



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐ ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๒๐ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓ หน้า ๒๑

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

## ส่งเสริมลูกหัวเราะส่งเสริมพัฒนาการสมวัย



### สร้างฐานอารมณ์-กาย-ใจเผชิญโลก

เสียงหัวเราะของลูกน้อยคือเสียงสวรรค์ของพ่อแม่ นอกจากเป็นเครื่องแสดงถึงความสุขทั้งกายใจของลูกแล้ว เสียงหัวเราะยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการและเตรียมลูกให้พร้อมต่อการพัฒนาในทุกด้าน และเพราะรู้ว่าเสียงหัวเราะเป็นส่วนสำคัญในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ดูโกร คอมพลีตแคร์ จึงเปิดโครงการ “ดูโกร หนูหัวเราะเพราะแม่ดูแลครบครั้งที่ 2” กระตุ้นให้เด็กหัวเราะเพื่อเพิ่มพัฒนาการ และร่วมกับ **ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ** ให้ความรู้แก่คุณแม่เรื่อง “หัวเราะตามวัยเพื่อลูกรักแข็งแรงและมีความสุข พร้อมพัฒนาการสมวัย” โดยกล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กมีความสุขคือ การมีพัฒนาการครบถ้วนทั้งร่างกายแข็งแรง สมองมีการพัฒนาการสมวัย ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องให้ความสำคัญในการเลือกสรรโภชนาการที่ตอบโจทย์นี้ได้ยอด่างดี เมื่อเด็กได้รับอาหารดีมีคุณค่าทางโภชนาการ เด็กจะมี

ร่างกายแข็งแรงและส่งผลให้เด็กรู้สึกสบายใจ อารมณ์ดีและมีความสุข ซึ่งสังเกตความสุขจาก  
ภายในของเด็กได้จากเสียงหัวเราะ

ดร.จิตรา กล่าวด้วยว่า การหัวเราะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีมาก ทั้งทางด้าน  
อารมณ์ สังคม และร่างกาย เพราะการหัวเราะช่วยบริหารปอด ทำให้หัวใจแข็งแรง ส่งผลทำให้  
ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น เมื่อเด็กหัวเราะ ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาที่  
เรียกว่า สารเอ็นโดฟิน ทำให้เด็กสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้จักสื่ออารมณ์ใน  
ทางบวก ส่งผลให้มองโลกในแง่ดี คิดดีทำดี และช่วยฝึกสมาธิด้วย ในทางตรงข้ามถ้าเด็กไม่  
หัวเราะหรือไม่มีอารมณ์ขันเลย เด็กจะมีใบหน้าอมทุกข์ เครียด ไม่มีความสุข มองโลกในแง่ร้าย  
ไม่ไวใจใคร พัฒนาการช้า โตขึ้นจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีบุคลิกที่ไม่ดี

การส่งเสริมให้เด็กหัวเราะมีวิธีการที่แตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงอายุ ดร.จิตราอธิบาย  
ว่า เด็กแรกเกิด-1 ขวบ การส่งเสริมให้หัวเราะมีความสำคัญที่สุดเพราะวัยนี้สมองจะเจริญเติบโต  
มากที่สุด ถ้าพ่อแม่ช่วยส่งเสริมให้ลูกหัวเราะอย่างเพียงพอเด็กจะอารมณ์ดี เห็นทุกอย่างรอบตัว  
สนุกสนานน่าเรียนรู้ เมื่อโตขึ้นจะมีความพร้อมเผชิญความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต สำหรับเด็กวัย  
เตาะแตะ 1-3 ขวบ เป็นช่วงที่กำลังหัดใช้มือใช้ขาและหัดพูด เด็กจะพอใจและมีความสุขกับการ  
ทำอะไรแปลก ๆ เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ การเป่าท้องเด็กให้มีเสียง การโยนลูกบอลแล้วพ่อแม่ส่ง  
เสียงไปด้วยเมื่อลูกบอลตกลงพื้น การชวนลูกร้องเพลงและเต้นตามเสียงเพลง การให้เด็กขี่คอ  
หรือเมื่อเล่นนิทานให้ฟังจะทำเสียงตัวละครให้แปลก ๆ แตกต่างกันไป เป็นต้น

“ถ้าลูกอยู่ในวัย 3-6 ขวบ ซึ่งเป็นวัยเรียนรู้เรื่องภาษา และเรียนรู้ด้วยวิธีการอื่น ๆ มาก  
ขึ้นวิธีการเล่นและสร้างเสียงหัวเราะซับซ้อนมากขึ้น วัยนี้เรียกว่าวัยชนคุณพ่อคุณแม่ต้องเน้น  
การสร้างเสียงหัวเราะและการกระตุ้นพัฒนาการด้านอื่น ๆ ไปพร้อมกัน เช่น ชวนกันวิ่งไล่จับให้  
ร่างกายได้เหงื่อ การวิ่งแข่ง การโยนบอลรับ-ส่งกัน การวาดภาพระบายสีแล้วเอาภาพมาคุยกัน  
เพราะนอกจากจะฝึกกล้ามเนื้อแล้ว ยังส่งเสริมการใช้จินตนาการด้วย” ดร.จิตรากล่าว