

1.2 ข้อมูลความรู้/บทความวิชาการ ที่สนับสนุนความสำเร็จของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย โดยครอบคลุมประเด็นพัฒนาการเด็ก ในด้านกิจกรรมทางกาย (การเล่น)

ข้อมูลความรู้/บทความวิชาการ ที่สนับสนุน ดังนี้

การเล่น หมายถึง พฤติกรรม หรือกระบวนการที่ริเริ่ม ควบคุม หรือจัดโครงสร้างโดยเด็ก ๆ เอง การเล่นเกิดขึ้นเมื่อไรหรือที่ไหนก็ได้ ตามแต่โอกาสจะอำนวย การเล่นนั้นไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ เกิดขึ้นด้วยแรงผลักดัน ภายในตัวเด็กอย่างอิสระอย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี ในทุกเรื่อง และเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตวัยเด็ก ทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงความคิด เข้าใจสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเรียกว่า การเกิดสุขภาวะการเล่น มุลินีเพื่อพัฒนาเด็ก (มพด.) พูดถึง “การเล่น” คือธรรมชาติและความต้องการของเด็ก 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 โดยอาศัยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องนำไปสู่การพัฒนาการรอบด้าน

เล่นเปลี่ยนโลกสำคัญอย่างไร เพียงแค่ผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ เพราะ“หน้าที่ของเด็กคือการเล่น” เมื่อเด็กได้เล่นอิสระ เด็กจะเกิดความสุข สนุกสนาน มีความสุข ถือเป็นโอกาส แห่งการเรียนรู้และเสริมสร้างพัฒนาการในทุกด้าน ซึ่งกว่าจะเห็นผลต่อเมื่อเด็ก ๆ เหล่านี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะมีคุณค่าต่อโลกเราแน่นอน

แนวคิดการขับเคลื่อน “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก Model” การเล่นรูปแบบใหม่ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้ concept 3F ซึ่งประกอบด้วย

Family คือ การเล่นกับครอบครัว/ เพื่อน พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ที่มีทักษะ/ สร้างแรงจูงใจในการเล่น

Free คือ การเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอิสระตามความต้องการอยากเล่น โดยมีมุมเล่น ลานเล่น สนามเด็กเล่น ที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน ให้เด็ก “เล่นที่ไหนก็ได้ขอให้ปลอดภัย”

Fun คือ การเล่นให้สุข สนุก โดยมีกิจกรรม/ สื่อของเล่นหลากหลาย หาง่าย ไม่ซับซ้อน เป็นไปตามวัย เน้นธรรมชาติ

Concept 3F มีองค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบที่จะทำให้เกิดต้นแบบ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก” ดังต่อไปนี้

1. ผู้อำนวยการเล่น (play worker) คือ ผู้ที่สนับสนุนการเล่นของเด็ก โดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง ดูแลเด็กเล่น และเล่นสนุกสนานไปกับเด็กในบางครั้ง ผู้อำนวยการเล่นของเด็กให้เกิดความสุข สนุกสนาน และความปลอดภัย มีส่วนช่วยในการพัฒนาศักยภาพ ทักษะชีวิตต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิดที่เป็นพื้นฐานต่อการใช้ชีวิตในอนาคตของเด็ก ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ช่วยเสริมสร้างคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิด self esteem โดยครู ผู้ดูแลเด็ก 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 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน

การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย

เด็กกับการเล่นเป็นสิ่งที่คู่กันและการเล่นก็เป็นสิ่งสำคัญจำเป็นในชีวิตเด็ก เนื่องจากการเล่นเป็นโอกาสที่ทำให้เด็กได้สัมผัสบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สนุกและมีความสุข ก่อนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เด็กรู้จักฝึกฝนตนเอง ดังนั้นการเล่นที่เหมาะสมกับช่วงวัยหรือพัฒนาการของเด็กย่อมจะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ที่สำคัญคือพ่อแม่ต้องมีส่วนร่วมในการเล่นกับลูก ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการแล้ว ยังส่งเสริมเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วย โดยการเล่นจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การเล่นเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะเล่นจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดี ส่งผลให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์การเล่นจะช่วยสร้างจิตใจที่ดีและปรับอารมณ์ของเด็กได้ เด็กจะได้รู้จักการแก้ปัญหา คลายความเครียด วิตกกังวล

3. ด้านสติปัญญา การเล่นสอนให้เด็กได้มีโอกาสคิด แสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่ม และเสริมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ รู้จักยืดหยุ่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐาน ในการพัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพต่อไป
4. ด้านสังคมและศีลธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญที่ได้จากการเล่น เด็กจะได้ ฝึกเมื่อได้เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะแบ่งปัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย รู้จักการรอคอย เรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้อยู่ในกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีความสุข

ซึ่งเด็กแต่ละวัยก็จะมีลักษณะการเล่นที่แตกต่างกันตามช่วงวัย ดังนี้

1. ช่วงอายุ 0-1 ปี เด็กจะสนุกกับการดูเด็กอื่นเล่น และเด็กวัยนี้ก็จะมีการเล่นที่เป็นการตอบสนอง ระบบประสาทสัมผัสแบบตรงไปตรงมา เช่น เด็กชอบเล่นจิ้งจี้ 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 เด็กจะเล่นของเล่น เหมือนกัน ด้วยวิธีเล่นที่คล้าย ๆ กัน ชอบดูเพื่อนข้าง ๆ เล่น และเล่นเป็นพัก ๆ ส่วนใหญ่จะสนใจเฉพาะกิจกรรมที่ตนเองทำ จนอายุ 5 ปี ถึงจะสนใจผลงานของตนเอง
4. ช่วงอายุ 4-5 ปี เด็กจะเริ่มเล่นกับเพื่อนแบบมีความสัมพันธ์เบื้องต้น คือเล่นกับคนอื่นแต่เป็นไปในแนวทางที่ตนเองต้องการ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมบางส่วนแต่ไม่แบ่งหน้าที่กันชัดเจน เช่น วิ่งไล่จับกันไปมา เป็นต้น เริ่มมีการเล่นสมมติที่เกี่ยวข้องกับคนรอบตัว เช่น เล่นสมมติเรื่องครอบครัว เล่นขายของ เป็นต้น เด็กจะมีช่วงเวลาการเล่นประมาณ 10-15 นาที
5. ช่วงอายุ 5-8 ปี เด็กจะเล่นอย่างมีปฏิสัมพันธ์ เล่นแบบรวมกันเป็นกลุ่ม และแบ่งบทบาทหน้าที่กันชัดเจนในการเล่น เช่น เล่นซ่อนหา เล่นตีจับ เป็นต้น

การเล่นอิสระ คืออะไร

การเล่นของเด็กเกิดมาจากแรงผลักดันภายใน จะผลักดันจากภายในที่เด็ก ๆ ทุกคนต้องถูกระบายออก เด็กที่ไม่ได้เล่นจะเกิดการเรียนรู้ช้า วิธีการของเด็กคือการเล่นอิสระ การเล่นคือการเรียนรู้ การเล่นคือเรียน เรียนคือเล่น การเล่นคืองานของเด็ก

การเล่นที่ช่วยส่งเสริม EF (Executive Functions)

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

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

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

เล่นบทบาทสมมุติ : การเล่นบทบาทสมมุติ ช่วยพัฒนาทักษะสมอง EF ในการเล่น เด็กต้องดึงประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับตัวละครนั้น ๆ ทั้งเรื่องท่าทาง การพูด การแต่งกาย เด็กต้องยืดหยุ่นทางความคิด และยังคงไตร่ตรองเสมอว่ากำลังสวมบทบาทเป็นตัวละครนั้นอยู่ ช่วยให้เด็กได้พัฒนาภาษาและสร้างทักษะการเข้าสังคม เราอาจเป็นกองหนุน ให้เด็กเล่นสนุกได้มากขึ้น โดยหาของธรรมดาๆ ให้ลูกเล่น เช่น ไม้กวาด ที่โกยผง ถ้วยชาม หม้อ กระทะ เสื้อผ้า เป็นต้น ซึ่งของเล่นเหล่านี้จะช่วยให้เด็กพลิกบทบาทไปได้เรื่อย ๆ

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

ปีนป่าย : การเล่นปีนป่าย เด็กจะได้ใช้ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การทำงานร่วมกันของร่างกาย ทั้งตาหู ฟัง และเคลื่อนไหว ยิ่งมีการใช้ประสาทสัมผัสพร้อมกันมากเท่าไร ยิ่งไปกระตุ้นให้สมองส่วนหน้าทำงานมากขึ้นเท่านั้น
