



บทที่ 1
ความหมายและความสำคัญของการเล่น
ของเด็กปฐมวัย

**ประโยชน์ของการ
เล่น**

1. การเล่นส่งเสริมพัฒนาการของกลไกร่างกาย การเล่นจะช่วยพัฒนา กลไกของร่างกาย มาก
2. การเล่นสร้างเสริมปัญญาไม่ว่าจะเล่นอะไรก็ตามเด็กจะได้สังเกตค้นคว้าหาคำตอบสัมพันธ์สิ่งต่างๆ เด็กจะได้เรียนรู้การคิด การแก้ปัญหา ในขณะเล่นด้วยตนเอง
3. การเล่นส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม การเล่นจะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาตนเอง ในด้านสังคมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น
4. การเล่นสร้างเสริมการรู้จักตนเอง การเล่นทำให้เด็กทำให้เด็กได้รู้จักอิสระได้แสวงหา ความรู้ด้วยตนเอง
5. การเล่นสร้างเสริมคุณธรรมเด็กเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆผ่านการเล่น
6. การเล่นสร้างเสริมภาวะสร้างสรรค์ การเล่นทำให้เด็กพัฒนากระบวนการทางความคิด ในเชิงสร้างสรรค์
7. การเล่นเป็นขำขัน การเล่นเกิดจากความสนใจและสมัครใจที่จะทำกิจกรรม เด็กจึงมี ความสุขขณะเล่น ได้ผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึก ทำให้เด็กมีจิตใจที่อ่อนโยน
8. การเล่นเป็นการออกกำลังกาย
9. การเล่นช่วยกระตุ้นสมอง เช่น เกมคอมพิวเตอร์สามารถช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะ การวิเคราะห์ และฝึกสมองให้คิดได้เร็วขึ้น

**ความหมายของการเล่น
เพื่อส่งเสริมพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย**

การเล่นคือ การจัด
ประสบการณ์และ
กิจกรรมทุกชนิดที่เกิดขึ้น
กับสิ่งแวดล้อม และความ
เป็นธรรมชาติของเด็ก
ในการ ค้นพบเหตุผลและ
ความคิด

**ความมุ่งหมายของ
การสอนการเล่นด้าน
ต่างๆ**

การให้เด็กได้เรียน
กิจกรรมต่างๆ และได้
เคลื่อนไหว

ความมุ่งหมายของ
กิจกรรมเคลื่อนไหวและ
จังหวะ เป็นการ
เคลื่อนไหวที่ผสมผสาน
กันอย่างกลมกลืนต่อ
เสียงเพลงและดนตรี โดย
ใช้ร่างกายเป็นสื่อกลาง
ในการแสดงออกของ
ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์
ของเด็กในช่วงที่มีการ
เคลื่อนไหว

ความมุ่งหมายของ
การเล่นบทบาทสมมติ
เป็นการเล่นที่ซับซ้อนกว่า
การเล่น ในเชิงรูปธรรม เพราะ
เด็กจำเป็นต้องใช้
ท่าทาง ภาษา และวิธีการ
อื่นๆ

ความมุ่งหมายของ
การเล่นแบบสร้างสรรค์ และ
การเล่นบทบาทสมมติจะ
พบบ่อยในเด็ก ช่วงอายุ
ระหว่าง 3 - 7 ปีและดำเนินต่อไปจนเข้าสู่วัย
ผู้ใหญ่

**ความสำคัญของการ
เล่น**

การเล่นถือเป็นกิจกรรมที่
มีความสำคัญกับเด็กทุก
คน เด็กได้ลงมือปฏิบัติ
จริง สร้างสรรค์ แก้ปัญหา
และค้นพบด้วยตนเอง

บทที่ 2 สมอกับการเล่นของเด็กปฐมวัย

สมอส่วนหน้า

มนุษย์ใช้เวลาในการพัฒนาชวามานกว่าสัตว์ 2-4 เท่า ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สมอส่วนหน้ามีการพัฒนาอย่างมาก สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู และการอบรม สั่งสอน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้กิ่งประสาทแตกแขนง และเกิดการสร้าง Synapses ในสมอส่วนหน้าสุด (Prefrontal Cortex)

ช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์คือ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 7 ปี สมอจะมีการพัฒนาในส่วนของ Synapses เป็นการที่เซลล์ประสาทอื่นแข่งขันประสาทออกมาแต่กัน เกิดการสื่อสารรับส่งข้อมูลกัน Pruning

ความรู้เรื่องสมอ

- 1. การเล่นเริ่มต้นจากตัวเด็ก เด็กควรเป็นครเริ่มหรือเป็นผู้ให้การเล่น โดยผู้ใหญ่ให้อิสระกับเด็กในการเล่นตามความสนใจของเด็ก
- 2. การเล่นสร้างบรรยากาศของความสนุกสนาน การเล่นก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน ในการเรียนรู้ เมื่อมีความสุข เด็กก็จะเรียนรู้ได้ดีขึ้น และสมอเกิดการพัฒนาดได้ดีขึ้นด้วย
- 3. การเล่นเป็นไปตามความสามารถของวัย การเล่นจะช่วยวางรากฐานการเรียนรู้ และส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก
- 4. การเล่นเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย อบอุ่น การเล่นของเด็กมีส่วนสำคัญในเรื่องการช่วยพัฒนาเด็กระหว่างที่เล่น
- 5. การเล่นเชื่อมโยงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับผู้คนที่เล่นหรือเล่นที่ตีที่สุดของเด็กคือพ่อแม่

สมอกับการเล่นของเด็กปฐมวัย

- 1. ต้องนอนเพียงพอ
- 2. กินอาหารที่ดี
- 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 4. สัมผัสธรรมชาติและเล่นกลางแจ้ง
- 1. สภาพแวดล้อมด้านความคิดและพฤติกรรม
- 2. สภาพแวดล้อมด้านกายภาพ
- 1. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการมีอิจา (Learning by Doing)
- 2. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากกิจกรรมกลุ่ม
- 3. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 4. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 5. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 6. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 7. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 8. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 9. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ
- 10. สร้างประสบการณ์พัฒนาทักษะของ EF จากการเล่นอิสระ

- 1. การพัฒนาทักษะสมอ EF โดยใส่ใจสุขภาพสมอของเด็ก
- 2. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อทักษะสมอ EF
- 3. การสร้างประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้

แนวทางการพัฒนาทักษะสมอเพื่อชีวิตที่สำเร็จในเด็กปฐมวัย

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

- 1. ด้านการจำเพื่อใช้งาน (Working memory) หมายถึง ความสามารถในการเก็บ ประมวล และดึงข้อมูลที่ได้มาจากประสบการณ์เดิมในชีวิต และเก็บไว้ในคลังสมองของเธอ
- 2. ด้านการขังคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุม แรงปรารถนาของคนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนหยุดซึ่งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร
- 3. ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift / Cognitive Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิด เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัสหรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง

- 4. ด้านการจดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) หมายถึง ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วกแวกไปตามปัจจัย
- 5. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุม อารมณ์ ให้อยู่ใน
- 6. ด้านการติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring) หมายถึง การตรวจสอบตนเอง รู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง

ทักษะสมอเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

- 7. ด้านการริเริ่มลงมือทำ (Initiating) หมายถึง ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด
- 8. ด้านการวางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning and Organizing) หมายถึง การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ
- 9. ด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal - Directed Persistence) หมายถึง ความพากเพียรมุ่งสู่ เป้าหมาย

