



พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ควรให้ความสำคัญกับการเล่นไม่น้อยไปกว่าการเรียนในห้องเรียน โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย โดยใช้หลัก 3 อ. ถือเป็นการเล่นที่มีคุณภาพ

พ่อจ๋า แม่จ๋า
เล่นกับหนูหน่อย

เล่นกับลูก ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

1 เล่นร่วมกัน

....เป็นกิจกรรมใดก็ได้ที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวทำร่วมกันอย่างสนุกสนาน โดยใช้เวลาวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แม่เพียงกิจกรรมทั่วไปที่ต้องทำในชีวิตประจำวันก็สามารถนำมาเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ เช่น เล่นแข่งกันกินข้าวไม่ให้หก เล่นแข่งกันเคี้ยวข้าวเสียงเบาที่สุด เล่นสวมเสื้อผ้าสีต่างๆ เพื่อพรางตัวกับผนังห้อง เล่นแข่งกันแปรงฟันให้ฟองเยอะที่สุด หรือ เล่นช่วยกันกวาดถูบ้านให้พื้นเงาวับ เป็นต้น



2 เล่านิทาน

....เล่นในจินตนาการผ่านการฟังนิทาน จะส่งผลมาศาลต่อความสุขและความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่าที่คิด โดยใช้เวลานิทานให้ลูกฟังเพียงอย่างน้อยวันละ 10 นาที ยิ่งการเล่าด้วยเสียงของพ่อแม่เอง ใช้น้ำเสียงสูงต่ำ ประกอบกับทำสีหน้า/ท่าทางที่สนุกสนานหรือแสดงความคิดเห็น จะยิ่งทำให้ลูกมีส่วนร่วม และจดจ่อในการฟัง ซึ่งทักษะในการฟังเป็นพื้นฐานของการพูด อ่าน และเขียนต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเล่นฝึกฝนนิสัยรักการอ่านให้ลูกอีกด้วย



3 เล่นผ่านการใช้อุปกรณ์จออิเล็กทรอนิกส์

"ของเล่น" ของยุคสมัยนี้ คือ โทรทัศน์ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ทั้งที่อันที่จริงเป็นเพียงเครื่องมือให้พ่อแม่ได้เล่นร่วมกับลูก โดยต้องคำนึงว่า

- 1) ไม่ใช่ทุกวัยจะใช้เครื่องมือเหล่านี้ในการเล่น
 - ก่อนอายุ 2 ปี ไม่ควรใช้สื่อต่างๆ เหล่านี้เลย
 - อายุ 2 ปีขึ้นไป = อายุที่เหมาะสมที่จะเริ่มใช้หน้าจอจ้อ เหล่านี้ แต่ต้องมีการจำกัดเวลาครั้งละไม่เกิน 30 นาที รวมกันทั้งวันไม่เกิน 2 ชั่วโมง
 - 2) คุณภาพของเนื้อหาต้องเหมาะสมตามวัย ซึ่งพ่อแม่ต้องคอยคัดกรอง ติดตามการใช้งานอย่างสม่ำเสมอและยังต้องคอยสอดแทรกความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้เด็กรู้เท่าทันโลกยุคปัจจุบัน
 - 3) Screen-Free หรือพื้นที่ไร้หน้าจอจ้อ ควรเป็นสิ่งแวดล้อมมุมหนึ่งของบ้าน โดยเฉพาะในพื้นที่รับประทานอาหารและห้องนอน เพื่อให้เด็กมีช่วงเวลาที่มึ่คุณภาพกับครอบครัว
- สรุป คือ ไม่ปิดกั้นลูกจากการเล่นผ่านการใช้อุปกรณ์จอจ้อ แต่พ่อแม่ต้องคอยควบคุมทั้งปริมาณและคุณภาพในการเล่น

