

การเล่นเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของระบบประสาท



คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

1. การออกกำลังกาย ได้แก่
 - การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (คลาน กลิ้ง วิ่ง กระโดด...)
 - การทรงตัว
 - การควบคุมจังหวะ (ช้า-เร็ว-สูง-ต่ำ)
2. การฝึก “การมองเห็น” เช่น เกมหาสมบัติ, ทำท่าเลียนแบบคุณแม่, ช่วยหยิบของในบ้าน, เอาของไปเก็บ
3. การฝึก “การได้ยิน” ได้แก่ ให้ลูกหัดฟังเสียงต่างๆ, ฝึกทำตามคำสั่งหลายขั้นตอน, เล่น/พูดคุยกับลูกทั้งวัน, อ่านหนังสือ, ร้องเพลง



การออกกำลังกาย



- การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นท่าพื้นฐานที่เด็กควรจะทำได้อย่างคล่องแคล่ว
 - ทำท่าเลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ ได้แก่ กลิ้ง ไถล (หนอน), เลื้อย (งู), คืบ (จระเข้), คลาน (หมา แมว), เดินย่อตัว (ลิงชิมแปนซี), เดิน (คน), วิ่ง, กระโดด, ก้าว กระโดด, กระโดดสลับขา, กระโดดขาเดียว (กระต่าย)
 - เต็นรำ หมุนตัว ทำท่าแปลกๆ กระโดดโลดเต้น แล้วหัวเราะด้วยกัน
- การทรงตัว
 - เล่นขี่ช้าง พ่อคลานเป็นช้างให้ลูกขี่หลัง พ่อเล่นสนุกโยกไปมา ให้ลูกค่อยๆฝึกการทรงตัวบนหลังพ่อ
 - หัดเดินบนท่อนไม้แคบๆ (balance beam), ยืนทรงตัวบนห่วงยาง, กระโดดลอยตัวบนเตียง (กระโดดแทมโบลีน), ยืนขาเดียว, ยืนหลับตาคุยกัน

- การควบคุมจังหวะ
 - วิ่งปรับความเร็ว เปลี่ยนทิศทางเร็วๆ ดีแรง เบาๆ กระโดดสูงๆ สูงมากๆ กระโดดเตี้ยๆ
 - การกอด หอม การนวด พ่อแม่เล่นสนุกกับลูก สลับกันเป็นผู้ออกคำสั่งเลือกจังหวะ เช่น กอดเบาๆ กอดแน่นๆ กอดแน่นๆมากๆ เลย นวดเบาๆ แรงขึ้นอีก เบาลง เบาลงอีกนิดหนึ่ง



การฝึก “การมองเห็น”



- เกม “หาสมบัติ”
 - ผลัดกันเอาของเล่นไปซ่อนแล้วช่วยกันหาอย่างสนุกสนาน
- เกมวิ่งตามไฟฉาย มองตามของเล่นที่เคลื่อนไหว การเล่นของเล่นเรื่องแสง
- การเลียนแบบ
 - ทำท่าเลียนแบบสัตว์ต่างๆ ผลัดกันเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัวเราะกับการเลียนแบบท่าทางแปลกๆ
 - ร้องเพลงทำตามเพลง
 - แข่งความเร็วในการชูนิ้วมือตาม (เลียนแบบ..ชูสองนิ้ว ชูนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง...)
- การใช้ชีวิตประจำวัน
 - ช่วยทำงานบ้าน ให้ลูกช่วยหยิบของให้ ช่วยหาของที่หายไป “แดง..ไปหยิบไม้กวาดที่ห้องครัวให้แม่หน่อยลูก”, “ใครเห็นกุญแจรถของแม่บ้าง..หายไปไหนนะ”
 - เด็กที่ยังไม่ค่อยสนใจคน หรือ เริ่มเข้าหาคนบ้างเฉพาะเวลาอยากได้ของ(พัฒนาการระดับ ๑-๒) ขณะที่ลูกกำลังอยากเอาขนม คุณแม่ลอง “ตื้อ ยื้อ” ลักเล็กน้อย เมื่อเด็กเริ่มจะ “หลุด” หรือ “ไม่ไหว” คุณแม่ก็เอาขนมไปวางไว้ใต้เก้าอี้ ให้ลูกต้องมองตาม มองหา แล้วเดินไปหยิบเอง
- การเล่นเกมสิ่งกีดขวาง โดยเน้นให้เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เด็กฝึกการมอง และ เคลื่อนไหว



- กีฬา หรือ การเล่น ที่ต้องใช้การกวาดสายตาที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ เช่น เล่นโยนรับบอล เล่นโยนหมอน เล่นตีตบแปะ เล่นยิงปืนฉีดน้ำ เตะบอลเข้าโก เล่นแบดมินตัน เล่นปิงปอง
- เล่นเกมในรถ ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว
 - ถ้าเด็กชอบตัวเลข อาจเล่นนับสิ่งของ เห็นหมากี่ตัว มีสัญญาณไฟจราจรกี่อัน รถสีแดงกี่คัน
 - ใส่ความสนุกและความซับซ้อนเข้าไปในการเล่น เช่น ถ้าเห็นรถสีแดงเอามือแตะคุณพ่อ ถ้าเห็นรถสีฟ้าตบมือ ๒ ที ถ้าเห็นรถสีเขียว ร้อง “เย้” การเคลื่อนไหวและความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เด็กรู้สึกสนุกมากขึ้น

- ฝึกการมองภาพในความคิด
 - คุณพ่อคุณแม่บรรยายลักษณะสิ่งของ สถานที่ บุคคล ให้เด็กทาย เช่น ใครน่าเป็น เพื่อนของน้องหน้อย ผมสั้น ใส่แว่นตาชอบพูดเสียงดัง.....ชอบใส่กระโปรงสีฟ้า.....
 - ฝึกย้อนกลับให้ลูกตั้งคำถามให้คุณเป็นคนทายบ้าง แล้วอย่าลืมใช้เทคนิค แกล้งงง ตอบผิด เพื่อให้เด็กได้ตอบ ให้ข้อมูลคุณเพิ่มขึ้นและรู้สึกสนุกที่ได้เป็นผู้ชนะ
- ส่งเสริมทักษะการเล่นต่างๆตามที่เด็กสนใจ โดยจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้มีของเล่นต่างๆที่หลากหลาย ให้เด็กเลือกเล่นตามความสนใจของตัวเอง เช่น เล่นต่อบล็อก (โดยอาจให้เล่นอิสระ หรือ ฝึก “การมอง” ด้วยการหัดต่อบล็อกตามแบบง่ายๆที่คุณแม่ทำให้อู) การตัดรูปภาพ การต่อจิกซอว์ การโย่งเส้น การวาด การปั้นดินน้ำมันเป็นรูปทรงต่างๆ



การฝึก “การได้ยิน”

- ให้ลูกหัดฟังเสียงต่างๆ
- การร้องเพลง อ่านหนังสือให้ลูกฟัง พูดคุยกับลูกบ่อยๆ
- ในเด็กที่ยังไม่ค่อยมีภาษา พ่อแม่พูดพากย์ เมื่อเด็กมองอะไร หยิบอะไร หรือทำอะไร พ่อแม่พูดคำศัพท์นั้นให้ลูกฟัง
- ให้ลูกช่วยคุณแม่ทำงานเล็กๆน้อยๆในบ้าน ฝึกทำตามคำสั่ง ๑ ขั้นตอน, ๒ ขั้นตอน หลายขั้นตอน
- เล่นซ่อนของ ให้เด็กฟังคำบอกไปแล้วแข่งกันหา ค่อยๆเพิ่มความซับซ้อนของคำสั่งเพิ่มขึ้น
 - ๑ ตำแหน่ง (“ขนมอยู่ที่โต๊ะ”)
 - เป็น ๒ ตำแหน่ง (“รถอยู่ ในลังของเล่น สีเขียว”)
 - เป็น ๓ ตำแหน่ง (“ของเล่นอยู่ บนชั้น ในตู้กับข้าว ที่ห้องครัว”)

- เกมที่ฝึกทักษะรวมทั้งการฟังคำสั่ง การมองหาสิ่งของ การคิด และการใช้ภาษา เช่น “แม่เห็นสิ่งของบางอย่างสีเขียวอยู่ในห้องนี้ น้องหนอยเห็นหรือเปล่านะ” (เด็กต้องหาว่ามีของอะไรสีเขียวอยู่ในห้อง) แม่เห็นอะไรที่กินได้แม่เห็นอะไรกลมๆ.....
- เกม ลมเพ ลมพัด
 - ลมเพลมพัด พัดอะไร พัดคนที่ใส่เสื้อสีฟ้า...พัดคนที่ยืนสองขา....พัดคนที่ชอบกินไอติม....พัดคนที่รักคุณแม่.....
- ทักษะของพ่อแม่ในการส่งเสริมการพูดและการฟังของลูก
 - การเป็นผู้ฟังที่ดี มองตาเวลาเด็กพูด เป็นการกระตุ้นให้เด็กพูดมากขึ้น
 - ใช้ภาษาง่ายๆ พูดช้าๆ ชัดๆ และพูดซ้ำว่าได้พูดอะไรไป ใช้ท่าทาง สีหน้า การเคลื่อนไหวของมือและท่าทาง
 - รอฟังการตอบสนองจากเด็ก ให้เวลาเด็กอย่าเร่งเร้า
 - ตอบสนองต่อข้อเสนอของเด็กด้วยภาษาท่าทาง เช่น ยิ้ม กอด พูดชมเชย