



กรมพลศึกษา

การใช้นันทนาการ เพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น



สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อหนังสือ	การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น
ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๒๙๗-๑๓๒-๗
จัดทำโดย	กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ๑๕๔ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ www.dpe.go.th
พิมพ์ครั้งที่ ๑	พ.ศ. ๒๕๕๗
จำนวนพิมพ์	๕,๐๐๐ เล่ม
สถานที่พิมพ์	โรงพิมพ์ เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์ ๖๓ ซอยประชาอุทิศ ๗๕ แขวง ๕ เขตทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๘๗๓ ๖๐๙๕-๖ โทรสาร ๐ ๒๘๗๓ ๕๗๕๘
ออกแบบศิลป์	บริษัท แอนิเมเนี่ย จำกัด www.animania.co.th

คำนำ

กรมพลศึกษา มุ่งเน้นสร้างโอกาสให้เด็ก เยาวชน และประชาชนโดยทั่วไป ประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต กิจกรรมนันทนาการ มีหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเต้นรำ การละคร เป็นต้น ซึ่งแต่ละกิจกรรมนันทนาการนั้นสร้างความสุขกายและสุขใจให้กับผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างยิ่ง

เพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านนันทนาการที่หลากหลายสู่สาธารณชน กรมพลศึกษา โดยสำนักนันทนาการ จึงจัดทำหนังสือ “การใช้นันทนาการ เพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น” ขึ้น โดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น และประโยชน์ รวมถึงการใช้นันทนาการ ๑๑ ประเภทเพื่อพัฒนาจิตใจช่วงก้าวสู่วัยรุ่น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปที่สนใจ

คณะผู้จัดทำ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ วัยเด็กและความต้องการของเด็ก	๗
วัยเด็ก	๘
ความโกรธของเด็ก	๙
ความกลัวของเด็ก	๑๐
ความรักของเด็ก	๑๑
ความริษยาของเด็ก	๑๒
บทที่ ๒ ช่วงก้าวจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น	๑๕
การพัฒนาด้านร่างกายวัยเด็กก้าวสู่วัยรุ่น	๑๖
การเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่าง ๆ	๑๗
การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง	๑๘
การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น	๑๙
การพัฒนาด้านจิตใจวัยเด็กก้าวสู่วัยรุ่น	๒๓
พัฒนาการทางจิตใจ	๒๓
พัฒนาการทางสังคม	๒๔
ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน	๒๕
ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น	๓๑
บทที่ ๓ ความหมาย ความสำคัญ ของนันทนาการ	๓๕
ความหมายของนันทนาการ	๓๖
นันทนาการ	๓๖
กิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็น ๑๑ ประเภท	๓๖

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๔ การใช้นันทนาการเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น	๔๑
ความรู้ความเข้าใจในนันทนาการต่อการพัฒนาเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น	๔๗
แนวการจัดกิจกรรมนันทนาการเด็กที่มีความสำคัญ	๕๑
การจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเรียนรู้บนเล่น	๕๑
การจัดกิจกรรมนันทนาการการเรียนรู้โดยใช้เพลง	๕๔
คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ	๕๕
บทที่ ๕ การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น	๕๙
นันทนาการกับพฤติกรรมมนุษย์	๖๐
กิจกรรมนันทนาการมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของในแต่ละวัย	๖๑
ประเภทกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง	๖๓
การนำกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๖๓
กิจกรรมนันทนาการที่ช่วยในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ	๖๔



บทที่ ๑

วัยเด็กและความต้องการของเด็ก

เราคงได้ยินคำว่าเด็ก ซึ่งเด็กนั้นมีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมอย่างไรบ้าง เมื่อได้ทราบ ถึงความต้องการ ทางด้านต่าง ๆ แล้วก็จะสามารถพัฒนาจิตใจเด็กเพื่อก้าวสู่วัยรุ่น จึงได้มี การให้ความหมายของเด็ก ได้ดังต่อไปนี้

วัยเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยแรกเกิดจนถึง ๑๒ ปี ซึ่งเป็นช่วงก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งนี้อาจจะพิจารณาเป็น ๓ ระยะ คือ วัยทารกตั้งแต่เกิด ถึง ๒ ปี วัยก่อนเรียน หรือวัยเด็กตอนต้น อายุ ๓ ถึง ๖ ปี และวัยเรียนหรือวัยเด็กตอนกลาง และตอนปลาย อายุ ๖ ถึง ๑๒ ปี ในแต่ละวัยมนุษย์เรามีความต้องการ ตามธรรมชาติแตกต่างกันไป ถ้าได้บรรลุความต้องการก็จะเกิดความพึงพอใจ เชื้อมั่นในตนเองมานะพยายาม และเกิดการพัฒนาบุคลิกภาพในทางที่เหมาะสมต่อไป ถ้าผิดหวังก็เกิดขัดเคือง หดความมั่นใจ ท้อถอยรู้สึกเป็นผู้แพ้ ๓ สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ เด็กเล็กมีความต้องการทางร่างกาย ได้แก่อาหาร อากาศ น้ำ สัมผัส ฯลฯ เมื่อโตขึ้นมีการเรียนรู้มากขึ้นก็เกิด ความต้องการทางอารมณ์ สังคม ความต้องการของเด็กแบ่งได้เป็น ๔ อย่าง คือ

๑. ความต้องการความรัก (Need for Affection) เมื่อเด็กจำความได้ จะรู้สึกว่าความรักความอบอุ่นนั้นเป็นของสำคัญอยากให้คนอื่นรักและได้รักคนอื่น เด็กที่มีความอบอุ่นได้รับความรักจากพ่อแม่ พี่น้อง จะมีอารมณ์แจ่มใสคงที่ ไม่มีการเอาเปรียบอิจฉาริษยา ซึ่งตรงข้ามกับเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่น

๒. ความต้องการความปลอดภัย (Need for Security) เด็กต้องการ ความเสมอต้นเสมอปลาย หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เด็กไม่สามารถ

ปรับตัวได้ทัน จะทำให้รู้สึกว่าคุณอยู่ในฐานะไม่พลอตภัย

๓. ความต้องการสถานะในสังคม (Need for Status) เด็กทุกคนต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อยากให้คนอื่นเอาใจใส่และชมเชย

๔. ความต้องการอิสรภาพ (Need for Independence) เด็กต้องการรับผิดชอบภาระงาน ต้องการทำงานเป็นอิสระตามความสามารถของตนความต้องการเหล่านี้เป็นแรงผลักดัน ให้เด็กเกิดมีการกระทำต่าง ๆ หรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น อารมณ์ของเด็ก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก และมีการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional maturity) ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความรักและความริษยาวุฒิภาวะทางอารมณ์เด็ก (Emotional maturity)

ความโกรธของเด็ก

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งใด หรือบุคคลใด มาขัดขวางความปรารถนาไว้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) ถ้าผิดหวังมากก็จะโกรธมากสำหรับเด็กเล็กความโกรธจะปรากฏให้เห็นเมื่อเด็กไม่สามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ต้องการได้หรือเมื่อการกระทำของเด็กถูกขัดขวาง การแสดงอาการโกรธจะแตกต่างกันไปตามอายุของเด็กแต่ละคน ในวัยทารก เมื่อการกระทำของเด็กถูกขัดขวาง เด็กทารกจะแสดงการร้องไห้ แสดงอาการไม่เป็นสุข แต่เมื่ออายุประมาณ ๒ ขวบ จะแสดงออกโดยการเตะถีบสิ่งของต่าง ๆ ลงมือลงเท้า ร้องไห้ ด่า ขว้างปาข้าวของ หรืออาการก้าวร้าวอื่น ๆ เมื่อโตขึ้น

อาจจะแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น แสดงออกทางสีหน้า การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ จนถึงการทำร้ายผู้อื่น ในสถานการณ์เดียวกันอาจก่อให้เกิดความกลัวในระดับ อายุหนึ่ง โกรธในอีกระดับอายุหนึ่ง และอีกระดับอายุหนึ่งอาจมีการขบขันก็ได้

ความกลัวของเด็ก

ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกว่าตนเองขาดความปลอดภัย (Insecurity) ซึ่งจะเกิดต่อเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาทำให้เกิดขึ้น เด็กจะแสดงความกลัวโดยการร้องและแสดงอาการกระเถิบหนีตามธรรมชาติ ความกลัวมักมีสาเหตุจากการที่เด็กต้องเผชิญกับสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ โดยทันทีทันใดหรือไม่คาดฝัน เด็กอายุ ๑-๓ ขวบ จะแสดงอาการกลัวความมืด กลัวฝันร้าย ความกลัวของเด็กอาจเนื่องมาจากผู้ใหญ่ก็ได้ ถ้าผู้ใหญ่แสดงอาการกลัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เด็กก็จะพลอยกลัวไปด้วย หรือ เกิดจากการที่ผู้ใหญ่หลอกให้เด็กกลัว สิ่งที่ไม่มีความสมควร สิ่งต่าง ๆ ที่เด็กกลัว พอจะแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท คือ

๑. สัตว์ ตั้งแต่สัตว์เล็กไปจนถึงสัตว์ใหญ่
๒. สถานการณ์น่ากลัว
๓. ธรรมชาติที่เด็กกลัว เช่น พายุ
๔. สิ่งนอกเหนือธรรมชาติ เช่น ผี ยักษ์ ฯลฯ

โดยทั่วไปความกลัวของเด็กขึ้นกับอายุและการเรียนรู้ วัยทารกนั้นยังมีความกลัวไม่มาก แต่เมื่อโตขึ้น รับรู้แยกแยะได้มากขึ้น ความกลัวก็เพิ่มจำนวนมากขึ้น ยิ่งเริ่มจินตนาการได้ บางทีเด็กก็จะมี ความกลัวจากจินตนาการของตนเองเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กก็จะสามารถใช้สติปัญญาความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ ขจัดความกลัวในบางสิ่งบางอย่างที่เคยกลัวลงได้ ส่วนอิทธิพลของการเรียนรู้

ที่มีต่อความกลัวของเด็กนั้น มองเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน การเรียนรู้นี้อาจมาจากประสบการณ์ของเด็กโดยตรง เช่น เคยถูกสุนัขกัด ทำให้กลัวสุนัข หรือมาจากคำบอกเล่าของคนอื่น หรือมาจากจินตนาการของเด็กเอง เมื่อเด็กเกิดความกลัว ปฏิกริยาตอบสนองโดยทั่วไป คือ พยายามหนีสิ่งที่กลัวส่วนการเผชิญหน้า หรือกำจัดสิ่งที่กลัวนั้น เด็กไม่ค่อยจะทำ แต่ถ้าหนีทุกครั้งไป ก็ทำให้ขาดประสบการณ์บางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการได้ การหนีสิ่งที่กลัว โดยไม่มีเหตุผลอันควรแสดงว่าเด็กยังขาดความรู้ความเข้าใจ บางครั้งผู้ใหญ่ก็ไม่ค่อยอธิบายเท่าที่ควร มักตัดปัญหาด้วยการบอกให้เด็กหลบหลีกสิ่งที่กลัวเสีย เมื่อโตขึ้นก็กลายเป็นคนหวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่มีเหตุผลอยู่เสมอ ถ้าเด็กรู้จักสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเด็กก็จะค่อย ๆ หายกลัว เด็กที่ตกใจต้องการคนปลอบใจมากกว่าการดุว่า เด็กต้องการที่จะเอาชนะสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยตัวของเขาเอง ถ้าเด็กได้พบเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ มาก และพ่อแม่ค่อยช่วยแนะนำอธิบาย เด็กก็จะมีเหตุผลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความกลัวต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ หายไป

ความรักของเด็ก

ความรัก (Affection) เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งต่อบุคคลหรือสิ่งของ ความรักของเด็กจะเป็นไปตามธรรมชาติ เกิดจากสถานการณ์ทางสังคม และการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะรักผู้ที่ดูแล และให้ความเอ็นดูแก่เขาตั้งแต่วัยทารก และการแสดงความรักของเด็กก็จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเด็กรู้จักเกี่ยวข้องกับคนมากขึ้น เมื่อโตขึ้นก็จะรู้จักรักสิ่งของ เช่น ตุ๊กตา จากนั้นเด็กก็จะรักบุคคลนอกบ้านที่รักและสนใจตน เด็กจะแสดงความรักต่อผู้อื่นเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรักที่เด็กได้รับจาก พ่อแม่ ครอบครั้ว ถ้าได้รับแต่ความจงเกลียดจงชัง

อารมณ์รักของเด็กจะไม่พัฒนาขึ้นมาเท่าที่ควร ทั้งเด็กยังต้องออกไปแสวงหาความรักจากบุคคลภายนอกบ้าน เด็กเล็ก ๆ ถ้ารักใครจะ แสดงออกมาให้เห็น โดยการกอดรัด อยากอยู่ใกล้กับคนหรือสิ่งของที่ตนรักตลอดเวลา นอกจากนี้เด็กยังเต็มใจที่จะช่วยงานของคนที่ตนรัก ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่จะทำได้ เมื่อโตขึ้นเข้าโรงเรียนการแสดงออกก็เปลี่ยนไป จะกลายเป็นชอบอยู่ใกล้คนที่เด็กรัก ทำงานร่วมกัน แทนที่จะแสดงความรักแบบวัยเด็กเล็ก ๆ ความรักเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต คนที่ขาดความรักไม่ว่าจะเป็นผู้ให้หรือผู้รับ ย่อมขาดความสุขใจรวมทั้งเกิดปม ด้อยได้ ดังนั้น การเป็นผู้ที่มีความรักที่ดี และเหมาะสมจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการทางจิตใจ อย่างมากมาย

ความริษยาของเด็ก

ความริษยา (Jealousy) เกิดขึ้นเมื่อเด็กต้องสูญเสียความรักไป หรือเมื่อเด็กพบว่ามีคนอื่นมาเอาสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นสมบัติพิเศษของเขาไป ๓ อารมณ์ริษยานี้จะแสดงออกมาในลักษณะของความโกรธ อาจจะมีโกรธบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ อาจจะมีโกรธและความกลัวผสมกัน ผู้ที่เกิดอารมณ์ริษยาจะรู้สึกว่าคุณเองได้รับการข่มขู่ ขาดความมั่นคงมั่นใจในการที่จะติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลที่ตนรัก เพราะเกิดความกลัวว่าคนที่ตนรักจะไม่รักตน สาเหตุและการแสดงออกของอารมณ์ ริษยาของเด็ก ๆ นั้นขึ้นอยู่กับการศึกษา การเรียนรู้ของเด็ก และการปฏิบัติของคนอื่นต่อเด็ก อารมณ์นี้ทำให้เด็กมีความรู้สึกมองโลกไปในแง่ร้ายแม้ในวัยผู้ใหญ่ สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ริษยามักจะเป็นบุคคลและสถานการณ์ทางสังคม พ่อแม่หรือคนที่เลี้ยงดูเด็กมักเป็นผู้ที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ริษยา เนื่องจากเด็กต้องการความรัก ความสนใจจากผู้ใหญ่ เด็กมักรู้สึกว่าคุณต้องแข่งขันกับเด็กอื่นอยู่เสมอ ความริษยาในเด็ก

จะแสดงออกในรูปพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะรดที่นอน กัดเล็บ ทำลายข้าวของ หรือเรียกร้องให้ผู้อื่นสนใจตน เมื่อโตขึ้นความริษยาบุคคลในบ้านจะลดลง เด็กจะเบนความสนใจไปสู่สิ่งแวดล้อมนอกบ้าน หนีไปริษยาเพื่อน ๆ อาการที่เด็กแสดงออกบ่อย ๆ เมื่อเกิดอารมณ์ริษยา คือ

๑. แสดงความเป็นศัตรู หรือก้าวร้าวกับคู่แข่งของตน
๒. พยายามทำตัวให้เหมือนคู่แข่ง
๓. ยอมแพ้
๔. พยายามเก็บกดไว้ คิดว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ
๕. หาทางออกไปในการหาชื่อเสียงอื่น

ในเด็กโต การแสดงออกจะมาในรูปทางอ้อมมากกว่าทางตรงความริษยาของเด็กเริ่มก่อตัวจาก ครอบครัวก่อน และเป็นผลจากการเลียดดูการแสดงออกของพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่แสดงความสนใจเด็ก เด็กยอมไม่เกิดความริษยามากนัก อย่างไรก็ตามอารมณ์นี้ในเด็กเล็กถือว่าเป็น เรื่องธรรมดา ๓ เพราะเด็กเล็ก ย่อมต้องการความรัก ความสนใจ เอาใจใส่ ยังไม่ได้เรียนรู้ถึงการเอื้อเฟื้อต่อกัน พ่อแม่ผู้มีหน้าที่เลียดดูเด็กจึงควรฝึกให้เด็กมีความริษยาน้อยที่สุดหรือ ไม่มีเลย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นคนมีจิตใจเยือกเย็น หนักแน่น ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



บทที่ ๒

ช่วงก้าวจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

ช่วงของการก้าวของเด็กนั้น จะประกอบไปด้วย ๒ ส่วนหลักที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกัน คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งทั้ง ๒ ส่วนนี้จะต้องมีความสัมพันธ์ จึงจะทำให้เด็กก้าวสู่วัยรุ่นได้อย่างมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การพัฒนาด้านร่างกายวัยเด็กก้าวสู่วัยรุ่น

พืชและสัตว์มีการเจริญเติบโต ตัวคนเราก็มีการเจริญเติบโต เช่นเดียวกับต้นพืช เมื่อก่อนเราตัวเล็ก เติบโตเราตัวโตขึ้น ที่เราตัวโตขึ้น เพราะเราได้กินอาหารทุกวัน อาหารที่เหมาะสมและช่วยให้เด็ก ๆ อย่างพวกเราเจริญเติบโตได้ดีชนิดหนึ่ง คือ นม การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตและแข็งแรง สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรามีการเจริญเติบโต คือ การมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ความสูงของร่างกายคนเรา จะเพิ่มขึ้นอย่างพอเหมาะ กับน้ำหนักตัวเรา เด็กผู้หญิงจะมีส่วนสูงเต็มที่เมื่อมีอายุระหว่าง ๑๔-๑๕ ปี หลังจากนั้นก็จะสูงเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย ส่วนเด็กผู้ชายส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นที่เมื่ออายุระหว่าง ๑๗-๑๘ ปี หลังจากนั้นส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย

การเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่าง ๆ

ร่างกายคนเรา มีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละวัยขนาดของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเรา สังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

๑. น้ำหนัก
๒. ส่วนสูง
๓. ความยาวของลำตัว
๔. ความยาวของช่วงแขนเมื่อกางเต็มที่
๕. ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ
๖. ความยาวของเส้นรอบอก
๗. การขึ้นของฟันแท้

เด็กวัยทารกหรือเด็กวัยแรกเกิด

เด็กวัยแรกเกิดจะมีอายุอยู่ในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสามปี จะมีการเจริญเติบโตโดยมีสัดส่วนของศีรษะต่อลำตัวเป็น ๑ ต่อ ๔

เด็กก่อนวัยเรียน

ในวัยนี้จะมีอายุอยู่ในช่วง ๓-๖ ปี รูปร่างและสัดส่วนของเด็กจะเปลี่ยนไปจากวัยแรกเกิด ดังนี้

รูปร่างค่อย ๆ ยืดยาวออกไปหน้าและศีรษะเล็กลงเมื่อเทียบกับลำตัวมือและเท้าใหญ่และแข็งแรง ออกและไหล่ขยายกว้างขึ้น แต่หน้าท้องแฟบลง

เด็กวัยเรียน

เด็กในวัยเรียนอายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี จะมีการเจริญเติบโต ดังนี้

น้ำหนักโดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๒-๓ กิโลกรัมต่อปี ส่วนสูงเพิ่มประมาณ ๔-๕ เซนติเมตรต่อปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหักเมื่ออายุประมาณ ๖ ปี และจะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

เด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นจะมีอายุอยู่ในช่วงอายุประมาณ ๑๐ ปีขึ้นไป จนถึงอายุประมาณ ๒๐ ปี ระยะวัยรุ่นจัดว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นวัยที่ร่างกายและจิตใจเริ่มเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จึงจัดว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต ซึ่งถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการแนะนำอย่างถูกต้อง อาจทำให้ประพฤตินิสัยที่ผิดได้ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนี้

เพศชาย จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุประมาณ ๑๕ ปี ร่างกายจะขยายใหญ่ขึ้นมีกล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด แขนขาขาใหญ่ขึ้น มีหนวดเครา นมแตกพานเสียงห้าว มีขนขึ้น

เพศหญิง จะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุประมาณ ๑๕ ปี หน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้น เอวคอด สะโพกพวย ใบหน้าและผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น มีสิวขึ้นที่ใบหน้าและมีประจำเดือน

การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง

การเจริญเติบโตของคนเรา เป็นสิ่งที่บ่งบอกเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายของคนคนนั้น เพราะถ้าร่างกายมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ก็จะทำให้คนคนนั้นสามารถพัฒนาจากวัยหนึ่งไปสู่อีกรวัยหนึ่งได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักติดตาม ดูแล และสังเกตการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของ ตนเองอยู่เสมอ

การติดตามดูแลการเจริญเติบโต

๑. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง
๒. สำรวจตนเองและจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และนำมาเปรียบเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
๓. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นประจำทุก ๆ ปี

การติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเอง จะทำให้เราทราบว่าตนเอง มีการเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นไปตามวัยหรือไม่ และถ้าพบว่าตัวเรามีปัญหา ด้านสุขภาพก็จะทำให้สามารถไปปรึกษาแพทย์ได้ตั้งแต่ เบื้องต้น

การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

อายุที่เราถือว่าอยู่ในวัยรุ่นคือ อายุ ระหว่าง ๑๑-๒๐ ปี สำหรับการเปลี่ยนแปลงของเด็กชาย เริ่มประมาณอายุ ๑๒-๑๔ ปี เด็กหญิงก็ ๑๑-๑๓ ปี ซึ่งจะเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อน ต่อมาจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ซึ่งแบ่งดังตารางที่แสดง

การเปลี่ยนแปลงของเด็กสุวัยรุ่น

เด็กชาย



เด็กหญิง



ทางร่างกาย

ส่วนสูง และ น้ำหนักตัว จะเพิ่มขึ้น อย่างพรดพราดเมื่ออายุย่างเข้าประมาณ ๑๒-๑๔ ปี ส่วนสูงเห็นชัดเจนกว่าน้ำหนัก ไขมันใต้ผิวหนังบางลง ทำให้แลดูผอมลง กล้ามเนื้อจะ เจริญเติบโตมากกว่าเด็กหญิง ไหล่จะกว้างกว่าเด็กหญิง

เมื่ออายุย่างเข้าประมาณ ๑๐-๑๓ ปี เด็กหญิง จะโตเร็วกว่าเด็กชาย ๑-๒ ปีในช่วงนี้จึงสูงกว่า เด็กชายวัยเดียวกันเล็กน้อย ไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น สะโพกจะกว้างกว่าเด็กชาย

ทางเพศ จะเปลี่ยนแปลงตามลำดับดังนี้

อวัยวะจะใหญ่ขึ้น บริเวณผิวหนังหุ้มอวัยวะ จะหนาเป็นรอยย่น และสีคล้ำขึ้น มีขนขึ้น ที่หัวหน่า อวัยวะเพศจะเริ่มใหญ่และยาวขึ้น เต้านมเริ่ม ใหญ่ขึ้นที่เรียกว่า นมแตกพาน ส่วนมากเป็นทั้ง ๒ ข้างและไม่เจ็บแต่จะมี บางคนเป็นข้างเดียวหรือเจ็บก็เป็นของปกติ แต่จะยุบเองภายใน ๖ เดือนถึงหนึ่งปี ถ้าไม่ยุบ ถือว่าผิดปกติ

เต้านมจะเริ่มมีขึ้นเป็นตุ่มเล็ก ๆ และเจริญเติบโต ขึ้นเรื่อย ๆ มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่า (บางครั้ง อาจขึ้นพร้อม ๆ กับหน้าอกก็ได้) กระดูกสะโพก จะขยายออก เริ่มมีไขมันที่แถวบริเวณสะโพกมากขึ้น ประจำเดือนจะมีครั้งแรกหลังจากเด็กหญิงโต อย่างรวดเร็ว พอถึงสุตรระยะเต็มที่ก็คือ หลังจาก ส่วนสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเต็มที่

การเปลี่ยนแปลงของเด็กสุวัยรุ่น

เด็กชาย



เริ่มมีขนรักแร้ หนวดเครามีมากขึ้นกับเชื้อชาติ คนไทยเรাপกติมีน้อย (โดยจะขึ้นหลังจากขนที่หัวหน้าขึ้นแล้วประมาณ ๑ ปี) เสียงแตก เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสุดท้ายของเด็กชาย (เกิดจากฮอร์โมนเพศชายที่มาจากลูกอัณฑะที่เจริญเต็มที่แล้ว มากระตุ้นให้เซลล์ที่กล่อกเสียงเปลี่ยนแปลงทำให้เสียงแตก) กล่อกเสียงและลูกกระเดือกจะโตเร็วกว่าเด็กหญิง

หมายเหตุ

เชื้ออสุจิของชายจะมีขึ้น ต้องรอให้อัณฑะเจริญเติบโตเต็มที่ ซึ่งกินระยะเวลาประมาณ ๒-๓ ปีแต่ระยะเวลาไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลงทางเพศในชาย บางคนอาจจะช้าจนถึงอายุ ๑๘ ปีก็ได้ซึ่งส่วนใหญ่ที่พบเป็นของปกติ อาจมีผิดปกติบ้าง

เด็กหญิง



หญิงไทยในกรุงเทพฯอายุเฉลี่ยประมาณ ๑๒ ปีครึ่ง จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก แต่ในชนบทอาจมีช้ากว่านี้ (ขึ้นกับกรรมพันธุ์ เชื้อชาติ อาหารการกิน สภาพแวดล้อมและอื่น ๆ) ใน ๒ ปีแรกประจำเดือนอาจจะมาไม่สม่ำเสมอ ซึ่งเป็นปกติ

หมายเหตุ

ขนรักแร้นั้น ผู้หญิงก็มีได้ แต่ไม่มากเหมือนชาย ประจำเดือนที่มาในปีแรก ๆ มักไม่มีการตกไข่ เสียงไม่แตกเพราะไม่มีฮอร์โมนเพศชาย



การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เหมือนกันทั้งในผู้หญิงและผู้ชายคือ พอเข้าวัยรุ่นนอวัยวะภายในทุกอย่างก็ จะโตขึ้น เช่น หัวใจ ตับ ไต มีอวัยวะอยู่ ประเภทเดียวที่ไม่โตเลย แต่กลับฝ่อลง คือ พวกระบบน้ำเหลือง ยกตัวอย่างง่าย ๆ คือ ต่อม ทอนซิล จะมีขนาดเล็กลง เพราะฉะนั้น บางที่ต่อมทอนซิลในเด็ก ๆ อายุสัก ๘-๙ ขวบที่ใหญ่ อาจจะรอได้จน ระยะเวลาวัยรุ่นมันจะเล็กลงได้ไม่ต้องรีบร้อนไปผ่าตัด ต่อมอะดีนอยด์อีกอย่างหนึ่ง เป็นต่อมทอนซิลที่อยู่ในบริเวณคอ ถ้าโตมากจะทำให้เด็กบางคนหายใจทางปาก พอเข้าสู่วัยรุ่นต่อมนี้ก็ยุบลงได้ ส่วนสมองนั้น ในวัย รุ่นมักไม่โตอีกแล้ว สมองมันจะเจริญเติบโตมากในตอนวัยเด็กราว ๆ ๒ ปีแรก และโตเต็มที่ตอน อายุประมาณ ๖ ปี

การพัฒนาด้านจิตใจวัยเด็กก้าวสู่วัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่า นายแพทย์พนม เกตุมาน ได้ให้ความหมายของการพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยเด็กก้าวสู่วัยรุ่นดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ Abstract Thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ



ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness)

วัยรุ่นจะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. เอกลักษณ์ (Identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity and Sexual Orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมาย ในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนใน วัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS. Role Confusion)



๒. ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) คือการมองภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือให้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย



๓. การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (Acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่น อยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ



๔. ความภาคภูมิใจตนเอง (Self Esteem) เกิดจากการที่ตนเอง เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดี และมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ



๕. ความเป็นตัวของตัวเอง (Independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้ อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จ จะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence)



๖. การควบคุมตนเอง (Self Control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้



๗. อารมณ์ (Mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียน และการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมามาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น



๘. จริยธรรม (Moral Development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (Idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบนิยามของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่



พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคม ได้ดีขึ้น มีความสามารถในการทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน วัยรุ่นมีความต้องการในการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบ ๆ ตัว มีการรวมกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดหรือทำอะไรคล้าย ๆ กัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเมื่ออยู่ในกลุ่ม กลุ่มเพื่อนนี้จะมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติ ความสนใจ และพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น วัยรุ่นมักมีความคิดว่าความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่ม และมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย



ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ เมื่อเด็กอายุประมาณ ๑๓-๑๔ ปี เด็กหญิงเริ่มสนใจเด็กชายและพยายามที่จะเรียกร้องความสนใจจากเด็กชาย แต่เด็กชายยังไม่มีความรู้สึกนี้ เมื่อเด็กชายอายุประมาณ ๑๔-๑๖ ปี จะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและบางคนเริ่มแยกตัวไปสนิทสนมกับเพศตรงข้าม วัยรุ่นหญิงจะเพลิดเพลินเรื่องการแต่งกายอย่างมาก เอาใจใส่เรื่องรูปร่าง ความสวยงามของหน้าตา เช่นเดียวกันวัยรุ่นชายก็มีพฤติกรรมที่มุ่งให้วัยรุ่นหญิงสนใจตนเอง เช่น แหวหรือหยอกล้อวัยรุ่นหญิง ในวัยรุ่นที่มีรูปร่างหน้าตาสวย เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนมักจะไม่มีปัญหา แต่ในวัยรุ่นที่มีความคิดว่าตนเอง แตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา มักจะต้องแสดงพฤติกรรมอื่น ให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้ามเมื่อวัยรุ่นชาย และหญิงมีความสนใจซึ่งกันและกัน ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสำคัญต่อการแสดงออกของบทบาททางเพศ ความสนใจและความสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศนี้อาจยั่งยืนไปจนกระทั่งมีการแต่งงานเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น



ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเองโดยเป็นความคิดเห็นที่ไม่เข้ากับยุคสมัยของตน วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ตำหนิสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง และจากการที่วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก วัยรุ่นจึงมักอยู่กับกลุ่มเพื่อน ซึ่งวัยรุ่นคิดว่ามีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมาก มีความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกัน ไม่ชอบอยู่บ้านเนื่องจากบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจ

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นที่มีความสนใจซึ่งกันและกัน อาจมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่มีการป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรที่จะเกิดมาเนื่องจากยัง อยู่ในวัยเรียน จึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้น และส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้ ถึงแม้ไม่มีการทำแท้งเกิดขึ้น วัยรุ่นหญิงก็ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจอย่างสูงเนื่องจากการกระทำที่ สังคมไม่ยอมรับและทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้

ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกันกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเอง จากการตั้งครรภ์หรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นชาย และหญิงมีโอกาสเป็นโรคได้ เช่น โรคหนองในแท้ หนองในเทียม โรคซิฟิลิส หรือการติดเชื้อ HIV เป็นต้น

ปัญหาโสเภณีเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มมีความต้องการทางด้านวัตถุหรือเงิน อาจด้วยความต้องการที่จะต้องเหมือนเพื่อนถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย มีความต้องการสารเสพติด การเป็นวัยรุ่นขาดรัก การประชดชีวิต ทำให้ต้องกลายเป็นหญิง หรือชายอาชีพพิเศษได้

ปัญหาการใช้สารเสพติด จากการที่วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความอยากรลอง อยากแท้ หรืออยากที่จะปฏิบัติตามผู้ใหญ่ที่ตนนิยมชมชอบ ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นมีการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา จนกระทั่งกลายเป็นการใช้สารเสพติดที่มีอันตรายต่อตนเอง อย่างมากและผิดกฎหมายอย่างเฮโรอีนได้ ในโลกของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมการจัดการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนและมีการใช้สารเสพติด เช่น ยาไอ ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการคาดคิดมาก่อน หรือไม่มีการป้องกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การเป็นหญิงชายอาชีพพิเศษ หรือปัญหาอาชญากรรมตามมาได้







บทที่ ๕

ความหมาย ความสำคัญ ของนันทนาการ

การที่ได้ก็จะก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องมีเครื่องมือในการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก นั่นคือการคือสิ่งที่นำมาใช้ในการพัฒนาเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น นั่นคือการจึงมีความหมายและความสำคัญในการพัฒนาจากเด็กเพื่อก้าวสู่วัยรุ่น

ความหมายของนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการมีหลากหลาย ซึ่งกรมพลศึกษาได้รวบรวมความหมายของนันทนาการจากผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ได้ดังนี้

นันทนาการ (RECREATION)

หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากการกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและความพึงพอใจโดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

กิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็น ๑๑ ประเภท

๑. ศิลปหัตถกรรม
๒. เกมและกีฬา
๓. การเดินร่ำ
๔. การละคร

๕. งานอดิเรก
๖. การดนตรีและร้องเพลง
๗. กิจกรรมกลางแจ้ง
๘. วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)
๙. กิจกรรมทางสังคม
๑๐. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ
๑๑. การบริการอาสาสมัคร

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

นันทนาการ คือ การทำให้ชีวิตสดชื่น โดยการเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่ หลังจากที่เราร่างกายใช้พลังงานแล้วเกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจและทางสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลได้อย่างแท้จริง



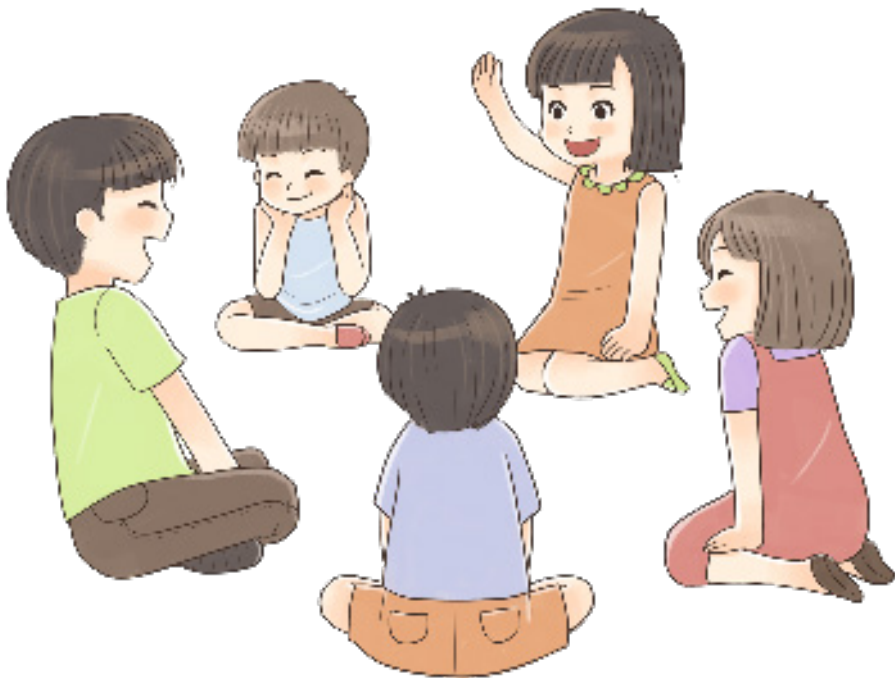
นันทนาการ คือ กิจกรรม (Activities) ต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง

นันทนาการ คือ กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ คือ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคล หรือสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่างๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดสำหรับประชาชน ดนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ



กำโชค เพื่อกสุวรรณ. (๒๕๓๙). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนันทนาการ ไว้ในแง่ของคำเชิงภาษานันทนาการ (Recreation) หมายถึง อาการของบุคคล ที่แสดงออกทางพฤติกรรมในด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน รื่นเริง เบิกบานใจ เมื่อได้กระทำกิจกรรมนันทนาการ เป็นการพักผ่อนทางกายและจิตใจ สามารถคลายความเครียดและสร้างพลังขึ้นใหม่อย่างน่าพิศวง





บทที่ ๕

การใช้นันทนาการ

เพื่อใช้ในการพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น

นันทนาการเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่นนั้น มีคุณค่าหลากหลายใช้พัฒนาจิตใจของเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น ดังต่อไปนี้

เพื่อพัฒนาอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน



เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน



เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น



เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ

ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่
ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของสังคม



เพื่อส่งเสริมการแสดงออก

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคล
ได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์
การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จัก
ตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง



เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศ และวัย นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย



เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ หรือ มหกรรมกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ



เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้าน การช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาบทบาท ของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต



ความรู้ความเข้าใจในนันทนาการต่อการพัฒนาเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเด็กมีดังนี้

๑. กิจกรรมประเภทกีฬา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่าง ๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดงออก การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเคารพกฎกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ส่งเสริมระบบการทำงานของร่างกายวัยรุ่นเป็น วัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต



๒. กิจกรรมประเภทเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออก สร้างความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พัฒนาความ มั่นใจในตนเอง พัฒนาการเคลื่อนไหว การทรงตัวและท่าทาง



๓. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมประเภทศิลปะต่างๆ ที่ทำด้วยมือ ส่งเสริมความสามารถในการสร้างงานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก งานวาดภาพ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์



๔. กิจกรรมประเพณีดนตรีและการร้องเพลง ธรรมชาติของวัยรุ่นมักนิยมและชื่นชอบบุคคลที่มีชื่อเสียง นักร้อง นักแสดง นักดนตรีที่ตนชื่นชอบ และวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป



๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน



๖. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมความคิดและจินตนาการในการคิดทำทางประกอบการแสดงบทละครก่อให้เกิดความสนุกสนาน



แนวการจัดกิจกรรมนันทนาการเด็กที่มีความสำคัญ

การจัดกิจกรรมนันทนาการคํานึงถึงเด็กเป็นสำคัญ การจัดเนื้อหาสาระ และกิจกรรมต้องสอดคล้องกับบุคลิกภาพ ความสนใจ และความถนัดของเด็ก การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง จากการฝึกปฏิบัติ ฝึกให้เด็กคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหา กิจกรรมนันทนาการ ต้องผสมผสานสาระทั้งทางด้านเนื้อหาและด้านทักษะกระบวนการ ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงาม ถูกต้อง และเหมาะสม ให้แก่เด็กเพื่อให้เด็กก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

การจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้การเรียนรู้ปนเล่น

การจัดกิจกรรมแบบเล่นปนเรียน เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาสอนหรือ ความรู้ทักษะ ซึ่งผู้จัดต้องการจูงใจเด็กให้เรียนรู้จากกิจกรรม เป็นกิจกรรม ที่ให้เด็กคิดว่าเป็นการเล่น





การเล่นของเด็กเป็นการแสดงออกถึงความสามารถในการใช้ร่างกาย ความคิด ภาษา การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการใช้พลังส่วนหนึ่งของเด็ก ซึ่งเป็นการฝึกซ้อมตามสัญชาตญาณ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และการลองผิดลองถูกอย่างเช่น การประดิษฐ์ของเล่นจากวัสดุธรรมชาติ เพราะว่าของเล่นมักมีความสำคัญอย่างยิ่งกับเด็ก เพราะเป็นเสมือนเครื่องมือที่นำเด็กไปสู่การพัฒนากับสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มจากการรับรู้โลกภายนอก ผ่านการเสนอความรู้สึกนึกคิดแสดงออกผ่านสื่อต่าง ๆ ของเล่นเป็นสื่อที่เปิดโอกาสให้เด็กสำรวจ ทดลอง ค้นคว้า กับวัสดุทุกชนิดอย่างอิสระ ผ่อนคลาย ไม่คำนึงถึงความถูกผิด อีกทั้งมีความสอดคล้องกับลักษณะนิสัยของเด็ก ที่เป็นผู้ไม่อยู่นิ่ง ชอบซักถามสืบค้น ลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เด็กจึงเป็นผู้เรียนที่มีความกระตือรือร้น เมื่อเด็กประสบความสำเร็จในงานที่ลงมือกระทำด้วยตนเอง จึงช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้เด็ก

มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งกระบวนการประดิษฐ์ของเล่นอย่างง่าย ๆ จากวัสดุรอบตัวเด็กหรือวัสดุจากธรรมชาติจะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เป็นพื้นฐานให้เด็กรักการทำงานเพราะการลงมือปฏิบัติให้เด็กเกิดความเคยชิน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องทำให้เด็กรักการทำงาน เกิดความภาคภูมิใจ ผลของความสำเร็จในการทำงานทำให้เกิดความภูมิใจที่ได้รับความสำเร็จอยู่เสมอ ทำให้เกิดความมั่นใจในการทำงาน มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เป็นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะเราสามารถนำวัสดุจากท้องถิ่น มาประดิษฐ์เป็นของเล่นอย่างง่าย ๆ ให้เกิดประโยชน์ได้

ศิลปะสร้างสรรค์จากวัสดุที่เหลือใช้ คือเด็กมีความคิดสร้างสรรค์ ด้านความคิดคล่องแคล่ว ความคิดริเริ่ม ความคิดละเอียดลออ และความคิดสร้างสรรค์โดยรวมทุกด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกโดยใช้การจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ จากเศษวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น



การจัดกิจกรรมนันทนาการการเรียนรู้โดยใช้เพลง



เพลง หมายถึง บทประพันธ์ที่มีทำนองใช้ขับร้อง หรืออาจมีดนตรีประกอบด้วยซึ่งเพลงเป็นศิลปวัฒนธรรมที่มีคุณค่าของคนทุกชาติ เป็นสิ่งจรรโลงใจทำให้บุคคลเกิดอารมณ์คล้อยตามได้ง่ายและเป็น กลวิธีต่าง ๆ ที่ครูใช้สำเนียงขับร้องและทำนองดนตรีมาให้นักเรียนได้ร้องหรือผู้จัดร้องให้เด็กฟัง เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เป็นการ ผ่อนคลาย และเปลี่ยนบรรยากาศในการทำกิจกรรมแต่ยังคงไว้ซึ่งเนื้อหาของกิจกรรม เนื้อหาของเพลงต้องมีความสอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการที่มีต่อเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่นมี ดังนี้ คือ

๑. ช่วยให้เด็ก ครอบครัว และชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒. ช่วยให้เด็กพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

๓. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็ก และเยาวชน

๔. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ให้กับเด็ก การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคม เสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ

๕. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนานและความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

๖. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการ ประเภท อุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ

และความซาบซึ้ง อันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

๗. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ใต้เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

๘. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรม ที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประดิษฐ์กรรมสร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริม ความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริม การพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญและกำลังใจ ของผู้ป่วย

๙. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการดำเนินงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก และละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกม และ กีฬาต่าง ๆ และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ





บทที่ ๕

การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น

ขั้นตอนการกับพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรมหมายถึงการกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าจึงมีผลต่อกิจกรรมนั้นขั้นตอนการกิจกรรมนั้นขั้นตอนการจะต้องพัฒนาการกิจกรรมตามพฤติกรรมของมนุษย์ดังนั้น ในกิจกรรมนั้นขั้นตอนการแต่ละวัยจึงจะไม่เหมือนกันโดยจะยึดตามพฤติกรรมของแต่ละเพศและวัยให้เหมาะสมและยังสามารถรู้ประเภทของกิจกรรมนั้นขั้นตอนการและสามารถหาหรือเลือกกิจกรรมตามที่เราต้องการมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้กิจกรรมนั้นขั้นตอนการมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละวัยอุดมการณ์การศึกษาของชาวกรีกที่กล่าวไว้ว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” จึงมีความสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมนั้นขั้นตอนการ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่พัฒนาบุคคลทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมดังนั้นเพื่อให้กิจกรรมนั้นขั้นตอนการสอดคล้องกับพฤติกรรมและพัฒนาการของแต่ละวัย จะมีผลสำเร็จต่อการดำเนินการจัดกิจกรรมนั้น ๆ เป็นอย่างดี

คุณลักษณะทางสังคมและอารมณ์ บุคลิกภาพ พัฒนาการทางอารมณ์ และจริยธรรมแนวคิดของตน ความเป็นเอกลักษณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้ง ๓ ด้าน ใช้ในการอธิบาย ๗ ช่วงระยะของชีวิตประกอบด้วย

๑. วัยทารก ตั้งแต่เกิด ถึง ๒ ปี
๒. วัยเด็กตอนต้น อายุ ๓ ถึง ๖ ปี
๓. วัยเด็กตอนกลางและตอนปลาย อายุ ๗ ถึง ๑๒ ปี
๔. วัยรุ่น อายุ ๑๓ ถึง ๑๙ ปี
๕. ผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ ๒๐ ถึง ๓๙ ปี

๖. ผู้ใหญ่ตอนกลาง อายุ ๔๐ ถึง ๕๙ ปี

๗. ผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

พฤติกรรมมีความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการเพราะการจัดกิจกรรมนันทนาการควรที่จะสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้ที่ทำกิจกรรมนันทนาการ

พฤติกรรมแบ่งออกเป็นพฤติกรรมภายใน และ พฤติกรรมภายนอก ถ้าแบ่งตามเกณฑ์เป็นพฤติกรรมปรกติ และ พฤติกรรมอปรกติพฤติกรรมพื้นฐานของบุคคลตามหลักพฤติกรรมศาสตร์มีดังนี้

๑. คนมีความแตกต่างกัน ๔ ด้าน

๒. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ

๓. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ

๔. สาเหตุที่ต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมือนกัน

๕. สาเหตุเดียวกันอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต่างกัน

๖. คนและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

๗. คนที่มีแบบแผนและสิ่งแวดล้อมเดียวกันมักจะมีการแสดงออกที่คล้าย ๆ กัน

กิจกรรมนันทนาการมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของในแต่ละวัย

นันทนาการมีความสำคัญต่อชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มอายุ ประสพการณ์การใช้เวลาว่างและการนันทนาการที่กลุ่มอายุที่แตกต่างกัน และช่วงระยะที่แตกต่างกันของชีวิต การนันทนาการเป็นตัวกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ทำให้การทำงานเกิดความสุขและเกิดประสิทธิผล โปรแกรมนันทนาการ

ที่จัดต้องเอื้อให้ประชาชนใช้เวลาว่างที่มีเข้าร่วม ดังนั้นการพัฒนาการของแต่ละวัย เราจึงจะจัดกิจกรรมนันทนาการที่แตกต่างกันโดย คำนึงถึงวัย สุขภาพ ความถนัดและความชอบของตนเอง ลักษณะงานประจำที่ทำอยู่ รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจประเภทของนันทนาการ มีมากมายหลากหลายดังที่สมบัติ กาญจนกิจ กล่าวไว้ คือ กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม ด้านเกม กีฬา ด้านการเดินร่ำ ด้านการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา ด้านการพัฒนาจิตและความสงบสุข ด้านละคร ด้านงานอดิเรก ด้านการดนตรีและการร้องเพลง ด้านกิจกรรมกลางแจ้งและนอกเมือง ด้านสังคม ด้านกิจกรรมพิเศษ ด้านวรรณกรรม ด้านอาสาสมัคร ด้านพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ และ ด้านกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

จากการทบทวนความหมายของคำว่านันทนาการกับการใช้เวลาว่าง อาจสังเกตได้ว่า คำสองคำนั้นแสดงให้เห็นถึงความหมายที่คล้ายคลึงกัน ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกิจกรรมนันทนาการ และการใช้เวลาว่างไว้ด้วยกัน เพียงแต่ในกิจกรรมหนึ่ง ๆ อาจมีความแตกต่างในรายละเอียดของวัตถุประสงค์ และชุดกิจกรรมที่นำไปปฏิบัติ โดยที่การใช้เวลาจะให้การนิยามการกิจกรรมในการพักผ่อนหย่อนใจอย่างกว้าง ๆ และให้ความรู้สึกรมีอิสรภาพในการเลือกปฏิบัติรวมถึงการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่านันทนาการ

ประเภทกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รวมถึงประเทศชาติ เพราะกิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติทางด้านสุขภาพ การใช้เวลาว่าง การมีส่วนร่วม การสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อคนในสังคม ส่งผลต่อการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ของคนในสังคม ช่วยในการทำงาน สร้างประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ ซึ่งกิจกรรมมีรูปแบบและประเภทที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่มีทั้งการกระทำ (Active) และ ถูกกระทำ (Passive) ควบคู่กันไปประเภทกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ได้แก่ การละเล่น เกม กีฬา งานประเพณีศิลปวัฒนธรรม การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การแสดง การละคร งานอดิเรก การสะสม การเล่นดนตรีการร้องเพลง การทำกิจกรรมกลางแจ้ง การทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อฝึกด้านสมาธิ และยังมีรูปแบบกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย ที่อยู่ในของการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์

การนำกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำกิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวัน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของบริบททางวัฒนธรรม สังคม สภาพเศรษฐกิจ ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อตนเองและกลุ่มที่นำกิจกรรมไปปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ไม่ได้เป็นแค่เรื่องส่วนตนเท่านั้น ยังรวมถึงการทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อีกด้วย

กิจกรรมนันทนาการที่ช่วยในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจของเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น
จะใช้นันทนาการทั้ง ๑๑ ประเภท ที่กล่าวมาแล้ว นำมาใช้พัฒนา
ตามความเหมาะสมตามกิจกรรมกิจกรรม ดังต่อไปนี้

นันทนาการเพื่อการเรียนรู้และทักษะ

เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความสามารถ และทักษะ เพื่อก่อให้เกิด
การพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ
การเล่นนิทาน การอ่าน การเขียน การพูด การโต้ว่าที่ อ่านกลอน ทัศนศึกษา
ตามโบราณสถาน โบราณวัตถุ พิพิธภัณฑ์ และกิจกรรมที่เป็นทักษะ
เช่น การจัดสวน การตกปลา แกะสลัก งานศิลป์และงานหัตถกรรมต่าง ๆ ฯลฯ

ศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จะส่งเสริมความสามารถ
ทักษะ สมาธิ ความประณีตและความอดุสาหะ ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม
ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย
อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อม ๆ กัน

ประเภทของกิจกรรมศิลปหัตถกรรม

- การประดิษฐ์ของเล่น ของใช้
- การพิมพ์ภาพ และลวดลายต่าง ๆ
- ศิลปะการตกแต่งบ้าน
- การเย็บปักถักร้อย

- การประกอบอาหาร
- ศิลปะการแกะสลัก
- ศิลปะการปั้น
- ศิลปะการวาดภาพ

คุณค่าของกิจกรรมศิลปหัตถกรรม

เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ จึงเหมาะแก่บุคคลทุกวัย ช่วยประสานงานของสมองและมือ ตลอดจนความคิด ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์ ช่วยพัฒนานิสัย และเจตคติที่พึงประสงค์ ทำให้บุคคลและชุมชน สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อมีโอกาส เลือกตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ตามความสามารถของตน สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน และช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ผลงานของศิลปหัตถกรรมสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)

กิจกรรมนันทนาการทางวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาด้านทักษะความรู้ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ประเภทของกิจกรรมทางวรรณกรรม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จากการอ่านหนังสือหลาย ๆ ประเภท ได้แก่

- ประวัติศาสตร์บุคคลสำคัญ
- หนังสือพิมพ์
- นวนิยาย
- การ์ตูน
- รายสัปดาห์ รายเดือน
- หนังสือปริทัศน์
- วรรณกรรม

การเขียน รูปแบบการเขียนได้แก่

- จดหมายธุรกิจ
- ร้อยแก้ว ร้อยกรอง
- คอลัมน์นิสต์
- รายปักษ์
- นิยาย
- เอกสารตำราการเรียน
- การพัฒนาทักษะการเขียน

การพูด ลักษณะการพูด สามารถสื่อได้หลากหลายเช่น

- โต้ว่าที่
- วิทยู โทรทัศน์
- เล่านิทาน
- พูดในที่ชุมชน

- พูดในเชิงธุรกิจ
- การอภิปราย
- การบรรยาย

คุณค่าของกิจกรรมวรรณกรรม

- ฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการอ่าน การเขียน และการพูด
- ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ และสนุกสนานเพลิดเพลิน
- มีความคิดสร้างสรรค์ และได้แสดงออก
- ได้รับความรู้ และสาระที่ทันสมัย
- เป็นที่ยอมรับของสังคม
- ได้รับการพัฒนาการทางด้านสมองอย่างต่อเนื่อง



การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ มีความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรมประเพณี วิถีชีวิตของชุมชน และสังคมในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป การท่องเที่ยวส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งบุคลิกภาพ การได้รับประสบการณ์ตรงจากแหล่งนันทนาการ นอกห้องเรียน เป็นการศึกษาธรรมชาติของชุมชนที่แท้จริง นอกจากนี้ การท่องเที่ยวทัศนศึกษายังเป็นการช่วยพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ ช่วยกระจายรายได้ ลงสู่ชุมชน และเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างเพื่อนมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมได้อย่างแน่นแฟ้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อการท่องเที่ยว ทัศนศึกษา

๑. ด้านศิลปและดนตรี หมายถึงกิจกรรมที่แสดงออกทางด้านศิลป และดนตรีรวมถึงกระบวนการผลิตศิลปและดนตรี สถานที่รวบรวมผลงาน ทางด้านนี้ คือพิพิธภัณฑ์ โรงละครแห่งชาติ ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ และสังคีตศาลา

๒. ด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ หมายถึงกิจกรรมทัศนศึกษา ที่เป็นการศึกษาทางด้านวรรณกรรม และประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดประชาชน อุทยานประวัติศาสตร์ ได้แก่ เมืองโบราณ หลักศิลาจารึก และอนุสาวรีย์บุคคลสำคัญของชาติ

๓. การติดต่อสื่อสารคมนาคม คือกิจกรรมทัศนศึกษาทางด้านกิจกรรม การติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่นระบบวิทยุ โทรทัศน์ ท่าเรือ สถานีรถไฟ และท่าอากาศยาน เป็นต้น

๔. ด้านสถานที่ทางราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นการศึกษาการบริหารงานของหน่วยงาน หรือองค์การของรัฐ เพื่อให้เข้าใจถึงระบบการทำงานของทางราชการ เช่นทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน และศาลากลางจังหวัด

๕. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ทำให้ได้สัมผัส มีความเข้าใจ ก่อให้เกิดความซาบซึ้งประทับใจ และการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษาอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนสมุนไพร สวนไม้ทางวรรณคดี เขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า น้ำตก ป่าเขา ลำธาร และพันธุ์ไม้

๖. ด้านโรงงาน และสถานที่ประกอบการ เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาอุตสาหกรรมในท้องถิ่นและครัวเรือน เช่น ฟาร์ม โรงงานสิ่งทอ โรงงานรองเท้า โรงงานเสื้อผ้า โรงงานกระดาษ และโรงงานผลไม้อัดกระป๋อง

๗. ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำทางทะเล พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ หอฟ้าจำลอง และนิทรรศการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

๘. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่นสวนสาธารณะต่าง ๆ ศูนย์กีฬา และศูนย์สุขภาพ

คุณค่าของกิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา

๑. ได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่
๒. ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้านศิลปวัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่น
๓. พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
๔. เห็นคุณค่าของธรรมชาติ และการอนุรักษ์ธรรมชาติ

๕. ช่วยส่งเสริมให้ชนบทมีรายได้เพิ่มขึ้น
๖. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้กับบุคคล

นันทนาการกลางแจ้ง / นอกเมือง

เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสนสัมผัสธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม ปลอดภัยจากมลภาวะเป็นพิษ แหล่งนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนสัตว์ สวนผลไม้ พิพิธภัณฑ์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

กิจกรรมนันทนาการค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น ศิลปหัตถกรรม การดำรงชีวิตในป่า การสร้างวัสดุอุปกรณ์จากธรรมชาติ การตกปลา ศึกษาธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม



นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ทำหายนความสามารถที่มีบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง
ให้ความสนใจ เช่นการแข่งขันรถ แข่งเรือ ไต่เขา ผจญภัยในป่า การเดินทางไกล
 เป็นต้น

คุณค่าของนันทนาการกลางแจ้ง / นอกเมือง

๑. ส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ
๒. สร้างความสนุกสนานตื่นเต้น สนุกสนานเพลิดเพลิน
๓. รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
๔. ดำรงชีวิตเข้ากับธรรมชาติได้
๕. เรียนรู้ และเห็นคุณค่าของธรรมชาติโดยตรง

ขั้นตอนการเพื่อความบันเทิง

เป็นกิจกรรมที่ทำให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เช่น การร้องเพลง การเล่นละคร ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสะท้อนภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกร่วม เช่น การดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ดูละคร เล่นดนตรี เต้นรำ เล่นเกมส์ สังสรรค์ พักผ่อนชายทะเล สวนสัตว์ สวนสนุก งานเทศกาล งานประเพณี ถือเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรมของมนุษย์ที่มีประวัติศาสตร์มาเป็นเวลาอันยาวนาน

การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ทำให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาทของสังคมและวัฒนธรรม ส่วนกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้เสียงจังหวะของดนตรีมาประกอบ

ประเภทของกิจกรรมการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

- การเต้นรำประเภทจังหวะลาตินอเมริกา
- การเต้นรำประเภทจังหวะบอลรูม
- การเต้นรำพื้นเมือง
- การเต้นรำประกอบเพลง
- การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
- การรำวงมาตรฐาน
- การรำกลองยาว

- การฟ้อนรำประจำภาคต่าง ๆ เช่น
 - ภาคเหนือ - ฟ้อนเล็บ
 - ภาคอีสาน - รำเซิ้งกระติ๊บ รำภูไท
 - ภาคกลาง - รำเคียว รำวง
 - ภาคใต้ - รำมโนราห์ เป็นต้น



คุณค่าของการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

๑. ทำให้เกิดความสุขสนาน และพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย
 ๒. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
 ๓. ส่งเสริมและประสานการทำงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
- ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. เสริมสร้างบุคลิกภาพ มีทรวดทรงดี
๕. ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล
๖. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการปรับตัวของบุคคล



งานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่างของตน นายแพทย์ วิลเลียม ออสเลอร์ (Dr. William Osler) ชาวอังกฤษกล่าวถึงคุณค่าของงานอดิเรกว่า ชีวิตของคนเราจะมีความสุขหรือขาดความอบอุ่น ถ้าขาดงานอดิเรก งานอดิเรกก่อให้เกิดคุณค่าด้านธรรมชาติศึกษา การแสวงหาความรู้แปลกใหม่ ๆ เกิดความคิดสร้างสรรค์ และได้ออกกำลังกาย หรือเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมนั้น ๆ งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจ สนุกพอใจ และกระทำด้วยความเต็มใจ โดยใช้เวลาว่างที่มีอยู่ปฏิบัติกิจกรรม



ประเภทของกิจกรรมงานอดิเรก

- งานอดิเรกประเภทสะสม ได้แก่ การสะสมวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เช่น รูปภาพ เหรียญ สตางค์ ของเก่าแก่ รถยนต์ แสตมป์ เครื่องลายคราม พันธุ์ไม้ เปลือกหอย ฯลฯ
- งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ เป็นงานประเภทประดิษฐ์หรือตกแต่ง เช่น การประดิษฐ์ของเล่น ตกแต่งบ้านเรือน อุปกรณ์ของเด็กเล่น ฯลฯ

คุณค่าของงานอดิเรก

๑. ช่วยผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
๒. ส่งเสริมสุขภาพจิต
๓. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
๔. เป็นการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์
๕. เป็นสิ่งที่มีจุดมุ่งหมายหรือทดแทนโอกาสขณะตกงาน
๖. เป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนไม่รู้มาก่อน
๗. ส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรมการงาน เวลาว่าง และนันทนาการ
๘. ส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
๙. ส่งเสริมการได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่าและมีจุดมุ่งหมาย สร้างความสมดุลของชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ
๑๐. มีความซาบซึ้งในศิลปะ มีความประทับใจ
๑๑. ช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพเสริมทางเศรษฐกิจของบุคคลและสังคม

นันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ร่วมกิจกรรม เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน ปีใหม่ รวมทั้งกิจกรรมในวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่นวันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการพิเศษ

- วันกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ในเทศกาลมหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันลอยกระทง และวันสถาปนาสถาบัน
- นิทรรศการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่นงานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ การประกวดสัตว์เลี้ยง
- การแสดงบนเวที เช่นละคร ดนตรี และลิเก
- การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดกระเช้าดอกไม้ การจัดสวนหย่อม การจัดตู้ปลาสวยงาม และการแข่งขันกีฬา
- กิจกรรมเต้นรำ ลีลาศ ดนตรี ศิลปหัตถกรรม และกีฬาพื้นเมือง

คุณค่าของนันทนาการพิเศษ

๑. เป็นศูนย์กลางของชุมชน และเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๒. ใช้เป็นสื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชน เพื่อก่อให้เกิดเจตคติที่ดีของชุมชน
๓. เป็นการทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน

นันทนาการเพื่อสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ นันทนาการเพื่อสุขภาพ เช่น เดินรำ ร้องเพลง กีฬาสชนิดต่าง ๆ ออกกำลังกาย เต้นแอโรบิค การฝึกสมาธิ โยคะ



เกม กีฬา

ประเภทของกิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็น ๖ ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้



๑. เกม คือ กิจกรรมที่มีความหลากหลายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม และการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปี้ยว ลิ้นจับหลัก อีกาฟักไข่ และมอญซ่อนผ้า

๒. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ยิงธนู กรีฑา วាយน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส และแข่งเรือ

๓. กีฬาประเภททีม ปัจจุบันได้รับความนิยมสูง เนื่องจากกีฬาประเภททีมจะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กีฬาประเภททีม

ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฮอกกี้ วอลเลย์บอล และแชร์บอล

๔. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น ห่วงยาง แชร์บอล วายน้ำ วอลเลย์บอล และยิมนาสติก

ส่วนในเด็กนั้น ปัจจุบันองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬา ได้มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนในการเล่นและแข่งขันกีฬา ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ฟุตบอล วายน้ำ กรีฑา (ระยะสั้น) ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล

๕. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งชาย หญิง เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และกีฬาในกลุ่มคนพิเศษ เช่น คนพิการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เป็นการส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขัน เช่น เงิน วิง เพื่อสุขภาพ กีฬาระหว่างเมือง แรลลี่ทัวร์ การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ดำน้ำ และปีนเขา

๖. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เป็นเรื่องทักษะทางการกีฬา เพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์จากการแข่งขัน ฉะนั้นในส่วนของผู้เล่นจะไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ แต่ในส่วนของผู้ชมนั้นถือว่าเป็นใช่ เพราะเป็นการให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และมีส่วนร่วมได้อีกด้วย เช่น ฟุตบอล เซปักตะกร้อ มวยสากล เทนนิส และบาสเกตบอล

คุณค่าของกิจกรรมกีฬา

๑. พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
๒. สร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะและต่างคณะ
๓. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี
๔. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนร่วม
๕. พัฒนาบุคลิกภาพ
๖. มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลอื่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
๗. เสริมสร้างการทำงานร่วมกันเป็นทีม

กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นทางการส่งเสริมความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกาย

ประเภทของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีดังนี้

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- การพักผ่อน
- การส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ ฟังสมาธิ

คุณค่าของกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

๑. พัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ
๒. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
๓. สร้างความสมดุลของร่างกาย
๔. ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการดำเนินชีวิตประจำวัน

นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิด การเรียนรู้ได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานเป็นทีม ซึ่งมักจะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกันสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้ จึงเหมาะกับการนำไปใช้ในชุมชน หรือในหน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรมาก ๆ เช่น กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน และในสถานศึกษาทุกระดับ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้เลือกจัดได้ตามความเหมาะสมและโอกาส ดังต่อไปนี้

ประเภทของนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

- การอภิปราย เช่นปัญหา และอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
- เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
- เกมการทำงานเป็นทีม
- เกมค่านิยม
- เกมสังเกตพฤติกรรม
- เกมฝึกการฟัง - พูด - คิด
- เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม
- เกมการสร้างความคุ้นเคย เช่นเปิดหน้าต่างหัวใจ และสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

๑. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
๒. สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข
๓. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกรักในการเห็นคุณค่าแห่งตน

๔. ฝึกทักษะการเป็นผู้นำ และ ผู้ตามที่ดี
 ๕. เป็นกิจกรรมพัฒนาสังคมและทรัพยากรมนุษย์
 ๖. ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่ม
 ๗. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจและเข้าใจบุคคลอื่น
 ๘. ทำให้เกิดความร่วมมือ และทำให้ประสบผลสำเร็จ
- ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายขึ้น

นันทนาการเพื่อการบำบัด

นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นการนำกิจกรรมในแง่ของการบันเทิง และนันทนาการเพื่อสุขภาพมาใช้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ผ่อนคลายความเครียด และได้เคลื่อนไหว เช่น การบริหารกาย กลุ่มสัมพันธ์ เกม งานฝีมือ ดุโทรทัศน์ ดนตรี ละคร

การละคร

เป็นกิจกรรมการแสดงออกที่สะท้อนภาพ ความเป็นอยู่ของสังคม หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออก นันทนาการ ประเภทละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการทางศาสนา ความฝันหรือจินตนาการที่ช่วยส่งเสริมทางด้านความสนุกสนานรื่นเริง ให้แก่ผู้แสดงและผู้ชมได้เป็นอย่างดี



ประเภทของกิจกรรมการละคร

- การละครในลักษณะการเลียนแบบ ส่งเสริมจินตนาการ การเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์หรือธรรมชาติ

- การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ทำให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิด เพื่อปลูกอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ

- การละครเป็นพิธี ซึ่งเป็นการแสดงที่แสดงถูกกำกับบทบาท ลีลา ท่าทาง ให้เป็นไปตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจ ในการใช้ความสามารถของผู้แสดงจากการท่วงท่า การเลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง

- ละครร้อง
- ละครรำ
- ละครชาตรี
- มโนราห์
- โขน
- หนังตะลุง
- หุ่นกระบอก
- นาฏศิลป์
- ละครพูด

คุณค่าของการละคร

๑. เป็นการส่งเสริมการแสดงออก
๒. เป็นศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
๓. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์
๔. เป็นการพัฒนาทางอารมณ์ สนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

ดนตรี และการร้องเพลง

เสียงดนตรีเป็นภาษาสากลที่ให้สื่อสารกันทั่วโลก สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์จึงเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน มนุษย์มีความคุ้นเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออก การท้าทาย การแสดงความสามารถขั้นสูงที่บุคคลพึงกระทำได้ กิจกรรมดนตรีช่วยระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนและประเทศชาติ

ประเภทของกิจกรรมดนตรี ประกอบด้วย ๒ กิจกรรม คือ

๑. การร้องเพลง เป็นการแสดงถึงความสามารถ โดยเฉพาะของแต่ละบุคคลสามารถนำไปประกอบกิจกรรมนันทนาการในวาระ และโอกาสที่แตกต่างกันออกไป เช่น

- การร้องเพลงอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในหมู่เพื่อผู้ฟังตนเอง
- การร้องเพลงในชุมชน จะเป็นกลุ่มหรือเดี่ยว เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนานและเป็นหมู่คณะ เช่น เพลงลูกเสือ
- การร้องเพลงประสานเสียง เป็นการร้องเพลงเฉพาะหมู่คณะ หรือสถาบันหรือท้องถิ่น เช่น เพลงประจำสถาบันอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ หรือเพลงประจำวงซิมโฟนี เป็นต้น
- การร้องเพลงสำหรับดนตรีเล็ก เป็นการร้องเพลงประกอบดนตรีบางชิ้น เช่น ออร์แกน กีตาร์ และเปียโน เป็นต้น

- การร้องเพลงไทยเดิม เป็นการร้องเพลงเพื่อการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย

- การเล่นหรือบรรเลงดนตรี เป็นกิจกรรมนันทนาการที่สามารถปฏิบัติได้ทั้งดนตรีไทยและดนตรีสากล เช่น การเล่นกีตาร์ เปียโน ออร์แกน หรือเล่นเครื่องดนตรีไทย เช่น พิณ ซอ ซึง ระนาด ขลุ่ย ปี่ เป็นต้น เป็นความสามารถเฉพาะบุคคล โดยอาศัยการฝึกฝน และมีทักษะของการเล่นดนตรีที่ถูกต้องอย่างมีแบบแผน จึงมีความไพเราะเพลิดเพลินใจ และทำให้มีความสุข

- การฟังดนตรี เป็นการร่วมกิจกรรมโดยการฟัง การได้ยิน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความซาบซึ้งในจังหวะทำนองดนตรี ในปัจจุบันจัดเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งเรียกว่า สังคีตนิยม ซึ่งรวมไปถึงการฟังเพลงจากการร้อง เทป หรือแผ่นดิสก์ วิทยุ โทรทัศน์ คอนเสิร์ต และการขับร้อง

- กิจกรรมเพลงประกอบจังหวะ เป็นการฟังเพลงจังหวะดนตรีแล้วมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายประกอบ เช่น ลีลาศ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลาวกระแทบไม้ รำวง รำกลองยาว ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการแสดงออกถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น

- กิจกรรมดนตรีแบบสร้างสรรค์ เป็นการแสดงออกถึงความสามารถทางด้านความคิดและจินตนาการ ในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การแต่งเพลง การประดิษฐ์เครื่องดนตรี การกำหนดเสียงดนตรี

- กิจกรรมส่วนผสมดนตรี เป็นการแสดงออกโดยมีดนตรีเป็นองค์ประกอบ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง หนังตะลุง โอเปร่า สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก ประเภท Floor Exercise การบริหารร่างกายประกอบดนตรี

คุณค่าของดนตรี

ดร. ชาร์ล ดี ซีฮอร์ (Dr. Charles D. Zeehor) เป็นนักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยไอโอวา ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้านการดนตรี เพื่อการบำบัดทางจิต และได้สรุปรายละเอียดเขียนไว้ในหนังสือเรื่อง Why we love music? ว่าดังนี้

๑. เป็นกิจกรรมกระตุ้นมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
๒. เป็นสิ่งสร้างอารมณ์เฉพาะ
๓. เป็นการแสดงออกทางอารมณ์
๔. เป็นการส่งเสริมสติปัญญาและความคิด
๕. เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
๖. เป็นกิจกรรมสร้างความซาบซึ้งถึงดนตรี โดยอาศัย
จังหวะดนตรีเป็นสื่อ
๗. เป็นกิจกรรมฝึกหัดนิสัย สังเกตการณ์ฟังระดับเสียง จังหวะ
และบรรยากาศของเพลง
๘. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้วิวัฒนาการของเพลงและสภาพสังคม

สมบัติ กาญจนกิจ ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี และการร้องเพลงไว้ ดังนี้

๑. ช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
๒. สร้างอารมณ์ สนุกสนาน
๓. ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
๔. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจและสติปัญญา
๕. เป็นสื่อภาษาไม่มีที่สิ้นสุด
๖. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน

๗. ช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม
๘. สร้างและส่งเสริมคุณค่าของศิลปการสร้างสรรค์
๙. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
๑๐. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

สรุปคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วกิจกรรมทางด้านนี้ ยังสามารถเสริมสร้างให้บุคคล มีรสนิยม มีเสน่ห์ มีคุณวุฒิและสามารถทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความพร้อม เพราะในขณะที่ฟังเสียงดนตรีนั้น สมองจะหลั่งฮอร์โมน เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดความสุขออกมา

ในปัจจุบัน สถานพยาบาลหลายแห่งได้ใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อการบำบัดรักษาคนไข้ ซึ่งในขณะเดียวกันคนไข้ก็ได้รับความรู้ด้วย และจากผลการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถช่วยทำลายความกลัว ความวิตกกังวล และช่วยกระตุ้นให้คนไข้ เห็นความสำคัญของการรักษา

สถานพยาบาลที่ใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดรักษา

๑. ภาควิชาเภสัชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๒. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
๓. โรงพยาบาลธัญญารักษ์
๔. โรงพยาบาลหัวเฉียว
๕. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยธมภ์
๖. สถาบันปรีดี พนมยงค์
๗. วิทยาลัยภูมิพลสังคีต มหาวิทยาลัยมหิดล

ขั้นตอนการทางสังคม

สิ่งที่ทราบกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ความอบอุ่น และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสให้บุคคล มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเข้าใจ มีความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการทางสังคม สามารถใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

- เกม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน และการจินตนาการ
- ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม เสริมสร้างการแสดงออก การจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลิน

- ดนตรี เพื่อการสร้างสรรคในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ มิตรภาพ และวัฒนธรรมประเพณี
- การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ การละเล่นพื้นบ้าน และการเต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคม ให้แก่ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และทางสังคม
- กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่าง ของสมาชิกเพื่อทางสังคม มนุษย์สัมพันธ์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและ จิตใจ
- ศิลปหัตถกรรมมีประโยชน์ต่อชุมชน ใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ภายในชุมชน ได้เป็นอย่างดี เช่น งานจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา และการตกแต่งสถานที่สำคัญของหมู่บ้าน
- งานเลี้ยงสังสรรค์ การรับประทานอาหารนอกบ้าน ร่วมงานปาร์ตี้ ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมทางสังคมที่เสริมสร้างบรรยากาศให้แก่ครอบครัว และชุมชน เกิดความอบอุ่น และความสามัคคีในหมู่คณะ

คุณค่าของกิจกรรมทางสังคม

๑. เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน
๒. ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้ชีวิตกระชุ่มกระชวย
๓. มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกัน
๔. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
๕. ทำให้สังคมมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ขั้นตอนการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องของการพัฒนาสมาธิ จิตใจ และความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว ความตื่นเต้น หรือความสนุกสนาน ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ที่กล่าวไปแล้ว

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

- กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ
- การฟังเพลง
- ศิลปกรรม
- ปรัชญามวยจีน



คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุข สงบ

๑. สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน
๒. ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล
๓. ช่วยพัฒนาทางจิตใจ
๔. เสริมสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพร่างกาย กับจิตใจ
๕. สร้างความอดทน และความอุสาหะพยายาม
๖. ฝึกความสุขุมรอบคอบ และเยือกเย็น

ขั้นตอนการเพื่อสังคม

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจ ของบุคคลและสังคม เช่น สมาคม มูลนิธิ องค์กร อาสาสมัคร สภากาชาดไทย ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติ ฯลฯ

กิจกรรมบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิด ความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะ และการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครทำให้ชุมชน และประเทศชาติที่ได้รับการพัฒนา จากความร่วมมือของกลุ่ม ดังนั้นหน่วยงาน เอกชน ชุมชน และองค์กรธุรกิจการค้า จึงมีส่วนร่วมที่สำคัญต่อการจัดบริการ อาสาพัฒนาชุมชนเป็นอย่างยิ่ง



การบริการอาสาสมัคร

ประเภทของกิจกรรมนั้นหนากการบริการอาสาสมัคร

- การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และสถานที่ท่องเที่ยว
- ลูกเสือชาวบ้าน และพัฒนาชุมชน
- กีฬา ที่จัดโดยสโมสร ชมรม และสมาคม
- กิจกรรมศิลปชุมชน และวัฒนธรรมประเพณี
- นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
- สมาคม Y.M.C.A สมาคม Y.W.C.A และบ้านพักเยาวชน จัดกิจกรรมเพื่อบริการชุมชนในเมือง และนานาชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ จัดกิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครสำหรับเยาวชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
- ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
- โรงเรียน และสถาบันอุดมศึกษา ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรมบริการอาสาสมัครและสามารถร่วมดำเนินการได้
- สมาคม และมูลนิธิที่เป็นองค์การเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อบริการชุมชนและสังคมประเภทต่าง ๆ เช่น สมาคมแม่บ้าน สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย มูลนิธิสายใจไทย มูลนิธิร่วมกตัญญู มูลนิธิปอเต็กตึ๊ง สโมสรโรตารีไลออน



คุณค่าของการบริการอาสาสมัคร

๑. ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
๒. ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ
๓. เป็นบุคคลตัวอย่างให้แก่สังคม และลูกหลาน
๔. เกิดความสบายใจและมีความสุข

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (๒๕๕๕). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ

ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙). กรุงเทพฯ. โอเดีย สแควร์.

นางรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. **ชีวิตกับนันทนาการ**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://www.dpe.go.th/link/forlive/meaning.htm>. สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

นางสาวศิรินันท์ ถนัดคำ. **ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://www.sirinun.com/lesson4/a13.php>. สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

นายแพทย์พนม เกตุมาน. **พัฒนาการวัยรุ่น**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

http://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm. สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

บ้านจอมยุทธ์. **จิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่น**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

http://www.baanjomut.com/library_2/extension-1/concepts_of_developmental_psychology/02_4.html. สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

บ้านวิทยาศาสตร์. **การเจริญเติบโตของมนุษย์**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

http://krumax-pk.blogspot.com/2009/12/blog-post_8186.html.

สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ. **สภาพจิตใจของเด็ก**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://www.ramamental.com/medicalstudent/childandteen/childpsyc/>.

สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

วารสารการศึกษาปฐมวัย **Thai Journal of Early Childhood Education** ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑

พ.ศ. ๒๕๕๗

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี.

การเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยรุ่น. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

http://www.ppat.or.th/th/article/teenage_change. สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

สำนักวิชาการศึกษาทั่วไปและนวัตกรรมการเรียนรู้อิเล็กทรอนิกส์. **นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต**.

(ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.ges2205.ssru.ac.th/file.php/1/](http://www.ges2205.ssru.ac.th/file.php/1/GES2205_2-56/notebook_GES2205_2-56_.pdf)

[GES2205_2-56/notebook_GES2205_2-56_.pdf](http://www.ges2205.ssru.ac.th/file.php/1/GES2205_2-56/notebook_GES2205_2-56_.pdf). สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๕๗.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤติบวร

ดร.ชาญวิทย์ ผลชีวิน

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

ดร.กิตติพงษ์ โพธิมุ

นายวิจิต ชี้เชิญ

นายชลิต เขียวพุ่มพวง

รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

ผู้เรียบเรียง

ว่าที่ร้อยตรีวิทวัส ศรีโนนยางค์

บรรณาธิการ

นางภูษิตา เจนจิตต์

นางสาวปาริย์ บุตรกีนรี

นางสาวพิรุณณี สุขเกษม

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

แบบประเมินผลความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือ “การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น”

คำชี้แจง โปรดแสดงระดับความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือ “การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น” เล่มนี้ เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาในโอกาสต่อไป
(กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในกรอบ ☐ และเติมข้อมูลในช่องว่างเพื่อความสมบูรณ์ของแบบประเมินผล)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบประเมินผล

๑. สถานภาพ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ (โปรดระบุ)ปี
๒. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
๓. สถานะ ☐ (๑) บุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
สังกัด จังหวัด
- ☐ (๒) เจ้าหน้าที่ / ประชาชนทั่วไป จังหวัด

ตอนที่ ๒ โปรดแสดงระดับความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือ “การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น” โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน

ที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
๑.	รูปเล่มภายนอก ขนาด เหมาะสม น่าอ่าน			
๒.	การจัดเรียงหน้าสวยงาม และขนาดตัวอักษรเหมาะสม อ่านสะดวก			
๓.	ปกและภาพประกอบมีความคมชัด สวยงาม			
๔.	ภาพประกอบสามารถสื่อความหมาย และมีความสัมพันธ์กับเนื้อหา			
๕.	เนื้อหามีความถูกต้องเหมาะสม และสามารถให้ความรู้เรื่องนันทนาการ			
๖.	เนื้อหามีความยาวเหมาะสม และสัมพันธ์กับชื่อเรื่อง			
๗.	การเรียงลำดับเนื้อหา และการใช้ภาษาถูกต้อง เข้าใจง่าย			
๘.	เนื้อหาของหนังสือทันสมัยทันต่อเหตุการณ์ และตรงต่อความต้องการของท่าน			
๙.	ความรู้ที่ได้เป็นประโยชน์ต่อประชาชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
๑๐.	สามารถเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมได้			

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณากรอกแบบประเมินผล
สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา



..... (ရက်စွဲ)

មហាវិថីជនបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ៤០៩

[illegible]**บริการธุรกิจตอบรับ**

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ

10330

