

ใครว่า! การเล่นไม่สำคัญ

ผศ.นพ.ชาติ วิฑูรชาติ

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คุณแม่หลายคนคงกังวลที่ลูกน้อยเอาแต่เล่น ไม่สนใจการอ่านเขียน แต่จริง ๆ แล้ว การเล่นเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาของเด็กทุก ๆ ด้าน ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว พัฒนาความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ส่งเสริมจินตนาการ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะการเข้าสังคม การปรับตัว และการสื่อสารกับผู้อื่นด้วย

สอนอย่างไรให้รู้จักเล่น

ธรรมชาติของเด็กเล็ก ขวบปีแรกจะเล่นคนเดียวกับตนเองจนกว่าอายุ 2-3ปี จึงจะเริ่มสนใจการเล่นกับผู้อื่นมากขึ้น เด็กโตเรียนรู้การทำกิจกรรมและเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นโดยผ่านการเล่น เด็กจะเรียนรู้การให้ การเป็นผู้นำ และผู้ตาม เรียนรู้ความเป็นมิตร และการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองจากการที่เล่นกับคนอื่น

เด็กที่เป็นลูกคนเดียว อาจพอใจที่จะเล่นกับผู้ใหญ่ และไม่ยอมสัมผัสกับเด็กอื่น เนื่องจากพอใจกับการที่ผู้ใหญ่มักจะยอมตาม ให้คำชม ความเข้าใจและการยอมรับ จึงทำให้เด็กไม่สนใจเล่นกับเด็กอื่น ผู้ใหญ่จึงควรพยายามส่งเสริมเด็กให้เรียนรู้วิธีการเล่นกับผู้อื่น เพื่อที่เขาจะได้รู้จักใช้ชีวิตเหมือนเด็กคนอื่น ๆ โดยเริ่มต้นจากญาติพี่น้องหรือคนคุ้นเคย หาของเล่นที่เหมาะสมและสามารถทำให้เด็กสนุกสนาน โดยเป็นของเล่นหรือการละเล่นที่ต้องเล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จากจุดนี้จะเป็นแรงเสริมกระตุ้นให้เด็กอยากเล่นต่อ จนขยายไปสู่การเล่นเป็นกลุ่มมากขึ้น

เลือกของเล่นอย่างไร

การเลือกของเล่นให้เด็กเป็นสิ่งสำคัญ ควรคำนึงถึงระดับอายุ และความชอบของเด็ก เช่น ช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นช่วงที่พัฒนาความแข็งแรงและคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็ก และพัฒนาจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ การเล่นที่เหมาะสมควรเป็นการเล่นในสนาม วิ่ง กระโดด ชี้อวัยวะ หรือการเล่นที่ใช้จินตนาการ เช่น เล่นสมมติกับตุ๊กตา เล่นบทบาทสมมติ (ครู-นักเรียน, หมอ-คนไข้) เล่นขายของ หรือฟังนิทาน จะช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ของเล่นที่ดี ประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1.มีความปลอดภัย ทำจากวัสดุไม่เป็นพิษ ไม่แหลมคม ไม่เป็นวัสดุไวไฟ ไม่มีไฟช็อต ไม่เล็กเกินไป จนกลืนเข้าคอหรือหนีบใส่จมูก

2.ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และใช้ความคิดตามวัย ช่วยเร้าความสนใจ เช่น มีสีสันสะดุดตา กระตุ้นการรับรู้ สามารถดึง ถอด ต่อเป็นรูปต่าง ๆ ตามความพอใจ ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิด จินตนาการ พัฒนากล้ามเนื้อ ประสาทตาและมือ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญสู่การเรียนรู้ การอ่าน เขียน ต่อไป

3.ประหยัด ของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการส่วนมากมีราคาไม่แพง เช่น ตุ๊กตาครอบครัว ลูกบอล ดินน้ำมัน กระดาษ ดินสอสี เป็นต้น หรือใช้เศษวัสดุรีไซเคิล ทำเองได้ไม่ยาก

4.ประสิทธิภาพ ของเล่นที่ดีจะต้องเหมาะสมกับวัยของเด็ก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาเด็ก ได้แก่

- อายุ 0-12 เดือน ของเล่นที่ให้เด็กไขว่คว้า เช่น โมบาย กระดิ่ง ของเล่นที่กระตุ้นการมอง ของเล่นสำหรับการถือ บีบ เขย่าของเล่นที่ใช้ดูด กัด อม (ต้องแน่ใจด้วยว่าใช้สีที่ไม่เป็นอันตราย และไม่เล็กจนติดคอได้)

- อายุ 1-2 ปี ของเล่นที่ใช้ตอก หรือที่ใช้กด ห่วงกลมที่มีราวให้สามารถเลื่อนไปมาได้ สมุดภาพสัตว์ สิ่งของเครื่องใช้ เพื่อให้เด็กรู้จักสามารถเรียกชื่อได้ ตุ๊กตา ของเล่นนุ่ม ๆ รถลาก บอล แท่งไม้ใหญ่ๆ สำหรับต่อ เป็นต้น

- อายุ 2-3 ปี กล้องที่มีช่องหลายช่องสำหรับใส่รูปทรงต่าง ๆ ก้อนไม้สีต่าง ๆ สำหรับจับคู่ สี ของเล่นที่ใช้สร้างบ้าน ดินสอเทียน ดินสอสีไว้ระบายสมุดภาพ กระดาษทราย,ฟุตบอล

- อายุ 3-4 ปี ภาพจิกซอว์ง่าย ๆ 6ชิ้นขึ้นไป แท่งรูปทรงต่าง ๆ ที่ยากขึ้นสำหรับให้เด็กหนีบใส่ ให้ตรงช่อง รูปภาพสัตว์ของง่าย ๆ ให้เด็กจับคู่ แบ่งโด LECO ตุ๊กตา กรรไกร(พลาสติก)จักรยาน 3 ล้อ

พึงระลึกไว้ว่า เด็กส่วนใหญ่จะไม่สนใจของเล่นที่ยากเกินวัย ฉะนั้นการเลือกของเล่น จึงควร เริ่มต้นจากของเล่นที่ง่าย ๆ ค่อยเปลี่ยนเป็นยากขึ้น จะไม่ทำให้เด็กรู้สึกขาดความมั่นใจ พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะซื้อของเล่นที่ยากเกินไปไม่ตรงกับพัฒนาการของเด็ก เช่น ซื้อรถบังคับวีโมทให้เด็ก 3 ขวบ เด็กก็จะบังคับไม่เป็น และของเสียหายเร็ว หรือจิกซอว์ที่จำนวนชิ้นมากเกินไปสำหรับอายุ ทำ

ให้เด็กรู้สึกล้มเหลวเมื่อทำไม่ได้

การเล่นพัฒนาเด็กได้จริงหรือ

ในขณะที่เด็กเล่น จะเกิดการประสานงานระหว่างระบบความคิดจินตนาการ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาทสัมผัส เช่น การเอาแท่งไม้มาต่อให้เป็นรูปตึก เด็กจะต้องคิดว่าเขาจะเลือกแท่งไม้ชนิดใด จะสร้างรูปแบบอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะควบคุมให้มีมือเคลื่อนไหวได้เบาที่สุด เขาควรวางแท่งไม้อย่างไร จึงจะสมดุลเพื่อให้ได้หอคอยสูงที่สุด แต่ละขั้นตอนล้วนมีประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ และเป็นพื้นฐานเพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นในอนาคต

ที่สำคัญ ผู้ใหญ่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างสรรค์การเล่นด้วยตนเอง ไม่ออกคำสั่งควบคุมเกินไป เปิดโอกาสให้เด็กได้ลองผิดลองถูก อย่าเอะอะดุว่า เพราะความผิดพลาดนั้นเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง เป็นบทเรียนให้เด็กรู้จักป้องกัน ระวังระวังมากยิ่งขึ้น และเมื่อเล่นเสร็จต้องให้เด็กรู้จักเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ

"ว่าแต่ต้องไม่มีให้เด็กเล่นเป็นเวลาด้วยครับ"