



'เล่น' เปลี่ยนสมอง

เรื่องจริงไม่อิงนิยาย เมื่อประเทศเราเดินมาถึงจุดที่ต้องส่งเสริมเด็กให้เล่นกันแล้ว?

คุณอาจจะไม่ปฏิเสธสักนิด หากรู้ว่าเรื่องเล่นมีพลาญภาพกว่าที่คิด เพราะสามารถเปลี่ยนสมองได้!

เรื่องเล่นในวันนี้ จึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป และที่สำคัญ แค่เรื่องเล่นๆ ของเด็กวันนี้ แต่ผู้ใหญ่อย่างเรา จะไม่มีเอี่ยวคงไม่ได้อีกแล้ว!

เล่น = ปลุกสมอง

ปัจจุบันการเห็นพ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามสรรหาอาหารเสริมต่างๆ นานาเพื่อบำรุงสมองลูกมากมาย แต่รู้หรือไม่แค่ปล่อยให้ลูก "เล่น" วันละแค่ 1 ชั่วโมงก็สามารถช่วยเปลี่ยนแปลงพัฒนาการสมองของคุณ ไปจนถึงเปลี่ยนสังคม และเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้มากกว่าที่คิด "การเล่น" กิจกรรมที่เราเนิ่นกว่าไร้สาระ

ของเด็กๆ ในแต่ละวัน กลับช่วยวางรากฐานการเรียนรู้ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตในเด็ก โดยเฉพาะการเล่นอิสระ ที่เรียกว่า Free Play คือการปล่อยให้เด็กจะเล่นแบบไหนอย่างไรก็ได้ตามแต่จินตนาการของเขา ไม่ว่าจะเป็นการสร้างบทบาทสมมุติ เล่นผจญภัย ซึ่งจะทำให้เด็กมีร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สดชื่น มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถค้นพบศักยภาพของตนเองสู่การมีเป้าหมายในชีวิต

ที่สำคัญเป็นกระบวนการสร้างจิตสำนึก ความรับผิดชอบและปูพื้นฐานสู่ความเป็นพลเมือง หรือในกลุ่มเด็กที่ขาดโอกาสการเล่นจะเป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจ ลดความเครียด และความกดดัน เมื่อพบปัญหาชีวิตก็จะเลือกทางออกที่ดีให้แก่ตนเองได้

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. อธิบายว่า ผลการศึกษาโครงการสำรวจ

กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทยพบว่า จากการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนอายุ 6-17 ปี จำนวน 16,788 คน จาก 336 โรงเรียน ใน 27 จังหวัด 9 ภูมิภาคทั่วประเทศ และกรุงเทพมหานครพบว่า ค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยอยู่ระดับปานกลาง หรืออยู่ระดับเกรด C แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งค่อนข้างสูง หรืออยู่ระดับเกรด D-

ซึ่งปัจจุบันเด็กเยาวชนไทยต้องเผชิญปัญหาสุขภาพหลายด้าน ทั้งโภชนาการเกิน การขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แต่ยังมีอีกปัญหาที่กำลังรุกรบ คือความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่นเพราะพวกเขาออกไปเล่นกันน้อยลง

เล่าเรื่องเล่น ในมุม(วิชาการ) จริงจัง

"อยากรู้ใหม่ว่าสมองเปลี่ยนแปลงอย่างไร" รศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ อาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์



เจ็มพร วิรุณราพันธ์



ดร.อุ.ไวยจรณ์ แสนวอม



สท.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์



มหาวิทยาลัยมหิดล เตรียมเปิดประเด็นเสริมข้อมูลวิชาการโดยย่อว่า นอกเหนือจากความสุขสนุกสนานของเด็กๆ ลึกลงไป การออกมาเล่นยังเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activities หรือ PA) อันหมายถึงการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อ โครงสร้างและทำให้มีพลังงานของร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายทุกวันไม่เพียงให้เด็กแข็งแรง อารมณ์ดีแจ่มใส ยังส่งผลให้เด็กเรียนดีขึ้น

“PA สะท้อนความฉลาดของสมอง ถ้าเราออกกำลังกายสมองบ่อยๆ ส่วนที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง Gray Matter จะหนาขึ้น เป็นเหมือนแบตเตอรี่ของร่างกายเรา รวมถึงความจำต่างๆ ก็ถูกเก็บที่นี้ ถ้า Gray Matter แข็งแรง ดังนั้น การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายบ่อยๆ จะให้สมองเราพร้อมรับ Input อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีขนาด Hippocampus สมองด้านความจำ และ Basal Ganglia สมองควบคุมการตัดสินใจใหญ่กว่าปกติ และการทำงานของสมองทั้ง 2 ส่วนนี้

มีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของเด็ก” ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองยังฉายภาพให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างเรื่อง “เล่น” กับการทำงานสมองอย่างง่ายๆ ว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ เลือกที่จะสนับสนุนให้ลูกใช้เวลาว่างท่องศัพท์ ทบทวนบทเรียนมากกว่าปล่อยให้ลูกออกไปเล่นหรือไปเตะบอล แต่ในผลการวิจัยมีการพบว่า หากพ่อแม่เปลี่ยนเป็นให้ลูกเล่นไปด้วยพร้อมกับการเรียนรู้ หรืออ่านหนังสือไปด้วยจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองให้เรียนรู้ได้มากกว่า

นอกจากนี้ ผลพลอยได้ของการเล่นคือลดโอกาสภาวะอ้วน 100% ลดโอกาสเข้าถึงปัจจัยเสี่ยงที่ก่อปัญหาสังคม เช่น บุหรี่ สิ่งเสพติด ค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพลดลง และลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบ มะเร็งและเบาหวาน อีกด้วย

คำถามที่ต้องตอบ ทำไมเด็กไทยเล่นน้อยลง

หากยังจำได้ ในวันที่พ่อแม่ยังอยู่ใน

วัยเด็ก ยุคนั้นแทบไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ต้องปลุกใจให้เด็กไปเล่น แต่ปัจจุบันสังคมเรากำลังมีแนวโน้มกลับตาลปัตรกับอดีต ความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่รีบเร่งและเทคโนโลยีที่ทันสมัย กลับส่งผลกระทบโดยตรงต่ออนาคตของชาติโดยไม่ได้ตั้งใจ

เจ็มพร วิรุณราพันธ์ ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) กล่าวถึงข้อมูลจาก Childwise สถาบันวิจัยด้านเด็กและวัยรุ่นของอังกฤษ ว่าเด็กทั่วโลกกำลังใช้เวลากับสื่อมากถึง 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันวิถีชีวิตและค่านิยมทางสังคมที่เปลี่ยนไป กลายเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง พ่อแม่ผู้ปกครองจึงเลือกที่จะจับเข่าให้

เด็กตัวซุ่มไปเรียนพิเศษ แทนการเล่น

เพื่อการแข่งขันด้านการศึกษา

ด้านตัวแทนผู้สะท้อนความจริงจากพื้นที่ **สมณธา ปลิมสูงเนิน** จากกลุ่มไม้ขีดไฟ ปากช่อง นครราชสีมา ให้ข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า หลายคนมองว่าเด็กต่างจังหวัดน่าจะมีความรู้ดีกว่าในเรื่องการส่งเสริมการเล่นมากกว่าเด็กในเมือง แต่จากประสบการณ์ทำงานในพื้นที่ ทำให้ได้พบข้อเท็จจริงว่า เด็กปากช่อง ซึ่งพื้นที่มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท ก็พบว่าต้นทุนเหล่านั้นหายไปแล้ว

“พ่อแม่เป็นเกษตรกรมีไร่มีสวนให้เล่นก็จริง แต่ต้นทุนหายไปคือการที่เด็กจมอยู่กับโทรศัพท์มือถือ ร้านเกมส์ และอีกปัญหาคือความยากในการทำงานอันหนึ่งคือการทำอะไรให้ผู้ปกครองเข้าใจเรื่องนี้เมื่อสี่ห้าปีที่แล้วเราเคยทำเรื่องนี้ จนโรงเรียนยอมยกทีวีออกจากห้องอนุบาล รื้อสนามเด็กเล่นเดิมเอากระบะทรายให้เด็กเล่น แต่ผู้ปกครองกลับไม่เข้าใจ ดึงเด็กออกจากโรงเรียนมองว่าทำไมปล่อยให้เด็กเล่นซั้ดิน ซั้ทราย หรือคุณครูไม่สอนเด็ก คำนิยมเหล่านี้เราไม่รู้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยน”

เรื่องเล่าฯ ปัญหาระดับโลก

ปัญหาเรื่องการเล่นไม่ได้เกิดแต่ในเมืองไทยเท่านั้น เพราะประเด็นดังกล่าวได้กลายเป็นสิ่งที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังมีชะตากรรมไม่ต่างกัน **เคธี หว่อง (Ms. Kathy Wong)** รองประธานสมาคมการเล่นนานาชาติ (IPA Vice President) และผู้อำนวยการบริหาร Play right Children's Play Association เขตบริหารพิเศษฮ่องกงแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ให้ข้อมูลว่า จากการศึกษาปัญหาดังกล่าวใน 8 ประเทศ พบปัญหาที่ทำให้เด็กเล่นน้อยลงเกิดจากหลายปัจจัย อาทิ ผู้ใหญ่ไม่เห็นความสำคัญ สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย พ่อแม่กลัวอันตราย หน่วยงานราชการไม่มั่นนโยบายเพื่ออำนวยความสะดวกการเล่นหรือไม่เพียงพอ การขนาดพื้นที่ ไม่มีของเล่น และเช่นเดียวกัน เด็กทั่วโลกต้องเผชิญแรงกดดันเรื่องการแข่งชันการเรียน ไปจนถึงการติดหน้าจอไม่น้อยหน้าเด็กไทย

เด็กมีสิทธิ์ที่จะเล่น

“ปัจจุบันเด็กไทยเข้าถึงเทคโนโลยีเร็วมาก พ่อแม่ปู่ย่าตายาย หรือผู้เลี้ยงดูเด็กในรุ่นปฐมวัย คือผู้ที่หยิบยื่นมือถือให้เด็กตั้งแต่อายุเพียงขวบเดียวแล้ว” เข็มพรเสริมว่านั่นเป็นเหตุผลสำคัญที่ว่าทำไมประเทศไทยถึงเวลาแล้วที่ควรจะมียุทธศาสตร์ขับเคลื่อนเรื่องนี้ในชุมชนและสังคม ไปจนถึงระดับนโยบาย เพื่อให้เด็กเข้าถึงโอกาสในการเล่น โดยปัจจุบันได้มีการขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายส่งเสริมสิทธิการเล่นของเด็ก ในเวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 10 โดยมีวาระการส่งเสริมพื้นที่เล่นสำหรับเด็กที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้มีการขับเคลื่อนเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นในทุกพื้นที่และทุกมิติของสังคม เพื่อให้เกิดความตระหนักความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นในการส่งเสริมการเล่นของเด็กควบคู่ไปกับการสร้างการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในสังคม โดยมีกระดุมแนวทางการเล่นส่งเสริมสิทธิการเล่นของเด็ก เช่น การเพิ่มพื้นที่เล่นของเด็กในบ้าน ชุมชน สถานศึกษาและพื้นที่สาธารณะ การพัฒนาและส่งเสริม ไปจนถึงการส่งเสริม “ผู้อำนวยการการเล่น หรือ Play Worker” ในประเทศไทย

ขณะที่รองประธานสมาคมการเล่นนานาชาติ หรือ IPA แשר์ประสบการณ์การขับเคลื่อนงานของ IPA ว่ามุ่งบทบาทการขับเคลื่อนส่งเสริมให้ทั่วโลกเห็นความสำคัญของสิทธิเด็ก โดยผลักดัน 4 ประเด็นสำคัญคือ 1.ส่งเสริมสิทธิการเล่นของเด็ก โดยนียมการเล่นในมุมมองของเด็ก คือเด็กเป็นผู้ริเริ่ม เกิดจากแรงจูงใจภายในของเด็กเอง 2.สนับสนุนให้ผู้ใหญ่ส่งเสริมการเล่นของเด็ก ให้เด็กสามารถเล่นได้ทุกที่ทุกโอกาส ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลายส่วนไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ครู แพทย์ ฯลฯ 3. มีสนามเด็กเล่นที่ไม่กีดกันการเข้าถึงของเด็กทุกคน โดยสร้างสนามเด็กเล่นที่สนุกสนาม ปลอดภัย ส่งเสริมจินตนาการ ไม่กลัวความเสี่ยงแต่สามารถจัดการความเสี่ยงได้ 4. สร้างเมืองที่เป็นมิตรกับเด็กทุกคน เช่นที่จีน มีทางเท้าที่เด็กสามารถเดินทางจากบ้านไปโรงเรียนหรือไปสนามเด็กเล่นอย่างปลอดภัย