

มาเล่นกับลูกน้อยกันเถอะ

การเล่นมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของลูกน้อยอย่างมากถือว่าเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ของลูกน้อยในอนาคต

ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้เข้าใจและสามารถนำของเล่นหรือกิจกรรมการเล่นไปใช้กับลูกน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ทักษะพัฒนาการและการเรียนรู้ของลูกน้อยจะก้าวไปอย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อเด็กมีพื้นฐานทางพัฒนาการที่ดีและเหมาะสมกับวัย เด็กจะสามารถนำประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาไปประยุกต์ใช้กับการเรียนรู้ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเล่นเป็นกิจกรรมการเรียนรู้และเป็นตัวกระตุ้นให้ลูกน้อยเกิดการรับรู้ที่ดี ตลอดจนทำให้ลูกน้อยได้เรียนรู้ตัวเองและบุคคลอื่น โดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้การเล่นยังมีผลต่อพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทอีกด้วย

ทำไมพ่อแม่จึงควรเล่นกับลูก

1. เสริมสร้างความสนใจและคงสมาธิ
2. เสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ที่บกพร่อง
3. เสริมสร้างปฏิกิริยาการรับรู้และการตอบสนอง
4. ช่วยเสริมสร้างการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5
5. ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา เสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในด้านการสื่อสาร โดยเฉพาะคำศัพท์
7. ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง
8. ช่วยเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีทางสังคม เช่น การแบ่งปัน การผลัดเปลี่ยน การช่วยเหลือ การอดทนต่อการรอคอย ความยืดหยุ่น
9. ช่วยเสริมสร้างให้เด็กรู้จักตนเองได้ดีขึ้นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จที่ได้กระทำ
10. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี
11. ช่วยพัฒนาและส่งเสริมบทบาททางเพศและบทบาทสมมติ

การเลือกของเล่นให้เหมาะกับความสามารถของเด็กในแต่ละวัย มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กเป็นอย่างมาก พ่อแม่หรือผู้ดูแลจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเลือกสรรของ

เล่นและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อเด็กให้เกิดศักยภาพในการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ความเหมาะสมกับอายุและพัฒนาการของเด็ก ความสนใจของเด็ก ความสะอาด ความเหมาะสมของราคา และวิธีการเล่น

อุปกรณ์ของเล่นและเกมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัย 0-1 ปี

วัสดุอุปกรณ์/เกมประโยชน์

1. วงแหวนที่มีลักษณะพื้นผิวแตกต่างกันอาจเป็นพลาสติกแข็ง ยางนึ่ม หรือผ้า  
(อายุ 3-8 เดือน)
2. โคมบายพวงวัสดุที่เป็นรูปสัตว์หรือดอกไม้ที่มีสีสันสดใส แขนงไว้ที่หัวเตียงหรือเปลซึ่งอาจมีเสียงดนตรีประกอบ  
(อายุ 3-5 เดือน)
3. ตุ๊กตายางผิวหยาบหรือนิ่มอาจทำจากผ้าหรือพลาสติกยางซึ่งอาจบีบมีเสียงหรือไม่มี  
(อายุ 4-12 เดือน)
4. เครื่องเขย่าให้เกิดเสียงได้แก่ กรังกรัง กระดิ่ง ซึ่งอาจมีขนาดและน้ำหนักที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน  
(อายุ 3-12 เดือน)
5. กระจกเงา  
(อายุ 4-12 เดือน)
6. ของเล่นไขลาน เช่น ลูกบิด ลูกไก่ และอื่นๆ ซึ่งอาจมีเสียงดนตรีประกอบขณะที่ของเล่นไขลานเคลื่อนไหว
7. วัสดุรูปทรงเรขาคณิต อาจเป็นผ้า กล่องสีต่างๆ ก้อนไม้ หรือก้อนพลาสติกที่มีขนาดต่างกัน
8. หมุดหรือไม้สี ซึ่งมีขนาดใหญ่ อาจทำด้วยไม้หรือพลาสติกพร้อมกระดานมีรู
9. เกมจ๊ะเอ๋  
(อายุ 7 เดือน - 1 ปี)
10. เกมปูได้
11. เกมจับปูดำ  
(อายุ 9-12 เดือน)
12. เกมคบบมือเปาะเปาะ  
(อายุ 9-12 เดือน)
13. เกมค้นหาของเล่น
14. กระดาษทราย/ข้าวสารข้อมสีหรือเม็ดถั่วต่างๆ

เด็กวัยนี้มักนำของเล่นเข้าปาก ใช้ปากในการดู คม เลีย ใช้เหงือกย้ำ กัดเล่น เพื่อฝึกความแข็งแรงของเหงือก และยังสามารถลดอาการเจ็บขณะฟันของเด็กรัดขึ้นได้ โดยนำวงแหวนพลาสติกยางไปแช่ตู้เย็น ความเย็นจากยางจะลดอาการเจ็บได้ขณะที่เด็กกัดเล่นเพื่อฝึกการใช้สายตาในการมองวัตถุขณะเคลื่อนไหว ขณะที่เด็กนอนเล่นอยู่บนเตียง แขนง โมบายอยู่เหนือศีรษะเด็ก เพื่อให้เด็กได้ใช้สายตามองดูขณะของเล่นแกว่งไปมา เด็กจะสนใจมองดูการเคลื่อนไหวของวัตถุ และยังสามารถฝึกการฟังเสียงดนตรีของเครื่องเล่นอีกด้วยเพื่อฝึกคว่ำจับและสัมผัส โดยใช้ของเล่นที่มีพื้นผิวสัมผัสที่ต่างกัน เด็กวัยนี้ชอบจับสัมผัส ลูกบอล บิบนเล่น โยนเล่น กลิ้งเล่น และฝึกการฟังเสียงต่างๆ กันของของเล่นขณะบีบ เขย่า เคาะ ตลอดทั้งฝึกจับของเล่นเปลี่ยนมือได้อีกด้วย เพื่อฝึกกล้ามเนื้อมือในการจับและคว่ำของเล่น ฝึกการฟังเสียงของของเล่นที่มีความแตกต่างกัน เด็กวัยนี้ชอบคว่ำ จับ เขย่า เคาะของเล่นเพื่อให้เกิดเสียงต่างๆ รวมทั้งสามารถกระตุ้นให้เด็กได้สนใจมอง ขณะที่เด็กมีกิจกรรมในการจับเขย่าและเคาะเล่นอีกด้วยเพื่อฝึกการมองและการสังเกต การเคลื่อนไหวของหน้าตา และท่าทางขณะมองเล่นเด็กรวัยนี้มักชอบมองเงาตัวเองและสิ่งอื่นๆ ในกระจกเด็กสนใจและมองตามการเคลื่อนไหวของของเล่นเหล่านั้น ตลอดทั้งกระตุ้นให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวตัวเองอีกด้วย เช่น เด็กอาจจะก๊อบ คลาน เกาะเดิน เหนี่ยวตัวลุกขึ้น เกาะยืน เพื่อให้ได้ของเล่นเหล่านั้นเพื่อฝึกการสังเกตรูปร่าง รูปทรง และจับกำ ซึ่งภายในกล่องสีต่างๆ อาจใส่เม็ดถั่วเม็ดพลาสติกไว้ข้างในได้ เมื่อเด็กเขย่าเคาะแล้วเกิดเสียงเพื่อกระตุ้นการฟัง และความสนใจของเด็ก ในขณะที่เล่นของเล่นมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างเสริมสร้างการใช้ปลายนิ้ว ในการหยิบ หรือยัดนิ้วใส่ลงในรู หรือในช่องที่เจาะไว้บนกล่อง เด็กวัยนี้เริ่มใช้ปลายนิ้วหยิบ หรือใช้นิ้วยัดใส่รูหรือช่องที่เจาะไว้ เกมนี้เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักการค้นหาวัตถุที่หายไป ตลอดทั้งฝึกความสนใจ สมาธิในการฟังจังหวะของเสียง และยังเป็นเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ด้วย โดยผู้ใหญ่อาจใช้มือ ผ้า หรือกระดาษปิดหน้าตัวเอง หรือปิดหน้าเด็ก และเมื่อเปิดมือ ผ้า หรือกระดาษออก พร้อมกับพูดคำว่า “จะเอ” ซึ่งน่าเสียงที่ใช้ควรจะเป็นเสียงที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานด้วย ซึ่งเด็กจะมองหาหน้าผู้ใหญ่ที่หายไปในการเล่นเกมนี้อีกเพื่อฝึกให้เด็กได้รับการฟังเสียง ฝึกความสนใจ มีการจับจ้องมองหน้าแม่ ตลอดทั้งได้รับรู้ถึงการสัมผัสจากวัตถุที่มีความแตกต่างกันของพื้นผิว สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก รวมถึงพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีของเด็กด้วย โดยผู้ใหญ่ใช้ปลายนิ้วหรือของเล่นหรือวัตถุที่มีพื้นผิวต่างๆ กัน เช่น ผ้า ฟองน้ำ ตุ๊กตายางไล่ไปบนผิวเด็กในทุกจุดของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ขณะเล่นเกมผู้ใหญ่ควรพูดคุย หัวเราะ และยิ้ม สร้างบรรยากาศให้เด็กสนุกสนานไปด้วย ตลอดทั้งจุดต่างๆ ที่ลูบไล้หรือสัมผัสไปบนผิวเด็กควรบอกให้เด็กได้รับรู้ด้วย เช่น “แม่กำลังลูบไล้มือของคุณนะ” อาจร้องเพลงขณะเล่นไปด้วยก็ได้เกมนี้อีกเพื่อฝึกกล้ามเนื้อในการเปิด-ปิดมือหรือกำ-แบมือ ตลอดทั้งเด็กเริ่มสามารถเลียนแบบท่าทางกำมือ-แบมือจากพ่อแม่ในขณะที่เล่นเกมนี้ โดยขณะเล่นผู้ใหญ่ควรร้องเพลง “จับปูดำ ขยำปูดำ จับปูดำ คว่ำปูดำ” ร่วมด้วย เด็กจะเกิดความสนุกสนานและเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกด้วย รวมทั้งเป็นการ

ฝึกการฟัง ความสนใจ และสมาธิให้กับเด็กอีกด้วยเกมนี้เพื่อฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อทั้งสองข้าง และเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในขณะที่เล่นด้วย ตลอดทั้งให้เด็กฝึกฟังจังหวะ ในขณะที่ตบมือและเพิ่มความสนุกสนานให้กับเด็กอีกด้วย โดยผู้ใหญ่จับมือเด็กมาตบมือกันหรือเด็กตบมือเอง เมื่อผู้ใหญ่กระตุ้นให้เด็กทำตาม อาจใช้คำกลอน หรือเพลงที่เกี่ยวข้องกับการตบมือมาประกอบด้วยก็ได้ เช่น คำกลอน “ตบมือเปาะเปาะ เรียกแพะมากินนม นมไม่หวานเอาน้ำตาลมาใส่” หรือเพลงตบมือ “เรามตบมือกันดีกว่า(3 ครั้ง) แล้วเราชวนกันร้องเพลง”

เกมนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้รู้จักใช้ความคิดในการแก้ปัญหาอย่างง่าย ในการค้นหาของเล่น ซึ่งผู้ใหญ่อาจช่วยชี้แนะได้บ้าง เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึถึงความสำเร็จในการทำงาน ตลอดทั้งเด็กได้รับการฝึกประสบการณ์เรื่องการคงอยู่ของวัตถุ โดยผู้ใหญ่ใช้ผ้าหรือกระดาษปิดของเล่นในขณะที่เด็กเล่นอยู่ อาจจะปิดบางส่วนหรือปิดทั้งหมดของของเล่นก็ได้ ซึ่งเด็กจะพยายามค้นหาของเล่นโดยการดึงผ้าหรือกระดาษออกเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสทางการจับ หยิบ ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยการใส่ปลายนิ้วหยิบจับวัตถุที่มีขนาดต่างๆ กัน ตลอดทั้งเพิ่มพูนทักษะการประสานงานระหว่างมือและตา รวมทั้งฝึกทักษะทางสังคม รู้จักมีการให้และรับ สร้างลักษณะนิสัยที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถฝึกได้ตั้งแต่ยังเด็ก โดยการนำทรายหรือข้าวสาร ย้อมสีหรือเม็ดถั่วต่างๆ ใส่กระบะ และใช้อุปกรณ์การเล่นทราย หรืออาจประยุกต์ใช้อุปกรณ์ในครัวเรือน เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ มาร่วมในเกมนี้ อุปกรณ์ของเล่นและเกมส์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัย 1-3 ปี

#### วัสดุอุปกรณ์/เกมประโยชน์

1. บล็อกขนาดต่างๆ ประมาณ 5-6 ชิ้น อาจทำด้วยไม้ พลาสติก หรือกระดาษแข็ง หรือเครื่องเล่น เลโก้ หรืออาจใช้กล่องสบู่ กล่องนมแทน ซึ่งสามารถวางต่อกัน หรือวางซ้อนกัน
2. กระดาน ค้อนตอก อาจทำด้วยไม้หรือพลาสติก
3. ของเล่นเป็นชิ้นที่มีขนาดต่างๆ กัน ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ยาวบ้าง สั้นบ้าง อาจทำด้วยไม้ หรือพลาสติก
4. ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง เช่น กลองดนตรี ของเล่นที่จับเขย่า เคาะมีเสียง หรือเครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ด
5. บอลผ้า ลูกบอลพลาสติกยาง หรือเป็นลูกใส่ห่วง
6. ของลากจูง เช่น สัตว์ต่างๆ รถ เรือ รถไฟ มีเชือกร้อยให้เด็กลากจูง
7. อุปกรณ์เล่นทราย เช่น พลั่ว ช้อน ถังพลาสติก ใช้เล่นกับทราย ข้าวสารย้อมสี หรือเม็ดถั่วต่างๆ
8. หนังสือรูปภาพ อาจทำด้วยกระดาษแข็งอย่างดี ผ้า หรือพลาสติกรวมทั้ง โปสเตอร์ ภาพสัตว์ต่างๆ และอื่นๆ

9. ภาพตัดต่อ (จิ๊กซอว์) ควรมีจำนวน 3-6 ชิ้น อาจทำด้วยพลาสติก ไม้ กระดาษแข็ง  
อย่างดี
10. สีเทียน สีเมจิกแท่งใหญ่ จี๊ดเขียนบนกระดานหรือกระดาษ
11. ของเล่นที่เมื่อกดแล้วจะขึ้นมาเป็นรูปสัตว์หรือรูปต่างๆ และอาจมีเสียงประกอบด้วย  
ก็ได้
12. เกมวาดรูปจากนิ้วมืออาจใช้สีน้ำ สีโปสเตอร์ หรือกาวน้ำ/แป้งเปียกผสมสี
13. เกมจำจิมะเขือเปราะ

เพื่อฝึกทักษะการจับวาง การวางซ้อน การวางเรียง ฝึกทักษะการใช้มือและตาประสานกัน ฝึกการกระระยะ ฝึกการสังเกต ฝึกความคิดเปรียบเทียบขนาดต่างๆ ของวัตถุเพื่อฝึกทักษะการใช้มือ  
ข้อมือ และท่อนแขน ตลอดจนการทำงานประสานงานกันระหว่างมือกับตา ฝึกการกระระยะ ทำให้  
เด็กได้เรียนรู้ถึงการใช้อุปกรณ์ของเล่นในการตอก

เพื่อฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อ มือ สังเกตรูปร่างและขนาด และรู้จักการเรียงขนาดเป็น  
ระบบ เช่น เรียงตามลำดับจากเล็กไปใหญ่ หรือจากสั้นไปยาว โดยเด็กสามารถเรียนรู้การ  
จัดวางรูป ขนาดเป็นชั้นต่างๆ อย่างเหมาะสม

เพื่อฝึกความสนใจฟังเสียงต่างๆ จากเครื่องดนตรีและสนุกสนาน ฝึกสมาธิและความสนใจ  
ตลอดทั้งฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ในการกด เคาะ หรือตี

เพื่อฝึกการกระระยะใช้สายตาประสานกับ มือ-แขน ในการโยน กลิ้งปา ลงเป้าหมาย (อาจ  
เป็นบุคคลหรือตะกร้าหรือถัง) ได้คล่องแคล่ว แม่นยำ

เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเดินหรือวิ่งลากจูง  
ของเล่นไปมา อาจจะเคลื่อนไหวช้าหรือเร็ว แล้วแต่ความสามารถและความสนใจของเด็กแต่ละคน  
เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ แขน และการทำงานประสานกันระหว่างมือและตา ตลอดทั้งทักษะ  
ทางสังคมในการแบ่งปัน การให้-รับระหว่างบุคคลอื่น อาจดัดแปลงใช้กับอุปกรณ์ในครัวเรือนได้  
เช่น ซ้อน งาน ถ้วยเพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ข้อมือ ในการพลิกหน้าหนังสือและใช้นิ้วชี้รูปภาพต่างๆ  
ตลอดทั้งทักษะด้านความเข้าใจภาษาและการพูด

เพื่อฝึกให้เด็กสังเกต เปรียบเทียบ ฝึกการคิดแบบบูรณาการ (ภาพรวม) ฝึกการจำ โดยการนำชิ้นส่วนของภาพมาต่อเรียงกัน เพื่อเกิดภาพได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ เสริมสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง

เพื่อใช้ขีดเขียน ในลักษณะที่ไม่เป็นรูปร่างใดๆ ทั้งสิ้นเด็กจะขีดเขียนเองและสร้างสรรค์จินตนาการของตัวเอง โดยเด็กเริ่มจับดินสอในลักษณะของมือกำ ต่อมาจึงจับในลักษณะของการใช้นิ้วมือได้ในที่สุด และเริ่มเขียนแบบมีรูปร่างทางเรขาคณิตมากขึ้นคือ ขีดเส้นตรง และวงกลม เพื่อฝึกทักษะการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อนิ้วมือ ข้อมือ และท่อนแขน ตลอดทั้งฝึกการคิดจินตนาการต่างๆเพื่อฝึกการทำงานของนิ้วมือ มือ ในการกด หมุน บิด ดึง ตลอดทั้งสร้างเสริมทักษะของพัฒนาการทางภาษาในด้านความเข้าใจและการพูด รวมทั้งสร้างความสนใจและสร้างสมาธิ เกมนี้เพื่อกระตุ้นการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้แก่ นิ้วมือ มือ ตลอดจนการประสานงานของตาและมือ สามารถกระตุ้นความสนใจ สร้างสมาธิในขณะที่ทำกิจกรรมและฝึกงานด้านความคิดสร้างสรรค์ โดยให้เด็กใช้นิ้วหรือมือในการละเลงสีน้ำ สีโปสเตอร์ สีแป้งเปียก ลงบนกระดาษหรือกระดาษ

เพื่อฝึกการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ โดยผู้ใหญ่หรือเด็กจะเป็นผู้นำเกม ใช้นิ้วจิ้มลงบนนิ้วมือของผู้เล่นทีละนิ้ว พร้อมกับร้องเพลง “*จิ้มมะเขือเปราะ*” เป็นการฝึกการฟัง สร้างความสนใจ และการมีสมาธิในการเล่นกิจกรรม ตลอดทั้งได้รับการเสริมทักษะพัฒนาการด้านภาษาและรู้จักกติกาอย่างง่ายในการเล่น

การเล่นของเด็กควรอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ตลอดเวลา แต่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองทำ และเรียนรู้จากการกระทำด้วยตนเอง ให้โอกาสเด็กได้ฝึกความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้ชี้แนะหรือให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความรู้สึที่ดีของเด็กให้ดี รู้ว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะสามารพัฒนาให้เกิดความมั่นใจ และมีบุคลิกภาพที่ดีต่อไปในอนาคต นอกจากนี้เด็กยังมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ชอบลองผิดลองถูก และต้องการสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่แปลกใหม่ด้วยตัวเอง ตลอดทั้งยังยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่ชอบให้ใครมาสั่งหรือบังคับ จึงอาจแสดงออกโดยการต่อต้าน เช่น ขัดใจลงไปนอนดิ้น ร้องกวนอาละวาด หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลรู้จักหลอกล่อหรือเบี่ยงเบนความสนใจก็จะลดพฤติกรรมเหล่านั้นได้