

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยอนุบาล : สำหรับคุณครู

รศ.พญ.จริยา จุฑาทิสิทธิ์, ผศ.พญ.รอมร แยมประทุม

ความเข้าใจพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยอนุบาลจะเป็นเส้นทางนำไปสู่การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถด้านต่างๆได้อย่างเหมาะสมและให้ความสนุกสนาน

พัฒนาการปกติวัย 3-5 ปี

- น่ารักและมีชีวิตชีวา
- รับรู้ เข้าใจ พูดสื่อสาร เล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจได้ พูดได้เป็นประโยค(ประโยคที่ใช้จะยาวและซับซ้อนเพิ่มขึ้นตามอายุ) ตั้งคำถามในสิ่งที่ตนสงสัยหรือไม่เข้าใจถามถึงเหตุผล มักถามว่า “ทำไม.....” ในทุกเรื่องที่พบในชีวิตประจำวัน วัย 4-5 ปี เด็กจะสามารถสื่อสารด้วยประโยคที่ซับซ้อนมากขึ้น มีคำศัพท์ที่หลากหลาย เล่าเรื่องได้ยาวขึ้น สามารถสื่อสารที่ทำให้ผู้ฟังฟังเข้าใจได้ทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด
- ชอบการเคลื่อนไหว ชอบเล่นและชวนผู้อื่นคุยหรือเล่น เริ่มเรียนรู้กฎกติกาการเล่นที่มีกฎกติกาง่าย ๆ ชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น วิ่ง กระโดด เตะบอล ปั่นจักรยาน ปีนป่าย และ วาดรูป เป็นต้น เนื่องจากการทรงตัว การประสานงานกันของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ดีขึ้น เคลื่อนไหวคล่องตัวขึ้น
- มีพลังมาก จนบางครั้งดูเหมือนไม่จดจ่อในสิ่งที่ทำอยู่ได้นาน จึงต้องปรับกิจกรรมให้สลับระหว่างกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ กับการปล่อยเล่นตามความชอบเป็นระยะ ๆ
- ยังไม่สามารถบริหารเวลาด้วยตัวเอง จึงต้องการการชี้แนะเมื่อจะต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรม
- ใช้กล้ามเนื้อมือประสานงานกับตาก็จะดีขึ้นไปตามการฝึกและตามอายุที่เพิ่มขึ้น ระบายสีในกรอบได้ดีขึ้น ใช้กรรไกรตัดกระดาษ จับดินสอจะถูกวิธีมากขึ้น วาดรูปง่าย ๆ เช่น รูปวงกลม สีเหลี่ยม สามเหลี่ยม รูปคน รูปบ้าน เป็นต้น
- เริ่มเชื่อมโยงรูปภาพกับคำ รู้จักและเขียนพยัญชนะ

- ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น รับประทานอาหารเอง ถอด/ใส่เสื้อผ้า ล้างมือ ภูสบู เป็นต้นพึ่งพาคนอื่นน้อยลง สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ และยังสามารถช่วยงานบ้านง่าย ๆ ได้ ได้แก่ ภูบ้าน เช็ดโต๊ะ ช่วยจัดเตรียมอาหาร เก็บของเล่น เป็นต้น การให้เด็กรับผิดชอบงานเล็กๆน้อยๆ เป็นการฝึกวินัยที่ดีที่ควรส่งเสริม อย่างไรก็ตามยังไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะทำได้ดีและสม่ำเสมอโดยไม่ต้องเตือน

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยอนุบาล

การเล่น เด็กเรียนรู้ได้ดีผ่านการเล่น และยังส่งเสริมพัฒนาการได้เป็นอย่างดี นอกจากความสนุกสนานแล้วการเล่นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมได้อีกด้วย ก่อนวัย 3 ปี เด็กยังไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นกับเด็กอื่นมากนัก แต่เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เริ่มพูดคุยสื่อสารกันเป็นเรื่องเป็นราว รู้จักการต่อรอง เข้าใจกฎกติกา เล่นสมมติ เรียนรู้การรอคอย การแพ้ชนะ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจจิตใจอารมณ์ของผู้อื่น การเล่นยังเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางด้านภาษาทั้งในด้านการพูดและความเข้าใจทางภาษา และการใช้กล้ามเนื้อเล็ก การเล่นที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยนี้ได้แก่

- **การเล่นสมมติ** โดยอาจเริ่มจากการนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นสิ่งต่าง ๆ เช่น นำกล่องกระดาษมาประดิษฐ์เป็นบ้านหรือยานอวกาศ นำขวดน้ำมาประดิษฐ์เป็นเรือหรือจรวด การพับกระดาษให้กลายเป็นตุ๊กตาสัตว์ เป็นต้น การเล่นสมมติเป็นการเล่นที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม ภาษา กระตุ้นกระบวนการคิดและจินตนาการได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการเล่นสมมติจะต้องมีการวางแผน มีการสื่อสารระหว่างผู้ที่เล่นด้วยเพื่อให้การเล่นดำเนินต่อไปเป็นเรื่องเป็นราว ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา การเล่นสมมติจะสนุกมากขึ้นถ้ามีผู้ใหญ่ร่วมเล่น เพื่อช่วยในการต่อยอดจินตนาการและทำให้การเล่นดำเนินไปได้ยาวนานขึ้น
- **การทำกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน** เช่น ทำสวน ขุดดิน ช่วยปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ถอนหญ้า ทำอาหารง่ายๆ เช่น เยลลี่ วุ้น แพนเค้ก ช่วยล้างผักผลไม้ ทาขนมปัง ตกแต่งหน้าเค้ก เป็นต้น หรือการช่วยงานบ้านง่าย ๆ เช่น ตากผ้า เอาผ้าเข้าเครื่องซัก

ผ้า พับผ้า ชักถุงเท้า เช็ดโต๊ะ ภูบ้าน โดยกำหนดพื้นที่ให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กทำได้ ไม่ควรคาดหวังถึงความสะอาดเรียบร้อยมากนัก การช่วยงานบ้านจะเท่ากับสอนให้ เด็กรู้จักมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

- **การเล่นเกมกติกาที่มีการแข่งขันกัน** เช่น เกมงูตกบันได โดมิโน เป่าอึ่งจวบ มอญ ซ่อนผ้า ต่อคำ จับคู่รูปภาพ เกมส่งของตามเพลง เกมหมากระดานต่าง ๆ เป็นต้น ล้วนสามารถฝึกการปฏิบัติตามกฎ การรอคอย การรู้จักแพ้ชนะ ทักษะการต่อรองกับผู้อื่น และการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี
- **การเรียนรู้ธรรมชาติ** เป็นวัยที่ชอบการสำรวจ สังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น การปลูก ต้นไม้ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย เลี้ยงสัตว์ ให้อาหารสัตว์ สังเกตวงจรชีวิตของสัตว์ เช่น กบ ผีเสื้อ เป็นต้น
- **การอ่านหนังสือ** หนังสือยังคงเป็นของเล่นที่หาง่ายช่วยพัฒนาภาษา ฝึกเล่าเรื่อง ฟัง จนเกิดความเข้าใจเนื้อหา ได้รับความรู้ ความบันเทิง สร้างจินตนาการไปพร้อมกับ ความคิดสร้างสรรค์ เด็กทุกคนจะชอบให้ผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้ฟัง ซึ่งจะเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ อาจเริ่มจากการสลับกันอ่านกับผู้ใหญ่ในกรณีที่เด็กยังอ่านไม่คล่อง ฝึกทักษะการอ่านสม่ำเสมอจนเด็กสามารถอ่านหนังสือได้เอง ดังนั้น จึงควรฝึกเด็กให้อ่านหนังสือทุกวันจนติดเป็นนิสัยรักการอ่านไปในที่สุด
- **เล่นน้ำหรือตกทรายใส่ภาชนะ** ที่มีขนาดและรูปร่างต่าง ๆ กัน จะทำให้เข้าใจความแตกต่างในเรื่องขนาด ปริมาณ น้ำหนัก การกะประมาณของ การเปรียบเทียบปริมาณ หรือขนาด
- **การออกกำลังกาย** อาจทำท่าทางประกอบเสียงดนตรี การเต้น การออกกำลังกาย ตามจังหวะ หรือการปั่นจักรยาน ทำให้ได้ฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การทรงตัว รวมทั้งทักษะการสื่อสาร และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- **การปั้น** โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ดินเหนียว ดินน้ำมัน แป้งโดว์ ทราย วิทยาศาสตร์ ปั้นเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น สัตว์ อาหาร สิ่งของคุ้นเคย คน บ้าน ปราสาท

เป็นต้น เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดเล็กและกระตุ้นกระบวนการคิด จินตนาการ และต่อยอดไปสู่การเล่นสมมติต่อไป

- **งานศิลปะ** เด็กแต่ละคนมีความชอบในงานศิลปะที่แตกต่างกัน มีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกัน บางคนชอบกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่ากิจกรรมนั่งโต๊ะ แต่จะเป็นต้องฝึกฝนหลายรูปแบบไปพร้อมกัน เช่น การระบายสี พับกระดาษ ตัดกระดาษ ตัดปะ ตกแต่งรูปภาพ ร้อยลูกปัด เปเปอร์มาเช่ เป็นต้น การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถที่ไม่หนาเกินไป มีเวลาหยุดพัก มีทั้งกิจกรรมที่ชอบและไม่ชอบสลับกันไป จะช่วยให้เด็กมีความสามารถเพิ่มขึ้นได้
- **การต่อจิ๊กซอว์หรือการต่อเลโก้** วัยนี้สามารถต่อจิ๊กซอว์จากจำนวนน้อยไปยังจำนวนชิ้นมากขึ้นหรือซับซ้อนมากขึ้น ต่อเลโก้ตามแบบหรือต่อไปตามจินตนาการได้
- **การเล่าเรื่องจากภาพ** การที่มีภาษาซับซ้อนขึ้นและเล่าเรื่องได้เข้าใจ จะทำให้เด็กเล่าประสบการณ์ของตนเอง หรืออาจจะเล่าสิ่งสมมติจินตนาการที่เด็กคิดขึ้นเอง
- **ฝึกให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (empathy)** ช่วงอายุ 4 ปี เด็กสังเกตและเริ่มเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นว่า เสียใจ ดีใจ มีความสุข/ทุกข์ เริ่มเห็นใจ และปลอบได้ แม้ว่าอาจยังไม่สมบูรณ์นักก็ตาม ขึ้นกับอายุและประสบการณ์ที่เด็กได้รับ การที่พ่อแม่จำลองสถานการณ์และพูดคุยกับเด็กจะเป็นการต่อยอดความคิดและพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ โดยสอนผ่านการเห็นความลำบากของผู้อื่น เช่น ความลำบากของคนกวาดถนน ชี้ให้เห็นประโยชน์ที่ได้จากการที่ถนนสะอาด ฝึกคิดว่าถ้าในสังคมไม่มีเขา สังคมจะเป็นอย่างไร และถ้าเราต้องเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นกระตุ้นให้เด็กคิดถึงการกระทำเพื่อเป็นการตอบแทนคนกวาดถนนได้บ้าง หรือหยิบยกสถานการณ์ในห้องที่เห็นเพื่อนถูกแกล้ง แล้วจะไปช่วยเพื่อนอย่างไร ถ้าเราเป็นเด็กคนที่ถูกแกล้งเราจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้อีก เป็นต้น กิจกรรมนี้จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่เพื่อช่วยคิดริเริ่มประเด็นที่จะสอน สร้างคำถามกระตุ้นให้เด็กคิด และเสริมความคิดที่เหมาะสมให้แก่เด็กในระหว่างการทำกิจกรรม

กิจกรรมทุกอย่างในวัยอนุบาล ยังคงต้องอาศัยพ่อแม่ช่วยสนับสนุน และเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม ซึ่งเด็กแต่ละคนที่มีความแตกต่างทั้งความชอบ ความถนัด ประสบการณ์ พัฒนาการและพื้นอารมณ์ที่ต่างกันไป

ในที่เด็กต้องอยู่บ้านยาวนานขึ้นในช่วย Covid-19 การแบ่งเวลาในแต่ละช่วงวันว่าเด็กควรมีกิจกรรมอะไรบ้างที่จะเป็นประโยชน์แก่เด็กและครอบครัว โดยยึดเวลาที่ต้องทำกิจวัตรประจำวันหลักไม่ให้เกิดเปลี่ยนแปลงมากนัก เช่น การรับประทานอาหาร การนอน ถ้ากิจกรรมที่จัดล้าไปกับกิจกรรมที่โรงเรียน เท่ากับเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี เด็กไม่ต้องปรับตัวมาก และควรแจ้งให้เด็กทราบ โดยอาจทำเป็นกระดานหรือกระดาษมีสติ๊กเกอร์แปะ หรือเขียนภาพประกอบเพื่อให้ทราบว่ามีกิจกรรมอะไรในแต่ละวัน ให้เด็กสนุกกับการมีเป้าหมาย และจัดการกับเป้าหมายได้สำเร็จ รวมทั้งป้องกันการติดเชื้อ หมั่นสังเกตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กอย่างละเอียดและใช้เวลาที่อยู่รวมกันของสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมดีๆร่วมกันกับเด็ก เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ เรียนรู้ไปพร้อมความสุข ครอบครัวใกล้ชิดอบอุ่นมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. American Academy of Pediatrics. Healthy Development. In: Hagen JE, Shaw JS, Duncan PM, editors. Bright future: guideline for health supervision of infants, children and adolescents. 4th ed. Illinois: American Academy of Pediatrics; 2017. p. 77-114.
2. Ward S. Baby talk. The pioneering book that will change childcare forever. Cambridge: The University Press; 2000. P. 254-284.
3. Unicef. Coronavirus (COVID-19) parenting tips [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>
4. กระทรวงศึกษาธิการ. ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง การเปิดเรียนของสถานศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 25 เม.ย.2563]. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.moe.go.th/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A8%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%87%E0%B8%AF-%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87-%E0%B8%81%E0%B8%B2>
5. American Academy of Pediatrics. Finding ways to keep children occupied during these challenging times. 2020 [cited 2020 Apr 25]. Available from: <https://services.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2020/aap-finding-ways-to-keep-children-occupied-during-these-challenging-times/>