

**ภาคผนวก**



ไม่รวยก็ช่วยลูกได้  
“20 วิธีเสริมพลังสมองลูก ด้วยตัวเอง”

ความมุ่งหวังสูงสุดของพ่อแม่ คือ การที่ลูกรักมีสุขภาพกายดี เรียนรู้ได้ไว รู้จักปรับตัว เล่นและเข้าสังคมกับเพื่อนได้ดี มีนิสัยดีที่เป็นพื้นฐานนำไปสู่คุณธรรม ปัญหาสำคัญสำหรับพ่อแม่ คือ การฝึกฝนหรือสนับสนุนให้ลูกเป็นไปตามความมุ่งหวังนั้น ควรจะเริ่มทำได้เมื่อใด และมีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ซึ่งมีขอบเขตการเรียนรู้จำกัด

บันทึกนกฮูกเพื่อลูกรักนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองให้เข้าใจลูกสามารถส่งเสริมและสนับสนุนลูกได้ถูกต้อง ทันเวลา โดยเน้นการปฏิบัติที่ง่าย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ตรงกับคำขวัญที่ว่า “ไม่รวยก็ช่วยลูกได้” ซึ่งหมายถึงการเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ให้คนไทยทุกกลุ่มมีความเสมอภาคกัน โดยเฉพาะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต

พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาสมองลูกให้ฉลาดเรียนรู้ได้ไว

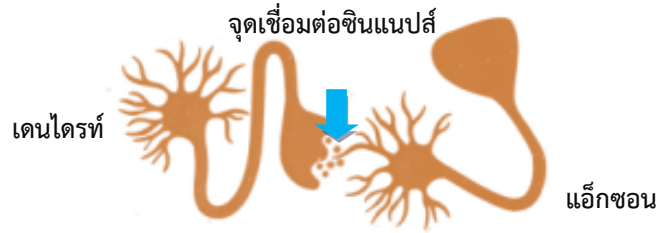
“20 วิธีเสริมพลังสมองลูก ด้วยตัวเอง”

เข้าใจการทำงานของสมองแบบง่าย ๆ



เด็กแรกเกิดมีเซลล์สมองหรือที่เรียกว่า **นิวรอน** ประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์ ระหว่างขวบปีแรก เซลล์สมองเหล่านี้จะเชื่อมโยงและเติบโตขึ้นนับแสนล้านเซลล์ หลักการสำคัญของสมองที่พ่อแม่ควรรู้ คือ ในช่วงแรกเกิดถึง 2-3 ปีแรก ถ้าพ่อแม่ไม่ได้ส่งเสริมให้เซลล์สมองของลูกเชื่อมต่อจนเกิดวงจรแห่งการเรียนรู้ เซลล์สมองเหล่านั้นส่วนหนึ่งจะหายไปเพราะไม่ได้ใช้งาน เปรียบเสมือนชาวสวนตัดแต่งกิ่งไม้แห้งออกจากลำต้น

เซลล์สมองแต่ละเซลล์จะมีเส้นใยยื่นยาวออกมาจากตัวเซลล์ เรียกว่า **แอกซอน** มีลักษณะเป็นเส้นบาง ๆ ส่วนที่ยื่นออกมานี้สามารถแตกแขนงคล้ายกิ่งก้านต้นไม้ เพื่อเชื่อมโยงกับเซลล์สมองอื่น เพื่อเชื่อมโยงกับเซลล์สมองอื่น การเชื่อมโยงของเซลล์สมองเป็นกระบวนการสำคัญที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ มีลักษณะการทำงานดังภาพต่อไปนี้



เราสามารถอธิบายการเกิดการเรียนรู้ได้ง่าย ๆ คือ เมื่อแขนงเส้นใยของเซลล์สมอง ซึ่งเรียกว่า **แอกซอน** ทำหน้าที่เปรียบเสมือนตัวส่งสัญญาณมาเชื่อมโยงกับ **เดนไดรต์** ซึ่งเปรียบเสมือนตัวรับสัญญาณ จะมีช่องว่างเล็กมาก ๆ อยู่ระหว่างการเชื่อมโยงของแอกซอนและเดนไดรต์ เรียกว่า **จุดเชื่อมต่อสัญญาณ หรือ ซินแนปส์** การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากวงจรการเชื่อมต่อของเซลล์สมองนั่นเอง โดยมีการกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาทเชื่อมโยงระหว่างปลายของแอกซอนและเดนไดรต์ ลักษณะเหมือนการกระตุ้นให้เกิดวงจรไฟฟ้า สมองรับรู้ข้อมูลจากการกระตุ้นเหล่านี้ ดังนั้นพ่อแม่สามารถช่วยลูกพัฒนาสมองได้ โดยทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาทเชื่อมโยงวงจรการเรียนรู้ของลูก การฝึกซ้ำจะทำให้วงจรนี้มีความแข็งแรงขึ้น เปรียบเสมือนการพัฒนาจากสะพานไม้เป็นสะพานคอนกรีตซึ่งส่งผลให้ลูกฉลาดรับรู้ข้อมูลได้ไว

การพัฒนาสมองลูกเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยทารก โดยปฏิบัติตาม **20 วิธี เสริมพลังสมองลูก :** **วัยทารก** ซึ่งพ่อแม่เพียงแต่ใช้เวลาใส่ใจ ดูแล สัมผัสลูกให้มากขึ้น โดยไม่ต้องลงทุนเป็นต้นทุน นั่นหมายความว่าพ่อแม่ที่ไม่รวยก็ช่วยให้ลูกมีสุขภาพดีและเฉลียวฉลาดได้

1. **รักษาสุขภาพให้ดีระหว่างตั้งครรภ์** แม่ที่อยู่ระหว่างตั้งครรภ์ต้องรักษาสุขภาพให้ดี และเพิ่มความรู้เรื่องการใช้ยาต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งผลต่อสมองเด็กในครรภ์ แม่ที่ติดบุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือ ยาเสพติดจะทำให้ลูกเกิดมามีสมองที่ถูกทำลาย เรียนรู้ได้ช้าและมีพฤติกรรมก้าวร้าว

2. **พูดคุยกับลูกอยู่เสมอ** แม้เด็กทารกยังพูดไม่ได้ แต่พ่อแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการสมองของลูก โดยการคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงรื่นเริง อ่อนน้อม ตอบสนองเวลาลูกทำเสียงอ้อแอ้ พูดคำศัพท์ที่ซ้ำ ๆ ชัด ๆ ที่เสียงสูง สมองลูกจะทำความเข้าใจการพูดและการเลียนเสียงภาษา ถ้าพ่อแม่กระตุ้นโดยการพูดคุยตอบสนองลูกบ่อย ๆ ลูกจะฉลาดและพูดได้เร็ว

3. **เล่นเกมซึ่งใช้นิ้วมือกับลูก** เป็นเกมสำหรับเด็กเล็ก ๆ มักใช้ประกอบคำคล้องจอง หรือเพลงสำหรับเด็ก เช่น เกมจ๊ะเอ๋ คำคล้องจองแมงมุม ฯลฯ เด็กเล็ก ๆ สามารถตอบสนองและเรียนรู้เกมที่มีการเรียงลำดับง่าย ๆ ได้ดี

4. **ใส่ใจลูก** สังเกตลูก เวลาที่ลูกทำอะไรให้สนใจตอบสนองลูก พ่อแม่ต้องหัดดูและสังเกตว่าลูกชี้หรือสนใจอะไร การแสดงความสนใจร่วมกับลูก จะทำให้ลูกมั่นใจว่าความสนใจและการสังเกตของลูกเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับพ่อแม่ ทำให้เด็กเติบโตเป็นคนช่างสังเกตใฝ่รู้ใฝ่เรียน

5. **เสริมสร้างนิสัยรักการอ่านตั้งแต่วัยเยาว์** เลือกหนังสือภาพเล่มใหญ่ที่มีภาพและสีสันสวยงาม ดูหนังสือภาพกับลูกชี้ชวนให้ลูกดูภาพ ทำเสียงประกอบ เช่น เสียงสัตว์เลี้ยง พ่อแม่ควรใช้น้ำเสียงที่น่าสนใจและสนุกสนานในการเล่าเรื่อง เล่าเรื่องราวง่าย ๆ ให้ลูกฟัง ชักชวนให้ลูกวัยเตาะแตะพูดถึงหนังสือภาพ แต่จำไว้เสมอว่าในวัยนี้เราต้องการฝึกให้เด็ก “รับภาษา” คือเข้าใจภาษาพูดมากกว่าที่จะให้เด็กพูดได้เป็นเรื่องราว

6. **ใช้เวลาช่วงเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า** สำหรับเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ หรือเสริมสร้างความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก ควรสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยนลูบพุงลูกเบา ๆ หรือลูบผม งานวิจัยค้นพบว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้รับการสัมผัสจะมีขนาดสมองเล็กกว่าปกติ นอกจากนี้ในช่วงเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า สายตาของเด็กจะอยู่ห่างจากพ่อแม่ประมาณ 12-18 นิ้ว ซึ่งเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการดึงดูดความสนใจเด็กให้ฟังเสียงพ่อแม่พูด

7. **เลือกของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก** ของเล่นเสริมสมองเด็กควรเป็นของเล่นที่เด็กสำรวจ จับต้อง และมีการสนองตอบได้ เช่น ของเล่นประเภทกลิ้งตุ๊กตาที่หมุนแล้วตุ๊กตาจะไถลขึ้นมา หรือบล็อกตัวต่อ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ความสัมพันธ์ของสาเหตุและผล ถ้าเด็กเรียงบล็อกโดยใช้บล็อกขนาดใหญ่ซ้อนบนบล็อกเล็ก บล็อกใหญ่ที่อยู่ข้างบนจะโค่นลงมา แต่ถ้าเด็กเรียงบล็อกขนาดใหญ่ไว้ข้างล่าง และเอาบล็อกขนาดเล็กวางไว้ข้างบน บล็อกจะไม่โค่น เด็กจะมีประสบการณ์ที่เกิดเป็นข้อมูลจากวงจรการเรียนรู้ทำให้รู้จักคิดหาเหตุผลได้เมื่อโตขึ้น

8. **ถ้าลูกร้องให้ต้องตอบสนองให้เหมาะสม** การปลอบ การอุ้ม การให้นมจะเสริมสร้างความเชื่อมั่น และสร้างวงจรการเรียนรู้เชิงบวกของสมองในส่วนที่ควบคุมอารมณ์ของเด็ก การโอบอุ้มอย่างอ่อนโยน สัมผัสลูกด้วยความรัก และใส่ใจความต้องการของลูกที่พ่อแม่ปฏิบัติอยู่ทุกวัน จะส่งผลโดยตรงต่อสมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ทำให้ลูกมีอารมณ์ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เปิดโอกาสให้สมองพร้อมจะเรียนรู้

อารมณ์ดีมีผลต่อการเรียนรู้ของสมอง

## 9. สร้างความไว้วางใจให้ลูกโดยการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

เด็กทารกที่รู้สึกว่าคุณแม่

เอาใจใส่ จะมีความมั่นคงทางจิตใจ รู้ว่าไว้วางใจพ่อแม่ได้เด็กจึงไม่กังวล สามารถใช้พลังงานในการเรียนรู้และสำรวจสิ่งต่าง ๆ เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว

10. **นวดร่างกายลูก** การนวดร่างกายลูกจะลดความเครียดในเด็กทารกและเสริมสร้างความรู้สึกละสบายใจ มีอารมณ์มั่นคง การสัมผัสลูกวัยทารกด้วยความรักจะทำให้เด็กเติบโตไว งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าทารกที่คลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการนวดร่างกายทุกวัน ๆ ละ 3 ครั้ง จะมีร่างกายแข็งแรงพร้อมที่จะออกจากโรงพยาบาลได้ก่อนทารกที่ไม่ได้นวดร่างกาย

11. **ฝึกลูกให้เรียนรู้การเก็บของเล่นตั้งแต่วัยเตาะแตะ** การฝึกลูกเล็กให้รู้จักเก็บของเข้าที่ เป็นวิธีฝึกการเรียนรู้ของสมองในการจัดประเภทสิ่งต่าง ๆ ลูกในวัยเตาะแตะก็สามารถฝึกให้เก็บของเล่นหรือตุ๊กตาให้เข้าที่ได้ เด็กวัยนี้เริ่มเรียนรู้การจัดประเภท เช่น ที่วางตุ๊กตา ตู้เก็บรถของเล่น หรือเรียงลำดับของจากเล็กสุดไปใหญ่สุด การฝึกให้ลูกเก็บของเป็นระเบียบ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสติปัญญาของลูกก่อนที่จะเข้าเรียนชั้นอนุบาล

12. **จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับลูก** เด็กวัยทารกที่กำลังหัดคลานหรือเดินเตาะแตะ กำลังอยู่ในวัยเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นที่ ลูกวัยนี้เริ่มจะทำความเข้าใจพื้นที่รอบ ๆ ตัว เช่น ของที่อยู่ข้างใต้ ข้างบน อยู่ใกล้ อยู่ไกล สมองลูกเริ่มเรียนรู้และสร้างแผนผังของสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งทำความเข้าใจเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมรอบตัวกับตัวเด็กเอง

13. **การร้องเพลง** การร้องเพลงประกอบการเล่นนิ้วมือ จะช่วยให้เด็กเชื่อมโยงเสียงกับการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก การร้องเพลงยังส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้จังหวะ คำสัมผัส คำคล้องจอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ภาษา

14. **เรียนรู้ธรรมชาติของลูกและปรับจังหวะการเรียนรู้ให้เหมาะสม** เด็กบางคนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย เด็กบางคนมีนิสัยกลัวชอบทดลองทำ บางคนขี้อาย ไม่กล้า ถ้าลูกขี้อายไม่กล้าทำอะไรพ่อแม่ต้องกระตุ้นให้กำลังใจลูกทีละน้อย และให้ลูกรู้สึกว่าสะดวกใจที่จะลองทำสิ่งที่พ่อแม่ชี้ชวนอย่างสบาย ๆ ถ้าลูกกลัวมาก ชอบลองทำสิ่งต่าง ๆ พ่อแม่ต้องระวังเรื่องความปลอดภัยและควบคุมในระดับที่เหมาะสม การยอมรับของพ่อแม่จะทำให้ลูกสบายใจที่จะทดลองทำสิ่งต่าง ๆ และเรียนรู้อย่างเป็นอิสระ

15. **จัดช่วงเวลารับประทานอาหารและช่วงพักผ่อนให้เป็นช่วงเวลาที่มีความสุขสำหรับลูก** ระหว่างที่ลูกรับประทานอาหารให้แนะนำอาหารโดยพูดชื่ออาหารออกมาดัง ๆ ให้ลูกได้ยิน แสดงความพึงพอใจเมื่อลูกกินอาหารเองได้โดยไม่ต้องป้อน แม้ลูกจะกินเลอะเทอะจะทำให้สมองเกิดวงจรเชื่อมโยงเรื่องการกินอาหารกับ

ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ทำให้ได้รู้สึกทางบวก การเคี่ยวเข็ญบังคับเรื่องการกิน - การนอน จะทำให้สมองลูกเกิดการเรียนรู้ทางอารมณ์ในด้านลบ

16. **ตอบสนองการกระทำของลูกอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ** สมองน้อย ๆ ที่กำลังพัฒนาของลูกอยู่ระหว่างเรียนรู้ทำความเข้าใจโลกรอบตัว พ่อแม่จึงต้องมีความมั่นคง การสนองตอบพฤติกรรมลูกที่เหมาะสมสม่ำเสมอ จะทำให้ลูกคาดเดาได้ เกิดความมั่นใจ และมีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

**พ่อแม่ต้องมีพฤติกรรมสม่ำเสมอ อยู่กับร้องกัปรอย**

17. **ใช้วินัยเชิงบวก** การปรับพฤติกรรมลูกให้เหมาะสม ควรใช้วินัยเชิงบวก หมายถึง ไม่ข่มขู่ใช้กำลัง หรือ ดุด่าให้อับอาย แต่พูดกับลูกพร้อมทั้งแสดงท่าทีให้ลูกรู้ว่าทำตัวไม่เหมาะสม เช่น ถ้าลูกตีเด็กคนอื่น พ่อแม่ควรคุยกับลูกโดยนั่งลงในระดับสายตาลูกใช้เสียงต่ำ น้ำเสียงจริงจัง บอกกฎที่ลูกควรปฏิบัติ เป็นกฎที่ง่าย ๆ มีเหตุผล สมวัยลูก และพ่อแม่ต้องยึดมั่นในกฎนี้ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เด็กรู้สึกว่าได้ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้

18. **ฝึกลูกให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** พ่อแม่ควรใช้โอกาสที่เป็นสถานการณ์จริงสอนลูก เช่น ถ้าเห็นเด็กคนอื่นร้องไห้ เสียใจ จงสอนลูกวัยเตาะแตะให้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของคนอื่น ความเอาใจใส่ รู้จักแบ่งปัน และเมตตาสงสาร ถ้าพ่อแม่ฝึกลูกตั้งแต่เล็ก การสร้างวงจรการเรียนรู้ของสมองจะเชื่อมโยงกันได้ง่าย ลูกจะเติบโตเป็นเด็กที่มีจิตใจดีงาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

**ลูกเติบโตเป็นคนดีได้จากการอบรมบ่มนิสัยของพ่อแม่**

19. **ลูกเรียนรู้จากการเล่น** พ่อแม่ควรให้ลูกได้เล่นน้ำ ทราย หรือดินเหนียวบ้างจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ เช่น คุณสมบัติของวัสดุ พื้นผิว น้ำ/ของเหลว ของแข็ง ระหว่างอาบน้ำให้ลูก วงจรการเรียนรู้ของสมองจะเรียนรู้เรื่องน้ำ สบู่ ความลื่นของสบู่ และผิวสัมผัสที่นุ่มฟูของผ้าขนหนู การฝึกให้ลูกเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสมาก ๆ จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงานของสมอง

**ลูกเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส**

20. แสดงความรัก ความสนใจ และชื่นชมในตัวลูก พ่อแม่สามารถแสดงความรักลูกด้วยกิริยาท่าทีให้ลูก  
รู้ รอยยิ้ม นัยน์ตาเป็นประกาย และความใส่ใจในอากัปกริยาของลูก จะปลูกฝังความรัก ความอ่อนโยนในตัวลูก  
น้อย ทำให้เติบโตเป็นเด็กอารมณ์ดี เห็นคุณค่าในตัวเอง



## 10 วิธีเตรียมลูกน้อยเข้าโรงเรียน

### เตรียมลูกเข้าเรียนชั้นอนุบาล

1. **อ่านหนังสือให้ลูกฟัง** ลูกชอบให้พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังบ่อย ๆ เด็ก ๆ ไม่เบื่อที่จะฟังซ้ำ !
2. **พูดคุยกับลูก ร้องเพลงกับลูก** ท่องคำคล้องจอง บรรยายให้ลูกฟังว่าพ่อแม่ทำอะไรบ้าง ในแต่ละวัน ถามคำถามลูก ชวนลูกให้พูดชื่อสิ่งของต่าง ๆ และอธิบายสิ่งที่ลูกเห็น ตอนกลางคืนในช่วงที่ลูกเข้านอน พ่อแม่ควรพูดคุยทบทวนถึงกิจกรรมที่ทำในตอนกลางวัน
3. **พาลูกไปเที่ยวนอกบ้าน** เช่นไปตลาด ห้างสรรพสินค้า ไปรษณีย์ พิพิธภัณฑ์สำหรับเด็ก สวนสัตว์ สถานที่ท่องเที่ยว สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฯลฯ พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เห็น ถามคำถามง่าย ๆ ให้ลูกตอบ
4. **ฝึกให้ลูกเขียน - จดบันทึก** เด็ก ๆ ชอบเขียน ทำท่าเขียนหรือจดบันทึกแบบผู้ใหญ่ พ่อแม่ควรหา กระดาษ ดินสอ สีเทียน สีเมจิก ให้เด็กลองเขียนตามวิธีของเด็ก
5. **ฝึกให้ลูกเข้าสังคม** ให้ลูกเล่นกับเพื่อน พาไปห้องสมุดในมุมเล่านิทานสำหรับเด็ก ให้ลูกมีประสบการณ์ในการฟังเสียงพูดและคำศัพท์ใหม่ ๆ
6. **ฝึกกล้ามเนื้อนิ้วมือให้ลูก** กิจกรรมการวาดภาพ ฉีก ตัด ปะ การปั้นแป้ง ปั้นดินน้ำมัน การร้อย ฯลฯ จะช่วยเตรียมตัวลูกให้พร้อมสำหรับการเขียนหนังสือในโรงเรียน

### การเตรียมลูกสำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

1. **อ่านหนังสือด้วยกันกับลูกให้มากขึ้น** ให้ลูกอ่านหนังสือให้ฟัง โดยปล่อยให้ลูกพลิกหน้าหนังสือเอง และเล่าทบทวนนิทานที่ลูกชอบโดยใช้ภาษาของลูก
2. **ฝึกความจำให้ลูก** ฝึกให้ลูกสังเกตเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น เครื่องหมายบนซองขนม สัญญาณไฟจราจร ตัวอักษร ฯลฯ เปิดโอกาสให้ลูกพูดถึงเครื่องหมายที่รู้จัก ชมเชยที่ลูกรู้จักสังเกต
3. **สอนทักษะพื้นฐานคณิตศาสตร์ให้ลูก** พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับตัวเลข นับจำนวนสิ่งต่าง ๆ โดยออกเสียงให้ลูกได้ยิน ถามคำถามเกี่ยวกับคณิตศาสตร์ในชีวิตประจำวัน เช่น ลูกรับประทานกล้วยกี่ผล ? ถ้าเพิ่มอีก 1 ผลจะเป็นเท่าไร?

4. ฝึกลูกให้มีสมาธิในการทำงาน โดยเล่นเกมไฟ เกมเศรษฐี บันไดงู เสียดก้าง ให้ลูกช่วยตั้งสำหรับ  
อาหาร จัดโต๊ะรับประทานอาหาร เลือกกิจกรรมให้ลูกตั้งสมาธิในการทำงาน หรือจดจ่อกับกิจกรรมได้นาน  
พอสมควร ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย

