



**หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนปฐมวัย
ในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง
(Executive Functions:EF) สำหรับเด็กปฐมวัย**



**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๒
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ**

คำนำ

หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนปฐมวัยในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Functions:EF) สำหรับเด็กปฐมวัย เล่มนี้ เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการอบรมพัฒนาครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2 ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและตื่นรู้ถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสมองของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กใน ช่วงวัย 3 - 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เด็กมีพัฒนาการด้านสมองหรือสติปัญญารวดเร็วและสูงที่สุด ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการส่งเสริมพัฒนาการทักษะทางสมองของครูปฐมวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนปฐมวัยในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Functions:EF) สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยให้ครูปฐมวัยได้ศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจและนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งเสริมและจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางสมองเต็มตามศักยภาพของบุคคล เหมาะสมกับวัย

ขอขอบคุณคณะกรรมการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนปฐมวัยในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Functions:EF) สำหรับเด็กปฐมวัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2 และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรเล่มนี้ สำเร็จสมบูรณ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย การส่งเสริมพัฒนาการทักษะทางสมองของเด็กได้เป็นอย่างดี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF)	1
Module 1	1
รู้จักทักษะทางสมอง (Executive Functions Skills)	
Module 2	11
ทักษะทางสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย	
Module 3	16
การพัฒนาทักษะทางสมอง EF ด้วยการให้โอกาส	
Module 4	26
การพัฒนาทักษะทางสมอง EF ด้วยการดูแลสภาพสมองของเด็ก	
Module ที่ 5	29
สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะทางสมอง EF	
Module 6	33
แนวทางพัฒนาเพื่อความยั่งยืน	
Module 7	35
คุณลักษณะและบทบาทของครูปฐมวัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF	
Module 8	39
ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF	
เอกสารอ้างอิง	54
คำสังคณะผู้จัดทำ	55

การพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF)

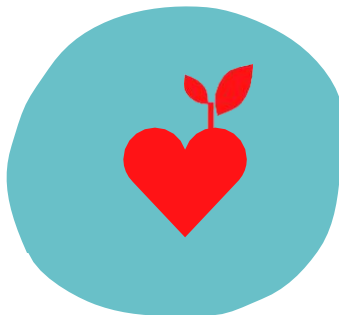


Module 1

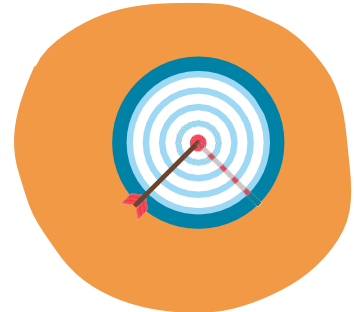
เรื่อง รู้จักทักษะทางสมอง (Executive Functions Skills)



ทักษะพื้นฐาน



ทักษะกำกับตนเอง



ทักษะปฏิบัติ

เด็กไทยของเราจะเติบโตไปใช้ชีวิตในโลกยุคใหม่แบบนี้ได้ ย่อมต้องมีคุณลักษณะ แบบใหม่ไปด้วย เราจะสร้างแบบคนรุ่นเก่า ที่ทำงานเก่งตามคำสั่ง คิดในกรอบเดิมๆ แก้ปัญหา แบบเดิมๆ อยู่สบายตามใจฉัน ถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง ฯลฯ ไม่ได้ไปอีกต่อไป นักคิดและนักการศึกษา ทั่วโลกได้ชี้ไว้ว่า คนรุ่นใหม่จะอยู่รอดปลอดภัย มั่นคง และทำให้โลกน่าอยู่ต่อไปได้ จะต้องมีความรู้ ทักษะ ที่เรียกกันว่า “ทักษะศตวรรษที่ 21”

ทักษะศตวรรษที่ 21 ได้แก่

ทักษะ การอ่านออก
เขียนได้ คำนวณเป็น

เป็นพื้นฐานขั้นต่ำสุดที่มนุษย์ทุกคนในโลกต้องทำได้ ไม่เช่นนั้นจะใช้ชีวิตกับโลกยุคนี้ยากแน่ๆ ต่อมา
จะต้องมีทักษะที่เรียกว่า **4Cs** เพื่อจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลกใหม่และนำไปสู่การคิดค้นสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ

ทักษะคิดวิเคราะห์
(Critical Thinking)

คือ คิดเป็นเหตุเป็นผล แยกแยะข้อมูล
ย้อนเห็นอดีตที่ไปที่มาประเมิน
สถานการณ์ปัจจุบัน และคาดการณ์ไป
ในอนาคตข้างหน้าได้แบบใหม่ๆ หรือ
สร้างนวัตกรรมใหม่

คือการคิดริเริ่มสิ่งใหม่ๆ คิดนอกกรอบ
สร้างทางเลือกในการแก้ปัญหาแบบใหม่ ๆ
หรือสร้างนวัตกรรมใหม่

ทักษะคิดริเริ่ม
สร้างสรรค์
(Creative Thinking)

4Cs

มีความสามารถในการสื่อสาร
ความคิด ความรู้สึก และสถานการณ์
หรือการทำงานของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ
ด้วยรูปแบบต่างๆ ได้

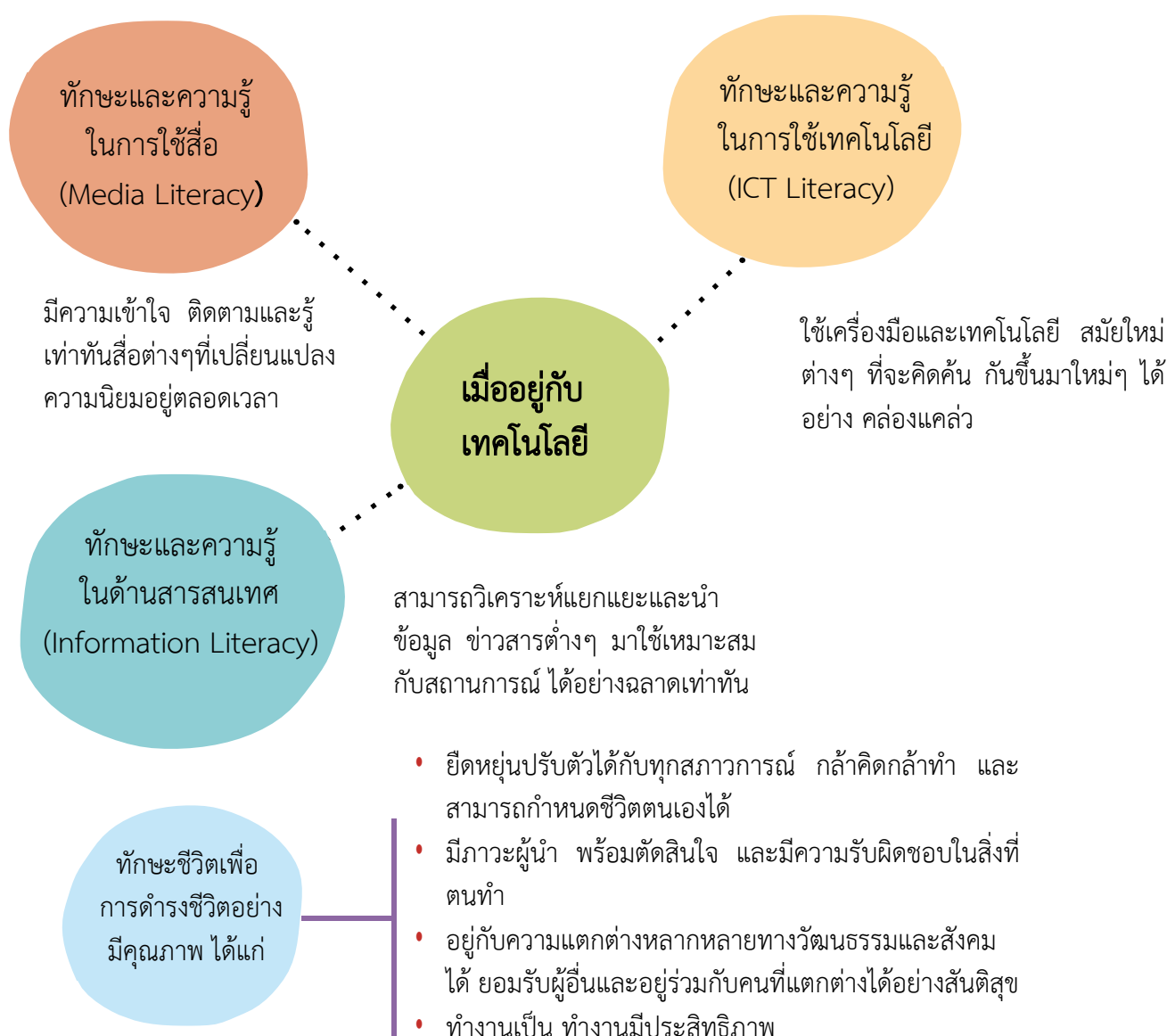
ทักษะในการสื่อสาร
(Communication)

ทักษะทำงาน
ร่วมกันคนอื่น
(Collaboration)

สามารถเข้าใจร่วมมือทำงานกัน
เป็นทีมได้ผลัดกันเป็นผู้นำ
ผู้ตาม รับฟังและ ยอมรับความ
แตกต่างของกันและกันได้

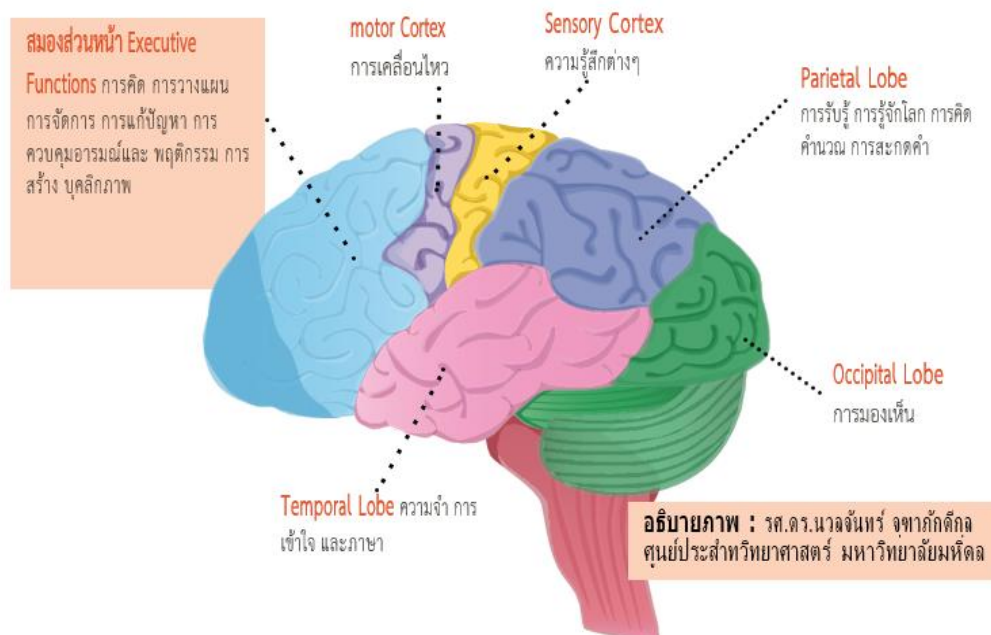
>> นอกจากนี้ เมื่ออยู่กับเทคโนโลยีก็จะต้องมีทักษะที่เกี่ยวกับเทคโนโลยียุคใหม่ 3 ด้าน ได้แก่

- ทักษะและความรู้ในการใช้สื่อ • ทักษะและความรู้ในการใช้เทคโนโลยี
- ทักษะ และความรู้ในด้านสารสนเทศ

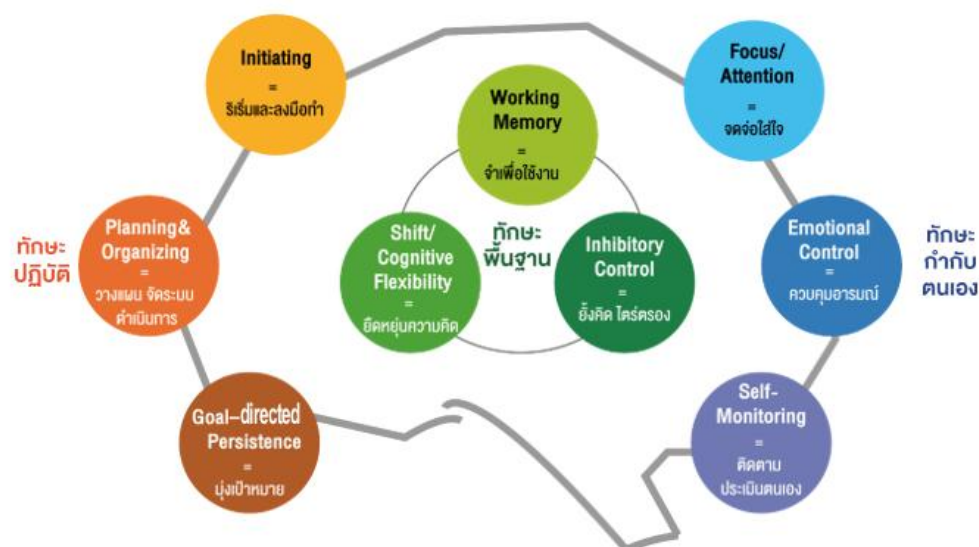


“ทักษะศตวรรษที่ 21” ทุกด้านนี้ เป็นสิ่งที่เด็กทุกคนต้องได้รับโอกาสฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ฝึกแล้วฝึกอีกอย่างจริงจังตลอดช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนโต จึงจะปลูกฝังจนเกิดเป็นทักษะ และคุณลักษณะที่ติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เพื่อเป็น “พลเมืองคุณภาพ” ของสังคม

การทำหน้าที่ของส่วนต่างๆของสมอง



EF ทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตให้สำเร็จ
 คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น



EF 3x3 : องค์ประกอบของ Executive Functions

เพื่อให้เข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายสถาบัน RLG (Rakluke Learning Group) ได้จัดการความรู้ร่วมกับคณะนักวิชาการหลากหลาย สาขาวิทยาการ รวมทั้งจากการรวบรวมและค้นคว้างานวิจัยจากต่างประเทศอย่างต่อเนื่องแล้ว ได้สรุปองค์ประกอบของ EF เป็นแผนภาพ EF 3 x 3 ดังนี้

องค์ประกอบ EF 3x3 ด้าน

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

ความจำเพื่อใช้งาน : Working Memory



คือความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบและหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย จะถูกเก็บรักษา อยู่ในสมอง Working Memory จะปลุกให้ข้อมูลเคลื่อนไหว แล้วเลือกข้อมูลขึ้นที่ เหมาะสมนำออกมาใช้ ช่วยให้เราจำข้อมูลได้หลายต่อหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน Working Memory เป็นความจำที่เรียกมาใช้งานได้ จึงมีบทบาทสำคัญมากในชีวิตตั้งแต่การคิดเลขในใจ การจดจำสิ่งที่อ่านเพื่อนำมาประมวลให้เกิด ความเข้าใจ การจดจำกติกาข้อตกลงเพื่อนำมาปฏิบัติ ความสามารถนี้ช่วยให้เด็ก จดจำกติกาในการเล่น การลำดับขั้นตอนในการเก็บของให้เข้าที่ ฯลฯ

การยั้งคิดไตร่ตรอง : Inhibitory Control



คือความสามารถที่เราใช้ในการควบคุมกลั่นกรองความคิดและแรงอยากต่างๆ จนเราสามารถต้านหรือยับยั้งสิ่งยั่วๆ ความว้าวุ่น หรือนิสัยความเคยชินต่างๆ แล้ว หยุดคิดก่อนที่จะทำ Inhibitory Control ทำให้เราสามารถคัดเลือก มีความจดจ่อ รักษาระดับความใส่ใจ จัดลำดับความสำคัญ และกำกับการกระทำ ความสามารถ ด้านนี้จะช่วยป้องกันเราจากการเป็นสัตว์โลกที่มีแต่สัญชาตญาณและทำทุกอย่าง ตามที่อยาก โดยไม่ได้ใช้ความคิด เป็นความสามารถที่ช่วยให้เรามุ่งจดจ่อไปที่เรื่องที่ สำคัญกว่า ช่วยให้เราระวังว่าจำ พูดในสิ่งควรพูด และเมื่อโกรธเกรี้ยว เร่งร้อน หงุดหงิด ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ตะโกน ตบตีเตะต่อยคนอื่น และแม้มี ความวุ่นวายใจก็ละวางได้ จนทำงานต่างๆ ที่ควรต้องทำได้ลุล่วง ความสามารถนี้จะ ช่วยให้เด็ก รู้จักอดทน รอได้ รอเป็น ไม่แฉงคิว ไม่หยาบฉวยของผู้อื่นมาเป็นของตน เพราะความอยากได้

การยืดหยุ่นความคิด : Shifting / Cognitive Flexibility



Shifting/Cognitive
Flexibility

คือความสามารถที่จะ “เปลี่ยนเกียร์” ให้อยู่ในจังหวะที่เหมาะสม ปรับตัวเข้ากับ ข้อเรียกร้องของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นเวลาเปลี่ยน ลำดับ ความสำคัญเปลี่ยน หรือเป้าหมายเปลี่ยน ช่วยให้เรารับประยุกต์กติกาเดิม หรือที่คุ้นเคยไปใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างได้ เป็นความสามารถที่ช่วยให้เราเรียนรู้ การไม่ยึดติดตายตัว ช่วยให้เรามองเห็นจุดผิดแล้วแก้ไข และปรับเปลี่ยนวิธีทำงาน ด้วยข้อมูลใหม่ๆ ช่วยให้เราพิจารณาสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่สด ให้คิดนอกกรอบ นอกกล่อง ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็ก สนุกกับการปรับเปลี่ยนวิธีเล่นให้มีความ หลากหลาย แปลกใหม่ ช่วยปรับตัวปรับใจยอมรับได้ดี ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไป ตามที่คาดหวัง เช่น การผสมสีที่ไม่ได้ตั้งใจ

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

การจดจ่อใส่ใจ : Focus / Attention



Focus / Attention

คือความสามารถในการรักษาความตื่นตัว รักษาความสนใจให้อยู่ในทิศทาง ที่ควร เพื่อให้ตนเองบรรลุสิ่งที่ต้องการจะทำให้สำเร็จด้วยความจดจ่อ มีสติรู้ตัว ต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสม ตามสมควรของวัย การใส่ใจจดจ่อเป็นอีกคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้หรือทำงาน เด็กบางคนแม้จะมีระดับสติปัญญาฉลาดรอบรู้ แต่เมื่อขาดทักษะความสามารถ ในการจดจ่อ เมื่อมีสิ่งใดไม่ว่าสิ่งเร้าภายนอก หรือจากสิ่งเร้าภายในตนเองก็วอกแวก ไม่สามารถจดจ่อทำงานต่อไปได้ เช่นนี้ก็ยากที่จะทำงานใดๆ ให้สำเร็จ

ความสามารถ นี้จะช่วยให้เด็กๆ มีสมาธิจดจ่อกับการรื้อยลูปปิด ต่อบล็อก และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างใส่ใจ

การควบคุมอารมณ์ : Emotional Control



Emotional Control

คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลัง อยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สำสามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์ และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อาจกลายเป็นคนที่โกรธแค้นฉุนเฉียวง่าย ขี้หงุดหงิด ขี้รำคาญเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่ายเรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ และอาจจะกลายเป็นคนที่กังวล อารมณ์แปรปรวน และซึมเศร้าได้ง่าย ความสามารถนี้จะช่วยให้ เด็กๆ อดทนและให้อภัยต่อการกระทบกระทั่งกันเล็กๆ น้อยๆ ได้ในระหว่างเล่น ด้วยกัน เมื่อไม่พอใจจะหาวิธีแก้ปัญหา ไม่ใช่การโวยวาย อาละวาด



การติดตามประเมินตนเอง : Self-Monitoring

๖



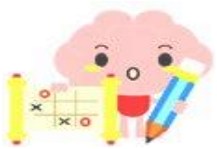
Self-Monitoring

คือความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของตนเองทั้งในระหว่างการทำงาน หรือหลังจากทำงานแล้วเสร็จเพื่อให้มั่นใจว่าจะนำไปสู่ผลดีต่อเป้าหมายที่วางไว้ หากเกิดความบกพร่อง ผิดพลาดก็จะนำไปสู่การแก้ไข ได้ทันการและเป็นการทำให้รู้จักตนเองทั้งในด้านความต้องการ จุดแข็งและ จุดอ่อนได้ชัดเจนขึ้น รวมไปถึงการตรวจสอบความคิด ความรู้สึกหรือตัวตน ของตนเอง การกบฏติดตาม ปฏิกริยาของตนเอง และดูผลจากพฤติกรรมของตน ที่กระทบต่อผู้อื่น ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กได้ ทบทวนสิ่งที่ทำไป รู้สึก สำนึกผิดแล้วปรับปรุงตนเองใหม่ เช่น การพูดที่ทำให้เพื่อนเสียใจหรือเมื่อทำผลงาน สิ้นสุด ได้ทบทวนเพื่อพัฒนางานให้ดีขึ้น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

การริเริ่มและลงมือทำ : Initiating

คือความสามารถในการคิดค้นไตร่ตรองแล้วตัดสินใจว่าจะต้องทำสิ่งนั้นๆ และ นำสิ่งที่คิดมาสู่ การลงมือปฏิบัติให้เกิดผล คนที่กล้าริเริ่มนั้นจำเป็นต้องมีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ ไม่ ผัดวันประกันพรุ่ง ต้องกล้าลองผิดลองถูก ทักษะนี้เป็นพื้นฐานของ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจะ นำไปสู่การพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น ความสามารถ นี้จะช่วยให้เด็กๆ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ และลงมือเล่น หรือทำกิจกรรม



Planning & Organizing

การวางแผนจัดระบบ ดำเนินการ : Planning & Organizing

คือความสามารถในการปฏิบัติที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนที่จะต้องนำส่วนประกอบ สำคัญต่างๆ มา เชื่อมต่อกัน เช่น การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวมทั้งหมดของงานการกำหนดกิจกรรม ฯลฯ เป็นการนำ ความคาดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในอนาคตมาทำให้เป็นรูปธรรม วางเป้าหมายแล้วก็จัดวางขั้นตอนไว้ ล่วงหน้า มีการจินตนาการหรือคาดการณ์ในสถานการณ์ต่างๆ เอาไว้ล่วงหน้าแล้วจัดทำเป็นแนวทางเพื่อ นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป

จากนั้นจึงเข้าไปสู่กระบวนการดำเนินการ จัดการจนลุล่วง ได้แก่การแตก เป้าหมายให้เป็นขั้นตอน มีการ จัดกระบวนการ ระบบกลไกและการดำเนินการ ตามแผน ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทาง รวมถึง การบริหารพื้นที่ วัสดุ และการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นเพื่อให้งานสำเร็จ ด้วย ความสามารถนี้จะทำให้เด็กรู้จักจัดการกับกิจวัตรประจำวัน การวางแผนการเล่นที่ไม่ซับซ้อนได้ด้วย ตนเอง



Goal-Directed

การมุ่งเป้าหมาย : Goal-Directed Persistence

คือความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และจดจำข้อมูลนี้ไว้ในใจตลอดเวลา ที่ทำงานตามแผนนั้น จนกว่าจะบรรลุ ซึ่งรวมถึงความใส่ใจในเรื่องเวลา (Sense of Time) กับความสามารถในการสร้าง แรงจูงใจให้ตนเอง และติดตามความก้าวหน้า ของเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง นั่นคือเมื่อตั้งใจและลง มือทำสิ่งใดแล้วจะมุ่งมั่น อดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจน สำเร็จ ความสามารถนี้จะทำให้เด็กๆ เมื่อทำสิ่งใดก็จะมุ่งมั่นทำโดยไม่ย่อท้อ เช่น ความพยายามที่จะ ขึ้นบาร์โคงให้ได้ ความพยายามที่จะผูกเชือกกรองเท้าจนสำเร็จ ความตั้งใจที่จะกินข้าวจนหมดจาน

ทักษะสมอง EF สำคัญอย่างไรต่อชีวิตของเด็ก

เมื่อเด็กได้รับโอกาสพัฒนาทักษะสมอง EF ทั้งตัวเด็กเองและสังคมได้รับ ประโยชน์ จะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อ ตัวเองและครอบครัว

EF



การพัฒนา
ทักษะสมอง

- นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์มาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่
- รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมแม้จะมีสิ่งยั่วยวน
- สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อเงื่อนไขหรือสถานการณ์เปลี่ยนไป ไม่ยึดติด ตายตัว จนถึงขั้นมีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้
- มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อ สามารถทำงานต่อเนื่องได้จนเสร็จ
- รู้จักแสดงออกในครอบครัว ในห้องเรียนกับเพื่อนหรือในสังคมอย่างเหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักเคารพผู้อื่น อยู่กับคนอื่นได้ดี ไม่มีปัญหา
- รู้จักประเมินตนเอง นำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้
- รู้จักการวิเคราะห์ มีการวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานได้ และจัดการ กับกระบวนการทำงานจนเสร็จทันตามกำหนด
- เป็นคนที่อดทนได้ รอคอยเป็น มีความมุ่งมั่นพร้อมความรับผิดชอบที่จะไปสู่ ความสำเร็จ



แต่เป็นที่น่ากังวลใจว่า ในขณะที่ผู้ใหญ่ต่างก็ตั้งความคาดหวังอยากให้เด็กๆ มีพัฒนาการดี ครบรอบด้านตั้งแต่เล็กจนโต และประสบความสำเร็จ คิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ในวันนี้ ทิศทางการพัฒนาเด็กปฐมวัยไทย กลับหันเหเบี่ยงเบนไปสู่การเร่งรัดการเรียนรู้ วิชาการ เน้นการแข่งขันเพื่อเอาคะแนนไม่ใช่เพื่อสร้างสมประสบการณ์ เพื่อการคิด

แต่ **Executive Functions** คือความสามารถในการใช้สิ่งที่เรารู้แล้ว นามาสร้างสรรค์ใหม่ หรือ นำมาแก้ปัญหา ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาที่เลื่อนไหล (Fluid Intelligence) ทักษะความสามารถชนิดนี้ต้องการการให้เหตุผลและการหยิบใช้ข้อมูล

ปัญญาที่เลื่อนไหล (Fluid Intelligence) กับ EF มีความทับซ้อนกันอย่างมาก มี หลักฐานจำนวนมากที่ระบุ ว่าความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) กับการยับยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือสิ่งที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จของเด็กหลังจากจบจาก โรงเรียนแล้วได้ดีมากกว่าการทดสอบ IQ”

ดังนั้น เราคงจะพอมองเห็นได้ว่า การส่งเสริมให้เด็กได้รับการฝึกฝนสร้าง ทักษะสมอง EF นั้นไม่ใช่การเน้น การท่องจำสิ่งที่เขียนไว้ในตำรา หากแต่ส่งเสริมเด็ก ให้มีประสบการณ์ ที่จะบันทึกความทรงจำอย่างมีความหมาย แล้วจะช่วยให้เด็ก นำประสบการณ์และทักษะเหล่านั้นมาใช้ได้อย่างเหมาะสมในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ที่สำคัญ เด็กที่มี EF ดีก็จะเรียนดีไปด้วย เพราะไม่เพียงสติปัญญาได้รับการฝึกฝน แต่พวกเขาจะได้ทักษะอื่นๆ ที่สำคัญพร้อมกันไปด้วย เช่น ความรู้เท่าทัน ความรับผิดชอบ วินัย การตั้งใจไตร่ตรอง เป็นต้น แท้ที่จริงทักษะสมอง EF ไม่ใช่ของใหม่

เราอาจจะเพิ่งได้ยินคำว่า Executive Functions หรือ EF ซึ่งไม่คุ้นหูเอาเสียเลย แต่แท้ที่จริงแล้ว มนุษย์ เราได้ใช้ทักษะสมอง EF ในสมองส่วนหน้านี้มาตลอด ตั้งแต่มีสิ่งที่เรียกว่า “มนุษย์” เกิดขึ้นในโลก มนุษย์มีสมอง ส่วนหน้าที่พัฒนาขึ้น เพื่อการอยู่รอด ดำรงเผ่าพันธุ์ รวมทั้งพัฒนาชีวิตและโลกมาตลอดนับเวลาหลายพัน หลายหมื่นปี จนบรรพบุรุษของมนุษย์ได้เรียนรู้และสรุปมานานแล้วว่า ต้องสอน หรือส่งต่อความรู้ในการบริหารจัดการ ชีวิตเหล่านี้แก่ลูกหลานของตน จึงเกิดเป็น ปรัชญาคำสอน คติเตือนใจ หลักในการดำเนินชีวิต รวมถึงหลักศาสนา ต่างๆ ให้เป็น คนรู้ผิดชอบชั่วดี อดทนอดกลั้น พากเพียรอดสาหัส คิดก่อนทำ รู้จักวางแผน รู้จัก จดจำ ควบคุม อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งเป็นผลลัพธ์เดียวกับการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมนุษย์ ไม่ใช่ใช้ เพียงสัญชาตญาณอย่างสัตว์ นั่นเอง คำว่า “ปลูกฝังนิสัย” หรือ “สร้างสันดานดี” ก็หมายถึงการปลูกฝัง คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ทั้งหลายไว้ในตัวเด็กนั่นเอง เพียงแต่คนสมัยก่อนนั้นไม่สามารถบอก ได้ว่า “นิสัย” อยู่ตรงไหนในตัวของเรา มาวันนี้ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การถ่ายภาพสมอง ทำให้เรารู้ว่า แท้ที่จริงนิสัยที่ พ่อแม่ปู่ย่าตายายพยายามปลูกฝัง ด้วยการอบรมสั่งสอนแก่ลูกหลานนั้น ก็คือทักษะสมองที่เราเรียกกันในวันนี้ว่า Executive Functions นั่นเอง ทักษะสมอง EF จึงไม่ใช่ของใหม่ หากเป็นสิ่งที่อยู่ในกระบวนการหล่อหลอม ทาง สังคมของมนุษย์เรานี้เอง

การทำความเข้าใจกับทักษะสมอง EF จึงเป็นการชวนกลับสู่การ พัฒนาความเป็นมนุษย์ขั้นพื้นฐานด้วยความมั่นใจว่า เมื่อพัฒนาอย่างถูกทิศทาง เด็กๆ ของเราก็สามารถจะบรรลุความสำเร็จสูงสุดตามศักยภาพของแต่ละคน ที่ธรรมชาติให้มาได้อย่างแน่นอน

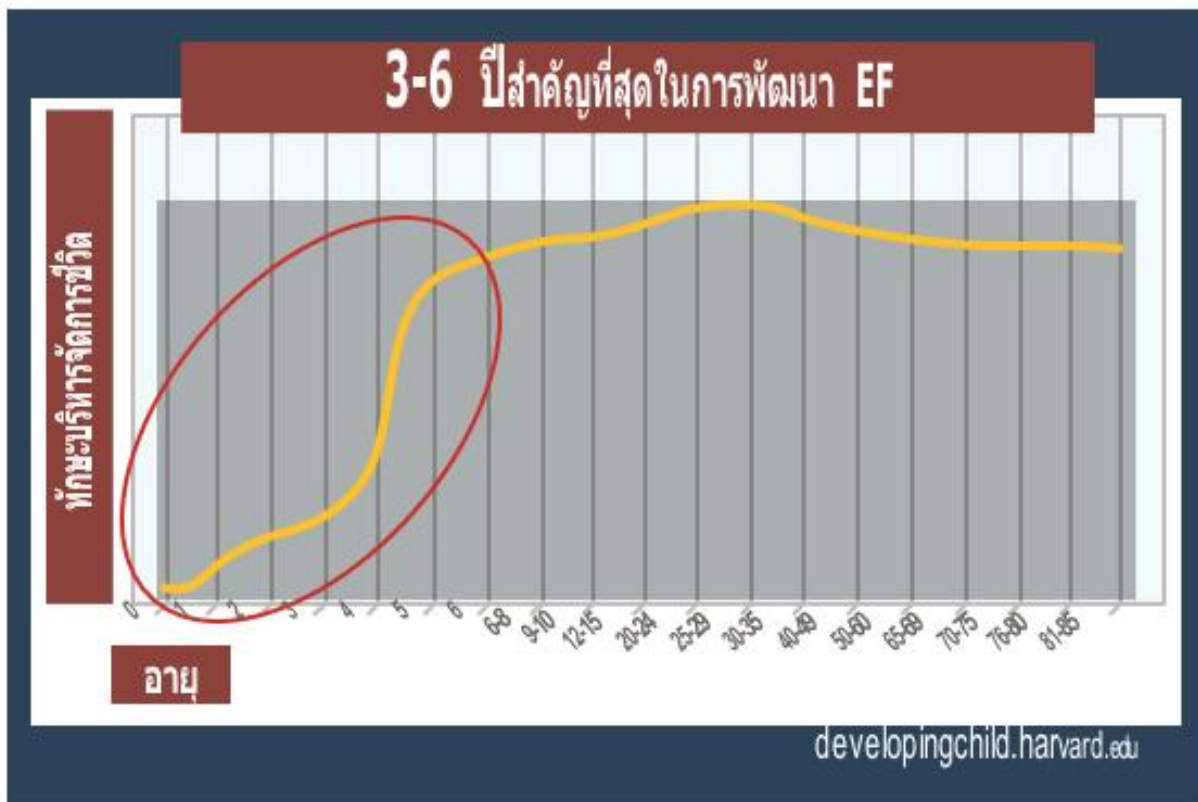
หน้าต่างแห่งโอกาสของทักษะสมอง EF อยู่ในช่วงปฐมวัย

เนื่องจากสมองส่วนหน้านั้นมีการพัฒนาต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่เกิดไปจนถึงวัย ผู้ใหญ่ตอนต้น (กว่ายี่สิบห้าปี) ทักษะสมอง EF จึงใช้เวลาในการพัฒนาต่อเนื่อง ตั้งแต่ขวบปีแรก คู่ขนานกับการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นเช่นกัน

มีงานวิจัยที่ชี้ว่า ประสบการณ์ในช่วง 3-6 ปี เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้แก่ทักษะสมอง EF หรือเรียกได้ว่าช่วงวัยนี้เป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” บนสำคัญยิ่งของการพัฒนาทักษะสมอง EF ทั้งนี้ ก็ด้วยเหตุที่เป็นช่วงเวลาที่มีอัตราการเติบโตก้าวหน้าของการพัฒนาทักษะสมอง EF มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ ดังแสดงไว้ในกราฟด้านล่าง

สำหรับในช่วงวัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น ทักษะสมอง EF ยังคงพัฒนาต่อเนื่อง แต่จะเป็นไปในอัตราการเติบโตก้าวหน้าที่น้อยกว่าช่วงปฐมวัยและ หลังจากนั้นไปจนถึงวัยชรา อัตรานี้จะเสื่อมลงไปตามวัย

ประสบการณ์ ในช่วง 3-6 ปี
เป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ที่จะ
สร้างพื้นฐาน ที่แข็งแกร่ง
ให้แก่ ทักษะสมอง EF



ดังนั้นช่วงปฐมวัยจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญอย่างยิ่งที่พ่อแม่และครู ตลอดจน ผู้บริหารสังคมจะต้องตระหนักและเอาใจใส่อย่างพิถีพิถัน เพราะหากเด็กไม่ได้รับ การดูแลอย่างเหมาะสม ไม่มีกระบวนการพัฒนาทักษะสมอง EF ในช่วงวัยนี้ อย่าง จริงจัง เมื่อเวลาผ่านไป หน้าต่างแห่งโอกาสบานนี้ก็จะปิดลง แม้เราจะยังพัฒนา EF ได้ในวัยเรียน วัยรุ่นหรือเมื่อเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น แต่ก็ทำได้ยากขึ้น และอาจไม่ ได้ประสิทธิผลเท่ากับที่ปลูกฝังไว้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย

การพัฒนาทักษะสมอง EF ที่ถูกที่ ถูกจังหวะเวลาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งวัน เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เช่นไร ปฐมวัยก็ผ่านไปอย่างรวดเร็วเช่นนั้น

ปฐมวัย : ช่วงเวลาแห่งการสร้างคน สร้างสังคม

คำกล่าวที่ว่า “ปฐมวัย ช่วงเวลาแห่งการสร้างคน สร้างสังคม” ไม่ได้เป็นคำกล่าว ที่เกินจริง เนื่องจากผล การศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ตอกย้ำถึงอัตราการ พัฒนาของทักษะสมอง EF สูงสุดในช่วงปฐมวัยและมีผล ต่อพัฒนาการทุกมิติ ของชีวิต

ดังนั้นหากมองในมุมของสังคม เราอาจยังสรุปได้ชัดเจนว่าถ้าเด็กได้รับโอกาส พัฒนา EF อย่างดีแล้ว ทั้งตัวเด็กเอง ครอบครัวและสังคม ล้วนจะได้รับประโยชน์ ในอนาคตทั้งสิ้น

**ความสำเร็จ
ในการเรียน**

เด็กที่ได้รับการฝึกฝนทักษะสมอง EF จะเรียนดี เมื่อเติบโต ขึ้นจะเป็นคนที่มีการศึกษาดี ครอบครัวมีหลักประกัน สังคม ก็ได้ประโยชน์

**พฤติกรรม
เชิงบวก**

เด็กที่ได้รับการฝึกฝนทักษะสมอง EF จะมีทักษะการทำงานเป็นทีม มีความเป็น ผู้นำ มีการปรับตัวดี ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น สังคมจะมีเสถียรภาพและมี แต่สันติสุข

สุขภาวะที่ดี

เด็กที่ได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดี จะดูแลสุขภาพตัวเองเป็น มีสำนึกด้าน ความปลอดภัย และจัดการกับความเครียดได้ดี ครอบครัวลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และสังคมจะมีคนทำงานที่มีผลิตผล

**เศรษฐกิจ
มั่นคง**

เด็กที่ได้รับการฝึกฝนทักษะสมอง EF จะมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และ สร้างสรรค์ ทำงานแบบมุ่งเป้าหมาย ซึ่งจะช่วยเพิ่มศักยภาพเพื่อเศรษฐกิจที่ แข็งแรง และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ได้ดี เกิดเป็นเสถียรภาพทางเศรษฐกิจไม่ว่าในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว หรือ สังคม

Module 2

เรื่อง ทักษะทางสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย



ความปลอดภัย



ฐานที่มั่นคงทางใจ

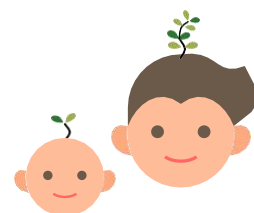


แบบอย่างการทำงาน

พัฒนาการมนุษย์คืออะไร

พัฒนาการมนุษย์คือการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม รวมถึงกระบวนการรู้คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน และสอดคล้องกัน อย่างต่อเนื่องตั้งแต่แรกเกิดตลอดไปจนชั่วชีวิต

- พัฒนาการทุกด้านจะเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ แต่ละลำดับขั้น ของพัฒนาการจะเกิดในช่วงอายุที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาช้าเร็วในการพัฒนา ที่แตกต่างกันด้วย
- พัฒนาการแต่ละขั้นมีความสอดคล้องกันโดยพัฒนาการขั้นหนึ่งจะเป็นพื้นฐาน ของพัฒนาการขั้นต่อไปเสมอ เช่น คืบแล้วคลาน แล้วจึงเดิน..ต่อไปจึงวิ่ง แล้วค่อย กระโดดตามมา
- พัฒนาการด้านหนึ่ง จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่นด้วยเช่นกัน เช่น ร่างกาย ไม่แข็งแรง ส่งผลให้อารมณ์ไม่ดี ควบคุมไม่ได้ ทำให้เพื่อนไม่ชอบ และมีเพื่อนน้อย เป็นต้น
- การติดอยู่ในพัฒนาการขั้นใดขั้นหนึ่งนานเกินไป หรือการข้ามขั้นพัฒนาการเร็ว เกินไป จะส่งผลให้เกิดปัญหาพัฒนาการได้



ปฐมวัยจะเป็น
ช่วงเวลาทองของการ
ส่งเสริม พัฒนาการ
เพราะเป็น ระยะที่
พัฒนาการ ทุกด้าน
ของทารก มีการ
เปลี่ยนแปลง อย่าง
รวดเร็วและ มหาศาล

ตามกฎของพัฒนาการมนุษย์แล้ว ปฐมวัยจะเป็นช่วงเวลาทองของการส่งเสริมพัฒนาการ เพราะเป็นระยะที่พัฒนาการทุกด้านของทารกมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วและมหาศาล และยังเป็นระยะแรกที่สำคัญต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ในช่วงวัยต่อไปอีกด้วย

“ปฐมวัย” ช่วงเวลาก่อร่างสร้างฐานที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ ทั้งพัฒนาการทุกด้าน และทักษะสมอง EF จึงเป็นงานที่ละเอียดอ่อนและต้องแม่นยำ

ทักษะสมอง EF มีพัฒนาการอย่างไร และมีความสัมพันธ์ อย่างไรกับพัฒนาการด้านอื่นๆ

เนื่องจากทักษะสมอง EF มีความสำคัญต่อการพัฒนาและความสำเร็จในการ ดำเนินชีวิต ในบทนี้จึงจะเน้น การอธิบายลำดับขั้นและระยะพัฒนาการของทักษะ สมอง EF เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการ ของทักษะสมอง EF ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามลำดับขั้นและระยะเวลาของ พัฒนาการ ซึ่งจะอธิบายพัฒนาการทักษะสมอง EF ใน 2 มิติควบคู่กัน

มิติที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะสมอง EF และคุณภาพความผูกพัน มิติดังนี้จะอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะสมอง EF และคุณภาพความผูกพัน (Attachment Quality) ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของเด็กแต่ละคนที่ได้รับ จากการเลี้ยงดู เพื่อแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของคุณภาพความผูกพันที่มีต่อ พัฒนาการด้านต่าง ๆ และ การทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นพื้นที่ปฏิบัติการ ของ EF

มิติที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะสมอง EF และพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน มิติดังนี้จะอธิบายถึงพัฒนาการของทักษะ สมอง EF บนพื้นฐานพัฒนาการของเด็ก ปฐมวัยทั้ง 4 ด้าน เพื่อแสดงให้เห็นความสอดคล้องของพัฒนาการด้าน ร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และกระบวนการคิด ที่ส่งผลต่อพัฒนาการ EF ในแต่ละ ลำดับขั้นพัฒนาการ และใน แต่ละช่วงอายุ

มิติที่ 1

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะสมอง EF และคุณภาพความผูกพัน (Attachment Quality)

พัฒนาการ EF ในช่วงปฐมวัยเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน ต้องใช้ความ เข้าใจและความใส่ใจในการดูแลส่งเสริมพัฒนาการเป็นพิเศษ เนื่องจากพัฒนาการ สมองส่วน EF มีระยะและลำดับขั้นของพัฒนาการที่น่าสนใจและท้าทายที่จะหาคำตอบ

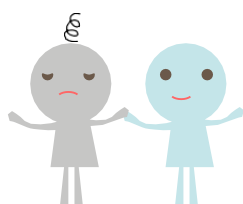
เมื่อพัฒนาการของสมองส่วนที่เป็น CEO กลับเป็นส่วนของสมองที่เกิด หลังสุด จะเกิดอะไรขึ้นกับทักษะสมอง EF

ในขณะที่ EF ทำหน้าที่เป็นผู้บริหารสูงสุดของสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมสั่งการ สมองส่วนอื่นๆ ทั้งหมด เพื่อควบคุมร่างกายและจิตใจให้ทำงานร่วมกันอย่าง สอดคล้อง สมดุล แต่“สมองส่วนหน้า”ที่เป็นพื้นที่ปฏิบัติการของ EF กลับเป็นสมอง ส่วนที่เกิด หลังสุด และมีการเจริญเติบโตเต็มที่ช้าที่สุด ส่งผลให้เด็กปฐมวัยสามารถใช้สมอง EF ควบคุมการทำงานของสมองส่วนอื่นๆ ได้ไม่เต็มที่ ทำให้สมองส่วนที่มี การเจริญเติบโต เต็มที่เร็วกว่า และมีความพร้อมในการทำงานมากกว่าคือสมองส่วน แกน (Core Brain) และสมองลิมบิก (Limbic Brain) สามารถยึดการควบคุมสมอง ทั้งหมดได้ง่าย จึงเป็น เหตุผลว่าทำไมสมองของเด็กปฐมวัยจึงยังไม่สามารถควบคุม พฤติกรรมและคิดอย่าง สลับซับซ้อนได้ดีเท่ากับสมองของผู้ใหญ่

ถ้าสมองส่วนหน้าเป็น “รถ” และทักษะสมอง EF เป็น “ทักษะการขับรถ” พัฒนาการทักษะสมอง EF ในช่วงปฐมวัย ก็เปรียบได้ดัง “รถที่ยังประกอบไม่สมบูรณ์”



ทำไมทักษะสมอง EF จึงพัฒนาได้ตั้งแต่เยาว์วัย ทั้งๆ ที่สมองส่วนหน้า ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ตามโครงสร้างสมองของมนุษย์ สมองส่วนที่เก่าแก่ที่สุดและเจริญเติบโตเต็มที่เร็วที่สุด มี 2 ส่วน คือ **สมองส่วนแกน (Core Brain)** ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมีชีวิตรอดของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับระบบอัตโนมัติ เช่น การหายใจบางครั้งอาจเรียกให้เข้าใจง่ายว่าเป็นสมองส่วนสัญชาตญาณ หรือ สมองแบบสัตว์เลื้อยคลาน (Repterial Brain)



สมองส่วนลิมบิกหรือสมองส่วนอารมณ์ จะทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำความรู้สึก ฟังพอใจและไม่ฟังพอใจงานที่ละเอียดอ่อน และต้องแม่นยำ

สมองส่วนลิมบิก (Limbic Brain) บางครั้งเรียกว่า สมองส่วนอารมณ์หรือสมอง แบบสัตว์เลื้อยคลานดวัยนม (Mammalian Brain) เป็นสมองส่วนที่พัฒนาต่อมาจาก สมองส่วนแกน ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก การเรียนรู้และจดจำโครงสร้างสมองทั้ง 2 ส่วนนี้เจริญเติบโตเต็มที่ตั้งแต่แรกเกิด เพื่อให้ทารก พร้อมเรียนรู้เรื่องการอยู่รอดในโลกใบนี้ และสิ่งแรกที่ทารกพร้อมจะเรียนรู้ ก็คือ ความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure Attachment) ซึ่งจะได้รับจากผู้เลี้ยงดู โดยสมองส่วนอารมณ์จะทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำความรู้สึกปลอดภัย หรือ อันตรายที่ได้รับจากผู้เลี้ยงดู ประสบการณ์ที่ส่งมาจากการดูแลของผู้เลี้ยงดู นี้จะกลายเป็นคุณภาพความผูกพันที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง จิตใจ และ พฤติกรรมของเด็กต่อไปในอนาคต

สมองส่วนที่ 3 คือ สมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นพื้นที่ปฏิบัติงานของ EF จะ เจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 25 ปี ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ วางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา จะสามารถทำงานร่วมกับสมองอีกสองส่วนได้ เมื่อสมองส่วนสัญชาตญาณและสมองส่วนอารมณ์ ได้รับความมั่นคงปลอดภัย ถึงแม้ว่า สมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนสัญชาตญาณของทารกจะเจริญเติบโต และพร้อมใช้มากกว่าสมองส่วนหน้า แต่ความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure Attachment) ที่มีต่อผู้เลี้ยงดู สามารถกระตุ้นทักษะสมอง EF ให้ทำงานได้ตามศักยภาพตั้งแต่แรกเกิดได้ เพราะการตอบสนองความต้องการของเด็กทารก อย่างสม่ำเสมอด้วยความรัก ความอบอุ่นใกล้ชิด จะทำให้สมองลิมบิกของทารกเกิด

ความพึงพอใจและจดจำพฤติกรรมของผู้เลี้ยงดูได้ เช่น เมื่อร้องไห้หิวนม แม่ส่งเสียงตอบรับ เดินมาหาแล้วอุ้มลูกมาดูดนม ยิ้มให้ลูกระหว่างลูกดูดนมจนอิ่ม ทารก ก็จะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและเชื่อใจเมื่อเกิดความหิวครั้งต่อไป เพียงแค่ได้ยินเสียง ตอบรับของแม่ สมองส่วนอารมณ์จะใช้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยนี้ในการเก็บกด อารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ ทำให้สามารถส่งข้อมูลนี้ไปที่สมองส่วนหน้า เพื่อตัดสินใจ แสดงเป็นพฤติกรรม เช่น สามารถหยุดร้องและรอคอยให้แม่มาป้อนนมได้นานขึ้น เป็นต้น

- ในเด็กปฐมวัย สมองส่วน EF ยังเติบโตไม่เต็มที่ สมองส่วนสัญชาตญาณและ อารมณ์จึงควบคุมพฤติกรรมเด็กมากกว่า
- ความผูกพันแบบปลอดภัยจะช่วยพัฒนา กระตุ้นสมอง EF ได้

ความผูกพันแบบปลอดภัยจะส่งผลอย่างไรต่อพัฒนาการทางจิตใจ และทักษะ สมอง EF

อย่างไรก็ตาม ใ้ว่าสมองของผู้ใหญ่จะมีทักษะสมอง EF ที่ดีมีประสิทธิภาพกัน ทุกคน เพราะระยะพัฒนาการตามอายุของทักษะสมอง EF เป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง เท่านั้นที่ทำให้สมองส่วนนี้มีศักยภาพในการเรียนรู้ แต่ปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพ ของทักษะสมอง EF ที่ดีนั้น คือประสบการณ์ที่สั่งสมมาด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากประสบการณ์การเลี้ยงดูที่ได้รับในวัยเยาว์จนพัฒนาเป็นคุณภาพความผูกพัน (Attachment Quality) ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู ซึ่งถือเป็นขั้นแรกของลำดับ ขั้นตอนพัฒนาการ และเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับพัฒนาการในลำดับขั้นต่อไปที่จะนำไปสู่พัฒนาการสมอง EF

ความผูกพัน (Attachment) คือ กระบวนการผูกมัดทางจิตใจของทารกที่มี ต่อผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นผลจากการ ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูในช่วงแรกเกิด

หากผู้เลี้ยงดูใส่ใจดูแลทารกอย่างใกล้ชิด สามารถตอบสนองความต้องการ พื้นฐานทางร่างกายและจิตใจของทารกได้ ทารกก็จะรู้สึกปลอดภัย เชื่อใจ ผู้เลี้ยงดู และมีความมั่นคงทางอารมณ์ คุณภาพความผูกพันก็จะพัฒนาขึ้น เป็นความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure Attachment)

ในทางตรงกันข้าม หากผู้เลี้ยงดูปล่อยปละละเลย ไม่ตอบสนองความต้องการ พื้นฐานของทารกหรือตอบสนองได้แต่ไม่สม่ำเสมอ ทารกก็จะรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่เชื่อใจผู้เลี้ยงดู และไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ คุณภาพความผูกพันก็จะ เป็นความผูกพันแบบไม่ปลอดภัย (Insecure Attachment) ซึ่งคุณภาพ ความผูกพันนี้จะส่งผลเป็นประสบการณ์เฉพาะตนของเด็กแต่ละคนที่มีต่อผู้เลี้ยงดูจึงทำให้เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกันไป

ประสบการณ์ที่ดีในวัยเยาว์พัฒนาเป็นความผูกพันแบบปลอดภัย และส่งผล ต่อทักษะ สมอง EF ดังนั้น การทำให้เด็กรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และไว้วางใจ จึงไม่ใช่เรื่องของจิตใจ เท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อทักษะสมอง EF ซึ่งเป็น **“CEO ของสมอง”** อีกด้วย



ความผูกพันแบบปลอดภัยมีความสัมพันธ์อย่างไรกับพัฒนาการ ด้านต่างๆ ของเด็ก

การเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจนพัฒนาเป็นความผูกพันที่ดี ยังเป็นการ กระตุ้นพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กปฐมวัยโดยตรงอีกด้วย เพราะการมี ปฏิสัมพันธ์กับเด็กทารก ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การเล่น หอม หรือ กอด ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมสังคมที่กระตุ้นให้เด็กเรียนรู้ในการควบคุมความต้องการ อารมณ์ และพฤติกรรม ของตนเอง ให้สัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้เลี้ยงดู ในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เมื่อเล่นจะเอื้อมมือ แม่ ทารก สามารถควบคุมมือ เวลาปิดหน้า หยุดรอจ๊ะจ๋า และเปิดมือออกได้ตรงกับจังหวะการเปิดปิดมือของแม่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้เรียนรู้ภาษา ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมที่เป็นฐานในการนำไปสู่พัฒนาการ ทักษะสมอง EF ต่อไปทางตรงกันข้าม หากคุณภาพ ความผูกพันระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู ไม่ดี สมองส่วนอารมณ์ก็จะจดจำความรู้สึกไม่พึงพอใจและพฤติกรรมของ ผู้เลี้ยงดูเอาไว้ นำไปใช้ในการรับรู้และตีความหมายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตาม ประสบการณ์ความรู้สึกที่เคยได้รับ จากการเลี้ยงดูนั้นๆ เช่น หากผู้เลี้ยงดูตอบสนอง ความหิวได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ทารกจะมีความรู้สึกไม่แน่นอน ทำให้สมองลิมบิกทำงาน ร่วมกับสมองส่วนแกน ซึ่งเป็นการทำงานแบบสู้หรือถอย โดยไม่ผ่านสมอง ส่วนหน้า เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นอันตราย พฤติกรรมที่แสดงออก มานั้นจึงเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ระบายอารมณ์ ที่ไม่ดี เช่น การร้องไห้ดังๆ จนอาเจียนการใช้วงจรสมองส่วนอารมณ์ร่วมกับสมองส่วนสัญชาตญาณนี้เป็นการ ตัด โอกาสในการกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนหน้าของเด็กในช่วงปฐมวัย

บทบาทของคุณภาพความผูกพันที่มีต่อการพัฒนาการของเด็ก



ความผูกพันแบบปลอดภัยจะส่งผลอย่างไรต่อลำดับขั้นของการพัฒนาการ ทางจิตใจ และทักษะสมอง EF

ความผูกพันแบบปลอดภัยจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางจิตใจที่เป็นรากฐานของการพัฒนาการ ทั้ง 4 ด้าน รวมถึงทักษะสมอง EF ที่แบ่งได้เป็น 5 ระยะ ตามลำดับขั้นของการพัฒนาการ ดังนี้



Module 3

เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสมอง EF ด้วยการให้โอกาส

การพัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการ “ให้โอกาส”

เด็กมีศักยภาพที่จะพัฒนา ทักษะสมอง EF บนพื้นฐานของพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน และประสบการณ์ที่เด็กได้รับตั้งแต่เป็นทารก ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม และการฝึกฝน เมื่อเด็ก เข้าสู่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก หรือแม้แต่การเลี้ยงดูที่บ้าน เด็กยังคงต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ทักษะสมองของเด็กพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ เราพบว่าปัจจัยสำคัญคือ “โอกาส” ที่เราต้องหยิบยื่นให้กับเด็กเพื่อให้ได้พัฒนาทักษะสมอง EF

“โอกาส” มิได้หมายถึง “เปิดโอกาส” เมื่อโอกาสมาถึง แต่หมายถึงการ “ให้โอกาส” ที่ครอบคลุมทั้งการเปิดโอกาส สร้างโอกาส และไม่ทำลายโอกาส

1. ทำไมต้องให้โอกาส

มีหลายเหตุผลที่ทำให้เรื่องของการ “ให้โอกาส” เป็นปัจจัยสำคัญ ของการส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. สอดคล้องกับการพัฒนาเด็กตามแนวคิด “หน้าต่างแห่งโอกาส” เพราะช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาความ ยืดหยุ่นของสมอง ช่วงวัยนี้สมองส่วนหน้าจะจัดรูปและสร้าง การเชื่อมต่อ จึงเป็นวัยหน้าต่างแห่งโอกาสที่ดีที่สุดที่จะพัฒนา ทักษะสมอง EF เพื่อความสำเร็จในวัยที่เพิ่มขึ้น
2. นำไปสู่การส่งเสริมพัฒนาการและสร้างสมรรถนะของเด็กอย่างสมดุลและรอบด้าน
3. นำไปสู่การเคารพนับถือตนเอง เห็นคุณค่าและมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
4. นำไปสู่การกำกับควบคุมตนเอง พลังของการกำกับตนเองสู่เป้าหมายเป็นทักษะที่มีค่ายิ่งที่จะช่วยให้เด็กกระทำการใดๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้
5. นำไปสู่การสร้างสามัญสำนึกที่ดี รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีคุณธรรม มีจริยธรรม
6. นำไปสู่การรู้จักวางแผนและจัดการระบบชีวิตตนเอง

“ความคิดใน EF อาจทำให้เด็กถูกมองว่า ‘สื่อ’ หรือ ‘ความประพฤติไม่ดี’ ทั้งที่เด็กอาจจะไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่เด็กขาดโอกาสฝึกฝนทักษะเหล่านี้ต่างหาก

Murakata Y, Michaelson L, Barker J, Chevalier N, 2013

2. ให้โอกาสเรื่องอะไรบ้าง

2.1 ให้โอกาสเด็กได้คิด สงสัย สังเกต

การช่างคิด ช่างสงสัย ช่างสังเกตเป็นต้นทางของพลังในการเรียนรู้ การคิด วิเคราะห์ คิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาตนเอง และยังนำไปสู่การวางแผน การ แก้ปัญหา การริเริ่มและลงมือทำ ความเป็นคนช่างสังเกตจะทำให้เด็กสามารถจับอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ไว เป็นพื้นฐานของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

บทบาทครูและวิธีการ

- ไม่ทำลายพลังในการเป็นนักเรียนรู้ของเด็ก โดยครูรักษาความช่างคิด ช่างสงสัย ช่างสังเกตของเด็ก ด้วยการเป็นผู้รับฟังและยอมรับสิ่งที่เด็กคิดหรือสงสัย
- กระตุ้นสัญชาตญาณช่างคิด ช่างสงสัย ช่างสังเกตของเด็ก โดยตั้งคำถามชวน ให้เด็กคิดอย่างเหมาะสม

- ต้องสังเกตว่าเด็กมีความสนใจ สงสัย หรืออยากรู้อะไร เพื่อตอบสนองและ กระตุ้นสัญชาตญาณช่างคิด ช่างสงสัย ช่างสังเกตของเด็ก ด้วยการพูดคุย แสดงความสนใจร่วมในสิ่งที่เด็กสนใจ และใช้คำถามชวนให้เด็กคิดเพื่อเป็นการต่อยอดการเรียนรู้
- เปิดโอกาสให้เด็กได้นำสิ่งที่คิดหรือสิ่งที่สงสัยไปทดลองสร้างสรรค์ หรือสร้างผลงาน
- สร้างความคุ้นเคยกับการใช้คำถาม 5W1H ใคร (who) /อะไร (what) /ที่ไหน (where)/ เมื่อไหร่ (when)/ ทำไม (why) และ อย่างไร (how) และยักรวมถึง อะไรจะเกิดขึ้นถ้า.... (what if) การใช้คำถามปลายเปิดเพื่อจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการคิดหาคำตอบที่หลากหลาย
- จัดกระบวนการให้เด็กได้เรียนรู้ความคิด/วิธีคิดที่หลากหลาย เช่น การระดม ความคิด การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการจัดแสดงผลงานที่หลากหลาย ภายใต้วัสดุอุปกรณ์หรือโจทย์เดียวกัน
- ต้องจัดกิจกรรมและกระบวนการที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก
- เปิดโอกาสให้เด็กสำรวจสิ่งต่างๆ และธรรมชาติรอบตัวโดยใช้ประสาทสัมผัส มากที่สุด หลากหลายที่สุด
- เตรียมเครื่องมือสนับสนุนให้เด็กได้สำรวจ เช่น เมื่อออกไปเดินดูต้นไม้ในสวน ครูอาจเตรียมแว่นขยาย พลุเล็กๆ ถุงเก็บตัวอย่างดิน ฯลฯ
- กระตุ้นให้เด็กสังเกตและเชื่อมโยงกับตัวเอง หรือประเมินประสบการณ์เดิม เช่น การวาดภาพดอกไม้ โดยออกไปหาดอกไม้ที่คิดว่าเป็นเหมือนตัวเองที่สุด แล้วให้ วาดพร้อมกับอธิบายว่า เพราะอะไรถึงแทนความเป็น “ตัวฉัน” ได้เด็กจะสนุกสนาน กับการหา แต่ที่สำคัญคือ เด็กจะรู้จักตัวเองมากขึ้น เช่น เด็กคนหนึ่งบอกว่า “ที่ผมเลือก.... เพราะว่าผมตัวใหญ่และวิ่งไม่ค่อยไหว”

2.2 ให้โอกาสเด็กได้เลือก ตัดสินใจ และวางแผนด้วย ตนเอง

การที่เด็กไม่สามารถวางแผน ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือแม้แต่ฟังความตั้งใจ รวมทั้งไม่สามารถประเมินตัวเองได้ ทั้งหมดนี้จะพาเด็กไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสม เพราะเขาจะไม่สามารถรู้หรือเข้าใจได้ว่าผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นๆ คืออะไร นอกจากนี้ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตัวเองแม้จะพอรู้แล้วว่าถ้าประพฤติไม่ดีผลจะเป็นอย่างไร แต่ก็ยังทำไม่ถูกต้องอีกเพราะไม่สามารถจะประเมินผล หรือเรียนรู้จากการลงโทษได้ ก็จะวนลูปต่อไปอีก

Philip David Zelazo, professor at the University of Toronto

การให้โอกาสเด็กได้เลือกและตัดสินใจ เป็นการกระตุ้น การคิด เด็กได้วิเคราะห์ไตร่ตรอง และฝึกการคาดเดาผล แล้วนำมาสรุปเพื่อตัดสินใจ

การที่เด็กได้คิด ได้ตัดสินใจบ่อยๆ ทำให้เด็กพัฒนาการลำดับความคิด วิธีการที่นำมาสู่การตัดสินใจ ส่งผลให้กล้าคิด กล้าลงมือทำ อันเป็นต้นทางของความกล้าหาญ และมั่นใจในตนเอง

การที่เด็กได้วางแผนด้วยตัวเอง จะทำให้เด็กได้ฝึกลำดับ

ความคิด ลำดับการจัดการ ควบคู่ไปกับการคาดเดาผลอย่างเป็น ขั้นตอน เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

การตัดสินใจบางครั้งย่อมพบกับความผิดพลาด ซึ่งจะเป็น บทเรียนสำคัญที่ทำให้เรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมาย คิดวางแผนและลงมือทำอย่างเป็นระบบ เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาด เดิม และไปสู่ผลตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

บทบาทครูและวิธีการ

- มีทางเลือกที่หลากหลายให้เด็กได้เลือก
- ให้เด็กมีโอกาสเลือกกิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ วิธีการไปสู่เป้าหมาย
- ให้เด็กตัดสินใจเลือกและเปิดใจยอมรับผลการเลือกและตัดสินใจของเด็ก เช่น เด็กขอเลือกภาพที่ จะนำมาแต่งเรื่องตามจินตนาการจากภาพที่นำมาเองจากบ้านโดยไม่ขอใช้ภาพที่ครูจัดให้ ครูให้เด็กตัดสินใจเลือกว่าจะระบายสีผลงานด้วยสีประเภทใด
- ครูเปิดโอกาสให้เด็กเสนอทางเลือก พร้อมอธิบายว่าทางเลือกนั้นจะเกิดผลอย่างไร

- ฝึกให้คาดเดา “อะไรจะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” เมื่อเด็กคาดเดาผลได้ จะทำให้การตัดสินใจของเด็ก มีประสิทธิภาพขึ้น

เมื่ออ่านการ “ให้โอกาส” ในแต่ละเรื่องลองวิเคราะห์และเชื่อมโยงดูว่าแต่ละโอกาสจะส่งผลต่อทักษะสมอง EF ตรงกับทักษะใดบ้าง ทั้ง 13 โอกาสจะมีคำสำคัญ (Key Words) ที่ระบุไว้ ทำให้ง่ายต่อการคิด เชื่อมโยงไปสู่ทักษะสมอง EF และสนุกที่จะหาคำตอบด้วยตนเอง

2.3 ให้โอกาสเด็กลงมือทำด้วยตนเอง

การที่เด็กได้ลงมือทำ ได้เผชิญสถานการณ์ต่างๆ เป็นการส่งเสริมประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้ เป็นพื้นฐานของการฝึกการจำเพื่อใช้งาน การคิดวิเคราะห์ และ ตัดสินใจ อีกทั้งยังช่วยให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ

การลงมือทำเป็นโอกาสให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนเอง และเมื่อทำซ้ำๆ จะเกิดการพัฒนานวัตกรรมวิธีทำ และเกิดความชำนาญมีความคล่องแคล่วในการคิดและ ลงมือทำ ก่อให้เกิดความมั่นใจที่จะลงมือทำและภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ

การทำอะไรด้วยตนเองจะทำให้เด็กเชื่อว่าความสำเร็จเกิดได้จากความพากเพียร ของตน ทำให้มีความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ไม่ติดการพึ่งพิง นำไปสู่ในการพึ่งพาตนเอง ได้ในระยะยาว

บทบาทครูและวิธีการ

- ให้เด็กค้นหาวิธีที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง
- ให้เด็กค้นหาวิธีที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้หลายวิธี เช่น ทำบ้านจำลองด้วยการใช้วัสดุ ที่ต่างกัน เช่น ไม้ ไอศกรีม กระดาษแข็ง แกนกระดาษทิชชู หรือเลือกสิ่งทีนำมา เชื่อมต่อที่เลือกนำมาใช้ เช่น ดินเหนียว เทปขาว ไหมพรม
- ใช้คำถามปลายเปิดกระตุ้นการคิด และวิธีทำงาน
- ให้เด็กได้ลองทำตามความคิดของเขา โดยครูต้องระวังการเข้าไปแทรกแซง เพื่อให้ เด็กได้ทดลองความคิดของตน ได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง และยังเปิดโอกาส ให้เด็กได้คิดแก้ปัญหา หรือคิดต่อยอดจนสำเร็จด้วยตนเอง
- ครูควรมีคำถามกระตุ้นการคิด ฝึกคิด ที่หลากหลาย
- ต้องมองโอกาสเป็น คือรู้ว่าเมื่อใด จังหวะใด คือโอกาสที่จะกระตุ้น ส่งเสริมให้เด็ก ได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม
- ให้โอกาสเด็กทำสิ่งที่ตั้งเป้าไว้ให้สำเร็จด้วยการยืดหยุ่นเวลาให้เหมาะสมกับงานที่เด็กตั้งใจทำ

2.4 ให้โอกาสเด็กได้ลองผิดลองถูก

การลองผิดลองถูกทำให้เด็กมีความกล้าที่จะคิดและลงมือทำ ซึ่งเป็นต้นทางของ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หากเด็กได้รับโอกาสให้ลองผิดลองถูกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ แต่หากล้มเหลว เด็ก ก็จะไม่ล้มเลิกหรือท้อถอยโดยง่าย คงมุ่งมั่นพยายามทำต่อไป หรือคิดหาวิธีการใหม่ๆ รู้จักยืดหยุ่นความคิด ไม่ติดกับความคิดเดิม

การลองผิดลองถูกจะช่วยให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ได้ดีเมื่อต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่ผิดหวัง หรือไม่ เป็นไปอย่างที่ต้องการ ทำให้ทำใจยอมรับได้ง่าย จิตใจ เข้มแข็ง

บทบาทครูและวิธีการ

- จัดกิจกรรมที่เด็กได้คิดและลงมือทำด้วยตนเอง มีวัสดุอุปกรณ์ที่เด็กต้องสำรวจและ

- ตัดสินใจเลือก
- หากเด็กบางคนยังไม่กล้าที่จะคิดหรือลงมือทำ ครูอาจจะเสนอทางเลือก 2-3 วิธี แล้วชวนเด็กคิดถึงแนวทางในการทำ และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นของแต่ละวิธี จะช่วยให้เด็กรู้สึกพร้อมที่จะลองผิทดลองถูก
- เมื่อเด็กลองผิทดลองถูกแล้ว ชวนเด็กพูดคุยถึงความตั้งใจของเด็ก วิธีการและสื่อ ที่เลือกใช้ และผลที่เกิดขึ้นจากการลองผิทดลองถูก

2.5 ให้โอกาสเด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จในปัจจุบันและ อนาคต เพราะการเรียนรู้การทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันต้องพึ่งพาความคิด สร้างสรรค์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ การพัฒนางาน และในการแก้ปัญหา อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองต่อความสุขที่ได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการที่อยู่ภายในได้อย่างอิสระ ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการก่อให้เกิด ความสนุกที่ได้คิดสิ่งใหม่ วิธีการใหม่มาทดแทนความคิดเก่า ทำให้เป็นคนที่มีความ กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ช่างคิด ช่างทำ

บทบาทครูและวิธีการ

- สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เด็กรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร พร้อมรับฟังและให้เกียรติกัน
- จัดกิจกรรมที่ฝึกให้เด็กสนุกที่จะคิด หรือท้าทายความคิด ส่งเสริมให้เด็กได้คิดอย่าง หลากหลาย คิด ยืดหยุ่น คิดสิ่งใหม่ๆ คิดนอกกรอบ เป็นต้น
- กระตุ้นให้เด็กสื่อสารหรือแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง ด้วยวิธีการ ที่หลากหลาย เช่น วาด ภาพ ศิลปะสร้างสรรค์ แสดงบทบาทสมมติ เล่าเรื่อง เล่นนิทาน ต่อบล็อก เป็นต้น
- ให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสอย่างเท่าเทียมกันในการแสดงออกถึงผลงานของตนไม่ตัดสิน หรือแข่งขันการ ประเมินผลงานของเด็ก เพราะจะทำให้เด็กที่ไม่ได้รางวัลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
- ส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักตั้งคำถาม และครูสนใจคำถามของเด็ก เพราะคำถามจะช่วย กระตุ้นการคิด
- ให้เด็กได้มีโอกาสได้เห็นผลงานที่โดดเด่น เช่น พิพิธภัณฑสถาน พิพิธภัณฑ์ ค่ายวิทยาศาสตร์ การไป ทักตักศึกษาพิพิธภัณฑ์ ศิลปะ ได้เห็นภาพถ่ายผลงานศิลปินหลากหลายประเภท เป็นต้น
- ให้เด็กได้มีโอกาสใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ผ่านการเล่นอิสระอย่าง สม่าเสมอ เช่น เล่นน้ำ เล่นทราย เล่นบทบาทสมมติ ต่อบล็อก เป็นต้น

2.6 ให้โอกาสเด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น

การเล่นคือการเรียนรู้ที่สร้างความสุข และทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ การเล่นของเด็กมีความหมายเทียบเท่าการทำงานของผู้ใหญ่ เพราะเด็กเรียนรู้ ผ่านการเล่น จึงมักใช้คำว่าให้เด็กเล่น (ส่วนเด็ก ประถมสามารถเรียนรู้เรื่องที่ยาก และซับซ้อนมากขึ้น รับผิชอบได้มากขึ้น ครูก็ให้ทำงานที่ยากขึ้น จึงมักใช้คำว่าให้ “งาน” “ทำงาน”)

การเล่นเป็นการเรียนรู้และพัฒนาเด็กแบบบูรณาการอย่างเป็นธรรมชาติ ในพัฒนาการทั้ง 4 เช่น ด้าน ร่างกายที่ต้องทำงานกับความคิดและความมุ่งมั่น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ดังที่ตั้งเป้าหมาย หรือใช้ความคิด จินตนาการกับภาษา และ เรียนรู้กฎระเบียบทางสังคม วัฒนธรรม

การเล่นจะดึงเอาความรู้สึกนึกคิด ความจำ และประสบการณ์เดิมของเด็กออกมา ได้ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเล่น ทำให้มีสมาธิจดจ่อ และหากเล่นร่วมกับ เพื่อนก็จะเป็นการพัฒนาด้านปัญญาควบคู่ไปกับการ ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม เพราะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องประนีประนอมกัน ยังคิด ไตร่ตรอง รู้จัก แบ่งกันเล่น รู้จักรอคอย และเคารพกติกา

การเล่นยังช่วยพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรม ยกระดับจิตใจเด็กให้สูงขึ้น เช่น การเล่นบทบาทสมมติ ทำให้ได้เรียนรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ผ่านการแสดงบทบาทเป็น คนนั้นๆ

บทบาทครูและวิธีการ

- ครูจัดเวลาให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นที่หลากหลาย
- ต้องให้มีความสมดุลระหว่างการเล่นหรือทำกิจกรรมที่ครูเป็นผู้ริเริ่มกับเด็กริเริ่ม (Teacher Initiated & Child Initiated)
- ในการเล่นหรือทำกิจกรรม ต้องมีการตั้งเงื่อนไขบางอย่าง เพื่อให้เกิดความท้าทาย เกิดความคิดสร้างสรรค์ เพื่อฝึกทักษะแก้ปัญหาหรือหาทางออก การใส่เงื่อนไข ต้องเหมาะกับวัยด้วย เช่น เด็กเล็กใส่เงื่อนไขน้อย ง่ายหน่อย เพราะถ้า มากเกินไป หรือยากเกินไป เด็กจะทำไม่ถูกและจะไม่เอื้อให้เกิดผลสำเร็จ
- การเล่น ต้องมีกติกา หรือข้อตกลง เพื่อให้เด็กรู้จักคำว่า การยับยั้งชั่งใจ (อาจจะใช้เวลาเป็นข้อตกลง) รู้จักการวางแผน เคารพข้อตกลง
- ส่งเสริมให้เด็กได้ตั้งโจทย์ ตั้งเงื่อนไข ข้อตกลงหรือกติกาการเล่นด้วยตัวเอง
- จัดเวลาให้เด็กได้เล่นอิสระนอกห้องเรียน และให้ความสำคัญกับการจัด สภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลาย ทำความสูง แต่ต้องปลอดภัย
- ต้องสื่อสารกับเด็กให้ชัดเจนก่อนให้เล่นอิสระ(Free Play) โดยมี 3 กรอบคือ กรอบของสถานที่ (ต้องมีขอบเขต) กรอบของเวลา (กำหนดเวลา) และกรอบ ของความปลอดภัย (กฎกติกา)
- เมื่อเด็กกลับมาจากการเล่นอิสระ ชวนให้เด็กเล่าว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากที่ออกไป เรียนรู้นอกห้องเรียน
- ให้เด็กเข้าใจและเห็นคุณค่าในการเล่นบทบาทสมมติหรือละครสร้างสรรค์ ที่ช่วย ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการสวมบทบาทเป็นคนอื่น เป็นตัวละครในเรื่อง การเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลองจะช่วยให้เข้าใจความคิด และอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้ฝึกการใช้จินตนาการร่วมกับคนอื่นซึ่งต้องอาศัย การยืดหยุ่นทางความคิดไปพร้อมๆ กัน

2.7 ให้โอกาสเด็กได้แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ผลการทำงานของตนเอง

การให้เด็กมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ผลงานของตน จะทำให้เด็กได้ฝึกการลำดับการทำงาน ฝึกการใช้เหตุผล ใช้ข้อมูล ความจำ ประสบการณ์เดิม และ ฝึกการคิดเชื่อมโยง นำมาสู่ทักษะการประเมินตนเอง โดยสามารถบอกลงถึงความรู้สึก พึงพอใจ หรือความพยายามในการปรับปรุงการทำงานและผลงานของตนเอง และหาก คุณครูให้เด็กๆ ได้ผลัดกันแสดงความคิดเห็นและนำเสนองานกับผู้อื่น ก็เป็นโอกาสที่เด็กจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน มีโอกาสทั้งพูดและรับฟังความคิดเห็นของคน อื่น ได้เห็นมุมมองของคนอื่นที่อาจเหมือนหรือต่างไป ทำให้เรียนรู้จักที่จะรับฟังคำวิจารณ์ที่มีต่อผลงานของตน ขณะเดียวกันก็เรียนรู้วิธีที่จะพูดแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม

บทบาทครูและวิธีการ

- จัดเวลาให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ผลงานและการทำงาน
- ส่งเสริมและกระตุ้นให้เด็กหาเหตุผลมาอธิบายความคิดเห็นของตน
- ใช้คำถามปลายเปิดที่จะทำให้เด็กกล้าตอบ เป็นคำถามที่ไม่มีถูกผิด
- เอื้ออำนวยให้เด็กแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง ดูแลบรรยากาศการแสดง ความคิดเห็นที่ส่งเสริมให้เด็กกล้าพูดในสิ่งที่ตนเองคิด

- ครูรับฟังด้วยท่าทีที่สนใจในสิ่งที่เด็กคิด เด็กพูด และไม่ด่วนตัดสินหรือวิจารณ์ ความคิดเห็นของเด็ก เพราะจะทำให้เด็กสูญเสียความมั่นใจที่จะตอบในครั้งต่อไป
- เพิ่มทักษะการจัดการตนเองให้เด็ก โดยให้เป็นผู้ช่วยครูหมุนเวียนกันทำการเพิ่มความภูมิใจให้กับเด็กที่ได้ช่วยครู ช่วยเพื่อน นอกเหนือไปจากการจัดการตนเอง ดูแลตนเองตามปกติ

2.8 ให้โอกาสเด็กเรียนรู้ผ่านกิจวัตรประจำวัน

กิจกรรมฝึกการกำกับตนเอง

- กิจกรรมกลุ่มใหญ่ที่ทำเป็นประจำทุกวัน เช่น “ใช้ชื่อ” ตอนเช้าและกิจกรรมชวนคุยกันว่า “ได้ทำอะไรบ้างในวันนี้” หรือการสรุปช่วงท้ายวันว่า “วันนี้เราได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง” จะช่วยพัฒนาความใส่ใจจดจ่อในเด็ก เสริมความจำ และเป็นการพัฒนาการดูแลกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นต้น
- กิจกรรมกลุ่มเล็กประจำวัน เด็กจะได้ฝึกการทำงานกลุ่มที่จะต้องมีการคิดก่อนทำ (Response Inhibition), การวางแผน การพิจารณาตัดสินใจ การฝึกความมุ่งมั่น และความยืดหยุ่น

© 2015 Kinder Care Learning Centers LLC

Executive Functioning กับกรกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นเครื่องมือที่จำเป็นมากในการสำเร็จในการเรียน และมักสัมพันธ์กับ IQ เชียวก (Blair, C.(2002), p. 111-127)

การที่เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรได้ด้วยตนเองตามวัย เด็กจะ ตระหนักว่าตนเองมีความสามารถและพึ่งพาตนเองได้ จึงก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความมั่นใจที่จะลงมือทำ สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และเมื่อทำกิจวัตรประจำวันซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญจะเป็นฐานนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่

การทำกิจวัตรประจำวันจะเป็นต้นทางของการฝึกการจัดการ ฝึกทักษะการแก้ปัญหาไปสู่การวางแผน จัดลำดับ ความสำคัญ การจัดการเวลา การควบคุมตนเองเพื่อทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจึงเป็น “โอกาส” ที่สำคัญ ดังนั้น หากเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดายยิ่ง เพราะเป็นการตัดโอกาส ในการพัฒนาศักยภาพในทุกด้านของเด็ก

บทบาทครูและวิธีการ

- ให้เด็กได้ทำกิจวัตรประจำวันที่คงที่และสม่ำเสมอ
- ต้องบอกเป้าหมาย จุดประสงค์ และขั้นตอนที่ชัดเจน เช่น “เก็บรองเท้าเข้าที่ให้เป็น ระเบียบก่อนเข้าห้องเรียนเพื่อให้ดูสวยงาม มีระเบียบและหาง่าย” ขั้นตอนการจัด เก็บคือ เด็กๆ ต้องถอดรองเท้าและเก็บในชั้นที่มีชื่อของตัวเองให้เรียบร้อย
- จัดเวลาสอน พาทำ ปลอ่ยให้ทำ แล้วตามดูว่าเด็กทำได้ตามเป้าหมายหรือไม่
- ควรมีข้อตกลงร่วมกัน และเมื่อเกิดปัญหาให้เด็กๆ ช่วยกันหาทางออก ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ต้องบอกให้เด็กรู้ทั่วทุกคน
- ให้เด็กได้เรียนรู้และใช้ปฏิทิน ตารางเวลาล่วงหน้า เพื่อเตรียมตัวและเตรียมใจสำหรับการทำกิจกรรม เช่น วันที่จะมีการตรวจฟัน
- จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติด้วยตนเองของเด็ก เช่น ความสูงที่พอเหมาะกับการใช้งาน การใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยในการสังเกตและจดจำ เช่น การติดภาพ แปรงสีพื้น รองเท้า กระเป๋า เครื่องนอน เพื่อให้เด็กสามารถเก็บข้าวของตนเองให้ถูก ต้องตามหมวดหมู่ที่ครูจัดไว้ให้ เป็นการเอื้อให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองมากที่สุด
- ครูต้องสื่อสารกับทางบ้านเพื่อให้เห็นตรงกัน เมื่อเด็กเริ่มได้ที่บ้านต้องฝึกฝน อย่างต่อเนื่อง ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ใจอ่อน ไม่ล้มเลิกติดการะหว่างทาง

2.9 ให้โอกาสเด็กได้ฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหา

การแก้ไขปัญหาเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน การสร้างสรรค์ผลงานจะเป็นการสร้างเชื่อมั่นในตนเองไม่กลัวปัญหาเกิดทักษะในการคิด

วิเคราะห์ ตัดสินใจ และจัดการปัญหา

นอกจากนี้การให้เด็กคิด ตัดสินใจ และเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น จะเป็นการฝึกความรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจของตนเองอีกด้วย

บทบาทครูและวิธีการ

- ให้กำลังใจและกระตุ้นให้เด็กกล้าเผชิญปัญหา ปัญหาของเด็กๆ นั้นบ่อยครั้งที่ ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก แต่เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เช่น ติดกระดุมผิดทำให้ต้อง แกะออกและติดใหม่ ให้คุณครูใจเย็น ดูจังหวะให้ดี ให้โอกาสเด็กได้เผชิญปัญหา ถ้าเด็กพอจะทำได้ ก็ให้กำลังใจให้พยายามทำต่ออีกนิด แต่ถ้าดูแล้วว่าทำไม่ได้ แนนอน ครูจะชี้แนะ/ทำให้ดู แล้วให้เด็กลองทำดูใหม่
- ต้องระมัดระวังการเข้าไปแทรกแซงที่อาจไปขัดจังหวะในการที่เด็กจะแก้ปัญหาหรือลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ต้องให้เด็กค้นหาวิธีแก้ปัญหาหรือเสนอทางออกด้วยตนเองก่อนถึงแม้จะเป็นวิธีที่ไม่ตรงกับใจของครูหรือไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดก็ตาม
- จัดกิจกรรมที่让孩子ได้เผชิญกับปัญหาด้วยความสนุกและท้าทายตามวัย
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในกิจกรรมหรือกิจวัตร ในกรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน เช่น ห้องน้ำไม่พอจะทำอย่างไร ของเล่นแบบนี้มีขึ้นเดียวแต่อยากเล่นหลายคน เป็นต้น

2.10 ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ผ่านบูรณาการประสาทสัมผัส (Sensory Integration)

ทั้ง 7 (5+2= มองเห็น ได้ยิน/สัมผัส/ดมกลิ่น/ลิ้มรส + การใช้ กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ/การทรงตัว)

การสังเกตและรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส (Sensory Integration) ทั้ง 7 (5+2) เป็น ด้านแรกของการรับข้อมูลจากภายนอกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพราะเด็กวัยนี้เรียนรู้ได้ดี ที่สุดผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 7 (5+2) และประสาทสัมผัสทั้ง 7 (5+2) จะพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงวัยนี้ การให้เด็กได้รับโอกาสดังกล่าวจึงทำให้เด็กมีประสาทสัมผัสที่ฉับไว มีการสังเกตที่ละเอียดและละเอียดคม นอกจากนี้ประสาทสัมผัส 7 (5+2) ยังเป็นพื้นฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF อีกด้วย

บทบาทครูและวิธีการ

- จัดกิจกรรมที่ต้องใช้การบูรณาการผ่านประสาทสัมผัส (Sensory Integration) เช่น การให้เด็กได้มุดลอดใต้ กลิ้งตัวบนพื้นผิวต่างๆ ให้เด็กได้เล่นกับน้ำ ททราย เป็นต้น
- กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้กับเด็ก ควรเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เด็กเรียนรู้ผ่านประสาท สัมผัสให้มากที่สุด และให้เด็กได้สะท้อนการเรียนรู้ในการสังเกตผ่านประสาทสัมผัส ด้วยรูปแบบที่หลากหลาย นั่นคือ การเรียนรู้ที่ผ่านการลงมือทำ ชวนเด็กตั้งคำถามให้เด็กหาคำตอบจากการสังเกต สืบสวน
- เมื่อครูให้เด็กบันทึกหรือรอยหรือสะท้อนสิ่งที่เห็น สิ่งที่รับรู้ได้จากประสาทสัมผัส ด้วยการวาดภาพ ปั้น เล่าเรื่อง ประดิษฐ์จากวัสดุที่หลากหลาย ฯลฯ นอกจากจะช่วยให้เด็กมีการสังเกตได้ละเอียดขึ้น ยังช่วยให้ครูได้รู้ว่าเด็กมีการสังเกตดีหรือไม่ ได้รู้ว่าเด็กให้ความสนใจหรือใส่ใจในแง่มุมใด

2.11 ให้โอกาสเด็กได้จดจ่อใส่ใจ

ในช่วงปฐมวัยเด็กต้องมีพื้นฐานด้านอารมณ์และจิตใจที่จดจ่อและใส่ใจกับสิ่งที่ทำ จะเป็นการฝึก “สติ” ให้อยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าและช่วยให้เด็กมีสมาธิในการทำงาน อาจกล่าวได้ว่า “สติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล” การฝึกทักษะจดจ่อใส่ใจอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยยืดช่วงสมาธิของเด็กให้ยาวขึ้น เป็นผลดีต่อการรับรู้และประสิทธิภาพการทำงานของสมอง การจดจ่อใส่ใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จทั้งทางการเรียนและ คุณภาพในการทำงาน

บทบาทครูและวิธีการ

- หลักการสำหรับการฝึกสติให้กับเด็กๆ คือ “กายเคลื่อนไหวแต่ใจอยู่นิ่ง” คือ ให้เด็กจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ การฝึกสติไม่ควรใช้วิธีให้เด็กหลับตาเพราะเป็นการฝืนธรรมชาติ เมื่อเด็กหลับตาการจินตนาการอาจฟังไปไกลมากอาจคิดถึงสิ่งที่น่ากลัวได้
- การฝึกสติควรให้เด็กทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อกับงานที่ทำจนสำเร็จ เช่น ตัดกระดาษ ร้อยลูกปัด กรอกน้ำใส่ขวด ระบายสี ทำงานประดิษฐ์ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่สงบผ่อนคลาย ไม่เร่งรัด หรือแข่งขัน
- ในระหว่างการจัดกิจกรรม เช่น วาดภาพ ระบายสี อาจให้เด็กได้ฟังเพลงเบาๆ ดนตรีที่รื่นรมย์ ครูควรพูดเบาๆ ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล
- จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ให้เด็กได้จดจ่อกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง หรือเคลื่อนไหวภายใต้เงื่อนไขที่ครูบอกอย่างมีสมาธิจดจ่อกับการกำกับร่างกายของตนเอง เช่น เคลื่อนที่ไปรอบๆ ห้องช้าๆ โดยไม่ให้ชนกันสมมติตัวเองเป็นลูกแมวเหมียวตัวอ้วนกำลังคลานไปหาที่นอน แล้วลูกแมวแต่ละตัวก็ไปนอนขดในตะกร้าของตนเอง

2.12 ให้อาสาเด็กได้รับแรงบันดาลใจ

แรงบันดาลใจเป็นแรงผลักดันที่สำคัญที่เกิดขึ้นภายในใจของเด็กที่ต้องการจะริเริ่มทำอะไรใหม่ๆ มีเป้าหมายใหม่ หรือเป้าหมายที่ไกลขึ้น เป็นแรงผลักดันที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีขึ้น แข็งแกร่งขึ้น หรือทักษะใหม่ๆ อย่างมีเป้าหมายที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคตขณะเดียวกันก็รักษากำลังใจในปัจจุบันให้เข้มแข็ง ไม่ท้อหรือหมดหวังระหว่างทาง

แรงบันดาลใจเกิดจากประสบการณ์ในทางบวกที่มีพลังที่สร้างความรู้สึกระทึกใจ เร้าใจ ชื่นชม ศรัทธา ควบคู่ไปกับพลังที่มีอยู่ในใจของเด็กที่เชื่อว่าตนเองมีศักยภาพ มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปทางที่ดีขึ้นได้ มีความมั่นคง มั่นใจ ไม่กลัวความล้มเหลว

บทบาทครูและวิธีการ

- สร้างแรงเสริมทางบวก เพื่อส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักว่าตนเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีศักยภาพ ผ่านการลงมือทำกิจวัตรและกิจกรรมต่างๆ ชื่นชมความมุ่งมั่นเพียรพยายามของเด็ก ให้กำลังใจเมื่อเด็กประสบความสำเร็จและชวนให้เด็กวิเคราะห์และหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง
- จัดกิจกรรมทัศนศึกษาที่เด็กจะได้รับประสบการณ์ที่ดี เชื่อมโยงสู่ตัวเด็ก เช่น พาเด็กไปชมงานศิลปะ และเชื่อมโยงกับการทำงานศิลปะในชั้นเรียนของเด็กการไปเยี่ยมชมแปลงผักออแกนิกกับการทำโครงการ “ผักสลัด” เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ
- ให้กับเด็กที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ดีต่อการสร้างสรรค์งานและต่อตัวเอง
- เล่านิทาน อ่านหนังสือ ก็เป็นอีกกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจที่ดี เช่น นิทานเรื่อง ฉันทิชา เป็นเรื่องที่สร้างแรงบันดาลใจให้เด็กทั่วโลกทำตามความฝันของตัวเอง
- ให้เด็กได้มีประสบการณ์ตรงกับบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ได้รู้สึกรื่นเริง เช่น นักแต่งนิทาน ผู้วาดภาพในนิทานที่เด็กเคยอ่าน คุณตาคุณยายที่มาทำของเล่นทำมือให้เด็กเล่น พ่อแม่มาเล่าให้ฟังถึงอาชีพที่ทำและเชื่อมโยงกับกิจกรรมหรือสิ่งที่อยู่ในความสนใจของเด็กๆ
- เราได้ให้ “โอกาสที่ดี” แก่เด็กอย่างเพียงพอหรือไม่
- เราได้สกัดกั้นโอกาสดีๆ ของเด็กไปโดยไม่ตั้งใจหรือไม่
- เราใจเย็นพอที่ “รอ” ให้เด็กได้คิด ไตร่ตรองได้นานพอหรือไม่
- ให้เวลาเด็กที่จะได้ทำสิ่งที่เขาสนใจอย่างต่อเนื่องหรือไม่ ให้โอกาสดีๆ กับเด็กอย่างทั่วถึงแล้วหรือยัง

2.13 ให้โอกาสเด็กได้ฝึกทักษะทางอารมณ์-สังคม

เด็กที่มีทักษะทางอารมณ์ สังคม จะรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตน เช่น รู้ว่ากำลัง โกรธ กำลังตื่นเต้น สามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม จะช่างสังเกตและมีความไวต่อการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น รู้วิธีที่จะสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และจัดการกับ ความขัดแย้งได้ดี ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะสำคัญที่จะต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้นกับเด็กเพราะจะทำให้เด็กมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่นที่แวดล้อมเด็ก เป็นที่รักของ เพื่อน ประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนการดำเนินชีวิตครอบครัวและการงานในอนาคต ทักษะทางอารมณ์ สังคมจึงเป็นทักษะที่จำเป็นและสำคัญยิ่งในโลกปัจจุบันและอนาคตที่มีความซับซ้อนในความสัมพันธ์ของมนุษย์ อีกทั้งยังมีการวิจัยยืนยันว่าการกำกับอารมณ์และการพัฒนาทักษะ EF พัฒนาไปโดยมีความเกี่ยวโยงกัน และการส่งเสริมการกำกับอารมณ์และฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาทางสังคมจะเสริมพลังให้ EF แข็งแรงขึ้น

บทบาทครูและวิธีการ

- ให้เด็กเริ่มต้นเรียนด้วยความสงบ สบาย ด้วยการพักหายใจด้วยความนุ่มนวล อบอุ่น อาจเพิ่มเติมด้วยการให้ทำกิจกรรมยามเช้าที่让孩子มีความสงบ เช่น การนั่ง ก้นเป็นวงแล้วส่งดอกไม้ให้กันอย่างเบามือ รับรู้ถึงการให้และการรับ สานต่อการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในยามเช้า
- เมื่อมาถึงโรงเรียนหรือเมื่อทำกิจกรรมบางอย่าง ให้เด็กหยิบป้าย “ใบหน้าที่แสดง อารมณ์ หน้าบึ้ง หน้ายิ้ม หน้าสงสัย หน้าตื่นเต้น” ใส่ที่ป้ายชื่อตนเอง ครูนำมาพูดคุยกับเด็ก “ครูเห็นหนูใส่ป้ายหน้าบึ้ง หนูรู้สึกอย่างไร อะไรทำให้หนูโกรธ” เด็กๆ จะเห็นแบบอย่างของการสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น การแสดงถึงความรู้สึก และพร้อมรับฟัง ซึ่งจะทำให้เด็กไวต่อการตระหนักรู้ความรู้สึกตนเอง เท่าทันอารมณ์ตนเอง
- จับคู่เด็กผลัดกันเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากทำกิจกรรมขณะที่คนหนึ่งเล่าให้คนหนึ่งฟัง ไม่พูดแทรกจนเพื่อนเล่าจบแล้วค่อยเล่าของตัวเองบ้าง การรับฟังจะเป็นฐานที่สำคัญต่อการสร้างสัมพันธ์ที่ดีและและเอื้อต่อการเข้าใจผู้อื่นและแสดงออกด้วยความเข้าใจ
- ให้เด็กฟังนิทานหรือเรื่องเล่าแล้วถามเด็กว่า “ถ้าเป็นตัวหนู หนูจะรู้สึกอย่างไร” “แล้วหนูจะแสดงออกอย่างเจ้าชังซีไม่โหดไหม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นหนูจะทำอย่างไร”
- เล่นบทบาทสมมติ แสดงอารมณ์ตามตัวละครในเรื่อง หรือเล่นบทบาทสมมติ ในมุมบทบาทสมมติในห้องเรียน
- ให้เด็กดูภาพที่แสดงออกถึงอารมณ์อย่างชัดเจน ให้เด็กฝึกคาดเดาว่าภาพที่เห็น อาจเป็นคนหรือสัตว์ มีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และฝึกจินตนาการว่า อะไรน่าจะทำให้คนหรือสัตว์นั้นแสดงอารมณ์ดังภาพ
- พูดคุยกับเด็กถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง เช่น เสียใจ ผิดหวัง สูญเสีย ครูพร้อมรับฟัง และแสดงออกถึงการยอมรับทุกอารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก เพราะคนเราย่อมโกรธ เสียใจ หรือผิดหวังได้ จากนั้นให้ครูชวนเด็กพูดคุย ชวนเด็กคิด (ไม่ใช่สอน) เพื่อนำไปสู่วิธีคิดทางบวก เช่น การให้กำลังใจตนเอง การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ควรทำต่อไปจากนี้ให้ดีขึ้น
- พูดคุยกับเด็กถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นจริงกับเพื่อน เช่น เมื่อ หมาของเพื่อนตาย เมื่อเพื่อนบาดเจ็บหรือของหายพูดคุยกับเด็กถึงความรู้สึกของเพื่อน ความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนความเห็นอกเห็นใจและสิ่งที่เด็กควรแสดงออกอย่างสอดคล้องกับความความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ให้เด็กมีโอกาสได้เล่นได้ทำงานร่วมกันเป็นคู่เป็นกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ อย่างอิสระบนกติกาการอยู่ร่วมกัน เช่น การเข้าคิว การผลัดเปลี่ยนกันทำ ผลัดกันพูด การรอคอย การบอกความต้องการ การเล่นและการทำงานด้วยกันบ่อยๆ จะเป็น ประสบการณ์ตรงของเด็กที่จะฝึกฝนทักษะทางสังคม เช่น การให้

การขอความร่วมมือ การแบ่งปัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเจรจาต่อรอง การยอมรับ วิธีทำงานที่แตกต่างกัน ความร่วมมือ การไม่โทษกันและการจัดการกับความขัดแย้ง

- จัดโอกาสให้เด็กได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอความคิดเห็น และรับฟังกันในกลุ่มอยู่เสมอ
- ให้เด็กได้สะท้อนความคิดเห็นในกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นทางบวกต่อผลลัพธ์ ที่เกิดจากการทำงานกลุ่ม แม้งานจะไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ไปตามคาดหวังของกลุ่ม เช่น การเสริมกำลังใจของกันและกัน การมองเห็นปัญหาและร่วมกันหาแนวทางพัฒนางานในครั้งต่อไป การขอบคุณเพื่อนๆ ที่ให้ความร่วมมือ หรือเสนอความคิดที่ดี

สรุป

- “ให้โอกาส” หมายถึงการเปิดโอกาส สร้างโอกาสและไม่ทำลายโอกาส
- ให้โอกาสได้คิด สงสัย สังเกต เพราะเป็นต้นทางในการเรียนรู้ คิดวิเคราะห์ คิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ให้โอกาสได้เลือก ตัดสินใจ วางแผน เพราะทำให้ได้ไตร่ตรอง ได้คาดเดาผล ได้ลำดับความคิด ส่งผลให้กล้าคิด กล้าทำ เป็นต้นทางของความกล้าหาญ มั่นใจในตนเอง
- ให้โอกาสได้ลงมือทำ เพื่อจะได้สัมผัสประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ ทั้งยังได้ค้นพบความสามารถของตนเอง
- ให้โอกาสได้ลองผิดลองถูก เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ภูมิใจเมื่อทำได้ แต่ถ้าล้มเหลวก็พยายามหาวิธีการใหม่ต่อไป
- ให้โอกาสได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ เพื่อนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ เติบโตไปเป็นคนที่มีชีวิตชีวา ช่างคิด ช่างทำ
- ให้โอกาสได้เรียนรู้ผ่านการเล่น เพราะการเล่นคือการเรียนรู้ที่สร้างความสุข ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้
- ให้โอกาสได้แสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ผลการทำงาน เพื่อได้ฝึกการใช้เหตุผลข้อมูล ฝึกการคิด เชื่อมโยงและการพิจารณางานของตนเองอันจะนำไปสู่การปรับปรุงผลงานของตัวเองต่อไป
- ให้โอกาสได้เรียนรู้ผ่านกิจวัตรประจำวัน เด็กจะได้ตระหนักว่าสามารถพึ่งพาตนเองได้เกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะลงมือทำด้วยตนเอง
- ให้โอกาสได้ฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ
- ให้โอกาสได้เรียนรู้ผ่านบูรณาการประสาทสัมผัส (Sensory Integration) เพื่อให้มีประสาทสัมผัสที่คมไว มีการสังเกตที่ละเอียดและละเอียด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งในการเรียนรู้
- ให้โอกาสได้จดจ่อใส่ใจเพื่อฝึก “สติ” ช่วยให้มีสมาธิในการทำงานส่งผลดีต่อการรับรู้
- ให้โอกาสได้รับแรงบันดาลใจ เพื่อให้เกิดพลังกำลังใจที่จะพัฒนาตัวเอง
- ให้โอกาสได้ฝึกทักษะทางอารมณ์ สังคม เพื่อให้รู้จักการจัดการกับอารมณ์ตัวเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

Module 4

เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสมอง EF ด้วยการดูแลสภาพสมองของเด็ก

การพัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการดูแลสภาพสมองของเด็ก

นอกจากสมองจะเป็นหนึ่งในอวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกายแล้ว ยังเป็นที่ปฏิบัติการของทักษะสมอง EF ซึ่งต้องดูแลให้ดีเพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการเรียนรู้และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนอน การกิน หรือการออกกำลังกายเล่นกลางแจ้ง

1. นอนให้พอ หลับให้สนิท

เด็กเล็กๆ ต้องการการนอนหลับแบบหลับสนิท เพราะมิใช่แค่เพียงให้ร่างกายได้พัก กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายเท่านั้น แต่การนอนหลับยังส่งผลต่อการทำงานของสมองอีกด้วย เพราะการนอนหลับทำให้สมองได้จัดระเบียบสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวันเรียบเรียงข้อมูลที่ได้มาให้เป็นหมวดหมู่ให้พร้อมใช้งานในวันต่อไป เป็นขั้นตอนการ จัดการกับความจำระยะสั้นไปสู่ความจำระยะยาว นอกจากนั้นการนอนไม่เพียงพอ ในวัยเด็ก อาจส่งผลให้สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์ รวมถึงภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนได้

2. ดื่มน้ำสะอาด

สมองคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึงร้อยละ 85 เซลล์สมองจึงเปรียบเสมือนต้นไม้ ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นถ้าดื่มน้ำไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะขาดน้ำ ส่งผลให้เซลล์สมองเหี่ยวทำให้การส่งข้อมูลช้ากลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก

เด็กๆ จะมีโอกาสขาดน้ำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่เพราะกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย จะดำเนินได้เร็วกว่ามาก เมื่อร่างกายขาดน้ำ อุณหภูมิภายในก็จะสูงโดยเฉพาะสมอง ผู้ใหญ่ต้องเป็นฝ่ายกระตุ้นให้เด็กดื่มน้ำบ่อยๆ เพราะเด็กจะรู้สึกกระหายน้ำช้ากว่า ผู้ใหญ่เนื่องจากกลไกในร่างกายยังพัฒนาได้ไม่ดีพอ กว่าจะบอกได้ก็เมื่อกระหาย มากหรือร่างกายขาดน้ำไปมากแล้วนั่นเอง เนื่องจากเด็กๆ กำลังเติบโต ร่างกายจึง ต้องไม่ขาดน้ำเพื่อให้การทำงานของสมองและระบบต่างๆ ในร่างกายดำเนินไป อย่างเหมาะสม สำหรับเด็ก น้ำไม่ใช่แค่ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนได้ดีอีกด้วยอาการปวดหัว หงุดหงิด ง่วงนอน เหล่านี้คือสัญญาณของการขาดน้ำ น้ำที่เด็กได้รับในแต่ละวัน ต้องเป็นน้ำสะอาด ซึ่งสำคัญพอๆ กับปริมาณ ต้องไม่ใช่ น้ำหวาน น้ำอัดลม และควรเป็นน้ำสะอาดที่อุณหภูมิห้อง ในช่วงปฐมวัยปริมาณน้ำที่ได้รับ อย่างน้อยต้องวันละ 6-8 แก้ว หรือ 3/4 -1 ลิตร

3. รับประทานอาหารที่พัฒนาสมองและหลีกเลี่ยงสารทำลายสมอง

สารอาหารพัฒนาสมอง

อาหารที่มีประโยชน์ สมดุล ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ไม่ใช่เพียงแค่ดีต่อร่างกายของเด็กแต่ยังดีต่อสมองอีกด้วย การกินอาหารที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาทั้งการใช้งานของสมอง พัฒนาด้านความจำ และการมีสมาธิจดจ่อ สมองก็เช่นเดียวกับร่างกายที่จะดูดซับเอาสารอาหาร ต่างๆ ที่เรากินเข้าไปในแต่ละมื้อแต่ละวัน อาหารและสารอาหารต่อไปนี้คืออาหารที่ช่วยเพิ่ม “พลังสมอง”



ปลา เนื้อปลาและน้ำมันปลา มีวิตามินดีและ โอเมก้าที่ช่วยให้เซลล์สมองแข็งแรง พัฒนาความจำ และการเรียนรู้ เสริมสร้างการเจริญเติบโตของ ปลายประสาทที่เรียกว่าเดนไดรต์ (Dendrite) ซึ่ง ทำหน้าที่เชื่อมโยงสัมพันธ์เรื่องราวที่เรียนรู้จากเรื่อง หนึ่งไปยังอีกเรื่องหนึ่ง ทำให้เรียนรู้ได้ง่าย เร็ว นอกจากนั้นในโอเมก้า 3 ยังช่วยให้เด็กมีทักษะ ทางด้านจิตใจที่เรียกว่า Mental Skill ดีด้วย ปลา ที่มีสารโอเมก้า 3 มาก ได้แก่ ปลาทู ปลากระพง ปลา ตาเดียว ปลาช่อน ปลาทูน่า ปลาแซลมอน



ข้าวโอ๊ต เป็นแหล่งให้พลังงานแก่ สมองที่สำคัญ อุดมไปด้วยเส้นใย อาหารที่จะทำให้เด็กอึดท้องจน ไม่อยากกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ พวกอาหารขยะ ทั้งยังเป็นแหล่ง วิตามินอี, บีรวม ของวิตามินอี วิตามินบีรวม และ และธาตุสังกะสี ธาตุสังกะสีที่จะช่วยให้สมองทำงานได้ดีอีกด้วย



ถั่วและเมล็ดพืช มีโปรตีน กรดไขมันสำคัญ วิตามิน และ เกลือแร่ ทั้งถั่วและเมล็ดพืช ช่วยให้ อารมณ์ดีและระบบประสาทเข้าที่เข้าทางพร้อมใช้งาน



ไข่ มีโปรตีน และในไข่แดงยังมีโคลีน สารอาหารที่ช่วยพัฒนาด้านความจำและสมาธิจดจ่อ



ข้าวกล้อง มีวิตามินบี 1 ที่ ช่วยบำรุงสมองและพัฒนาเซลล์ประสาทให้แข็งแรง



ผัก ผักใบเขียวมีโฟเลตและวิตามินต่างๆ ช่วยให้ เซลล์สมองใหม่ๆ พัฒนาได้ดี ผักที่มีโฟเลตมาก ได้แก่ ผักโขม บร็อคโคลี่ ส่วนในผักที่มีสีอื่น เช่น เหลือง ส้ม แดง เป็นแหล่งของ สารแอนตี ออกซิแดนซ์ที่ จะช่วยให้เซลล์สมองแข็งแรง



เนื้อแดง เป็นแหล่งของธาตุ เหล็ก ซึ่งจะให้พลังงานและมี สมาธิจดจ่อ นอกจากนั้นยัง เป็น แหล่งสำคัญของธาตุ สังกะสีที่จะช่วยให้จดจำได้ดี



อาหารทะเล มีไอโอดีน และอีรรอยด์ฮอร์โมนซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง

สารทำลายสมอง

สารตะกั่ว เป็นสารที่สามารถทำลายพัฒนาการทั้งการเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย ถ้าได้รับจำนวนมากจะทำให้เรียนรู้ช้า ทั้งยังทำลายตับ ไต ทำให้ซีด ซัก จนอาจเสียชีวิตได้

อธิบดีกรมการแพทย์ นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา (พ.ศ.2557) กล่าวถึงสารตะกั่ว ในสีทาบ้านว่า นับเป็นมลพิษในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะ เด็กเล็กเนื่องจากเด็กจะดูดซึมสารตะกั่วจากทางเดินอาหารได้ร้อยละ 50 ในขณะที่ ผู้ใหญ่ดูดซึมได้เพียงร้อยละ 10-15 ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ประกอบกับพฤติกรรม ของเด็กที่ชอบเล่นตามพื้นดิน ไม่ล้างมือ และชอบดูดนิ้วหรือหยิบของเข้าปากทำให้ มีโอกาสได้ได้รับพิษตะกั่วมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า

สารตะกั่วพบในสีทาบ้าน เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ของเล่นเด็ก ของใช้ การป้องกันคือ เลือกใช้สีทาบ้านที่ไม่มีสารตะกั่ว เลือกซื้อของเล่นที่ระบุชัดเจน ว่าใช้สีที่ไม่มีสารตะกั่ว ดูแลไม่ให้เด็กเล่นเครื่องเล่นสนามที่มีสีหลุดร่อนติดมือ ล้างมือทุกครั้งหลังเล่นของเล่น เครื่องเล่นและก่อนกิน

อาหาร ให้เด็กได้กินอาหาร ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักใบเขียว ผลไม้ ปลาเล็กปลาน้อย เนื้อแดง เพราะ สารอาหาร ในอาหารเหล่านี้จะช่วยให้เด็กซึมซับสารตะกั่วได้น้อยลง

อาหารขยะ การให้เด็กกินอาหารที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมัน เกลือ แป้ง เช่น อาหารขยะ ขนมกรุบกรอบเป็น ประจาย่อมทำให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ได้น้อยลงและสารอาหารหลายอย่างที่มีผสมอยู่ในอาหารเหล่านั้น



ได้แก่ ผงชูรส สารให้ความหวาน หรือแม้แต่น้ำตาล ถ้าได้รับในปริมาณมาก สะสมต่อเนื่อง จะมีผลต่อการเติบโต พัฒนาการของสมอง การเรียนรู้จดจำจะด้อยลง **บุหรี** ในบ้าน สถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี สภาพแวดล้อมไม่ปลอดโปร่งอาจทำให้สมองของเด็กได้รับสารพิษและเป็นการสกัดกั้นและบั่นทอนศักยภาพในสมองให้ลดลงได้ เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่ต้องการออกซิเจนและอากาศที่สดชื่น

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกประเมินว่าครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั่วโลกได้หายใจเอาอากาศที่ปนเปื้อน ควันบุหรีเข้าสู่ร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กอยู่ในบ้านที่มีผู้สูบบุหรี่เพราะยังเด็กหายใจเข้าไปมากเท่าไร สมองก็ยิ่งจะเสื่อมลงไปมากเท่านั้น

4. การออกกำลังกายและการเล่นกลางแจ้ง

การให้เด็กได้ออกกำลังกายและเล่นหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นโอกาสที่เด็กจะได้มีโอกาสดอกมาเล่น อย่างอิสระ ได้ฝึกฝนร่างกายได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงได้ปีนป่าย วิ่ง กระโดด ขุด มุด ลอด ฯลฯ อย่างเต็มที่

การเล่นกลางแจ้งเป็นโอกาสให้ได้พัฒนาทักษะทางสังคม เนื่องจากอุปกรณ์ บางอย่าง ต้องเล่นด้วยกันมีการแลกเปลี่ยนสนทนาระหว่างกันต้องตั้งกฎกติกา ข้อตกลง ต้องอดทนรอคอย เสียสละ เมื่อเด็กเล่นกลางแจ้งเด็กจะได้เรียนรู้และได้ประสบการณ์ต่างๆ

ในด้านร่างกายจะมีสุขภาพดีเพราะได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ได้รับวิตามินจากแสงแดด กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี กระดูกแข็งแรง การทำงานของอวัยวะจะสัมพันธ์กันและทำงานเป็นปกติ



การออกกำลังกายกลางแจ้งมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองโดยเฉพาะเด็กวัย 3 ขวบแรกของชีวิตที่เซลล์สมองจะสร้างใยประสาทเมื่อเส้นใยประสาทเชื่อมต่อกันมากพอสมองก็จะพัฒนาได้ดี การที่ใยประสาทจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นจะต้องอาศัยการออกกำลังกายเป็นสำคัญ

ขณะเดียวกันการออกกำลังกายทำให้มีความสุขเพราะขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวจะเกิดแรงกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารที่สร้างความสุขให้ตัวเราจิตใจจะผ่อนคลาย เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี ได้เร็ว จำได้แม่น

การเล่นกลางแจ้งจะเป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีข้อจำกัดมากมาย เด็กสามารถพูดคุยนได้เต็มที่ ใช้เสียงดังมากกว่าในห้องเรียนได้ เด็กได้สัมผัสธรรมชาติ เก็บใบไม้ ดอกไม้ ได้มองดูท้องฟ้า ได้สังเกตการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ นอกจากนั้น ยังเป็นโอกาสที่ครูจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเด็กมากขึ้นอีกด้วย

สรุป

- การนอนหลับสนิททำให้สมองได้จัดระเบียบสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวันเพื่อเตรียมใช้งานในวันต่อไป
- เด็กที่นอนนานๆ ในตอนกลางคืน จะมีทักษะสมอง EF ดีกว่าเด็กที่ นอนน้อย นอนไม่พอ
- สมองประกอบด้วยน้ำร้อยละ 85 ถ้าดื่มน้ำไม่พอ เซลล์สมองจะเหี่ยวทำให้ส่งข้อมูลได้ช้า คิดช้า คิดไม่ออก
- เด็กต้องได้อาหาร 5 หมู่ อย่างครบถ้วนและสมดุล เพื่อเพิ่ม “พลังสมอง”
- ขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวเวลาเล่นหรือออกกำลังกาย จะกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่สร้างความสุข จิตใจจะผ่อนคลาย เรียนรู้ได้ดี เร็ว จำได้แม่น



Module 5

เรื่อง สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะทางสมอง EF

สภาพแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF

การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น สนามเด็กเล่น การจัดรูปแบบชั้นเรียน บอร์ดแสดงผลงานของเด็ก มุมประสบการณ์รวมถึงการเลือกสรรและจัดวางวัสดุอุปกรณ์สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดของโรงเรียนนั้นๆ ในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก ความใส่ใจต่อกระบวนการเรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวันของเด็กการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเด็กและเด็กกับผู้ใหญ่ ดังนั้นโรงเรียนที่ลงทุนสูงก็ไม่แน่ว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ต่อเด็กได้มากเท่าหรือมากกว่าโรงเรียนที่ลงทุนต่ำแต่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่า

ในตอนต้นของบทจึงเริ่มด้วยการชวนคิดว่าสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลในแง่ใดบ้างต่อเด็กซึ่งจะนำไปสู่แนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการ “ให้โอกาส” ที่ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาทักษะสมอง EF

สภาพแวดล้อมเป็นครู ไม่สอนแต่เรียนรู้



เป็นที่ทราบกันดีว่าเด็กนั้นเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เด็กจึงเรียนรู้ได้มากกว่าสิ่งที่ผู้ใหญ่สอนเพราะเขาจะเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว จากภาพที่เห็นนี้คาดเดาได้ว่าสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดการเรียนรู้มากมายกับเด็กโดยไม่ต้องพูดแต่ชวนลงมือทำให้คิด ให้เรียนรู้และค้นหาคำตอบด้วยตัวเด็กเองและบ่อยครั้งที่ตั้งคำถามไว้ให้เด็กต้องติดตามต่อหรือพยายามหาคำตอบที่เกิดขึ้นในใจเด็ก สิ่งแวดล้อมที่จัดได้อย่างเหมาะสมประกอบกับความกระหายใคร่รู้ จึงก่อให้เกิด การเรียนรู้กับเด็กได้อย่างน่าอัศจรรย์

สภาพแวดล้อมส่งผลต่อจิตใจ

สภาพแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัยและเป็นมิตร จะทำให้เด็กเกิดความมั่นคง ทางจิตใจ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ ไม่กลัวที่จะล้มเหลว กล้าริเริ่มสิ่งใหม่ๆ

สภาพแวดล้อมที่รุ่มร้อน โปรงสบาย โกลัศจรรย์ธรรมชาติจะทำให้เด็กมีความสงบ สบายใจ และพร้อมที่จะเรียนรู้ สภาพแวดล้อมที่ยืดหยุ่นและตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของเด็กใน สถานการณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น เมื่อต้องการไปสำรวจเพื่อ เรียนรู้ ฯลฯ จะทำให้เด็กมีความสุข มีความกระตือรือร้น รู้สึกถึงความเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวกับสิ่งแวดล้อม รักและเห็นคุณค่า ซึ่งจะนำมาสู่ความรู้สึกดีต่อการมาโรงเรียน มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนและครู

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF

การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยให้เด็กพัฒนาทักษะสมอง EF ควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้

1) การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง Sensory Integration - SI จัดสภาพแวดล้อมให้มีพื้นที่ที่เด็กจะได้พัฒนาการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางซึ่งรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส การกระตุ้นประสาทสัมผัสจะเป็นช่องทางนำข้อมูลไปสู่สมองจะทำให้สมองเกิดการตีความตอบสนองต่อการป้อนข้อมูลอย่าง มีความหมายและสอดคล้องกัน การจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรม SI จึงเป็น การเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะสมอง EF และยังทำให้เด็กมีทักษะในการใช้ร่างกาย มีความคล่องแคล่ว รู้ถึงสมรรถนะและขีดจำกัดของร่างกาย



ผลการบูรณาการประสาทความรู้สึกที่ดีและเหมาะสมกับวัยจะเสริมสร้างพัฒนาการของทักษะชีวิต

- ความสามารถในการปรับสภาพอารมณ์และระดับความตื่นกลัว
- ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
- ความสามารถในการจัดกิจกรรมที่มีเป้าหมายและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต
- ความสามารถในการทำงานและทักษะทางสังคม



การจัดเครื่องเล่นสนามและอุปกรณ์การเล่นให้เด็กได้ มุด ลอด ไต่ โหน แกว่งตัว กระโดด กลิ้ง ก็มีส่วนในการพัฒนา SI แต่ควรพิจารณาให้ครอบคลุมระบบการรับรู้ทั้ง 3 รูปแบบ คือ การรับสัมผัส การรับรู้ผ่านกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และระบบ การทรงตัว โดยการออกแบบกิจกรรมและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวย

2) ความปลอดภัยและความเสี่ยง Safety & Risk

การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแต่มีความเสี่ยงเพื่อกระตุ้นท้าทายให้เด็กได้ใช้ทักษะด้านต่างๆ ทั้งร่างกาย ควบคู่ไปกับการคิด ตัดสินใจ ได้ทดสอบและประเมินทักษะความสามารถของตนเอง โดยคำนึงถึงพัฒนาการและสมรรถนะตามวัยอย่างพอเหมาะพอดี โดยไม่วิตกกังวลจนเกินไป หรือมีข้อห้ามมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กไม่เกิดการเรียนรู้เท่าที่ควร ไม่ได้ใช้ร่างกาย ไม่ได้ใช้สมรรถนะที่ตัวเองมีอย่างเต็มที่



ครูมีหน้าที่สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปิดโอกาสให้เด็กลองทำให้อีกได้ สร้างความมั่นใจ ทดสอบความสามารถได้เพิ่มศักยภาพของตัวเองควบคู่ไปกับการสอนเด็กในเรื่องการดูแลตนเองให้ปลอดภัย รู้จักระมัดระวังผู้อื่น กำกับตัวเองให้ปฏิบัติตามกฎกติกาของความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด



3) ความสะอาดและการดูแลอย่างดี Care & Clean การสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นระเบียบ สะอาด ถูกสุขอนามัย จะมีผลดีต่อชีวิตของเด็ก

- ดีต่อสุขภาพอนามัยเพราะสิ่งแวดล้อมสะอาด ถูกสุขอนามัยและปลอดภัย จากโรค จากสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคและแมลง
- เป็นแบบอย่างของการจัดวางสิ่งของอย่างเป็นระเบียบทำให้หยิบง่ายใช้สะดวกไม่รกรุงรังเกะกะ เป็นการสร้างลักษณะนิสัยที่ดี รู้จักที่จะดูแลรักษาของให้สะอาดและจัดเก็บเข้าที่ช่วยฝึกในเรื่องของการจำเพื่อนำมาใช้ เมื่อครูหรือผู้ใหญ่แนะนำเด็กจะได้ทบทวนว่าเมื่อ



จะใช้ของสิ่งใดต้องหยิบจากตรงไหนและต้องเก็บอย่างไร

- สร้างทักษะในเรื่องของการจัดการกับ Space (ที่ว่าง) เช่น จะจัดของเล่นลงกล่องได้อย่างไร จะพับผ้าอย่างไรให้พอเหมาะกับตะกร้า จะจัดเก็บกล่องนมของทุกคนลงตะกร้าได้อย่างไร เมื่อคุณครูสอนเด็กก็จะต้องจดจำ วิธีจัดเก็บ แล้วทำซ้ำๆ ก็จะทำได้อย่างคล่องแคล่ว ถ้าเป็นสิ่งที่เด็กทดลองจัดเก็บเอง เด็กก็ต้องคิดภาพในใจก่อนว่าจะจัดเก็บอย่างไร แล้วทดลองทำดูเมื่อฝึกฝนบ่อยๆ จะมีความคล่องในการกะประมาณกับการใช้พื้นที่

จะเห็นว่าการที่เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันโดยคำนึงถึงความสะดวกเป็นระเบียบนั้น ทำให้เด็กได้ฝึกทักษะ EF ไปในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะต้องจำเพื่อนำ มาใช้ จากขั้นตอนที่เรียนรู้มาแล้วนำมาปฏิบัติ การยังคิด และลงมือทำจนสำเร็จ รู้หน้าที่โดยไม่เอาแต่เล่นตามใจตัวเอง ได้สมาธิจดจ่อกับการทำงาน ฝึกการควบคุมอารมณ์ที่จะทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและในขณะที่ทำงานย่อมต้องเกิดปัญหาที่เด็กต้องแก้ไข นั่นคือ เกิดทักษะในการริเริ่มลงมือทำ การวางแผนในการทำงาน เมื่อครูวิเคราะห์ดูจะเห็นว่าขณะที่เด็กลงมือทำงานและกำกับตัวเองนั้น เด็กได้รับ การส่งเสริมทักษะสมอง EF อยู่ทุกขณะ

การจัดสภาพแวดล้อมทางอารมณ์และสังคม (Emotional & Social Environment)

การจัดสภาพแวดล้อมทางอารมณ์และสังคมนั้น ควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ เหล่านี้

1) สภาพแวดล้อมจะต้องตอบสนองความต้องการของเด็กในเรื่องของการใช้งาน เช่น การจัดสถานที่และอุปกรณ์ที่มีขนาดและปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้งานของเด็ก ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

2) สภาพแวดล้อมต้องตอบสนองในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น จัดสถานที่ที่เป็นมุมเงียบๆ สำหรับเด็กที่ต้องการทำกิจกรรมสงบหรืออยากอยู่ลำพังเงียบๆ หรือ จัดให้มีบริเวณที่เด็กจะรู้สึกผ่อนคลาย มีพรมนุ่มๆ มีหมอน ตุ๊กตาผ้า

3) สภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นเจ้าของ สถานที่ร่วมกับผู้อื่น การมีชื่อของเด็กแต่ละคนในสถานที่ต่างๆ ในห้อง การนำเสนอ ผลงานของเด็ก การให้เด็กมีส่วนร่วมในการวางแผนจัดห้องเรียน การที่เด็กมีเสรีใน การเลือกที่นั่งทำงาน เลือกเล่นในมุมเสรี เหล่านี้จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระ

4) สภาพแวดล้อมที่เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ปราศจากความกดดันจากอำนาจของผู้ใหญ่ สภาพแวดล้อมดังกล่าวเกิดจากการที่ครูหรือผู้ใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก ใช้วิธีการทางบวก (Positive Approach)

ทั้งในการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ครูต้องมีความไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของเด็ก พร้อมทั้งจะรับฟัง และ ให้ออกาสเด็กได้คิดได้ตัดสินใจ มีกำลังใจที่จะใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย

การจัดสภาพแวดล้อมทางความคิด (Cognitive Environment)

การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ควรคำนึงถึง

1) ความใกล้ชิดกับธรรมชาติ Natural Component

จัดสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติให้เด็กได้ใกล้ชิดให้มากเพราะธรรมชาติจะทำให้เด็กเรียนรู้แบบ “ปลายเปิด” และเปิดโลกกว้างที่เต็มไปด้วยพลังของการ เรียนรู้ ทำให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิตได้อย่างง่ายๆ เช่น การเกิด-ดำรงอยู่-ตาย การเปลี่ยนแปลง และเวลา หน้าที่ของสิ่งมีชีวิตในโลก ธรรมชาติ ฯลฯ ให้เด็กนักสำรวจได้ค้นพบความน่าตื่นเต้น ความหลากหลายที่ไม่ซ้ำแบบเห็นความ

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่มีมิตรภาพลงโทษ ผลการประเมินทางด้านทักษะสมอง EF จะดีกว่าเด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีการลงโทษ'
(Talwar&Carlson,2011)

การให้เด็กเล่นกับสิ่งแวดล้อมและวัสดุที่มาจากธรรมชาติจะมีผลดีทั้งต่อเด็กและสิ่งแวดล้อม เด็กจะมีสุขภาพดี มีสมาธิจดจ่อ เกิดทักษะทางสังคม มีความผูกพันต่อโลกธรรมชาติที่จะเติบโตไปพร้อมกับจิตสำนึกในการปกป้องสิ่งแวดล้อม และยังทำให้เด็ก "ติดดิน" มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยังช่วยให้เด็กมีความเข้าใจและชื่นชมกับธรรมชาติ⁵
Ruth A.Wilson,Ph.D
(Earlychildhoodnews)



เหมือนในความต่างและเห็นความต่างในความเหมือน เช่น กรวดสีขาวเหมือนกัน แต่ลวดลายต่างกัน นอกจากความหลากหลายของธรรมชาติแล้วยังมีกฎของ ธรรมชาติที่เด็กๆ จะต้องยอมรับ และไม่สามารถกำกับให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ทั้งสองสิ่งนี้ช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะ EF ในด้านการยืดหยุ่นความคิด ได้เป็นอย่างดี

นอกจากจะให้เด็กๆ ได้ออกไปสัมผัสกับธรรมชาตินอกห้องเรียนแล้วครูควรนำสิ่งที่เป็ธรรมชาติเข้ามาในห้องเรียนด้วย เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมโยงกับโลกกับธรรมชาติภายนอกด้วย เช่น การจัดแจกันดอกไม้ การจัดมุมสิ่งของจากธรรมชาติ การนำสิ่งของจากธรรมชาติมาทำงานศิลปะ เป็นต้น

2) ให้ทุกก้าวย่างคือการเรียนรู้ Rich Environment



การเรียนรู้อย่างอิสระนอกห้องเรียนมีความหมายต่อเด็กอย่างมาก หากโรงเรียน ได้วางแผนจัดสภาพแวดล้อมที่ทำให้ทุกก้าวย่างของเด็กคือการเรียนรู้ (Rich Environment) จะทำให้การพัฒนาทักษะสมอง EF เกิดขึ้นได้อย่างมาก เช่น ปลุกต้นพุดตาน เด็กก็จะสังเกตการเปลี่ยนสีของดอกในช่วงวัน ปลุกกล้วยไม้ที่เด็กต้องอดทนตั้งใจ รอจากดอกจนติดฝัก ได้เห็นผีเสื้อในแปลงไม้ดอก ต้องอดใจ ยิ่งใจ



ไวไม่เด็ดดอกไม้ไม่จับผีเสื้อ หากมีพื้นที่แม้ไม่มากก็สามารถมีบ่อกรวด จัดวางกรวด หลากสี หลากขนาด ให้เด็กได้คิดวิธีอันหลากหลายในการเรียง การจัดกลุ่ม การต่อ เป็นรูปตามจินตนาการ บ่อทรายที่เคยมีแต่พลั่วตักทราย ลองจัดหากระบะบ่อรูปทรง ต่างๆ สายยางใสสั้นๆ กรวย กระชอน ฯลฯ เด็กๆ ก็จะสรรหาวิธีเล่น วิธีสนุก และ เรียนรู้ไปด้วยพร้อมๆ กันด้วยตัวเด็กเอง ลองทำทางน้ำไหล ให้เด็กได้เห็นน้ำไหลจาก ที่สูงไปที่ต่ำได้เห็นการกัดเซาะของน้ำ ลองปลุกต้นต้อยต้งใกล้ทางน้ำ เด็กรับรู้ความต่างกันของการเดินขึ้นกับการเดินลงและอีกมากมายที่เราจะคิดจะวางแผนเพื่อการเรียนรู้ของเด็ก

3) วัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลายให้เด็กเลือกใช้ Variety of materials

วัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลายจะเป็นตัวกระตุ้นความสนใจในการสำรวจและเรียนรู้ของเด็กได้เป็นอย่างดี อาจจะ让孩子ช่วยกันสะสมแล้วนำมาจัดกลุ่มและจัดแสดงตามเงื่อนไขต่างๆ เช่น ของที่มาจากธรรมชาติ ของที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นต้น

4) จัดทำ / ดัดแปลงพื้นที่ที่กระตุ้นให้เด็กได้ตอบโต้กับสิ่งรอบตัว การจัดการกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่กระตุ้นให้เด็กได้คิด ได้สนุกกับการทำกิจกรรมที่เสมือนการตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม เช่น การติดกระจกเงา เพื่อให้เกิดภาพสะท้อนจากกระจกเงา การทำรูปทรงต่างๆ ที่พื้นกระตุ้นให้เด็กสร้างสรรค์วิธี เล่นเอง ฯลฯ

5) ให้ความสำคัญกับพื้นที่สำหรับแสดง / นำเสนอผลงานPresentation Area

ในการพัฒนาทักษะสมอง EF นั้น ต้องให้ความสำคัญกับพื้นที่ในการจัดแสดงและนำเสนอผลงานเด็กเพราะเป็นพื้นที่ที่เด็กจะนำเสนอผลที่เกิดจากทักษะการทำงานขณะนำเสนอานเด็กก็จะได้ฝึกฝนทักษะในการกำกับตัวเอง ต้องมีสมาธิ ควบคุมความตื่นเต้นและประเมินการทำงานของตนเองขณะเดียวกันพื้นที่นี้ก็จะเป็พื้นที่ที่เด็กได้เรียนรู้และเห็นความหลากหลายจากผลงานและการทำงานของเพื่อนรู้จักยอมรับและชื่นชมผลงานของผู้อื่น



Module 6

เรื่อง แนวทางพัฒนาเพื่อความยั่งยืน

แนวทางการพัฒนาเพื่อความยั่งยืนการพัฒนา Executive Functions (EF) อย่างยั่งยืนเป็น กระบวนการที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องและบูรณาการในชีวิตประจำวันซึ่งสามารถทำได้ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา EF และการฝึกฝนทักษะ EF อย่าง เป็นระบบ แนวทางที่สำคัญมีดังนี้

1. การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน EF

1.1 ที่บ้าน สภาพแวดล้อมที่เป็นระเบียบ จัดบ้านให้เป็นระเบียบและมีโครงสร้าง เช่น การจัดที่เก็บของให้เป็นระเบียบ การมีพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้และทำกิจกรรม การมีตารางเวลา การมีตารางเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยสร้างความสม่ำเสมอและการวางแผนล่วงหน้า

1.2 ที่โรงเรียน การสอนแบบบูรณาการที่ใช้การสอนที่เชื่อมโยงเนื้อหาจากหลาย ๆ วิชา เพื่อให้เด็กได้ฝึกการคิดเชิงบูรณาการและการประยุกต์ใช้ความรู้ การสร้างห้องเรียนที่สนับสนุนการเรียนรู้ จัดห้องเรียนให้มีพื้นที่ที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและ การคิดสร้างสรรค์

2. การพัฒนาทักษะ EF ผ่านกิจกรรมประจำวัน

2.1 ความสามารถในการจดจำ Working Memory การทบทวนและสรุปข้อมูล ฝึกการจดจำและประมวลผลข้อมูลผ่านการทบทวนและสรุปสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละวันการใช้เครื่องมือช่วยจำ เช่น การใช้แอปพลิเคชันจัดการงานหรือการจดบันทึกช่วยจำ

2.2 ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งตนเอง Inhibitory Control การฝึกสมาธิ การทำสมาธิหรือการฝึกสติ (Mindfulness) เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และ การยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมการตั้งเป้าหมายและวางแผนฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวและการวางแผนเพื่อบรรลุ เป้าหมายนั้น

2.3 ความยืดหยุ่นทางความคิด Cognitive Flexibility การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันโดยการหาวิธีการใหม่ ๆ หรือการปรับตัวตามสถานการณ์การเรียนรู้และทดลองสิ่งใหม่ ๆ ส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการทดลองทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน เพื่อฝึกการปรับตัวและการคิดสร้างสรรค์

3. การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

การมีส่วนร่วมของครอบครัว ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนา EF ของเด็ก เช่น การร่วมทำกิจกรรมที่เสริมสร้าง EF การให้คำแนะนำและกำลังใจ การสร้างชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนา EF การมีชุมชนที่สนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนา EF เช่น การมีกลุ่มสนทนาหรือการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม EF

4. การประเมินและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

การประเมินทักษะ EF การใช้แบบประเมินหรือการทดสอบเพื่อวัดระดับทักษะ EF ของบุคคลเป็นระยะๆ การปรับปรุงและพัฒนาการใช้ข้อมูลจากการประเมินเพื่อปรับปรุงและพัฒนาทักษะ EF อย่างต่อเนื่อง เช่น การตั้งเป้าหมายใหม่ การปรับแผนการฝึกฝน

5. การเสริมสร้างความตระหนักรู้

การศึกษาและการอบรม การเข้าร่วมการอบรมหรือการสัมมนาเกี่ยวกับ EF เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะการอ่านหนังสือและงานวิจัย การศึกษาหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ EF เพื่อเพิ่มพูนความรู้และวิธีการใหม่ ๆ ในการพัฒนา EF การพัฒนา Executive Functions อย่างยั่งยืนต้องอาศัยการบูรณาการกิจกรรมและการสร้าง สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนา EF ในทุก ๆ ด้านของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น

6. ส่งเสริมให้ครูสร้างผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ Best Practice

การพัฒนาทักษะทางสมอง Executive Functions : EF อย่างยั่งยืน เป็นกระบวนการที่ครูต้องทำอย่างต่อเนื่องและสามารถส่งเสริมเด็กให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งการดำเนินการต่างๆ เหล่านี้ผู้บริหารควรส่งเสริมให้ครูผู้สอนสามารถต่อยอดเพื่อเป็นการขยายผลแก่เพื่อนครูในโรงเรียน เพื่อนครูต่างโรงเรียน หน่วยงานภายนอก ผู้ปกครอง ในลักษณะของผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ Best Practice ได้

7. สร้างขวัญและกำลังใจแก่ครูผู้สอนด้วยการให้รางวัล

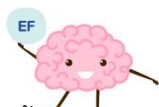
เพื่อเป็นการส่งเสริมให้การพัฒนาทักษะทางสมอง Executive Functions : EF เกิดความยั่งยืน ควรสร้างแรงจูงใจ แรงผลักดัน สร้างขวัญกำลังใจแก่ครูผู้สอนระดับปฐมวัย อาทิ มีการประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติ มีการกำหนดรางวัลระดับต่างๆ สำหรับครูผู้สอนที่ใช้กระบวนการพัฒนาเด็กรูปแบบดังกล่าวจนเป็นที่ประจักษ์ และเกิดผลเป็นรูปธรรม

Module 7

เรื่อง คุณลักษณะและบทบาทของครูปฐมวัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF

เป็นที่ทราบกันดีว่าคุณลักษณะของครูมีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็ก ในบทนี้มีความประสงค์จะชวนให้ครูกลับมาตรวจสอบตัวเองว่าเรามีจุดแข็งจุดอ่อนอย่างไรในการส่งเสริมพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองในแง่มุมต่างๆ และในตอนท้ายของบทจะกล่าวถึงบทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อการส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อครูที่จะใช้เป็นข้อมูลนำไปสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับพ่อแม่ของเด็ก เพื่อให้บทบาทของพ่อแม่มีความเหมาะสมสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกับครู

ครูปฐมวัยผู้ที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF ให้เด็กปฐมวัย ควรจะมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้



1. มีความรู้เรื่องทักษะสมอง EF

ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมอง รู้จักองค์ประกอบของทักษะสมองและสามารถวิเคราะห์ได้ว่าในกระบวนการเรียนรู้หรือพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นนั้นกำลังพัฒนาทักษะสมอง EF ด้านใด รวมทั้งควรมีความใส่ใจ ไตร่ตรอง และมุ่งเป้าหมายสู่การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองการพัฒนา EF ให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนหมั่นตรวจสอบบทบาทของตัวเองว่าได้ให้โอกาสเด็กในการพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างเต็มที่ หรือกลับเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะของเด็กโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ประเด็นที่น่าสนใจคือเมื่อครูได้มาเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะสมอง EF จะพบว่า "ยิ่งเรียนรู้ ก็ยิ่งยิ่งลงลึก" เพราะเมื่อครูที่เป็นคนสำคัญ (Key Person) ตระหนัก เข้าใจ เรียนรู้และนำสู่การปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้นกับเด็กจะทำให้ครูเบิกบานไปกับการเรียนรู้ของเด็กที่ทั้งสนุก น่าอัศจรรย์ใจแค่เปลี่ยนจากคำถามปลายเปิดที่เคยชิน "บ้านของลูกหนูตัวแรกทำด้วยอะไร" สู่คำถามปลายเปิดชวนคิด "ถ้าเด็กๆ เป็นลูกหนู เด็กๆ จะทำอะไรได้บ้าง"

2. ใจกว้าง และมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Mind)

ครูต้องมีความเชื่อมั่นในเด็กเชื่อว่าเด็กทุกคนมีศักยภาพเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ครูต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อว่าครูสามารถส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เมื่อครูมีความเชื่อที่ถูกต้องแล้ว ครูจะเป็นคนที่เปิดกว้าง ยอมรับความเป็นจริงของเด็ก เปิดรับความคิดเห็นและมีความหวังเสมอ ครูที่มีทัศนคติเชิงบวกจะมองเห็นความก้าวหน้าของเด็กแม้จะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยและไม่ละเลยที่จะสะท้อนให้เด็กได้เห็นความก้าวหน้าของตัวเอง ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องครูที่เปิดกว้างจะยอมรับได้ว่าเด็กเล็กยังไม่สามารถอธิบายอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีและมีความหวังว่าเราจะมีวิธีการที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและสามารถสื่อสารความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้นได้

เมื่อเราแปล "ความหวัง" สู่การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้ความหวังของเรามีความชัดเจนเพื่อนำมาสู่การกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่สามารถประเมินความสำเร็จได้

3. มีความเชี่ยวชาญในทักษะที่หลากหลาย (Multi-skilled)

ทักษะการสังเกตที่ละเอียดลออ : ครูที่มีทักษะการสังเกตที่ละเอียดลออจะมองเห็นสิ่งที่เด็กสื่อสารด้วยภาษากายได้เป็นอย่างดี เช่น ท่าทาง สายตา น้ำเสียงทำให้สามารถรับรู้และเท่าทันอารมณ์ของเด็ก ครูที่ช่างสังเกตจะไวต่อการรับรู้บรรยากาศในการเรียนการสอน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนได้อย่างทันท่วงที่สามารถสังเกตเห็นความกระตือรือร้นหรือความอ่อนล้าในการเรียนของเด็กมองเห็นวิธีเรียนรู้และความก้าวหน้าของเด็กเป็นรายบุคคลหรือเมื่อทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ครูที่ช่างสังเกตจะสามารถหาจังหวะที่เหมาะสมที่จะเข้าไป ถอยออกมาหรือเพียงเฝ้าดูอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์

ทักษะการสื่อสารเชิงบวก : ครูที่มีการสื่อสารทางบวกจะมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างมากทั้งในเรื่องทัศนคติการเรียนรู้การเห็นคุณค่าในตัวเอง

ทักษะการกระตุ้นให้เด็กคิด : ครูที่มีทักษะการกระตุ้นให้เด็กคิด มักจะใช้คำถามปลายเปิดอยู่เสมอเพื่อกระตุ้นให้คิดอย่างหลากหลาย และรับฟังความคิดเห็น ของเด็ก จัดกิจกรรมที่让孩子ได้สังเกต สำรวจ แล้วเกิดคำถามที่ต้องการคำตอบบางกิจกรรมก็มีการสร้างเงื่อนไขเพื่อให้เด็กต้องเผชิญกับปัญหา เช่น "กรรไกรมี 3 อันเท่านั้น หนูมีกัน 5 คน ต้องแบ่งกันใช้นะคะ"

ทักษะการสร้างแรงจูงใจ : ครูต้องสร้างความกระตือรือร้นให้ตัวเองอยู่เสมอเพราะความกระตือรือร้นของครูจะส่งผ่านไปเป็นแรงจูงใจให้เด็กๆ อยากเรียนรู้ จะทำให้บทเรียนของครูสนุกเร้าใจ ครูที่มีทักษะการสร้างแรงจูงใจ มักจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย นอกจากนั้นทาน ละครก็จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้กับเด็กได้อย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องของลักษณะนิสัยคุณธรรม จริยธรรม

ทักษะการประเมิน : ครูที่มีทักษะการประเมิน จะต้องมีความรู้ด้านพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย มีความสามารถในการจับประเด็นที่น่าสนใจหรือสอดคล้องกับเป้าหมาย มีทักษะการสังเกต การจดบันทึก พฤติกรรมและปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก

ทักษะการคาดเดาผลล่วงหน้า : ครูที่มีทักษะการคาดเดาผลล่วงหน้าจะต้องเป็นคนช่างสังเกต คิดได้ฉับไว จินตนาการได้ชัดว่ากระบวนการเรียนการสอนหรือกิจกรรมจะดำเนินไปอย่างไร ความคาดหวังและสิ่งที่จะเกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนคืออะไร ถ้ามีสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดน่าจะเกิดอะไรได้บ้างเพื่อตั้งรับหรือต่อยอดต่อไปได้อย่างเหมาะสม

4. มีวินัยในตนเอง (Self- Discipline)

เรื่องของการพัฒนาทักษะสมอง EF อาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับครูและครูก็ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมและบทบาทของตนในบางด้าน เช่น เปลี่ยนจากที่ครูริเริ่มเป็นเด็กริเริ่มเปลี่ยนจากผู้สอนเป็นผู้ร่วมเรียนรู้เปลี่ยนจากผู้พูดเป็นผู้ฟัง ฯลฯ เพื่อสร้างโอกาสให้เด็กได้พัฒนาทักษะสมอง EF ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

เป็นที่ทราบกันดีว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเคยชินเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้โดยง่ายต้องอาศัยการตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้น มีเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมีวิธีการปฏิบัติและมีวินัยที่กำกับให้ตนเองจดจ่อกับการกระทำที่จะนำไปสู่เป้าหมาย เรียกว่าเกาะติดกับเป้าหมายและหมั่นประเมินตนเองเพื่อให้เห็นความก้าวหน้าเกิดแรงจูงใจภายในที่จะช่วยให้การกำกับวินัยในตนเองมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

5. ทำงานเป็นทีม (Team Work)

การทำงานเป็นทีมประกอบด้วยผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับเด็ก ได้แก่ ครู พ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อนครูผู้บริหารบุคลากรในโรงเรียนตลอดจนหรือชายที่มีจุดหมายเดียวกัน การทำงานเป็นทีมจะช่วยให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายเทข้อมูลอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเรื่องทักษะสมอง EF ในเด็กต่อไป

ในยุคเทคโนโลยีข่าวสาร (IT) มีส่วนช่วยให้เกิดการถ่ายเทข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวางยิ่งขึ้น

6. เป็นที่รักและไว้วางใจของเด็ก (To be loved & Trust)

เมื่อครูมีความผูกพันที่ดี เป็นที่รักและไว้วางใจของเด็ก จะทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย พร้อมทั้งจะเรียนรู้ และก้าวสู่สังคมที่กว้างขึ้น การแสดงออกถึงความรักไม่เพียงแต่การบอกรัก โอบกอด แต่ยังรวมถึงการพร้อมรับฟัง และรับรู้ความรู้สึกของเด็กทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ การให้โอกาสเด็กได้คิด เลือกและตัดสินใจ สนับสนุนให้เด็กได้รู้สึกภูมิใจกับความสำเร็จ ให้กำลังใจเมื่อเด็กรู้สึกท้อ เสียใจ เศร้า ทำให้เด็กรู้สึกได้รับการยอมรับ ให้อภัย และให้โอกาสที่จะปรับปรุงเมื่อทำผิดพลาด รวมทั้งยินดีและชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

7. วางแผนและจัดการงานเป็น (Planning & Organization)

มีการทำงานอย่างเป็นระบบ ในลักษณะวิจัยและพัฒนา (Research and Development) คือ มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน มีกระบวนการทำงานและประเมินผลสามารถสะท้อนผลการเรียนรู้ของเด็กและของครู ประเมินตนเองว่าแนวทางที่ปฏิบัตินั้นถูกต้องเหมาะสมหรือไม่อย่างไรเพื่อนำสู่การพัฒนาตนพัฒนางาน

บทบาทของพ่อแม่เพื่อสนับสนุนการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็ก

คุณครูควรส่งเสริมให้พ่อแม่มีความตระหนักถึงความสำคัญของตนในการพัฒนาทักษะสมอง EF บทบาทของพ่อแม่ควรจะเป็นดังนี้

1. มีความสนใจ ใฝ่รู้

พ่อแม่ควรรหาความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมอง EF และความรู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาการและทักษะที่จำเป็นสำหรับลูกจากหลากหลายแหล่งที่เชื่อถือได้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนผู้ปกครองร่วมไปกับครูของลูก ค้นหาข้อมูลจากหนังสือหรือ Website แล้วนำความรู้มาวิเคราะห์และปรับให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพ่อแม่และลูก

2. สร้างความผูกพันที่ดี

ความรักความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูกระหว่างพ่อกับแม่และสมาชิกในครอบครัว บนพื้นฐานของความรัก ให้เกียรติ ให้อภัยและยอมรับในความแตกต่าง ความผูกพันที่ดีในครอบครัวจะเป็นรากฐานที่สำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้มีความพร้อมที่จะเปิดโลกการเรียนรู้มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา มีจิตใจที่เข้มแข็ง กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเช่นเดียวกัน ความผูกพันที่ดีก็จะมีผลต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF เพราะสมองจะเปิดรับการเรียนรู้และทำงานได้ดีในสถานะที่คนเรารู้สึกมั่นคง ปลอดภัย

3. เรียนรู้ที่จะรู้จักลูก

การพัฒนาลูกให้มีทักษะสมอง EF ที่ดีและการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของลูกนั้นไม่ใช่เพียงการนำความรู้และกระบวนการต่างๆ มาใช้ทันทีแต่พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ "ลูก" ให้รู้จักที่จะเข้าใจและยอมรับความเป็นตัวตนของลูก ความสามารถ ความถนัด จุดแข็งจุดอ่อนของลูก ไม่เอาลูกมาเปรียบเทียบกับ หรือเปรียบเทียบกับเด็กอื่น การเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับลูกด้วยการทำกิจกรรมหรือลงมือทำสิ่งต่างๆ ไปด้วยกัน เช่น สนุกกับการทำอาหาร เตรียมจัดงานวันเกิดให้คุณยาย จะช่วยให้เราเข้าใจลูกได้ดีขึ้น ได้เห็นวิธีคิด วิธีการทำงานการตัดสินใจเลือกและยังได้สนุกสนาน ได้เผชิญอุปสรรคไปพร้อมๆ กัน ลูกๆ จะรู้สึกว่าคุณแม่ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปด้วยกัน

4. ฝึกวินัยเชิงบวก

การฝึกวินัยเชิงบวก หมายถึง การฝึกฝนให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยเกิดจากการกำกับตัวเองได้ ภายใต้บรรยากาศที่ดีในการฝึกฝน ลูกจะรู้สึกถึงความก้าวหน้าเพิ่มขึ้น ภูมิใจที่สามารถกำกับตัวเองได้ได้เรียนรู้วิธีการที่จะวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่ามีผลต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไรและเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาตนเอง

5. เป็นต้นแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์

เด็กเรียนรู้ได้ดีจากการเลียนแบบและแบบอย่างที่ได้เลียนแบบมากที่สุดคือ พ่อแม่ พฤติกรรมของพ่อแม่อยู่ในสายตาของเด็กตลอดเวลา ดังนั้น พฤติกรรมใดที่ต้องการให้เกิดกับลูกต้องเริ่มต้นที่พ่อแม่ก่อนหรือน้อยก็เริ่มไปพร้อมๆ กับลูก ดังคำกล่าวที่ว่าลูกทำให้พ่อแม่มีนิสัยที่ดีขึ้นอยากให้คุณเริ่มต้นแต่เช้าพ่อแม่ก็ต้องตื่นแต่เช้าด้วยเช่นกัน ดังนั้น หากต้องการให้ลูกมีการพัฒนาทักษะสมอง EF ที่ดี พ่อแม่ต้องพยายามพัฒนาตนให้มีองค์ประกอบของทักษะสมอง EF ทั้ง 9 ด้านไปพร้อมๆ กับลูกด้วย เช่น ถ้าต้องการให้ลูกมีทักษะด้านควบคุมอารมณ์ พ่อแม่ก็ต้องเป็นต้นแบบในการควบคุมอารมณ์ด้วยเช่นกัน

6. ให้โอกาสลูกได้เรียนรู้และเผชิญปัญหา

การเรียนรู้ของเด็กนอกจากจะเรียนรู้จากการเลียนแบบ ดังได้กล่าวไว้ในข้อ 5 แล้ว การเรียนรู้ของเด็กจะเกิดจากการได้รับประสบการณ์ตรงจากการได้ฟัง ได้ดมได้เห็น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสและลงมือทำสิ่งต่างๆ และเด็กนั้นเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาการเรียนรู้ที่จึงควรให้โอกาสเด็กได้หยิบจับและลงมือทำเริ่มจากกิจวัตรประจำวันของตนเอง การช่วยงานบ้าน การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น การเล่นและทำกิจกรรมที่สนุกสนาน

เมื่อลงมือทำย่อมเกิดการเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ลูกจะได้รับโอกาสในการฝึกทักษะการลงมือทำและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง หากติดขัดก็ได้รับการชี้แนะอย่างเหมาะสม ยิ่งทำมากก็ยิ่งทำให้เกิดการพัฒนาทักษะสมอง EF ในหลายด้านด้วยกันหรืออาจจะเรียกว่าได้ฝึกทักษะครบทุกองค์ประกอบก็ว่าได้ เช่น ด้านจดจ่อใส่ใจ จำเพื่อใช้งาน ยืดหยุ่นความคิด ยังคิดไตร่ตรอง ริเริ่มลงมือทำ เป็นต้น

7. ให้รับผิดชอบงานบ้าน

การมอบหมายงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ให้ลูกทำ จะทำให้ลูกเป็นคนรักการทำงานมีทักษะในการทำงาน ชยัน กระตือรือร้น รู้จักวางแผนและลงมือทำ มีความรับผิดชอบและมีน้ำใจ ฯลฯ นั่นคือลูกได้พัฒนาทักษะสมอง EF ไปพร้อมกันหลายๆ ด้าน เพราะงานบ้านเป็นการเรียนรู้จากการลงมือทำ (Learning by Doing)

8. ตั้งเป้าหมายความสำเร็จของลูก

หากถามพ่อแม่ที่มีลูกเล็กๆ ว่าตั้งเป้าหมายอะไรให้กับชีวิตลูก ส่วนใหญ่ก็จะตอบตรงกันว่าต้องการให้ลูกประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุข ลองทบทวนดูดีกว่าว่าเป้าหมายปลายทางที่ตั้งไว้ หรือเป้าหมายหลักนั้นเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตลูกอย่างยั่งยืนหรือไม่ คิดต่อให้ชัดว่าอะไรที่จะบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของลูกและความสุขในชีวิตคืออะไร ที่สุดแล้วลูกสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าในตนเอง ผู้อื่น รวมถึงต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ เพราะทักษะต่อการดำรงชีวิตจะมีผลต่อการเลี้ยงดูลูกและการเลี้ยงดูลูกจะหล่อหลอมทั้งความคิดและจิตใจของลูก เมื่อเป้าหมายปลายทางหรือเป้าหมายหลักชัดเจนแล้วต้องมีเป้าหมายระยะสั้นและกระบวนการย่อยที่รองรับและสอดคล้องกับเป้าหมายหลัก เป้าหมายต้องอยู่ในใจเสมอ

9. ทำงานร่วมกับครู

เมื่อลูกเข้าโรงเรียนก็ไม่ได้หมายความว่าภาระการฝึกฝนรณรงค์เลี้ยงดูตกไปเป็นของครูและโรงเรียน เพราะบ้านยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อลูก ให้ถือว่าบ้านและโรงเรียนเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาลูกร่วมกันแต่เนื่องจากความเชื่อทัศนคติและประสบการณ์ของครูและพ่อแม่แต่ละคนก็แตกต่างกันจึงต้องหมั่นพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนทัศนะระหว่างกันเพื่อให้มีเป้าหมายที่ตรงกันและมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูไปในทิศทางเดียวกันไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันซึ่งจะเป็นผลในทางลบต่อลูก

การทำงานร่วมกันระหว่างบ้านและโรงเรียนควรอยู่บนทัศนะเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อใจ ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พ่อแม่ควรให้ความเคารพในวิชาชีพครู เคารพในวิธีการทำงานของครู หากสงสัย ข้อใจ หรือไม่พอใจควรไต่ถามเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน ไม่ควรเก็บความข้องใจเพราะจะกระทบต่อสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการพัฒนาลูก อีกทั้งการบ่นว่าลับหลังครูแต่อยู่ต่อหน้าลูก จะทำให้ลูกเกิดความสับสน กังวลใจ เพราะส่วนใหญ่เด็กนั้นจะรักทั้งพ่อแม่และรักครู

เมื่อพ่อแม่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งสองฝ่ายจะประสานมือ ประสานใจเป็นหนึ่งในการพัฒนาลูกไปในทิศทางเดียวกัน พ่อแม่และครูจะมีความสุขความเบิกบานใจที่ได้เห็นความก้าวหน้าของของคนที่เรารักเติบโตอย่างงดงาม

การมีทัศนคติที่ดีต่อกัน จะเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกันระหว่างบ้านและโรงเรียน ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะทำให้การทำงานมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะทำให้การทำงานมีความสอดคล้องกันระหว่างบ้านและโรงเรียน

Module 8

เรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF

ตัวอย่างกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกิจกรรมระยะยาวที่ประกอบด้วยกิจกรรมย่อยๆ หลายกิจกรรมร้อยเรียงต่อเนื่องกันกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกิจกรรมเดี่ยว โดยระบุวัตถุประสงค์ กระบวนการ/วิธีการ สื่อ/อุปกรณ์ และกิจกรรมเพิ่มเติม พร้อมภาพประกอบ

1. กิจกรรมโครงงาน : Project Approach

การเรียนการสอนแบบโครงงาน (Project Approach) เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริม ให้เด็กแสวงหาคำตอบจากการเรียนเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลุ่มลึกเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองในการเรียนรู้แบบโครงงานเด็กจะได้เรียนรู้กระบวนการหา ความรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงทั้งกิจกรรมในและนอกห้องเรียนการเรียนรู้นั้นเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดวางแผน ตัดสินใจ ค้นคว้า ทดลอง แก้ปัญหาและทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โครงงานอาจจะเป็นได้ทั้งกิจกรรมรายบุคคล ร่วมมือทำในกลุ่ม ย่อย และที่เด็กๆ ทั้งห้องทำร่วมกัน



กิจกรรมอาจมีทำการหาข้อมูลการวางแผนงานแลกเปลี่ยนประสบการณ์ บทบาทสมมติ ทักษะศึกษา เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ สังเกต ทดลองสร้างสรรค์ และ นำเสนอผลงาน ฯลฯ โดยในระหว่างทำกิจกรรมนั้น ครูจะจดบันทึกการเรียนรู้ของเด็กในด้านต่างๆ ทำให้สามารถติดตามผลพัฒนาการและศักยภาพด้านต่างๆ ทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาของเด็กได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

Executive Functions ที่เกิดจากการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project Approach)

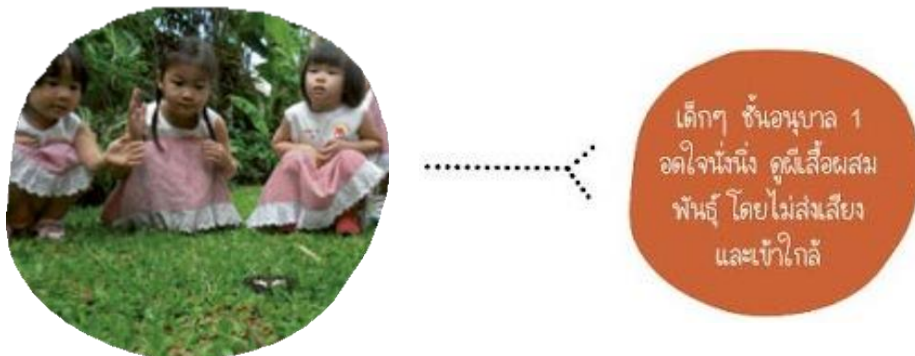
ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory)

ในการเรียนแบบโครงงานนั้น เด็กๆ จะต้องนำความรู้ที่ตนเองได้ค้นหาแล้วเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันและประสบการณ์เดิมเพื่อนำข้อมูลที่รับรู้มาสู่การลงมือปฏิบัติจริงรวมถึงเพื่อนำมาวิเคราะห์หรือค้นหาคำตอบกับคำถามใหม่ๆ หรือสิ่งที่เด็กสงสัยในห้องเรียนรวมถึงใช้สิ่งที่เด็กเรียนรู้มานั้นนำมาแก้ปัญหาและถูกปัญหากันระหว่างเพื่อนๆ ในชั้นเรียนอีกด้วย



การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)

การเรียนรู้แบบโครงงานนั้นจะมีกิจกรรมที่เด็กๆ จะต้องทำร่วมกัน หรือทำด้วยกันตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน การทดลองการเล่นบทบาทสมมติต่างๆ ดังนั้นเด็กๆ จึงจำเป็นต้องมีการยั้ง คัดไตร่ตรองเสมอเพื่อให้ตนเองปฏิบัติตามกติกาในการทำกิจกรรมร่วมกันว่าใครทำหน้าที่ บทอะไร และในเวลาใด นอกจากนั้นเด็กๆ ยังต้องควบคุมตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้ความระมัดระวัง เช่น กิจกรรมทำอาหารที่ ใช้อุปกรณ์ที่มีความคม ความร้อนและอันตรายอื่นๆ เด็กๆ จึงต้องรู้จักควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมและ ปลอดภัยเท่านั้น

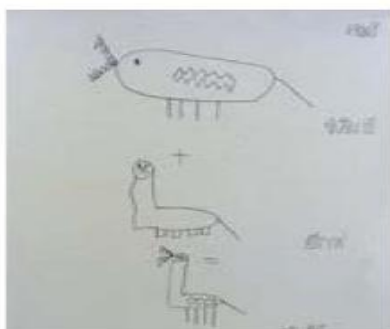


การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)

ในการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมโครงงานเด็กๆ จะได้เปรียบเทียบกับจินตนาการและต่อยอดจากความรู้ที่มีอยู่เพื่อ สร้างสิ่งใหม่หรือสิ่งที่ใกล้เคียงและเด็กๆ จะต้องยอมรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ ที่ได้จากเพื่อนๆ หรือจากการทดลอง ค้นคว้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโครงงานอีกด้วย



การแต่งนิทานในโครงการหนังสือ เด็กๆ ทั้งห้องจะร่วมกันแต่งนิทาน 1 เล่ม ร่วมกัน แต่ละคนจะแต่งนิทานคนละ 1 ประโยค เริ่มจากคนแรกที่เริ่มเรื่อง แล้วคนต่อไปแต่งนิทานต่อจากคนแรก และแต่งต่อๆ กันไปจนคนสุดท้ายจะต้องจบเรื่องนิทานให้ได้



ในโครงการจรรบี จำนวนสองคู่ครูให้เด็กๆ ลองจินตนาการว่าถ้าจะเชื่อมสัมพันธ์กับสัตว์ชนิดอื่นจะได้สัตว์หน้าตาเป็นแบบใด เด็กๆ จะตั้งชื่อสัตว์ชนิดนี้ว่าอะไร

การจดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)

การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมโครงการ เด็กๆ จะได้ทำกิจกรรมด้วยการลงมือปฏิบัติจริงไม่ว่าจะเป็นการทดลอง การสังเกตการทำงานศิลปะและกิจกรรมอื่นๆ ดังนั้น เด็กๆ จะได้ฝึกฝนทักษะในการจดจ่อ ใส่ใจเพื่อไม่ให้เสียสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

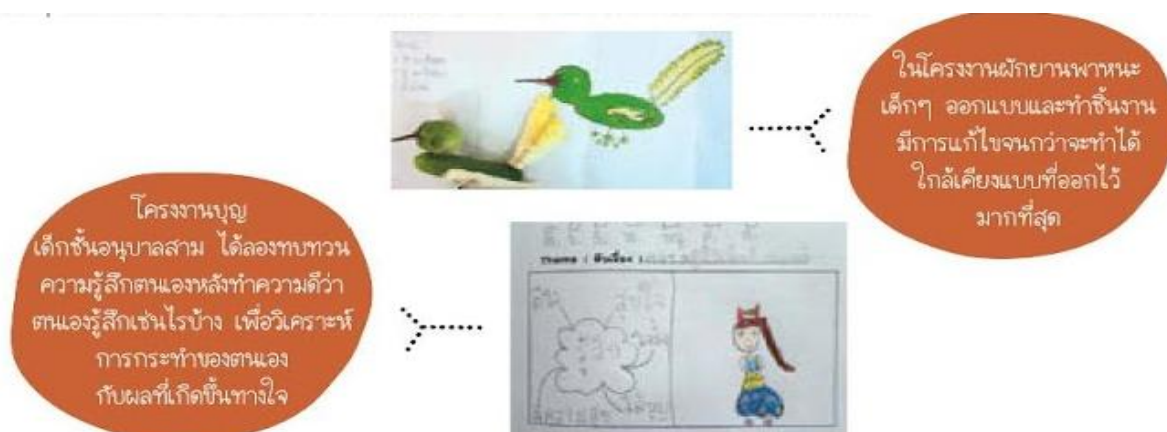
การเรียนรู้ร่วมกันการทำงานร่วมกันทำให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง



ในโครงการหอย เด็กๆ ได้สังเกตหอยแต่ละชนิด บันทึกหอยที่ตนเองสนใจเป็นรูปภาพ และนำมาสร้างเป็นนิยายหอยชนิดต่างๆ ไว้ในห้องเรียนโดยชั้นงาน แต่ละชั้นนั้น จะมีหลายขั้นตอน และใช้ระยะเวลาที่จะทำใหสำเร็จ

การติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring)

การทำงานหรือสร้างสรรค์ชิ้นงานของเด็กๆ ไม่ได้ลงเอยด้วยความสำเร็จทุกครั้งเด็กๆ จึงมีโอกาที่จะวิเคราะห์สิ่งที่ทำ ผลงานตนเองและพัฒนาชิ้นงานจนเป็นที่พอใจ



2. เล่นบทบาทสมมติ และเล่นละคร

การเล่นสมมติเป็นกิจกรรมที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องสอนหรือสาธิตให้ดู เพราะมีความฝันและจินตนาการที่พร้อมจะถ่ายทอดออกมาอย่างเบิกบานใจ เพราะการเล่นสมมติจะตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ที่ต้องการถ่ายทอดหรือสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของเด็กที่มีต่อโลกรอบตัว ได้ระบายความรู้สึกที่มีอยู่ในใจ ได้นำความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนรู้มาไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้รอบตัวปฏิสัมพันธ์และบทบาทของคนในครอบครัวในสังคมมาเล่นสมมติด้วยความรู้สึกเป็นอิสระปราศจากความกดดันการเล่นสมมติจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยในทุกด้านโดยเฉพาะด้านอารมณ์ สังคมและส่งผลต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ได้เป็นอย่างดี การเล่นสมมติมีหลายๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นเล่นบทบาทสมมติ เชิดหุ่น เล่นละครสร้างสรรค์ เล่นละครเวที

เล่นบทบาทสมมติ



การเล่นบทบาทสมมติเป็นการแสดงบทบาทตามจินตนาการของเด็ก เด็กจะสมมติและแสดงบทบาทที่ตนเองต้องการ เช่น สมมติว่าตัวเองกำลังทำกับข้าว หรือเล่นบทเป็นครูกับนักเรียนเป็นกัปตันขับเครื่องบิน เป็นต้น การเล่นสมมตินี้ไม่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าแต่จะเกิดขึ้นได้อย่างฉับพลันและเล่นต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมชาติ การเล่นสมมติจะทำให้เด็กสนุกสนานเพราะได้นำสิ่งที่อยู่ภายในทั้งประสบการณ์เดิม อารมณ์ความรู้สึก ความต้องการ มาแสดงออกได้อย่างอิสระ เด็กจะรู้สึกผ่อนคลายได้คิดและลงมือทำโดยเกิดจากการริเริ่มของเด็กเอง เมื่อเด็กเล่นสมมติบ่อยๆ เด็กจะมีทักษะในการสวมบทบาทเป็นสิ่งที่ตนต้องการ รู้จักที่จะสลับบทบาทกัน เล่นซึ่งเป็นทักษะก่อนที่จะนำไปสู่การเล่นละคร

เล่นละครหุ่น

การเล่นละครหุ่นเป็นการเล่นสมมติผ่านตัวละครที่เป็นหุ่นเชิด การเล่นละครหุ่น เริ่มมีเนื้อเรื่องมีการแสดง ความสัมพันธ์ระหว่างตัวละคร มีบทสนทนา มีเพื่อนร่วมเล่นด้วยโดยผลัดกันแสดงบทบาท การทำเสียงให้สมบทบาท การเล่น การคิด เนื้อเรื่องอาจจะเป็นเรื่องที่เด็กคิดอย่างฉับพลันโดยดึงจากประสบการณ์ ประกอบกับจินตนาการหรืออาจจะเป็นเรื่องที่นำมาจากนิทานเรื่องที่เด็กคุ้นเคย การเล่นละครหุ่นจะทำให้เด็กเริ่มมีโครงเรื่อง มีเริ่มต้นมีจุดหักเหและมีตอนจบของเรื่อง



เล่นละครสร้างสรรค์

ละครสร้างสรรค์นั้น เด็กๆ จะผูกเรื่อง เนื้อเรื่องจะร้อยเรียงกันคล้ายๆ กับนิทานที่เด็กเคยได้ยินได้ฟังมา มีการตกลงกันทั้งการเลือกตัวละคร การเลือกอุปกรณ์ประกอบการเล่น ในการเล่นละครสร้างสรรค์ เด็กจะรู้สึกเป็นอิสระจะให้นเนื้อเรื่อง เป็นอย่างไรก็ได้ขึ้นกับผู้เล่นปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาและไม่จำเป็นต้องมีผู้ชม เนื้อเรื่องจะปรับเปลี่ยนไปในแต่ละครั้งของการเล่น

การเล่นละครเวที

การเล่นละครเวทีสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น เป็นการเล่นบทบาทสมมติที่ผ่านการวางแผนและกำหนดขั้นตอนไว้ล่วงหน้า มุ่งเน้นให้เด็กได้นำความสนุกสนานจากเรื่องเล่าจากนิทานที่เด็กๆ ประทับใจมาสร้างสรรค์เป็น ละคร โดยเด็กเป็นผู้คิด ตัดสินใจและลงมือทำ ครูเป็นผู้ที่คอยสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือทำให้มากที่สุด สิ่งที่เป็นผลลัพธ์จากละครที่เด็กแสดงนั้น อาจจะดำเนินเรื่องไม่ราบรื่นนัก เมื่อเพื่อนลืมนบทก็บอกบทกันบนเวที ฉากเด็กๆ ก็ทำกันเองทั้งฉากและชุดการแสดงก็เกิดจากเด็กๆ ช่วยกันออกแบบ นั่นคือ ผู้ดูต้องเข้าใจและไม่หวังเป้าหมายว่าจะพบกับความสมบูรณ์แบบจากละครเด็กเพราะอาจจะทำให้ผิดหวังและตำหนิเด็กด้วยความไม่เข้าใจ

จะเห็นว่าละครเป็นสื่อทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อันหลากหลาย เนื่องจากละครมีองค์ประกอบหลายอย่างที่เด็กต้องคิดและลงมือทำ จึงเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การเล่นละครหรือการสมมติบทบาทจากเรื่องราวในนิทานทำให้เด็กต้องฝึกคิดเชื่อมโยง นำข้อมูลต่างๆ ที่รับรู้กับความรู้เดิมที่มีแล้วสังเคราะห์ส่งผ่านออกมาเป็นการกระทำ การเล่นละครหรือการแสดงออกมาช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ได้ชัดเจน แม่นยำขึ้นการเล่นละครนำพาเด็กเข้าสู่การจำลองสถานการณ์ที่คล้ายจริง ช่วงเวลาที่สร้างสรรค์จะเปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจตรวจสอบความคิดของตัวเองอย่างจริงจังโดยไม่รู้ตัว บทสนทนาที่เด็กพูดขณะ “สวมบท” จะสะท้อนว่าเด็ก “สื่อสาร” อย่างไร และเด็ก “คิด” อะไร เกี่ยวกับตัวละครนั้น ประเด็นสำคัญของการเล่นละคร คือ เด็กสามารถทำได้อย่างเต็มที่ ไม่มี “แรงกดดัน” และ “ไม่กลัวผิด”

เล่นบทบาทสมมติและการเล่นละคร กับการพัฒนาทักษะสมอง EF

การเล่นสมมติ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นบทบาทสมมติ หรือเล่นละครสร้างสรรค์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ในหลายทักษะด้วยกัน ดังนี้

โอกาสที่เด็กได้รับจากการเล่นบทบาทสมมติและการเล่นละคร	ทักษะสมอง EF
- เด็กสนุกกับการได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ได้ริเริ่มและได้เลือก ได้ตัดสินใจที่จะเลือกว่าจะเป็นตัวละครใด หรือจะแสดงบทบาทใด - เด็กมีเป้าหมายในการเล่นหรือแสดง และพยายามไปสู่เป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น - เด็กมีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เก่า นำมาสู่การเล่น ทั้งการตั้งเป้าหมาย วิธีการเล่น และการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่น การจัดทำฉากประกอบการแสดง - การเล่นหรือจัดแสดงที่ต้องร่วมเล่นกับเพื่อน เด็กจะได้ฝึกทักษะความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นและอาจไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ เพราะเหตุที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอบนเวที แต่การแสดงละครต้องดำเนินต่อไป - เด็กมีการวางแผนว่าจะเล่นหรือแสดงอะไร ต้องเตรียมอะไรบ้าง - ในระหว่างการเล่นสมมติย่อมต้องเกิดอุปสรรคระหว่างทางที่อาจทำให้เด็กรู้สึกผิดหวัง ล้มเหลว หรือ มีความขัดแย้งกับเพื่อน แต่เด็กจะพยายามอดทนอดกลั้นและหาวิธีการที่จะผ่านอุปสรรคเพื่อให้การเล่นด้วยกันยังคงดำเนินต่อไปได้	- ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) - มุ่งเป้าหมาย และเพียรพยายาม (Goal-Directed Persistence) - จำเพื่อใช้งาน (Working Memory) - ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) - วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) - ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

3. กิจกรรมศิลปะที่เน้นกระบวนการ (Process Art)

“Process Art” จะให้ความสำคัญกับมวลประสบการณ์ที่เด็กได้รับขณะที่เด็กกำลังสร้างสรรค์งานศิลปะ จึงมุ่งเน้นให้เด็กได้คิดอย่างอิสระ ได้ตัดสินใจด้วยตัวเองแล้วลงมือสร้างสรรค์งานโดยไม่ต้องพะวงถึงความสวยงามหรือความถูกต้องของผลงาน Process Art จึงไม่ได้ให้ความสำคัญว่าผลงานของเด็กจะออกมาสวยงามหรือต้อง “ดูดี”



จากตัวอย่างของการทำงานศิลปะ

- กระบวนการ เกิดจากการให้เด็กได้สำรวจทดลองใช้สื่อศิลปะต่างๆ อย่างเสรีโดยไม่มีแรงกดดันที่จะลอกเลียนแบบหรือทำให้อยู่ในขอบเขตที่กำหนด
- กระบวนการ เกิดจากการให้เด็กได้ทดลองกับสีน้ำ ได้เห็นการผสมสีของสีน้ำ สีต่างๆ ที่เด็กๆ ป้ายลงบนกระดาษ
- กระบวนการ เกิดจากการได้สัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยตัวเอง ได้เลือก ใช้สื่อ เช่น กระดาษที่มีขนาด รูปทรง สี พื้นผิว ต่างๆ กันออกไปด้วยตนเอง ได้เลือกใช้สีแบบต่างๆ ด้วยตนเอง ได้ตัด ได้ฉีก ขยำ ตามความคิดของตนเอง ใช้สื่อที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันมาสร้างสรรค์ผลงาน เลือกใช้วิธีการทำให้สิ่งต่างๆ ติดกันด้วยตนเอง
- กระบวนการ คือเสรีภาพที่จะทดลองและพอใจ ภาควิธีที่ จะสร้างสรรค์งานโดยไม่ต้องกังวลถึงผลงานที่ออกมา
- กระบวนการ คือการสร้างสรรค์อะไรสักอย่างหนึ่งที่เป็นของตัวเด็กคนนั้นจริงๆ และไม่ต้องลอกเลียนแบบใคร

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดประสบการณ์ ให้เด็กได้ทำงานศิลปะ คือ กระบวนการ ไม่ใช่ผลงาน



ศิลปะที่เน้นกระบวนการเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากการสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่มีพื้นผิวลักษณะต่างกัน ทำให้เกิดโอกาสที่เด็กจะได้แสดงออกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนในทุกแง่มุม ช่วยให้เด็กๆ ได้ทดลองสร้างสรรค์ เสริมสร้างทักษะการคิดและตัดสินใจช่วยให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กและศิลปะจะเป็นสิ่งที่สนุกสนานสำหรับเด็ก

ศิลปะที่เน้นกระบวนการจะมีลักษณะ ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำตามที่ได้คิดหรืออยากทดลองทำไม่มีการกำหนดขั้นตอนการทำงาน
 2. ยอมรับผลงานที่หลากหลายของเด็กไม่มีความคาดหวังในผลงานว่าจะต้องออกมาเป็นอย่างไรบ้าง ไม่มีตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบ
 3. สร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความเต็มใจและมีความสุขที่จะทำ คือเด็กได้ลงมือ เลือก คิด ทำด้วยตนเอง เมื่อตนเองต้องการ ไม่บังคับให้ทำแต่ใช้วิธีการเชิญชวนด้วยความอ่อนโยนแต่หากเด็กยืดยุ่นในเรื่องของเวลาไม่มีข้อจำกัดตายตัว
 4. ได้ทำด้วยวิธีต่างๆ และใช้วัสดุอุปกรณ์ที่แตกต่างกันไปมีอุปกรณ์เครื่องมือและวัสดุที่หลากหลายให้เด็กได้เลือกใช้เลือกทดลองเพื่อให้เด็กๆ ได้เลือก เช่นการติดวัสดุบางคนอาจเลือกใช้เทปกาว กาวน้ำหรือใช้เชือกผูกก็ได้ วัสดุที่นำมาทำงานศิลปะที่หลากหลายจะกระตุ้นการคิด การสำรวจ ตัดสินใจ เลือกและทดลองทำของเด็กและที่สำคัญเด็กได้ “ค้นพบ” หมายถึงเด็กๆ จะค้นพบวิธีใหม่ๆ วัสดุใหม่ๆ ด้วยตนเอง
 5. ได้สำรวจ เด็กๆ จะสำรวจสิ่งที่ต้องการทำ สำรวจสื่ออุปกรณ์ที่จะใช้ สำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวนำมาสร้างสรรค์ผลงาน ไม่จำกัดวัสดุที่เด็กจะทำงานศิลปะแต่ละครั้งว่าต้องใช้วัสดุอะไร ครูจะจัดวัสดุให้เด็กได้เลือกอย่างหลากหลาย เพื่อให้เด็กได้สำรวจได้พิจารณาไตร่ตรองมีอิสระในการเลือกได้ใช้ประสาทสัมผัสได้ทดลองทำ และวัสดุที่หลากหลายจะกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ดี
- มีโอกาสในการเผชิญกับปัญหาและค้นพบวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองเมื่อเด็กประสบปัญหาในการทำงานอย่าด่วนเข้าไปให้ความช่วยเหลือควรเปิดโอกาสให้ได้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง

เล่นอิสระ	เล่นอย่างมีแบบแผน
• เด็กเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเล่น • เป้าหมายกำหนดโดยเด็ก หรือเล่นโดยไม่ได้กำหนดเป้าหมายไว้ก่อน • ผลผลิตของการเล่นแตกต่างกันไป • การเล่นมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และความต้องการของผู้เล่น • การเล่นยุติเมื่อเด็กตัดสินใจเลิกเล่น หรือเมื่อต้องไปทำกิจกรรมอื่น • การเล่นดำเนินไปอย่างสลับไปมา ต่อเนื่อง เมื่อมีอุปสรรคก็ปรับเปลี่ยนการเล่นไป เพื่อให้การเล่นดำเนินต่อไปอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน • เด็กมีอิสระอย่างเต็มที่ตลอดการเล่น ทั้งเป้าหมาย วิธีการ การตัดสินใจเลือก การแก้ปัญหา การต่อยอด การเริ่มและยุติการเล่น ต้องการเล่นตามลำพังหรือชวนเพื่อนเล่นด้วย	• การเล่นเกิดจากครูกำหนดหรือวางแผน • เป้าหมายกำหนดโดยครู • ผลผลิตของการเล่นมีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน • การเล่นมีขั้นตอน มีกติกา กำหนดไว้อย่างชัดเจน • การเล่นยุติเมื่อสิ้นสุดแผนการเล่นที่ครูกำหนด • ครูมักจะมึบบทบาทในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น อาจจะเข้าไปแก้ปัญหาเอง หรือกระตุ้นให้เด็กเป็นผู้แก้ปัญหา • เด็กมีอิสระในการเล่นที่อยู่ในกรอบที่ครูกำหนด เนื่องจากครูมีเป้าหมาย และกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนไว้เรียบร้อยแล้ว

4. การเล่นอิสระ (Free Play)

การเล่นอิสระของเด็กหมายถึงการเล่นที่เด็กมีอิสระในการเล่น ไม่ว่าจะเล่นอะไร เล่นกับใคร เล่นอย่างไร จะยุติการเล่นหรือเปลี่ยนแปลงการเล่นเมื่อใดก็ขึ้นกับการตัดสินใจของเด็กเอง การเล่นอิสระจึงไม่ได้มีการกำหนดเป้าหมายโดยครูแต่จะเป็นการเล่นอย่างอิสระตามธรรมชาติของเด็กแม้ว่าครูจะเป็นผู้เลือกสรรวัสดุอุปกรณ์ จัดสถานที่หรือกำหนดบริเวณให้เด็กเล่นและกำหนดกติกาบางอย่าง เช่น กฎของความปลอดภัย กติกาการเล่นร่วมกันแต่อย่างไรก็ดีในการเล่นอิสระ ครูก็ไม่ได้เป็นผู้กำกับการเล่นของเด็ก เด็กจะเป็นผู้กำหนดการเล่นเองและหากครูมาร่วมเล่นด้วย ครูก็ต้องลดบทบาทของความเป็นครูให้เป็นเพียงผู้ร่วมเล่นและให้เด็กเป็นผู้นำในการเล่น เพื่อเปิดโอกาส ให้เด็กได้รับประโยชน์จากการเล่นอิสระอย่างเต็มที่

ทำไมการเล่นอิสระจึงเป็นสิ่งที่โปรดปรานของเด็ก

การเล่นอิสระราวกับเป็นชีวิตจิตใจของเด็ก เด็กจะใช้เวลาเล่นอย่างเพลิดเพลินได้เป็นเวลานาน เมื่อลองพิจารณาอย่างใคร่ครวญเราจะพบคำตอบว่าทำไมการเล่นอิสระจึงเป็นที่ติดใจเด็กเหลือเกิน ที่แน่ๆ คือคงไม่ใช่เพียงแค่ความสนุกสนานแต่สิ่งที่ผูกโยงให้เด็กเล่นอย่างต่อเนื่อง คือ

- ได้คิดและได้ลงมือทำ เด็กจึงสนุกกับการสรรหาวิธีเล่นที่หลากหลายตามแต่ใจนึก เพลิดเพลินกับความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ได้ต่อยอดความคิดของตนแบบไม่รู้จบมีอิสระปราศจากความกดดันที่มาจากความคาดหวังผลของครู
- ไม่กลัวที่จะล้มเหลวผิดก็คิดใหม่ทำใหม่ยังทำได้ไม่ดีก็ทำซ้ำหากพยายามทำแล้วล้มเหลวก็ไม่เสียหน้าไม่โดนตำหนิ
- ได้ภูมิใจกับความสำเร็จที่เกิดจากความคิดและการลงมือทำของตนเอง ตั้งแต่ความสำเร็จย่อยที่เกิดขึ้นระหว่างทางและความภูมิใจกับผลงานที่เกิดขึ้นปลายทาง
- รู้สึกดีต่อตนเองที่มีความสามารถเพิ่มขึ้นทั้งการคิดและการลงมือทำ ทำให้ปัญหา หรืออุปสรรคกลายเป็นสิ่งท้าทาย มีความคล่องแคล่วในการลงมือทำ ตัดสินใจ ได้เร็วขึ้น มีลำดับขั้นตอนที่ดีในการทำงาน ว่าควรทำอะไรก่อนหลังมีความผิดพลาดน้อยลง
- สนุกกับการเล่นที่ได้สำรวจได้คาดเดาผลหรือเฝ้ารอดูผลจากสิ่งที่ยังไม่รู้คำตอบ
- อยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายแต่มีชีวิตชีวา มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย เพลิดเพลินและแปลกใหม่



การเล่นอิสระสำคัญอย่างไร และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างไร

การเล่นอย่างอิสระ เป็นการเล่นที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็ก อย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ

- การเล่นมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ มัดเล็ก-ใหญ่ ระบบการรับสัมผัส การทำงานประสานกันระหว่างอวัยวะส่วนต่างๆ และการทำงานของสมอง
- ช่วยให้เด็กมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นการแบ่งปัน อดทนอดกลั้น จัดการกับความขัดแย้ง ประนีประนอม ให้อภัย เจรจาต่อตรง
- ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะคิดและลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นต้นทางของการส่งเสริมทักษะ ด้านการคิด วางแผน ลงมือทำ กล้าเผชิญปัญหา จนก่อให้เกิดนิสัยของความขยัน กระตือรือร้น สนุกที่จะคิดและสร้างสรรค์ สิ่งต่างๆ
- การเล่นที่ปราศจากการชี้นำหรือกำกับโดยผู้ใหญ่จะทำให้เด็กได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ผลัดกันเป็นผู้นำผู้ตามอย่างเป็นธรรมชาติและทักษะในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนเด็กด้วยกัน เด็กได้ผ่อนคลายมีความสุขและเพลิดเพลิน การเล่นสมมติยังช่วยให้เด็กได้ระบายความวิตกกังวล หรือความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ

การเล่นอิสระกับการพัฒนาทักษะสมอง EF

การเล่นอิสระมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF การเล่นอิสระ เป็นสิ่งที่เด็กสนุกสนานและพร้อมเล่นทุกเมื่อเด็กสนุกที่ได้ออกแบบการเล่นเองได้ใช้จินตนาการความคิดสร้างสรรค์และนำทุกทักษะที่ฝึกฝนมาใช้ในการเล่นภายใต้บรรยากาศของควมมีอิสระที่จะเล่นและลงมือทำด้วยตนเอง การเล่นอิสระจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี

โอกาสที่เด็กได้รับจากการเล่นอิสระ	ทักษะสมอง EF
• เด็กเป็นผู้ริเริ่มและตัดสินใจที่จะเล่นและเลือกวิธีเล่นด้วยตนเอง เด็กสนุกที่จะสร้างสรรค์การเล่นใหม่ๆ หรือเล่นซ้ำๆ เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ๆ คิดและลงมือทำได้อย่างรวดเร็ว • เด็กเป็นผู้กำหนดเป้าหมายการเล่นเอง และพยายามไปสู่เป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น ไม่ว่าจะมียุอุปสรรคหรือไม่สำเร็จ ก็มีความเพียรพยายามทำต่อไป ด้วยการหาวิธีใหม่ๆ อุปกรณ์ใหม่ๆ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่เด็กตั้งใจ • เด็กมีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เก่านำมาสู่การเล่น ทั้งการตั้งเป้าหมาย วิธีการเล่น การเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่น ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหา	• ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) • มุ่งเป้าหมาย และเพียรพยายาม (Goal-Directed Persistence) • จำเพื่อใช้งาน (Working Memory)



โอกาสที่เด็กได้รับจากการเล่นอิสระ	ทักษะสมอง EF
• การเล่นมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยน ไปตามสถานการณ์และความต้องการของผู้เล่นและหากมีเพื่อนร่วมเล่นด้วย การเล่นอาจมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้การเล่นสนุกสนานยิ่งขึ้น หรือมีแรงบันดาลใจใหม่ • เด็กมีการวางแผนการเล่น จะทำอะไร ใช้อะไร ประกอบการเล่นชวนใครมาเล่นด้วย และระหว่างเล่นอาจมีการปรับแผนเป็นระยะๆ หากพบอุปสรรคหรือให้วิธีเล่นใหม่ๆ เพื่อให้การเล่นดำเนินไปอย่างลื่นไหล ต่อเนื่อง หรือสนุกสนานท้าทายยิ่งขึ้น • ในระหว่างการเล่นย่อมต้องเกิดอุปสรรคระหว่างทางที่อาจทำให้เด็กรู้สึกผิดหวัง ล้มเหลว หรือ มีความขัดแย้งกับเพื่อน แต่เด็กจะพยายามอดทนอดกลั้นและหาวิธีการที่จะผ่านอุปสรรคเพื่อให้การเล่นยังคงดำเนินต่อไปได้ • เด็กเรียนรู้ที่จะยับยั้งชั่งใจ และปรับเปลี่ยนการเล่นเมื่อเห็นว่าการเล่นอาจจะทำให้เกิดปัญหา หรือทำให้ต้องยุติการเล่น ทำให้ครูหรือเพื่อนคนอื่นไม่พอใจ เช่น เสียงดังมาก เงอะงะเกินไป แม้จะเห็นว่าการเล่นเช่นนั้นช่างสนุกเหลือเกิน	• ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) • วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) • ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) • ยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)

โอกาสที่เด็กได้รับจากการเล่นอิสระ	ทักษะสมอง EF
• ระหว่างที่เด็กเล่น สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ การมุ่งความสนใจ มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่เล่นอย่างต่อเนื่อง และจดจ่อได้เป็นระยะเวลานานกว่าการทำกิจกรรมอื่นๆ เพราะเป็นการจดจ่อที่เต็มไปด้วยหลากหลายอารมณ์ในทางบวก เช่น ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตื่นเต้น ทำหาย ภาคภูมิใจ • ระหว่างที่เด็กเล่นจะเห็นว่าเด็กได้มีการประเมินตนเองอยู่เป็นระยะว่าจะเกินกำลังหรือไม่ ต้องหาเพื่อนมาช่วยหรือเปล่า สูงเกินกว่าจะปีนไหม การเล่นช่วยให้เด็กได้ตรวจสอบตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็ง ทักษะที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อให้การเล่นของตนดีขึ้นหรือประสบความสำเร็จ	• จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) • ติดตาม ประเมินตนเอง (Self – Monitoring) 

5. การเล่นบทบาทสมมติและเล่นละคร

การเล่นสมมติเป็นกิจกรรมที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องสอนหรือสาธิตให้ดูเพราะมีความฝันและจินตนาการที่พร้อมจะถ่ายทอดออกมาอย่างเบิกบานใจ เพราะการเล่นสมมติจะตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ที่ต้องการ ถ่ายทอด หรือสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของเด็กที่มีต่อโลกรอบตัว ได้ระบายความรู้สึก ที่มีอยู่ในใจ ได้นำความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนรู้มาไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้รอบตัว ปฏิสัมพันธ์และบทบาทของคนในครอบครัวในสังคมมาเล่นสมมติด้วยความรู้สึกเป็นอิสระปราศจากความกดดัน การเล่นสมมติจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์ สังคม และส่งผลต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ได้เป็นอย่างดี การเล่นสมมติมีหลายๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นบทบาทสมมติ เชิดหุ่น เล่นละครสร้างสรรค์ เล่นละครเวที



เล่นบทบาทสมมติและการเล่นละคร กับการพัฒนาทักษะสมอง EF

การเล่นสมมติ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นบทบาทสมมติ หรือเล่นละครสร้างสรรค์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ การพัฒนาทักษะสมอง EF ในหลายทักษะด้วยกัน ดังนี้

โอกาสที่เด็กได้รับจากการเล่นบทบาทสมมติและการเล่นละคร	ทักษะสมอง EF
• เด็กสนุกกับการได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ได้ริเริ่มและได้เลือก ได้ตัดสินใจที่จะเลือกว่าจะเป็นตัวละครใด หรือจะแสดงบทบาทใด • เด็กมีเป้าหมายในการเล่นหรือแสดง และพยายามไปสู่เป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น • เด็กมีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เก่า นำมาสู่การเล่น ทั้งการตั้งเป้าหมาย วิธีการเล่น และการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่น การจัดทำฉากประกอบการแสดง • การเล่นหรือจัดแสดงที่ต้องร่วมเล่นกับเพื่อน เด็กจะได้ฝึกทักษะความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นและอาจไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ เพราะเหตุที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอบนเวที แต่การแสดงละครต้องดำเนินต่อไป • เด็กมีการวางแผนว่าจะเล่นหรือแสดงอะไร ต้องเตรียมอะไรบ้าง • ในระหว่างการเล่นสมมติย่อมต้องเกิดอุปสรรคระหว่างทางที่อาจทำให้เด็กรู้สึกผิดหวัง ล้มเหลว หรือ มีความขัดแย้งกับเพื่อน แต่เด็กจะพยายามอดทนอดกลั้นและหาวิธีการที่จะผ่านอุปสรรคเพื่อให้การเล่นด้วยกันยังคงดำเนินต่อไปได้	• ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) • มุ่งเป้าหมาย และเพียรพยายาม (Goal-Directed Persistence) • จำเพื่อใช้งาน (Working Memory) • ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) • วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) • ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

เอกสารอ้างอิง

- พญ. มัณฑนา ชลานั้นต์. (2564). **EF ฝึกทักษะทางสมองพัฒนาสมาธิเด็ก**. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://shorturl.asia/02EGi>
- พญ. อรรรัตน์ เซาร์กุลจรัสศิริ. (2565). **EF Executive Function สำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไร**. สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://shorturl.asia/UDNhk>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2565). **แนวทางการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมทักษะทางสมอง EF (Executive Functions)**. กรุงเทพฯ : บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- Serazu. (2565). **EF (Executive Functions) คืออะไร**. สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://shorturl.asia/dzK4A>
- Twinkl. (2565). **ทักษะทางสมอง EF (Executive Functions) คืออะไร ความสำคัญและกิจกรรมพัฒนาทักษะEF?**. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://shorturl.asia/DAX5>
- องค์ประกอบ 9 ด้าน EF (Executive Functions) สืบค้น 27 มิถุนายน 2567, จาก <https://>
- Ricardo Rosas and team, Executive Functions Can Be Improved in Preschoolers Through Systematic Playing in Educational Settings: Evidence From a Longitudinal Study, สืบค้น 27 มิถุนายน 2567 <https://www.frontiersin.org/>,
- 5 กิจกรรม สนุกส่งเสริมทักษะ EF สืบค้น 27 มิถุนายน 2567 : <https://www.rakluke.com>
- Yupin. (2564). **บทบาทครู กับการพัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการ “ให้โอกาส”**. สืบค้น 23 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.edbathai.com/Main2/>



คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายโสธร เขต 2

ที่ 248 / 2568

เรื่อง คณะกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารและครูในการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมทักษะทางสมอง

(Executive Functions : EF) ของผู้เรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายโสธร เขต 2

ตามที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายโสธร เขต 2 มีแนวทางในการส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF) ของผู้เรียน ในสังกัด ผ่านโครงการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารและครูในการจัดประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF) ของผู้เรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ยโสธร เขต 2 โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้การพัฒนาทักษะทางสมอง (Executive Function : EF) ของผู้เรียน แก่ผู้บริหาร และครูผู้สอน 2) เพื่อพัฒนาทักษะการออกแบบและจัดประสบการณ์ส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Function : EF) ของผู้เรียนแก่ครูผู้สอน 3) เพื่อพัฒนาการจัดประสบการณ์ส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Function : EF) ของผู้เรียนด้วยการนิเทศ ติดตาม และ 4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหาร ครูมีแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ ด้านการจัดประสบการณ์ส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Function : EF) ของผู้เรียน ซึ่งงานวิจัยและข้อมูลทาง วิทยาศาสตร์พบว่า การพัฒนาทักษะทางสมองของเด็กปฐมวัย ช่วงอายุ 3 – 6 ปี ให้มีทักษะทั้ง 3 ด้าน 9 ทักษะ คือ 1. ทักษะความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory) 2. ทักษะการยับยั้งชั่งใจ - คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) 3. ทักษะการยืดหยุ่นความคิด (Shift Cognitive Flexibility) 4. ทักษะการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) 5. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) 6. การประเมินตัวเอง (Self-Monitoring) 7. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) 8. การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) 9. การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) ตั้งแต่เด็กปฐมวัยจะช่วยเป็นเกราะป้องกันที่แข็งแกร่งเมื่อเติบโต เป็นผู้ใหญ่เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพจึงแต่งตั้ง คณะกรรมการดำเนินการดังนี้

1. คณะกรรมการอำนวยการ มีหน้าที่ในการอำนวยการความสะดวก ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ คณะกรรมการดำเนินการ ตัดสินใจแก้ปัญหาอันอาจเกิดขึ้นในการดำเนินงาน ประกอบด้วย

1. นางจรัสรัตน์ พินิจมนตรี	ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2	ประธานกรรมการ
2. นายอาวุธ ทองบุ	รอง.ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2	กรรมการ
3. นายธัญสิริวุฒิ แคนศิลา	รอง.ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2	กรรมการ
4. นายเทอดนคร ห่องแขง	รอง.ผอ.สพป.ยโสธร เขต 2	กรรมการ
5. นายวิชาญ เหล่าจันทร์อัน	รอง.ผอ.สพป.ระยอง เขต 2	กรรมการ
	ช่วยปฏิบัติราชการ รอง ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2	
6. นางสาววันเพ็ญ อ่อนแก้ว	ผอ.กลุ่มบริหารงานการเงินและสินทรัพย์	กรรมการ
7. นางยุภาพรรณ ศรีบุระ	ผอ.กลุ่มบริหารงานบุคคล	กรรมการ
8. นายสมัย พรสินธุเศรษฐ์	ผอ.กลุ่มนโยบายและแผน	กรรมการ
9. นางอนุชิตา ภาระเวช	ผอ.หน่วยตรวจสอบภายใน	กรรมการ
10. นางวรภากรณ์ สิงห์คิบุตร	ผอ.กลุ่มอำนวยการ	กรรมการ
11. นายสัญญา กุลเกลี้ยง	ผอ.กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา	กรรมการ

-2-

- | | | |
|-----------------------------|---|---------|
| 12. นายธีระพงศ์ แฝงเมืองฟุก | ปฏิบัติหน้าที่ ผอ. กลุ่มกฎหมายและคดี | กรรมการ |
| 13. นายผดุงสิทธิ์ ลาวรรณ | ปฏิบัติหน้าที่ ผอ. กลุ่มส่งเสริมการศึกษา
ทางไกลเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร | กรรมการ |
| 14. นางสาวจิตต์ รวมแก้ว | ผอ.กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผล กรรมการและเลขานุการ
การจัดการศึกษา | |

2. คณะกรรมการดำเนินการ มีหน้าที่ ดำเนินงานตามโครงการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารและครู ในการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF) ของผู้เรียน สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2 เช่น การจัดทำหลักสูตรในการพัฒนาผ่านระบบ Online และการ จัดทำหลักสูตรในการพัฒนาแบบ On site ประกอบด้วย

- | | | |
|-----------------------------|---|------------------|
| 1. นางจรีรัตน์ พินิจมนตรี | ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2 | ประธานกรรมการ |
| 2. นายอาวุธ ทองบุญ | รอง ผอ. สพป.ยโสธร เขต 2 | รองประธานกรรมการ |
| 3. นายผดุงสิทธิ์ ลาวรรณ | ปฏิบัติหน้าที่ ผอ. กลุ่มส่งเสริมการศึกษา
ทางไกลเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร | กรรมการ |
| 4. นางวรภากรณ์ สิงห์คิบุตร | ผอ.กลุ่มอำนวยการ | กรรมการ |
| 5. นางรัชฎาภรณ์ สามารถ | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 6. นางสาวจริยา กรุณา | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 7. นางจิตชนก ศรีสุข | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 8. นางสาวบุษกร ศรีชนะ | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 9. นางสาวสุจิราภรณ์ เงามศรี | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 10. นางสาวเพ็ญประภา มีเพียร | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 11. นายปิยะรัฐ ศรีวะสุทธิ์ | ศึกษานิเทศก์ | กรรมการ |
| 12. นายเศรษฐกานต์ สุภารีย์ | ผอ. ร.ร. บ้านนาเวียง | กรรมการ |
| 13. นายสุวิทย์ สุวรรณเพชร | ผอ.ร.ร.ชุมชนบ้านศรีฐาน | กรรมการ |
| 14. นายอินทร์ทอง คลังดงเค็ง | ผอ. ร.ร. บ้านโคกกลาง | กรรมการ |
| 15. นางสาวธาริณี บุญทวี | ผอ.ร.ร. บ้านโนนยาง | กรรมการ |
| 16. นางนันทน์ภัส โพธิ์คำ | ผอ. ร.ร.บ้านดงสำราญ | กรรมการ |
| 17. นายนิเวศน์ มุกข์ภัณฑ์ | ผอ. ร.ร.บ้านหนองโสน | กรรมการ |
| 18. นางสาวสุชีรา จันทพรม | ผอ.ร.ร.บ้านกลางสระเกษ | กรรมการ |
| 19. นายจิรวัฒน์ บุญทวี | ผอ. ร.ร.บ้านโพนดินแดง | กรรมการ |
| 20. นายชัยวิชิต ศรีโชค | ผอ.ร.ร.บ้านโคกศรี | กรรมการ |
| 21. นางสาววนิดา มะโซ | ผอ.ร.ร.บ้านโคกนาโก | กรรมการ |
| 22. นายธนบดี มูลเกษ | ผอ.ร.ร.บ้านนาทม | กรรมการ |
| 23. นางสาวภัทรวดี กาลจักร | ผอ. ร.ร.บ้านหนองแก | กรรมการ |
| 24. นางสาวปิยะนันท์ สมชาติ | รอง ผอ. ร.ร.บ้านดอนฮี | กรรมการ |
| 25. นางศรีแพร นักบุญ | ครู ร.ร.บ้านกลางสระเกษ | กรรมการ |
| 26. นางวินางลอง เมืองมัจฉา | ครู ร.ร.บ้านดู่ลาด | กรรมการ |
| 27. นางสาวปรีชญา ธรรมจักร์ | ครู ร.ร.บ้านดอนมะข่อม | กรรมการ |

-3-

28. นางขวัญใจ แก้วทอง	ครู ร.ร.อนุบาลกุดชุมพัฒนาฯ	กรรมการ
29. นางสาวปรียาพร ศรีโชค	ครู ร.ร.บ้านหนองแซ่	กรรมการ
30. นางสาวนภา ศรีวลักษณ์	ครู ร.ร.ชุมชนบ้านเชียงเพ็ง	กรรมการ
31. นางสาวรัชณี ศรีธรรม	ครู ร.ร.บ้านกระจาย	กรรมการ
32. นางสาวกรรณิกา เพ็งศรีโคตร	ครู ร.ร.บ้านโพง	กรรมการ
33. นางเบญจลักษณ์ สุขโต	ครู ร.ร.บ้านหนองโสน	กรรมการ
34. นางบรรจง แสนทวีสุข	ครู ร.ร.บ้านหวาย	กรรมการ
35. นางศิริรัตน์ ท้องที่	ครู ร.ร.บ้านไทยเจริญ	กรรมการ
36. นางสาวชลธิชา แก้วลี	ครู ร.ร. บ้านคึมขาดาดบกศรีสมพร	กรรมการ
37. นายสมยศ บุญจันสนีย์	ครู ร.ร.บ้านสามแยกภูกอย	กรรมการ
38. นางสาวน้ำฝน ผ่านเมือง	ครู ร.ร. อนุบาลเลิงนกทา	กรรมการ
39. นางเบญญาภา คำสนอง	ครู ร.ร. บ้านด่าน	กรรมการ
40. นางเนืองนิตย์ แสนสอน	ครู ร.ร. บ้านหนองแคน	กรรมการ
41. นางเตือนใจ เมืองคง	ครู ร.ร. บ้านโพธิ์ไทรโพธิ์ศรี	กรรมการ
42. นางสาวอัญชลี ดุสนีย์	ครู ร.ร.บ้านแยบประชาสรรค์	กรรมการ
43. นางสาววิชรา สุตาเดช	ครู ร.ร.บ้านหนองแก	กรรมการ
44. นางสาวอรพรรณ บุรณะกิติ	ครู ร.ร.บ้านคำผักหนาม	กรรมการ
45. นายเอกพจน์ แก่นจำปา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	กรรมการ
46. นางสมจิตต์ รวมแก้ว	ผอ.กลุ่มนิเทศติดตาม และประเมินผลฯ	กรรมการและเลขานุการ
47. นางสาวชมพูนุช สัตย์ซื่อ	ครู ร.ร.บ้านดงมะไฟ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
48. นางสาวเปรมฤทัย ทองน้อย	ครู ร.ร.บ้านผักกะย่า	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
49. นางสาววรรณนิษา หอมหวล	ธุรการ ร.ร.บ้านหนองเหี้ย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

3. คณะกรรมการฝ่ายเทคโนโลยี มีหน้าที่ในการจัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ การนำเข้าหลักสูตรการพัฒนาผ่านระบบ Online เป็น Admin ระบบ การควบคุม ดูแลระบบ สถานะของผู้เข้ารับการพัฒนา ประกอบด้วย

1. นายสุวิทย์ สุวรรณเพชร	ผอ.ร.ร.ชุมชนบ้านศรีฐาน	ประธานกรรมการ
2. นายชัยวิชิต ศรีโชค	ผอ.ร.ร.บ้านโคกศรี	กรรมการ
3. นายธนบดี มูลเกษ	ผอ.ร.ร.บ้านนาทม	กรรมการ
4. นายผดุงสิทธิ์ ลาวรรณ	ปฏิบัติหน้าที่ ผอ. กลุ่มส่งเสริมการศึกษาทางไกล เทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร	กรรมการ
5. นางสาวชมพูนุช สัตย์ซื่อ	ครู ร.ร.บ้านดงมะไฟ	กรรมการ
6. นางสาวเปรมฤทัย ทองน้อย	ครู ร.ร.บ้านผักกะย่า	กรรมการ
7. นางสาวปรีชญา ธรรมจักร	ครู ร.ร.บ้านดอนมะซ่อม	กรรมการ
8. นายเอกพจน์ แก่นจำปา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	กรรมการและเลขานุการ
9. นางสาวประกายทิพย์ จันทะพา	เจ้าพนักงานธุรการ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
10. นางสาววรรณนิษา หอมหวล	ธุรการ ร.ร.บ้านหนองเหี้ย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

-4-

4. คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์/พิธีกร มีหน้าที่ ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน วิธีการ ดำเนินการทำหน้าที่พิธีกรประจำวัน และบันทึกภาพให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ประกอบด้วย

1. นายเศรษฐกานต์ สุภารีย์	ผอ.ร.ร.บ้านนาเวียง	ประธานกรรมการ
2. นางสาวสมจิตต์ รวมแก้ว	ผอ.กลุ่มนิเทศ ติดตาม และประเมินผลการจัดการศึกษา	กรรมการ
3. นางวรารภรณ์ สิงห์คิบุตร	ผอ.กลุ่มอำนวยการ	กรรมการ
4. นางชิตชนก ศรีสุข	ศึกษานิเทศก์	กรรมการ
5. นางเบญจลักษณ์ สุขโต	ครู ร.ร.บ้านหนองโสน	กรรมการ
6. นางสาวเปรมฤทัย ทองน้อย	ครู ร.ร.บ้านผักกैया	กรรมการ
7. นายวุฒิกกร งอกเข้านก	นักประชาสัมพันธ์	กรรมการ
8. นางสาวอรพรรณ บุรณะกิติ	ครู ร.ร.บ้านคำผักหนาม	กรรมการ
9. นางสาวสุจิราภรณ์ เกาศรี	ศึกษานิเทศก์	กรรมการและเลขานุการ
10. นางสาววรรณนิษา หอมหวล	ธุรการ ร.ร.บ้านหนองเหี้ย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

5. คณะกรรมการฝ่ายอาคารสถานที่ มีหน้าที่ ดูแลความเรียบร้อย จัดเตรียมสถานที่ เครื่องเสียง สื่ออุปกรณ์ ประกอบด้วย

๑. นางวรารภรณ์ สิงห์คิบุตร	ผอ. กลุ่มอำนวยการ	ประธานกรรมการ
๒. นายผดุงสิทธิ์ ลาวรรณ	ปฏิบัติหน้าที่ ผอ.กลุ่มส่งเสริมการศึกษาทางไกลฯ	กรรมการ
๓. นายเชษฐกิตติ แดงอาจ	นักจัดการงานทั่วไป	กรรมการ
๕. นางสาวไข่มุก หลักคำ	นักจัดการงานทั่วไป	กรรมการ
๖. นายกฤษพงศ์ เข้มพันธ์	นักจัดการงานทั่วไป	กรรมการ
๗. นางสาววชิพร เทียงธรรม	เจ้าพนักงานธุรการ	กรรมการ
๘. นายจิระวัฒน์ จังอินทร์	ช่างไฟฟ้า ช.๔	กรรมการ
๙. นายเอกพจน์ แก่นจำปา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	กรรมการ
๑๐. นางอรสา กาลจักร	พนักงานทำความสะอาด	กรรมการ
๑๑. นางชนิดาภา ศรีวะรมย์	ลูกจ้างชั่วคราว	กรรมการ
๑๒. นายการันต์ กาลจักร	ลูกจ้างชั่วคราว	กรรมการ
13. นายศักดิ์สิทธิ์ พยุงวงษ์	ยามรักษาการ	กรรมการและเลขานุการ

6. คณะกรรมการรับรายงานตัวและลงทะเบียน มีหน้าที่ จัดทำบัญชีลงทะเบียนและรับรายงานตัว ประกอบด้วย

1. นางสาวสุชีรา จันทพรม	ผอ. ร.ร.บ้านกลางสระเกษ	ประธานกรรมการ
2. นางปรีชญา ธรรมจักร์	ครู รร. บ้านดอนมะข่อม	กรรมการ
๓. นางสาวน้ำฝน ผ่านเมือง	ครู รร. อนุบาลเลิงนกทา	กรรมการ
๔. นางสาวประกายทิพย์ จันทะพา	เจ้าพนักงานธุรการ	กรรมการและเลขานุการ
5. นายवलกรณ์ วงษ์จันทร์	ลูกจ้างชั่วคราว	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
6. นางสาววรรณนิษา หอมหวล	ธุรการ ร.ร.บ้านหนองเหี้ย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

-5-

7. คณะกรรมการฝ่ายวัดและประเมินผล มีหน้าที่ รวบรวมผลการประเมินผล ในรูปแบบไฟล์ข้อมูล และรายงานผลการประเมินผลการดำเนินงานการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารและครูในการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมทักษะทางสมอง (Executive Functions : EF) ของผู้เรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2 ต่อ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 2 ประกอบด้วย

1. นายเศรษฐกานต์ สุภารีย์	ผอ. ร.ร. บ้านนาเวียง	ประธานกรรมการ
2. นายสุวิทย์ สุวรรณเพชร	ผอ.ร.ร.ชุมชนบ้านศรีฐาน	กรรมการ
3. นางนันทน์ภัส โพธิ์คำ	ผอ. ร.ร.บ้านดงสำราญ	กรรมการ
4. นางสาวธาริณี บุญทวี	ผอ.ร.ร. บ้านโนนยาง	กรรมการ
5. นางสาวสุชีรา จันทพรม	ผอ.ร.ร.บ้านกลางสระเกษ	กรรมการ
6. นายจิรวัฒน์ บุญทวี	ผอ. ร.ร.บ้านโพธิ์ดินแดง	กรรมการ
7. นายชัยวิชิต ศรีโชค	ผอ.ร.ร.บ้านโคกศรี	กรรมการ
8. นางสาวนิตา มะโซ	ผอ.ร.ร.บ้านโคกนาโก	กรรมการ
9. นายธนบดี มูลเกษ	ผอ.ร.ร.บ้านนาทม	กรรมการ
10. นางสาวปิยะนันท์ สมชาติ	รอง ผอ. ร.ร.บ้านดอนฮี	กรรมการ
11. นางสาวปรีชญา ธรรมจักร	ครู ร.ร.บ้านดอนมะข้อม	กรรมการ
12. นางสาวนภา ศรีวลักษณ์	ครู ร.ร.ชุมชนบ้านเชียงเพ็ง	กรรมการ
13. นางสาวรัชณี ศรีธรรม	ครู ร.ร.บ้านกระจ่าย	กรรมการ
14. นางสมจิตต์ รวมแก้ว	ผอ.กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลฯ	กรรมการและเลขานุการ
15. นางสาวเปรมฤทัย ทองน้อย	ครู ร.ร.บ้านผักก่า	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
16. นางสาวชมพูนุช สัตย์เชื้อ	ครู ร.ร.บ้านดงมะไฟ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
17. นางสาวประนิตา พันธุ์ศรี	ครู ร.ร.บ้านนาเวียง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
18. นางสาววรรณนิษา หอมหวล	ธุรการ ร.ร.บ้านหนองเหี้ย	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

8. คณะกรรมการฝ่ายการเงินและพัสดุ มีหน้าที่ ในการจัดทำเรื่องจัดซื้อ จัดจ้าง และเบิกจ่ายงบประมาณค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน ให้เป็นไปตามระเบียบของทางราชการ

๑. นายธัญสิริวุฒิ แคนศิลา	รอง.ผอ.สพป.ยโสธร เขต 2	ประธานกรรมการ
๒. นางสาววันเพ็ญ อ่อนแก้ว	ผอ.กลุ่มบริหารงานการเงินและสินทรัพย์	กรรมการ
๓. นางสมจิตต์ รวมแก้ว	ผอ.กลุ่มนิเทศติดตาม และประเมินผลฯ	กรรมการ
4. นายบรรชา เพชรโพธิ	นักวิชาการเงินและบัญชี	กรรมการ
5. นางแก้ว ฉัตรจ่อหอ	นักวิชาการพัสดุ	กรรมการ
6. นางสาวณิชนันท์ ทำดี	นักวิชาการเงินและบัญชี	กรรมการ
7. นางสุกักดี วงศ์ภา	นักวิชาการเงินและบัญชี	กรรมการ
8. นายเฉลิมพล ดวงมูลตรี	เจ้าพนักงานพัสดุ	กรรมการ
9. นางสาวศิริลักษณ์ เพชรไพร	นักวิชาการเงินและบัญชี	กรรมการ

-6-

10. นายวีระพล โสมณวัตร พนักงานพัสดุ ส.๔

กรรมการ

11. นางสาววินิดา บุญมาก ลูกจ้างชั่วคราว

กรรมการและเลขานุการ

ให้คณะกรรมการทุกคนที่ได้รับการแต่งตั้ง ปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความเอาใจใส่ ด้วยความตั้งใจ
เต็มความสามารถ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการทุกประการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568



(นางจิริรัตน์ พินิจมนตรี)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2

**หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนปฐมวัย
ในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนากทักษะทางสมอง (Executive Functions:EF)
สำหรับเด็กปฐมวัย**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๒
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ**