

1.2 ข้อมูลความรู้/บทความวิชาการ ที่สนับสนุนความสำเร็จของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย โดยครอบคลุมประเด็นพัฒนาการเด็ก ในด้านกิจกรรมทางกาย (การเล่น)

- **การเล่น** หมายถึง พฤติกรรม หรือกระบวนการที่ริเริ่ม ควบคุม หรือจัดโครงสร้างโดยเด็ก ๆ เอง การเล่นเกิดขึ้นเมื่อไรหรือที่ไหนก็ได้ ตามแต่โอกาสจะอำนวย การเล่นนั้นไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ เกิดขึ้นด้วยแรงผลักดันภายในตัวเด็กอย่างอิสระอย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีในทุกเรื่องและเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตวัยเด็ก ทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด เข้าใจสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเรียกว่า การเกิดสุขภาวะการเล่น มุลนิธิเพื่อพัฒนาเด็ก (มพด.) พูดถึง “การเล่น” คือ ธรรมชาติและความต้องการของเด็ก การเล่น ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี มันเป็นเรื่องของสมอง แล้วส่งผลสู่พัฒนาการ รอบด้าน อย่างอิสระ”

- **เล่นเปลี่ยนโลก** คือ กระบวนการส่งเสริมการเล่นของเด็กไทย ทั้งในบ้าน โรงเรียน และพื้นที่สาธารณะ โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ ด้วยความสนุกสนาน มีความสุข คอยสนับสนุนการเล่นใกล้ๆ หรือเล่นร่วมกับเด็ก มีการจัดพื้นที่เล่น ลานเล่น ที่เอื้อให้เด็กได้เล่นอย่างปลอดภัย พร้อมทั้งเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เด็กได้เล่นร่วมกับเพื่อน ๆ ในชุมชน มีการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เอื้อให้เด็กและครอบครัวได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว โดยอาศัยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง นำไปสู่การพัฒนารอบด้าน

- **เล่นเปลี่ยนโลกสำคัญอย่างไร** เพียงแค่ผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ เพราะ “หน้าที่ของเด็ก คือการเล่น” เมื่อเด็กได้เล่นอิสระ เด็กจะเกิดความสุข สนุกสนาน มีความสุข ถือเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้และเสริมสร้างพัฒนาการในทุกด้าน ซึ่งกว่าจะเห็นผลต่อเมื่อเด็ก ๆ เหล่านี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะมีคุณค่าต่อโลกเราแน่นอน

- **แนวคิดการขับเคลื่อน “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก Model”** การเล่นรูปแบบใหม่ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้ concept 3F ซึ่งประกอบด้วย

Family คือ การเล่นกับครอบครัว/ เพื่อน พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ที่มีทักษะ/ สร้างแรงจูงใจในการเล่น

Free คือ การเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอิสระตามความต้องการอยากจะทำ โดยไม่มีมุมเล่น ลานเล่น สนามเด็กเล่น ที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน ให้เด็ก “เล่นที่ไหนก็ได้ขอให้อปลอดภัย”

Fun คือ การเล่นให้สุข สนุก โดยมีกิจกรรม/ สื่อของเล่นหลากหลาย ง่าย ไม่ซับซ้อน เป็นไปตามวัย เน้นธรรมชาติ

- **ต้นแบบ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก”** ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ผู้อำนวยการเล่น (play worker) คือ ผู้ที่สนับสนุนการเล่นของเด็ก โดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง ดูแลเด็กเล่น และเล่นสนุกสนานไปกับเด็กในบางครั้ง ผู้อำนวยการเล่นของเด็กให้เกิดความสุข สนุกสนาน และความปลอดภัย มีส่วนช่วยในการพัฒนาศักยภาพ ทักษะชีวิตต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิดที่เป็นพื้นฐานต่อการใช้ชีวิต ในอนาคตของเด็ก ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ช่วยเสริมสร้างคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิด self esteem โดยครูผู้ดูแลเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะมีบทบาทในการสร้าง SOFT SKILL ให้กับเด็ก ดังนี้

- 1.1 ผู้อำนวยการเล่นช่วยเพิ่มการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้กับเด็ก (Creator)
- 1.2 ผู้อำนวยการเล่นช่วยจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ของเด็ก (Facilitator)
- 1.3 ผู้อำนวยการเล่นช่วยเติมเต็มการเรียนรู้ให้แก่เด็กอย่างต่อเนื่อง (Learner)
- 1.4 ผู้อำนวยการเล่นช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารการเจรจาพูดคุยกับเด็กอย่างเข้าใจด้วยเหตุและผล (Communication)
- 1.5 ผู้อำนวยการเล่นส่งเสริมความสามารถของเด็กได้อย่างเต็มศักยภาพ (Developer)
- 1.6 ผู้อำนวยการเล่นช่วยให้เด็กทุกคนปลดปล่อยผ่อนคลายภาวะกดดันภายในด้วยตัวเอง รู้สึกปลอดภัยทางด้านจิตใจ และมีตัวตน (Resilience)
- 1.7 ผู้อำนวยการเล่นช่วยให้ได้รับความปลอดภัยระหว่างการเล่น (Safe area)

2. พื้นที่เล่น (play space)

- 2.1 พื้นที่เล่นสร้างสรรค์ตามบริบทพื้นที่ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กต้องกระตุ้นการเรียนรู้ บรรยากาศในการเล่น มีความรักและความอบอุ่น
- 2.2. สถานที่ปลอดภัย (Safety)
- 2.3. พื้นที่เล่นเข้าถึงได้ง่าย (Accessibility) ไม่ถูกจำกัดด้วยกฎระเบียบหรือข้อห้ามในการเข้าถึง “เล่นได้ทุกที่ทุกช่วงเวลา”

3. กระบวนการเล่น (play process)

- 3.1 การเล่นอิสระ เด็กเป็นผู้นำการเล่น มีโอกาสเลือกและมีความยืดหยุ่น เด็กได้เล่นอย่างเป็นตัวของตัวเอง
- 3.2 การเล่นที่ครอบครัวมีส่วนร่วม ภายใต้แนวคิด Home-based program และ Positive parenting

3.3 การเล่นด้วยกิจกรรมทางกาย การเล่นที่ส่งเสริมสุขภาพทางกาย/การเจริญเติบโต เช่น การคลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีนป่าย ว่ายน้ำ เดินขึ้นที่สูง ขึ้น-ลงบันได วิ่งเปี้ยว วิ่งเก็บของ เป็นต้น

4. หน่วยบริหารจัดการการเล่น (play management unit) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน โดยความสำเร็จของการเป็น ต้นแบบ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก” เกิดจากความร่วมมือกัน 3 องค์ประกอบ ได้แก่

4.1 บ้าน/ครอบครัว

4.2 สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย/หน่วยบริการสาธารณสุข

4.3 องค์กรปกครองส่วนถิ่น และชุมชน

- **การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย**

เด็กกับการเล่นเป็นสิ่งที่คู่กันและการเล่นก็เป็นสิ่งสำคัญจำเป็นในวัยเด็ก เนื่องจากการเล่นเป็นโอกาสที่ทำให้เด็กได้สัมผัสบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สนุกและมีความสุข ก่อนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เด็กรู้จักฝึกฝนตนเอง ดังนั้นการเล่นที่เหมาะสมกับช่วงวัยหรือพัฒนาการของเด็กย่อมจะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ที่สำคัญคือพ่อแม่ต้องมีส่วนร่วมในการเล่นกับลูก ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการแล้ว ยังส่งเสริมเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วย โดยการเล่นจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การเล่นเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะเล่นจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดี ส่งผลให้เกิดการพัฒนาากล้ามเนื้อ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์การเล่นจะช่วยสร้างจิตใจที่ดีและปรับอารมณ์ของเด็กได้ เด็กจะได้รู้จักการแก้ปัญหา คลายความเครียด วิตกกังวล

3. ด้านสติปัญญา การเล่นสอนให้เด็กได้มีโอกาสคิด แสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่ม และเสริมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ รู้จักยืดหยุ่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพต่อไป

4. ด้านสังคมและศีลธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญที่ได้จากการเล่น เด็กจะได้ฝึกเมื่อได้เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะแบ่งปัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย รู้จักการรอคอย เรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้อยู่ในกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีความสุข

ซึ่งเด็กแต่ละวัยก็จะมีลักษณะการเล่นที่แตกต่างกันตามช่วงวัย ดังนี้

1. ช่วงอายุ 0-1 ปี เด็กจะสนุกกับการดูเด็กอื่นเล่น และเด็กวัยนี้ก็จะมีการเล่นที่เป็นการตอบสนองระบบประสาทสัมผัสแบบตรงไปตรงมา เช่น เด็กชอบเล่นจิ๊กจี้ สนใจของเล่นที่มีสีสันสดใส ของเล่นที่เคาะแล้วเกิดเสียงดัง เป็นต้น เด็กจะสนใจการเล่นในแต่ละครั้งไม่เกิน 3-5 นาที

2. ช่วงอายุ 1-2 ปี เด็กมักชอบเล่นคนเดียว ชอบที่จะมีโลกของตนเองในช่วงสั้น ๆ ไม่ค่อยสนใจและไม่ค่อยร่วมเล่นกับคนอื่น โดยเด็กจะมีความสนใจในการเล่นประมาณ 5-7 นาที ในแต่ละกิจกรรม

3. ช่วงอายุ 2-3 ปี เด็กจะมีลักษณะการเล่นเป็นแบบคู่ขนาน คือต่างคนต่างเล่น เด็กจะเล่นของเล่นเหมือนกัน ด้วยวิธีเล่นที่คล้าย ๆ กัน ชอบดูเพื่อนข้าง ๆ เล่น และเล่นเป็นพัก ๆ ส่วนใหญ่จะสนใจเฉพาะกิจกรรมที่ตนเองทำ จนอายุ 5 ปี ถึงจะสนใจผลงานของตนเอง

4. ช่วงอายุ 4-5 ปี เด็กจะเริ่มเล่นกับเพื่อนแบบมีความสัมพันธ์เบื้องต้น คือเล่นกับคนอื่นแต่เป็นไปในแนวทาง ที่ตนเองต้องการ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมบางส่วนแต่ไม่แบ่งหน้าที่กันชัดเจน เช่น วิ่งไล่จับกันไปมา เป็นต้น เริ่มมีการเล่นสมมติที่เกี่ยวข้องกับคนรอบตัว เช่น เล่นสมมติเรื่องครอบครัว เล่นขายของ เป็นต้น เด็กจะมีช่วงเวลาการเล่นประมาณ 10-15 นาที

5. ช่วงอายุ 5-8 ปี เด็กจะเล่นอย่างมีปฏิสัมพันธ์ เล่นแบบรวมกันเป็นกลุ่ม และแบ่งบทบาทหน้าที่กันชัดเจน ในการเล่น เช่น เล่นซ่อนหา เล่นต๊อง เป็นต้น

● การเล่นอิสระ คืออะไร

การเล่นของเด็กเกิดมาจากแรงผลักดันภายใน จะผลักดันจากภายในที่เด็ก ๆ ทุกคนต้องถูกระบายออก เด็กที่ไม่ได้เล่นจะเกิดการเรียนรู้ช้า วิธีการของเด็กคือการเล่นอิสระ การเล่นคือการเรียนรู้ การเล่น คือเรียน เรียนคือเล่น การเล่นคืองานของเด็ก

● การเล่นที่ช่วยส่งเสริม EF (Executive Functions)

ในช่วงวัย 2-6 ปี เป็นช่วงเวลาทองของชีวิตในการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการจัดการ กระบวนการคิด ซึ่งเป็นส่วนที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเราสามารถช่วยพัฒนา EF (Executive Functions) ของเด็กผ่านการเล่นได้ ตัวอย่างเช่น

การเล่นดิน เล่นทราย : การเล่นกองทรายกับน้ำเป็นการเล่นที่มีเสรีภาพ ปล่อยให้เขาเล่นอย่างอิสระ ปล่อยให้ช่วยหรือออกความคิดเห็น ปล่อยให้เขาเลอะเทอะเปรอะเปื้อนตามสบาย ความเป็นอิสระประกอบกับวัสดุที่ไม่มีขอบเขต เช่น ทรายและน้ำ จะช่วยให้เขาคิดสร้างสรรค์ได้ ความคิดสร้างสรรค์ในเด็กเล็กเรียกว่า Initiative จะทำให้เซลล์ประสาทในสมองยืดแขนงประสาทออกไปแตะและเชื่อมต่อกับเซลล์ประสาทตัวอื่น ๆ เกิดเป็นเครือข่ายใยประสาทนับล้านล้านตัว นี่คือนวัตกรรมและเตรียมความพร้อมสมองที่ดี และราคาถูกที่สุด

ปั้นดินน้ำมัน : งานปั้น สามารถสร้างสรรค์ผลงานตามจินตนาการได้อย่างไม่รู้จบ ช่วยฝึกและเสริมพัฒนาการในด้าน “มิติสัมพันธ์” และกล้ามเนื้อมือให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี เช่น มีการหยิบจับได้คล่อง เขียนหนังสือได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การปั้นยังอาศัยทักษะการทำงานประสานกันของมือและตา และเราสามารถเริ่มสร้าง Working Memory ให้กับเด็ก ได้โดยการปั้นรูปทรงต่าง ๆ จากประสบการณ์ชีวิตของเด็กที่ผ่านมา เช่น การปั้นรูปสัตว์, ผักผลไม้ ที่เด็กรู้จัก เป็นต้น

เล่นบทบาทสมมติ : การเล่นบทบาทสมมติ ช่วยพัฒนาทักษะสมอง EF ในการเล่น เด็กต้องตั้งประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับตัวละครนั้น ๆ ทั้งเรื่องท่าทาง การพูด การแต่งกาย เด็กต้องยืดหยุ่นทางความคิด และยังคิดไตร่ตรองเสมอว่ากำลังสวมบทบาทเป็นตัวละครนั้นอยู่ ช่วยให้เด็กได้พัฒนาภาษาและสร้างทักษะการเข้าสังคม เราอาจเป็นกองหนุน ให้เด็กเล่นสนุกได้มากขึ้น โดยหาของธรรมดาๆ ให้ลูกเล่น เช่น ไม้กวาดที่โกยผง ถ้วยชาม หม้อ กระทะ เสื้อผ้า เป็นต้น ซึ่งของเล่นเหล่านี้จะช่วยให้เกิดพลิกบทบาทไปได้เรื่อย ๆ

เล่นในสนามอย่างอิสระ : บางครั้งการปล่อยให้เด็กได้เลือกเล่น กำหนดรูปแบบและสิ่งที่จะเล่นด้วยตัวเอง มีอิสระในการเล่น โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้กำหนดกฎ กติกา ในการเล่น ช่วยฝึกความเป็นผู้นำและรู้จักรักษากฎเกณฑ์ ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากต่อการพัฒนาทักษะ EF ให้กับเด็ก

ป็นป้าย : การเล่นป็นป้าย เด็กจะได้ใช้ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การทำงานร่วมกันของร่างกาย ทั้งตาหู และเคลือบไหว ยังมีการใช้ประสาทสัมผัสพร้อมกันมากเท่าไร ยิ่งไปกระตุ้นให้สมองส่วนหน้าทำงานมากขึ้นเท่านั้น

- สื่อ /องค์ความรู้กิจกรรมทางกาย (การเล่น) ของเด็กปฐมวัย

VDO ผู้อำนวยการเล่น (PLAY WORKER)



VDO เล่นเปลี่ยนโลก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



VDO เล่นเปลี่ยนโลก สำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก



เล่น”ให้”ได้”เรื่อง”พ่อแม่ 4.0 รู้ทันเรื่องเล่นเจนอัลฟ่า





- ที่มาแหล่งข้อมูลความรู้อ้างอิง
 - 1. คู่มือผู้อำนวยการเล่น (PLAY WORKER) เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 - 2. คู่มือเล่นเปลี่ยนโลก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
-