



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที ๓๐ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า

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

ลูกน้อยมีสุขภาพดีและมีความสุข สื่อได้จากเสียงหัวเราะ



ถือว่าเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ที่มีการทำเวิร์คช็อปที่พูดถึงความสำคัญของปัจจัยด้านโภชนาการและจิตวิทยา โดยเฉพาะเรื่องของการหัวเราะ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุข เวิร์คช็อปที่เรากำลังกล่าวถึงนี้คือ กิจกรรม “Dugro Happy & Healthy Workshop” ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยความร่วมมือของ “ดูเม็กซ์ ดูโกร คอสมพลีตแคร์” และ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ด้วยตระหนักว่า เสียงหัวเราะคือสัญญาณที่บ่งบอกถึงความสุขของลูก และสะท้อนให้เห็นว่าลูกตัวน้อยมีสุขภาพแข็งแรง มีอารมณ์ที่แจ่มใส และพร้อมเรียนรู้และพัฒนาในทุกๆ ด้าน

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เกริ่นด้วยเรื่องสุขภาพของเด็กก่อนว่า “ปัจจัยพื้นฐานของการที่เด็กจะมีความสุขก็คือ การมีพัฒนาการที่ครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย การมีร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการสมองตามวัย และมีระบบขับถ่ายที่ดี ไม่ท้องเสียหรือท้องผูกเป็น

ประจำ เพราะฉะนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับการเลือกสรรโภชนาการที่
ตอบโจทย์เหล่านี้ให้ได้อย่างครบถ้วน เพราะเมื่อเด็กได้ทานอาหารที่ดี มีคุณค่าทาง
โภชนาการ ร่างกายของเด็กก็จะแข็งแรง และส่งผลให้เด็กรู้สึกสบายอกสบายใจ อารมณ์
ดีและมีความสุข ซึ่งเราจะสังเกตความสุขจากภายในของเด็กได้ก็จากเสียงหัวเราะของ
พวกเขาตัวเอง”

“ในขณะที่เดียวกัน การส่งเสริมให้เด็กได้หัวเราะอย่างเหมาะสมตามวัยก็เป็นเรื่องที่ไม่
ไม่ควรมองข้าม โดยธรรมชาติทั่วๆ ไปแล้ว วัยเด็กเป็นวัยที่หัวเราะได้เยอะ กล่าวคือโดยเฉลี่ย
เด็กหัวเราะกันวันละ 200-400 ครั้ง หากเด็กๆ ได้หัวเราะอย่างเต็มที่ตามวัยในแต่ละวันก็จะช่วย
เพิ่มพูนพัฒนาการทางอารมณ์ สังคมและสมองให้กับเขามากขึ้นด้วย” อาจารย์จิตรา กล่าวต่อ

ในกิจกรรม “Dugro Happy & Healthy Workshop” ส่วนที่คุณพ่อคุณแม่หลายคน
ชอบกันมากก็คือ กิจกรรมส่งเสริมการหัวเราะให้เด็กๆ โดยได้นำศาสตร์ของการส่งเสียง การ
หัวเราะเลียนแบบกิริยาท่าทางของสัตว์ต่างๆ และการหัวเราะจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย มา
ผูกเรื่องราวเป็นนิทานที่สนุกสนาน ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ร่วม รู้สึกคล้อยตาม และสร้างเสียง
หัวเราะให้เด็กๆ ได้หัวเราะกันสนุกต่อเนื่องตลอดกิจกรรม

อาจารย์จิตรายังคุยให้ฟังต่อด้วยว่า “จากการวิจัย การที่เด็กสามารถหัวเราะเลียน
เสียงสัตว์ต่างๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นเสียงหมู ช้าง หรือว่าลิง นอกจากจะเกิดความสุขสนุกสนานและช่วย
ให้อารมณ์ดีแล้ว เด็กๆ ยังได้เรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองด้วย ที่สำคัญการวิจัยยังบอกอีกว่า การ
หัวเราะจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น ท้องหัวเราะด้วย
เสียงโฮ่ๆ ๆ ช่วยทำให้สุขภาพท้องแข็งแรง, ออกหัวเราะด้วยเสียงอาหรือฮาๆ ๆ ช่วยเสริมสร้าง
ให้หัวใจแข็งแรง หรือคอหัวเราะด้วยเสียงอูหรือฮู่ๆ ๆ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ การหัวเราะยัง
ช่วยฝึกเด็กในเรื่องของสมาธิ และช่วยกระตุ้นให้เด็กสูดรับออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ทำ
ให้เกิดความรู้สึกดี ส่งผลให้มองโลกในแง่ดี และรู้จักคิดดีทำดีอีกด้วย”

มีกิจกรรมน่ารักๆ ให้คุณลูกๆ ได้ทำแบบนี้ คุณพ่อคุณแม่มีความเห็นอย่างไรบ้าง
ลองไปฟังกัน เริ่มจากคุณพ่ออ่ำ-อมรินทร์ นิตินพ ที่พาภรรยาและน้องเอลี่ ลูกสาววัยกำลัง
น่ารักมาด้วย บอกว่า “ปกติผมเลี้ยงลูกแบบธรรมชาติ คือเลี้ยงเหมือนเป็นเพื่อน ไม่ตีกรอบแต่
ใช้หลักเหตุผล ส่วนการดูแลลูก ผมเน้นมากเรื่องการเลือกทานอาหารที่ดี รวมถึงการเลือกนมที่มี
มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง และพัฒนาการทาง
ร่างกาย เสริมไปกับการพาลูกไปออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอด้วย ส่วนการมาร่วม
เวิร์คช็อปวันนี้ ผมว่ามีประโยชน์มาก เพราะพาเอลี่มาลองเล่นลองฝึกหัวเราะวันนี้เค้าก็ชอบ ก็
คิดว่าจะได้เก็บวิธีการที่อาจารย์แนะนำไปเล่นกับลูกต่อที่บ้านครับ”

ส่วนคุณแม่วิลาสินี พรประเสริฐถาวร คุณแม่ของลูกชายวัยกำลังซนสองหน่อคือ

น้องสเปนและน้องเจแปน บอกว่า “ทั้งเรื่องสุขภาพกายและใจ ต้องเริ่มจากภายในคือ การดื่มนมเป็นประจำและการเตรียมโภชนาการที่ดีมีคุณค่าให้ลูก ซึ่งอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการครบถ้วน จะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดี ไม่มีปัญหาท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ ดิฉันเชื่อว่าเมื่อร่างกายแข็งแรงในทุกๆ ด้านลูกก็จะมีความสุข และพร้อมที่จะเรียนรู้ในทุกด้านๆ ส่วนเรื่องเสียงหัวเราะก็เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ อย่างเวลาอยู่บ้านดิฉันก็เล่านิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ แล้วก็ทำเสียงสัตว์ให้ลูกได้หัวเราะตามคล้ายๆ กับที่อาจารย์จิตราแนะนำในวันนี้เลยคะ แต่มาฟังอาจารย์แล้วทำให้ได้ความรู้เพิ่มเติมว่า การฝึกหัวเราะให้ลูกหลักยังเป็นเหมือนการออกกำลังกายจากภายใน ที่ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจด้วย”

คุณ ๆ ก็สามรถเก็บวิธีสร้างเสียงหัวเราะแบบนี้ไปเล่นกับลูก ๆ ที่บ้านได้เช่นกัน รับรองได้หัวเราะกันครึกครื้นทั้งวันแน่นอน แต่อย่าลืมเรื่องโภชนาการที่ลูกต้องการด้วย ลูก ๆ จะได้เติบโตอย่างแข็งแรงทั้งทางร่างกายและอารมณ์นะคะ
