

## กิน เล่น เต้น วาด สุดยอดวิชาพัฒนาเด็ก

● นำเสนอเมื่อ 19 ธ.ค. 2551

ผลวิจัยชี้เด็กไทยไอคิวลดจาก 90 เหลือ 88 เท่านั้น ยังไม่พอพัฒนาการเด็กไทยอายุ 0-5 ขวบ มีแนวโน้มลดลงจาก 71.9% เหลือ 71.69 % นี่คือเหตุผลของสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ในการจัดประชุมวิชาการ “การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 2□ เพื่อระดมสมองและทำเวิร์คช็อปเรื่อง “กิน เล่น เต้น วาด ฉลาดจริงหรือ”

“ยืนยันว่าเด็กไทยไม่ได้โง่ และมีความฉลาดอยู่ในตัวเพียงแต่ผู้ปกครองมัวแต่ทำงาน จนอาจจะละเลย ไม่ได้ใส่ใจดูแลลูกให้พัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย ซึ่งปัญหานี้แก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ครูอาจารย์ในการพัฒนาเด็กให้เหมาะสมตามวัย” นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ฉะนั้น ตัวแปรสำคัญที่จะทำให้เด็กไทยมีระดับไอคิวที่ดีขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของสังคม พ่อแม่และครูจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจัง โดยอาศัยกิจกรรมพื้นฐานที่เด็กทุกคนนิยมชมชอบ นั่นคือ กิน เล่น เต้น วาด

น.ส.จิราภรณ์ ประดิษฐ์ดวง นักโภชนาการ สถาบันราชานุกูล กล่าวว่า มิงานวิจัยชี้ชัดเจนว่า สารอาหารที่ได้รับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ตลอดถึงช่วงวัยเด็ก มีผลอย่างยิ่งต่อการเติบโตและพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญาของเด็ก ฉะนั้น หากพ่อแม่ต้องการให้ลูกมีพัฒนาการทางสมองที่ดี ต้องรู้จักเลือกอาหารหลัก 5 หมู่ให้ลูกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ดังนี้

หมู่ 1 โปรตีน เน้นถั่ว เนื้อปลาทะเลจะทำให้ได้สังกะสีและไอโอดีน ซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง เสริมด้วยนม จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงไม่ร่วง หมู่ 2 แป้ง ไม่ควรเน้นมากนักเพราะจะทำให้เฉื่อยชา ไม่ตื่นตัว หมู่ 3 ผัก หมู่ 4 ผลไม้ ควรเพิ่มปริมาณการกินในแต่ละวันให้มากขึ้น และมีความหลากหลาย และหมู่ 5 ไขมัน เป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหากไม่ยากให้ลูกสมองตื้อนานๆ

ในส่วนของการเล่น นางพนิดา รัตนไพโรจน์ เจ้าหน้าที่สถาบันราชานุกูล แนะนำว่า การเล่นมีความสำคัญต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และทำให้เด็กควบคุมตัวเองได้

โดยในเด็กแรกเกิดถึง 1 ขวบ ควรเลือกของเล่นที่เขย่าเกิดเสียง หนังสือภาพ ดุกตาผ้ารูปสัตว์ วัย 1-3 ขวบ เหมาะกับการเล่นมาโยก ลูกบอล ของเล่นที่มีเชือกลากจูง ภาพตัวต่อ หนังสือนิทาน

วัย 3-5 ขวบ ควรเล่นจักรยาน เครื่องเล่นสำหรับปีนป่าย กระดานรูปทรงเรขาคณิต ภาพปริศนา

และของจำลอง

เช่น เครื่องครัว เสื้อผ้าวัย 6-9 ขวบ เหมาะกับเครื่องเล่นสนาม ปาลูกบอลใส่เป้า ภาพต่อ สมุดภาพระบายสี รูปภาพลำดับเหตุการณ์ ดนตรี

เกมอิเล็กทรอนิกส์ วัย 10-12 ปี ควรเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ วาดรูประบายสี งานฝีมือ คอมพิวเตอร์และวัย 13-15 ปี เหมาะกับภาพตัดต่อมากกว่า 50 ชิ้น อุปกรณ์วิทยาศาสตร์ สัตว์เลี้ยง และของสะสมต่างๆ นอกจากนี้ การเลือกนิทานที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก จะช่วยเพิ่มระดับการเสริมสร้างสมองของลูกมากขึ้น ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่ แม่ตั้งครรภ์ ด้วยการร้องเพลงหรืออ่านคำกลอนให้ลูกฟัง แรกเกิด- 1 ขวบ เน้นนิทานที่มีภาพเดี่ยวเสมือนจริง สีสดใสสวยงาม วัย 2-3 ขวบ เลื่อนนิทานที่เน้นเรื่องราวและภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น สัตว์ โดยใช้ภาษาง่าย ๆ

วัย 4-5 ขวบ เหมาะกับนิทานที่ใช้ภาษาแปลกๆ มีภาพน้อย วัย 6-7 ขวบ เน้นเรื่องสั้น ตลกขบขัน ใช้ภาษาง่าย ๆ มีการสอดแทรกจริยธรรมวัย 8-11 ขวบ เหมาะกับนิทานประวัติบุคคล การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ เรื่องสั้นสำหรับเด็ก และ วัย 12-15 ปี เลื่อนนิทานที่เนื้อหาที่มีความซับซ้อน ท้าทายให้อายุกรุดต่อไปไม่เพียงพอ การเดินเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย นายฉัตรชัย วงศ์ศรี นักวิชาการการศึกษาพิเศษ สถาบันราชานุกูล บอกว่า การเดิน หรือการเคลื่อนไหวของเด็ก มีประโยชน์อย่างมาก เพราะเด็กวัยนี้ชอบอิสระ จึงเป็นโอกาสที่จะให้เด็กได้เรียนรู้การช่วยตนเอง กล้าแสดงออก ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้สมบูรณ์

โดยเฉพาะหากเด็กได้เคลื่อนไหวประกอบดนตรีที่มีจังหวะช้า เร็ว นุ่มนวล ชิงช้า ราเร็ง และแคร่โตกปั่นเป๊กนัไป จะเป็นการเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาสมองของเด็ก โดยงานวิจัยของต่างประเทศระบุว่า เสียงดนตรีช่วยสร้างเส้นใยสมอง รวมทั้งเพิ่มความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นพื้นฐานทางดานคณิตศาสตร์

นางสมจิตร์ ไกรศรี เจ้าหน้าที่อาวุโบบำบัด สถาบันราชานุกูล กล่าวว่า ศิลปะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองทั้ง 2 ด้าน ประสานกันมากขึ้น สอนให้เด็กรู้จักปรับ-ควบคุมอารมณ์มีสมาธิ อีกทั้งการทำงานศิลปะบอยๆ ทำให้สมองกล่อมเนื้อ และความจำทุกระบบตอบสนองการเรียนรู้ได้รวดเร็ว

“การพัฒนาสมองเด็กต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เช่น ฟังนิทาน ดนตรี แต่ต้องไม่กระตุ้นมากเกินไป เมื่อเด็กเกิดมาต้องได้รับอาหารถวายเป็นน่านนมแม่ เพราะมีสารอาหารสำคัญ เช่น ไขมัน เหล็ก โปรตีน ซึ่งมีสวนสำคัญต่อการพัฒนาสมอง และป้องกันการติดเชื้อในเด็ก ส่วนการรูลเล่นช่วยพัฒนาเด็กหลายอยาง เพราะการเคลื่อนไหวกระตุ้นการทำงานของร่างกาย และระหวางเล่นก่อให้เกิดการเรียนรู้รูจัก จริยธรรม รูจักแก้ปัญหา สร้างจินตนาการ รวมทั้งหากพ่อแม่เล่นกับลูก ถ้าสังเกตลูกหยิบอะไรหล่นตก ลายมือไม่ดี แปลวากلامเนื้อมัดเล็กเขาไม่ตู่ จึงต้องมีกิจกรรมให้เล่นเพื่อช่วยพัฒนาเด็กในสวนนี้ เช่น ปั้นดินน้ำมัน หรือแป้ง” พ.ญ.พรรณพิมล หลอตรระกุล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กล่าวทิ้งทาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก คมชัดลึก