

ฝึก สมอง ลูก

5 ปี



ได้ดี ตลอด ชีวิต

ช่วงเวลาสำคัญที่สุดในการสร้าง “รากฐานของสมอง” ให้แข็งแรงคือ 0-5 ขวบ
แนววิธีฝึกสมองลูกให้สร้างวงจรการหลั่งสารโดพามีน เพื่อติ่งพรสวรรค์ที่มีออกมาใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



— Ken Mogi เขียน —

วิธารณี จงสทิติย์วัฒนา แปล ธิดา พัททภัยสินสุข คำนิยม

ฝึก
สมอง
ลูก
5 ปี



ได้ดี
ตลอด
ชีวิต

5歳までにやっておきたい

本当にかしこい脳の育て方

5 歳までによつておきたい 本当にかしい脳の育て方

ฝึกสมองลูก 5 ปี ได้ดีตลอดชีวิต

Ken Mogi เขียน

วิจารณ์ จงสถิตยวัฒนา แปล

วาริน วรรณประสาท บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2562

ราคา 165 บาท

5 sai madeni yatteekeitai hontouni kashikoi nou no sodatekata by Ken Mogi

© 2017 Ken Mogi/Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2017 by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd., Tokyo

Thai translation rights in Thailand arranged with Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โมะจิ, เค็น.

ฝึกสมองลูก 5 ปี ได้ดีตลอดชีวิต. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2562.

176 หน้า.

1. ความจำในเด็ก. 2. สมอง I. วิจารณ์ จงสถิตยวัฒนา, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

155.413

ISBN 978-616-04-4674-2

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตยวัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร อาจารย์ สุทธิโรจน์ • บรรณาธิการเล่ม ณัฐชา กฤตนิรติชัย • พิสูจน์อักษร
ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ศิลปกรรม MYIE • กราฟิก เสาวลักษณ์ ประเสริฐพานิช • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ
• ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลทที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พริ้นท์ โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2428-7500 ต่อ 213

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดทำโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

คุณพ่อคุณแม่มากมายล้วนหวังให้ลูกเป็นคนเก่ง ดี มีความสุข และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างแข็งแกร่ง โดยอาจมีวิธีการเลี้ยงดูลูกที่แตกต่างกันไป แต่ความกังวลเล็กๆ ในใจที่ไม่อาจสลัดหลุดคือความสงสัยว่าวิธีนี้เหมาะสมกับครอบครัวของเราหรือไม่ และจะปรับให้เข้ากับธรรมชาติของลูกได้อย่างไร

เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน **เค็น โมะจิ** หรืออีกชื่อหนึ่งคือ **เค็นอิชิโร โมะจิ นักวิจัยด้านสมองชาวญี่ปุ่น** ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ จึงได้ย้ำว่าจงค้นหาสมบัติที่ซ่อนอยู่ในตัวเด็กแต่ละคนให้เจอ เพื่อที่เราจะได้พัฒนาเด็กไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์และเหมาะสม สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงอายุ 0-5 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองที่สมองของเด็กจะพัฒนาสูงสุดและเป็นรากฐานซึ่งจะมีประโยชน์ต่อเด็กไปตลอดชีวิต หลักการที่วุ่นนี้เป็นเช่นไรและต้องทำอะไร ขอให้คุณพ่อคุณแม่เรียนรู้ไปพร้อมๆ กับเผ้าดูลูกๆ เติบโตอย่างมีคุณภาพด้วยกัน

สำนักพิมพ์อินสปายร์ยินดีแทนเด็กๆ ทุกคนที่จะได้มีวัยเด็กอันรุ่งโรจน์และสนุกสนาน เพราะคุณพ่อคุณแม่ของพวกเขาได้อ่านหนังสือเล่มนี้

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนิยาม

"อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลี้ยงลูก" คำถามสั้นๆ ที่คำตอบไม่สั้น คำถามที่สร้างคำถามต่อเนื่องอีกหลายคำถามให้คุณพ่อคุณแม่ได้ค้นหา เพื่อที่จะค้นพบวิธีการเลี้ยงดูชีวิตน้อยๆ ที่เป็นดั่งแก้วตาดวงใจให้เติบโตอย่างแข็งแรง ยืนหยัดอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

คุณเค็นอิชิโร โมะจิ นักวิจัยด้านสมองชาวญี่ปุ่นได้ให้แนวคิดและวิธีการเลี้ยงเด็กไว้อย่างน่าสนใจ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การค้นหาสมบัติหรือความถนัดในตัวลูก โดยการสร้างรากฐานของสมองให้แข็งแรง มีการสร้างวงจรการหลั่งสารโดพามีนให้ได้มากที่สุดในช่วง 0-5 ขวบ สารโดพามีนเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งในการพัฒนาสมองและความฉลาด ทำให้เด็กสนใจสิ่งรอบตัว อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และนำไปสู่ "ความสามารถในการค้นหาความถนัดของตนเอง ค้นหาสิ่งที่ตัวเองอยากเรียน จดจ่อกับสิ่งนั้นได้ และทำเป้าหมายให้สำเร็จ" ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของ *เด็กฉลาดที่แท้จริง* และเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในยุคสมัยต่อจากนี้ หนังสือเล่มนี้บอกเล่าถึงที่มาขั้นตอน และผลที่จะเกิดขึ้นของกระบวนการพัฒนาสมอง อธิบายถึงสิ่งที่มีผลกระทบไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการศึกษา สภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยให้คำแนะนำไว้อย่างละเอียดรอบด้าน ทั้งในเรื่องการสอน วิธีการเล่น วิธีการจัดกิจกรรมที่จะช่วย

ให้ลูกพัฒนาอย่างก้าวกระโดด รวมไปถึงวิธีช่วยกระตุ้นการพัฒนาสมองในหลากหลายมุม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคุณพ่อคุณแม่และทุกๆ คนที่ดูแลเด็กเล็ก

น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่เราได้มีหนังสือ **ฝึกสมองลูก 5 ปี ได้ดีตลอดชีวิต** มาเป็นอีกหนึ่งแรงที่ช่วยกันเน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาสมอง ของเด็กในช่วง 0-5 ขวบ ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของการเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณพ่อคุณแม่จะได้แนวทางที่ช่วยพัฒนาลูก และสนุกกับการค้นหาวิธีเรียนที่เหมาะสมกับลูกในการพัฒนา "ความฉลาดที่แท้จริง" เพื่อให้ลูกปรับตัวได้กับทุกสภาพแวดล้อมและอยู่ดี มีสุข

ธิดา พิทักษ์สินสุข (ครูหวาน)

กรรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สารบัญ

บทนำ

มาเล่นเกม "หาสมบัติ" ที่ซ่อนอยู่ในตัวเด็กๆ กันเถอะ..... **13**

บทที่ 1

การวัดผลจากการศึกษา แบบมาตรฐานนั้น ใช้ไม่ได้ในระดับสากล



01

สมองของ “เด็กที่ฉลาดจริงๆ” จะพัฒนาสมบูรณ์
ตั้งแต่ 5 ขวบ **20**



02

ลองทิ้งความคิดที่เคยมีว่า “ตามปกติแล้ว...” **24**



03

“การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง” ยังเป็นที่ต้องการ
ในระดับแนวหน้าของโลก **27**



04

การศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยแนวใหม่ที่เริ่มเข้ามาในญี่ปุ่น **31**



05

วิธีพัฒนา “ความฉลาดที่แท้จริง” เพื่อให้ปรับตัวได้กับ
ทุกสภาพแวดล้อม..... **35**



06

“ความรู้ร่ายของพ่อแม่” ไม่เกี่ยวกับ “ความฉลาดของลูก” **38**

บทที่ 2

วิธีพัฒนางจรรยาหลังโดพามีน ซึ่งจะมีประโยชน์ไปตลอดชีวิต



07

จรรยาหลังโดพามีนเกิดจากการเล่นของเด็กๆ 44



08

เพิ่มประสบการณ์ที่ทำให้ร่างกายหลังโดพามีน
แล้วสมองจะพัฒนาอย่างติดจรวด 47



09

ให้เด็กมีประสบการณ์ “ทำอะไรได้สำเร็จ” เยอะๆ 50



10

ชมด้วย “คำชมแบบมีเงื่อนไข” + “คำชมแบบไม่มีเงื่อนไข”
จะได้ผลดี 53



11

ดูแลต้นอ่อนความอยากรู้อยากเห็นของเด็กๆ ให้ดี 57



12

ฝึกประสาทการได้ยินและการสัมผัส
เพื่อพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก 60



13

ฝึกประสาทการมองเห็นและการรับกลิ่น
เพื่อพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก 64



14

แค่ “กิน” ก็ทำให้โดพามีนหลัง 66



15

เด็กผู้ชายจะฉลาดขึ้นด้วยกีฬา เด็กผู้หญิงจะฉลาดขึ้น
ด้วยการเล่น “บทบาทสมมติ” 70

บทที่ 3

วิธีที่ดีที่สุดที่จะสอนให้ลูกเป็นเด็กฉลาดที่แท้จริง



16

การเลี้ยงลูกไม่มี “ถูกผิด” หรือ “ข้อบังคับ” 74



17

“ช่วงเวลา” ที่เด็กไม่พูดอะไร” เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา..... 77



18

ยิ่งพัฒนา “ความสามารถในการแสดงออก”
ความฉลาดก็ยิ่งเพิ่ม 80



19

การเรียนที่ดี = การเรียนที่ทำให้เกิดผลงาน..... 84



20

อย่าขัดขวาง “ความอยากรู้” หรือ “ความอยากรลอง”
ของเด็ก 88



21

เพิ่มความอยากรู้อยากเห็นและต้องการหาคำตอบ
ด้วยแก็กทีฟเลิร์นนิ่ง 92



22

“โฮมสกูล” การศึกษาแบบใหม่..... 97



23

เด็กที่ตัดสินใจด้วยตนเองได้จะใช้ชีวิตอย่างราบรื่น
เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่..... 100

บทที่ 4

การเล่นที่จะทำให้ความสามารถ ของเด็กๆ พัฒนาอย่างก้าวกระโดด

24

การเล่น “อย่างอิสระ” ทำให้สมองของเด็กๆ พัฒนา
อย่างก้าวกระโดด 106

25

แค่ไม้ 1 แท่งก็เป็นของเล่นแสนสนุก 111

26

สารานุกรมภาพเป็นของที่ควรซื้อไว้ตั้งแต่ลูกอายุ ๑ ขวบ 114

27

บริหารสมองด้วยการเล่น “ซ่อนของ” และ “บทบาทสมมติ” 117

28

ภาษาอังกฤษก็เป็นการเล่น ลองอ่านหนังสือให้ลูกฟัง
เป็นภาษาอังกฤษดูสิ 120

29

เล่นกับเด็กที่โตกว่า สมองจะพัฒนาอย่างก้าวกระโดด 124

30

ให้สมองของเด็กได้ “พญากษัตริย์” บ้าง 127

31

แทนที่จะให้ดูทีวีดีเรื่องเดิม ควรซื้อทีวีดีเรื่องใหม่
ให้ลูกดูเถอะ 131