



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า ๒๕

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

ลูกน้อยหัวเราะเพราะกายใจแข็งแรง



ดูเม็กซ์ ดูโกร คอมพลีตแคร์ จัดกิจกรรม Dugro Happy & Healthy Workshop ให้ความสำคัญต่อปัจจัยด้านโภชนาการและจิตวิทยา โดยเฉพาะเรื่องการหัวเราะ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุข และสะท้อนให้เห็นว่าลูกตัวน้อยมีสุขภาพแข็งแรง มีอารมณ์แจ่มใส พร้อมเรียนรู้และพัฒนาในทุกๆ ด้าน ที่พิพิธภัณฑสถานเด็กกรุงเทพมหานคร

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ปัจจัยพื้นฐานของการที่เด็กจะมีความสุขคือการมีพัฒนาการที่ครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย ร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการสมองตามวัย และมีระบบขับถ่ายที่ดี ไม่ท้องเสียหรือท้องผูกเป็นประจำ เพราะฉะนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับการเลือกสรรโภชนาการที่ตอบโจทย์เหล่านี้ได้ครบถ้วน เพราะเมื่อเด็กได้รับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการ ร่างกายของเด็กจะแข็งแรง ส่งผลให้เด็กรู้สึกสบายอกสบายใจ อารมณ์ดีและมีความสุข เราจะสังเกตความสุขจากภายในของเด็กได้จากเสียงหัวเราะของพวกเขาเอง

"การส่งเสริมให้เด็กหัวเราะอย่างเหมาะสมตามวัยเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม โดยธรรมชาติทั่วไปวัยเด็กเป็นวัยที่หัวเราะได้เยอะ กล่าวคือ โดยเฉลี่ยเด็กหัวเราะกันวันละ 200-400 ครั้ง หากเด็ก ๆ ได้หัวเราะเต็มที่ตามวัยในแต่ละวันจะช่วยเพิ่มพูนพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสมองให้กับเขามากขึ้นด้วย" ดร.จิตรา กล่าว

จากการวิจัยการที่เด็กหัวเราะเลียนเสียงสัตว์ต่างๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นเสียง หมู ช้าง หรือลิง นอกจากจะเกิดความสุขสนุกสนานและช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว เด็ก ๆ ยังได้เรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองด้วย ที่สำคัญการวิจัยยังบอกอีกว่าการหัวเราะจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น ท้องหัวเราะด้วยเสียง โห่ๆๆ ช่วยทำให้สุขภาพท้องแข็งแรง, ออกหัวเราะด้วยเสียงอาหรือฮาๆๆ ช่วยเสริมสร้างให้หัวใจแข็งแรง หรือคอหัวเราะด้วยเสียงอุหรือฮูๆๆ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ การหัวเราะยังช่วยฝึกเด็กในเรื่องสมาธิ และช่วยกระตุ้นให้เด็กสูดรับออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกดี ส่งผลให้มองโลกในแง่ดี และรู้จักคิดดีทำดีอีกด้วย



คุณพ่ออ่ำ อัมรินทร์ นิตินพ ที่พาภรรยาและน้องเอลี่ ลูกสาววัยกำลังน่ารักมาด้วย บอกว่า ปกติเลี้ยงลูกแบบธรรมชาติ คือเลี้ยงเหมือนเป็นเพื่อน ไม่ตีกรอบแต่ใช้หลักเหตุผล ส่วนการดูแลลูก เน้นมากเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ดี รวมถึงการเลือกนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง และพัฒนาการทางร่างกาย เสริมไปกับการพาออกไปออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอด้วย

ส่วน คุณแม่วิลาสินี พรประเสริฐธาวร คุณแม่ของน้องสเปนและน้องเจแปน บอกว่า ทั้งเรื่องสุขภาพกายและใจต้องเริ่มจากภายในคือการดื่มนมเป็นประจำ และการเตรียมโภชนาการที่ดีมีคุณค่าให้ลูก อาหารที่มีคุณค่าโภชนาการครบถ้วนจะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดี ไม่มีปัญหาท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ และเชื่อว่าเมื่อร่างกายแข็งแรงในทุกๆ ด้านลูกจะมีความสุข และพร้อมที่จะเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน ส่วนเรื่องเสียงหัวเราะเป็นอีกเรื่องที่สำคัญ เวลาอยู่บ้านก็เล่นให้ลูกฟังเป็นประจำ ทำเสียงสัตว์ให้ลูกได้หัวเราะตาม วันนี้ได้ความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการฝึกหัวเราะให้ลูกหลัก ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจด้วย

