

## บทความวิชาการ

### เล่นกับลูกรัก

ญาดา ชงธรรมรัตน์<sup>1</sup>

การมีลูกเปรียบได้กับการได้รับของขวัญที่พิเศษสุดนับเป็นความท้าทายของพ่อแม่ ที่จะเลี้ยงดูฟูมฟักให้ลูกมีพัฒนาการที่สมวัย เป็นเด็กมีความสุข เป็นคนดีและเป็นคนเก่ง การเลี้ยงดูฟูมฟักเด็กแต่ละคนให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพนั้น แม้บางครั้งอาจเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก แต่พ่อแม่ก็สามารถทำให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ได้อย่างไม่ยากนัก

การพัฒนาเด็กให้เติบโตอย่างมีคุณภาพนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายปัจจัยร่วมกัน ซึ่งหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญและต้องจัดให้เด็กก็คือ การเล่น โดยเฉพาะในวัย 0-5 ปี นั้น การเล่นถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญ การเล่นเป็นการเพิ่มพูนชีวิตชีวา เป็นการเรียนรู้ เป็นงานของเด็กและเป็นการพัฒนาที่นำไปสู่พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

เมื่อเอ่ยการเล่น พ่อแม่ย่อมนึกถึงภาพของเล่นสำหรับลูกไม่ว่าจะเป็นตุ๊กตา ลูกบอล จักรยาน ฯลฯ ทั้งนี้องค์ประกอบของการเล่นซึ่งเราเรียกโดยภาพรวมว่า สื่อในการพัฒนาเด็ก ประกอบด้วย ของเล่น กิจกรรมการเล่น วิธีเล่นและเพื่อนเล่น

ก. กิจกรรมการเลี้ยงดูในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทำการอุ้ม การให้ทาน ทำการนอนใน

ลักษณะนุ่มนวล อบอุน การให้ความสนใจและการเอาใจใส่ของบิดา มารดา ด้วยความรัก ความเข้าใจ กิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทางร่างกายและการเคลื่อนไหว เช่น อุปกรณ์เครื่องนอนที่เหมาะสมและถูกต้องไม่ปกปิดเกินไป วิธีการเลี้ยงดูที่จะต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ในการที่จะสืบ คลาน นั่ง ยืน เดิน ฯลฯ ตลอดจนการรับรู้ เรียนรู้ด้านอวัยวะ การรับรู้ทางตา ทางหู ทางการสัมผัสเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ แนะนำ ไม่ใช่ห้ามทุกอย่าง อาหารที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย ควรเปลี่ยนแปลงเพื่อทำให้เด็กรู้สึกอร่อยอยากทาน ไม่จำเจและวิธีการเล่นที่ทำให้เด็กทานอาหารได้ครบหมู่ พฤติกรรมการให้อาหารให้เป็นเวลาและเป็นที่เป็นทาง เพื่อฝึกการควบคุมตัวเอง จริยามารยาททางสังคมและความมีระเบียบ

ข. กิจกรรมการเล่นและของเล่น เพื่อการศึกษาและพัฒนาการ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ในการพัฒนาการทางการมอง การฟังและการทำงานที่เป็นการประสานกันระหว่างประสาทรับรู้ การเล่นเพื่อพัฒนาทางด้านภาษาเช่นเพลงเด็ก นิทานรูปภาพในวัยเด็กที่มารดาหรือคนเลี้ยงหัดให้ดู

<sup>1</sup> นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสิมาราชนครินทร์

หรือเล่นให้ฟังเกมสักรการเล่นเพื่อพัฒนาให้รู้จักกฎ กติกา มารยาทในการอยู่ร่วมในสังคม การแบ่งปันและจังหวะในการเล่น

ค. เพื่อนเล่นในวัยทารก ผู้ใหญ่ บิดา มารดา จะเป็นเพื่อนในการชี้แนะ สอนวิธี เพื่อให้เด็กเรียนรู้และเลียนแบบตาม ในวัยเด็ก ผู้ใหญ่ บิดา มารดาจะเป็นเพื่อนเล่นชี้แนะในบางโอกาสให้คำปรึกษาบ้างและเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำด้วยตนเอง ถึงแม้จะผิดก่อนค่อยเรียนถูกทีหลังได้ รู้จักเล่นให้เด็กได้มีโอกาสคิดเองบ้างในวัย 3-4 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มเตรียมความพร้อมในวัยอนุบาล เด็กเริ่มอยากเป็นตัวของตัวเอง การเล่นอะไรที่ไม่เป็นอันตรายมากนักต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองด้วยตนเอง ผู้ใหญ่จะเป็นเพียงผู้แนะและให้คำปรึกษาเมื่อเด็กขอ

เด็กทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน เด็กทารกยังใช้มือได้ไม่ถนัด การเรียนรู้โลกรอบข้างส่วนใหญ่จะได้จากการมองเห็น การได้ยินเสียงและสัมผัส เด็กชอบจ้องมองใบหน้าที่ยื่นเข้าไปใกล้ ชอบควัดดูที่มีการเคลื่อนไหว ชอบสีสดและเสียงเกรียวกราว สร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ โดยเลือกผ้าปูที่นอนสีสด มีลวดลายสดใส ปลอดภัยเท้าที่มีลวดลายหรือตัวการ์ตูนสีสด ของเล่นที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ โมบายล์ ตุ๊กตาบีบ หรือของเล่นที่ดูดี ตุ๊กตาปุ๊กปุยหรือลูกบอลนิ่มๆ ภาพออบมันและกระจกเงาสำหรับเด็ก เครื่องเขย่าและตุ๊กตาส่งเสียง ส่วนกิจกรรมและเล่นเกมส์ได้แก่ ร้องเพลงให้ฟัง ร้องเพลงกล่อมในขณะให้นม ในเวลาไกวเปล หรืออุ้มแห่

กล่อมให้หลับ อุ้มเด็กเดินรำ โยกตัวไปตามเสียงเพลง

เด็กอายุ 7 ถึง 12 เดือน เด็กในวัยนี้รับรู้เรื่องราวง่าย ๆ ได้แล้ว จดจำตัวเองได้ รู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและจดจำบุคคลในครอบครัวได้ เด็กจะสนใจสิ่งของต่าง ๆ รอบตัว ชอบสำรวจ ชอบดึงของเข้าออกจากกล่องและมองหา ถ้าของเล่นไม่ถูกนำไปซ่อน เด็กจะชอบเลียนเสียง พร้อมตั้งไข่ พร้อมจะก้าวเดินแล้ว ของเล่นที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ หนังสือที่มีภาพขนาดใหญ่ รูปง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ทำด้วยกระดาษแข็ง หรือหนังสือผ้า ลูกบอลหลากขนาดและพื้นผิวแตกต่างกัน ของเล่นที่เคลื่อนที่ได้เช่น รถของเล่น แแท่งเหลี่ยมขนาดใหญ่ อ่อนนุ่ม ตุ๊กตาคัตตุนุ่น ถ้วยตวงของเล่นลอยน้ำ ส่วนกิจกรรมและเกมส์ได้แก่ เป่าท่อกระดาษ เลียนเสียงสัตว์ ร้องเพลงอนุบาล เล่นเกมส์ตบแผละ เล่นเกมส์ชี้หลัง เกมยกขาพับขา เริ่มเล่นกลิ้งบอล เล่นจ๊ะเอ๋ ซ่อนของ เคาะฝ่าหม้อ ตวงทรายในหม้อ เก็บของเข้าออกจากกล่อง

เด็กอายุ 12 ถึง 18 เดือน เด็กเดินได้คล่องแล้วสนุกกับการเดินตามพ่อ แม่ไปทั่วบ้าน เลียนแบบทุกอย่างที่คุณทำ ใช้นิ้วมือได้ถนัดมากขึ้น จึงชอบเล่นทุกอย่างที่ทำหยากรคว่ำจับ ในช่วงวัยนี้เด็กสามารถพูดได้แล้ว และเข้าใจความหมายของคำและเรื่องราว จึงชอบฟังนิทาน ของเล่นที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ หนังสือ กล่องดนตรี และเครื่องดนตรี รถยนต์นานาชนิด แผ่นภาพสำหรับหียบหมุนเข้าออก เช่น แผ่นภาพสัตว์ ของเล่นซ่อนเป็นชั้น ด้วยต่างขนาด ของเล่นเรียงซ้อน ของเล่น

จากลาถ่อล่อน ส่วนกิจกรรมและเกมสั ใ้แ่ การร้อเพลงเท่กล่อม การพุดคุยกับเด็กใ้ มากซึ้น เกมสัการเคลื่อลนใ้หว่งาย ๆ เช่น ปรบมือ นั้บนิ้ว เล่นช่อนหา วาดรูป ระบายสี ใ้ช้กาตดิครูป เล่นทราย เล่นน้ำ

เด็กอายุ 18 เดือน ถึง 2 ปี เด็กใ้ในวัยนี้ ใ้ไม่อยากจะแบ่งปันของเล่นนั้ก แม้วาอยากจะ เล่นสนุกกับเพื่อน ๆ เด็กมั้กจะแยกตัวมาเล่น ตามลำพัง เล่นของเล่นซึ้นโปรดใ้จะนั่งเล่น ใ้ได้คนเดียว มั้กจะเลือกของเล่นใ้เหมือนกับ เครื่องใ้ช้ของใ้ผู้ใหญ่ ของเล่นใ้เหมาะสำหรับ เด็ก ใ้ได้แ่ ตุ๊กตาใ้่านไปอาบน้ำใ้ได้ แ่เป็นเกาะ ใ้ให้ทุบ ใ้ได้ กล่อมแ่กรูปทรงและหลอดร้อย เชือก เทปเพลง เทปเสียงสัตว์ เทปนิทาน ของ เล่นลื่อเลื่อลน ดินน้ำมัน โทรศัพท์ เครื่องดนตรี ส่วนกิจกรรมและเกมสั ใ้แ่ อ่านหนังสือออก เสียง เลือกหนังสือโครงกลอนเขียนนิทาน ซึ้นมาใ้ใหม่โดยใ้ให้ลูกเป็นตั้วเอกของเรื่อ เล่น งูกินหาง มอญช่อนผ้า ชั้ชว่นทำงานศิลปะ เช่นระบายสีด้วยนิ้ว

เด็กอายุ 2 ปี ถึง 3 ปี 6 เดือน เด็กวัยนี้ ใ้พึ่งพาตัวองใ้ได้มากซึ้น ควบคุมภาษาพุดาใ้ได้ดี และมีทักษะใ้ใหม่ ๆ หลายอย่างพ่อแม่ควรจะ ตาดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะความระวังตัว ใ้ยังพัฒนาใ้ได้มากยากนั้ก เด็กชอบก่อสร้าวง เรียงลิ่งของเป็นกองใ้ใหญ่แล้วผลั้ให้ล้้มทลาย ประกอบซึ้นส่วนเข้าด้วยกันและแยกออกเป็น ซึ้น ๆ ชอบเล่นของเล่นใ้ที่ท้าทายความสามารถ ใ้ในการก่อสร้า ของเล่นใ้เหมาะกับการใ้ได้แ่ แ่แต่งชุดแปลงโลม สีน้ำและกรรไกร เครื่อง เล่นก่อสร้า จิกชอขนาดใหญ่ เครื่องมือและ เครื่องใ้ช้ใ้บ้าน ส่วนกิจกรรมและเกมสั

ใ้ได้แ่ เล่นเกมนั้บเลขและทายพยัญชนะ เล่น เกมสัคำคล้องจอง เล่าเรื่อตลก ถามปัญหา กวน ๆ เล่นเก้าอื่ดนตรี มอญช่อนผ้า เลียนแบบ ท้าทาง กิจกรรมศิลปะ เช่น เป่าสี ลอกลายด้วย สีเทียน ทำอาหารนอกร้าน ท่องเทื่อตาม แหล่งธรรมชาติ ปลูกผัก

เด็กอายุ 3 ปี 6 เดือน ถึง 5 ปี ช่วงวัยนี้ จะเน้นความสำคัญใ้ในการร่วมเล่นและแบ่งปัน กับเพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน เด็กจะ แสดงความอยากรู้อยากเห็นใ้ในหลายเรื่อ ตั้ง คำถามไม่หยุดปาก อยากรทดสอบทักษะของ ร่างกาย ช่วงความสนใจนานมากซึ้น ของเล่น ใ้เหมาะกับการใ้ได้แ่ เครื่องก่อสร้าและรถ จำลอง กระดานแม่เหล็กหรือสั้กหลาด สำหรับเรียงอักษรหรือตั้วลเลข ชุดของเล่น ย่อส่วน เครื่องกีฬา หนังสือใ้ยากและซั้บซ้อลน ซึ้น เครื่องเล่นเทป ใ้ได้แ่ เพลงใ้ที่เตรียมความ ปร้อมเกี่ยวกับอักษร ตั้วลเลข เล่นเกมกระดาน เช่น บันไดงู ทำน้ำากาก สร้าเครื่องเรื่อจาก กล่อมกระดาษ ไปชมภาพยนตร์ ละคร หรือ พิพิธภัณ์สำหรับเด็ก เทื่อสวนสัตว์

การใ้พ่อแม่ความเข้าใจใ้ในการพัฒนา ตามวัยและรู้จักเลือกของเล่นใ้ที่เหมาะสมกับ การพัฒนาการของลูกช่วยใ้การเล่นกับลูก นั้นใ้มีความสุขมากซึ้น เพราะกิจกรรมใ้ไม่่งาย หรือยากจนเกินไป ส่งผลใ้เด็กเกิดความ ภาควุไมใจใ้ในตนเองเมื่อสามารถทำลิ่งต่าง ๆ ใ้ได้สำเร็จ นอกจากนั้การเล่นกับลูกยังช่วย สร้าสายสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใ้ในครอบครัว ใ้ให้แน่นแฟ้นมากซึ้น ซึ้นใ้ใ้ที่สุดลูกก็สมารถ พัฒนาตนเองใ้ให้เป็นเด็กใ้มีความสุข เป็นคนดี และเป็นคนเก่งของลิ่งคมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

นภคล เวชสวัสดิ์. (2536). ทดสอบพัฒนาการลูกน้อย. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดบุ๊คเซ็น.

พรรณิ แสงชูโต. (2548). คู่มือพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ : เรียนรู้เพื่อสร้างปัญญาและแรงจูงใจด้วยการเล่น. กรุงเทพฯ : อรุณสภานาครี.