เล่น... พัฒนาอัจฉริยภาพ

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

การเล่นพัฒนาอัจริยภาพลูกน้อย

การเล่นเป็นธรรมชาติของเด็ก การเล่นเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็ก ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเล่นจะช่วยพัฒนาศักยภาพของเด็กในด้านต่างๆ เพราะการเล่นเป็นการตอบสนองความต้องการของจิตใจและได้รับความสนุกสนานความพึงพอใจ เด็กจะได้พบกับการแก้ปัญหา การแบ่งปัน การอยู่รวมกันกับผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้นำและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเล่นยังช่วยให้เด็กได้ใช้พลังงานและจินตนาการ ของเล่นมีมากมายหลากหลายชนิดที่จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ และค้นพบว่าจะเล่นวิธีไหน อย่างไร เล่นแล้วออกมาเป็นรูปแบบใด ทำให้เกิดการค้นพบสิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการเล่นจึงมีบทบาททำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสุข และเต็มไปด้วยจินตนาการ

การเล่นมีผลต่อการพัฒนาสมอง การเล่นที่ให้เด็กได้รับประสบการณ์เองโดยตรง ได้แก่ การหยิบจับ สัมผัส จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางสมอง ให้มีคุณภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น การเล่นจึงเป็นการป้อนข้อมูลเข้าไปในสมอง แต่การเจริญเติบโตของตัวสมองเองนั้นได้มาจากอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่ในตัวเด็ก ได้แก่ ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูด้วย การเล่นที่เหมาะสมต่อพัฒนาการเด็กในแต่ละวัยมีความสำคัญมาก สามารถกระตุ้นใยสมองและจุดเชื่อมต่อทำให้สมองเกิดการพัฒนาการเติบโตได้เป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาอัจริยะ

ความสำคัญของการเล่น

การเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ

ด้านร่างกาย (Physical Development) การเล่นช่วยพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เกิดการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทและมัดกล้ามเนื้อ

ด้านสติปัญญา (Cognitive Development) การเล่นช่วยให้เด็กเกิดการปรับตัว พัฒนาเปลี่ยนแปลงความคิด เกิดการแก้ปัญหาจากการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ เปลี่ยนแปลงความคิดความเข้าใจในเนื้อหาที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

ด้านภาษา (Language Development) การอ่านและการเขียน การเล่น เด็กจะรู้คำศัพท์ใหม่เพิ่มขึ้นจากการใช้ภาษาในการสื่อสารระหว่างผู้เล่น

ด้านสังคม (Social Development) การเล่นช่วยสอนให้เด็กรู้จักความอดทนและการรอคอย การแบ่งปันและรู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม การอยู่รวมกับผู้อื่น การเสียสละ ความสามัคคีจะทำให้สามารถอยู่รวมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ด้านอารมณ์ (Emotional Development) การเล่นช่วยให้เด็กเกิดการแสดงอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ เช่น กลัว โกรธ อิจฉา คับข้องใจ เครียด เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ที่เป็นลบเหล่านี้จะแสดงออกผ่านการเล่น การเล่นสามารถทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเด็กจะเกิดความสุขเมื่อการเล่นประสบความสำเร็จ

ด้านความคิดและจินตนาการ (Creativity and Imaginary Development)

การเล่นสามารถต่อยอดและส่งเสริมจินตนาการให้เด็กได้อย่างแน่นอน

พ่อแม่นับเป็นเพื่อนเล่นคนแรกของลูกและเป็นเพื่อนเล่นที่ดีที่สุด
เพราะเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการเลือกของเล่นและชนิดของการเล่นแต่ละประเภทให้แก่ลูก
สอนวิธีการเล่นและแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้แกลูก มีการศึกษาคนคว้าว่า “เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด
มักเป็นเด็กที่มีผู้ใหญ่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยในการเล่น”
หมายความว่าพอแม่จะเป็นบุคคลที่ดีและสำคัญที่สุดที่จะเล่นกับลูก ยังรวมถึงญาติและคนอื่นๆ
ที่มีส่วนร่วมในการเล่นกับลูก
การเล่นยังสามารถสร้างบรรยากาศที่เพลิดเพลินและก่อให้เกิดความสนุกสนานและความอบอุ่นภายในบ้านได้อีกด้วย
สิ่งที่พอแม่ควรกระทำระหว่างเล่นกับลูกคือ ให้คำชมเชย แสดงออกถึงความภาคภูมิใจ
จะทำให้การเล่นของเด็กเกิดประโยชน์สูงที่สุด

การเล่นควรคำนึงถึง

* **ความปลอดภัย** ตั้งแต่ของเล่น สถานที่ที่จะอนุญาตให้เด็กเล่น
การร่วมเล่นของพ่อแม่หรือการเล่นอย่างเสรี เด็กควรจะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
มีความสนใจและแสดงความสามารถที่มีต่อการเล่น

* **ความเหมาะสมต่อพัฒนาการตามวัย** การเล่นต้องเหมาะกับระดับอายุและวัยของเด็ก
เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้อย่างเต็มที่
ซึ่งเด็กไม่ควรเล่นกับของเล่นที่มีระดับความยากที่มากหรือน้อยเกินไปเมื่อเทียบกับวัยของเด็กเอง
เพราะของเล่นที่ซับซ้อนและยากเกินความสามารถตามวัยของเด็กก็จะบั่นทอนกำลังใจและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวเด็กเอง หรือหากมีระดับความง่ายจนเกินไปก็อาจจะทำให้การเล่นน่าเบื่อ เด็กขาดความสนใจ
เกิดความรู้สึกว่าไม่ท้าทายความสามารถ ไม่เกิดแรงจูงใจในการเล่น
จึงทำให้รู้สึกว่าการเล่นไม่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน

* **การจัดสิ่งแวดล้อม** บรรยากาศที่สบายๆ มีการเลือกจัดมุมบริเวณสำหรับการเล่น
จัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบ มีระบบการจัดเก็บที่เป็นระเบียบ ก็จะทำให้เล่นได้อย่างสะดวก ปลอดภัย
ยังส่งเสริมฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ “ของเล่นที่ดีมีคุณภาพนั้นไม่ได้อยู่ที่ราคาแพง
แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะนำของเล่นนั้นมาใช้ประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใด”

* **บุคคลที่เล่นกับลูกคือพ่อแม่** “พ่อแม่ควรเล่นกับลูก”
ปฏิสัมพันธ์และสายใยรักที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความผูกพัน รักใคร ซึมซับ
และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวด้วย

ในเมื่อการเล่นต้องเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก
ดังนั้นพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กเป็นพื้นฐาน
เพื่อช่วยประมาณและประเมินความสามารถของเด็กได้ว่ามีความพร้อมและวุฒิภาวะที่จะแสดงพฤติกรรมและเสนออะไรบ้าง การเข้าใจระดับความสามารถของเด็กจะทำให้ “การเล่นเกิดประโยชน์สูงสุด” เด็กจะทำได้สำเร็จ
เกิดความภาคภูมิใจ จะก่อผลดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและพัฒนาการด้านอื่นๆ ตามมาเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ตารางแสดงการเล่นที่เด็กควรทำอย่างเหมาะสมในวัยทารก

อายุวัยทารก	การเล่น
1-3 เดือน	ของเล่นที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการใช้สายตา เช่น โมบาย เครื่องเขย่าที่ก่อให้เกิดเสียง เป็นต้น
3-4 เดือน	ของเล่นแตะจับสิ่งของต่างๆ ของเล่นชนิดนี้มีหลากหลาย ฝึกให้เด็กรู้จักการสังเกตด้วยการสัมผัสความแข็งความนุ่ม เช่น ลูกบอลแบบนิ่มมีระบบแสงเสียง เป็นต้น
5-6 เดือน	วัยนี้ชอบนำสิ่งของเข้าปาก และอมสิ่งของ ชอบปาของลงบนพื้น ของเล่นที่มีเสียงดนตรี ตุกตามีเสียง รู้จักเล่นของเล่นเมื่อเห็นการสะท้อนในกระจก

6-7 เดือน	ของเล่นประเภทมีเสียงป่องแป่ง ตุ๊กตาผ้า ตุ๊กตาล้มลุก รถลาก ตุ๊กตาไขลาน ฟังเพลงจังหวะง่ายๆ เมื่อเด็กได้ยินเสียงดังกลาวก็จะหัวเราะพึงพอใจ
7-8 เดือน	ของเล่นประเภทที่มีล้อเลื่อน มีสีสันลากไปมาได้ และตุ๊กตารูปสวยงาม แต่ต้องระวังของภายในบาน เช่น สายไฟ กลอนประตู บานพับประตู พัดลม วิทยุ โทรศัพท์ เป็นต้น
8-9 เดือน	เด็กชอบเคาะกลอง เคาะระนาด เคาะดนตรี บางคนชอบให้จับโยนจะหัวเราะชอบใจ
9-10 เดือน	ชอบเล่นอยู่คนเดียว สนใจการเล่นกับของใช้ เช่น เครื่องครัว ช้อน ชาม ปลั๊กไฟ สวิตช์ไฟและอื่นๆ
10-11 เดือน	ชอบเล่นไม้บล็อคและต่อบล็อค ชอบเคาะทำให้เกิดเสียง ชอบต่อของเล่น ชอบดูรูปนิทานต่างๆ
11-12 เดือน	[redacted] เล่นของเล่นที่มีการสำรวจ อยากรู้อยากเห็น และดีใจเมื่อได้อยู่ในกลุ่มที่โตกว่าเล็กน้อย

ตารางแสดงการเล่นที่เด็กควรทำอย่างเหมาะสมในเตาะแตะ (1-3 ปี)

อายุวัยเตาะแตะ	การเล่น
1-1ปีครึ่ง	ชอบเล่นชิงช้า กระดานลื่น รถเข็น ลูกบอล เล่นทราย สีและกระดาษเขียนตามใจชอบ ชอบตุ๊กตารูปคนและรูปสัตว์ รถยนต์ เครื่องบิน การอ่านหนังสืออย่างง่ายๆ เช่น หนังสือภาพ
1ปีครึ่ง -2 ปี	ชอบเล่นออกแรง เช่น เตะลูกบอล ตอกด้วยค้อน ดึงออกมาสวมใส่แทงไม้ที่ซ้อนกัน [redacted] ชอบดนตรีที่โยกตัวตามจังหวะเสียงเพลง [redacted] ชอบวาดรูปโดยใช้สีเทียน [redacted] ชอบหนังสือดูภาพสวยงาม และกระโดดโลดเต้นทั้งวัน
2-3 ปี	ขี่จักรยาน [redacted] ต่อบล็อค วาดภาพ ดูหนังสือประกอบ เล่นตุ๊กตา ต้องการเพื่อนเล่นมากกว่าของเล่น

อุปกรณ์ของเล่นเด็กวัย 1-3 ปี

* บล็อคไม้ขนาดใหญ่หรือเล็ก 5-6 ชิ้นหรือด้วยกล่องหลายๆ ใบจากไม้ พลาสติก หรือกระดาษแข็ง
* กระดานค้อนตอกอาจทำด้วยไม้
* ของเล่นเป็นชิ้นขนาดต่างๆ เล็กใหญ่หรือสั้นยาวไม่เท่ากัน
* ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง
* กล่องดนตรี
* ขั้นบันได
* ลูกบอลที่ทำด้วยพลาสติกหรือผ้า
* ตุ๊กตายางลอยน้ำได้

* ของลากจูง เช่น เรือ รถ หรือสิ่งของที่มีเชือกร้อยให้เด็กได้ลากจูงเล่น

* อุปกรณ์เล่นกับทราย เช่น พลั่ว ช้อน ที่ทำมาจากพลาสติก

* หนังสือ รูปภาพที่ทำด้วยกระดาษ ผ้า พลาสติก

* ภาพตัดต่อ 3-6 ชิ้น ทำด้วยไม้ พลาสติก หรือผ้า

การเล่นนอกจากจะเลือกของเล่นอย่างปลอดภัยแล้ว สิ่งสำคัญคือการใช้และการเก็บรักษาอย่างเหมาะสม หากของเล่นชำรุดเสียหายเกินกว่าที่จะใช้งานได้ก็ควรทิ้งหรือเปลี่ยนใหม่ ควรสอนให้เด็กรู้จักการเก็บของเล่นเองหลังจากเล่นเสร็จ ผู้ใหญ่ไม่ควรคิดว่าของเล่นเด็กเป็นสิ่งไร้สาระไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ แต่การเล่นของเด็กมีคุณค่าอย่างมหาศาลในการพัฒนาเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน สงเสริม และมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กด้วย เด็กก็จะเกิดการพัฒนาการทางอารมณ์ มีความสุข ประสบความสำเร็จ สร้างเสริมความคิดริเริ่ม จินตนาการใหม่ๆ ออกมา นั่นคือในระหว่างเล่นกับลูกน้อย ลูกน้อยอาจจะฉายแววอัจริยะให้คุณพ่อคุณแม่เห็นก็ได้ค่ะ

“วันนี้คุณเล่นกับลูกแล้วหรือยังคะ”

ที่มา : Healthtoday