



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## เรียน-เล่นตามวัย ช่วยพัฒนาสมอง

28 ธันวาคม 2550 16:12 น.



เด็กและเยาวชนเปรียบเสมือนอนาคตของชาติวิธีการทำให้พวกเขามีอนาคตที่ดี คือต้องเตรียมสมองให้ฉลาดตั้งแต่ (แม่) ยังไม่ตั้งครรภ์

แพทย์หญิงวณิษา ปัญญาคำเลิศ สูตินารีเวชโรงพยาบาลกรุงเทพ แนะนำว่าการเตรียมสมองลูกรักให้มีศักยภาพ ฉลาดและสมบูรณ์ แม่ต้องมีสุขภาพดี ขณะเดียวกันต้องพยายามหลีกเลี่ยงยาต่างๆหากมีความจำเป็นต้องใช้ต้องปรึกษาหมอก่อนทุกครั้ง

เช่นยารักษาสิว ยาจำพวกปฏิชีวนะการดื่มแอลกอฮอล์มีผลจะทำให้เด็กในครรภ์เติบโตช้า มีความผิดปกติของสมองส่วนกลางการสูบบุหรี่จะมีผลทำให้แท้งง่ายขึ้น คลอดก่อนกำหนด

คนท้องจะต้องรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งสารอาหารที่ศึกษาแล้วว่า มีประโยชน์ต่อทารก คือ โฟลิกแอซิก ถ้าคุณแม่ต้องการป้องกันการพิการ ควรรับประทานก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนรวมทั้งแคลเซียมจะไปเสริมสร้างกระดูกและฟัน ส่วนวิตามินเอ วิตามิน12 จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก ส่วนธาตุเหล็กมีผลต่อการสร้างฮีโมโกลบินซึ่งเป็นตัวพาออกซิเจนไปให้สมองทารก กรดไขมันมีความจำเป็นในการเจริญเติบโตของสมองระบบต่างๆของทารก กรดไขมันจะทำหน้าที่ในการย่อยสลายของอาหารชนิดต่างๆถ้าทานเยอะก็เกิดอาการอุดตันในเลือดมากทานมากๆจะเกิดอาการบวม เกิดอาการครรภ์เป็นพิษ มีผลต่อการเจริญเติบโตช้าของทารกในครรภ์ ถ้าคุณแม่เป็นโลกนี้จะคลอดก่อนกำหนด ทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า มีผลต่อการพัฒนาสมอง นอกจากการกินอาหารแล้วของแม่แล้ว กรรมพันธุ์ เรื่องของสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับตั้งแต่ตั้งครรภ์ กระทั่งคลอดออกมาจะมีผลจะต้องได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในครรภ์และหลังคลอด จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและความเฉลียวฉลาดของเด็ก



ด้านนพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ หัวหน้าหน่วยพัฒนาการเด็กวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล อธิบายว่าการเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กเก่ง ต้องเริ่มจากพัฒนาการของเด็กเล็กๆ มีความกระหายที่จะเรียนรู้ตลอดเวลา หรือ ที่เรียกว่า Motivation to Learn มีความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว พ่อแม่ต้องช่วยกันสร้างสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ส่งเสริมให้เด็กมีโอกาส

โอกาสทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กๆ ให้มากขึ้น สิ่งที่สำคัญมากที่สุดคือ ต้องฝึกให้ลูกมีคุณธรรม-จริยธรรม เพราะเด็กเล็กอาจไม่มีความเข้าใจในข้อนี้ "พ่อแม่ควรสอนลูกว่าเขาควรทำอะไรในสถานการณ์อย่างไร ที่จะนำมาซึ่งความเก่ง รู้จักเวลาที่เหมาะสม ทำตัวอย่างไรสอนให้ลูกรู้จักควบคุมตัวเองอย่างเหมาะสม ให้รู้ว่าแบบไหนควรทำ ไม่ควรทำ เช่น เรื่องการกิน การนอน ชีวิตประจำวันที่อยู่ในบ้าน และสอนให้รู้จักแบ่งปัน โดยเริ่มจากของที่เขาไม่ชอบ และเปลี่ยนมาเป็นของที่ชอบ ให้รู้จักแบ่งให้ผู้อื่น เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ฝึกได้ดีที่สุด" นพ.พงษ์ศักดิ์ กล่าว

ขณะที่อาจารย์ธนบดี สมจิตรพรหม หัวหน้างานสื่อเพื่อเด็กด้วยโอกาสมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัมในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาฯ กล่าวว่ากิจกรรมนอกบ้านต่างๆที่คุณพ่อคุณแม่ทำร่วมกับลูกๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น หรือการพาไปทัศนศึกษาออกสถานที่ต่างๆ จะช่วยเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เพราะ เป็นของเล่นที่ดีที่สุดของลูกและยังเป็นของเล่นชนิดเดียวในโลกที่รู้ว่าลูกต้องการอะไร ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการแบบบูรณาการทุกด้าน

สิ่งที่สำคัญที่สุดของการเล่นคือ ทำให้เด็กพัฒนาในทุกๆ ด้าน ช่วยเด็กฉลาดในหลายๆ เรื่อง ขึ้นอยู่ที่ว่าคุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่นอย่างหลากหลายแค่ไหน การเล่นนั้นนอกจากจะเป็นการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของเด็กแล้ว ยังเป็นเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของอารมณ์ที่มั่นคงและเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ที่ขาดไม่ได้เลยคือการส่งเสริมการอ่าน ให้ลูกเป็นหนอนหนังสือตั้งแต่เด็กซึ่ง พ่อ แม่ คือครุคนแรกที่ต้องปลูกฝังลูก รศ.กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์ หรือปากุล ของเด็กๆ อาจารย์จากภาควิชาวรรณกรรมสำหรับเด็กคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกล่าวถึงประโยชน์ของการเล่านิทานให้ลูกๆว่า การเล่านิทานให้ฟังก่อนนอน เพียงวันละ 5 นาที จะสานสัมพันธ์พ่อแม่ลูกให้มีความผูกพันกันได้เป็นอย่างดี

นิทานส่วนใหญ่จะมุ่งที่การสั่งสอน และมีกุศโลบายที่แยบยล เช่น เรื่องของหมาป่าตัวร้าย ชอบรังแก แต่ถ้าเป็นคนดี หมาป่าก็ทำอะไรไม่ได้ ซึ่งทำให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะทำแต่ความดี นอกจากนี้ ยังช่วยในเรื่องของภาษา เพิ่มวงคำศัพท์ใหม่ๆ ให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ เพราะภาษาเด็ก คือภาษาภาพ ภาษาเสียง คือการเล่า ตัวพ่อแม่ที่รู้จักเล่านิทานให้ลูกฟังสม่ำเสมอ ก็จะมีการปรับภาษาให้กับลูก นอกจากลูกจะมีความรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้น มีการพัฒนาสมองมากขึ้นแล้ว ยังก่อให้เกิดความรักในครอบครัว โดยมีหนังสือนิทานเป็นสื่อกลางของความรัก ปากุลกล่าวประโยชน์ของการอ่านหนังสือมีมากมายโดยเฉพาะการสร้างสมาธิ นิทานส่วนใหญ่จะแทรกคุณธรรม เด็กจะรู้ดีชั่ว จากคุณธรรม อย่างเช่นเรื่องนรก สวรรค์ ถ้าทำชั่วตกนรก ทำดีขึ้นสวรรค์ เด็กๆอยากทำแต่ความดี เพราะอยากขึ้นสวรรค์ การอ่านหนังสือทำให้เกิดการเข้าใจคนอื่น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กได้มาก การฝึกเด็กให้รักการอ่าน หรือ การเล่านิทานให้เด็กฟัง จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ นอกจากนี้ การอ่าน ยังเป็นการส่งเสริมจินตนาการให้กับเด็กด้วย