



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการในเด็กวัยอนุบาล (สำหรับคุณครู)

บทความโดย

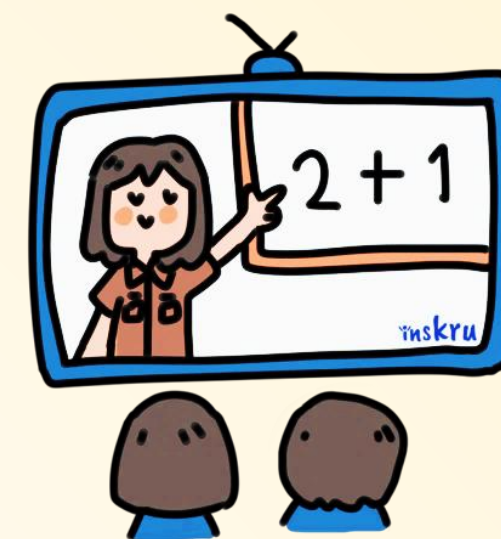
รศ.พญ.จริยา จุฑาทิสัทธี

ผศ.พญ.สมร แยมประทุม

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



กิจกรรมส่งเสริม



พัฒนาการในเด็กวัยอนุบาล

(สำหรับคุณครู)



ความเข้าใจพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยอนุบาล



จะเป็นเส้นทางนำไปสู่การจัดกิจกรรม

ที่ส่งเสริมความสามารถด้านต่าง ๆ

ได้อย่างเหมาะสม และให้ความสนุกสนาน





พัฒนาการปกติ ในเด็กวัย 3-5 ปี



พัฒนาการปกติวัย 3-5 ปี

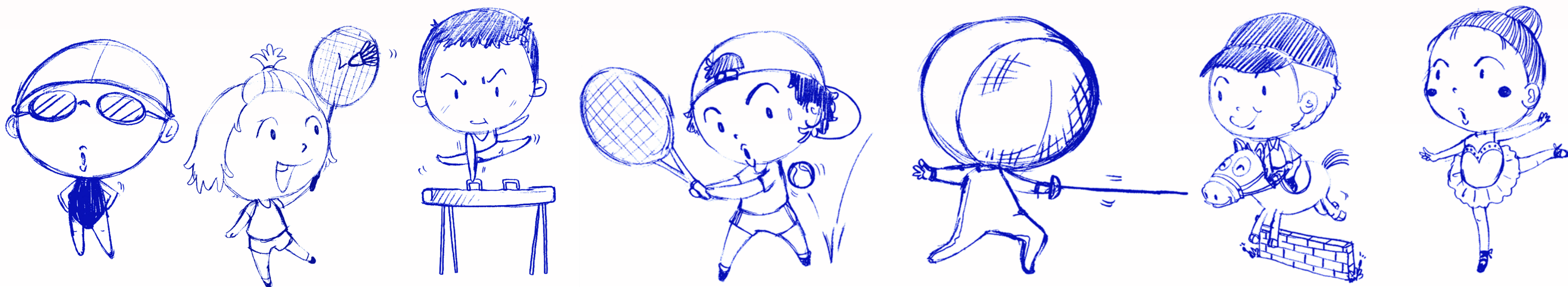
-  น่ารัก และ มีชีวิตชีวา
-  รับรู้ เข้าใจ พุทธสื่อสาร เล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจได้ พูดได้เป็นประโยค (ประโยคที่ใช้จะยาวและซับซ้อนเพิ่มขึ้นตามอายุ) **ตั้งคำถามในสิ่งที่ตนสงสัยหรือไม่เข้าใจ ถามถึงเหตุผล มักถามว่า “ทำไม...”** ในทุกเรื่องที่พบในชีวิตประจำวัน วัย 4-5 ปี เด็กจะสามารถสื่อสารด้วยประโยคที่ซับซ้อนมากขึ้น มีคำศัพท์ที่หลากหลาย เล่าเรื่องได้ยาวขึ้น สามารถสื่อสารที่ทำให้ผู้ฟังเข้าใจได้ทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด
-  ชอบการเคลื่อนไหว ชอบเล่นและชวนผู้อื่นคุยหรือเล่น เริ่มเรียนรู้กฎกติกาในการเล่นที่มีกฎกติกาง่าย ๆ ชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น วิ่ง กระโดด เตะบอล ปั่นจักรยาน ปีนป่าย และ ว่ายน้ำ เป็นต้น เนื่องจากการทรงตัว การประสานงานกันของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ดีขึ้น เคลื่อนไหวคล่องตัวขึ้น
-  มีพลังมาก จนบางครั้งดูเหมือนไม่จดจ่อในสิ่งที่ทำอยู่ได้นาน จึงต้องปรับกิจกรรมให้สลับระหว่างกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ กับการปล่อยเล่นตามความชอบเป็นระยะ ๆ

พัฒนาการปกติวัย 3-5 ปี

-  ยังไม่สามารถบริหารเวลาด้วยตัวเอง จึงต้องการการชี้แนะเมื่อจะต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรม
-  ใช้กล้ามเนื้อมือประสานงานกับตาก็คจะดีขึ้นไปตามการฝึกและตามอายุที่เพิ่มขึ้น ระบายสีในกรอบได้ดีขึ้น ใช้กรรไกรตัดกระดาษ จับดินสอจะถุกวิธีมากขึ้น วาดรูปง่าย ๆ เช่น รูปวงกลม สีเหลี่ยม สามเหลี่ยม รูปคน รูปบ้าน เป็นต้น
-  เริ่มเชื่อมโยงรูปภาพกับคำ รู้จักและเขียนพยัญชนะ
-  ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น รับประทานอาหารเอง ถอด/ใส่ เสื้อผ้า ล้างมือ ถูสบู่ เป็นต้น พึ่งพาคนอื่นน้อยลง สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ และยังสามารถช่วยงานบ้านง่าย ๆ ได้ ได้แก่ ถูบ้าน เช็ดโต๊ะ ช่วยจัดเตรียมอาหาร เก็บของเล่น เป็นต้น การให้เด็กรับผิดชอบงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการฝึกวินัยที่ดีที่ควรส่งเสริม อย่างไรก็ตามยังไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะทำได้ดี และสม่ำเสมอโดยไม่ต้องเตือน

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ ในเด็กวัยอนุบาล

การเล่น เด็กเรียนรู้ได้ดีผ่านการเล่น และยังส่งเสริมพัฒนาการได้เป็นอย่างดี นอกจากความสนุกสนานแล้วการเล่นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมได้อีกด้วย ก่อนวัย 3 ปี เด็กยังไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นกับเด็กอื่นมากนัก แต่เมื่อเด็กโตขึ้น เด็กจะมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เริ่มพูดคุยสื่อสารกันเป็นเรื่องเป็นราว รู้จักการต่อรอง เข้าใจกฎกติกา เล่นสมมติ เรียนรู้การรอคอย การแพ้ชนะ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจจิตใจอารมณ์ของผู้อื่น การเล่นยังเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางด้านภาษาทั้งในด้านการพูดและความเข้าใจทางภาษา และการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก





A stylized illustration of a yellow rocking horse. The horse is facing left, with a red bridle and a red saddle. It has a brown mane and tail. The horse is mounted on two red curved rockers. The background is white.



1.



การเล่นสมมติ โดยอาจเริ่มจากการนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นสิ่งต่าง ๆ

เช่น นำกล่องกระดาษมาประดิษฐ์เป็นบ้านหรือยานอวกาศ นำขวดน้ำมาประดิษฐ์เป็นเรือหรือจรวด การพับกระดาษให้กลายเป็นตุ๊กตาสัตว์ เป็นต้น การเล่นสมมติเป็นการเล่นที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม ภาษา กระตุ้นกระบวนการคิดและจินตนาการได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการเล่นสมมติจะต้องมีการวางแผน มีการสื่อสารระหว่างผู้ที่เล่นด้วยเพื่อให้การเล่นดำเนินต่อไปเป็นเรื่องเป็นราว ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา การเล่นสมมติจะสนุกมากขึ้นถ้ามีผู้ใหญ่ร่วมเล่น เพื่อช่วยในการต่อยอดจินตนาการ และทำให้การเล่นดำเนินไปได้นานขึ้น

2.



การทำกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น ทำสวน ขุดดิน ช่วยปลูกต้นไม้ รดน้ำ ต้นไม้ ถอนหญ้า ทำอาหารง่ายๆ เช่น เยลลี่ วุ้น แพนเค้ก ช่วยล้างผักผลไม้ ทาขนมปัง ตักแต่งหน้าเค้ก เป็นต้น หรือการช่วยงานบ้านง่ายๆ ง่ายๆ เช่น ตากผ้า เอาผ้าเข้าเครื่องซักผ้า พับผ้า ซักถุงเท้า เช็ดโต๊ะ ถูบ้าน โดยกำหนดพื้นที่ที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กทำได้ ไม่ควรคาดหวังถึงความสะอาดเรียบร้อยมากนัก การช่วยงานบ้านจะเท่ากับสอนให้เด็ก รู้จักมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

3.



การเล่นเกมที่มีการแข่งขันกัน

เช่น เกมงูตกบันได โดมิโน เป่ายิ้งฉุบ มอญซ่อนผ้า ต่อคำ จับคู่รูปภาพ เกมส่งของตามเพลง เกมหมากระดานต่าง ๆ เป็นต้น ล้วนสามารถฝึกการปฏิบัติตามกฎ การรอคอย การรู้จักแพ้ชนะ ทักษะการต่อรองกับผู้อื่น และการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี

4.



การเรียนรู้ธรรมชาติ


 เป็นวัยที่ชอบการสำรวจ สังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 
 เช่น การปลูกต้นไม้ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย เลี้ยงสัตว์ ให้อาหารสัตว์
 สังเกตวงจรชีวิตของสัตว์ เช่น กบ ผีเสื้อ เป็นต้น

5.



การอ่านหนังสือ หนังสือยังคงเป็นของเล่นที่หาง่ายช่วยพัฒนาภาษา ฝึกเล่าเรื่อง ฟังจนเกิดความเข้าใจเนื้อหา ได้รับความรู้ ความบันเทิง สร้างจินตนาการไปพร้อมกับ ความคิดสร้างสรรค์ เด็กทุกคนจะชอบให้ผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้ฟัง ซึ่งจะเสริมความสัมพันธ์ ที่ดีกับพ่อแม่ อาจเริ่มจากการสลับกันอ่านกับผู้ใหญ่ในกรณีที่เด็กยังอ่านไม่คล่อง ฝึกทักษะการอ่านสม่ำเสมอจนเด็กสามารถอ่านหนังสือได้เอง ดังนั้น จึงควรฝึกเด็ก ให้อ่านหนังสือทุกวันจนติดเป็นนิสัยรักการอ่านไปในที่สุด

6.



เล่นน้ำหรือตักทรายใส่ภาชนะ

เล่นน้ำหรือตักทรายใส่ภาชนะที่มีขนาดและรูปร่างต่าง ๆ กัน
จะทำให้เข้าใจความแตกต่างในเรื่องขนาด ปริมาณ น้ำหนัก
การกะประมาณของการเปรียบเทียบปริมาณหรือขนาด

7.



การออกกำลังกาย

อาจทำท่าทางประกอบเสียงดนตรี การเต้น การออกกำลังกายตามจังหวะ
หรือการปั่นจักรยาน ทำให้ได้ฝึกทักษะกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ การทรงตัว
รวมทั้งทักษะการสื่อสาร และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

8.



การปั้น โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ดินเหนียว ดินน้ำมัน แป้งโดว์
ทรายวิทยาศาสตร์ ปั้นเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น สัตว์ อาหาร สิ่งของคุ้นเคย คน
บ้าน ปราสาท เป็นต้น เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อเล็กและกระตุ้นกระบวนการ
การคิด จินตนาการ และต่อยอดไปสู่การเล่นสมมติต่อไป

9.



งานศิลปะ เด็กแต่ละคนมีความชอบในงานศิลปะที่แตกต่างกัน มีพื้นอารมณ์ที่
แตกต่างกัน บางคนชอบกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่ากิจกรรม
นั่งโต๊ะ แต่จะเป็นต้องฝึกฝนหลายรูปแบบไปพร้อมกัน เช่น การระบายสี
พับกระดาษ ตัดกระดาษ ตัดแปะ ตกแต่งรูปภาพ ร้อยลูกปัด เปเปอร์มาเช่ เป็นต้น
การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถที่ไม่นานเกินไป มีเวลาหยุดพัก
มีทั้งกิจกรรมที่ชอบและไม่ชอบสลับกันไป จะช่วยให้เด็กมีความสามารถเพิ่มขึ้นได้

10.



การต่อจิ๊กซอว์หรือการต่อเลโก้

วัยนี้สามารถต่อจิ๊กซอว์จากจำนวนน้อยไปยังจำนวนขึ้นมากขึ้น
หรือซับซ้อนมากขึ้น ต่อเลโก้ตามแบบหรือต่อไปตามจินตนาการได้

11.



การเล่าเรื่องจากภาพ

การที่มีภาษาซับซ้อนขึ้นและเล่าเรื่องได้เข้าใจ
จะทำให้เด็กเล่าประสบการณ์ของตนเอง หรืออาจจะเล่าสิ่งสมมติ
จินตนาการที่เด็กคิดขึ้นเอง

12.



ฝึกให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (empathy)

ช่วงอายุ 4 ปี เด็กสังเกตและเริ่มเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นว่า เสียใจ ดีใจ
 มีความสุข/ทุกข์ เริ่มเห็นใจ และปลอบได้ แม้ว่าอาจยังไม่สมบูรณ์นักก็ตามขึ้นกับอายุ
 และประสบการณ์ที่เด็กได้รับ การที่พ่อแม่จำลองสถานการณ์และพูดคุยกับเด็ก
 จะเป็นการต่อยอดความคิดและพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยอนุบาล

โดยสอนผ่านการเห็นความลำบากของผู้อื่น เช่น ความลำบากของคนกวาดถนน ชี้ให้เห็นประโยชน์ที่ได้จากการที่ถนนสะอาด ฝึกคิดว่าถ้าในสังคมไม่มีเขา สังคมจะเป็นอย่างไร และถ้าเราต้องเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นกระตุ้นให้เด็กคิดถึงการกระทำเพื่อเป็นการตอบแทนคนกวาดถนนได้บ้าง หรือหยิบยกสถานการณ์ในห้องที่เห็นเพื่อนถูกแกล้ง แล้วจะไปช่วยเพื่อนอย่างไร ถ้าเราเป็นเด็กคนที่ถูกแกล้งเราจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้อีก เป็นต้น กิจกรรมนี้จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่เพื่อช่วยคิดริเริ่มประเด็นที่จะสอน สร้างคำถามกระตุ้นให้เด็กคิด และเสริมความคิดที่เหมาะสมให้แก่เด็กในระหว่างการทำกิจกรรม

กิจกรรมทุกอย่างในวัยอนุบาล ยังคงต้องอาศัยพ่อแม่ช่วยสนับสนุน และเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม ซึ่งเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างทั้งความชอบ ความถนัด ประสบการณ์พัฒนาการและพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกัน

ในที่เด็กต้องอยู่บ้านยาวนานขึ้นในช่วง Covid-19 การแบ่งเวลาในแต่ละช่วงวันว่าเด็กควรมีกิจกรรมอะไรบ้างที่จะเป็นประโยชน์แก่เด็กและครอบครัว โดยยึดเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันหลักไม่ให้เปลี่ยนแปลงมากนัก เช่น การรับประทานอาหาร การนอน ถ้ากิจกรรมที่จัดล่อไปกับกิจกรรมที่โรงเรียน เท่ากับเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี เด็กไม่ต้องปรับตัวมาก และควรแจ้งให้เด็กทราบ โดยอาจทำเป็นกระดานหรือกระดามีสติ๊กเกอร์แปะ หรือเขียนภาพประกอบเพื่อให้ทราบว่ามีกิจกรรมอะไรในแต่ละวัน ให้เด็กสนุกกับการมีเป้าหมาย และจัดการกับเป้าหมายได้สำเร็จ รวมทั้งป้องกันการติดเชื่อ หมั่นสังเกตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กอย่างละเอียดและใช้เวลาที่อยู่รวมกันของสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดี ๆ ร่วมกันกับเด็ก เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ เรียนรู้ไปพร้อมความสุข ครอบครัวใกล้ชิดอบอุ่นมากขึ้น



บทความโดย

รศ.พญ.จรีया จุฑาภิสิทธิ์

ผศ.พญ.รมร แย้มประทุม

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย