สสส. รวมพลังภาคีเครือข่ายเด็กและครอบครัว ชวน ผู้ปกครอง ส่งเสริมเด็กเล่นอิสระ (Free Play) วันละอย่างน้อย 30 นาที

เผยแพร่: 24 ม.ค. 2565 14:46 ปรับปรุง: 24 ม.ค. 2565 14:46 โดย: ผู้จัดการออนไลน์

สสส. รวมพลังภาคีเครือข่ายเด็กและครอบครัว ชวน ผู้ปกครอง ส่งเสริมเด็กเล่นอิสระ (Free Play) วันละอย่างน้อย 30 นาที ชี้ ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ สร้างความสุขและทักษะชีวิตครอบคลุมทุกมิติ เสนอ ชุมชน – โรงเรียน ผลักดัน การเล่นอิสระ ลดความเสี่ยงติดจอ เนือยนิ่ง พัฒนาการไม่สมวัย

เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2565 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก และแฟนเพจเฟซบุ๊ก Leeway การเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดเสวนาออนไลน์หัวข้อ เด็กเล่นอิสระ Free Play สร้างพลังสุข เชื่อมโยงทุกความสัมพันธ์ มีเป้าหมายจุดประกายแนวคิดให้ครอบครัวเกิดการเลี้ยงลูกเชิงบวก สนับสนุน “การเล่นเพื่อการเรียนรู้” สร้างสุขภาวะที่ดีในเด็ก

นางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. กล่าวว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบกับเด็กและครอบครัว เพราะเด็กต้องเรียนออนไลน์ใช้ชีวิตติดจอจนเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เกิดความเครียดจากรูปแบบการเรียนที่ไม่คุ้นเคย ขาดโอกาสพบปะเพื่อนวัยเดียวกันเพราะถูกจำกัดพื้นที่ แม้แต่เวลาเล่นในบ้านก็ลดน้อยลงด้วย มีการสำรวจโดยคณะการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่าเด็กเล็กใน 25 จังหวัดทั่วประเทศเกิดภาวะการเรียนรู้ถดถอย (learning loss) โดยวัดจากค่าความพร้อมในการเข้าสู่ระบบประถมศึกษาของเด็กเล็ก (school readiness) พบว่าเด็กในศูนย์เด็กเล็กหรืออนุบาลที่ต้องปิดตัวช่วงโรคระบาดมีค่าความพร้อมต่ำกว่าเด็กที่ได้ไปเรียนตามปกติ ปัญหาเหล่านี้ทำให้ สสส. รวมพลังกับภาคีเครือข่ายช่วยกันฟื้นฟูการเรียนรู้ผ่านการเล่นของเด็กเล็กเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาพัฒนาการสะดุดจนส่งผลในระยะยาว เน้น “การเล่นอิสระ” เพราะเป็นรูปแบบการเล่นที่ได้ทั้งความสุขและการเรียนรู้ ส่งผลดีอย่างน้อย 3 ด้าน ดังนี้ 1.กระตุ้นให้เกิดการเพิ่มขึ้นของการส่งสัญญาณประสาท 2.เพิ่มการประสานงานระหว่างเซลล์สมองได้ดีขึ้นทำให้มีพัฒนาการตามวัย และ 3.เกิดทักษะในชีวิตประจำวันรู้จักปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

“ความเครียดของเด็กเล็กเป็นสิ่งที่สังเกตได้ยาก เด็กๆก็ยังพูดไม่ได้บอกไม่ได้ว่าตัวเองเครียด แต่มักจะเห็นชัดขึ้นเมื่อเด็กโต ปีที่ผ่านมากรมสุขภาพจิตติดตามข้อมูลของเด็กนักเรียนมากกว่า 6 หมื่นคนพบว่าร้อยละ 11.3 หรือกว่า 7 พันคนมีสัญญาณเสี่ยงทั้งด้านอารมณ์ พฤติกรรม และทักษะสังคม เราไม่อยากให้เด็กเล็กอยู่ในสถานการณ์นี้ต่อไปเพราะเราต้องอยู่ร่วมกับโรคโควิด 19 อีกนาน ผู้ใหญ่ทุกคนรู้ดีว่าความสุขคือพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เด็กก็เช่นเดียวกัน เมื่อเด็กได้เล่นเด็กจะมีความสุขจนนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี สุขภาพกายใจที่ดี การเล่นของเด็กปฐมวัยจึงมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิตพวกเขาเมื่อเติบโตขึ้น ผู้ปกครองต้องตระหนักว่าการเล่นทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้การปรับตัว และส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และทักษะการใช้ชีวิตในสังคมได้ สสส. ชวนให้ผู้ปกครองเปิดพื้นที่ให้เด็กได้เล่นอิสระตามธรรมชาติของวัยอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้เขามีความสุขจากหัวใจ ฟื้นฟูตัวเองจากความเครียดความกดดัน และยังเป็นการสร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วย” นางสาวณัฐยา กล่าว

นางสาวเข็มพร วิรุณราพันธ์ ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) กล่าวว่า การเล่นเป็นพื้นฐานสำคัญในชีวิตของเด็ก แต่กลับพบว่าปัจจัยแวดล้อมทำให้เด็กขาดการเล่นอิสระ ไม่ได้คิดหรือออกแบบวิธีการเล่นเอง เพราะผู้ปกครองยังเชื่อว่าการเล่นของเด็กต้องถูกตั้งกติกาจากครอบครัว ทั้งที่ในความเป็นจริงการปล่อยให้เด็กมีเสรีภาพในการเล่นอิสระจะทำให้เด็กกล้าเผชิญปัญหาต่างๆ ในระยะยาว เมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง เช่น 1.ได้รับการกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวในสังคม 2.เกิดความขัดแย้งกับผู้คนหรือความคิดของตัวเอง และ 3. ต้องปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในโลกผันผวน โดยประโยชน์ของการเล่นอิสระ หรือการเล่นที่เข้าถึงธรรมชาติ (Loose Tart) นอกจากจะทำให้เด็กจัดการปัญหา มีจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ ยังช่วยทำให้เด็กมีนวัตกรรมการหาทางออกในชีวิตเชิงบวกรูปแบบใหม่ ไม่วิ่งหนีปัญหา หรือใช้วิธีเชิงลบ ซึ่งในทศวรรษที่ 21 โลกต้องการคนที่มีทักษะนี้

“การเล่นอิสระเกิดขึ้นได้ด้วยการรวมพลังของคนในระดับชุมชน เริ่มจากการรวมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ จัดทำพื้นที่เรียนรู้ผ่านการเล่นหรือตั้งทีมอาสาสมัครให้ความรู้กับผู้ปกครองว่า การปล่อยให้เด็กเล่นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและกระตุ้นการเรียนรู้ให้เด็กได้ ส่วนหน่วยงานท้องถิ่นสามารถนำองค์ความรู้เรื่องการเล่นอิสระไปส่งต่อถึงคนในชุมชนให้เห็นคุณค่าของเรื่องนี้ได้เช่นกัน และในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่เด็กต้องเรียนออนไลน์แนะนำให้โรงเรียนต่างๆ มีนโยบายให้เด็กได้เล่นอิสระวันละ 30 นาที เพียงเท่านี้ก็จะช่วยฟื้นฟูเด็กๆ ให้มีพัฒนาการสมวัยได้ในระยะยาว” นางสาวเข็มพร กล่าว

นางสาวเมริษา ยอดมณฑป นักจิตวิทยาเด็กและครอบครัว เจ้าของแฟนเพจเฟซบุก ‘ตามใจนักจิตวิทยา’ กล่าวว่า การเล่นคือส่วนหนึ่งในชีวิตของเด็กปฐมวัยและเป็นหลักฐานการเติบโตทางสมองที่เชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตบนโลกใบนี้ในมิติต่างๆ ตามหลักพัฒนาการเด็กสามารถเล่นได้วันละ 1- 3 ชั่วโมง โดยผู้ปกครองอาจแบ่งเวลาให้เล่นเป็น 3 ช่วง คือ เช้า กลางวัน และเย็น ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญมากในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการ ยิ่งเด็กได้ใช้ระบบประสาทสัมผัสกับสิ่งต่างๆ มากเท่าไหร่ยิ่งผลดี และสิ่งสำคัญคือผู้ปกครองต้องจัด “พื้นที่เล่น” และ “เวลา” ให้เด็กได้เล่น แต่ต้องไม่ปล่อยให้การเล่นส่งผลกระทบเชิงลบกับตัวเด็กและผู้อื่น โดยอาจทำข้อตกลง 3 ข้อ คือ 1.ไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนและบาดเจ็บ 2.ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและบาดเจ็บ และ 3.ไม่ทำข้าวของเสียหายและเรียนรู้วิธีเก็บ เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เด็กได้เล่นอิสระควบคู่กับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

“ความอัศจรรย์ของเด็กคือเขาคิดว่าทุกอย่างสามารถเป็นของเล่นสำหรับเขาได้ สิ่งนี้สะท้อนถึงจินตนาการส่งผลที่ดีต่อพัฒนาการด้านต่างๆ และทำให้เด็กรู้จักตัวเอง ขณะที่การเล่นกับธรรมชาติ เช่น ดิน ทราย สนามหญ้า มีคุณค่ามหาศาลในการสร้างสมาธิและอารมณ์ด้านต่างๆ ได้ อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวของกับการดูแลเด็กมองปัญหาการเล่นว่าไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ด้วยการออกแบบให้พ่อแม่สามารถอยู่กับลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเด็กคือคนที่จะเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติ” นางสาวเมริษา กล่าว

นางณฐิณี เจียรกุล อาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะคุรุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า แนวทางสำคัญของการเล่นที่ดีที่สุด คือการที่เด็กได้เล่นกับคนในครอบครัว เพราะจะช่วยดึงศักยภาพของเด็กที่มีอยู่ในตัวเองระหว่างเล่นได้อย่างมีคุณภาพ ขณะที่ผู้ปกครองสามารถสังเกตพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กว่าเติบโตสมวัยด้วยได้หรือไม่ ขณะที่พื้นฐานการเล่นของเด็กแบ่งเป็น 3 อย่าง ดังนี้ 1.เล่นคนเดียว คือ เด็กจะเล่นหรือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สนใจเพียงลำพัง 2.เล่นคู่ขนาน คือ เด็กจะเล่นอยู่ข้างๆ กับเพื่อนที่เป็นเด็กด้วยกัน แต่ยังไม่มีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นร่วมกัน และ 3.เล่นร่วมกัน คือ เด็กจะมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นกับผู้อื่นทั้ง ผู้ปกครอง เพื่อน หรือคนรู้จัก โดยรูปแบบการเล่นเหล่านี้จะเปลี่ยนไปตามช่วงวัยของเด็กแต่ละช่วงอายุ ซึ่งผู้ปกครองสามารถนำไปประเมินพัฒนาการของเด็กได้ว่าช้าหรือเติบโตตามวัยหรือไม่

“การเปิดให้เด็กเล่นอิสระ คิดค้นวิธีการเล่นด้วยตัวเอง คือโอกาสแห่งการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ ในชีวิตของเขา เพราะเป็นโอกาสทองในการพัฒนาทักษะ อยากย้ำทุกครอบครัวว่าการเล่นอิสระเป็นกำไรในชีวิตเด็ก เพราะระหว่างเล่นเด็กจะเปิดเผยความสนใจของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีในการต่อยอดการเรียนรู้และการใช้ชีวิตของเขาได้ในอนาคต” นางณฐิณี กล่าว

1.

Unoccupied Play

"การไม่เล่น"

แรกเกิด - 3 เดือน

การนิ่งเฉย ไม่เล่นกับใคร แต่เด็กจะสำรวจสิ่งรอบตัว ใช้ร่างกาย แขน ขา และประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นรากฐานของขั้นตอนการเล่นอีก 5 ขั้นตอน

เรียนผ่านเล่น

2.

Solitary Play

"การเล่นตามลำพัง"

3 เดือน - 2 ขวบ

เด็กจะเล่นตามลำพังหรืออิสระปราศจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น การเล่นจะไม่ซับซ้อน และเด็กจะมีสมาธิอยู่เฉพาะที่การเล่นของตนเองเท่านั้น

เรียนผ่านเล่น

3.

Onlooker Play

"การเฝ้าดู"

2 ขวบ - 2 ขวบครึ่ง

เด็กอาจจะยังไม่พร้อมที่จะเล่น จึงเรียนรู้การเล่น
จากการเฝ้ามองเพื่อน หรือเด็กคนอื่นๆ

เรียนผ่านเล่น

4.

Parallel Play

"การเล่นคู่ขนาน"

2 ขวบครึ่ง - 3 ขวบ

การเล่นที่เด็กจะเล่นอยู่ใกล้ ๆ เพื่อนคนอื่น
แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์หรือร่วมเล่นด้วยกัน อาจจะ
มีการเล่นเลียนแบบ แบ่งปันของเล่นร่วมกันบ้าง

เรียนผ่านเล่น

5.

Associative Play

"การเล่นร่วมกัน (แบบไม่กำหนดเป้าหมาย)"

3 ขวบ - 4 ขวบ

การเล่นที่เด็กพยายามเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ไม่มีการแบ่งแยกเพศหรือเงื่อนไขของการเล่น

เรียนผ่านเล่น

6.

Cooperative Play

"การเล่นร่วมกัน (แบบมีเป้าหมาย)"

4 ขวบขึ้นไป

การเล่นที่เด็กได้วางแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อเป้าหมายบางอย่างร่วมกัน มีการแบ่งบทบาทการเล่น หรือมีผู้นำกลุ่มในการเล่น

6 ระดับ "การเล่น"

(6 Stages of play)

Unoccupied play
"การไม่เล่น"

Solitary play
"การเฝ้าดู"

Onlooker play
"การเล่นตามสำพัง"

Parallel play
"การเล่นคู่ขนาน"

Associative play
"การเล่นแบบ (ไม่มีเป้าหมาย)"

Cooperative play
"การเล่นร่วมกัน (แบบมีเป้าหมาย)"

เพื่อประเมินความสามารถในการมี ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็ก

Source: Michigan State University

โดย Mildred Parten