

## “เล่นอย่างไรให้พัฒนาการสมวัย”

จินตนา ปลัดครบุรี  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ความหมายของพัฒนาการ

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับตัวมนุษย์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม อย่างเป็นลำดับขั้น
- การเปลี่ยนแปลงจะมีลำดับขั้นตอน แต่ละคนแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุ
- ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามสัดส่วนที่ควรจะเป็น ในช่วงอายุนั้นๆ
- สามารถแสดงออกได้โดยระบบต่างๆของร่างกาย มีวุฒิภาวะเป็นตัวควบคุม โดยไม่ต้องเร่ง เมื่อร่างกายพัฒนาการถึงความสามารถทางด้านต่างๆ ก็จะเป็นได้เอง

### หลักการ ของพัฒนาการ

- พัฒนาการของคนเราดำเนินไป อย่างมีแบบแผนทีละขั้น
- พัฒนาการของคนเราดำเนินไป พร้อมกันทั้ง 4 ด้าน และทุกด้าน
- สัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา
- พัฒนาการเริ่มจาก ส่วนหยาบไปหาส่วนย่อย
- เด็กปกติจะผ่านพัฒนาการตามลำดับขั้น แต่ด้วยอัตราที่ไม่เท่ากัน เช่น เด็กทุกคนจะต้องคว่ำก่อนคืบ
- พัฒนาการของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ไม่สามารถนำมาเทียบกันได้ ต้องเทียบกับแบบทดสอบพัฒนาการเท่านั้น

### องค์ประกอบของพัฒนาการ



- วุฒิภาวะ (Maturation) หมายถึง สภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นถึงระดับการแสดงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวเด็กแต่ละคน ในระยะใดระยะหนึ่งที่กำหนดตามวิถีทางของธรรมชาติ และนำมาซึ่งความสามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เหมาะสมกับวัย ศักยภาพที่เด็กแสดงออกมาในเวลาอันสมควรนี้ หรือที่เรียกว่าระดับวุฒิภาวะ (Maturity) มีอยู่ในตัวเด็กตั้งแต่กำเนิดและถูกกำหนดโดยพันธุกรรมด้วยเหตุนี้ระดับวุฒิภาวะของเด็กที่จะแสดงความสามารถอย่างเดียวกันอาจแสดงออกมาในช่วงเวลาที่ต่างกันได้
- การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่ได้รับ หรือจากการปฏิบัติ อบรมสั่งสอน และการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการและความสนใจของเด็ก ทำให้ความสามารถต่างๆ ของเด็กถูกนำออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

### ลักษณะของพัฒนาการที่สังเกตได้

1. เริ่มจากส่วนใหญ่ไปสู่ส่วนน้อย เช่น ใช้แขนได้ก่อนใช้นิ้วมือ มองวัตถุใหญ่ได้ชัดกว่าวัตถุเล็ก
2. เริ่มจากบนลงล่าง เช่น เด็กจะต้องเริ่มชันคอได้ก่อนจะพลิกคว่ำได้แล้วจึงจะสามารถคลาน นั่ง ยืน เดิน และ วิ่งได้
3. เริ่มจากด้านในออกด้านนอก เช่น เด็กจะเล่นมือตนเองก่อนจะมีการคว้าของเล่นอย่างอื่นนอกตัว
4. เริ่มจากใกล้ไปไกล เช่น การคว้าของใกล้ ก่อนคว้าของไกลตัว
5. เด็กที่มีปัญหาทางด้านภาวะโภชนาการ เช่น เกิน หรือ ขาด

ของเล่น คือ สิ่งของใดๆ ที่สามารถนำมาใช้เล่นได้ โดยมากของเล่นมักจะมี ความเกี่ยวข้องกับเด็กและสัตว์ เลี้ยง แต่ก็ไม่จำเป็นเสมอไปเพราะบางครั้งผู้ใหญ่ก็มีของเล่นเช่นกัน

- ในอดีตคนไทยจะประยุกต์ของเล่นมาจากสิ่งรอบๆตัว เช่น ม้าก้านกล้วย ซึ่งทำจากก้านของใบกล้วย ตักดาวัว ควาย ซึ่งเกิดจากการปั้นดินเหนียวให้เป็นวัว ควาย หรือ เล่นแต่งตัวตุ๊กตา
- ปัจจุบันถือว่าของเล่นเป็นสิ่งจำเป็น ที่ใช้เป็นสื่อการสอนเบื้องต้นสำหรับเด็กๆ ตั้งแต่เด็กทารกก็ สามารถใช้เป็นของเล่น เช่น กระจด หรือ ยาง ที่เอาไว้กัดเล่นได้

การเล่น ถือเป็นกิจกรรมสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย และจิตใจ  
เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ทำให้เด็ก ๆ รู้สึกมีความสุข

### หลักของการเลือกของเล่น 4 ป.

- ปลอดภัย ไม่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายในการเล่น เช่น ไม่แหลมคม หรือมีดินระเบิดที่อาจเข้าตา หรือ ทำให้ตาบอดได้
- ประโยชน์ เป็นของเล่นที่พัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญา มีคุณค่าก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์ กระตุ้นให้อยากเล่น อยากรู้อยากเห็น และได้ความรู้จากการเล่น
- ประหยัด มีความคงทน แข็งแรง ไม่จำเป็นต้องเป็นของเล่นที่แพง
- ประสิทธิภาพ มีคุณค่าสร้างสรรค์ ทำให้เด็กเกิดจินตนาการ

ควรเลือกของเล่นให้เหมาะสมกับวัยไม่ควรเลือกของเล่นที่ยากเกินไป  
เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกเบื่อ หหมดกำลังใจ และไม่ยอมเล่นของเล่นนั้นๆอีกต่อไป

### ของเล่นเสริมพัฒนาการตามวัย

#### เด็กในช่วงแรกเกิด- 6 เดือน

จะยังไม่สนใจกับการเล่นมากนัก แต่เด็กจะเริ่มพัฒนาประสาทสัมผัสการมองเห็นและการได้ยิน การ แขนงของเล่นที่สดใสที่แกว่งไกวแล้วมีเสียงกรุ๊งกริ๊ง ช่วยให้เด็กกรอกสายตามดูตามของเล่น มือเริ่มไขว่คว้า ของ เล่นเกี่ยวกับการมองเห็น การอม การดูด



### เด็กวัย 6 เดือน – 1ปี

เด็กวัยนี้จะเริ่มนั่งได้ ควรหาของเล่นที่ให้เขาถือเขย่าหรือบีบให้เกิดเสียงหรือพวงกระดานกลองออร์แกนต่างๆที่ทำให้เกิดเสียง



### เด็กวัย 1-2 ปี

เด็กวัยนี้จะเริ่มเดินได้เองบ้างแม้จะไม่มั่นคงนักแต่ก็ชอบเกาะเครื่องเรือนเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งของเล่นควรเป็นประเภทที่ลากจูงไปมาได้ประเภทรถไฟ รถลาก ลูกบอล หรือของเล่นที่ให้ตอกให้เสียบหลัก



### เด็กวัย 2-3 ปี

เด็กวัยนี้จะเริ่มคล่องตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรงมากขึ้น เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นทุกสิ่งทำให้ชอบเล่นของเล่นที่ออกแรงมากๆ ไม่ว่าจะเป็นวิ่งเล่นกระโดด ปีนป่าย ม้วนกลิ้งตัว เตะ ขว้างลูกบอล และขี่จักรยานสามล้อ ม้าโยก ของเล่นพวกบล็อกหอยอดรูปทรงต่าง ผักร้อยลูกบิดขนาดใหญ่ เพื่อฝึกการใช้กล้ามเนื้อและนิ้วมือ รวมทั้งช่วยพัฒนาการทำงานของสายตา และมีให้สัมพันธ์กัน เล่นบทบาทสมมติ แป้นเรขาคณิต เป็นการเล่นที่ฝึกทักษะการแก้ปัญหา ลองฝึกตบลูกบอลและเรียนรู้เรื่องขนาดสีและรูปทรงต่าง ๆ ชุดของเล่นเลียนแบบของจริง เช่น ชุดรวมมิตรผักผลไม้ สอนเด็กให้เรียนรู้คำศัพท์เกี่ยวกับผักผลไม้ โดยเล่านิทานผูกเรื่องราวให้เด็กสมมติตัวเองเป็นตัวละครในเรื่องราวนั้น ซึ่งทำให้เด็กได้แสดงความเป็นตัวเองออกมา และช่วยให้เด็กรู้จักเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น



### เด็กวัย 3-4 ปี

- ของเล่นเสริมกล้ามเนื้อและประสานสัมพันธ์ ได้แก่ ม้าโยก รถจักรยานสามล้อ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขนขาในการทรงตัว ผีกร้อยลูกบิดขนาดเล็ก เป็นการฝึกใช้ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กของนิ้วมือให้ทำงาน มีประสิทธิภาพมากขึ้นและพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างสายตากับมือ
- ชุดของเล่นเลียนแบบของจริง เช่น บ้านตุ๊กตา (Dollhouse) ชุดเครื่องมือสร้าง เป็นการสอนให้เด็กได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และคนในสาขาอาชีพอื่นๆ รวมทั้งเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก เนื่องจากเด็กสามารถเล่นอย่างไรก็ได้ตามที่ใจของตัวเองคิด
- ชุดแท่งไม้สีส้น กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในการวางแท่งไม้ซ้อนกับรูปแบบต่างๆ และส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งเรื่องสี รูปร่าง และขนาด
- ลูกกลิ้ง สอนสมดุลงส่งเสริมความเข้าใจทางด้านคณิตศาสตร์เรื่องการสร้างความสมดุลฝึกคิดคำนวณเปรียบเทียบน้ำหนักและจำนวนของตัวกลิ้ง
- โคมฝึกทักษะ ช่วยฝึกทักษะการสังเกตและเรียนรู้ในเรื่องขนาด ความสูง ความลึกและรูปร่าง ซึ่งเป็นพื้นฐานทางคณิตศาสตร์



### เด็กวัย 4-6 ปี

เด็กวัยนี้มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ มากขึ้น ชอบเล่นกลางแจ้งกับเครื่องเล่นสนามและเครื่องเล่นที่มีลูกล้อขับขี่ได้เด็กพอใจที่จะเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่มมากขึ้น แต่สิ่งสำคัญที่สุดนอกจากการเล่นแล้ว คือมีคุณพ่อคุณแม่มาเล่นกับลูกด้วย จะยิ่งทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ตีความเหมาะกับวัยมากยิ่งขึ้น

- รถจักรยานสองล้อ เชือกกระโดด ซึ่งช่วยฝึกการทรงตัวและสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขา ผีกร้อยเชือกทรงเท้า ช่วยพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือและเพิ่มทักษะการใช้กล้ามเนื้อมือ เพื่อประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน เช่นการติดกระดุมเสื้อ เป็นต้น
- ชุดแท่งไม้สร้างเมือง ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในการออกแบบโครงสร้างเพื่อวางแท่งไม้ให้เป็นรูปแบบเมืองต่างๆ ส่งเสริมความเข้าใจทางคณิตศาสตร์เรื่องของสมดุลง ซึ่งทำให้เด็กเรียนรู้การวางไม้แต่ละชิ้นให้สมดุล



- ชุดเครื่องมือช่าง สร้างสรรค์พัฒนาความคิดและฝึกทักษะการสังเกตในการประกอบชุดไม้เป็นรูปแบบต่างๆ รวมทั้งทำให้เด็กเรียนรู้อุปกรณ์ต่างๆในงานช่างไม้ เช่น การขันน็อต ไขควง เป็นต้น

- ขุดสร้างเมือง ซึ่งเป็นการเล่นที่สะท้อนความคิด ความเข้าใจของเด็กในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ รวมทั้งช่วยให้เด็กเรียนรู้บทบาท หน้าที่ของตนเองและผู้อื่นในชีวิตประจำวันและสร้างพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย



ของเล่น แบ่งออกเป็นหมวดใหญ่ๆ ได้ 3 หมวด

หมวด 1 : ของเล่นจากธรรมชาติ ได้แก่ หิน ดิน ทราย น้ำ หรือที่มาจากธรรมชาติ ช่วยให้พัฒนาการทางร่างกายและสมองของลูกเติบโตได้อย่างรวดเร็ว เพราะวัสดุตามธรรมชาติจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสของลูก ได้ดีกว่าวัสดุสังเคราะห์ เช่น การให้ลูกได้เล่นปั้นทราย จะช่วยพัฒนาทักษะทางด้านนิ้วมือ นอกจากนั้นลูกจะเรียนรู้และรู้จักแยกแยะพื้นผิวว่า ความเป็นขรุขระ ความหยาบ ความละเอียด



หมวด 2 : ของเล่นจากวัสดุสังเคราะห์ ของเล่นพลาสติก เช่น ตุ๊กตาชนิดต่างๆ รถยนต์ย่อบ้าน และอีกสารพัดชนิดที่เป็นของเล่นน่ารักๆ (แต่สร้างจากวัสดุสังเคราะห์ ไม่ได้มาจากวัสดุทางธรรมชาติ) โดยมากต้องตรวจดูคุณสมบัติที่สำคัญ ได้แก่ สีที่ใช้ทาบนของเล่น ลักษณะความแหลมคมของตัวของเล่น ความเหมาะสมกับวัยของลูก



หมวด 3 : ของเล่นที่เน้นการเสริมทักษะความรู้ พวกตัวต่อ, ตัวอักษรภาษาต่างๆ, ของเล่นที่เป็นรูปภาพ, ของเล่นที่มีเสียง ฯลฯ ของเล่นเหล่านี้จะดึงดูดความสนใจของลูกได้ดีกว่า เพราะได้ทั้งการมองเห็น การสัมผัส และการได้ยิน พ่อแม่ควรจะเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับฐานะทางครอบครัว ลูกไม่จำเป็นต้องเล่นของเล่นราคาแพง ๆ เสมอไปถึงจะทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี

ผลลัพธ์จากการเล่น ของเล่นราคาแพงหลายอย่างก็ไม่ได้แตกต่างจากการเล่นของเล่นจากธรรมชาติ ดังนั้นการเลือกของเล่นอะไรให้ลองพิจารณาในข้อดีด้วย

### ของเล่นพื้นบ้าน ส่งเสริมพัฒนาการ

1. พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ ครกกระเดื่อง รองเท้าจับ เดิน ชักรอก ไม้กวาด บั้งโพละ ระนาด ฝีกสะบ้า หนังสือตึก กรรไกรไม้ แฉกแห่วง รถมูเล่ ที่ฝึกการทรงตัว ไม้เกาหลัง รถกระป๋อง รถเข็น กระต่ายเวียน รถฝีกเดิน กระดานหก รถยันเท้า ม้าโยก รองเท้าเกี้ยว กะลาเดิน หมากกั้งล้อ ลูกแซก สะนู พัดกาบหมาก ลูกชนไก่ หมาจาก หน้าไม้



2. พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ กำหมุ่น กังหัน ไม้จิก คนเลื่อยไม้ คนตำข้าวครกมอง งูไม้ระกำ งูเกี้ยว จักจั่น พัด จานบิน เครื่องบินกระดาษ นกหวีด โหวดนก นกหวีดแมว ขลุ่ยซึก ปืนอัดลม ป้องแป้ง หนูวิ่ง/กระต่ายวิ่ง/เต่าวิ่ง ลูกข้างสะบ้า หิน แคนแปด อมรเทพ วิวชน ตุ๊กตาไม้เชือกซึก ป็อกแป๊ก ก๊อบแก๊บ ลูกหวี กบไม้



3. พัฒนาการด้านสังคม ภาษา และการเรียนรู้ ได้แก่ ชุดหม้อแกง/ขนมครก หัวม้า/ชฎา หุ่นมือ ขวานไม้/ดาบไม้ ปลาตะเพียน กบसान ยกยอ ช้อง กระดาน ขนวน

### บทสรุป การเลือก ของเล่นส่งเสริมพัฒนาการ

- ขึ้นอยู่กับวัยและฐานะทางครอบครัวแต่สิ่งที่สำคัญ
- พ่อแม่คือของเล่นชิ้นที่ดีที่สุดของลูก โดยเฉพาะในช่วงวัย 0-3 ปีแรก
- พ่อแม่หลายคนอาจจะไม่จำเป็นต้องซื้อของเล่นให้ลูกเลย แต่ต้องเล่นกับลูก มีกิจกรรมต่างๆ เช่น พาลูก (จู๋หรืออู๋ม) ไปดูดอกไม้ที่ปลูกไว้หน้าบ้าน, รดน้ำต้นไม้, ให้อาหารสัตว์เลี้ยง, พุดคุย กอด หอม ลูก, เล่านิทานเรื่องต่างๆ ให้ลูกฟังและที่สำคัญคือ ให้ความรักความอบอุ่นกับลูกให้มากๆ เพราะลูกต้องการสิ่งเหล่านี้มากกว่าของเล่นราคาแพงที่ไร้ชีวิตจิตใจต่างๆ เหล่านั้น
- สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมจินตนาการของลูก ก็คือ พ่อแม่ต้องเล่นกับลูก โดยการสมมติบทบาทต่าง ๆ ไปกับเขาด้วย จะทำให้เด็กได้เห็นถึงความคิดที่หลากหลายมุมมองมากขึ้น เรียนรู้ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เกิดความรักและผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก
- และควรส่งเสริมจินตนาการต่าง ๆ ของลูกด้วยการให้เขาได้ลองพยายามทำในสิ่งที่คิดขึ้นมา แต่ถ้าลูกทำไม่ได้ก็ควรสอนให้ลูกเข้าใจและให้กำลังใจลูกอยู่เสมอ