

## เล่น... พัฒนาอัจฉริยภาพ

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

การเล่นพัฒนาอัจฉริยภาพลูกน้อย

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

การเล่นมีผลต่อการพัฒนาสมอง การเล่นที่让孩子ได้รับประสบการณ์เองโดยตรง ได้แก่ การหยิบจับ สัมผัส จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางสมอง ให้มีคุณภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น การเล่นจึงเป็นการป้อนข้อมูลเข้าไปในสมอง แต่การเจริญเติบโตของตัวสมองเองนั้นได้มาจากอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่ในตัวเด็ก ได้แก่ ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูด้วย การเล่นที่เหมาะสมต่อการพัฒนาการเด็กในแต่ละวัยมีความสำคัญมาก สามารถกระตุ้นใยสมองและจุดเชื่อมต่อทำให้สมองเกิดการพัฒนาการเติบโตได้เป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาอัจฉริยะ

### 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 กุ๊ก กุ๊ก โกรธ อิจฉา คับข้องใจ เครียด เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ที่เป็นลบเหล่านี้จะแสดงออกผ่านการเล่น การเล่นสามารถทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเด็กจะเกิดความสุขเมื่อการเล่นประสบความสำเร็จ

**ด้านความคิดและจินตนาการ (Creativity and Imaginary Development)**

การเล่นสามารถต่อยอดและส่งเสริมจินตนาการให้เด็กได้อย่างแน่นอน

พ่อแม่ นับเป็นเพื่อนเล่นคนแรกของลูกและเป็นเพื่อนเล่นที่ดีที่สุด เพราะเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการเลือกของเล่นและชนิดของการเล่นแต่ละประเภทให้แก่ลูก สอนวิธีการเล่นและแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้แก่ลูก มีการศึกษาคนควาว่า “เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด มักเป็นเด็กที่มีผู้ใหญ่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยในการเล่น”

หมายความว่าพ่อแม่จะเป็นบุคคลที่ดีและสำคัญที่สุดที่จะเล่นกับลูก ยังรวมถึงญาติและคนอื่นๆ ที่มีส่วนร่วมในการเล่นกับลูก

การเล่นยังสามารถสร้างบรรยากาศที่เพลิดเพลินและก่อให้เกิดความสนุกสนานและความอบอุ่นภายในบ้านได้อีกด้วย สิ่งที่พ่อแม่ควรกระทำระหว่างเล่นกับลูกคือ ให้คำชมเชย แสดงออกถึงความภาคภูมิใจ จะทำให้การเล่นของเด็กเกิดประโยชน์สูงสุด

### การเล่นควรคำนึงถึง

\* **ความปลอดภัย** ตั้งแต่ของเล่น สถานที่ที่จะอนุญาตให้เด็กเล่น การร่วมเล่นของพ่อแม่หรือการเล่นอย่างเสรี เด็กควรจะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสนใจและแสดงความสามารถที่มีต่อการเล่น

\* **ความเหมาะสมต่อพัฒนาการตามวัย** การเล่นต้องเหมาะกับระดับอายุและวัยของเด็ก เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเด็กไม่ควรเล่นกับของเล่นที่มีระดับความยากที่มากหรือน้อยเกินไปเมื่อเทียบกับวัยของเด็กเอง เพราะของเล่นที่ซับซ้อนและยากเกินความสามารถตามวัยของเด็กก็จะบั่นทอนกำลังใจและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวเด็กเอง หรือหากมีระดับความง่ายจนเกินไปก็อาจจะทำให้การเล่นน่าเบื่อ เด็กขาดความสนใจ เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่ท้าทายความสามารถ ไม่เกิดแรงจูงใจในการเล่น จึงทำให้รู้สึกว่าการเล่นไม่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน

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

\* **บุคคลที่เล่นกับลูกคือพ่อแม่** “พ่อแม่ควรเล่นกับลูก” ปฏิสัมพันธ์และสายใยรักที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความผูกพัน รักใคร่ ซึมซับ และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวด้วย

ในเมื่อการเล่นต้องเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องรู้จักธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กเป็นพื้นฐาน เพื่อช่วยประมาทและประเมินความสามารถของเด็กได้ความมีความพร้อมและวุฒิภาวะที่จะแสดงพฤติกรรมและเสนออะไรบางอย่าง การเข้าใจระดับความสามารถของเด็กจะทำให้ “การเล่นเกิดประโยชน์สูงสุด” เด็กจะทำได้สำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจ จะก่อผลดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและพัฒนาการด้านอื่นๆ ตามมาเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ตารางแสดงการเล่นที่เด็กควรทำอย่างเหมาะสมในวัยทารก

อายุวัยทารก	การเล่น
1-3 เดือน	ของเล่นที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการไขว่คว้า เช่น โมบาย เครื่องเขย่าที่ก่อให้เกิดเสียง เป็นต้น
3-4 เดือน	ของเล่นแตะจับสิ่งของต่างๆ ของเล่นชนิดนี้มีหลากหลาย ฝึกให้เด็กรู้จักการสังเกตด้วยการสัมผัสความรู้สึกความแข็งความนุ่ม เช่น ลูกบอลแบบนิ่มมีระบบแสงเสียง เป็นต้น
5-6 เดือน	วัยนี้ชอบนำสิ่งของเข้าปากและอมสิ่งของ ชอบปาของลงบนพื้น ของเล่นที่มีเสียงดนตรี ตุ๊กตามีเสียง รู้จักเล่นของเล่นเมื่อเห็นการสะท้อนในกระจก

6-7 เดือน	ขงเล่นประเภทมีเสียงปองแปง ตุ๊กตาผา ตุ๊กตาลมลูก รถลาก ตุ๊กตาไขลาน ฟังเพลงจังหวะงายๆ เมื่อเด็กไดยินเสียงดังกลาวก็จะหัวเราะพียงพอใจ
7-8 เดือน	ขงเล่นประเภทที่มีลือเลือน มีสีสันลากไปมาได และตุ๊กตารูปสวยงาม แตตองระวังขงภายในบาน เช่น สายไฟ กลอนประตู บานพับประตู พดลม วิทยุ โทรศัพท เป็นต้น
8-9 เดือน	เด็กชอบเคาะกลอง เคาะระนาด เคาะดนตรี บางคนชอบใหจับโยนจะหัวเราะชอบใจ
9-10 เดือน	ชอบเล่นอยุคนเดียว สนใจการเล่นกับขงไซ เช่น เครื่องครัว ขอน ชาม ปลักไฟ สวิตซ์ไฟและอื่นๆ
10-11 เดือน	ชอบเล่นไมบลอคและตอบลอค ชอบเคาะทำให้เกิดเสียง ชอบตอขงเล่น ชอบดูรูปนิทานต่างๆ
11-12 เดือน	_____ เล่นขงเล่นที่มีการสำรวจ อยากรูอยากรูเห็น และดีใจเมื่อไดยูในกลุ่มที่โตกวาเล็กนอย

### ตารางแสดงการเล่นที่เด็กควรทำอย่างเหมาะสมในแต่ละ (1-3 ปี)

อายุวัยแต่ละ	การเล่น
1-1ปีครึ่ง	ชอบเล่นชิงช้า กระดานลื่น รถเข็น ลูกบอล เล่นทราย สีและกระดาษเขียนตามใจชอบ ชอบตุ๊กตารูปคนและรูปสัตว์ รถยนต์ เครื่องบิน การอ่านหนังสืออย่างงายๆ เช่น หนังสือภาพ
1ปีครึ่ง -2 ปี	ชอบเล่นออกแรง เช่น เตะลูกบอล ตอกด้วยค้อน ดึงออกมาสวมใส่แทงไม้ที่ซอนกัน _____ ชอบดนตรีที่โยกตัวตามจังหวะเสียงเพลง _____ ชอบวาดรูปโดยใช้สีเทียน _____ ชอบหนังสือดูภาพสวยงาม และกระโดดโลดเต้นทั้งวัน
2-3 ปี	ขี่จักรยาน _____ ตอบลอค วาดภาพ ดูหนังสือประกอบ เล่นตุ๊กตา ตองการเพื่อนเล่นมากกวาขงเล่น

### อุปกรณ์ของเล่นเด็กวัย 1-3 ปี

- \* บลอคไม้ขนาดใหญ่หรือเล็ก 5-6 ชั้นหรือด้วยกลองหลายๆ ใบจากไม้ พลาสติก หรือกระดาษแข็ง
- \* กระดานค้อนตอกอาจทำด้วยไม้
- \* ขงเล่นเป็นชั้นขนาดต่างๆ เล็กใหญ่หรือสั้นยาวไม่เท่ากัน
- \* ขงเล่นที่ทำให้เกิดเสียง
- \* กลองดนตรี
- \* ชันบันได
- \* ลูกบอลที่ทำด้วยพลาสติกหรือผ้า
- \* ตุ๊กตayangลอยน้ำได้

- \* ของลากจูง เช่น เรือ รถ หรือสิ่งของที่มีเชือกร้อยให้เด็กได้ลากจูงเล่น
- \* อุปกรณ์เล่นกับทราย เช่น พลั่ว ช้อน ที่ทำมาจากพลาสติก
- \* หนังสือ รูปภาพที่ทำด้วยกระดาษ ผ้า พลาสติก
- \* ภาพตัดต่อ 3-6 ชั้น ทำด้วยไม้ พลาสติก หรือผ้า

การเล่นนอกจากจะเลือกของเล่นอย่างปลอดภัยแล้ว สิ่งสำคัญคือการใช้และการเก็บรักษาอย่างเหมาะสม หากของเล่นชำรุดเสียหายเกินกว่าที่จะใช้งานได้ก็ควรทิ้งหรือเปลี่ยนใหม่ ควรสอนให้เด็กรู้จักการเก็บของเล่นเองหลังจากเล่นเสร็จ ผู้ใหญ่ไม่ควรคิดว่าของเล่นเด็กเป็นสิ่งไร้สาระ ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ แต่การเล่นของเด็กมีคุณค่าอย่างมหาศาลในการพัฒนาเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน ส่งเสริม และมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กด้วย เด็กก็จะเกิดการพัฒนาร่างกายทางอารมณ์ มีความสุข ประสบความสำเร็จ สร้างเสริมความคิดริเริ่ม จินตนาการใหม่ๆ ออกมา นั่นคือในระหว่างเล่นกับลูกน้อย ลูกน้อยอาจจะฉายแววอัจฉริยะให้คุณพอมันเห็นก็ได้คะ

“วันนี้คุณเล่นกับลูกแล้วหรือยังคะ”

ที่มา : Healthtoday