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 จนอาจจะละเลยไม่ได้ใส่ใจดูแลลูกให้พัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย ซึ่งปัญหานี้แก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่พอแม่ครูอาจารย์ในการพัฒนาเด็กให้เหมาะสมตามวัย” นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ฉะนั้น ตัวแปรสำคัญที่จะทำให้เด็กไทยมีระดับไอคิวที่ดีขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของสังคม พ่อแม่และครูจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจัง โดยอาศัยกิจกรรมพื้นฐานที่เด็กทุกคนนิยมชมชอบ นั่นคือ กิน เล่น เต้น วาด

น.ส.จิราภรณ์ ประดิษฐ์ด้วง นักโภชนาการ สถาบันราชานุกูล กล่าวว่า มีงานวิจัยชี้ชัดเจนว่า สารอาหารที่ได้รับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ตลอดถึงช่วงวัยเด็ก มีผลอย่างยิ่งต่อการเติบโตและพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญาของเด็ก ฉะนั้น หากพ่อแม่ต้องการให้ลูกมีพัฒนาการทางสมองที่ดี ต้องรู้จักเลือกอาหารหลัก 5 หมู่ให้ลูกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ดังนี้

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

ในส่วนของการเล่น นางพนิดา รัตนไพโรจน์ เจ้าหน้าที่สถาบันราชานุกูล แนะนำว่า การเล่นมีความสำคัญต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และทำให้เด็กควบคุมตัวเองได้

โดยในเด็กแรกเกิดถึง 1 ขวบ ควรเลือกของเล่นที่เขย่าเกิดเสียง หนังสือภาพ ตุ๊กตาผ้ารูปสัตว์ วัย 1-3 ขวบ เหมาะกับการเลนม้าโยก ลูกบอล ของเลนที่มีเชือกลากจูง ภาพตัวตอ 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 การเลือกนิทานที่เหมาะกับวัยของเด็ก จะช่วยเพิ่มระดับการเสริมสร้างสมองของลูกมากขึ้น ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่ แม่ตั้งครรภ์ ด้วยการร้องเพลงหรืออ่านคำกลอนให้ลูกฟัง แรกเกิด- 1 ขวบ เน้นนิทานที่มีภาพเดี่ยวเสมือนจริง สีสันสวยงาม วัย 2-3 ขวบ เลือกนิทานที่เน้นเรื่องราวและภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น สัตว์ โดยใช้ภาษาง่ายๆ

วัย 4-5 ขวบ เหมาะกับนิทานที่ใช้ภาษาแปลกๆ มีภาพน้อย วัย 6-7 ขวบ เน้นเรื่องสั้น ตลกขบขัน ใช้ภาษาง่ายๆ มีการสอดแทรกจริยธรรมวัย 8-11 ขวบ เหมาะกับนิทานประวัติบุคคล การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ เรื่องสั้นสำหรับเยาวชน และ วัย 12-15 ปี เลือกนิทานที่เนื้อหามีความซับซ้อน ท้าทายให้อยากรู้ต่อไปไม่เพียงเท่านี้ การเต้นเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย นายฉัตรชัย วงศ์ศรี นักวิชาการการศึกษาพิเศษ สถาบันราชานุกูล บอกว่า การเต้น หรือการเคลื่อนไหวของเด็ก มีประโยชน์อย่างมาก เพราะเด็กวัยนี้ชอบอิสระ จึงเป็นโอกาสที่จะให้เด็กได้เรียนรู้การช่วยตนเอง กล้าแสดงออก ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้สมบูรณ์

โดยเฉพาะหากเด็กได้เคลื่อนไหวประกอบดนตรีที่มีจังหวะช้า เร็ว นุ่มนวล ขึงขัง ร่าเริง และเศร้าโศกปนเปกันไป จะเป็นการเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาสมองของเด็ก โดยงานวิจัยของต่างประเทศระบุว่า เสียงดนตรีช่วยสร้างเส้นใยสมอง รวมทั้งเพิ่มความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นพื้นฐานทางด้านคณิตศาสตร์

นางสมจิตร ไกรศรี เจ้าหน้าที่อาชีวบำบัด สถาบันราชานุกูล กล่าวว่า ศิลปะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองทั้ง 2 ด้าน ประสานกันมากขึ้น สอนให้เด็กรู้จักปรับ-ควบคุมอารมณ์มีสมาธิ อีกทั้งการทำงานศิลปะบอยๆ ทำให้สมองกล้ามเนื้อ และความจำทุกระบบตอบสนองการเรียนรู้ไดรวดเร็ว

“การพัฒนาสมองเด็กต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เช่น ฟังนิทาน ดนตรี แต่ต้องไม่กระตุ้นมากเกินไป เมื่อเด็กเกิดมาต้องได้รับอาหารถ้วยแรกเป็นน้ำนมแม่ เพราะมีสารอาหารสำคัญ เช่น ไขมัน เหล็ก โปรตีน ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาสมอง และป้องกันการติดเชื้อในเด็ก ส่วนการเล่นช่วยพัฒนาเด็กหลายอย่าง เพราะการเคลื่อนไหวกระตุ้นการทำงานของร่างกาย และระหว่างเล่นก่อให้เกิดการเรียนรู้กติกา จริยธรรม รู้จักแก้ปัญหา สร้างจินตนาการ รวมทั้งหากพอแม่เล่นกับลูก ถ้าสังเกตลูกหยิบอะไรหล่นตก ลายมือไม่ดี แปลว่ากล้ามเนื้อมัดเล็กเขาไม่ดี จึงต้องมีกิจกรรมให้เล่นเพื่อช่วยพัฒนาเด็กในส่วนนี้ เช่น ปั้นดินน้ำมัน หรือแป้ง” พ.ญ.พรรณพิมล หลอตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กล่าวทิ้งท้าย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก คมชัดลึก