

ทำอย่างไรให้ลูกมีความจำดี : ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2560

การที่เด็กจะเป็นคนที่มีการเรียนรู้ที่ดี
ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากก็คือเด็กคนนั้นต้องเป็นคนที่มีความจำที่ดีด้วย
ซึ่งวิธีที่จะพัฒนาศักยภาพทางความจำของลูกให้ได้ดีนั้น มีดังนี้

1. ฝึกให้ลูกมีสมาธิ สมาธิกับความจำนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน
เพราะแน่นอนว่าเราไม่เว้นแม้แต่ผู้ใหญ่หรือเด็กนั้น
หากจะต้องจดจำสิ่งใดให้แม่นยำนั้นก็ต้องใชสมาธิเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ
ดังนั้นถ้าหากคุณพ่อคุณแม่อยากจะให้ลูกเป็นเด็กที่มีความจำที่ดีต้องเริ่มต้นจากการฝึกสมาธิให้กับลูก ซึ่งวิธีการฝึก
สมาธิให้กับเด็กอย่างง่าย ๆ นั้นเริ่มต้นจากการที่เมื่อลูกต้องทำการบ้าน
คุณพ่อคุณแม่ควรลดสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัวของลูกให้มากที่สุดเช่น อย่าเปิดทีวี อย่าเปิดวิทยุในขณะที่ลูกทำการบ้าน
นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักพักสงบกับตนเองเช่น ลองให้ลูกนั่งสงบหลับตาโดยเริ่มต้นจาก 1
นาทีและเมื่อเห็นวาลูกสามารถสงบได้มากขึ้นก็เพิ่มเวลาไปเรื่อยๆ
ดังนั้นก็จะเป็นการฝึกให้ลูกเป็นเด็กมีสมาธิซึ่งจะทำให้ลูกเป็นคนที่มีความจำดีนั่นเอง

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

3. ขวนลูกเล่นกีฬา การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาในเรื่องของความจำให้กับเด็กเป็นอย่างดี
เพราะการที่เด็กได้เล่นกีฬาออกกำลังกายนั้นร่างกายทุกส่วนของเด็กได้เคลื่อนไหว ไตแก การเดิน วิ่ง กระโดด
ซึ่งเมื่อร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหวนั้นก็ส่งผลให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น
ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้สมองทำงานได้ดียิ่งขึ้นในการเปิดรับต่อการจดจำเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

4. ขวนลูกทำกิจกรรมศิลปะ นับเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยฝึกในเรื่องความจำให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี
เพราะขณะที่ทำกิจกรรมศิลปะนั้นเด็กจะต้องใช้สมาธิในการใช้มือทำงานประสานกันกับสายตา เช่น วาดภาพ
ระบายสี การปั้น การพับ การตัดปะ ซึ่งเมื่อเด็กมีสมาธิที่ดีก็จะส่งผลให้เด็กมีความจำที่ดีนั่นเอง

5. เล่านิทานให้ลูกฟัง การที่คุณพ่อคุณแม่เล่านิทานให้ลูกฟังก่อนนอนจะช่วยเพิ่มความจำให้กับลูก
เพราะการที่เด็กฟังนิทานนั้นเขาจะต้องมีใจจดจ่อและมีสมาธิกับเนื้อหาของนิทานเรื่องนั้นๆ
ซึ่งการเล่านิทานให้ลูกฟังนอกจากจะฝึกสมาธิและทักษะทางด้านการคิด การฟังและภาษาให้กับเด็กแล้ว
ยังช่วยพัฒนาทักษะทางความจำของเด็กอีกด้วย

6. ให้ลูกนอนหลับอย่างเพียงพอ โดยธรรมชาติของเด็กนั้นไม่ควรนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวันและ
ไม่ควรให้เด็กนอนเกินวันละ 9 ชั่วโมงต่อวันอีกด้วย
เพราะการที่คุณพ่อคุณแม่ให้ลูกนอนน้อยเกินไปหรือนอนมากเกินไปนั้นล้วนส่งผลให้ประสิทธิภาพทางด้านความจำ
ของเด็กลดน้อยลงทั้งสิ้น

ผู้เขียนเชื่อว่าหากคุณพ่อคุณแม่นำทั้ง6ข้อนี้ไปใช้กับลูกแล้ว

ลูกของคุณจะเป็นคนที่มีความจำดีได้ไม่ยากเลย ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนรอบรั้วค่ะ

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