30วัน ฝึกสมาธิและเรียนรู้อารมณ์

สำหรับเด็ก 2 ขวบ

- Day 1 ☐ **มองฟองสบู่** — จดจ่อมองฟองสบู่ที่ลอยไปมา ให้สงบและผ่อนคลาย
- Day 2 ☐ **ใส่บล็อกลงกล่อง** — หยิบบล็อกหรือของเล่น ใส่ลงกล่องทีละชิ้น
- Day 3 ☐ **ดมดอกไม้ เป่าลม** — หายใจเข้าช้า ๆ เหมือนดมดอกไม้ แล้วเป่าลมออกเบา ๆ
- Day 4 ☐ **ฟังเสียงสัตว์** — ฟังเสียงสัตว์ (เช่น หมา แมว วัว) และทายว่าเป็นตัวอะไร
- Day 5 ☐ **เดินตามเส้น** — เดินบนเส้นเทป/เส้นทางง่าย ๆ เพื่อฝึกการทรงตัว
- Day 6 ☐ **เลือกหน้าอารมณ์** — ดูภาพหน้ายิ้ม/เศร้า/โกรธ/กลัว แล้วบอกว่าตอนนี้รู้สึกแบบไหน
- Day 7 ☐ **กลิ้งบอลไป-มา** — กลิ้งบอลกับผู้ใหญ่ ฝึกรอคอยและเล่นร่วมกัน
- Day 8 ☐ **ต่อบล็อก 3 ชิ้น** — ต่อบล็อกเป็นหอคอยสูง 3 ชิ้น ฝึกความตั้งใจและมือ-ตา
- Day 9 ☐ **ลูบผ้านุ่ม ๆ** — สัมผัสผ้าที่ต่างกัน เช่น ผ้านุ่ม ผ้าหยาบ ผ้าลื่น
- Day 10 ☐ **เพลงหยุดแล้วนิ่ง** — เปิดเพลงให้เต้น/ขยับ เมื่อเพลงหยุดให้หยุดนิ่ง ฝึกการฟังและควบคุมตัวเอง
- Day 11 ☐ **เก็บของเข้าที่** — เก็บของเล่นเข้ากล่อง หลังเล่นเสร็จ ฝึกความรับผิดชอบ
- Day 12 ☐ **ฉีก-ปะกระดาษ** — ฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วแปะบนกระดาษ ฝึกกล้ามเนื้อมือ
- Day 13 ☐ **เล่นของน้ำ-ตักเท** — ตักน้ำใส่แก้ว/ขวด แล้วเทกลับ เล่นให้สะอาดและปลอดภัย
- Day 14 ☐ **รู้จักสี** — หาของเล่นสีเดียวกัน เช่น สีแดง 3 ชิ้น
- Day 15 ☐ **เล่านิทานสั้น ๆ** — ฟังนิทาน 3–5 นาที แล้วบอกชอบส่วนไหน
- Day 16 ☐ **นั่งนิ่ง 1 นาที** — นั่งสงบ ๆ ฟังลมหายใจ ทำใจให้สงบ
- Day 17 ☐ **หยิบของตามคำสั่ง** — ฟังคำสั่งง่าย ๆ เช่น “หยิบลูกบอลให้แม่”
- Day 18 ☐ **ค้นหาของที่ซ่อน** — หาของเล็ก ๆ ที่ซ่อนในห้อง ฝึกการสังเกต
- Day 19 ☐ **วาดเส้นง่าย ๆ** — ขีดเส้น วงกลม เส้นตรง อย่างอิสระ
- Day 20 ☐ **เป่าลมหายใจ** — เป่ากระดาษเบา ๆ ให้เคลื่อนที่ ฝึกควบคุมลมหายใจ
- Day 21 ☐ **ทำงานเล็กให้เสร็จ** — เลือกกิจกรรมสั้น ๆ 1 อย่าง เช่น ต่อบล็อก เก็บของ แล้วทำให้เสร็จ
- Day 22 ☐ **เล่นบทบาทสมมติ** — เล่นเป็นอาชีพต่าง ๆ เช่น คุณหมอ พ่อครัว ฝึกจินตนาการ
- Day 23 ☐ **นับเลข 1–5** — นับของรอบตัว 1–5 เช่น แอปเปิล 1–5 ลูก (1...2...3... 4..5!)
- Day 24 ☐ **จับคู่ภาพเหมือน** — หาภาพที่เหมือนกัน 2 ใบ ฝึกความจำและการสังเกต
- Day 25 ☐ **กล่องสงบใจ** — เลือกของที่ช่วยให้สงบใจ เช่น ตุ๊กตา ลูกบอลนุ่ม เพื่อผ่อนคลาย
- Day 26 ☐ **ช่วยงานบ้านเล็ก ๆ** — ช่วยงานง่าย ๆ เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บผ้า
- Day 27 ☐ **เรียงลำดับง่าย ๆ** — เรียงของจากเล็กไปใหญ่ หรือสูงไปต่ำ
- Day 28 ☐ **พูด “ขอบคุณ”** — ฝึกพูดคำสุภาพ “ขอบคุณ” “ได้ค่ะ/ครับ” “ขอโทษ” (ขอบคุณ ค่ะ/ครับ)
- Day 29 ☐ **ดูภาพแล้วเล่า** — ดูภาพ 1 ภาพ แล้วเล่าให้ฟังว่ามีอะไรบ้าง
- Day 30 ☐ **ทบทวนและฉลอง** — คุยกันว่าตลอด 30 วันนี้ ลูกได้เรียนรู้อะไรบ้าง

เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- ใช้เวลา 3–5 นาที/วัน
- ทำกิจกรรมไปพร้อมกับลูก
- ชมความพยายามของลูก
- ปรับให้เหมาะกับความสนใจ
- ไม่ต้องทำให้ครบทุกวันก็ได้
- เน้นความสนุกและความสัมพันธ์ที่ดี



30วัน ฝึกสมาธิและเรียนรู้อารมณ์



สำหรับเด็ก 2 ขวบ | วันที่ 1–10

Day 1 มองฟองสบู่

จดจ่อมอง
ฟองสบู่ที่ลอยไปมา
ให้สงบและผ่อนคลาย



Day 2 ใส่บล็อกลงกล่อง

หยิบบล็อกหรือของเล่น
ใส่ลงกล่อง
ทีละชิ้นอย่างตั้งใจ



Day 3 ดมดอกไม้ เป่าลม

หายใจเข้าช้า ๆ
เหมือนตมดอกไม้
แล้วเป่าลมออกช้า ๆ
เหมือนเป่ากังหัน



Day 4 ฟังเสียงสัตว์

ฟังเสียงสัตว์
(เช่น หมู แมว วัว)
แล้วทายว่าเป็นสัตว์อะไร
ช่วยให้จดจ่อกับเสียง



Day 5 เดินตามเส้นเทป

เดินตามเส้นเทปบนพื้น
(เส้นตรงหรือเส้นโค้ง)
อย่างช้า ๆ และระมัดระวัง
ฝึกสมาธิและการควบคุมร่างกาย



Day 6 เลือกหน้าความรู้สึก

ดูการ์ดหน้าตา
(ยิ้ม/เศร้า/โกรธ/กลัว)
แล้วชวนลูกเลือก
ว่าตอนนี้รู้สึกแบบไหน



Day 7 ผลัดกันกลิ้งบอล

กลิ้งบอลไป-มา
กับผู้ใหญ่
ฝึกการรอคอย
และเล่นร่วมกัน



Day 8 ต่อบล็อก 3 ชั้น

ต่อบล็อกเป็นหอคอย
สูง 3 ชั้น
ฝึกความตั้งใจ
และทำให้สำเร็จ



Day 9 ลูบผ้านุ่ม ๆ

สัมผัสผ้าที่มีพื้นผิวต่างกัน
เช่น ผ้านุ่ม ผ้าขนหนู
ผ้าสาก ๆ
เพื่อให้สงบและผ่อนคลาย



Day 10 เพลงหยุดแล้วนิ่ง

เปิดเพลงให้ลูกเต้น/ขยับ
เมื่อเพลงหยุด
ให้หยุดนิ่งเป็นรูปปั้น
ฝึกการฟังและควบคุมตัวเอง



เล่นวันละ 3–5 นาที หรือเท่าที่ลูกพร้อม • มีผู้ใหญ่เล่นด้วยเสมอ



30วัน ฝึกสมาธิและเรียนรู้อารมณ์



สำหรับเด็ก 2 ขวบ | วันที่ 11–20

Day 11 เก็บของเข้าที่

เก็บของเล่นเข้ากล่อง
หลังเล่นเสร็จ
ฝึกความรับผิดชอบ
และการจัดระเบียบ



Day 12 ฉีก–ปะกระดาษ

ฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็ก ๆ
แล้วปะบนกระดาษ
ฝึกกล้ามเนื้อมือ
และความคิดสร้างสรรค์



Day 13 เล่นน้ำ–ตักเท

ตักน้ำใส่แก้ว/ขวด
แล้วเทกลับ
ฝึกการประสานมือ–ตา
และความระมัดระวัง



Day 14 จับคู่เหมือนกัน

หาภาพหรือของใช้
ที่เหมือนกัน 2 ชิ้น
เช่น ถุงเท้า แก้ว ช้อน
ฝึกการสังเกต



Day 15 เล่านิทานสั้น ๆ

ฟังนิทาน 5–10 นาที
แล้วชวนคุยว่า
ในเรื่องมีใครทำอะไรบ้าง



Day 16 รอคิวอย่างใจเย็น

เล่นสลับกัน
(เช่น ต่อบล็อก/โยนบอล)
ฝึกการรอคอย
และเคารพกติกา



Day 17 หาของที่ซ่อน

ซ่อนของเล่นไว้ในห้อง
แล้วให้ลูกหา
ฝึกการสังเกต
และความจำ



Day 18 เลียนแบบท่าทาง

ทำท่าทางง่าย ๆ
เช่น ยกมือ ตบมือ
กระโดด หมุนตัว
แล้วให้ลูกทำตาม



Day 19 ช่วยงานบ้านเล็ก ๆ

ชวนลูกช่วยงานง่าย ๆ
เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บผ้า
ถือของเบา ๆ
ฝึกความรับผิดชอบ



Day 20 ขอบคุณและขอ

ฝึกพูดคำสุภาพง่าย ๆ
เช่น "ขอบคุณ" "ขอหน่อย"
"ได้ไหม" ในชีวิตประจำวัน



เล่นวันละ 3–5 นาที หรือเท่าที่ลูกพร้อม • มีผู้ใหญ่เล่นด้วยเสมอ



30วัน ฝึกสมาธิและเรียนรู้อารมณ์



สำหรับเด็ก 2 ขวบ | วันที่ 21–30

Day 21 แยกสีแยกกลุ่ม

แยกของเล่นตามสี
เช่น แดง เหลือง ฟ้า
ฝึกการสังเกตและจัดกลุ่ม



Day 22 ต่อบล็อกให้สูงขึ้น

ต่อบล็อกให้สูงกว่าเดิม
ทีละชั้น
ฝึกความตั้งใจ
และการแก้ปัญหา



Day 23 เดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ทำเส้นทางง่าย ๆ
เช่น ข้ามหมอน
ก้าวข้ามเชือก
ฝึกการทรงตัวและวางแผน



Day 24 ดูภาพแล้วเล่า

ดูภาพ 1 ภาพ
แล้วบอกว่าเห็นอะไรบ้าง
เช่น คน สัตว์ รถ ต้นไม้
ฝึกภาษาและการสังเกต



Day 25 นับเลข 1–5

บับของในชีวิตประจำวัน
เช่น ผลไม้ 1–5 ลูก
หรือบล็อก 1–5 ชิ้น
ฝึกการนับและความจำ



Day 26 เล่นสมมติ

เล่นบทบาทสมมติ
เช่น ทำอาหาร ป้อนตุ๊กตา
ฝึกภาษา จินตนาการ
และความเข้าใจผู้อื่น



Day 27 วาดเส้นง่าย ๆ

ขีดเส้น วงกลม
หรือเส้นตรงตามใจ
ฝึกกล้ามเนื้อมือ
และความคิดสร้างสรรค์



Day 28 ทายเสียงในบ้าน

ฟังเสียงรอบตัว
เช่น น้ำไหล นาฬิกา พัดลม
แล้วทายว่าเป็นอะไร
ฝึกการฟังและความจำ



Day 29 ฝึกความอดทน

เล่นกิจกรรมที่ใช้เวลา
เล็กน้อย เช่น ปั้นแป้งโดว์
ต่อบล็อกให้เสร็จ
ฝึกความมุ่งมั่นและจดจ่อ



Day 30 ทบทวนและชื่นชม

คุยกันว่า 30 วันนี้
ได้เรียนรู้อะไรบ้าง
ชื่นชมความพยายามของลูก
และกอดให้กำลังใจ



เล่นวันละ 3–5 นาที หรือเท่าที่ลูกพร้อม • มีผู้ใหญ่เล่นด้วยเสมอ