



ปั้นเด็กเป็นดาวเด่นด้วย “เรื่องเล่น” (ที่ไม่ใช่ “เรื่องเล่น ๆ”)



ย้อนกลับไปในวันวัยเด็ก เราคงคุ้นเคยกับคำว่า “อย่ามัวแต่เล่นอยู่ ไปทำอะไรมีสาระได้แล้ว” เพราะคนส่วนใหญ่ในวัยนั้นเชื่อว่าการเล่นนั้นเป็นเรื่องไม่มีประโยชน์ มีไว้เพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ขณะที่ “สาระ” หรือ “การเรียนรู้” แยกส่วนจากการเล่น และเกี่ยวข้องกับการสร้างทักษะใหม่ๆ เช่น การท่องจำคำศัพท์ใหม่ การนับเลข การเขียนตัวอักษร ฯลฯ

อันที่จริง ในมุมมองของเด็กนั้น “การเล่น” ไม่ใช่การทำเรื่องไร้สาระ แต่คือวิธีที่เด็กพยายามเรียนรู้โลกกว้างที่ตนได้พบเจอ สิ่งนี้มีความหมายอย่างไร วิธีหยิบจับดินน้ำมันกับดินสอสีต่างกันอย่างไร ฉันจะสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร ฯลฯ เด็กเติมไปด้วยคำถามและการทดลองผ่านการเล่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการที่สำคัญไม่ต่างจากการกินผัก การอ่านหนังสือนิทาน และการนอนหลับอย่างเต็มอิ่ม

การเลี้ยงดูเด็กน้อยจึงไม่ใช่แค่การพาเขาไปนั่งท่องจำความรู้ของผู้ใหญ่ แต่ต้องจัดหาสถานที่ให้เขาได้



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อบ่มเพาะให้เขาเติบโตงอกงามในสภาพแวดล้อมเฉพาะ สอดคล้องกับคำว่าอนุบาล (kindergarten) ซึ่งรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมัน คือ Kinder แปลว่า เด็ก และ Garten แปลว่า สวน คำนี้คิดขึ้นโดยฟรีดริช โพรเบล นักการศึกษาชาวเยอรมันในศตวรรษที่ 19 คำว่า “สวนของเด็ก” เป็นทั้งคำเปรียบเปรยของเขาว่าเด็กๆ ก็เหมือนดอกไม้ที่เพิ่งระบัดใบ ซึ่งต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ในสวนที่มีผู้ดูแลเฉพาะทางจนกว่าพวกเขาจะผลิบานเต็มวัย และเป็นทั้ง “สวน” ของจริงที่โพรเบลจัดเอาไว้ในโครงการการศึกษาปฐมวัยของเขา เพราะเขาเชื่อว่าเด็กทุกคนจำเป็นต้องมีพื้นที่สำหรับการปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ ได้สัมผัสดอกไม้ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงดู สรรวจ สังเกต และค้นพบความหมายของชีวิต

ในทัศนะของฟรีดริช โพรเบล บัญญัติที่ดีที่สุดที่จะบำรุงดอกไม้ตัวน้อยๆ ในสวนเหล่านี้ให้เติบโตก็คือการเล่นนั่นเอง ดังที่เขาเคยกล่าวว่า “การเล่นเป็นการแสดงออกถึงพัฒนาการของมนุษย์ขั้นสูงสุดในวัยเด็ก เป็นการแสดงออกถึงความคิดและจินตนาการในจิตวิญญาณของเด็กอย่างไร้ขอบเขต” (Play is the highest expression of human development in childhood, for it alone is the free expression of what is in a child’s soul.)

วันนี้ TK Park หยิบเอา “เรื่องเล่น” ของเด็กๆ มาเล่าสู่กันฟังว่าแท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แต่เป็นบันไดขั้นสำคัญที่จะทำให้เด็กๆ เติบโตและมีพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างสมบูรณ์ จะมีอะไรบ้างนั้นไปดูกันเลย





การเล่นช่วยฝึกฝน ค้นหา พัฒนาศักยภาพ ทางร่างกาย

การเล่นช่วยฝึกฝน ค้นหา พัฒนาศักยภาพทางร่างกาย

การจุ่มมันบด หยิบจับสิ่งของใกล้มือแล้วขว้างปา บีบ หัก หรือแม้แต่เอาเข้าปากเพื่อลองกัด ชวนให้พ่อแม่รีบหยิบของออกจากมือแล้วบอกว่า “อย่าเล่นซนสิ” แต่ที่จริงแล้วเด็กกำลัง “ทดลอง” ว่าสิ่งของแต่ละชิ้นมีสัมผัสต่างกันอย่างไร และร่างกายแต่ละส่วนของพวกเขาทำอะไรกับสิ่งของเหล่านั้นได้บ้าง การเล่นจึงเป็นการเรียนรู้ศักยภาพของร่างกายในขณะนั้น ดังนั้นอย่าเพิ่งรำคาญหากเด็กจะซุกซนหยิบนู่นหยิบนี่ใกล้มือมา “เล่น” เพราะสำหรับเราแล้ว ซ้อน จาน แก้ว ของใช้ใกล้ตัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยมาทั้งชีวิต แต่สำหรับเด็ก นั่นอาจเป็นครั้งแรกที่เขาได้สัมผัสสิ่งเหล่านั้น พวกเขาจะได้เรียนรู้การถือสิ่งของไว้ให้มันด้วยกล้ามเนื้อที่มี รักษาสมดุลของร่างกายเมื่อหยิบจับวัตถุแปลกปลอม ทดสอบกล้ามเนื้อโดยการบีบหรือขว้างปาออกไป

การได้หยิบจับหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งของต่างๆ ยังถือเป็นการฝึกฝนและพัฒนากล้ามเนื้อให้เติบโตไปตามวัยอีกด้วย หากเมื่อมือเขายังเล็กเท่าฝ่าหอย อย่าเพิ่งให้รับจับดินสอแท่งเล็กๆ เพื่อฝึกเขียนคำศัพท์ แต่ควรให้เขาถือแท่งสีเทียนใหญ่ๆ หรือดินน้ำมันก้อนยักษ์และปลดปล่อยพลังที่มีอย่างล้นเหลือตามจินตนาการ เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เติบโตตามวัย เขาจะสามารถออกแรงดึงหรือผลักสิ่งต่างๆ ได้เต็มที่ รวมถึงใช้มือหยิบจับสิ่งของพร้อมกับเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสมดุล



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เมื่อเติบโตขึ้น ก็เป็นเวลาของการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างไม่หยุดหย่อน การเล่นกับเพื่อน ขุดดิน กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ปีนต้นไม้ ปีนเขา ว่ายน้ำ เต้นรำ ฯลฯ ทุกการเล่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อทั้งมัดใหญ่และมัดเล็กเติบโตและปรับสภาพไปกับทุกกิจกรรม รวมถึงการสร้างความหนาแน่นของกระดูกให้มากพอรองรับการเคลื่อนไหวเหล่านั้นอีกด้วย

การฝึกธรรมชาติให้เด็กหยิบดินสอและนั่งจับจั่วเขียนหนังสือตั้งแต่ยังเล็ก เป็นการเร่งการเติบโตของกล้ามเนื้อมือจนเกินไป ขณะที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่กลับไม่ได้ใช้งาน ร่างกายทุกส่วนไม่ได้ขยับอย่างสมดุล ซึ่งส่งผลให้ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กถูกลดทอนในภาพรวม กว่าที่จะมาฝึกฝนกล้ามเนื้อและเพิ่มมวลกระดูกเมื่อโตเต็มที่ก็สายเสียแล้ว



การเล่นกระตุ้นจินตนาการ สร้างรากฐานให้สมอง

“การเล่น” ที่ดูเหมือนมีสาระน้อยกว่าการท่องเที่ยวจำคำศัพท์ การนับเลข แต่ที่จริงแล้ว ประสบการณ์ที่ได้จากการเล่นถือเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสร้างรากฐานให้แก่การเจริญเติบโตของสมองตั้งแต่เป็นทารกเลยทีเดียว โดยในสมองของเด็กมีการเชื่อมต่อเซลล์สมองที่เรียกว่าไซแนปส์ (synapses) จำนวนมาก ไซแนปส์เหล่านี้ทำหน้าที่เก็บรวบรวม



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ทุกประสบการณ์ในวัยเด็กเพื่อเป็นโครงสร้างหลักของสมอง

แล้วเหตุใดการเล่นถึงนับเป็นประสบการณ์ที่เหมาะสมที่สุดในการเชื่อมต่อเซลล์สมอง? เพราะการเล่นเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกด้านให้ได้ทดลอง เรียนรู้ สัมผัสความเปลี่ยนแปลง การใส่จินตนาการลงไปในสิ่งต่างๆ อย่างไร้ขอบเขต

การเล่นที่สอดคล้องกับเชื่อมต่อเซลล์สมองคือ “การเล่นอย่างอิสระ (Free Play)” โดยให้เด็กๆ เป็นผู้คิดค้นวิธีการเล่นของตัวเอง ไม่ถูกจำกัดด้วยรูปแบบหรือกฎกติกาที่ผู้ใหญ่กำหนด การเล่นอย่างอิสระจะช่วยเสริมสร้างและเพิ่มการเชื่อมต่อของระบบประสาทในสมอง เพื่อสร้างเส้นทางของสมองที่จำเป็นในกระบวนการคิด การสร้างสรรค์ นอกจากนี้การเล่นแบบไม่มีโครงสร้างยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า ซึ่งพื้นที่นี้มีอิทธิพลต่อวิธีที่เด็กจะเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในอนาคต หากเด็กขาด “การเล่นอย่างอิสระ” แม้แต่การเล่นที่เต็มไปด้วยกฎกติกา หรือถูกบังคับให้ท่องจำ เน้นการเรียนที่มีคำตอบตายตัว จะทำให้สมองไม่ได้เปิดรับการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกด้านอย่างเพียงพอ ไฮเนปส์ส่วนที่ไม่ได้ใช้งานก็จะหายไปเมื่อเติบโตขึ้น

รากฐานของสมองที่ถูกสร้างจากการเล่น เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ความสามารถทางสติปัญญา (IQ) สูงขึ้นอีกด้วย งานวิจัยหนึ่งของ ดร. ริชาร์ด เอลราโต และโรเบิร์ต แบรดลีย์ จากมหาวิทยาลัยอาร์คันซอ สหรัฐอเมริกา แสดงให้เห็นว่าการให้ทารกได้เล่นหลากหลายรูปแบบเป็นประจำจะเพิ่มความสามารถทางสติปัญญาที่วัดในช่วง 3 ขวบสูงขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้เล่นมากพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอ็ดเวิร์ด พิซเซอร์ นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ที่ได้วิเคราะห์การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการเล่น เขาพบว่าการเล่นสามารถเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจด้านภาษาศาสตร์และการพัฒนาสังคมของเด็กได้

การเล่นกับการเรียนก็เป็นสิ่งเดียวกันได้หากผู้ใหญ่อย่างเราได้เข้าไปเสริมจินตนาการกับเด็กๆ ในจังหวะที่เหมาะสม ในงานวิจัยของลอรี รอกแมน และลิซา บอยซ์ จากมหาวิทยาลัยยูธาร์ สหรัฐอเมริกาพบว่า การเล่นมีผลเชิงบวกในการพัฒนาการสื่อสารของเด็ก เมื่อทารกเริ่มเล่นของเล่น พวกเขาพบว่าถ้าแม่ร่วมเล่นกับลูกและตั้งชื่อของเล่นให้พวกเขา เด็กจะเริ่มเรียนรู้ทักษะทางภาษาและการออกเสียง เมื่อทั้งสองลองทดสอบทักษะทางภาษาในอีกสามเดือนต่อมาพบว่ามีการพัฒนาการมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่นเดียวกับ ดร. แอนโทนี เพเลกรินี จากมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่ได้ศึกษาชั้นเรียนของเด็กอนุบาล 65 คนตลอดสี่สัปดาห์ พบว่าเด็กกลุ่มที่มีการเล่นบทบาทสมมติเป็นประจำจะมีประสิทธิภาพในการใช้ภาษามากกว่าเด็กกลุ่มอื่น ๆ





พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพาะบ่มความอบอุ่นในหัวใจ

ความเครียดมีกันได้ทุกเพศทุกวัย สำหรับผู้ใหญ่อย่างเรา ความเครียดผ่อนคลายได้โดยกลับไปทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ไปออกกำลังกายในยิม ร้องคาราโอเกะกับเพื่อนๆ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือความทรงจำที่เราเคย “เล่น” และกลับมาเล่นซ้ำเมื่อเติบโตขึ้นนั่นเอง

เด็กเองก็เกิดความเครียดได้ไม่ต่างจากผู้ใหญ่ แม้จะยังไม่ต้องรับผิดชอบงานที่หนักหนา แต่การทำบางสิ่งไม่สำเร็จ การเกิดความสัมพันธ์เชิงลบ เช่น ทำให้พ่อแม่หรือเพื่อนโกรธก็ทำให้เกิดความไม่พึงประสงค์ขึ้นในใจได้เช่นกัน การเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กผ่อนคลายจากความเครียด การได้ออกแรงจนเหนื่อยอ่อนและนอนหลับสนิท การได้ตั้งใจให้ตัวเองในเกมนการเล่นและทำบางอย่างสำเร็จจุล่ง ช่วยเพิ่มความสุข ความนับถือตนเอง และเสริมสร้างกำลังใจให้กลับมาแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดได้

การเล่น “บทบาทสมมติ” เป็นวิธีการเล่นอีกแบบหนึ่งที่น่าสนใจและน่าสนับสนุน เพราะเป็นการ “จำลอง” การเข้าสังคมเมื่อเขาโตขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นวิธีการเข้าสังคมของเด็กๆ ไปพร้อมกัน การเล่นบทบาทสมมติสามารถพัฒนาทักษะการเข้าสังคม เสริมสร้างจินตนาการ เรียนรู้ค่านิยมทางสังคม ปฏิบัติตามกฎกติกาที่ตกลงกันได้ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แบ่งปันความคิด รับฟัง และประนีประนอม ฝึกการทำงานร่วมกับ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เด็กคนอื่น ฝึกการจัดการอารมณ์ในเชิงบวกและเชิงลบ ตลอดจนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจเมื่อพวกเขาได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ

วิกกี ลูอิส และจิล โบเซอร์ นักจิตวิทยาจากนิวซีแลนด์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการจัดการกับเหตุการณ์เชิงลบระหว่างการแสดงละคร พวกเขาพบว่าเด็กที่ชอบเล่นบทบาทสมมติกับผู้ปกครองมากกว่า หากเกิดความผิดพลาดในการแสดง พวกเขามักจะควบคุมอารมณ์เพื่อเล่นต่อไปได้ดีกว่า นอกจากนั้นแล้วยังพบว่าการเล่นบทบาทสมมติส่งผลโดยตรงกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กที่มีการควบคุมอารมณ์ดีกว่าจะเป็นที่ชื่นชอบและมีความสามารถในการเข้าสังคมมากกว่า

ใช่เพียงแต่การเล่นจะช่วยให้เด็ก ๆ ได้เข้าสังคมกับเด็กเท่านั้น หากผู้ใหญ่เข้าใจ “เกม” ของเด็ก และลงมาเล่นกับพวกเขา เป็นหนึ่งใน “บทบาทสมมติ” ในโลกใบเล็กของเด็ก ผู้ใหญ่คนนั้นก็จะมีตัวตนในพื้นที่และจินตนาการของเด็ก ซึ่งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างผู้ใหญ่และเด็กทั้งในโลกจินตนาการและโลกจริง ความเคารพ ความไว้วางใจ และความรักถือเป็นรากฐานสำหรับสภาวะทางอารมณ์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมความสัมพันธ์และการเรียนรู้มากที่สุด





เล่นกับเด็กอย่างไรในช่วงวัยที่แตกต่าง

เมื่อการเล่นคือการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพคือการเล่น เราจะเริ่มต้นเล่นอย่างไรให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย บางคนอาจจะคิดไปไกลถึงของเล่นหรือวิธีการเล่นที่มีคนบอกไว้ในโฆษณา แต่จากข้อมูลของ American Academy of Pediatrics (AAP) กล่าวว่า การเรียนรู้อย่างสนุกสนานสามารถเริ่มต้นด้วยรอยยิ้มแรกของทารก โดย ดร. ทิพย์ จูไมลี กุมารแพทย์จากลอสแอนเจลิสกล่าวว่า เด็กทารกมักจะสนใจใบหน้าของมนุษย์มากที่สุด ผิวสัมผัส เสียงพูด การยิ้มและหัวเราะเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเกม “จ๊ะเอ๋” จึงเป็นการเล่นกับเด็กที่คลาสสิกที่สุด

นอกจากนี้แล้ว การหมั่นสนทนากับเด็กก็เป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย แม้เขาจะไม่เข้าใจความหมาย แต่การขยับปาก เสียงพูด จะช่วยกระตุ้นให้สมองได้ฝึกประมวลผลและวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากกว่าการปล่อยให้เด็กจมจ่อมในความเงียบงัน

เมื่อถึงวัยเดินเตาะแตะ ตัวเลือกในการเล่นของลูกก็เพิ่มขึ้นอีกมากมาย ของเล่นที่มีสีสันสดใส รวมถึงบล็อกและตัวต่อที่มีความอิสระ หรือแม้แต่สี่เียนสักแท่ง กระดาษสักแผ่น ก็เหมาะสมที่จะให้เด็กได้ฝึกฝนการเคลื่อนไหวและปลดปล่อยจินตนาการออกมา หรือต่อให้ไม่มีของเล่นสักชิ้น การเล่นสมมติก็นับเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับเด็กวัยนี้



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

วันที่เขาแต่งตัวไปโรงเรียน ก้าวเข้าสู่โลกใบใหม่ อย่าลืมสังเกตว่าที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่นกลางแจ้งที่เหมาะสมกับวัย ทุกคนสามารถเล่นได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานบ้างหรือเปล่า ของเล่นมีเหลี่ยมคมอันตรายที่ต้องเตือนเจ้าตัวเล็กหรือไม่ ของเล่นในโรงเรียนมีลักษณะ “ปลายเปิด” หรือไม่ เช่น กระบะทราย ดินน้ำมัน ตัวต่อที่ไม่จำกัดรูปร่าง เป็นต้น เพื่อให้การเล่นและจินตนาการไม่ถูกจำกัดขอบเขตก่อนเวลาอันสมควร จนกว่าพวกเขาจะโตขึ้นมากกว่านี้และเลือกการเล่นที่เหมาะสมกับตัวเองได้ เช่น กีฬา เดินร่ำ วายน้ำ ปีนเขา และอีกสารพัดกิจกรรมที่เขาจะได้เล่นและเรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด

การเล่นของเด็ก จึงไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ แต่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เขาได้เรียนรู้โลกกว้างและเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ และเหนือสิ่งอื่นใด การเล่นช่วยเติมเต็มให้ชีวิตเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ไม่ว่าจะของเด็ก หรือผู้ใหญ่ที่ไม่เคยลืมน่าจะมีเด็กน้อยซุกซนอยู่ในหัวใจ และพร้อมจะเล่นสนุกกับทุกสิ่งในชีวิตเสมอ ดังที่ชาร์ลส์ อี. แซเฟอร์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีสมญานามว่า "บิดาแห่งการเล่นบำบัด" (Father of Play Therapy) กล่าวว่า “มนุษย์ไม่มีทางรู้สึกถึงการมีชีวิต เติมเต็มหัวใจตัวเองอย่างสมบูรณ์ หรือแน่วแน่ตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากไปกว่าตอนที่เรากำลังเล่นอยู่” (We are never more fully alive, more completely ourselves, or more deeply engrossed in anything than when we are playing.)

รายการอ้างอิง

Lori Blahey. (2021). The Power of Play: 6 Benefits for Child Development. Retrieved September 11, 2021, from <https://www.epl.ca/blogs/post/importance-of-play-for-kids>

Pamela Li. (2021). Importance of Play in Early Childhood. Retrieved September 11, 2021, from <https://www.parentingforbrain.com/benefits-play-learning-activities-early-childhood>

The importance of play in children’s learning and development. (2021). Retrieved September 11, 2021, from <https://www.startingblocks.gov.au/other-resources/factsheets/the-importance-of-play-in-children-s-learning-and-development/>

The Importance of Play: How Kids Learn by Having Fun. (2020). Retrieved September 11, 2021, from <https://www.healthline.com/health/the-importance-of-play>

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

#SocialDistancing

#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

