



การเล่นกับเด็กวัยเรียน



บทความโดย แพทย์หญิงนิดา ลิ้มสุวรรณ
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



การเล่นกับเด็กวัยเรียน

เมื่อนึกถึงการเล่นกับเด็ก หลายคนจะคิดถึงการเล่นของเด็กเล็ก ๆ แต่จริง ๆ แล้วการเล่นของเด็กที่โตขึ้นมาสักเล็กน้อย เช่น ในวัยเรียน (6 - 12 ปี) ก็มีความสำคัญต่อพัฒนาการหลายด้าน และมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก ดังนี้



พัฒนาความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถที่เพิ่มขึ้น



การเล่นบางอย่างใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ซับซ้อน ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท ต้องใช้การรับรู้จากทุกส่วนของร่างกาย เช่น การเล่นตามสนามเด็กเล่น ปีนป่าย วิ่งแข่ง กระโดดเชือก เล่นกีฬาต่าง ๆ ดังนั้นระบบเหล่านี้จะได้รับการพัฒนาเต็มที่เมื่อได้รับการฝึกฝน นอกจากนั้นการมีกิจกรรม out door ยังสามารถช่วยเรื่องการคุม น้ำหนัก และลดการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็กได้ด้วย

พัฒนาความรู้สึกดีต่อตัวเอง



ในกิจกรรมการเล่นส่วนใหญ่ต้องอาศัยการตัดสินใจ และทักษะอีกหลายอย่าง เช่น การจดจำข้อมูล การสังเกต เช่น การเล่นไพ่ ระหว่างที่เล่นเด็กจะพัฒนา การตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเองในหลายๆ ด้าน และพัฒนาความรู้สึกดีที่มีต่อตัวเองขึ้นมา แม้ผลลัพธ์ของการเล่นบางครั้งอาจจะแพ้ บางครั้งอาจจะชนะประสบการณ์เหล่านี้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสอนบางอย่าง เช่น เมื่อเล่นแพ้ เราจะรับมืออย่างไรกับความรู้สึกแย่ๆ ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เพื่อที่จะยังสามารถรักษาความรู้สึกดีต่อตัวเองเอาไว้ให้ได้ เด็กบางคนสามารถบอกตัวเองได้ว่า "ไม่เป็นไร" "เอาใหม่" "ผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ ถึงจะสนุก" "เมื่อไหร่ สู้สิมากเลย"



การเล่นกับเด็กวัยเรียน

พัฒนาทักษะทางสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การเล่นถือเป็นบริบททางสังคมของเด็กที่สร้างทักษะหลายอย่าง เช่น ความมั่นใจ การแบ่งปัน การต่อรองหาข้อตกลง การเคารพกฎกติกา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เนื่องจากการเล่นของเด็กวัยเรียนจะซับซ้อนมากขึ้น มักมีกฎ กติกาเข้ามาเกี่ยวข้อง และมักจะเล่นด้วยกันหลายคนเป็นกลุ่ม ดังนั้นความหมายของคำว่า "เพื่อน" ก็จะชัดเจน และมีความเข้มข้นมากกว่าในวัยอนุบาล แม้จะไม่เข้มข้นมากเท่ากับในวัยรุ่นก็ตาม แต่พื้นฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม และการมีความสัมพันธ์ที่ดี กับคนอื่น ๆ นอกครอบครัว ก็พัฒนาขึ้นอย่างมากในวัยเรียน

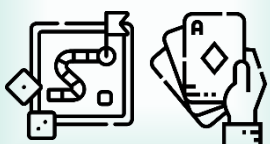


ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองอย่าลืมใส่ใจหาเวลาและสนับสนุนให้เด็ก ๆ ได้มีกิจกรรมการเล่นที่สนุกสนานเหมาะสมกับพัฒนาการ และมีความสำคัญต่อพัฒนาการบุคลิกภาพของลูกๆ



ตัวอย่างการเล่นของเด็กวัยเรียนที่พบได้บ่อย

board game
เช่น ไพ่ หมากระดาน



เล่นที่ต้องใช้
อุปกรณ์พิเศษ เช่น
รถบังคับ VDO
game



เล่นกีฬา เช่น
ฟุตบอล ปิงปอง
แบดมินตัน



เล่นเป็นทีมจับช้อน
ต้องวางแผน
เช่น ช้อนแอบ



เล่นแบบใช้จินตนาการ
บวกกับสิ่งที่รู้มา เช่น
เล่นต่อสู้ตามการ์ตูนดัง
สมมุติตัวเองเป็นตัว
ละครต่าง ๆ

