เคล็ดลับลูกน้อย สมองดีมีคุณธรรม

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

สมองของคนเรา ร้อยละ 80 จะเติบโตในช่วง 0-2 ปีแรก และจะพัฒนาได้ดีจนถึงช่วง 3 ปีแรก
เรียกว่าเป็นหน้าต่างของโอกาสที่กำลังเปิดกว้างอย่างเต็มที่
พอแม่จึงต้องกระตุ้นพัฒนาการให้กับลูกอย่างครบถ้วนทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

นิตยสารรักลูก ร่วมกับโรงพยาบาลบี.แคร์ฯ โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จัดสัมมนา เจาะกล ยุทธ์... สร้างลูกสมองดี เชิญแพทย์ด้านพัฒนาการเด็กมาให้คำแนะนำ

พ.ญ.ดวงรัตน์ วังเกล็ดแก้ว กุมารแพทย์โรงพยาบาลไทยนครินทร์ กล่าวว่า สมองดี
หมายถึงสมองที่ทำให้เจ้าของเป็นคนดี มีความสุข มีการเรียนรู้ได้ดีตามศักยภาพ ตามวัย ฉลาด เอาตัวรอดได้
มีความสร้างสรรค์ แต่ต้องไม่ละเลยเรื่องคุณธรรมและต้องเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นด้วย

"พ่อแม่เปรียบเสมือนครูคนแรกของลูก เลี้ยงดูลูกได้เองด้วยวิธีตามธรรมชาติ
เริ่มต้นด้วยการปลูกฝังให้ลูกได้คิด ได้เล่น ได้เรียนรู้ กระตุ้นให้ลูกได้พัฒนาสมองด้วยกิจกรรมง่ายๆ
ในช่วงขวบปีแรก พ่อแม่ควรดูแลลูกอย่างใกล้ชิด และควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
นอกจากลูกจะได้สารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว
เวลาที่ลูกอยู่ในอ้อมแขนของแม่ยังเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่ว่าจะเป็น ตา หู ผิวหนัง จมูก ลิ้น หรือเวลาอุ้มลูกก็ให้อยู่ในระดับที่ลูกมองแม่ได้
เพราะเป็นช่วงที่ลูกต้องการความรักและความผูกพันจากพ่อแม่ผ่านการพูดคุย เลี้ยงดู และเล่นไปพร้อมๆ กัน
โดยเฉพาะวัยต่ำกว่า 2 ขวบเด็กกำลังเตาะแตะ ควรเรียนรู้ผานการสื่อสารพูดคุยและการอานหนังสือ เลานิทาน
เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นการสร้างเครือข่ายสมองของลูกด้วย"

สิ่งสำคัญในการพัฒนาศักยภาพสมอง คือกรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม อาหาร
แต่ในเด็กที่สมองปกติถ้าขาดการกระตุ้น ขาดการเอาใจใส่จะส่งผลเสียได้
ที่สำคัญการที่เด็กคนหนึ่งจะเป็นเด็กเก่งได้ไม่ใช่ส่งเสริมเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ต้องพัฒนาทั้งสติปัญญา กล้ามเนื้อมัดเล็ก (มือ) กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (แขน ขา) ภาษา สังคม และอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย

พ.ญ.อดิศร์สุดา เฟื่องฟู กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการ
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กลาววา สมองของคนเรามีอิทธิพลอย่างมากในการเรียนรู้ต่อความฉลาด บุคลิกภาพ และสภาพจิตใจของเด็กทั้งหมด การที่เด็กสมองดีควรเรียนรู้ได้ดีตามศักยภาพตามวัยของเขา
และมีวิธีการคิดที่มีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ พฤติ กรรมเหล่านี้ล้วนเกิดจากการเลี้ยงดูของพอแม่

"ช่วงวัยที่สมองลูกกำลังพัฒนาพ่อแม่ต้องให้โอกาสลูกได้เรียนรู้และลองทำสิ่งใหม่ๆ ส่งเสริมตามพัฒนาการง่ายๆ เช่น การเลือกนิทานให้เหมาะสมกับอายุ ในช่วงอายุตั้งแต่ 6 เดือนจนถึง 1-2 ขวบ หนังสือรูปภาพและหนังสือสอนคำศัพท์จะเหมาะกับช่วงนี้ ในช่วงอายุ 3 ขวบจะเริ่มมีพัฒนาการด้านจินตนาการ สังเกตได้จากการที่เขาเริ่มกลัวโน่นกลัวนี่ หนังสือที่เหมาะสมและแนวที่ชอบจะเป็นพวกเจ้าหญิงเจ้าชาย คุณพอคุณแม่อาจต้องดูด้วยว่าลูกเราชอบตัวละครตัวไหน เพราะความชอบจะเพิ่มความสนใจให้กับเขามากเป็นพิเศษ ต้องพิจารณาว่านิทานแต่ละเล่มที่เลือกเหมาะสมกับลูกของเราด้วย
หลักในการเสริมสร้างให้ลูกมีมุมมองที่ดีทำได้ด้วยการเล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ฟัง เพราะจะทำให้เด็กมีสมาธิดี สร้างสรรค์ประสบการณ์และจินตนา การ ช่วยกระตุ้นกระบวนการคิดในการมีส่วนรวมและเข้าใจเรื่องราว

สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ต้องไม่ละเลยเรื่องจิตใจ ด้วยการให้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น อย่าให้เขาเป็นคนฉลาดแต่เอาเปรียบคนอื่น ควรปลูกฝังลูกเรื่องคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เขาเข้าใจจิตใจของคนอื่น เพราะการที่โตขึ้นจะเก่งอยู่คนเดียวแต่ไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้จะทำให้เขาอยู่ร่วมกับสังคมยาก

พ.ญ.กันดาภา ฐานบัญชา สูตินรีแพทย์ฯ โรงพยา บาลบี.แคร์ เมดิคอลเซ็นเตอร์ กล่าวในหัวข้อ "กิน เล่น นอน สูตรลับสร้างลูกฉลาด" ว่าเรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวันที่พ่อแม่ทำได้คือฝึกให้ลูกให้ทำกิจวัตรประจำวัน เริ่มต้นจากทักษะด้านต่างๆ สร้างนิสัยและวินัยไปพร้อมๆ กับการส่งเสริมพัฒนาการให้ลูก

"การสร้างบรรยากาศในการกินของลูกนั้น ควรทำไปพร้อมๆ กับคุณพ่อคุณแม่ ชวนลูกกินแล้วยกตัวอย่างให้เห็นภาพ เช่น "เห็นไหมคุณพ่อก็กินผัก คุณแม่ก็กินผัก คุณตาคุณยายก็กินผักแล้วลูกกินผักหรือยังคะ" ครั้งแรกลูกอาจยังไม่กิน เราต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ อย่าใจร้อน คอยเป็นคอยไป ใจเย็นๆ อาจต้องใช้การเล่านิทาน ต้องเลือกนิทานที่มีเนื้อหาของเด็กที่รับประทานผักแล้วร่างกายแข็งแรง เล่าให้ฟังสัก 2-3 สัปดาห์ลูกจะรู้สึกว่ากินผักแล้วก็ดีนะ

ส่วนการนอน พ่อแม่เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กนอนเป็นเวลา ทำกิจกรรมก่อนนอนสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตร เช่น อาบน้ำ นวดสัมผัส หรือสร้างบรรยา กาศก่อนนอน เช่น อ่านนิทาน ฟังเพลงหรือกล่อมเบาๆ เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย วิธีนี้พิสูจน์แล้วว่าจะช่วยให้ลูกน้อยหลับสนิทและยาวนานยิ่งขึ้น ฝึกการเข้านอนด้วยตัวเอง เป็นการสร้างนิสัยเพื่อพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย

ขอบคุณข้อมูลจาก :ข่าวสด