ปั้นฮีโร่ประจำบ้านไม่ยาก! ด้วยเคล็ดลับปรับพฤติกรรม สร้างเด็กสุขภาพดี

กรุงเทพฯ, 12 มิถุนายน 2561 – โภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กช่วงปฐมวัย หรือ 3-5 ปี แม้เด็กวัยนี้จะเริ่มก้าวเข้าสู่รั้วโรงเรียน แต่พ่อแม่ยังคงมีบทบาทสำคัญในการดูแลเอาใจใส่และส่งเสริมให้เด็กได้รับโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

การส่งเสริมโภชนาการเด็กภายในโรงเรียนเพียงอย่างเดียวคงไม่สามารถแก้ปัญหาโภชนาการในวัยเด็กได้อย่างยั่งยืน โครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” (United for Healthier Kids) นำโดยบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด พร้อมพันธมิตรจากภาครัฐและเอกชน จึงเดินหน้าสร้างความตระหนัก ให้ความรู้ด้านโภชนาการ และนำเสนอเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ แก่พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กวัย 3-5 ปี ผ่านโรงเรียนนำร่องของโครงการฯ และผ่านช่องทางเฟซบุค United for Healthier Kids TH พร้อมแนะนำ 3 สุขนิสัยในชีวิตประจำวันที่ควรปลูกฝังเพื่อให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง ได้แก่ 1) การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพิ่มผักผลไม้ 2) การเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน 3) การขยันขยับเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น

การปลูกฝังสุขนิสัยพื้นฐานในชีวิตประจำวันเหล่านี้ ควรเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์ และทำต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน สำคัญที่สุดคือพ่อแม่ผู้ปกครองต้องจริงจัง ทำเป็นแบบอย่าง และร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปพร้อมกับเด็ก อาจารย์รณสิงห์ รือเรือง นักจิตวิทยาคลินิก ระดับชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ (เชียงใหม่) ที่ปรึกษาโครงการรวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี กล่าวว่า “อยากให้เด็กปรับ ผู้ใหญ่ต้องเปลี่ยนก่อน เนื่องจากเด็กเรียนรู้พฤติกรรมจากการสังเกตคนใกล้ชิด ผู้ปกครองจึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก เช่น หากพ่อแม่ติดน้ำหวาน ลูกเห็นก็จะดื่มตาม ถ้าพ่อแม่ดื่มน้ำเปล่าให้ลูกเห็นบ่อยๆ ลูกก็จะดื่มตามเช่นกัน หรือหากเด็กไม่ชอบทานผัก ผู้ปกครองสามารถทานให้ดูเป็นตัวอย่างในแต่ละมื้อ แล้วค่อยๆ โน้มน้าวให้เด็กได้ลองทานบ้าง จะได้ผลดีกว่าการสั่งหรือบังคับ ”

สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่มั่นใจว่าจะปรับให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในระยะยาวได้อย่างไร อาจารย์รณสิงห์ เผยเคล็ดลับ 4 ขั้นตอนในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เด็กเปลี่ยน ดังนี้

1. เข้าหาเด็กก่อนเสมอ นั่งลงพูดคุยในระดับสายตาของเด็ก เพื่อแสดงความให้เกียรติกัน แทนที่จะตะโกนเรียกให้เขาเข้ามาหาเรา หรือพูดสอนอยู่ห่างๆ
2. ชวนคุยในเรื่องที่เขาสนใจหรือกำลังทำสิ่งนั้นอยู่ เพื่อแสดงความเป็นมิตรที่เข้าใจลูกเสมอ

3. ไม่ใช้คำสั่ง แต่เปลี่ยนเป็นคำพูดในเชิงแสดงความคิดเห็นว่าเขาสามารถทำในสิ่งที่เราต้องการได้หรือไม่ เด็กจะไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ แต่เป็นการเปิดให้เขาได้ตัดสินใจและลงมือทำด้วยตนเองอย่างเต็มใจ
4. แสดงความชื่นชม ทุกครั้งที่เด็กลงมือทำตามที่ต้องการ พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องชื่นชมเพื่อเป็นกำลังใจและแรงกระตุ้นให้เด็กอยากทำอีก

โดยเทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ได้ในทุกสถานการณ์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก ที่สำคัญคือพ่อแม่ต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง ความมุ่งมั่นตั้งใจ และเริ่มลงมือทำ เพราะสำหรับลูกๆ แล้ว พ่อแม่คือฮีโร่ เป็นแบบอย่างที่ดีที่สุด

คุณสุมิตรา ตันติพิทักษ์วงศ์ คุณแม่ของน้องอู่จี๊ ซึ่งได้เข้าร่วมโครงการรวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดีตลอดหนึ่งปีที่ผ่านมา เปิดเผยว่า “ก่อนหน้านี้ น้องอู่จี๊มีน้ำหนักเกินมาตรฐานของเด็กชั้นอนุบาล 3 ระบบขับถ่ายไม่ดี และเป็นหวัดบ่อย แต่หลังจากที่น้องเข้าร่วมโครงการฯ ที่โรงเรียน และคุณพ่อคุณแม่ได้เข้าร่วมเวิร์คช็อปที่เนสท์เล่จัดขึ้นสำหรับผู้ปกครอง ครอบครัวเราได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในวันนั้นมาปรับใช้กันทั้งบ้าน ตั้งแต่การปรับปริมาณและการปรุงอาหารให้น้องอู่จี๊ทาน ซึ่งนักโภชนาการของโครงการฯ แนะนำมาว่าไม่จำเป็นต้องปรุงแต่งมากมายเหมือนอาหารสำหรับผู้ใหญ่ คุณแม่ก็ชวนน้องอู่จี๊ทำอาหารด้วยกันตลอด ส่วนคุณพ่อก็ชวนลูกออกมาวิ่งเล่นรอบหมู่บ้าน ลดการใช้อารมณ์เวลาพูดคุยกับลูก ไม่ตะคอก นำหลักจิตวิทยาที่ได้เรียนรู้จากโครงการฯ มาใช้ในการเข้าหาและคุยกับลูก แรกๆ ยังไม่ได้ผล แต่ก็พยายามอดทน ทุกวันนี้ ลูกเชื่อฟังมากขึ้น อารมณ์เขาก็ดีขึ้นมาก ร่าเริงตามวัย และน้ำหนักยังลดลงตามเกณฑ์ ใครต่อใครก็ทักว่าหล่อขึ้น ขับถ่ายปกติ ไม่ป่วยมาพักใหญ่แล้ว”

เช่นเดียวกับคุณนิยม ถวายนิล คุณป้าของน้องต้นน้ำ เปิดเผยว่า “เมื่อก่อนจะซื้อน้ำหวาน ช็อคโกแลต และขนมขบเคี้ยวติดบ้านไว้เสมอเพราะกลัวว่าหลานจะหิว น้องต้นน้ำตัวใหญ่มาก แต่ป่วยบ่อย ป้าต้องการให้หลานมีสุขภาพดีขึ้นจึงสมัครใจเข้าร่วมอบรมกับโครงการรวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี และลงมือทำไปพร้อมๆ กับหลาน สิ่งไหนที่น้องต้นน้ำไม่ควรกิน ป้าก็จะงดด้วย อย่างน้ำหวานก็ไม่ซื้อติดบ้านไว้อีก อาหารการกินในแต่ละมื้อก็จะเพิ่มผัก ลดปริมาณข้าวลงทีละนิดจนเหลือมื้อละ 1 ทัพพีครึ่ง และก็ให้หลานช่วยทำงานบ้านตลอด จะได้ไม่ติดมือถือ ผลลัพธ์ที่ได้ในวันนี้ป้าพอใจมาก จากที่น้องต้นน้ำเป็นหอบหืด ต้องไปโรงพยาบาลบ่อยๆ ก็ไปแค่ตามที่หมอนัดนานๆ ครั้งเท่านั้น”
“หนูชอบดื่มน้ำเปล่า ชอบกินกุ้ง ถั่วฝักยาว กะหล่ำปี แครอท และชอบช่วยคุณป้าถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า เพราะหนูอยากหล่อ แข็งแรง และมีกล้าม” น้องต้นน้ำ กล่าว

ชมวิดีโอเรื่องราวก้าวเล็กๆ ของครอบครัวน้องต้นน้ำ น้องอู่จี๊ และครอบครัวฮีโร่อื่นๆ ได้ที่ https://bit.ly/2HU7m6k และร่วมเป็นหนึ่งในการขับเคลื่อนโครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” (United for Healthier Kids) ได้ที่ Facebook.com/U4HKThailand หรือค้นหา United for Healthier Kids TH ผ่าน Facebook