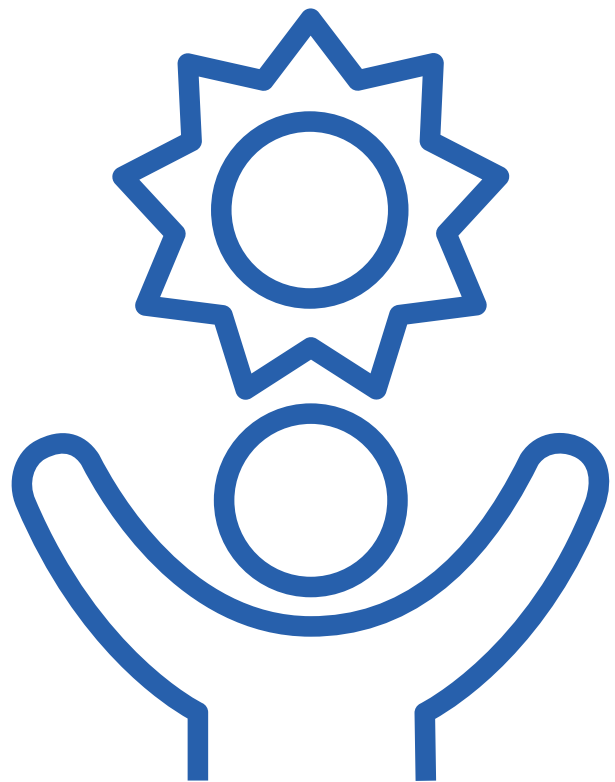


การเล่นของเด็กในช่วงวิกฤต: คู่มือสำหรับคุณพ่อคุณแม่และผู้ดูแลเด็ก

iiipa international
play
association
promoting the child's right to play



บริหารโครงการโดย Play Wales
ข้อความโดย Theresa Casey
ออกแบบโดย VotePedro
แปลโดย Kratsanee Trakuntongchai

การเล่นของเด็กในช่วงวิกฤต: คู่มือสำหรับคุณพ่อคุณแม่และผู้ดูแลเด็ก



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับกระเฉง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
นำหวาดวิตก

ขณะนี้โลกกำลังรับมือกับวิกฤตครั้งประวัติศาสตร์ เรากำลังเผชิญหน้ากับการระบาดของโรคร้ายที่แพร่ระบาดอย่างหนักจนเกิดผลกระทบทั้งในด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาและการรับมือของภาครัฐส่งผลกระทบต่ออย่างมากกับเด็กๆ ทั่วทุกมุมโลก ข้อมูลจากอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ได้ระบุไว้ว่า สิทธิในการเล่นคือหนึ่งในความต้องการพื้นฐานของเด็ก การส่งเสริมสิทธิในการเล่นของเด็กมีความสำคัญมาก ในขณะนี้ ด้วยเหตุนี้เราจึงพัฒนาคู่มือที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่และผู้ดูแลเด็กฯ ได้นำไปใช้ส่งเสริมการเล่นของเด็กในช่วงเวลาวิกฤตนี้

คู่มือแต่ละหน้าจะมีข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเล่นของเด็ก รวมถึงประเด็นเรื่องความสำคัญในการเล่น ในยามวิกฤตและวิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการในการเล่นของเด็กๆ ผ่านหัวข้อที่อยู่ในความสนใจของผู้ใหญ่ เช่น การเล่นในหัวข้อเรื่อง การสูญเสีย ความตาย หรือความเหงา

สมาคมการเล่นนานาชาติเชื่อว่าการเล่นนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อความสุขในช่วงวัยเด็กและเป็นส่วนสำคัญต่อพัฒนาการทุกด้านของเด็กๆ นอกจากนี้ การเล่นยังทำหน้าที่ในการเยียวยาและช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของเด็กให้สู่ภาวะปกติและร่าเริงในเวลาที่ยากลำบากได้อีกด้วย

เป้าหมายของสมาคมการเล่นนานาชาตินั้นคือการปกป้อง รักษา และส่งเสริมสิทธิในการเล่นของเด็กซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะพาเราไปถึงเป้าหมายนั้น และเรายินดีอย่างยิ่งที่จะให้ทุกๆ ท่านนำไปเผยแพร่ต่อแก่ผู้อื่น

เราสามารถร่วมกันสร้างโอกาสในการเล่นอันเป็นส่วนสำคัญต่อการเติบโตให้แก่เด็กๆ ได้

Robyn Monro Miller

ประธานสมาคมการเล่นนานาชาติ
(International Play Association - IPA)

เมษายน 2020



สนับสนุนการแปลเป็นภาษาไทย
โดย CYMF Thailand



ipaworld.org
[ipa_world](https://www.instagram.com/ipa_world)
[internationalplay](https://www.facebook.com/internationalplay)

ความสำคัญของการเล่น ในช่วงวิกฤต



การเล่นนั้นช่วยให้เด็กๆ มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของการมีวัยเด็กที่มีความสุข แม้ในวิกฤตการณ์เช่นการระบาดของโคโรนาไวรัสที่เรากำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ การเล่นก็ยังควรมีบทบาทสำคัญที่คอยช่วยให้เด็กๆ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้และช่วยพยุงความรู้สึกของพวกเขาว่าทุกอย่างยังเป็นปกติได้

ในช่วงวิกฤตการณ์ การเล่นคือวิถีทางที่ทำให้เด็กยังคง....

- รักษาภาวะทางอารมณ์ที่แจ่มใสเบิกบาน
- มีสภาวะทางร่างกายที่กระปรี้กระเปร่า ได้ออกกำลังกาย
- ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล
- ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น
- รับมือกับความรู้สึกที่ยุ่งยากสับสนและน่าหวาดวิตก

การเล่นที่บ้าน

หนึ่งในวิธีที่เยี่ยมยอดที่จะช่วยสนับสนุนสภาวะ สุขภาพและพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กๆ ในช่วงเวลาที่ยากลำบากก็คือ**การเล่นที่บ้าน** การหาเวลาเพื่อเล่นด้วยกันจะช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างคุณกับลูกและยังดีต่อสุขภาพจิตของคุณเองด้วย

การเล่นยังสามารถปกป้องเด็กๆ จากผลกระทบทางลบของวิกฤตครั้งนี้ได้ ตัวอย่างเช่น:

- การเล่นนั้นมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมจินตนาการและฝึกแก้ปัญหา
- การเล่นช่วยให้เด็กเล็กพัฒนาทักษะต่างๆ ด้วยการฝึกพูดฝึกลงมือทำและฝึกคิด
- การเล่นบางรูปแบบมีการใช้การแสดงบทบาทสมมติและการทำซ้ำๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้และเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่างๆ
- การแสดงความรู้สึกจะช่วยให้เด็กยอมรับตนเองและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
- การเล่นช่วยให้เด็กๆ ปลดปล่อยความโกรธและความหงุดหงิดใจอย่างปลอดภัย โดยไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง
- การเล่นช่วยให้เด็กๆ มีความเข้มแข็งและพัฒนาความสามารถในการรับมือกับปัญหา

การที่ต้องอยู่ในบ้าน ไม่ได้ออกไปข้างนอก ต้องห่างจากเพื่อนๆ และครอบครัว การมีกิจวัตรประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นเวลานานๆ นั้นเป็นสถานการณ์ใหม่สำหรับเราทุกคน การเล่นจึงเป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ช่วยพวกเรา



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปในช่วงวิกฤตครั้งนี้

การส่งเสริมการเล่นของเด็กๆ ในช่วงวิกฤต



เด็กๆ เล่นอยู่แล้วตามธรรมชาติ สิ่งสำคัญที่สุดที่เราสามารถส่งเสริมพวกเขาได้ก็คือ จัดให้มีพื้นที่และเวลาสำหรับเล่นได้ทุกวันและมีทัศนคติที่เปิดกว้างพร้อมที่จะเข้าใจ เพราะเมื่อเวลาที่เด็กๆ เห็นเรามีความสุขตอนเขาเล่น ความสนุกในการเล่นก็จะเพิ่มขึ้นด้วย

ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัส เด็กๆ ต้องถูกกักตัวอยู่ในบ้าน ไม่ได้เจอเพื่อนๆ ไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้ทำกิจกรรมประจำวันแบบที่เคยทำตามปกติ สิ่งเหล่านี้คือสถานการณ์ใหม่สำหรับเขาและใหม่สำหรับเราเช่นกัน

คุณอาจจะพบว่าลูกของคุณนั้นมีการเล่นที่เปลี่ยนไป เช่น เขาอาจจะกลับไปเล่นแบบที่เคยเล่นตอนเขายังเล็กๆ เขาอาจจะเล่นเกมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเจ็บป่วย การสูญเสีย หรือแม้กระทั่งความตาย เขาอาจจะเล่นเกมที่ได้ปลดปล่อยอารมณ์ต่างๆ เช่น หงุดหงิด เบื่อ หรือสับสน เป็นต้น

วิธีการตอบสนองต่อการเล่นของเด็กๆ

การเล่นเป็นวิธีหนึ่งที่เด็กใช้ในการจัดการกับความเครียดหรือจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่ตนเองกำลังเผชิญ ขณะในการเล่นนั้น เด็กจะเรียนรู้ความคิดของตนเองและวิธีการที่จะตอบสนอง

คุณสามารถมั่นใจได้ว่ากระบวนการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ นอกจากนี้เด็กดูเครียดหรือมีอุปสรรคติดขัดระหว่างเล่น

อย่างไรก็ตาม เด็กๆ อาจจะต้องการการสนับสนุนจากผู้ใหญ่มากกว่าปกติเพื่อให้พวกเขามั่นใจได้ว่าเขาจะมีของไว้เล่น มีบริเวณสำหรับเล่น และมีเวลาพอที่จะเล่นได้ทุกวัน บางครั้งเด็กก็ต้องการความสนใจเป็นพิเศษ เพื่อให้เขารู้สึกปลอดภัยและรู้สึกได้รับการเอาใจใส่จากผู้ดูแล

ตัวอย่างของวิธีการส่งเสริมการเล่นของเด็ก โดยไม่ชี้นำหรือแทรกแซง

- รอให้เด็กเป็นฝ่ายชวนเล่น ถ้าเด็กพอใจที่จะเล่นเองคนเดียว คุณก็สามารถปล่อยให้เขาเล่นเองได้เลย
- ดูแลไม่ให้มีการรบกวนขณะเด็กๆ กำลังเล่น ถ้าเด็กกำลังเล่นอย่างเพลิดเพลิน พยายามอย่าเปิดโทรทัศน์ วิทยุโอเกม อย่าตั้งคำถามพวกเขาขณะกำลังเล่น หรือให้หยุดเล่นเพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ
- เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจและเรียนรู้จากข้อผิดพลาด ให้เด็กได้ลองผิดพลาดและใช้ความคิดตนเองในการแก้ปัญหาโดยไม่ไปตัดสิน หรือทำให้เด็กรู้สึกด้อยค่า
- ให้เด็กๆ ได้พัฒนาทักษะต่างๆ ตามขีดความสามารถตนเอง บางครั้งมันเป็นเรื่องยากที่จะหักห้ามใจ และไม่ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเด็กเจออุปสรรค แต่นี่เป็นวิธีที่เด็กๆ จะเรียนรู้ได้ดีที่สุด
- ให้เด็กได้เลือกเนื้อหาที่พวกเขาต้องการเล่นด้วยตัวเอง แม้ว่าเรื่องที่เล่นนั้นจะดูยากเกินไปหรือดูไม่น่าจะสนุกเลย แต่ก็เป็นการเล่นของเขาเอง

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนชอบที่จะให้ผู้ใหญ่เล่นด้วย บางคนชอบให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ ระหว่างเล่น เพื่อเขาจะได้รู้สึกปลอดภัยหรือได้รับการเอาใจใส่ และบางครั้งเด็กๆ ก็ต้องการความเป็นส่วนตัวเวลาเล่น ยกตัวอย่างเช่น หากเขาไม่คุ้นเคยกับการใช้เวลาทำกิจกรรมในบ้านกับคุณมาก่อน

คำแนะนำในการส่งเสริมการเล่นของเด็กๆ ข้างต้นนี้ คุณสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับความชอบหรือความต้องการของเด็กแต่ละคน



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปในช่วงวิกฤตครั้งนี้

สังเกต การเล่นของเด็ก



การได้อยู่บ้านกับเด็กเป็นเวลานานๆ ช่วยให้คุณได้มีโอกาสเข้าใจลักษณะการเล่นหรือวิธีการเล่นของพวกเขามากขึ้น คุณสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมกับทั้งคุณและเด็กๆ อีกทั้งยังเป็นโอกาสให้คุณได้สนุกสนาน และได้ประโยชน์จากการเล่นได้ด้วยเช่นกัน

เด็กๆ ไม่ได้มีการเล่นแบบเดิมแบบเดียวตลอดไป บางครั้งเขาอาจจะอยากเล่นคนเดียว บางครั้งเขาอาจจะเล่นกับคนอื่น หรือเขาอาจจะอยากเล่นเกมออนไลน์ อาจจะอยากเล่นกับคนอื่นในบ้าน หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือเล่นกับตุ๊กตา

บางวันเขาอาจจะรู้สึกสนุกสนานกับการได้ขยับร่างกาย วิ่งเล่น และก็มีบางเวลาที่เขาเลือกที่จะเล่นแบบเฉื่อยๆ หรือใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์แทน สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของการเล่นของเด็กๆ

การได้ลองสังเกตวิธีการเล่นของเด็ก ก็นับว่าเป็นโอกาสสำคัญสำหรับครอบครัวที่ได้ใช้เวลาด้วยกันได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่:

- ได้รู้จักเด็กดีขึ้น
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เด็กๆ สนใจหรือชอบที่ทำได้
- ได้รับรู้ถึงความรู้สึกของเด็ก
- ปรับตัวให้คุ้นชินกับการมีเวลาที่สนุกสนานและผ่อนคลายร่วมกันในครอบครัว

ข้อแนะนำในการเล่นกับเด็ก

- **หยุดรอ** ก่อนที่จะเข้าไปร่วมเล่นกับเด็กๆ
- **สังเกตและฟัง** ว่าเด็กๆ กำลังทำอะไรอยู่
- **คำนึงถึงการเล่นของเด็กๆ** จะเกิดอะไรขึ้นนะ ถ้าคุณเข้าไปร่วมเล่นกับเด็กในทันที ถ้าเด็กกำลังเล่นอยู่อย่างปลอดภัย คุณจำเป็นต้องเข้าไปเล่นด้วยไหม
- **ตัดสินใจว่าจะเข้าไปร่วมเล่นด้วยหรือไม่** หลังจากที่คุณได้หยุดรอ สังเกต ฟัง และคิด คุณจะเห็นภาพว่าเด็กๆ ต้องการให้คุณเล่นด้วยหรือไม่
- **ทบทวน** ถึงบทบาทของตนเองว่าส่งผลต่อการเล่นของเด็กๆ หรือไม่ อย่างไร ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กเล่นหรือไม่ เด็กดูสนุกกว่าเดิมหรือไม่ เด็กรู้สึกมั่นใจมากขึ้นหรือไม่

คำแนะนำในการตอบสนองการเล่น

โดยปกติแล้วเด็กๆ จะรู้ว่าเด็กคนอื่นต้องการหรือไม่ต้องการที่จะเล่นด้วยกัน ผู้ใหญ่จึงต้องไม่ลืมที่จะใส่ใจในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งชี้ได้ว่าคุณมาถูกทางแล้วก็คือการที่คุณทำให้เขารู้ว่า เขามีสิทธิ์ที่จะบอกให้คุณเลิกเล่นได้

เด็กแต่ละคนมีวิธีการแสดงออกว่าเขาต้องการให้คุณมาเล่นด้วยแตกต่างกันออกไป บางคนอาจจะไม่ได้พูดออกมาตรงๆ เช่น

- พวกเขาอาจจะทำหน้าตลกใส่คุณ
- แกล้งแแต่ที่ใกล้คุณและวิ่งหนี
- กอดคุณแน่นๆ
- เข้ามาล้อมหน้าล้อมหลัง
- สร้างความรบกวนเพื่อเรียกร้องความสนใจจากคุณ
- อวดของเล่นให้คุณดู

คุณสามารถเล่นกับเด็กๆ ได้หลายวิธี ไม่เพียงแต่เล่นด้วยกันเท่านั้น โดยคุณสามารถ:

- เตรียมพื้นที่ให้เขาเล่น ซึ่งอาจจะบังลังกระดาษใบเล็กๆ หรือมุมหนึ่งของโซฟา
- ปรับอารมณ์ของตนเองให้เข้ากับการเล่นของเด็กๆ ชวนเด็กๆ คิดการเล่นสนุกๆ จากสิ่งของที่มีอยู่ในบ้าน
- ร้องเพลง เล่นดนตรีหรือเล่าเรื่องสนุกๆ ให้เด็กฟัง
- หาสิ่งของต่างๆ มาทำเป็นของเล่น เช่น หยิบผ้าปูที่นอนมาทำเป็นเตียง หรือเอาเครื่องครัวมาเล่นขายของ



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

การเล่น ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย ความเจ็บป่วย และ ความตาย



การเล่นไม่เพียงแต่ให้ความสนุก ผ่อนคลาย ความตื่นเต้น และมีตรรกภาพแก่เด็กๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยให้เด็กๆ พัฒนาความสามารถของเขาในการจัดการกับปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความน่ากลัว หรือความสับสน

บางครั้งผู้ใหญ่อาจรู้สึกทุกขหรือใจเมื่อนพบว่าเด็กมีการเล่นที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย ความตาย การเจ็บป่วยหรือความโดดเดี่ยว คุณอาจจะรู้สึกลำบากใจหรือรู้สึกไม่สบายใจ

เป็นธรรมดาที่คุณต้องการปกป้องเด็กๆ ด้วยการเบี่ยงเบนการพูดถึงเรื่องราวที่ยากลำบากดังกล่าว แต่อย่าลืมว่าเด็กก็มีความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นกัน ซึ่งการเล่นลักษณะนี้ก็สามารถช่วยให้เขาจัดการอารมณ์ภายในใจของเขาได้ โดย:

- ช่วยให้เด็กยอมรับกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้
- ช่วยให้เด็กจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้
- ช่วยให้เด็กรู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นยังอยู่ในสถานะที่ควบคุมได้
- ช่วยให้เด็กๆ ได้ตั้งคำถามที่อาจค้างคาใจ
- ช่วยสร้างทักษะการจัดการปัญหาหรือเรื่องท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ตัวอย่างของการเล่นในหัวข้อที่ซับซ้อน

- การแสดงบทบาทสมมติในฉากที่เด็กๆ เคยเห็นหรือได้ยินผ่านทางโทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ต เช่น ฉากในโรงพยาบาล งานศพ คนที่กำลังเครียด คนที่ช่วยเหลือผู้อื่น นักการเมืองที่กำลังแถลงการณ์ เป็นต้น
- การแสดงบทบาทสมมติเรื่องเดิม แต่เปลี่ยนตอนจบ เช่น เล่นบทบาทสมมติที่เริ่มฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วย
- การเล่นที่เกี่ยวข้องกับการหาวิธีการแก้ปัญหาใหญ่ๆ เช่น การที่เหล่าซูเปอร์ฮีโร่ต้องหาทางช่วยปกป้องโลกจากไวรัส
- การสร้างตัวละครที่เป็นตัวแทนในเหตุการณ์ เช่น ไวรัส นักวิทยาศาสตร์ หรือความตาย
- การพูดคุยและอธิบายสถานการณ์หรือแม้กระทั่งการต่อว่า ตักตวง หรือคนอื่นๆ ที่ไม่ยอมทำตามกฎกติกา
- การแสดงออกทางความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเหงา โดยทำทำให้อูเทกจนจริง หรือนำตุ๊กตาตุ๊กตา เพื่อให้อูเทกจนจริง ตลกขบขัน
- บทบาทสมมติเกี่ยวกับความตายหรืองานศพของบุคคลอันเป็นที่รักทำให้รู้สึกสมจริง

การเล่นช่วยให้เด็กได้ปลดปล่อยอารมณ์ แทนที่จะเก็บงำไว้

ถึงแม้ว่าการเล่นลักษณะนี้อาจฟังดูไม่น่าสบายใจ แต่มันเป็นการช่วยให้คุณรู้ถึงสาเหตุว่า เพราะอะไรลูกถึงเล่นแบบนี้ การเล่นประเภทนี้เปิดโอกาสให้คุณได้ :

- เข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็กและการจัดการกับอารมณ์ของเขาเองมากขึ้น
- ได้รู้ ทัศนคติที่เด็กๆ มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เช่น วิธีการแพร่กระจายของไวรัส หรือ ระยะเวลาของโรคระบาดจะยาวนานเพียงใด
- ให้ความเชื่อมั่นกับเด็กๆ และทำให้พวกเขาวางใจ
- พูดคุยและแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับพิธีทางศาสนาและวัฒนธรรมของคุณให้เด็กฟัง สิ่งนี้จะช่วยเชื่อมโยงเกี่ยวกับการใส่ใจผู้อื่น พิธีกรรมงานศพ การเฉลิมฉลองสำหรับการมีชีวิต
- ให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัยเพื่อช่วยพวกเขาเข้าใจได้ดีขึ้น

ความรู้สึกของเราสามารถมีอิทธิพลต่อการตอบสนองต่อการเล่นของเด็ก การเล่นของเด็กอาจจะทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ แต่การเล่นแบบนี้ก็อาจจำเป็นสำหรับพวกเขา



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระจัด
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

วิธีการจัดการกับการเล่น ที่เสียงดังหรือเป็นอันตราย



ในบางครั้งเด็กๆ เล่นเพื่อ

- จัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดี
- ทดสอบว่าคุณจะตอบสนองเขาอย่างไร
- ได้รับความพึงพอใจหรือรู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้

เด็กๆ กำลังเผชิญสถานการณ์ใหม่ที่น่าสับสนและหวาดวิตก ไม่ต่างจากผู้ใหญ่ การเล่นเป็นวิธีที่สำคัญมากสำหรับเด็ก เพื่อที่จะเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เขาได้ยิน ได้เห็น ได้รู้สึก เพราะความรู้สึกที่ไม่มีทางออก ไม่รู้ว่าจะต้องทนอยู่ในสถานการณ์แบบนี้อีกนานแค่ไหน ถือเป็นเรื่องที่ยากที่จะทำใจยอมรับได้

ลักษณะการเล่นของเด็กเป็นอย่างไรเมื่อพวกเขาารู้สึกกลัวและสับสน

การเล่นเป็นหนึ่งในสิ่งที่เด็กปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง วิธีการเล่นของเด็กๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงไป อาจจะดูเสียงดัง ดูก้าวร้าว หรืออาจจะเจ็บและสงบ นี่คือตัวอย่างของการเล่นที่คุณอาจจะได้พบในช่วงนี้

- ส่งเสียงดัง เช่น ตะโกน ร้องเพลงเสียงดัง ตีกลองอย่างแรง เคาะตีของต่างๆ
- แสดงความหุนหันพลันแล่นของเล่นหรือสิ่งของ เช่น ชกหมอน หรือขว้างตุ๊กตา
- ทำลายของที่เขาได้สร้างหรือต่อไว้ เช่น จิกภาพที่เขาวาด หรือล้มบล็อกไม้ที่ต่อไว้
- หลบไปอยู่ในบริเวณเล็กๆ หรือแคบๆ เช่น เข้าไปอยู่ในกล่องกระดาษ เข้าไปอยู่ใต้เตียง หลบในถ้ำที่ทำจากผ้าห่มและหมอน
- เล่นต่อสู้ และวิ่งไล่เหยียดกัน ทั้งกับคุณหรือกับญาติพี่น้องของเขา

เด็กที่โตขึ้นมาหน่อย หรือวัยรุ่นก็อาจเล่นแบบนี้เช่นเดียวกัน สิ่งสำคัญก็คือคุณต้องคำนึงเสมอว่าแม้พวกเขาจะโตขึ้น เขายังคงต้องการเวลาและพื้นที่ในการเล่นอยู่

เราจะจัดให้มีการเล่นแบบนี้ที่บ้านได้อย่างไรบ้าง

แม้ว่าการเล่นจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่การที่ต้องถูกกักตัวอยู่แต่ในบ้านนานๆ นั้นก็เป็นเรื่องยากจะรับมือ

- พูดคุยกับเพื่อนบ้าน หากคุณกังวลว่าเสียงที่เด็กเล่นจะไปรบกวนพวกเขา บางคนชอบได้ยินเสียงเด็กเล่นกัน แต่สำหรับบางคนแล้วเสียงเหล่านั้นอาจจะไปรบกวนการนอนหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของเขาได้ การพยายามนึกถึงใจเขาใจเราเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทั้งสองฝ่าย
- หาสิ่งของให้เด็กเล่น โดยเป็นสิ่งของที่คุณไม่หวังหรือหวังว่าจะเสียหายหรือเลอะเทอะ เช่น ผ้าห่ม หรือผ้าปูโต๊ะเก่า กล้องหรือลังกระดาษ หมอน เป็นต้น
- ช้อปแปรงโดว์หรือดินน้ำมันไว้ให้เด็กๆ นวด ทุบ หรือบีบเล่น ถ้าที่บ้านมีแปรงและน้ำมัน คุณก็สามารถทำแปรงโดว์ไว้เล่นเองได้ด้วย
- ถ้าเด็กที่โตหน่อย คุณสามารถพูดคุยกับเขาว่าเมื่อไหร่ที่เขาสามารถเล่นส่งเสียงดังได้และเมื่อไหร่ที่เขาจำเป็นต้องเบาเสียง
- ให้ของที่สามารถทำให้เกิดเสียงดังได้กับเด็กๆ เช่น ฟ้าดั่งขยะ ไม้ตีกลอง พร้อมหม้อหรือกระทะ อนุญาตให้เด็กส่งเสียงหรือทำเสียงดังได้ในเวลาที่กำหนด และบอกให้เด็กๆ รู้ว่าเมื่อใดที่พวกเขาต้องหยุดและเก็บของ
- สื่อสารให้เด็กรู้ว่าคุณเข้าใจว่าพวกเขาจำเป็นต้องเล่น บอกให้เขารู้ว่าคุณอยากให้เขาเล่นโดยที่ไม่ก่ออันตรายต่อตัวเอง ต่อบ้าน และผู้อื่น



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



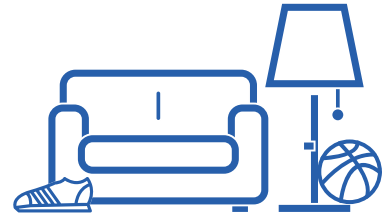
ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

เล่นเลอะเทอะ ที่บ้าน



การเล่นเลอะเทอะนั้นสนุกสำหรับเด็กทุกวัย แต่การที่คุณและเด็กๆต้องอยู่ที่บ้านด้วยกันเป็นเวลานานๆ ก็อาจจะทำให้การเล่นเลอะเทอะเป็นเรื่องที่ยากที่จะจัดการ

ความเลอะเทอะนั้นเป็นธรรมชาติของการเล่น ซึ่งทำให้

- ได้ใช้ประสาทสัมผัสในการสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว เพื่อจะได้รู้ว่าของนั้นๆ มีรูปร่างหน้าตา พิวสัมผัส กลิ่น และเสียงเป็นอย่างไร
- ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
- เรียนรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยาของสิ่งต่างๆ เช่น จะเกิดอะไรขึ้นถ้านำสีต่างๆ มาผสมกัน หรือน้ำหยดได้ยังไง หรือทำโมฟองถึงลอยได้
- รู้สึกพึงพอใจที่ได้บีบหรือขยำสิ่งต่างๆเข้าด้วยกัน ดึงหรือแยกเอาสิ่งต่างๆออกจากกัน และทำเลอะเทอะยุ่งเหยิง แค่ว่าเพราะว่ารู้สึกอยากทำ
- ความสนุกกับการได้สาธิตน้ำใส่กัน หัวเราะคิกคักด้วยกัน

การเล่นเลอะเทอะเกี่ยวกับโรคระบาด

ในช่วงนี้ เด็กๆ อาจจะเล่นเลอะเทอะ โดยพวกเขาใช้การเล่นแบบนี้เพื่อ

- สำรวจอารมณ์ของตนเองเกี่ยวกับเชื้อโรค ไวรัส และการแพร่กระจายของไวรัสจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง หรือจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง
- สร้างแบบจำลองหรือภาพในความคิดของเขา ว่าไวรัสจะมีหน้าตาอย่างไร ทำอะไรได้บ้าง มีลักษณะนิสัยอย่างไร

ถ้าคุณเห็นเด็กๆ เล่นในรูปแบบนี้ คุณสามารถช่วยพวกเขาได้โดย

- อนุญาตให้พวกเขาได้เล่นอย่างอิสระ การที่เด็กๆ เล่นแบบเลอะเทอะ เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กๆ ตระหนักและเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นในขณะนี้
- ใช้การเล่นของเด็กเป็นจุดเริ่มต้นในการชวนเด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับไวรัสและผลกระทบจากไวรัส

คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นเลอะเทอะที่บ้าน

มันเป็นเรื่องยากที่จะต้องมาจัดการกับความสกปรกเลอะเลอะรอบๆ บ้าน รวมไปถึงการซักล้างเสื้อผ้าที่เปื้อนจากการเล่น เมื่อต้องอยู่ที่บ้านตลอดเวลา เด็กหลายคนอาจจะกังวลว่าพวกเขาทำให้ที่บ้านเครียดมากกว่าเดิม

สิ่งสำคัญคือการรักษาสมดุลในครอบครัวของคุณ มีคำแนะนำดังนี้

- บอกให้เด็กว่าคุณอนุญาตให้เขาเล่นเลอะเทอะได้
- ให้เด็กๆ ใส่เสื้อผ้าตัวเก่าที่สามารถเลอะเทอะได้ขณะเล่น
- ให้เด็กๆ ช่วยเก็บกวาดทำความสะอาดบริเวณที่เล่น ของเล่นที่เลอะเทอะ
- ปูพื้นด้วยหนังสือพิมพ์หรือแผ่นรองกันเลอะ
- พูดคุยตกลงกับเด็กว่าบริเวณใดในบ้านที่เขาสามารถเล่นเลอะเทอะได้ บริเวณใดที่เล่นไม่ได้
- ห้องน้ำคือพื้นที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเล่นเลอะเทอะ



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปในช่วงวิกฤตครั้งนี้

สิ่งของภายในบ้าน ที่สามารถเล่นได้



มีของมากมายในบ้านที่สามารถนำมาเล่นได้ หลายครั้งคุณอาจจะคิดว่าการเล่นต้องหมายถึงเกมหรือของเล่น แต่ในความจริงเด็กสามารถเล่นกับของรอบตัวเขาได้มากมาย ซึ่งจะช่วยเสริมจินตนาการและความช่างคิดของพวกเขา เช่น กล่องกระดาษหรือผ้าเก่าๆ ต่างๆ สามารถนำมาใช้เล่นได้หลายวิธี

เตรียมความพร้อม

- ทำความสะอาดของให้เรียบร้อยก่อนจะให้เด็กๆ เล่น
- พิจารณาถึงสิ่งของที่เปราะบาง และเก็บให้พ้นมือเด็กหากคุณกังวลว่าจะเกิดความเสียหาย
- หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกและพลาสติกคลุมอาหารเนื่องจากเด็กอาจนำไปเล่นคลุมใบหน้าและทำให้หายใจไม่ออกได้โดยเฉพาะในเด็กเล็กๆ
- หลีกเลี่ยงการใช้ของชิ้นเล็กๆ เช่น ฝาขวดหรือเปลือกหอยที่สามารถติดคอเด็กได้
- บอกให้เด็กรู้ว่าอันไหนเป็นอุปกรณ์รักษาความสะอาด
- ตรวจสอบเรื่องของมีคม

คำแนะนำสำหรับคุณในการเลือกของในบ้านให้เด็กๆ เล่น

บรรจุภัณฑ์และของที่สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก

คุณสามารถให้เด็กเล่นของที่คุณไม่ใช้แล้วหรือของที่ไว้รีไซเคิล เช่น

- พอยล์ห่ออาหาร ถาดพอยล์ หรือ กระดาษแก้ว
- ขวดพลาสติกและภาชนะพลาสติก
- กล่องกระดาษต่างๆ เช่น กล่องซีเรียล แกนกระดาษทิชชู กล่องใส่เอกสาร ลังกระดาษต่างๆ

ของใช้ในบ้าน

มีของใช้ในบ้านมากมายที่คุณใช้เป็นประจำที่สามารถนำไปให้เด็กๆ เล่นได้

- ผ้าห่ม ผ้าคลุมเตียง หมอน หรือเสื่อผ้าเก่าๆ
- เก้าอี้ โต๊ะ กล่องกระดาษ
- หม้อ กระทะ ช้อนไม้
- กระดาษ ซอติก ลูกโป่ง สีสำหรับเพนท์
- เชือก หนังสือ ไม้หนีบ ที่หนีบกระดาษ

กิจกรรม

- ทำโมเดล หุ่นมือ โฉ่ และเครื่องดนตรี
- กอดหมอนแน่นๆ หรือเหยียบกับบนกล่องกระดาษจนกล่องแบน เพื่อระบายความคับข้องใจ
- วาดรูปบนกระดาษการ์ดและตัดทำเป็นจิกซอว์
- จัดโซนในบ้านให้เป็นร้านค้า โรงเรียน คริว ธนาคาร ที่ทำการไปรษณีย์ ร้านเสริมสวย โรงพยาบาล และคาเฟ่ สำหรับการเล่นบทบาทสมมติ
- หาของมาไว้สำหรับเล่นในน้ำ
- สร้างตึก ที่พัก หรือห้องเล็กๆ
- เล่นแต่งตัว แสดงโชว์ หรือแสดงละคร ละครเวทีต่างๆ
- ทำสวนเล็กๆ ภายในบ้าน เพาะเมล็ดและคอยดูเมล็ดเหล่านี้เจริญเติบโต
- สร้างเกมกระดานใหม่ๆ

ของที่หาได้จากธรรมชาติ

เช่น เมล็ด เปลือกหอย ใบไม้ กิ่งไม้ ก้อนกรวด หิน มักจะถูกนำมาใช้เล่นเสมอ คุณสามารถหาสิ่งเหล่านี้ได้รอบๆ บ้าน

- ออกไปเก็บของเหล่านี้มาเท่าที่จำเป็น
- ไม่ทำลายต้นไม้ พืช ที่อยู่อาศัยของสัตว์ รังนก เป็นต้น
- หลังจากเล่นเสร็จแล้ว ให้นำของที่เก็บมาไปคืนในที่ที่เก็บของเหล่านั้นมา ถ้าทำได้



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



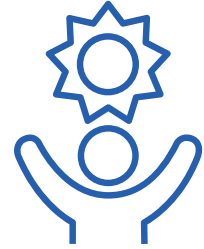
ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

ใช้เวลาในบ้าน ให้มีคุณค่ามากที่สุด



การได้ออกไปข้างนอกเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทั้งสุขภาพใจและสุขภาพกาย มันช่วยให้สมาชิกในครอบครัวผ่อนคลายจากความเครียดและความกดดันที่ต้องอยู่ภายในบ้านนานๆ คุณสามารถออกไปนอกบ้านเป็นระยะเวลาสั้นๆ เพื่อออกกำลังกาย

คำแนะนำของแต่ละประเทศนั้นแตกต่างกันออกไปและอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของโรคระบาดไวรัสที่ดำเนินไป

ให้พึงระลึกไว้เสมอว่า

คุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากทางการในประเทศของคุณ เช่น

- ถ้าคุณออกนอกบ้าน คุณต้องเว้นระยะระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
- ล้างมือทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน
- ไม่ไปพบเจอกับคนที่ไม่ได้อาศัยอยู่บ้านเดียวกับคุณ ในช่วงนี้ แม้ว่าเค้าจะเป็นเพื่อนหรือสมาชิกคนอื่นในครอบครัวของคุณ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่คุณไม่สามารถเว้นระยะห่างจากผู้อื่นได้อย่างน้อย 2 เมตร

ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับกิจกรรมนอกบ้าน

ธรรมชาติอยู่รอบตัวคุณ ไม่ว่าจะที่แห่งนั้นจะเป็นริมน้ำ ในสวนสาธารณะ หรือนอกเมือง

- ใช้เวลาและหยุดพัก มองไปรอบๆ และชวนเด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเห็นและรู้สึก
- กอดต้นไม้ ยืนบนก้อนหิน มองหาหญ้าที่ขึ้นตามรอยแยกของพื้นปูน
- เรียนรู้ชื่อของพืช ต้นไม้ และนกต่างๆ ที่คุณพบในละแวกบ้านของคุณ และคอยนับจำนวนที่คุณได้พบเจอเวลาออกไปข้างนอก
- ฝ้าดูสภาพอากาศ ชวนเด็กๆ มาลองทายกันว่าอากาศในแต่ละวันแต่ละอาทิตย์จะเป็นอย่างไร ทำมาถึงคิดเช่นนั้น และอาจจะชวนจดบันทึกสภาพอากาศในแต่ละวัน รวมถึงวาดภาพประกอบ
- ถ่ายภาพ วาดรูป เขียนกลอน หรือเล่าเรื่อง
- ชวนคุยเรื่องการออกหาอาหาร เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่คุณและเด็กๆ สามารถนำมารับประทานได้จากธรรมชาติและในท้องถิ่น
- เลือกสถานที่ที่คุณและเด็กๆ สามารถแวะไปได้เป็นประจำ เช่น ต้นไม้ พุ่มไม้ ลำธาร คลอง และสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆ ครั้งที่เราแวะมา เช่น มีใบไม้ที่แตกยอดออกมาใหม่ใหม่ มีแมลงมาอาศัยอยู่เพิ่มขึ้นไหม เป็นต้น
- ออกนอกบ้านในเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เช้าตรู่ ช่วงพระอาทิตย์ขึ้น เทียงวัน ช่วงพระอาทิตย์ตก หรือตอนดึก สังเกตความเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ เงา และแสงที่เห็นในแต่ละช่วงเวลาเป็นอย่างดี

ชวนกันเล่นเกมง่ายๆ เมื่อคุณอยู่นอกบ้านกับเด็กๆ

- เล่นเกมทายชื่อสิ่งของ
- เกมล่าสมบัติ
- กระโดดสองเท้า กระโดดถอยหลัง วิ่งไล่จับเงา
- เล่าเรื่อง เล่นจินตนาการ หรือเกมแฟนตาซี
- วาดรูปด้วยชอล์กบนทางเดิน
- ติแบดมินตัน และเกมอื่นๆ ที่ใช้ไม้ตี, ลูกบอลและห่วง
- คุณอาจจะให้เด็กๆ สอนเกมอื่นที่เขาเคยเล่นที่โรงเรียนให้กับคุณ
- นำของเล่นไปเล่นข้างนอกบ้าง เช่น ตุ๊กตารูปสัตว์หรือรถของเล่น
- เดินทรงตัวบนขอบทางเดิน
- เก็บกรวด กิ่งไม้ หรือใบไม้ กลับมาเล่นที่บ้าน



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



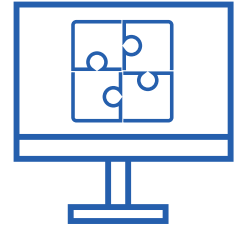
ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
นำหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

การใช้อินเทอร์เน็ต และกิจกรรมหน้าจออย่างเหมาะสม



หลายครอบครัวต้องการหาความพอดีในการใช้เวลาหน้าจอและเวลาสำหรับกิจกรรมอื่นๆ รวมถึงเวลาในการอยู่ร่วมกัน

หากคุณเปิดโอกาสให้เด็กได้มีเวลาหน้าจอในช่วงวิกฤตโรคระบาดนี้ ก็สามารถเป็นแนวทางให้เด็กได้.....

- พูดคุยติดต่อกับเพื่อนๆ
- เล่นเกมที่ใช้ความตั้งใจ
- เขียนเล่าความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ของตนเอง
- ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านหน้าจอ
- หัวเราะเพลิดเพลิน
- ค้นคว้าหาข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำที่เขาสนใจ

การพ่อกันและไม่เคร่งครัดกับกติกาในบ้านในช่วงนี้เป็นเรื่องที่น่าพอใจได้ แต่การอยู่หน้าจอทั้งวันสามารถส่งผลร้ายได้พอๆ กับการสร้างโอกาสและประสบการณ์อันมีค่าของเด็กๆ เช่น เด็กๆ อาจรู้สึกห่วยหายาก หรือ ไม่อยากทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นต้น

แนวทางในการช่วยให้เด็กใช้หน้าจออย่างเหมาะสม

- แสดงออกให้พวกเขาได้รับรู้ว่าคุณเข้าใจและให้ความสนใจ โดยไม่ตัดสินว่าใช้เวลาหน้าจอเป็นเรื่องผิดหรือถูก และคุณยังสามารถลองเล่นเกมเหล่านั้นกับเขา หรือให้เขาเล่าให้คุณฟังเกี่ยวกับแอปพลิเคชันต่างๆ ที่เขาสนใจ
- ชักชวนเด็กๆ ทำกิจกรรมที่ได้ขยับร่างกาย เพื่อให้ได้พักจากเวลาหน้าจอ เปลี่ยนอิริยาบถจากที่ตั่งนั่งหรือนอนอยู่หน้าจอเป็นเวลานานๆ อาจจะชวนเขาออกไปเดินเล่น หรือออกกำลังกายด้วยการกระโดดตบหรือวิดพื้น เป็นต้น
- ชักชวนออกไปออกกำลังกายนอกบ้าน
- ชวนเด็กๆ มองนอกหน้าต่าง ถือเป็นได้พักสายตารายจากหน้าจอ เปลี่ยนมามองเห็นขอบฟ้าหรือตึกบ้านช่อง
- พยายามงดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขณะรับประทานอาหาร อาจจะชวนคุยเรื่องต่างๆ หรือชวนคุยเกี่ยวกับมื้ออาหารบนโต๊ะ
- พยายามงดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ช่วงเวลานอน เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระรบกวนการนอนของเด็กๆ
- ให้เด็กๆ มีส่วนในการวางแผน โดยตามความคิดเห็นว่าเวลาหน้าจอต่อวันควรอยู่ที่เท่าใด และทำข้อตกลงร่วมกัน
- พยายามหลีกเลี่ยงการเสพข่าวเรื่องวิกฤตโรคระบาดบ่อยๆ อาจจะกำหนดไว้เพียง 1-2 ครั้งต่อวัน
- โปรดอย่าลืมว่าเด็กที่โตแล้วอาจจะยังต้องการเล่นแบบสมัยที่เขายังเล็กอยู่ หรือเล่นกับของเล่นชิ้นเก่าที่เคยโปรด ซึ่งอาจจะช่วยให้พวกเขารู้สึกมั่นคงในจิตใจขึ้น

การกและเด็กเล็ก

การกสามารถถูกดึงความสนใจด้วยหน้าจอได้ โดยเฉพาะเมื่อเวลาที่ผู้ใหญ่รอบๆ ตัวนั้นใช้หน้าจออยู่ แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่การกและเด็กเล็กๆ ต้องการในการกระตุ้นพัฒนาการนั้นไม่ได้มาจากหน้าจอ หากแต่เป็นปฏิสัมพันธ์จากผู้ดูแลตัวอย่างเช่น:

- การอุ้ม การกอด การจิกจี้ หรือการลูบเบาๆ
- การสบตาผู้อื่นและส่งยิ้มให้กัน
- การจ้องมองไปรอบๆ ได้จดจ่อกับรูปทรงต่างๆ ด้วยมือ เท้า ปาก และร่างกาย
- การจ้องมองไปรอบๆ ได้จดจ่อกับรูปทรงต่างๆ ใบหน้า และระยะใกล้ไกล
- การได้พูดคุยหรือฟังเพลงกล่อมต่างๆ



อารมณ์แจ่มใส



ร่างกายกระฉับกระเฉง



พ่อกคลายไม่กังวล



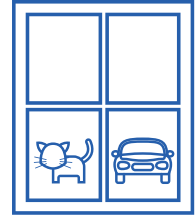
ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น



รับมือกับความวิตกกังวลที่ยุ่งยาก สับสนและน่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

เมื่อไม่สามารถ ออกไปเล่นข้างนอกได้



วิกฤตโรคระบาดนี้ทำให้เกิดข้อจำกัดในชีวิตมากมาย หนึ่งในข้อจำกัดเหล่านั้นก็คือการไม่สามารถออกไปข้างนอกได้
สิ่งนี้เป็นเรื่องที่น่าอึดอัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่แออัดหรือไม่มีพื้นที่ส่วนตัวให้สมาชิกแต่ละคน
ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดใจได้เป็นธรรมดา ฉะนั้นการดูแลตัวเองและหาวิธีใน
การผ่อนคลายจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ข้อแนะนำสำหรับการผ่อนคลายจิตใจตนเอง

- รู้สึกไว้เสมอว่าเด็กไม่ได้ต้องการความสมบูรณ์แบบจากคุณ พวกเขาเพียงแค่ต้องการรับรู้ถึงความรักและความเอาใจใส่จากคุณเท่านั้น
- หากเด็กๆ กำลังเล่นอย่างสนุกสนานและมีความสุข คุณสามารถใช้เวลาช่วงนี้สำหรับการพักผ่อนของตัวเองได้
- เป็นธรรมดาที่เด็กๆ จะรู้สึกเบื่อในบางครั้ง คุณไม่จำเป็นต้องพยายามทำให้เขาสนุกสนานตลอดเวลาขณะที่คุณเล่นกับเด็กๆ พยายามสลับความกังวลอื่นทิ้งไป ให้ความสนใจและสนุกสนานไปกับการเล่นตรงหน้า
- คุณเองก็สามารถบอกเด็กๆ ได้ว่าคุณเหนื่อย ต้องการพัก หรือมีสิ่งอื่นที่ต้องทำ

การเล่นคือช่องทางหนึ่งในการเชื่อมต่อตนเองกับโลกใบนี้ ข้อแนะนำสำหรับการเล่นในบ้าน:

ข้อแนะนำสำหรับการเล่นในบ้าน:

- นับจำนวนสิ่งต่างๆ เช่น รถ แมว หรือ คน ที่เห็นผ่านช่องหน้าต่าง
- แต่งเรื่องจากสิ่งที่เห็นนอกหน้าต่างต่าง เช่น แมวตัวนั้นชื่ออะไร กำลังวางแผนทำอะไร ถ้าเราเป็นแมวโลกใบนี้จะเป็นแบบไหนในสายตาของแมว
- ชวนเด็กๆ ดูไฟทางว่าเปิดที่โมงในตอนเย็น แล้วปิดที่โมงในตอนเช้า ชวนเด็กๆ ฟังเสียงไก่ขันหรือนกร้องตอนเวลาใดของวัน
- ในเวลากลางคืน ชวนเด็กๆ ดูดาวและดวงจันทร์ แสงสะท้อนและเงาต่างๆ สิ่งมีชีวิตที่ออกมายามค่ำคืน เช่น ค้างคาว นก และสัตว์ตัวอื่นๆ

และโปรดระมัดระวังความปลอดภัยของเด็กเมื่ออยู่ใกล้หน้าต่าง

ดึงธรรมชาติเข้าสู่ในบ้าน

- มองหาวัสดุจากธรรมชาติรอบบ้านที่สามารถนำมาเล่นได้ เช่น ซ่อนไม้ ตะกร้าสาน ผ้าฝ้าย ผ้าไหม กรวดหิน หรือ ขนนก
- ลองปลูกพืชในกระถางเล็กๆ โดยอาจจะปลูกผักต้นเล็กๆ ไข่ให้เด็กๆ ลองชิม หรือลองปลูกดอกไม้
- ลองจัดสวนประดิษฐ์ในถาด โดยอาจจะนำวัสดุ เช่น กระดาษห่อของขวัญ กระดาษทิชชู ห่อขนม หรือกระดาษลังต่างๆ มาประดิษฐ์เป็นต้นไม้และสัตว์
- เรียนรู้เกี่ยวกับพันธุ์ของนกและแมลงจากหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต



อารมณ์
แจ่มใส



ร่างกาย
กระฉับ
กระเจิง



ผ่อนคลาย
ไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับ
สถานการณ์และ
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้น



รับมือกับ
ความรู้สึกที่ยุ่งยาก
สับสนและ
น่าหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้

พยายามรักษาความคล่องตัวและความกระปรี้กระเปร่า

การดูแลร่างกายให้กระฉับกระเฉงในขณะที่ต้องกักตัวอยู่ในบ้านนั้นอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่ก็ยังมีช่องทางมากมายในการนำพลังงานเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะอยู่บ้าน อีกทั้งยังช่วยปรับโฉมดูแลสุขภาพและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการนอนได้อีกด้วย เช่น

- เปิดเพลงและเต้น สนุกไปกับเพลงเร็ว เพลงช้า ฟีกเต้นตาม หรือเต้นฟรีสไตล์
- ออกกำลังกาย เปลี่ยนห้องของคุณให้เป็นฟิตเนส ลองลุกนั่ง วิ่งบนเส้น ทรงตัวแบบกระต่ายขาเดียว เป็นต้น หรืออาจจะให้เด็กๆ สอนท่าออกกำลังกายที่เขาเคยทำที่โรงเรียนให้กับคุณ
- เล่นมวยปล้ำ การเล่นมวยปล้ำคือการปลดปล่อยพลังที่สนุกสนาน คุณสามารถขยับสิ่งของที่เสี่ยงต่อการเกิดความเสียหายออก หรือหาผ้านุ่มๆ ปูก่อนเล่นเพื่อความปลอดภัย

หาพื้นที่ส่วนตัว

บางครั้งเด็กอาจต้องการเล่นคนเดียวหรืออาจจะอยากได้ความเป็นส่วนตัวเวลาเล่น ไม่ต่างจากที่ผู้ใหญ่ต้องการ

- หาวัสดุมาสร้างเป็นกำแพงหรือเตนท์ อาจจะเป็นอะไรง่ายๆ เช่น คลุมผ้าปูที่นอนไว้บนโต๊ะ เพื่อให้เด็กๆ มุดเข้าไปเล่นใต้โต๊ะได้
- หาสิ่งขนาดใหญ่ที่เด็กสามารถเข้าไปเล่นได้
- หาหมอนสบายๆ กับหมอนหรือเบาะนุ่มๆ ไว้ให้
- ปรับอารมณ์ด้วยการปิดไฟและเล่นในความมืด หรือมีเพียงแสงจากไฟทางด้านนอก อาจจะเล่นท่าเงาจากไฟฉาย
- พุดคุยกับเด็กว่าบางครั้งคุณก็ต้องการความเงียบ และเวลาส่วนตัวเหมือนพวกเขาเช่นกัน คุณสามารถช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้ที่จะเล่นแบบเงียบๆ โดยไม่รบกวนผู้อื่น แม้ว่าจะอยู่ภายในห้องเดียวกัน

ในหน้าอื่นๆ ของชุดคู่มือการเล่นนี้มีคำแนะนำและหัวข้อสำหรับการเล่นที่บ้านในช่วงวิกฤตการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งประกอบด้วย:

- การเล่นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ซับซ้อน (เช่น การสูญเสีย ความเหงา ความตาย ฯลฯ)
- การจัดการกับการเล่นเสียงดังและเล่นเลอะเทอะ
- การเล่นที่บ้านในหัวข้อต่างๆ



อารมณ์แจ่มใส



ร่างกายกระฉับกระเฉง



ผ่อนคลายไม่กังวล



ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น



รับมือกับความรู้สึกที่ยุ่งยาก สับสนและนำหวาดวิตก

ชุดคู่มือการเล่นของเด็กในช่วงวิกฤตของสมาคมการเล่นนานาชาติออกแบบมาเพื่อแนะนำและช่วยเหลือให้คุณและลูกมีโอกาสได้เล่นต่อไปแม้ในช่วงวิกฤตครั้งนี้