

Importance of Play on Child Development

Abstract

Ramorn Yampratoom, MD*

Play is natural to children and important for the development process from early childhood to adulthood in all aspects including physical, intellectual, social, emotional, and creative aspects. Understanding the development of play in relation to other aspects of development will make us appreciate that play is more valuable than entertainment, which cannot be substituted with academic trainings. Adults have a duty to support children's rights to play and leisure appropriately.

Keywords: play, child development

*Division of Pediatrics, Faculty of Medicine, Burapha University, Chonburi Province

บทความพื้นฟูวิชาการ ความสำคัญของการเล่นต่อพัฒนาการในเด็ก

บทคัดย่อ

รอมร แยมประทุม, พ.บ.*

การเล่นเป็นธรรมชาติของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาการตั้งแต่เล็กสู่ผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเข้าใจพัฒนาการของการเล่นในเด็กและความเชื่อมโยงไปยังพัฒนาการด้านต่างๆ จะทำให้เราเห็นถึงความสำคัญของคุณค่าที่มีมากกว่าความสนุกสนานจากการเล่น ซึ่งไม่สามารถถูกทดแทนด้วยการฝึกเตรียมความพร้อมทางด้านวิชาการต่างๆ และเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่ควรให้การสนับสนุนสิทธิในการเล่น และพักผ่อนอย่างเหมาะสมกับเด็ก

คำสำคัญ: การเล่น พัฒนาการเด็ก

*สาขาวิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

บทนำ

การเล่นของเด็กเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการตั้งแต่วัยทารก และมีผลต่อเนื่องจนถึงผู้ใหญ่ เด็กที่เล่นบทบาทสมมติและมีการใช้จินตนาการมาก สัมพันธ์กับการมีความคิดสร้างสรรค์เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งมีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่นได้ลุ่มลึกกว่า⁽¹⁾ ทักษะเหล่านี้ ล้วนเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อการเรียนรู้พัฒนาสังคมใน

ศตวรรษที่ 21⁽²⁾ การเล่นได้รับการจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของ “สิทธิ” ที่เด็กพึงได้รับ⁽³⁾

การศึกษาเกี่ยวกับความเห็นของผู้ปกครองต่อการเล่นของเด็ก มีความหลากหลาย บางการศึกษาพบว่าผู้ปกครองชาวเอเชียให้ความสำคัญกับการเล่นของเด็กน้อย และมักเน้นเรื่องวิชาการ การซื้อของเล่นเน้นของเล่นที่เป็นสื่อการเรียนรู้ หรือเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของบุตรหลานโดยการเชิญครูมาสอน

พิเศษนอกเวลา เมื่อเทียบกับในประเทศทางตะวันตก ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการเล่น และลงไปร่วมเล่นด้วยตัวเอง⁽⁴⁾ ข้อมูลยังไม่เป็นในทิศทางเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องดีที่พบว่า ประเทศทางเอเชียผู้ปกครองของเด็กได้หวั่น⁽⁵⁾ และเด็กไทย⁽⁶⁾ ให้ความสำคัญกับการเล่นในวัยเด็ก ในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเล่นของเด็กไม่มากนัก จากข้อมูลของการศึกษาการเล่นของเด็กในครอบครัวไทยเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา⁽⁶⁾ ศึกษาในพื้นที่ 5 ภาคของประเทศไทยและกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,187 ครอบครัว พบว่า ในภาพรวมของทุกภาค เด็กส่วนใหญ่ในเขตเมืองมีลักษณะการเล่นสร้างสรรค์มากที่สุด ส่วนเขตชนบทเล่นใช้กำลังหรือออกแรง ส่วนใหญ่ส่งเสริมให้เด็กเล่นของที่มีอยู่ในธรรมชาติ ผู้ปกครองเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี มักเลือกซื้อลูกบอล หวังให้เด็กได้ออกแรงกล้ามเนื้อแขนขา ส่วนเด็กอายุ 3-6 ปี ผู้ปกครองมักเลือกซื้อดินน้ำมัน เพื่อพัฒนาในเรื่องกล้ามเนื้อมือ โดยส่วนใหญ่คาดหวังต่อการเล่นของเด็ก คือ การส่งเสริมให้เด็กมีความคิดจินตนาการสร้างสรรค์ ฝึกการสังเกต และรู้จักแก้ปัญหา ซึ่งในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไป มีการแข่งขันตั้งแต่เล็ก เริ่มมีการให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสามารถของเด็กจากความสำเร็จด้านการอ่าน เขียนในเชิงวิชาการ จนละเลยการเล่นของเด็ก บทความนี้บทวนเกี่ยวกับชนิดของการเล่นในเด็ก และความสำคัญของการเล่นต่อพัฒนาการในเด็ก

ในประเทศไทยโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบาย “กิน กอด เล่น เล่า” (2ก2ล)⁽⁷⁾ ให้ความสำคัญของการเล่นในวัยเด็ก เพื่อให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็ก ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้านตั้งแต่เกิด เพื่อเด็กไทยมีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และในปี 2559 มีนโยบายชวนลูกเล่นตามรอยพระยุคลบาท⁽⁸⁾ โดยนำพระอัจฉริยภาพของสมเด็จพระบรมราชชนนี เกี่ยวกับการสนับสนุนให้พระโอรสและพระธิดาของพระองค์ให้มีพัฒนาการที่ดีตั้งแต่ในวัยเด็ก และเติบโตเป็น

ผู้ใหญ่ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ฝึกหัดกระบวนการแก้ปัญหาต่างๆ ผ่านกระบวนการ “เล่น” มาเป็นตัวอย่าง ให้ส่งเสริมการเล่นแบบสร้างสรรค์ในครอบครัว ซึ่งของเล่นของพระองค์ เป็นสิ่งที่หาได้ง่ายรอบตัว ในธรรมชาติ ของใช้ในบ้าน หรือสิ่งประดิษฐ์จากภูมิปัญญาชาวบ้าน ไม่ต้องซื้อหาของเล่นราคาแพง โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เปิดโอกาสการเล่นอิสระเพื่อนำไปสู่การคิดอย่างกว้างขวาง ลึกซึ้งและสร้างสรรค์ รวมทั้งในต่างประเทศ ทางสมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมการเล่น ได้ให้คำแนะนำสำหรับกุมารแพทย์ในการสนับสนุนเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสในการเล่นอย่างเหมาะสม⁽⁹⁾

ความหมายและชนิดของการเล่น

การเล่น เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขั้นตอน ไม่ต้องคำนึงผลที่จะเกิดขึ้น นอกจากความสนุกเพลิดเพลิน เป็นการเรียนรู้โดยธรรมชาติของเด็ก ชนิดของการเล่น มีการแจกแจงไว้หลากหลายตามพัฒนาการของเด็ก Piaget (1962) ได้อธิบายการเล่นของเด็กกว่าเป็นไปตามพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก⁽¹⁰⁾ แบ่งเป็น 1) Practice Play ในช่วงอายุ 2 ปีแรก เป็นการเล่นที่อาศัยประสาทสัมผัส มีพฤติกรรมซ้ำๆ ทำเพื่อความสนุก เช่น กระโดดอยู่กับที่ ปล่อยลูกบอล เมื่อผู้ใหญ่เก็บให้ก็ปาออกไปอีก 2) Symbolic/socio-dramatic play หรือ pretend play อาศัยจินตนาการในการเล่นบทบาทสมมุติ ซึ่งสามารถแบ่งตามลักษณะการสมมุติ⁽¹¹⁾ ตั้งแต่ง่ายที่สุดซึ่งพบได้ในเด็กตั้งแต่อายุ 18 เดือน เด็กนำสิ่งของอย่างหนึ่งมาสมมุติว่าเป็นอีกสิ่งหนึ่ง (object substitution) เช่น สมมุติเอากล้วยหรือรีโมทคอนโทรลโทรศัพท์มาแทนหูโทรศัพท์ เล่นป้อนนมให้ตุ๊กตาโดยสมมุติตุ๊กตาเป็นเด็กทารก และเมื่อเข้าสู่ปฐมวัยซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเล่นบทบาทสมมุติโดยใช้จินตนาการต่างๆ พบสูงสุดคือในช่วงอายุ 3-5 ปี ช่วงแรกมีการสมมุติโดยที่ไม่มีสิ่งของหรือคนนั้น

อยู่จริง (pretend with invisible objects) เช่น สมมุติเล่นขายของ ยื่นให้โดยที่ไม่มีสิ่งของอยู่ หรือ ยื่นมือทำเป็นรับของที่สมมุติว่ามีอยู่เอามากิน อย่างเอร็ดอร่อย หรือการเล่นบทบาทสมมุติเป็นผู้ใหญ่ เลียนแบบแม่โดยการใส่รองเท้าส้นสูงของแม่ ทำที่เป็นเดินเลือกซื้อของ (enactment play) หรือ การเลียนแบบ โดยการใช้ของเล่นที่ย่อส่วนจากของใช้

ในชีวิตประจำวัน เช่น เล่นสมมุติแต่งตัวตุ๊กตา ให้ ตุ๊กตาไปเดินเลือกซื้อของ (replica play) และพัฒนา เป็นการเล่นบทบาทสมมุติซับซ้อนมากขึ้นมีการสร้าง เป็นเรื่องราวต่างๆ 3) Games and rules เมื่อเข้าสู่ วัยเรียน เริ่มเข้าใจเหตุผลระเบียบ เป็นการเล่นที่มี กฎกติกาชัดเจน เช่น เล่นกีฬา ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงพัฒนาการทางการเล่นตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	พัฒนาการทางการเล่น	ทักษะ/ความสามารถที่ใช้
2 ปี แรก	Practice Play	ใช้ประสาทสัมผัส เรียนรู้ผลกระทบ จากการกระทำต่างๆ
ตั้งแต่อายุ 18 เดือน	Symbolic/socio-dramatic play หรือ Pretend play	ใช้จินตนาการ เล่นบทบาทสมมุติ
ตั้งแต่อายุ 4 ปี หรือ เมื่อเข้าสู่วัยเรียน	Games and rules	ความเข้าใจเหตุผล กฎระเบียบ กติกา

นอกจากนี้ มีการแบ่งลักษณะการเล่นตาม ทักษะสังคมของเด็กขณะที่เล่นกับเด็กคนอื่นโดย Mildred Parten (1932)⁽¹⁰⁾ ซึ่งยังได้รับการอ้างถึง ในปัจจุบัน แบ่งลักษณะการเล่นของเด็กเป็น 6 ชนิด ได้แก่

1) Unoccupied behavior เป็นการมองไป รอบๆ ตัว เพื่อดูสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่มีส่วนในกิจกรรม นั้นๆ เช่น เด็กจ้องดูรอบๆ ห้องขณะที่กำลังดูดนมมี 2) Onlooker behavior เป็นการสังเกตผู้อื่นเล่น เช่น เด็กนักเรียนเพ่งย่ำยโรงเรียน นั่งอยู่ในห้องเรียนแล้ว จ้องมองเพื่อนเล่นกันอย่างสนใจ 3) Solitary independent play เป็นการเล่นคนเดียว โดยที่ใช้ ของเล่นคนละแบบกับเพื่อน เช่น เด็กนั่งต่อตัวต่อ ขณะที่เพื่อนนั่งเล่นตุ๊กตา 4) Parallel play เป็นการเล่นใกล้กับผู้อื่น มักใช้ของเล่นชนิดเดียวกัน เช่น เด็ก 2 คน ต่างคนต่างเล่นจิ๊กซอว์ของตัวเอง และ คอยมองดูเพื่อนเป็นครั้งคราว 5) Associative play เป็นการเล่นสัมพันธ์กับผู้อื่น แบ่งของเล่นกัน แต่

ไม่ได้มีการตกลงขั้นตอนหรือเป้าหมายอะไร เช่น เด็ก 2 คน นั่งเล่นก่อดินทรายของตัวเอง พุดคุยกัน แลกเปลี่ยนชิ้นดินทราย หรืออุปกรณ์การตกแต่ง ดินทราย 6) Cooperative play เป็นการเล่นร่วมกับผู้อื่น มักมีการตกลงเป้าหมายชัดเจน เช่น เล่น บทบาทสมมุติครูนักเรียน ตกลงว่าให้ใครเป็นครู ใคร เป็นนักเรียน และเล่นร่วมกัน

จากการแบ่งลักษณะการเล่นโดยดูจาก ปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับคนอื่นดังข้างต้นนี้ การเล่น ที่เป็นลักษณะไม่เล่นกับคนอื่น (Unoccupied behavior) หรือการจ้องมองดูผู้อื่น (Onlooker behavior) จัดได้ว่ามีทักษะสังคมน้อย แต่ในส่วนของการเล่นคนเดียว (Solitary independent play) หรือ เล่นแบบต่างคนต่างเล่น (Parallel play) อาจไม่ได้ แสดงว่า Parallel play มีทักษะสังคมมากกว่า Solitary independent play เนื่องจากไม่สามารถ บอกถึงรายละเอียดของการเล่นได้ว่า มีการสร้าง บทบาทสมมุติที่ซับซ้อนหรือไม่ เช่น ขณะที่เด็ก

นั่งเล่นต่อปลอกคนเดียว มีการสมมุติเป็นปราสาท มีเรื่องราวเจ้าชายเจ้าหญิงต่างๆ

ประโยชน์ของการเล่น

สิ่งที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อมีกิจกรรมการเล่นคือ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และพร้อมกันนั้น การเล่นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาการทุกด้านของเด็ก ถึงแม้ว่ายังไม่สามารถบ่งชี้ว่าการเล่นเป็นสาเหตุให้เกิดพัฒนาการเหล่านั้นอย่างตรงไปตรงมา เนื่องจากพัฒนาการของแต่ละคนมีปัจจัยที่มีผลอย่างอื่นร่วมด้วย แต่การศึกษาหลากหลายแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกับพัฒนาการด้านต่างๆ นั้นมีอย่างต่อเนื่อง^(1,8-11) ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย การเล่นอิสระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกลางแจ้ง กระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรง และมีผลป้องกันโรคเรื้อรัง หรือเป็นการบำบัดในบางโรค เช่น โรคอ้วน ซึ่งใช้แรงจูงใจจากความสุขในการเล่นเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้⁽⁹⁾ ส่วนในเด็กวัยเรียนขึ้นไป เริ่มเข้าใจกฎกติกา การเล่นกีฬาทั้งในลักษณะกีฬาพื้นบ้าน เช่น ม้าก้านกล้วย ตีจับ เล่นตั้งเต หรือเป็นกีฬาทั่วไป เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน ทำให้เด็กได้เรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย มีน้ำใจนักกีฬา⁽⁸⁾ จากการศึกษาอย่างเป็นระบบ⁽¹²⁾ พบว่า ผู้ปกครองมีความเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัยเกี่ยวกับสถานที่ในการเล่นกลางแจ้ง ซึ่งผู้ปกครองรวมถึงชุมชนควรร่วมกันดูแล จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมให้เด็ก

พัฒนาการด้านสติปัญญา การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การเล่นโดยเฉพาะการเล่นบทบาทสมมุติ หรือสมมุติสถานการณ์ต่างๆ กระตุ้นให้เด็กหัดคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล หาแนวทางการแก้ปัญหาจากหลายวิธี แล้วลองผิดลองถูก เป็นส่วนช่วยให้เกิดความสามารถในการคิดสร้างสรรค์

ซึ่งต่อเนื่องไปยังวัยผู้ใหญ่⁽¹⁾ หรือการเล่นก่อสร้างต่างๆ พร้อมสมมุติสถานการณ์ เช่น การเล่นขุดคลองในดิน นำน้ำมาใส่ ให้น้ำไหลในคลอง เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ การทำงานชลประทาน เป็นต้น⁽⁸⁾

พัฒนาการด้านภาษา การเล่นอิสระ การเล่นบทบาทสมมุติ หรือการเล่นสมมุติประกอบการอ่านหนังสือนิทานกับเด็ก กระตุ้นให้เด็กพยายามเล่าเรื่องราว หัดใช้ภาษาในการสื่อสารกับเด็กคนอื่นหรือผู้ใหญ่^(9,11) ภาษาพูดและภาษาเขียนเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับสัญลักษณ์ (symbolic learning) ที่ใช้คำต่างๆ มาแทนคน สัตว์ สิ่งของ ซึ่งเด็กได้เรียนรู้จากการสมมุติสิ่งของบางอย่างให้เป็นตัวแทนสิ่งของอีกอย่าง (symbolic play) การเล่นกับสถานการณ์จริง เช่น ให้เด็กได้มีโอกาสเขียนไปรษณียบัตร เขียนบัตรเชิญด้วยตัวเอง ทำให้สนุกสนาน เกิดความสนใจรักการอ่านและเขียนในเวลาต่อมา⁽⁸⁾

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อเด็กได้เล่นบทบาทสมมุติ มีจินตนาการเป็นอีกคนหนึ่ง ทำให้เด็กหัดคิดจากมุมมองของคนอื่น (Theory of mind) เข้าใจความคิดและเห็นใจผู้อื่นได้ง่ายกว่าเด็กที่ขาดโอกาสในการเล่นสมมุติ⁽¹¹⁾ ตั้งแต่อายุ 3 ปี เด็กเริ่มมีความผูกพันและรู้สึกสนิทสนมเป็นพิเศษกับเพื่อนบางคน เมื่อเริ่มมีเพื่อนสนิท ทำให้เด็กสามารถเล่นได้อย่างรู้สึกสบายใจ และสนุกสนาน ใช้จินตนาการได้มากกว่าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่รู้สึกสนิทหรือกับคนแปลกหน้า รวมทั้งช่วยให้เด็กพร้อมที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ฝึกควบคุมอารมณ์ และเห็นใจผู้อื่น⁽¹⁰⁾ หรือการเล่นกับงานบ้าน เป็นการสร้างเสริมให้เด็กรับรู้บทบาทและหน้าที่ของตนต่อครอบครัว⁽⁸⁾ ส่งเสริมการมีวินัย อีกทั้งเป็นการหัดการช่วยเหลือตัวเอง เกิดความแคล่วคล่องทางร่างกายทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก เมื่อทำงานเสร็จ ได้รับคำชื่นชมจากผู้ปกครอง ยิ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

เนื่องจากการเล่นเป็นธรรมชาติของเด็ก หากสังเกตว่า เด็กมีโอกาสเล่น แต่ไม่เล่น หรือเล่น

ไม่เหมาะสมกับวัย ควรได้รับการประเมินเพิ่มเติม ซึ่งอาจมีปัญหาด้านพัฒนาการและพฤติกรรมได้หลากหลาย เช่น เด็กที่มีปัญหาออทิสติก สเปคตรัม มีความบกพร่องในทักษะสังคม ขาดอารมณ์ร่วม ไม่สนใจคนอื่น เล่นกับคนอื่นไม่เป็น ไม่เข้าใจบทบาทสมมุติหรือไม่สมวัย หรือในเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์มากจนปิดกั้น ทำให้เด็กไม่ยอมเล่นอย่างสนุกสนานตามวัยได้

การเล่น ยังสามารถใช้เป็นกระบวนการเพื่อการช่วยเหลือและรักษา (Play therapy) เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจได้ เนื่องจากด้วยความสามารถทางภาษาที่ยังไม่ดีพอหรือภาวะปัญหาทางอารมณ์และจิตใจขณะนั้น ทำให้เด็กมักไม่สามารถบอกเล่าความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมาได้ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการอบรมมาในด้านนี้ ใช้การเล่นเพื่อดึงอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ให้สื่อสารผ่านสิ่งของสัญลักษณ์ต่างๆ ในขณะที่เล่น เพื่อให้ผู้บำบัดเข้าใจและนำไปสู่การบำบัดรักษาได้อย่างเหมาะสม

กลวิธีที่สำคัญที่จะสนับสนุนการเล่นอย่างเหมาะสมให้เด็ก คือ การจัดสรรเวลาในแต่ละวัน แบ่งเวลาให้กับ การมีกิจกรรมร่วมกันหรือการเล่นร่วมกันในครอบครัว การเล่นอิสระ และการช่วยเหลืองานบ้าน นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันส่วนตัว ทำอย่างสม่ำเสมอตามเวลาที่มีอยู่ อย่าฝัดวันประกันพรุ่ง รอจะ “เล่นกับลูก” เฉพาะช่วงเวลาปิดเทอม หรือช่วงผู้ปกครองลาพักผ่อน เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนในการเลือกเวลาและกิจกรรม โดยผู้ใหญ่เป็นผู้พิจารณาให้ตัวเลือก ซึ่งเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมทั้งหมด เด็กจะรู้สึกที่ไม่ถูกบังคับ และมีความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วม แม้จะเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ เช่น เลียนแบบเป็นคนเก็บขยะกับพ่อ เด็กได้เรียนรู้วิธีคัดแยกขยะ นำขยะเหลือใช้ไปทำประโยชน์ รู้ค่าของสิ่งของต่างๆ แก่ปัญหาเฉพาะหน้า เกิดความภูมิใจเมื่อพ่อชม และเป็นการฝึกวินัยได้อย่างดี

ผู้ใหญ่มีส่วนช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะต่างๆ ในขณะที่เล่นได้จากการเตรียมอุปกรณ์สำหรับการเล่น

ซึ่งหาได้ง่าย เช่น อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ สี กระดาษ กาว กล่องกระดาษ หรือเป็นอุปกรณ์เกี่ยวกับการเล่นสมมุติจินตนาการ เช่นพวกเสื้อผ้าของใช้ในบ้าน เครื่องครัวที่ไม่ใช่แล้ว โดยมีคำถามเพื่อการกระตุ้นให้มีการเล่นอย่างต่อเนื่อง ทำทายให้คิด และสร้างจินตนาการ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเล่นระบายสี เล่าเรื่องจากภาพที่ผลัดกันตกแต่ง จนถึงการเล่นละครง่ายๆ ที่เด็กสร้างสรรค์ขึ้น โดยผู้ใหญ่ให้ความสนใจร่วมสนุกเมื่อเด็กมานำเสนอ และหาโอกาสในการเล่นกลางแจ้งเพื่อเสริมทักษะเด็กส่วนใหญ่ชอบเล่นกับน้ำ ดินไม้ และดินทราย บรรยากาศที่เป็นอิสระและธรรมชาติจะกระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้นในการเล่นอย่างเต็มที่ ได้ตักดิน เทน้ำ ปีนป่าย ได้ใช้ความคิดจินตนาการ แม้จะเป็นบริเวณเล็กๆ ของบ้าน หรือบริเวณส่วนกลางของชุมชน การใช้เวลาสั้นๆ กับผู้ปกครองจะสนุกและสร้างความทรงจำที่ดีให้เด็ก

จากข้างต้นจะเห็นว่าการเล่นเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของเด็กที่ไม่สามารถขาดได้ หากตระหนักถึงความสำคัญก็จะสามารถเปิดโอกาสการเล่นที่เหมาะสมให้เด็กได้ ผู้ปกครองหลายครอบครัวที่ต้องทำงานไปพร้อมกับการดูแลบุตรหลาน มักแจ้งปัญหาว่าไม่มีเวลาอยู่ร่วมกับเด็ก และทดแทนด้วยการหาสื่อความรู้ซึ่งชักจูงให้เห็นผลที่เป็นเลิศในการกระตุ้นพัฒนาการเด็ก เช่น ดีวีดี หรือโปรแกรมต่างๆ ในคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือมือถือ หรือเป็นกลุ่มของเล่นไฮเทคต่างๆ ซึ่งข้อดีสำหรับสื่อหรือของเล่นที่มีเทคโนโลยีเหล่านี้คือ มีเป้าประสงค์ในการเสริมทักษะบางประการ โดยกระตุ้นให้เด็กมีความสุข เพลิดเพลินไปกับการเรียนรู้ และให้เด็กมีส่วนร่วมในการเล่น มีการตอบสนองให้รางวัลเมื่อตอบถูก เช่น มีรูปตุ๊กตาน่ารักขึ้นมาเอ่ยเสียงชื่นชม เป็นเสียงปรบมือ หรือเป็นคะแนนที่มากขึ้น ซึ่งสื่อหรือโปรแกรมเหล่านั้นสามารถกระตุ้นทักษะบางอย่าง เช่น การรู้จักคำศัพท์ ฝึกความจำ การแก้ไขปัญหาเบื้องต้น แต่ยังไม่มีการศึกษาเพียงพอที่จะสนับสนุน

ว่าสามารถเพิ่มระดับสติปัญญา หรือความสำเร็จในชีวิต⁽¹³⁾ และไม่อาจทดแทนการมีกิจกรรมระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก หรือระหว่างเด็กด้วยกันได้ แต่จะเกิดประโยชน์หากนำมาเป็นสื่อกลางระหว่างการทำกิจกรรมร่วมกัน อย่าลืมว่าไม่ว่าของเล่นที่มีอยู่จะมีความหลากหลาย หรือมีราคาเพียงใด ก็ไม่อาจทดแทนผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ซึ่งเป็นของเล่นชิ้นสำคัญที่สุดในการเล่นของเด็ก เพื่อความสนุกและเสริมสร้างพัฒนาการอย่างมีความสุข

สรุป

การเล่นเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาการตั้งแต่เล็กสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ภาษา สังคมและอารมณ์ การเข้าใจพัฒนาการของการเล่นในเด็กและสนับสนุนให้มีการเล่นอย่างเหมาะสมและหลากหลาย ช่วยทำให้เด็กมีพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ รวมทั้งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

1. Russ SW. Pretend play: antecedent of adult creativity. *New Dir Child Adolesc Dev* 2016;151:21-32.
2. วิจารณ์ พานิช. การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล; 2556 [วันที่ค้นข้อมูล 1 ก.ย. 2559]. แหล่งข้อมูล: https://www.scbfoundation.com/publishing.php?project_id=292#publishing/292/5466/
3. Office of the United Nations High commissioner for human Rights. Convention on the Rights of the Child. General Assembly resolution 44/25 of 20 November 1989 Article 31 [internet]. [cited 2016 Aug 1]. Available from: URL: <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx/>
4. Parmar P, Harkness S, Super CM. Asian and Euro-American parents' ethnotheories of play and learning: effects on preschool children's home routines and school behavior. *Int J Behav Dev* 2004;28:97-104.
5. Lin YC, Yawkey TD. Does play matter to parents? Taiwanese parents' perceptions of child's play. *Education* 2013;134:244-54.
6. จิตตินันท์ เดชะคุปต์, ปัทมาวดี เล่ห์มงคล. โครงการวิจัยการเล่นของเด็กในครอบครัวไทย : ลักษณะและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กในช่วงปฐมวัย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ฐานข้อมูลผลงานวิจัยมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2558 [วันที่ค้นข้อมูล 25 ก.ย. 2559]. แหล่งข้อมูล: <https://ird.stou.ac.th/dbresearch/fDetail.php?fID=149/2558/>
7. วนิดา ชนินทุทรวงศ์, บรรณานิกร. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กิน กอด เล่น เล่า (2ก2ล) กับลูกอายุ 0-5 ปี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2554.
8. ประเสริฐ บุญเกิด และคณะ บรรณานิกร. สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้. เล่นตามรอยพระยุคลบาท. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท พลัสเพรส จำกัด; 2556.

9. Ginsburg KR. Importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics* 2007;119:182-91.
10. Levine LE, Munsch J. Child development from infancy to adolescence-an active learning approach. Canada: SAGE Publications, Inc; 2016.
11. Weisberg DS. Pretend play. *Cogn Sci* 2015;6:249-61.
12. Lee H, Tamminen KA, Clark AM, Slater L, Spence JC, Holt N. A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2015;12:1-12.
13. Goldstein J. Play and technology. In: Play in children's development, health and well-being. [internet]. 2012 [cited 2016 Sep 1]. Available from: <http://www.ornes.nl/wp-content/uploads/2010/08/Play-in-children-s-development-health-and-well-being-feb-2012.pdf/>