

เล่น กับลูกอย่างไร...สมวัยและสร้างสรรค์

LET'S
PLAY
MORE
เล่นเปลี่ยนโลก



เล่นอิสระ

ตอนเราเด็กๆชอบเล่นอะไร ที่ไหน กับใคร ที่มีความสุขที่สุด

LET'S
PLAY
MORE
เล่นเปลี่ยนโลก



เคยสงสัยไหมว่า

- ทำไมเด็กถึงต้องเล่นตลอดเวลา?
- เคยโดนพ่อแม่ดุไหม? เคยโดนตีไหม?
- เคยเจ็บตัวจากการเล่นไหม?
- บอกให้เลิกเล่น

แล้วเล่นอีกไหม?

การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เด็กเล่นทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา

การเล่นอิสระ (Play)

1. ผู้เชี่ยวชาญการเล่น นักทฤษฎี งานวิจัย

-การเล่นของเด็ก เกิดมาจากแรงผลักดัน(แรงขับ)ภายในของเด็กทุกคน / แรงบันดาลใจ เพื่อเรียนรู้ตัวเอง สำรวจโลก และเรียนรู้ ผู้คน สิ่งแวดล้อม สิ่งต่างๆบนโลกใบนี้ (spencer1896)

2. การเล่นเป็นการฝึกสัญชาตญาณ (ทฤษฎีสัญชาตญาณของคาร์ล กรือส 1898)
การเล่นเป็นการเติมพลังกระตุ้นร่างกายและเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ (Lazarus)

การเล่นคืองานของเด็ก
(Piaget)
การเล่น คือ การเรียนรู้

“การเล่นเป็นมิติพื้นฐานที่สำคัญของความสุขในวัยเด็ก และเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนา ทั้งทางกาย สังคม ปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ” (The UN Committee on the Rights of the Child : 2013:6)

แนวทางการศึกษา :สนับสนุนการเล่นร่วมกับการเรียนรู้ของเด็กเพิ่มขึ้น คลอบคลุมการศึกษาที่มุ่งพัฒนา บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถทางอารมณ์ (CRC,2013) - เด็กทุกวัย

การเล่นอิสระ เป็นธรรมชาติ และความต้องการของมนุษย์เด็กทุกคน “การเล่น คือความสุข”

กระบวนการที่เกิดขึ้นจากความต้องการ/แรงขับ/แรงจูงใจภายใน
ของเด็ก จะไม่มีความคาดหวังของผู้ใหญ่มาเกี่ยวข้อง เพื่อ
สำรวจ เรียนรู้ตนเอง ผู้คนและสิ่งรอบ และโลก

โดยการเล่นอิสระ เด็กกำหนด เลือก ออกแบบ ควบคุมทุกอย่าง
ด้วยตัวเอง ไม่เห็นแก่ของรางวัลล่อใจใดๆ เล่นเล่นได้ทุกที่ที่มี
โอกาสอำนวยแล้วอยากเล่นอีก เล่นแล้วเล่นอีก

เด็กเลือก สร้างสรรค์ ลองผิดลองถูก และนำเข้าสู่ความรู้เข้าสู่
ตัวเองอย่างอิสระ

การเล่นทำให้เราเป็น
เรา มีลักษณะอะไรบ้าง
จนมาถึงวันนี้ ?



การเล่นคืออะไร

What is Play/Free play ?

- กระบวนการที่ถูกเลือกโดยอิสระ
- กำหนดควบคุมโดยคนที่เล่น (คิด ออกแบบ เล่นทั้งหมดด้วยตัวเอง)
- เป็นแรงจูงใจจากภายใน
- คนเล่นควบคุมเนื้อหาการเล่น ตั้งใจเล่นโดย

เดินตามแรงขับภายใน ตามความคิด ความสนใจและวิธีการของตนเอง ด้วย
เหตุผลของตัวเอง

- ไม่เห็นแก่ของรางวัลใดๆ
- เล่นได้ทุกที่ที่มีโอกาสอำนวย

เล่นแล้วอยากเล่นอีก เล่นแล้วเล่นอีก

ทำไมต้องเล่นอิสระ?

- ผู้ใหญ่กับเด็กมองโลกต่างกัน ในเรื่องเล่นก็เช่นเดียวกัน
- พอโตขึ้น ผู้ใหญ่หลงลืมความสุขในวัยเด็ก มุ่งเรื่องการเรียนรู้ที่เกิดจากความคาดหวังของตนเอง ความสุขในวัยเด็ก / การเล่นของเด็กลดลง
- เด็กขาดการเล่นอิสระ มีสภาวะเครียด สุขภาพจิต / ปัญหาเรื่องพฤติกรรม / ติดสื่อติดเกม ใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป



ผู้ใหญ่ ขาดโอกาสที่เห็นตัวตน ศักยภาพ ความต้องการที่แท้จริงของเด็ก ส่งผลต่อการพัฒนาเด็กที่ไม่ตรงความต้องการ

พัฒนาการ ด้านอารมณ์

ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เข้าใจเห็นคุณค่า
ตนเองและผู้อื่น ฝึกสมาธิ มั่นใจ แรง
บันดาลใจ จลางทางอารมณ์ (EQ)

พัฒนาการ ด้านร่างกาย

พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัด
เล็ก ประสาทสัมผัสทุกส่วน

การเล่น/กิจกรรม
ประเภทต่างๆ

การเล่น/กิจกรรม
ประเภทต่างๆ

การเล่น/กิจกรรม
ประเภทต่างๆ

ขณะเล่นและกิจกรรม
เดิน วิ่ง ยึด กระโดด หิวเราะ
ร้องไห้ เศร้า ซึม
นั่ง นอน รัก เล่น ฯลฯ

พัฒนาการ ด้านความคิด สร้างสรรค์

การจินตนาการ
คิดเชื่อมโยง ต่อยอด
สิ่งใหม่ พัฒนา
ความสามารถจัดการ
ทรัพยากรในอนาคต

พัฒนาการ ด้านสังคม

อยู่ร่วมกับคนอื่น
การเคารพกติกา
ระเบียบวินัย
ความรับผิดชอบ

การเล่น/กิจกรรม
ประเภทต่างๆ

การเล่น/กิจกรรม
ประเภทต่างๆ

พัฒนาการ ด้านสติปัญญา

ความคิด การแก้ไขปัญหา เข้าใจเหตุและผล ฝึกภาษา

ความสำคัญของการเล่นอิสระ(ผลจากการ ทำงานของเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก)



- ความสุขของเด็ก ผ่อนคลาย ลดภาวะความเครียด เรียนรู้มีความสุข
- เด็กเกิดพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์ และสติปัญญา
- การเล่นอิสระ ช่วยลดเวลาการใช้หน้าจอ/เลิกติดเกมส์ เกิดสมดุลเวลาการเรียนรู้ของเด็กในยุคเทคโนโลยี
- ช่วยให้มีทักษะชีวิต / Soft skills ทักษะสังคม / ช่วยพัฒนาทักษะ EF เป็นพื้นฐานการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่21 พัฒนาสมรรถนะ/ เด็กมี Play Q
- สร้างความสัมพันธ์อันดีเพิ่มขึ้น เด็กครอบครัว ครูกับเด็ก ครูกับผู้ปกครอง ผู้เฒ่ากับเด็กน้อย ผู้เฒ่ามีพลัง ช่วยให้พ่อแม่ /ครู มีแนวทางในการพัฒนาเด็ก ตัวตน ศักยภาพ ปัญหา ผ่านการเล่นของเด็ก “เล่นสร้างรัก” “การสร้างเวลาคุณภาพ” -เกิดมิติความสัมพันธ์ของทุกวัย
- ช่วยบำบัดพฤติกรรม และเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก /ช่วยพัฒนาเด็กการเรียนรู้ซ้ำ ในสถานการณ์ยามวิกฤติ / ช่วงโควิด- ความรุนแรง ช่วยให้เด็กปลดปล่อย ผ่อนคลาย มีความสุข คงสถานะสดใส เบิกบาน /เด็กไม่ติดหน้าจอ พร้อมเรียนรู้ ช่วยเรื่อง **Learning Loss** ของเด็ก
- การเล่นอิสระในโรงเรียน ช่วยให้เด็กมีความสุข ผ่อนคลาย ลดภาวะความเครียด เรียนรู้อย่างมีความสุข
- งานการเล่นอิสระ เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างการมีส่วนร่วมให้คนมาร่วมกันพัฒนาเด็ก เพราะมันง่ายมากใครๆก็ทำได้ และเป็นจุดเริ่มต้นของการต่อยอดพัฒนางานประเด็นอื่นๆ /ง่ายต่อการสร้างการมีส่วนร่วมของครอบครัวชุมชน (เพราะทุกคนเคยเล่นมาก่อน)



การเล่นของเด็กวัย 3-6 ปี

- วัยที่อยากรู้อยากเห็น มีพลังมากมาย เรียนรู้สังคม เหตุและผล จินตนาการ ชอบโลดโผน และท้าทาย ชอบถาม
- เรียนรู้ผ่านการเล่น 100 เปอร์เซ็นต์ เสริมกิจกรรมบ้าง
- ทุกสิ่งอย่างเป็นของเล่นของเด็ก เล่นกับคน สัตว์ สิ่งของรอบตัว ของรีไซเคิล และธรรมชาติ
- เล่นสนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ ออกไปวิ่งเล่น พุงนา ลานดิน กองทราย น้ำ โคลน
- เล่นตามจินตนาการ เล่นเลียนแบบ เล่นปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เช่นวิ่งไล่จับ เล่นขายของ ฯลฯ
- เล่นกับวิถีชีวิต อาชีพผู้ปกครอง



ตัวอย่างการเล่นและกิจกรรม จากสิ่งของภายในบ้าน

- ทำโมเดล นุ่นมือ ตุ๊กตา ไล่ และเครื่องดนตรีจากวัสดุรีไซเคิล
- วาดรูปบนกระดาษการ์ด ตัดทำเป็นจิ๊กซอว์
- ทำมุมโคมมูมหนึ่งของบ้านให้เข้าเล่น เล่นแล้วเก็บได้
- ขาของเล่นสำหรับเล่นในน้ำ เช่น กาสวมมั่ง ถังน้ำแข็ง ตันกล้วย มาทำเป็นสระน้ำ
- สร้างตึก ที่พัก หรือห้องเล็กๆ จากกล่องใบใหญ่หรือมุ้ง
- ทำสวนเล็กๆ ภายในบ้าน
- สร้างเกมกระดานใหม่ๆ ทำของเล่นด้วยกัน
- เล่นหม้อ กระทะ ช้อนช้อน ของจริงที่ไม่ใช้แล้ว
- กอดหมอนหนุนๆ หรือเหยียบกับบนกล่องกระดาษ จากกล่องแบน เพื่อระบายความคับข้องใจ



เวลาที่เด็กได้เล่นของเล่นเกิดประโยชน์กับเด็กหมด ของเล่น1
ชิ้นแต่ละเด็กจะได้ประโยชน์หรือคุณค่าที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการ
ออกแบบและประสบการณ์การเล่นของเด็กที่จะต่อยอด
ความคิด พัฒนาการ หรือทักษะเกิดขึ้น

ข้อสังเกต ของเล่นปลายเปิด/ประดิษฐ์เอง คุณค่าของการเล่น
จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจ การแก้ไข
ปัญหาการจัดการจะมากขึ้น

ของเล่นที่มี
มูลค่าสูงแพง
คุณค่าของ
การเล่น/
ประโยชน์ของ
การเล่นก็จะ
ไม่สูงตาม
ราคาเสมอไป



ของเล่นที่มีคุณค่าสูง คือการ
ที่เด็กเล่นแล้วกลับมาเล่นอีก
และเชื่อมโยงต่อยอดของเล่น
นั้นเล่นผสมผสานกับสิ่งอื่น



LET'S
PLAY
MORE
เล่นเพลินโบน





เล่นกับลูกอย่างไรเป็นผู้อำนวยความสะดวก หรือ Play worker

- ทำข้อตกลงกับเด็ก และบทลงโทษเมื่อผิดข้อตกลงที่เด็กตกลงไว้ เพื่อฝึกความรับผิดชอบ /ระเบียบวินัย เช่น เวลา เล่นแล้วเก็บ และปฏิบัติตามข้อตกลงอย่างเคร่งครัด
- จัดสภาพแวดล้อม มุมเล่นเลือกของเล่น โดยเด็กบอกความต้องการ /มีส่วนร่วม จัด ช่วยกันจัดมุม (ถ้าไม่รู้จะเล่นอะไรถามเด็กเอาความต้องการของเด็ก นำ — ถึงแม้จะไม่ค่อยถูกใจผู้ใหญ่)
- ช่วงเวลาเล่นอิสระ ของเด็ก
 - ผู้ปกครองคอยสังเกตปล่อยให้เด็กอิสระ แทรกแซงให้น้อยที่สุด
 - ดูแลเรื่องความปลอดภัย เสริมพลังด้านบวกให้กับเด็ก
 - เล่นด้วยเมื่อลูกอยากให้เล่น หรือถ้าไม่ไหวก็ปฏิเสธได้ บอกเหตุผลลูก
- ไม่ต้องกังวล ถ้าจะเล่นกับลูก ชวนเล่นและตามเด็กเป็นหลัก สอดแทรกการสอนพฤติกรรมและทักษะชีวิตต่างๆ

หมายเหตุ การสังเกตการเล่นเด็ก จะทำให้รู้ความชอบ ศักยภาพ พฤติกรรมที่ไม่น่ารัก จะเห็นแนวทางในการพัฒนาลูกต่อ



6 เคล็ดลับ ให้ลูกเจอสิ่งที่ใช่ผ่านการเล่นอิสระ

1 ฝึกให้ลูกตัดสินใจ

พ่อแม่คอยสังเกตต่างๆ

- ✓ ลูกได้ฝึกคิดและแก้ปัญหา
- ✓ เรียนรู้จากการลองผิดลองถูก



2 เปิดโอกาสใหม่ๆ

สนับสนุนการค้นพบ

- ✓ ลูกได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์
- ✓ เต็มเต็มจินตนาการไร้ขีดจำกัด



3 ให้กำลังใจเชิงบวก

ชมเชยความพยายาม

- ✓ ลูกได้สร้างความมั่นใจ
- ✓ กล้าลองและกล้าแสดงออก



4 จัดพื้นที่ปลอดภัย

อยู่ในระยะที่มองเห็น

- ✓ ลูกได้เล่นอย่างมั่นใจ
- ✓ กล้าทดลองสิ่งใหม่



5 ไม่เร่งผลลัพธ์

ปล่อยให้สนุกไปกับการเล่น

- ✓ ลูกได้เรียนรู้อย่างผ่อนคลาย
- ✓ พัฒนาตามธรรมชาติของตัวเอง



6 ร่วมสนุกกับลูก

แสดงความสนใจในสิ่งที่ลูกทำ

- ✓ ลูกได้พัฒนาทักษะทางสังคม
- ✓ สร้างความทรงจำดีๆ ด้วยกัน



5 วิธีส่งเสริมการเล่น

30 นาทีเล่นอิสระทุกวันสร้างพลังสุข

1 รอให้เด็กเป็นฝ่ายชวนเล่น

ถ้าเด็กพอใจจะเล่นเองคนเดียว
พ่อแม่ก็สามารถปล่อยให้เด็กเล่นเองได้



2

เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้

จากข้อผิดพลาด

ให้เด็กได้ลองผิดลองถูกใช้ความคิด
ตัวเองในการแก้ปัญหา

3

อำนวยความสะดวกไม่ให้มี

สิ่งรบกวน ขณะที่เด็กเล่น

อย่าเปิดสิ่งล่อใจ อย่าตั้งคำถาม

หรือให้หยุดเล่นเพื่อทำกิจกรรมอื่น

4

ให้เด็กได้พัฒนาทักษะตาม

ขีดความสามารถ

ไม่รีบยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ
เมื่อเด็กเจอปัญหา

5

ให้เด็กเลือกสิ่งที่อยากเล่นเอง
ถึงจะดูยากเกินไปหรือไม่สนุก
แต่ก็เป็นการเล่นของเด็กเอง



ไม่เร่งผลลัพธ์มาก
เกินไป เรียนรู้
ผ่านคลายตา
ธรรมชาติของ
ตัวเอง



เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Play worker) ง่าย ใครก็ทำได้

ทำหน้าที่อำนวยความสะดวก สร้างมุม/พื้นที่เล่น/สร้างสภาพแวดล้อมให้เด็กได้เล่นอย่างมีความสุข และปลอดภัย สำคัญคือสังเกต และต่อยอดความคิดเด็กให้มีจินตนาการ เกิดทักษะชีวิต







LET'S
PLAY
MORE
เล่นเปลี่ยนโลก

LET'S
PLAY
MORE

เล่นเปลี่ยนโลก

SOCIAL 
MARKETING
of Thai Health การตลาดเพื่อสังคม

เล่นอิสระ สร้างสุข
HAPPY
PLAY
หนองบัวลำภู