

เล่นอิสระตามธาตุ

เข้าใจธรรมชาติของลูก
ผ่านการเล่นที่เขาเลือกเอง



โดย เฟลีนไฟร

สารบัญ

คำนำ	3
วิธีใช้เล่มนี้	4
รู้จักบ้านสมหวังและคนที่ลานเล่น	5
บทนำ — วันที่ผู้ใหญ่มาเล่นก่อน	6
ภาค 1 · เข้าใจการเล่น	7
บทที่ 1 การเล่นหายไปไหน	8
บทที่ 2 เล่นอิสระคืออะไร ไม่ใช่อะไร	12
บทที่ 3 เสี่ยงอย่างปลอดภัย	16
ภาค 2 · เข้าใจตัวเองและลูก	20
บทที่ 4 มาตรฐานย่อยสำหรับคนเล่น	21
บทที่ 5 ลูกธาตุลม ไฟ น้ำ เล่นอิสระอย่างไร	24
บทที่ 6 พ่อแม่แต่ละธาตุมักจัดการเล่นแบบไหน	32
บทที่ 7 สังเกตการเล่นไม่ให้ลำเอียง	38
ภาค 3 · สื่อสารและทักษะ	42
บทที่ 8 ผู้ใหญ่ในลานเล่น	43
บทที่ 9 คyclerหว่างเล่น	47
บทที่ 10 เมื่อการเล่นมีเรื่อง	51
ภาค 4 · สร้างพื้นที่เล่น	56
บทที่ 11 สิ่งประกอบของพื้นที่เล่น	57
บทที่ 12 พื้นที่เล่นในบ้าน	61
บทที่ 13 พื้นที่เล่นในชุมชนและโรงเรียน	66
ภาค 5 · ชุดฝึกและภาคผนวก	71
แบบฝึก 21 วัน	72
การ์ดและแบบฟอร์ม	75
ภาคผนวก	81

คำนำ

เล่มนี้เกิดจากสองสายที่ไหลมาบรรจบกัน สายแรกคือลานเล่นเพลนเพลย์ พื้นที่เล่นเล็ก ๆ ในอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ ที่เด็ก ๆ ได้เล่นดิน เล่นทราย เดินไม้ไผ่เถกเถก และระบายสีชอล์กฝุ่นอย่างอิสระ สายที่สองคือตำราสามธาตุ เล่ม "เลี้ยงลูกตามธาตุ" ของเพลินไพร ที่ช่วยให้พ่อแม่เห็นว่าเด็กแต่ละคนมีธรรมชาติต่างกันตั้งแต่เกิด

คำถามที่ได้ยินบ่อยที่สุดที่ลานเล่นคือ "ทำไมลูกเล่นไม่เหมือนลูกคนอื่น" คำถามนี้มักมาพร้อมความกังวล บางคนกลัวว่าลูกสมาธิสั้น บางคนกลัวว่าลูกก้าวร้าว บางคนกลัวว่าลูกไม่มีเพื่อน เมื่อลองมองด้วยเรื่องธาตุ ความกังวลหลายเรื่องก็เบาลง เพราะสิ่งที่เห็นอาจเป็นเพียงธรรมชาติของลม ไฟ หรือน้ำที่กำลังเติบโตในตัวเด็ก

ศาสตร์ที่เล่มนี้เรียกว่า เล่นอิสระตามธาตุ มีแก่นอยู่ในประโยคเดียว

ลูกเลือกเล่น พ่อแม่อ่านธาตุ พื้นที่เปิดทางให้ทุกธาตุ

ประโยคนี้มีหลักสามข้ออยู่ข้างใน หนึ่ง การเล่นเป็นของเด็ก สอง ธาตุอยู่ในตาผู้ใหญ่ ไม่อยู่ในมือผู้ใหญ่ และสาม ผู้ใหญ่ดูแลพื้นที่ ไม่ใช่ดูแลการเล่น แนวเล่นอิสระสอนให้ผู้ใหญ่ถอยออกมาหนึ่งก้าว เรื่องธาตุช่วยให้ถอยอย่างเข้าใจ เด็กคนนั้นจริง ๆ

เล่มนี้ไม่ได้มีไว้บอกว่าลูกต้องเล่นอะไร ไม่ได้มีไว้ตัดสินว่าใครเลี้ยงลูกถูกหรือผิด และไม่ใช่วินิจฉัยพัฒนาการหรือโรค เล่มนี้ชวนพ่อแม่เข้าใจสามเรื่อง คือ ตัวเอง ลูก และการเล่น เมื่อเข้าใจแล้ว การคุยกับลูกจะง่ายขึ้น และสร้างพื้นที่เล่นเองได้ ทั้งในบ้านและในชุมชน

เพลินไพร

วิธีใช้เล่มนี้

เล่มนี้อ่านต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบได้ แต่ไม่จำเป็นต้องอ่านรวดเดียว ผู้อ่านแต่ละกลุ่มเริ่มที่บทที่ต่างกันได้

ผู้อ่าน	อ่านบท	เริ่มที่
พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และผู้ดูแลเด็ก	1-12	บทที่ 5 ถ้าอยากเห็นภาพรวมเร็ว
ครูและ play worker (ผู้ดูแลการเล่น)	2, 3, 5, 7-11 และ 13	บทที่ 8
แกนนำชุมชน อบต. รพ.สต.	1, 3, 8, 11 และ 13	บทที่ 13

กล่องที่พบในเล่ม

- งานวิจัยบอกว่า ความรู้ที่มาจากงานวิจัยและหลักการ playwork ที่มีแหล่งอ้างอิง
- มุมมองธาตุ ความรู้จากกรอบคิดสามธาตุของเพลินไพร ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยมอง ไม่ใช่ผลวิจัย
- พบแพทย์เมื่อ สัญญาณที่ไม่ใช่เรื่องธาตุ และควรพาถูกไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ
- ลองทำวันนี้ แบบฝึกหัดแบบใช้เวลารวันละไม่เกิน 30 นาที บางแบบฝึกทำต่อเนื่องหลายวัน
- ทวน 3 บรรทัด และคำถามชวนคิด ใช้บททวนเอง หรือใช้เป็นหัวข้อคุยในวงพ่อแม่ ทวน 3 บรรทัดเขียนให้อ่านเข้าใจได้แม้อยังไม่ได้อ่านเนื้อหาบท

ตัวเลขเวลาในเล่ม เช่น ดูลูกเล่นครึ่งชั่วโมง หรือรอสิบวินาที เป็นค่าประมาณเพื่อให้เห็นภาพ ไม่ใช่เกณฑ์ตายตัว ปรับได้ตามลูกและตามบ้าน

ข้อตกลงก่อนอ่าน 4 ข้อ

- ธาตุคือเครื่องมือช่วยเข้าใจ ไม่ใช่ป้ายชื่อสำหรับติดตัวเด็ก และไม่ระบุธาตุเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี
- ความรู้ในเล่มไม่แทนการพบแพทย์ เมื่อกังวลเรื่องพัฒนาการหรือสุขภาพ ให้ดูภาคผนวก ข.
- ไม่มีการเล่นแบบไหนถูกหรือผิด และไม่มีธาตุไหนดีกว่าธาตุไหน
- อ่านด้วยใจที่อ่อนโยนกับตัวเอง สิ่งที่เคยทำมาแล้วมาจากความรัก เล่มนี้เพียงเปิดทางใหม่ให้เลือก

รู้จักบ้านสมหวังและคนที่ลานเล่น

เรื่องเล่าในเล่มนี้เป็นฉากสมมติที่เรียบเรียงจากสิ่งที่ทีมเพลินไพรพบที่ลานเล่น ตัวละครหลักคือครอบครัวบ้านสมหวัง ครอบครัวเดียวกับในตำราเลี้ยงลูกตามธาตุ

ตัวละคร	อายุ	ธาตุประจำตัว	ภาพที่มักเห็นที่ลานเล่น
แม่อุ๊	38 ปี	น้ำ	ใจเย็น อ่อนน้อม ห่วงเรื่องลูกเลอะและลูกเจ็บ
พ่อกร	40 ปี	ไฟ	ตรง มีเป้าหมาย อยากให้ลูกทำได้ดี
น้องไบเตย ลูกสาวคนโต	12 ปี	น้ำ	เล่นอย่างเดียวได้นาน ชอบงานมือและมุมสงบ
น้องภูผา ลูกชายคนกลาง	9 ปี	ไฟ	ชอบความท้าทาย อยากชนะ แทนตัวเองว่า "ผม"
น้องลม ลูกสาวคนเล็ก	5 ปี	ลม	ช่างคิด ช่างเล่า เปลี่ยนเกมเร็ว
แม่แก้ว เพื่อนที่มาเรียนด้วยกัน	–	ลม	มีความคิดใหม่ตลอด ชวนคุยเก่ง
น้องตะวัน ลูกชายของแม่แก้ว	7 ปี	ไฟ	วิ่งเร็ว ชอบแข่ง
play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ประจำลานเล่น	–	–	ผู้หญิงคนเดียวกันทั้งเล่ม ดูแลพื้นที่ ไม่ก้าวก่ายการเล่น

เรื่องในเล่มเกิดในวันเสาร์ห้าครั้ง วันแรกคือวันที่ผู้ใหญ่มาเล่นกันเอง (บทนำ) จากนั้นเป็นเสาร์ที่ทั้งบ้านมาด้วยกันอีกสี่ครั้ง (บทที่ 5–6 · บทที่ 7–8 · บทที่ 10 ซึ่งเล่าเสาร์ที่สามและสี่ และเปิดบทที่ 11 ในเสาร์ที่สี่)

บทนำ — วันที่ผู้ใหญ่มาเล่นก่อน

หนึ่งสัปดาห์ก่อนวันนั้น บ้านสมหวังเหนื่อยกันทั้งบ้าน น้องลม้วยห้าขวบกว่าจะหลับก็เกือบสี่ทุ่มทุกคืน น้องภูผาวัยเก้าขวบทะเลาะกับพี่กับน้องแทบทุกเย็น ส่วนน้องโบเตยวัยสิบสองปีกลับจากโรงเรียนแล้วเข้าห้องเงียบ ๆ กับโทรศัพท์ แม่อุเห็นโพสต์ของลานเล่นเพลินเพลย์ ชวนพ่อแม่มา "วันอ่านเรา" วันเสาร์นี้ให้ผู้ใหญ่มากันเอง เสาร์หน้าค่อยพาลูกมา แม่อุฝากลูกทั้งสามไว้กับยาย แล้วชวนพ่อกรไปด้วยกัน พ่อกรตอบสั้น ๆ ว่า "ไปก็ได้ แต่อย่าให้เสียเวลาเปล่า"

เช้าวันเสาร์ เมื่อมาถึงลานเล่น สิ่งแรกที่พ่อกรสังเกตคือที่นี่ไม่มีเครื่องเล่นสีสดสักชิ้น มีแต่กองดิน กองทราย ไม้ไผ่ กะถัก ยางรถ และรั้วไม้ สิ่งที่สองคือไม่มีเด็กเลยสักคน มีแต่พ่อแม่สืบทอดกว่าคนยืนมองหน้ากันอย่างไม่แน่ใจ play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ประจำลานเล่นเดินมาทักทาย

"วันนี้ลานเล่นเป็นของผู้ใหญ่ค่ะ เล่นได้ทุกฐาน เลือกเองว่าจะเล่นอะไร นานแค่ไหน แล้วเสาร์หน้าที่ลูกมาด้วย ขอให้ลองทำอย่างเดียว คือดู ไม่ต้องสอน ไม่ต้องช่วย ไม่ต้องชม"

พ่อกรหัวเราะเบา ๆ เพราะคิดว่าง่าย แต่ไม่ถึงห้านาทีก็ขึ้นไม้ไผ่เกาะสูงที่สุด และล้มไปสองรอบ แม่อุนั่งปั้นดินเหนียวที่มุมเนินดินใต้ต้นมะขามนานจนลืมดูเวลา ส่วนแม่แก้ว เพื่อนที่มาเรียนด้วยกัน เดินลองครบทุกฐานภายในครึ่งชั่วโมง ระหว่างนั้นมีผู้ใหญ่คนหนึ่งเดินมาบอกพ่อกรว่า "ก่ายาว ๆ สิ จะได้ไม่ล้ม" พ่อกรรู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาทันที แล้วก็นึกได้ว่านี่คือประโยชน์ที่ตัวเองพูดกับน้องภูผาแทบทุกสัปดาห์

ตอนเที่ยง ทั้งสองคนนั่งลงไถ่ร่มไม้ แม่อุพูดขึ้นก่อนว่า "ถ้ามีคนมาเร่งตอนปั้นดินเมื่อไหร่ คงไม่อยากปั้นต่อแล้ว" พ่อกรเงิบไปครู่หนึ่งแล้วตอบว่า "ถ้ามีคนบอกให้ก่ายาว ๆ อีกสักครั้ง ผมคงเลิกเล่นไปแล้วเหมือนกัน"

เสาร์ถัดมา ทั้งบ้านมาลานเล่นด้วยกัน เรื่องของวันนั้นอยู่ในบทที่ 5 และบทที่ 6 ส่วนวันที่ผู้ใหญ่ได้เล่นก่อนนี้ทั้งคำถามไว้สามข้อ เล่นนี้จะค่อย ๆ ตอบทีละข้อ

1. การเล่นแบบไหนดีกับลูก คำตอบคือการเล่นที่ลูกเลือกเอง ในพื้นที่ที่เปิดทางให้ธาตุของลูก (ภาค 1 และ 2)
2. ผู้ใหญ่ควรอยู่ตรงไหน ไกลพอให้ลูกอุ่นใจ ไกลพอให้การเล่นยังเป็นของลูก (ภาค 3)
3. พื้นที่แบบไหนให้เด็กทุกคนเล่นได้ พื้นที่ที่มีสิ่งจูงใจประกอบ สร้างได้เองทั้งในบ้านและในชุมชน (ภาค 4)

ทุกบทมีแบบฝึกหัดท้ายบท และภาค 5 รวบรวมแบบฝึก 21 วันไว้ให้ลงมือทำต่อเนื่อง เพราะความเข้าใจจะอยู่ได้นานก็ต่อเมื่อได้ทำซ้ำจนเป็นนิสัย

การเล่นไม่ได้เป็นเพียงเวลาว่างของเด็ก แต่เป็นภาษาที่เด็กใช้บอกว่าตัวเองเป็นใคร

ภาค 1

เข้าใจการเล่น

ก่อนจะอ่านธาตุของลูก ควรเข้าใจก่อนว่าทำไมการเล่นอิสระจึงสำคัญ ภาคนี้เปลี่ยนคำถามจาก "ให้ลูกเล่นอะไรดี" เป็น "ทำไมลูกต้องได้เล่นเอง"

บทที่ 1

การเล่นหายไปไหน



เล่นอิสระตามธาตุ

การเล่นหายไปไหน

เปิดบท — วันหยุดของยาย กับวันหยุดของหลาน

ยายของเด็กคนหนึ่งทีล่านเล่นเล่าว่า ตอนเด็กวันหยุดเริ่มตั้งแต่ฟ้าสาง ตามพ่อแม่ไปทุ่งนา แล้วหายไปกับเพื่อนทั้งวัน จับปลาในหนอง ปั่นต้นมะขาม ปั่นวัวควายจากดินเหนียวริมคันนา กลับบ้านอีกทีตอนได้ยินเสียงเรียกกินข้าวเย็น ไม่มีผู้ใหญ่คนไหนตามดูทุกนาที แต่ทั้งหมู่บ้านรู้ว่าเด็กอยู่ตรงไหน

วันหยุดของหลานทุกวันนี้ต่างออกไป เข้าเรียนพิเศษ บ่ายทำการบ้าน เย็นนั่งอยู่กับจอ เพื่อนที่เคยเล่นด้วยกันอยู่คนละหมู่บ้าน และทุกครั้งที่หลานออกไปนอกบ้าน ก็มีเสียงตามมาว่า "ระวังรถ" "อย่าไปไกล" "เดี๋ยวเลอะ" ยายไม่ได้เล่าเพื่อตำหนิใคร เพียงพูดทั้งทำว่า "สมัยนี้เด็กมีของเล่นเยอะกว่า แต่ได้เล่นน้อยกว่า"

1.1 การเล่นเปลี่ยนไปในชั่วอายุเดียว

ในเวลาไม่กี่สิบปี การเล่นของเด็กเปลี่ยนไปในหลายด้านพร้อมกัน

ด้าน	รุ่นพ่อแม่และปู่ย่า	เด็กหลายคนในวันนี้
เวลาเล่น	เล่นได้นานหลายชั่วโมง ไม่มีตาราง	เวลาเล่นถูกแทรกด้วยเรียนพิเศษ การบ้าน และจอ
พื้นที่เล่น	ทุ่งนา ลานวัด หนองน้ำ ใต้ถุนบ้าน	ในบ้าน ห้องเรียน ห้าง และหน้าจอ
เพื่อนเล่น	เพื่อนต่างวัยในหมู่บ้าน พี่ดูแลน้อง	เพื่อนวัยเดียวกันในห้องเรียน หรือเล่นคนเดียว
ผู้ใหญ่	อยู่ไกล ๆ แต่ทั้งชุมชนช่วยกันดู	อยู่ใกล้และกำกับมากขึ้น เพราะความกังวลมากขึ้น
ของเล่น	ดิน น้ำ ไม้ หิน เชือก ของเหลือใช้	ของเล่นสำเร็จรูป และเกมบนจอ

ตารางนี้ไม่ได้บอกว่าสมัยก่อนดีกว่าทุกอย่าง สมัยก่อนมีอันตรายหลายอย่างที่ไม่ควรกลับไป แต่ตารางนี้ชี้ให้เห็นว่าสิ่งหนึ่งค่อย ๆ หายไปโดยไม่มีใครตั้งใจ คือเวลาที่เด็กได้เลือกเองว่าจะเล่นอะไร กับใคร และนานแค่ไหน

งานวิจัยบอกว่า ปีเตอร์ เกรย์ (Peter Gray) นักจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก เขียนไว้ในหนังสือ "อิสระที่จะเรียนรู้" (Free to Learn, ค.ศ. 2013) ว่า ในสหรัฐอเมริกา ช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมาเด็กมีเวลาเล่นอิสระน้อยลง เด็กที่มีความวิตกกังวลและซึมเศร้ากลับมากขึ้น ยังบอกไม่ได้ว่าสองเรื่องนี้เป็นเหตุและผลกันโดยตรง แต่ก็ป็นสัญญาณที่ควรใส่ใจ

1.2 การเล่นสร้างอะไรในเด็ก

การเล่นอิสระไม่ใช่เวลาที่เสียไปเปล่า ในการเล่นหนึ่งครั้ง เด็กกำลังสร้างตัวเองสี่ด้านพร้อมกัน

- กาย การทรงตัว กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก การรับรู้ตำแหน่งร่างกาย
- สมออง การวางแผน การแก้ปัญหา การควบคุมตัวเอง เช่น รอคิว ทำตามกติกาที่ตั้งกันเอง
- อารมณ์ ได้ฝึกอยู่กับความกลัว ความผิดหวัง และความตื่นเต้น ในขนาดที่เลือกเองได้
- สังคม การต่อรอง การผลัดกัน การคืนดีหลังทะเลาะ และการดูแลคนที่เล็กกว่า

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อเด็กเป็นคนนำเอง เพราะเมื่อผู้ใหญ่ตั้งกติกาให้ทุกอย่าง เด็กจะได้ฝึกทำตาม แต่ไม่ได้ฝึกคิดเอง แก้เอง และตกลงกันเอง

1.3 การเล่นคือสิทธิ ไม่ใช่รางวัล

หลายบ้านใช้ประโยค "ทำการบ้านเสร็จแล้วค่อยไปเล่น" ซึ่งเข้าใจได้ เพราะบ้านต้องมีลำดับงาน แต่เมื่อการเล่นกลายเป็นรางวัล วันที่ทำการบ้านเยอะ ลูกก็ไม่ได้เล่นเลย และเมื่อการงดเล่นถูกใช้เป็นการลงโทษ ลูกก็เสียสิ่งที่ต้องการมากที่สุดไปในวันที่ใจไม่ดีที่สุด การเล่นเป็นความต้องการพื้นฐานของเด็ก เหมือนอาหารและการนอน ทางกลางที่หลายบ้านใช้ได้ผลคือให้การเล่นเป็นช่วงเวลาประจำของทุกวัน เหมือนเวลาดูทีวี ไม่ต้องแลกด้วยอะไร

งานวิจัยบอกว่า อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ข้อ 31 รับรองสิทธิของเด็กที่จะได้พักผ่อน เล่น และทำกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัย ในปี ค.ศ. 2013 คณะกรรมการสิทธิเด็กของสหประชาชาติเขียนคำอธิบายเพิ่มไว้ (ความเห็นทั่วไปฉบับที่ 17) ว่า การเล่นที่เด็กเริ่มเองและเป็นคนนำเอง คือหัวใจของสิทธินี้ ประเทศไทยเป็นภาคีของอนุสัญญานี้

คำว่า "สิทธิ" ไม่ได้แปลว่าเด็กทำอะไรก็ได้ แต่แปลว่าผู้ใหญ่มีหน้าที่เปิดทางให้การเล่นเกิดขึ้นได้ ทั้งในบ้าน ในโรงเรียน และในชุมชน

1.4 ผู้ใหญ่ทำให้การเล่นหายไปโดยไม่ตั้งใจ

ไม่มีพ่อแม่คนไหนตั้งใจพาลูกไปจากลูก การเล่นมักหายไปทีละนิดด้วยเหตุผลที่ฟังดูดีทั้งสิ้น

- กลัวเจ็บ จนไม่ให้ปีน ไม่ให้วิ่ง ไม่ให้ออกจากสายตา
- กลัวเลอะ จนดิน ทราย น้ำ กลายเป็นของต้องห้าม
- กลัวเสียเวลาเรียน จนทุกชั่วโมงต้อง "ได้ประโยชน์"
- ใจจ่อเป็นพี่เลี้ยง เพราะพ่อแม่เหนื่อยและต้องทำงาน ซึ่งเป็นความจริงของหลายบ้าน

รู้ทันเหตุผลเหล่านี้แล้ว ไม่ต้องรู้สึกผิด ขอเพียงเห็นว่ายังมีทางคืนการเล่นให้ลูกได้ที่ละนิด เช่น เปลี่ยนจากห้ามเลอะ เป็นมีชุดเล่น เปลี่ยนจากจ่อหนึ่งชั่วโมง เป็นกล่องของเล่นปลายเปิดสับห้านาที

เรื่องจอ แนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, ค.ศ. 2019) แนะนำว่าเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีไม่ควรนั่งดูจอ และเด็ก 2-4 ปีไม่ควรเกินวันละ 1 ชั่วโมง ยิ่งน้อยยิ่งดี สำหรับเด็กทุกวัย ทีมเพลินไพรชวนตั้งกติกาบ้านเพิ่มอีกข้อ คือไม่มีจอในห้องนอนและในมืออาหาร และให้กติกานี้ใช้กับผู้ใหญ่ในบ้านด้วย (เด็กโตกับจอ ดูหัวข้อ 12.4)

มุมมองธาตุ ในกรอบคิดสามธาตุ เมื่อขาดการเล่นอิสระ ธาตุเด่นของเด็กมักสะสมจนเกิน ลูกธาตุลมมักฟุ้ง กังวล และนอนยาก ลูกธาตุไฟมักสะสมความร้อนจนอารมณ์ระเบิดง่าย ลูกธาตุน้ำมักชอบอยู่นิ่ง จึงอยู่กับจอได้นานกว่าคนอื่น การเล่นอิสระจึงเป็นทั้งอาหารใจและทางระบายที่ช่วยให้ธาตุกลับมาพอดี

ไม่ต้องคืนทุกอย่างในวันเดียว การเล่นที่ค่อย ๆ หายไปที่ละนิด ก็คืนกลับมาได้ที่ละนิดเช่นกัน

ลองทำวันนี้ — การเล่นตอนเด็ก กับการเล่นของลูกวันนี้

คำถาม	ตอนผู้ใหญ่เป็นเด็ก	ลูกวันนี้
เล่นที่ไหน		
เล่นกับใคร		
เล่นนานแค่ไหนต่อวัน		
ใครคอยดูอยู่ ใกล้หรือไกล		
เล่นกับอะไร		

เมื่อเต็มครบ เลือกหนึ่งแถวที่อยากคืนให้ลูกมากที่สุด

ทวน 3 บรรทัด

- ในช่วงอายุเดียว เวลา พื้นที่ และเพื่อนสำหรับการเล่นอิสระลดลงมาก
- การเล่นสร้างกาย สมอง อารมณ์ และสังคม และเป็นสิทธิของเด็ก
- การเล่นหายไปด้วยความกลัวและความหวังดี และคืนกลับมาได้ที่ละนิด

คำถามชวนคิด ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ลูกมีเวลาที่ได้เลือกเองทั้งหมดกี่ชั่วโมง ไม่นับเวลาหน้าจอ

บทที่ 2

เล่นอิสระคืออะไร ไม่ใช่อะไร



เล่นอิสระตามธาตุ

เล่นอิสระคืออะไร ไม่ใช่อะไร

เปิดบท — กองดินที่ลานเล่น

เช้าวันหนึ่ง มีเด็กห้าคนอยู่ที่กองดิน เด็กคนแรกขุดหลุมลึกลงไปเรื่อย ๆ เด็กคนที่สองเห็นหลุมแล้วไปตักน้ำมาเท เด็กคนที่สามประกาศว่านี่คือบ่อปลา เด็กคนที่สี่เอาไม้ไผ่มาทำสะพานข้ามบ่อ และเด็กคนสุดท้ายนั่งปั้นปลาดินเหนียวไปใส่บ่อ ไม่มีใครสั่ง ไม่มีใครแจกหน้าที่ แต่ทุกคนรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร และทั้งห้าคนอยู่กับบ่อปลานั้นจนเกือบเที่ยง โดยมี play worker (ผู้ดูแลการเล่น) นั่งดูอยู่ริมกองดินตลอด

นี่คือภาพของการเล่นอิสระ ซึ่งดูเหมือนไม่มีอะไรเลยสำหรับผู้ใหญ่ แต่มีทุกอย่างสำหรับเด็ก

2.1 นิยามในสามคำ

การเล่นอิสระสรุปได้เป็นสามคำ

คำ	ความหมาย	ในกองดิน
เลือกเอง	เด็กเลือกว่าจะเล่นอะไร กับใคร และเมื่อไร	เด็กคนแรกเลือกขุดหลุม
นำเอง	เด็กกำหนดทิศทางและกติกาของการเล่น เปลี่ยนกลางทางได้	หลุมกลายเป็นบ่อปลาเพราะเด็กตกลงกันเอง
เล่นเพราะอยากเล่น	ไม่มีรางวัล คะแนน หรือผลงานที่ต้องส่ง ความสุขอยู่ในการเล่นเอง	ไม่มีใครได้ดาว แต่ทุกคนอยากอยู่ต่อ

งานวิจัยบอกว่า หลักการทำงานดูแลการเล่น (Playwork Principles) ที่คณะทำงานในสหราชอาณาจักรเขียนไว้เมื่อ ค.ศ. 2005 และใช้กันแพร่หลายในงานดูแลการเล่น (playwork) นิยามการเล่นว่าเป็นกระบวนการที่เด็กเลือกเอง (freely chosen) นำเอง (personally directed) และทำเพราะแรงจูงใจจากข้างใน (intrinsically motivated) คำนิยามนี้คือที่มาของสามคำข้างบน

2.2 เล่นอิสระไม่ใช่อะไร

คำว่า "อิสระ" ทำให้พ่อแม่หลายคนกังวล จึงควรบอกให้ชัดว่าเล่นอิสระไม่ใช่อะไร

- ไม่ใช่การปล่อยปละ ผู้ใหญ่ยังอยู่ ยังเห็น และยังคงดูแลความปลอดภัย เพียงไม่เข้าไปกำกับ
- ไม่ใช่ไม่มีกติกา มีกติกาไม่กี่ข้อที่ทุกคนรู้ เช่น ไม่ทำร้ายกัน เล่นน้ำเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยเท่านั้น
- ไม่ใช่การปล่อยให้อยู่กับจอ เกมและคลิปส่วนใหญ่ถูกออกแบบให้เด็กทำตามสิ่งที่คนอื่นวางไว้ จึงยังไม่ใช่การเล่นที่เด็กสร้างเองทั้งหมด
- ไม่ใช่การต่อต้านการเรียนรู้ เด็กยังต้องเรียนและทำหน้าที่ เพียงต้องมีเวลาเล่นอิสระอยู่ด้วยทุกวัน

2.3 เส้นต่อเนื่องของการเล่น

การเล่นของเด็กไม่ได้มีแค่สองแบบ แต่เป็นเส้นต่อเนื่อง

เล่นอิสระ	เล่นที่ผู้ใหญ่ชวน	กิจกรรมที่ผู้ใหญ่กำหนด
เด็กเลือกและนำเองทั้งหมด	ผู้ใหญ่เตรียมของหรือเปิดทาง เด็กเลือกว่าจะเล่นแบบไหน	ผู้ใหญ่กำหนดเป้าหมาย ขั้นตอน และผลงาน

เล่นอิสระ	เล่นที่ผู้ใหญ่ชวน	กิจกรรมที่ผู้ใหญ่กำหนด
เล่นกองดินตามใจ	ฐานสามประตูที่ลานเล่น (คูหาวัย 5.7)	เรียนปั้นดินตามแบบ

เด็กต้องการทุกแบบ แต่เด็กหลายคนในวันนี้มีแบบที่สามมากจนแบบแรกแทบไม่เหลือ เล่มนี้ไม่ได้ชวนให้เลิกแบบที่สาม แต่ชวนให้ค้นที่ทางให้แบบแรก และใช้แบบที่สองเป็นสะพานเชื่อม

2.4 การเล่นหกลุ่ม

เมื่อเด็กเล่นอิสระ การเล่นที่เกิดขึ้นมีหลากหลายมาก เล่มนี้จัดเป็นหกกลุ่มให้จำง่าย

กลุ่ม	ตัวอย่างในลานเล่น	สิ่งที่เด็กได้
1. เคลื่อนไหว	วิ่ง กระโดด ปีน เดินไม้ไผ่เถกเถก	กำลัง การทรงตัว การรู้จักร่างกาย
2. สำรวจ	พลิกหินดูแมลง เทน้ำดูว่าไหลไปทางไหน	ความอยากรู้ การสังเกต เหตุและผล
3. สร้าง	ขุดคลอง สร้างเขื่อน ปั้นดิน ต่อพาเลดเป็นบ้าน	การวางแผน ความอดทน ความภูมิใจ
4. สมมติ	เล่นขายของ เล่นเป็นหมอ เล่นบ้าน ไม้ไผ่กลายเป็นม้า	จินตนาการ ภาษา การเข้าใจคนอื่น
5. สังคม	ตั้งกติกาเกมเอง เล่นไล่จับ แบ่งทีม	การต่อรอง ความยุติธรรม การคืนดี
6. เสี่ยงและปล้ำ	ปีนสูง ไถลเร็ว เล่นปล้ำ (rough and tumble play) แบบไม่เจ็บ	การประเมินตัวเอง ความกล้า การคุมแรง

งานวิจัยบอกว่า บ็อบ ฮิวส์ (Bob Hughes) ผู้ดูแลการเล่นชาวอังกฤษ จำแนกการเล่นไว้ 16 ประเภท ในหนังสือ A Playworker's Taxonomy of Play Types (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 ค.ศ. 2002) ทีมเพลินไพรจัดรวมเป็นหกกลุ่มเพื่อให้พ่อแม่จำง่าย ใจความสำคัญของงานนี้คือเด็กควรมีโอกาสได้เล่นหลากหลายประเภท ไม่ใช่แค่ประเภทเดียว

2.5 ของเล่นปลายเปิด

กองดินในเรื่องเปิดบทกลายเป็นบ่อปลาได้ เพราะดิน น้ำ และไม้ไผ่เป็นของเล่นปลายเปิด (loose parts) คือของที่เด็กยก ย้าย ต่อ และเปลี่ยนรูปได้เอง ยิ่งของเปลี่ยนได้มาก เด็กยิ่งคิดได้มาก ต่างจากของเล่นสำเร็จรูปที่มีวิธีเล่นที่ถูกเพียงแบบเดียว ตัวอย่างและหลักการเลือกของเล่นปลายเปิดอยู่ในบทที่ 11 และ 12

มุมมองธาตุ เด็กแต่ละธาตุมักเข้าหาการเล่นบางกลุ่มก่อน ลูกธาตุลมมักเริ่มจากสมมติและสำรวจ ลูกธาตุไฟมักเริ่มจากเคลื่อนไหวและเสี่ยง ลูกธาตุน้ำมักเริ่มจากสร้าง และสมมติแบบซ้ำ ๆ เช่น เล่นบ้าน ป้อนข้าวตุ๊กตา นี่เป็นแนวโน้ม ไม่ใช่ข้อบังคับ และทุกธาตุได้ประโยชน์จากการเล่นครบทุกกลุ่ม

ทุกบ้านเริ่มการเล่นอิสระได้จากสิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่ต้องใช้ของแพง ขอเพียงที่ทาง เวลา และผู้ใหญ่ที่ยอมรอ

ลองทำวันนี้ — ดูลูกเล่นครึ่งชั่วโมง

ในวันหยุด เลือกช่วงเวลาราวครึ่งชั่วโมงที่ลูกเล่นเอง แล้วทำเครื่องหมายหน้ากลุ่มการเล่นที่เห็น ถ้าทำได้ ลองดูซ้ำอีกครั้งในวันอื่น

- [] เคลื่อนไหว
- [] สำรวจ
- [] สร้าง
- [] สมมติ
- [] สังคม
- [] เสี่ยงและปล้ำ

กลุ่มไหนที่ไม่เห็นเลย อาจเป็นกลุ่มที่ลูกไม่ชอบ หรือเป็นกลุ่มที่พื้นที่ไม่เปิดทางให้เกิดขึ้น

ทวน 3 บรรทัด

- เล่นอิสระคือ เลือกเอง นำเอง และเล่นเพราะอยากเล่น
- ไม่ใช่การปล่อยปละ ไม่ใช่ไม่มีกติกา และไม่ใช่การอยู่กับจอ
- เด็กควรได้เล่นหลากหลายกลุ่ม ด้วยของที่เปลี่ยนรูปได้

คำถามชวนคิด ของเล่นที่ลูกเล่นนานที่สุด เป็นของสำเร็จรูป หรือของที่เปลี่ยนรูปได้

บทที่ 3

เสียงอย่างปลอดภัย



เล่นอิสระตามธาตุ

เสียงอย่างปลอดภัย

เปิดบท — การล้มครั้งแรกบนไม้โลกเอก

เด็กหญิงวัยเจ็ดขวบคนหนึ่งขึ้นไม้โลกเอกคู่เดียวเป็นครั้งแรก ก้าวได้สองก้าวก็เอียงและล้มลงบนพื้นหญ้า แม่ซึ่งยืนห่างออกไปสองเมตรขยับตัวจะวิ่งเข้าไปหา แต่ play worker (ผู้ดูแลการเล่น) หันมาสบตาเบา ๆ และยกมือเป็นสัญญาณให้รอสักครู เด็กนั่งนิ่งไปสองสามวินาที ปัดหญ้าออกจากเข่า แล้วลุกขึ้นไปจับไม้โลกเอกอีกครั้ง คราวนี้ก้าวสั้นลง และเดินได้ห้าก้าว

การล้มครั้งนั้นสอนสิ่งที่ไม่มีผู้ใหญ่คนไหนสอนแทนได้ คือร่างกายต้องปรับอย่างไร และใจกล้าได้อีกครั้งหลังจากที่เจ็บเล็ก ๆ

3.1 ความเสี่ยง กับ อันตราย ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

	ความเสี่ยง (risk)	อันตราย (hazard)
คืออะไร	ความท้าทายที่เด็กมองเห็น ประเมินได้ และเลือกเองได้	สิ่งที่เด็กมองไม่เห็น หรือไม่รู้ว่าอันตราย
ตัวอย่าง	ไม้โลกเอก ต้นไม้เตี้ย กองทรายสูง ไม้ซี้มัววิ่งเร็ว	ตะปูโผล่ ไม้ผุ สายไฟ แหล่งน้ำทุกแบบที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูทางรถ
ผู้ใหญ่ทำอะไร	เก็บไว้ และช่วยให้เด็กประเมินเอง	เอาออกหรือแก้ไข ก่อนเด็กจะเจอ

ผู้ใหญ่หลายคนมองสองอย่างนี้เป็นเรื่องเดียวกัน เลยเอาความเสี่ยงออกหมด เด็กก็ไม่ได้ฝึกประเมินตัวเอง และมักไปเจอความเสี่ยงที่ใหญ่กว่าในวันที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่

ยังมีอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องรู้ไว้ คือสิ่งที่เด็กมองเห็นได้ แต่ถ้าพลาดอาจถึงชีวิต เช่น น้ำ ทางรถ ไฟ และที่สูงมากที่ข้างล่างเป็นของแข็ง สิ่งเหล่านี้ไม่ปล่อยให้เด็กประเมินเอง ผู้ใหญ่ต้องอยู่ใกล้ กั้นไว้ หรือเอาออก

เรื่องน้ำต้องระวังเป็นพิเศษ การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของเด็กไทย และเด็กเล็กจมน้ำได้แม้ในกะละมัง ถัง หรือโอ่งที่มีน้ำเพียงไม่กี่เซนติเมตร เล่มนี้จึงใช้กติกา น้ำข้อเดียวทั้งเล่ม

- การเล่นน้ำทุกแบบ ไม่ว่าลิกหรือตื้น ต้องมีผู้ใหญ่ดูอยู่ตลอด
- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ต้องอยู่ในระยะที่ผู้ใหญ่มองเห็น คว่ำถึง และเข้าถึงได้ทันที
- ไม่ฝากให้เด็กโตดูน้องแทน พี่ช่วยเล่นได้ แต่ไม่ใช่ผู้ดูแลความปลอดภัย
- เล่นเสร็จแล้วทันทิ้งทันที คว่ำภาชนะ ปิดฝาโอ่งและปากบ่อให้แน่น
- สอนเด็กโตว่าเมื่อเห็นคนตกน้ำ ให้ตะโกนเรียกผู้ใหญ่ โยนของลอยน้ำ หรือยื่นไม้ให้จับ ไม่กระโดดลงไปช่วยเหลือ

น้ำคืออันตรายที่เด็กประเมินเองไม่ได้ ไม่ใช่ความเสี่ยงที่ปล่อยให้เด็กลอง (ถ้าเกิดเหตุ ดูภาคผนวก ข.)

เรื่องเชือก เชือกเป็นของเล่นปลายเปิดที่ดี แต่วัดคอได้ ไม่ทำเชือกเป็นบ่วง ไม่พันคอ ไม่ห้อยเชือกไว้ใกล้ที่ป็นหรือที่สูง เก็บเชือกทุกครั้งหลังเล่น และถอดหมวกกันน็อก สายคล้องคอ หรือสายกระเป๋าก่อนป็น

3.2 การเล่นเสี่ยงหกแบบ

งานวิจัยบอกว่า เอลเลน ซานด์เซเตอร์ (Ellen Sandseter) นักวิจัยชาวนอร์เวย์ (ค.ศ. 2007) ฝ้าดูเด็กเล่น แล้วแบ่งการเล่นเสี่ยง (risky play) ที่เด็กชอบหาเองออกเป็นหกแบบ

แบบ	ตัวอย่าง	สิ่งที่ผู้ใหญ่ดูแล
1. ที่สูง	ปีนต้นไม้ ตาข่าย ไม้โลกเถก	พื้นนุ่มใต้จุดที่ตกได้
2. ความเร็ว	วิ่งลงเนิน ปั่นจักรยาน ชิงช้า	ทางที่ไม่ตัดกับทางรถและคนเดิน
3. เครื่องมือ	ค้อน เลื่อยเล็ก มีดทำครัว	เริ่มเมื่อเด็กพร้อม มักเป็นวัยประถม ใช้เครื่องมือขนาดเหมาะกับมือ สอนวิธีจับก่อน ผู้ใหญ่อยู่ข้าง ๆ
4. ใกล้เคียงอันตราย	ใกล้กองไฟเล็กที่มีผู้ใหญ่ดู ริมลำธารตื้น ริมเนินชัน	ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ตลอด และใช้กติกาแน่นๆ ข้างบน
5. เล่นปล้ำ	มวยปล้ำ ไล่จับ ดันกันเล่น	ตกลงคำว่า "หยุด" ให้ทุกคนเคารพ
6. หายจากสายตาผู้ใหญ่	สร้างบ้านลับ ซ่อนหา สำรวจมุมไกล	ขอบเขตที่ตกลงกันชัด เหมาะกับวัย

3.3 เด็กได้อะไรจากการเสี่ยง

การเล่นเสี่ยงที่เด็กเลือกเองช่วยให้เด็กฝึกสามสิ่งสำคัญ

1. ประเมินตัวเองเป็น รู้ว่าตัวเองทำได้แค่ไหน และควรหยุดตรงไหน
2. อยู่กับความกลัวได้ ความกลัวที่เจอในขนาดเล็ก ๆ ชั่ว ๆ ค่อย ๆ กลายเป็นความกล้า
3. มั่นใจในตัวเอง เมื่อทำสิ่งที่เคยกลัวได้สำเร็จด้วยตัวเอง

งานวิจัยบอกว่า ทีมของมาเรียนา บรูสโซนิ (Mariana Brussoni, ค.ศ. 2015) รวบรวมงานวิจัย 21 ชิ้นมาอ่านเทียบกัน พบว่าโดยรวมการเล่นเสี่ยงกลางแจ้งไปด้วยกันกับผลดีต่อสุขภาพเด็ก ที่เห็นชัดที่สุดคือเด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น และมีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีขึ้น ผู้วิจัยบอกไว้ด้วยว่ายังต้องการงานวิจัยคุณภาพดีเพิ่มอีก

3.4 ชั่งประโยชน์กับความเสี่ยง ด้วยสี่คำถาม

ก่อนพูดคำว่า "อย่า" ลองถามตัวเองสี่ข้อ

1. ลูกได้อะไรจากการเล่นนี้ ความกล้า การทรงตัว ความภูมิใจ
2. ถ้าพลาด แะที่สุดคืออะไร เข้าถลอก หรือบาดเจ็บรุนแรง
3. โอกาสที่จะเกิดมีมากแค่ไหน เมื่อดูจากอายุ ประสบการณ์ และสภาพพื้นที่
4. ลดอันตรายได้ไหม โดยไม่ตัดความท้าทาย เช่น เอาหญ้าหรือฟางมารอง เริ่มจากไม้โลกเถกคู่เดียว

ถ้าคำตอบข้อ 2 คือฟกช้ำ เข้าถลอก โดยทั่วไปความเสี่ยงนั้นคุ้มค่ากับสิ่งที่ลูกจะได้เรียนรู้ ถ้าคำตอบคือพลาดแล้วอาจบาดเจ็บรุนแรง ไม่จำเป็นต้องห้ามทั้งหมด แต่ให้ลดความเสี่ยง เพิ่มสิ่งรองรับ หรือให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ขึ้น ส่วนสิ่งที่เด็กมองไม่เห็นเอง หรือพลาดแล้วอาจถึงชีวิต ให้เอาออกหรือกั้นไว้

ปีนต้นไม้ เป็นตัวอย่างที่พ่อแม่ถามบ่อยที่สุด ใช้สี่คำถามข้างบนได้ทันที - ให้ลูกปีนขึ้นเอง ไม่อุ้มหรือดันขึ้นไป เด็กที่ปีนขึ้นเองมักรู้ว่าจะลงอย่างไร - ตรวจกิ่งผุ รังมดรังต่อ และสายไฟก่อน เก็บของแข็งหรือของแหลมใต้ต้นไม้ - ไม่ปีนตอนกิ่งเปียก และตกลงความเสี่ยงตามวัยกันก่อน - ผู้ใหญ่อยู่ใกล้พอให้ลูกเห็น แต่ไม่ต้องจับ (ชั้น 2 ในบทที่ 8)

งานวิจัยบอกว่า แนวคิดการชั่งประโยชน์กับความเสี่ยง (risk-benefit assessment) มาจากคู่มือ Managing Risk in Play Provision ของ Play Safety Forum สหราชอาณาจักร เขียนโดย Ball, Gill และ Spiegel (ค.ศ. 2008) ซึ่งใช้กันในการดูแลพื้นที่เล่นสาธารณะ สื่คำถามข้างบนเป็นฉบับย่อสำหรับพ่อแม่

3.5 ตกลงกติกาความปลอดภัยกับลูก

กติกาที่ดีมีไม่เกินไปห้าข้อ บอกเป็นสิ่งที่ให้ทำ และให้ลูกมีส่วนตั้ง ตัวอย่าง

- ดูแลตัวเอง ดูแลเพื่อน และดูแลของของทุกคน
- เล่นน้ำเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยเท่านั้น ไม่ว่าน้ำจะลึกหรือตื้น
- เล่นได้ไกลถึงต้นไม้ใหญ่ ภายในรั้วบ้าน
- เมื่อเพื่อนพูดว่า "หยุด" ทุกคนหยุดทันที
- เจ็บแล้วบอกผู้ใหญ่ได้เสมอ

มุมมองธาตุ เด็กแต่ละธาตุเข้าหาความเสี่ยงต่างกัน ลูกธาตุไฟมักวิ่งเข้าหา ผู้ใหญ่ช่วยด้วยการถามให้ประเมิน ลูกธาตุลมมักลองแล้วถอยเร็วเมื่อกังวล ผู้ใหญ่ช่วยด้วยการอยู่ใกล้และไม่เร่ง ลูกธาตุน้ำมักเสี่ยงและดูก่อนนาน ผู้ใหญ่ช่วยด้วยการเปิดชั้นเล็ก ๆ ทีละชั้นโดยไม่บังคับ

พบแพทย์เมื่อ ล้มแล้วศีรษะกระแทกจนหมดสติแม้ชั่วครู่ อาเจียนซ้ำ ซึม หรือพูดสับสน ตกจากที่สูงแล้วปวดคอหรือหลัง แขนขาผิดปกติ หรือแผลลึกที่เลือดไม่หยุด รายละเอียดอยู่ในหัวข้อ 10.3 และภาคผนวก ข.

ความกลัวแทนลูกเป็นเรื่องธรรมดาของคนเป็นพ่อแม่ ไม่ต้องหายกลัวก่อนจึงจะเริ่มได้ แค่ถามสี่คำถาม แล้วเปิดทางให้ลูกที่ละขั้น

ลองทำวันนี้ — เดินสำรวจพื้นที่เล่น

เดินรอบบ้านหรือสนามที่ลูกเล่นบ่อย แยกสิ่งที่เห็นเป็นสองช่อง

อันตรายที่ต้องเอาออก	ความท้าทายที่ควรเก็บไว้

ทวน 3 บรรทัด

- ความเสี่ยงที่เด็กมองเห็นควรเก็บไว้ อันตรายที่เด็กมองไม่เห็นต้องเอาออก
- การเล่นเสี่ยงสอนให้เด็กประเมินตัวเอง อยู่กับความกลัว และมั่นใจในตัวเอง
- ก่อนพูด "อย่า" ให้ถามสี่คำถาม ส่วนน้ำทุกแบบต้องมีผู้ใหญ่ดูอยู่ตลอด

คำถามชวนคิด ตอนเด็ก ความเสี่ยงครั้งไหนที่ทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเองมากที่สุด

ภาค 2

เข้าใจตัวเองและลูก

ภาคนี้คือหัวใจของศาสตร์เล่นอิสระตามธาตุ เริ่มจากความรู้เรื่องธาตุฉบับย่อ แล้วพาไปอ่านลูกขณะเล่น อ่านตัวเองขณะอยู่ใกล้ลูก และสังเกตอย่างไม่ลำเอียง

บทที่ 4

ธาตุฉบับย่อสำหรับคนเล่น



เล่นอิสระตามธาตุ

ธาตุบัพยอสำหรับคนเล่น

เปิดบท — คินที่พ่อกรไม่เชื่อ

คินวันเสาร์หลังกลับจาก "วันอ่านเรา" แม่ก็กับพ่อกรนั่งทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อด้วยกันที่โต๊ะกินข้าว ผลของแม่ก็ออกมาเป็นธาตุน้ำ ผลของพ่อกรออกมาเป็นธาตุไฟ พ่อกรวางปากกาแล้วพูดว่า "แบ่งคนเป็นสามแบบ ก็เหมือนดูดวงนั่นแหละ"

แม่ก็ไม่ได้เถียง แต่ชี้ไปที่ข้อ 20 ในแบบคัดกรอง ตัวเลือกที่ว่า "มักใจร้อน หงุดหงิด โกรธหรือไม่พอใจง่าย" แล้วถามว่า "เข้านี้ตอนล้มจากไม้โลกเกลสองรอบ เป็นแบบนี้ไหม" พ่อกรหัวเราะออกมา เพราะเป็นแบบนี้จริง ๆ แม่ก็พูดต่อว่า "ไม่ได้ทำนายอะไรหรอก แค่ช่วยให้เห็นว่าทำไมเราสองคนมองลูกคนเดียวกันไม่เหมือนกัน"

บทนี้สรุปความรู้จากตำราสามธาตุ เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ เฉพาะส่วนที่ใช้กับการเล่น เนื้อหาทั้งบทเป็นมุมมองธาตุของเพลินไพร คือกรอบคิดที่ช่วยมอง ไม่ใช่ผลวิจัย ผู้ที่อยากอ่านลึกขึ้นอ่านต่อได้ในตำราเล่มนั้น

4.1 ลม ไฟ น้ำ คืออะไร

ทุกคนมีลม ไฟ น้ำ อยู่ในตัว และแต่ละคนมีสัดส่วนไม่เท่ากัน ธาตุที่เด่นมาตั้งแต่เกิดเรียกว่า ธาตุประจำตัว (ตำราเลี้ยงลูกตามธาตุเล่มเดิมเรียกว่า ธาตุเจ้าเรือน)

ผู้ที่คุ้นกับแพทย์แผนไทยอาจถามว่าธาตุดินไปไหน ตำราสามธาตุของเพลินไพรเรียบเรียงจากเรื่องลม ดี และเสมหะ ในตำราแผนไทยและอายุรเวท แล้วเรียกด้วยภาษาง่ายว่า ลม ไฟ และน้ำ จึงต่างจากธาตุสี่ที่หลายคนคุ้นเคย

	ลม	ไฟ	น้ำ
คุณสมบัติ	เบา แห้ง เย็น (ที่เด่นคือ แห้ง)	ร้อน เบา ชุ่มแบบน้ำมันเล็กน้อย (ที่เด่นคือ ร้อน)	หนัก ชุ่ม เย็น (ที่เด่นคือ หนัก)
คำประจำในเด็ก	ขยับ คิด เปลี่ยน	มุง แข่ง ร้อน	ลึก รักษา ช้า
ยามพอดี	คิดไว สร้างสรรค์ ปรับตัวง่าย	มุงมัน กล้า เป็นผู้นำ	อดทน อบอุ่น เป็นที่พึ่ง
ยามเกิน	ฟุ้ง กังวล นอนยาก	หงุดหงิด ร้อน โกรธง่าย	ตัวหนัก เฉื่อย เก็บตัว

4.2 ธาตุประจำตัวเจ็ดแบบ

นอกจากธาตุเดี่ยวสามแบบ ยังมีธาตุผสมสามแบบ คือ ลมไฟ ลมน้ำ และไฟน้ำ กับอีกหนึ่งแบบคือดุลยภาพ ที่ทั้งสามธาตุใกล้เคียงกัน รวมเป็นเจ็ดแบบ ในกรอบคิดสามธาตุ เด็กหลายคนมักเป็นธาตุผสม ธาตุเด่นเริ่มเห็นชัดช่วง 3–5 ปี นิ่งขึ้นช่วง 6–8 ปี และธาตุรองชัดขึ้นช่วง 9–12 ปี

4.3 สองหลัก แปลเป็นภาษาการเล่น

หลัก	ความหมาย	ในการเล่น
เหมือนเพิ่มเหมือน	สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันเสริมกัน	การเล่นที่เต็มใจ เด็กสบายใจ แต่ถ้าเล่นแบบนี้อย่างเดียวทุกวัน ธาตุนั้นอาจเกินพอดี
ตรงข้ามคือทางปรับ	สิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้ามช่วยพากลับมาพอดี	การเล่นที่ช่วยให้พอดี เปิดไว้ให้เด็กเลือก ไม่บังคับ

4.4 นาฬิกาธาตุกับเวลาเล่น

นาฬิกาธาตุแบ่งวันเป็นช่วงตามธาตุที่เด่น หลักที่ใช้คือ "ตรงข้ามคือทางปรับ" ช่วงที่ธาตุไหนเด่น ให้เลือกการเล่นที่ช่วยให้ธาตุนั้นพอดี

ช่วง	เวลา	การเล่นที่เหมาะสม
น้ำ	06–10 น.	ขยับปลุกร่างกายให้ตื่น เดิน วิ่งเล่น รดน้ำต้นไม้ ช่วยงานบ้านที่ได้ออกแรง
ไฟ	10–14 น.	พลังสูง แต่แดดแรง เล่นในร่ม เล่นน้ำโดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ และกินมือหลัก
ลม	14–18 น.	หลังแดดอ่อน เล่นกลางแจ้งที่ช่วยให้ลมลงสู่ผืนดิน เช่น ขุดดิน ปีน เล่นทราย แล้วค่อย ๆ ผ่อนลงก่อนค่ำ
น้ำ	18–22 น.	เล่นเงียบ อ่าน วาด ต่อบล็อก เตรียมตัวนอน

ช่วง 22–06 น. (ไฟ 22–02 น. และลม 02–06 น.) คือเวลานอน เด็กควรได้หลับเต็มที่ ส่วนหน้าร้อนที่แดดยังแรงจนบ่ายสามโมง ให้เลื่อนการเล่นกลางแจ้งไปหลังแดดอ่อน (ดูหัวข้อ 12.4)

4.5 วัยเด็กคือวัยต้นน้ำ

ตำราสามธาตุเรียกช่วงวัยเด็กว่าวัยต้นน้ำ คือวัยที่ธาตุน้ำเด่นตามวัย ร่างกายจึงหนักและชุ่มได้ง่าย เด็กทุกธาตุได้ประโยชน์จากการขยับเยอะ ๆ การได้ออกไปเล่นกลางแจ้ง และการสดของหวานจัดและของเย็นจัด การเล่นอิสระกลางแจ้งจึงเป็นการดูแลธาตุที่เหมาะสมกับเด็กทุกคน

4.6 สิ่งที่ธาตุไม่ใช่

- ไม่ใช่ป้ายชื่อแปะตัวเด็ก และไม่พูดธาตุของลูกต่อหน้าคนอื่น
- ไม่ใช่คำทำนายว่าเด็กจะเป็นคนแบบไหน
- ไม่ระบุธาตุเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี
- ไม่ใช่ข้ออ้าง "เป็นธาตุน้ำก็ซ้าเป็นธรรมดา" ธาตุบอกว่าควรเติมอะไร ไม่ได้บอกว่าเด็กจะเป็นอะไรได้
- ไม่ใช่การวินิจฉัย พฤติกรรมบางอย่างเป็นเรื่องพัฒนาการหรือสุขภาพ ซึ่งต้องพบแพทย์ (ดูหัวข้อ 7.6)

ธาตุเป็นเพียงอีกหนึ่งภาษาที่ช่วยให้คุยเรื่องลูกได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่ยังไม่แน่ใจ ใช้เท่าที่เห็นว่าช่วยได้ก็พอ

ลองทำวันนี้ — รู้จักธาตุของตัวเองก่อน

1. ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อในภาคผนวก ก. ทำบนกระดาษได้เลย หรือสแกนคิวอาร์โค้ดทำทางมือถือ
2. ทำก่อนอ่านบทที่ 6 เพราะการอ่านลูกเริ่มจากการรู้ว่าตัวเองมักมองลูกจากมุมของธาตุไหน
3. เขียนหนึ่งบรรทัดว่า ผลที่ได้ตรงกับการเล่นที่ขอบตอนเด็ก หรือประตูที่เลือกเองตอนได้เล่นก่อนลูกหรือไม่

ทวน 3 บรรทัด

- ลม ขยับ คิด เปลี่ยน · ไฟ มุ่ง แข่ง ร้อน · น้ำ ลึก รักษา ซ้ำ
- การเล่นที่เติมใจมาจากหลักเหมือนเพิ่มเติม การเล่นที่ช่วยให้พอดีมาจากหลักตรงข้ามคือทางปรับ
- ธาตุคือเครื่องมือเข้าใจ ไม่ใช่ป้ายชื่อ

คำถามชวนคิด ช่วงเวลาไหนของวันที่ลูกเล่นได้ดีที่สุด และช่วงไหนที่มักมีเรื่อง

บทที่ 5

ลูกธาดุลม ไฟ น้ำ เล่นอิสระอย่างไร



เล่นอิสระตามธาตุ

ลูกธาตุลมไฟ น้ำ เล่นอิสระอย่างไร

เปิดบท — เมื่อลูกมาด้วย

เสาร์ถัดมาหลังวันอ่านเรา แดดยังอ่อน ลมจากทุ่งนาพัดผ่านไต้ร่มไม้ บ้านสมหวังมาถึงลานเล่นเพลินเพลย์ตั้งแต่แปดโมงครึ่ง คราวนี้มากันครบทั้งบ้าน ก่อนลงจากรถ พ่อกรกับแม่อุ้มลูกลงกันไว้ว่าวันนี้จะ "ดูอย่างเดียว" ตามที่ play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ขอไว้

ประตูลอยยังไม่ทันปิดสนิท น้องลมวัยห้าขวบก็วิ่งนำมาก่อน ห้านาทีแรก น้องลมแหวะกองทราย ลงกระดานหก ปีนยางรถ หยิบสีชอล์กขึ้นมาวาดสองเส้น แล้ววิ่งไปชวนเด็กคนหนึ่งเล่นขายของ ร้านของน้องลมขายทั้งกล้วยเดี่ยว ยารักษาไดโนเสาร์ และตัวไปดวงจันทร์

น้องภูผาวัยเก้าขวบเดินตรงไปที่ไม้โลกเอก มองไปรอบ ๆ หนึ่งรอบ แล้วเลือกคู่ที่สูงที่สุด ล้มครั้งแรก ลูกขึ้น ล้มครั้งที่สอง หน้าแดง ลูกขึ้นอีก ครั้งที่ห้าเดินได้สามก้าว แล้วหันมาบอกพ่อกรเสียงดังว่า "พ่อ นับให้หน่อย เดี่ยวผมจะเดินไปถึงธง"

น้องไบเตยวัยสิบสองปีเดินช้า ๆ ไปนั่งที่มุมเนินดินไต้ต้นมะขาม ปั่นถ้วยใบเล็กหนึ่งใบ เกลี่ยขอบอยู่นาน แล้วปั่นใบที่สองให้เข้าคู่กัน เกือบชั่วโมงแทบไม่ได้ลุกไปไหน มีเด็กเล็กคนหนึ่งมานั่งข้าง ๆ น้องไบเตยก็แบ่งดินให้ และสอนวิธีคลึงโดยไม่ต้องมีใครบอก

ไม่นานนัก พ่อกรก็ลืมข้อตกลง ยินดูแล้วขมวดคิ้ว "ลมเล่นอะไรไม่จบสักอย่าง ไบเตยก็นั่งอยู่ที่เดิม ไม่ไปวิ่งบ้างเลย" แม่อุ้มเบา ๆ แต่ในใจก็ห่วงอยู่ว่าน้องภูผาจะล้มแรงจนเจ็บ

play worker ที่ยืนอยู่ไม่ไกลเอ่ยขึ้นเบา ๆ ว่า "สามคนนี่ไม่มีใครเล่นผิดเลยนะ ทั้งสามกำลังเล่นในแบบที่ร่างกายและใจของตัวเองต้องการ"

ลานเล่นเดียวกัน ของเล่นชุดเดียวกัน เวลาเท่ากัน แต่เด็กสามคนเลือกต่างกันโดยสิ้นเชิง ตำราเลี้ยงลูกตามธาตุเคยเล่าภาพนี้ไว้ว่า ในห้องที่มีของเล่นเหมือนกัน เด็กธาตุลมมักหยิบของเล่นทำขึ้นในห้านาที เด็กธาตุไฟมักเลือกชิ้นที่ทำทลายที่สุดแล้วพยายามเอาชนะให้ได้ ส่วนเด็กธาตุน้ำมักเลือกตุ๊กตาหรือของชิ้นเดียว แล้วอยู่กับของชิ้นนั้นได้นาน

เมื่อการเล่นเป็นอิสระ คือเด็กเลือกเอง นำเอง และเล่นเพราะอยากเล่น ธาตุของเด็กจะออกมาให้เห็นชัดที่สุด เพราะไม่มีใครมาบอกว่าต้องเล่นอะไร นานแค่ไหน หรือแบบไหนถึงจะถูก การเล่นอิสระจึงเป็นทั้งอาหารของใจเด็ก และเป็นหน้าต่างบานที่ใสที่สุดสำหรับพ่อแม่ที่อยากเข้าใจลูก

เนื้อหาต่อจากนี้ช่วยให้พ่อแม่อ่านออกว่าลูกกำลังบอกอะไรผ่านการเล่น และเปิดประตูแบบไหนให้ลูกได้เติบโตในแบบของตัวเอง โดยไม่ต้องกำหนดว่าลูกธาตุไหน "ควร" เล่นอะไร

5.1 อ่านการเล่น 6 มุม

การเล่นหนึ่งครั้งบอกเรื่องราวได้หลายชั้น เมื่อดูทีละมุม ภาพของลูกจะค่อย ๆ ชัดขึ้น ตารางนี้เรียกว่า 6 มุมการเล่น และเป็นชุดเดียวกับการ์ดสังเกตการเล่นในบทที่ 7 และการ์ดใบที่ 1 ในภาค 5

มุม	ลูกธาตุลมมักจะ...	ลูกธาตุไฟมักจะ...	ลูกธาตุน้ำมักจะ...
1. วิธีเลือก	ลองหลายอย่าง หยิบเร็ว เปลี่ยนเร็ว ถูกด้วยของใหม่	มองหาสิ่งที่ยากที่สุด ตั้งเป้าให้ตัวเอง	เลือกซ้ำ กลับไปหาของเดิม มุมเดิม
2. จังหวะ	สั้น เร็ว หลายอย่างต่อกัน	แรง เข้มข้น เล่นจนกว่าจะทำได้หรือหมดแรง	ช้า สม่่าเสมอ ทำซ้ำได้นาน

มุมมอง	ลูกธาตุลมมักจะ...	ลูกธาตุไฟมักจะ...	ลูกธาตุน้ำมักจะ...
3. ท่าที่ต่อความเสี่ยง	ตื่นเต้นแต่ลังเล ต้องรู้สึกปลอดภัยก่อนจึงลอง ลองแล้วถอยเร็ว	พุ่งเข้าหา ชอบสูง เร็ว แข่ง บางครั้งเกินกำลังตัวเอง	ดูก่อนนาน ลองทีละนิด เลี่ยงความสูงและความเร็ว
4. ตอนทำไม่ได้	กังวล เปลี่ยนไปเล่นอย่างอื่น หรือ งอแงเมื่อเหนื่อย	หงุดหงิด โกรธ แล้วกลับมาลองใหม่เร็ว	เงียบ ถอยออกมา แล้วกลับมาลองภายหลัง
5. กับเพื่อน	ชวนทุกคน แต่งเรื่องให้เล่น เข้ากลุ่มง่าย	ตั้งกติกา นำทีม อยากชนะ ไวต่อการโกง	เล่นคนเดียวได้ เล่นเคียงข้าง มีเพื่อนสนิท 1-2 คน ดูแลน้อง
6. ตอนจบการเล่น	หยุดง่าย แต่เก็บของยาก ใจไปอยู่ที่เรื่องต่อไป	ไม่ยอมเลิกถ้ายังไม่สำเร็จ	อยากเก็บสิ่งที่ทำไว้ ต้องการเวลาเปลี่ยนผ่าน ไม่ชอบถูกตัดกลางคัน

ตารางนี้เป็นแนวสำหรับมอง ไม่ได้เป็นแบบทดสอบ เด็กคนหนึ่งอาจตรงกับช่องลมในมุมมองที่หนึ่ง และตรงกับช่องน้ำในมุมมองที่หก ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรดูคือช่องไหนที่ปรากฏซ้ำบ่อยที่สุด เมื่อดูหลายวัน หลายช่วงเวลา และหลายสถานที่

มุมมองที่ 4 ตอนทำไม่ได้ มักบอกได้มากที่สุด เพราะตอนที่ใจไม่ได้ดังหวัง ธาตุเด่นจะปรากฏออกมาโดยไม่มีอะไรปิดบัง ผู้อ่านตำราเลี้ยงลูกตามธาตุจะคุ้นกับ "หกมุมของการสังเกต" ซึ่งใช้อ่านลูกทั้งกาย ใจ และความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน 6 มุมการเล่นในเล่มนี้เป็นอีกชุดหนึ่ง ใช้อ่านเฉพาะตอนลูกเล่น ใช้คู่กันได้

มุมมองธาตุ เด็กมักถูกดึงเข้าหาการเล่นที่เหมือนธาตุของตัวเอง ตามหลัก "เหมือนเพิ่มเหมือน" การเล่นแบบนี้เต็มใจให้เต็ม แต่ถ้ามีแต่การเล่นแบบเดียวกันทุกวัน ธาตุเดิมก็อาจเกินพอดี การเล่นที่มีคุณสมบัติตรงข้ามจึงควรอยู่ในลานเล่นด้วย ให้ลูกเห็นและหยิบได้เองเมื่อพร้อม

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ใช้ตารางนี้เพื่อดูความต้องการวันต่อวันเท่านั้น ยังไม่สรุปว่าเป็นธาตุอะไร

5.2 ลูกธาตุลม — นักสมมติและนักสำรวจ

ลูกธาตุลมเล่นเหมือนสายลมที่พัดผ่านทุกอย่างในลานเล่น แต่ตรงนั้น ลองตรงนี้ แล้วเอาทุกอย่างมาร้อยเป็นเรื่องเดียวกัน ในสายตาผู้ใหญ่ บางครั้งดูเหมือน "เล่นไม่จบสักอย่าง" สำหรับลูกธาตุลม ทุกอย่างที่เคยคือชิ้นส่วนของโลกใบใหญ่ที่กำลังสร้างอยู่ในหัว

ร้านขายของของน้องลมที่ขายทั้งถ้วยเตี้ยและตัวไปดวงจันทร์มีความหมายมากกว่าที่เห็น ในเกมนั้นน้องลมได้คิดเงิน ได้เจรจากับเพื่อน ได้เป็นทั้งแม่ค้า หมอ และนักบินอวกาศ การเล่นแบบนี้คือการทำงานของจิตใจธาตุลม ความคิดของลูกธาตุลมพัฒนาเร็ว จึงต้องมีทางออก ถ้าไม่ได้ออกทางการเล่น ก็มักจะออกมาเป็นความกังวล การนอนไม่หลับ หรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา

ของขวัญที่เห็นได้ในการเล่นของลูกธาตุลม

- บทบาทสมมติ เป็นได้ทุกคน สร้างเรื่องได้ไม่รู้จบ
- เล่าเรื่อง แต่งนิทาน พูดยกับสิ่งของระหว่างเล่น
- วาดตามจินตนาการ ภาพดอกไม้อาจกลายเป็นยานอวกาศก่อนจบแผ่น
- ไวต่อเสียงและจังหวะ ชอบเคาะ ตี เป่า ร้อง
- สำรวจธรรมชาติ เก็บใบไม้ เก็บหิน มองแมลง ถามทุกสิ่งที่เจอ

การเล่นที่ช่วยให้ลมลงสู่พื้นดิน (grounding) ลมเบา แห้ง เย็น สิ่งที่จะช่วยให้พอดีคือความหนักแน่น ความชุ่ม ความอบอุ่น และจังหวะที่คงที่ เช่น นวดดินเหนียว เล่นทรายเปียก ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทรงตัวช้า ๆ บนไม้เตี้ย ตีกลองเป็นจังหวะ หรือเดินเล่นในธรรมชาติ การเล่นเหล่านี้ไม่ต้องบังคับ เพียงวางไว้ใกล้ ๆ ลูกธาตุลมที่เริ่มเหนื่อยมักเดินไปหาเอง

การเล่นที่ควรระวัง เกมในจอที่เร็วและมีคะแนนถี่ ของเล่นเสียงดังกระซก เกมแพ้นะที่กดดัน และของเล่นสำเร็จรูปที่ใช้ได้แบบเดียว สิ่งเหล่านี้พ่นให้ลมแรงขึ้น เด็กอาจดูสนุกมากตอนเล่น แต่หลังจากนั้นมักหงุดหงิด นอนยาก และหยุดตัวเองไม่ได้

สัญญาณที่ลมกำลังพัดแรงเกินระหว่างเล่น

- เปลี่ยนเร็วจนไม่ได้เล่นอะไรจริง เสียงดังขึ้น วังไม่หยุดแต่ไม่มีทิศทาง
- ช่วงบ่าย 14–18 น. ซึ่งเป็นช่วงลมตามนาฬิกาธาตุ อยู่ ๆ ก็อแง ร้องไห้โดยไม่มีเหตุ
- กลัวสิ่งที่เมื่อก็ยังไม่เล่นได้ หรือกังวลเรื่องเล็ก ๆ มากกว่าปกติ

บ่ายสามโมงวันนั้น น้องลมเริ่มร้องไห้เพราะหาสีชอล์กสีม่วงไม่เจอ play worker นั่งลงข้าง ๆ แทนที่จะบอกว่า "ไม่เป็นไร" แล้วพูดซ้ำ ๆ ว่า "หาไม่เจอ เสียตายจัง" จากนั้นชวนไปนั่งใต้ร่มไม้ที่กองทรายเปียก ไม่นานน้องลมก็เริ่มกำทราย กดมือลงไป แล้วเล่าเรื่องเมืองใต้ทรายด้วยเสียงที่เบาละ นี่คือนาฬิกาธาตุของลมที่ได้ลงสู่ผืนดิน ไม่ล่องลอย

ผู้ใหญ่ช่วยลูกธาตุลมได้อย่างไร โดยไม่เข้าไปคุมการเล่น

1. อยู่ใกล้ให้เห็น ลูกธาตุลมเล่นได้ลึกที่สุดเมื่อรู้สึกปลอดภัย ผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่เงียบ ๆ ใกล้ ๆ คือที่พักใจของลูก
2. ไม่บังคับให้เล่นจบ แต่มีที่พักงานค้าง ตะกร้า "งานที่ยังไม่จบ" ช่วยให้ลูกกลับมาต่อได้ โดยไม่รู้สึกลัวว่าตัวเองทำผิดที่เปลี่ยนใจ
3. ฟังเรื่องในการเล่น ถามขยาย เช่น "ตัวไปดวงจันทร์ราคาเท่าไร" ดิกว่าถามทดสอบว่า "สีอะไร"
4. วางของเนื้อหนักไว้ในที่ที่เห็น ดิน ทราย น้ำอุ่นพอตมือ (เมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย) ผ้าห่ม มุมสงบ ให้ลูกเลือกเองเมื่อเหนื่อย
5. เตือนก่อนจบเป็นขั้น "อีกสิบนาที่ที่จะเก็บของกันนะ" แทนการหยุดทันที เพราะลมที่ถูกหยุดกะทันหันมักหม่นเป็นพายุ

ลมเป็นสายลมได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นพายุ พื้นที่เล่นที่สงบและใจที่นิ่งของผู้ใหญ่ ช่วยให้ลมพัดไปสร้างสิ่งสวยงาม

5.3 ลูกธาตุไฟ — นักทำทนายและผู้นำเกม

ลูกธาตุไฟเล่นเพื่อระบายไฟในตัว และเพื่อลองว่าตัวเองทำได้แค่ไหน โลกใบเล็กที่สุดของน้องภูผาจึงเป็นโจทย์ที่ใจเลือกให้ตัวเอง มากกว่าการอวด ล้มก็ครั้งก็ไม่เป็นไร ขอเพียงให้ได้เห็นว่าครั้งต่อไปไปได้ไกลกว่าเดิม

ของขวัญที่เห็นได้ในการเล่นของลูกธาตุไฟ

- กล้าลองสิ่งที่ยาก ตั้งเป้าให้ตัวเองเสมอ
- เป็นคนเลือกเกม ตั้งกติกา และคิดกฎใหม่ให้เกมเดิม
- ไวต่อความไม่ยุติธรรม ทักเมื่อมีคนโกง
- ล้มแล้วลุกเร็ว โกรธได้ไม่ก่นาที่ก็กลับมาเล่นใหม่
- ปกป้องน้องและเพื่อนที่อ่อนกว่า

การเล่นที่ช่วยระบายไฟ ไฟร้อนและเบา สิ่งที่ทำให้พอดคือความเย็น ความชุ่ม และที่ทางให้พลังได้ออกแรง การเล่นน้ำเหมาะกับลูกธาตุไฟเป็นพิเศษ เพราะได้ใช้แรงทั้งตัวพร้อมกับได้ความเย็น (การเล่นน้ำทุกแบบต้องมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ตลอด ดูหัวข้อ 3.1) นอกจากนั้นคือการเล่นในธรรมชาติใต้ร่มไม้ การต่อบล็อกหรือแก้ปริศนาที่ทำทนายแบบปลอดภัย การวาดและปั้นแบบ "อะไรก็ได้" ที่ให้อารมณ์ได้ออกมาโดยไม่ทำร้ายใคร และเกมที่ทุกคนต้องร่วมมือกัน แทนการแข่งขัน

การเล่นที่ควรระวัง การแข่งแบบแพ้คัดออกกลางแดดเที่ยง (ช่วงไฟ 10–14 น.) เกมยิงและเกมต่อสู้ในจอ เกมที่กดดันเวลา และการเล่นต่อเนื่องจนหิวจัด สิ่งเหล่านี้เติมไฟให้ลูกค้ำ แทนที่จะช่วยระบาย

สัญญาณที่ไฟกำลังลุกเกินระหว่างเล่น

- หน้าแดง เสียงดัง เปลี่ยนกติกาเพื่อให้ตัวเองชนะ
- ผลัก ตี หรือขว้างของเมื่อแพ้
- หิวแล้วหงุดหงิด อารมณ์พลิกเร็วกว่าปกติ

ตำราเลี้ยงลูกตามธาตุเล่าว่า ตอนหกขวบ น้องภูผาชวนเพื่อนมาต่อบล็อก เพื่อนอยากต่อแบบของตัวเอง น้องภูผาตอบทันทีว่า "ไม่ได้ ต้องต่อตามแบบของผม" แม่รู้เห็นแต่ไม่ดู หลังเพื่อนกลับบ้านจึงนั่งลงข้าง ๆ แล้วพูดว่า "ผู้นำที่ดีไม่ใช่คนที่บังคับให้ทุกคนทำตาม แต่คือคนที่ทำให้ทุกคนอยากร่วมเดินทาง" การเล่นอิสระกับเพื่อนคือสนามฝึกความเป็นผู้นำที่ดีที่สุดของลูกธาตุไฟ ผู้ใหญ่ไม่ต้องห้ามลูกนำ เพียงช่วยให้ลูกนำแบบที่เพื่อนอยากตามด้วยใจ

ผู้ใหญ่ช่วยลูกธาตุไฟได้อย่างไร โดยไม่เข้าไปคุมการเล่น

1. ปลอยให้ทำหาย แต่ช่วยประเมิน ถามว่า "ถ้าตก จะตกตรงไหน" แทนการห้ามทันที
2. เปลี่ยนการแข่งขันกับคนอื่น เป็นการแข่งกับตัวเอง นับก้าวของตัวเอง เทียบกับเมื่อวาน ไม่เทียบกับเพื่อน
3. เตรียมน้ำ ร่มเงา และของว่างไว้ใกล้มือ ไฟที่หิวคือไฟที่ลุกง่ายที่สุด
4. เมื่อไฟลุก ให้ลูกได้อยู่ห่าง ๆ สักพักก่อน แล้วค่อยอธิบาย ชวนไปมุมน้ำ ล้างหน้า ดื่มน้ำ แล้วค่อยคุยตอนที่ใจเย็นทั้งสองฝ่าย
5. ชมความตั้งใจและความยุติธรรม มากกว่าชมเฉพาะตอนชนะ "ล้มห้าครั้งยังลุกขึ้นมาลองใหม่ทุกครั้ง" มีค่ากว่า "เก่งที่สุด"

ไฟเย็นลงได้ด้วยที่ทางและเวลา ไม่ใช่ด้วยไฟที่แรงกว่า เสียงที่ดังกว่าของผู้ใหญ่ไม่เคยทำให้ลูกธาตุไฟเย็นลง แต่น้ำ ร่มเงา และใจที่นิ่งทำได้

5.4 ลูกธาตุน้ำ — นักสร้างและผู้ดูแล

ลูกธาตุน้ำเล่นเหมือนน้ำในบ่อที่นิ่งและลึก จากภายนอกดูเหมือนไม่ค่อยมีอะไรเกิดขึ้น ข้างในกลับมีโลกทั้งใบ ถ้วยดินสองใบของน้องใบเตยที่ใช้เวลาเกือบชั่วโมง คือผลงานของความตั้งใจที่ไม่มีใครสั่ง และการแบ่งดินให้เด็กเล็กคือพรสวรรค์ของการโอบอุ้มที่ออกมาเองตามธรรมชาติ

ของขวัญที่เห็นได้ในการเล่นของลูกธาตุน้ำ

- เล่นคนเดียวได้นานโดยไม่เบื่อ อยู่กับโลกจินตนาการที่ลึก
- เล่นแบบดูแล ทำกับข้าวให้ตุ๊กตา เล่นเป็นหมอ เป็นครู เลี้ยงสัตว์
- ทำซ้ำอย่างประณีต จัดเรียง เกลี่ย ตกแต่งให้เรียบร้อย
- ชอบ "ทำ" มากกว่า "เล่น" ทำขนม ปั้นแป้ง ปั้นดิน ระบายสี ประดิษฐ์
- ผูกพันกับ "ของรัก" ชิ้นหนึ่ง เช่น ตุ๊กตาผ้าที่ตั้งชื่อให้ ซึ่งเป็นทั้งของเล่นและเพื่อน

การเล่นที่เติมใจลูกธาตุน้ำ น้ำถูกดึงเข้าหาน้ำ เช่น เล่นน้ำในกะละมังโดยมีผู้ใหญ่อยู่ข้าง ๆ ตลอด ทRAYเปียก ของเล่นนุ่ม ๆ ที่กอดได้ มุมสงบที่สบาย ๆ ไม่เร่งรีบ และการเล่นกับเพื่อนสนิทคนเดิม

การเล่นที่ช่วยให้หน้าไหล ธาตุน้ำมีคุณสมบัติหนัก ชุ่ม เย็น สิ่งที่จะช่วยให้พอดีคือการเคลื่อนไหวที่อบอุ่นและเบาขึ้น เช่น เต้นตามเพลง ไล่จับ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำกับผู้ใหญ่ ไม่โลกเผลอคนเดียว หรือเกมที่มีจังหวะ คำสำคัญคือ ชวน ไม่บังคับ และ เริ่มจากสิ่งที่ลูกชอบก่อน เช่น เดินไปเก็บดินมาปั้นด้วยกัน หรือเต้นให้ตุ๊กตาดู

การเล่นที่ลูกธาตุน้ำอาจไม่สบายใจ เกมที่ต้องตัดสินใจเร็ว การแข่งที่รุนแรง การถูกเรียกออกมาแสดงต่อหน้าคนอื่น กิจกรรมที่เปลี่ยนเรื่องบ่อย และของเล่นเสียงดังแสงกะพริบ ถ้าพ่อแม่บังคับกิจกรรมที่ไม่ตรงกับธรรมชาติของลูก ลูกธาตุน้ำมักทำตามโดยไม่บ่น แต่ในใจค่อย ๆ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ

สัญญาณที่น้ำกำลังนิ่งเกิน

- ไม่อยากลุกจากที่เดิม หรืออยากอยู่กับจอแทนการเล่น
- ง่วง ตัวหนัก โดยเฉพาะช่วงเช้าและหัวค่ำ (ช่วงน้ำ 06–10 และ 18–22 น.)
- ถอยออกมาดูเพื่อนห่าง ๆ แต่ไม่กล้าเข้าไป และไม่เลว่าอยากเล่นด้วย

ตอนสายวันนั้น เด็ก ๆ เริ่มเล่นไล่จับกันทั่วลานเล่น น้องไบเตยยังนั่งอยู่ตรงมุมเนินดินใต้ต้นมะขามที่เดิม มองตามเพื่อนอยู่นาน play worker ไม่ได้ชวนให้ไปวิ่ง แต่ถามเบา ๆ ว่า "ถ้ายสองไบเนอยากไปตากแดดตรงไหนดี" น้องไบเตยลุกขึ้นถือถั่วเดินหาจุดที่แดดสวย เดินผ่านวงไล่จับ และอีกไม่นานก็ถูกเด็กเล็กคนเดิมจูงมือเข้าไปในเกม น้ำไม่ต้องการการผลัก เพียงต้องการทางให้ไหล

ผู้ใหญ่ช่วยลูกธาตุน้ำได้อย่างไร โดยไม่เข้าไปคุมการเล่น

1. ให้เวลามากกว่าที่คิด ทั้งเวลาเล่น เวลาตัดสินใจ และเวลาเก็บของ การเร่งทำให้น้ำหยุดนิ่งมากกว่าเดิม
2. ชวนขยับด้วยกัน "ไปเดินหาใบไม้สวย ๆ ด้วยกันไหม" ได้ผลกว่า "ไปวิ่งเล่นบ้าง"
3. เคารพของรักและผลงาน ไม่ตีผลงาน และไม่ซ่อนหรือทิ้งของรักของลูกโดยไม่ถามก่อน และมีที่เก็บผลงานให้กลับมาดูได้
4. บอกล่วงหน้าเมื่อจะเปลี่ยนกิจกรรม น้ำปรับตัวได้ดีเมื่อรู้ก่อน และได้เตรียมใจ
5. ถามความรู้สึกทางอ้อม ชวนคุยระหว่างปั่นดินด้วยกัน ตอนที่มือได้ทำงานและใจผ่อนคลาย ลูกธาตุน้ำมักเปิดใจเล่าเรื่องที่ปกติไม่ค่อยเล่า เป็นเรื่องที่ถ้านั่งถามตรง ๆ อาจไม่ได้ยินเลย

น้ำไม่ได้ช้า น้ำก็คือน้ำ ลูกธาตุน้ำไม่ต้องการการเปลี่ยน แต่ต้องการการไหล

5.5 ลูกธาตุผสม และลูกที่ธาตุอยู่ในดุลยภาพ

ในกรอบคิดสามธาตุ เด็กหลายคนมักเป็นธาตุผสม การเล่นจึงมีหลายธาตุปนกันอยู่ในเด็กคนเดียว ตัวอย่างที่พบบ่อยในลานเล่น

ธาตุผสม	ภาพที่มักเห็น
ลมไฟ	เริ่มเร็ว กล้าลองของยาก แต่เปลี่ยนเป้าหมายบ่อย ตื่นเต้นง่ายทั้งตอนสนุกและตอนโกรธ
ไฟน้ำ	มุ่งมั่นและอดทน ทำงานชิ้นใหญ่ได้จนจบ เช่น สร้างเขื่อนทั้งเช้า แต่เมื่อโกรธมักเก็บไว้นาน
ลมน้ำ	จินตนาการลึก เล่นสมมติกับตุ๊กตาได้นาน แต่กังวลเมื่อเจอคนใหม่หรือที่ใหม่
ดุลยภาพ	ปรับเข้ากับการเล่นได้หลายแบบ ธาตุที่ขึ้นนำเปลี่ยนไปตามวัน เวลา และอากาศ

วิธีอ่านลูกธาตุผสมคือดูสองช่วง ตอนสบายใจ ธาตุไหนนำการเล่น และ ตอนเหนื่อยหรือไม่ได้ตั้งใจ ธาตุไหนโผล่ออกมา ธาตุที่โผล่ตอนเหนื่อยมักเป็นธาตุที่ต้องการการดูแลมากที่สุด

อายุก็มีผล ที่ลานเล่นมักเห็นว่า เด็ก 3–5 ปีเริ่มเห็นธาตุเด่นในการเล่น เด็ก 6–8 ปีธาตุเด่นนิ่งขึ้น และเด็ก 9–12 ปีเริ่มเห็นธาตุรองชัด การเล่นของเด็กคนเดิมจึงเปลี่ยนได้ตามวัย ความเข้าใจจึงควรถือไว้หลวม ๆ และกลับมาดูใหม่เสมอ

พบแพทย์เมื่อ

ลูกชนหรือเปลี่ยนเร็วจนกระทบการเรียนรู้ ความปลอดภัย และเพื่อน ต่อเนื่องหลายเดือนทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน · โกรธรุนแรงจนทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นบ่อย · ถอยจากการเล่นและเพื่อนทั้งหมด ดูเศร้า ไม่อยากทำสิ่งที่เคยชอบนานหลายสัปดาห์ · เล่นแบบเดิมซ้ำจนดึงออกไม่ได้ และเครียดมากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย สัญญาณเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องธาตุ (ดูหัวข้อ 7.6 และภาคผนวก ข.)

5.6 จาก "ห้าม" เป็น "เปิดประตู"

เมื่อพ่อแม่เริ่มเห็นธาตุของลูก ความหวังดีมักพาไปสู่การห้าม ห้ามลูกธาตุลมวิ่ง ห้ามลูกธาตุไฟแรง ห้ามลูกธาตุน้ำน่าน การห้ามทำให้การเล่นไม่อิสระอีกต่อไป และลูกจะรู้สึกว่สิ่งที่ตัวเองรักคือสิ่งที่ผิด

การเล่นอิสระตามธาตุจึงใช้อีกทางหนึ่ง คือ เปิดประตูสองบานไว้พร้อมกัน บานแรกคือการเล่นที่เต็มใจ บานที่สองคือการเล่นที่ช่วยให้พอดี แล้วให้ลูกเดินเข้าออกเอง หลักนี้สรุปได้ในประโยคเดียวว่า ลมต้องการความปลอดภัย ไฟต้องการความท้าทาย น้ำต้องการเวลา

ลูก	ประตูเต็มใจ	ประตูช่วยให้พอดี	เปิดอย่างไรโดยไม่บังคับ
ลม	สมมติ เล่าเรื่อง วาด สำนวน	ดิน ทรายเปียก ปลุกต้นไม้ จังหวะคงที่	วางมุมดินไ้ร่มไว้ใกล้มุมสมมติให้เรื่องเล่นไหลเข้าไปได้เอง
ไฟ	ทำท่าย ปืน นำเกม	เล่นน้ำ ร่มไม้ ต่อบล็อก เกมร่วมมือ	ให้โจทย์ท้าทายที่มีน้ำเป็นส่วนหนึ่ง เช่น สร้างเขื่อนกันน้ำ โดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้
น้ำ	ปั้น ทำ ดูละ เล่นน้ำ	เต้น ไล่จับ เกมมีจังหวะ	ผูกการขยับเข้ากับสิ่งที่รัก เช่น เดินไปเก็บดินมาปั้น

งานวิจัยบอกว่า

หลัก Playwork Principles (ค.ศ. 2005) ที่กล่าวถึงในบทที่ 2 ให้ผู้ใหญ่สนับสนุนและสร้างสภาพแวดล้อมให้การเล่นเกิดขึ้น มากกว่ากำกับการเล่นเอง การเปิดประตูจึงสอดคล้องกับหลักนี้ ส่วนการห้ามและการสั่งไม่สอดคล้อง

5.7 ฐานสามประตู

ฐานสามประตูคือการนำหลักเปิดประตูมาจัดเป็นพื้นที่จริง ในทุกฐานของลานเล่น มีทางเลือกสามแบบเปิดไว้พร้อมกัน เด็กเลือกเอง ย้ายไปมาได้เสมอ และไม่มีประตูไหนดีกว่าประตูไหน

- ประตูลง เริ่มได้ทันที ไม่มีกฎผิด ลองได้หลายแบบ
- ประตูทำ มีเป้าหมาย มีระดับ ให้เข้าไปทีละชั้น
- ประตูลึก ทำสิ่งเดียวได้นาน สร้าง เก็บรายละเอียด ในมุมที่สูง

ฐาน	ประตูลง	ประตูทำ	ประตูลึก
ทรงตัว (ไม้โลกเอก กระดานหก ตาข่ายปืน)	ลองทุกอุปกรณ์ตามใจ	เดินไม้โลกเอกให้ถึงธง นับก้าวของตัวเอง	ไม้เตี้ย ผูกยีนให้มัน มีผู้ใหญ่อยู่ใกล้เมื่อเด็กขอ
ดิน น้ำ ทราย (มีผู้ใหญ่เฝ้าจุดน้ำตลอด)	ตัก เท ขุด ด้วยอุปกรณ์หลายแบบ	สร้างเขื่อนกันน้ำให้ได้	ปั้น นวด คลึงดินเหนียวไ้ร่วม
สี มือ (สีขอลูกฝุ่น)	กระดาหลายแผ่น สีหลายสี	ระบายภาพให้เต็มกรอบ	กระดาแผ่นใหญ่ เกลี่ยไล่เฉดซ้ำ ๆ

ประตูทั้งสามไม่ได้จับคู่กับธาตุแบบตายตัว ลูกธาตุไฟอาจเลือกประตูลึกในวันที่เหนื่อย ลูกธาตุน้ำอาจเลือกประตูทำเมื่อมีเพื่อนสนิทอยู่ด้วย เมื่อจัดพื้นที่ทั้งลานเล่นหรือทั้งบ้าน หลักเดียวกันนี้ใช้เป็นสามมุมได้ (ดูหัวข้อ 11.6) สิ่งทีพ่อแม่ได้เห็นจากฐานสามประตูมีสามเรื่อง

1. ลูกเลือกประตูไหนก่อน และอยู่นานแค่ไหน

2. ตอนทำไม่ได้ ลูกทำอะไร ย้ายประตู สู้ต่อ หรือหยุดนิ่ง
3. ประตูที่ลูกเลือก เหมือนหรือต่างจากประตูที่พ่อแม่เลือกเองในวันอ่านเรา (ดูหัวข้อ 6.6)

ลองทำวันนี้ — 30 นาทีที่ลูกเลือกเอง

1. เลือกเวลาที่ลูกไม่หิว ไม่ง่วง และไม่มีจ้อ
2. บอกลูกว่า "สามสิบนาทีเล่นอะไรก็ได้" แล้วนั่งอยู่ใกล้ ๆ
3. ไม่สั่ง ไม่สอน ไม่ชวน ถ้าลูกชวนเล่นด้วย ตอบรับได้ โดยให้ลูกเป็นคนนำ
4. จดสิ่งที่เห็นตาม 6 มุมการเล่นในหัวข้อ 5.1 โดยเฉพาะสิ่งที่เห็นจริง ไม่ใช่คำตัดสิน
5. ทำซ้ำอีกครั้งในสัปดาห์เดียวกัน คนละช่วงเวลา

ทวน 3 บรรทัด

- การเล่นอิสระคือหน้าต่างที่ใสที่สุดในการมองธาตุของลูก
- ลมเล่นกว้าง ไฟเล่นแรง น้ำเล่นลึก ไม่มีแบบแผนถูกหรือผิด
- ผู้ใหญ่ไม่ต้องห้าม เพียงเปิดประตูไว้ทั้งสองบาน บานที่เต็มใจและบานที่ช่วยให้พอดี

ถ้าที่ผ่านมาเคยห้ามหรือเคยเร่งลูกไปบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาของพ่อแม่ทุกบ้าน การเปิดประตูเริ่มได้จากเสาร์นี้ เย็นนี้ หรือสามสิบนาทีข้างหน้า

คำถามชวนคิด ตอนที่ลูกเล่นไม่ได้ตั้งใจครั้งล่าสุด ลูกทำอะไร และสิ่งนั้นบอกอะไรเกี่ยวกับธาตุของลูก

บทที่ 6

พ่อแม่แต่ละชาติมักขัดการเล่นแบบไหน



เล่นอิสระตามธาตุ

พ่อแม่แต่ละธาตุมักจัดการเล่นแบบไหน

เปิดบท — ผู้ใหญ่สามคนที่ฐานทรงตัว

สายวันเดียวกันที่ลานเล่น ที่ฐานทรงตัวมีผู้ใหญ่สามคนยืนอยู่คนละมุม

พ่อกรยืนใกล้ร่องภูผาที่สุด "ยึดตัวตรง มองข้างหน้า ก้าวยาวอีก เมื่อกี้เกือบถึงแล้ว" ข้อตกลงว่าจะดูอย่างเดียวยายไปตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่รู้ ทุกคำพูดออกมาจากความหวังดี แต่น้องภูผาเริ่มเกร็ง ล้มบ่อยขึ้น และหน้าแดงขึ้นทุกครั้ง พ่อกรไม่ทันนึกว่า "ก้าวยาวอีก" คือประโยคเดียวกับที่ทำให้ตัวเองหงุดหงิดเมื่อเสาร์ก่อน

แม่แก้ว ผู้ใหญ่ธาตุลมที่มานั่งอ่านเราด้วยกัน วันนี้พาน้องตะวันลูกชายวัยเจ็ดขวบมาด้วย แม่แก้วยืนอยู่ข้างกระดานหก "ระวัง ๆ เดี่ยวตก" อีกสองนาทีกี่พูดว่า "ลูก ลองเล่นเป็นนกบินไหม หรือไปตาข่ายดีกว่า" เกมที่น้องตะวันกำลังเล่นอยู่เปลี่ยนไปสามครั้งในห้านาที โดยที่น้องตะวันไม่ได้เป็นคนเปลี่ยน

แม่อุ้มนั่งอยู่ใต้ร่มไม้ริมฐานทรงตัว ถือผ้าเช็ดมือไว้พร้อม เมื่อน้องลมวิ่งมาดึงมือ "แม่มาเล่นด้วยกัน" แม่อุ้มยิ้มแล้วตอบว่า "ลูกเล่นไปก่อนนะ แม่ดูอยู่ตรงนี้" ในใจกลัวว่าเสื้อจะเปื้อน กลัวว่าตัวเองจะเล่นไม่เป็น และคิดว่าวันนี้ตกลงกันได้แล้วว่าจะดูอย่างเดียว

ทั้งสามคนรักลูกเท่ากัน แต่ละคนกำลังเปลี่ยนการเล่นของลูกให้กลายเป็นสิ่งอื่นโดยไม่รู้ตัว คนหนึ่งเปลี่ยนเป็นบทเรียน คนหนึ่งเปลี่ยนเป็นความกังวล อีกคนหนึ่งเปลี่ยนเป็นการเล่นคนเดียวที่ลูกไม่ได้เลือก และทั้งสามแบบมีรากมาจากธาตุของผู้ใหญ่เอง

เรื่องในบทนี้มีไว้ให้ผู้ใหญ่ได้เห็นตัวเองชัดเจนขึ้นอย่างอ่อนโยน การรู้ทันตัวเองคือก้าวแรกของการคืนการเล่นให้ลูก

6.1 ทำไมผู้ใหญ่จัดการเล่น

การจัดการเล่นส่วนใหญ่ดูไม่ออกว่าเป็นการขัด เพราะดูเหมือนความใส่ใจ เช่น สอนวิธีที่ถูก แก้ให้สวย ช่วยเรื่อก่อนลูกจะขอ ชมจนลูกเล่นเพื่อคำชม ขอถ่ายรูปจนลูกต้องหยุดเล่นมายืนให้ถ่าย หรือเร่งให้จบเพราะถึงเวลาของผู้ใหญ่ รากของการขัดมักมีสามราก

1. ความกลัว กลัวลูกเจ็บ กลัวเลอะ กลัวเสียเวลา กลัวคนอื่นมองว่าเลี้ยงลูกไม่ดี
2. ความหวังดี อยากให้ลูกเก่ง อยากให้ได้เรียนรู้ อยากให้เล่น "ให้ได้ประโยชน์"
3. ธาตุของผู้ใหญ่เอง จังหวะที่ผู้ใหญ่สบายใจ ไม่จำเป็นต้องเป็นจังหวะที่ลูกต้องการ ผู้ใหญ่ธาตุไฟสบายใจเมื่อมีเป้าหมาย ผู้ใหญ่ธาตุลมสบายใจเมื่อมีไอเดียใหม่ ผู้ใหญ่ธาตุน้ำสบายใจเมื่อทุกอย่างปลอดภัยและสงบ เมื่อเห็นลูกเล่นไม่ตรงกับจังหวะนั้น มือก็มักยื่นเข้าไปเอง

งานวิจัยบอกว่า แนวคิด playwork เรียกการที่ผู้ใหญ่เข้าไปครอบการเล่นจนการเล่นกลายเป็นของผู้ใหญ่ว่า adulteration (Sturrock & Else, ค.ศ. 1998) หลัก playwork จึงให้ผู้ใหญ่สังเกตผลกระทบของตัวเองที่มีต่อการเล่นอยู่เสมอ

มุมมองธาตุ ธาตุของผู้ใหญ่บอกได้ว่าผลกระทบนั้นมักออกมาในรูปแบบไหน เมื่อรู้รูปแบบของตัวเอง การถอยออกมาหนึ่งก้าวก็ทำได้ง่ายขึ้น

6.2 พ่อแม่ธาตุลม — ไอเดียที่ไหลเข้าไปในการเล่นของลูก

จุดแข็งในลานเล่น พ่อแม่ธาตุลมเล่นเก่ง สนุกง่าย เข้าไปในโลกสมมติของลูกได้เร็ว ไม่กลัวอะไร และมักมีเกมใหม่ ๆ มาเสนอเสมอ ลูกหลายคนจำพ่อแม่ธาตุลมได้ในฐานะ "คนที่เล่นด้วยสนุกที่สุด"

มักขัดการเล่นแบบนี้

- แทรกไอเดีย "ลองแบบนี้ใหม่" จนเกมกลายเป็นเกมของผู้ใหญ่
- พุดและถามต่อเนื่อง จนลูกไม่มีช่วงเงียบให้คิดเอง
- กังวลง่าย ร้อง "ระวัง!" บ่อยจนลูกสะดุ้งมากกว่าระวัง
- หยิบมือถือขึ้นมาถ่ายรูป หรือเปลี่ยนไปสนใจเรื่องอื่นกลางคัน
- บางวันเล่นด้วยเต็มที่ บางวันไม่อยู่เลย ลูกคาดเดาไม่ได้

ลูกแต่ละธาตุมักรู้สึกอย่างไร ลูกธาตุลมสนุกด้วยแต่พุ่งไปด้วยกัน เพราะไม่มีใครเป็นหลักให้ ลูกธาตุไฟหงุดหงิดเมื่อเกมที่ตั้งใจทำถูกเปลี่ยนกลางทาง ลูกธาตุน้ำตามไม่ทัน และค่อย ๆ ถอยออกจากการเล่นอย่างเงียบ ๆ

หลังพักกินข้าวเที่ยง play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ชวนแม่แก้วลองนับหนึ่งถึงสิบในใจทุกครั้งก่อนพุด แม่แก้วนับได้ ถึงสี่ก็เกือบหลุดปากว่า "ลองกระโดดลงมาดูสิ" แต่กลับไว้ได้ พอนับถึงสิบ น้องตะวันก็ลงจากกระดานหกเอง แล้วหันไปตั้งกติกาใหม่กับเพื่อนสองคน แม่แก้วหัวเราะว่าเกมของลูกสนุกกว่าไอเดียของตัวเองเสียอีก

สิ่งที่ฝึกได้

1. นับหนึ่งถึงสิบก่อนพุด ในสัปดาห์ที่นั้น ลูกมักคิดทางใหม่ได้เอง
2. เก็บไอเดียไว้ในกระเป๋าคัดไว้ก่อน ถ้าลูกถามหาไอเดียค่อยหยิบออกมา
3. เปลี่ยน "ระวัง!" เป็นคำถาม "เท้าวางตรงไหนดี" "รู้สึกมันคงไหม" ช่วยให้ลูกประเมินเอง แทนการส่งต่อความกังวล
4. วางมือถือ นั่งลงให้ต่ำเท่าลูก อยู่หนึ่ง ๆ เป็นหลักให้ลูก แล้วปล่อยให้ลูกเป็นสายลม
5. สัญญาเวลาเล่นที่คงที่ เช่น ทุกเย็นหลังอาบน้ำ สิบห้านาที ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความยาว

ประโยคที่ช่วยพ่อแม่ธาตุลมได้มากคือ "เล่าให้ฟังหน่อย กำลังทำอะไรอยู่" แล้วฟังจนจบ ประโยคนี้เปลี่ยนพลังของลมจาก "พุด" เป็น "อยากรู้" ความช่างพุดกับความช่างสงสัยมาจากรากเดียวกัน

6.3 พ่อแม่ธาตุไฟ — ความหวังดีที่มาในรูปของเป้าหมาย

จุดแข็งในลานเล่น พ่อแม่ธาตุไฟกล้าปล่อยให้ลูกลองของยาก เชื่อในความสามารถของลูก เป็นกำลังใจที่ดี และสอนเรื่องความพยายามได้ด้วยการทำให้ดู เมื่อเล่นด้วย ลูกมักได้พลังและความกล้าไปเต็มที่

มักขัดการเล่นแบบนี้

- สอนวิธี "ที่ลูก" ตั้งแต่ลูกยังไม่ได้ลองเอง
- ตั้งเป้าแทนลูก "อีกห้าก้าว" "ต้องถึงต้นไม้"
- เปลี่ยนการเล่นเป็นการแข่ง เทียบกับเด็กคนอื่นหรือพี่น้อง
- หงุดหงิดเมื่อลูกช้า เปลี่ยนใจบอຍ หรือ "เล่นไม่เป็นสาระ"
- เร่งให้จบเพราะมีเรื่องต่อไปในตาราง

ลูกแต่ละธาตุมักรู้สึกอย่างไร ลูกธาตุไฟปะทะกลับเพราะไฟเจอไฟ การเล่นกลายเป็นการชิงกันว่าใครจะเป็นคนนำ ลูกธาตุลมรู้สึกถูกกดดันและกังวลว่าตัวเองไม่ดีพอ ลูกธาตุน้ำเงียบลงและถอยลึก บางคนเลิกอยากเล่นสิ่งที่เคยชอบ เพราะรู้สึกว่าการเล่นนั้นเป็นของพ่อแม่ไปแล้ว

บ่ายวันนั้น play worker ชวนพ่อกรลอง "มือไพล่หลัง" สิบนาที ยืนคู้มองภูผาโดยไม่พูดอะไรเลย น้องภูผาล้มอีกสองครั้ง แต่ครั้งนี้ไม่หน้าแดง และคิดวิธีใหม่เองว่าต้องมองจุดหนึ่งข้างหน้า พ่อกรเล่าทีหลังว่า สิบนาทีนั้นยากกว่าเดินไม่

โลกเด็กเสียอีก

สิ่งที่ฝึกได้

1. มือโพล่หลัง เป็นสัญญาณให้ตัวเองว่าตอนนี้เป็นเวลาดู ยังไม่ใช่เวลาสอน
2. ให้ลูกตั้งเป้าเอง ถามว่า "วันนี้อยากลองอะไร" แทนการบอกเป้าให้
3. เล่าความพยายามมากกว่าผล "ลูกขึ้นมาใหม่ทุกครั้งเลย" แทน "ทำได้ก็ก้าว"
4. รู้ทันไฟของตัวเองก่อน เมื่อเสียงเริ่มดัง ถอยออกมาเติมน้ำหนึ่งแก้ว ไฟของผู้ใหญ่ที่ลดลง ช่วยให้ไฟของลูกลดลงด้วย
5. เพื่อเวลาไม่มีเป้าหมาย วันหยุดหนึ่งช่วงที่ไม่ต้องทำอะไร ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก

ประโยคที่ช่วยพ่อแม่ธาตุไฟได้มากคือ "อยากให้ช่วยไหม หรืออยากลองเองก่อน" คำถามนี้คือการตัดสินใจให้ลูก และเปลี่ยนไฟของผู้ใหญ่จาก "นำ" เป็น "หนุน"

6.4 พ่อแม่ธาตุน้ำ — ความห่วงใยที่กลายเป็นรั้วที่สูงเกินไป

จุดแข็งในลานเล่น พ่อแม่ธาตุน้ำรอกัง ไม่เร่ง ไม่ตัดสิน อยู่กับลูกได้นานโดยไม่เบื่อ และมีความอบอุ่นที่ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย หลายอย่างที่ play worker ต้องฝึกนาน พ่อแม่ธาตุน้ำทำได้เองตามธรรมชาติ

มักขัดการเล่นแบบนี้

- ห่วงความปลอดภัยจนไม่ปล่อยให้ลูกได้เสี่ยงเลย
- กลัวเลอะ เช็ดมือลูกตลอดเวลา จนการเล่นกลายเป็นการเล่นที่ต้องสะอาด
- นั่งดูอยู่ห่าง ๆ และไม่รับคำชวน เพราะเหนื่อย หรือไม่มั่นใจว่าตัวเองเล่นเป็น
- เตรียมทุกอย่างให้เสร็จ หรือช่วยทำก่อนลูกจะได้ลอง
- ยอมลูกจนไม่มีกติกาความปลอดภัยที่ชัดเจน

ลูกแต่ละธาตุมักรู้สึกอย่างไร ลูกธาตุลมได้ความสงบ แต่บางครั้งรู้สึกว่าไม่มีคนร่วมสนุก ลูกธาตุไฟไม่เจอขอบเขต จนกลายเป็นคนคุมทุกอย่าง ลูกธาตุน้ำสบายใจ แต่ทั้งพ่อแม่และลูกอาจขยับน้อยและเสียงน้อยด้วยกันจนน้ำนิ่งทั้งบ้าน

ก่อนกลับบ้านวันนั้น น้องลมมาดึงมือแม่อีกครั้ง play worker ที่เดินผ่านมาพูดคุย ๆ ว่า "ดูอย่างเดียว ไม่ได้แปลว่ารับคำชวนไม่ได้นะคะ ให้ลูกเป็นคนนำก็พอ" ครั้งนี้แม่อุ้งผ้าเช็ดมือ ถอดรองเท้า แล้วตามน้องลมไปที่มุมดินโคลน น้องลมเปิดร้านขนมโคลน แม่อุ้งเป็นลูกค้าคนแรก สั่งขนมชั้นสามจาน แล้วพบว่าตัวเองกำลังหัวเราะอยู่ เสือเพื่อนซี้ ออกได้ แต่สิบนาที่ที่ได้เล่นด้วยกันจะอยู่ในใจลูกไปอีกนาน

สิ่งที่ฝึกได้

1. รับคำชวนอย่างน้อยวันละครั้ง แม้เพียงสั้น ๆ คำชวนของลูกคือประตูที่เปิดไม่บ่อย
2. ปล่อยให้เสียงที่ละชั้น ใช้คำถามซึ่งประโยชน์กับความเสียงในหัวข้อ 3.4 ก่อนพูดคำว่า "อย่า"
3. เตรียม "ชุดเล่น" ทั้งของลูกและของตัวเอง เมื่อเลอะได้ ใจก็ปล่อยได้
4. พุทตกติกาความปลอดภัยไม่ก้ำกึ่งให้ชัด อ่อนโยนแต่มั่นคง และปล่อยส่วนที่เหลือให้เป็นของลูก
5. ดูแลความเหนื่อยของตัวเอง บอกลูกตรง ๆ ว่า "แม่ขอนั่งพักห้านาที แล้วจะไปเล่นด้วย" แล้วไปตามที่บอก

ประโยคที่ช่วยพ่อแม่ธาตุน้ำได้มากคือ "ขอเล่นด้วยคนได้ไหม" ประโยคนี้พาความอบอุ่นของน้ำจากมุมไกล ๆ เข้าไปอยู่ในการเล่นของลูก โดยที่ลูกยังเป็นคนนำ

6.5 พ่อแม่ × ลูก ในลานเล่น 9 คู่

ตารางนี้เป็นภาพที่ "มักจะ" เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่และลูกอยู่ด้วยกันในลานเล่น ไม่ใช่คำทำนาย ถ้าบ้านไหนไม่เป็นแบบนี้ ก็ดีมาก ถ้าเป็น ให้เลือกฝึกเพียงหนึ่งอย่าง

พ่อแม่ × ลูก	ในลานเล่นมักเห็น	ฝึกหนึ่งอย่าง
ลม × ลม	สนุกด้วยกัน แต่เปลี่ยนเกมไม่หยุด ไม่มีใครเป็นหลักให้	ผู้ใหญ่เลือกนั่งมุมเดียวเป็นฐาน ให้ลูกไปแล้วกลับมาได้
ลม × ไฟ	ผู้ใหญ่เปลี่ยนกติกากลางคัน ลูกโกรธว่าไม่ยุติธรรม	ตกลงกติกาก่อนเล่น แล้วยึดตามนั้น
ลม × น้ำ	ผู้ใหญ่ชวนเปลี่ยนเร็ว ลูกยังไม่ทันอ้อมกับสิ่งเดิม	ถามแล้วรอสักครู่ ปลอ่ยให้ลูกอยู่กับสิ่งเดิมจนพอ
ไฟ × ลม	ผู้ใหญ่ตั้งเป้า ลูกเปลี่ยนใจ ผู้ใหญ่หงุดหงิด	ชมการลอง และยอมให้การเล่น "ไม่จบ" ได้
ไฟ × ไฟ	แข่งกันเอง ไม่มีใครยอมใคร	เล่นเกมร่วมมือ สู้กับโจทย์แทนสู้กันเอง
ไฟ × น้ำ	ผู้ใหญ่เร่ง ลูกเงียบและถอย	ลดความเร็วของตัวเองลงครึ่งหนึ่ง
น้ำ × ลม	ผู้ใหญ่เหนียวกับพลังของลูก นั่งดูอยู่ห่าง ๆ	รับคำชวนสั้น ๆ แต่เต็มใจ วันละครึ่ง
น้ำ × ไฟ	ลูกคุมเกม ผู้ใหญ่ยอมทุกอย่าง กติกาความปลอดภัยหายไป	ตั้งขอบเขต 2-3 ข้อ พุดให้ชัดและอ่อนโยน
น้ำ × น้ำ	นั่งทำของเงียบ ๆ ด้วยกัน สงบ แต่ขยับน้อยทั้งคู่	ชวนกันขยับ เช่น เดินไปเก็บของมาเล่นด้วยกัน

พ่อแม่ที่เป็นธาตุผสมหรือธาตุอยู่ในดุลยภาพให้อ่านคู่มือที่ใกล้กับตัวเองในวันที่เหนื่อย เพราะวันนั้นธาตุเด่นจะโผล่ออกมา

พบแพทย์เมื่อ ผู้ใหญ่เองรู้สึกเหนื่อยล้า เครียด หรือหมดแรงจนเล่นกับลูกไม่ไหวเกือบทุกวันนานหลายสัปดาห์ นอนไม่หลับ หรือโกรธลูกจนควบคุมตัวเองได้ยาก ความรู้สึกเหล่านี้เกิดได้กับพ่อแม่ทุกคน และควรได้รับการดูแล เช่นเดียวกับลูก ปรึกษาแพทย์ใกล้บ้าน หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 (ภาคผนวก ข.)

6.6 กับดัก "ตอนเด็กก็เล่นแบบนี้"

พ่อแม่หลายคนโตมากับทุ่งนา หนองน้ำ และเพื่อนต่างวัยในหมู่บ้าน ความทรงจำเหล่านั้นมีค่า และก็กลายเป็นกับดักได้สองทาง

- ทางแรก คิดว่าลูกจะชอบการเล่นแบบที่ตัวเองเคยรัก ทั้งที่ความรักนั้นอาจมาจากธาตุของพ่อแม่เอง มากกว่าธาตุของลูก
- ทางที่สอง พ่อแม่ที่ตอนเด็กไม่ค่อยได้เล่น อาจอยากชดเชยให้ลูกได้เล่นมาก ๆ จนเผลอเข้าไปจัดการเล่นแทนลูกทุกเรื่อง

ทางออกคือให้ผู้ใหญ่ได้เล่นเองก่อน วันอ่านเราที่ลานเล่นจัดให้พ่อแม่มาเล่นเองโดยไม่มีลูกก็ด้วยเหตุผลนี้ เมื่อผู้ใหญ่ได้เลือกประตูของตัวเอง ได้ล้ม ได้หัวเราะ เด็กคนหนึ่งในตัวผู้ใหญ่ก็ได้เล่นด้วย และหลังจากนั้นการปล่อยให้ลูกเล่นในแบบของลูกก็ง่ายขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ

ประตูที่ผู้ใหญ่เลือกเองในวันนั้นยังบอกอะไรได้อีกมาก พ่อกรตรงไปที่ประตูทำทันที แม่อยู่อยู่กับประตูลึกลับที่มุมเนินดินใต้ต้นมะขาม แม่แก้ลองประตูลองครบทุกฐาน เมื่อนำมาวางเทียบกับประตูที่ลูกเลือกในเสาร์ถัดมา จะเห็นว่าคูไหนเลือกเหมือนกัน ซึ่งมักเล่นด้วยกันได้ง่าย และคูไหนเลือกต่างกัน ซึ่งผู้ใหญ่ก็เผลอดึงลูกมาที่ประตูของตัวเอง บ้านที่ยังไม่เคยมาลานเล่น ทำแบบเดียวกันได้ที่บ้าน โดยนึกถึงการเล่นที่ชอบที่สุดตอนเด็กแล้วถามว่าเป็นประตูไหน

ลองทำวันนี้ — บันทึก "เข้าไปตอนไหน" 3 วัน

ทุกครั้งที่เราเข้าไปในการเล่นของลูก จดสั้น ๆ ในแบบฟอร์มนี้ (แบบฟอร์มเดียวกับการ์ดใบที่ 2 ในภาค 5) ช่องชั้นที่ใช้ เว้นไว้ก่อนได้ แล้วค่อยเติมหลังอ่านบทที่ 8

วัน เวลา	เข้าไปตอนไหนทำอะไร	ชั้นที่ใช้ (1-4 หรือนอกบันได - หัวข้อ 8.2)	เพราะอะไร (กลัว · หวังดี · จังหวะของตัวเอง)	ลูกเป็นอย่างไรหลังจากนั้น
ตัวอย่าง: เสาร์ 10 โมง	บอกให้ก้าวยาวขึ้น	นอกบันได (เข้าไปสอนโดยไม่มีใครชวน)	หวังดี อยากให้ถึงเร็ว	ล้มบ่อยขึ้น หน้าแดง

ครบสามวัน อ่านทวนแล้วเลือกหนึ่งแถวที่เกิดซ้ำบ่อยที่สุด แล้วใช้ "สิ่งที่ฝึกได้" ของธาตุตัวเองเพียงหนึ่งข้อ

ทวน 3 บรรทัด

- พ่อแม่ทุกธาตุจัดการเล่นได้ ด้วยความกลัว ความหวังดี หรือจังหวะของตัวเอง
- ลมมักแทรกไอดีย ไฟมักตั้งเป้า น้ำมักห่วงจนไม่ปล่อย
- การรู้ทันตัวเอง และการได้เล่นเองอีกครั้ง คือจุดเริ่มของการคืนการเล่นให้ลูก

พ่อแม่ที่อ่านบทนี้แล้วเห็นตัวเองในหลายข้อ ไม่ต้องรู้สึกผิด ทุกข้อมาจากความรัก และทุกข้อฝึกได้ที่ละนิด

คำถามชวนคิด ตอนเด็ก การเล่นแบบไหนที่ทำให้มีความสุขที่สุด และตอนนั้นมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ ๆ แบบไหน

บทที่ 7

สังเกตการเล่นไม่ให้ลำเอียง



เล่นอิสระตามธาตุ

สังเกตการเล่นไม่ให้ลำเอียง

เปิดบท — สมุดบันทึกหน้าแรกของแม่อุ๋

หลังเสาร์แรกที่พาลูกมาลานเล่น แม่อุ๋ตั้งใจจดสิ่งที่เห็นลูกเล่นทุกวัน หน้าแรกเขียนไว้ว่า "ลมเล่นไม่จบอีกแล้ว ภูผา อารมณ์ร้อน ใบเตยขี่เกิ๊ยกออกไปข้างนอก" เสาร์ที่สองที่พาลูกมา แม่อุ๋เอาสมุดไปให้ play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ดู คำตอบที่ได้คือคำถามกลับมาสามข้อ "ไม่จบคือเปลี่ยนกี่ครั้ง ในกี่นาที" "อารมณ์ร้อนตอนไหน หิวหรือเปล่า" "ขี่เกิ๊ยก คือกำลังทำอะไรอยู่"

แม่อุ๋หนึ่งไปพักหนึ่ง แล้วพบว่าสิ่งที่จดไว้เป็นคำตัดสินทั้งหมด ไม่มีสิ่งที่เห็นจริงเลยสักบรรทัด เรื่องนี้เกิดได้กับทุกคน ผู้ใหญ่ทุกคนมองเด็กผ่านแว่นของตัวเอง สิ่งที่ทำได้คือรู้ว่าแว่นนั้นมีอยู่ และค่อย ๆ เช็ดให้ใสขึ้น

7.1 ดูแบบ play worker — ดูไกล ดูนาน ดูซ้ำ

- ดูไกล ยืนหรือนั่งห่างพอให้ลูกไม่รู้สึกรู้ว่าถูกจ้อง เด็กที่รู้ว่าถูกดูมักเล่นเพื่อคนดู มากกว่าเล่นเพื่อตัวเอง
- ดูนาน ดูครั้งละราวครึ่งชั่วโมง เพราะช่วงแรกเด็กมักยังอุ่นเครื่อง การเล่นที่เป็นตัวของลูกจริง ๆ มักออกมาหลังจากนั้น
- ดูซ้ำ หลายวัน หลายช่วงเวลา หลายสถานที่ ตอนอิม ตอนหิว ตอนสบายดี และตอนไม่สบาย ภาพจากวันเดียวยังไม่ใช้ตัวลูก

7.2 จดสิ่งที่เห็น ไม่ใช่สิ่งที่คิด

คำที่จดควรเป็นสิ่งที่คนอื่นที่ยืนดูอยู่ด้วยกันก็จะเห็นเหมือนกัน

จดแบบคำตัดสิน	จดแบบสิ่งที่เห็น
ลมเล่นไม่จบ	น้องลมเปลี่ยนกิจกรรม 6 ครั้งใน 15 นาที ทุกอย่างเกี่ยวกับร้านขายของ
ภูผาอารมณ์ร้อน	น้องภูผาตะโกนใส่เพื่อนตอน 11 โมง หลังเล่นกลางแดดมาสองชั่วโมงและยังไม่ได้กินของว่าง
ใบเตยขี่เกิ๊ยก	น้องใบเตยปั่นถั่วยัดดิน 2 ใบ นาน 50 นาที และสอนเด็กเล็กคนหนึ่งให้คลึงดิน

คำตัดสินปิดประตู สิ่งที่เห็นเปิดประตู แฉขวามือบอกทางแก่ตัวเอง เช่น น้องภูผาอาจต้องการน้ำ ร่มเงา และของว่าง มากกว่าคำตำหนิ

7.3 ถามตัวเองสามข้อก่อนสรุป

1. สิ่งนี้เห็นจริง หรือคิดเอาเอง
2. ถ้าลูกเป็นธาตุอื่น พฤติกรรมเดียวกันนี้จะตีความอีกแบบไหม เช่น เด็กที่นั่งเงิบอาจกำลังคิดลึก ไม่ได้ขี่เกิ๊ยก
3. อารมณ์ของผู้ใหญ่ในวันนั้นมีผลกับสิ่งที่เห็นไหม วันที่เหนื่อย ลูกขยับนิดเดียวก็ดูเหมือน "ชน"

7.4 การ์ดสังเกตการเล่น 6 มุม

เมื่อดูได้โดยไม่ตัดสินแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือรู้ว่าจะดูตรงไหน การ์ดสังเกตการเล่นใช้ตาราง 6 มุมการเล่นในหัวข้อ 5.1 ชุดเดียวกัน คือ วิธีเลือก · จังหวะ · ท่าที่ต่อความเสี่ยง · ตอนทำไม่ได้ · กับเพื่อน · ตอนจบการเล่น การ์ดใบที่ 1 ในภาค 5 มีช่องว่างให้จดสิ่งที่เห็นในแต่ละมุม ช่องคำอธิบายของแต่ละธาตุคือ "เดาแรก" ไม่ใช่คำตัดสิน

เด็กส่วนใหญ่ไม่ตรงกับคอลัมน์เดียวครบทั้ง 6 มุม ธาตุที่ปรากฏบ่อยที่สุดคือธาตุดิน ส่วนมุมที่ต่างออกไปมักบอกถึงธาตุรอง หรือบอกถึงสภาพของวันนั้น วันที่ลูกหิว เหนื่อย ง่วง หรือไม่สบาย ภาพที่เห็นจะเปลี่ยนไปได้มาก

7.5 ธาตุดิน แล้วยอด

ธาตุดินควรจดลงสมุด แล้วสังเกตต่ออีก 1-2 สัปดาห์ อย่างน้อย 3-4 ครั้ง ต่างเวลา ต่างสถานที่ ก่อนจะใช้แบบประเมินลูกในภาคผนวก ก. เพราะผู้ใหญ่เป็นคนตอบแบบประเมิน ผู้ใหญ่ที่ยังไม่เคยดูลูกเล่นจริงจะตอบจากความเชื่อเดิม ผู้ใหญ่ที่ดูมาแล้วสองสัปดาห์จะตอบจากสิ่งที่เห็น

เสาร์แรกที่พาลูกมา แม่แกวเดว่าน้องตะวันเป็นธาตุดินเหมือนตัวเอง เพราะเห็นลูกเปลี่ยนเกมสามครั้งในห้านาทีที่กระดานหก เสาร์ที่สอง แม่แกวนับสิบก่อนพูดทั้งเช้า จึงเห็นภาพอีกแบบ เมื่อไม่มีใครเสนอเกมใหม่ น้องตะวันอยู่ที่ตาข่ายป็นเกือบชั่วโมง ปีนสูงขึ้นที่ละช่อง ขวนเพื่อนแข่งกันว่าใครถึงยอดก่อน และไม่ยอมลงจนกว่าจะถึง การเปลี่ยนเกมบ่อยในเสาร์แรกมาจากไอเดียของแม่ ไม่ได้มาจากตัวลูก ส่วนความมุ่งมั่นที่ไม่ยอมเลิกและการชอบแข่งคือภาพของไฟ

เรื่องของแม่แกวบอกว่า สิ่งที่ผู้ใหญ่ทำอยู่ข้าง ๆ ก็เปลี่ยนการเล่นที่เห็นได้ การดูลูกในวันที่ผู้ใหญ่ถอยออกมาจึงให้ภาพที่ใกล้ตัวลูกที่สุด

เมื่อผลจากการสังเกตกับผลจากแบบประเมินลูกไม่ตรงกัน ไม่จำเป็นต้องเลือกข้างใดข้างหนึ่ง ให้เก็บไว้ทั้งสองคำตอบ แล้วดูต่อ ลูกอาจมีสองธาตุที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งพบได้บ่อย

มุมมองธาตุ ธาตุประจำตัวติดตัวมาตั้งแต่เกิดและไม่เปลี่ยน แต่ธาตุที่ปรากฏในแต่ละวันเปลี่ยนได้ตามเวลา อาหาร อากาศ และอารมณ์ การดูหลายครั้งในหลายช่วงเวลาจึงช่วยแยก "ตัวตนของลูก" ออกจาก "สภาพของวันนั้น" ได้

7.6 สิ่งที่ไม่ใช่เรื่องธาตุ

ไม่ใช่ทุกความต่างของเด็กจะอธิบายได้ด้วยธาตุ บางสัญญาณเป็นเรื่องพัฒนาการ ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือคลินิกพัฒนาการเด็กโดยเร็ว

สัญญาณที่ควรพาไปตรวจพัฒนาการ

- อายุ 1 ปีครึ่ง ยังไม่พูดเป็นคำที่มีความหมาย หรือไม่ชี้บอกสิ่งที่ต้องการ
- อายุ 2 ปี ยังไม่พูดสองคำต่อกัน เช่น "กินนม" "ไปเที่ยว"
- อายุ 3 ปี คนนอกบ้านฟังที่ลูกพูดไม่ค่อยเข้าใจ ไม่เล่นสมมติ หรือไม่เข้าไปเล่นกับเด็กคนอื่นเลย
- ทุกวัย ไม่ค่อยสบตา ไม่หันตามเสียงเรียกชื่อ
- ทุกวัย ทักษะที่เคยทำได้หายไป เช่น เคยพูดได้แล้วกลับไม่พูด (พัฒนาการถดถอย)
- เล่นแบบเดิมซ้ำ ๆ จนตึงออกไม่ได้ และเครียดมากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย
- ไม่สนใจเล่นกับใครเลย แม้แต่คนในบ้าน
- เหนื่อยง่าย หอบ ล้มบ่อยผิดปกติ หรือเดินวิ่งไม่สมวัย

เด็กปฐมวัยไทยมีเครื่องมือตรวจพัฒนาการตามวัยอยู่แล้ว คือคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ซึ่งใช้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) และที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ถ้าลูกทำทักษะตามวัยข้อไหนไม่ได้ ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่ อารมณ์ให้โตไปเอง

ในเด็กวัยเรียน ยังมีเรื่องสมาธิ การเรียนรู้ และความวิตกกังวล ที่ต้องการผู้เชี่ยวชาญช่วยดู คำว่า "ลูกธาตุดินไม่อยู่นิ่ง" ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องดูเรื่องสมาธิสั้น ถ้าความซนกระทบการเรียน ความปลอดภัย และความสัมพันธ์ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ต่อเนื่องหลายเดือน ควรพาไปพบแพทย์

การพบความผิดปกติของพัฒนาการตั้งแต่เนิ่น ๆ และเริ่มช่วยเหลือเร็ว มักให้ผลดีกว่าการรอดูไปก่อน รายการสัญญาณที่ควรพบแพทย์รวมไว้ในภาคผนวก ข.

ธาตุใช้อ่านความต่าง ไม่ได้ใช้อธิบายความผิดปกติ เมื่อสงสัย ให้ไปพบแพทย์ก่อน แล้วค่อยกลับมาอ่านธาตุ ทั้งสองทางเดินไปด้วยกันได้

ลองทำวันนี้ — ดูสองครั้ง แล้วคุยกัน

1. เลือกลูก 1 คน ดูการเล่นราวครึ่งชั่วโมงในช่วงเช้า และอีกครั้งในช่วงบ่ายแก่ๆ จะเป็นคนละวันก็ได้
2. จดตามการ์ด 6 มุม เฉพาะสิ่งที่เห็น ไม่ใช่คำตัดสิน
3. ชวนอีกคนในบ้าน เช่น พ่อ ย่า หรือพี่ คุยแยกกัน แล้วนำมาเทียบ
4. ตรงไหนเห็นตรงกัน ตรงไหนเห็นต่าง ส่วนที่เห็นต่างมักบอกเรื่องของผู้ดู มากกว่าเรื่องของเด็ก

ทวน 3 บรรทัด

- การ์ด 6 มุมช่วยให้รู้ว่าดูตรงไหน คำตอบที่ได้คือเดาแรก ไม่ใช่คำตัดสิน
- รอ 1–2 สัปดาห์ ดูหลายเวลา หลายที่ ก่อนใช้แบบประเมินลูก
- สัญญาณพัฒนาการผิดปกติไม่ใช่เรื่องธาตุ ให้พบแพทย์ก่อนเสมอ

ถ้าสมุดหน้าแรกเต็มไปด้วยคำตัดสินเหมือนของแม่อยู่ ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี หน้าถัดไปจะค่อย ๆ ใส่ขึ้นเอง

คำถามชวนคิด ในการ์ด 6 มุม มุมไหนที่เห็นลูกชัดที่สุด และมุมไหนที่ยังไม่เคยสังเกตเลย

ภาค 3

สื่อสารและทักษะ

ภาคนี้เปลี่ยนความเข้าใจจากภาค 2 ให้เป็นทักษะที่ใช้ได้จริง ทั้งในบ้านและที่ลานเล่น บทที่ 8 ว่าด้วยตำแหน่งของผู้ใหญ่ ว่าควรอยู่ตรงไหนและเข้าไปเมื่อไร บทที่ 9 ว่าด้วยคำพูดระหว่างเล่น บทที่ 10 ว่าด้วยวันที่การเล่นมีเรื่อง ทักษะทั้งสามฝึกได้ไม่ต้องเกิดมาเก่ง ขอเพียงลองซ้ำ ๆ และให้อภัยตัวเองในวันที่ยังทำไม่ได้

บทที่ 8

ผู้ใหญ่ในลานเล่น



เล่นอิสระตามธาตุ

ผู้ใหญ่ในลานเล่น

เปิดบท — หนึ่งเช้าของ play worker

เสาร์ที่สองที่ทั้งบ้านสมหวังมาลานเล่น เจ็ดโมงครึ่ง ก่อนเด็กคนแรกมาถึง play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ประจำลานเล่นเดินรอบลานเล่นช้า ๆ หนึ่งรอบ เก็บเศษแก้วที่ตกอยู่ริมรั้ว ลองดึงเชือกที่ผูกกับต้นมะขามว่ายังแน่นดีและไม่มีส่วนไหนเป็นบ่วง ลองเหยียบไม้กระดานที่พาดข้ามร่องน้ำแห้ง เติมน้ำในโถงข้างกองทรายแล้วปิดฝาให้แน่น จากนั้นวางของเล่นปลายเปิดไว้ตามมุมต่าง ๆ ท่อนไม้ ผ้าผืนใหญ่ ยางรถเก่า กะลา และกล่องกระดาษ

แปดโมง เด็ก ๆ เริ่มมา play worker ไม่ได้ยืนป่านกหวีดหน้าลานเล่น ไม่ได้ประกาศว่าวันนี้จะเล่นอะไร เพียงนั่งอยู่ริมลานเล่น ตรงที่มองเห็นได้เกือบทุกมุม

ตลอดเช้า play worker เข้าไปเพียงไม่กี่ครั้ง ครั้งแรก น้องลมเย็นนั่งอยู่กลางสะพานไม้ มองลงมาข้างล่าง play worker เดินไปยืนใกล้ ๆ ไม่จับ ไม่พูด อีกครู่หนึ่งน้องลมก็ก้าวต่อไปจนสุดสะพาน ครั้งที่สอง น้องภูผาวิ่งมาชวน "มาเป็นโจรให้ผมจับหน่อย" play worker ยอมเป็นโจร วิ่งให้ไล่สองสามรอบ แล้วค่อย ๆ ถอยออกเมื่อมีเด็กคนอื่นอาสาเป็นโจรแทน ครั้งที่สาม เด็กสองคนแย่งเชือกเส้นเดียวกันและเริ่มดึงแรงขึ้น play worker เดินเข้าไปยืนใกล้ ๆ แล้วรอไม่นานเด็กคนหนึ่งก็เสนอว่า "ปลัดกันคนละรอบ" โดยไม่มีผู้ใหญ่พูดอะไรเลย

มีเพียงครั้งเดียวที่ play worker เข้าไปทันที คือตอนที่เด็กกลุ่มหนึ่งลากไม้แผ่นใหม่มาจากกองไม้ และมีตะปูโผล่ออกมาจากปลายไม้ play worker เก็บไม้แผ่นนั้นออก ขอบคุนเด็ก ๆ ที่ช่วยหาเจอ แล้วถอยกลับไปนั่งที่เดิม

ตอนเที่ยง แม่อุเดินมาถามว่า "ทั้งเช้า ดูเหมือนแทบไม่ได้ทำอะไรเลยนะ" play worker ยิ้ม "งานส่วนใหญ่ทำเสร็จก่อนเด็กมาถึงค่ะ ที่เหลือคือดู แล้วเลือกว่าจะไม่เข้าไปตอนไหน"

ผู้ใหญ่ในลานเล่นทำอะไร ไม่ทำอะไร และตัดสินใจอย่างไรว่าจะเข้าไปหรือไม่ คือเรื่องของหัวข้อต่อจากนี้ หลักเดียวกันนี้ใช้ได้กับพ่อแม่ทั้งในบ้าน ในสนามหลังบ้าน และที่ลานเล่นของชุมชน

8.1 ผู้ใหญ่ 3 บทบาท

ในเวลาเล่นอิสระ ผู้ใหญ่มีบทบาทได้ 3 แบบ และสลับไปมาได้ทั้งวัน

- ผู้ดู สังเกตว่าเด็กแต่ละคนเล่นอะไร อยู่ตรงไหน รู้สึกอย่างไร ใช้ทักษะจากบทที่ 7 บทบาทนี้ทำได้ทั้งวันโดยไม่รบกวนใคร
- ผู้ร่วมเล่น เข้าไปเล่นเมื่อเด็กชวน เป็นตัวละครที่เด็กกำหนด ทำตามกติกาที่เด็กตั้ง ไม่เปลี่ยนเกม ไม่สอดแทรกบทเรียน
- ผู้ดูแลพื้นที่ ตรวจสอบความปลอดภัย เต็มของ จัดมุม ดูแลเวลา และดูแลให้ทุกคนเข้าถึงการเล่นได้ บทบาทนี้สำคัญที่สุด แต่คนมองเห็นน้อยที่สุด

พ่อแม่หลายคนคุ้นกับบทบาทที่สี่ที่ไม่อยู่ในรายการนี้ คือ "ผู้สอน" หรือ "ผู้กำกับ" บทบาทนี้มีคุณค่าในเวลาอื่น เช่น เวลาทำการบ้าน เวลาฝึกงานบ้าน แต่ในเวลาเล่นอิสระ ขอให้พักบทบาทนี้ไว้ก่อน เพราะเมื่อผู้ใหญ่เริ่มสอน การเล่นก็เปลี่ยนเจ้าของ

งานวิจัยบอกว่า หลัก Playwork Principles (ค.ศ. 2005) ให้ผู้ดูแลการเล่นสนับสนุนให้เด็กสร้างพื้นที่การเล่นของตัวเอง และระวังผลกระทบจากการเข้าไปของผู้ใหญ่ ซึ่ง Sturrock และ Else (ค.ศ. 1998) เรียกว่า adulteration (ดูหัวข้อ 6.1)

8.2 บันไดการเข้าไป 4 ขั้น

การตัดสินใจว่าจะเข้าไปหรือไม่ มีมากกว่า "เข้า" กับ "ไม่เข้า" ระหว่างสองทางนี้มีบันไดอยู่ 4 ขั้น ทีมเพลินไพรจัดบันไดนี้ขึ้นจากประสบการณ์ที่ลานเล่น โดยยึดหลัก playwork ที่ให้ผู้ใหญ่เข้าไปเท่าที่จำเป็น

ขั้น	ผู้ใหญ่ทำอะไร	สัญญาณที่บอกว่าถึงขั้นนี้	ตัวอย่างที่ลานเล่น
1. อยู่ห่าง ดูแลพื้นที่	อยู่ริมลานเล่น ดูแลพรวม เต็มของ ตรวจความปลอดภัย	คำเริ่มต้นของทุกวัน	play worker นั่งริมลานเล่น ตรงที่มองเห็นทุกมุม
2. อยู่ใกล้ ให้เห็นว่ามีคนอยู่	เดินเข้าไปใกล้ ไม่พูด ไม่จับ	เด็กลี้เล กังวล หรือการเล่นเริ่มแรงขึ้น	ยืนใกล้ร่องลมบนสะพานไม้
3. ร่วมเล่นเมื่อถูกชวน	เล่นตามบทที่เด็กให้ ออกเมื่อหมดบท	เด็กเป็นฝ่ายชวน	เป็นโจรให้น้องภูผาไล่จับ
4. เข้าไปทันที	หยุดเหตุ แล้วถอยกลับ	มีอันตรายที่เด็กมองไม่เห็นเอง หรือเด็กเริ่มทำร้ายกัน	เก็บไม้ที่มีตะปูโผล่ออก

ขั้นที่ 4 ใช้กับ อันตราย ที่เด็กมองไม่เห็นและไม่ได้เลือกเอง เช่น ตะปู เศษแก้ว กิ่งไม้ผุ น้ำที่ไม่มีผู้ใหญ่เฝ้า และใช้เมื่อเด็กเริ่มทำร้ายกันทั้งทางกายหรือทางใจ ขั้นนี้ไม่ใช่กับ ความเสี่ยง ที่เด็กมองเห็นและเลือกเอง เช่น ปีนสูงขึ้นอีกขั้น หรือกระโดดข้ามร่องน้ำแห้ง (ดูบทที่ 3)

บันไดนี้เดินได้ทั้งขึ้นและลง ขั้นที่ใช้บ่อยที่สุดคือขั้น 1 และขั้น 2 เมื่อเหตุจบแล้ว ให้กลับลงมาที่ขั้น 1 เสมอ ผู้ใหญ่ที่ค้างอยู่ขั้น 3 หรือขั้น 4 นานเกินไป จะค่อย ๆ กลายเป็นผู้กำกับโดยไม่รู้ตัว

8.3 ก่อนเข้าไป ถามว่า "ใครต้องการ ลูกหรือผู้ใหญ่"

ก่อนก้าวเข้าไปในการเล่นของลูก หยุดถามตัวเองหนึ่งคำถาม "ที่กำลังจะเข้าไปนี้ ลูกต้องการ หรือผู้ใหญ่ต้องการ"

ถ้าลูกชวน ลูกขอความช่วยเหลือ หรือมีอันตรายที่ลูกมองไม่เห็น นั่นคือลูกต้องการ แต่หลายครั้งแรงผลักดันจากผู้ใหญ่เอง

- อยากให้ลูกทำ "ให้ลูก" หรือทำให้เสร็จเร็วขึ้น
- ทนเห็นลูกผิดหวังหรือหงุดหงิดไม่ได้
- กังวลว่าลูกจะตก จะเปื้อน จะเจ็บ ทั้งที่ยังไม่มีอันตรายจริง
- กลัวสายตาของผู้ปกครองคนอื่นที่ยืนดูอยู่
- อยากถ่ายรูป อยากให้ลูกหันมามอง
- เบื่อ และอยากมีส่วนร่วม

แรงผลักดันนี้มักมาตามธาตุของผู้ใหญ่ (บทที่ 6) พ่อแม่ธาตุลมมักเข้าไปเพราะมีไอเดียใหม่ หรือเพราะความกังวล พ่อแม่ธาตุไฟมักเข้าไปเพราะอยากให้สำเร็จ พ่อแม่ธาตุน้ำมักเข้าไปเพราะสงสารและอยากปกป้อง ทุกแรงผลักดันจากความรัก ถึงอย่างนั้น ลูกก็ไม่ได้ต้องการทุกแรงผลักดัน

กติกานับสิบ ถ้าไม่ใช่อันตราย ให้นับในใจหนึ่งถึงสิบก่อนเข้าไป สิบวินาทีนี้มักพอให้ลูกหาทางของตัวเองเจอ

บ่ายวันหนึ่ง น้องภูผาต่อบล็อกไม้ได้สูงเกือบเท่าตัว แล้วหอคอยก็ล้มลงทั้งหมด น้องภูผาทุบพื้นหนึ่งที พ่อกรขยับตัวจะเข้าไปบอกว่า "ต้องวางฐานให้กว้างก่อน" แต่นึกถึงกติกานับสิบได้ จึงนั่งนับอยู่ที่เดิม นับถึงเจ็ด น้องภูผาเริ่มวางบล็อกแถวล่างใหม่ คราวนี้กว้างขึ้นสองก้อน พ่อกรไม่ได้พูดอะไรเลย แต่คืนนั้นน้องภูผาเล่าให้แม่ฟังว่า "ผมคิดออกเองว่าต้องทำฐานให้ใหญ่"

8.4 ถอยออกอย่างไรให้การเล่นไปต่อได้

การเข้าไบนั้นง่าย การออกมายากกว่า ผู้ใหญ่ที่เข้าไปเล่นแล้วเดินออกกะทันหัน มักทำให้เกมจบลงพร้อมกัน วิธีต่อไปนี้จะช่วยให้ถอยออกมาโดยที่การเล่นยังไปต่อได้

1. ออกในบทบาท ใช้เรื่องในเกมพาตัวเองออก เช่น "โจรเหนื่อยแล้ว ขอไปนอนพักในคุกก่อนนะ"
2. ส่งบทต่อให้เด็กคนอื่น "ใครอยากเป็นโจรแทนบ้าง"
3. ค่อย ๆ ลดบทบาท ตอบสั้นลง ช้าลง ให้เด็กเป็นฝ่ายเล่าเรื่องมากขึ้น
4. ไม่ปิดเกมเอง ผู้ใหญ่ออกได้ แต่เกมเป็นของเด็ก จะจบเมื่อไรให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจ
5. บอกว่าจะอยู่ตรงไหน "แม่นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ชามะ" ประโยคนี้สำคัญมากกับลูกธาตุลม เพราะได้รู้ว่าที่พักใจยังอยู่ใกล้ ๆ

สัญญาณว่าถอยออกมาได้ดี คือเกมยังเดินต่อ และเด็กไม่หันมามองหาผู้ใหญ่

มุมมองธาตุ ลูกแต่ละธาตุต้องการผู้ใหญ่คนละตำแหน่ง ลูกธาตุลมต้องการผู้ใหญ่อยู่ใกล้ ๆ เป็นที่พึ่งใจ จึงมักต้องการชั้น 2 บ่อยกว่าเด็กคนอื่น ลูกธาตุไฟต้องการพื้นที่กว้างและกติกาความปลอดภัยไม่ก็ข้อที่ชัดเจน ผู้ใหญ่อยู่ชั้น 1 ได้เกือบตลอด ลูกธาตุน้ำต้องการเวลาและคำชวนที่ไม่เร่ง เมื่อลูกธาตุน้ำชวนเล่น ชั้น 3 ที่ดีที่สุดมักเป็นการนั่งข้าง ๆ และเล่นช้า ๆ ไปด้วยกัน

ลองทำวันนี้ — 20 นาทีที่ลูกนำ

1. บอกลูกว่า "20 นาทีนี้ ลูกเป็นคนเลือกว่าจะเล่นอะไร และเล่นอย่างไร"
2. ทำตามบทที่ลูกให้ ไม่เสนอเกมใหม่ ไม่สอน ไม่ถามว่า "ทำไม"
3. ทุกครั้งที่อยากเข้าไปแก้หรือแนะนำ ให้ขีดหนึ่งขีดไว้ในใจหรือบนกระดาษ แล้วนับสิบ
4. เมื่อครบเวลา ถามลูกเพียงคำถามเดียว "สนุกตรงไหนที่สุด"
5. ก่อนนอน ดูจำนวนขีด และเขียนลงบันทึก "เข้าไปตอนไหน" (การ์ดใบที่ 2 ในภาค 5)

ทวน 3 บรรทัด

- ผู้ใหญ่ในลานเล่นมี 3 บทบาท ผู้ดู ผู้ร่วมเล่น และผู้ดูแลพื้นที่ บทบาทสุดท้ายนี้สำคัญที่สุด
- บันไดการเข้าไปมี 4 ชั้น ใช้ชั้น 1-2 เป็นหลัก และกลับลงชั้น 1 เสมอเมื่อเหตุจบ
- ก่อนเข้าไป ถามว่าใครต้องการ แล้วนับสิบ

วันแรกที่ลองนับสิบ อาจนับได้แค่สาม ไม่เป็นไรเลย แม่แกวเองก็เกือบหลุดปากตอนนับถึงสี่

คำถามชวนคิด ครึ่งล่าสุดที่เข้าไปในการเล่นของลูก แรงผลักดันนั้นมาจากลูก หรือมาจากความกังวล ความอยาก หรือความรักของผู้ใหญ่เอง

บทที่ 9

คุยระหว่างเล่น



เล่นอิสระตามธาตุ

คุยระหว่างเล่น

เปิดบท — สิบนาทีที่อัดเสียงไว้

คืนหนึ่ง แม่อุลอสอัดเสียงตัวเองระหว่างเล่นต่อบ้านกล่องกระดาษกับน้องลมสิบนาที ตั้งใจว่าจะเก็บไว้ฟังเสียงหัวเราะของลูก แต่เมื่อเปิดฟังกลับได้ยินเสียงของแม่มากกว่าเสียงของลูก

"ตรงนั้นไม่ได้ลูก" "ระวังกล่องล้ม" "อันนี้คืออะไรคะ" "นับสิ มีกี่กล่อง" "เก่งมาก" "เอาอันใหญ่ไว้ข้างล่างสิ"

แม่อุลอสหยาบกระด้างมานับ คำสั่งยี่สิบกว่าครั้ง คำถามที่รู้คำตอบอยู่แล้วสิบเอ็ดครั้ง ส่วนคำที่เล่าว่าลูกกำลังทำอะไรอยู่ มีเพียงสองครั้ง ทุกคำพูดมาจากความรัก แต่สิบนาทีนั้นน้องลมแทบไม่ได้เล่าอะไรเลย

คำพูดระหว่างเล่นฝึกได้ พูดอย่างไรให้ลูกยังเป็นเจ้าของการเล่น และพูดอย่างไรให้ลูกแต่ละธาตุได้ยินแล้วสบายใจ คือเรื่องของหัวข้อต่อจากนี้

9.1 ตามจังหวะลูก 3 ข้อ

1. ให้ลูกเริ่ม รอให้ลูกเลือกว่าจะเล่นอะไร เล่นอย่างไร ผู้ใหญ่ไม่ต้องเปิดเกม
2. ตอบรับแบบปิงปอง (serve and return) เมื่อลูกส่งอะไรมา เช่น มอง ชี ยื่นของ หรือพูด ผู้ใหญ่ตีกลับด้วยการมองตาม พูดถึงสิ่งที่ลูกสนใจ แล้วรอให้ลูกส่งกลับมาอีกครั้ง ผลัดกันไปมาเหมือนตีปิงปอง
3. ชมที่ความตั้งใจ ไม่ชมที่ผลงานหรือความเก่ง เช่น "ลองหลายรอบเลยกว่าจะได้" แทน "เก่งที่สุด"

งานวิจัยบอกว่า ศูนย์พัฒนาการเด็ก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Center on the Developing Child) อธิบายว่าการโต้ตอบไปมาแบบปิงปองระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ที่ใส่ใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างวงจรสมองในวัยเด็ก

การเล่นเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่มีการโต้ตอบแบบนี้เกิดขึ้นได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ เพราะลูกเป็นคนส่งลูกปิงปองมาเองตลอดเวลา

9.2 เล่าสิ่งที่เห็นแทนการชม

คำว่า "เก่งมาก" สั้นและง่าย แต่บอกลูกเพียงว่าผู้ใหญ่พอใจ ไม่ได้บอกว่าผู้ใหญ่เห็นอะไร เมื่อได้ยินบ่อย ๆ เด็กบางคนเริ่มเล่นเพื่อรอคำชม และหยุดลงสิ่งที่อาจไม่ได้รับคำชม

คำเล่าทำงานต่างออกไป คำเล่าบอกลูกว่า "มีคนเห็น" โดยไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี

แทนคำว่า	ลองเล่าว่า
เก่งมาก	ต่อสูงขึ้นอีกชั้นแล้ว
สวยจัง	ใช้สีเขียวเยอะเลย ตรงนี้เป็นวงกลมด้วย
เก่งที่สุดในลานเล่น	ปีนถึงกิ่งที่สองแล้ว ลองตั้งหลายครั้งกว่าจะถึง
ดีมาก น่ารักจัง	แบ่งทรายให้เพื่อนครึ่งหนึ่ง เพื่อนยิ้มเลย

คำเล่าไม่ได้ห้ามความรู้สึกของผู้ใหญ่ ประโยคอย่าง "แม่ดีใจที่ได้ดู" ยังพูดได้เสมอ เพราะเป็นความจริงของผู้ใหญ่ ไม่ใช่คะแนนของลูก

9.3 คำที่ใช้แทน "ระวัง!"

"ระวัง!" บอกว่ามีอันตราย แต่ไม่บอกว่าจะอันตรายอยู่ตรงไหน และไม่บอกว่าจะควรทำอย่างไร เด็กหลายคนสะดุ้ง แล้วหันมามองผู้ใหญ่แทนที่จะมองที่เท้าของตัวเอง คำที่ช่วยได้มากกว่าคือคำที่พาความสนใจของลูกกลับไปที่ร่างกายและพื้นที่

- ชวนให้รู้ตัว "รู้สึกมันคงไหม" "เท้าวางอยู่ตรงไหน" "ดูที่วางเท้า"
- ชวนให้วางแผน "จะลงทางไหน" "จะจับตรงไหนดี" "ถ้าจะพัก พักตรงไหนได้"
- บอกข้อมูล "กึ่งนี้เปียกอยู่" "ไม้แผ่นนี้โยกนิดหน่อย" "หินก้อนนี้คม"
- ชวนให้ดูแลกกัน "มีน้องเดินอยู่ด้านล่าง" "เพื่อนยังยืนอยู่บนสะพาน"

คำว่า "หยุด" ยังจำเป็น ใช้เมื่อมีอันตรายจริงตามขั้นที่ 4 ในหัวข้อ 8.2 พุดสั้น ชัด หนึ่งครั้ง แล้วค่อยอธิบายเมื่อเหตุจบ เมื่อ "หยุด" ถูกใช้เฉพาะเวลาสำคัญ ลูกจะฟังคำนี้จริงจังขึ้น

การ์ดคำแทน "ระวัง!" 20 ประโยค สำหรับติดตู้เย็น อยู่ในภาค 5

9.4 คำถามปลายเปิด และจังหวะที่ควรเงียบ

คำถามมีสองแบบ แบบแรกคือคำถามทดสอบ ผู้ใหญ่รู้คำตอบอยู่แล้ว เช่น "อันนี้สีอะไร" "นับได้กี่อัน" คำถามแบบนี้เปลี่ยนการเล่นให้เป็นการสอบโดยไม่รู้ตัว แบบที่สองคือคำถามปลายเปิด ผู้ใหญ่ไม่รู้คำตอบและอยากรู้จริง ๆ

- "เล่าให้ฟังหน่อย ตรงนี้คืออะไร"
- "แล้วเกิดอะไรขึ้นต่อ"
- "ถ้า... จะเป็นยังไงนะ"
- "ในเกมนี้ให้เป็นตัวอะไรดี"

แม้คำถามปลายเปิดที่ดีก็ขัดการเล่นได้ ถ้าถามผิดจังหวะ จังหวะที่ควรเงียบมีอยู่ไม่กี่แบบ ตอนที่ลูกจดจ่อจนตาไม่หันมา ตอนที่ลูกพูดกับตัวเองหรือพูดแทนตุ๊กตา ตอนที่ลูกกำลังพยายามทำสิ่งที่ยาก และตอนที่ลูกเล่นกับเพื่อนอย่างลื่นไหล

หลักง่าย ๆ คือ ถ้าลูกไม่หันมามอง ยังไม่ต้องพูด ความเงียบของผู้ใหญ่ในตอนนี้คือการให้เกียรติการเล่นของลูก

9.5 คุยกับลูกแต่ละธาตุระหว่างเล่น

	ลูกธาตุดิน	ลูกธาตุไฟ	ลูกธาตุน้ำ
น้ำเสียง	นุ่ม มั่นคง สมำเสมอ	ตรง ชัด สั้น ไม่ขึ้นเสียงตาม	อบอุ่น เบา
ความเร็ว	ช้ากว่าลูกเล็กน้อย ช่วยให้ลมไม่ล่องลอย	ตามทัน แต่ไม่เร่ง	ช้า รอคำตอบได้นาน
คำที่ช่วย	"อยู่ตรงนั้นนะ" "ค่อย ๆ ก็ได้" "ลองอีกนิดไหม"	"จะลองวิธีไหน" "ทำตัวเองได้ถึงไหน" "พึดึ่มน้ำก่อน"	"เล่าให้ฟังหน่อย" "อยากลองไหม ไม่ลองก็ได้" "ใช้เวลาได้เต็มที่"
คำที่ควรเลี่ยง	"เร็ว ๆ" "เปลี่ยนอีกแล้วเหอ" "ระวัง!" ช้า ๆ	"แพ้แล้ว" "เดี๋ยวก็ทำไม่ได้" คำเปรียบเทียบกับคนอื่น	"ไปเล่นกับเพื่อนสิ" "นั่งนานจัง" "ซีเกียจ"

บ่ายวันหนึ่งที่ลานเล่น น้องไบเตยนั่งอยู่ตรงมุมเนินดินใต้ต้นมะขามที่เดิม ปั่นดินเป็นถ้วยเล็ก ๆ เรียงกันเป็นแถว แม่อุ้งนั่งลงข้าง ๆ หยิบดินมาปั้นบ้างโดยไม่ถามอะไร ผ่านไปเกือบสิบนาที น้องไบเตยจึงพูดขึ้นมาเองว่า "ถ้วยพวกนี้เป็นของคนในหมู่บ้านมด" แล้วก็เล่าต่อยาวจนถึงเวลากลับบ้าน

มุมมองธาตุ

ลูกธาตุลมต้องการเสียงที่มั่นคงเป็นหลักยึด ลูกธาตุไฟต้องการคำที่ตรงและเคารพความสามารถ ลูกธาตุน้ำต้องการเวลาก่อนคำพูด เสียงของผู้ใหญ่จึงเป็นทั้งยาและอาหารใจ น้ำเสียงที่ต่างจากธาตุลูกช่วยให้ลูกกลับมาพอดี น้ำเสียงที่คล้ายธาตุลูกช่วยให้ลูกอุ่นใจ

พบแพทย์เมื่อ

ลูกแทบไม่ตอบสนองต่อการคุยทุกรูปแบบ ไม่หันตามเสียงเรียกชื่อ หรือภาษาไม่พัฒนาตามวัย ดูรายการในหัวข้อ 7.6 และภาคผนวก ข.

ลองทำวันนี้ — อัดเสียงสืบนาที

1. อัดเสียงตัวเองระหว่างเล่นกับลูก 10 นาที ด้วยโทรศัพท์ที่วางไว้ห่าง ๆ
2. เปิดฟังคนเดียว แล้วนับคำพูดสามแบบ

คำพูด	ตัวอย่าง	นับได้
คำสั่ง	"วางตรงนี้" "อย่า..."	
คำถามทดสอบ	"คืออะไร" "ก็อัน"	
คำเล่า	"ต่อสูงขึ้นแล้ว" "ใช้สีแดงเยอะเลย"	

3. เลือกคำสั่งที่ใช้บ่อยที่สุดหนึ่งคำ แล้วหาคำเล่ามาใช้แทน
4. อีกหนึ่งสัปดาห์ อัดเสียงอีกครั้ง แล้วเทียบกัน เป้าหมายคือให้คำเล่ามากกว่าคำสั่ง

ทวน 3 บรรทัด

- ให้ลูกเริ่ม ตอบรับแบบปิงปอง และชมที่ความตั้งใจ
- เล่าสิ่งที่เห็นแทนการชม และใช้คำที่พาลูกกลับไปดูร่างกายแทนคำว่า "ระวัง!"
- ถ้าลูกไม่หันมามอง ยังไม่ต้องพูด

ถ้าเปิดฟังเสียงตัวเองแล้วได้ยินคำสั่งเยอะเหมือนแม่ฮู้ นั่นคือเสียงของความรัก แค่มองไม่ได้เปลี่ยนรูป ค่อย ๆ เปลี่ยนทีละคำก็พอ

คำถามชวนคิด ตอนเด็ก ๆ คำพูดแบบไหนของผู้ใหญ่ที่ทำให้อยากเล่นต่อ และคำพูดแบบไหนที่ทำให้อยากเลิกเล่น

บทที่ 10

เมื่อการเล่นมีเรื่อง



เล่นอิสระตามธาตุ

เมื่อการเล่นมีเรื่อง

เปิดบท — วันเสาร์ที่ไม่ราบรื่น

เสาร์ที่สามที่ทั้งบ้านสมหวังมาเล่น เรื่องเกิดขึ้นทั้งวัน ตอนสาย น้องภูผาแพ้วแข่งรอบลานเล่น แล้วเตะกองทรายจนกระจาย ใกล้เที่ยง น้องลมลื่นจากไม้กระดานที่พาดข้ามร่องน้ำแห้ง เข้าถลอก ร้องไห้เสียงดัง และไม่ยอมเข้าใกล้ร่องน้ำอีกเลยทั้งบ่าย ตอนบ่าย เด็กสองคนแย่งยางรถเส้นเดียวกันจนเสียงดังไปทั้งลานเล่น พอสี่โมงเย็น น้องใบเตยก็ไม่ยอมกลับบ้าน

บนรถขากลับ พ่อกรถอนหายใจ "เล่นอิสระทำไมวุ่นวายขนาดนี้" แม่ฮึดถึงคำที่ play worker (ผู้ดูแลการเล่น) พูดไว้ตอนบ่าย "วันที่การเล่นมีเรื่อง คือวันที่เด็กได้ฝึกมากที่สุดค่ะ"

หกเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อระหว่างเล่นมีวิธีรับมือที่ไม่พาดการเรียนรู้ไปจากลูก และมีบางเรื่องที่คุณใหญ่ต้องเข้าไปทันทีโดยไม่รอ ทั้งสองแบบอยู่ในหัวข้อต่อจากนี้

10.1 แย่งของ ทะเลาะ — ให้เด็กลองแก้ก่อน

การแย่งของคือบทเรียนแรก ๆ ของการอยู่ร่วมกับคนอื่น ถ้าผู้ใหญ่ตัดสินใจทุกครั้ง เด็กจะเรียนรู้เพียงว่าต้องวิ่งไปหาผู้ใหญ่ และพลาดโอกาสฝึกตกลงกันเอง

1. เข้าไปไกล แต่ยังไม่พูด (ขั้น 2 ในหัวข้อ 8.2) ให้เด็กรู้ว่าผู้ใหญ่อยู่
2. รอ เด็กหลายคนหาทางออกได้เองภายในไม่กี่วินาที ถ้าเริ่มทำร้ายกัน ให้หยุดก่อนทันที แล้วแยกกันให้ใจเย็น (ขั้น 4)
3. ถ้าแค่ติดอยู่นาน ให้บรรยายปัญหาโดยไม่ชี้ว่าใครผิด "มียางเส้นเดียว แต่มีคนอยากใช้สองคน" แล้วถามว่า "จะทำยังไงกันดี"
4. ให้เด็กเลือกทางออกเอง ผลัดกัน เล่นด้วยกัน หรือหาของอย่างอื่นมาแทน ผู้ใหญ่ช่วยทวนข้อตกลงให้ชัดเจน

ประโยค "ให้น้องก่อน เพราะเป็นน้อง" ฟังดูใจดี แต่สอนให้ความรู้สึกของพี่ไม่สำคัญ และสอนน้องว่าความเป็นน้องคือสิทธิ ทางที่ดีกว่าคือให้ทั้งสองคนได้พูด

งานวิจัยบอกว่า ปีเตอร์ เกรย์ (Peter Gray, ค.ศ. 2013) ชี้ว่าการเล่นอิสระกับเพื่อนโดยไม่มีผู้ใหญ่กำกับ เป็นที่ที่เด็กได้ฝึกต่อรอง ประนีประนอม และแก้ความขัดแย้งมากที่สุด เพราะถ้าตกลงกันไม่ได้ การเล่นก็จบ ทุกคนจึงมีเหตุผลที่จะหาทางออกร่วมกัน

10.2 แพ้ ผิดหวัง ทำไม่ได้ — สะท้อนความรู้สึก 3 ขั้น

เมื่อลูกแพ้หรือทำไม่ได้ ผู้ใหญ่มักรับปลอบว่า "ไม่เป็นไร เดียวก็ชนะ" หรือรับสอนว่า "แพ้ก็น้องต้องยอมรับ" ทั้งสองประโยคปิดความรู้สึกของลูกเร็วเกินไป ลองใช้สามขั้นนี้แทน

1. บอกสิ่งที่เห็น "หน้าแดงเลย มือกำแน่นด้วย"
2. เรียกชื่อความรู้สึก "โกรธที่แพ้ใช่ไหม"
3. อยู่ด้วย และยอมรับ "แพ้แล้วโกรธ เป็นเรื่องธรรมดา อยู่ตรงนั้น"

เมื่อลูกสงบลงแล้ว จึงค่อยชวนคิดต่อว่าอยากทำอะไร

เข้าวันนั้น หลังน้องภูผาเตะกองทราย พ่อกรเดินเข้าไปยื่นข้าง ๆ แล้วพูดว่า "หน้าแดงเลย โกรธที่แพ้ใช่ไหม" น้องภูผาพยักหน้า ตาแดง พ่อกรยืนอยู่ตรงนั้นโดยไม่พูดอะไรอีก ราวหนึ่งนาทีต่อมา น้องภูผาบอกว่า "ผมอยากวิ่งอีกรอบ คราวนี้ผมจะออกตัวให้เร็วกว่าเดิม" แล้วก็ช่วยกวาดทรายกลับเข้ากองด้วยตัวเอง

เส้นแบ่งที่ต้องชัดคือ ความรู้สึกทุกอย่างมีได้ แต่การทำร้ายคนหรือทำลายของคนอื่นไม่ได้ สองเรื่องนี้พูดไปพร้อมกันได้ "โกรธได้ แต่เตะเพื่อนไม่ได้"

10.3 เจ็บ — ดูแลกายก่อน แล้วดูแลใจไม่ให้กลัวการเล่น

การล้มเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการเล่นเสี่ยง (risky play) ที่บทที่ 3 พูดถึง สิ่งผู้ใหญ่ทำหลังลูกเจ็บมีผลต่อความกล้าของลูกในครั้งต่อไป

ดูแลกาย ใช้น้ำเสียงสงบ ไม่ตกใจเกินเหตุ กดห้ามเลือดก่อน แล้วล้างแผลด้วยน้ำสะอาด และให้ลูกพักผ่อนพร้อม

ดูแลใจ เลี่ยงประโยค "บอกแล้วไง" เพราะทำให้ลูกจำได้ว่าการลงเป็นเรื่องผิด แทนที่ด้วยการเล่าเหตุการณ์ด้วยกัน "ตอนนั้นเท้าถื่นตรงไม้ที่ยังขึ้นอยู่ได้รึเปล่า" ลูกจะเข้าใจว่าล้มเพราะอะไร และครั้งหน้าควรดูตรงไหน

กลับไปเมื่อพร้อม ขวนกลับไปดูจุดเดิมเมื่อลูกพร้อม ไม่บังคับ และเริ่มจากประตูที่เล็กกว่า (ประตูลงในฐานสามประตู)

เสาร์ที่สี่ น้องลมยืนมองร่องน้ำอยู่นาน แม่อุเดินไปยืนใกล้ ๆ แล้วพูดว่า "วันนี้ไม่แห้งดินะ จะเดินเองหรือจะจับมือก่อนก็ได้" น้องลมจับมือแม่ข้ามไปหนึ่งรอบ รอบที่สองเดินเอง รอบที่สามวิ่งข้ามแล้วหันมาหัวเราะ

พบแพทย์เมื่อ ไทร 1669 หรือพาไปพบแพทย์ทันทีเมื่อ

- ศีรษะกระแทกแล้วหมดสติแม้ชั่วครู่ ชัก อาเจียนซ้ำ ซึมหรือปลุกยาก ปวดศีรษะมากขึ้น พุดหรือเดินผิดไปจากเดิม มีเลือดหรือน้ำใสออกจากหูหรือจมูก
- ตกจากที่สูงแล้วปวดคอหรือหลัง ให้องนอนนิ่ง ห้ามเคลื่อนย้าย แล้วโทร 1669
- แขนขาผิดรูป หรือปวดมากจนขยับไม่ได้
- แผลลึกที่กดแล้วเลือดไม่หยุด
- ถูกสุนัขหรือแมวกัด ถูกงูกัด หรือถูกแมงป่องต่อย

รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข.

10.4 เปื้อ — ประตุของความคิดสร้างสรรค์

คำว่า "เปื้อ" ทำให้พ่อแม่หลายคนรีบหาอะไรมาเติม ของเล่นใหม่ กิจกรรมใหม่ หรือจ้อ แต่ความเปื้อคือช่วงเวลาที่ยาวพอจะคิดสิ่งใหม่ขึ้นมาเอง เด็กที่ไม่เคยได้เปื้อเลยจะไม่เคยได้ฝึกหาความสนุกด้วยตัวเอง

เมื่อลูกบ่นว่าเปื้อ ลองตอบเพียงว่า "เปื้อเหอ เคยคิดอะไรออก" แล้วรอ ของเล่นปลายเปิดที่วางอยู่ในบ้านหรือในลานเล่นจะทำงานแทนผู้ใหญ่ หลายครั้งเกมที่สนุกที่สุดของวันเกิดหลังคำว่า "เปื้อจัง" ไม่กี่นาที

10.5 เล่นปล้ำ เล่นต่อสู้ — แยกการเล่นออกจากการทำร้ายจริง

การเล่นปล้ำ (rough and tumble play) ดูน่ากลัวสำหรับผู้ใหญ่ แต่เป็นการเล่นที่เด็กใช้ฝึกควบคุมแรง อ่านสีหน้าเพื่อน และรู้จักขอบเขตของร่างกาย สิ่งที่ต้องทำคือแยกให้ออกว่าตอนนี้เป็นการเล่น หรือเป็นการทำร้ายจริง

เป็นการเล่น	เริ่มเป็นการทำร้าย
หน้ายิ้ม หัวเราะ	หน้าเครียด ร้องไห้ ก้าว
สลับกันแพ้ชนะ	คนเดิมชนะตลอด อีกคนพยายามหนี
คนที่แรงกว่ายังแรง	แรงขึ้นเรื่อย ๆ

เป็นการเล่น	เริ่มเป็นการทำร้าย
จบแล้วยังเล่นด้วยกันต่อ	จบแล้วแยกกัน ไม่คุยกัน

กติกาสามข้อที่ตกลงกันก่อนเล่นปล้ำ 1) คำว่า "หยุด" จากใครก็ได้ ต้องหยุดทันที 2) ไม่ตีหน้า ไม่บีบคอ 3) เล่นบนพื้นนุ่ม เช่น หญ้า ทราย หรือฟูก

10.6 ไม่อยากเล็ก ไม่อยากกลับบ้าน — เดือนล่องหน้าและพิธีจบการเล่น

การตัดการเล่นกลางคันทันที เหมือนปิดหนังสือในขณะที่ยังอ่านไม่จบประโยค สองสิ่งที่ช่วยได้มากคือ

- เดือนล่องหน้า อีก 10 นาที และอีก 5 นาที เด็กเล็กที่ยังไม่เข้าใจเวลา ให้บอกเป็นเหตุการณ์ เช่น "ปิ่นอีกสามรอบแล้วกลับกันนะ"
- พิธีจบการเล่น เก็บของด้วยกัน บอกลาต้นไม้หรือมุมที่เล่น ถ่ายรูปผลงานที่ยังทำไม่เสร็จเก็บไว้ เล่าสิ่งที่ชอบที่สุดบนรถขากลับ และนัดวันเล่นครั้งหน้า

เสาร์ที่สี่เช่นกัน แม่อุบอกร้องไห้เตยตั้งแต่บ่ายสามโมงว่าจะกลับตอนสี่โมง แล้วเดือนอีกครั้งตอนสามโมงครึ่ง น้องไบเตยใช้เวลาที่เหลือปั่นถ้วยใบสุดท้าย เก็บไว้ใต้ต้นมะขาม แล้วเดินมาขึ้นรถเอง สำหรับลูกธาตุน้ำ เมื่อรู้ล่องหน้าและมีเวลาค่อย ๆ จบ การจบก็ไม่ยากเลย

มุมมองธาตุ — หกสถานการณ์ กับลูกสามธาตุ

ตารางนี้มาจากกรอบคิดสามธาตุ เป็นภาพที่มักพบ ไม่ใช่กฎ แต่ละช่องบอกว่าลูกมักทำอะไร และอะไรช่วยได้

สถานการณ์	ลูกธาตุดิน	ลูกธาตุไฟ	ลูกธาตุน้ำ
แย่งของ	ยอมให้ง่ายแต่เสียใจทีหลัง · ถามว่ายังอยากได้อยู่ไหม	ดึงแรง ไม่ยอม · กติกาผลัดกันที่ชัด	ถอยออกเงียบ ๆ · ให้ประโยคไว้ใช้ "ขอต่อจากเธอนะ"
แพ้ ทำไม่ได้	กังวล หนีไปเล่นอย่างอื่น · บอกว่าลองใหม่ได้เสมอ	โกรธ ปะทะ · สะท้อนความรู้สึก แล้วให้ลองใหม่	เงียบ เก็บไว้ในใจ · อยู่ข้าง ๆ ค่อยคุยตอนเย็น
เจ็บ	ตกใจมาก กลัวกลับไปจุดเดิม · กลับไปที่ละนิด จับมือก่อน	ไม่ยอมพัก · ดูแผลให้เรียบร้อยก่อน พักดื่มน้ำ	ไม่บอกว่าเจ็บ · ถามและดูร่างกายให้
เบื่อ	บ่นเบื่อเร็ว ขอของใหม่ · ไม่รับเติม ขวนสักระยะรอบตัว	หงุดหงิด หาเรื่องเพื่อน · เปิดประตูทำให้เจอ	นั่งเฉย ๆ ซึ่งอาจไม่ใช่ความเบื่อ · ปล่อยไว้ก่อน ค่อยชวนขยับเบา ๆ
เล่นปล้ำ	ชอบวิ่งหนีมากกว่าปล้ำ ตกใจง่าย · ย้ำว่า "หยุด" ใช้ได้เสมอ	ชอบมาก แรงเกิน · กติกาแข็งแรงที่ชัด	ไม่ค่อยเข้าร่วม · ไม่บังคับ
ไม่อยากเล็ก	เลิกละง่ายแต่วอกแวกระหว่างทาง · เดือนสั้น ชัด	ต่อรงหนักถ้ายังไม่สำเร็จ · ถ่ายรูปผลงานไว้ นัดทำต่อ	ต้องการเวลาเปลี่ยนผ่านมากที่สุด · เดือนหลายครั้ง พิธีจบที่ไม่เร่ง

เมื่อไรต้องขอความช่วยเหลือ

เรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่องธรรมดาของการเล่น และไม่ควรรอให้เด็กแก้เอง

การรังแก คือเด็กคนเดิมถูกกระทำซ้ำ ๆ โดยคนที่แรงกว่าหรือมีพวกมากกว่า ทั้งทางกาย ทางคำพูด หรือการกีดกันออกจากกลุ่ม ผู้ใหญ่ที่เห็น ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือ play worker ทำดังนี้

1. เข้าไปหยุดทันที
2. ดูแลเด็กที่ถูกรังแกเป็นส่วนตัว ไม่บังคับให้ขอโทษหรือคืนดีกันต่อหน้าคนอื่น
3. คุยกับเด็กที่รังแกแยกกัน ด้วยน้ำเสียงสงบแต่ชัดเจนว่าทำแบบนี้ไม่ได้
4. บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น และแจ้งพ่อแม่ของเด็กทั้งสองฝ่าย
5. ติดตามผลในสัปดาห์ต่อ ๆ ไป ว่าเด็กที่ถูกรังแกกลับมาเล่นได้สบายใจแล้วหรือยัง

ความรุนแรงซ้ำ ๆ ลูกทำร้ายคนอื่นบ่อยจนควบคุมไม่ได้ ทำร้ายสัตว์ หรือทำร้ายตัวเอง ควรพาไปพบแพทย์

สัญญาณที่เด็กอาจถูกทำร้าย ลูกกลัวการไปที่ใดที่หนึ่งหรือกลัวคนใดคนหนึ่งโดยไม่บอกเหตุผล ฝันร้ายบ่อย มีรอยฟกช้ำหรือบาดแผลที่อธิบายไม่ได้ หรือพูดและเล่นเรื่องทางเพศเกินวัย ถ้าสงสัย ไม่ต้องรอให้แน่ใจ

- ฟังเด็กด้วยความสงบ เชื่อในสิ่งที่เด็กเล่า ไม่ซักถามซ้ำหลายรอบ และไม่สัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับ
- แจ้งศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300
- ถ้ามีอันตรายเฉพาะหน้า โทรแจ้งเหตุ 191
- ถ้าเด็กบาดเจ็บหรือถูกล่วงละเมิด พาไปศูนย์พึ่งได้ (OSCC) ในโรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน

เรื่องพัฒนาการ ดูหัวข้อ 7.6 และภาคผนวก ข.

พ่อแม่เองก็ขอความช่วยเหลือได้ในวันที่เหนื่อยจนรับมือไม่ไหว สายด่วนสุขภาพจิต 1323 เป็นอีกทางหนึ่งที่พร้อมรับฟัง

ลองทำวันนี้ — ซ้อมบทพูดหนึ่งสถานการณ์

1. เลือกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดในบ้าน หนึ่งเรื่องจากหกเรื่องในบทนี้
2. เขียนสิ่งที่มักพูดในสถานการณ์นั้นตามความจริง
3. เขียนประโยคใหม่ตามแนวของบทนี้ และตามธาตุของลูก
4. อ่านออกเสียงสามครั้ง ให้ปากคุ้นก่อนถึงวันที่ต้องใช้จริง
5. เมื่อใช้แล้ว จดสั้น ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ต้องสมบูรณ์ตั้งแต่ครั้งแรก

ทวน 3 บรรทัด

- วันที่การเล่นมีเรื่อง คือวันที่เด็กได้ฝึกมากที่สุด
- ให้เด็กลองแก้ก่อน สะท้อนความรู้สึกก่อนสอน และดูแลกายก่อนดูแลใจ
- การรังแก ความรุนแรงซ้ำ ๆ การถูกทำร้าย และเรื่องพัฒนาการ ต้องขอความช่วยเหลือ

วันที่รับมือได้ไม่ดี เกิดขึ้นได้กับทุกบ้าน เ็นนั้นยังขอโทษลูก และเริ่มใหม่ในวันพรุ่งนี้ได้เสมอ

คำถามชวนคิด ในหกสถานการณ์นี้ สถานการณ์ไหนทำให้ผู้ใหญ่ในบ้านหัวร้อนง่ายที่สุด และสถานการณ์นั้น กระทบธาตุไหนของผู้ใหญ่

ภาค 4

สร้างพื้นที่เล่น

ภาคนี้ใช้สื่อองค์ประกอบของพื้นที่เล่น คือ พื้นที่ปลอดภัย เวลา ของเล่นปลายเปิด และคนเป็นแกน แล้วขยายจากบ้านออกไปถึงชุมชนและโรงเรียน บทที่ 11 วางหลักและออกแบบให้ทุกธาตุเจดทางของตัวเอง บทที่ 12 พาเข้าไปในบ้าน และบทที่ 13 พาออกไปที่ลานเล่นของชุมชน พื้นที่เล่นที่ดีไม่ได้เริ่มจากงบประมาณ แต่เริ่มจากผู้ใหญ่ที่รู้วิธีทำ และวัสดุที่มีอยู่แล้วรอบตัว

บทที่ 11

สิ่งประกอบของพื้นที่เล่น



เล่นอิสระตามธาตุ

สื่อประกอบของพื้นที่เล่น

เปิดบท — ลานเล่นที่ไม่ได้เริ่มจากการเล่น

เสาร์ที่สี่ ก่อนกลับบ้าน พ่อกรเดินดูรอบลานเล่นอีกรอบ แล้วถาม play worker (ผู้ดูแลการเล่น) ว่า "ถ้าจะทำแบบนี้ที่หมู่บ้านบ้าง ต้องเริ่มจากซื้ออะไรก่อนครับ" play worker ยิ้มแล้วชี้ไปรอบ ๆ "ลองดูว่าที่นี่มีอะไรบ้างค่ะ"

ที่ลานเล่นเพลินเพลย์แทบไม่มีเครื่องเล่นสีสดให้เห็น สิ่งที่มีคือกองดิน กองทราย ไม้โยกเยก ยางรถ ฟาง พาเลต ไม้ไผ่ และรั้วไม้ ของเกือบทั้งหมดมาจากวัสดุใกล้ตัว และสร้างขึ้นด้วยมือของคนในชุมชน ใช้งบไม่มาก สิ่งที่ต้องมีจริง ๆ คือความเข้าใจว่าเด็กเล่นอย่างไร

เด็กที่มาได้หนึ่งครั้งมักอยากมาอีก เพราะที่ลานเล่นมีสิ่งของที่บ้านและห้องเรียนหลายแห่งขาดไป ทีมเพลินไพรเรียกสิ่งนี้ว่า สื่อประกอบของพื้นที่เล่น คือ พื้นที่ปลอดภัย เวลา ของเล่นปลายเปิด และคน สิ่งนี้ใช้ได้ทั้งในบ้านหลังเล็ก ลานวัด สนามโรงเรียน และที่ว่างของชุมชน

11.1 พื้นที่ปลอดภัย — ทั้งกายและใจ

ปลอดภัยทางกาย ไม่ได้แปลว่าไม่มีความเสี่ยง แต่แปลว่าไม่มีอันตรายที่เด็กมองไม่เห็น (ดูบทที่ 3) ตัวอย่างสิ่งที่จะต้องเอาออกหรือแก้ไข ได้แก่ ตะปูโผล่ ไม้ผุ ขอบคม แหล่งน้ำทุกแบบที่ไม่มีผู้ใหญ่เฝ้า ภาชนะที่มีน้ำขัง และทางรถ ส่วนสิ่งที่ควรมีคือพื้นนุ่มใต้ที่สูง ร่มเงา น้ำดื่ม และจุดปฐมพยาบาล

ปลอดภัยทางใจ คือพื้นที่ที่เด็กไม่ถูกตัดสิน ไม่ถูกเปรียบเทียบ ไม่ถูกหัวเราะเยาะเมื่อทำไม่ได้ มีกติกาไม่ก้ำกึ่งที่ทุกคนรู้ เช่น ไม่ทำร้ายกัน และเด็กทุกคนเข้ามาเล่นได้โดยไม่ต้องเก่งก่อน

11.2 เวลา — ยาวพอ ต่อเนื่อง และไม่ถูกขัด

การเล่นที่ลึกต้องการเวลาอันเครื่อง เด็กหลายคนใช้เวลาช่วงแรกสำรวจ แล้วค่อยจมลงไปในการเล่น ถ้าถูกเรียกกลับบ้านก่อนถึงจุดนั้น การเล่นก็จะอยู่แค่ผิวเท่าที่ทำได้ ควรมีช่วงเล่นอิสระครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ที่ไม่มีใครเรียกไปทำอย่างอื่น และมีเป็นประจำจนเด็กรู้ว่าเวลานี้เป็นของตัวเอง

นาฬิกาธาตุช่วยเลือกเวลาได้ ช่วงน้ำ (06–10 น.) เหมาะกับการเล่นที่ปลุกร่างกายให้ขยับ ช่วงไฟ (10–14 น.) พลังสูงแต่แดดแรง ควรเล่นในร่ม หรือเล่นน้ำโดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ ช่วงลม (14–18 น.) เมื่อแดดอ่อนแล้ว เหมาะกับการเล่นกลางแจ้งที่ช่วยให้ลมลงสู่ผืนดิน แล้วค่อย ๆ ผ่อนลงก่อนค่ำ (ดูหัวข้อ 4.4)

11.3 ของเล่นปลายเปิด — ยิ่งเปลี่ยนได้ ยิ่งคิดได้

ของเล่นปลายเปิด (loose parts) คือสิ่งที่เด็กยก ย้าย ผสม ต่อ และเปลี่ยนรูปได้ไม่เฝื่อนเดียวเป็นได้ทั้งม้า สะพาน เส้าบ้าน และคหาวิเศษ ต่างจากของเล่นสำเร็จรูปที่ใช้ได้แบบเดียว

งานวิจัยบอกว่า ทฤษฎีชิ้นส่วนหลวม (Theory of Loose Parts) ของไซมอน นิโคลสัน (Simon Nicholson) สถาปนิกชาวอังกฤษ (ค.ศ. 1971) เสนอว่า ที่ไหนมีของให้ขยับ ย้าย และเปลี่ยนรูปได้มากและหลากหลาย เด็กที่นั่นก็ยิ่งมีโอกาสคิดและค้นพบสิ่งใหม่

ตัวอย่างของเล่นปลายเปิดที่ทำได้ใกล้ตัว ได้แก่ ดิน ทราย น้ำ ไม้ กิ่งไม้ หิน เมล็ดพืช ไม้ไผ่ ฟาง ยางรถ พาเลต ผ้า เชือก กล้องกระดาษ ถัง กระดาษ และสีชอล์กฝุ่น

ก่อนใช้ให้ตรวจสอบ ตะปู ขอบคม และของชิ้นเล็กที่เด็กเล็กอาจกลืน ห้ามใช้ขวด ถัง หรือเกลลอนที่เคยใส่สารเคมี เกษตรเค็ดขาด เชือกต้องไม่ทำเป็นบ่วง ไม่พันคอ ไม่ห้อยใกล้ที่ป็น และเก็บทุกครั้งหลังเล่น ภาชนะใส่น้ำเทออกและ คว่ำไว้เมื่อเลิกเล่น

11.4 คน — ผู้ใหญ่ที่เข้าใจการเล่น

พื้นที่เดียวกัน เมื่อมีผู้ใหญ่คนละแบบ การเล่นก็ต่างกันสิ้นเชิง play worker คือผู้ใหญ่ที่ฝึกมาให้ดูแลพื้นที่ อยู่ใกล้เมื่อ เด็กต้องการ และถอยออกมาเมื่อการเล่นไปได้เอง ในบ้าน บทบาทนี้คือพ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย พี่คนโตช่วยชวนเล่น ได้ แต่ไม่ใช่ผู้ดูแลความปลอดภัย ในชุมชนคืออาสาสมัครที่ผ่านการฝึก รายละเอียดบทบาทอยู่ในบทที่ 8

11.5 สิ่งประกอบ x 3 ธาตุ

สิ่งประกอบเดียวกัน เด็กแต่ละธาตุต้องการคนละรส ตารางนี้ช่วยให้ผู้ใหญ่เห็นว่าพื้นที่เล่นที่มีอยู่ต้อนรับลูกแบบ ไหนได้ดี และยังขาดอะไรสำหรับเด็กบางคน

องค์ประกอบ	ลูกธาตุลมต้องการ	ลูกธาตุไฟต้องการ	ลูกธาตุน้ำต้องการ
พื้นที่ปลอดภัย	พื้นที่คาดเดาได้ มีมุมสงบไว้หลบเสียงและคน	พื้นที่กว้างให้วิ่งและปีน มีร่มเงาและน้ำ	มุมที่อบอุ่น คั่นเคย ไม่ถูกเบียดหรือเร่ง
เวลา	หลายช่วงสั้น ๆ และเตือนก่อนจบเป็นขั้น	ช่วงเล่นแรงตามด้วยเวลาพักที่เย็น หลบแดดเที่ยง	ช่วงยาวต่อเนื่อง และบอกล่วงหน้าก่อนเปลี่ยนกิจกรรม
ของเล่นปลายเปิด	ของเนื้อหนักและชุ่ม ดินทราย น้ำ และของที่ใส่เล่าเรื่องได้	ของที่ยก ต่อเป็นด่าน และสร้างใหญ่ได้ กับน้ำไว้เล่น	ของนุ่ม ดินเหนียว และของที่ชวนขยับ เช่น เชือก ลูกบอล
คน	ผู้ใหญ่ที่นิ่ง อยู่ใกล้ เป็นที่พึ่งใจ	ผู้ใหญ่ที่ใจเย็น ให้เหตุผล ตกลงกติกาชัด	ผู้ใหญ่ที่ชวนอย่างอบอุ่น และถามความรู้สึกทางอ้อม

มุมมองธาตุ ตารางนี้มาจากกรอบคิดสามธาตุ ใจความสั้น ๆ ที่จำง่ายคือ ลมต้องการความปลอดภัย ไฟต้องการความท้าทาย น้ำต้องการเวลา พื้นที่เล่นที่ดีจึงเปิดทางให้ทุกธาตุอยู่ร่วมกันได้ในที่เดียวกัน โดยไม่ต้องเอาใจเด็กธาตุใดธาตุหนึ่ง

11.6 พื้นที่สามประตู

พื้นที่เล่นทุกขนาด ตั้งแต่มุมหนึ่งของบ้านไปจนถึงลานเล่นชุมชน แบ่งเป็นสามมุมได้ตามแนวเดียวกับฐานสามประตู (หัวข้อ 5.7) ทุกมุมเปิดให้เด็กทุกคน และเด็กเดินไปมาระหว่างมุมได้เสมอ

มุม	ลักษณะ	ตัวอย่างในบ้าน	ตัวอย่างในชุมชน
มุมลอง	เปิดโล่ง ของหลากหลาย หยิบได้เอง เปลี่ยนได้เร็ว	กล่องของเล่นปลายเปิด ผ้า กล่องกระดาษ	กองไม้ไผ่ ยางรถ พาเลต มุมสี่ขอล็ก
มุมทำ	มีความสูง ความเร็ว การทรงตัว และเป้าหมายที่เด็กตั้งเอง	ไม้กระดานทรงตัวเตี้ย ๆ บนพื้น	ไม้โยกเยก ตาข่ายปีน กระดานหก
มุมลึกลับ	ร่ม สงบ มีดิน น้ำ หรืองานชิ้นยาวให้อยู่ยาวนาน	มุมหมอน ผ้าห่ม หนังสือ ดินน้ำมัน	มุมดินเหนียวไต้ต้นไม้ กองทรายเปียก

มุมทั้งสามไม่ได้แบ่งตามธาตุ แต่เมื่อมีครบสาม เด็กทุกธาตุจะหาทางของตัวเองเจอ และมีที่ไปเติมความพอดีได้เองเมื่อพร้อม

สร้างเองได้ ไม่ต้องจัดซื้อ

พื้นที่เล่นที่ครบองค์ประกอบใช้งบไม่มาก วัสดุส่วนใหญ่มีอยู่แล้วในชุมชน และคนในชุมชนช่วยกันสร้างและดูแลเองได้ สิ่งที่ต้องมีคือความรู้ว่าจะทำอะไร การจัดพื้นที่เล่นในบ้านอยู่ในบทที่ 12 ส่วนลำดับการสร้างพื้นที่เล่นชุมชนหกชั้นอยู่ในหัวข้อ 13.1

ลองทำวันนี้ — ให้คะแนนพื้นที่ที่ลูกเล่นบ่อยที่สุด

เลือกพื้นที่เดียว เช่น ห้องนั่งเล่น หน้าบ้าน หรือสนามใกล้บ้าน ให้คะแนน 1–3 แล้วเลือกเพิ่มเพียงหนึ่งอย่างในสัปดาห์นี้

องค์ประกอบ	คะแนน (1–3)	สิ่งที่เพิ่มได้สัปดาห์นี้
พื้นที่ปลอดภัย		
เวลา		
ของเล่นปลายเปิด		
คน		

ทวน 3 บรรทัด

- พื้นที่เล่นอิสระมีองค์ประกอบ พื้นที่ปลอดภัย เวลา ของเล่นปลายเปิด และคน
- ลมต้องการความปลอดภัย ไฟต้องการความท้าทาย น้ำต้องการเวลา
- มุมลอง มุมทำ มุมลึก สร้างเองได้ด้วยมือคนในชุมชน ไม่ต้องจัดซื้อ

บ้านที่ยังไม่มีมุมไหนเลยก็เริ่มได้ ของเล่นปลายเปิดหนึ่งกล่องกับเวลาครึ่งชั่วโมงที่ไม่มีใครเรียก ก็เป็นพื้นที่เล่นแห่งแรกของลูกได้แล้ว

คำถามชวนคิด พื้นที่ใกล้บ้านที่เด็ก ๆ เคยเล่น แต่ตอนนี้เงียบไป ขาดองค์ประกอบไหน

บทที่ 12

พื้นที่เล่นในบ้าน



เล่นอิสระตามธาตุ

พื้นที่เล่นในบ้าน

เปิดบท — คินที่บ้านสมหวังย้ายโซฟา

ห้องนั่งเล่นของบ้านสมหวังมีโซฟาตัวใหญ่ตั้งอยู่กลางห้อง หันหน้าเข้าหาโทรทัศน์ คินวันเสาร์หนึ่งหลังกลับจากลานเล่น แม่อุ๊ชวนทุกคนนั่งล้อมวงแล้วถามว่า "ถ้าที่บ้านมีมุมเล่นเหมือนที่ลานเล่น อยากได้อะไร"

น้องภูผาตอบทันที "ผมอยากได้ที่ป็น" น้องลมบอกว่า "อยากได้บ้านเล็ก ๆ ที่มีประตู" น้องไบเตยคิดอยู่นาน ก่อนจะพูดเบา ๆ ว่า "อยากได้มุมที่ไม่มีใครเดินผ่าน"

คินนั้นพ่อกรและแม่อุ๊ย้ายโซฟาไปชิดผนัง เอาผ้าคลุมโทรทัศน์ไว้ กลางห้องจึงมีพื้นที่ว่างขึ้นมา น้องลมได้ผ้าปูเก้าอี้คลุมเก้าอี้สองตัวเป็นบ้านเล็ก น้องไบเตยได้มุมสงบข้างหน้าต่าง นั่งได้สบาย ๆ ไม่มีใครรบกวน มีหมอนสองใบและกล่องสี ส่วนน้องภูผาได้ท่อนไม้กับยางรถเก่าสองเส้นที่หลังบ้าน ทั้งหมดนี้ไม่ได้ซื้ออะไรเลย

สัปดาห์แรก บ้านรกรขึ้นกว่าเดิม แม่อุ๊ต้องคอย ๆ ปรับใจ แต่ก็สังเกตเห็นว่าโทรทัศน์ถูกเปิดน้อยลงมาก และเสียงทะเลาะกันก็น้อยลงด้วย

บ้านทุกหลังมีพื้นที่เล่นซ่อนอยู่ ไม่ว่าบ้านนั้นจะเล็กหรือใหญ่ สิ่งประกอบจากบทที่ 11 พาเข้าไปหาพื้นที่นั้นได้ที่ละชั้น

12.1 สำรวจบ้าน 15 นาที

เดินรอบบ้านหนึ่งรอบ แต่ครั้งนี้ให้นั่งยอง ๆ ดูที่ระดับสายตาเด็ก แล้วตอบสามคำถาม

คำถาม	ตัวอย่างที่มักเจอ
ลูกเล่นตรงไหนบ่อยที่สุด (ไม่ใช่ที่ผู้ใหญ่จัดไว้)	ใต้โต๊ะ บันได ประตูหน้าบ้าน ใกล้ครัวที่แม่อยู่
อะไรขวางการเล่น	ของแตกง่าย กฎ "ห้ามเลอะ" เฟอร์นิเจอร์กลางห้อง จอที่เปิดทิ้งไว้
อะไรเปิดได้	มุมว่าง ระเบียง ใต้ถุนบ้าน ลานหน้าบ้าน สวนหลังบ้าน

พื้นที่ที่ถูกเลือกเล่นเองมักบอกความต้องการได้ดีกว่าห้องเล่นที่ผู้ใหญ่จัดให้ เด็กที่เล่นใกล้ครัวอยู่เสมอ อาจต้องการอยู่ใกล้ผู้ใหญ่มากกว่าต้องการของเล่นใหม่

12.2 มุมเล่นในบ้านเล็ก

บ้านเล็กก็มีมุมเล่นได้ ขอเพียงหาอย่างนี้

1. กล่องของเล่นปลายเปิดหนึ่งใบ ใส่ของที่ใช้ได้หลายทาง เช่น ฝาขวด ไม้หนีบผ้า เชือก แกนกระดาษ
2. ผ้าผืนใหญ่สองสามผืน เป็นได้ทั้งบ้าน เรือ ทะเล และผ้าคลุมซูเปอร์ฮีโร่
3. กล่องกระดาษใบใหญ่ ของเล่นที่เด็กหลายคนชอบมากกว่าของเล่นที่อยู่ในกล่อง
4. มุมสงบ หมอน ผ้าห่ม แสงสลัว ไม่มีคนเดินผ่าน
5. พื้นที่เลอะได้ เสื้อเก่าหรือผ้าปูหนึ่งผืน ที่บอกลูกได้ว่า "ตรงนี้เลอะได้"

หลักสามข้อที่ทำให้มุมเล่นใช้ได้จริง คือ วางของในระดับที่เด็กหยิบเองได้ เก๋ง่ายด้วยตะกร้าใบเดียว และหมุนเวียนของบ้างเป็นครั้งคราว ของเก่าที่หายไปสองสัปดาห์ มักกลายเป็นของใหม่เมื่อกลับมา

12.3 ลานหน้าบ้าน ลานหลังบ้าน

บ้านในชนบทมีของขวัญที่บ้านในเมืองหลายหลังไม่มี คือดินและต้นไม้ ลานเล็ก ๆ หน้าบ้านหรือหลังบ้านกลายเป็นพื้นที่เล่นได้ด้วยทุกอย่าง

- ดิน มุมที่ขุดได้หนึ่งมุม
- ทRAY กองเล็ก ๆ หรือยางรถใส่ทราย
- น้ำ กะละมัง ถึง กระบวย การเล่นน้ำทุกแบบต้องมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ตลอด
- ต้นไม้ ร่มเงา ใบไม้ กิ่งต่ำที่แข็งแรง
- ที่ป็นเตี้ย ๆ ตอไม้ ยางรถฝังดินครึ่งเส้น
- ที่ซ่อน พุ่มไม้ หรือเตินท์จากผ้าและไม้ไผ่

ตรวจก่อนเล่น อันตรายต่อไปนี้เด็กมองไม่เห็นเอง ผู้ใหญ่จึงต้องดูแล (ดูบทที่ 3)

- ตะปู เศษแก้ว ขอบคม และรังมด
- งู แมงป่อง และตะขาบ ที่มักซ่อนในกองไม้ ได้ยารรถ และกองฟาง ให้เช็ดยก่อนให้เด็กหยิบ
- ต้นไม้ที่มีพิษในบริเวณบ้าน เช่น สบู่ดำ และมะกอล่าตาหนู สอนเด็กว่าไม่เก็บเมล็ดหรือผลไม้ที่ไม่รู้จักเข้าปาก
- สารเคมีเกษตรเก็บในที่ล็อก และห้ามใช้ขวด ถึง หรือเกลลอนที่เคยใส่สารเคมีเป็นของเล่นเด็ดขาด
- ยางรถเจาะรูด้านล่างไว้ไม่ให้น้ำขัง เพื่อไม่ให้เป็นที่วางไข่ของยุง
- น้ำเพียงไม่กี่เซนติเมตรก็ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้ เทน้ำออกจากกะละมังและถังทุกครั้งหลังเล่น คว่ำภาชนะ และปิดฝาอ่างกับบ่อให้แน่นหนา
- เชือกไม้ทำเป็นบ่วง ไม่ห้อยใกล้ที่ป็น และเก็บหลังเล่น
- ล้างมือทุกครั้งหลังเล่นดินและก่อนกินอาหาร

12.4 เวลาเล่นในตารางวัน ตามนาฬิกาธาตุ

พื้นที่ที่ดีจะไม่มีควมหมาย ถ้าไม่มีเวลาให้ใช้ นาฬิกาธาตุจากบทที่ 4 ช่วยวางเวลาเล่นให้เข้ากับจังหวะของวัน

ช่วงเวลา	ธาตุที่เด่น	การเล่นที่เข้ากับช่วงนี้
06–10 น.	น้ำ	ขยับปลูกร่างกายให้ตื่น เดิน วิ่งเล่น รดน้ำต้นไม้ ช่วยงานบ้านที่ได้ออกแรง
10–14 น.	ไฟ	พลังสูง แต่แดดแรง เล่นในร่ม เล่นน้ำโดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ มีน้ำดื่มใกล้มือ และกินมื้อหลัก
14–18 น.	ลม	หลังแดดอ่อน เล่นกลางแจ้งที่ช่วยให้ลมลงสู่ผืนดิน เช่น ขุดดิน ปั่น เล่นทราย แล้วค่อย ๆ ผ่อนลงก่อนค่ำ
18–22 น.	น้ำ	เล่นเงียบ อ่าน วาด ต่อบล็อก เตรียมตัวเข้านอน

ช่วง 22–06 น. คือเวลานอน ตารางนี้ตรงกับหัวข้อ 4.4

วันธรรมดาที่ลูกไปโรงเรียน ช่วงเล่นกลางแจ้งหลังเลิกเรียนถึงก่อนอาหารเย็นตรงกับช่วงลมพอดี หนาวร้อนให้รอแดดอ่อนหลังบ่ายสามโมงก่อน เด็กที่นั่งเรียนมาทั้งวันต้องการเคลื่อนไหวมากกว่าจ่อ

วันที่ร้อนจัด ให้เล่นในร่ม ดื่มน้ำบ่อยแม่ไม่กระหาย ใส่หมวกและเสื้อผ้าบางสีอ่อน และพักทุกครั้งที่หน้าแดง เหงื่อออกมาก หรือบ่นเวียนหัว ถ้าเด็กตัวร้อนจัด ซึม สับสน อาเจียน หรือหยุดเหงื่อออกทั้งที่อากาศร้อน ให้พาเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้าที่หนาออก ใช้น้ำลูบตัวและพัดให้เย็น แล้วโทร 1669 ทันที

กติกาก่อนที่ใช้กับพ่อแม่ด้วย เด็กเรียนรู้เรื่องจอกจากสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ มากกว่าสิ่งที่ผู้ใหญ่พูด

- ไม่เล่นมือถือระหว่างเวลาเล่นของลูก
- จอไม่อยู่ในมุมเล่น
- มีอาหารไม่มีจอ ทั้งของเด็กและของผู้ใหญ่
- ก่อนนอนหนึ่งชั่วโมง ปิดจอทั้งบ้าน

งานวิจัยบอกว่า แนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, ค.ศ. 2019) แนะนำให้เด็กอายุ 2–4 ปีดูจอแบบนั่งนิ่งไม่เกินวันละหนึ่งชั่วโมง น้อยกว่านั้นยิ่งดี และให้ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเคลื่อนไหวและการเล่น

เด็กโตกับจอ สำหรับเด็กโตกว่านั้น ทีมเพลินไพรแนะนำให้ตกลงเวลาจอร่วมกันในบ้าน โดยไม่ให้จอกินเวลาเล่น เวลานอน และเวลาครอบครัว เด็ก 9–12 ปีหลายคนเริ่มมีมือถือของตัวเอง การห้ามเด็ดขาดมักทำให้แอบใช้ ส่วนการตกลงด้วยกันมักได้ผลกว่า

- ตกลงด้วยกันว่าจามาหลังเวลาเล่นและการบ้าน และมีเวลาสิ้นสุดที่ชัด
- ไม่มีจอในห้องนอนตอนกลางคืน ชาร์จมือถือไว้นอกห้อง
- ค่อยเล่นเกม สื่อ และการคุยกับคนแปลกหน้าทางออนไลน์ ด้วยความอยากรู้อยากมากกว่าการจับผิด
- ชวนใช้จอแบบสร้างสรรค์ เช่น ถ่ายวิดีโอการเล่นของตัวเอง หรือค้นซื้อแมลงที่เจอในสวน

ที่บ้านสมหวัง น้องไบเตยตกลงกับแม่แล้วว่าวางโทรศัพท์ไว้ที่โต๊ะกินข้าวตั้งแต่สองทุ่ม แลกกับมุมสงบข้างหน้าต่างที่ไม่มีใครเข้าไปรบกวน

12.5 บ้านหลายธาตุ

พี่น้องต่างธาตุในบ้านเดียวกันมักชนกันที่พื้นที่และเวลา ทั้งที่รักกัน เพราะแต่ละคนต้องการสิ่งต่างกันในเวลาเดียวกัน

แบ่งพื้นที่ มุมเคลื่อนไหวแรงสำหรับลูกธาตุไฟควรอยู่ไกลจากมุมสงบของลูกธาตุน้ำ ส่วนลูกธาตุลมมักต้องการมุมเล็ก ๆ ที่มองเห็นผู้ใหญ่ได้

แบ่งเวลา มีช่วงที่เสียงดังได้ และช่วงที่ทั้งบ้านเบาเสียงลง

กติกากันสามข้อ 1) ไม่ทำลายสิ่งที่คนอื่นสร้าง 2) ถามก่อนเข้ามุมของคนอื่น 3) เก็บของด้วยกัน

ที่บ้านสมหวัง ลูกบอลของน้องภูผาเคยกลิ้งไปชนถ้วยดินที่น้องไบเตยปั้นไว้จนแตก คินนั้ทั้งบ้านนั่งคุยกัน น้องภูผาเสนอเองว่า "ผมจะเตะบอลแค่หลังบ้าน" น้องไบเตยจึงย้ายถ้วยดินไปตั้งไว้บนชั้นในมุมสงบ ส่วนน้องลมยังคงเล่นวนไปมาใกล้ทุกคนเหมือนเดิม

12.6 ของที่ไม่ต้องซื้อ 30 อย่าง

จากธรรมชาติ	จากในบ้าน	จากของเหลือใช้
ดิน	ผ้าปูเก่า	ยางรถเก่า
ทราย	ผ้าขาวม้า	ท่อพีวีซี
ก้อนหิน	หมอน	ขวดพลาสติก
กิ่งไม้	กล่องกระดาษ	ผ้าขูด
ใบไม้	ถังพลาสติก	แกนกระดาษทิชชู
เมล็ดและผัก	กะละมัง	ลังไม้
กะลา	หม้อ กระทะ ทัพพีเก่า	ไม้แผ่น (ถอนตะปูก่อน)
ไม้ไผ่	ไม้หนีบผ้า	กระดาษหนังสือพิมพ์

จากธรรมชาติ	จากในบ้าน	จากของเหลือใช้
ดอกไม้	เชือก	ตะกร้าเก่า
น้ำ	เก้าอี้เตี้ย	กระป๋อง (ขอบไม่คม)

ของทุกอย่างในตารางต้องผ่านการตรวจก่อน สำหรับเด็กเล็กที่ยังเอาของเข้าปาก ให้เลี้ยงของชิ้นเล็กที่กลืนได้ เช่น เมล็ด ก้อนหินเล็ก และฝาขวด ขวด ถัง และกะละมังต้องไม่เคยใส่สารเคมี น้ำใช้เมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ และเชือกเก็บทุกครั้งหลังเล่น

ลองทำวันนี้ — แผนพื้นที่เล่นในบ้าน 1 หน้า

1. วาดผังบ้านคร่าว ๆ ให้เห็นทั้งในบ้านและรอบบ้าน
2. วงสีเขียวตรงที่ลูกเล่นอยู่แล้ว สีแดงตรงที่มีสิ่งขวาง สีน้ำเงินตรงที่เปิดได้
3. ชวนลูกดูผังด้วยกัน แล้วถามว่าอยากได้มุมเล่นแบบไหน
4. เลือก 1 สิ่งที่จะเปลี่ยนในสัปดาห์นี้ เล็กพอที่จะทำได้จริง
5. หนึ่งสัปดาห์ต่อมา ดูว่าลูกใช้พื้นที่นั้นอย่างไร บ่อยแค่ไหน

ทวน 3 บรรทัด

- บ้านทุกหลังมีพื้นที่เล่นซ่อนอยู่ เริ่มจากคูที่ระดับสายตาเด็ก
- วางเวลาเล่นตามนาฬิกาธาตุ และใช้กติกาจอกับทุกคนในบ้าน
- บ้านหลายธาตุแบ่งพื้นที่และเวลา ด้วยของที่ไม่ต้องซื้อ

สัปดาห์แรกที่บ้านรกขึ้น เป็นสัญญาณว่าลูกกำลังใช้พื้นที่ ค่อย ๆ หาจุดที่ทั้งบ้านสบายใจไปด้วยกัน

คำถามชวนคิด ตอนเด็ก ๆ มีมุมไหนของบ้านที่ยังจำได้จนถึงวันนี้ และมุมนั้นมีอะไรอยู่บ้าง

บทที่ 13

พื้นที่เล่นในชุมชนและโรงเรียน



เล่นอิสระตามธาตุ

พื้นที่เล่นในชุมชนและโรงเรียน

เปิดบท — ลานเล่นเพลินเพลย์เริ่มจากอะไร

คำถามที่พ่อกถามเมื่อเสาร์ที่สี่ว่า "ถ้าจะทำแบบนี้ที่หมู่บ้านบ้าง ต้องเริ่มจากซื้ออะไรก่อน" เป็นคำถามที่ทีมเพลินไพรเคยถามตัวเองมาก่อน และพบว่าคำตอบไม่ได้อยู่ที่การซื้อ

ลานเล่นเพลินเพลย์ อำเภอนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ ไม่ได้เริ่มจากแบบแปลนหรืองบประมาณ แต่เริ่มจากคำถามง่าย ๆ ว่า ทำไมเด็กในชุมชนได้เล่นกลางแจ้งน้อยลงทุกปี เวลาหลังเลิกเรียนและวันหยุดหมดไปกับจอ ทั้งที่รอบตัวยังมีดิน ต้นไม้ และทุ่งกว้าง

ทีมเพลินไพรเริ่มจากพื้นที่ที่มีอยู่ ชวนพ่อแม่และคนในชุมชนมาช่วยกันลงแขก ตัดหญ้า ขนทราย ผูกเชือก วางท่อนไม้ และเก็บของเหลือใช้จากบ้านต่าง ๆ มาเป็นของเล่นปลายเปิด เด็ก ๆ เป็นคนบอกว่าอยากได้อะไร ผู้ใหญ่เป็นคนทำให้ปลอดภัย ค่อย ๆ กลายเป็นพื้นที่สามประตู คือ มุมลอง มุมทำ และมุมลิก

สิ่งที่อยากที่สุดกลับเป็นการเปลี่ยนใจผู้ใหญ่ มากกว่าการสร้างให้ยอมให้ลูกเล่น ให้ลูกป็น และให้ลูกเป็นคนเลือกเองว่าจะเล่นอะไร หลายครอบครัวเปลี่ยนใจได้ในวันที่เห็นลูกกลับบ้านไปพร้อมรอยยิ้ม เล่าเรื่องไม่หยุด และนอนหลับง่ายกว่าเดิม

วิธีที่ทีมเพลินไพรใช้ ชุมชนอื่นและโรงเรียนทำตามได้ด้วยคนและวัสดุที่มีอยู่แล้ว หัวข้อต่อจากนี้เล่าทีละขั้น

13.1 สร้างพื้นที่เล่นชุมชน 6 ขั้น

ขั้น	ทำอะไร	คำถามที่ช่วยคิด
1. หาที่	สำรวจที่ว่างในชุมชน เช่น ลานวัด สนามโรงเรียน ศาลากลางบ้าน ที่ดินที่เจ้าของให้ยืม	มีร่มเงา น้ำ ห้องน้ำ และอยู่ห่างถนนหรือไม่
2. ชวนคน	ชวนพ่อแม่ ผู้นำชุมชน อสม. ครู พระ ผู้สูงอายุ และช่างในหมู่บ้าน	ใครมีเวลา ใครมีฝีมือ ใครเป็นที่เคารพของชุมชน
3. ฟังเด็ก	ให้เด็กวาดภาพ เดินสำรวจ และเลือกสิ่งที่อยากได้	เด็กอยากเล่นอะไร ที่ไหนที่เด็กเล่นอยู่แล้ว
4. เริ่มเล็ก	เปิดลานเล่นเดือนละครั้งหรือสัปดาห์ละครั้ง ด้วยของเล่นปลายเปิดไม่กี่อย่าง	อะไรคือสิ่งที่ทำได้เลยสัปดาห์นี้
5. ดูแลต่อเนื่อง	กำหนดวันประจำ ผลัดเวร ซ่อมแซม เติมน้ำของ	ถ้าคนหลักไม่อยู่ ลานเล่นยังเปิดได้ไหม
6. ประเมิน	เก็บข้อมูลง่าย ๆ ตามหัวข้อ 13.6	อะไรได้ผล อะไรต้องปรับ

ขั้นที่ 3 คือขั้นที่มักถูกข้าม ผู้ใหญ่หลายคนคิดว่ารู้ที่อยู่แล้วว่าเด็กต้องการอะไร เมื่อเด็กได้ร่วมออกแบบ เด็กจะรู้สึกว่าการเล่นนั้นเป็นของตัวเอง และช่วยกันดูแล

งานวิจัยบอกว่า คำอธิบายของคณะกรรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ (ค.ศ. 2013) เรื่องสิทธิในการเล่นตามข้อ 31 ของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก เน้นว่าเด็กควรมีส่วนร่วมในการวางแผนพื้นที่ที่เด็กใช้ และชุมชนควรเปิดพื้นที่ที่เด็กทุกคนเข้าถึงได้อย่างปลอดภัย

13.2 คน — play worker อาสาสมัคร และการอบรม

ลานเล่นที่ดีที่สุดคือลานเล่นที่มีผู้ใหญ่ที่เข้าใจการเล่น มากกว่าลานเล่นที่มีอุปกรณ์มากที่สุด

- play worker (ผู้ดูแลการเล่น) คนหลักที่ผ่านการอบรม ดูแลพื้นที่ ตัดสินใจเรื่องความปลอดภัย และเป็นแบบอย่างให้ผู้ใหญ่คนอื่น
- อาสาสมัคร พ่อแม่ที่ผลัดกันมา เยียวชนที่เป็นพี่เลี้ยง และผู้สูงอายุที่เล่าเรื่องหรือสอนทำของเล่นพื้นบ้าน
- การอบรม อย่างน้อยควรครอบคลุมหลักการสามข้อของเล่มนี้ บันไดการเข้าไป 4 ขั้น (บทที่ 8) คำพูดระหว่างเล่น (บทที่ 9) การตรวจความปลอดภัย และการปฐมพยาบาล

สัดส่วนผู้ใหญ่ต่อเด็ก ขึ้นกับอายุเด็กและลักษณะพื้นที่ เด็กเล็กต้องการผู้ใหญ่มากกว่าเด็กโต พื้นที่ที่มีน้ำต้องมีผู้ใหญ่เฝ้าเฉพาะจุด แต่ละลานเล่นควรกำหนดสัดส่วนของตัวเองและเขียนไว้ให้ชัด ทุกครั้งที่เปิดลานเล่น ควรมีผู้ใหญ่อย่างน้อยหนึ่งคนที่ไม่มีหน้าที่อื่นนอกจากดู และอีกหนึ่งคนที่ผ่านการอบรมปฐมพยาบาล

มุมมองธาตุ ผู้ใหญ่ที่มาช่วยลานเล่นก็มีธาตุ อาสาธาตุลมมักเก่งชวนเล่นและคิดเกมใหม่ อาสาธาตุไฟมักเก่งงานสร้าง งานซ่อม และการจัดการ อาสาธาตุน้ำมักเก่งดูแลมุมสงบและเด็กเล็ก จัดเวรให้แต่ละวันมีผู้ใหญ่หลายธาตุ ลานเล่นก็ต้อนรับเด็กทุกธาตุได้ดีขึ้น และอาสาแต่ละคนก็รู้ทันว่าตัวเองมักขัดการเล่นแบบไหน (บทที่ 6)

13.3 ใช้บไม่มาก สร้างเองได้จากคนในชุมชน

พื้นที่เล่นอิสระไม่จำเป็นต้องจัดซื้อเครื่องเล่นสำเร็จรูป เครื่องเล่นสำเร็จรูปมักเล่นได้แบบเดียว ในขณะที่ของเล่นปลายเปิดเล่นได้ไม่รู้จบ สิ่งที่ชุมชนมีอยู่แล้วมักพอสำหรับการเริ่มต้น

- วัสดุในท้องถิ่น ไม้ไผ่ ท่อนไม้ ดิน ทราช ก้อนหิน เชือก
- ของเหลือใช้จากบ้านและร้านค้า ยางรถเก่า ลังไม้ ท่อ ผ้า กล่อง
- แรงจากคนในชุมชน วันลงแขกสร้างลานเล่น ช่างในหมู่บ้าน และเด็กโตที่ช่วยได้
- พื้นที่สาธารณะที่มีอยู่แล้ว ขอใช้แทนการสร้างใหม่

สิ่งที่ต้องลงทุนจริงคือ ความรู้และเวลา รู้ว่าจะทำอะไรให้ปลอดภัย รู้ว่าจะดูแลให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระอย่างไร และมีคนที่พร้อมมาสม่ำเสมอ เล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อส่งต่อความรู้ส่วนนั้น

13.4 ความปลอดภัยและการดูแล

เรื่อง	สิ่งที่ต้องมี
ตรวจพื้นที่	เดินตรวจก่อนเปิดทุกครั้ง ของมีคม เชือก (ไม่มีบัวง ไม่ห้อยใกล้ที่ป็น) ไม้ผุ น้ำขัง สัตว์มีพิษ ร่มเงา น้ำดื่ม
น้ำ	จุดเล่นน้ำทุกจุดมีผู้ใหญ่เฝ้าระหว่างเล่น และเทน้ำออกหลังเล่น ปิดฝาโอ่งและบ่อทุกครั้ง
ปฐมพยาบาล	ชุดปฐมพยาบาล คนที่ผ่านการอบรม เบอร์ 1669 และทางที่รถฉุกเฉินเข้าถึงได้
ใบอนุญาตการเล่น	พ่อแม่รับทราบเรื่องการเล่นเสี่ยง แจ้งโรคประจำตัว การแพ้ และเบอร์ติดต่อฉุกเฉินของเด็ก
ใบอนุญาตภาพและข้อมูล	แยกจากใบอนุญาตการเล่น ตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล บอกให้ชัดว่าเก็บข้อมูลอะไร ถ่ายภาพไปใช้ทำอะไร เก็บไว้นานเท่าไร และพ่อแม่ถอนความยินยอมได้เสมอ ไม่เผยแพร่ภาพหน้าเด็กพร้อมชื่อจริงหรือชื่อโรงเรียน
ปกป้องเด็ก	ผู้ใหญ่ไม่อยู่ตามลำพังกับเด็กคนเดียวในที่ลับตา อาสาสมัครทุกคนรู้ข้อปฏิบัติและวิธีแจ้งเมื่อสงสัยว่าเด็กถูกทำร้าย มีผู้รับผิดชอบเรื่องนี้ที่ทุกคนรู้จักหนึ่งคน
บันทึกเหตุการณ์	จดทุกครั้งที่มีคนเจ็บ เกิดตรงไหน เพราะอะไร แก้อะไรแล้ว ใช้แบบฟอร์มในการ์ดใบที่ 6
ช่องทางส่งต่อ	แยกตามเรื่อง เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669 และ รพ.สต. • สงสัยเด็กถูกทำร้าย 1300 ศูนย์พึ่งได้ในโรงพยาบาล และ 191 เมื่อมีอันตรายเฉพาะหน้า • พ่อแม่หรืออาสาที่เครียดหนัก 1323

หลักซึ่งประโยชน์กับความเสี่ยงของ Play Safety Forum ในหัวข้อ 3.4 ใช้กับพื้นที่ชุมชนได้เช่นกัน ก่อนเพิ่มอะไรใหม่ในลานเล่น ให้ถามว่าสิ่งนี้ให้อะไรกับเด็ก เสี่ยงอะไร และลดอันตรายที่ไม่จำเป็นได้อย่างไร โดยยังเก็บความท้าทายที่เด็กต้องการไว้

13.5 โรงเรียน

โรงเรียนคือที่ที่เด็กใช้เวลามากที่สุดรองจากบ้าน สิ่งของที่เปลี่ยนได้โดยไม่ต้องใช้งบเพิ่ม

1. เวลาพัก ยาวพอให้เล่นจริง และไม่ตัดเวลาพักเป็นการลงโทษ
2. สนาม เปิดมุมดิน มุมต้นไม้ และมุมสงบ ให้มีมากกว่าสนามฟุตบอล
3. ของเล่นปลายเปิด ลังของเหลือใช้หนึ่งลังตั้งไว้ในสนามช่วงพัก
4. ครูที่เป็นผู้ดูแลการเล่น ครูเวรอยู่ที่ชั้น 1-2 ของบันไดการเข้าไป เป็นผู้ดูแลพื้นที่มากกว่าผู้คุมกฎ

โรงเรียนที่เคยพาเด็กมาร่วมโปรแกรมทัศนศึกษา "นักสำรวจ ลม ไฟ น้ำ" ที่ลานเล่นเพลินเพลย์ นำฐานสามประตูไปต่อยอดในสนามของตัวเองได้ ครูที่เคยสังเกตเด็กที่ลานเล่นจะเห็นนักเรียนในอีกมุมหนึ่ง

13.6 วัดผลง่าย ๆ

การวัดผลช่วยให้ทีมรู้ว่าต้องปรับอะไร และช่วยให้ชุมชนและผู้สนับสนุนเห็นคุณค่าของลานเล่น สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายทุกครั้งที่เปิดลานเล่น

- จำนวนเด็ก แยกตามช่วงอายุ และเด็กที่มาซ้ำ
- เวลาเล่น เด็กอยู่ในลานเล่นนานเท่าไร
- การเล่นที่เห็น ใช้การ์ดสังเกตการเล่น 6 มุม และการเล่นหกกลุ่มจากหัวข้อ 2.4
- เรื่องเล่าจากพ่อแม่ เก็บเดือนละสองสามเรื่อง พร้อมคำอนุญาต
- เหตุการณ์บาดเจ็บ จำนวนและความรุนแรง จากบันทึกใน 13.4
- ภาพก่อนและหลัง ของพื้นที่ ตามใบยินยอม

ข้อมูลเหล่านี้ใช้เขียนรายงานให้ชุมชน และใช้ขอการสนับสนุนต่อไป

ลองทำวันนี้ — แผนพื้นที่เล่นชุมชน 1 หน้า

หัวข้อ	คำถามนำ	คำตอบ
ที่	ที่ไหน ใครเป็นเจ้าของ มีร่มเงา น้ำ ห้องน้ำไหม	
คน	ใครเป็นคนหลัก ใครเป็นอาสา ใครปฐมพยาบาลได้	
เวลา	เปิดวันไหน กี่โมง บ่อยแค่ไหน	
ของ	ของเล่นปลายเปิดอะไรบ้าง มาจากไหน	
แรงและวัสดุ	ใครช่วยสร้าง วัสดุใดมีอยู่แล้ว	
ความปลอดภัย	ตรวจอะไรก่อนเปิด ใครเฝ้าจุดน้ำ ส่งต่อใคร	
ปกป้องเด็กและข้อมูล	ใครรับผิดชอบเรื่องปกป้องเด็ก ใบยินยอมภาพและข้อมูลพร้อมหรือยัง	

ทวน 3 บรรทัด

- พื้นที่เล่นชุมชนสร้างได้ใน 6 ชั้น และชั้นฟังเด็กคือชั้นที่ห้ามข้าม
- ใช้งบไม่มาก สิ่งที่ต้องลงทุนจริงคือความรู้ เวลา และคนที่มาสม่ำเสมอ

- ความปลอดภัยคือการชั่งประโยชน์กับความเสี่ยง ไม่ใช่การตัดทุกความเสี่ยงทิ้ง

ลานเล่นทุกแห่งเริ่มจากคนไม่กี่คนกับมุมเล็ก ๆ มุมเดียว ชุมชนที่ยังไม่พร้อมทั้งหมด เริ่มจากเสาร์เดิวก็นพอ

คำถามชวนคิด ในชุมชนที่อยู่ตอนนี้ มีที่ไหนที่เด็ก ๆ เล่นกันอยู่แล้วโดยไม่มีใครจัดให้ และที่นั่นขาดอะไรอยู่บ้าง

ภาค 5

ชุดฝึกและภาคผนวก

ชุดฝึกในภาคนี้ออกแบบให้พิมพ์หรือถ่ายสำเนาได้ และใช้ซ้ำได้ในทุกหลักสูตรของเพลิน
ไพร่ ทุกแบบฟอร์มมีเลขบทกำกับไว้ เมื่อสงสัยให้กลับไปอ่านบทนั้นอีกครั้ง

แบบฝึก 21 วัน

ทำวันละไม่เกิน 30 นาที จดสิ่งที่เห็นหนึ่งบรรทัด วันไหนทำไม่ได้ก็ข้ามได้ แล้วเริ่มใหม่ในวันถัดไป ที่ต้องการคือการค่อย ๆ เปลี่ยนสายตา มากกว่าความสมบูรณ์ แต่ละสัปดาห์ใช้หนึ่งหน้า ช่องวันที่มีไว้ให้เขียนวันจริงที่ทำ

สัปดาห์ที่ 1 · ดู

ดูลูกเล่นราวครึ่งชั่วโมงโดยไม่เข้าไป วันละหนึ่งมุมการเล่น (บทที่ 5 และ 7)

วัน	วันที่	วันนี้ดูมุมไหน	สิ่งที่เห็น 1 บรรทัด
1		วิธีเลือก	
2		จังหวะ	
3		ท่าที่ต่อความเสี่ยง	
4		ตอนทำไม่ได้	
5		กับเพื่อนหรือพี่น้อง	
6		ตอนจบการเล่น	
7		อ่านทวนทบทวน แล้วเขียนเดาแรกในการ์ดใบที่ 1	

สัปดาห์ที่ 2 · ถอยและคุย

ตกลงกติกา รู้ทันตัวเอง แล้วฝึกคำพูดระหว่างเล่น (บทที่ 3, 6, 8 และ 9)

วัน	วันที่	วันนี้ฝึกอะไร	สิ่งที่เกิดขึ้น 1 บรรทัด
8		ตกลงกติกาความปลอดภัย 3 ข้อกับลูก รวมกติกาเรื่องน้ำ (หัวข้อ 3.5)	
9		จดบันทึก "เข้าไปตอนไหน" ทั้งวัน (การ์ดใบที่ 2 · บทที่ 6)	
10		กติกานับสิบก่อนเข้าไป (หัวข้อ 8.3)	
11		ใช้คำเล่าแทนคำชมสามครั้ง (หัวข้อ 9.2)	
12		ใช้คำแทน "ระวัง!" (การ์ดใบที่ 4)	
13		20 นาทีที่ลูกนำทั้งหมด (บทที่ 8)	
14		อัดเสียง 10 นาที แล้วนับคำพูดสามแบบ (บทที่ 9)	

สัปดาห์ที่ 3 · สร้างพื้นที่และเตรียมรับเรื่อง เปลี่ยนบ้านวันละหนึ่งอย่างเล็ก ๆ (บทที่ 10–12)

วัน	วันที่	วันนี้ทำอะไร	ลูกใช้อย่างไร 1 บรรทัด
15		สำรวจบ้านที่ระดับสายตาเด็ก (หัวข้อ 12.1)	
16		ตั้งกล่องของเล่นปลายเปิดหนึ่งใบ	
17		เปิดมุมสงบที่สบาย ๆ ไม่เร่งรีบ	
18		ตรวจสอบความปลอดภัยลานหน้าบ้านหรือลานหลังบ้าน (การ์ดใบที่ 5)	
19		ซ้อมบทพูดหนึ่งสถานการณ์ที่เกิดบ่อย (บทที่ 10)	
20		ปิดจอบ้านหนึ่งช่วง	
21		ชวนลูกออกแบบมุมเล่นด้วยกัน (การ์ดใบที่ 6)	

ครบ 21 วันแล้ว ลองตอบสามคำถาม 1) เห็นอะไรในตัวลูกที่ไม่เคยเห็นมาก่อน 2) เห็นอะไรในตัวเอง 3) อะไรคือสิ่งเดียวที่อยากทำต่อไป

การ์ดและแบบฟอร์ม

การ์ดใบที่ 1 · สังเกตการเล่น 6 มุม และเดาแรก

(บทที่ 5 และ 7)

แต่ละแถว ให้ตีกช่องที่ตรงกับที่เห็นมากที่สุดหนึ่งช่อง ถ้าเห็นสองแบบเท่า ๆ กัน ตีกได้สองช่อง แล้วจดสิ่งที่เห็นจริงในช่องขวาสุด

มุม	ลม	ไฟ	น้ำ	สิ่งที่เห็นจริง
1. วิธีเลือก	☐ ลองหลายอย่าง เปลี่ยนเร็ว	☐ เลือกสิ่งที่ยากที่สุด	☐ กลับไปหาของเดิม มุมเดิม	
2. จังหวะ	☐ สั้น เร็ว หลายอย่าง	☐ แรง เข้มข้น จนกว่าจะได้	☐ ช้า สม่ำเสมอ อยู่ได้นาน	
3. ท่าที่ต่อความเสี่ยง	☐ ตื่นเต้นแต่ลังเล ต้องรู้สึกปลอดภัยก่อน	☐ พุ่งเข้าหา บางครั้งเกินกำลัง	☐ ดูก่อนนาน ลองทีละนิด	
4. ตอนทำไม่ได้	☐ กังวล เปลี่ยนไปเล่นอย่างอื่น	☐ หงุดหงิด แล้วลองใหม่เร็ว	☐ เงียบ ถอย แล้วกลับมาที่หลัง	
5. กับเพื่อน	☐ ขวนทุกคน แต่งเรื่อง	☐ ตั้งกติกา นำทีม อยากรชนะ	☐ เล่นเคียงข้าง เพื่อนสนิทไม่กี่คน	
6. ตอนจบการเล่น	☐ หยุดง่าย แต่เก็บของยาก	☐ ไม่ยอมเลิกถ้ายังไม่สำเร็จ	☐ อยากรเก็บผลงาน ต้องการเวลาเปลี่ยนผ่าน	
รวม	__ ช่อง	__ ช่อง	__ ช่อง	เดาแรก:

เดาแรกเก็บไว้ก่อน ดูต่ออีก 1-2 สัปดาห์ ก่อนทำแบบประเมินลูกแบบ A หรือแบบ B ในภาคผนวก ก. (หัวข้อ 7.5) ไม่ใช้สรุปธาตุเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

การ์ดใบที่ 2 · บันทึก "เข้าไปตอนไหน"

(บทที่ 6 และ 8 · แบบฟอร์มเดียวกับในบทที่ 6)

วัน เวลา	เข้าไปตอนไหน ทำอะไร	ชั้นที่ใช้ (1-4 หรือนอก บันได · หัวข้อ 8.2)	เพราะอะไร (กลัว · หวังดี · จังหวะของตัวเอง)	ลูกเป็นอย่างไรหลัง จากนั้น
ตัวอย่าง: เสาร์ 10 โมง	บอกให้ก้าวยาว ขึ้น	นอกบันได (เข้าไปสอนโดย ไม่มีใครชวน)	หวังดี อยากให้ถึงเร็ว	ล้มบ่อยขึ้น หน้า แดง

อ่านทวนเมื่อครบหน้า แถวไหนเกิดเข้าบ่อยที่สุด ให้เลือก "สิ่งที่ฝึกได้" ของธาตุตัวเองในบทที่ 6 เพียงหนึ่งข้อ

การ์ดใบที่ 3 · ประตุของผู้ใหญ่กับประตุของลูก

(บทที่ 5 และ 6)

ประตุ	ประตุที่ผู้ใหญ่เลือกเอง (วันอ่านเรา หรือการเล่นที่ชอบตอนเด็ก)	ประตุที่ลูกเลือก	การเล่นที่เห็น
ประตุลอง	☐	☐	
ประตุทำ	☐	☐	
ประตุลึก	☐	☐	

คำถามท้ายการ์ด ประตุของผู้ใหญ่กับประตุของลูกตรงกันไหม ถ้าไม่ตรง ตอนที่ลูกเลือกประตุที่ผู้ใหญ่ไม่สบายใจ ผู้ใหญ่มักทำอะไร (หัวข้อ 6.6)

การ์ดใบที่ 4 · คำแทน "ระวัง!" 20 ประโยค
(บทที่ 9 · ตัดติดตู้เย็นได้)

ชวนให้รู้ตัว	ชวนให้วางแผน	บอกข้อมูล	ชวนให้ดูแลกัน
รู้สึกมันคงไหม	จะลงทางไหน	กิ้งนี้เปียกอยู่	มีน้องเดินอยู่ด้านล่าง
เท้าวางอยู่ตรงไหน	จะจับตรงไหนดี	ไม้แผ่นนี้โยกนิดหน่อย	เพื่อนยังยืนอยู่บนสะพาน
อยากให้ช่วยตรงไหนบอกได้นะ	ถ้าจะพัก พักตรงไหนได้	หินก้อนนี้คม	เพื่อนอยู่ใกล้ไม้ที่กำลังแกว่ง
มือยังจับแน่นอยู่ไหม	ลองคิดก่อนว่าจะกระโดดตรงไหน	ทางนี้มีรากไม้โผล่	ดูว่ามีใครอยู่ข้างหลังไหม
ตอนนี้รู้สึกอย่างไร	ตรงไหนที่ใช่มือยันได้	พื้นตรงนี้ลื่น	ถามเพื่อนก่อนไหมว่าพร้อม

คำว่า "หยุด" ยังใช้เมื่อมีอันตรายจริง พุดสั้น ชัด หนึ่งครั้ง เรื่องนี้ไม่ใช่คำชวนคิด ผู้ใหญ่ต้องอยู่ใกล้เสมอ

การ์ดใบที่ 5 · รายการตรวจพื้นที่เล่น

(บทที่ 11–13 · ใช้ได้ทั้งบ้านและชุมชน)

องค์ประกอบ	ข้อตรวจ	บ้าน	ชุมชน
พื้นที่ปลอดภัย	ไม่มีของมีคม ตะปู เศษแก้ว ไม้ผุ	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย	น้ำทุกจุดมีผู้ใหญ่เฝ้าระหว่างเล่น และเทออกหลังเล่น โถงและบ่อปิดฝา	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย	เชือกไม่มีบ่วง ไม้ท่อยใกล้ที่ปั่น เกือบหลังเล่น	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย	สารเคมีเกษตรเก็บในที่ล็อก ไม่ใช้ภาชนะที่เคยใส่สารเคมี	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย	เชือกผูก แฉกป้อง ตะขบ ในกองไม้ ยางรถ และกองฟาง · ยางรถเจาะรูไม่ให้น้ำขัง	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย	มีร่มเงา น้ำดื่ม และชุดปฐมพยาบาล	☐	☐
พื้นที่ปลอดภัย (ใจ)	ไม่มีการตัดสินหรือเปรียบเทียบเด็ก	☐	☐
เวลา	มีเวลาเล่นต่อเนื่องยาวพอ และมีการเตือนก่อนจบ	☐	☐
ของเล่นปลายเปิด	เด็กหยิบเองได้ มีทั้งของธรรมชาติและของเหลือใช้	☐	☐
คน	มีผู้ใหญ่อย่างน้อยหนึ่งคนที่ทำหน้าที่ดูอย่างเดียว	☐	☐
คน (ชุมชน)	มีผู้รับผิดชอบเรื่องปกป้องเด็ก และยินยอมภาพและข้อมูลแยกจากยินยอมการเล่น	–	☐
สามประตุ	มีมุมลอง มุมทำ และมุมนั่ง	☐	☐

การ์ดใบที่ 6 · แผนพื้นที่เล่น 1 หน้า และบันทึกเหตุการณ์ (บทที่ 12 และ 13)

ครึ่งหน้าบน วาดผังพื้นที่ วงสีเขียวตรงที่เด็กเล่นอยู่แล้ว สีแดงตรงที่มีอันตรายหรือสิ่งขวาง สีน้ำเงินตรงที่เปิดได้

วาดผังพื้นที่ตรงนี้

อันตรายที่ต้องเอาออกก่อนเปิดให้เล่น (เด็กมองไม่เห็นเอง)

1. ผู้รับผิดชอบ เสรีภายใน
2. ผู้รับผิดชอบ เสรีภายใน
3. ผู้รับผิดชอบ เสรีภายใน

มุม	อยู่ตรงไหนในผัง	ของที่มี	ใครดูแล	เปิดเมื่อไร
มุมลอง				
มุมทำ				
มุมลิ้ม				
จุดน้ำ (ถ้ามี)			ผู้ใหญ่เฝ้าตลอด	

บันทึกเหตุการณ์ (ใช้ในลานเล่นชุมชนและโรงเรียน · หัวข้อ 13.4)

วัน เวลา	เกิดอะไรขึ้น ตรงไหน	ดูแลอย่างไร ส่งต่อใคร	แจ้งพ่อแม่แล้ว	แก้ปัญหาอย่างไร
			☐	
			☐	
			☐	

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. แบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ และแบบประเมินลูก

แบบคัดกรองชุดนี้สำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่ทำกับตัวเอง ไม่ใช่การคัดกรองโรค ตอบตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่นหนุ่มสาว ไม่ใช่ตามที่เป็นช่วงนี้ ถ้าข้อไหนนึกไม่ออก ให้นึกถึงช่วงที่ชีวิตปกติ ไม่ได้ป่วย ไม่ได้เครียดหนัก แต่ละข้อ

เลือกตัวเลือกที่ใกล้เคียงที่สุดเพียงหนึ่งตัวเลือก โดยทำแบบคัดกรองบนกระดาษในเล่มนี้
เมื่อตอบครบ 20 ข้อ ให้นำคะแนนและอ่านผลตามคำแนะนำท้ายแบบคัดกรอง

1. โดยพื้นฐานตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นหนุ่มสาว รูปร่างกายโดยรวมมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. ผอม-สูง หรือเตี้ย-บาง · น้ำหนักดูเบากว่าที่ตามอง
 - ☐ ข. ปานกลาง-สมส่วน · กล้ามเนื้อชัดเจน
 - ☐ ค. ใหญ่-แน่น · น้ำหนักดูหนักกว่าที่ตามอง
2. เมื่อนึกถึงร่างกายเดิมตั้งแต่วัยเด็ก ลักษณะกล้ามเนื้อมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. กล้ามเนื้อบาง ติ่งง่าย · เห็นเส้นเลือดได้ชัด
 - ☐ ข. กล้ามเนื้อแน่น กระชับ มีแรง
 - ☐ ค. กล้ามเนื้อหนา นุ่ม แข็งแรงทนทาน · ไม่ค่อยปวดเมื่อย
3. โดยพื้นฐานเดิม ความยืดหยุ่นและความรู้สึกของข้อต่อมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. ข้อต่อค่อนข้างหลวม หรือมีเสียงลั่นง่าย · ความยืดหยุ่นขึ้น ๆ ลง ๆ
 - ☐ ข. ยึดได้ปานกลาง ไม่หลวมมาก ไม่แข็งมาก · แต่กล้ามเนื้อมีแรงและกระชับ
 - ☐ ค. ค่อนข้างตึงหรือยึดได้น้อย · แต่รู้สึกมั่นคง แข็งแรง และรับน้ำหนักได้ดี
4. ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นหนุ่มสาว น้ำหนักตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. ขึ้นยาก-ลงง่าย · กินเท่าไรก็ไม่ค่อยอ้วน
 - ☐ ข. น้ำหนักคงที่ ปรับขึ้นลงได้ตามใจ · ควบคุมง่าย
 - ☐ ค. ขึ้นง่าย-ลงยาก · กินน้อยก็ขึ้น
5. โดยพื้นฐานเดิม ผิวหนังตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. ผิวแห้ง บาง สัมผัสเย็น · เห็นเส้นเลือดได้ชัด
 - ☐ ข. ผิวอุ่น แดงง่าย · มันเป็นบางจุด (เช่น หน้าผาก จมูก)
 - ☐ ค. ผิวหนา เนียนนุ่ม ชุ่มชื้น · ไม่ค่อยมีปัญหา
6. ก่อนมีผลจากโรค งานหนัก หรือวิถีชีวิตช่วงหลัง การย่อยอาหารตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน
 - ☐ ก. ไม่สม่ำเสมอ · บางมื้อย่อยดี บางมื้อท้องอืด
 - ☐ ข. ย่อยแรง-เร็ว · ทิวบอย ทนไม่ได้ถ้าไม่ได้กิน
 - ☐ ค. ย่อยช้า อิ่มนาน · ข้ามมื้อได้สบาย ไม่หิวง่าย
7. ตั้งแต่เดิมมา ร่างกายทนต่อสภาพอากาศแบบไหนได้ดีหรือไม่ดี
 - ☐ ก. กลัวหนาว กลัวลม · ชอบอากาศอุ่น
 - ☐ ข. ทนหนาวได้ แต่กลัวร้อน · ชอบอากาศเย็น
 - ☐ ค. ทนร้อนได้ดี · ไม่ชอบอากาศเย็น-ชื้น

8. โดยธรรมชาติเดิม ระดับพลังงานและการฟื้นฟูพลังงานในแต่ละช่วงวันมักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. พลังขึ้น-ลงไว มีแรงเป็นช่วงสั้น แล้วเหนื่อยเร็ว · ฟื้นฟูเร็วถ้าได้พัก
 - ☐ ข. พลังสูงและสม่ำเสมอ ใช้งานได้นาน · หิว/กระหายเก่ง ฟื้นฟูเมื่อได้กินดื่ม
 - ☐ ค. พลังต่ำตอนเช้า ค่อยเพิ่มขึ้นช่วงบ่าย · ใช้ได้นานทนทาน ฟื้นฟูช้าแต่ไม่หมดง่าย
9. ถ้านึกถึงช่วงที่ชีวิตยังไม่ถูกงานหรือภาระบังคับมากนัก จังหวะนอน-ตื่นตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. เวลาไม่ค่อยแน่นอน · บางช่วงนอนเร็ว บางช่วงนอนดึก หรือตื่นไม่เป็นเวลา
 - ☐ ข. ตื่นค่อนข้างเป็นเวลา · ร่างกายพร้อมเริ่มวันได้เร็วเมื่อมีเป้าหมาย
 - ☐ ค. ชอบนอนยาว ตื่นช้า หรือต้องใช้เวลาค่อย ๆ ลุกจากที่นอน
10. ตั้งแต่วัยเด็ก ตอบสนองต่อเสียง แสง กลิ่น หรือสิ่งรบกวนรอบตัวแบบไหน
- ☐ ก. ไวมาก · สะดุ้งง่าย เสียจังหวะง่าย หรือรู้สึกกลัวเมื่อสิ่งรอบตัวเยอะ
 - ☐ ข. รับรู้ชัดและรำคาญง่าย · โดยเฉพาะเสียง แสง หรือกลิ่นที่แรงเกินไป
 - ☐ ค. ไม่ค่อยถูกรบกวนง่าย · อยู่กับเสียง แสง หรือกลิ่นรอบตัวได้นาน
11. โดยพื้นฐานเดิม ลักษณะการหายใจตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. หายใจตื้น เร็ว · มักลืมหายใจเวลาตั้งใจทำอะไร
 - ☐ ข. หายใจลึก แรง สม่ำเสมอ
 - ☐ ค. หายใจลึก ช้า เนิบ · ดูสงบ
12. โดยนิสัยพื้นฐานเดิม รูปแบบการตัดสินใจมักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. เปลี่ยนใจบ่อย ลังเล ตัดสินใจยาก
 - ☐ ข. เด็ดขาด ตัดสินใจเร็ว มั่นใจในความคิดตัวเอง
 - ☐ ค. ตัดสินใจช้า รอบคอบ ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง
13. โดยพื้นฐานเดิม ลักษณะความจำตามธรรมชาติใกล้เคียงข้อไหนที่สุด
- ☐ ก. จำเร็ว เชื่อมโยงไว · แต่ถ้าไม่ทบทวนอาจลืมเร็ว
 - ☐ ข. จำเป็นระบบ จับเหตุผล ลำดับ และรายละเอียดที่ต้องใช้ได้แม่น
 - ☐ ค. เริ่มจำช้ากว่า · แต่เมื่อจำได้แล้วมักจำได้นานและลืมยาก
14. ตั้งแต่เด็มา ลักษณะการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างมักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. พุดเก่ง พุดเร็ว · แต่ประหม่าในกลุ่มใหม่ ๆ
 - ☐ ข. ชอบเป็นผู้นำ มีบาร์มี · คนฟัง
 - ☐ ค. เงียบ สงบ เป็นที่พึ่งของคนอื่น · พุดน้อยแต่หนักแน่น
15. บุคลิกพื้นฐานเดิม ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นหนุ่มสาว มักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. เคลื่อนไหวว่องไว ชอบทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ไม่นาน มักไม่อยู่นิ่ง
 - ☐ ข. เคลื่อนไหวมั่นคง กระตือรือร้น มีความตั้งใจ แน่วแน่ จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้จนเสร็จ
 - ☐ ค. เคลื่อนไหวช้า ความอดทนสูง ทำอะไรนาน ๆ ได้ ต้องการเวลาในการปรับตัว ชอบอยู่นิ่ง ๆ
16. เมื่อนึกถึงสไตล์การเรียนหรือการทำงานตามธรรมชาติเดิม มักเป็นแบบไหน
- ☐ ก. ทำงานเก่งเป็นช่วงสั้น ๆ โดดเดี่ยวจริงจัง ชอบเริ่มต้นโครงการใหม่ ๆ แต่ไม่ถนัดงานที่ต้องทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน
 - ☐ ข. มีสมาธิ ตั้งใจทำงาน มุ่งเน้นผลลัพธ์ อดทนปานกลาง ทุกการทำงานมีเป้าหมายชัดเจน
 - ☐ ค. ไม่ใช่คนริเริ่มโครงการ แต่ถ้าได้ทำแล้วจะมีความอดทนสูง ทำงานได้ต่อเนื่องและมั่นคงเป็นเวลานาน
17. ถ้าไม่มีภาระบังคับ และได้พักแบบเป็นตัวเองจริง ๆ เวลาพักตามธรรมชาติมักเป็นแบบไหน

- ☐ ก. อยากเปลี่ยนบรรยากาศ ลองอะไรใหม่ ๆ คุย ดู ฟัง อ่าน · สลับกิจกรรมไปมา
- ☐ ข. อยากทำสิ่งที่มีเป้าหมาย เช่น ออกกำลังกายจริงจัง เรียนรู้ต่อ หรือทำโปรเจกต์ส่วนตัว
- ☐ ค. อยากพักผ่อน อยู่นิ่ง ๆ อยู่บ้าน อยู่กับคนคุ้นเคย ทำอาหาร ทำสวน หรือดูอะไรเบา ๆ

18. โดยนิสัยพื้นฐานเดิม เวลาต้องทำอะไรต่าง ๆ ภายใต้งัดดัน มักเป็นแบบไหน

- ☐ ก. มักไม่ถนัดงานกดดัน · ลังเลและกังวลง่ายเป็นทุนเดิม
- ☐ ข. มักทำได้ดีเวลากดดัน · ยิ่งบีบยิ่งฮึด เป็นแบบนี้มาตลอด
- ☐ ค. ทำได้เรื่อย ๆ แต่ไม่ชอบเร่งรีบ · ชอบมีเวลาตั้งตัว

19. เวลาอยู่ในสภาวะดีและเป็นตัวเองตามธรรมชาติเดิม อารมณ์มักแสดงออกแบบไหน

- ☐ ก. เบิกบาน ชี้เล่น เปิดรับสิ่งใหม่ · เปลี่ยนอารมณ์ได้ไว
- ☐ ข. มีพลัง มั่นใจ กระตือรือร้น · อยากทำให้สำเร็จ
- ☐ ค. สงบ อ่อนโยน ใจเย็น · รับฟังและอยู่กับคนรอบตัวได้ดี

20. เวลาเครียดหรือไม่สบายใจ โดยพื้นฐานตั้งแต่เดิมา มักมีอารมณ์แบบไหน

- ☐ ก. มักวิตกกังวล คิดมาก ประหม่า กลัวง่าย เป็นประจำ
- ☐ ข. มักใจร้อน หงุดหงิด โกรธหรือไม่พอใจง่าย เป็นประจำ
- ☐ ค. มักเก็บความรู้สึกไว้ เจ็บ เหน็บ เสร้า ปล่อยาวยาก มาแต่ไหนแต่ไร

นับคะแนน นับว่าเลือก ก ก็ข้อ ข ก็ข้อ ค ก็ข้อ (รวมกันได้ 20) ก คือลม ข คือไฟ ค คือน้ำ

ก (ลม)	ข (ไฟ)	ค (น้ำ)

อ่านผล ไล่ดูทีละเกณฑ์ ตรงกับเกณฑ์ไหนก่อนให้ใช้เกณฑ์นั้น

1. จำนวนข้อของตัวเลือกที่ได้มากที่สุด ลบจำนวนข้อของตัวเลือกที่ได้น้อยที่สุด เหลือไม่เกิน 2 → ดูสภาพ
2. ตัวเลือกใดได้ตั้งแต่ 11 ข้อขึ้นไป → ธาตุเดียว ของตัวเลือกนั้น
3. ตัวเลือกหนึ่งได้ 10 ข้อ และอีกสองตัวเลือกได้ 5 ข้อเท่ากัน → ธาตุเดียว ของตัวเลือกที่ได้ 10
4. นอกนั้น → ธาตุผสม ของสองตัวเลือกที่มากที่สุด เช่น ก กับ ค มากที่สุด คือธาตุลม

ผลที่ได้เป็นจุดเริ่มให้อ่านลักษณะของธาตุนั้นในบทที่ 4 แล้วถามตัวเองว่า "ใช่เราไหม" ตั้งแต่เด็ก ถ้ายังไม่แน่ใจ ลองถามคนในบ้านที่รู้จักมานาน

แบบประเมินลูก แบบ A และแบบ B มาจากตำราเลี้ยงลูกตามธาตุ บทที่ 4 ใช้หลังสังเกตลูกเล่นมาแล้ว 1-2 สัปดาห์ (หัวข้อ 7.5)

- แบบ A สำหรับลูกอายุ 3-6 ปี มี 20 ข้อ · แบบ B สำหรับลูกอายุ 6 ปีขึ้นไป มี 40 ข้อ · ลูกอายุ 6 ปีพอดี เลือกตามชั้นเรียน อนุบาลใช้แบบ A ประถมใช้แบบ B
- ไม่ใช่กับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และไม่ใช้การวินิจฉัยโรคหรือพัฒนาการ (ดูภาคผนวก ข.)
- เลือกคำตอบที่ตรงกับลูก บ่อยที่สุด ข้อไหนเลือกไม่ได้จริง ๆ ให้ข้าม ทำในวันที่บ้านเป็นปกติ ไม่ใช่ช่วงลูกป่วย สอบ หรือย้ายบ้าน
- ถ้าทำได้ ให้พ่อกับแม่ หรือปู่ย่าตายายที่ช่วยเลี้ยง ทำคนละชุดโดยไม่ดูของกัน แล้วนำมาเทียบ ข้อที่ตอบต่างกัน คือเรื่องที่น่ายกย่อง
- ผลที่ได้คือเดาแรกที่แม่นยำ ไม่ใช่คำตัดสินตัวตนของลูก เด็ก 3-6 ปีธาตุยังเปลี่ยนให้เห็นได้มาก ทำซ้ำทุก 1-2 ปี ช่วงที่ลูกเสียสมดุลหรือเพิ่งผ่านเรื่องหนัก ผลจะสะท้อนสภาพช่วงนั้นมากกว่าธาตุประจำตัว

แบบ A ลูกอายุ 3-6 ปี · 20 ข้อ · ตีหนึ่งช่องต่อข้อ

ชื่อลูก

อายุ

ผู้ตอบ

วันที่

ข้อ	เรื่อง	ก	ข	ค
1	รูปร่างของลูก	☐ ผอม ตัวเบา เห็นเส้นเลือดใต้ผิว	☐ สมส่วน กล้ามเนื้อชัด แข็งแรง	☐ โครงร่างใหญ่ ผิวเรียบ น้ำหนักดี
2	อุณหภูมิตัวของลูก	☐ ตัวเย็น มือเท้าเย็นง่าย	☐ ตัวอุ่น เหงื่อออกง่าย	☐ ตัวพอดี เหงื่อน้อย
3	การกิน	☐ กินครั้งละน้อย กินบ่อย เลือกกิน	☐ กินเก่ง กินเร็ว ตักคำใหญ่	☐ กินช้า เคี้ยวช้า กินจนหมดจาน
4	ความรู้สึกหิว	☐ หิวบ่อย แต่กินไม่นาน	☐ หิวเป็นเวลา หิวแล้วโกรธ	☐ ไม่ค่อยหิวระหว่างมื้อ อิ่มนาน
5	เวลานอน	☐ เข้านอนยาก หัวยังคิด ตื่นเช้า	☐ หลับเร็ว ตื่นแรง พลังเต็มทันที	☐ หลับลึก หลับยาว ตื่นยาก
6	การนอนกลางคืน	☐ นอนสั้น ตื่นง่าย ตื่นจากเสียงเล็ก ๆ	☐ นอนพอดี ตื่นแล้วพร้อมเล่นทันที	☐ นอนยาว ตื่นแล้วต้องค่อย ๆ ลุก
7	การเคลื่อนไหว	☐ ขยับตลอด ไม่นิ่งนิ่ง วิ่งกระฉะ	☐ มีพลังแรง วิ่งเร็ว ปีนสูง ออกแรงหนัก	☐ เคลื่อนไหวสบาย ๆ ไม่รีบ นิ่งได้นาน
8	การเล่น	☐ เปลี่ยนของเล่นบ่อย ทำหลายอย่างค้างไว้	☐ ตั้งใจเล่นของชิ้นเดียว ต้องสำเร็จ	☐ เล่นของชิ้นเดียวได้นาน เล่นซ้ำได้
9	การพูด	☐ พูดเก่ง พูดเยอะ ถามไม่หยุด	☐ พูดดัง ตรง ใช้คำเฉียบ	☐ พูดช้า เลือกคำ พูดเมื่อมั่นใจ
10	เมื่อโกรธ	☐ โกรธเปลี่ยนเร็ว ดีใจ-เสียใจ-โกรธสลับ	☐ โกรธแรง เสียงดัง ทำของแตกหายเร็ว	☐ ไม่ค่อยโกรธชัด แต่เก็บไว้นาน
11	เมื่อเศร้า	☐ ร้องเสียงดัง แต่หายเร็ว	☐ ไม่ค่อยเศร้านาน โกรธมากกว่าเศร้า	☐ เงียบ เก็บไว้ในตัว ใช้เวลาในการหาย
12	กลัวอะไร	☐ กลัวง่าย กลัวความมืด เสียงดัง สิ่งใหม่	☐ ไม่ค่อยกลัว ชอบสิ่งท้าทาย	☐ กลัวการเปลี่ยนแปลง สถานที่ใหม่ คนแปลกหน้า
13	กับคนแปลกหน้า	☐ ทักทายเปิด ผูกมิตรง่าย แต่ไม่ลึก	☐ ดูรู้หนึ่ง ถ้ารู้สึกว่ามีผู้ใหญ่คนนี้น่าสนใจ เข้าหา	☐ เกาะแม่นาน ใช้เวลาในการอุ่นใจ
14	ที่โรงเรียน	☐ เป็นที่รักของครู คุยเก่ง สนุกกับเพื่อนหลายคน	☐ เป็นผู้นำกลุ่ม เรียกเพื่อนมาเล่นในแบบของตัวเอง	☐ เพื่อนสนิทหนึ่งคน เล่นด้วยกันคงที่ไม่ค่อยเปลี่ยน
15	เมื่อเจอเรื่องใหม่	☐ สนุก ตื่นเต้น อยากลอง แต่ไม่ทำจบ	☐ มุ่งมั่น เอาให้ได้ ทำให้สำเร็จ	☐ ดูรู้หนึ่ง ถ้ารู้สึกปลอดภัยค่อยเข้า
16	เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ	☐ เปลี่ยนไปทำอย่างอื่น ไม่ค้างกับเรื่องเดิม	☐ หงุดหงิด โกรธของหรือตัวเอง ลองอีก	☐ เงียบ ๆ ลองใหม่ซ้ำ ๆ หรือเลิก
17	ผิวและสุขภาพผิว	☐ ผิวบาง แห้งง่าย อาจมีสะเก็ดในหน้าหนาว	☐ ผิวอุ่น ร้อนง่าย มีผื่นเมื่อกินของแสลง	☐ ผิวเรียบ ชื่น ไม่ค่อยมีปัญหาผิว
18	เสียงและความวุ่นวาย	☐ ชอบเสียง ชอบเพลง ชอบที่ที่มีคนเยอะ	☐ ไม่กลัวเสียง ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ใหญ่	☐ ชอบที่เงียบ ห่างจากเสียงดัง
19	เมื่ออยู่ในกิจวัตร	☐ เบื่อกิจวัตรเดิม ๆ อยากเปลี่ยน	☐ ต้องการให้กิจวัตรชัด มีกฎ มีเส้น	☐ ชอบกิจวัตรเดิม ไม่อยากเปลี่ยน
20	ลูกในตอนเย็น	☐ ยังมีพลังเหลือ พูดเก่งจนถึงเวลาอน	☐ พลังลด แต่ยังขอเล่นอีกนิดแล้วหลับเร็ว	☐ เริ่มเหนื่อย หลับง่ายเมื่อถึงเวลา

นับคะแนนแบบ A ก ธาตุลม_ ข้อ · ข ธาตุไฟ_ ข้อ · ค ธาตุน้ำ_ ข้อ (ข้อที่ข้ามไม่ต้องนับ) อ่านผลตามลำดับนี้

- คะแนนสูงสุดลบคะแนนต่ำสุด ไม่เกิน 3 → ธาตุผสมสามทาง ยังไม่มีธาตุไหนนำชัด
 - ธาตุที่ได้มากที่สุด นำธาตุอันดับสองตั้งแต่ 10 ข้อขึ้นไป → ธาตุนั้นเด่นชัด
 - นอกนั้น → ธาตุเด่นและธาตุรอง คือสองธาตุที่ได้มากที่สุด ถ้าสองธาตุแรกได้เท่ากัน คือธาตุผสมของสองธาตุนั้น
- ผลครั้งนี้ วันที่

แบบ B ลูกอายุ 6 ปีขึ้นไป · 40 ข้อ · ตีกรหนึ่งช่องต่อข้อ

ชื่อลูก

อายุ

ผู้ตอบ

วันที่

ข้อ	เรื่อง	ก	ข	ค
ลักษณะกายภาพและสุขภาพ				
1	รูปร่าง	☐ ผอม น้ำหนักต่ำกว่าหรือเท่าเกณฑ์	☐ สมส่วน แข็งแรง น้ำหนักดี	☐ โคร่งใหญ่ น้ำหนักดีถึงสูง
2	อุณหภูมิและเหงื่อ	☐ ตัวเย็น มือเท้าเย็น เหงื่อน้อย	☐ ตัวอุ่น ร้อนง่าย เหงื่อออกง่าย	☐ ตัวพอดี เหงื่อน้อย แต่อาจตัวขึ้น
3	ผิว	☐ บาง แห้งง่าย เห็นเส้นเลือด	☐ มีผื่น สิว ร้อนง่าย เมื่อกินของแสลง	☐ เรียบเนียน ขึ้นไม่ค่อยมีปัญหา
4	ผม	☐ แห้ง เปราะง่าย ฟุกระบาย	☐ มั่น ร่วงเร็ว	☐ ดำหนา เงา
5	เล็บ	☐ เปราะ แตกง่าย	☐ แข็งแรง แต่กัดเล็บง่ายเมื่อเครียด	☐ แข็งแรง เรียบ
6	ระบบขับถ่าย	☐ ท้องผูกบ่อย หรือไม่สม่ำเสมอ	☐ ขับถ่ายดี ระบบเดินดี	☐ ขับถ่ายช้า แต่สม่ำเสมอ
7	เจ็บป่วยบ่อย	☐ เป็นหวัดบ่อย ตามฤดู	☐ ไม่ค่อยป่วย แต่ถ้าป่วยจะมีไข้สูง	☐ ป่วยน้อย ระบบภูมิคุ้มกันดี
การกิน				
8	ปริมาณ	☐ กินน้อยต่อมื้อ	☐ กินมากต่อมื้อ	☐ กินปานกลาง แต่กินจนหมด
9	ความเร็ว	☐ กินช้าเพราะเสียสมาธิ	☐ กินเร็ว ตักคำใหญ่	☐ กินช้าเพราะเคี้ยวช้า
10	ความถี่	☐ หิวบ่อย ขออาหารระหว่างมื้อ	☐ หิวเป็นเวลา หิวแล้วต้องกิน	☐ ไม่หิวบ่อย อิ่มนาน
11	รสที่ชอบ	☐ ของกรอบ ของหวาน ของเย็น	☐ ของรสจัด เผ็ด เปรี้ยว เนื้อสัตว์	☐ ของหวาน ของมัน ของอุ่น
12	เลือกกิน	☐ เลือกกินมาก ติดของบางอย่าง	☐ กินได้เกือบทุกอย่าง ไม่เลือก	☐ กินได้ทุกอย่าง ไม่เลือก
13	เมื่อหิว	☐ รู้สึกไม่ดี กระสับกระส่าย แต่ไม่โกรธ	☐ โกรธ หงุดหงิด ต้องได้กินทันที	☐ ไม่ค่อยหิวจัด อดได้นาน
การนอน				
14	เข้านอน	☐ ใช้เวลานานในการหลับ หัวยังคิด	☐ หลับเร็วเมื่อถึงเวลา	☐ หลับเร็ว หลับลึกตั้งแต่หัวค่ำ
15	คุณภาพการนอน	☐ หลับไม่ลึก ตื่นกลางดึก	☐ หลับลึก แต่ไม่นานเกิน	☐ หลับลึก หลับยาว
16	ฝัน	☐ ฝันเยอะ จำได้	☐ ฝันชัด มีเหตุการณ์	☐ ไม่ค่อยฝันหรือจำไม่ได้
17	ตื่นนอน	☐ ตื่นเช้า บางทีเองโดยไม่ปลุก	☐ ตื่นด้วยปลุก แต่เริ่มปลงเร็ว	☐ ตื่นยาก ต้องปลุกหลายครั้ง
18	เวลาเข้าหลังตื่น	☐ พุดทันที พลังพร้อมทันที	☐ ลุกทันที เริ่มขยับ	☐ นั่งบนเตียงครู่หนึ่ง ค่อย ๆ ขยับ
การเคลื่อนไหวและพลัง				
19	ความนิ่ง	☐ ไม่นิ่ง ขยับตลอด	☐ นิ่งได้เมื่อสนใจ ขยับเมื่อเบื่อ	☐ นิ่งได้นาน
20	ประเภทของพลัง	☐ พลังกระจาย หลายทิศพร้อมกัน	☐ พลังแรง มีเป้าหมาย	☐ พลังนิ่ง ลึก ใช้กับเรื่องที่ตั้งใจ
21	กีฬาที่ชอบ	☐ กีฬาเปลี่ยนทุกเดือน ลองหลายอย่าง	☐ กีฬาที่แข่งขัน มีผู้ชนะ	☐ กีฬาที่ทำคนเดียว วายน้ำโยคะ
22	ระยะเวลาที่ทนได้ในกิจกรรมเดียว	☐ 5-15 นาทีก่อนเปลี่ยน	☐ 30 นาที-1 ชั่วโมงเมื่อตั้งใจ	☐ 1-2 ชั่วโมงในกิจกรรมที่ชอบ
23	เมื่อเล่นเหนื่อย	☐ ยังพูดต่อ ยังคิดต่อ แต่ตัวเริ่มหมดแรง	☐ หยุดเล่นทันที กินทันที พักทันที	☐ ค่อย ๆ พัก ไม่รีบบอก แต่ดูเหนื่อย
อารมณ์และการสื่อสาร				

ข้อ	เรื่อง	ก	ข	ค
24	อารมณ์โดยพื้นฐาน	☐ ขึ้นลงเร็ว หลายอารมณ์ในวันเดียว	☐ ชัด ตรง รู้ตัวเองว่ารู้สึกอะไร	☐ นิ่ง ลึก ไม่แสดงออกง่าย
25	เมื่อโกรธ	☐ ขึ้นเร็ว ลงเร็ว ระบายผ่านการพูด	☐ ขึ้นเร็วและแรง เสียงดัง บางครั้งทำของแตก	☐ ไม่ขึ้นขีด เก็บไว้ในตัว แต่ลึก
26	เมื่อเศร้า	☐ ร้องเสียงดัง แต่หายเร็ว	☐ เศร้าไม่นาน โกรธมากกว่าเศร้า	☐ เงียบ ใช้เวลาในการประมวล
27	เมื่อกลัว	☐ กลัวสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พูดถึงเยอะ	☐ ไม่ค่อยกลัว เผชิญหน้า	☐ กลัวสิ่งใหญ่ ๆ การเปลี่ยนแปลง ไม่พูดถึง
28	การสื่อสาร	☐ พูดเก่ง พูดเยอะ ใช้คำเล่นได้	☐ พูดตรง สั้น ชัด มีเหตุผล	☐ พูดน้อย เลือกคำ ฟังมากกว่าพูด
29	เมื่อถูกตำหนิ	☐ ฟัง รับทันที แต่ลืมเร็ว ทำผิดซ้ำ	☐ รับทันที โต้แย้งถ้าไม่เห็นด้วย ปรับเมื่อยอมรับ	☐ ฟัง เก็บไว้ในใจ ปรับซ้ำแต่ลึก
30	เมื่อชื่นชม	☐ ดีใจ พูดถึงเยอะ ขอชื่นชมอีก	☐ รับ ภูมิใจ เก็บเป็นแรงในการทำต่อ	☐ เฉินอาย ไม่อยากเป็นจุดสนใจ
สังคมและการเรียน				
31	เพื่อน	☐ เพื่อนเยอะ คุยกับใครก็ได้ เพื่อนสนิทเปลี่ยน	☐ เพื่อนเป็นกลุ่ม เป็นผู้นำกลุ่ม	☐ เพื่อนสนิทหนึ่งคน คงที่นาน
32	เมื่อย้ายโรงเรียนหรือเปลี่ยนห้อง	☐ ตื่นเต้น สนุก ผูกเพื่อนใหม่เร็ว	☐ ปรับตัวได้ ถ้าเห็นโอกาสจะนำ	☐ ปรับตัวช้า อาจไม่อยากไปช่วงแรก
33	วิชาที่ชอบ	☐ ภาษา ศิลปะ ละคร เรื่องที่ใช้ความคิดเปิด	☐ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การโต้แย้ง	☐ ประวัติศาสตร์ การงาน เรื่องที่ทำซ้ำได้
34	รูปแบบการเรียน	☐ เข้าใจเร็ว แต่ไม่ลึก สิมง่าย	☐ เข้าใจเร็ว ลึก จำได้ในเรื่องที่สนใจ	☐ เข้าใจช้า แต่จำได้นาน ละเอียด
35	การบ้าน	☐ ทำหลายอย่างค้างไว้ ลุกบ่อย	☐ ทำเร็ว แต่ผิดบ่อยเพราะรีบ	☐ ทำช้า แต่เรียบร้อย ไม่ผิด
36	เมื่อแพ้	☐ ไม่ค้างกับการแพ้ ไปทำอย่างอื่น	☐ โกรธ หงุดหงิด ต้องการแก้ตัว	☐ เงียบ เก็บไว้ในใจ อาจไม่อยากเล่นอีก
37	เมื่อชนะ	☐ ตื่นเต้น เล่าให้ทุกคนฟัง	☐ ภูมิใจ ตั้งเป้าใหม่	☐ ดีใจในตัว ไม่อวด
การเปลี่ยนแปลงและรูปแบบชีวิต				
38	การเปลี่ยนแปลงในบ้าน	☐ รับได้ ปรับเร็ว อาจสนุกกับสิ่งใหม่	☐ รับได้ ถ้าเข้าใจเหตุผล	☐ รับได้ช้า ต้องการเวลาในการปรับ
39	กิจวัตรประจำวัน	☐ เบื่อกิจวัตรเดิม ขอเปลี่ยน	☐ ใช้กิจวัตรเป็นเครื่องมือ ปรับเมื่อต้อง	☐ รักกิจวัตร อยู่ในกิจวัตรได้สบาย
40	ในตอนเย็นวันเสาร์	☐ ขอยออกไปเที่ยว ขอเจอเพื่อน	☐ มีกิจกรรมที่อยากทำ มีโครงการ	☐ อยู่บ้านสบาย ๆ ดูหนัง อ่านหนังสือ

นับคะแนนแบบ B ก ธาตุลม _ ข้อ · ข ธาตุไฟ _ ข้อ · ค ธาตุน้ำ ____ ข้อ (ข้อที่ข้ามไม่ต้องนับ) อ่านผลตามลำดับนี้

- คะแนนสูงสุดลบคะแนนต่ำสุด ไม่เกิน 6 → ธาตุผสมสามทาง ยังไม่มีธาตุไหนนำชัด
 - ธาตุที่ได้มากที่สุด นำธาตุอันดับสองตั้งแต่ 20 ข้อขึ้นไป → ธาตุนั้นเด่นชัด
 - นอกนั้น → ธาตุเด่นและธาตุรอง คือสองธาตุที่ได้มากที่สุด ถ้าสองธาตุแรกได้เท่ากัน คือธาตุผสมของสองธาตุนั้น
- ผลครั้งนี้ วันที่

ภาคผนวก ข. เมื่อไรไม่ใช่เรื่องธาตุ และเบอร์ที่ควรมี

สัญญาณต่อไปนี้ควรพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน แล้วค่อยกลับมาอ่านธาตุ

- พัฒนาการ อายุ 1 ปีครึ่งยังไม่พูดเป็นคำหรือไม่ชี้บอก · อายุ 2 ปียังไม่พูดสองคำต่อกัน · อายุ 3 ปีคนนอกบ้านฟังไม่ค่อยเข้าใจ ไม่เล่นสมมติ ไม่เข้าไปเล่นกับเด็กอื่น · ทุกวัย ไม่สบตา ไม่หันตามเสียงเรียกชื่อ ทักษะที่เคยทำได้หายไป เล่นซ้ำแบบเดิมจนตึงออกไม่ได้ · ตรวจพัฒนาการตามวัยด้วยคู่มือ DSPM ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) หรือที่หน่วยบริการใกล้บ้าน (หัวข้อ 7.6)
- สมาธิและอารมณ์ ความขุ่น ความกังวล หรือความเศร้า ที่กระทบการเรียน ความปลอดภัย หรือความสัมพันธ์ต่อเนื่องหลายเดือน · ถอยจากการเล่นและเพื่อนทั้งหมดนานหลายสัปดาห์ (หัวข้อ 5.5)
- ความรุนแรงและการถูกทำร้าย การรังแกซ้ำ ๆ ทำร้ายคน สัตว์ หรือตัวเอง หรือสงสัยว่าเด็กถูกทำร้ายหรือถูกละเมิด (บทที่ 10)
- การบาดเจ็บ ศีรษะกระแทกแล้วหมดสติแม้ชั่วครู่ ชัก อาเจียนซ้ำ ซึมหรือปลุกยาก ปวดศีรษะมากขึ้น พูดหรือเดินผิดไปจากเดิม มีเลือดหรือน้ำใสออกจากหูหรือจมูก · ตกจากที่สูงแล้วปวดคอหรือหลัง ให้นอนนิ่ง ห้ามเคลื่อนไหว · แขนขาผิดปกติ · แผลลึกที่กัดแล้วเลือดไม่หยุด · ถูกสุนัข แมว หรืองูกัด ถูกแมงป่องต่อย (หัวข้อ 10.3)
- ความร้อน ตัวร้อนจัด ซึม สับสน อาเจียน หรือหยุดเหงื่อออกทั้งที่อากาศร้อน (หัวข้อ 12.4)
- กินหรือสัมผัสสิ่งที่มีอาจมีพิษ เช่น เมล็ดพืช สารเคมีเกษตร หรือยา โทรปรึกษาศูนย์พิษวิทยา 1367 และพาไปโรงพยาบาลพร้อมนำตัวอย่างหรือภาชนะไปด้วย
- ความเครียดของพ่อแม่ เหนื่อยล้า หมดแรง หรือโกรธลูกจนควบคุมตัวเองได้ยากเกือบทุกวัน (หัวข้อ 6.5)

เมื่อเด็กจมน้ำ

1. ตะโกนเรียกคนช่วย และโทร 1669
2. ถ้าวายน้ำไม่เป็น ห้ามลงไปช่วยเหลือ ใช้วิธีตะโกน โยน ยื่น คือโยนของลอยน้ำ หรือยื่นไม้หรือผ้าให้จับ
3. เมื่อนำขึ้นจากน้ำแล้ว ถ้าไม่หายใจหรือหายใจผิดปกติ เริ่มช่วยหายใจและกดหน้าอกทันทีถ้าเคยฝึก และทำต่อจนกว่าทีมแพทย์จะมาถึง
4. ห้ามอุ้มพาดบ่าวิ่งหรือกระทุ้งท้องเพื่อเอาน้ำออก เพราะเสียเวลาช่วยชีวิต
5. ถ้าหายใจเอง ให้นอนตะแคง ห่มผ้าให้อุ่น และพาไปโรงพยาบาลทุกราย แม้อุณหภูมิปกติดีแล้ว

เบอร์	ใช้เมื่อ
1669	เจ็บป่วยฉุกเฉิน อุบัติเหตุ จมน้ำ
191	เหตุด่วนเหตุร้าย เด็กอยู่ในอันตรายเฉพาะหน้า
1300	ศูนย์ช่วยเหลือสังคม เมื่อสงสัยว่าเด็กถูกทำร้าย ถูกละเมิด หรือถูกทอดทิ้ง
1367	ศูนย์พิษวิทยา เมื่อกินหรือสัมผัสสิ่งที่มีพิษ
1323	สายด่วนสุขภาพจิต ทั้งเรื่องของลูกและของพ่อแม่
ศูนย์พึ่งได้ (OSCC)	ในโรงพยาบาลรัฐ ดูแลเด็กที่ถูกทำร้ายหรือถูกล่วงละเมิด
รพ.สต. ใกล้บ้าน	ปรึกษาเรื่องพัฒนาการ ตรวจ DSPM และสุขภาพ และขอส่งต่อ

ภาคผนวก ค. อภิธานศัพท์

คำในเล่ม	คำอังกฤษ	ความหมายในเล่มนี้
เล่นอิสระ	free play	การเล่นที่เด็กเลือกเอง นำเอง และทำเพราะอยากทำ
ผู้ดูแลการเล่น	play worker	ผู้ใหญ่ที่ดูแลพื้นที่และสนับสนุนการเล่น โดยไม่ก้าวก้าการเล่น
ของเล่นปลายเปิด	loose parts	ของที่เล่นได้หลายทาง ย้าย ต่อ แยก และสร้างใหม่ได้
การเล่นเสี่ยง	risky play	การเล่นที่ตื่นเต้นและมีโอกาสบาดเจ็บเล็กน้อย
ความเสี่ยง / อันตราย	risk / hazard	สิ่งที่เด็กมองเห็นและเลือกเอง / สิ่งที่เด็กมองไม่เห็น
การชั่งประโยชน์กับความเสี่ยง	risk-benefit assessment	ดูทั้งสิ่งที่เด็กได้และสิ่งที่อาจเสีย ก่อนตัดสินใจ
ตอบรับแบบปึงปอง	serve and return	การโต้ตอบไปมาระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
เล่นปล้ำ	rough and tumble play	การเล่นต่อสู้ ปล้ำ ไล่จับ ที่ทุกคนยังสนุก
การเล่นที่ถูกผู้ใหญ่ปน	adulteration	ผู้ใหญ่เข้าไปครอบการเล่นจนกลายเป็นของผู้ใหญ่
ลงสู่ผืนดิน	grounding	การเล่นที่ช่วยให้ลูกธาตุลมไม่ล่องลอย
สิทธิในการเล่น	right to play	สิทธิตามข้อ 31 ของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก
ธาตุประจำตัว	—	ธาตุที่เด่นมาตั้งแต่เกิดและไม่เปลี่ยน หากจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก
ธาตุผสม · ดุลยภาพ	—	ธาตุผสมคือสองธาตุเด่นใกล้กัน · ดุลยภาพคือทั้งสามธาตุใกล้เคียงกัน
เหมือนเพิ่มเหมือน	—	สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันเสริมกัน ในการเล่นคือการเล่นที่เติมใจ
ตรงข้ามคือทางปรับ	—	สิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้ามช่วยพากลับมาพอดี ในการเล่นคือการเล่นที่ช่วยให้พอดี
นาฬิกาธาตุ	—	การแบ่งวันเป็นช่วงตามธาตุที่เด่น ใช้เลือกเวลาเล่น (หัวข้อ 4.4)
วัยต้นน้ำ	—	วัยเด็ก ซึ่งธาตุน้ำเด่นตามวัย
6 มุมการเล่น	—	หกมุมที่ใช้ในการเล่น วิธีเลือก จังหวะ ทำที่ต่อความเสี่ยง ตอนทำไม่ได้ กับเพื่อน ตอนจบการเล่น
ฐานสามประตู	—	ฐานเล่นที่เปิดประตูลอง ประตูทำ และประตูลึกไว้พร้อมกัน ให้เด็กเลือกเอง
บันไดการเข้าไป 4 ชั้น	—	ระดับที่ผู้ใหญ่เข้าไปในการเล่น ตั้งแต่อยู่ห่างดูพื้นที่ จนถึงเข้าไปทันทีเมื่อมีอันตราย
วันอ่านเรา	—	วันที่พ่อแม่มาเล่นที่ลานเล่นกันเองก่อน โดยยังไม่พาลูกมา
DSPM	Developmental Surveillance and Promotion Manual	คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ที่ใช้ในประเทศไทย

ภาคผนวก ง. ใช้เล่นนี้กับหลักสูตร

หลักสูตร	กลุ่ม	ส่วนที่ใช้
อ่านเรา อ่านลูก	ครอบครัว	ภาค 1-2 เรียนออนไลน์ · วันอ่านเราและภาค 3 ฝึกที่ลานเล่น · แบบฝึก 21 วันหลังจบหลักสูตร
นักสำรวจ ลม ไฟ น้ำ	โรงเรียน	บทที่ 3, 5, 8 และหัวข้อ 13.5 · การ์ดใบที่ 1, 4 และ 5
Play Worker Academy	ผู้ดูแลการเล่นและอาสาสมัคร	บทที่ 2, 3, 5, 7-11 และ 13 · การ์ดทุกใบ

1. Ball, D., Gill, T. & Spiegel, B. (2008, ปรับปรุง 2012). *Managing Risk in Play Provision: Implementation Guide*. London: Play England for the Play Safety Forum.
2. Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., et al. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6423–6454. doi:10.3390/ijerph120606423
3. Center on the Developing Child, Harvard University. *Serve and Return*. developingchild.harvard.edu
4. Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443–463.
5. Gray, P. (2013). *Free to Learn*. New York: Basic Books.
6. Hughes, B. (2002). *A Playworker's Taxonomy of Play Types* (2nd ed.). London: PlayLink.
7. Nicholson, S. (1971). How not to cheat children: The theory of loose parts. *Landscape Architecture*, 62(1), 30–34.
8. Playwork Principles Scrutiny Group (2005). *The Playwork Principles*. Cardiff: Play Wales.
9. Sandseter, E. B. H. (2007). Categorising risky play: How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237–252.
10. Sturrock, G. & Else, P. (1998). *The Playground as Therapeutic Space: Playwork as Healing* (The Colorado Paper). Sheffield: Ludemos.
11. United Nations (1989). *Convention on the Rights of the Child*, article 31.
12. UN Committee on the Rights of the Child (2013). *General Comment No. 17 on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*. CRC/C/GC/17.
13. World Health Organization (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO.
14. กระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual: DSPM)*.
15. ทีมเพลินไพร. *ตำราเลี้ยงลูกตามธาตุ (ตำราสามธาตุ)*.
16. ทีมเพลินไพร. เอกสารและบทเรียนของลานเล่นเพลินเพลย์.