

เล่นแบบไทยๆ ก็เสริมพัฒนาการลูกได้

โดย gidanan ganghair

วันที่ 25 มกราคม 2561

เรื่องโดย : กิดานัล กังแฮ Team Content www.thaihealth.or.th

...วิธีข่าวสาร สองทหานานข้าวเปลือก เลือกทอ้งโบลาน เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน คดข้าวใส่จาน พานเอาคนข้างหลังไว้ให้ตี...

เริ่มต้นด้วยเพลงนี้ ต้องคุ้นหูสำหรับรุ่นคุณพ่อ คุณแม่แน่นอน ที่ได้ยินแล้วคงนึกย้อนไปในวัยเด็ก ซึ่งปัจจุบันยุคสมัยเปลี่ยนไปการเล่นแบบไทยๆ ก็เหมือนจะเลือนหายไปด้วย แต่รู้หรือไม่ว่าการเล่นแบบไทยมีประโยชน์ที่ช่วยในการเสริมพัฒนาการของลูกไม่น้อยเลยทีเดียว



“การเล่น” มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก ข้อมูลจาก โครงการ “ออกมาเล่น Active play” โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า การเล่น เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของเด็ก เมื่อเด็กเล่นเขาจะแสดงพฤติกรรมอันเป็นความสามารถส่วนรวมในระดับที่มีอยู่ในตัวเขาออกมา คือความสามารถในการใช้ร่างกาย การใช้ความคิด การใช้ภาษา การแสดงออกทางอารมณ์ และการสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเห็นได้ชัดกว่า การเล่น สามารถเสริมพัฒนาการแก่เด็กได้เป็นอย่างดี

ล่าสุดในกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติปี 2561 สสส.ได้นำกิจกรรมการเล่นไทยมาเป็นธีมหลักของงานเพื่อให้เด็กยุคปัจจุบันได้สัมผัสการเล่นในอดีตที่สนุกและได้ประโยชน์ โดย นางเบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ให้ข้อมูลว่า การเล่นแบบไทยๆ มีคุณค่าและมีประโยชน์ไม่แพ้การเล่นแบบสมัยใหม่เลย โดย ช่วยเสริมทักษะ EF ที่เป็นกระบวนการทางความคิดในสมองส่วนหน้าที่ใช้บริหารจัดการในชีวิตเรื่องต่าง ๆ โดยเมื่อเด็กได้รับกิจกรรมที่ช่วยเสริมพัฒนาด้าน EF จะทำให้เด็กมีสร้างพฤติกรรมเชิงบวก มีการตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ กการเล่นแบบไทย ยังเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activities หรือ PA) หมายถึง การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างและทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายช่วยให้ร่างกายและสุขภาพของเด็กแข็งแรง

ตัวอย่าง การละเล่นแบบไทยๆ เสริมพัฒนาการ

วิธีข่าวสาร ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกให้เด็กมีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักใช้กลยุทธ์ที่จะให้ตนรอดจากการถูกล่อลวงตัวไว้ และฝึกการเล่นร่วมกับกลุ่มเพื่อน มีการสื่อสารพูดคุย และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

วิธีการเล่น ผู้เล่น 2 คนยืนหันหน้าเข้าหากันโน้มตัวประสานมือกันเป็นรูปขลุ่ย ส่วนผู้อื่นเกาะเอาต่อ ๆ กันตามลำดับ หัวแถวจะพาลอดใต้ขลุ่ยมือพร้อมกับร้องบทร้องประกอบการเล่น “วิธีข่าวสาร สองทะนานข้าวเปลือกเด็กน้อยตาเหลือก เลือกท่องโปลาณ คดข้าวใส่จาน คอยพานคนข้างหลังไว้” เมื่อร้องถึงประโยคที่ว่า “คอยพานคนข้างหลังไว้” ผู้ที่ประสานมือเป็นขลุ่ยจะลดมือลงกันคนสุดท้ายไว้ ซึ่งคนสุดท้ายจะถูกคัดออกไปจากแถว แล้วจึงเริ่มต้นเล่นใหม่ทำเช่นนั้นจนหมดคน

หมากเก็บ ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือ ความว่องไว เนื่องจากการเล่นต้องใช้สมาธิในการเล่นแล้วรับ ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง

วิธีการเล่น ใช้สิ่งสมมติเป็นหมาก 5 ก้อนเริ่มต้นด้วยการทอด คือ การเทปล่อยให้หมากทั้ง 5 กระจาย ไปบนพื้นกระดานถ้าก้อนไหนอยู่ห่างถือเป็นตัวนำและขึ้นต้นด้วยหมากหนึ่ง คือ หยิบนำลูกไว้ต่างหากโยนขึ้นไป แล้วปล่อย 4 ลูกกระจายบนพื้นที่ละลูก และรับลูกที่โยนให้ได้ ในขณะเดียวกันถ้าเก็บได้หมดก็ต่อหมาก 2 หมาก 3 หมาก 4 ต่อไปด้วยวิธีเล่นแบบเดียวกัน แต่ถ้าเก็บลูก 3 ลูกพร้อมกันเรียกว่า หมาก 3 แล้วจึงเก็บอีก 1 ลูก ถ้ารวมหมดเรียกว่า หมาก 4 และลูกโยนนั่นจะตกไม่ได้ ถ้าตกนับเป็นได้ ต้องให้คนอื่นเล่นต่อไป

การทำว่าว เมื่อคุณพ่อ คุณแม่ ชวนลูกทำว่าวเล่นเอง จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ให้ลูกได้ออกแบบว่าวในรูปแบบของตนเอง เสริมพัฒนาการทางความคิดสร้างสรรค์ รวมไปถึงการปลูกฝังให้ลูกได้รู้จักของเล่นพื้นบ้านแบบไทย สืบสานวัฒนธรรมไทยอีกด้วย

ว่าวที่นิยมเล่นกัน คือ ว่าวจุฬา ว่าวปักเป้า ว่าวหง่าว โดยว่าวจุฬา มีโครงสร้างประกอบด้วยไม้ไผ่สีสุก 5 ชั้น มีจำปา 5 ดอกทำด้วยไม้ไผ่ยาว 8 นิ้ว เหลากกลมโตประมาณ 3 มิลลิเมตร จำปา 1 ดอกมีจำนวนไม้ 8 อันมัดแน่นกับสายป่านที่ซีกว่าวจุฬาอันเป็นอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับปักเป้า

ว่าวปักเป้า มีโครงสร้างประกอบด้วยไม้ไผ่สีสุกเหลากกลม 2 ชั้นมีเหนียงเป็นเชือกยาว 8 เมตรผูกปลายทั้งสองข้างให้หย่อนเป็นสายรูปครึ่งวงกลมเพื่อคล้องตัวว่าวจุฬา ให้เสียสมดุลจึงตกลงพื้นดิน

ว่าวหง่าว ทำด้วยโครงไม้ไผ่ปิดกระต๊าก ลำตัวตอนบนมีรูปคล้ายอกว่าวจุฬามีเอวคอดและท่อนล่างกว่าท่อนบน ตอนส่วนหัวมีไม้ไผ่เหลาและชิงเชือกเหมือนคันธนู ส่วนชิงเชือกนี้จะเกิดเสียงเมื่อต้องลม เสียงนี้ช่วยกำจัดความชั่วร้ายได้

ปัจจุบันว่าวที่มีการเล่นโดยทั่วไปได้มีการ พัฒนารูปแบบการเล่นเพื่อความสวยงาม โดยทำว่าวให้เป็นรูปแบบที่แปลกแตกต่างกันออกไปเป็นรูปสัตว์ต่างๆ เช่น ว่าววง ว่าวผีเสื้อ ฯ ลฯ

เมื่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเพิ่มขึ้น กลายเป็นหนึ่งตัวการที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวลดลง การชวนลูกเล่น นอกจากช่วยพัฒนาการด้านต่าง ๆ เมื่อพ่อแม่เข้ามาเล่นกับลูกทำให้ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กเติบโตได้อย่างเหมาะสม มีพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ

ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/40495->

%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B9%86%20%E0%B8%81%E0%B9%87%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89.html