

## ทำอย่างไรให้ลูกมีความจำดี : ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

☛ นำเสนอเมื่อ 25 ก.ย. 2560

**การที่เด็กจะเป็นคนที่มีการเรียนรู้ที่ดี**  
ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากก็คือเด็กคนนั้นต้องเป็นคนที่มีความจำที่ดีด้วย  
ซึ่งวิธีที่จะพัฒนาศักยภาพทางด้านความจำของลูกให้ได้ผลดีนั้น มีดังนี้

**1. ฝึกให้ลูกมีสมาธิ** สมาธิกับความจำนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน  
เพราะแน่นอนว่าคนเราไม่เว้นแม้แต่ผู้ใหญ่หรือเด็กนั้น  
หากจะต้องจดจำสิ่งใดให้แม่นยำนั้นก็ต้องใช้สมาธิเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ  
ดังนั้นถ้าหากคุณพ่อคุณแม่อยากจะทำให้ลูกเป็นเด็กที่มีความจำดีก็ต้องเริ่มต้นจากการฝึกสมาธิให้กับลูก ซึ่งวิธีการฝึก  
สมาธิให้กับเด็กอย่างง่าย ๆ นั้นเริ่มต้นจากการที่เมื่อลูกต้องทำการบ้าน  
คุณพ่อคุณแม่ควรลดสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัวของลูกให้มากที่สุด เช่น อย่าเปิดทีวี อย่าเปิดวิทยุในขณะที่ลูกทำการบ้าน  
นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักพักสงบกับตนเองเช่น ลองให้ลูกนั่งสงบหลับตาโดยเริ่มต้นจาก 1  
นาทีและเมื่อเห็นวาลูกสามารถสงบได้มากขึ้นก็เพิ่มเวลาไปเรื่อยๆ  
ดังนั้นก็จะเป็นการฝึกให้ลูกเป็นเด็กมีสมาธิซึ่งจะทำให้ลูกเป็นเด็กที่มีความจำดีนั่นเอง

**2. เล่นเกมฝึกจำ** คุณพ่อคุณแม่สามารถหาเกมที่ ฝึกความจำมาเล่นกับลูกได้ ยกตัวอย่างเช่น  
เกมต่อจิ๊กซอว์ เกมจับคู่ภาพ เกมหาคำศัพท์ เกมครอสเวิร์ด  
เกมเหล่านี้มีประโยชน์กับเด็กมากกว่าการปล่อยให้เด็กดูทีวี  
เพราะเกมต่างๆ เหล่านี้นอกจากจะฝึกให้เด็กรู้จักคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาแล้วยังช่วยพัฒนาในเรื่องของความจำ  
ให้กับเด็กอีกด้วย

**3. ชวนลูกเล่นกีฬา** การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาในเรื่องของความจำให้กับเด็กเป็นอย่างดี  
เพราะการที่เด็กได้เล่นกีฬาออกกำลังกายนั้นร่างกายทุกส่วนของเด็กได้เคลื่อนไหว ไตแก การเดิน วิ่ง กระโดด  
ซึ่งเมื่อร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหวนั้นก็ส่งผลให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น  
ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้สมองทำงานได้ดียิ่งขึ้นในการเปิดรับต่อการจดจำเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

**4. ชวนลูกทำกิจกรรมศิลปะ** นับเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยฝึกในเรื่องความจำให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี  
เพราะขณะที่ทำกิจกรรมศิลปะนั้นเด็กจะต้องใช้สมาธิในการใช้มือทำงานประสานกันกับสายตา เช่น วาดภาพ  
ระบายสี การปั้น การพับ การตัดปะ ซึ่งเมื่อเด็กมีสมาธิที่ดีก็จะส่งผลให้เด็กมีความจำที่ดีนั่นเอง

**5. เล่านิทานให้ลูกฟัง** การที่คุณพ่อคุณแม่เล่านิทานให้ลูกฟังก่อนนอนจะช่วยเพิ่มความจำให้กับลูก  
เพราะการที่เด็กฟังนิทานนั้นเขาจะต้องมีใจจดจ่อและมีสมาธิกับเนื้อหาของนิทานเรื่องนั้นๆ  
ซึ่งการเล่านิทานให้ลูกฟังนอกจากจะฝึกสมาธิและทักษะทางด้านความคิด การฟังและภาษาให้กับเด็กแล้ว  
ยังช่วยพัฒนาทักษะทางด้านความจำของเด็กอีกด้วย

**6. ให้ลูกนอนหลับอย่างเพียงพอ** โดยธรรมชาติของเด็กนั้นไม่ควรนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวันและ  
ไม่ควรให้เด็กนอนเกินวันละ 9 ชั่วโมงต่อวันอีกด้วย  
เพราะการที่คุณพ่อคุณแม่ให้ลูกนอนน้อยเกินไปหรือนอนมากเกินไปนั้นล้วนส่งผลให้ประสิทธิภาพทางด้านความจำ  
ของเด็กลดน้อยลงทั้งสิ้น

ผู้เขียนเชื่อว่าหากคุณพ่อคุณแม่นำทั้ง6ข้อนี้ไปใช้กับลูกแล้ว  
ลูกของคุณจะเป็นคนที่มีความจำดีได้ไม่ยากเลย ขอเป็นกำลังใจให้ทุกครอบครัวค่ะ

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [MGR Online](#) วันที่ 24 กันยายน 2560