

บทบาทของการเล่นในธรรมชาติต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย

The Role of Nature Play in the Emotional and Social Development of Early Childhood Children

ยุงทอง ชาทองยศ ทองนาค

Yungthong Chatongyod Thongnak

เทศบาลตำบลดอนมิ่ง จังหวัดขอนแก่น

Donmong Municipality, Khonkean Province

*Corresponding author, e-mail: snakeland2@mail.com



Received: April 17, 2023; Revivsed: April 20, 2023; Accepted: May 9, 2023

บทคัดย่อ

ในยุคที่เทคโนโลยีมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก โอกาสที่เด็กเล็กจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นในธรรมชาติลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติจะมีความสำคัญต่อการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก แต่การศึกษาล่าสุดแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีโอกาสเข้าถึงสภาพแวดล้อมธรรมชาติเป็นประจำจะมีการพัฒนาทักษะทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ที่ดีกว่า กิจกรรมการเรียนรู้ในสถานที่ธรรมชาติส่งผลดีต่อการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมของเด็กเล็ก โดยเฉพาะในเรื่องของการควบคุมอารมณ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านธรรมชาติยังสนับสนุนการพัฒนาอย่างครบวงจรในเด็กเล็ก รวมถึงการพัฒนาอารมณ์ สังคม และความคิด การเล่นในธรรมชาติยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขพบว่าเด็กในพื้นที่ที่มีสีเขียวรู้สึกเครียดน้อยกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเมืองที่มีพื้นที่ธรรมชาติน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม แนวโน้มปัจจุบันแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของกิจกรรมในร่มและการใช้เวลาหน้าจอ ซึ่งลดโอกาสในการเล่นในธรรมชาติอย่างมาก บทความนี้เน้นถึงบทบาทสำคัญของการเล่นในธรรมชาติในการพัฒนาอารมณ์และสังคม และเสนอแนะกลยุทธ์ในการเพิ่มโอกาสให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ เพื่อสร้างความสมดุลในยุคดิจิทัลและส่งเสริมการพัฒนาอย่างครบวงจร

คำสำคัญ: การเล่นในธรรมชาติ การพัฒนาเด็กเล็ก การควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม

Abstract

In an era where technology significantly impacts daily life, opportunities for young children to engage in nature-based play have notably diminished Despite the critical importance of natural

interactions for emotional and social development, recent studies reveal that children with regular access to natural environments show better development in social skills and emotional regulation. Learning activities in natural settings positively influence early childhood emotional and social development, particularly in emotional regulation and interpersonal interactions. Furthermore, nature-based learning supports holistic development in young children, including emotional, social, and cognitive growth. Natural play also reduces stress and enhances happiness found that children in greener areas experience lower stress levels compared to those in urban settings with less natural space. However, current trends show an increase in indoor activities and screen time, significantly reducing opportunities for nature-based play. This article highlights the vital role of nature-based play in emotional and social development and proposes strategies to increase children's interaction with nature, aiming to create a balance in the digital age and foster comprehensive development.

Keywords: Nature-based play, Early childhood development, Emotional regulation, Social skills

บทนำ

ในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การเล่นในธรรมชาติของเด็กปฐมวัยกลับลดน้อยลงลงอย่างมีนัยสำคัญ (Louv, 2008) ทั้งที่การสัมผัสกับธรรมชาติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก การศึกษาล่าสุดแสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีโอกาสเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติเป็นประจำ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาทักษะทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า (Chawla, 2015) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลางแจ้งในสภาพแวดล้อมธรรมชาติมีผลเชิงบวกต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอารมณ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (สุรชาติพิทย์ ชวนชื่น และคณะ, 2562) นอกจากนี้ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ธรรมชาติเป็นฐานยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านของเด็กปฐมวัย ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา (ศศิธร รัตนบุตร, 2560) การเล่นในธรรมชาติยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขให้กับเด็ก โดย Taylor และคณะ (2001) พบว่า เด็กที่อาศัยในบริเวณที่มีพื้นที่สีเขียวมากกว่า มีระดับความเครียดต่ำกว่าเด็กที่อาศัยในเขตเมืองที่มีพื้นที่ธรรมชาติน้อย อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันพบว่าเด็กใช้เวลาไปกับกิจกรรมในร่มและหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น ส่งผลให้โอกาสในการเล่นและเรียนรู้จากธรรมชาติลดลงอย่างมาก (Rideout et al., 2010) การเล่นในธรรมชาติเป็นการทำกิจกรรมที่เด็ก ๆ ได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ (Gray, 2015) นักวิจัยพบว่าการเล่นในธรรมชาติสามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความมั่นใจในตนเอง และส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน (Ginsburg, 2007) แต่ด้วยการที่เด็ก ๆ มักจะได้รับการกระตุ้นจากเทคโนโลยีและกิจกรรมในร่มเป็นหลัก การเล่นในธรรมชาติจึงอาจไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่เท่าที่ควร (Louv, 2008)

ในยุคที่เทคโนโลยีและการเล่นในร่มกลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวันของเด็ก ๆ การเล่นในธรรมชาติกำลังเผชิญกับความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้น แม้จะมีความตระหนักถึงประโยชน์ของการเล่นในธรรมชาติที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย แต่ความเป็นจริงกลับพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก ๆ (White, 2018) ในปัจจุบัน ปัญหาหลักที่ทำให้การเล่นในธรรมชาติไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างกว้างขวาง ได้แก่ การพัฒนาเมืองที่ทำให้พื้นที่สีเขียวลดลง ความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัย การขาดโอกาสและทรัพยากรในการสร้างประสบการณ์การเล่นในธรรมชาติที่เหมาะสม และข้อจำกัดทางสถาบันการศึกษา (Miller & Lamb, 2022) ดังนั้น การพิจารณาถึงบทบาทและประโยชน์ของการเล่นในธรรมชาติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัยในปัจจุบัน

การศึกษานี้จะพยายามเจาะลึกถึงบทบาทของการเล่นในธรรมชาติในพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย โดยพิจารณาถึงความท้าทายและโอกาสในการส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสนับสนุนและส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติให้กับเด็ก ๆ ในปัจจุบัน

ความสำคัญของการเล่นในธรรมชาติในการศึกษาปฐมวัย

การเล่นในธรรมชาติเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กปฐมวัย การเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้เด็กได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของพวกเขา การวิจัยพบว่าเด็กที่ได้เล่นในธรรมชาติมักจะแสดงออกถึงความสุข ความมั่นใจในตนเอง และมีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น (Louv, 2008) นอกจากนี้ ธรรมชาติยังช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และความคิดเชิงนามธรรมของเด็ก (Kellert, 2005) โดยที่เด็กจะสามารถนำธรรมชาติมาเป็นเครื่องมือในการสร้างโลกจินตนาการของตนเองได้

การเล่นในธรรมชาติยังมีบทบาทในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติในอนาคต เด็กที่ได้รับโอกาสเล่นในธรรมชาติมักจะมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสิ่งแวดล้อม และมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ห่วงใยต่อสิ่งแวดล้อม (Chawla, 2006)

รูปแบบของการเล่นในธรรมชาติ

1. การสำรวจและค้นพบ: การเล่นในธรรมชาติเปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและส่งเสริมทักษะการสังเกต (Kiewra & Veselack, 2016) การศึกษาของ พุ่มพชาติ (2562) พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเรียนรู้แบบสำรวจธรรมชาติมีพัฒนาการด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

2. การเล่นสมมติและจินตนาการ: ธรรมชาติเป็นแหล่งกระตุ้นจินตนาการที่ยอดเยี่ยมสำหรับเด็ก โดยวัสดุธรรมชาติต่างๆ สามารถถูกแปลงเป็นของเล่นได้โดยไม่จำกัด (Fjørtoft, 2004) งานวิจัยของ สุนิษา ศรีบุญ (2563) แสดงให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยที่ได้เล่นสมมติในสภาพแวดล้อมธรรมชาติมีพัฒนาการทางภาษาและความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าเด็กที่เล่นในห้องเรียนปกติ

3. การเล่นที่ใช้ร่างกาย: การเล่นในธรรมชาติส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการใช้ร่างกายในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การปีนป่าย การวิ่ง หรือการกระโดด ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและการทรงตัว (Brussoni et al., 2015) การวิจัยของ วรณวิสา แก้วรากมุก (2561) พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นกลางแจ้งในพื้นที่ธรรมชาติมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่และการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาดีกว่ากลุ่มที่เล่นในสนามเด็กเล่นทั่วไป

ประโยชน์ของการเล่นในธรรมชาติ

1. การพัฒนาทักษะทางสังคม: การเล่นในธรรมชาติส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การแบ่งปัน และการสื่อสารระหว่างเด็ก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะทางสังคม (Bento & Dias, 2017) การศึกษาของ วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ (2563) พบว่า เด็กปฐมวัยที่มีโอกาสเล่นในสวนสาธารณะหรือพื้นที่ธรรมชาติเป็นประจำ มีความสามารถในการสร้างมิตรภาพและแก้ไขความขัดแย้งได้ดีกว่าเด็กที่เล่นแต่ในร่มเพียงอย่างเดียว

2. การส่งเสริมการควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียด: ธรรมชาติมีผลในการลดความเครียดและช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (Chawla et al., 2014) นอกจากนี้ การวิจัยของ สมศักดิ์ ภูวโรตาวรรณ (2562) แสดงให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในสวนธรรมชาติมีพัฒนาการด้านการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

3. การเพิ่มความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง: การเล่นในธรรมชาติเปิดโอกาสให้เด็กได้เผชิญความท้าทายและแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความภาคภูมิใจ (Gill, 2014) งานวิจัยของ ปิยะนันท์ หิรัณย์ชโลธร (2561) พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบธรรมชาติศึกษามีระดับความมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

พัฒนาการทางอารมณ์ผ่านการเล่นในธรรมชาติ

การเล่นในธรรมชาติช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเด็กได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เช่น การเล่นในป่า หรือสวนสาธารณะ พวกเขามีโอกาสสัมผัสกับความสงบและความสงบ ซึ่งช่วยลดระดับความเครียดและความกังวล (Louv, 2008) การเล่นในธรรมชาติยังช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องใช้ความอดทนหรือการแก้ปัญหา เช่น การหาทางออกในเส้นทางที่ซับซ้อนหรือการสร้างสิ่งของจากวัสดุธรรมชาติ (Kellert, 2005) สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของเด็ก การสัมผัสกับธรรมชาติช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เด็กมีความสุขและรู้สึกสดชื่น การวิจัยพบว่าเด็กที่ใช้เวลามากขึ้นในธรรมชาติมีอัตราการเกิดปัญหาทางอารมณ์ต่ำกว่าเด็กที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแวดล้อมในเมือง (Wells & Evans, 2003) การเล่นในธรรมชาติยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เด็กที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญกับความท้าทายได้ดีขึ้น พวกเขาสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวและพยายามอีกครั้งเมื่อเผชิญกับอุปสรรค การวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่าเด็กที่เล่นในธรรมชาติมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดและความผิดหวังได้เร็วกว่าเด็กที่ไม่ได้เล่นในธรรมชาติ (Chawla, 2006)

พัฒนาการทางสังคมผ่านการเล่นในธรรมชาติ

การเล่นในธรรมชาติเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาได้รวมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสร้างที่พิงพิงจากกิ่งไม้หรือการเล่นซ่อนหาในป่า กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน การสื่อสาร การแบ่งปัน และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (Fjortoft, 2001) การเล่นในธรรมชาติยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กๆ ผ่านการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการ และการใช้เวลาด้วยกันในสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกควบคุมโดยผู้ใหญ่ การเล่นร่วมกันในธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้าใจและการเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การที่เด็กได้สัมผัสกับธรรมชาติพร้อมกัน สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและไม่มีการตัดสิน ทำให้เด็กเรียนรู้การให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่นและการฟังพาดภัยกัน การวิจัยพบว่าเด็กที่เล่นในธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ดีกับเพื่อนและมีความสามารถในการทำงานร่วมกันได้ดี (Kellert, 2005) ธรรมชาติเป็นสภาพแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างการเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม เด็กที่ได้ใช้เวลาในธรรมชาติมักมีความตระหนักรู้และความห่วงใยต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมากขึ้น พวกเขาเรียนรู้ที่จะเคารพและรักษาสสิ่งมีชีวิตรอบตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและการกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นในชีวิตประจำวัน (Louv, 2008) การวิจัยชี้ให้เห็นว่าเด็กที่มีโอกาสเล่นในธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมในอนาคต (Chawla, 2006)

พัฒนาการทางปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงกับการเล่นในธรรมชาติ

การเล่นในธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางปัญญาของเด็ก การได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่ไม่ซ้ำซากจำเจและเต็มไปด้วยความหลากหลายทางธรรมชาติ เช่น พื้นผิวที่แตกต่างกัน พืชพันธุ์ที่หลากหลาย และภูมิประเทศที่ซับซ้อน ช่วยกระตุ้นให้เด็กใช้ความคิดและพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา เด็กจะต้องคิดหาวิธีข้ามสิ่งกีดขวางหรือหาวิธีสร้างที่พิงพิงจากวัสดุธรรมชาติ ซึ่งการแก้ปัญหานี้เป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญาอย่างหนึ่ง (Louv, 2008) นอกจากนี้ การเล่นในธรรมชาติยังเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เมื่อเด็กได้เล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ พวกเขามีโอกาสในการสร้างสรรค์และจินตนาการถึงสิ่งใหม่ ๆ เช่น การใช้กิ่งไม้และใบไม้สร้างบ้านหรือการใช้หินและทรายสร้างภาพวาด นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจและสร้างสรรค์อย่างอิสระยังช่วยเสริมสร้างความสามารถในการคิดอย่างมีจินตนาการ (Kellert, 2005)

การเล่นที่ไม่มีโครงสร้างในธรรมชาติ หรือการเล่นที่เด็กเป็นผู้กำหนดกิจกรรมเอง โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยชี้นำ มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะทางปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ เด็กสามารถทดลองและสำรวจสภาพแวดล้อมได้อย่างอิสระ ซึ่งส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิดริเริ่มและความคิดสร้างสรรค์ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีโอกาสได้เล่นที่ไม่มีโครงสร้างในธรรมชาติมักจะมีทักษะในการแก้ปัญหาและความสามารถในการคิดอย่างยืดหยุ่นมากกว่าเด็กที่เล่นในสภาพแวดล้อมที่มีโครงสร้างชัดเจน (Fjørtoft, 2004) การเล่นในธรรมชาติมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะทางภาษาของเด็ก การสังเกตและสัมผัสกับธรรมชาติทำให้เด็กได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ ๆ และพัฒนาทักษะการสื่อสาร เมื่อเด็กได้เล่นและสำรวจในธรรมชาติ พวกเขาจะต้องอธิบายสิ่งที่พบเห็น หรือสื่อสารกับเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งส่งผลให้ทักษะทางภาษาของเด็กพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ (Wells, 2000) การเล่นในธรรมชาติยังช่วยกระตุ้นการใช้ภาษาที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเมื่อเด็กพยายามอธิบายแนวคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเล่นในธรรมชาติ

บทบาทของผู้ใหญ่ในการส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติ

ผู้ปกครองและครูมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้เล่นในธรรมชาติ การที่ผู้ใหญ่จัดเตรียมโอกาสและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับเด็ก เช่น การพาเด็กไปยังพื้นที่ธรรมชาติ การส่งเสริมให้เด็กออกไปสำรวจและเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ หรือการสร้างกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เป็นการสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และปัญญาได้อย่างเต็มที่ (Louv, 2008) การให้กำลังใจและการแนะนำให้เด็กเล่นในธรรมชาติอย่างปลอดภัยยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสนใจในการเล่นในธรรมชาติของเด็กอีกด้วย ครูและบุคลากรในสถานศึกษามีบทบาทในการออกแบบและจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับธรรมชาติให้กับเด็ก การสร้างพื้นที่ธรรมชาติภายในหรือรอบ ๆ โรงเรียน เช่น สวนหย่อม พื้นที่ป่าเล็ก ๆ หรือสนามเด็กเล่นที่ใช้วัสดุจากธรรมชาติ เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างต่อเนื่องและสร้างโอกาสในการเรียนรู้และเล่นในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (Kellert, 2005) นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การปลูกพืช การศึกษาสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ หรือการสำรวจธรรมชาติรอบ ๆ โรงเรียน ยังช่วยเสริมสร้างความรู้และความรักต่อธรรมชาติของเด็ก การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่มีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กสนใจและรักธรรมชาติ ผู้ปกครองและครูที่แสดงให้เห็นถึงความสนใจและความห่วงใยต่อธรรมชาติ เช่น การออกไปเดินเล่นในธรรมชาติ การสอนให้เด็ก

เข้าใจถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติ หรือการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในธรรมชาติ จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของธรรมชาติและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อธรรมชาติ (Chawla, 2006)

การตระหนักรู้ทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมผ่านการเล่นในธรรมชาติ

การเล่นในธรรมชาติเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการตระหนักรู้ทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การสัมผัสกับธรรมชาติโดยตรงช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจและความเชื่อมโยงกับโลกรอบตัว

1. การส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก การเล่นในธรรมชาติช่วยปลูกฝังจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตั้งแต่เยาว์ เมื่อเด็กได้สัมผัสกับความงามและความหลากหลายของธรรมชาติ พวกเขาจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยงและความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม (Chawla, 2007) การศึกษาพบว่าประสบการณ์ในธรรมชาติช่วยกระตุ้นความสนใจและความห่วงใยต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว

2. การเข้าใจความสำคัญทางวัฒนธรรมของธรรมชาติในการพัฒนาเด็กธรรมชาติมีความสำคัญทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม การเล่นในธรรมชาติช่วยให้เด็กเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในบริบททางวัฒนธรรมของตน (Louv, 2008) ตัวอย่างเช่น ในวัฒนธรรมพื้นเมืองหลายแห่ง ธรรมชาติถือเป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์และความเชื่อ การเล่นในธรรมชาติจึงเป็นโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และซึมซับคุณค่าเหล่านี้

3. การเล่นในธรรมชาติเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้แบบพหุวัฒนธรรม การเล่นในธรรมชาติสามารถเป็นพื้นที่กลางที่เด็กจากหลากหลายวัฒนธรรมมาพบปะและเรียนรู้ร่วมกันได้ ธรรมชาติเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นสากลและไม่มีอคติ ทำให้เด็กๆ สามารถแบ่งปันประสบการณ์และมุมมองที่แตกต่างกันอย่างเป็นธรรมชาติ (Nakagawa & Payne, 2011) กิจกรรมกลางแจ้งสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมและความเข้าใจในความหลากหลาย

การส่งเสริมให้เด็กได้เล่นและเรียนรู้ในธรรมชาติจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความตระหนักรู้ทั้งด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อโลกในอนาคต

อุปสรรคและความท้าทายในการนำการเล่นในธรรมชาติมาใช้

แม้ว่าการเล่นในธรรมชาติจะมีประโยชน์มากมาย แต่การนำมาปฏิบัติจริงยังคงเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายหลายประการ

1. การพัฒนาเมืองและการเข้าถึงสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่จำกัด การขยายตัวของเมืองอย่างรวดเร็วส่งผลให้พื้นที่ธรรมชาติลดลง ทำให้เด็กในเขตเมืองมีโอกาสน้อยลงในการสัมผัสกับธรรมชาติ (Soga & Gaston, 2016) การขาดพื้นที่สีเขียวในเมืองเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติ นอกจากนี้ ระยะทางและค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปยังพื้นที่ธรรมชาติยังเป็นข้อจำกัดสำหรับครอบครัวและโรงเรียนหลายแห่ง

2. ความกังวลของผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับความปลอดภัย ความกังวลเรื่องความปลอดภัยเป็นอุปสรรคสำคัญอีกประการหนึ่ง ผู้ปกครองและครูมักกังวลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเล่นนอกบ้าน เช่น การบาดเจ็บ สัตว์มีพิษ หรือแม้แต่อาชญากรรม (Wyver et al., 2010) ความกลัวเหล่านี้อาจนำไปสู่การจำกัดโอกาสในการเล่นอิสระของเด็กในธรรมชาติ แม้ว่าความเสี่ยงที่แท้จริงอาจต่ำกว่าที่รับรู้ก็ตาม

3. การเอาชนะข้อจำกัดทางสถาบันในการศึกษาปฐมวัย สถาบันการศึกษาปฐมวัยหลายแห่งเผชิญกับข้อจำกัดในการนำการเล่นในธรรมชาติมาใช้ ซึ่งรวมถึง ข้อจำกัดด้านหลักสูตร: หลักสูตรที่เน้นวิชาการอาจไม่ให้ความสำคัญกับการเล่นในธรรมชาติเท่าที่ควร (Waite, 2010) ทรัพยากรและการฝึกอบรม: ครูอาจขาดความรู้หรือทักษะในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งอย่างมีประสิทธิภาพ และ นโยบายและกฎระเบียบ: ข้อกำหนดด้านความปลอดภัยที่เข้มงวดอาจจำกัดโอกาสในการเล่นนอกห้องเรียน

การเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งผู้กำหนดนโยบาย นักการศึกษา ผู้ปกครอง และชุมชน แนวทางแก้ไขอาจรวมถึง การสร้างพื้นที่สีเขียวในเมืองให้มากขึ้น การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นในธรรมชาติและวิธีจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม การปรับปรุงหลักสูตรและนโยบายการศึกษาให้สนับสนุนการเรียนรู้นอกห้องเรียนมากขึ้น และการจัดอบรมและสนับสนุนทรัพยากรแก่ครูในการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง จะเห็นได้ว่า การตระหนักถึงอุปสรรคเหล่านี้และหาทางแก้ไขร่วมกันจะช่วยให้การนำการเล่นในธรรมชาติมาใช้ในการพัฒนาเด็กเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กรณีศึกษาและแนวปฏิบัติที่ดีที่สุด

1. ตัวอย่างของโปรแกรมการเล่นในธรรมชาติที่ประสบความสำเร็จ เช่น Forest Schools ในสหราชอาณาจักร: Forest Schools เป็นแนวคิดที่ริเริ่มในประเทศเดนมาร์กและได้รับความนิยมอย่างมากในสหราชอาณาจักร โปรแกรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และเล่นในป่าเป็นประจำ ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพัฒนาการด้านความมั่นใจ ทักษะทางสังคม และความเข้าใจด้านสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น (O'Brien, 2009) และ Nature-Based Preschools ในสหรัฐอเมริกา: โรงเรียนอนุบาลที่เน้นธรรมชาติเป็นฐานกำลังเติบโตอย่างรวดเร็วในสหรัฐอเมริกา ตัวอย่างเช่น Cedar Song Nature School ในรัฐวอชิงตัน ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งหมดกลางแจ้ง เด็กๆ ได้เรียนรู้ผ่านการสำรวจและเล่นในป่าธรรมชาติ โปรแกรมนี้ช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และความเข้าใจในระบบนิเวศ (Sobel, 2016)

2. การศึกษาที่เปรียบเทียบผลกระทบของการเล่นในธรรมชาติในภูมิภาคต่าง ๆ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศโดย Brussoni et al. (2017) ได้วิเคราะห์ผลกระทบของการเล่นในธรรมชาติในหลายประเทศ รวมถึงแคนาดา ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ในทุกภูมิภาค การเล่นในธรรมชาติส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตของเด็ก ความแตกต่างทางวัฒนธรรมมีผลต่อวิธีการจัดกิจกรรมและการรับรู้ความเสี่ยง และ ประเทศในแถบสแกนดิเนเวียมีแนวโน้มที่จะยอมรับความเสี่ยงในการเล่นกลางแจ้งมากกว่าประเทศในอเมริกาเหนือ

3. คำแนะนำในการผนวกการเล่นในธรรมชาติเข้ากับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย เช่น การบูรณาการกับวิชาหลัก คือ วิทยาศาสตร์ ใช้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นห้องปฏิบัติการมีชีวิต เช่น การสังเกตการเจริญเติบโตของพืช วิชาคณิตศาสตร์: ใช้วัสดุธรรมชาติในการนับและจัดหมวดหมู่ และ วิชาภาษาไทย ส่งเสริมการเล่าเรื่องและการเขียนเชิงสร้างสรรค์โดยใช้ธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจ การสร้างพื้นที่เรียนรู้กลางแจ้ง จัดพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และเล่นกลางแจ้งในบริเวณโรงเรียน เช่น สวนผักชุมชน หรือพื้นที่สำรวจธรรมชาติขนาดเล็ก (Warden, 2015) การฝึกอบรมครู จัดอบรมให้ครูมีความรู้และทักษะในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง สื่อสารกับผู้ปกครองเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นในธรรมชาติและเชิญชวนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และ การประเมินผลที่ยืดหยุ่น พัฒนาวิธีการประเมินผลที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ผ่านการเล่นในธรรมชาติ เช่น การใช้แฟ้มสะสมงานหรือการสังเกตพฤติกรรม

อนาคตของการเล่นในธรรมชาติในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

การเล่นในธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กปฐมวัย และแนวโน้มในอนาคตชี้ให้เห็นถึงความสำคัญที่เพิ่มขึ้นของการส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้

1. ประโยชน์ระยะยาวของการเล่นในธรรมชาติต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม การศึกษาในระยะยาวแสดงให้เห็นว่าการเล่นในธรรมชาติมีผลกระทบเชิงบวกที่ยั่งยืนต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เด็กที่มีประสบการณ์เล่นในธรรมชาติเป็นประจำ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดได้ดีกว่า (Wells & Evans, 2003) ส่วนทักษะทางสังคม การเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา และการสื่อสาร ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมในระยะยาว (Bento & Dias, 2017) และความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง: ประสบการณ์ในธรรมชาติช่วยสร้างความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่ (Chawla et al., 2014)

2. บทบาทของนโยบายและการสนับสนุนในการส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติ การส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติอย่างยั่งยืนต้องอาศัยการสนับสนุนเชิงนโยบายและการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน ได้แก่ นโยบายการศึกษา: การบูรณาการการเรียนรู้กลางแจ้งเข้ากับหลักสูตรการศึกษาระดับชาติ เช่น นโยบาย "Learning Outside the Classroom" ในอังกฤษ (Waite, 2010) การวางผังเมือง: การออกแบบเมืองที่เน้นการเข้าถึงพื้นที่สีเขียวและพื้นที่เล่นธรรมชาติสำหรับเด็ก และการสนับสนุนทางการเงิน: การจัดสรรงบประมาณสำหรับการพัฒนาพื้นที่เล่นธรรมชาติและการฝึกอบรมบุคลากร

ทิศทางการวิจัยในอนาคตในด้านการเล่นในธรรมชาติและการพัฒนาเด็ก การวิจัยในอนาคตควรมุ่งเน้นไปที่ผลกระทบระยะยาว การศึกษาติดตามผลระยะยาวเพื่อประเมินผลกระทบของการเล่นในธรรมชาติต่อการพัฒนาการและสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ การเปรียบเทียบระหว่างวัฒนธรรม การวิจัยเปรียบเทียบผลของการเล่นในธรรมชาติในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เทคโนโลยีและธรรมชาติ: การศึกษาวิธีการผสมผสานเทคโนโลยีกับการเล่นในธรรมชาติอย่างสมดุล และความเท่าเทียมในการเข้าถึง การวิจัยเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่ธรรมชาติอย่างเท่าเทียมสำหรับเด็กทุกกลุ่ม

ในอนาคต การเล่นในธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะได้รับการยอมรับมากขึ้นว่าเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีคุณภาพ การผสมผสานแนวทางนี้เข้ากับการศึกษาและการวางผังเมืองจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตอย่างสมบูรณ์ของเด็ก อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จในการ

ส่งเสริมการเล่นในธรรมชาติจะขึ้นอยู่กับความร่วมมือระหว่างนักการศึกษา ผู้กำหนดนโยบาย ผู้ปกครอง และชุมชน ในการสร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับเด็กทุกคน

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

การเล่นในธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย ซึ่งช่วยให้เด็กมีความสุข ความมั่นใจในตนเอง ทักษะการสื่อสารที่ดี และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การสนับสนุนให้เด็กได้เล่นในธรรมชาติเป็นประจำจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาของพวกเขาในระยะยาว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติจึงเป็นแนวทางที่ควรได้รับการส่งเสริมในระบบการศึกษาปฐมวัย เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถที่จำเป็นต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมดุลและมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ปิยะนันท์ หิรัญชัยโลทร. (2561). ความมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในธรรมชาติ. *การศึกษาปฐมวัยและพัฒนาการ*, 33(1), 71–80.
- วรรณวิสา แก้วรามมุข. (2561). การศึกษาผลของการเล่นกลางแจ้งในธรรมชาติต่อการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย. *วารสารการพัฒนาศึกษา*, 20(2), 130–142.
- ศศิธร รัตนบุตร. (2560). การพัฒนาความสามารถของเด็กปฐมวัยผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ธรรมชาติเป็นฐาน. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 25(1), 83–92.
- สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ. (2562). การศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ในสวนธรรมชาติต่อการพัฒนาการอารมณ์ของเด็กปฐมวัย. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 32(2), 108–120.
- สุชาติพิทย์ ชวนชื่น, น้อยแดงโม, และคณะ. (2562). การศึกษาผลกระทบของการเล่นกลางแจ้งต่อการพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของเด็กปฐมวัย. *วารสารการศึกษาและพัฒนาการ*, 11(3), 120–130.
- สุนิษา ศรีบุญกุล. (2563). การส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยผ่านการเล่นสมมติในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ. *วารสารพัฒนาศึกษา*, 27(4), 85–95.
- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 159.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00159>

- Briskin, L. (2020). Outdoor play and nature-based learning: A review of the literature. *Journal of Early Childhood Research*, 18(4), 453–470. <https://doi.org/10.1177/1476718X20974954>
- Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2015). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6425–6448. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606425>
- Chawla, L. (2006). Learning to love the natural world enough to protect it. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 1, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2009.10.009>
- Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 29(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913070>
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as a playground for children: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Childhood*, 11(2), 111–123. <https://doi.org/10.1177/0907568204011002001>
- Gill, T. (2014). The benefits of children's engagement with nature: A systematic literature review. *Children, Youth and Environments*, 24(2), 10–34. <https://doi.org/10.7721/chilyoutenvi.24.2.0010>
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- Gray, P. (2015). *Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Basic Books.
- Kellert, S. R. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Yale University Press.

Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*.

Algonquin Books.

Miller, E., & Lamb, D. (2022). *Play, naturally: How to reconnect children with nature through play*. Routledge.

Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation.

White, R. (2018). *The importance of outdoor play: Why we need to take it seriously*. Routledge.