

ไทยโพสต์ วันเสาร์

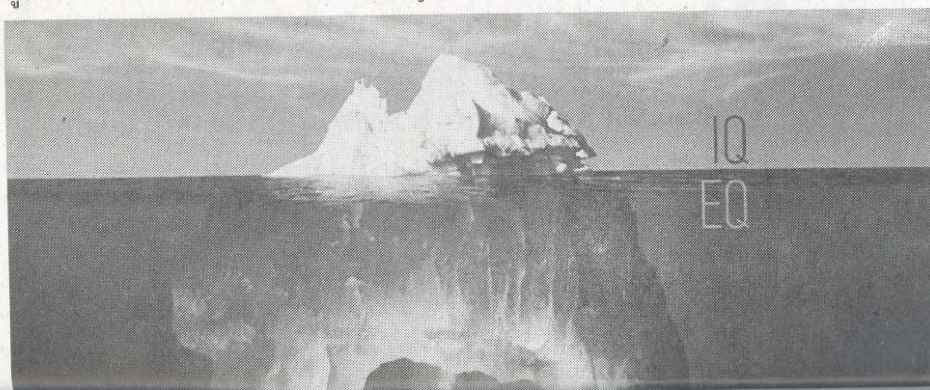
เลี้ยงลูก

ปัจจุบันการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต้องประกอบไปด้วยปัจจัยทั้งเรื่องของร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะเรื่องจิตใจ 2 ส่วนที่สำคัญได้แก่ IQ และ EQ ต่างเป็นปัจจัยที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ให้ความสนใจเป็นพิเศษ IQ เป็นตัวแทนค่าของความฉลาด การมีสติปัญญาที่ดี ในขณะที่ EQ จะเป็นค่าทางด้านอารมณ์ การรู้ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น การมีทักษะสื่อสารที่ดี ความเห็นใจผู้อื่น ซึ่งทั้ง 2 ส่วนดังกล่าว นอกจากการดูแล

หมายถึง ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ทำความเข้าใจปัญหา แยกแยะ รวบรวม และจดจำข้อมูลต่างๆ โดยสามารถวัดออกมาเป็นค่าตัวเลขที่เรียกว่าค่า IQ (Intelligence Quotient) ส่วนความสามารถทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ มองโลกในแง่ดี และปรับตัวกับปัญหา ตลอดจนความเครียดต่างๆ ได้ดี แม้จะยังไม่สามารถวัดผลออกมาเป็นค่าที่ชัดเจนได้ แต่

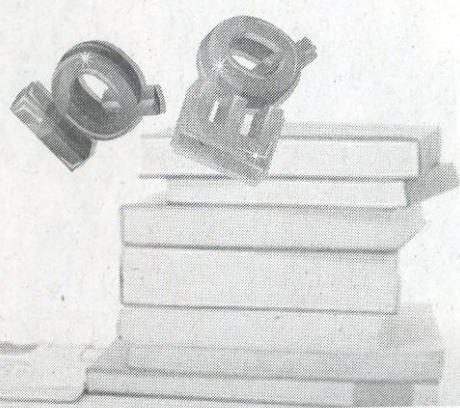
นอนห่างจากลูกอย่างน้อย 1 เมตร เช่นเดียวกับ การให้ลูกนอนคว่ำเพื่อให้ลูกหวั่นไหวซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อที่ผิด ควรให้ลูกนอนหงายเท่านั้น เพราะการนอนคว่ำจะทำให้ระบบทางเดินหายใจติดขัด ส่งผลให้อากาศไปเลี้ยงที่สมองไม่พอมีผลกระทบต่อทั้ง IQ และ EQ อาจทำให้เด็กปัญญาอ่อนหรือเสียชีวิตได้เช่นกัน เช่นเดียวกับเรื่องของการกิน ที่เมื่อเด็กถึงวัยหย่านมแม่แล้ว ควรให้เด็กดื่มนมอย่างต่อเนื่องจนถึงตอนโตเพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ความคิด และจิตใจ

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมและการจัดบ้านก็มีส่วนสำคัญมากสำหรับเด็กเล็ก เพราะสามารถเกิดอันตรายได้ทุกเมื่อ ของเล่นเด็กที่มีสีฉูดฉาดกว่าร้อยละ 80 ล้วนมีสารตะกั่วสูงมาก และเด็กเล็กมักชอบนำของเล่นเข้าปาก สารตะกั่วเหล่านี้จะเข้าไปทำลายสมองเด็กซึ่งจะส่งผลต่อ IQ และ EQ ในรายที่อาการหนักมากอาจทำให้ปัญญาอ่อนได้ สำหรับเด็กโตซึ่ง



คู่สหัสวรรษใหม่ใส่ใจ

เรามี IQ ที่ดี ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ช่วยสนับสนุนให้เด็กมี EQ ดี และเรียนรู้ด้วยความสุข ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างทั้ง IQ และ EQ ในทุกช่วงวัย ทั้งนี้ การพยายามที่จะสอนอย่างเดียวยังอาจทำให้เกิดผลเสีย ต้องแสดงความรักลูกด้วยการกอดและคุยกัน บ่อยๆ เพื่อให้เขาได้รับความอบอุ่นในครอบครัว เปิดโอกาสให้ลูกแสดงออก อย่าเคร่งครัด และให้เขาได้ทำในสิ่งที่ชอบเสียบ้าง เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้รู้จักตัดสินใจ และเรียนรู้ทั้งความสุข ความทุกข์ ความผิดหวัง และความสมหวังด้วยตัวเอง



นอกเหนือไปจาก IQ และ EQ แล้ว ยังมีความสามารถอีก 3 ด้านรวมแล้วเรียกว่า 5Q ที่เด็กควรมีในตัว ได้แก่ MQ (Moral Quotient) ความฉลาดทางจริยธรรมและคุณธรรม AQ (Adversity Quotient) ความ

ได้ดังนี้

1. ให้ความรัก ไม่เพียงแต่ให้ความรักเท่านั้นคุณพ่อคุณแม่ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมอีกด้วย บางคนรักลูกแต่ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงความรักออกมาให้ลูกเห็นเลย การยิ้มให้

หรือความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าให้ลูก อาทิ เมื่อลูกทำดีหรือประสบความสำเร็จ คุณพ่อคุณแม่ต้องชม เมื่อเขาทำอ้อแท้มากบ้างใจ การชมอย่างถูกต้อง สมเหตุสมผลไม่มีผลเสียแน่นอน จะช่วยให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตัวเองซึ่งมีค่าต่อตัวเอง

ที่ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่บางคนอาจมองข้าม พฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างที่อาจจะเกิดอันตราย ต่อลูกน้อย และส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญา ในด้านดังกล่าวได้เช่นกันเพื่อให้สามารถรับมือ กับสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการแก่งแย่งที่ทวีความรุนแรงขึ้นตามยุคสมัยที่ เปลี่ยนไป

มาทำความรู้จักกับความหมายของ IQ และ EQ กันก่อน โดยทั่วไปเราสามารถแบ่ง ความสามารถของบุคคลออกเป็น 2 ด้าน คือ ความสามารถทางความคิด และความสามารถ ทางอารมณ์ โดยความสามารถทางความคิด

ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นที่ยอมรับกันมานาน EQ (Emotional Quotient)

ในการเลี้ยงดูลูกน้อยนั้นมีความ สำคัญตั้งแต่วันแรกที่เขาลืมตาขึ้นมาดูโลก ทุก วิธีปฏิบัติของพ่อแม่ส่งผลกระทบทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อเด็กได้อย่างไม่น่าเชื่อ เช่น ควร ระวังเรื่องการขยับตัวในเด็กแรกเกิด ถ้าเด็กยัง ขยับไม่ได้ต้องระวังเรื่องการนอน ถ้าพ่อแม่ลูก นอนด้วยกันยิ่งควรระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจ มีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งนอนดิ้นไปทับลูก ซึ่ง อันตรายมาก เพราะถ้าเด็กขาดอากาศเพียง 4 นาทีสมองจะเสียทันที เพราะฉะนั้นพ่อแม่ควร

มาทนนอกอาจเริ่มดัดเกม ซึ่งส่งผลต่อสมอง แก้ไขได้ยาก ไม่ต่างกับปัญหาเด็กติดโทรทัศน์ ซึ่งภาพวิบวับๆ ในโทรทัศน์จะกระตุ้นเด็กในเรื่อง ของพัฒนาการ ทำให้ เด็กคิดได้ช้าลง สมาธิต้น พ่อแม่จึงต้องควบคุมและดูแลเรื่องนี้เป็นพิเศษ เพราะเป็นปัญหาที่หากเกิดขึ้นแล้วจะ แก้ไขยาก นอกจากนี้ พ่อแม่ยังต้องเลี้ยงดูเด็ก ให้เหมาะสมตามอายุ ฝึกทักษะต่างๆ ของเขา ให้เหมาะกับช่วงวัย ควรสอนตามอายุที่เหมาะสมและถูกวิธีเพื่อที่เขาจะได้ไม่เรียนรู้เองอย่าง ผิดๆ

การที่เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นมาเป็น เด็กที่มีสุขภาพจิตดีเป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุขนั้นขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ สมอง และระบบประสาทที่ดี ได้รับสารอาหารเพียงพอ อาจขงเครื่องดื่มรสช็อกโกแลตมอลต์ที่ได้ถูก ขอบให้เป็นอาหารเสริม เพื่อเด็กจะได้เติบโตขึ้น

โรคที่เกิดจากความร้อนและการป้องกัน

หากพูดถึงฤดูร้อนคนไทยหลายคนอาจนึกถึงเทศกาล สงกรานต์ ทรายน้ำ วันหยุดยาว แต่สิ่งที่หลายคนมองข้ามไปคือโรค ที่มาพร้อมกับหน้าร้อนซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความเสี่ยงในการ เกิดโรคเหล่านั้นสูง เนื่องจากภูมิประเทศตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้นอุณหภูมิ พุ่งสูงขึ้นถึง 40 องศาเซลเซียส หรืออาจสูงกว่านั้น จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่เจ็บป่วย ไปจนถึงเสียชีวิตได้

โรคที่เกิดจากความร้อน ถือเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ที่

โรคตะคริวแดด(Head Cramps)

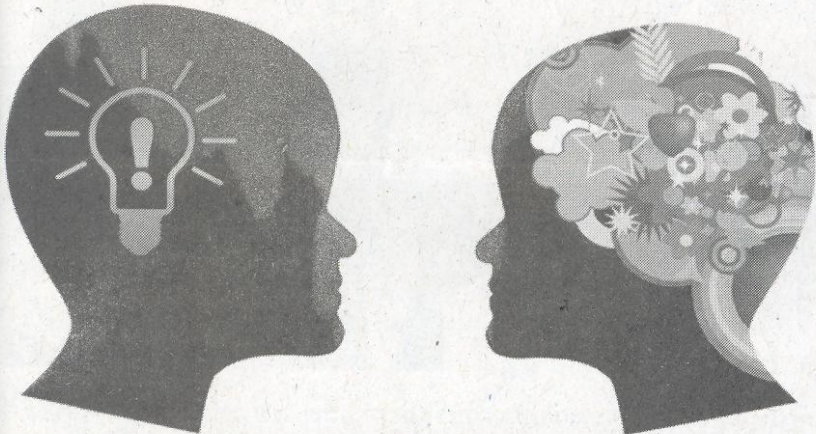
สังเกตได้ดังนี้ จะมีอาการปวดกล้ามเนื้อ เกร็ง บริเวณหน้า ท้อง แขน หรือ ขา

การดูแลเบื้องต้น ควรหยุดการออกกำลังกายหรือการใช้แรง ทันที เมื่ออาการดีขึ้นแล้วไม่ควรออกกำลังกายซ้ำภายใน 2-3 ชั่วโมง รับประทาน ถ้าเป็นไปได้ให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ดื่มน้ำ ผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชม. ควร

Q (Social Quotient) ทักษะทางด้านสังคม และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่ง จะเลี้ยงเด็กให้มีครบทั้ง 5Q นั้นไม่ใช่เรื่อง ยากสำหรับพ่อแม่ยุคใหม่ เนื่องจากสภาวะสังคม ทรูธุรกิจ และเทคโนโลยีทำให้โลกเล็กลง แต่ ะห่างระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวห่าง ันวิธีที่ง่ายที่สุดในการมุ่งหวังให้ลูกของคุณทั้ง าคาดคิด และมีความฉลาดทางอารมณ์คือ หา ากอยู่กับเขาให้ได้มากที่สุด เพื่อที่คุณจะได้ ุคนแรกที่เขานึกถึงยามเกิดปัญหาต่างๆ ใน

- การสัมผัส การกอด โอบไหล่ ล้วนแล้วแต่เป็น ภาษากายซึ่งบ่งบอกถึงความรักได้เป็นอย่างดี
2. ครอบครัวมีสุข คือ การที่คุณพ่อ และคุณแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และรวม ถึงการมีทัศนคติ ความคิดเห็นในการเลี้ยง ครอบรรมสั่งสอนลูกไปในทิศทางเดียวกันไม่ขัด แย้งกัน
 3. มีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการ ของลูกจะทำให้เราเข้าใจและปฏิบัติต่อลูกได้ถูก ต้องและเหมาะสม
 4. ควรมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูลูกให้ มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
 5. สร้างเสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง

สำหรับวิธีเลี้ยงลูกให้ดีให้มีทั้งระดับ และ EO ทันต่อสภาพสังคมปัจจุบัน ปฏิบัติ



IQ vs. EQ

โดยเทกเมท

6. ให้อิสระและโอกาสในการตัดสินใจกับลูก จะช่วยให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิดกล้าทำ ไม่พยายามบังคับความคิดลูก
7. สอนลูกให้รู้จักรักและดูแลตนเอง เช่นเดียวกันกับผู้อื่น ซึ่งรวมไปถึงการสอนลูก ให้รู้สึกเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ผู้อื่นด้วย
8. ส่งเสริมให้ลูกรู้จักคิดด้วยหลักการ และเหตุผลโดยส่งเสริมทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับชีวิตประจำวัน
9. สอนลูกให้รู้จักการผ่อนคลายและ หาความสุขให้ตัวเองด้วย ข้อนี้ก็มีความสำคัญ มากครับเพราะเด็กหลายคนที่เก่ง ประสบความสำเร็จในการเรียน กีฬา แต่ไม่มีความสุข เนื่อง จากเครียดอยู่ตลอดเวลาในการที่จะรักษาความ เก่งของตัวเองไว้ให้ได้ตลอดไปหรือให้เก่งมาก ขึ้นเพื่อเอาชนะคนอื่น

10. เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก คุณพ่อ คุณแม่เป็นตัวอย่างให้ลูกทำสิ่งดีๆตามลูก จะเรียนรู้โดยอัตโนมัติแทบไม่ต้องพูดสอนเลย ทั้งหมดคือปัจจัยที่จะช่วยพัฒนาทำให้ ลูกน้อยของคุณเต็มเปี่ยมด้วยคุณภาพพร้อมทั้ง มีศักยภาพของการดำรงชีวิตในโลกแห่งการ เปลี่ยนแปลงยุคศตวรรษใหม่ได้เป็นอย่างดี.

ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะกรรมการ องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร.945045 www.nurse.cmu.ac.th

เป็นหนังสืออ้างอิงดังตัวหนังสือว่าไว้ว่า เมื่อ