

นันทนาการสำคัญอย่างไร?

“มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้” เป็นประโยคที่เราหลาย ๆ คนล้วนเห็นด้วยกับมัน ซึ่งแน่นอนว่าเราไม่อาจปฏิเสธในความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตเรา บางครั้งความสัมพันธ์นั้นสามารถต่อยอดให้เกิดมิตรภาพ เกิดการทำงานร่วมกัน การใช้ชีวิตร่วมกัน โดยที่แต่ละคนก็มีความชอบที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานะใด ทุกคนล้วนมีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงนั่นเอง

เมื่อพูดถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเล็ก หรือใหญ่ เราต่างมองเห็นถึงปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อให้เราได้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น แต่การที่เราจะอยู่ร่วมกันนั้นต้องเข้าใจบริบทของแต่ละคนว่าแตกต่างกัน เนื่องด้วยการถูกเลี้ยงมา สิ่งแวดล้อมที่อยู่ หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน ก่อนจะทำงานร่วมกันนั้นต้องมีกระบวนการจัดการกลุ่มให้ได้เสียก่อน โดยผ่านกระบวนการ “นันทนาการ”



นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า "สันทนาการ" ซึ่งพระยาอนูมานราชชน หรือเสถียรโกเศศได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ. 2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Recreation" ซึ่งความหมายของนันทนาการมีความหลากหลาย ดังนี้ การทำให้ชีวิตสดชื่น โดยการเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นกิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ หรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง (ทัศนศึกษา) เป็นต้น และอาจจะรวมถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนา ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล



ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการ จึงหมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากการทำภารกิจส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การกิน การนอน การพักผ่อน โดยทุกกิจกรรมต้องทำด้วยความเต็มใจโดยไม่มีการบังคับ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

การจัดกิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบตามที่เราสนใจ แต่ถึงอย่างไรสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น มีข้อจำกัดที่เราต้องคำนึงถึงก่อนจะจัดกิจกรรมใด ๆ โดยข้อจำกัดนี้จะทำให้เราสามารถออกแบบกิจกรรมนันทนาการกับผู้เข้าร่วมนี้ได้ มีดังนี้



1. **ช่วงอายุ** คือ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น มีช่วงอายุหลาย ๆ ต้องกำหนด เข้าใจสิ่งที่เขาต้องการ เพื่อจะได้นำกิจกรรมมาใช้กับเขาได้ เช่น เด็กช่วงอายุ 9 – 12 ปี เป็นวัยที่ต้องการแสดงออก มีพลังงานเหลือล้น ต้องเป็นกิจกรรมที่เขาสามารถออกแรงได้ และน่าเรียนรู้ เป็นต้น
2. **เพศ** คือ จำนวนผู้เข้าร่วมต้องให้แน่ชัดว่ามีจำนวนเพศชายเท่าไร เพศหญิงเท่าไร เพื่อกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมได้
3. **ระดับการศึกษา** คือ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมได้โดยการเข้าใจระดับการศึกษาของเขา หากเราไม่ทราบเราไม่สามารถเอากิจกรรมที่เหมาะสมได้
4. **จำนวนผู้เข้าร่วม** คือ เราสามารถกำหนดรูปแบบที่เหมาะสมตามจำนวนที่เขาเข้าร่วมได้ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป หรือตามที่กำลังเราสามารถดูแลได้
5. **สถานที่** คือ ส่วนสำคัญในการจัดกิจกรรม พื้นที่ต้องเหมาะสมต่อกิจกรรมที่เราอยากให้ผู้เข้าร่วมได้ทำ เช่น กิจกรรมเวิร์คช็อปประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุธรรมชาติ ต้องดูว่าพื้นที่นั้น ๆ เหมาะสมหรือไม่ ต้องสามารถหาวัสดุได้ พื้นที่สามารถเล่นได้ เป็นต้น
6. **สิ่งที่ต้องการนำเสนอ** คือ โจทย์ที่เรากำหนดเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน
7. **ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง** อย่างเช่น ศาสนา สภาพร่างกาย ความพร้อมของการเข้าร่วม เป็นต้น

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ทำให้พักผ่อนหย่อนใจจากการทำงานปกติ
3. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต
4. เป็นรางวัลให้กับคนที่เข้าร่วม
5. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ
6. ทำให้เกิดความปลอดภัยแก่สังคม
7. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองที่ดี

