

การเล่นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ

นางสาวจิรนนท์ คันทะสอน

นางสาววชิรญา บุรพธานินทร์

นักจิตวิทยาคลินิก สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เคยสังเกตไหมว่าเด็กหลายคนชอบเล่น เพราะการเล่นไม่ใช่แค่กิจกรรมที่สนุกเพลิดเพลินเท่านั้น แต่การเล่นแฝงไปด้วยประโยชน์มหาศาล การเล่นเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่ไขประตูสู่โลกแห่งการเรียนรู้มากมาย เป็นจุดเริ่มต้นสู่การจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ การเล่นเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ โดยเด็ก ๆ จะเลือกเล่นตามความสนใจ อย่างเป็นอิสระและสนุกสนาน การเล่นช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กในรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสังคม

ด้านร่างกาย การวิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง พัฒนาทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนไหว การหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการประสานงานระหว่างมือกับตา

ด้านอารมณ์และจิตใจ การเล่นกับเพื่อน ๆ ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้การแสดงออกและควบคุมอารมณ์ การเล่นยังช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ด้านสมอง การเล่นช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาได้ดี และมีจินตนาการที่กว้างไกล การเล่นเกมต่าง ๆ ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การวางแผน และการตัดสินใจ

ด้านสังคม การเล่นกับเพื่อน ๆ ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะเข้าสังคม รู้จักการปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่น มีการแบ่งปัน และเคารพสิทธิของผู้อื่น

การเล่นที่เหมาะสมตามช่วงวัย

เด็กแต่ละช่วงวัยมีความต้องการและพัฒนาการที่แตกต่างกัน พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นของลูก การเล่นจึงควรปรับให้เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการเล่นที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัย จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต การเล่นยังช่วยให้เด็กมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดี

ที่สำคัญ พ่อแม่ผู้ปกครองควรกำกับและติดตามดูแลการใช้หน้าจอของเด็ก ทั้งทีวี โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ โดยเด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอทุกชนิด เด็กที่อายุ 2-5 ปี ควรใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ไม่ควรใช้หน้าจอ 2 ชั่วโมงต่อวัน และควรอยู่ภายใต้การกำกับดูแลเกี่ยวกับประเภทและเนื้อหาที่ดู

ช่วงอายุ	ทักษะตามช่วงวัย	ตัวอย่างการเล่น
1-3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นผ่านการเคลื่อนไหว สนใจสิ่งแวดล้อม - เล่นเชิงสัญลักษณ์แบบง่าย ๆ - เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นแต่ยังเป็นการเล่นคนเดียว 	<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนให้เด็ก วิ่งเล่น กระโดด ยืนทรงตัวขาเดียว รวมถึงได้สัมผัสพื้นผิวที่หลากหลาย เช่น เล่นทราย เป่าฟองสบู่ - เล่นสมมติง่าย ๆ จากสิ่งแวดล้อม เช่น เคาะโต๊ะให้เกิดเสียง - กระตุ้นให้เด็กได้เล่นกับเด็กคนอื่น
4-6 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นบทบาทสมมติกับคนอื่น - การเล่นเริ่มมีความซับซ้อนมากขึ้น สามารถทำตามกติกา รอคอย และผลัดกันเล่นได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นบทบาทสมมติ เช่น พ่อแม่ลูก คุณหมอ ขยายของ สร้างบ้าน - เล่นเกม เช่น แก้อัปเดตรี ลิงชิงบอล วิ่งไล่จับ เกมกระดาน
7-9 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นเป็นกลุ่มในเกมที่มีกติกาชัดเจน มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างกฎกติกาขึ้นได้เอง 	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นบอร์ดเกม เล่นประดิษฐ์ทำงานฝีมือ เล่นทดลองวิทยาศาสตร์ สืบรวจสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ
10-12 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มที่ซับซ้อน ทำหาย สร้างความเป็นตัวตน - เข้าใจและทำตามกฎกติกา มารยาททางสังคม 	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกเล่นอย่างมีอิสระ ส่งเสริมการคิดเป็นเหตุและผล การควบคุมอารมณ์และส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหา เช่น การลงแข่งกีฬา การทำงานประดิษฐ์ที่ซับซ้อน

พ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของลูก การเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ การให้ลูกได้เล่นตามความสนใจ เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ รวมถึงการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ การให้กำลังใจและชื่นชมในความพยายามของลูก ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและกระตุ้นให้ลูกอยากเล่นมากขึ้น

ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ จึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับอนาคตของเด็ก การเล่นไม่เพียงแต่ทำให้เด็กมีความสุข แต่ยังช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

นิตยา คชภักดี. พัฒนาการเด็ก (Child development). ใน นิชรา เรืองดารกานนท์, ชาศรียา ธีรเนตร, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, นิตยา คชภักดี, บรรณานิการ. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก.

กรุงเทพฯ: โฮลิสติก พับลิชชิ่ง; 2551: หน้า 359 – 394.

Yogman M, Garner A, Hutchinson J, et al; AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, AAP Council on Communications and Media. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*. 2018; 142(3):e20182058.