



คู่มือครูและพื้ปกครอง

การเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวันฟ้า รังสิยานนท์
 - ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรัก อินทามระ
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศศิพันธุ์ เปี่ยมเปี่ยมสิน
 - ดร.ศีลสุภา วรรณสุทธิ์
 - นายศิริพงษ์ ทิณรัตน์



เรียบเรียงจากโครงการวิจัยเรื่อง

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย

โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





คำนำ

คู่มือครูและผู้ปกครอง การเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัยนี้ เป็นผลงานที่เรียบเรียงจากงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต” ซึ่งได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยงบประมาณแผ่นดิน (ด้านวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้าง/องค์ความรู้ที่มีศักยภาพ) ประจำปีงบประมาณ 2561 จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) รวมทั้งการประมวลองค์ความรู้เรื่องทักษะสมอง EF จากการได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการในฐานะเครือข่าย Thailand EF Partnership

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่เล็งเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย และให้ทุนอุดหนุนการวิจัย รวมทั้งขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่สนับสนุนให้คณาจารย์ และโรงเรียนเครือข่ายของมหาวิทยาลัย ร่วมคิด ร่วมสร้างและร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัย ในชุมชน ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ผลโยธิน และรองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ที่ปรึกษางานวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์ ดร.วรนาท รักสกุลไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณวิภา จัตูชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร อาจารย์ธิดา พิทักษ์สินสุข และคุณสุภาวดี หาญเมธี ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้คำแนะนำที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะในส่วนของการจัดกิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง อีกทั้งขอขอบคุณ คณะผู้บริหาร คณะครู และผู้ปกครองโรงเรียนเครือข่ายของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้แก่ โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ โรงเรียนอนุบาลมณีรัตน์ โรงเรียนอนุบาลมณียา และโรงเรียนเกษมพิทยา แผนกอนุบาล ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งขอขอบคุณ นักศึกษาชั้นปีที่ 5 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่เป็นผู้ช่วยนักวิจัย และเด็กปฐมวัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเครือข่ายทุกคน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นแนวทางให้พ่อแม่ผู้ปกครองและครูปฐมวัยได้ใช้ในการเสริมสร้างทักษะสมอง EF ให้กับเด็กปฐมวัยอันจะช่วยนำพาให้เด็กสามารถก้าวข้ามบารมี ความคิดและการกระทำได้ด้วยตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศไทยสืบไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญฟ้า รังสิยานนท์ และคณะ

พฤศจิกายน 2562

สารบัญ

ตอนที่ 1

1



ความรู้เรื่องทักษะสมอง EF

- พัฒนาการของสมอง
- ความหมายและองค์ประกอบของทักษะสมอง EF
- ปัจจัยยับยั้งและปัจจัยส่งเสริมทักษะสมอง EF
- พัฒนาการของทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย
- ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย

3

4

5

7

8

9

ตอนที่ 2

2



รูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัย 13

- หลักการ 14
- วัตถุประสงค์ 17
- การจัดกระบวนการเรียนรู้ 18
- การประเมิน 25

ตอนที่ 3

3



การเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครอบครัว 27

- เล่นกับของเล่น 29
- เล่นเดินทางท่องเที่ยว 34
- สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต 36
- สนุกกับนิทาน 44

ตอนที่ 4

4



การเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครู 49

- เล่นกับของเล่น 51
- เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ 57
- สนุกกับการออกกำลัง 61
- สนุกกับนิทาน 66

ตอนที่ 5

5



การประเมินตามสภาพจริง 71

- ขอบข่ายของการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF 72
- วิธีการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF 75

แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม 84

รายการอ้างอิง 86





ตอนที่ 1

ความรู้เรื่องทักษะสมอง EF



โลกในศตวรรษที่ 21 ที่เด็กกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันเป็นโลกที่มีความไม่แน่นอนและมีความซับซ้อนมากเพราะเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้โลกทั้งโลกเชื่อมโยงและสื่อสารถึงกันได้อย่างรวดเร็วเป็นโลกไร้พรมแดน จึงเป็นทั้งวิกฤติและโอกาสไปพร้อม ๆ กัน เด็ก เยาวชนหรือผู้ใหญ่อาจมีชีวิตที่ติดหล่มตกเป็นทาสของสิ่งเร้าทั้งหลายได้ง่าย จากการศึกษาวิจัยที่ก้าวหน้าทันสมัยของนักวิทยาศาสตร์นานาชาติหลากหลายสาขาในปัจจุบัน ทั้งด้านประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และด้านการศึกษาพบว่าการพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพเพื่อตอบโจทย์โลกยุคใหม่ให้ได้นั้นจำเป็นต้องพัฒนาไปด้วยความเข้าใจต่อธรรมชาติและการทำงานของสมองเป็นสำคัญ



พัฒนาการของสมอง

สมองของมนุษย์มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพ ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่

ส่วนที่หนึ่ง สมองส่วนสัญชาตญาณ

สมองส่วนนี้มีการพัฒนามาตั้งแต่เกิด ทำหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันตัวเองจากอันตรายต่าง ๆ ที่จะเข้ามาเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและมักทำงานร่วมกันกับสมองส่วนอารมณ์ กระตุ้นให้มนุษย์เอาตัวรอดจาก “ความรู้สึกไม่ปลอดภัย” เมื่ออยู่ในภาวะคับขัน ตึงเครียดหวาดกลัว สมองจะตอบสนองโดยใช้สมองส่วนสัญชาตญาณ ที่จะออกมาเพียง 3 แบบ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นซ้ำ ๆ มักส่งผลทางลบกับการพัฒนาตัวตน (self) ของเด็ก (พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร. 2560)

1. การตอบสนองแบบ “สู้” (fight) เด็กหลายคนจึงพัฒนามาเป็นคนก้าวร้าว รุนแรง ใช้อารมณ์ และหลายรายก็กลายร่างมาเป็น “อาชญากร” แม้นิยายเยาว์

2. การตอบสนองแบบ “หนี” (flight) เด็กหลายคนจึงหลบเลี่ยงความผิด โทก และหลีกเลี่ยงการเผชิญสิ่งใหม่ ๆ เพราะไม่อยากผิดพลาด “ฉันทำไม่ได้” “ฉันไม่ได้เรื่อง” ซึ่งต่อมามีผลกับการพัฒนาโรคจิตกังวล ซึมเศร้าในผู้ใหญ่

3. การตอบสนองแบบ “ยอม” (freeze) เด็กหลายคนเหมือนจะว่าง่าย เพราะทำตามด้วยความกลัว ไม่เร็ว แต่ลึก ๆ จะพัฒนาความรู้สึก “ฉันสู้เขาไม่ได้” “ฉันมันไม่ดีพอ” พัฒนาความนับถือตัวเองที่ต่ำไปจนถึงวันที่รู้สึก “ฉันไม่เคยมีตัวตน”

ส่วนที่สอง สมองส่วนอารมณ์

ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก การเรียนรู้ และจดจำ หากผู้ใหญ่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ที่ไม่มั่นคงปลอดภัย เด็กจะจำไว้ไม่ลืมฝังลึกลงในความจำระยะยาวแล้วจะนำออกมาใช้ในการตีความหมายในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งนำมาแสดงออกเป็นพฤติกรรมทันที เพราะสมองส่วนสัญชาตญาณ และสมองส่วนอารมณ์ทำงานร่วมกัน และไม่ยอมให้สมองส่วน EF ได้ร่วมทำงานด้วย

ส่วนที่สาม สมองส่วนหน้า

เป็นพื้นที่ปฏิบัติงานของ EF ซึ่ง จะเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 25 ปี ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ วางแผน ตัดสินใจและแก้ปัญหา สามารถทำงานร่วมกับสมองอีกสองส่วนได้เมื่อสมองส่วนสัญชาตญาณและสมองส่วนอารมณ์ได้รับความมั่นคงปลอดภัย





ความหมายและองค์ประกอบของทักษะสมอง EF



ปัจจุบันมีนักวิชาการไทยที่ได้ศึกษาเรื่องทักษะสมอง EF อย่างจริงจังและได้ให้ความหมายของทักษะสมอง EF ที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ให้คำนิยามว่า EF คือ กระบวนการทำงานของสมองระดับสูง ที่ประมวลประสบการณ์ในอดีต และสถานการณ์ในปัจจุบัน มาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำ จนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

สถาบัน RLG (Raklue Learning Group) ได้จัดการความรู้ร่วมกับนักวิชาการที่ศึกษาค้นคว้าเรื่อง EF และให้คำนิยามอย่างกระชับว่า “EF คือความสามารถของสมอง ในการกำกับความคิด กำกับความรู้สึก และกำกับการกระทำ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย” และได้แยกแยะองค์ประกอบของ EF ออกเป็น 9 ด้าน (domain) โดยจัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ดังนี้

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ความจำเพื่อใช้งาน คือความสามารถในการจำข้อมูลในขณะประมวลผลข้อมูล
- 1.2 การยั้งคิดไตร่ตรอง คือความสามารถในการหยุดพฤติกรรมตนเองในเวลาที่เหมาะสม
- 1.3 การยืดหยุ่นความคิด คือความสามารถในการเปลี่ยนวิธีคิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน

2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ได้แก่

- 2.1 การจดจ่อใส่ใจ คือความสามารถในการคิด สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาต่อเนื่อง
- 2.2 การควบคุมอารมณ์ คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม
- 2.3 การติดตามประเมินตนเอง คือความสามารถในการทบทวนความคิดความรู้สึกและผลงานของตนเอง

3. กลุ่มทักษะปฏิบัติ ได้แก่

- 3.1 การริเริ่มและลงมือทำ คือความสามารถในการลงมือทำงานด้วยตนเอง
- 3.2 การวางแผนจัดระบบดำเนินการ คือความสามารถในการวางแผนจัดการบริหารดำเนินการ
- 3.3 การมุ่งเป้าหมาย คือ ความพากเพียร มุ่งมั่นทำงานจนบรรลุเป้าหมาย





กอดรหัส – คำสำคัญของ EF

กลุ่มทักษะพื้นฐาน		
ความจำเพื่อใช้งาน Working Memory	การยั้งคิดไตร่ตรอง Inhibitory Control	การยืดหยุ่นความคิด Shift/Cognitive Flexibility
- จำข้อมูลที่มีความหมายและจัดการ - คิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม - ประมวลผลใช้งานต่อ	- หยุดคิดไตร่ตรองก่อนทำหรือพูด - ตั้งใจ ฟินิจพิจารณา - ชะลอความอยาก “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน”	- ปรับเปลี่ยนความคิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน - คิดนอกกรอบ - เห็นวิธีและโอกาสใหม่ ๆ

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง		
การจดจ่อใส่ใจ Focus/Attention	การควบคุมอารมณ์ Emotion Control	การติดตามประเมินตนเอง Self-Monitoring
- มุ่งใจจดจ่อ - มีสมาธิต่อเนื่อง - จดจ่ออย่างตื่นตัว	- จัดการอารมณ์ได้เหมาะสม - มั่นคงทางอารมณ์ - ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา - แสดงออกอย่างเหมาะสม	- ทบทวนสิ่งที่ทำไป - สะท้อนผลจากการกระทำของตนเองได้ - แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ		
การริเริ่มและลงมือทำ Initiating	การวางแผนจัดระบบดำเนินการ Planning and Organizing	การมุ่งเป้าหมาย Goal-directed Persistence
- คิดริเริ่ม - ตัดสินใจลงมือทำด้วยตนเอง - ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง	- ตั้งเป้าหมาย/วางแผน - จัดลำดับความสำคัญ - จัดระบบ/ดำเนินการ - บริหารเวลา/บริหารทรัพยากร - ประเมินผล	- แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ - เกาะติดเป้าหมาย - พากเพียรอดทน - ฝ่าฟันอุปสรรค

ที่มา สุภาวดี ชาญเมธี. (2561). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Function Skills. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).





ปัจจัยยับยั้งและปัจจัยส่งเสริมทักษะสมอง EF



EF เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เด็กเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่หลากหลาย พ่อแม่ผู้ปกครองและครูถือเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเป็นผู้ให้โอกาสเด็ก ๆ ในการพัฒนา EF ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงแค่เปิดโอกาสเมื่อโอกาสมาถึงเท่านั้น แต่หมายถึง การเปิดโอกาส สร้างโอกาสและไม่ทำลายโอกาส (เพจ พัฒนาทักษะสมอง EF)



กลุ่มทักษะ	ปัจจัยยับยั้ง	ปัจจัยส่งเสริม
กลุ่มทักษะพื้นฐาน		
1. จำเพื่อใช้งาน	สั่งให้ทำ ทำให้เขา	ประสบการณ์ตรง งานบ้าน เกม นิทาน
2. ยั้งคิดไตร่ตรอง	ตามใจ	ข้อตกลง
3. ยืดหยุ่นความคิด	เตรียมให้ทุกอย่าง แก้ปัญหาให้ทุกที	อุปสรรค/ปัญหา
กลุ่มทักษะกำกับตนเอง		
4. จดจ่อ	TV, Tablet	ฝึก สนับสนุน
5. ควบคุมอารมณ์	ไม่สอน และห้ามความรู้สึก	เรียนรู้ชื่ออารมณ์ วิธีจัดการกับอารมณ์
6. ประเมินตนเอง	ทำแล้วผ่านไป	คำถามนำ
กลุ่มทักษะปฏิบัติ		
7. ริเริ่ม ลงมือปฏิบัติ	ยังเด็กอยู่ ยังไม่รู้เรื่อง ยังทำไม่ได้	แสดงความคิดเห็นและลงมือทำ
8. วางแผนจัดระบบ	คิดให้และคอยบอก	มีตัวอย่าง มีลองผิดลองถูก
9. มุ่งเป้าหมาย	ความใจอ่อนและไม่ใส่ใจ	ความใจแข็ง

ที่มา ปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2561). การส่งเสริม Executive Function (EF) ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ. จาก YouTube.com <https://www.youtube.com/watch?v=WOg1rxflspA>



พัฒนาการของทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย



การวิจัยจำนวนมากไม่น้อยชี้ว่า ทักษะสมอง EF เริ่มพัฒนาขึ้นในเวลาไม่นานหลังปฏิสนธิโดยในช่วงวัย 3-6 ปีจะเป็นช่วงวัยที่เรียกว่าเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นช่วงที่มีอัตราการเติบโตของทักษะ EF สูงมาก อย่างไรก็ตาม ทักษะนี้ยังมีอัตราการพัฒนาต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น วัยรุ่น และถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (ประมาณ 25-30 ปี) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองส่วนหน้าพัฒนาเต็มที่ แต่ทั้งนี้ อัตราการพัฒนาของ EF ในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ตอนต้น จะพัฒนาในอัตราที่ไม่สูงมากเท่ากับ อัตราการพัฒนา EF ในช่วง 3-6 ปี และหลังจากนั้นเมื่อสมองส่วนหน้าพัฒนาเต็มที่แล้ว อัตราการพัฒนา EF ก็จะลดลงเล็กน้อย ก่อนที่จะค่อนข้างคงที่ไปจนถึงวัยสูงอายุ



เครดิตภาพจาก www.developingchild.harvard.edu

ที่มา สุภาวดี หาญเมธี. (2561). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Function Skills. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).



ช่วงวัย 3-6 ปี เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะสมอง EF ให้กับเด็ก เพราะเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้าพัฒนามาก ในระหว่างที่สมองส่วนหน้าและทักษะสมอง EF ของเด็กยังไม่แข็งแรงตามธรรมชาติของวัย ย่อมเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่ดูแล จะต้องช่วยนำทางพฤติกรรม พร้อมไปกับการฝึกฝนทักษะสมอง EF อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทักษะนี้ฝังตัวก่อรูปเป็นโครงสร้างของเซลล์ประสาทในสมองที่แข็งแรงที่จะทำให้เด็กสามารถใช้ทักษะเหล่านี้ในการดำเนินชีวิตของเขาได้ด้วยตนเองเมื่อเติบโตขึ้นและใช้ไปตลอดชีวิต



ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย



ภาพรวมพัฒนาการ 0-3 ปี กับทักษะสมอง EF



พัฒนาการ 0-3 ปี	พฤติกรรม/ความสามารถ
ด้านร่างกาย (Physical)	- เป็นช่วงเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง - เริ่มจากการเคลื่อนไหวแบบไร้ทิศทาง ไม่มีวัตถุประสงค์ ไม่ประสานสอดคล้อง จนเกิดเป็นทักษะพื้นฐานของการประสานกันระหว่างมือกับปากและการเอื้อมคว้า หยิบจับวัตถุ
ด้านจิตใจและอารมณ์ (Mind and Emotional)	เป็นช่วงการสร้างความไว้วางใจขั้นต้นต่อตนเอง ผู้เลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นความไว้วางใจพื้นฐานที่จะพัฒนาต่อเนื่องสู่การไว้วางใจและเรียนรู้โลกภายนอกต่อไปในอนาคต
ด้านสังคม (Social)	- เป็นช่วงการสานสายใยผูกพันกับพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู - เริ่มจากการสามารถหยุดร้องให้ได้เมื่อพ่อแม่เข้าไปปลอบและต่อมาสามารถเข้าหาพ่อแม่เพื่อขอให้ปลอบใจตนเอง
ด้านสติปัญญา (Cognitive)	- เป็นช่วงการใช้การเคลื่อนไหวสัมผัสของร่างกาย (Sensory Motor) ในการสำรวจและเรียนรู้โลก - การเคลื่อนไหวจะเป็นแบบเดิมซ้ำ ๆ เพื่อฝึกให้คล่องแคล่วขึ้นและเป็นการกระตุ้นพัฒนาการการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท
ทักษะสมอง EF (Executive Functions)	- พัฒนาการของเด็กในช่วง 2 ปีแรกจะเป็นช่วงแห่งการเรียนรู้ สำรวจโลก โดยต้องอาศัยพึ่งพาผู้เลี้ยงดู เพื่อให้มีชีวิตรอด ก่อนที่จะค่อย ๆ พัฒนาเป็นความเข้าใจในการทำงานของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่แยกออกจากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง - พฤติกรรมสำคัญที่แสดงถึงการมีทักษะสมอง EF ในช่วงวัยนี้คือการควบคุม อารมณ์ ความคิดและการกระทำของตนเองอย่างมีเป้าหมายง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน

ที่มา ปณิดดา ธนเศรษฐกร. (2561). ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).





ภาพรวมพัฒนาการ 3-7 ปี กับทักษะสมอง EF

พัฒนาการ 3-7 ปี	พฤติกรรม/ความสามารถ
ด้านร่างกาย (Physical)	• เป็นช่วงวัยที่ไม่อยู่นิ่ง • ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย • เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ทำเรื่องยาก ๆ ได้ดีขึ้นและทรงตัวดีขึ้น • พัฒนาการกล้ามเนื้อเล็กดีขึ้น โดยเฉพาะการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา
ด้านจิตใจและอารมณ์ (Mind and Emotional)	• เป็นช่วงวัยของการพัฒนาการตระหนักรู้จักตัวตน (Self-Awareness) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และแนวความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept)
ด้านสังคม (Social)	• เล่นและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มากขึ้น • เรียนรู้บทบาททางสังคมมากขึ้น • รู้จักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
ด้านสติปัญญา (Cognitive)	• เป็นวัยแห่งการจินตนาการ • จำข้อมูลแม่น แต่การคิดยังเป็นเหตุเป็นผลได้น้อย เป็นไปตามความต้องการของตนเองมากกว่าเหตุผล
ทักษะสมอง EF (Executive Functions)	• ถูกใช้ในการควบคุมอารมณ์ของเด็กอย่างหลากหลายและสลับซับซ้อนมากขึ้น การที่เด็กวัยนี้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากขึ้นจึงทำให้ได้ฝึกฝนทักษะพื้นฐาน (inhibitory control, shift/cognitive flexibility, working memory) ทักษะกำกับตนเอง (focus/attention, emotion control, self-monitoring) และการลงมือปฏิบัติ (Initiating, planning and organizing, goal-directed persistence) ซึ่งนอกจากจะส่งเสริมพัฒนาการสมองส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย อารมณ์ สังคม และกระบวนการรู้คิดให้มีทักษะมากขึ้นแล้ว ยังกระตุ้นให้ EF ทำงานสลับซับซ้อนขึ้นอีกด้วย



ทีมา ปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2561). ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).



นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ได้กล่าวว่า ช่วงปฐมวัยเป็นเวลาที่จะพัฒนา EF ได้ดีที่สุด มากที่สุด

ขวบปีแรก สร้างแม่ที่มีอยู่จริง เป็นการสร้างความไว้วางใจ (trust) สร้างได้ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยตนเอง อุ้มกอดบอกรักให้มากที่สุด เลี้ยงลูกอย่างดีที่สุดเพื่อให้ลูกมีความไว้วางใจแม่ ไว้วางใจพ่อ มั่นใจว่าโลกนี้อบอุ่น ปลอดภัยและน่าอยู่ ความไว้วางใจเป็นต้นธารของชีวิต เป็นต้นธารของทุก ๆ สิ่ง



ขวบปีที่ 2-3 ลูกจะสร้างสายสัมพันธ์ (attachment) กับแม่ เด็กจะคอยหันมามองผู้เป็นแม่เป็นครั้งคราว ที่ลูกหันมามองนั้นเพื่อให้แน่ใจว่าแม่นั้นมีอยู่จริง ๆ จึงจะเดินต่อไป ซึ่งสิ่งนี้คือสายสัมพันธ์ที่จะก่อเกิดขึ้นได้ก็ด้วยจากผู้เป็นแม่ได้สร้างไว้เท่านั้น และไม่ว่าเด็กคนนั้นจะเติบโตไปไกลเพียงใด เขาก็จะไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เพราะสายสัมพันธ์ที่แข็งแรงผูกแม่ลูกไว้ด้วยกันตลอดกาลปาวสาน

ปลายขวบปีที่ 3 สร้างตัวตน (self) กระบวนการสร้างตัวตนประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือมีแม่ มีสายสัมพันธ์ และมีตัวตน ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดพร้อมกันด้วยความเข้มข้นต่างกัน การสร้างแม่จะเข้มข้นสูงใน 6 เดือนแรก สายสัมพันธ์เกิดขึ้นพร้อมกันและเข้มข้นมากขึ้นทุกวัน ตัวตนเกิดตามมาหลัง 6 เดือนแล้วเข้มข้นสูงสุดที่อายุ 2 ขวบครึ่ง ก่อนที่ตัวตนของลูกจะแยกตัวออกจากแม่เป็นอิสระเป็นสองชีวิตที่แยกจากกันที่อายุ 3 ขวบ ตัวตนต้องการเสรีภาพ แต่ตัวตนก็ต้องการทิศทางและกติกาเช่นกัน สายสัมพันธ์จะทำหน้าที่เสมือนสายสะดือหล่อเลี้ยงตัวตนนั้นตลอดไป





วบปีที่ 3-5 สร้างการนับถือตัวเอง (self

esteem) เด็กในช่วงวัยนี้มีพลังความสามารถมาก แล้วจะทดสอบพลังกับพ่อแม่ ทดสอบกติกา อะไร ทำได้ อะไร ทำไม่ได้ การชื่นชมเด็กในวัยนี้เมื่อเขา ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ก่อให้เกิดพลังที่พุ่งไปข้างหน้าเป็น กระบวนการสร้างการนับถือตัวเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ด้วยสายสัมพันธ์ที่ดีที่แม่ได้สร้างไว้ จะเป็นทั้งตัวรั้ง ให้เด็กอยู่ในร่องในรอย ไม่เข้าหาสิ่งไม่ดีโดยง่าย

วบปีที่ 3-7 ฝึกการควบคุมตัวเอง (self

control) เด็กจะพบว่าตัวตนทำตามอำเภอใจไม่ได้ มี 4 พื้นที่ที่ต้องทำ คือ ดูแลร่างกาย รอบร่างกาย บ้าน และรอบบ้าน ทั้ง 4 พื้นที่นี้ต้องใช้ความสามารถ ในการควบคุมตัวเองให้ทำได้ และช่วงวัยนี้คือ ช่วงสำคัญที่เด็กจะก่อร่างสร้างทักษะสมอง EF (executive function) เร็วมากคือเวลาหลังจาก มีตัวตน (self) ที่ชัดเจน และก่อนที่กระบวนการ ตัดแต่ง (pruning) จะเริ่มต้น คือวันเวลาที่การเพิ่ม ปลอกมัยอีลินบนเส้นประสาท (myelination) มีความหมายทุกนาที ขึ้นอยู่กับว่าเด็ก “ทำ” อะไร พ่อแม่ผู้ปกครองและครูที่เข้าใจ จึงให้เด็ก “ทำ” โดยมี 2 อย่างที่ต้องทำ คือ ทำทนายให้เด็กทำและ เพิ่มความท้าทายทีละน้อยจากการเล่นและการทำงาน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการพัฒนามาเป็น ลำดับอย่างมั่นคงแข็งแรงดีทั้งที่บ้านและโรงเรียน ด้วยวิธีการออกแบบอย่างถูกต้องเหมาะสม การเล่น และทำงานคือการพัฒนาสมอง สร้างวงจร EF ซึ่ง วงจรจะหมุนวนเสมือนวงจรไฟฟ้าชีวิตเด็กให้ก้าวเดิน ไปข้างหน้าได้อย่างมีคุณภาพ

พ่อแม่ผู้ปกครองและครูถือเป็นบุคคลสำคัญที่ ต้องเป็นผู้เปิดโอกาส สร้างโอกาสและไม่ทำลายโอกาส ของเด็ก ๆ ในการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อให้เด็ก



เติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถกำกับอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ที่ประมวลประสบการณ์เดิม และสถานการณ์ในปัจจุบันมาคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งเด็ก ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนา แต่ทักษะสมอง EF ของ เด็กคนไหนจะแข็งแรงพาให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรืออ่อนแอจนเป็นปัญหากับชีวิตก็ขึ้นอยู่กับว่าพ่อ แม่ผู้ปกครองและครูได้ช่วยให้เด็กแต่ละคนมีโอกาส พัฒนาทักษะสมอง EF ได้มากน้อยเพียงไร



ตอนที่ 2

รูปแบบการเสริมสร้าง ทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัย



การเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัยในคู่มือนี้ เน้นการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครองและครูที่เข้ามามีส่วนในการพัฒนาเด็กด้วยกัน โดยให้ความสำคัญกับการเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ ความคิด และการกระทำในชีวิตประจำวันและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กภายใต้การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศเชิงบวกและจัดกิจกรรมบูรณาการ ผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาทที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ด้วยการพัฒนากทักษะพื้นฐานที่สำคัญ คือ ฝึกให้เด็กหยุดได้ คือยังคิดไตร่ตรอง (หยุดความคิด อารมณ์และการกระทำ) จำได้ คือ ทบทวนความจำเพื่อใช้งานจากการลงมือกระทำด้วยตนเองและเรียนรู้ร่วมกับบุคคลอื่นผ่านการใช้ประสาทสัมผัสหลายด้าน และปรับเปลี่ยนความคิดได้ คือมีความคิดยืดหยุ่น รวมทั้งฝึกทักษะการกำกับตนเองในเรื่องควบคุมอารมณ์ได้และทักษะการปฏิบัติเรื่องวางแผน จัดระบบดำเนินการได้ เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF ที่เหมาะกับเด็กปฐมวัย อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กเยาวชนและผู้ใหญ่ในสังคมต่อไป

มีรายละเอียดดังนี้



หลักการ



การนำรูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัยสู่การปฏิบัติ ควรยึดหลักการที่สำคัญดังนี้

1. การประสานความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นมา พ่อแม่ผู้ปกครองและครูจะต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก ทำความเข้าใจพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ต้องร่วมมือกันหรือถือเป็นหุ้นส่วนที่จะต้องช่วยกันพัฒนาเด็กให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการร่วมกัน ทั้งนี้เพราะการมีส่วนร่วม ต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันและความรู้สึกการเป็นเจ้าของร่วมกันในแง่ของความรับผิดชอบ อันเป็นเครื่องชี้ว่าตนเองให้ทำด้วยความสมัครใจ ผู้ปกครองถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กทุกวัยโดยเฉพาะเด็กปฐมวัยได้มีการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี การร่วมมือกับทางโรงเรียนจะเปรียบเสมือนเป็นการเพิ่มพลังในการพัฒนาเด็กอย่างต่อเนื่องเหมาะสมและสอดคล้อง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อันจะส่งผลให้เด็กมีความ



มั่นคงทางจิตใจและแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กด้วยกัน โดยร่วมกันแสดงความคิดเห็น ปฏิบัติการจัดกิจกรรม สังเกตผลที่เกิดขึ้นกับเด็กและประเมินตามสภาพจริง โดยสะท้อนผลร่วมกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้





2. หลักการเรียนรู้อย่างมีความสุข การ

เรียนรู้ของมนุษย์มีผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นจากกระบวนการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยเด็กจะต้องเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นด้วยตนเองและการเรียนรู้จะเป็นไปได้ดีถ้าเด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้เคลื่อนไหว มีโอกาสคิดริเริ่มตามความต้องการและความสนใจของตนเอง รวมทั้งอยู่ในบรรยากาศที่เป็นอิสระอบอุ่นและปลอดภัย ท่านพระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุขไว้ 2 แบบ คือ

- 1) ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อม คือมีกลิ่นยามิตร เป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเมตตา และช่วยให้สนุก ซึ่งต้องระวังเพราะถ้าควบคุมไม่ดี ความสุขแบบนี้จะทำให้เด็กอ่อนแอหลงใหลกลายเป็นการเอาใจหรือตามใจ จะยิ่งอ่อนแอลงไปทำให้เกิดลักษณะพึ่งพา และ
- 2) ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวเด็กเอง ซึ่งเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น กล่าวคือ เด็กเกิดนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่สร้างสรรค์ และมีความสุขจากการสนองความใฝ่รู้ ความสุขแบบนี้ทำให้คนเข้มแข็งเขาจะมีความสุขเมื่อได้เรียนรู้ เมื่อยิ่งทำก็ยิ่งมีความสุข และยิ่งมีความสุขเข้มแข็ง ดังนั้น การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขจึงควรมุ่งสร้างความสุขจากปัจจัยภายในโดยมีปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบนำทางก็จะช่วยพัฒนาเด็กให้เป็นผู้รักการเรียนรู้อย่างแท้จริง สายสุรี จุติกุล ได้กล่าวไว้ว่า “การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยต้องเรียนรู้อย่างมีความสุข ไม่ใช่เรียนรู้ท่ามกลางการจำกัดความเป็นอิสระ



เสรีของความคิด ท่ามกลางการดำเนินชีวิต ถูกทำโทษและดุด่าหรืออยู่ในกรอบกักขัง แม้แต่ร่างกายก็เคลื่อนไหวไม่ได้ ที่สำคัญเราต้องเข้าใจว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขคือเด็กอยู่ท่ามกลางผู้ที่เขารักและรักเขา มีความไว้วางใจและเชื่อใจ อยู่ท่ามกลางภาวะแวดล้อมที่ส่งเสริม สนับสนุน และเอื้อทุกวิถีทางให้เขาได้เรียนรู้และเติบโต” ซึ่งทั้งนี้ด้วยเหตุที่สมองส่วนหน้า คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดใช้เหตุผล สมองส่วนกลาง คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความจำระยะยาว สมองส่วนแกนเป็นส่วนที่ทำงานด้วยสัญชาตญาณ สมอง 3 ส่วนนี้ทำงานเชื่อมต่อกัน ถ้าสมองส่วนอารมณ์ไม่ชอบใจก็ยากที่จะเปิดให้สมองส่วนคิดทำงานได้ (สุภาวดี หาญเมธี, 2561) สอดคล้องกับ Dawson and Guare (2009 อ้างถึงในปนัดดา ธนเศรษฐกร, 2561) ที่กล่าวถึงหลักการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กว่าการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมอย่างเพียงพอจะช่วยให้เด็กใช้แรงขับภายในของตนเองเพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF ให้เกิดความชำนาญไม่ใช่เป็นการบังคับให้เด็กต้องทำ เปิดโอกาสให้เด็กสร้างงาน



ที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองและใช้ความพยายาม เพื่อเพิ่มพูนการเรียนรู้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญและประสบผลสำเร็จ ประสบการณ์ที่ดีในวัยเยาว์พัฒนาเป็นความผูกพันแบบปลอดภัยและส่งผลกระทบต่อทักษะสมอง EF ดังนั้นการทำให้เด็กรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยและไว้วางใจจึงไม่ใช่เรื่องของจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อทักษะสมอง EF ซึ่งเป็น CEO ของสมองอีกด้วย พ่อแม่ผู้ปกครองและครูจึงควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศเชิงบวกที่อบอุ่น ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมีความรักและความผูกพันเป็นฐานและเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ ความคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน



3. การจัดกิจกรรมผ่านการเล่นตาม

รอยพระยุคลบาท พระบาทสมเด็จพระ

พระบรมราชชนกและสมเด็จพระบรมราชชนนี ทั้งสองพระองค์เป็นพระปรมาจารย์ผู้บุกเบิก ทรงนำองค์ความรู้เรื่องการพัฒนาสมองมาใช้ในการเลี้ยงดูพระราชธิดาและพระราชโอรส 60 ปีก่อนที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและนักการศึกษาจะเริ่มสนใจค้นพบและเข้าใจเรื่องการพัฒนาสมอง ซึ่งการเล่นตามรอยพระยุคลบาท เป็นการเล่นที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับ “ธรรมชาติ” ครอบคลุมทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตที่แวดล้อมตัวเพื่อเด็กจะได้มีพัฒนาการด้านโครงสร้างและการทำงานของสมองให้สมองเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ ผู้ใหญ่ต้องให้เวลาสำหรับการเล่นของเด็กอย่างเพียงพอและมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กในจังหวะและช่วงเวลาที่เหมาะสมรวมทั้งเฝ้าระวังดูแลเรื่องความปลอดภัยของเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอิสระ เล่นกับธรรมชาติ เล่นแก้ปัญหา เล่นบทบาทสมมติ เล่นเดินทาง





และท่องเที่ยว เล่นกับของจริงที่หลากหลาย เล่นกับสถานการณ์จริง เล่นกับเพื่อนที่หลากหลาย สนุกกับงานบ้าน สนุกกับการออกกำลังกาย การเล่นที่ท้าทาย และเล่นกับงานประดิษฐ์ เด็กได้โอกาสในการลงมือปฏิบัติ (learning by doing) ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะยังคิดไตร่ตรองปรับเปลี่ยนวิธีการเล่น มีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เก่านามาสู่การเล่น ได้แก้ปัญหา ได้ตัดสินใจ ได้ช่วยเหลือคนอื่น ฝึกวางแผน คิดออกแบบ และประเมินตนเอง เป้าหมายสูงสุดที่เกิดจากการเล่นคือ การเรียนรู้ของสมองที่สามารถคิดค้นทำและพัฒนาได้ด้วยตนเอง อันจะเป็นการพัฒนาทักษะสมอง EF ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมผ่านการเล่นตามรูปแบบนี้ใช้การเล่นตามรอยพระยุคลบาท ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองและครูเพียงสนับสนุนการเรียนรู้ให้เวลาความรักความเอาใจใส่ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเด็กแต่ละคน และจัดกิจกรรม เน้นสถานการณ์ท้าทายที่ต้องแก้ปัญหาและต้องวางแผนควบคุมอารมณ์ โดยใช้ของเล่นที่หลากหลายทั้ง “ของเล่นมีชีวิต” และ “ของเล่นไม่มีชีวิต” ที่เหมาะกับการพัฒนาการของสมองตามวัยของเด็กทั้งที่บ้านและโรงเรียน



วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยได้แก่



1. ด้านการยังคิดไตร่ตรอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดและการกระทำผ่านการสื่อสารด้วยคำพูดและการแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. ด้านความจำเพื่อใช้งาน หมายถึง ความสามารถในการจำข้อมูลที่มีความหมายแล้วจัดการกับข้อมูลนั้นโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม เพื่อประมวลผลมาใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ

3. ด้านการยืดหยุ่นความคิด หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4. ด้านการควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักว่าตนเองรู้สึกอย่างไร รวมทั้งสามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ หมายถึง ความสามารถในการวางแผนจัดการโดยมีการตั้งเป้าหมาย วางแผนจัดลำดับความสำคัญ และดำเนินการจัดการเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงได้



การจัดกระบวนการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ให้ความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก คือ พ่อแม่ผู้ปกครองและครู ต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร คือพร้อมที่จะแนะนำ สนับสนุน ช่วยเหลือ แสดงความรักความเมตตาต่อเด็กอย่างจริงใจ ที่สำคัญต้องมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดและการกระทำและใช้โอกาสนี้แสดงวิธีการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และแสดงออกทางการกระทำได้อย่างเหมาะสมเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก

การจัดกิจกรรมเน้นความสำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คือการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศเชิงบวก และส่วนที่ 2 คือการจัดกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาท

ส่วนที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศเชิงบวก

พ่อแม่ผู้ปกครองและครูเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็ก ควรมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็ก เน้นการสร้างกำลังใจให้คำชม ในบรรยากาศที่อบอุ่น ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความรักและความผูกพันเป็นพื้นฐาน ขอเสนอเทคนิคปฏิสัมพันธ์สร้างสรรค์ ดังนี้

1. สบตา พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรมียิ้มแย้ม พูดคุยกับเด็กในระดับสายตา สบตาระหว่างพูด และขณะรับฟัง พยักหน้าหรือนิ่งฟังเด็กอย่างตั้งใจ มองเด็กอย่างอ่อนโยน อันเป็นการแสดงความรัก ความใส่ใจและความห่วงใยเพื่อให้เด็กได้รับรู้

2. วาจาสร้างสรรค์

2.1 ใช้คำชมอย่างสร้างสรรค์ เทคนิคการชมที่ถูกต้อง ต้องชมแบบบรรยายพฤติกรรมและชื่นชมตามจริงที่เด็กทำได้ ด้วยน้ำเสียงที่จริงใจ ไม่เกินจริงกว่าพฤติกรรม ทำให้เด็กรู้สึกได้ว่าผู้ใหญ่มีความจริงใจและให้ความสำคัญต่อตัวเขา จะทำให้เด็กภูมิใจในตัวเองและเห็นความสามารถของตนเอง ยกตัวอย่าง **ชมที่ระบุพฤติกรรมเจาะจง** เช่น เวลาที่คุณพ่อคุณแม่กลับบ้านมาตอนเย็นหลังเลิกงาน เมื่อเปิดประตูเข้าบ้านมาปั๊บ แล้วเห็นลูกเดินถือแก้วน้ำมาให้ แม่ก็พูดขึ้นว่า “ชื่นใจมาก แม่หายเหนื่อยเลย เมื่อหนูเอาน้ำมาให้แม่” **ชมที่ความพยายาม ความตั้งใจ** เช่น “หนูเก่งมากเลยที่ตั้งใจทำงานบ้านที่หนูได้รับมอบหมายจนเสร็จแล้วจึงไปวิ่งเล่นกับเพื่อนที่สนามหน้าบ้าน” **ชมที่กระบวนการ** เช่น “หนูไหว้ได้สวยมาก ยืนตรง เท่าขีดพนมมือ ก้มศีรษะและย่อตัวเวลาไหว้ด้วย เยี่ยมมากค่ะ” **ชมเมื่อเด็กเรียนรู้จากความผิดพลาด** เช่น ลูกเดินถือแก้วน้ำมาแล้วเกิดทำแก้วน้ำหลุดมือ แก้วตกพื้นแตก แม่อาจถามว่า



“ทำไมแก้วถึงหลุดมือลูกคะ” เมื่อแม่ถามด้วยสีหน้าและน้ำเสียงที่ลูกรู้สึกว่ปลอดภัย เขาอาจจะตอบแม่กลับมาว่า “มือหนูลื่นคะ” แม่ถามต่อได้ว่า “หนูได้บทเรียนอะไรบ้างจากแก้วแตกครั้งนี้?” เมื่อแม่ไม่ได้กดดัน หรือแสดงความโกรธออกไป นั้นจะไปช่วยให้ลูกหยุดคิดและเรียนรู้จากความผิดพลาดครั้งนี้ ซึ่งลูกอาจพูดขึ้นมาว่า “ครั้งหน้าหนูจะใช้แก้วพลาสติก” คำตอบลูกคือการคิดแก้ปัญหาเพื่อระวังไม่ให้เกิดแก้วหลุดมือตกพื้นแตก แม่ควรชมให้กำลังใจลูก “เก่งมากเลยลูกที่หนูรู้จักคิดวิธีที่จะแก้ไขปัญหานี้” (ศึกษาตัวอย่างคำชมจาก YouTube เรื่อง ชมอย่างไร...ให้จับถึงหัวใจลูก โดย ดร.ปิยวลี ธนเศรษฐกร <https://www.youtube.com/watch?v=DjWJ9QuKeoY&t=71s>)



2.2 ใช้คำพูดแสดงความเข้าใจเด็ก เมื่อเด็กมีอารมณ์โกรธ/เสียใจ/เศร้า ฯลฯ โดยเริ่มจาก

- 1) สอนให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้วยการเรียกชื่ออารมณ์นั้น ๆ หรือด้วยการสะท้อนความรู้สึก เช่น “ตอนนี้หนูรู้สึกยังไง” “ดูเหมือนหนูจะกำลังโกรธมาก” “หนูกำลังโกรธหรือกำลังเสียใจนะ” “หนูคงกำลังโกรธ ถึงพูดแบบนี้”
- 2) แสดงความเข้าใจ ทำให้เด็กรู้สึกว่าการมีอารมณ์เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดและเป็นโอกาสแห่งการได้เรียนรู้ เช่น “หนูเสียใจได้นะ ใคร ๆ ก็เสียใจได้” “เป็นแม่ก็คงรู้สึกโกรธเหมือนกัน” “แม่เข้าใจที่หนูรู้สึกโกรธ หนูเก่งมากเลยนะ ที่รู้จักอารมณ์ตัวเองด้วย”
- 3) ช่วยเด็กฝึกการจัดการอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น “เวลาโกรธ แม่ชอบเป่าเจ้าตัวโกรธออกไป ฮึบ เป่า ฟู...” (สอนเรื่องลมหายใจ) “จะเอ...บ้ายบาย เห็นความโกรธแค้นมาแล้วไป” “ปึง ปึง...แวบ แวบ ทุกข์เกิดทันใด หายไปทันใจทันตา” “แม่เข้าใจว่าหนูกำลังโกรธ หนูไปนั่งสงบ ๆ ก่อน หายโกรธแล้วมาคุยกันนะจ๊ะ” “แม่กอดอยู่นะจ๊ะ หายเจ็บแล้วหนูหยุดร้องนะ” “ครูรออนะจ๊ะ หยุดร้องแล้วมาเล่นกัน” “เวลาโมโห เราไม่ตีคนอื่น หนูมาขีด ๆ บนกระดานนี้แทนไหมคะ” “เวลาหนูโกรธ ปาของเล่นมันจะพัง อยากปา มาปาลูกบอลกับครูตรงนี้ไหมคะ” “ครูเข้าใจว่าหนูโกรธเพื่อนที่เพื่อนแย่งของเล่นไปจากมือ หนูจึงตีเพื่อน หนูพร้อมจะใช้คำพูดดี ๆ กับเพื่อนเมื่อไหร่ ให้หนูเดินไปบอกเพื่อนนะคะว่าหนูขอของเล่นคืนและขอโทษที่ไปตีเขา” “ไหนลองบอกครูสิคะว่าเวลาโกรธเด็ก ๆ จะทำอะไรได้บ้าง ที่ไม่ทำร้ายตัวเราและคนอื่น”
- 4) ชื่นชมเด็กเสมอ เมื่อเด็กมีการพัฒนาที่ดีขึ้นแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย เช่น “แม่สังเกตว่าหนูโกรธ แต่คราวนี้หนูไม่ตีใคร หนูจัดการเจ้าความโกรธได้ดีขึ้นมากเลยจ๊ะ”



2.3 ใช้เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นหนึ่งในเทคนิคของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพของโรมัส กอร์ดอน (Thomas Gordon) ที่จะช่วยให้เด็กได้รู้จักตนเอง รู้จักปัญหาของตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดย 1) รับฟังปัญหาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเด็ก 2) ฟังและจำแนกความรู้สึก 3) ใช้คำพูดทบทวนความรู้สึกจากถ้อยคำเด็ก และ 4) นำปัญหาของเด็กมาถกกันถามเด็กถึงวิธีแก้

ดังตัวอย่างการใช้การรับฟังอย่างตั้งใจ (สถานที่ ที่บ้าน)

อาร์ม : วันนี้โอไม่เล่นกับผม แล้วก็ไม่ตามใจผมด้วย

แม่ : ลูกโกรธโอที่ไม่ยอมเล่นด้วยใช่ไหมจ๊ะ

อาร์ม : ใช่ครับ ผมจะไม่มีวันยอมเล่นกับเขาอีกต่อไป ผมไม่อยากให้เขาเป็นเพื่อนผมหรอก

แม่ : ลูกคงต้องถูกปล่อยให้อยู่คนเดียว

อาร์ม : จริงด้วย ผมคงต้องหาทางคืนดีกับโอ แต่มันก็อดโมโหโอไม่ได้

แม่ : อ้อ ลูกอยากเข้ากับโอให้ดีกว่านี้ แต่ลูกก็อดโมโหไม่ได้

อาร์ม : ใช่ครับ เมื่อก่อนเขาทำตามที่ผมสั่งเสมอ แต่เดี๋ยวนี้ไม่รู้เป็นยังไง เขาไม่ยอมทำตามใจผมเลย

แม่ : ตอนนี้โอไม่ยอมทำตามใจลูกเลย

อาร์ม : เขาไม่ยอมฟังอะไรเลย คงเพราะเขาโตขึ้นไม่ใช่เด็กอย่างเมื่อก่อน แต่เขาก็เล่นสนุกกว่าเมื่อก่อนมาก

แม่ : ลูกชอบโอตรงที่เขาเล่นสนุกกว่าเมื่อก่อน ใช่ไหมจ๊ะ

อาร์ม : ครับ แหมแต่ไม่ให้ผมสั่งให้โอทำตามเสียเลยมันยากนะแม่ ผมเองก็ชินเสียแล้ว บางทีผมว่านะ คงจะดีนะแม่ ถ้าผมจะตามใจโอบ้าง แม่ว่าวิธีนี้จะได้ผลไหมครับ

แม่ : ลูกคิดว่ายอมตามใจโอบ้าง ก็จะได้ไม่ทะเลาะกัน ใช่ไหมจ๊ะ

อาร์ม : ครับ อาจได้ผลนะครับแม่ ผมจะลองวิธีนี้ดู





3. สัมผัสที่อบอุ่น

พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรให้ความสนใจในความรู้สึกของเด็ก กอดและสัมผัสเด็กอย่างอ่อนโยน ซึ่งผลวิจัยทางคลินิกจากสถาบัน The Touch Research Institute ณ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งไมอามี สหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบสัมผัสบำบัด (touch therapy) โดยพบว่า การกอดมีผลในการลดระดับความกังวลใจ ช่วยลดระดับฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ทำให้อารมณ์ดีขึ้น บรรเทาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาลง นอกจากนี้การกอดสร้างความรู้สึกปลอดภัยมั่นใจ สร้างเส้นใยประสาทต่อเนื่อง สร้างภูมิคุ้มกัน บรรเทาความเจ็บปวด เพิ่มไอคิว อีคิว และพัฒนาทักษะสมอง EF



ส่วนที่ 2 การจัดกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาท

การเล่น ถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญในชีวิตเด็กทุกคน เด็กจะรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เด็กปฐมวัยจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้จากการใช้ประสาทสัมผัส การเล่นส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิด จินตนาการ ดึงประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ในสมองมาสร้างสรรค์เป็นชิ้นงาน เชื่อมโยงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังเล่น กำลังลงมือทำเองนั้น สมอง EF ของเด็ก ๆ ทำงานอยู่ตลอดเวลา ผลลัพธ์ที่ได้คือประสบการณ์ใหม่ที่ถูกบรรจุอยู่ในสมองส่วนความทรงจำระยะยาว เด็กจะจำได้เพราะเขาเล่นด้วยความสุขและความเข้าใจในขั้นตอนที่มาของความสำเร็จที่เขาทำขึ้นมาเอง เพียงผู้ใหญ่ให้โอกาสเด็กได้เล่นในสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ ประคับประคองให้โอกาสพวกเขาได้เรียนรู้ แล้วค่อย ๆ พัฒนาทักษะสมองของเขาให้แข็งแรงขึ้น จนกว่าจะถึงเวลาที่เขาจะสามารถคิดและจัดการชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเต็มที่

การเล่น ของเด็กแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน ขึ้นพัฒนาการ ‘การเล่น’ ของเด็กแต่ละวัย มีดังนี้ (เพจ ตามใจนักจิตวิทยา)





ขั้นที่ 1 unoccupied play (เด็ก 0-3

เดือน) เด็กวัยนี้จะเล่นผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการขยับแขนขา หน้าตา และการสำรวจสภาพแวดล้อมรอบร่างกายตนเองเท่านั้น ดังนั้นหากสภาพแวดล้อมเป็นพื้นที่ปลอดภัย เมื่อเด็กทำอะไรไม่ได้ด้วยตนเอง พอเขาร้อง มีผู้ใหญ่ตอบสนองเขา เด็กจะค่อย ๆ พัฒนา



ขั้นที่ 2 solitary play (เด็ก 0-2 ปี)

เด็กแรกเกิดจนถึงวัย 2 ปี การเล่นของเขายังต้องอาศัยผู้อื่นช่วยสร้างความสนุกให้กับเขา เขาจะใช้ร่างกายเพิ่มแสวงหาการตอบสนองจากคนรอบตัวเขา เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ เด็กจะเอาผ้าคลุมตัวเอง แล้วโผล่หน้าออกมา หากคนรอบตัวหรือผู้ใหญ่รอบตัวเขาเล่นด้วยโดยการส่งเสียงทำหน้าทำตาตอบสนองการเล่นของเขา เด็กจะฝึกการเล่นที่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้เด็กวัยนี้ต้องการการเล่นที่ใช้ร่างกายตอบสนองต่อร่างกาย เช่น การกอด การหอม การเป่าพุงให้เกิดเสียง และการเล่นอื่น ๆ ที่ใช้ร่างกายในการเล่นและไม่ซับซ้อนจนเกินไป เป็นการเล่นแบบ cause and effect play คือ เล่นอะไรไปแล้ว ได้รับการตอบสนองทันที เช่น กดปุ่มแล้วได้ยินเสียง เทน้ำแล้วน้ำไหลลงไป กลิ้งบอลไปแล้วมีคนรับแล้วส่งกลับมาให้เขา เป็นต้น



ขั้นที่ 3 spectator/onlooker behavior

(2 ปี) เด็กวัย 2 ปีจะเริ่มสังเกตว่า เด็กคนอื่น ๆ เล่นอะไร เขาจะสนใจเลียนแบบการเล่นของเด็กวัยใกล้เคียงกับตนเองมากกว่าเลียนแบบการเล่นของเด็กที่วัยต่างกับเขามาก (อายุมากกว่าหรือเด็กกว่ามาก) เพราะเด็กวัยนี้เริ่มสนใจเด็กวัยเดียวกับตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่รู้วิธีการเข้าไปเล่นกับเด็กคนอื่น เขาจึงใช้การเลียนแบบ แทนการแสดงออกถึงความสนใจในเด็กคนอื่น (สนใจสังคม)





ขั้นที่ 4 parallel play (2 ปีขึ้นไป) เด็กวัย 2 ปีขึ้นไปยังไม่เล่นร่วมกับเพื่อนนัก พวกเขายังเล่นในสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นหลัก แต่พวกเขาสามารถเล่นในบริเวณเดียวกับเด็กคนอื่นได้ เช่น เล่นทรายบ่อเดียวกัน แต่เล่นกับอุปกรณ์คนละอย่าง หรือเล่นในห้องเดียวกัน แต่เล่นของเล่นของตัวเอง ดังนั้นการแบ่งปัน การผลัดกันเล่น การเล่นตามกติกา ยังไม่เกิดขึ้นในวัยนี้



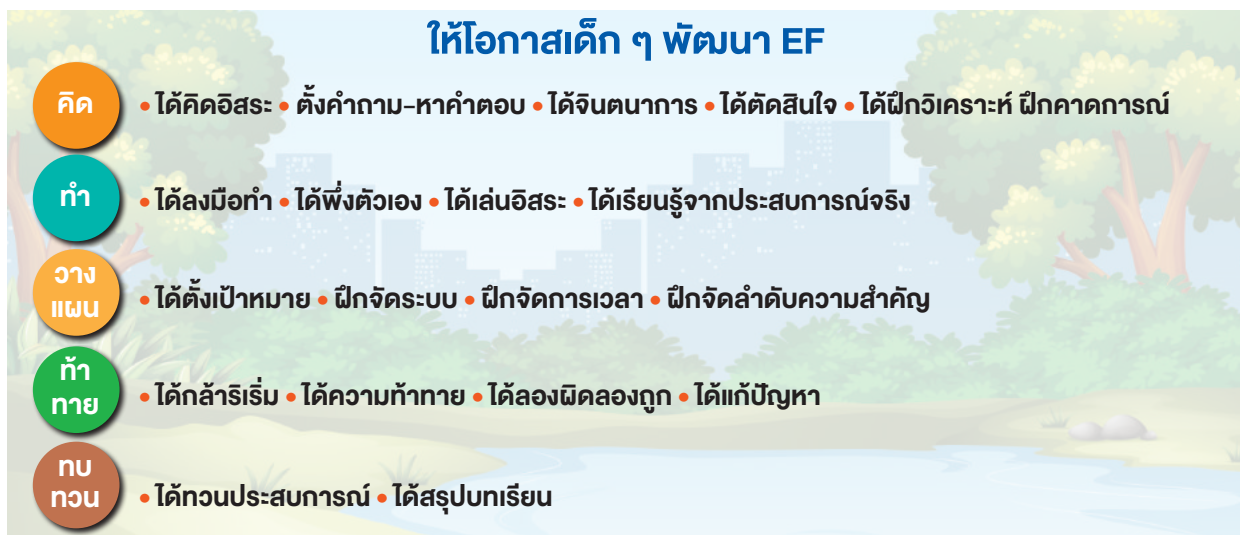
ขั้นที่ 5 associate play (3-4 ปี) เด็กวัย 3-4 ปี เริ่มเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นระหว่างการเล่น แต่จะไม่มีคำตอบมากมาย เพราะเด็ก ๆ ยังทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นหลักอยู่ แต่สามารถเล่นร่วมกับผู้อื่นในบางอย่างที่น่าสนใจเหมือนเพื่อน แต่ลักษณะการเล่นไม่ซับซ้อน เช่น เมื่อเห็นไม้สั้น แล้วอยากเล่นเหมือนกัน พวกเขาจะเริ่มเรียนรู้ที่จะต่อแถวเพื่อขึ้นไปเล่นต่อจากเพื่อน หรือเมื่อเล่นทรายในบ่อเดียวกัน เด็กสามารถเล่นกับเพื่อนโดยอาจจะคิดว่าเพื่อนสร้างอะไร แล้วอาจจะสร้างตาม เป็นต้น แต่ยังไม่ใช้การเล่นที่มีกติกาที่ซับซ้อนหรือมีการตกลงร่วมกันเพื่อแบ่งปันหรือผลัดกันเล่น

ขั้นที่ 6 cooperative play (4 ปีขึ้นไป) ในวัย 4 ปีขึ้นไป เด็ก ๆ เริ่มสนใจเล่นกับเด็กคนอื่น (ที่วัยใกล้เคียงกับพวกเขา) พวกเขาอยากทำกิจกรรมร่วมกัน เด็ก ๆ จะเริ่มเรียนรู้การตอบโต้พูดคุยกับเด็กคนอื่น การผลัดกันเล่น การแบ่งหน้าที่กันทำงาน และการแบ่งปันกันในช่วงนี้ ถ้าพวกเขาอยากเล่นด้วยกันพวกเขาจะต้องฝึกการประนีประนอม ดังนั้นเด็ก ๆ ที่ได้เล่นกับเด็กคนอื่นจะเรียนรู้ “การให้ (เพื่อจะได้เล่นด้วยกัน)” “การอดทนรอคอย (ให้ถึงรอบตัวเอง)” และ “การต่อรอง (เพื่อจะได้เล่นที่ตนและผู้อื่นอยากเล่นด้วย)” ทักษะทางสังคมจึงถูกพัฒนาอย่างมากในวัยดังกล่าว ถ้าหากผู้ใหญ่สนับสนุนให้เด็กได้เล่นกับเด็กคนอื่น





นักวิชาการด้านปฐมวัยได้ร่วมจัดการความรู้กับสถาบัน RLG (Rakluke Learning Group) สรุปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้โอกาสเด็ก ๆ พัฒนาทักษะสมอง EF ไว้ ดังแสดงในรูป ดังนี้



ที่มา Facebook พัฒนาทักษะสมอง EF



การจัดกระบวนการเรียนรู้เสริมสร้างทักษะสมอง EF บูรณาการผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาท สามารถนำไปใช้ได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ดังนี้

1. การปลูกฝังโดยครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครองจัดกิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของครอบครัวที่ไม่เป็นทางการ เด็กได้รับการปลูกฝังโดยบ่มเพาะอบรมขัดเกลอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามการเล่นตามรอยพระยุคลบาท ผ่านกิจกรรมในวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละครอบครัว 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่

- 1.1 เล่นกับของเล่น
- 1.2 เล่นเดินทางท่องเที่ยว
- 1.3 สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต
- 1.4 สนุกกับนิทาน

รายละเอียดนำเสนอในตอนที่ 3 การเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครอบครัว

2. การจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนโดยครู ครูจัดกิจกรรมบูรณาการเข้าไปในตารางกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน ได้แก่

- 2.1 เล่นกับของเล่น ในช่วงกิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี
- 2.2 เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ ในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 2.3 สนุกกับการออกกำลัง ในช่วงกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2.4 สนุกกับนิทาน ในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม

รายละเอียดนำเสนอในตอนที่ 4 การเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครู



การประเมิน



การประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัยครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่

- หยุดใช้กำลังในการแก้ปัญหาเมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น
- หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ
- หยุดทำสิ่งที่ไม่ได้เป็นไปตามข้อตกลงที่ตั้งไว้
- หยุดเล่นเมื่อเห็นว่าการเล่นอาจทำให้บาดเจ็บหรือเกิดอันตราย
- อุดหนุนรอให้ถึงคิวของตนเอง
- อุดหนุนรอที่จะพูดโดยไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด
- อุดหนุนรอให้ผู้อื่นเล่นเสร็จก่อนเมื่อต้องการของที่ผู้อื่นกำลังเล่นอยู่

2. ด้านความจำเพื่อใช้งาน พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่

- บอกลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้
- ปฏิบัติงานได้และไม่ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำเมื่อได้รับการชี้แนะแล้ว
- บอกกติกา ข้อตกลง และนำมาปฏิบัติได้
- อธิบายเรื่องราวที่เชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมสู่การแก้ปัญหาได้

3. ด้านการยืดหยุ่นความคิด พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่

- เปลี่ยนกิจกรรมตามตารางประจำวันได้
- เปลี่ยนความคิดได้ ไม่ยึดติดความคิดเดียว
- เปลี่ยนวิธีเล่นให้มีความหลากหลายได้
- เปลี่ยนแผนหรือวิธีการได้เมื่อพบอุปสรรค
- ปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่ได้โดยใช้เวลาไม่นานนัก
- ปรับตัวเข้ากับคนที่เพิ่งรู้จักได้โดยใช้เวลาไม่มากนัก

4. ด้านการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่

- สงบสติอารมณ์ ระบายความโกรธอย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้ความรุนแรง
- ระวังอารมณ์ตื่นเต้น วิตกกังวลเพื่อทำกิจกรรมต่อไปได้
- แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- บอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองได้
- เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม





5. ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ

พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่

- บอกเป้าหมายของการปฏิบัติงานได้
- บอกวิธีการวางแผนการปฏิบัติงานได้
- บอกลำดับความสำคัญของการปฏิบัติงานก่อน-หลังได้
- ปฏิบัติงานตามที่วางแผนไว้ได้
- ปฏิบัติงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด
- ปฏิบัติงานสำเร็จตามเป้าหมาย



วิธีการประเมิน ใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็ก จากสถานการณ์จริงขณะเด็กทำกิจกรรมการเล่นตามรอยพระยุคลบาททั้งที่บ้านและโรงเรียนโดยสังเกตว่าขณะเด็กทำกิจกรรมที่ต้องเผชิญสถานการณ์ท้าทายหรือมีปัญหาเด็กแสดงออกอย่างไรและมีวิธีการจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาอย่างไร ใช้การสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมเด็กหรือบันทึกร่องรอยการเรียนรู้ด้วยภาพถ่ายรวมทั้งบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กเป็นระยะ ๆ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองและครูเห็นการแสดงออกของเด็กที่สะท้อนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะสมอง EF ทำให้สามารถช่วยเหลือหรือสร้างเสริมให้เด็กได้อย่างต่อเนื่องและทันทั่วทั้งที่ รายละเอียดของวิธีการใช้ในการประเมิน นำเสนอในตอนที 5 การประเมินตามสภาพจริง

สรุปรูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัยในคู่มือนี้ มีหลักการสำคัญคือการประสานความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน หลักการเรียนรู้อย่างมีความสุข และการจัดกิจกรรมผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาท มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ความจำเพื่อใช้งาน การยืดหยุ่นความคิด การควบคุมอารมณ์ และการวางแผนจัดระบบดำเนินการ



การจัดกระบวนการเรียนรู้ เน้นความสำคัญ 2 ส่วน คือ 1) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศเชิงบวก ที่อบอุ่นให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความรักและความผูกพันเป็นฐาน และ 2) การจัดกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่นตามรอยพระยุคลบาท ที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ ด้วยการให้โอกาสเด็กได้คิด ทำ วางแผน ทำ ท้าทาย และทบทวน ที่บ้าน ได้แก่ กิจกรรมเล่นกับของเล่น เล่นเดินทางท่องเที่ยว สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต และสนุกกับนิทาน และที่โรงเรียน ได้แก่ กิจกรรมเล่นกับของเล่น เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ สนุกกับการออกกำลังกายและสนุกกับนิทานที่บูรณาการเข้าไปในตารางกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน และมีการประเมินใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กโดยประเมินตามสภาพจริง



ตอนที่ 3

การเล่นตามรอยพระยุคลบาท เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครอบครัว



กิจกรรมการเล่นตามรอยพระยุคลบาท เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครอบครัวนี้ พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถนำมาจัดเป็นส่วนหนึ่งในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของครอบครัวอย่างไม่เป็นทางการ เด็กได้รับการบ่มเพาะอบรมขัดเกลาร้อยละเป็นค่อยไป และได้ลงมือปฏิบัติในชีวิตประจำวันของแต่ละครอบครัว ผ่านการเล่นที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ



ประเภทของการเล่น มีดังนี้

1. เล่นกับของเล่น ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมก่อสร้างสร้างกล่อง ฝาขวดมหัศจรรย์ จุด 9 จุด มือใครเอ่ย และปั้นคนละปั้น

2. เล่นเดินทางท่องเที่ยว ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมฉันทน์ไปโรงเรียน และไปซื้อของกันเถอะ

3. สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมฝึกลูกเรียนรู้กิจวัตรประจำวัน พับผ้า ง่าย ๆ ด้วยตัวหนู แยกทิ้งแยกใช้ งานบ้านนี้หนูทำได้ ทำอาหารกันเถอะ ต้มไม้เนื้อนุ่มให้ดี และสัตว์เลี้ยง ของฉันทน์

4. สนุกกับนิทาน ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ หนังสือเรื่องระว่าง! เม่นมาแล้ว โดยสำนักพิมพ์ : คิดบวก

เรื่อง : ชัตติยาดา ไชโย ภาพ : เจนจิรา เกตุวงศ์วิริยะ หนังสือเรื่องตึ้นา กับทะเลดาว โดยสำนักพิมพ์ : คิดบวก เรื่อง : ดร.อัญมณี บุญเชื้อ ภาพ : ชลิตา สุทธิยุทธ์ หนังสือเรื่องระกะ ระกะ โดยสำนักพิมพ์ : ห้องเรียน เรื่อง : รัตนา คชนาท ภาพ : จิตรลดา ศรีอดุลย์พันธ์ และหนังสือเรื่องเมื่อฉันทน์โกรธ, เมื่อฉันทน์เศร้า โดยสำนักพิมพ์ : นิวเกตมีเดีย เรื่อง : แมนดี้ ซูร์ ผู้แปล : รพินทร ณ ถลาง ภาพ : ไมก์ กอร์ดอน





เล่นกับของเล่น



การเล่นของเด็กภายในบ้าน พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญในการจัดกิจกรรมการเล่นให้กับเด็กหรือร่วมเล่นกับเด็กได้ อุปกรณ์ในการเล่นกับเด็กง่าย ๆ อาทิ ร่างกายพ่อแม่สามารถนำมาประยุกต์เล่นได้กับเด็กมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการกอด จ๊ะเอ๋ อุ้ม ซี่คอ ตบแปะ หรือแม้แต่เมื่อผู้ปกครองทำงานนอกบ้านกลับมาก็อาจนอนให้เด็กปีนป่ายแค่นี้เด็กก็สนุกแล้ว สิ่งของรอบ ๆ ตัวก็สามารถนำมาให้เด็กประดิษฐ์ได้สารพัดมากมาย ให้เด็กเล่นอย่างอิสระกับธรรมชาติ ชวนเด็กเล่นดิน เล่นทราย เก็บใบไม้แห้ง เรียงก้อนหิน การเล่นบทบาทสมมติภายในครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดโดยให้เด็กแสดงอาชีพที่เด็กชอบ เช่น เป็นหมอ พ่อก็เป็นคนไข้ ให้เด็กตรวจ หรือจะเปลี่ยนเป็นตัวละครในนิทาน หรือการ์ตูนที่เด็กชื่นชอบ ฯลฯ

ของเล่นสำหรับเด็กควรเป็นของเล่นที่มีความหลากหลาย ทั้ง “ของเล่นมีชีวิต” และ “ของเล่นไม่มีชีวิต” เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก ซึ่ง**ของเล่นมีชีวิต** ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย พี่เลี้ยง เพื่อน รวมทั้งธรรมชาติแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น ต้นไม้ สนามหญ้า สวนผลไม้ สวนสาธารณะ และการเล่นกับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ปลา ฯลฯ และ**ของเล่นไม่มีชีวิต** ได้แก่ ของเล่นธรรมชาติ เช่น ทราย ดิน กรวด หิน ลูกตุ้มยาง ฯลฯ ของใช้ในบ้าน เช่น ช้อน ถ้วย ชาม กะละมัง กระทะ กระจ่าง ขวด กล่อง สายยาง หนังสือ เชือก ฯลฯ สิ่งประดิษฐ์จากภูมิปัญญาชาวบ้าน เช่น นกกระดาด ปลาตะเพียนใบลาน ม้าก้านกล้วย กะลาสำหรับเดิน ว้าว ฯลฯ ของเล่นศิลปะ เช่น รูปปั้นดินเหนียว แป้งปั้น สีเทียน สีไม้ สีน้ำ เศษวัสดุ เศษผ้า กระดาษสี กรรไกร ฯลฯ **ของเล่นจำลองที่มีขายทั่วไป** เช่น ลูกบอล ไม้บล็อก ตุ๊กตา จักรยาน หม้อข้าว หม้อแกง เครื่องเล่นสนาม ฯลฯ ของเล่นสำหรับการเล่นของเด็กที่บ้าน อาจจะเป็นสิ่งของที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถหาได้ง่าย ๆ และมีอยู่ภายในบ้านอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น ไม้หนีบผ้า กล่องต่าง ๆ ช้อนส้อมกระปุกใส่ของต่าง ๆ ก้อนหิน กะละมัง ขวดน้ำ แกนกระดาษทิชชู หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านที่มีความปลอดภัย ผู้ปกครองไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณในการหาซื้อ





ประสบการณ์ต่าง ๆ จากการเล่นของเล่น ช่วยเสริมสร้างทักษะสมอง EF ดังนี้

- เด็กบอกเป้าหมายการเล่นและสามารถวางแผนการเล่นได้ด้วยตนเอง (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กคิดหรือเปลี่ยนแปลงวิธีเล่นให้มีความหลากหลาย (การยืดหยุ่นความคิด)
- เด็กควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเจอปัญหาในการเล่น (การควบคุมอารมณ์)
- เด็กหยุดเล่นได้เมื่อเห็นว่าการเล่นอาจทำให้บาดเจ็บหรือเกิดอันตราย (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กนำประสบการณ์เดิมมาเล่าเป็นเรื่องราวได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กสงบสติอารมณ์ ระบายความโกรธอย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้ความรุนแรง (การควบคุมอารมณ์)



การจัดกิจกรรมการเล่นกับของเล่น ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัส จับต้องสำรวจสิ่งของที่เด็กจะเล่น โดยพ่อแม่ผู้ปกครองอาจช่วยพูดกระตุ้นให้เด็กได้สัมผัสสิ่งของสิ่งนั้น โดยการได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) หรือประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น การให้เด็กได้จับสัมผัสผิวของสิ่งของนั้นเป็นอย่างไรเรียบ หรือขรุขระ เด็กได้ดมกลิ่นว่าสิ่งของนั้นมีกลิ่นหรือไม่มีกลิ่น เป็นต้น ขณะเล่นพ่อแม่ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กได้เป็นผู้วางแผนหรือคิดวิธีการเล่นกับสิ่งของนั้น ๆ ด้วยตนเอง สนับสนุนให้เด็กคิดวิธีการเล่นที่หลากหลาย ระหว่างการเล่นพ่อแม่ผู้ปกครองอาจมีการสนทนาหรือถามคำถามให้เด็กได้คิด ลักษณะของคำถามควรเป็นคำถามแบบปลายเปิด ตัวอย่างคำถามเช่น รู้สึกอย่างไรขณะเล่นของเล่น ของชิ้นนี้ใช้ทำอะไรได้บ้าง เราจะมีวิธีเล่นกับของชิ้นนี้ได้อย่างไรบ้าง ของที่ประดิษฐ์นี้ทำเสร็จแล้วจะให้ใคร เป็นต้น พ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กสามารถร่วมเล่นด้วยกันได้ในเวลาที่สะดวก ในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการสัมผัส พูดคุย นั่งใกล้ชิดกัน ให้กำลังใจและชมเชยเด็กได้ในระหว่างการทำกิจกรรมที่เด็กได้คิดเอง หรือสามารถทำอะไรได้ด้วยตัวของเด็กเอง บรรยากาศที่อบอุ่น มีความผ่อนคลายในครอบครัว จะทำให้เด็กเล่นอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน การที่เด็กได้เล่นและทำกิจกรรมตามวัยจะส่งผลดีต่อพัฒนาการของเด็กทุกด้าน





ตัวอย่างการเล่นกับของเล่น

กิจกรรม ก่อร่างสร้างกล่อง

1. เด็กเลือกหยิบกล่องขนาดต่าง ๆ ที่เด็กและผู้ปกครองร่วมกันสะสมไว้ให้เพื่อนำมาเล่น จากนั้นให้นำกล่องทั้งหมดวางลงบนพื้น ผู้ปกครองและเด็กร่วมกันนับจำนวนกล่องที่นำมาเล่นว่ามีจำนวนเท่าไร
2. เด็กและผู้ปกครองร่วมกันคิดวิธีการเล่น/สร้างผลงานจากกล่องร่วมกัน
3. เด็กบอกเล่าวิธีการเล่น ตั้งชื่อผลงาน และถ่ายรูปร่วมกัน
4. ผู้ปกครองชวนเด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึกขณะเล่น มีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการอย่างไร



กิจกรรมจุด 9 จุด

แค่สี่เทียน 1 กล่อง ก็สามารถพัฒนาทักษะสมอง EF ได้ โดยใช้กระดาษ 1 แผ่น ผู้ปกครองให้เด็กจุด 9 จุดให้ทั่วกระดาษ ให้เด็กลากเส้นให้เกิดช่องมากที่สุด แล้วให้เด็กระบายสีตามใจชอบ จากนั้นชวนคิดชวนคุย ให้เด็กเล่าเรื่องเกี่ยวกับภาพที่สร้างขึ้น เป็นการให้เด็กนึกเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของเด็ก ใช้คำถามกระตุ้นการคิด เด็กจะนำงานชิ้นนี้ไปทำอะไรต่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป งานชิ้นนี้เสร็จแล้วจะให้ใคร การพูดคุยจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง หลังจากนั้นให้เด็กสะท้อนความคิดความรู้สึกขณะทำกิจกรรม มีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการอย่างไร



กิจกรรม ฝ่าหวดมหัศจรรย์

1. เด็กได้รับฝ่าหวดหลากหลายสีที่อยู่ในกล่องทึบจากผู้ปกครองแล้วเขย่า ทายว่าเป็นสิ่งใดที่อยู่ในกล่อง
2. เด็กเปิดกล่องและเทฝ่าหวดหลากหลายสีต่าง ๆ ใส่ตะกร้า สำรวจฝ่าหวดโดยใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วน และร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับลักษณะ รูปร่าง สี และประโยชน์ของฝ่าหวด
3. เด็กและผู้ปกครองร่วมกันคิดวิธีเล่นกับฝ่าหวด (คิดวิธีเล่นกับฝ่าหวดได้ด้วยวิธีหลากหลาย)
4. เด็กบอกเล่าวิธีเล่น ตั้งชื่อผลงาน และถ่ายรูปร่วมกัน
5. ผู้ปกครองชวนเด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึกขณะเล่น มีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการอย่างไร



กิจกรรมมือใคร่อย

เป็นกิจกรรมที่ทำภายในครอบครัว ผู้ปกครองทำร่วมกับเด็ก โดยใช้มือทาบทลงในกระดาษ แล้วใช้สีวาดทั้ง 2 ข้าง จากนั้นวาดลวดลาย ลายเส้น ลงในรูปมือที่วาดไว้ แล้วตัด จะได้คนละ 2 มือ ผู้ปกครองชวนคิดชวนคุยตั้งเป้าหมายร่วมกันกับเด็กว่า เราจะนำงานนี้ไปทำอะไรต่อแล้วจะนำไปให้ใครดี หลังจากนั้นวางแผนลงมือช่วยกันประดิษฐ์ เมื่อทำผลงานเสร็จ ประเมินดูว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ต้องแก้ไขปรับปรุงอะไรไหม หลังจากนั้นให้เด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึกขณะทำกิจกรรม มีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการอย่างไร เพื่อให้เด็กได้ฝึกใช้ความคิดและทักษะสมองหลาย ๆ ด้าน





กิจกรรมปั้นคนละปั้น

เป็นกิจกรรมร่วมมือระหว่างครอบครัวอาจจะทำหลังจากที่ไปทำกิจกรรมร่วมกันมา เช่น ไปเที่ยว ทำอาหาร โดยกิจกรรมปั้นคนละปั้นจะแบ่งแบ่งโดว์ให้กับเด็ก แล้วผู้ปกครองพูดคุยเกี่ยวกับลักษณะของแป้ง แล้วปั้นตามจินตนาการ นำผลงานมาจัดวางรวมกันแล้วตั้งชื่อผลงาน ให้เด็กเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับผลงาน ผู้ปกครองอาจจะใช้คำถามกระตุ้นเด็กว่า ชอบผลงานหรือพอใจผลงานตรงไหน ไม่ชอบตรงไหน อยากจะเพิ่มเติมหรือแก้ไขอะไรไหม ทำไมจึงอยากเพิ่มเติมหรือแก้ไข และให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำใหม่

พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำแป้งโดว์ให้เด็กเล่นที่บ้านได้ ทำง่ายและเก็บไว้เล่นได้ยาวนานถึง 2 เดือน ถ้าหลังการเล่นปิดกล่องให้สนิท



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลี | 3 | ถ้วยตวง |
| 2. เกลือ | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำ | 1 ½ | ถ้วยตวง |
| 4. สารสั้มนละลาย | 5 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำมันพืช | | |
| 6. สีผสมอาหาร กลิ่นต่าง ๆ | | |

วิธีทำ

1. นำเกลือ น้ำ สารสั้มนละลาย
2. ใส่แป้งสาลี สี กลิ่น น้ำมัน ผสมเข้าด้วยกัน
3. เปิดไฟ กวนแป้งจนสุกเนียน

ที่มา ขอขอบคุณโรงเรียนเกษมพิทยา แผนกอนุบาล



เล่นเดินทางท่องเที่ยว



ตัวอย่างการเล่นเดินทางท่องเที่ยว

กิจกรรมขับไปโรงเรียน

การเดินทางเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการไปโรงเรียน ในทุกการเดินทางระหว่างทางเด็กจะได้พบกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง และถ้าผู้ปกครองคอยสนับสนุน กระตุ้นให้เด็กสังเกต โดยการใช้คำถามหรือชี้ชวนให้เด็กดูสิ่งต่าง ๆ ระหว่างทาง และเพิ่มเติมความรู้ให้กับเด็ก ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กหยุดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่อาจรบกวนผู้อื่นในขณะที่เดินทางโดยรถโดยสารสาธารณะ (การยังคิดไตร่ตรอง)
- เด็กจำข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่แวดล้อมระหว่างทาง ยานพาหนะที่สามารถเดินทางไปโรงเรียนได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเดินทางไปโรงเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ (การยืดหยุ่นความคิด)
- เด็กอธิบายขั้นตอนการเดินทางไปโรงเรียนได้ด้วยตนเอง (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กวางแผนการเดินทางได้ด้วยตนเอง (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เมื่อพบปัญหาระหว่างการเดินทางเด็กสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติกิจกรรม “ขับไปโรงเรียน” โดยเริ่มต้นจากการชวนเด็กคิดเกี่ยวกับการเดินทางไปโรงเรียน และใช้คำถามว่า หนูจะเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใด ซึ่งวิธีการเดินทางอาจเดินทางได้หลายทาง เช่น รถไฟฟ้า เรือ รถโดยสารสาธารณะ เป็นต้น และแนะนำการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยเมื่ออยู่ในยานพาหนะต่าง ๆ เปิดโอกาสให้เด็กเลือกวางแผนและเลือกวิธีการเดินทางด้วยตนเองโดยให้เด็กวาดแผนที่การเดินทางจากบ้านของตนเองมาโรงเรียน หากผู้ปกครองสะดวกอาจพาเด็กไปตามแผนที่ที่เด็กคิดวางแผนไว้ หลังจากทำกิจกรรม ผู้ปกครองควรให้เด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึกของเด็กขณะทำกิจกรรม ขณะเดินทางตามแผนที่เกิดปัญหาอะไรบ้าง และแก้ไขสถานการณ์อย่างไร



กิจกรรมไปซื้อของกันเถอะ

การพาเด็กออกไปซื้อของตามร้านค้า หรือห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ อาจเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นกังวล ด้วยเหตุผลของผู้ปกครองที่อาจกลัวว่าเด็กจะเดินหลงหายไป หรืออาจมีคนจับตัวไป แต่ถ้าผู้ปกครองเตรียมตัวเด็กอย่างดีก่อนที่จะไปซื้อของ เด็กจะได้มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ในการพาเด็กไปซื้อของ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กอดทนรอคอยการต่อคิวซื้อหรือจ่ายเงิน (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการหาสถานที่และวิธีการเดินทางไปซื้อของ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เมื่อพบปัญหาระหว่างการเลือกซื้อของเด็กสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)
- เด็กวางแผนการซื้อของและไปซื้อได้ด้วยตนเอง (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กวางแผนร่วมกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวในการเลือกซื้อของได้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรม “ไปซื้อของกันเถอะ” ได้ง่าย ๆ เช่น การชวนเด็กคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะเดินเลือกซื้อของ การจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจุดสำคัญที่สังเกตเห็นได้ง่ายเพื่อใช้เป็นจุดนัดพบหากหลงทาง การวางแผนและจดบันทึกรายการสิ่งของต่าง ๆ ที่ต้องการซื้อ หรือผู้ปกครองอาจเตรียมภาพสิ่งของที่ต้องการซื้อแล้วให้เด็กช่วยหาสิ่งของที่เหมือนในภาพนั้น อาจให้เด็กเลือกซื้อสิ่งของด้วยตนเองโดยพิจารณาเปรียบเทียบขนาด ราคา ยี่ห้อ เป็นต้น ทุกครั้งที่ไปซื้อของที่ต้องต่อคิวซื้อหรือจ่ายเงิน พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้เด็กได้เข้าคิวไปด้วยกัน ชวนเด็กสะท้อนความคิด ทำไมเราต้องเข้าคิวเพื่อซื้อหรือจ่ายเงิน การต่อคิวคืออะไร ถ้าไม่ต่อคิวจะเกิดผลเสียอย่างไร ถ้าเด็กต้องยืนต่อคิวนาน ๆ รู้สึกอย่างไร จะจัดการกับความรูสึกนั้นอย่างไร



สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต



จากการศึกษางานวิจัยพบว่า การให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานบ้านตั้งแต่เล็ก ๆ เด็กมีสิทธิ์ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น เนื่องจากการอบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบ รู้จักแบ่งเวลา รู้จักหน้าที่ และมีน้ำใจ แบ่งเบาภาระผู้ปกครอง โดยผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านตั้งแต่เล็กจะทำให้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วและประสบผลสำเร็จ



การมอบหมายภาระงานให้เด็กควรเริ่มจากดูแลร่างกายของตนเอง เริ่มที่อายุ 2-3 ปี ได้แก่ การกิน การนอน แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว และการเข้าส้วมได้เอง ดูแลรอบร่างกาย เริ่มที่อายุ 3-5 ปี ได้แก่ การเก็บและทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ของเล่น และที่นอนของตนเอง ดูแลบ้าน วัยประถม อายุ 6-7 ปีขึ้นไป ควรได้ทำสิ่งที่ต้องทำเพื่อคนอื่น ได้แก่ การทำความสะอาดบริเวณบ้าน การดูแลรักษาสิ่งของภายในบ้าน และพื้นที่สาธารณะ กฎกติกาสังคม เด็ก ๆ ควรทำตามได้ การใช้เสียงในแต่ละสถานที่ การวางตัวในร้านอาหาร การเข้าคิว และการขึ้นยานพาหนะต่าง ๆ

งานเหล่านี้ต้องการความสามารถในการวางแผนเป้าหมาย (target) แล้ววางแผนทำ (planning) และควบคุมตนเอง (self control) เพื่อทำงานให้เสร็จ นั่นคือการพัฒนาทักษะสมอง EF ถ้าต้องการให้ลูกมีฐานของทักษะสมอง EF ที่ดี คือฝึกให้ลูกดูแลพื้นที่ที่สั่งตามลำดับ งานเหล่านี้ต้องการการลงมือ (action) ทำด้วยมือสองข้าง (hands) สมองรับผิดชอบนิ้วทั้งสิบ (fingers) จึงจะพัฒนาไปข้างหน้าอย่างรอบด้านกว้างขวาง ทัวถึงและดีที่สุด (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2561)



ตัวอย่างกิจกรรมสนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต

กิจกรรมฝึกลูกเรียนรู้กิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวัน...เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำเป็นประจำทุกวัน เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว กินข้าว ล้างมือ เก็บของเล่น ฯลฯ กิจวัตรประจำวันจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรปลูกฝังให้เด็กได้ลงมือทำด้วยตนเอง การทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองสำหรับเด็ก แสดงถึงคามมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ รู้จักหน้าที่ และเวลาของตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมตามวัย ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กวางแผนจัดการกับกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ตามลำดับ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กลงมือทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองจนเสร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กจำขั้นตอนการทำความสะอาดร่างกายและปฏิบัติด้วยตนเองได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กปรับเปลี่ยนการทำกิจวัตรประจำวันได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป (การยืดหยุ่นความคิด)
- เด็กสงบสติอารมณ์ ระบายความโกรธอย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้ความรุนแรง (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถชวนเด็กคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสำหรับเด็ก เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย การล้างหน้า แปรงฟันอย่างถูกวิธี การอาบน้ำ กิจกรรมเหล่านี้เด็กจะต้องทำทุกวัน ผู้ปกครองควรให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

การแต่งตัว ฝึกให้ช่วยเหลือตนเองในการแต่งตัว การใส่เสื้อ ใส่กางเกงหรือกระโปรง สวมถุงเท้า รองเท้า อาจให้เด็กเป็นผู้เลือกและเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่ พร้อมทั้งใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง

การรับประทานอาหาร ผู้ปกครองชวนคุยกับเด็ก เหตุใดจึงต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มารยาทที่ปฏิบัติในการรับประทานอาหารควรเป็นอย่างไร

การล้างมือ ผู้ปกครองพูดคุยและสาธิตวิธีการล้างมือที่ถูกต้องให้เด็กดู และให้เด็กล้างมืออย่างถูกวิธี โดยผู้ปกครองคอยติดตาม หลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ชวนเด็กล้างมือทุกครั้ง เช่น เข้าห้องน้ำ เล่นของเล่นเสร็จ ก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

การเก็บของเล่น เด็กวางแผนการเล่นของเล่น และเก็บของเล่นเข้าที่เมื่อเล่นเสร็จ หลังจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน พ่อแม่ผู้ปกครองชวนเด็กสะท้อนความคิด รู้สึกอย่างไรขณะปฏิบัติกิจกรรม พบปัญหาอะไรบ้าง มีวิธีการจัดการกับตนเองอย่างไร



กิจกรรมพับผ้าง่าย ๆ ด้วยตัวหนู

ของใช้ส่วนตัวของเด็ก ๆ เป็นสิ่งที่เด็กสามารถเรียนรู้ และรับผิดชอบด้วยตนเอง พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถ ส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมง่าย ๆ จากของใช้ส่วนตัวของ เด็กเอง เช่น การพับผ้า โดยอาจให้มีการเล่นเกมก่อน เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจด้วยการให้เด็กบอกลีของ ผ้าในตู้เสื้อผ้า หรือให้เด็กแยกหมวดหมู่ เช่น พับเสื้อ ใส่ในตะกร้าสีฟ้า พับกางเกงใส่ในตะกร้าสีชมพู เป็นต้น ซึ่งการพับผ้าช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ ดังนี้

- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรม ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กวางแผนการทำกิจกรรมด้วยตนเองจนสำเร็จ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กจำและปฏิบัติตามขั้นตอนที่เรียนรู้จาก ผู้ใหญ่ได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กคิดปรับเปลี่ยนวิธีการพับผ้าได้หลายวิธี ด้วยตนเอง (การยืดหยุ่นความคิด)
- เมื่อพบปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และแสดง ออกอย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถให้เด็กพับผ้า ต่าง ๆ โดยให้เด็กคิดวิธีการและวางแผนในการ พับผ้าตามหมวดหมู่ ตามแบบของตนเองได้ โดยอาจเริ่มจากการสาธิตวิธีการพับผ้าให้ เด็กดูก่อน เช่น วิธีพับเสื้อเริ่มต้นจากการ พับแขนก่อน แล้วค่อยพับครึ่งเข้ามา หรือจะใช้ วิธีการพับครึ่งก่อน แล้วม้วนเสื้อจากส่วนคอ ลงมา จากนั้นให้เด็กลงมือทำจากแผนที่ตนเอง วางไว้ เมื่อเด็กเจอปัญหา พ่อแม่ผู้ปกครองควร ให้กำลังใจและเข้าไปมีส่วนร่วมกระตุ้นให้เด็ก ลองคิดปรับเปลี่ยนวิธีการพับผ้าในแบบต่างๆ และเมื่อเด็กทำสำเร็จก็ให้คำชมเชยกับเด็ก ทุกครั้ง พ่อแม่ผู้ปกครองชวนเด็กสะท้อน ความคิด รู้สึกอย่างไรขณะทำกิจกรรมพับผ้า เวลาพับผ้าไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้รู้สึกอย่างไร มีวิธีจัดการกับความรูสึกนั้นอย่างไร





กิจกรรมแยกถังแยกใช้

ขยะ เป็นสิ่งที่ทุกบ้านมีและต้องเก็บไปทิ้งทุกครั้ง ซึ่งการทิ้งขยะให้ถูกต้องสุขลักษณะนั้นต้องมีการแยกขยะเสียก่อน พ่อแม่ผู้ปกครองชวนคุยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับขยะและการทิ้งขยะ โดยการให้เด็กช่วยแยกขยะตามประเภทต่าง ๆ ซึ่งการแยกขยะก่อนทิ้งช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กจดจำเกี่ยวกับการแยกขยะและนำไปทิ้งให้ถูกต้องได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กหยุดคิดพิจารณาขยะก่อนทิ้งลงถัง (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กปรับเปลี่ยนจากการทิ้งขยะเป็นนำมาประดิษฐ์ได้ (การยืดหยุ่นความคิด)
- เด็กลงมือทำงานตามที่วางแผนจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เมื่อพบปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองฝึกให้เด็กคัดแยกขยะ เริ่มต้นจากการชวนเด็กคิดเกี่ยวกับขยะแต่ละประเภทภายในบ้าน เช่น ขยะย่อยสลายจากเศษอาหาร ใบไม้ ขยะที่นำมาใช้ใหม่ได้ เช่น กระดาษกล่อง ลัง พลาสติก จากนั้นให้เด็กลองแยกขยะตามประเภทต่าง ๆ แล้วให้เด็กนำไปทิ้งให้ถูกต้อง อาจทำหมายเลขบนถังขยะ เช่น ให้ทิ้งขยะย่อยสลายในถังขยะหมายเลข 1 ทิ้งขยะที่นำมาใช้ใหม่ได้ในถังขยะหมายเลข 2 (อาจมีภาพสัญลักษณ์ของประเภทขยะติดด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการให้เด็กเรียนรู้ และสามารถจำได้แล้วปฏิบัติตามได้ถูกต้อง) พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถชวนเด็กนำขยะที่นำมาใช้ใหม่ได้ มาประดิษฐ์เป็นของเล่นหรือของใช้ง่าย ๆ ได้ หลังการทำกิจกรรมแล้วชวนเด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึก ขณะทำกิจกรรม ผลงานที่ประดิษฐ์นี้จะนำไปให้ใครหรือนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง





กิจกรรมงานบ้านนี้หนูทำได้

งานบ้านเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นงานที่ทุกคนในบ้านสามารถช่วยกันทำได้ พ่อแม่ผู้ปกครองชวนเด็กลงมือทำได้ โดยเลือกกิจกรรมที่ง่ายและเหมาะสมกับวัย ทำงานบ้านอย่างสม่ำเสมอให้เป็นเรื่องปกติ และทำให้เป็นเรื่องสนุกในทุก ๆ วัน ซึ่งการทำงานบ้านนี้ช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กวางแผนและลงมือทำงานบ้านตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กจำขั้นตอนการทำงานบ้านและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เมื่อพบปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมงานบ้านง่าย ๆ ให้กับเด็ก โดยเริ่มต้นจากการชวนเด็กพูดคุย เกี่ยวกับงานต่าง ๆ ภายในบ้าน เรียนรู้หน้าที่ของอุปกรณ์ทำความสะอาดชนิดต่าง ๆ เช่น ไม้กวาดดอกหญ้า ใช้กวาดภายในบ้าน ไม้กวาดทางมะพร้าว ใช้กวาดนอกบ้าน เป็นต้น จากนั้นร่วมกันวางแผนการทำงานบ้าน 1-2 อย่างต่อวัน เช่น การกวาดบ้านในตอนเช้า ล้างจานหลังรับประทานอาหาร และให้เด็กทำตามแผนที่ได้วางแผนไว้ด้วยตนเอง พ่อแม่ผู้ปกครองให้การเสริมแรงด้วยคำชมหรือติดสติ๊กเกอร์ลงในตารางบันทึกการทำงานเมื่อเด็กทำสำเร็จ ชวนเด็กสะท้อนความคิด ความรู้สึกขณะทำงานบ้าน มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง และแก้ปัญหายังไง





กิจกรรมทำอาหารกับกะ-

กิจกรรมในครัวการทำอาหาร เป็นการช่วยทำงานในบ้าน ให้กลายเป็นการเล่นสนุกได้ นอกจากได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ แล้ว ยังได้ประโยชน์อีกด้วย แค่วัยเด็กทำอะไรง่าย ๆ เช่น ไปตลาด ล้างผัก ตัดผัก ตอกไข่ โรยหน้าอาหาร ทำแซนด์วิช หรือเลือกให้เหมาะสมกับวัย โดยมีผู้ปกครองคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งกิจกรรมในครัวการทำอาหารช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยทำอาหาร ตามที่ได้รับมอบหมาย (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กจำขั้นตอนในการปฏิบัติงานและลงมือทำได้ อย่างถูกต้อง (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กวางแผนทำอาหารง่าย ๆ ได้สำเร็จตามที่ตั้ง เป้าหมายไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เมื่อพบปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และแสดงออก อย่างเหมาะสม (การควบคุมอารมณ์)
- เด็กคิดและลงมือทำเมนูอาหารแปลกใหม่ได้เอง (การยืดหยุ่นความคิด)

พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมการทำอาหารง่าย ๆ ให้เด็ก โดยเริ่มต้นจากการชวนเด็กคิดเกี่ยวกับอาหารที่เด็กชอบ เช่น การทำแซนด์วิช เด็กได้ใช้ความคิดในการออกแบบ ตกแต่ง หน้าตาของแซนด์วิช พ่อแม่ผู้ปกครองอาจจะชวนเด็กไปตลาด เพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบในการทำแซนด์วิช นอกจากนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถให้เด็กเล่าถึงขั้นตอนการทำหรือการตกแต่ง แซนด์วิช โดยขณะที่เล่าพ่อแม่ผู้ปกครองอาจจะพูดคุยชวนเด็ก สะท้อนความคิด ความรู้สึกขณะทำ ปัญหาในการทำและวิธีการ แก้ปัญหา หรืออาจวางแผนเมนูครอบครัวด้วยกัน ถ้าเด็กยังไม่คล่อง พ่อแม่ผู้ปกครองอาจต้องช่วยแนะนำและคอยดูว่า เด็กใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องหรือไม่ เมื่อถึงมืออาหาร พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจให้เด็กช่วยจัดจาน จับคู่ช้อนกับส้อม วางแก้วน้ำ ตามจำนวนสมาชิกในบ้าน หรือให้ช่วยตักข้าว เก็บจานเมื่อ กินเสร็จ เป็นต้น





กิจกรรมต้นไม้ดูแลให้ดี

การดูแลรักษาต้นไม้ เช่น รดน้ำต้นไม้ทุกวัน กวาดเศษใบไม้ ถอนวัชพืช เพื่อให้ต้นไม้เจริญเติบโต และงอกงามดี ทำให้บริเวณบ้านสดชื่น ซึ่งกิจกรรมต้นไม้นี้ดูแลให้ดี ช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยดูแลต้นไม้ตามที่ได้รับมอบหมาย (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กบอกขั้นตอนในการดูแลรักษาต้นไม้ได้ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กวางแผนและลงมือดูแลต้นไม้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กปรับเปลี่ยนตารางกิจกรรมแต่ละช่วงไปดูแลต้นไม้โดยไม่มีปัญหา (การยืดหยุ่นความคิด)
- เมื่อเจอปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และหาทางแก้ไขได้ (การควบคุมอารมณ์)



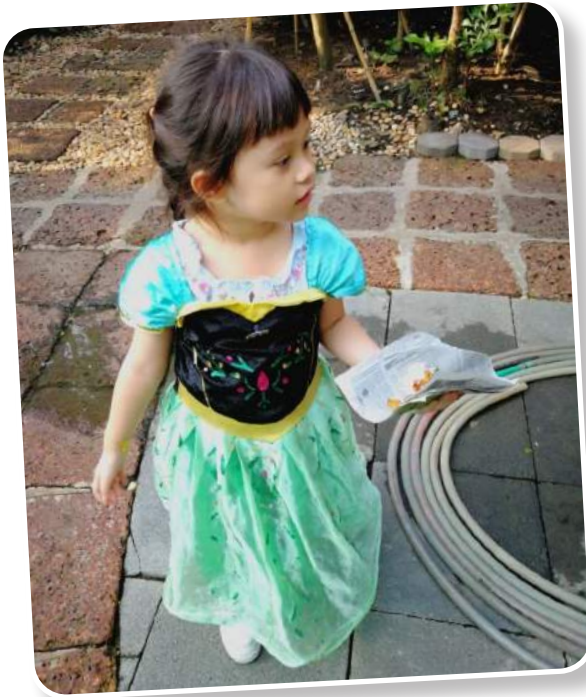
พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมต้นไม้ดูแลให้ดี โดยพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กชวนกันคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาต้นไม้ ร่วมกันวางแผนการทำงานในการดูแลต้นไม้ ด้วยการใช้ปฏิทินปฏิบัติงานจากการวาดภาพสัญลักษณ์ต่าง ๆ ลงปฏิทิน หรือติดสติ๊กเกอร์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้บรรลุตามเป้าหมาย เช่น รดน้ำต้นไม้ทุกวัน กวาดเศษใบไม้วันเว้นวัน หรือถอนวัชพืช 1 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นต้น ในแต่ละสัปดาห์ พ่อแม่ผู้ปกครองควรตรวจสอบการปฏิบัติงานของเด็กและกล่าวชื่นชมเมื่อเด็กได้ทำตามแผน และชวนเด็กสะท้อนความคิดถึงความรู้สึกที่เห็นต้นไม้เจริญเติบโต และร่วมกันวางแผนการดูแลรักษาต้นไม้ในสัปดาห์ต่อไป



กิจกรรมสัตว์เลี้ยงของฉันท

ในแต่ละบ้านมีสัตว์เลี้ยงที่แตกต่างกันไป สัตว์เลี้ยงแต่ละชนิดมีรูปร่างลักษณะต่าง ๆ กัน ลักษณะนิสัยก็ไม่เหมือนกันสัตว์เลี้ยงแต่ละชนิดต้องการอาหาร การดูแล การรักษาความสะอาด การดูแลรักษาโรคแตกต่างกัน ดังนั้นบ้านไหนเลี้ยงสัตว์อะไรจึงต้องดูแลสัตว์ตามความแตกต่าง ซึ่งกิจกรรมสัตว์เลี้ยงของฉันทนี้ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของทักษะสมอง EF ได้ดังนี้

- เด็กหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยดูแลสัตว์เลี้ยงตามที่ได้รับมอบหมาย (การยั้งคิดไตร่ตรอง)
- เด็กวางแผนและลงมือดูแลสัตว์เลี้ยงตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ (การวางแผนจัดระบบดำเนินการ)
- เด็กทำกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอนจนสำเร็จโดยไม่ต้องคอยกำกับ (ความจำเพื่อใช้งาน)
- เด็กเปลี่ยนตารางกิจกรรมแต่ละช่วงของวันโดยไม่มีปัญหา (การยืดหยุ่นความคิด)
- เมื่อเจอปัญหาเด็กควบคุมอารมณ์และหาทางแก้ไขได้ (การควบคุมอารมณ์)



พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมสัตว์เลี้ยงของฉันท โดยพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กต้องทำความเข้าใจและศึกษาในลักษณะต่าง ๆ ของสัตว์เลี้ยงภายในบ้านของตน เช่น ลักษณะนิสัย การให้อาหาร อาหารที่สัตว์แต่ละชนิดต้องการ การดูแลความสะอาดดูแลรักษาโรค เป็นต้น หลังจากการศึกษาทำความเข้าใจแล้วผู้ปกครองและเด็กเริ่มต้นวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมโดยทำตารางการทำกิจกรรมและบันทึกผลการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง เช่น ให้อาหารสัตว์เลี้ยงทุกวันเช้า-เย็น อาบน้ำ และทำความสะอาดสัตว์และสถานที่เลี้ยง 1 ครั้ง/สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์พ่อแม่ผู้ปกครองชวนเด็กสะท้อนความรู้สึกอย่างไรขณะดูแลสัตว์เลี้ยงที่บ้าน มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้างในเรื่องเกี่ยวกับการให้อาหารสัตว์ การทำความสะอาดสัตว์และสถานที่เลี้ยง และเราจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างไรดี



สนุกกับนิทาน



การอ่านนิทานหรือเล่านิทานให้เด็กฟังมีความสำคัญต่อเด็กมาก จะทำให้เด็กได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การที่เด็กได้ฟังนิทานจากพ่อแม่ ผู้ปกครองเด็กจะมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย อารมณ์ สร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันในครอบครัว ผู้ปกครองสามารถเล่านิทานให้เด็กฟังได้ทั้งในช่วงเช้า ช่วงเย็น ก่อนเข้านอน หรือวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ควรเลือกนิทานให้เหมาะกับวัย และวุฒิภาวะของเด็ก อาจจัดบรรยากาศมุมใดมุมหนึ่งของบ้านให้มีหนังสือนิทานเพื่อส่งเสริมการอ่านและพฤติกรรมการใช้หนังสือที่ถูกต้องให้กับเด็ก

การอ่าน/เล่านิทานเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญของการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็ก ในกระบวนการที่ผู้ใหญ่อ่าน/เล่านิทานให้ฟังนั้นมีทักษะสมอง EF หลายด้านพัฒนาขึ้นในสมองของเด็กเสมอ ได้แก่ การจดจ่อตั้งใจฟัง เด็กต้องยังใจตนจากการไปทำกิจกรรมอย่างอื่น (**ยังคิดไตร่ตรอง**) เด็กได้คิด รู้สึก หรือจินตนาการไปตามเนื้อหา โดยนำข้อมูลใหม่ไปเชื่อมโยงกับข้อมูลเดิมในสมอง (**ความจำเพื่อใช้งาน**) หากข้อมูลใหม่แตกต่างไปจากข้อมูลเดิม เด็กอาจเกิดการปรับเปลี่ยนความคิด (**ยืดหยุ่นความคิด**) ยามที่นิ่งฟัง ภาวะอารมณ์ของเด็กจะสงบ หรือไหลลื่นไปตามท้องเรื่อง (**ควบคุมอารมณ์**) บางครั้งเนื้อหาอาจพาให้เด็กได้สะท้อนความคิดกลับมาถึงตนเอง

นอกจากกระบวนการอ่าน/เล่าที่ส่งเสริมทักษะสมอง EF เป็นพื้นฐานแล้ว เนื้อหาของนิทานแต่ละเล่มยังอาจมีจุดหมายเฉพาะเพื่อส่งเสริมสร้างลักษณะนิสัยด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะสมอง EF เพิ่มเติมขึ้นไปอีก เช่น นิทานที่มุ่งส่งเสริมการ**ยังคิดไตร่ตรอง** การ**ยืดหยุ่นความคิด** การ**ควบคุมอารมณ์** **ความจำเพื่อใช้งาน** หรือการวางแผนจัดระบบดำเนินการ



พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรอ่านนิทานเล่นนั้น ๆ ให้เข้าใจ ก่อนที่จะอ่าน/เล่าให้เด็กฟัง เพื่อเข้าถึงสาระ จุดหมาย หรือกระบวนการที่มีทักษะสมอง EF สอดแทรกอยู่ จะได้อ่าน/เล่าให้เด็กฟังอย่างมีอรรถรสนำไปสู่การพัฒนา EF ได้อย่างมีชีวิตชีวา ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรม “สนุกกับนิทาน” โดยเริ่มต้นจากการสนทนาเกี่ยวกับการใช้หนังสือ ที่ถูกต้อง อาจใช้คำถามเกี่ยวกับการหยิบจับหรือวิธีการเปิดหนังสือ ให้เด็กเลือกหนังสือนิทานที่จะให้ผู้ปกครองอ่านให้ฟังด้วยตนเอง ผู้ปกครองสามารถเริ่มต้นการอ่านหรือเล่านิทานง่าย ๆ โดยการอ่านชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้วาดภาพบนหน้าปกของหนังสือ เพื่อให้เด็กเกิดความเคยชิน ขณะที่ผู้ปกครองอ่าน/เล่านิทานอาจให้เด็กมีส่วนร่วมในการเล่าโดยการคิดและทำท่าทางประกอบเนื้อเรื่องหรือบางครั้งอาจให้เด็กเป็นผู้เล่านิทานเรื่องที่ตัวเองหยิบมาให้ผู้ปกครองฟัง และเมื่ออ่าน/เล่านิทานแล้วผู้ปกครองควรตั้งคำถาม ชวนเด็กคิดวิเคราะห์ หรือจินตนาการไปกับเรื่องราวในหนังสือ มิใช่เพื่อทบทวนความจำหรือตอบให้ตรงเนื้อเรื่องเท่านั้น หากเพื่อให้เรื่องราวในหนังสือนำไปสู่การคิดค้น สร้างสรรค์ เติบโตเต็มประสิทธิภาพให้หลากหลายยิ่งขึ้น นอกจากนี้ หลังอ่าน/เล่านิทาน ผู้ปกครองอาจจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง มาให้เด็กได้ลงมือทำในหลากหลายรูปแบบ เช่น ให้ตั้งชื่อเรื่อง ตั้งคำถามให้เด็กคิดหาคำตอบ เช่น “เด็กอยากเป็นตัวละครตัวใดในนิทานเรื่องนี้... เพราะเหตุใด” หรือถ้ามีเวลาว่างในวันเสาร์ อาทิตย์ หลังจากผู้ปกครองอ่าน/เล่านิทานจบอาจให้เด็กวาดภาพสิ่งที่ประทับใจมากที่สุดจากเรื่องที่ได้ฟัง ปั่นตัวละครในนิทาน เป็นต้น ก็จะเป็นการฝึกฝน สร้างเสริมทักษะสมอง EF ด้านต่าง ๆ ของเด็ก



ให้เกิดการเรียนรู้และแข็งแรงยิ่งขึ้น ซึ่งในหนังสือนี้ได้รวบรวม รายชื่อหนังสือนิทาน 202 เรื่องที่ผ่านการคัดสรรว่ามีเนื้อหาส่งเสริมทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย และคำนิยามจากคณะกรรมการ **โครงการคัดสรรหนังสือเด็กที่มีเนื้อหาส่งเสริมทักษะสมอง EF** ไว้ใน แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถเข้าไปสืบค้นและเลือกสรรหนังสือเพื่อลูกรักของเราได้





ตัวอย่างกิจกรรมสนุกกับนิทาน

ชื่อหนังสือ : **ระวัง! เม่นมาแล้ว** สำนักพิมพ์ :

คิดบวก เรื่อง : ชัตติยา ไชโย ภาพ : เจนจิรา เกตุวงศ์
วิริยะ

เม่นน้อย มีขนแหลมคม ที่ทำให้เพื่อน ๆ สัตว์เจ็บ เวลาเม่นน้อยชน กอด หรือโดนเพื่อนแรง ๆ เพื่อน ๆ สัตว์จึงกลัวและไม่อยากเล่นกับเม่นน้อย

เมื่อเม่นน้อยอยากเล่นกับเพื่อน เม่นน้อยจึงต้อง **รู้จักยั้งคิดไตร่ตรอง** การเล่นและการกระทำของตนเอง เพื่อไม่ให้กระทบเพื่อนอย่างรุนแรงจนเพื่อน ๆ เจ็บ เม่นน้อยจะต้อง **ควบคุมอารมณ์** ของตนเอง ให้แสดงออกอย่างพอเหมาะเพื่อไม่ให้คนอื่นเดือดร้อน การพยายามแก้ปัญหาของเม่นน้อย ไม่ว่าจะด้วยการใช้ ขนแกะห่อหุ้มหนามแหลมคม หรือการมองเห็นจุดบกพร่องของตนเองแล้วแก้ไข เปลี่ยนการเล่นกับเพื่อน แสดงว่าเม่นน้อยมีการ **ยืดหยุ่นความคิด** อันทำให้เม่นน้อยและผองเพื่อน ผ่านพ้นปัญหาและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมเสนอแนะ เล่นบทบาทสมมติ บอกข้อดี ข้อเสียของตนเอง บอกแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเล่นกับพี่น้องหรือเพื่อน



ชื่อหนังสือ : ดินา กับทะเลดาว สำนักพิมพ์ : คิดบวก
เรื่อง : ดร.อัญมณี บุญเชื้อ ภาพ : ชลิตา สุทธิยุทธ์
การหวังจะให้ใครมาทำดีด้วย ควรเริ่มทำดีกับผู้อื่นก่อน
การทำให้ดีให้กับคนที่เรารักและรักเรา ย่อมนำความสุข
มาให้

หนูดีน่าเศร้าใจและรู้สึกเหงาที่คุณแม่มีแต่ทำงาน
ไม่มาเล่นด้วย ไม่มานั่งดูดาวด้วยกัน และไม่มาทำโน่นนี่นั่น
ตามใจนึกของหนูน้อย แต่เมื่อได้รับข้อคิด คำชี้แนะจาก
ดวงดาว ดินาจึงหยุดคิดไตร่ตรอง (ยังคิดไตร่ตรอง) ทำให้ดินา
เปลี่ยนความคิด (การยืดหยุ่นความคิด) แทนที่จะคิดอยากให้คุณ
แม่ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ กลับคิดทำสิ่งที่ดีให้คุณแม่แทน แล้ว
ลงมือทำ ผลคือ คุณแม่ชื่นใจ มีกำลังใจ เสร็จงานก็รีบมาเล่น
กับดินา ส่วนดินาเองก็มีความสุขที่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้คุณแม่
นอกจากนี้ดินายังรู้สึกดีต่อตนเองที่ได้แสดงความกตัญญู
ต่อคุณแม่ผู้มีพระคุณ ดินาจึงเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็ก ๆ ว่า
ควรคิดและปฏิบัติต่อคุณพ่อคุณแม่อย่างไร

กิจกรรมเสนอแนะ บอกสิ่งดีที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่
ประติษฐานของใช้จากเศษวัสดุให้คุณพ่อคุณแม่



ชื่อหนังสือ : ระกะ ระกะ สำนักพิมพ์ : ห้องเรียน เรื่อง : รัตนา คชนาท ภาพ : จิตรลดา ศรีอดุลย์พันธ์
หนังสือภาพส่งเสริมให้เด็ก ๆ รู้จักเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ ด้วยเรื่องราวของไก่อ้อย “ระกะ” จอม
ขี้เกียจที่ปล่อยให้ห้องรกกระเกะกระกะ ทำให้หาของไม่เจอ และพลาดโอกาสดี ๆ ไปอย่างน่าเสียดาย

“ระกะ” คือตัวแทนของเด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ หหาอะไรก็ไม่เจอ
พ่อแม่บอกให้จัดข้าวของให้เป็นระเบียบก็ “เดี๋ยว เดี๋ยว” ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ นี่คือตัวอย่างของ
การขาด Executive Functions ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ และการริเริ่ม ลงมือทำ หนังสือบอก
เล่าถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการที่ระกะไม่ยอม “ลงมือจัดระเบียบ” ให้กับห้องของตัวเองเสียที เรื่องราวนี้
จะช่วยสร้างความจำเพื่อใช้งานให้กับเด็ก ๆ นำพาไปสู่การเป็นคนที่มีระเบียบและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
และแสดงแบบอย่างแม่ของระกะใช้จัดการกับนิสัยไร้ระเบียบและผัดวันประกันพรุ่งของระกะ ให้พ่อแม่
ได้นำไปทดลองใช้อีกด้วย

กิจกรรมเสนอแนะ บอกผลเสียของการไม่เก็บของให้เป็นระเบียบ เด็กร่วมคิดวางแผน ทำอย่างไรให้
บ้านน่าอยู่ และปฏิบัติการจัดบ้านตามแผนที่วางไว้



ชื่อหนังสือ : เมื่อฉันโกรธ, เมื่อฉันเศร้า สำนักพิมพ์ : นิวเกตมีเดีย เรื่อง : แมนดี้ ชูร์ ผู้แปล : รพินทร์ ณ กลาง ภาพ : ไมก์ กอร์ดอน

หนังสือชุดหมวดอารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์พื้นฐาน คือ เมื่อฉันโกรธ และเมื่อฉันเศร้า เพราะในบางครั้งเด็ก ๆ อาจจะบอกหรืออธิบายความรู้สึกไม่ได้ ว่าในขณะนั้นรู้สึกอย่างไร การเรียนรู้ที่จะรู้จัก “อารมณ์” จะเป็นพื้นฐานสู่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ แต่เมื่อได้ฟัง ได้เรียนรู้ เรื่องอารมณ์จากหนังสือทั้งสองเล่มนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เด็กได้เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

ภาพประกอบในหนังสือชุดนี้ เป็นลักษณะภาพการ์ตูน มีอารมณ์ตลก สามารถสื่อสารกับเด็กได้ง่าย ช่วยอธิบายเรื่องราวที่ยากให้เด็กได้เข้าใจอย่างง่ายดาย ในท้ายเล่ม มีข้อความสื่อสารกับผู้ปกครอง เพื่อแนะนำการใช้หนังสือชุดนี้ อันจะช่วยให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

กิจกรรมเสนอแนะ ใช้คำถามกระตุ้นคิด บอกผลเสียของการที่เป็นเด็กขี้โกรธบ่อย ๆ จะมีวิธีการ ทำอย่างไรให้หายโกรธได้บ้าง พร้อมแสดงบทบาทสมมติ วาดภาพใบหน้าที่แสดงถึงอารมณ์ต่าง ๆ พร้อม เล่าเรื่อง

สรุปได้ว่าการเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อ เสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครอบครัวนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำมาจัดให้เด็กเล่นได้ในวิถีการ ดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละครอบครัว โดยให้ เด็กเล่นกับของเล่น เล่นเดินทางท่องเที่ยว สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต และสนุกกับนิทาน ที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหา และวางแผนควบคุมอารมณ์ โดยมีเป้าหมายเพื่อ พัฒนาทักษะสมอง EF 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการ ยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการ ยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ และ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ





ตอนที่ 4

การเล่นตามรอยพระยุคลบาท เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครู



การเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF

โดยครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ บูรณาการผ่านกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ



ประเภทของการเล่น ที่บูรณาการเข้าไปในกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน มีดังนี้

1. เล่นกับของเล่น สามารถบูรณาการเข้าในตารางกิจกรรมประจำวันช่วงกิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ เส้นเชือกแสนสนุก ผ้ายืดพิเศษ สองมือน้อยสร้างงาน ตุ๊กตาของหนู เล่นกับเงา และหน้ากากแฟนซี

2. เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ สามารถบูรณาการเข้าในตารางกิจกรรมประจำวันช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ ทักทายเพื่อน เคาะจังหวะตามเสียงเพลง แปลงร่างตามแผ่นภาพรูปทรงและเสียงดนตรี และงานเต้นรำสวมหน้ากาก

3. สนุกกับการออกกำลังกาย สามารถบูรณาการเข้าในตารางกิจกรรมประจำวันช่วงกิจกรรมกลางแจ้ง ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ ผ่านด่านหรรษา เกมบัวตูมบัวบาน โบว์ลิ่งหรรษา เลี้ยงฉิ่งไว้ และพาดินไปส่งบ้าน

4. สนุกกับนิทาน สามารถบูรณาการเข้าในตารางกิจกรรมประจำวันช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ อารมณ์ดี/อารมณ์เสีย อัมบี้ติดเกม กระต่ายน้อยอยากมีเพื่อน และเล่าไปต่อไป

ประเภทการเล่น	ชื่อกิจกรรม	การยืมคิดใคร่ครวญ	ความจำเพื่อใช้งาน	การยืดหยุ่นความคิด	การควบคุมอารมณ์	การวางแผนจัดระบบดำเนินการ
เล่นกับของเล่น	เส้นเชือกแสนสนุก	✓	✓	✓	✓	
	ผ้ายืดพิเศษ	✓	✓	✓		
	สองมือน้อยสร้างงาน	✓	✓		✓	
	ตุ๊กตาของหนู	✓	✓	✓	✓	✓
	เล่นกับเงา		✓	✓		✓
	หน้ากากแฟนซี		✓	✓	✓	✓
เล่นกับดนตรีเคลื่อนไหว	ทักทายเพื่อน	✓	✓	✓	✓	
	เคาะจังหวะตามเสียงเพลง	✓			✓	✓
	แปลงร่างตามแผ่นภาพรูปทรงและเสียงดนตรี	✓	✓		✓	
	งานเต้นรำสวมหน้ากาก		✓		✓	
สนุกกับการออกกำลังกาย	ผ่านด่านหรรษา	✓	✓			✓
	เกมบัวตูมบัวบาน	✓	✓		✓	
	โบว์ลิ่งหรรษา		✓	✓		✓
	เลี้ยงฉิ่งไว้		✓		✓	✓
	พาดินไปส่งบ้าน	✓	✓	✓	✓	✓
สนุกกับนิทาน	อารมณ์ดี/อารมณ์เสีย	✓	✓		✓	
	อัมบี้ติดเกม	✓	✓			✓
	กระต่ายน้อยอยากมีเพื่อน	✓	✓	✓		
	เล่าไปต่อไป	✓	✓	✓	✓	



เล่นกับของเล่น



ชื่อกิจกรรม เล่นเชือกแสนสนุก ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 4-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งอื่นโดยตั้งใจสำรวจเส้นเชือก
2. อุดหนุนที่จะพูดและนำเสนอผลงานโดยไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดและนำเสนอ
3. อธิบายลักษณะของเชือกจากการใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วน เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมได้
4. ปรับเปลี่ยนวิธีการเล่นกับเชือกได้หลายวิธี
5. เปลี่ยนการเล่นสมมติกับเชือกเป็นอย่างอื่นได้เมื่อมีเพื่อนแสดงซ้ำกับตนโดยไม่แสดงอารมณ์โกรธ

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน
- 1. เด็กนั่งหลับตาเป็นวงกลม ครูแจกเส้นเชือกคนละ 1 เส้น เด็กค่อย ๆ ลืมตา สำรวจเส้นเชือกโดยครูกระตุ้นให้ใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วน
- 2. เด็กแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับลักษณะของเชือกจากการใช้ประสาทสัมผัส ทั้งทางตาในการมองและการสังเกต ทางร่างกายในการสัมผัส ทางจมูกในการดมกลิ่น ทางหูในการได้ยินหรือฟังเสียง โดยผลัดกันเล่าเรียงตามลำดับจากเด็กที่ยกมือคนที่ 1 เรียงจากซ้ายไปขวาจนครบทุกคน
- 3. เด็กคิดเล่นสมมติกับเชือกเป็นอะไรก็ได้ 1 อย่าง ผลัดกันออกมานำเสนอกกลางวงโดยไม่ซ้ำกัน
- 4. ครูเพิ่มความท้าทายโดยชวนเด็กแบ่งเป็นกลุ่มร่วมกันคิดนำผลงานของแต่ละคนมาเชื่อมโยงกันแล้วแสดงบทบาทสมมติ
- 5. หลังจากที่ได้เด็กแต่ละกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ขณะที่เล่นกับเพื่อนรู้สึกอย่างไร
 - เด็กรู้สึกอย่างไรเมื่อมีเพื่อนเล่นสมมติกับเชือกซ้ำกับที่คิดไว้และมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไรได้บ้าง

สื่อ เส้นเชือกหลายชนิดที่มีความสั้นยาวไม่เท่ากัน

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม **ผ้าวิเศษ** ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 4-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ
2. ปฏิบัติกิจกรรมโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมได้
3. ร่วมกับเพื่อนคิดวิธีเล่นที่หลากหลายได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำทนาย ● ทบทวน
- 1. เด็กหยุดนิ่ง นั่งหลับตา ครูแจกอุปกรณ์ ได้แก่ ผ้า 1 ผืน ไม้ด้านหน้าเด็ก หลังพูดคำคล้องจอง “หลับตาเสีย” ให้เด็กค่อย ๆ ลืมตา
- 2. เด็กสำรวจอุปกรณ์ โดยใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วน และร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับลักษณะและบอกประโยชน์โดยไม่ให้ซ้ำกัน
- 3. เด็กแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน โดยแต่ละกลุ่มได้รับอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด ได้แก่ ผ้าหลากสี 3-5 ชิ้น และหนังยาง เด็กร่วมกันคิดวิธีเล่นมาให้มากที่สุด และนำเสนอหน้าชั้น
- 4. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกขณะทำกิจกรรม
 - ขณะทำงานกลุ่มกับเพื่อน มีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการอย่างไร
 - ที่ผ่านมาระหว่างการจัดการปัญหาด้วยวิธีการเหมือน ๆ กับครั้งนี้ไหม
 - ต่อไปถ้าเราต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อน จะมีวิธีอย่างไรที่ทำให้เราไม่ทะเลาะกัน

สื่อ

- ผ้าหลากสี, หนังยาง
- คำคล้องจอง “หลับตาเสีย” โดย ฐะปะนีย์ นาครทรรพ
หลับตาเสียอ่อนเพลียทั้งวัน นอนหลับแล้วฝันเห็นเทวดา
มาร่ำมาร่ำคมขำโสภา พอตื่นขึ้นมาเทวดาไม่มี

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม สองมือน้อยสร้างงาน ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 4-5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องและใช้มือทั้ง 2 ข้างจับสีกวาดภาพไปพร้อมกันได้
2. ทบทวนประสบการณ์จากการวาดภาพและเล่าให้เพื่อนฟังได้
3. อดทนรอที่จะพูดโดยไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด
4. เมื่อพบปัญหาในการทำกิจกรรมสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน
- 1. แนะนำกิจกรรมพร้อมสาธิตวิธีการเล่นให้เด็กใช้มือทั้ง 2 ข้างจับสีที่แตกต่างกัน
- 2. เด็กวาดภาพตามจินตนาการโดยใช้มือทั้ง 2 ข้างวาดไปพร้อมกัน
- 3. เด็กผลัดกันเล่าขั้นตอนในการวาดภาพพร้อมนำเสนอผลงาน
- 4. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกขณะทำกิจกรรม
 - พบปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการกับปัญหาอย่างไร
- 5. เปิดโอกาสให้เด็กสะท้อนงานเพื่อนอย่างสร้างสรรค์
- 6. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

- กระดาษ
- สีเทียน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม ตึกคาของหนู ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. อดทนรอให้กลุ่มร่วมกันคิดออกแบบตึกตาลงบนกระดาษก่อนที่จะไปเบิกวัสดุ
2. เชื่อมโยงความรู้เดิมกับประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับลักษณะของตึกตาแบบต่าง ๆ
3. เปลี่ยนแผนหรือวิธีการทำตึกตาได้เมื่อพบอุปสรรค
4. เมื่อพบปัญหาในการทำกิจกรรมสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม
5. วางแผนโดยตั้งเป้าหมายและออกแบบสร้างชิ้นงานกับเพื่อน และประดิษฐ์ตึกตาตามแบบที่กำหนดไว้ได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำทนาย ● ทบทวน

1. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับลักษณะของตึกตาแบบต่าง ๆ
2. เด็กสำรวจอุปกรณ์จากวัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ เช่น ขวดน้ำ กล่องนม กระดาษ เชือกฟาง โดยใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วน
3. เด็กแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยร่วมกันคิดวางแผนตั้งเป้าหมายว่าจะออกแบบตึกตาของกลุ่มอย่างไรลงบนกระดาษ หลังจากนั้นไปเบิกวัสดุและประดิษฐ์ตึกตาตามที่ออกแบบไว้
4. แต่ละกลุ่มผลัดกันนำเสนอผลงาน หลังจากนั้นร่วมกันสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกขณะทำกิจกรรม
 - ขณะทำงานกลุ่ม เกิดปัญหาอะไรบ้าง มีความเห็นไม่ตรงกันหรือไม่ แล้วมีวิธีจัดการอย่างไร
 - ต่อไปถ้ามีการทำงานกลุ่มอีกจะมีวิธีการจัดการอย่างไร
5. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

- วัสดุเหลือใช้ต่าง ๆ
- สีชอล์ก/สีเทียน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม เล่นกับเงา ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 4-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง ● ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด ○ การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. เชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับเงานำมาสู่การเล่นได้
2. ทดลองสร้างภาพจากเงาได้ด้วยตนเองหลาย ๆ วิธี
3. วางแผนสร้างชิ้นงานกับเพื่อนได้
4. ปฏิบัติงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำหาย ● ทบทวน
- 1. ชวนเด็กไปทำงานศิลปะนอกห้องเรียนบริเวณที่มีแสงแดด ก่อนไปเด็กเลือกอุปกรณ์หรือของเล่นในห้องคนละ 1 ชิ้นไปด้วย
- 2. ชวนเด็กสังเกตและสนทนาเกี่ยวกับเงา
- 3. เด็กทดลองสร้างเงาจากร่างกายและอุปกรณ์หรือของเล่นต่าง ๆ
- 4. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม ให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวางแผนในการวางอุปกรณ์ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ จากนั้นใช้สีเทียนวาดตามเงาของอุปกรณ์แล้วต่อเติมภาพให้เป็นเรื่องราว
- 5. แต่ละกลุ่มผลัดกันมาเล่าให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - มีขั้นตอนในการทำอย่างไร พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง และมีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
 - หากมีโอกาสอีกครั้ง จะปรับเปลี่ยนวิธีการหรือไม่ ปรับเปลี่ยนอย่างไร
- 6. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

- อุปกรณ์/ของเล่นต่าง ๆ ในห้องเรียน
- สีเทียน
- กระดาษแผ่นใหญ่

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม หน้ากากแฟนซี ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 4–6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. อธิบายความรู้เดิมเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับลักษณะของหน้ากากแบบต่าง ๆ
2. ออกแบบหน้ากากแฟนซีได้หลากหลายรูปแบบ
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่สะท้อนให้ฟังได้
4. วางแผนและลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จทันเวลา

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำทนาย ● ทบทวน
- 1. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับหน้ากากแบบต่าง ๆ จากรูปภาพต่าง ๆ
- 2. ครูสาธิตวิธีการประดิษฐ์หน้ากากแฟนซีจากจานกระดาษโดยมีอุปกรณ์จากเศษวัสดุเหลือใช้ เช่น เชือก, เชือกฟาง, ไหมพรม, ไม้ไอศกรีม, ไม้ ฯลฯ ให้เด็กได้ตกแต่ง
- 3. เด็กลงมือประดิษฐ์หน้ากากแฟนซี โดยกระตุ้นให้คิดแบบใหม่ ไม่ซ้ำกับแบบเดิม
- 4. เด็กนำเสนอผลงานของตนเอง ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - รู้สึกอย่างไรกับผลงานของตน
 - มีขั้นตอนการทำอะไร พบปัญหาอะไรบ้าง มีวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างไร
- 5. เปิดโอกาสให้เด็กสะท้อนงานเพื่อนอย่างสร้างสรรค์
- 6. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

- จานกระดาษ และเศษวัสดุเหลือใช้ เช่น เชือกฟาง ไหมพรม กระดาษสี เชือก ไม้
- สีเทียน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





เล่นกับดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ

ชื่อกิจกรรม ทักทายเพื่อน ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 4-5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- ☒ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☒ ความจำเพื่อใช้งาน
- ☒ การยืดหยุ่นความคิด
- ☒ การควบคุมอารมณ์
- ☐ การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดเดินตามจังหวะเพลงแล้วปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้ตกลงกันไว้ได้
2. ปฏิบัติตามคำสั่งหลายขั้นตอนได้
3. แสดงวิธีการทักทายเมื่อพบกันได้หลาย ๆ วิธี
4. บอกวิธีการจัดการอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม
5. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนทุกคนในห้องได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- ☒ คิด ☒ ทำ ☐ วางแผน ☒ ทำทนาย ☒ ทบทวน

1. เด็กฟังเพลง เดินไปรอบ ๆ ตามจังหวะเพลง ครูนับ 1-2-3-4-5-6 พอนับถึงเลข 6 ให้ยืนนิ่ง สงบ แล้วกล่าวคำว่า สวัสดี
2. เด็กช่วยกันคิดว่าเวลาเราพบกันจะมีวิธีการทักทายกันอย่างไรได้บ้าง
3. ครูเปิดเพลงอีก 2-3 ครั้ง พอเพลงหยุดให้เด็กจับคู่กับเพื่อนแล้วผลัดกันบอกชื่อตัวเองพร้อม ทำท่าทางทักทายให้ครบทุกคน
4. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าไปทักเพื่อน แล้วเพื่อนไม่พูดด้วย จัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างไร
 - หากมีเหตุการณ์เพื่อนไม่คุยหรือไม่เล่นกับเด็ก จะทำอย่างไรให้เรารู้สึกดีขึ้น
5. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

เพลงสวัสดี

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก



ชื่อกิจกรรม เคาะจังหวะตามเสียงดนตรี ใช้เวลา 20 นาที
เด็กอายุ 4–5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง ○ ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด ● การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมเคาะจังหวะได้
2. เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. วางแผนและทำงานร่วมกับเพื่อนได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน
1. เด็กใช้นิ้วมือของตนเอง ทำท่าดีดหรือเคาะเหมือนเล่นเครื่องเล่นดนตรี เช่น ดีดเปียโน ดีดไปตามท่วงทำนองของเพลงที่ได้ยิน
 2. ครั้งแรกให้เด็กแต่ละคนดีดนิ้วไปตามลำพัง
 3. จากนั้นให้เด็กจับคู่กัน เอนิ้วมือประกบกันแล้วดีดตามท่วงทำนองของเพลงเหมือนเดิม
 4. ลำดับต่อไปก็คือการนั่งเป็นกลุ่ม 3 คน ใช้นิ้วประกบกันดีดตามท่วงทำนองของเพลงหรือใช้อวัยวะอื่น ๆ
 5. ครูเพิ่มความท้าทายนั่งเป็นกลุ่ม 4 คน ร่วมกันคิดใช้อวัยวะในตัวที่ไม่ใช้นิ้วมือเคาะจังหวะตามเสียงดนตรี ให้พร้อมกันแล้วผลัดกันนำเสนอ
 6. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม
 - พบปัญหาอะไรบ้างในขณะทำงานกลุ่ม มีวิธีการจัดการตนเองอย่างไร
 - หากเล่นกิจกรรมนี้อีกครั้ง จะมีวิธีการวางแผนจัดการอย่างไรให้ผลงานออกมาดี
 7. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

เพลงเปียโน เพลงที่ 3 ของ Noga หรือเพลงอื่น ๆ ที่มีทำนองชัดเจน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม แปลงร่างตามแผ่นภาพรูปทรงและเสียงดนตรี ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 4–6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- ☒ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☒ ความจำเพื่อใช้งาน
- ☐ การยืดหยุ่นความคิด
- ☒ การควบคุมอารมณ์
- ☐ การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. เคลื่อนไหวร่างกายไปรอบห้องโดยไม่ชนกันและไม่เหยียบภาพที่วางที่พื้น
2. จำรูปทรงและสามารถสร้างรูปทรงจากร่างกายได้
3. บอกหรือแสดงวิธีการจัดการอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม

ขั้นตอน/กระบวนการ

- ☒ คิด ☒ ทำ ☐ วางแผน ☒ ทำท่าย ☒ ทบทวน
- 1. ครูวางแผนภาพรูปทรงต่าง ๆ ไว้ที่พื้นห้อง ให้เด็ก ๆ หาที่ยืนนิ่ง ๆ กระจายทั่วห้อง เมื่อได้ยินเสียงเพลงดังขึ้น ให้เด็ก ๆ ทำท่าเคลื่อนไหวอย่างอิสระไปรอบห้องตรงพื้นที่ว่างโดยไม่ชนกันและไม่เหยียบภาพที่วางที่พื้น
- 2. เมื่อจังหวะเพลงเร็ว ให้เคลื่อนไหวเร็วตามจังหวะเพลง เมื่อเพลงมีจังหวะช้าการเคลื่อนไหวของเด็กช้าลง เมื่อครูชูแผ่นภาพรูปทรงใด เด็กต้องเดินไปยืนที่แผ่นภาพที่มีรูปทรงตรงกัน ที่วางไว้บนพื้นห้อง แล้วแปลงร่างไปตามรูปทรงนั้นคนเดียวหรืออาจจะจับมือกับเพื่อนสร้างเป็นรูปทรงนั้น ๆ ตามคำสั่ง
- 3. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - เวลาเคลื่อนไหวตามจังหวะเมื่อมีเพื่อนมากระแทกจนเด็กล้มลง โกรธเพื่อนหรือไม่ หากโกรธเด็ก ๆ มีวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างไร
 - ที่ผ่านมาระจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการเหมือน ๆ กับครั้งนี้ไหม
 - ต่อไปถ้าเล่นเคลื่อนไหวตามจังหวะแล้วมีเพื่อนมากระแทกเด็กล้ม จะทำอย่างไรที่เราจะจัดการความโกรธได้
- 4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

เพลงจังหวะเร็ว/ช้า, แผ่นภาพรูปทรงต่าง ๆ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก



ชื่อกิจกรรม งานเต้นรำสวมหน้ากาก ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- ☐ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☐ การยืดหยุ่นความคิด
- ☐ การวางแผนจัดระบบดำเนินการ
- ☒ ความจำเพื่อใช้งาน
- ☒ การควบคุมอารมณ์

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. จำท่วงทำนองของเพลงและเปลี่ยนการเต้นในแต่ละท่อนได้
2. ระวังอารมณ์ตื่นเต้นสามารถเต้นระบำหน้ากากได้จนจบเพลง
3. เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขั้นตอน/กระบวนการ

- ☒ คิด
- ☒ ทำ
- ☐ วางแผน
- ☒ ทำทนาย
- ☒ ทบทวน

1. เด็กใส่หน้ากากแฟนซีที่เด็กประดิษฐ์ออกมาเป็นวงกลมและออกไปเต้นระบำในแต่ละท่วงทำนองของเพลง โดยรอบแรกครูแนะนำให้เด็กตั้งใจฟังท่วงทำนองและเปลี่ยนการเต้นในแต่ละท่อน โดยท่อนที่ 1 เต้นคนเดียว ท่อนที่ 2 จับคู่เต้น ท่อนที่ 3 เปลี่ยนคู่กันเต้น
2. เปิดเพลงให้เด็กเต้นระบำอีกครั้ง
3. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - เวลาเต้นรำรู้สึกตื่นเต้นหรือไม่ มีวิธีจัดการกับความตื่นเต้นอย่างไร
 - เมื่อมีเพื่อนไม่ยอมจับคู่เต้นรำด้วยรู้สึกอย่างไร แล้วมีวิธีจัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างไร
 - ต่อไปหากมีเหตุการณ์ที่เพื่อนไม่เล่นด้วย จะทำอย่างไรให้เราารู้สึกดีขึ้น
4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

หน้ากาก เพลงเต้นรำ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





สนุกกับการออกกำลังกาย



ชื่อกิจกรรม ผ่านด่านหรรษา ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 4-5 ปี

- การยั้งคิดไตร่ตรอง ● ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด ○ การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อตกลงที่สร้างขึ้นได้
2. อุดหนุนให้อุปกรณ์ของตนเองได้
3. ปฏิบัติตามคำสั่งหลายขั้นตอนได้
4. วางแผนการวิ่งหรือกระโดดผ่านเครื่องกีดขวางอย่างระมัดระวังไม่เกิดอันตราย

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน

1. เด็กเดินสำรวจด้านต่าง ๆ ที่กำหนดรอบ ๆ โดยยังไม่เริ่มเข้าไปปฏิบัติกิจกรรม หลังจากนั้นชวนเด็กคิดว่าเราจะเล่นอะไรกัน และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรม
2. เด็กเข้าแถวตอนลึกปฏิบัติกิจกรรม 3 ด้าน โดยด้านที่ 1 เด็กวิ่งซิกแซ็กผ่านกรวยที่กำหนด ด้านที่ 2 เด็กกระโดดเข้าห่วงตามที่กำหนดให้ และด้านที่ 3 เด็กกระโดดตามรอยเท้าตามที่กำหนดให้ ทำจนครบทุกคน
3. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
 - เด็กประเมินตนเองว่าผ่านหรือไม่ผ่านด่านไหนบ้าง แล้วมีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

กระดาษรูปรอยเท้า, ห่วง, กรวย

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก



ชื่อกิจกรรม เกมบัวตูมบัวบาน ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 4-5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อเล่นเกมบัวตูมบัวบานได้
2. จำวิธีการเล่น กติกา และนำมาปฏิบัติได้
3. เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำทนาย ● ทบทวน

1. ครูบอกชื่อเกมบัวตูมบัวบาน และอธิบายวิธีการเล่น และกติกา ดังนี้
 - 1.1 ให้เด็ก ๆ จับมือกันเป็นวงกลม วงละ 3-4 คน
 - 1.2 เมื่อครูให้คำสั่ง “บัวตูม” ให้เด็ก ๆ ยืนจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเดินเข้าไปในวง ถ้าพูด “บัวบาน” ให้เด็ก ๆ ยืนจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเดินถอยหลังออกมาให้จนสุดมือไม่ให้มือหลุด
 - 1.3 ครูสั่งคำสั่งสลับกันไปมา แล้วให้เด็ก ๆ ทำตามคำสั่ง
2. ครูสาธิตการเล่น 1 ครั้ง เปิดโอกาสให้เด็กซักถามข้อสงสัย
3. เริ่มการเล่นครูดูแลเด็กให้เล่นอย่างถูกวิธี และปฏิบัติตามกฎกติกา
4. เมื่อเด็กเล่นคล่องแล้ว ครูเพิ่มความท้าทายโดยเปลี่ยนคำสั่ง เมื่อครูให้คำสั่ง “บัวตูม” ให้เด็ก ๆ ยืนจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเดินถอยหลังออกมาให้จนสุดมือไม่ให้มือหลุด ถ้าพูด “บัวบาน” ให้เด็ก ๆ ยืนจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเดินเข้าไปในวง
5. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
 - เมื่อมีเพื่อนในกลุ่มบางคนทำผิดคำสั่งทำให้เด็กที่จับมือกันเป็นวงกลมล้มลง โกรธเพื่อนหรือไม่ ถ้าโกรธ มีวิธีจัดการกับความโกรธอย่างไรบ้าง

สื่อ

เกมบัวตูมบัวบาน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม โบว์ลิ่งหรรษา ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง ● ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด ○ การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. นำประสบการณ์จากการเล่นมาใช้ในการแก้ปัญหาได้
2. ปรับเปลี่ยนวิธีการวางขวดน้ำให้สามารถกลิ้งบอลแล้วล้มขวดน้ำให้ได้มากที่สุด
3. ร่วมมือวางแผนและลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมายร่วมกับเพื่อนได้
4. ปฏิบัติงานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน
1. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบของการวางขวดน้ำเพื่อให้สามารถกลิ้งบอลแล้วสามารถล้มขวดน้ำให้ได้มากที่สุด
 2. เด็กแต่ละคนทดลองกำหนดรูปแบบการวางขวดน้ำและกลิ้งลูกบอล
 3. เด็กแบ่งกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนสร้างรูปแบบการวางขวดน้ำของกลุ่มตนเอง และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมากลิ้งบอลตรงจุดที่กำหนดให้ขวดน้ำล้มให้มากที่สุด
 4. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกกับผลงานกลุ่ม
 - มีขั้นตอนในการปฏิบัติอย่างไร พบปัญหาอะไรบ้าง แล้วจัดการกับปัญหาอย่างไร
 - หากมีโอกาสเล่นอีกครั้ง จะปรับเปลี่ยนวิธีหรือไม่ วางแผนอย่างไร
 5. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

- ลูกบอล
- ขวดน้ำ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม เลี้ยงฉับไ้ว ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- ☐ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☐ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☐ การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ☒ ความจำเพื่อใช้งาน
- ☒ การควบคุมอารมณ์
- ☒ การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. จัดจำประสบการณ์ใหม่จากการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง
2. ระวังอารมณ์ที่ตื่นเต้นสามารถระงับลงได้
3. วางแผนจัดการตนเองในการเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- ☒ คิด
- ☒ ทำ
- ☒ วางแผน
- ☒ ทำทนาย
- ☒ ทบทวน

1. เด็กได้รับกระดาษ A4 และลูกปิงปอง ให้เด็กได้สังเกตและทดลองวางลูกปิงปองไว้บนกระดาษ และยืนอยู่กับที่ลองหาวิธีระงับลูกปิงปองไว้ไม่ให้ตกด้วยตนเอง
2. เด็กเดินระงับลูกปิงปองไว้บนกระดาษไม่ให้ตก ไปยังจุดหมายและเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น ต่อมาเพิ่มวิธีการเล่นในแต่ละรอบโดยให้เด็กจับคู่ 2 คน และ 4 คน ช่วยกันระงับลูกปิงปองไว้ไม่ให้ตก และกลับมาที่จุดเริ่มต้น
3. เมื่อเล่นกิจกรรมเสร็จ ครูกระตุ้นให้คิดโดยใช้คำถาม
 - รู้สึกอย่างไรขณะทำกิจกรรม
 - เวลาเล่นเมื่อเด็กมีอารมณ์ตื่นเต้น มีวิธีการจัดการอย่างไร
 - ต่อไปหากเด็กมีอารมณ์ตื่นเต้นอีก เด็ก ๆ มีวิธีการจัดการกับอารมณ์นี้อย่างไร
 - เด็ก ๆ มีวิธีการอย่างไรในการระงับลูกปิงปองไม่ให้ตก
4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

กระดาษ A4, ลูกปิงปอง

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม พาฉันไปส่งบ้าน ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. อัดหนอรอให้เพื่อนในกลุ่มทดลองเล่นคิบบายเลลีโดยไม่แย่งกัน
2. เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมและทดลองปฏิบัติด้วยตนเองนำสู่การแก้ปัญหาได้
3. เปลี่ยนวิธีการเล่นอย่างหลากหลายได้
4. เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม
5. วางแผนจัดการตนเองในการเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำท่าย ● ทบทวน

1. เด็กและครูร่วมกันสนทนาวิธีการเล่น พาฉันไปส่งบ้าน
2. เด็กแต่ละกลุ่มได้รับอุปกรณ์ (เยลลี่, ตะเกียบ) สำหรับลักษณะอุปกรณ์การเล่นและร่วมกันทดลองคิบบ
3. เด็กแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดออกแบบวิธีการเล่นคิบบายเลลี
4. เด็กแต่ละกลุ่มออกมายืนยังจุดเริ่มต้นและคิบบายเลลี ด้วยตะเกียบไปใส่ลงในจานที่จุดเส้นชัย โดยทำตามแผนที่วางไว้
5. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
 - เมื่อมีเพื่อนในกลุ่มทำผิดพลาดคิบบายเลลีแล้วตก ทำให้ไปไม่ถึงเส้นชัย โกรธเพื่อนไหมมีวิธีจัดการกับความโกรธอย่างไรบ้าง
 - ต่อไปถ้าโกรธเพื่อน เราจะมีวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างไร
6. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

เยลลี่, จาน, ตะเกียบ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





สนุกกับนิทาน



ชื่อกิจกรรม อารมณ์ดี/ อารมณ์เสีย ใช้เวลา 20 นาที
เด็กอายุ 3-5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อฟังนิทานอย่างต่อเนื่อง
2. เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับนิทานที่ฟังไปได้อย่างถูกต้อง
3. ฝึกวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำทหาย ● ทบทวน
- 1. ครูเล่านิทานเรื่อง อารมณ์ดี/อารมณ์เสีย โดยใช้หนังสือนิทาน ก่อนการเล่าได้ร่วมกันสร้างข้อตกลง โดยพยายามใช้คำพูดเชิงบวก
- 2. ครูชวนคุยชวนคิดโดยการใช้คำถาม
 - อารมณ์ดี เป็นอย่างไรและส่งผลดีอย่างไร อารมณ์เสีย เป็นอย่างไรและส่งผลเสียอย่างไร
 - เราจะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีอย่างไรบ้าง
- 3. เด็กเล่นบทบาทสมมติ การจัดการกับอารมณ์เสีย จากสถานการณ์ต่าง ๆ
- 4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

หนังสือนิทาน อารมณ์ดี/อารมณ์เสีย ผู้แต่ง David James Sheen สำนักพิมพ์คิดบวก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม อัมบี้ติดเกม ใช้เวลา 30 นาที เด็กอายุ 5–6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อฟังนิทานอย่างต่อเนื่อง
2. เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับนิทานที่ฟังได้อย่างถูกต้อง
3. บอกวิธีการวางแผนจัดการได้ว่าถ้าเราไม่เล่นเกมเราจะทำอะไรได้บ้างที่เป็นประโยชน์

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ท้าทาย ● ทบทวน

 1. ครูเล่านิทานเรื่อง อัมบี้ติดเกม โดยใช้หนังสือนิทานก่อนการเล่าเด็กร่วมกันสร้างข้อตกลง โดยพยายามใช้คำพูดเชิงบวก
 2. เด็กทบทวนเนื้อหาโดยครูถามเด็กว่า เริ่มต้นเรื่องเป็นอย่างไร ตอนจบเป็นอย่างไร และตอนกลางของเรื่องเป็นอย่างไร
 3. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - การเล่นเกมเกิดผลเสียอย่างไร ถ้าเราไม่เล่นเกม เด็ก ๆ สามารถทำอะไรได้บ้างที่สนุกสนานและเป็นประโยชน์
 4. เด็กรวมกลุ่ม ช่วยกันวาดภาพ สิ่ง que เด็กจะทำแทนการเล่นเกม และนำเสนอหน้าชั้นโดยแสดงบทบาทสมมติ
 5. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

หนังสือนิทาน อัมบี้ติดเกม ผู้แต่ง โอตะ อิมเมะ สำนักพิมพ์คิดบวก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม กระต่ายน้อยอยากมีเพื่อน ใช้เวลา 20 นาที

เด็กอายุ 3-5 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ร่วมกันสร้างขึ้น
2. อธิบายเรื่องราวที่เชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมสู่การแก้ปัญหาได้
3. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ○ วางแผน ● ทำทนาย ● ทบทวน
1. ครูเล่านิทานเรื่อง กระต่ายน้อยอยากมีเพื่อน โดยใช้หนังสือนิทาน ก่อนการเล่าได้ร่วมกันสร้างข้อตกลง โดยพยายามใช้คำพูดเชิงบวก
 2. ครูชวนคุยชวนคิด โดยการใช้คำถาม
 - กระต่ายแปลงร่างเป็นตัวยอะไรบ้าง
 - กระต่ายทำอะไรในการแปลงร่างเป็นสัตว์ต่าง ๆ
 - กระต่ายมีเหตุผลอะไรจึงต้องแปลงร่างเป็นสัตว์ต่าง ๆ
 - การมีเพื่อนดีอย่างไร
 - ถ้าเด็ก ๆ อยากมีเพื่อน เราจะปฏิบัติตนอย่างไร
 3. ครูบันทึกร่องรอยการเรียนรู้โดยเขียนเป็นผังกราฟิก (graphic organizer) ประเภท story map ฯลฯ
 4. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

สื่อ

หนังสือนิทาน กระต่ายน้อยอยากมีเพื่อน ผู้แต่ง วิภาวี จันทรวงศ์ สำนักพิมพ์คิดบวก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





ชื่อกิจกรรม เล่าต่อไป ใช้เวลา 20 นาที เด็กอายุ 5-6 ปี

เป้าหมายเสริมสร้างทักษะสมอง EF ด้าน

- การยั้งคิดไตร่ตรอง
- ความจำเพื่อใช้งาน
- การยืดหยุ่นความคิด
- การควบคุมอารมณ์
- การวางแผนจัดระบบดำเนินการ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ดังนี้

1. รอคอยให้ถึงเวลาที่ตนเองจะเป็นผู้เล่านิทานได้
2. วางแผนเล่านิทานต่อจากเพื่อนโดยเชื่อมโยงเรื่องราวจากที่เพื่อนเล่าได้
3. ปรับเปลี่ยนการเล่านิทานประกอบการนำวัสดุอุปกรณ์ที่ตนเองเลือกมาวางเรียงกันเป็นรูปร่างต่อเนื่องต่อจากเพื่อนได้
4. ระงับอารมณ์ตื่นเต้น วิตกกังวลเพื่อทำกิจกรรมต่อไปได้

ขั้นตอน/กระบวนการ

- คิด ● ทำ ● วางแผน ● ทำหาย ● ทบทวน

 1. เด็กเลือกวัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียนที่ตนเองชอบมากที่สุดคนละ 1 ชิ้นนำมาเก็บไว้กับตนเอง
 2. เด็กนั่งล้อมเป็นวง เด็กคนที่ 1 อาสาสมัครเริ่มเล่านิทานตามจินตนาการของตนเอง 1 ประโยค โดยมีครูคอยเปิดประเด็นนิทานและดำเนินเรื่องให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยครูอาจจะใช้คำถามว่า “เด็ก ๆ คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อจากนี้คะ” ใน 1 รอบการเล่านิทานของเด็ก 1 คน ให้เด็กนำของที่ตนเองเลือกออกมาวางเรียงกันเป็นรูปร่างต่อเนื่องกัน
 3. เด็กคนสุดท้ายเล่านิทานจบ เด็กและครูร่วมกันสรุปนิทานที่เด็กได้เล่าและผลที่เด็กได้ร่วมกันต่อว่าเป็นรูปร่างอะไร
 4. ครูชวนเด็กสะท้อนความคิด
 - ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
 - เวลาเล่านิทานต่อจากเพื่อน มีอารมณ์ตื่นเต้นหรือไม่ แล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร
 - ต่อไปถ้าต้องทำกิจกรรมแล้วเกิดอารมณ์ตื่นเต้น จะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ตื่นเต้นอย่างไร
 5. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนกิจกรรม

สื่อ

วัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก





สรุปได้ว่าการเล่นตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF โดยครูเป็นผู้ดำเนินการ จัดให้เด็กเล่นกับของเล่น เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ สนุกกับการออกกำลังกาย และสนุกกับนิทาน ที่เน้นสถานการณ์ท้าทายที่เด็กต้องแก้ปัญหาและวางแผนควบคุมอารมณ์ โดยบูรณาการผ่านกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน ที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะสมอง EF 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ





ตอนที่ 5

การประเมินตามสภาพจริง



การประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย
ใช้การประเมินตามสภาพจริง โดยประเมินเด็กจากการแสดงออก
ตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จะแสดงให้เห็นถึงลักษณะที่แท้จริง
ของเด็ก ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองและครูสามารถนำมาเป็นฐานในการ
สนับสนุนและพัฒนาเด็กเป็นรายบุคคลได้อย่างเหมาะสมต่อไป



ขอบข่ายของการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF

ทักษะสมอง EF หมายถึง ความสามารถของสมองส่วนหน้าในการกำกับอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ที่ประมวลประสบการณ์เดิมและสถานการณ์ในปัจจุบันมาคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

การประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ในคู่มือนี้ประกอบด้วยการประเมินพฤติกรรมตามองค์ประกอบของทักษะสมอง EF 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ผ่านการสื่อสารด้วยคำพูดและการแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. ด้านความจำเพื่อใช้งาน หมายถึง ความสามารถในการจำข้อมูลที่มีความหมายแล้วจัดการกับข้อมูลนั้นโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม เพื่อประมวลผลมาใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ

3. ด้านการยืดหยุ่นความคิด หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4. ด้านการควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร รวมทั้งสามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ หมายถึง ความสามารถในการวางแผนจัดการ โดยมีการตั้งเป้าหมาย วางแผนจัดลำดับความสำคัญ และดำเนินการจัดการเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงได้





ประเด็นในการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF โดยสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนี้

ลักษณะ/พฤติกรรมที่แสดงออก	สัญญาณบ่งชี้ว่ามีปัญหาพฤติกรรม
ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง - หยุดใช้กำลังในการแก้ปัญหาเมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น - หยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ - หยุดทำสิ่งที่ไม่ได้เป็นไปตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ - หยุดเล่นเมื่อเห็นว่าการเล่นอาจทำให้บาดเจ็บหรือเกิดอันตราย - อดทนรอให้ถึงคิวของตนเอง - อดทนรอที่จะพูดโดยไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด - อดทนรอให้ผู้อื่นเล่นเสร็จก่อนเมื่อต้องการของที่ผู้อื่นกำลังเล่นอยู่ ด้านความจำเพื่อใช้งาน - บอกลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้ - ปฏิบัติงานได้และไม่ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำเมื่อได้รับการชี้แนะแล้ว - บอกกติกา ข้อตกลง และนำมาปฏิบัติได้ - อธิบายเรื่องราวที่เชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมสู่การแก้ปัญหาได้ ด้านการยืดหยุ่นความคิด - เปลี่ยนกิจกรรมตามตารางประจำวันได้ - เปลี่ยนความคิดได้ ไม่ยึดติดความคิดเดียว - เปลี่ยนวิธีเล่นให้มีความหลากหลายได้ - เปลี่ยนแผนหรือวิธีการได้เมื่อพบอุปสรรค - ปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่ได้โดยใช้เวลาไม่นานนัก - ปรับตัวเข้ากับคนที่เพิ่งรู้จักได้โดยใช้เวลาไม่มากนัก	- ไม่รู้ว่าพฤติกรรมตนเองมีผลกระทบหรือรบกวนผู้อื่น - ไม่สามารถหยุดทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเพื่อไปทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายได้ - ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ได้ - ไม่สามารถหยุดเล่นแม้การเล่นอาจทำให้บาดเจ็บหรือเกิดอันตราย - อยู่ไม่สุข กระสับกระส่าย ลูกลี้ลุกลอน - วอกแวกง่ายขณะทำกิจกรรม - หุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ - อยากได้อะไรต้องได้ทันที ลงไปนอนดินกับพื้นเมื่อไม่ได้ดังใจ - หากสั่งให้ทำงานสองอย่าง เด็กสามารถจำได้แค่คำสั่งแรกหรือคำสั่งสุดท้ายเท่านั้น - ทำผิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ แม้เคยได้รับคำชี้แนะแล้ว - ลืมนำกำลังทำอะไรขณะทำกิจกรรมนั้นอยู่ - ไม่สามารถอธิบายเรื่องราวที่เชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมสู่การแก้ปัญหาได้ - หงุดหงิดอารมณ์เสียเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคย - ใช้เวลานานกว่าจะรู้สึกวางใจในสถานที่ใหม่หรือคนที่เพิ่งรู้จัก



ลักษณะ/พฤติกรรมที่แสดงออก	สัญญาณบ่งชี้ว่ามีปัญหาพฤติกรรม
ด้านการควบคุมอารมณ์ • สงบสติอารมณ์ ระบายความโกรธอย่างเหมาะสม โดยไม่ใช้ความรุนแรง • ระวังอารมณ์ตื่นเต้น วิตกกังวลเพื่อทำกิจกรรมต่อไปได้ • แสดงวิธีการจัดการอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม • บอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองได้ • เมื่อพบปัญหาสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ • บอกเป้าหมายของการปฏิบัติงานได้ • บอกวิธีการวางแผนการปฏิบัติงานได้ • บอกลำดับความสำคัญของการปฏิบัติงานก่อน-หลังได้ • ปฏิบัติงานตามที่วางแผนไว้ได้ • ปฏิบัติงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด • ปฏิบัติงานสำเร็จตามเป้าหมาย	• แสดงอารมณ์โกรธรุนแรงเมื่อไม่พอใจโดยแสดงออกทางกาย (ตี กระแทกเท้า ทำลายของ) ทางวาจา (ตะโกน โวยวาย) • อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย • บอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองไม่ได้ • เมื่อพบปัญหาไม่สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ • ไม่สามารถบอกเป้าหมายของการปฏิบัติงานได้ • ไม่สามารถบอกวิธีการวางแผนการปฏิบัติงานได้ • ไม่สามารถบอกลำดับความสำคัญของการปฏิบัติงานก่อน-หลังได้ • ไม่สามารถปฏิบัติงานตามที่วางแผนไว้ • ปฏิบัติงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด • ปฏิบัติงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

ที่มา ปรับจาก สุภาวดี หาญเมธี. (2561). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Function Skills. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน). และ นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล และคณะ. (2557). แบบประเมินพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ในเด็กก่อนวัยเรียน. และแบบประเมินปัญหาพฤติกรรมด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ในเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส) และมหาวิทยาลัยมหิดล.



วิธีการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF



วิธีการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ในที่นี้ใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นวิธีที่ใช้กันมากที่สุด ไม่ยุ่งยาก ได้ข้อมูลจากสถานการณ์จริงขณะเด็กทำกิจกรรมการเล่นตามรอยพระยุคลบาทที่บ้าน ได้แก่ 1) เล่นกับของเล่น 2) เล่นเดินทางท่องเที่ยว 3) สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต 4) สนุกกับนิทาน และที่โรงเรียน ได้แก่ 1) เล่นกับของเล่น ในช่วงกิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี 2) เล่นดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ ในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ 3) สนุกกับการออกกำลัง ในช่วงกิจกรรมกลางแจ้ง 4) สนุกกับนิทาน ในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม โดยสังเกตว่าขณะเด็กทำกิจกรรมที่ต้องเผชิญสถานการณ์ท้าทายหรือมีปัญหา เด็กแสดงออกอย่างไรและมีวิธีการจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาอย่างไร

การประเมินใช้การสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมเด็กหรือบันทึกร่องรอยการเรียนรู้ด้วยภาพถ่ายจากกิจกรรมที่กำหนดหรือชิ้นงานที่ให้ทำทั้งที่บ้านและโรงเรียน รวมทั้งบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กเป็นระยะ ๆ ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองและครูเห็นการแสดงออกของเด็กที่สะท้อนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะสมอง EF ทำให้สามารถช่วยเหลือหรือสร้างเสริมทักษะสมอง EF ให้เด็กได้อย่างต่อเนื่องและทันทั่วทั้ง ทั้งนี้อาจใช้เครือข่ายสังคม (ชุมชนออนไลน์) หรือ Social Network โดยสร้างเป็นกลุ่มไลน์ครูกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กด้านทักษะสมอง EF และแนวการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้กับเด็กได้เป็นอย่างดีด้วย

การประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ใช้แบบประเมิน คือ

แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

เป็นเครื่องมือที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูใช้ประกอบการสังเกตพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะที่เล่นตามรอยพระยุคลบาทหรือทำกิจกรรมทั้งที่บ้านและโรงเรียน

แบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF

เป็นเครื่องมือที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูใช้บันทึกพฤติกรรมของเด็กในแต่ละช่วงของการจัดกิจกรรมเพื่อดูความก้าวหน้าของพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งที่บ้านและโรงเรียน





วิธีบันทึกแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัย

ผู้บันทึกควรดำเนินการดังนี้

1. **บันทึกชื่อ** วันเดือนปีเกิดเด็ก อายุ ชื่อผู้สังเกต และวันเดือน ปี ที่ทำการบันทึกแต่ละครั้ง
2. **ทำเครื่องหมาย** ● ในช่องประเภทของการเล่น

ประเภทของการเล่น สำหรับการบันทึกโดยผู้ปกครอง

- ☐ เล่นกับของเล่น
- ☐ เล่นเดินทางท่องเที่ยว
- ☐ สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต
- ☐ สนุกกับนิทาน

ประเภทของการเล่น สำหรับการบันทึกโดยครู

- ☐ เล่นกับของเล่น
- ☐ เล่นกับดนตรี/เคลื่อนไหว และจังหวะ
- ☐ สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต
- ☐ สนุกกับนิทาน

3. **บันทึกพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก** ผู้จดบันทึกควรระลึกละเอียดว่าต้องบันทึกพฤติกรรม ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่เขียนความคิดเห็นของตนเองลงไป หรือบันทึกพฤติกรรมเป็นรูปภาพขณะเล่นตามรอยพระยุคลบาท

4. **ทำเครื่องหมาย** ● ในช่องสะท้อนการแสดงออกถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะสมอง EF ของเด็กด้านใดบ้าง ได้แก่ ด้านการยังคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ หรือด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ

5. **บันทึกความคิดเห็นที่สะท้อนการแสดงออกถึงพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก** ซึ่งเปรียบเสมือนการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก

6. **สำหรับครูมีการบันทึกแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF เพิ่มขึ้น** โดยให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาหรือส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็กเป็นรายบุคคล



ตัวอย่างแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัย (ประเมินโดยผู้ปกครอง)

ชื่อ พลอย (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีเกิด 3 มีนาคม 2557 อายุ 3 ปี 10 เดือน

ชื่อผู้สังเกต คุณแม่วรรณ (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีที่ประเมิน 20 มกราคม 2561

ประเภทการเล่น ☒ เล่นกับของเล่น

☐ เล่นเดินทางท่องเที่ยว

☐ สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต

☐ สนุกกับนิทาน

บันทึกพฤติกรรมเด็ก/รูปภาพขณะปฏิบัติกิจกรรม

พลอยนั่งเล่นปั้นดินน้ำมันที่พื้น พลอยหยิบดินน้ำมัน 3 กล่องที่มีสีเขียว สีแดง และสีเหลืองที่ใส่ในตะกร้าพลาสติกมาวางใกล้ ๆ ขณะกำลังปั้นน้องพีชเดินเข้ามาหยิบกล่องดินน้ำมันสีเขียวที่พลอยหยิบวางไว้ พลอยมองหน้าน้องพีชแล้วพูดว่า “ดินน้ำมันนี้พี่จะเอาไว้ปั้นต้นไม้ ขอพี่คืน เอาอันอื่นไป” พลอยหยิบดินน้ำมันสีเหลืองในตะกร้าส่งให้น้องพีช แล้วเอากล่องสีเขียวกลับคืนมา น้องพีชรับไปแล้วนั่งปั้นดินน้ำมันใกล้ ๆ พลอยปั้นดินน้ำมันต่อจนเสร็จพูดกับน้องว่า “พี่ทำต้นไม้ สวยไหม” หลังจากนั้นพลอยหยิบดินน้ำมันสีแดงมาแล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ติดไปที่ดินน้ำมันที่ปั้นเป็นต้นไม้ แล้วพูดว่า “ต้นไม้ของพี่พลอยมีดอกไม้สีแดงด้วย”

สะท้อนการแสดงออก

☐ ด้านการยังคิดไตร่ตรอง

☒ ด้านความจำเพื่อใช้งาน

☐ ด้านการยืดหยุ่นความคิด

☒ ด้านการควบคุมอารมณ์

☒ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ

ความคิดเห็น

- พลอยสามารถวางแผนการปั้นดินน้ำมันได้
- พลอยจำขั้นตอนการปั้นได้ สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมนำดินน้ำมันมาปั้นเป็นต้นไม้ และดอกไม้ได้
- พลอยควบคุมอารมณ์ได้ดี เวลาน้องพีชมาหยิบดินน้ำมันสีเขียวที่พลอยหยิบวางไว้ พลอยแค่มองหน้าแล้วขอคืนดี ๆ แล้วหยิบดินน้ำมันสีอื่นส่งให้น้องพีชแทน



แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัย (ประเมินโดยครู)

ชื่อ วัน เดือน ปีเกิด อายุ
ชื่อผู้สังเกต (ครู) วัน เดือน ปีที่ประเมิน
ประเภทการเล่น ☐ เล่นกับของเล่น ☐ เล่นเดินทางท่องเที่ยว
☐ สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต ☐ สนุกกับนิทาน

บันทึกพฤติกรรมเด็ก/รูปภาพขณะปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สะท้อนการแสดงออก

- ☐ ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ☐ ด้านความจำเพื่อใช้งาน ☐ ด้านการยืดหยุ่นความคิด
☐ ด้านการควบคุมอารมณ์ ☐ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF

.....

.....

.....



ตัวอย่างแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัย (ประเมินโดยครู)

ชื่อ ฟ้า (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีเกิด 5 พฤษภาคม 2556 อายุ 4 ปี 10 เดือน

ชื่อผู้สังเกต คุณครูแก้ว (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีที่ประเมิน 1 กุมภาพันธ์ 2561

ประเภทการเล่น ☐ เล่นกับของเล่น

☒ เล่นกับดนตรี/เคลื่อนไหวและจังหวะ

☐ สนุกกับงานบ้าน/งานชีวิต ☐ สนุกกับนิทาน

บันทึกพฤติกรรมเด็ก/รูปภาพขณะปฏิบัติกิจกรรม

ครูแจกผ้าสีให้กับเด็ก ๆ เมื่อฟ้ารับผ้ามาพูดว่า “ผ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม มีสีแดง ผิวนุ่มเรียบ” ครูตีกลอง ตุ่ม ตุ่ม ตุ่ม ประกอบการร้องเพลงที่ครูและเด็กช่วยกันร้อง ระหว่างที่ร้องนั้นให้เด็กกำมือที่ถือผ้าไว้ โยกไปมา พอถึงเนื้อเพลงว่า “ตุ่มนั้นแตกดังโป๊ะ” ให้คลายมือแล้วคลี่ผ้าออกมาให้เป็นดอกไม้ เมื่อฟ้าแบมือมา แมวบอกฟ้าว่า “ของฟ้าแบน ๆ ไม่เห็นเหมือนดอกไม้เลย” ฟ้ามองหน้าแมว ไม่ได้พูดอะไรตอบ หลังจากนั้น ครูให้เด็กจับมือเป็นวงกลมกลุ่มละ 4 คน โดยให้มีเด็กถือผ้ากำไว้ในมืออยู่กลางวง 1 คน ฟ้าเป็นเด็ก ที่อยู่กลางวง ฟ้าขยำผ้าก่อนนำมือประกบกัน จากนั้นร่วมกันร้องเพลงพร้อมโยกไปมา พอถึงเนื้อเพลงว่า “ตุ่มนั้นแตกดังโป๊ะ” ฟ้าคลายมือออกแล้วคลี่ผ้าออกมา ฟ้าพูดว่า “นี่ไง เป็นดอกไม้แล้ว” แมวบอก “จริงด้วย จริงด้วย เป็นดอกไม้บานเลย”

สะท้อนการแสดงออก

☐ ด้านการยังคิดไตร่ตรอง

☒ ด้านความจำเพื่อใช้งาน

☐ ด้านการยืดหยุ่นความคิด

☒ ด้านการควบคุมอารมณ์

☒ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ

ความคิดเห็น

- ฟ้าจดจำขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม และเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่มาแก้ปัญหาได้
- ฟ้าควบคุมอารมณ์ได้สังเกตจากการสงบสติอารมณ์ ไม่แสดงการตอบโต้เพื่อนที่ต่อว่าตนเอง
- ฟ้าวางแผนจัดระบบดำเนินการได้ สังเกตจากการขยำผ้าก่อนแบมือเพื่อคิดสร้างสรรค์ผ้าให้เป็นดอกไม้

แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF

ครูควรใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กคิดวิธีการหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้เด็ก ๆ ได้สร้างผลงานออกมาอย่างหลากหลาย พร้อมชื่นชมและให้กำลังใจเด็ก



วิธีบันทึกแบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ผู้บันทึกควรดำเนินการดังนี้

1. บันทึกชื่อ วันเดือนปีเกิดเด็ก อายุ ชื่อผู้สังเกต และครั้งที่ วันเดือน ปีที่ทำการบันทึกแต่ละครั้ง
2. บันทึกพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก ผู้จดบันทึกควรระลึกเสมอว่าต้องบันทึกพฤติกรรม ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่เขียนความคิดเห็นของตนเองลงไป
3. บันทึกความคิดเห็นที่สะท้อนการแสดงออกถึงพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กซึ่งเปรียบเสมือนการประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็ก
4. บันทึกข้อสังเกต/ความก้าวหน้าของพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF

แบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย

ชื่อ วัน เดือน ปีเกิด อายุ
ชื่อผู้สังเกต (ผู้ปกครอง) / (ครู)

ครั้งที่/วัน เดือน ปี ที่สังเกต	บันทึกพฤติกรรมเด็ก	ความคิดเห็น
ครั้งที่ วัน เดือน ปี ที่สังเกต		
ครั้งที่ วัน เดือน ปี ที่สังเกต		
ข้อสังเกต/ความก้าวหน้าของพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF		



ตัวอย่างแบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย

ชื่อ ตังตัง (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีเกิด 19 มีนาคม 2557

อายุ 3 ปี 9 เดือน - 4 ปี

ชื่อผู้สังเกต แม่อ้อย (นามสมมติ)

ครั้งที่/วัน เดือน ปี ที่สังเกต	บันทึกพฤติกรรมเด็ก	ความคิดเห็น
ครั้งที่ 1 วัน เดือน ปี ที่สังเกต 20 ธันวาคม 2560	ขณะที่แม่พาตังตังไปร้านค้า ตังตังมองไปที่ของเล่นรถบังคับ ตังตังบอกแม่ “จะเอารถ อยากได้รถ” แม่บอก “ที่บ้านมีเยอะแล้วไม่ซื้อ” ตังตังร้องไห้ กระทั่งเท้ารว่วๆ ลงไปนอนกับพื้น แม่อุดตังตังขึ้นมาแล้วพูดว่า “เจียบหยุดร้องไห้เดี๋ยวนี้” พุดไม่รู้เรื่องจะร้องไห้ทำไม ยังงี้ก็ไม่ซื้อ” แล้วพาออกจากร้านไป ตังตังร้องไห้ไม่หยุดจนถึงบ้าน	ตังตังยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ สังเกตจากเมื่อไม่พอใจหรือไม่ได้ดังใจจะทำเสียงดังร้องไห้ พร้อมแสดงอาการกระแทกเท้า ลงไปนอนดินกับพื้น ไม่รับฟังเหตุผลใด ๆ อาจเป็นเพราะเวลามีปัญหาแม่มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดไปกับลูกด้วย และว่ากล่าวลูกถึงการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่ช่วยลูกจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ครั้งที่ 2 วัน เดือน ปี ที่สังเกต 9 มีนาคม 2561	วันนี้ตังตังไปเล่นกับเพื่อน ๆ ในหมู่บ้าน ที่สนามฟุตบอล มีเพื่อนวิ่งชนตังตังหล้ม ตังตังวิ่งออกมา ยืนนิ่ง ๆ ข้างสนาม แม่ถามว่า “หนูโกรธเพื่อนใช่ไหม” ตังตังบอกว่า “ใช่ วิ่งมาตังตังเลย หล้ม เจ็บด้วย” แม่พุดว่า “หนูเก่งจัง โกรธแล้วไม่ทำร้ายเพื่อน เขาคงไม่ได้ตั้งใจ หายเจ็บแล้วไปเล่นกับเพื่อนต่อ นะจ๊ะ” ตังตังยิ้มแล้ววิ่งกลับไปเล่น	ตังตังสามารถควบคุมอารมณ์ สังเกตได้จากเมื่อมีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด จะสามารถสงบได้เร็วขึ้นและกลับไปเล่นได้ อาจเป็นเพราะแม่สะท้อนอารมณ์ให้ฟัง และชื่นชมเมื่อลูกสามารถจัดการกับอารมณ์ได้
ข้อสังเกต/ความก้าวหน้าของพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เห็นชัดคือ ด้านการควบคุมอารมณ์ เด็กสงบสติอารมณ์ ระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสม ซึ่งก่อนหน้านี้ตังตังเคยใช้วิธีรุนแรงกับเพื่อนที่มาเล่นด้วย		



ตัวอย่างแบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย

ชื่อ ใบเตย (นามสมมติ)

วัน เดือน ปีเกิด 3 มีนาคม 2557

อายุ 3 ปี 10 เดือน - 4 ปี

ชื่อผู้สังเกต ครูเหมียว (นามสมมติ)

ครั้งที่/วัน เดือน ปี ที่สังเกต	บันทึกพฤติกรรมเด็ก	ความคิดเห็น
ครั้งที่ 1 วัน เดือน ปี ที่สังเกต 15 มกราคม 2561	- ขณะครูจัดกิจกรรมเล่านิทาน ใบเตยยกมือขึ้นตอบคำถาม เมื่อครูชี้ให้เพื่อนที่ยกมือก่อนเพื่อตอบคำถาม เพื่อนกำลังจะตอบ ใบเตยพูดตอบคำถามก่อนเพื่อน - ขณะเล่นมอญซ่อนผ้าเมื่อเพื่อนไม่ได้วางตุ๊กตาที่หลังใบเตย ใบเตยร้องไห้แล้วพูดว่า “เพื่อนไม่วางให้หนู เพื่อน ๆ ไม่รักหนู”	- ใบเตยยังไม่สามารถยังคิดไตร่ตรอง โดยรอคอยได้ สังเกตได้จากพูดแทรกเพื่อน - ใบเตยยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้องไห้เมื่อมีผู้อื่นทำให้ไม่พอใจ
ครั้งที่ 2 วัน เดือน ปี ที่สังเกต 10 มีนาคม 2561	- ขณะครูจัดกิจกรรมเล่านิทาน เล่าไปต่อไป ใบเตยนั่งล้อมบ้นวงกับเพื่อนทั้งห้องรอเป็นผู้เล่านิทาน และเล่านิทานต่อจากเพื่อนเมื่อถึงคิวของตนเอง - ขณะทำกิจกรรม หน้ากากแฟนซี เพื่อนหยิบเชือกที่ใบเตยเตรียมไว้ที่จะประดิษฐ์ไป ใบเตยมองหน้าเพื่อนแล้วพูดว่า “เชือกนี้เตยเตรียมไว้เดี่ยวเตยแบ่งให้ เพื่อนกันใจดี แบ่งให้”	- ใบเตยสามารถยังคิดไตร่ตรอง โดยรอคอยได้ สังเกตได้จากไม่พูดแทรกเพื่อน รอคอยให้ถึงเวลาที่ตนเองจะเป็นผู้เล่านิทาน - ใบเตยควบคุมอารมณ์ได้ สังเกตได้จากเมื่อเพื่อนมาหยิบเชือกที่เตรียมไว้ ไม่ร้องไห้และยังแบ่งให้เพื่อนด้วย
ข้อสังเกต/ความก้าวหน้าของพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เห็นชัดคือ - ด้านการยังคิดไตร่ตรอง สามารถรอคอยที่จะแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถาม จดจ่อที่จะรอคิวเพื่อที่จะได้พูด การพูดแทรกลดลง - ด้านการควบคุมอารมณ์ มีความพยายามที่จะควบคุมมากขึ้น พยายามทำใจยอมรับในสิ่งที่เพื่อนปฏิบัติต่อตนเอง เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น		

สรุปได้ว่า การประเมินพัฒนาการด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ประเมินครอบคลุมด้านการยังคิดไตร่ตรอง ด้านความจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านการวางแผน จัดระบบดำเนินการ ซึ่งสามารถประเมินจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยใช้ 1) แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัย และ 2) แบบบันทึกความก้าวหน้าพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย



แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม



เพจพัฒนากักษะสมอง EF เจ้าของเพจคือ สถาบัน RLG จัดทำเพื่อเป็นช่องทางในการนำเสนอและเผยแพร่ความรู้ Executive Functions

เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน เจ้าของเพจคือ พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร คุณหมอมอโอ นักเขียนที่จะพาพ่อแม่ไปรู้จักโลกกว้างของการเลี้ยงลูก

เพจนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เจ้าของเพจเป็นจิตแพทย์ที่ช่วยชี้ช่องเชิงชวนให้พ่อแม่ยุคใหม่ได้หยุด ตั้งสติ ทบทวนความคิด มุมมอง เป้าหมายและกระบวนการในการเลี้ยงลูกด้วยการเข้าใจธรรมชาติการทำงานของสมองส่วนหน้าที่เป็นศูนย์บัญชาการชีวิต

เพจหมอสาวก เลี้ยงลูกเชิงบวก เจ้าของเพจเป็นกุมารแพทย์เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม ได้ชิงพ่อแม่เลี้ยงลูกเชิงบวก มีผลงานหนังสือเรื่อง ปรารถลูกดี รับมือลูกกินยา และหนังสือนิทาน 25 เล่ม

เพจตามใจนักจิตวิทยา เจ้าของเพจเป็นนักจิตวิทยา ให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัวโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก และเป็น “ครูเม” ของเด็ก ๆ ที่ห้องเรียนครอบครัว

เพจเลี้ยงเด็กได้ตั้งใจ ด้วยวินัยเชิงบวก โดย ดร.ไหม-ดร.หม่อม ธนเศรษฐกร เจ้าของเพจเป็นผู้เรียบเรียง 101 วิธีการสร้างวินัยเชิงบวก ของ ดร.แคทารีน เคอร์ซี

เพจเสถียรธรรมสถาน sathira dhammasathan เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2530 โดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต “... สถานที่นี้ ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะปฏิบัติธรรมะและเผยแพร่ธรรมะแก่คนที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้วแต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง ...”



รายชื่อหนังสือนิทาน 202 เรื่องที่ผ่านการคัดสรรว่ามีเนื้อหาส่งเสริมทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

202 นิทาน พัฒนาทักษะสมอง EF

โครงการคัดสรรหนังสือเด็กที่มีเนื้อหาส่งเสริมทักษะสมอง EF

สพ. ประกาศกร

1. สุนัขจิ้งจอกน้อย
2. ลูกไก่ ไข่ไก่
3. จ้าวแห่งทะเล
4. ใครจะทำให้บ้านเราอบอุ่น
5. ฟุฟฟี่เลี้ยงน้อย
6. กลมกลืน กลืน กลืน
7. ราชินีกับหนูตัวจิ๋ว
8. หนูกับแม่
9. พระจันทร์และดวงอาทิตย์
10. โกรซๆ ก๊วย
11. นกน้อยกับไข่
12. อุ้งมือกับไข่
13. เพื่อนรักกับเพื่อน
14. นกน้อยกับเพื่อน
15. วันดีคืนดี
16. หนูกับลูกไก่
17. หนูกับลูกไก่
18. หนูกับลูกไก่
19. นกน้อยกับไข่
20. นกน้อยกับไข่
21. นกน้อยกับไข่
22. นกน้อยกับไข่
23. นกน้อยกับไข่
24. นกน้อยกับไข่
25. นกน้อยกับไข่
26. นกน้อยกับไข่
27. นกน้อยกับไข่
28. นกน้อยกับไข่
29. นกน้อยกับไข่
30. นกน้อยกับไข่

สพ. โลกนี้ดีจัง

1. หัวใจดวงน้อย
2. หัวใจดวงน้อย
3. หัวใจดวงน้อย
4. หัวใจดวงน้อย
5. หัวใจดวงน้อย
6. หัวใจดวงน้อย
7. หัวใจดวงน้อย
8. หัวใจดวงน้อย
9. หัวใจดวงน้อย
10. หัวใจดวงน้อย
11. หัวใจดวงน้อย
12. หัวใจดวงน้อย
13. หัวใจดวงน้อย
14. หัวใจดวงน้อย
15. หัวใจดวงน้อย
16. หัวใจดวงน้อย
17. หัวใจดวงน้อย
18. หัวใจดวงน้อย
19. หัวใจดวงน้อย
20. หัวใจดวงน้อย
21. หัวใจดวงน้อย
22. หัวใจดวงน้อย
23. หัวใจดวงน้อย
24. หัวใจดวงน้อย
25. หัวใจดวงน้อย
26. หัวใจดวงน้อย
27. หัวใจดวงน้อย
28. หัวใจดวงน้อย
29. หัวใจดวงน้อย
30. หัวใจดวงน้อย

สพ. นกน้อย

1. นกน้อยกับไข่
2. นกน้อยกับไข่
3. นกน้อยกับไข่
4. นกน้อยกับไข่
5. นกน้อยกับไข่
6. นกน้อยกับไข่
7. นกน้อยกับไข่
8. นกน้อยกับไข่
9. นกน้อยกับไข่
10. นกน้อยกับไข่
11. นกน้อยกับไข่
12. นกน้อยกับไข่
13. นกน้อยกับไข่
14. นกน้อยกับไข่
15. นกน้อยกับไข่
16. นกน้อยกับไข่
17. นกน้อยกับไข่
18. นกน้อยกับไข่
19. นกน้อยกับไข่
20. นกน้อยกับไข่
21. นกน้อยกับไข่
22. นกน้อยกับไข่
23. นกน้อยกับไข่
24. นกน้อยกับไข่
25. นกน้อยกับไข่
26. นกน้อยกับไข่
27. นกน้อยกับไข่
28. นกน้อยกับไข่
29. นกน้อยกับไข่
30. นกน้อยกับไข่

คำนิยามจากคณะกรรมการ “โครงการคัดสรรหนังสือเด็กที่มีเนื้อหาส่งเสริมทักษะสมอง EF”

ซึ่งแบ่งการคัดสรรออกเป็น 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 = 139 เรื่อง ครั้งที่ 2 = 63 เรื่อง



คำนิยามหนังสือผ่านการคัดสรรครั้งที่ 1



คำนิยามหนังสือผ่านการคัดสรรครั้งที่ 2



รายการอ้างอิง

- ขวัญฟ้า รัชสิยานนท์. (2559). การสื่อสารที่ได้ผล. (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2559 จาก http://dusithost.dusit.ac.th/~pre_edu/article/article1.html
- ขวัญฟ้า รัชสิยานนท์ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟ สำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. รายงานการวิจัย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- จิราภรณ์ อรุณากูร. (2560). เลี้ยงบวก ลูกบวก. กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2559). การพัฒนาสมองเชิงบริหาร (EF). ใน เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตร “Thinking Child ในยุคดิจิทัล” โครงการพัฒนาผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาระดับปฐมวัย รุ่นที่ 8. วันที่ 3 กรกฎาคม 2559 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล และคณะ. (2557). แบบประเมินพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ในเด็กวัยก่อนเรียน. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส) และมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2561). การส่งเสริม Executive Function (EF) ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ. จาก YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WOg1rxflspA>
- ปนัดดา ธนเศรษฐกร (2561). ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพฯ : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).
- ประเสริฐ บุญเกิด และคณะ. (2556). เล่นตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ : พลัสเพรส.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2561). เลี้ยงลูกอย่างไรให้ได้ EF. กรุงเทพฯ : แพรวเพื่อนเด็ก อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ปิยวลี ธนเศรษฐกร. (2560). ขมอย่างไร...ให้จับถึงหัวใจลูก. จาก YouTube.com <https://www.youtube.com/watch?v=DjWJ9QuKeoY>
- พัชรี ผลโยธิน. (2560). แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาและหลักสูตรสำหรับเด็กปฐมวัย ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการศึกษาหลักสูตรสำหรับเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 1). นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2559). ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Functions; EF). เอกสารประกอบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ EF ของสถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป).
- สุภาวดี หาญเมธี. (2561). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Function Skills. ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพฯ : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).



ประวัติผู้เขียน



ผศ.ดร.วัญฟ้า รังสิยานนท์

ผลงานทางวิชาการ

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หัวหน้าโครงการวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2562

การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านอารมณ์-จิตใจ ในเอกสารชุดวิชาการจัดการศึกษาและหลักสูตรสำหรับเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 10) นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พ.ศ. 2560

สอนหนูให้เป็นพลเมืองดี เพาะต้นกล้าความเป็นพลเมืองอาเซียน. (2558). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คิดบวก.

สอนหนูให้เป็นคนดี ต้องเริ่มที่หัวใจ. (2555). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แปลน สารา.

“Development of Creation of Executive Function-EF Model for Preschool Children Through the Participation Process of the School under Suan Dusit University’s Network” **Mediterranean Journal of Social Sciences**. Vol. 10, No. 5 (2019) : September 2019



ผศ.พรรัก อินทามระ

ผลงานทางวิชาการ

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2562

ผลจากระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย มสท. ร่วมกับสถาบันอาร์แอลจี) พ.ศ. 2561

หนังสือกิจกรรมการเรียนรู้กับการส่งเสริมการคิดของเด็กปฐมวัย (ฉบับปรับปรุง 2562) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. พ.ศ. 2562

เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรสถานศึกษาระดับปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. พ.ศ. 2562

เอกสารประกอบการสอนประเมินพัฒนาการเด็ก กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. พ.ศ. 2559



ผศ.ศศิพันธุ์ เปียนเปี่ยมสิน

ผลงานทางวิชาการ

การพัฒนาแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2562

ผลของการใช้สื่อ eDLRU ที่ส่งเสริมสมรรถนะด้านการบริหารหลักสูตร และการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2558



ดร.ศีลสุภา วรณสุภร์

ผลงานทางวิชาการ

การพัฒนาแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2562

“An effective goal setting” Academic Journal of Intuition of Physical Education, Vol. 8, No. 3 ; Sep – Dec 2016



นายศิริพงษ์ กิณรัตน์

ผลงานทางวิชาการ

การพัฒนาแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้ร่วมวิจัย (ทุนวิจัย วช.) พ.ศ. 2562

หลักสูตรและโปรแกรมการศึกษาปฐมวัยของประเทศไทย ในเอกสาร ชุดวิชา การจัดการศึกษาและหลักสูตรสำหรับเด็กปฐมวัย (หน่วยที่ 3) นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พ.ศ. 2560

แปลหนังสือเรื่อง ความเข้าใจในเรื่องของคณิตศาสตร์ ของ Karon C. Fuson, Mindy Kalchman and John D. Bransford ให้แก่สถาบัน ส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)



คู่มือครูและผู้ปกครอง

การเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย
เป็นผลงานที่เรียบเรียงจากงานวิจัยเรื่อง

**“การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะสมอง-อีเอฟ
สำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม
ในโรงเรียนเครือข่าย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต”**

ซึ่งได้รับการสนับสนุนทุนวิจัย จบประมาณแผ่นดิน
(ด้านวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้าง/องค์ความรู้ที่มีศักยภาพ)

ประจำปีงบประมาณ 2561

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

รวมทั้งการประมวลองค์ความรู้เรื่องทักษะสมอง EF

จากการได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

ในฐานเครือข่าย Thailand EF Partnership



Design and Layout by Pelangi Education Service

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

คู่มือครูและผู้ปกครอง การเสริมสร้างทักษะสมอง EF.-- กรุงเทพฯ : เพอลังอิ พับลิชชิ่ง (ประเทศไทย), 2562.

88 หน้า.

1. การศึกษาปฐมวัย. 2. ครูปฐมวัย. I. ขวัญฟ้า รั้งลิยานนท์. II. ชื่อเรื่อง.

372.21

ISBN 978-616-541-336-7

