

กรมสุขภาพจิต จัดกิจกรรม เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2566 พร้อมแนะใช้หลัก 3 ล. เพื่อเสริมการเล่นคุณภาพ

วันนี้ (13 มกราคม 2566) กรมสุขภาพจิตมอบหมายให้สถาบันราชานุกูลจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2566 วันพิเศษเพื่อคนพิเศษ พร้อมเชิญชวนทุกครอบครัวให้ความสำคัญต่อการเล่นคุณภาพเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ การเติบโตสมวัยและสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต** กล่าวว่า กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญของกลุ่มเด็กพิเศษหรือเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยมีการพัฒนาและส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กเหล่านี้ได้มีพื้นที่และมีโอกาสในการแสดงออกเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในสังคมไม่ต่างจากคนอื่น ๆ ซึ่งที่ผ่านมาเด็กเหล่านี้ได้ทำให้เห็นแล้วว่าพวกเขาเหล่านี้สามารถอยู่ในสังคมและทำกิจกรรมรวมไปถึงใช้ชีวิตได้เฉกเช่นคนทั่วไป การจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติในวันนี้จึงเป็นอีกวันหนึ่งที่จะทำให้เด็กๆ เหล่านี้ได้มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองคือคนพิเศษที่สำคัญอีกครั้ง ซึ่งการส่งเสริมพัฒนาการและการบำบัดฟื้นฟูทางการแพทย์นั้นถึงแม้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว เพราะเด็กกลุ่มนี้มักใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวและต้องการการดูแลจากครอบครัวมากกว่าเด็กๆ โดยทั่วไป ครอบครัวจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก โดยสมาชิกทุกคนในครอบครัวสามารถเป็นผู้ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กๆ ได้ตลอดเวลาผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว ผ่านการฝึกทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ และกิจกรรมที่ควรให้ความสำคัญอย่างมากคือ การเล่นกับลูกๆ กลุ่มเด็กพิเศษ

**แพทย์หญิงอัมพร** กล่าวต่ออีกว่า การเล่นนั้นไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเด็กๆ และพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู นอกจากนี้การเล่นยังเป็นการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การรู้คิดรวมถึงการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาทั่วไปในชีวิตประจำวัน เด็กพิเศษกลุ่มนี้ก็ล้วนแต่ต้องการกิจกรรมการเล่นเช่นเดียวกับเด็กปกติ การเล่นที่มีคุณภาพและสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นให้พัฒนาการของเด็กพิเศษนั้นสามารถมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และไม่ว่าจะเป็นเด็กกลุ่มใดก็ตาม พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรให้ความสำคัญในเรื่องของการเล่นกับลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กปฐมวัยโดยสามารถใช้เวลา 3 ล. เพื่อให้การเล่นแต่ละครั้งเป็นการเล่นที่มีคุณภาพได้ดังนี้ **ล. ที่ 1 เล่นร่วมกัน** อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ **ล. ที่ 2 เล่นผ่านการเล่านิทาน** ถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการสร้างจินตนาการผ่านการฟัง โดยการใช้เวลาเพื่อการเล่านิทานให้ลูกฟังหรืออ่านหนังสือกับลูกเพียงอย่างน้อยวันละ 10 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่านิทานจากพ่อแม่ที่มีการทำเสียงสูงต่ำประกอบจะสร้างความสนุกตื่นเต้นและทำให้ลูกมีความรู้สึกเกิดการมีส่วนร่วม เสริมสร้างสมาธิจดจ่อจากการฟัง ซึ่งทักษะการฟังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการอ่านและเขียนอีกด้วย **ล. ที่ 3 เล่นผ่านการใช้สื่อหน้าจออิเล็กทรอนิกส์อย่างพอดี** ในปัจจุบันมีสื่อการสอนดีและมีเกมที่สร้างสรรค์เพื่อเสริมการเรียนรู้อย่างมากภายในอินเทอร์เน็ต แต่ไม่ใช่ทุกวัยจะสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างอิสระ โดยมิฉะนั้นแนะนำว่าเด็กที่อายุต่ำกว่าสองปีไม่ควรใช้สื่อต่างๆ เหล่านี้ พ่อแม่ควรมีการตั้งกฎกติกาเกี่ยวกับลูกเรื่องระยะเวลาในการใช้สื่อหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งควรมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อพื้นที่ไร้สื่อหน้าจอโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเวลารับประทานอาหาร หรือการเข้านอน เพื่อให้เด็กมีช่วงเวลาที่เล่นกับครอบครัว รวมถึงพ่อแม่ควรช่วยกันตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาให้เป็นไปตามความเหมาะสมของอายุ และพูดคุยสอดแทรกเพื่อสร้างความเข้าใจให้เด็กมีความรู้เท่าทันต่อเนื้อหาที่หลากหลายในสื่อต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน

**แพทย์หญิงนพวรรณ ศรีวงศ์พานิช ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล** กล่าวว่า ตามที่ท่านอธิบดีกรมสุขภาพจิตมอบหมายให้สถาบันราชานุกูล จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติวันพิเศษสำหรับคนพิเศษในปี นี้ สถาบันฯ มีความต้องการที่จะส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของสมาชิกในครอบครัว โดยการให้สมาชิกในครอบครัวร่วมอบของขวัญวันเด็กให้แก่กันและกันโดยผ่านการเล่นที่เหมาะสมกับลูก เพราะเรื่องของการเล่นไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมีสื่อและอุปกรณ์สำหรับการเล่นที่น่าสนใจอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูกคือพ่อแม่ การมีเวลาเล่นกับลูกในแต่ละวัน โดยเน้นการเล่นให้ลูกรู้สึกสนุกสนาน เมื่อลูกรู้สึกสนุกสนานจะเกิดการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความฉลาดทั้งทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมไปพร้อม ๆ กัน ยิ่งพ่อแม่เล่นกับลูกมากเท่าไร เด็กก็จะยิ่งได้รับการพัฒนามากขึ้นเท่านั้น จึงอยากให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดู ใช้หลักการเล่นที่มีคุณภาพที่แนะนำไว้ข้างต้น เล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาสมอง สร้างความสุข และกระชับความสัมพันธ์ของทุกคนในครอบครัวอันจะเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตอีกด้วย