

การเล่นเพื่อส่งเสริมทักษะทางกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว

พญ. แก้วตา นพวัฒน์จารัสเลิศ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล



การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

❖ กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

- **เกม กลิ้ง คลาน กระโดดโลดเต้น** เป็นกิจกรรมเบื้องต้นเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐาน เช่น การเลื้อย การคลาน เดิน วิ่ง กระโดด และเคลื่อนไหวตามจังหวะ สามารถทำให้เป็นเกมได้โดยการแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน
 - ให้เด็กนอนกลิ้งไปมา หรือ ไถลไปมา เลื้อยแบบงู
 - ฝึกคืบ ฝึกคลาน
 - เล่นไถนาแข่งกัน เด็กนอนคว่ำ ให้คุณแม่พ่อจับขาเด็กขยัก ข้างยกขึ้น แล้ว ให้เด็กใช้มือสองข้างเดินไปข้างหน้า
 - ฝึกวิ่ง, วิ่งก้าวกระโดด (Skipping), กระโดดสองขา, กระโดดควมบ้า (Hopping) กระโดดกระต่ายขาเดียว
- **เกมฝึกความคล่องตัว** ทำหลังจากที่เด็กสามารถทำพื้นฐานการวิ่ง กระโดด วิ่งก้าวกระโดด ได้แล้ว
 - ฝึก slide ไปทางขวา ไปทางซ้าย (side stepping)
 - หัดขยับเท้าตามจังหวะการเดินท่าต่างๆ หัดเดินท่าแปลกๆ ไขว้ขาไปมา
 - ใส่จังหวะ ใส่เสียงเพลง เดิน วิ่ง กระโดด เดิน ตามจังหวะเพลง

❖ กิจกรรมฝึกควบคุมจังหวะ ฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้เป็นจังหวะ เช่น เร็ว เร็วขึ้นช้า ช้าลง ช้ามากๆ ช้ามากๆมากๆ แล้วกลับไปเร็วอีก

- **เกมฝึกการเลียนแบบ** คุณแม่ทำจังหวะต่างๆให้ลูกดู ลูกทำตาม เช่น เคลื่อนไหวท่าต่างๆแล้วตบมือหรือ ตีกลอง ไปด้วย (ตบแรงๆ ตบเบาๆ ตบเป็นจังหวะ ๑ ที ๒ ที ๓ ที แล้วตบเร็ว) หรือ ส่งเสียง (เสียงเบา เสียงเบาลงอีก เบาลงอีกมากๆ แล้วกลับมาดังใหม่อีก)

❖ กิจกรรมฝึกการรับรู้ส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยให้เด็กรับรู้ส่วนต่างๆของร่างกายที่แตกต่างกันและการรับรู้ผ่านทางซ้าย ขวา กิจกรรมนี้จะเริ่มเล่นได้ เมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆข้างต้นได้แล้วและสามารถฝึกการควบคุมจังหวะได้คล่องแคล่วแล้ว

1. **ฝึกการรับรู้ข้างใน ข้างนอก ข้างบน ข้างล่าง** และผ่านตรงกลาง ฝึกการฟัง ให้เด็กทำตามคำสั่งและเคลื่อนไหวตาม เช่น คุณแม่นั่งลงใช้มือและวงแขนของคุณแม่ทำเป็นวง บอกให้เด็กเลอดเข้ามาข้างใน ลอดออกไปข้างนอก ก้าวข้าม ลอดข้างใต้ หรือ คุณแม่อาจใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ห่วงยางว่ายน้ำ อุโมงค์ของเด็ก

2. ฝึกการเคลื่อนไหวทิศทางต่างๆ สูง ต่ำ ซ้าย ขวา

- **เกมวิ่งหนีมือพิเศษ** คุณแม่วิ่งไล่ พยายามเอามือแปะเด็ก ให้เด็กวิ่งหนี โดยเน้นการเคลื่อนไหวแบบ เปลี่ยนทิศทางเร็วๆ เช่น หนีไปทางซ้าย แล้วก็เปลี่ยนทิศทางหนีกลับไปทางขวา ทำมือต่ำๆ เด็กต้องกระโดดหนีมือ หรือ ทำมือสูงๆเหนือหัวเด็ก เด็กต้องย่อตัวลงต่ำเพื่อไม่ให้โดนมือแปะ

3. ฝึกการรับรู้ด้านซ้าย ด้านขวา ของร่างกาย

- **เกมโยนลูกบอล** ฝึกโยนลูกบอลด้วยมือสองข้าง โยนลูกบอลใช้มือข้างเดียว โยนลูกบอลสลับกันไปมามือซ้ายมือขวา
- **เกมทำตามนางฟ้า (Simon says)** ฝึกการฟัง การประมวลผลข้อมูล และทำตามคำสั่ง โดยเด็กจะทำตามก็ต่อเมื่อ คำสั่งนั้นขึ้นต้นด้วย “นางฟ้าบอกให้.....” เช่น นางฟ้าบอกให้กระโดด -เด็กทำตาม-กระโดด แต่ถ้าเป็นการสั่งล่อยๆ เช่น “เอามือจับหัว” แล้วเด็กทำตาม ถือว่าทำผิด
 - คุณแม่ใช้คำสั่งสลับไปมา “นางฟ้าบอกให้.....” หรือ ใช้คำสั่งล่อยๆ ให้เด็กทำตามต่างๆ เช่น เอามือขวามาจับไหล่ซ้าย มือซ้ายจับไหล่ขวา มือขวามาจับไหล่ซ้าย มือซ้ายจับไหล่ขวา เล่นอะไรก็ได้ที่เป็นการสลับกันระหว่างซ้ายขวาของร่างกาย

4. ฝึกการรับรู้ทั้งสองข้าง มือสองข้าง และส่วนอื่นๆ

- ฝึกการใช้มือทั้งสองข้าง เท้าทั้งสองข้าง แขน ขา ให้ทำท่าต่างๆเคลื่อนไหวไปตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น เอามือสองข้างจับหัวเข่า ยกขาสองข้างมาที่ท้อง
- พยายามให้เป็นการเคลื่อนไหวแบบสลับไปมา ส่วนบน ส่วนล่างของร่างกาย ไขว่ด้านซ้าย ด้านขวาของร่างกาย
- ศึกษาตัวอย่างเพิ่มเติมได้จากหนังสือกิจกรรม Brain gym



5. ฝึกการประสาน ตา-มือ, มือ-ขา, เสียง-ตา, เสียง -ขา

- การฟังคำสั่งแล้วทำตาม เช่น เตะไปทางซ้าย เตะไปทางขวา โยนใส่ตะกร้าทางขวา เสรีจ แล้วโยนใส่ตะกร้าทางซ้าย
- ทำเกมให้ยากขึ้น เช่น โยนลูกบอลให้สูงขึ้น โยนลูกบอลใส่ตะกร้า แล้วเลื่อนตะกร้าหนีเตะบอลให้เข้าโก แล้วเลื่อนโกหนี (เด็กต้องหัดกะระยะ กะแรงที่จะใช้โยน หรือเตะ)
- การฝึกการมอง การกะระยะ การฟังเสียง การเคลื่อนไหว ให้ส่วนต่างๆของสมองได้ทำงานพร้อมๆกัน จะช่วยให้เด็กพัฒนา ความสามารถในการจดจำ และมีสมาธิมากขึ้น
- ควรเน้นกิจกรรมที่ใช้หลายๆส่วนของร่างกายพร้อมๆกัน เช่น การเคลื่อนไหวและโยนรับลูกบอล เตะบอล ในทิศทางต่างๆ

- ❖ **กิจกรรมฝึกความสมดุลและการทรงตัว** เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการทำให้เด็กจดจำและมีสมาธิ
 - **ฝึกพื้นฐานการทรงตัวเบื้องต้น** เช่น ฝึกยืนทรงตัวบนห้อยยางลม ยืนบน balance beam (แท่งไม้ฝึกการทรงตัว) เดินสองขาต่อกันบนแท่งไม้
 - ยืนกางขา ๒ ข้างบนห้อยยางสองอัน ฝึกปิดตา เปิดตา กางแขน ขณะยืน
 - ฝึกทำกิจกรรมต่างๆขณะที่ต้องทรงตัว เช่น ยืนบนห้อยยางแล้วโยนรับลูกบอล พุดคุย ร้องเพลง ทำเสียงต่างๆ หรือ ทำท่าทางเลียนแบบ ขณะฝึกการทรงตัว
 - **ฝึกยืนขาเดียวทำกิจกรรมต่างๆ**
 - ทำกิจกรรมต่างๆข้างต้นโดย**ยืนบนขาเดียว** ขาขวา ขาซ้าย โยนบอล รับบอล ร้องเพลง พุดคุยสนทนา โยนบอลให้สูงขึ้น โยนบอลให้แรงขึ้น
 - **ยืนขาเดียวบนห้อยยางลม** หรือ บนแท่งไม้ แล้วทำกิจกรรมต่างๆ
- ❖ **กิจกรรมส่งเสริมกล้ามเนื้อเล็ก** การฝึกมือและนิ้วจะช่วยให้เรื่องการจดจำและสมาธิที่ละเอียดมากขึ้น
 - **หยิบขนมเล็กๆ** ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้ง
 - **เกมเล่นนิ้วมือ** ทำท่าเลียนแบบ ทำทำนิ้วมือตามจังหวะ ทำท่าเล่นเปียโนกลางอากาศ เล่นหุ่นนิ้วมือ
 - **วาดรูป ระบายสี**
 - วาดรูปทรงต่างๆ ช่วยกันต่อเติมภาพ เช่น เด็กวาดวงกลม คุณพ่อวาดตา เด็กวาดจมูก คุณพ่อต่อปาก
 - เลียนแบบการวาดรูปทรงต่างๆ เช่น วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม รูปเพชร
 - วาดจุดหลายๆจุด แล้วให้เด็กเชื่อมเส้นต่อจุดเข้าด้วยกัน ลากเส้นตามทิศทางต่างๆ
 - การวาดเขียนต่างๆ ควรสลับกันระหว่างให้เด็กวาดเล่นอิสระ กับการฝึกให้เด็กทำตามเพื่อเรียนรู้พื้นฐานต่างๆ เช่น การทำตามรูปทรงที่ซับซ้อนมากขึ้น



การวางแผนสั่งการกล้ามเนื้อและการทำงานเป็นขั้นตอน

- ❖ **เกมทำท่าเลียนแบบ**
 - ฝึกการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ กระโดด เดิน ตามเพลง ทำตามผู้นำสั่ง หรือเลียนแบบท่าทางของผู้นำ ให้ท่าทางและการเคลื่อนไหวมีขั้นตอนและมีความซับซ้อนมากขึ้น
- ❖ **เกมทำตามนางฟ้า (Simon says)**
 - ให้เด็กทำตามก็ต่อเมื่อคำสั่งขึ้นต้นด้วยคำว่า “นางฟ้าบอกให้.....” โดยเน้นการทำกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอน เช่น “นางฟ้าบอกให้กระโดด ๒ ที ตบมือ ๕ ที แล้วไปนั่งบนเตียง.....”
- ❖ **เกมวาดรูป**
 - วาดเส้นเป็นรูปทรงต่างๆ ให้เด็กดู ค่อยๆเพิ่มจำนวนรูปขึ้นให้เด็กจำให้ได้แล้ววาดตามโดยไม่ต้องดูแบบ เช่น คุณพ่อวาดรูปเพชร รูปวงกลม รูปเพชร รูปสี่เหลี่ยม ให้เด็กดู คุณพ่อเก็บกระดาษของคุณพ่อ ให้เด็กวาดตามจากความจำ อย่าลืม !!! เน้นความสนุก ในการทำกิจกรรม

❖ เกมหาของ

- **ฝึกการฟังแล้วทำตามเป็นขั้นตอน**
 - ใช้ภาษาบอกชื่อสถานที่ ๑ ที่ สองที่ สามที่ ของซ่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่งไหนนั้น เช่น “คุณแม่เก็บรถไฟไว้ที่ไหนน้ำ สงสัยจะอยู่ใต้หมอน หรือไม้กั้นหนึ่ง หรือไม้กั้นตะกร้ารถจักรยาน.....”
- **ฝึกการมองแล้วทำตามเป็นขั้นตอน**
 - ชี้บอกสถานที่ซ่อนของ โดยใช้หลายที่ ให้เด็กไปค้นหา “พ่อคิดว่ามันอาจจะซ่อนอยู่ที่..... (ชี้ไปข้างบนห้องนอน) หรือไม้กั้น.....(ชี้ไปที่ห้องครัว) หรือไม้กั้น.....(ชี้ไปที่สนามหน้าบ้าน).....หรือให้ดูรูปสถานที่ต่างๆ ให้เดาว่าของน่าจะซ่อนอยู่ตรงไหน ทำให้จับซ่อนขึ้น
- **เล่นเกมตามล่าหาสมบัติ** ใ้กับเด็กที่โตแล้ว โดยวาดแผนที่ ให้เด็กฝึกดู ฝึกกะระยะ ค่อยๆเพิ่มความยากให้มากขึ้น
- **เกมผจญภัยสิ่งกีดขวาง** เวลาเด็กต้องการจะหาของ ให้เด็กต้องผ่านสิ่งกีดขวางต่างๆก่อน โดยค่อยๆเพิ่มขึ้นตอนให้จับซ่อนมากขึ้น
 - **สิ่งกีดขวางแบบง่ายๆ** เช่น ปีนขึ้นไปบนโต๊ะ ลอดใต้เก้าอี้ วนไปรอบๆเตียง แล้วมุดไปได้ผ้าห่ม
 - **ใส่ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ** ให้เด็กเลือกว่าจะเดินเส้นทางไหน หรืออาจสลับให้พ่อแม่ทำตามคำสั่งเด็กด้วย



❖ การวางแผนระดับสูงและการทำงานเป็นขั้นตอน

- การวางแผนการทำงานต้องอาศัยการวาดภาพในสมอง การฝึกให้เด็กวางแผน คิดล่วงหน้า จะทำให้เด็กมีเป้าหมายและช่วยพัฒนาทักษะการทำงานเป็นขั้นตอนมากขึ้น เช่น การฝึกทำ**ตารางเวลา** การวางแผนทำการบ้านให้เสร็จ **การเขียนรายงาน บทความ**
 - **การใช้สื่อผ่านการมองเห็น** จะช่วยให้เด็กสามารถจัดระบบความคิด และเรียงลำดับขั้นตอนการเขียนได้ง่ายขึ้น
 - ให้เด็กนึกหัวข้อที่จะเขียน ไ้ความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนั้นๆ แล้ววาดรูปเป็นไดอะแกรม เช่น วาดกล่องใหญ่ใส่หัวข้อหลักด้านบน วาดกล่องเล็กย่อยๆ ใส่ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนั้นๆ แล้วทำเป็นเส้นโยงจากหัวข้อใหญ่ไปสู่หัวข้อย่อยต่างๆ
 - ศึกษาเพิ่มเติมได้จากเรื่อง **การทำ mind map**
- **การคิดสร้างสรรค์** การคิดเรื่องราว การคิดการเล่น พยายามช่วยให้เด็กอยู่ในเรื่องเดิม ถ้าเด็กเปลี่ยนเรื่องไปมา อาจช่วยสะกิด เตือนให้เด็กรู้ตัว “เดี๋ยวก่อนเมื่อกี้เล่าเรื่องสิงโต ตอนนั้นเรื่องรถ.... มันเกี่ยวกันยังไงเนี่ย”
- **การเรียงลำดับผ่านการมองเห็นและมีสัมผัส** วิชาคณิตศาสตร์ การคิดเชิงเหตุผล การปั้นเหน็ก ศิลปะ ช่างปั้นหม้อ ต้องใช้การวางแผนและการเรียงลำดับทั้งสิ้น
- **ดนตรี** เป็นการฝึกเรียบเรียงความคิดให้เป็นขั้นตอน เช่น การแต่งเพลง การเต้นท่าใหม่ๆ

หลักสำคัญในการทำกิจกรรมต่างๆ

- **การแข่งขันและการให้รางวัล** พยายามให้ได้ก็ประสบความสำเร็จ ถ้ามีการแข่งขันและให้คะแนน ควรให้เด็กรู้สึกว่าได้อย่างน้อย 70-80% ถ้าเกมการเล่นยากเกินไป เด็กจะหงุดหงิดและหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้น
- **เน้นความสนุกสนานขณะทำกิจกรรม** และ การสร้างความรัก ความผูกพัน ในครอบครัว หรือ ในกลุ่มเพื่อน

อ้างอิง

- Greenspan, S. Greenspan, J. Overcoming ADHD, Helping Your Child Become Calm, Engaged and Focused without a Pill, 2009, Da Capo Press, USA

