



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที่ 18 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2561 หน้า 18 มูลค่าข่าว 397,755.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ผู้เชี่ยวชาญ...แนะเทคนิคเสริมสร้างพัฒนาการลูกน้อย แข็งแรง เติบโตสมวัยฉลาดคิด ฉลาดเลือก



เพราะพัฒนาการที่ดี เป็นพื้นฐานสำคัญสู่การเติบโตของเจ้าตัวน้อยอย่างสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 ปีแรก ที่พัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมองมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว และเป็นครั้งแรกที่ผลิตก้อนดินพร้อมดื่ม “โฟร์โมสต์” ได้จับมือ “อมรินทร์ เบบี แอนด์ คิสส์” และผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของเมืองไทย จัดกิจกรรมเสวนาเชิงปฏิบัติการ “พบผู้เชี่ยวชาญ เสริมพัฒนาการให้ตรงจุด” เพื่อเตรียมความพร้อม และแนะเทคนิคต่างๆ ให้กับคุณพ่อคุณแม่รุ่นใหม่ในการเสริมสร้างพัฒนาการที่สมวัยให้กับลูกรักในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ส่งผลให้เด็กมีสมองดี เติบโตสมวัย และแข็งแรง

คุณนิภาดา อัตตคัมภีร์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท ฟรีแลนส์คัมพิง่า (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “โฟร์โมสต์” จึงได้จัดงานเสวนาเชิงปฏิบัติการ “พบผู้เชี่ยวชาญ เสริมพัฒนาการให้ตรงจุด” โดยได้จับมือกับคุณหมอ นักวิชาการและนักโภชนาการชั้นนำของไทย

เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับคุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ สร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเคล็ดลับการเลี้ยงดูลูกน้อยให้เติบโต และมีพัฒนาการที่สมวัยในทุกมิติ ตั้งแต่การเลือกโภชนาการที่ดี ตลอดจนการเสริมกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบต่างๆ เพราะโฟร์โมสต์ตระหนักดีว่า “พัฒนาการ” คือก้าว

สำคัญสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตเพื่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราชินราชมงคลราชบุรี และผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาสุขภาพเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า “ตั้งแต่แรกเกิด เซลล์สมองและเครือข่ายการทำงานนับแสนล้านเซลล์จะถูกสร้างขึ้นและพัฒนาอย่างรวดเร็วจนกระทั่ง 2-3 ปีแรก และหลังจากนั้นจะพัฒนาได้ช้าลง ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อเด็กที่จะเติบโตและมีศักยภาพที่แตกต่าง

ฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษทั้งในเรื่องของโภชนาการ ควบคู่กับการเสริมพัฒนาการผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพราะตามกลไกทางธรรมชาติ เซลล์สมองของเด็กจะพัฒนาได้ดีเมื่อถูกกระตุ้นหรือใช้งานอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่เซลล์ที่ไม่ถูกใช้งานจะฝ่อลงและถูกทำลายไปในที่สุด โดยในช่วงขวบปีแรก คุณพ่อคุณแม่เสริมพัฒนาการผ่านการตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสม และเล่นกับลูกผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ในช่วงขวบปี 2 เสริมพัฒนาการผ่านการช่วยเหลือตัวเอง ให้อ่านๆ รับประทานอาหารเอง เดินเอง ช่วยเหลือตัวเองเท่าที่ทำได้ รวมถึงปฏิสัมพันธ์กับพ่อผ่านกิจกรรมและการเล่น และ

ช่วงขวบปี 3 นอกจากการช่วยเหลือตัวเองแล้ว ควรให้เด็กได้มีโอกาสช่วยเหลือพ่อแม่ และการมีส่วนร่วมกับกิจวัตรประจำวันมากขึ้น ผมเชื่อว่าความฉลาดนอกจากจะส่งต่อผ่านทางพันธุกรรมแล้ว ยังสามารถส่งต่อผ่านกระบวนการใช้ชีวิตจากคุณพ่อคุณแม่อีกด้วย”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วรวิทย์ เษยประเสริฐ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลเวชธานี และเจ้าของเพจ “เลี้ยงลูกตามใจหมอ” ให้ความเห็นว่า “องค์ประกอบของการเลี้ยงลูกยุคใหม่ให้เติบโตขึ้นอย่างมีพัฒนาการที่สมวัยนั้น ต้องอาศัย 3 ปัจจัยมาบูรณาการร่วมกัน เริ่มที่ปัจจัยแรก คือ “การเลี้ยงดูที่ดี” เสริมสร้างพื้นฐานด้านสุขภาพที่ดีให้กับลูก รับวัคซีนให้ครบตามเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

ต่อมาคือ “พื้นฐานครอบครัวที่อบอุ่น” พ่อแม่ควรมีเวลาให้กับลูกเสมอ ต้องเป็นผู้ให้ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสทางการศึกษาให้เด็กได้มีโอกาสที่จะเลือกแนวทางการของตัวเอง รวมไปถึงสนับสนุนให้ลูกได้ทำกิจกรรมตามความสนใจ และคอยแนะแนวทางในการทำกิจกรรมนั้นอย่างถูกวิธี แม้แต่กิจกรรมง่ายๆ อย่างการเล่นกอล์ฟทราย ก็ถือเป็นการส่งเสริมทั้งในด้านความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก และมัดใหญ่

และปัจจัยสุดท้าย คือการ “เป็นแบบอย่าง

ที่ดีให้กับลูก” เด็กๆ สามารถเรียนรู้การทำงานเป็นทีมกับคุณแม่ผ่านการเล่นก่อกองทรายได้อีกด้วย ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการเล่นกิจกรรมใดๆ กับลูก คุณพ่อคุณแม่ก็ควรแสดงให้เห็นถึงความรัก ความอบอุ่น ความมีระเบียบวินัย สนับสนุนให้เขาได้เรียนรู้วิธีการตัดสินใจอย่างถูกวิธีด้วยตนเอง และพร้อมที่จะส่งเสริมให้เขาเจริญเติบโตได้อย่างดีเยี่ยมในอนาคตครับ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธาวัลย์ ชาญขจรสุข นักวิชาการด้านพัฒนาการและการศึกษาเด็ก อาจารย์ประจำศูนย์พัฒนาอัจฉริยภาพเด็ก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า “เด็กทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับอัจฉริยภาพเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นทักษะการคิดคำนวณ ด้านวิทยาศาสตร์ ภาษา กีฬา ดนตรี ซึ่งอาจจะมีความแตกต่างกันไป โดยความสามารถพิเศษเหล่านี้เกิดมาจากความชอบและความสนใจส่วนตัวของเด็กแต่ละคน สิ่งที่สำคัญที่สุด

ที่อาจารย์อยากจะแนะนำคือ อยากให้คุณพ่อคุณแม่ใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกให้มาก หมั่นสังเกตพฤติกรรมของลูก อย่างเช่นในช่วงที่ลูกมีเวลารว่าง ลูกมักจะหยิบจับอะไรมาเล่นด้วยตนเอง หรือให้ความสนใจกับอะไรมาเป็นพิเศษ พร้อมทั้งปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำแบบทดสอบ วิเคราะห์ระดับอัจฉริยภาพในแต่ละด้านของเด็ก หากเราทราบถึงความสนใจและความถนัดของลูกตั้งแต่เล็กๆ คุณพ่อคุณแม่ก็จะสามารถสนับสนุนและต่อยอดความสามารถของเขาให้ประสบความสำเร็จได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณพ่อคุณแม่ทราบถึงความสนใจเฉพาะด้านของลูกแล้ว ก็ไม่ควรจะเน้นไปด้านนั้นเพียงอย่างเดียว ควรสนับสนุนกิจกรรมอื่นๆ อย่างน้อย 2-3 ด้าน เนื่องจากกิจกรรมในแต่ละด้านนั้นจะเป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมโยงกัน และสามารถนำความรู้มาบูรณาการใช้ร่วมกันต่อไปได้ในอนาคตค่ะ”

อาจารย์แววตา เอกชาวนา นักโภชนาการ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

กล่าวว่า “ในช่วง 3 ปีแรกเป็นวัยที่สำคัญมาก เพราะสมองจะพัฒนาอย่างรวดเร็วแม้กระทั่งในขณะนอนหลับ เพราะฉะนั้น โภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่ออายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป เด็กต้องเริ่มรับประทานอาหารแบบผู้ใหญ่ คือต้องครบทั้ง 5 หมู่ทั้งข้าว ไข่ไก่ ปลา ทะเล ผักผลไม้ต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสม 3 มื้อต่อวัน เพื่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมองอย่างสมวัย โดยที่มีคุณแม่พ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก และควรเสริมด้วยอาหารว่าง 2-3 มื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนมพร้อมดื่ม เนื่องจากในนมอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมอง ไม่ว่าจะเป็นกรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิด ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ดีเอชเอและไอเมก้า 369 แคลเซียม วิตามินดี

โดยนมพร้อมดื่มในปัจจุบันได้ถูกพัฒนาและวิจัยให้มีความหลากหลาย สะดวก และในบางชนิดมีการเสริมสารอาหารต่างๆ อีกด้วย ฉะนั้นคุณแม่ควรอ่านฉลากโภชนาการให้เป็น เพื่อให้มั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และควรหาเทคนิคผนวกกับความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมในแต่ละมื้ออาหาร ซึ่งจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นเรื่องที่สนุก”

พบกับสาระดีๆ เกี่ยวกับเคล็ดลับการเสริมสร้างพัฒนาการเจ้าตัวน้อยให้เติบโตสมวัย และสามารถติดตามข่าวสารของโฟร์โมสต์เพิ่มเติมได้ที่ www.foremostforlife.com หรือ www.foremostomega.com และ www.facebook.com/ForemostMomTalk.