

## เรียนรู้ด้วยการเล่น (ตอนที่ 2)

อ.นพ.ชาตรี วิทยุราชติ

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**ถาม.** อุปกรณ์การเล่นของเด็กมีส่วนสำคัญในเรื่องการช่วยพัฒนาของเด็กระหว่างที่เล่นหรือไม่

**ตอบ.** ใช่ครับอุปกรณ์มีความสำคัญและเหมาะกับวัยของเด็ก ว่าวันไหนเด็กกำลังสนใจอะไร ต้องการเล่นอะไร และยากเกินไปไหม เช่น การเล่นสมมุติ อุปกรณ์จะมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เด็กอยากจะทำ ถ้าเด็กได้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ซึ่งการเลือกอุปกรณ์ก็ต้องมีข้อระมัดระวัง คือ ในเรื่องของความปลอดภัย เช่น ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ เราก็ต้องระวังของเล่นจะต้องดูเรื่องสี ควรเป็นสีที่ไม่อันตราย เพราะเด็กชอบเอาของเล่นเข้าปาก สีสบางอย่างอาจจะมีสารตะกั่ว, สารปรอทผสมอยู่ เพราะฉะนั้น ในของเด็กสำหรับเด็กเล่นจะมีเขียนไว้ว่าใช้สีที่ไม่อันตราย นอกจากนั้น จะต้องระวังของเล่นที่เป็นวัตถุเล็ก ๆ สามารถถอดได้ บางทีอาจจะหลุดเข้าปากทำให้เด็กสำลัก ติดคอเป็นอันตรายได้ รวมถึงความปลอดภัยด้านอื่นๆ เช่น ความมีคมของของเล่นอาจจะไปบาด หรือทิ่มตำได้

**ถาม.** คุณพ่อ คุณแม่จะมีส่วนส่งเสริมและช่วยพัฒนาการเล่นของคุณอย่างไรบ้าง

**ตอบ.** พ่อแม่จะมีบทบาทหลายประการที่จะช่วยส่งเสริมในจุดนี้ ก่อนอื่นคุณพ่อคุณแม่จะต้องเข้าใจ และเห็นความสำคัญก่อนว่า การเล่นนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการพัฒนาของเด็ก มีประโยชน์ต่อสมองเด็กมาก เพราะปัจจุบันเราอาจจะไปเน้นเรื่องของการเรียนอย่างเดียว เด็กไม่ได้เล่นอย่างเหมาะสม คุณพ่อคุณแม่จะมีส่วนการช่วย คือ

1. การเตรียมอุปกรณ์ สนับสนุนชุดรองเท้า ที่ต้องใช้ในการเล่น
2. คุณพ่อคุณแม่จะส่วนช่วยในการจัดเวลา กิจกรรมประจำวันจะต้องจัดให้เหมาะสม มีโอกาสได้เล่นสม่ำเสมอ
3. ในการสร้างทัศนคติที่เหมาะสม พ่อแม่จะส่วนชักจูงให้เด็กเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นเกม การเล่นกีฬา

สำหรับเด็กโต พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างปลูกฝัง ซึ่งแบบอย่างให้เด็กดูและเห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประโยชน์ ซึ่งเด็กจะได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และที่สำคัญมากก็คือ การที่พ่อแม่จะไปร่วมเล่นกับเด็กด้วย จะช่วยอย่างยิ่งในเด็กเล็ก ๆ ตั้งแต่เด็กทารกแรกเกิดถึง 5-6 ปี วัยนี้ ถ้าหากพ่อแม่จะให้เด็กเล่นได้อย่างสร้างสรรค์และได้ประโยชน์เต็มที่ มีจินตนาการ มีการพัฒนาการได้อย่างถูกต้อง พ่อแม่ควรจะลงไปร่วมเล่นกับเด็กด้วย ไม่เพียงแต่นำของเล่นมาให้เด็กเล่นคนเดียว บางทีเด็กจะเล่นไปเพียงช่วงเวลาหนึ่ง หรือเล่นแบบจำกัดมาก ไม่มีการสร้างจินตนาการมากขึ้น แต่ถ้าพ่อแม่ลงไปร่วมด้วย เด็กจะสนุกได้มีส่วนร่วมได้ชี้แนะในระหว่างการเล่นจะเป็นการที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีความผูกพัน มีความใกล้ชิดมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เกิดขึ้นในระหว่างนั้น

**ถาม.** ถ้าเด็กถูกบังคับในเรื่องของการห้ามเล่น จะมีผลกระทบต่อเด็กในด้านใดบ้าง

**ตอบ.** มีผลกระทบหลายด้านอย่างที่ว่าความสำคัญของการเล่นในเด็ก คือ เด็กจะต้องเล่น ไม่ใช่เพียงแค่เล่นหรือไม่เล่นก็ได้ เหมือนกับคนที่กินข้าว เด็กจะพัฒนาได้จะต้องเล่น เพราะฉะนั้นถ้าเด็กถูกบังคับและถูกจำกัดได้เล่นตามวัยแล้ว ก็มีผลเสียหลายอย่าง ทั้งร่างกายและจิตใจ ทางด้านจิตใจเด็กจะหงุดหงิด เด็กจะเครียด เด็กจะไม่แ่่มใสร่าเริง หงอยหงา

**ถาม.** การที่เด็กถูกบังคับหรือจำกัดการเล่น ทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกเปลี่ยนไปหรือไม่

**ตอบ.** เด็กที่ไม่ได้เล่น หรืออยู่กับผู้ใหญ่ คุณปู่ คุณย่า หรือคนที่อายุเยอะ ๆ ไม่รู้จะเล่นกับใคร จะมีผลกระทบในด้านของบุคลิกลักษณะของเด็กด้วย เราจะพบว่าเมื่อต้องเข้าไปเรียนหนังสือ อยู่ในสังคมวัยเดียวกัน เด็กจะปรับตัวยากกว่าจะเข้ากับใคร อย่างไรก็ตามในเรื่องของทักษะในด้านของกีฬาจะไม่ดี เด็กจะรู้สึกเฉย เด็กจะดูมึนๆ นิ่งๆ ไป จะส่งผลให้เด็กลำบากในการเข้าสังคม ไม่สนุกสนาน มีชีวิตชีวา ต้องระมัดระวัง

**ถาม.** ข้อเสนอแนะที่ควรทราบ

**ตอบ.** อย่างที่ได้คุยกัน จะเห็นว่าการเล่นมีความสำคัญมีประโยชน์ต่าง ๆ ในขณะเดียวกัน ปัจจุบันนี้มีการเล่นที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ได้รับประโยชน์ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ก็จะเป็นคนที่จะต้องช่วยกันเลือก การเล่นที่ไม่เหมาะสม เช่น การเล่นวิดีโอเกม คอมพิวเตอร์เกม เกมสกดทั้งหลาย ก็จะส่งผลเสียหลายอย่าง เด็กไม่ได้ออกกำลังกาย เด็กอาจจะมีอาการก้าวร้าว แฝงเข้ามาด้วย ท้ายที่สุด คุณพ่อคุณแม่ก็ควรที่จะพิจารณาจากคำว่า ลูกเราวัยนี้ ควรจะรับประทานอะไร เรียนอะไร เราควรจะต้องคำนึงถึงว่า เราจะช่วยเหลือและส่งเสริมให้เด็กเล่นอะไร ให้เด็กได้มีโอกาส มีอุปกรณ์และร่วมเล่นกับเด็กด้วย

.....