยังไงให้ลูกสอบตก?**

ทัศนคติที่เห็นลูกชาวบ้านเขาเรียนพิเศษกันตอนเย็น ก็ทนไม่ได้ ต้องส่งลูกไปเรียนบ้าง โดยไม่ถามลูกสักคำว่า อยากไปเรียนไหม? เพราะกลัวลูกตัวเองจะเรียนไม่ทันเพื่อน กลัวโดนลูกคนอื่นแซงหน้า เพราะได้เรียนก่อนจากสถาบันกวดวิชาทั้งหลายแหล่งที่ผู้ดูแลออกมาเป็นดอกเห็ด

ทุกทัศนคติที่ยกตัวอย่างมาจะเห็นได้ว่าล้วนเกิดจาก
“ค่านิยม” ของคุณพ่อคุณแม่ในยุคปัจจุบัน ไม่ได้เกิดจากตัวของ
เด็กเลย ลูกจะกลายเป็นเด็กมีปัญหา ไม่ได้เกิดจากใคร เกิดจาก
พ่อแม่ทั้งนั้น เพราะค่านิยมที่ว่าถ้าไม่ส่งลูกไปเรียนโรงเรียนแพงๆ
เราก็จะขายหน้าเพื่อนบ้าน เพราะฉะนั้นเวลาที่มิกี้ต้องออกไป
หาเงินหาทองมาจ่ายค่าเทอมปีละเป็นแสนๆ ส่วนลูกก็เป็นแค่เบียด
ตัวหนึ่ง ที่ทำให้พ่อแม่ได้มีหน้ามีตาในสังคม

ถ้าเป็นไปได้ก็อยากให้เปลี่ยนกันบ้าง ให้พ่อแม่มาเป็นลูก
ดูบ้าง จะได้เข้าใจหัวอกของคนเป็นลูก ที่จะเถียงก็ไม่ได้ จะขัดใจ
ก็ไม่ได้ เพราะอะไรนะหรือ เพราะยังเป็นเด็กอยู่ หากขึ้นดื้อรันไป
เดี๋ยวจะโดนดุ โดนว่าเอา เผลอๆ หนักๆ เข้าอาจจะโดนตัดทาง
ปล่อยวัด จึงได้แต่นั่งเรียนไป เรียนเบื่อๆ ก็โดดไปดูหนังกับเพื่อนดี
กว่า พ่อแม่ไม่รู้หรอก ไปทำงานกันหมดทั้งบ้าน สอบตก เกรดน้อย
ช่างมัน ไม่ได้มีใครมาสอนมาบอกสักหน่อยว่าจะเรียนหนักๆ ไป
เพื่ออะไร

นานวันไปก็กลายเป็นปัญหาครอบครัว เพียงเพราะการไม่
พูดจากัน นี่กลายเป็นตอนจบของครอบครัวที่ไม่ทำความเข้าใจ
ซึ่งกันและกัน ลูกเรียนก็เรียนไป พ่อแม่ทำงานหาเงินก็ทำไป แล้ว
แบบนี้เราจะแก้ปัญหากันอย่างไร?



อย่างที่บอกไปก่อนหน้านี้ว่า หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเคล็ดลับ การเลี้ยงลูกให้เติบโตมาเป็นอัจฉริยะ คือการที่ลูกของเรานั้นมี ความสามารถในการเรียนหนังสือดี เข้าใจบทเรียนง่าย ไม่ดื้อ ไม่ซน ไม่เป็นตัวสร้างความลำบากใจให้กับพ่อแม่ ดูแลตัวเองได้ ช่วยเหลือ คนอื่นเป็น

ซึ่งทุกอย่างทุกเคล็ดลับนั้นอยู่ที่พ่อแม่ว่าจะเปลี่ยน ทัศนคติที่ไม่ดีดังที่กล่าวไปแล้วได้ไหม ลองเปิดใจอ่านหนังสือ เล่มนี้ ลองเรียนรู้เคล็ดลับต่างๆ ดูว่าเราพลาดตรงไหน สิ่งไหน ที่เราควรทำ สิ่งไหนที่เราไม่ควรทำ เพื่อให้ลูกของเราเติบโตมา เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ที่ต้องท่องจำเอาไว้ให้บ่อยๆ ก็คือ การเลี้ยงลูกให้เป็นอัจฉริยะ อย่างที่คุณพ่อคุณแม่หลาย ๆ คนคาดหวังไว้นั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้ ทุกอย่างล้วนเป็นไปได้ทั้งหมด เพราะมันขึ้นอยู่กับสมองและสอง มือของคุณพ่อคุณแม่ว่าจะเลี้ยงลูกอย่างไร?

หากยังคิดไม่ออกว่าควรทำอย่างไรบ้าง ก็ค่อยๆ พลิกอ่าน จากหน้านี้ เรียนรู้จากเคล็ดลับการเลี้ยงลูกดีๆ และสามารถทำได้ เองอย่างง่ายๆ ที่ผู้เขียนได้คัดสรรมาอย่างดี และเชื่อว่าจะเป็น ประโยชน์กับคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน มีอะไรบ้างไปดูกันเลย!!!

Chapter 1

Good Brain starts from Good Environment



บทที่ 1

สิ่งแวดล้อมที่ดี

ช่วยส่งเสริมให้ลูกเป็นอัจฉริยะ





เคล็ดลับที่

1

จัดสภาวะแวดล้อมภายในบ้าน
ให้เอื้อต่อการพัฒนาสมองของลูก

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เชิงวิชาการและความรู้รอบตัวแก่ลูกมากที่สุด สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่พัฒนาการทางสมองของลูกจะดีหรือไม่นั้น ไม่ได้อยู่ที่ว่าคุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่ลูกเพียงอย่างเดียวเท่านั้นนะค่ะ ทว่าสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะละเลยไม่ได้เด็ดขาดก็คือ การให้ความสำคัญกับการจัดสภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาสมองของลูกต่างหาก



SECRETS
TO BE A GIFTED
GENIUS!



อย่างที่รู้กันทั่วไปว่า **“สภาวะแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของเด็ก”** เด็กจะเป็นอย่างไรก็อยู่ที่การหล่อหลอมจากสภาวะแวดล้อมเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรกระตุ้นพัฒนาการทางสมองของลูกด้วยการจัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับวัยของพวกเขา

เริ่มจากภายในบ้านก่อน คุณพ่อคุณแม่ควรจัดข้าวของให้เป็นระเบียบ จากนั้นหามุมสักมุมหนึ่งเพื่อเป็นมุมการเรียนรู้ของลูกโดยเฉพาะ โดยควรเลือกมุมที่ค่อนข้างเงียบสงบสักหน่อยนะคะ เพราะลูกจะได้มีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่วอกแวกต่อสิ่งเร้าอื่นๆ ได้ง่าย สำหรับสิ่งของที่ควรนำมาจัดวางให้ลูกก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกสิ่งของที่ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ของลูก เช่น วัสดุที่มีสีสันหรือรูปทรงที่หลากหลาย ของเล่นที่มีเสียงต่างๆ หรือจะสร้างมุมหนังสือเล็กๆ ให้กับลูกก็ได้เช่นกัน แต่ทั้งนี้หนังสือที่จัดหาให้กับลูกควรจะเป็นหนังสือประเภทนิทานหรือหนังสือภาพที่เน้นสีสันสะดุดตา แต่สิ่งเหล่านี้จะไม่ช่วยให้สมองของลูกพัฒนาไปในทางที่ดีได้ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้ของลูก



เคล็ดลับที่

2

เ ลื อ ก ข อ ง เ ลื น
ใ ห้ เ ท ม ะ ส ม กั บ วั ย ข อ ง ลู ก

เป็นที่ยอมรับจากนักวิชาการทั่วไปว่า “การเล่น” คือการเรียนรู้และการพัฒนาทางร่างกาย สมอง จิตใจ และสังคมของเด็ก โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสมอง เนื่องจากขณะที่เด็กกำลังเล่นอยู่นั้นสมองของพวกเขาจะถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิด ยิ่งเป็นของเล่นชิ้นใหม่ที่พวกเขาไม่เคยเล่นด้วยแล้ว ความสนใจ การคิดหาวิธีเล่นที่ถูกต้อง การลองผิดลองถูกเหล่านี้จะยิ่งสร้างความท้าทายให้กับเด็ก ซึ่งจะส่งผลดีต่อสมองมากค่ะ

ของเล่นมีประโยชน์กับเด็กก็จริง แต่หากคุณพ่อคุณแม่ไม่คำนึงถึงประเภทและความเหมาะสมแล้ว ของเล่นก็อาจกลายเป็นโทษต่อพวกเขาได้เช่นกัน

การเลือกของเล่นให้เหมาะกับวัยของลูกนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะของเล่นในปัจจุบันนั้นผู้ผลิตจะระบุไว้ข้างกล่องเลยว่า ของเล่นชิ้นนั้นชิ้นนี้เหมาะกับเด็กวัยไหน คุณพ่อคุณแม่ควรจะให้ ความสำคัญกับสิ่งนี้ อย่าประมาทเด็ดขาด

เชื่อว่าหากคุณพ่อคุณแม่เลือกของเล่นได้อย่างเหมาะสมกับวัยของลูกแล้ว พัฒนาการทางสมองของพวกเขาจะเป็นไปในทางที่ดีอย่างแน่นอน





เคล็ดลับที่

3

บ อ ง เ ล่ น ที่ ห ล า ก ห ล า ย
ช่ ว ย พั ฒ น า ส ม อ ง ลู ก ไ ด้

สมองของลูกจะพัฒนาอยู่ตลอดเวลา หากคุณพ่อคุณแม่
ให้ความสนใจกับการซื้อของเล่นชิ้นใหม่ๆ ให้กับพวกเขาจะ ไม่ต้อง
ถึงกับซื้อของเล่นชิ้นใหม่ให้ลูกทุกวันนะคะ แต่ควรดูความเหมาะสม
และระยะเวลา รวมทั้งความสนใจของเล่นชิ้นนั้นๆของลูก หากเริ่ม
เห็นว่าลูกไม่ค่อยสนใจของเล่นชิ้นนั้นๆหรือมีที่ท่าว่าลูกเริ่มจะหัน
ไปสนใจทำกิจกรรมอื่นแทน

คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะตัดสินใจซื้อของเล่นชิ้นใหม่ให้ลูกหรือไม่ก็พาพวกเขาไปทำกิจกรรมที่น่าสนใจอื่นๆ เช่น ขี่จักรยาน เล่นกระดานลื่น บ้านจำลอง เป็นต้น โดยคุณสามารถถามความต้องการของลูกว่าอยากได้ของเล่นอะไร? แต่ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมและประเภทของเล่นด้วยว่าเหมาะกับวัยของลูกหรือไม่

การบังคับหรือเสนอของเล่นให้ลูกโดยที่เขาไม่ต้องการเล่นนั้นไม่ส่งผลดีแน่นอนค่ะ เพราะพวกเขาจะไม่รู้สึกสนุกกับการเล่น เมื่อไม่สนุกลูกก็自然不会ถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

อีกปัญหาก็คือคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่นั้นเมื่อถูกลูกรบเร้าให้ซื้อของเล่นชิ้นใหม่ก็มักจะปฏิเสธ โดยให้เหตุผลว่าที่บ้านมีของเล่นเยอะอยู่แล้ว การทำแบบนี้เท่ากับว่าคุณพ่อคุณแม่กำลังยับยั้งการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของลูก รวมทั้งทำให้สมองของลูกตื่นตัวน้อยลง

ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกซื้อของเล่นที่หลากหลายประเภท เช่น ตัวต่อเลโก้ จิ๊กซอว์ หรือเกม ครอสเวิร์ด เป็นต้น อย่าลืมว่ายิ่งของเล่นมีความหลากหลายก็จะยิ่งทำให้สมองของลูกพัฒนามากขึ้นเท่านั้น





เคล็ดลับที่

4

อย่าให้ลูกเอาแต่ดูโทรทัศน์ทั้งวัน

เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่สมัยใหม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับลูกมากนัก เพราะฉะนั้นการดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างจริงจังจึงแทบไม่ค่อยมี หลายบ้านมักจะปล่อยให้ลูกจมอยู่กับการดูโทรทัศน์ เพราะรู้สึกเป็นห่วงน้อยกว่าหากลูกจะขอออกไปเล่นในที่ไกลหูไกลตา คุณพ่อคุณแม่



SECRETS TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED
GENIUS!

100

คุณรู้ไหมคะว่าการปล่อยให้ลูกอยู่หน้าจอทีวีนานเกินไปโดยไม่ลุกไปทำกิจกรรมอะไรอย่างอื่นเลยจะเกิดผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองของลูกได้ โดยสอดคล้องกับผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ระบุว่าเด็กเล็กที่ดูโทรทัศน์นานกว่าวันละ 2 ชั่วโมง จะมีโอกาสเป็น **“โรคสมาธิสั้น”** นอกจากนี้การดูโทรทัศน์มากเกินไปยังทำให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายที่ด้อยกว่าเด็กที่ไม่ชอบดูโทรทัศน์อีกด้วย

แน่นอนว่าเมื่อเด็กนั่งจมอยู่หน้าจอทีวี โอกาสที่พวกเขาจะเคลื่อนไหวร่างกายย่อมมีน้อย และยังใช้เวลาดูโทรทัศน์นานเท่าไร ร่างกายของเด็กก็จะได้ไม่ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรสร้างวินัยในการดูโทรทัศน์ของลูก โดยอาจจะจำกัดการดูโทรทัศน์วันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง หรือสัปดาห์หนึ่งไม่ควรเกิน 10 ชั่วโมง อย่างนี้เป็นต้น

หากคุณไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิดก็ควรสร้างสิ่งสนใจอื่นๆ ให้กับลูกแทน เช่น การออกไปปั่นจักรยานด้วยกัน วาดน้ำ หรือออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ให้มากๆ นะคะ เพราะโทษของการดูโทรทัศน์ที่มากเกินไปอาจทำให้ลูกกลายเป็นคนเฉื่อย ไม่สนใจสิ่งรอบตัว พุดน้อยลง และมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลงได้และอาจก่อให้เกิดปัญหาในอนาคตได้



เคล็ดลับที่

5

พาลูกออกไปเล่นในที่กว้างๆ บ้าง
ดีกว่าอยู่แต่ในบ้านที่มีพื้นที่จำกัด

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยกำลังเรียนรู้ คงหนีไม่พ้นการ
ซื้อของเล่นและการหากิจกรรมทำร่วมกับลูกอย่างแน่นอน แต่สิ่ง
หนึ่งที่สำคัญไม่แพ้สิ่งที่กล่าวมาก็คือ พาเขาออกไปยังสถานที่ที่
ให้พวกเขาได้ทำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน

สนามหญ้ากว้างๆ ยังคงเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยมเสมอ
ค่ะ เด็กส่วนใหญ่ชอบที่จะวิ่งเล่นบนสนามหญ้า เพราะพื้นผิวที่นุ่ม
ทำให้เท้าของพวกเขาผ่อนคลาย



SECRETS
TO BE A GIFTED
GENIUS!

100

เกมหากบริเวณโดยรอบมีต้นไม้ใหญ่ก็ยิ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย แต่ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่าสนามหญ้านั้นๆ ไม่มีเศษแก้วหรือของมีคมตกหล่น ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อลูกได้ด้วยนะคะ ไม่อย่างนั้นก็ให้ลูกสวมรองเท้าด้วย หรือหากเป็นสนามหญ้าภายในบ้านของคุณเองก็จะดีที่สุด

แต่หากพื้นที่บ้านจำกัด ช่วงเสาร์-อาทิตย์ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรพาลูกออกไปเล่นหรือทำกิจกรรมที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน หรือจะจัดทริปไปทะเล เพื่อให้ลูกได้มีโอกาสเดินบนพื้นทรายและร่วมก่อกองทรายกับพ่อแม่ เป็นกิจกรรมครอบครัวที่ช่วยสร้างความอบอุ่นระหว่างกันได้เป็นอย่างดีเชียวค่ะ

การเล่นที่คุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกเป็นผู้คุมเกมเอง จะเป็นการช่วยส่งเสริมจินตนาการของลูกให้ก้าวไกล อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้ลูกรู้จักคิดและออกแบบวิธีการเล่นใหม่ๆ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการพาลูกออกไปเล่นกลางแจ้งบ้างอย่าให้ลูกเล่นของเล่นอยู่แต่ภายในบ้านเพียงอย่างเดียว นะคะ





เคล็ดลับที่

6

บ ร ร ย า ก า ศ ไม่ ค ว ร เ ฉ ย บ เกิ น ไป

เด็กชนย่อมหมายถึงเด็กฉลาด สิ่งนี้เป็นตัวชี้วัดที่ดีว่า ยิ่งเด็กเคลื่อนไหวร่างกายมากเท่าไร สมอองก็จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เรียนรู้มากเท่านั้น การเคลื่อนไหวทำให้เด็กเกิดความกระตือรือร้น มีการตื่นตัวต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หากบรรยากาศรอบตัวของเด็กเเย็บเกินไป มันอาจไม่กระตุ้นให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้และสนใจสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้



SECRETS TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED GENIUS!

100

จริงอยู่ที่บรรยากาศอันเงียบสงบจะช่วยให้ลูกเกิดสมาธิได้ง่าย แต่ถ้าพวกเขาต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่ท่ามกลางความเจียบลองคิดดูสิว่าพวกเขาจะเติบโตขึ้นมาเป็นอย่างไร แน่หนอนว่าพวกเขาจะรู้สึกสนุกกับการเล่นร่วมกับเพื่อนๆ กลับกันจะชอบอยู่ตัวคนเดียว เล่นคนเดียว ทำอะไรคนเดียว สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ซึ่งผลเสียนี้ก็จะกระทบต่อสุขภาพจิตของพวกเขาได้ในที่สุด

ดังนั้นหากบรรยากาศภายในบ้านค่อนข้างเงียบสงบ คุณพ่อคุณแม่ควรอนุญาตให้เพื่อนของลูกเข้ามาเล่นที่บ้านได้ หรือจะขวนญาติที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับลูกมาเล่นด้วยก็ได้

คุณพ่อคุณแม่จำนวนไม่น้อยที่ชอบบรรยากาศอันสงบเลยอยากให้ลูกอยู่ท่ามกลางความสงบด้วย แต่หาไม่รู้ว่สิ่งนี้จะสร้างความเฉื่อยให้กับลูกได้โดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรสร้างสีสันภายในบ้านบ้าง ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยกระตุ้นอารมณ์สนุกสนานให้กับลูกยังงีละคะ





เคล็ดลับที่

7

อย่าให้เด็กอยู่แต่ในที่มืดๆ สลัวๆ

เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่จำนวนไม่น้อยมักอดเป็นห่วงลูกไม่ได้ เมื่อเห็นว่าพวกเขาเล่นเพลินจนคลาดไปจากสายตาเรา ด้วยเหตุนี้ คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ค่อยอนุญาตหากลูกจะขอไปเล่นในที่ไกลหู ไกลตา สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ยอมรับได้ก็คือให้ลูกเล่นอยู่ ภายในบ้าน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของลูกและลดความเป็นห่วง ของคุณพ่อคุณแม่ นั่นเอง



SECRETS TRAIN YOUR CHILD
TO BE A GIFTED GENIUS!

100

หากภายในบริเวณบ้านมีพื้นที่มากพอที่ลูกจะวิ่งเล่นได้ นั่นคงไม่ใช่ปัญหา แต่ถ้าหากพื้นที่ที่มีอยู่นั้นจำกัด โอกาสที่เด็กจะได้เล่นกลางแจ้งคงเป็นไปได้ยาก หากเป็นอย่างนั้นจริงคุณพ่อคุณแม่ควรจัดสถานที่เล่นโดยเฉพาะให้กับลูก แต่ต้องเป็นพื้นที่ที่สว่าง มีแสงแดดส่อง ไม่มืดหรือสลัวมากเกินไป

การจัดบ้านก็เช่นเดียวกันคะ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรใช้สีผ้าปูที่นอนหรือที่เบาะเกินไป และไม่ควรปิดม่านไว้ตลอดเวลา หากพบว่าต้นไม้บดบังแสงจนทำให้ภายในบ้านมืดครึ้ม คุณพ่อคุณแม่ก็ควรตัดตกแต่งต้นไม้ให้แสงสามารถลอดผ่านได้

การที่ลูกอยู่แต่ในสถานที่ที่มีมืดสลัวอยู่ตลอดเวลา มีผลต่อการพัฒนาการของพวกเขามาก โดยเฉพาะกับสมอง สอดคล้องกับการวิจัยชิ้นหนึ่งที่ได้แบ่งหนูทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกจัดให้อยู่ในที่ที่มีแสงสว่าง ส่วนกลุ่มที่สองจัดให้อยู่แต่ในที่มืด ผ่านไป 2 เดือนปรากฏว่าหนูทดลองกลุ่มแรกมีเส้นใยสมองเชื่อมต่อกันมากกว่าหนูกลุ่มที่สอง

รู้อย่างนี้แล้วจึงไม่ควรปล่อยให้ลูกขลุกอยู่แต่ในที่มืดที่สลัวนะคะ





เคล็ดลับที่

8

พ ำ ไ ป เ ที่ ย ว ที่ อื น บั ำ ง
น อ ก จ ำ ก ห้ ำ ง ส ร ร พ สื น ค้ ำ

สถานที่เที่ยวยอดนิยมในเมืองหลวงคงหนีไม่พ้นห้างสรรพสินค้าอย่างแน่นอน คุณพ่อคุณแม่ที่ชอบพาลูกเที่ยวห้างสรรพสินค้าอยู่บ่อยๆ ควรจะลดการเที่ยวในสถานที่ดังกล่าวลงบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้ลูกได้มีโอกาสไปสัมผัสกับสถานที่ที่แปลกหูแปลกตา และเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดการเที่ยวห้างสรรพสินค้ามากเกินไป

