multi cultural health communication

Produced by NSW GOVERNMENT Health

Thai
[BHC-7215]

การเล่นคือการเรียนรู้ – คำแนะนำการเล่นสำหรับบิดามารดาของเด็กอายุระหว่าง 0-2 ½ ปี

(Play is all about learning - A guide to play for parents of children 0-2 ½ years)

บทความต่อไปนี้จัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐนิวเซาธ์เวลส์

การเล่นให้อะไรหลายอย่างนอกจากความสนุกสนาน การเล่นเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตทารกและเด็กๆ สำหรับเด็ก การเล่นคือ "การทำงานประจำวัน" – มันช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้และเติบโต บิดามารดาคือครูคนแรกและสำคัญที่สุดของเด็ก ทั้งบิดาและมารดาสามารถที่จะทำให้เด็กได้เรียนรู้เป็นอันมากจากการเล่น เป็นการดีสำหรับเด็กที่มีปู่ย่าตายาย เด็กที่อายุมากกว่า ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูงที่จะเล่นด้วย

การเล่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กเพราะเป็นการช่วยให้เขา:

- เรียนรู้เกี่ยวกับโลกของเขา
- เรียนรู้ว่าจะทำสิ่งต่างๆ อย่างไร
- รู้จักแก้ปัญหา
- รู้จักจัดการกับอารมณ์
- มีความมั่นใจ
- แข็งแรงขึ้น
- เรียนรู้ว่าจะติดต่อกับคนอื่นๆ อย่างไร (เผื่อแผ่และรู้จักรอให้ถึงรอบของตน)

ต่อไปนี้คือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าการเล่นช่วยเด็กเรียนรู้และเติบโตอย่างไร

- เอากล่องเล็กใส่ในกล่องใหญ่ – ช่วยให้ทารกและเด็กสอนเดินเรียนรู้การใช้นิ้วของเขา และการหยิบใส่สิ่งต่างๆ ให้เข้าที่
- การวาด การระบายสี การทากาวปิด การร้อย – ช่วยให้เด็กเรียนรู้และฝึกฝนทักษะ (และขันติ)
- การแต่งตัว ช่วยให้เด็กรู้จักสร้างมโนภาพและการสร้างสรรค์
- การเล่นละคร โดยการแสร้งทำเป็นบุคคลอื่น (เช่นบิดามารดาและผู้ใหญ่อื่นๆ) ช่วยให้เด็กเข้าใจบทบาทของผู้ใหญ่ การรื้อฟื้นสถานการณ์ที่สับสนขึ้นมาใหม่จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การเล่นละครช่วยให้เด็กใช้มโนภาพของเขาเอง

เป็นการดีที่จะเล่นกับทารกและเด็กๆ เพราะ:

- จะช่วยให้ท่านและเด็กเข้าใจซึ่งกันและกันและเกิดความรู้สึกใกล้ชิดต่อกันและกัน
- จะช่วยให้เด็กรู้ว่าท่านรักเขาและมีความสนใจในตัวเขา การที่รู้ว่าตนเองเป็นที่รักของใครๆ ช่วยให้เด็กเรียนรู้และเติบโตดี
- บิดามารดารู้จักบุตรของตนดีที่สุด และสามารถที่จะใช้การเล่นเป็นเครื่องมือสอนให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ

บิดามารดาสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้มากขึ้นจากการเล่น โดย :

จัดหาสิ่งที่น่าสนใจให้เด็กเล่น

- ท่านไม่จำเป็นต้องจัดหาของเล่นราคาแพง เด็กสามารถหาความเพลิดเพลินและเรียนรู้ได้จากของเล่นราคาถูกๆ (บล็อคไม้ ตุ๊กตาสัตว์เป็นชุด สี และกระดาษ) ว่าไปแล้ว ตัวท่านเองนั่นแหละคือ "ของเล่น" ที่บุตรของท่านอยากเล่นด้วยมากที่สุด

- ใช้สิ่งต่างๆที่อยู่รอบบ้าน เช่นกล่องกระดาษแข็ง ช้อนไม้ กล่องพลาสติก หม้อและกระทะ เสื้อผ้าเก่าๆ สำหรับเอามาแต่งตัวเล่นสนุกๆ

- อาจมีห้องสมุดของเล่นอยู่ในบริเวณที่ท่านพำนักอยู่ – สอบถามเรื่องนี้ได้จากศูนย์วัยเด็กเริ่มต้นหรือห้องสมุดในท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่

การหาเวลาเล่นกับเด็กๆ

บางครั้ง การดำเนินชีวิตอาจจะยุ่งมาก และบิดามารดาอาจรู้สึกอ่อนเพลีย แต่งานบางอย่างก็ไม่เหลือบ่ากว่าแรงจนเกินไป ทั้งบิดาและมารดาสามารถที่จะ:

- พูดคุยหรือร้องเพลงให้เด็กฟังในระหว่างที่กำลังทำงานบ้าน
- ให้เด็กทำงานเล็กๆ น้อยๆ ที่เขาสามารถทำได้ – เช่นหยิบฟองน้ำส่งให้บิดาในระหว่างที่บิดากำลังล้างรถ ส่งไม้หนีบผ้าให้มารดาระหว่างตากผ้า หรือเช็ดปัดฝุ่นละออง เป็นต้น
- ชี้ชวนให้เด็กดูสิ่งต่างๆ ระหว่างที่อยู่ในรถโดยสารประจำทางหรือไปจ่ายของ
- ใช้เวลาเงียบๆ ดูรูปภาพในหนังสือหรืออ่านนิทานต่างๆ ด้วยกันกับบุตร

ขอร้องให้เด็กที่อายุแก่กว่าช่วยเล่นหรือพูดคุยกับเด็ก

ปล่อยให้เด็กเล่นตามที่เขาต้องการ

- ผู้ใหญ่มักจะ "แทรกแซง" การเล่นของเด็กและบงการว่าเด็กควรจะเล่นอย่างไร (เช่น "สร้างบ้านด้วยบล็อคไม้") บางครั้งท่านอาจจะต้องแสดงวิธีทำให้เขาดู (เช่น จะวางบล็อคไม้เป็นชั้นๆ อย่างไร) อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องปล่อยให้เด็กคิดค้นความคิดใหม่ๆด้วยตัวเอง นี่จะเป็นการช่วยสอนให้เขารู้จักคิดและเรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การปล่อยให้เด็กเล่นตามที่เขาต้องการไม่ได้หมายความว่าเขาจะทำอะไรก็ได้ เช่นขีดเขียนบนฝาผนัง ท่านจะต้องแน่ใจว่าเขาจะไม่ทำอะไรที่จะเป็นอันตรายต่อตนเองหรือต่อสิ่งต่างๆ ในบ้าน
- ปล่อยให้เด็กเป็นมัคคุเทศก์ให้ท่าน บางครั้งเขาอาจต้องการทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตัวเองและต้องการให้ท่านอยู่ใกล้ๆ เขา บางครั้งเขาอาจต้องการให้ท่านเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นของเขา ปล่อยให้เขาตัดสินใจเอง ในวัยนี้ เป็นสิ่งปกติสำหรับเด็กที่จะชอบ "เล่นอยู่ข้างๆ" มากกว่าที่จะเล่นด้วยกับคนอื่น เกมที่ท่านกับเด็กเล่นเคียงข้างกันได้ (เช่น วาดภาพ) จะเป็นที่อุ่นใจที่สุดแก่เด็กเล็กๆ
- พยายามอย่าบังคับเด็กให้เล่นตามความคิดของท่าน

การเล่นกับเด็ก

- นั่งกับพื้นขณะที่เล่นของเล่นกับเด็ก ทำตัวเป็นส่วนหนึ่งของเกมของเขา ไม่ใช่เป็นผู้ควบคุม
- แทนที่จะถามคำถามเช่น “ทำไมไม่สร้างบ้านล่ะ?” จะเป็นการดีกว่าถ้าจะออกความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ในขณะนั้น เช่น

“หนูกำลังสร้างบ้านหรือจ๊ะ”

“หนูเอาบล็อคใส่บนรถบันทุกใช่ไหม”

นี่เป็นการคล้อยตามการกระทำของเด็ก ดีกว่าที่จะบอกเขาว่าควรทำอะไร และเป็นการบอกให้เขารู้ว่าท่านมีความสนใจในตัวเขาด้วย

ท่านต้องรู้ว่าเมื่อไรที่เด็กต้องการเล่น – เมื่อไรที่เขาต้องการหยุดเล่น

เวลาที่ดีที่สุดที่จะเล่นกับทารกและเด็กๆ คือเวลาที่เขาตื่นนอนเต็มที่ – ไม่รู้สึกเพลียหรือหิว ทารกและเด็กเล็กๆ จะมีสมาธิได้ไม่นาน เป็นการดีที่สุดถ้าจัดให้มีเวลาเล่นกับบุตรของท่านบ่อยๆ ร่องรอยที่บอกให้รู้ว่าเด็กอยากหยุดเล่น คือ :

- หาวนอน
- เหลียวหน้าเหลียวหลัง
- มีทีท่างอแง

นี่เป็นการ “บอกใบ้” ให้ท่านรู้ว่าถึงเวลาเล่นเกมใหม่หรือหยุดพักการเล่นชั่วคราว

การเล่นตามวัยที่แตกต่างกัน

ต่อไปนี้คือความคิดบางอย่างสำหรับเด็กวัยต่างๆ ท่านขอรับทราบความคิดเพิ่มเติมได้จากศูนย์สุขภาพวัยเด็กเริ่มต้น หรือจากเพลย์กรุ๊พ

การพูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน หรือ อ่านหนังสือ เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเด็กทุกวัย เมื่อทารกอายุได้สองสามเดือน ท่านควรเอาภาพในหนังสือให้เขาดูและเล่านิทานง่ายๆ ให้เขาฟัง ถ้าท่านไม่ชอบอ่านหนังสือ แต่การมีหนังสือไว้รอบตัวเป็นสิ่งที่ดี – ท่านควรชี้ไปที่ภาพเหล่านั้น เล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวท่านและครอบครัวของท่านให้เด็กสอนเดินและเด็กอื่นๆ ฟัง เช่น ”เมื่อตอนแม่ยังเป็นเด็กเล็กๆ พ่อของแม่มักจะ.....” หรือ “เมื่อตอนยายยังเล็กๆ ยายมักจะ.....” นี่จะทำให้เด็กคุ้นกับเสียงและแบบแผนของภาษา

ถ้าที่อยู่ของท่านมีเนื้อที่ไม่เพียงพอสำหรับเล่น อาจดูเป็นการง่ายที่จะให้เด็กดูโทรทัศน์ แต่นี่หมายความว่าเวลาเล่นและเรียนรู้จะลดน้อยลง (นอกเสียจากว่าท่านนั่งอยู่กับเขาและพูดถึงเรื่องที่กำลังดูบนจอโทรทัศน์) ความคิดเกี่ยวกับการเล่นที่ระบุไว้เบื้องล่างนี้เหมาะสำหรับที่อยู่อาศัยที่มีเนื้อที่น้อย

0 - 9 เดือน

- พูดและร้องเพลงให้ทารกฟัง การพูดกับทารกช่วยให้ทารกเรียนรู้การพูดและเข้าใจความหมายของคำ พูดกับทารกระหว่างที่ท่านกำลังทำงาน เช่น “ถึงเวลากินอาหารเย็นแล้ว” “เดี๋ยวออกไปซื้อของกัน” ชี้มือไปที่สิ่งของต่างๆ แล้วบอกทารกว่าสิ่งเหล่านั้นคืออะไร พอทารกทำเสียงอ้อๆ แอ้ๆ ท่านก็พูดตอบเขา เลียนสีหน้าของทารก ยิ้มและสนับสนุนให้เขาเลียนตามแบบท่าน ทารกส่วนใหญ่จะพยายามเลียนสีหน้าของท่านหลังจากอายุได้หนึ่งสัปดาห์
- การสัมผัสและจับต้องสิ่งต่างๆ จะช่วยการเรียนรู้ของเด็ก การที่ทารกและเด็กสอนเดินสัมผัสสิ่งต่างๆ ไม่ได้หมายความว่าเขาซุกซน หากแต่เขากำลังพยายามเรียนรู้โลกของเขา หาของเล่นและวัตถุต่างๆ ที่ปลอดภัยให้ทารกได้ลูบคลำ เช่น ของเล่นนุ่มๆ ของเล่นสำหรับเขย่าเล่น (rattle) ช้อน หลอดด้าย การเขย่าแร็ตเติลซึ่งทำให้เกิดเสียงดังจะทำให้เด็กรู้ว่าเขาสามารถทำอะไรให้เกิดขึ้นได้

- ปล่อยให้ทารกนอนคว่ำเป็นเวลานานพอสมควรแต่ละวัน นี่เป็นการช่วยให้เขาเรียนรู้ถึงวิธีการยกศีรษะ ซึ่งจะทำให้เขาแข็งแรงขึ้นและสามารถมองไปได้รอบๆ หาที่ที่ปลอดภัยบนพื้นห้อง แล้ววางทารกลงบนผ้าห่มที่สะอาด อยู่กับเขา อย่าปล่อยให้เขาหลับระหว่างที่นอนคว่ำ

9-18 เดือน

- เล่านิทานหรืออ่านเรื่องง่ายๆ หรือทำสมุดติดภาพ ชี้ภาพให้เขาดู แล้วเล่าเรื่องในภาพให้เขาฟัง
- ขีดเขียนไปตามเรื่อง ปล่อยให้ทารกขีดเขียนไปตามเรื่องบนกระดาษด้วยดินสอเทียนที่ปราศจากพิษ
- เพลงและบทกลอนสัมผัส
- การเล่นในน้ำ – ของเล่นลอยน้ำ การตักน้ำและเทน้ำใส่ภาชนะ (ท่านต้องอยู่กับเด็กเสมอเมื่ออยู่ใกล้น้ำ)
- บล็อคไม้สี่เหลี่ยมสำหรับวางเป็นชั้นๆ
- เอาวัตถุต่างๆ (ที่ปลอดภัย) ใส่ไว้ในกล่อง รวมทั้งเศษผ้า จัดให้วัตถุเหล่านั้นมีขนาด ทรวดทรง และสีต่างๆกัน ปล่อยให้ทารกเล่นกับวัตถุเหล่านี้ โดยท่านเอ่ยชื่อของวัตถุแต่ละชิ้นให้เขาฟัง
- ใช้ฝาหม้อกระทบกันให้เกิดเสียงดัง

18 เดือนถึง 2½ ปี

- แต่งตัว
- ระบายสีด้วยนิ้วมือ
- กล่องกระดาษแข็งใหญ่ๆ สำหรับสร้างเป็นหอหรือเป็นบ้านเล็กๆ (คับบี้ เฮาส์)
- เกมเล่นคำ
- ลูกบอล สำหรับโยน เด้งกลับ เตะ
- แป้งนวดสำหรับเล่น (เพลย์ โด) ส่วนผสมง่ายๆ คือ แป้งสาลี 1 ถ้วย เกลือ1/2 ถ้วย น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ครีมออฟ ทาร์ทา1-2 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1 ถ้วย พร้อมด้วยสีอาหารเล็กน้อย ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในหม้อขนาดใหญ่ ตั้งบนไฟกลางประมาณ 3-5 นาที คนจนกระทั่งแป้งหนาขึ้นและร่อนจากข้างหม้อจนไม่มีแป้งติดอยู่อีก ทิ้งให้เย็น แล้วนวดจนนุ่มเนียน เก็บไว้ในตู้เย็น

การเล่นกับเด็กเล็กในขณะที่ต้องดูแล ทารกใหม่

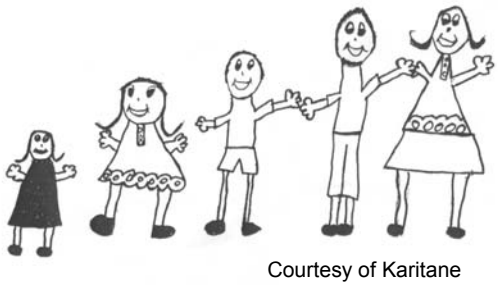
ในขณะที่ท่านต้องดูแลทารก ท่านต้องหากิจกรรมให้บุตรเล็กอีกคนทำใกล้ๆ ท่าน ดูแลให้เด็กทำกิจกรรมนี้ก่อน (เช่น ใช้ดินสอเทียนขีดเขียนบนกระดาษ) ก่อนที่ท่านจะให้อาหารหรืออาบน้ำทารก

ถ้าการเล่นทำให้บ้านรกล่ะ?

จัดหากล่องใหญ่ๆหรือตู้สำหรับเก็บของเด็กเล่น – ด้วยวิธีนี้ท่านจะทำบ้านให้สะอาดเรียบร้อยได้อย่างรวดเร็ว เล่นเกมจัดบ้านให้เรียบร้อยเพื่อเด็กๆจะได้ช่วยท่านได้ บ้านสะอาดเรียบร้อยเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็เป็นสิ่งที่ดีด้วยเหมือนกันที่การเล่นช่วยการเรียนรู้และการเติบโตของบุตรของท่าน

เพลย์กรุ๊พ – ดีสำหรับบิดามารดาและเด็กๆ

- เพลย์กรุ๊พจะมีอยู่ในเกือบทุกท้องที่ นี่เป็นวิธีที่ดีที่บิดามารดาและบุตรจะได้สังสรรค์กับบิดามารดาและบุตรรายอื่นๆ เพลย์กรุ๊พบางแห่งมีผู้ที่พูดภาษาเดียวกับท่าน ไม่ต้องกระดากอายในการเข้าร่วมกลุ่มเพลย์กรุ๊พถ้าท่านพูดภาษาอังกฤษได้เล็กน้อยหรือไม่ได้เลย – บุตรของท่านจะเป็นสื่อกลางนำท่านให้รู้จักบิดามารดารายอื่นๆโดยไม่ต้องใช้คำพูดมากนัก เด็กๆจะเล่นด้วยกันและจะได้เพื่อนใหม่ๆ ส่วนบิดามารดก็จะได้เพื่อนใหม่ด้วยเหมือนกัน บิดามารดาให้โอกาสเพลย์กรุ๊พได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลบุตร



Courtesy of Karitane

- เพลย์กรุ๊พบางแห่งอยู่ภายใต้การจัดการของกลุ่มชุมชน แต่บางกลุ่มบิดามารดาจัดการกันเอง บางครั้งการเข้าร่วมเพลย์กรุ๊พไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แต่บางครั้งสมาชิกต้องเสียเงินเล็กน้อยเพื่อซื้อของเล่นต่างๆ บิดามารดามีหน้าที่รับผิดชอบต่อการดูแลเด็กที่เพลย์กรุ๊พ แต่เพลย์กรุ๊พบางแห่ง มีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมมาแล้วคอยให้ความช่วยเหลือในด้านกิจกรรมต่างๆ ด้วย

หากท่านต้องการทราบเรื่องเกี่ยวกับเพลย์กรุ๊พในท้องถิ่นของท่าน โปรดติดต่อศูนย์สุขภาพวัยเด็กเริ่มต้น หรือสมาคมเพลย์กรุ๊พแห่งรัฐนิวเซาธ์เวลส์ จำกัด หากท่านประสงค์จะจัดตั้งเพลย์กรุ๊พในท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่ (เช่นสำหรับบิดามารดาที่พูดภาษาเดียวกัน) สมาคมเพลย์กรุ๊พสามารถช่วยเหลือท่านได้

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในด้านการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ไปที่บริการแปลและล่าม (TIS) ด้วยหมายเลข 131 450

ท่านขอทราบข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมเป็นภาษาของท่านได้ โดยไปที่เว็บไซท์การสื่อสารอเนกวัฒนธรรม ที่ http://www.mhcs.health.nsw.gov.au

แผ่นข้อมูลนี้ตั้งอยู่บนรากฐานของข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขนิวเซาธ์เวลส์ คาริเทน เทรซซิลเลียน และ สมาคมเพลย์กรุ๊พแห่งรัฐนิวธ์เวลส์ จัดเสนอ

หมายเลขโทรศัพท์มีความถูกต้องระหว่างการจัดพิมพ์ แต่ไม่ได้รับการปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ ท่านอาจต้องตรวจสอบกับหมายเลขในสมุดโทรศัพท์ด้วย