

การเล่นอิสระในโรงเรียน ลดภาวะความเครียด เรียนรู้อย่างมีความสุข

ประสพสุข โบราณมูล¹, พีรเดช ธิจันทร์เป็ยง²

¹ เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน

² สาขาวิชากิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

ความสำคัญของการเล่นอิสระที่เป็นมิติพื้นฐานความสุขในวัยเด็ก เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาเด็กรอบด้านตามวัย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะความเครียด การเล่นเป็นกระบวนการบำบัดเยียวยาตัวเองของเด็กทุกวัย สร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีในเด็ก และเป็นการเรียนรู้ที่มีความสุขของเด็กทุกวัย ปัจจุบันการเล่นอิสระของเด็กมีเวลาลดน้อยลง และขาดหายไปจากชีวิตเด็ก เมื่อเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียนเวลาโดยส่วนใหญ่ของเด็กจะอยู่ที่โรงเรียน เด็กมีสภาวะความเครียดเพิ่มมากขึ้นจากการเรียนและความคาดหวังในทางวิชาการ ดังนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการเล่น จากการสำรวจถึงแม้ว่าครูจะเห็นประโยชน์ของการเล่นอิสระและต้องการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน แต่ยังคงขาดความเข้าใจเรื่องของการเล่นอิสระ ความไม่เชื่อมั่นว่าการเล่นอิสระมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงวิชาการ และการทำบทบาทของผู้อำนวยการเล่น (play worker) ในการส่งเสริมการเล่นอิสระ ทำให้เกิดอุปสรรคที่จะส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน ดังนั้นแนวคิดของครูจึงมีความต้องการแนวทางการเป็นผู้อำนวยการเล่นและเสนอควรส่งเสริมนโยบายเพิ่มเวลาการเล่นอิสระของเด็ก เพื่อให้เด็กได้เล่นอิสระในบริบทโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น สร้างสมดุลการเรียนรู้ และลดความเครียดให้กับเด็กในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: การเล่นอิสระ; ผู้อำนวยการเล่น; การเล่นอิสระสร้างสุขในโรงเรียน; มุมมองของครูเรื่องเล่นอิสระ

วันรับ: 25 ต.ค. 2566

วันแก้ไข: 15 พ.ย. 2566

วันตอบรับ: 21 พ.ย. 2566

บทนำ

การเล่นเกิดจากความต้องการภายในของเด็ก หรือแรงขับจากภายในตัวเด็ก โดยธรรมชาติเด็กทุกคนจึงต้องการการเล่นและได้เล่นอย่างอิสระ (free play) การเล่นอิสระเป็นการเล่นที่เด็กๆ สนุกสนาน การเล่นอย่างสนุกสนานมีพื้นฐานมากจากการเล่นแบบผสมผสานที่มีส่วนประกอบหลักเป็นความคิดสร้างสรรค์ โดยการเล่นอย่างสนุกสนานเกี่ยวข้องกับลำดับพัฒนาการ และเป็นการสร้างพื้นฐานบุคลิกภาพ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมมีผลให้ส่งเสริมหรือยับยั้งการพัฒนาได้⁽¹⁾ ความสำคัญของการเล่นในเด็ก

ถือเป็นกิจกรรมหลักที่ทำแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและใช้เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ⁽¹⁾ การเล่นสามารถส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเกิดสุขภาพดีโดยรวม ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงสภาวะจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน กระตือรือร้นพร้อมเรียนรู้เสมอ กระบวนการเล่นอิสระเป็นกระบวนการที่ทำให้เด็กทุกวัยได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ดังนั้นการเล่นจึงมีประโยชน์โดยเป็นสื่อกลางที่สำคัญสำหรับการพัฒนาทักษะที่เด็กต้องการไปสู่ความสำเร็จในบทบาทนักเรียน บทบาทคนในครอบครัว และบทบาททางสังคมของเด็ก แต่การเล่นอิสระของเด็กปัจจุบันมีเวลาลดน้อยลง และ

ขาดหายไปจากชีวิตเด็ก เมื่อเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียนเวลา โดยส่วนใหญ่ของเด็กจะอยู่ที่โรงเรียน ครูจึงมีบทบาทสำคัญ ในการส่งเสริมให้เกิดการเล่น

จากการทำงานส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียนของ เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก และรายงานการวิจัยเกี่ยวกับ มุมมองของการเล่นอิสระและบทบาทผู้อำนวยการเล่น ของครูระดับประถมศึกษาทั่วประเทศ พบว่า ครูมีมุมมอง ต่อการเล่นอิสระว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อตัวเด็ก โดยช่วยส่งเสริมพัฒนาการแบบองค์รวม ให้มีความสุข เพลิดเพลิน สร้างปฏิสัมพันธ์ อีกทั้งยังเพิ่มความคิด- สร้างสรรค์ให้แก่เด็ก แต่ยังคงมีอุปสรรคที่ขัดขวางโอกาส ในการเล่นอิสระของเด็กในหลากหลายปัจจัยทั้งจาก สิ่งแวดล้อมหรือตัวบุคคล และได้เสนอแนะแนวทางในการ ส่งเสริมการเล่นอิสระให้เด็กในปัจจุบัน จากการสำรวจ ถึงแม้ว่าครูจะเห็นประโยชน์ของการเล่นอิสระ และต้องการ ส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน แต่ยังขาดความเข้าใจ เรื่องของการเล่นอิสระ ความไม่เชื่อมั่นว่าการเล่นอิสระ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงวิชาการ และ การทำบทบาทของผู้อำนวยการเล่น (play worker) ในการส่งเสริมการเล่นอิสระ ทำให้เกิดอุปสรรคที่จะส่งเสริม การเล่นอิสระในโรงเรียน⁽¹⁾ ซึ่งเป็นที่มาและการสอดคล้อง กับการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน ของเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก และภาคีเครือข่าย มีการพัฒนา โรงเรียนตัวอย่างในการส่งเสริมการเล่นอิสระ โดยมีครู ที่ทำหน้าที่ผู้อำนวยการเล่น ใช้แนวทางเรื่องเล่นอิสระ บรรณาธิการเรียนการสอน มีชั่วโมงเล่น วันเล่น บรรณาธิการ กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ และสร้างสภาพแวดล้อม ในโรงเรียนเอื้อต่อการเล่นให้เด็กทุกวัยในโรงเรียน ตามบริบท ของโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้เล่นอิสระ สร้างสมดุล การเรียนรู้ ลดภาวะความเครียด

ความสำคัญของการเล่นอิสระ

การเล่นสามารถส่งเสริมเด็กและเยาวชนมีความเป็นอยู่ ที่ดีขึ้นตามตัวชี้วัด wellbeing indicator: ด้านสุขภาพ (healthy) เด็กและเยาวชนเกิดสุขภาพดีองค์รวม เมื่อเด็ก มีโอกาสที่จะเล่นกลางแจ้งทุกวัน โดยมีโอกาสได้สัมผัส กับธรรมชาติตลอดทั้งปี ได้สัมผัสสภาวะดินฟ้าอากาศ

ในทุกฤดูกาล และด้านความพร้อม คล่องแคล่ว เด็กมีเสรีภาพ ในการเล่นอย่างเต็มที่ จะมีความกระตือรือร้น ได้เคลื่อนไหว ทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงจากการเล่น⁽²⁾ การเล่นเป็นธรรมชาติ ของเด็กที่จะปลดปล่อย ระบายพลังที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือ ออกมา การเล่นเกิดขึ้นเพื่อจะตอบสนองความต้องการที่จะ ผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์⁽¹⁾ การเล่นยังถูกนำมาเป็น เครื่องมือในการบำบัดรักษาเพราะการเล่นจะช่วยทั้งในด้าน การส่งเสริม การป้องกันความล่าช้าทางพัฒนาการ การเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของเด็ก⁽¹⁾ การเล่นช่วยให้เด็กๆ มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของการมีวัยเด็กที่มีความสุข แม้ในช่วงวิกฤตการณ์การเล่นก็ยังคงมีบทบาทสำคัญ ที่คอยช่วยให้เด็กๆ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้และ ช่วยพยุหความรู้สึกรักของพวกเขามากกว่าทุกอย่างที่เป็นปกติได้ ในช่วงวิกฤตการณ์ การเล่นคือวิถีทางที่ทำให้เด็กยังคงรักษา สภาวะทางอารมณ์ที่แจ่มใสเบิกบาน มีสภาวะทางร่างกาย ที่กระปรี้กระเปร่า ได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลายและลดความวิตก- กังวล ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลง ใหม่ๆ⁽³⁾ ทั่วโลกให้ความสำคัญ การเล่นถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐาน ของเด็กตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กข้อที่ 31 และการเล่น คือการเรียนรู้ของเด็ก ดังจะเห็นได้จากกำหนดแนวทาง ของคณะกรรมการแห่งสหประชาชาติด้านสิทธิเด็ก ในการสนับสนุนการเล่นและการเรียนรู้ของเด็ก “เด็กมีสิทธิ ที่ได้รับการศึกษา เน้นความสำคัญของการศึกษาและการเล่น ที่เด็กทุกคนสามารถเข้าถึง ทั้งสองเรื่องควรส่งเสริม กันและกัน ควรมีการสนับสนุนให้เกิดขึ้นในเนื้อหาการเรียน ไม่ใช่แค่ในเด็กปฐมวัยเท่านั้นควรจรรวมถึงเด็กประถม และมัธยมด้วยเช่นกัน เพื่อการเรียนรู้ครอบคลุมอย่างเต็ม ศักยภาพของเด็ก ทั้งบุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ ทางอารมณ์และทางกาย”⁽⁴⁾ และเมื่อเชื่อมโยงเรื่องสุขภาวะ คณะกรรมการตระหนักว่า “การเล่นเป็นมิติพื้นฐาน ที่สำคัญของความสุขในวัยเด็ก และเป็นองค์ประกอบสำคัญ ของ การพัฒนา ทั้งทางกาย สังคม ปัญญา อารมณ์ และ จิตวิญญาณ”⁽⁴⁾

ในประเทศไทย มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กได้ดำเนินงาน เรื่องเล่นอิสระมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 โดยเล็งเห็นความสำคัญ ของแนวคิด การเล่นคือชีวิตของเด็ก⁽⁵⁾ การเล่น คือ ธรรมชาติ

และความต้องการของเด็ก การเล่น ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี เป็นเรื่องของสมอง แล้วส่งผลสู่พัฒนาการรอบด้านอย่างอิสระ การเล่นสามารถช่วยฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และส่งเสริมพัฒนาการตามวัยในเด็ก การเล่นอิสระทำให้เด็กที่จะฝึกฝนทักษะสังคม และเรียนรู้บทบาทคนในครอบครัว บทบาทนักเรียน และบทบาททางสังคมของเด็กตามวิถีวัฒนธรรม⁽⁶⁾ เครื่องช่่ายเล่นเปลี่ยนโลกดำเนินการส่งเสริมการเล่นอิสระ ใช้แนวคิดเริ่มต้นของมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) โดยการสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านชื่อ “เล่นเปลี่ยนโลก” คือ กระบวนการส่งเสริมการเล่นให้เด็กทุกคนในประเทศไทย เข้าถึงโอกาสการเล่นอิสระ ในพื้นที่เล่น (play space) ทั้งในบ้าน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน ชุมชน สถานประกอบการ และพื้นที่สาธารณะ โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระด้วยความสนุกสนาน มีความสุข ผู้ใหญ่คอยสนับสนุนการเล่นใกล้ๆ หรือมีการจัดพื้นที่เล่น ลานเล่น ที่เอื้อให้เด็กได้เล่นอย่างปลอดภัย พร้อมทั้งเป็น “ผู้อำนวยการเล่น (play worker)” ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเล่นของเด็ก โดยผู้อำนวยการเล่นจะทำหน้าที่เป็นผู้เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างมีความสุขและปลอดภัย อำนวยความสะดวกในการเล่นให้เด็กสามารถสร้างสรรค์จินตนาการอย่างอิสระ ปลอดภัย ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยและสร้างทักษะชีวิต นำสู่สุขภาวะของเด็ก”⁽⁶⁾ ทำให้เด็กได้เรียนรู้โลกภายในของตัวเอง เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว สังคม และโลกบนพื้นฐานของความสุข การเล่นอิสระทำให้เด็กที่จะฝึกฝนทักษะสังคมและเรียนรู้บทบาทคนในครอบครัว บทบาทนักเรียน และบทบาททางสังคมของเด็กตามวิถีวัฒนธรรม ดังนั้นการเล่นอิสระจึงเป็นส่วนสำคัญยิ่งของชีวิตเด็ก เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และวัยประถมศึกษา ยิ่งปัจจุบันเด็กมีสภาวะความเครียดจากเรียนในระบบ การเรียนเสริม และเรียนพิเศษเพื่อตอบโจทย์ความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคม จึงควรมีการเล่นอิสระในโรงเรียนที่ผสมผสานกิจกรรมตามวัย และทักษะวิชาการอย่างสมดุล เพื่อให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุขและเต็มศักยภาพ

การเล่นอิสระที่ขาดหายไป จากชีวิตเด็กเมื่อเด็กเข้าเรียน

จากข้อมูลในการลงพื้นที่ของเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก มีการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียนกว่า 20 โรงเรียน ตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ. 2562 จนถึงปัจจุบัน ในจังหวัดเชียงราย แม่ฮ่องสอน นครราชสีมา ยะลา นราธิวาส พบว่า การเล่นอิสระของเด็กลดลง สาเหตุจากการติดสื่อเทคโนโลยีของเด็ก และเมื่อเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียนเวลาการเล่นก็จะลดลง เนื่องจากเด็กจะต้องมีการเรียนเพิ่มจากเวลาเรียนปกติ เช่น การเรียนพิเศษ การเรียนเสริม หรือกิจกรรมวิชาการอื่นๆ ทำให้เวลาในการเล่นลดลง และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ในวัยเรียนในบริบทโรงเรียน คือ ครู ยังขาดความเข้าใจ เรื่องของการเล่นอิสระ และบทบาทของผู้อำนวยความสะดวก โดยยังติดกรอบแนวคิด ทักษะคิดและความคาดหวังด้านการเรียนวิชาการจากผู้ปกครอง และระบบโครงสร้าง นอกจากนี้พบว่า เด็กและเยาวชนเผชิญปัญหาเครียดจากการเรียนพิเศษ เด็กไม่มีช่วงเวลาผ่านคลาย เยาวชนไทย ร้อยละ 35 เรียนพิเศษเพิ่มเติมจากในโรงเรียน ใช้เวลาเฉลี่ย 11 ชั่วโมง/สัปดาห์⁽⁷⁾ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องสำรวจมุมมองของการเล่นอิสระและบทบาทผู้อำนวยการเล่นของครู⁽⁸⁾ พบว่า ครูยังขาดความเข้าใจเรื่องของการเล่นอิสระ ที่ต้องใช้ความพยายามสูงในการส่งเสริมการเล่น ความไม่เชื่อมั่นว่าการเล่นอิสระมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงวิชาการ และการทำบทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการส่งเสริมการเล่นอิสระทำให้เกิดอุปสรรคที่จะส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน อีกทั้งได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน เช่น การจัดอบรมให้ความรู้และส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการเล่นสำหรับครู นโยบายเพิ่มเวลาการเล่นลดเวลาเรียนในสถานศึกษา

การส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน

เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กทุกคนที่อยู่ในประเทศไทยเข้าถึงการเล่นอิสระ ส่งเสริมการเล่นอิสระ เพื่อสร้างสุข และส่งเสริมให้นิเวศรอบตัวเด็ก เข้าใจ เปิดโอกาส และส่งเสริมการให้เด็กได้เล่นอิสระ สร้างสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้เอื้อต่อการเล่น ทั้งนี้กรณี

เล่นในโรงเรียนมีองค์ประกอบการส่งเสริมการเล่นอิสระ โดยครูต้องมี (1) ความเข้าใจการเล่นอิสระทั้งแนวคิดและกระบวนการ (2) การทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกที่จะเป็นกลไกทำให้เกิดการเล่นในโรงเรียนและเชื่อมโยงกับผู้ปกครองเพื่อให้เด็กได้เล่นทั้งในบ้านและโรงเรียน (3) ความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเล่นของเด็ก ภายใต้แนวคิด “อะไรก็เล่นได้ ที่ไหนก็เล่นได้” เพื่อออกแบบชั่วโมงเล่นวันเล่นสนุกและการพัฒนาพื้นที่เล่น/สนามเด็กเล่น ของเล่นหรือชิ้นส่วนเคลื่อนย้ายได้ (loose parts) ใช้สิ่งรอบตัวธรรมชาติ วิถีชีวิตวัฒนธรรมหรือของเล่นพื้นบ้านตามบริบท และการพัฒนาพื้นที่เล่นโดยการมีส่วนร่วมและความรู้สึกเป็นเจ้าของ และ (4) การจัดการให้เกิดความต่อเนื่อง และยั่งยืน เช่น บรณาการแผนงาน/หลักสูตร การเก็บบันทึกข้อมูลการเชื่อมโยงประเมินผลตอบโต้ที่ครูออกแบบเองได้ และการเชื่อมโยงร่วมทุนจากภายนอก

ตัวอย่างแนวทางโรงเรียนส่งเสริมการเล่นอิสระ โรงเรียนทุ่งสว่าง จังหวัดนครราชสีมา

“เล่นยกกำลังสุข” เปลี่ยนวิชาการเป็นความสนุกที่โรงเรียนขนาดใหญ่สอนในระดับอนุบาลถึงประถมศึกษา เปิดพื้นที่เล่นอิสระ “4P” บรณาการชั่วโมงเรียน และกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ด้วย “เล่นอิสระ” ลดภาวะความเครียด สร้างสุขให้เด็กในโรงเรียน

คณะครูและผู้บริหารเห็นตรงกันว่า “การเล่น” นั้นสำคัญไม่น้อยกว่า “การเรียน” เพราะเชื่อมั่นว่าเมื่อเด็กได้เล่นก็จะมีความสุข และความสุขจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีในทุกๆ เรื่อง จึงได้เข้าร่วมเป็น “เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก” ที่ร่วมขับเคลื่อนโดยมูลนิธิเพื่อนเยาวชนเพื่อการพัฒนา โดยการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

กระบวนการเริ่มต้นด้วย ครูแกนนำคนเดียว หลังจากผ่านการอบรมจากเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลกแล้ว เดินทางถ่ายทอดความรู้ และการเปิดใจครูทุกคน ด้วยการใช้กระบวนการที่อบรมมาการจัดกระบวนการเล็กๆ และนำผู้อำนวยการและครูทุกคนร่วมเล่น ซึ่งทำให้ทุกคนมีความสุขมาก พร้อมกับไปศึกษาดูงานพื้นที่เล่นอิสระ

ในเครือข่ายทำให้ผู้อำนวยการและครูทุกคนตระหนักสำคัญเรื่องการเล่นอิสระ หลังจากรายงานการ 3 ปีกับการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน จนปัจจุบัน มีการเปิดพื้นที่หลากหลายรูปแบบทำทุกที่ให้เป็นพื้นที่เล่นของเด็ก ตามหลักการ “4P” ในการก้าวข้ามข้อจำกัดเรื่องพื้นที่น้อย/ไม่มีพื้นที่ใช้แนวคิด “อะไรก็เล่นได้ ที่ไหนก็เล่นได้” ส่งเสริมการเล่นอิสระสำหรับเด็กทุกช่วงวัย และให้เด็กได้เล่นทุกวัน โดยการบูรณาการในชั่วโมงเรียน กิจกรรมเพิ่มเวลาเรียนลดเวลารู้ เมื่อทำงานเสร็จเล่นได้ ช่วงพักกลางวัน และก่อนกลับบ้าน โดย “4P” มีองค์ประกอบ ดังนี้

1) **Play room** ห้องเด็กเล่นสำหรับเด็กประถมปลาย

2) **Play ground** ลานเล่นของน้องอนุบาล การบูรณาการการเล่นกับชั่วโมงเรียน เล่นช่วงพักกลางวัน และก่อนกลับบ้าน

3) **Play land** พื้นที่เล่นสำหรับเด็กประถมต้น บูรณาการชั่วโมงเรียนและกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ รวมทั้งเปิดช่วงกลางวันเป็นดินแดนนักเล่นสำหรับเด็กทุกคนทุกวัยในโรงเรียน

4) **Play park** สวนเด็กเล่น ปรับจากสวนปาร์กร้างเล็กๆ เป็นสวนเล่นได้ เป็นพื้นที่ที่ให้เด็กทุกคน ได้เล่นกับธรรมชาติและชิ้นส่วนจากธรรมชาติและได้จัดวันเล่นสนุกเพื่อมอบความสุขให้กับเด็กๆ แบบเต็มที่ หยุดการเรียนการสอน 1 วันเป็นวันเล่นให้เต็มที่

จากกิจกรรมวันเล่นสนุกทำให้ได้เห็นรอยยิ้มเสียงหัวเราะที่มีความสุขของเด็กๆ และความต้องการเล่น ทำให้ครูทุกคนมองว่า ต้องจัดวันเล่นให้ได้อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง นอกจากนี้ กิจกรรมได้ขยายผลสู่ครอบครัวภายใต้ชื่อ “ครอบครัวนักเล่น” โรงเรียนพบว่า สามารถช่วยในเรื่องมุมมองการเล่นของผู้ปกครองเพื่อให้เห็นความสำคัญของการเล่นไม่น้อยไปกว่าการเรียน เห็นประโยชน์ของการเล่นในการการสร้างความทักษะต่างๆ ที่สำคัญสำหรับโลกในอนาคต ทั้งนี้กระบวนการส่งเสริมการเล่นในโรงเรียนทั้งหมด ครูและนักเรียนร่วมเป็นผู้ออกแบบการเล่น การสร้างผู้อำนวยการเล่นรุ่นเยาว์ (นักเรียนระดับชั้นประถมปลาย) เชื่อมโยงผู้ปกครอง เครือข่าย/มหาวิทยาลัย และชุมชน ให้ร่วมช่วยกันดำเนินการ ทำให้การทำงานเรื่องเล่นขับเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างมีพลัง

เมื่อเครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลกได้สัมภาษณ์ถอดบทเรียนกับผู้อำนวยการโรงเรียน ได้กล่าวว่า “การเล่นไม่ใช่แค่

เพื่อความสนุก แต่เป็นการพัฒนาสมองและความคิด สร้างสรรค์ การเล่นทำให้เกิดทักษะต่างๆ ที่หลากหลาย ผ่านการคิดและลงมือทำ และการเล่นคือการสร้างความสุข ให้กับเด็ก โดยโรงเรียนได้ส่งเสริมเรื่องเล่นกับนักเรียนมาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดกิจกรรม play day (วันเล่น) ให้เด็กได้เล่นอย่างเต็มที่ สังเกตได้ว่าเด็กๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน แต่เรื่องวิชาการเราก็ไม่ได้ทิ้ง เพราะครูของเราได้เข้าอบรมเป็นผู้อำนวยการเล่นหรือ play worker เมื่อครูเข้าใจการเล่น เข้าใจความต้องการของเด็ก ก็จะสามารถบูรณาการเรื่องเล่นไปกับการเรียนรู้ด้านวิชาการได้”

ครูแกนนำโครงการ ได้กล่าวว่า “การเล่นมีความสำคัญสำหรับเด็กทุกคน การเล่นอิสระเปรียบเสมือนการให้อิสระทางความคิดเด็ก ไม่ว่าจะเป็นระดับปฐมวัยหรือประถมศึกษา ก็ควรจะได้เล่นอิสระ เพราะเด็กทุกวัยต้องการเล่น ยิ่งโดยเฉพาะเด็กประถมศึกษาด้วยแล้ว เป็นวัยที่กำลังต้องการอิสระในทุกๆ ด้าน หากครูหรือผู้ใหญ่ตีกรอบให้อยู่แต่ในกระบวนการหรือกิจกรรม เด็กในวัยนี้จะขาดความมั่นใจ ขาดความกล้าแสดงออก และมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมกับวัย” และได้ยกตัวอย่างของการบูรณาการการเล่นในชั้นเรียนไว้ว่า “การที่ต้องบรรจุเรื่องเล่นอิสระเข้าไปอยู่ในหลักสูตรหรือแผนการเรียนการสอน ผู้บริหารหรือครูบางคนอาจจะมองว่าเป็นการเพิ่มภาระ แต่จริงแล้วเป็นการลดภาระแต่เพิ่มประสิทธิภาพให้กับผู้เรียน ยกตัวอย่างเช่น แผนการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษของคุณครู ได้นำเรื่องเล่นอิสระเข้าไปสอดแทรกบางหน่วย การเรียนรู้ จะสังเกตได้ว่าในชั่วโมงนั้นจะแตกต่างกับการจัดกิจกรรมที่เป็นกติกาโดยครูเป็นผู้กำหนด ยกตัวอย่าง

เช่น สอนเรื่องเครื่องแต่งกายภาษาอังกฤษ เมื่อครูกำหนดกิจกรรมให้วาดภาพระบายสีการแต่งกายตามประโยคที่กำหนด สังเกตพฤติกรรมเด็กๆ จะค่อนข้างเครียด แต่เมื่อให้เด็กๆ ได้เล่นแต่งตัวตามอิสระและนำเสนอเครื่องแต่งกายและสีที่ตนเองแต่ง เด็กๆ จะมีความสุข ตื่นเต้นและภูมิใจในตนเองมากกว่า”

นอกจากนี้ครู ยังกล่าวถึง ความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่ามีปัจจัยในเรื่องของผู้บริหารให้การสนับสนุน มีความเข้าใจ และให้กำลังใจ บุคลากรครูในโรงเรียนมีความเข้าใจ และเต็มใจในการมีส่วนร่วม ซึ่งส่งผลที่สำคัญคือการได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองในการขับเคลื่อนเรื่อง “การเล่นอิสระ” อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในเต็มเต็ม และสร้างสรรค์การเรียนรู้ที่หลากหลายให้เกิดขึ้นกับเด็กๆ ได้

สรุป

การเล่นอิสระของเด็กปัจจุบันมีเวลาน้อยลง เด็กมีภาวะเครียด ความสุขจากการเล่นอิสระขาดหายไป เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน ครูเห็นประโยชน์ของการเล่นอิสระ คุณครูจึงเสนอแนวทางการส่งเสริมการเล่นอิสระในโรงเรียน เช่น ให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เล่นอิสระและส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการเล่นสำหรับครู และเสนอนโยบายเพิ่มเวลาการเล่นลดเวลาเรียนในสถานศึกษา เพื่อให้เด็กประถมได้เล่นอิสระมากขึ้น สร้างสมดุลการเรียนรู้ อย่างมีความสุขในโรงเรียน ลดภาวะเครียดกดดันให้กับเด็กในยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

1. พีรเดช ธิจันทร์เป็ียง. รายงานฉบับสมบูรณ์การสำรวจมุมมองของการเล่นอิสระ และบทบาทผู้อำนวยการเล่นของครู. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน; 2566.
2. Casey T, Robertson J. Loose parts play [Internet]. [cited 2023 Oct 25]. Available from: <https://www.playscotland.org/resources/loose-parts-play-toolkit-2019-web-2/>
3. International Play Association. IPA play in crisis support for parents and carers play [Internet]. [cited 2023 Aug 5]. Available from: <https://ipaworld.org/resources/for-parents-and-carers-play-in-crisis/>
4. Committee on the Rights of the Child. General comment No. 17 on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31). Geneva: United Nations; 2013.

5. โครงการครอบครัวและชุมชนพัฒนา มุลินิธีเพื่อการพัฒนาเด็ก. เล่น...เพื่อชีวิตของเด็ก. กรุงเทพมหานคร: มุลินิธีเพื่อการพัฒนาเด็ก; 2544.
6. สถาบันอนามัยเด็กแห่งชาติ. คู่มือผู้อำนวยการเล่น (play worker) เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 5 ส.ค. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3605#wow-book/>
7. ศุภวิษณุ ศิริสวัสดิ์วัฒนา. 'หลังโควิด' x 'หลังเลือกตั้ง': สำรวจสถานการณ์เด็กและครอบครัวไทยท่ามกลางวิกฤตรุนแรง [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 25 ต.ค. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://101pub.org/2023-trends-youth-by-kid-for-kids/>
8. Moustakas CE. Emotional adjustment and the play therapy process. *Journal of Genetic Psychology* 1955;86(1):79-99.

Free Play Diminishes Stress and Promotes Joyful Learning for Children in School Context

Prasopsuk Boranmool¹, Peeradech Thichanpiang²

¹ Let's Play More Network, Child and Youth Media Foundation

² Division of Occupational Therapy, Faculty of Physical, Therapy Mahidol University

Abstract

The significance of “free play” lies at the core of childhood happiness and is a fundamental element in the holistic development of children of all ages. These developmental domains include physical, emotional, social, and cognitive development, which help promote and strengthen physical well-being while reducing stress. Thus, playing is a crucial part of the healing and learning process for children of all ages. However, children have been increasingly deprived of the opportunity for free play. The time allocated for recess, play, and exploration has significantly diminished, or in some cases, completely disappeared, especially once they enter school. Consequently, teachers play a pivotal role not only in supporting but also in advocating for children to engage in free play. Nevertheless, despite their awareness of the benefits of free play and their willingness to promote it in schools, studies indicate that many teachers still lack the requisite knowledge and understanding of free play. The disbelief that “free play” is crucial for enhancing academic knowledge and a limited understanding of the role of a “play worker” pose significant obstacles to the promotion of free play in schools. Therefore, it is essential for teachers to comprehend the role of a “play worker” and devise policies to increase opportunities for children’s free play, allowing them to engage more freely within the school context, ultimately reducing stress for the children.

Keywords: free play; play worker; healthy free play in school; teacher perception on free play