

5 กิจกรรมส่งความสุข เพื่อสมองลูกรัก

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2553

มาสร้างรอยยิ้ม ความสุข และการเรียนรู้ของลูกน้อยให้เป็นเรื่องบวก เกิดความทรงจำดี ๆ เก็บอยู่ในสมองให้มากขึ้นด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่มาจากกิจวัตรประจำวันของลูกกันคะ

1. อิ่มอุ่นจากนมแม่

ปฏิเสธไม่ได้ว่า นมแม่มีสารอาหารมากคุณค่าครบถ้วน ที่ช่วยพัฒนาเซลล์สมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญ ลูกน้อยยังได้รับสิ่งดี ๆ มีความสุขผ่านบรรยากาศรอบ ๆ ตัวที่ลูกน้อยมองเห็นทุกวัน ไม่วาสาายตา รอยยิ้ม กลิ่น และสัมผัสของแม่ เป็นความรู้สึกทางบวก ส่งผลดีต่อลูกน้อย

2. Exercise ออกกำลังกาย

การส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกาย ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ นั้น เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้สมองเกิดการตื่นตัว สามารถเรียนรู้ได้ดี ขณะเดียวกันหลังการออกกำลังกาย ใช้กล้ามเนื้อสมองยังหลั่งสารที่ชื่อว่า Endorphin (เอนดอร์ฟิน) ที่ช่วยให้ลูกอารมณ์ดี มีความสุขสุขภาพก็แข็งแรงคะ

3. สัมผัสรัก

สัมผัสที่อ่อนโยน เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ได้หลายส่วน เป็นความอบอุ่นที่ลูกรับรู้ตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นกลูตามีนีอ สวนต่าง ๆ ให้แข็งแรง ระบบการหมุนเวียนของโลหิตไหลเวียนได้ดี ลูกรู้สึกถึงความมั่นคงและปลอดภัยอารมณ์และจิตใจของลูกก็ดีตามไปด้วย

4. สื่อสารความรู้สึก

การถ่ายทอดเสียงที่นุ่มนวลอ่อนโยน เช่น การพูดคุย ร้องเพลง หรือการเล่านิทาน เรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ใกล้ตัวที่พ่อแม่สื่อสารกับลูก จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะเมื่อคุณบอกรัก ลูกจะสัมผัสถึงความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เกิดเป็นกระบวนการจดจำในสมองของลูกระยะยาว

5. สร้างเสียงหัวเราะ

แต่ละครั้งที่ลูกหัวเราะ ร่างกายจะหลั่งฮูร์โมนโดพามีนออกมาเพื่อช่วยลดระดับความเครียด และยังส่งผลที่ดีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหายใจ การย่อย ที่สำคัญ คุณพ่อและคุณแม่ คือ คนสำคัญที่ช่วยสร้างความรัก ความผูกพันความสุขให้ลูก

ความสุขอยู่ที่สมองส่วนใด

การที่สมองเลือกเก็บข้อมูลเรื่องความสุขเป็นความทรงจำที่ดี ล้วนมีอิทธิพลโดยตรงเกิดจากอารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น โดยเฉพาะเรื่องราวที่กระทบความรู้สึก ที่เป็นเรื่องน่าสนใจ สมองจะยิ่งจดจำได้นานและดี เพราะสารเคมีและกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ ที่อยู่ภายในเซลล์สมองจะทำงานเก็บข้อมูลความทรงจำอยู่ตลอดเวลา เกิดการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์สมองต่อกัน ฉะนั้น เมื่อสมองรับข้อมูลเรื่องบวกบ่อย ๆ จะเกิดเป็นจุดเชื่อมโยงเส้นใยประสาทที่แข็งแรงและเพิ่มจุดรับข้อมูลมากขึ้น ทำให้การส่งผ่านข้อมูลรวดเร็วและง่ายขึ้น เกิดการหลั่งสารเคมีที่สำคัญส่งผลต่อความรู้สึกเรื่องความสุขของลูกน้อยโดยตรง

สิ่งเตือนใจอย่างหนึ่งสำหรับการเติมความสุข ความทรงจำที่ดีผ่านสมองลูก คือสภาวะจิตใจและการเลี้ยงดูที่เหมาะสมของคุณพ่อคุณแม่ ที่มีส่วนอย่างมากต่อการเรียนรู้ เป็นเหตุให้เซลล์สมองอาจถูกทำลายได้ ถ้าลูกไม่มีความสุข

ขอบคุณความรู้จาก : Mother & Care – Vol. 6 No. 64 เมษายน 2553