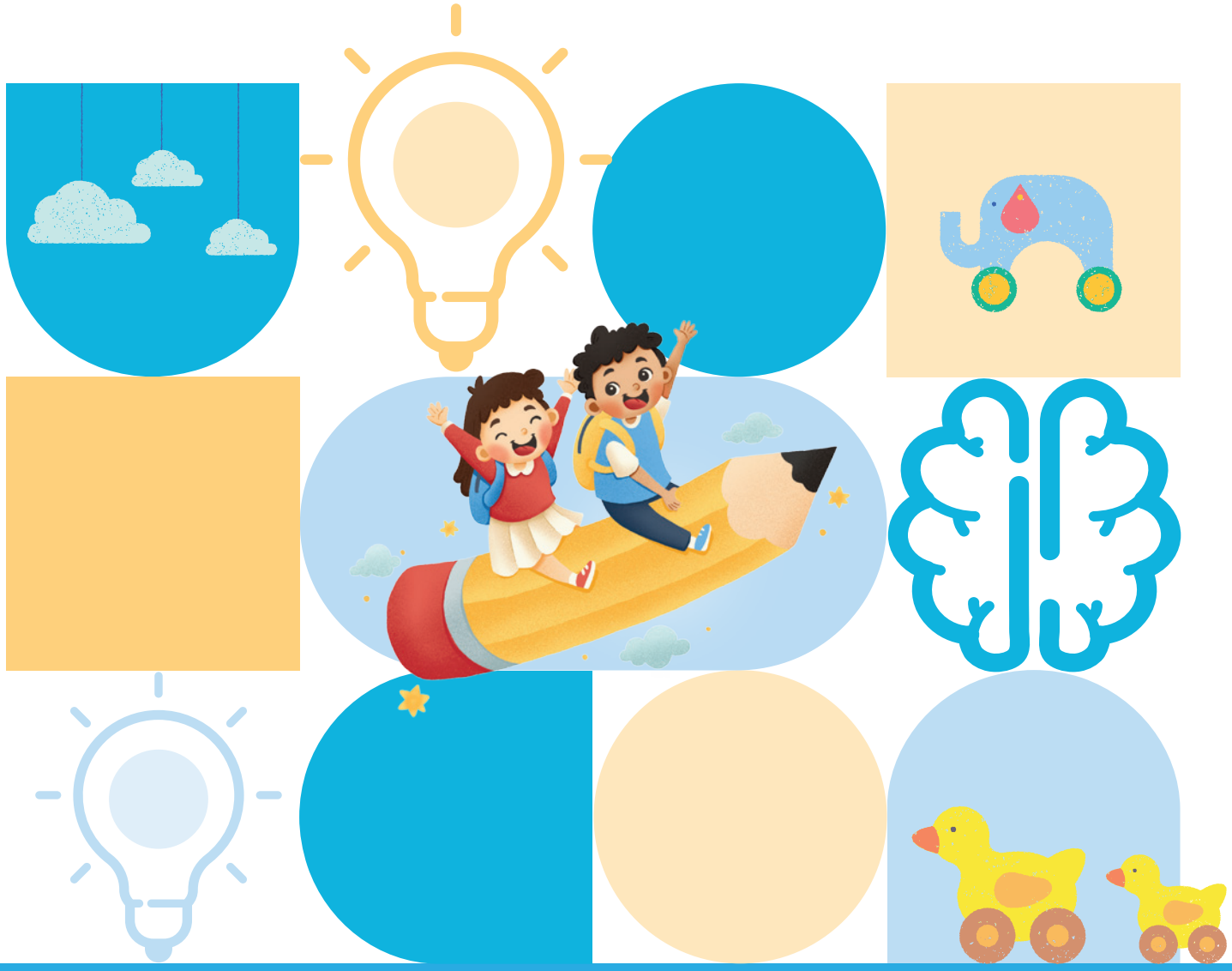


โมดูลที่ 1

สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

สารจากอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

เด็กปฐมวัยคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดของการเรียนรู้และการเติบโตของชีวิต การดูแลและพัฒนาเด็กในช่วงวัยนี้ไม่เพียงเป็นการวางรากฐานด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากยังเป็นการหล่อหลอมจิตใจ คุณธรรม ความสุข และทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง และขอชื่นชมครูปฐมวัยทุกท่านที่ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ และความรักในการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดในทุก ๆ วัน

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ เล่มนี้ จัดทำขึ้นภายใต้แผนงานความร่วมมือระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2565 - 2569 เพื่อเป็นเครื่องมือและเป็นแนวทางสนับสนุนการทำงานของครูปฐมวัย ให้สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละคน ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทของชุมชนเป็นสำคัญ เพื่อให้เด็กทุกคนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข มีความหมาย และเติบโตอย่างสมวัย

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมพลังให้ครูปฐมวัยในการทำหน้าที่อันทรงคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาปฐมวัยขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศ เพื่อร่วมกันสร้างพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงและงดงามให้แก่เด็กไทย

ขอขอบคุณคณะทำงาน ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ร่วมกันจัดทำคู่มือฉบับนี้ด้วยความตั้งใจและความมุ่งมั่น และขอส่งกำลังใจไปยังครูปฐมวัยทุกท่าน ให้มีความสุข ความภาคภูมิใจ และพลังในการปฏิบัติหน้าที่ เพื่ออนาคตที่ดีของเด็กและสังคมไทยสืบไป

(นายธีรุตม์ ศุภวิบูลย์ผล)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

โมดูลที่ 1

สมอง กับการเรียนรู้ ในเด็กปฐมวัย



คำนำ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้อยู่ในแผนความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย เพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลเด็กปฐมวัย และเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สอดคล้องตามวัย รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูและผู้ดูแลเด็กปฐมวัย

เพราะการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างพลเมืองที่มีศักยภาพในอนาคต ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานชีวิตให้แก่เด็กทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงมีคุณธรรมและจริยธรรม คู่มือเล่มนี้เรียบเรียงมาจากการอบรมครูปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 48 แห่ง ทุกภาคทั่วประเทศ และ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็กปฐมวัยอย่างรอบด้าน

เนื้อหาในคู่มือครอบคลุมแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็ก การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย ตลอดจนแนวทางการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครู เด็ก และครอบครัว เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ครูให้คำแนะนำในการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน เพื่อขยายผลการพัฒนาเด็กให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน โดยแบ่งเป็นหนังสือโมดูลละหนึ่งเล่ม ได้แก่

โมดูลที่ 1 สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 2 สมรรถนะเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 3 การจัดการชั้นเรียนของครูปฐมวัย

โมดูลที่ 4 การสร้างเครือข่ายชุมชนเพื่อดูแลเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 5 การเตรียมความพร้อมในการสื่อสารของครู

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การเติบโตของเด็กปฐมวัยอย่างสมดุล พร้อมเป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศชาติในอนาคต

คณะทำงาน

สารบัญ

หน้า

บทนำโมดูลที่ 1 4

ส่วนที่ 1 สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย 5

1. ความสำคัญของพัฒนาการและการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย 6

1.1 ผลตอบแทนของการลงทุนในการพัฒนาเด็กปฐมวัย 7

1.2 พัฒนาการของสมองและประสาทวิทยาศาสตร์ (Neurosciences) 10

2. ทักษะสมอง Executive Function (EF) สามารถพัฒนาได้ดีที่สุดช่วงปฐมวัย 14

2.1 หน้าต่างแห่งโอกาสของทักษะสมอง อยู่ในช่วงปฐมวัย 15

2.2 องค์ประกอบของ Executive Function

2.3 การพัฒนาทักษะสมอง Executive Function ด้วยการดูแลสภาพสมองของเด็ก 18

2.4 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาทักษะสมอง Executive Function ของเด็ก 21

2.5 การจัดกิจกรรม Executive Function 22

3. การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัย 28

3.1 การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียน

3.2 การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน 30

กิจกรรมทบทวน 34

ส่วนที่ 2 กิจกรรมสำหรับผู้ดูแลเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 35

คำแนะนำการใช้งานกิจกรรมส่วนที่ 2 36

1,000 วันแรกของหนูสู่ 8 ขวบอย่างมีคุณภาพ 37

เล่นให้ได้เรื่อง 44

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้คงไม่อาจสำเร็จได้หากไม่มีความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานหลายฝ่าย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยจึงขอขอบคุณ

- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น : พลวัฒน์ การุญภาสกร, ชลิดา ยุตราวรรณ์, ชัยธวัช มหาทำนุโชค และเจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาปฐมวัยและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- กรุงเทพมหานคร : นิภา จวนโสม
- เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน : นิกร อินทะจักร
- ทีมงานด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย : บริษัท เอดูเคชั่น เซอร์วิส แอนด์ เทรนนิ่ง เอเจนซี จำกัด: ผศ.ดร.จิตรา ชนะกุล, ผศ.ดร.นิฤมล สุวรรณศรี, ผศ.ดร.วัชรีย์ ร่วมคิด, ดร.กิตติศักดิ์ เกตุนุติ, กรณัฐ โรจน์ไพรินทร์, ธนัตถ์ จันทวาท, ศศิพินท์ บุญย์สวัสดิ์, ปิยนุช พูลทรัพย์, ศุภดา พึ่งหิรัญ, ศิริขวัญ กลิ่นขจาย, สมฤทัย คำแห่, กิตติพันธ์ ไชยสาร
- ทีมงานมูลนิธิรักษ์ไทย : สุนีย์ ตาฬวัฒน์, นิภา ชมภูป่า, ประทีป โล่ห์นารายณ์, เพ็ญนภา คงดี, สุธีรัตน์ คชสวัสดิ์, แสงตะวัน งามกาหลง, ชัชพิสิทธิ์ ถาวร, ศิรินันท์ ช้างน้อยอำไพ, ธนกฤต ไวดี, สุนารีย์ อินต๊ะ
- มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน : สุดใจ พรหมเกิดและทีมงาน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กปฐมวัย : ดร.อรพรรณ บุตรกตัญญู
- บรรณาธิการ : ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบสาธิตในความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และกรุงเทพมหานคร 27 แห่ง สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกรุงเทพมหานคร:
    i. ภาคเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศูนย์แม่เตาไหและศูนย์ทุ่งป่าเก็ต) เทศบาลเมืองแม่โจ้ จ.เชียงใหม่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบ่อแฮ้ว จ.ลำปาง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหัวง้ม จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปฐมวัยทีปังกรการุณยมิตร เทศบาลตำบลงิม จ.พะเยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลป่าสัก จ.ลำพูน
    ii. ภาคตะวันออกฉียงเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กไอทีเฉลิมพระเกียรติ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหว้า จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเคหะประชาสามัคคี เทศบาลนครนครราชสีมา จ.นครราชสีมา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดมหาธาตุ เทศบาลตำบลเชียงคาน จ.เลย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหยวก จ.อุดรธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพังเคน จ.อุบลราชธานี
    iii. ภาคกลาง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคูคต (วัดประยูรธรรมมาราม) จ.ปทุมธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพยอม จ.พระนครศรีอยุธยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางระกำ จ.พิษณุโลก
    iv. ภาคตะวันออก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดตะพงนอก องค์การบริหารส่วนตำบลตะพง จ.ระยอง
    v. ภาคตะวันตก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านศาลาเขื่อน องค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ จ.เพชรบุรี
    vi. ภาคใต้ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชัก จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเชิงเขา องค์การบริหารส่วนตำบลปะลุกาสาเมาะ จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางโกระ จ.ปัตตานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านตะโหมด จ.พัทลุง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดูซงกูจิ

จ.ยะลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าไทร เทศบาลเมืองคลองแห จ.สงขลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคีรีวงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านทำเนียบ จ.สุราษฎร์ธานี

vii. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนนวมประดิษฐ์ เขตภาษีเจริญ, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนราษฎร์พัฒนา เขตมีนบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนวัดเทพากร เขตบางพลัด, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนเอื้ออารีย์ เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ร่วมโครงการฯ จ.แม่ฮ่องสอน 21 แห่ง :
    i. อำเภอปาย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กค่ายโสณบัณฑิตย์ (ร.๗ พัน๕) องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงใต้
    ii. อำเภอปางมะผ้า : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสบป่อง องค์การบริหารส่วนตำบลสบป่อง
    iii. อำเภอขุนยวม : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลขุนยวม
    iv. อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำกัด องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยผา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาบ่อง องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเดื่อ องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กห้วยเสือเฒ่า องค์การบริหารส่วนตำบลผาบ่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนาป่าแปก องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่สะงา องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านรักไทย องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยขาน องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป่
    v. อำเภอแม่ลาน้อย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่ลาน้อย เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทิดไท้องค์ราชัน เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย
    vi. อำเภอแม่สะเรียง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำตำบลแม่สะเรียง เทศบาลตำบลเมืองยวมใต้, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยทราย เทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าข้ามเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาศ, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านช่างหม้อ องค์การบริหารตำบลป่าแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเดื่อ องค์การบริหารตำบลป่าแป่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโพซอ องค์การบริหารตำบลเสาหิน
    vii. อำเภอสบเมย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแม่สวด องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สวด
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เข้าร่วมทดลองใช้คู่มือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าก๊อ จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลท่าทอง จ.พิษณุโลก, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลป่าสัก จ.ลำพูน, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลวังเพิ่ม จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลสีชมพู จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนิคมโนนสมบูรณ์ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสมบูรณ์ จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านจุฬาภรณ์พัฒนา 1 องค์การบริหารส่วนตำบลท่ายาง จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดดารุลมุตตากีม องค์การบริหารส่วนตำบลศรีสาคร จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลยะหริ่ง จ.ปัตตานี
- ทีมงานเด็กปฐมวัย ฝ่ายการศึกษาองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย : ดร.อาร์ตี้ ซาร์จิ, ดร.ทินสิริ ศิริโพธิ์, นภัทร พิศาลบุตรและสุทธิดา สุจิตรวินิจ



บทนำ

การพัฒนาสมองในเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการที่สำคัญและซับซ้อน เนื่องจากในช่วงวัยนี้ สมองของเด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทที่แข็งแรง ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กตลอดชีวิต ช่วงวัยนี้เป็น **“หน้าต่างแห่งโอกาส”** ที่สมองมีความยืดหยุ่นสูง สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ หากได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม

โมดูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย โดยเนื้อหาหลักจะครอบคลุมถึงพัฒนาการของสมอง กลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความสำคัญของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กในช่วงวัยนี้ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูผู้ดูแล ในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพัฒนาการสมองอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาในโมดูลนี้แบ่งออกเป็นสองส่วนสำคัญ ได้แก่

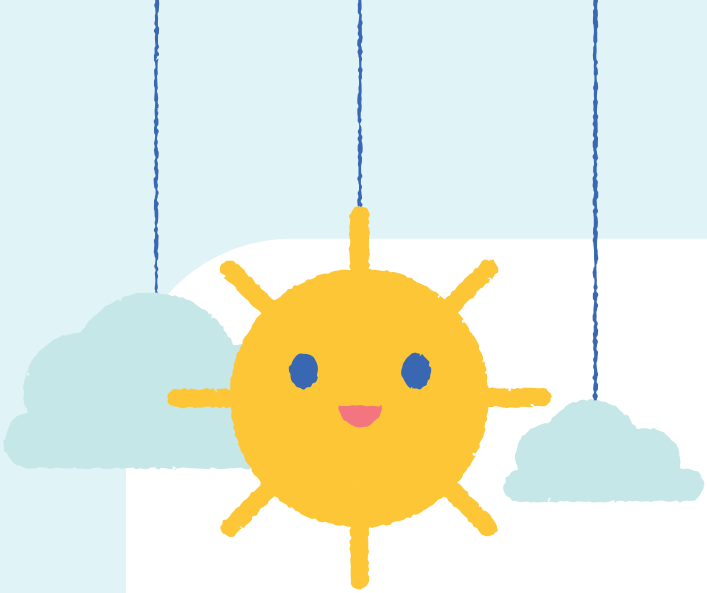
1 **สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย** อธิบายถึงพัฒนาการของสมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงวัย 6 ปี ทักษะสมอง EF (Executive Function) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เด็กสามารถวางแผน จัดระบบความคิด มีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา และควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการจัดกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถของเด็กอย่างเหมาะสมกับความสำคัญของสมอง และการจัดสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นพัฒนาการทางสมอง รวมถึงแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และความสำคัญของประสบการณ์ที่หลากหลายในการกระตุ้นการทำงานของสมอง

2 **กิจกรรมสำหรับผู้ดูแลเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก** เน้นความสำคัญของการสื่อสารของครู ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบมาสำหรับผู้ดูแลเด็ก เพื่อพัฒนาให้องค์ความรู้แก่พ่อแม่และผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ เข้าใจในการสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย

“

เมื่อศึกษาจบโมดูลนี้ ผู้อ่านจะเข้าใจถึงความสำคัญของการพัฒนาสมองในช่วงปฐมวัย และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถถ่ายทอดความรู้และแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการสมองไปสู่ผู้ปกครองและชุมชนเพื่อร่วมกันสร้างอนาคตที่สดใสให้กับเด็กไทยทุกคน

”



ส่วนที่ 1

สมอง กับการเรียนรู้ ในเด็กปฐมวัย

สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

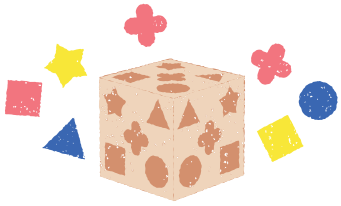
สมองเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายเด็กที่เติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด-6 ปี การเลี้ยงดูเด็กในช่วงสามขวบปีแรกจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ครูและผู้ดูแลเด็กจึงควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่เร่งเรียนเขียนอ่านในช่วงปฐมวัย สร้างบรรยากาศของการเรียนให้สนุกสนาน อบอุ่น และรู้สึกว่าปลอดภัย นอกจากนี้ ในช่วง 3-6 ปี เป็น **“หน้าต่างแห่งโอกาส”** ของการพัฒนาทักษะสมอง EF เนื่องจากมีอัตราการเติบโตก้าวหน้าของการพัฒนาทักษะสมอง EF มากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ ต้องดูแลให้ดีเพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งครูจัดสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์เหมาะสมสมองจะเกิดการเรียนรู้มากขึ้น

1. ความสำคัญของพัฒนาการและการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

พัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นตั้งแต่การปฏิสนธิต่อเนื่องไปตลอดชีวิต อัตราการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการแตกต่างกันไปตามปัจจัยทางพันธุกรรม และประสบการณ์ในสิ่งแวดล้อม ซึ่ง พัชรี สวนแก้ว[1] (2536) ได้ให้ความหมายของ พัฒนาการ (Development) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change) ในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างมีระเบียบแบบแผนสืบเนื่องกันไป ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ (Quality) การพัฒนานั้นไม่เพียงแต่เพิ่มในด้านขนาด รูปร่าง หรือน้ำหนักเท่านั้น แต่รวมถึงจะต้องมีลักษณะใหม่ ๆ และความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้นด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาจะมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน เป็นลำดับขั้นตอนไปพร้อมกันในทุกด้าน พัฒนาการของเด็กปฐมวัยจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างต่อเนื่องในแต่ละวัย ดังนั้นในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเราควรคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัยเป็นสำคัญเพื่อให้เราสามารถจัดประสบการณ์ การเรียนการสอน และการอบรมเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสมตามวัย

การเรียนรู้ของมนุษย์เรามีผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นจากกระบวนการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเด็กจะต้องเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง และการเรียนรู้จะเป็นไปได้ด้วยดี ถ้าเด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้เคลื่อนไหว มีโอกาสคิดริเริ่มตามความต้องการและความสนใจของตนเอง รวมทั้งอยู่ในบรรยากาศที่เป็นอิสระ อบอุ่นและปลอดภัย (กรมวิชาการ, 2547)

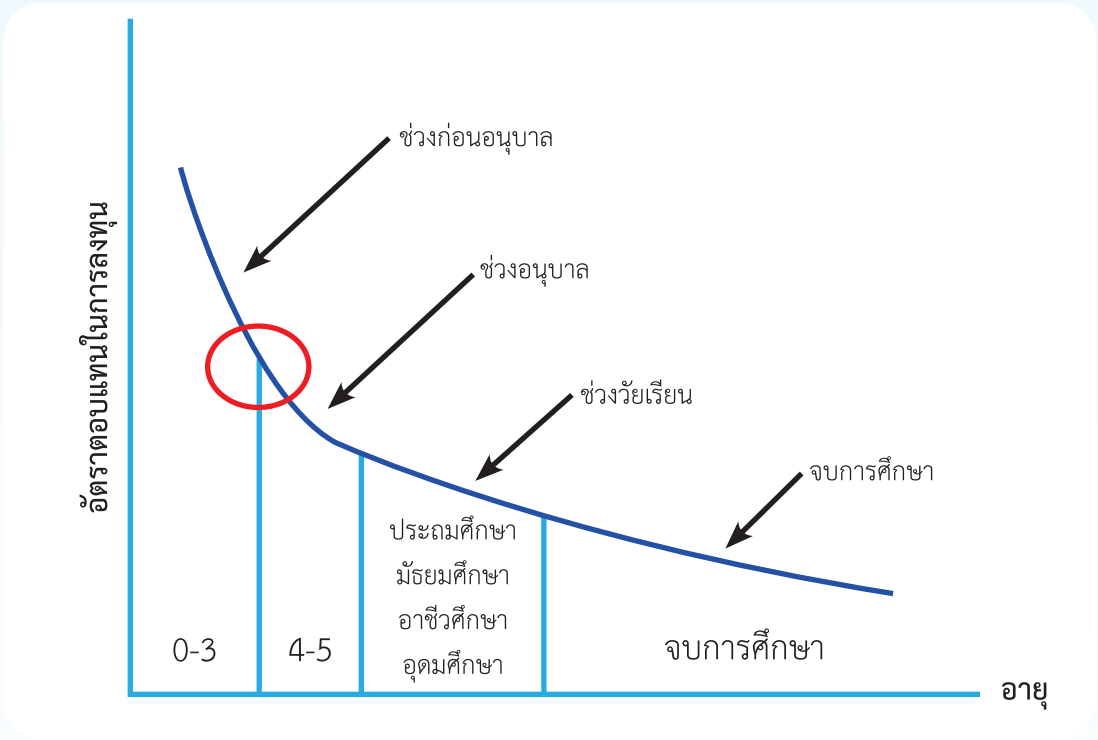
ประสบการณ์และการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก และในเวลาเดียวกันระดับพัฒนาการก็เป็นตัวกำหนดความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งเด็กเรียนรู้ได้หลายวิธี เช่น เรียนรู้ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน ผ่านการสังเกตและเลียนแบบ ผ่านการลองผิดลองถูกของตนเองในการทำกิจกรรมการเล่น เป็นต้น



[1]พัชรี สวนแก้ว. (2536). **จิตวิทยาพัฒนาการ และการดูแลเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : ดวงกมล.

1.1 ผลตอบแทนของการลงทุนในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

พัฒนาการทุกด้านในเด็กปฐมวัยจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่เหลือของมนุษย์แต่ละคน ด้วยเหตุนี้ การลงทุนเพื่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยจึงเป็นเรื่องสำคัญและได้รับการพิสูจน์ด้วยแล้วว่าให้ผลคุ้มค่าที่สุด โดย ศ.ดร. เจมส์ เจ เฮคแมน (Dr.James J. Heckman)[2] ศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า การลงทุนพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าให้ผลตอบแทนแก่สังคมที่ดีที่สุดในระยะยาว โดยคืนผลตอบกลับแทนคืนมาในอนาคตมากถึง 7 เท่า อันเป็นผลมาจากการที่เด็กมีผลการเรียนที่ดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีความสามารถทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนอัตราการเกิดอาชญากรรมที่น้อยลง (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพของเยาวชน, 2557)[3] การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลกระทบของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย ภายใต้โครงการ Perry Preschool ได้จัดการสอนเด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ขวบ ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเมือง Ypsilanti รัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงปี 1992 โดยใช้หลักสูตร High Scope Preschool การศึกษาพบว่า อัตราส่วนผลประโยชน์ต่อต้นทุน (benefit-to-cost ratio) ของโครงการ ฯ มีค่าประมาณ 7 ต่อ 1 ถึง 12 ต่อ 1 กล่าวคือ การลงทุน 1 บาท จะได้ผลประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการและสังคมโดยรวมประมาณ 7-12 บาท หรือคิดเป็นอัตราผลตอบแทนภายใน (Internal Rate of Return: IRR) ร้อยละ 10 ต่อปี ยิ่งไปกว่านั้น ศ.ดร.เจมส์ เจ เฮคแมนยังได้สรุปหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวกับการลงทุนในการพัฒนาทุนมนุษย์ไว้อย่างน่าสนใจว่า **“การลงทุนในเด็กที่มีอายุน้อยกว่าจะนำไปสู่อัตราผลตอบแทนที่สูงกว่า”** (วีระชาติ กิเลนทอง, 2560)[4] ดังแสดงในรูปภาพที่ 1



รูปภาพที่ 1 อัตราผลตอบแทนของการลงทุนด้านการศึกษาในแต่ละระดับอายุ
ที่มา : Heckman (2008) อ้างถึงใน วีระชาติ กิเลนทอง (2560)

[2]Heckman, J. J. (2008). **The Case for Investing in Disadvantaged Young Children**. MimeoUniversity of Chicago.

[3]สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพของเยาวชน. (2557). **เปิดสถานการณ์เด็กปฐมวัย พบ 1 ใน 3 พัฒนาการล่าช้า**. สืบค้น 17 ตุลาคม 2561. จาก http://www.qif.or.th/Home/Contents/812

[4]วีระชาติ กิเลนทอง (2560). **การพัฒนาเด็กปฐมวัยเพื่อสังคมที่เสมอภาค และเศรษฐกิจที่ยั่งยืน**. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2561. จาก https:/www.pier.or.thv/?abridgod=การพัฒนาเด็กปฐมวัยเพื่อสังคมที่เสมอภาคและเศรษฐกิจที่ยั่งยืน

จากสภาพปัญหาของประเทศไทย ในงานสัมมนาการพัฒนาและดูแลเด็กปฐมวัยกับการคุ้มครองทางสังคม โดยความร่วมมือระหว่าง สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) และยูนิเซฟ ประเทศไทย ซึ่งนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2557) ได้กล่าวว่า สถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย (0-5 ปี) ในรอบ 15 ปีที่ผ่านมาพบว่า เด็กปฐมวัยประมาณ 30% หรือ 1 ใน 3 ของเด็กเล็กในประเทศมีพัฒนาการล่าช้า ซึ่งถือว่ามีจำนวนที่สูงมาก โดยพบว่ามีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าถึง 20% ตามด้วยพัฒนาการทางปฏิภาณไหวพริบและการเข้าสังคมอีก 5% ซึ่งพัฒนาการทั้ง 2 ด้าน จะมีผลต่อระดับสติปัญญา ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้ทั้งด้านทักษะการอ่าน เขียน คิดคำนวณ และไอคิว ส่วนสาเหตุที่ทำให้เด็กเล็กมีพัฒนาการล่าช้ามาจาก 3 สาเหตุคือ

(1)

ขาดภาวะโภชนาการที่ดีและมีคุณค่า โดยเฉพาะการไม่เห็นความสำคัญของอาหารเช้าและเกลือแร่ที่มีผลต่อสมอง ได้แก่ ไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแม่ที่ตั้งครรภ์ เด็กที่ขาดสารอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่พบในครอบครัวที่ยากจน หรือแม่วัยรุ่น ที่มีภาวะบกพร่องโฟเลตสูง ทำให้ลูกเสี่ยงที่จะพิการแต่กำเนิด

(2)

ปัจจัยการเลี้ยงดู หรือคนเลี้ยงมีปัญหา โดยเฉพาะในครอบครัวเดี่ยวที่มีถึง 30% ซึ่งโอกาสการเลี้ยงดูลูกมีน้อย เด็กจึงอยู่ในความดูแลของพี่เลี้ยงเด็ก สถานรับเลี้ยงเด็ก และศูนย์เด็กเล็ก ปัญหาคือ จุดรับฝากเด็กมีกระบวนการพัฒนาเด็กอย่างมีคุณภาพหรือไม่ หากไม่มีการเล่านิทานหรือการเล่นพัฒนาการก็จะไม่เกิดขึ้น

(3)



การใช้สื่อโทรทัศน์หรือสมาร์ตโฟนกับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ซึ่งใน 3 ปีแรกควรหยุดการใช้สื่อเทคโนโลยี แต่ควรใช้วิธีเล่านิทาน หรือการเล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งหมด

องค์ประกอบที่สำคัญในการดูแลเด็กปฐมวัยให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และบรรลุศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่ในตนประกอบด้วย (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพของเยาวชน, 2557)[5]

1. มีสวัสดิภาพในชีวิตเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
2. ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมและเพียงพอ
3. ได้รับการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสม
4. ได้รับการคัดกรองภาวะผิดปกติทางร่างกาย (เช่น การได้ยิน การมองเห็น) สติปัญญา และพัฒนาการผิดปกติ เพื่อดำเนินการป้องกัน รักษา และฟื้นฟูให้ทันท่วงที ก่อนที่จะบานปลาย และสายเกินแก้ไข

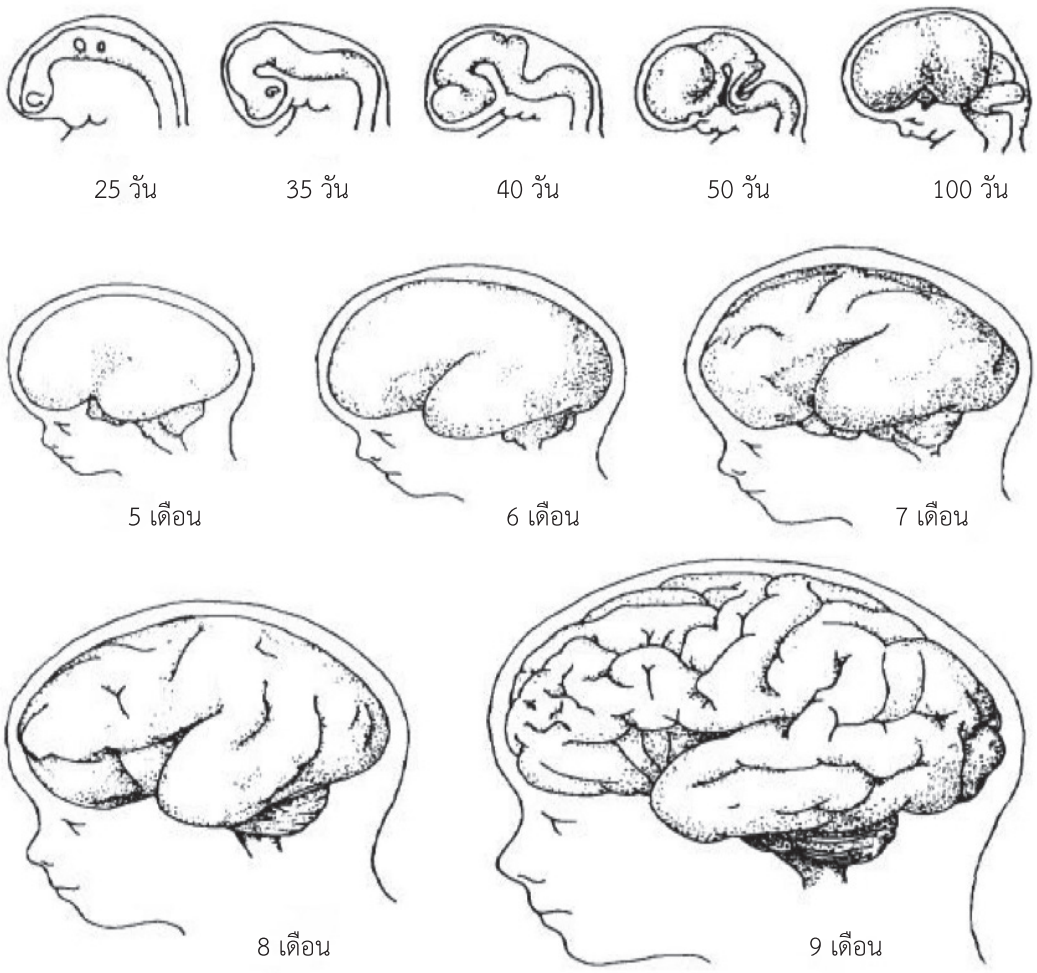
เมื่อเด็กปฐมวัยถึงวัย 3 ขวบและเข้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครู และผู้ดูแลเด็กจึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำความเปลี่ยนแปลงเพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่ดีในเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ที่ดีและปลอดภัย การดูแลเด็กด้านโภชนาการ การกระตุ้นพัฒนาการรอบด้านอย่างเหมาะสม การติดตามสังเกตพัฒนาการเด็กตามสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ผ่านการเรียนรู้จากการอบรมนี้แล้วนำลงสู่การปฏิบัติในชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้



[5]สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพของเยาวชน. (2557). **เปิดสถานการณ์เด็กปฐมวัย พบ 10.ใน 3 พัฒนาการล่าช้า**. สืบค้น 17 ตุลาคม 2561. จาก http://www.qif.or.th/Home/Contents/812

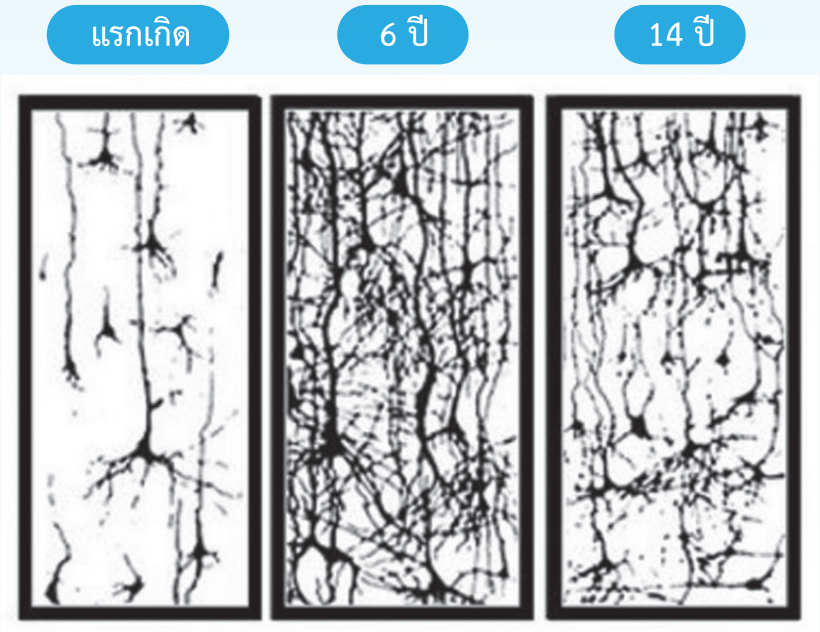
1.2 พัฒนาการของสมองและประสาทวิทยาศาสตร์ (Neurosciences)

สมองเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายเด็กที่เติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด-6 ปี เป็นอวัยวะซึ่งเป็นตัวควบคุม และจัดระเบียบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้เราสามารถส่องกล้องพิเศษเข้าไปในท้องมารดาที่กำลังตั้งครรภ์ หรือการอัลตราซาวด์เห็นภาพทารกและการเคลื่อนไหว โดยไม่เกิดอันตรายกับมารดาและทารกในครรภ์ ทำให้ทราบถึงพัฒนาการของสมองมนุษย์ และการเจริญเติบโตของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ตามรูปภาพที่ 2



รูปภาพที่ 2 การเจริญเติบโตของสมองเด็กตั้งแต่แรกเกิด–9 เดือน
ที่มา : http://neuroscience.mahidol.ac.th/NBBC2009/NK_BrainDevelopment2008.pdf

สมองของเด็กจะเริ่มขึ้นเมื่อทารกในครรภ์มีอายุประมาณ 4 สัปดาห์หรือ 28 วัน Neural tub ด้านหน้าของลำตัวจะเติบโตเป็นสมอง และส่วนที่เหลือทางด้านหลังจะเติบโตเป็นไขสันหลัง และเมื่ออายุทารกในครรภ์ได้ 16 สัปดาห์ หรือ 4 เดือนกว่า ๆ นั้นก็จะมีหู ตา อวัยวะต่าง ๆ ครบเรียบร้อย และเมื่อตั้งครรภ์ได้ 5 เดือนทารกในครรภ์จะสามารถเคลื่อนไหวตัวได้เอง เพราะระบบประสาทจะส่งเส้นประสาทไปเลี้ยงกล้ามเนื้อให้เกิดการเคลื่อนไหว พัฒนาการสมองในคนเรามี 2 ช่วง คือ ช่วงแรก เกิดก่อนคลอด สมองจะพัฒนาเพื่อใช้ในกิจกรรมพื้นฐานของการดำรงชีวิต ช่วงที่สอง จะเกิดขึ้นระหว่างขวบปีแรกจนถึง 6 ขวบ ช่วงนี้สมองเติบโตมากที่เดียว ซึ่งในช่วงขวบปีแรก ๆ ของชีวิต เซลล์ประสาทต่าง ๆ จะพัฒนาก่อตัวประสานเชื่อมโยงกันขึ้นใหม่ในอัตราที่สูงอย่างน่าอัศจรรย์ ประมาณ 700-1,000 ครั้งต่อวินาที (Shonkoff, 2009 อ้างถึงใน ยูนิเซฟ, 2557)[6] และเมื่อเด็กอายุ 3 ปี น้ำหนักสมองของเด็กจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 87 ของน้ำหนักสมองมนุษย์โดยปกติ (1,100 กรัม) (Dekaban, 1978 อ้างถึงใน ยูนิเซฟ, 2557) และทำงานไวเป็นสองเท่าของสมองผู้ใหญ่ (Brotherson, 2009 อ้างถึงใน ยูนิเซฟ, 2557)[7] ดังแสดงได้ในรูปภาพที่ 3



รูปภาพที่ 3 ลักษณะการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทในสมองตั้งแต่แรกเกิด
ที่มา : พรวิไล เลิศวิชา (2552)

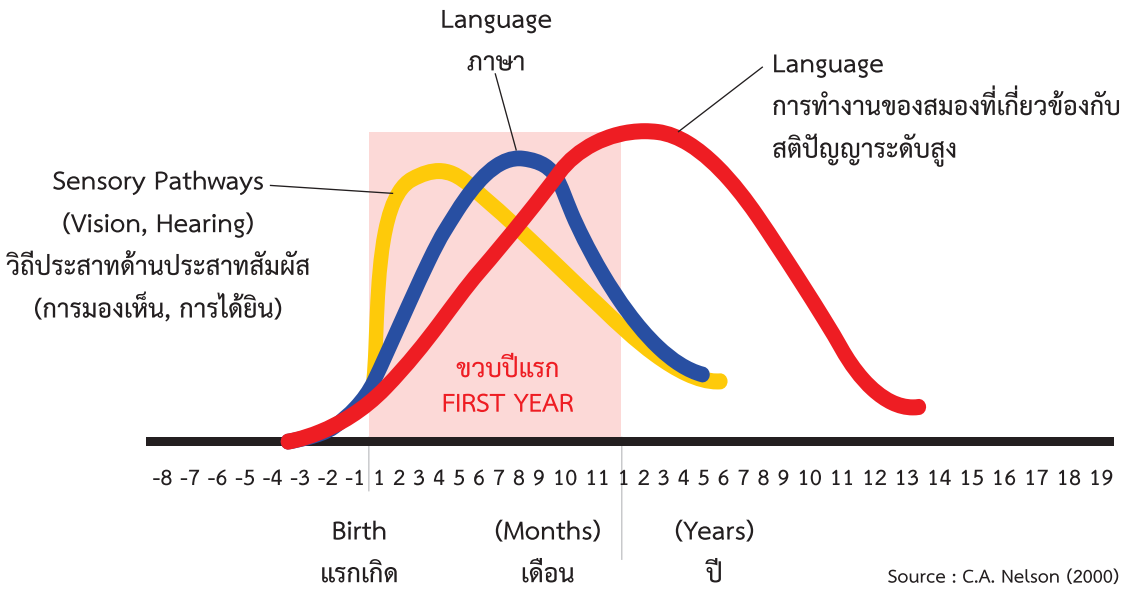
การพัฒนาการเรียนรู้นั้นเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งต้องการการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมให้สามารถพัฒนาได้เต็มที่ตามศักยภาพที่มีมากับตัวของเด็ก การใช้เสียง สัมผัส และการกระตุ้นประสาทสัมผัสต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตั้งแต่อยู่ในครรภ์เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้สมองส่วนนี้พัฒนาก้าวหน้า และสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น เรื่องการเลี้ยงดูเด็กในช่วงสามขวบปีแรกจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สมองส่วนนี้ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ สร้างโลกทัศน์ของการรับรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับจักรวาลรอบตัว มีทักษะต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว เรียนรู้ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร ทั้งภาษาพูด ภาษาเขียน การคำนวณ การคิดหาเหตุผล คณิตศาสตร์ และตรรกวิทยา (Logic thinking) รวมทั้งการเรียนรู้สรรพวิชาการต่าง ๆ และจินตนาการทางศิลปะ (นัยพินิจ คชภักดี, 2551)[8]

[6]องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (2557). **การเสริมสร้างสมองที่ดีกว่า ขยายขอบเขตของความรู้ใหม่ เพื่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ.
[7]องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (2557). **การเสริมสร้างสมองที่ดีกว่า ขยายขอบเขตของความรู้ใหม่ เพื่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ.
[8]นัยพินิจ คชภักดี. (2551). **พัฒนาการของสมอง. (รายงานผลวิจัย)**. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.

Human Brain Development

Neural Connections for Different Functions Develop Sequentially

การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทสมองเพื่อการทำงานที่แตกต่างกันมีการพัฒนาอย่างเป็นลำดับต่อเนื่อง



รูปภาพที่ 4 การพัฒนาของเซลล์ประสาทในสมอง

ที่มา : https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-science-of-ecd/

จากรูปภาพที่ 4 การพัฒนาประสาทสัมผัสโดยเฉพาะด้านการมองเห็นและได้ยิน จะได้รับการพัฒนาได้อย่างรวดเร็วสูงสุดตั้งแต่แรกเกิด การพัฒนาด้านการรับรู้ทางภาษาจะเพิ่มขึ้นในลำดับต่อมา โดยจะพัฒนาความเร็วในการเชื่อมโยงเซลล์ประสาทในสมองสูงสุดเมื่อเด็กเริ่มอายุเข้า 9 เดือน และเมื่อถึงขวบปีจะเพิ่มระดับความเร็วของการเชื่อมโยงเซลล์ประสาทเพื่อการพัฒนาด้านสติปัญญาในระดับสูงที่สุด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการที่พ่อแม่ ผู้ปกครองใช้เวลาที่มีคุณภาพกระตุ้นพัฒนาการทางสมองทั้ง 3 ด้านในช่วงขวบปีแรกเป็นสิ่งสำคัญเพื่อส่งเสริมพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในอนาคตต่อไป

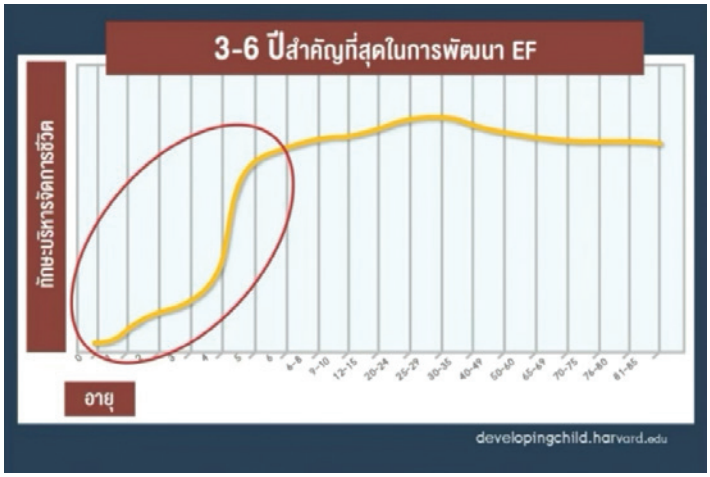
การพัฒนาดังกล่าวสามารถก่อตัวเชื่อมโยงเป็นกลไกให้สมองสามารถยืดหยุ่นและปรับตัวได้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดความเข้มแข็งทางใจที่จะช่วยให้เด็กสามารถฟื้นตัวได้เร็วเมื่อต้องเจออุปสรรค หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ดังกล่าวเน้นให้เห็นถึงความสำคัญในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพที่ดีของเด็ก โภชนาการ และปัจจัยกระตุ้นพัฒนาการของเด็กเล็กทุกราย โดยเฉพาะต้องเอาใจใส่ดูแลเด็กเล็กที่เผชิญอุปสรรคหรือเด็กเล็กที่มีการพัฒนาในทางลบ โดยเฉพาะเมื่อเกิดภาวะเครียดร่างกายจะหลั่งสารเคมีที่สามารถหยุดยั้งการทำงานของสารส่งสัญญาณทางประสาท ซึ่งจะมีผลต่อการส่งสัญญาณลัดวงจรภายในสมอง เป็นภาวะเปลี่ยนแปลงระบบการสั่งการของสมองที่สูงกว่าถูกปรับไปยังระดับที่ต่ำกว่า การทำงานของสมองจะถูกทำลายหากอยู่ในภาวะเครียด กดดัน มีความวิตกกังวลสูง มีสารเคมีบางกลุ่มที่ทำการกดการทำงานของสมอง นำไปสู่การยับยั้งการส่งข้อมูลของแต่ละเซลล์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของสมองและใยประสาท ยับยั้งเส้นทางความจำทุก ๆ ส่วน และจะทำลายเซลล์สมองและใยประสาท (กมลพรรณ ชีวพันธุศรี, 2545)[9]

ดังนั้นเพื่อการเรียนรู้ที่ดีของสมอง ครูและผู้ดูแลเด็กจึงควรลดความตึงเครียดที่ได้รับจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีกฎเคร่งครัด ไม่เร่งเรียนเขียนอ่านในช่วงปฐมวัย การเรียนเนื้อหาที่ยากเกินวัยอันควรจะเป็นของเด็ก ตลอดจนสภาพปัญหาความขัดแย้งภายในห้องเรียน อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็กได้ ครูจึงควรสร้างบรรยากาศของการเรียนให้สนุกสนาน อบอุ่น และรู้สึกว่าปลอดภัย ผ่อนคลาย ครูมีวิธีการบริหารจัดการชั้นเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในห้องเรียนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันตามวัยของเด็กอย่างเป็นมิตร ซึ่งช่วยให้สมองลดการหลั่งสารเคมีที่ส่งผลเสียต่อเซลล์สมองและเส้นใยประสาทได้

[9]กมลพรรณ ชีวพันธุศรี. (2545). **สมองกับการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม

2. ทักษะสมอง Executive Function สามารถพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงปฐมวัย

Executive Function หรือ EF คือความสามารถในการใช้สิ่งที่เรารู้แล้ว นำมาใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาที่เลื่อนไหล (Fluid Intelligence) ทักษะความสามารถชนิดนี้ ต้องการการให้เหตุผลและการหยิบใช้ข้อมูล มีหลักฐานจำนวนมากที่ระบุว่าความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) กับการยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือสิ่งที่บอกถึงความสำเร็จของเด็กหลังจบจากโรงเรียนแล้วได้ดีมากกว่าการทดสอบ IQ ดังนั้น เราคงจะพอมองเห็นได้ว่า การส่งเสริมให้เด็กได้รับการฝึกฝนสร้างทักษะสมอง EF นั้นไม่ใช่การเน้นการท่องจำสิ่งที่เขียนไว้ในตำรา หากแต่ส่งเสริมเด็กให้มีประสบการณ์ ที่จะบันทึกความทรงจำอย่างมีความหมาย แล้วจะช่วยให้เด็กนำประสบการณ์และทักษะเหล่านั้นมาใช้ได้อย่างเหมาะสมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (สุภาวดี หาญเมธี และคณะ, 2561)



เครดิตภาพ : www.developingchild.harvard.edu

2.1 หน้าต่างแห่งโอกาสของทักษะสมอง EF อยู่ในช่วงปฐมวัย

เนื่องจากสมองส่วนหน้านั้นมีการพัฒนาต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่เกิดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (กว่ายี่สิบห้าปี) ทักษะสมอง EF จึงใช้เวลาในการพัฒนาต่อเนื่องตั้งแต่ขวบปีแรก คู่ขนานกับการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเช่นกัน มีงานวิจัยที่ชี้ว่า ประสบการณ์ในช่วง 3-6 ปี เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้แก่ทักษะสมอง EF หรือเรียกได้ว่าช่วงวัยนี้เป็น **"หน้าต่างแห่งโอกาส"** บานสำคัญยิ่งของการพัฒนาทักษะสมอง EF ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุที่เป็นช่วงเวลาที่สมองมีอัตราการเติบโตก้าวหน้าของการพัฒนาทักษะสมอง EF มากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ ดังแสดงไว้ในกราฟด้านบน สำหรับในช่วงวัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น ทักษะสมอง EF ยังคงพัฒนาต่อเนื่อง แต่จะเป็นไปในอัตราการเติบโตก้าวหน้าที่น้อยกว่าช่วงปฐมวัยและหลังจากนั้นไปจนถึงวัยชราอัตรานี้จะเสื่อมลงไปตามวัย (สุภาวดี หาญเมธี และคณะ, 2561)

2.2 องค์ประกอบของ Executive Functions

สถาบัน RLG (Rakluke Learning Group) ได้จัดการความรู้ร่วมกับคณะนักวิชาการหลากหลายสาขาวิทยาการ รวมทั้งจากการรวบรวมและค้นคว้างานวิจัยจากต่างประเทศอย่างต่อเนื่องแล้ว ได้สรุปองค์ประกอบของ EF เป็นแผนภาพ EF 3 x 3 วัย (สุภาวดี หาญเมธี และคณะ, 2561) ดังนี้



กลุ่มทักษะพื้นฐาน

ความจำเพื่อใช้งาน : Working Memory

คือความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบ และหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายจะถูกเก็บรักษาอยู่ในสมอง Working Memory จะปลุกให้ข้อมูลเคลื่อนไหว แล้วเลือกข้อมูลชิ้นที่เหมาะสมนำออกมาใช้

การยั้งคิดไตร่ตรอง : Inhibitory Control

คือความสามารถที่เราใช้ในการควบคุมกลั่นกรองความคิดและแรงอยากต่าง ๆ จนเราสามารถต้านหรือยับยั้งสิ่งยั่วยุ ความว้าวุ่น หรือนิสัยความเคยชินต่าง ๆ แล้วหยุดคิดก่อนที่จะทำ

การยืดหยุ่นความคิด : Shifting / Cognitive Flexibility

คือความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับข้อเรียกร้องของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นเวลาเปลี่ยน ลำดับความสำคัญเปลี่ยน หรือเป้าหมายเปลี่ยน ช่วยให้เราปรับประยุกต์กติกาเดิมหรือที่คุ้นเคยไปใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างได้ เป็นความสามารถที่ช่วยให้เราเรียนรู้การไม่ยึดติดตายตัว ช่วยให้เรามองเห็นจุดผิดแล้วแก้ไข และปรับเปลี่ยนวิธีทำงานด้วยข้อมูลใหม่ ๆ ช่วยให้เราพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองที่สด ให้คิดนอกกรอบ

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

การจดจ่อใส่ใจ : Focus / Attention

คือความสามารถในการรักษาความตื่นตัว รักษาความสนใจให้อยู่ในทิศทางที่ควร เพื่อให้ตนเองบรรลุสิ่งที่ต้องการจะทำให้สำเร็จด้วยความจดจ่อ มีสติรู้ตัวต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสมตามสมควรของวัยและความยากง่ายต่อภารกิจนั้น ๆ การใส่ใจจดจ่อเป็นอีกคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้หรือทำงาน เด็กบางคนแม้จะมีระดับสติปัญญาฉลาดรอบรู้ แต่เมื่อขาดทักษะความสามารถในการจดจ่อ เมื่อมีสิ่งใดไม่ว่าสิ่งเร้าภายนอก หรือจากสิ่งเร้าภายในตนเองก็วอกแวกไม่สามารถจดจ่อทำงานต่อไปได้ เช่นนี้ก็ยากที่จะทำงานใด ๆ ให้สำเร็จ ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ มีสมาธิจดจ่อกับการร้อยลูกปัด ต่อบล็อก ฟังนิทานจนจบเรื่อง และทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างใส่ใจ ไม่วอกแวก

การควบคุมอารมณ์ : Emotional Control

คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อาจกลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยวฉุนเฉียวง่าย ขี้หงุดหงิดขี้รำคาญเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่าย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ และอาจจะกลายเป็นคนขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และซึมเศร้าได้ง่าย ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ อดทนและให้อภัยต่อการกระทบกระทั่งกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ในระหว่างเล่นด้วยกัน เมื่อไม่พอใจจะหาวิธีแก้ปัญหา ไม่ใช่การโวยวาย อาละวาด

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง (ต่อ)

การติดตามประเมินตนเอง : Self-Monitoring

คือความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของตนเองทั้งในระหว่างการทำงาน หรือหลังจากทำงานแล้วเสร็จ เพื่อให้มั่นใจว่าจะนำไปสู่ผลดีต่อเป้าหมายที่วางไว้ หากเกิดความบกพร่องผิดพลาดก็จะนำไปสู่การแก้ไขได้ทันการ และเป็นการทำให้รู้จักตนเองทั้งในด้านความต้องการ จุดแข็งและจุดอ่อนได้ชัดเจนขึ้น รวมไปถึงการตรวจสอบความคิด ความรู้สึกหรือตัวตนของตนเอง กำกับติดตามปฏิกิริยาของตนเอง และดูผลจากพฤติกรรมของตน ที่กระทบต่อผู้อื่น ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กได้ทบทวนสิ่งที่ทำไป รู้สึกสำนึกผิดแล้วปรับปรุงตนเองใหม่ เช่น การพูดที่ทำให้เพื่อนเสียใจ หรือเมื่อทำผลงานเสร็จ ได้ทบทวนเพื่อพัฒนางานให้ดีขึ้น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

การริเริ่มและลงมือทำ : Initiating

คือความสามารถในการคิดค้นไตร่ตรองแล้วตัดสินใจว่าจะต้องทำสิ่งนั้น ๆ และนำสิ่งที่คิดมาสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผล คนที่กล้าริเริ่มนั้นจำเป็นต้องมีความกล้าหาญกล้าตัดสินใจ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ต้องกล้าลองผิดลองถูก ทักษะนี้เป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจะนำไปสู่การพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ และลงมือเล่นหรือทำกิจกรรม

การวางแผนจัดระบบ ดำเนินการ : Planning & Organizing

คือความสามารถในการปฏิบัติที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนที่จะต้องนำส่วนประกอบสำคัญต่าง ๆ มาเชื่อมต่อกัน เช่น การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวมทั้งหมดของงาน การกำหนดกิจกรรม ฯลฯ เป็นการนำความคาดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในอนาคตมาทำให้เป็นรูปธรรม วางเป้าหมายแล้วก็จัดวางขั้นตอนไว้ล่วงหน้า มีการจินตนาการหรือคาดการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เอาไว้ล่วงหน้า แล้วจัดทำเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป จากนั้นจึงเข้าไปสู่กระบวนการดำเนินการ จัดการจนลุล่วง ได้แก่ การแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน มีการจัดกระบวน ระบบกลไก และการดำเนินการตามแผนตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทาง รวมถึงการบริหารพื้นที่วัสดุ และการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นเพื่อให้งานสำเร็จ ด้วยความสามารถนี้จะทำให้เด็กรู้จักจัดการกับกิจวัตรประจำวันการวางแผนการเล่นที่ไม่ซับซ้อนได้ด้วยตนเอง

การมุ่งเป้าหมาย : Goal-directed Persistence

คือความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และจดจำข้อมูลนี้ไว้ในใจตลอดเวลาที่ทำงานตามแผนนั้นจนกว่าจะบรรลุ ซึ่งรวมถึงความใส่ใจในเรื่องเวลา (Sense of Time) กับความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง นั่นคือเมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้วจะมุ่งมั่นอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนสำเร็จ ความสามารถนี้จะทำให้เด็ก ๆ เมื่อทำสิ่งใดก็จะมุ่งมั่นทำโดยไม่ย่อท้อ เช่น ความพยายามที่จะขึ้นบาร์โค้งให้ได้ ความพยายามที่จะผูกเชือกรองเท้าจนสำเร็จ Goal-directed ความตั้งใจที่จะกินข้าวจนหมดจาน

2.3 การพัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการดูแลสภาพสมองของเด็ก

นอกจากสมองจะเป็นหนึ่งในอวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกายแล้ว ยังเป็นที่ปฏิบัติการของทักษะสมอง EF ซึ่งต้องดูแลให้ดีเพื่อให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเรียนรู้และการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนอน การกิน หรือการออกกำลังกายเล่นกลางแจ้ง ดังนี้

1) นอนให้พอ หลับให้สนิท

เด็กเล็ก ๆ ต้องการการนอนหลับแบบหลับสนิท เพราะการนอนหลับทำให้สมองได้จัดระเบียบสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวัน เรียบเรียงข้อมูลที่ได้มาให้เป็นหมวดหมู่ให้พร้อมใช้งานในวันต่อไป เป็นขั้นตอนการจัดการกับความจำระยะสั้นไปสู่ความจำระยะยาว นอกจากนั้นการนอนไม่เพียงพอในวัยเด็ก อาจส่งผลให้สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์ รวมถึงภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนได้

ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนอนที่ส่งผลต่อสมองหลายชิ้นพบว่า

- การนอนหลับของเด็กมี 2 ช่วง คือช่วงหลับธรรมดาและช่วงหลับฝัน ในช่วงหลับธรรมดาร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ช่วงหลับฝันเป็นช่วงสำคัญอย่างยิ่งของการเจริญเติบโตของสมองในเด็กแรกเกิด-5 ปี เพราะร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การจดจำซึ่งเป็นรากฐานของพัฒนาการของสมองที่ดี
- ระหว่างการนอนหลับการเชื่อมต่อของประสาทในสมองจะแข็งแรงตามวัยที่เพิ่มขึ้น
- เด็กเล็กที่นอนนานตอนกลางคืนจะมีทักษะสมอง EF ดีกว่าเด็กที่นอนน้อยตอนกลางคืน (แล้วมานอนมากตอนกลางวัน) โดยเฉพาะด้านการยั้งคิด
- ทักษะสมอง EF มีความเปราะบางมาก ไม่ว่าจะมีทักษะสมอง EF ดีเพียงไร แต่ถ้านอนไม่พอหรือเครียดมาก ๆ ทักษะสมอง EF อาจกระทบกระเทือนหรือเพี้ยนไปได้
- การนอนหลับในช่วงบ่ายของเด็ก ๆ อายุระหว่าง 3-5 ขวบ จะช่วยเพิ่มพลังสมองให้กับเด็ก ๆ ทำให้ความทรงจำดีขึ้น และผลดีดังกล่าวจะยังคงอยู่กับเด็กไปจนกระทั่งถึงเช้าวันถัดไปอีกด้วย



2) ดื่มน้ำสะอาด

สมองคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึงร้อยละ 85 เซลล์สมองจึงเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นถ้าดื่มน้ำไม่เพียงพอร่างกายก็จะขาดน้ำ ส่งผลให้เซลล์สมองเหี่ยวทำให้การส่งข้อมูลช้ากลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก เด็ก ๆ จะมีโอกาสขาดน้ำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่เพราะกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายจะดำเนินได้เร็วกว่ามาก เมื่อร่างกายขาดน้ำอุณหภูมิภายในก็จะสูงโดยเฉพาะสมอง ผู้ใหญ่ต้องเป็นฝ่ายกระตุ้นให้เด็กดื่มน้ำบ่อย ๆ เพราะเด็กจะรู้สึกกระหายน้ำช้ากว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากกลไกในร่างกายยังพัฒนาได้ไม่ดีพอ กว่าจะบอกได้ก็เมื่อกระหายมากหรือร่างกายขาดน้ำไปมากแล้วนั่นเอง เนื่องจากเด็ก ๆ กำลังเติบโตร่างกายจึงต้องไม่ขาดน้ำเพื่อให้การทำงานของสมองและระบบต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างเหมาะสม สำหรับเด็กน้ำไม่ใช่แค่ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนได้ดีอีกด้วย อาการปวดหัว หงุดหงิด ง่วงนอน เหล่านี้คือสัญญาณของการขาดน้ำ น้ำที่เด็กได้รับในแต่ละวันต้องเป็นน้ำสะอาด ซึ่งสำคัญพอ ๆ กับปริมาณต้องไม่ใช่น้ำหวานน้ำอัดลม และควรเป็นน้ำสะอาดที่อุณหภูมิห้อง ในช่วงปฐมวัยปริมาณน้ำที่ได้รับอย่างน้อยต้องวันละ 6-8 แก้ว หรือ 3/4 -1 ลิตร

3) รับประทานอาหารที่พัฒนาสมองและหลีกเลี่ยงสารทำลายสมอง

สารอาหารพัฒนาสมอง อาหารที่มีประโยชน์ สมดุล ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ไม่ใช่เพียงแค่ดีต่อร่างกายของเด็กแต่ยังดีต่อสมองอีกด้วย การกินอาหารที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาทั้งการใช้งานของสมอง พัฒนาด้านความจำ และการมีสมาธิจดจ่อ สมองก็เช่นเดียวกับร่างกายที่จะดูดซับเอาสารอาหารต่าง ๆ ที่เรากินเข้าไปในแต่ละมื้อแต่ละวัน อาหารและสารอาหารต่อไปนี้คืออาหารที่ช่วยเพิ่ม **“พลังสมอง”** เช่น

ข้าวโอ๊ต เป็นแหล่งให้พลังงานแก่สมองที่สำคัญ อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารที่จะทำให้เด็กอิ่มท้องจนไม่อยากกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์พวกอาหารขยะ ทั้งยังเป็นแหล่งของวิตามินอี วิตามินบีรวม และธาตุสังกะสีที่จะช่วยให้สมองทำงานได้ดีอีกด้วย

ถั่วและเมล็ดพืช มีโปรตีน กรดไขมันสำคัญ วิตามิน และเกลือแร่ ทั้งถั่วและเมล็ดพืชช่วยให้อารมณ์ดี และระบบประสาทเข้าที่เข้าทางพร้อมใช้งาน ไข่ มีโปรตีน และในไข่แดงยังมีโคลีน สารอาหารที่ช่วยพัฒนาด้านความจำและสมาธิจดจ่อ ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 ที่ช่วยบำรุงสมองและพัฒนาเซลล์ประสาทให้แข็งแรง

ผัก ผักใบเขียวมีโฟเลตและวิตามินต่างๆ ช่วยให้เซลล์สมองใหม่ ๆ พัฒนาได้ดี ผักที่มีโฟเลตมาก ได้แก่ ผักโขม บร็อกโคลี่ ส่วนในผักที่มีสีสันอื่น เช่น เหลือง ส้ม แดง เป็นแหล่งของสารแอนตี้ออกซิแดนต์ที่จะช่วยให้เซลล์สมองแข็งแรง

เนื้อแดง เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก ซึ่งจะให้พลังงานและมีสมาธิจดจ่อ นอกจากนั้นยังเป็นแหล่งสำคัญของธาตุสังกะสีที่จะช่วยให้จดจำได้ดี

อาหารทะเล มีไอโอดีนและไทรอยด์ฮอร์โมนซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง

สารทำลายสมอง สารตะกั่ว เป็นสารที่สามารถทำลายพัฒนาการ ทั้งการเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย ถ้าได้รับจำนวนมากจะทำให้เรียนรู้ช้า ทั้งยังทำลายตับ ไต ทำให้ชีดชัก จนอาจเสียชีวิตได้ อธิบดีกรมการแพทย์ นพ.สุพรรณ ศรีธรรมา (พ.ศ.2557) กล่าวถึงสารตะกั่วในสีทาบ้านว่านับเป็นมลพิษในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเด็กเล็กเนื่องจากเด็กจะดูดซึมสารตะกั่วจากทางเดินอาหารได้ร้อยละ 50 ในขณะที่ผู้ใหญ่ดูดซึมได้เพียงร้อยละ 10-15 ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ประกอบกับพฤติกรรมของเด็กที่ชอบเล่นตามพื้นดิน ไม่ล้างมือ และชอบดูดนิ้วหรือหยิบของเข้าปากทำให้มีโอกาสได้ได้รับพิษตะกั่วมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า สารตะกั่วพบในสีทาบ้าน เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ของเล่นเด็ก ของใช้ การป้องกันคือ เลือกใช้สีทาบ้านที่ไม่มีสารตะกั่ว เลือกซื้อของเล่นที่ระบุชัดเจนว่าใช้สีที่ไม่มีสารตะกั่ว ดูแลไม่ให้เด็กเล่นเครื่องเล่นสนามที่มีสีหลุดร่อนติดมือ ล้างมือทุกครั้งหลังเล่นของเล่น เครื่องเล่น และก่อนกินอาหาร ให้เด็กได้กินอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักใบเขียว ผลไม้ ปลาเล็กปลาน้อย เนื้อแดง เพราะสารอาหารในอาหารเหล่านี้จะช่วยให้เด็กซึมซับสารตะกั่วได้น้อยลง

อาหารขยะ การให้เด็กกินอาหารที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมัน เกลือ แป้ง เช่น อาหารขยะ ขนมกรุบกรอบ เป็นประจำย่อมทำให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ได้น้อยลง และสารอาหารหลายอย่างที่ผสมอยู่ในอาหารเหล่านั้น ได้แก่ ผงชูรส สารให้ความหวาน หรือแม้แต่น้ำตาล ถ้าได้รับในปริมาณมาก สะสมต่อเนื่อง จะมีผลต่อการเติบโต พัฒนาการของสมอง การเรียนรู้จดจำจะด้อยลง

บุหรี่ ในบ้าน สถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ สภาพแวดล้อมไม่ปลอดโปร่งอาจทำให้สมองของเด็กได้รับสารพิษและเป็นการสกัดกั้นและบั่นทอนศักยภาพในสมองให้ลดลงได้ เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่ต้องการออกซิเจน และอากาศที่สดชื่น ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกประเมินว่าครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั้งโลกได้หายใจเอาอากาศที่ปนเปื้อนควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กอยู่ในบ้านที่มีผู้สูบบุหรี่ เพราะยิ่งเด็กหายใจเข้าไปมากเท่าไรสมองก็ยิ่งจะเสื่อมลงไปมากเท่านั้น

4) การออกกำลังกายและการเล่นกลางแจ้ง

การให้เด็กได้ออกกำลังกายและเล่นหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นโอกาสที่เด็กจะได้มีโอกาสออกมาเล่นอย่างอิสระ ได้ฝึกฝนร่างกาย ได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง ได้ปีนป่าย วิ่ง กระโดด ขุด มุด ลอด ฯลฯ อย่างเต็มที่ การเล่นกลางแจ้งเป็นโอกาสให้ได้พัฒนาทักษะทางสังคม เนื่องจากอุปกรณ์บางอย่างต้องเล่นด้วยกัน มีการแลกเปลี่ยนสนทนาระหว่างกัน ต้องตั้งกฎกติกา ข้อตกลง ต้องอดทน รอคอย เสียสละ เมื่อเด็กเล่นกลางแจ้งเด็กจะได้เรียนรู้และได้ประสบการณ์ต่าง ๆ ในด้านร่างกาย จะมีสุขภาพดีเพราะได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ได้รับวิตามินจากแสงแดด กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี กระดูกแข็งแกร่ง การทำงานของอวัยวะจะสัมพันธ์กันและทำงานเป็นปกติ การออกกำลังกายกลางแจ้งมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองโดยเฉพาะ

2.4 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็ก

การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น สนามเด็กเล่น การจัดรูปแบบชั้นเรียน บอร์ดแสดงผลงานของเด็ก มุมประสบการณ์ รวมถึงการเลือกสรรและจัดวางวัสดุ อุปกรณ์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดของโรงเรียนนั้น ๆ ในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก ความใส่ใจต่อกระบวนการเรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวันของเด็ก การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเด็กและเด็กกับผู้ใหญ่ ดังนั้นโรงเรียนที่ลงทุนสูงก็ไม่แน่ว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ต่อเด็กได้มากเท่าหรือมากกว่าโรงเรียนที่ลงทุนต่ำแต่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. สภาพแวดล้อมเป็นครู ไม่สอนแต่เรียนรู้ เพราะเด็กเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เรียนรู้มากกว่าที่ผู้ใหญ่สอน และยิ่งเรียนรู้มากขึ้นจากการค้นพบ จากการได้ประสบการณ์ตรงจากสภาพแวดล้อมรอบตัว

2. จัดสภาพแวดล้อมให้มีพื้นที่ที่เด็กจะได้พัฒนาการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส จึงควรมีเครื่องเล่นและอุปกรณ์ให้เด็กได้ มุด ลอด ไต่ โหน กระโดด กลิ้ง ได้รับสัมผัส ได้รับรู้ผ่านกล้ามเนื้อ-เอ็น-ข้อต่อ และระบบการทรงตัว

3. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแต่มีความเสี่ยงเพื่อกระตุ้นท้าทายให้เด็กได้ใช้ทักษะด้านต่าง ๆ โดยคำนึงถึงพัฒนาการตามวัย ไม่มากไปหรือน้อยไป เพื่อให้เด็กได้ใช้สมรรถนะที่ตัวเองมีอย่างเต็มที่

4. จัดสภาพแวดล้อมทางอารมณ์และสังคม โดยต้องตอบสนองความต้องการของเด็กเรื่องการใช้งาน จัดสถานที่และอุปกรณ์ที่เด็กสามารถใช้งานได้สะดวก มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมกลุ่มใหญ่ กลุ่มเล็กรายบุคคล และมุมส่วนตัวที่เงียบสงบ

5. จัดสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัย ปราศจากความกดดันจากอำนาจของผู้ใหญ่

6. จัดสภาพแวดล้อมทางความคิดโดยให้เด็กใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มาก เพราะเป็นการเรียนรู้แบบปลายเปิดและทำให้เด็กเข้าใจสัจธรรมของชีวิตได้อย่างง่าย ๆ

7. การจัดสภาพแวดล้อมที่ให้ทุกย่างก้าวคือการเรียนรู้ (Rich Environment) จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะสมอง EF



2.5 การจัดกิจกรรม Executive Function



1. กิจกรรม Executive Function เด็กอายุ 18 ถึง 36 เดือน

ในช่วงของการพัฒนานี้เด็กกำลังพัฒนาทักษะทางด้านภาษาอย่างรวดเร็ว ภาษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนา EF และการกำกับควบคุมตนเอง เนื่องจากช่วยให้เด็ก ๆ แยกแยะความคิดและการกระทำของตนเอง สะท้อนคิดและวางแผนในใจและนำไปใช้งาน ภาษาช่วยให้เด็กเข้าใจและปฏิบัติตามกฎที่ซับซ้อนมากขึ้น ช่วยควบคุมพฤติกรรมและนำไปใช้กับเกมง่าย ๆ นอกจากนี้สองภาษาเชื่อมโยงกับการพัฒนา EF/SR ดังนั้นพ่อแม่ที่ใช้สองภาษาควรจะส่งเสริมการใช้สองภาษากับเด็ก

Active เกม

เด็กวัยเตาะแตะมีการพัฒนาอย่างแข็งขัน ทักษะด้านร่างกายมีความสำคัญมาก และเด็ก ๆ ก็ชอบความท้าทายทางกายภาพ กิจกรรมดังต่อไปนี้ช่วยให้เด็กวัยเตาะแตะมีสมาธิและจดจ่ออดทนจนบรรลุเป้าหมาย ยับยั้งสิ่งที่ไม่ควรทำหรือไม่สำเร็จแล้วลองทำสิ่งใหม่ ๆ ถ้าความพยายามครั้งแรกล้มเหลว เป็นกระบวนการเรียนรู้ว่าสิ่งที่ลงมือทำอาจไม่ประสบความสำเร็จเสมอไป ผู้ใหญ่ต้องคอยกระตุ้นให้เด็กได้เรียนรู้และช่วยจัดการให้เด็กพยายาม

1. จัดหาวัสดุและให้โอกาสเพื่อลองทักษะใหม่ ๆ เช่น การขว้างปาและการจับลูกบอล เดินคานทรงตัว วิ่งขึ้นและลงทางลาด กระโดด ตั้งกฎง่าย ๆ ที่ปฏิบัติตามเพื่อเพิ่มความจำในการใช้งานและท้าทายการยับยั้ง ไตร่ตรอง เช่น ผลัดกันวิ่งไปที่ “เส้นชัย” และกลับมา
2. เด็กวัยเตาะแตะที่มีอายุมากกว่าสามารถเล่นเกมติดตามผู้นำ เป็นการทดสอบการทำงานที่ดีมากรวมทั้งความจำเพื่อการใช้งาน ความจดจ่อใส่ใจและการยับยั้ง ไตร่ตรอง
3. เกมที่ต้องการยับยั้งไตร่ตรอง เช่น เต้นแล้วหยุด โดยไม่คาดหวังให้เด็ก “หยุด” ต้องเตือนความจำสองสามครั้ง เกมเพลงที่มีประสิทธิภาพเด็กต้องเริ่มและหยุดหรือชะลอความเร็ว
4. เกมเพลงที่มีการเคลื่อนไหวมาก ทำให้เด็กจดจ่ออยู่กับคำพูดของเพลงและใช้ความจำเพื่อการใช้งานโดยใช้เพลงเพื่อช่วยบอกท่าทาง
5. เพลงและคล้องจองกับท่าทางมือ ช่วยความจำเพื่อการใช้งานและการยับยั้งไตร่ตรอง

บทสนทนาและการเล่าเรื่อง

เมื่อเด็ก ๆ พัฒนาภาษาพูดมากขึ้น สามารถให้เด็กมีส่วนร่วมในบทสนทนากับผู้ใหญ่และเล่าเรื่องง่าย ๆ

1. เฝ้าดูและบรรยายการเล่นของเด็ก เป็นวิธีที่ดีในการช่วยเด็กเล็ก ๆ เข้าใจว่าภาษาสามารถอธิบายจากท่าทางได้อย่างไร เมื่อเด็กโตขึ้นสามารถถามคำถามเพิ่ม เช่น เด็กจะทำอย่างไรต่อไป หรือเห็นว่าอยากเอาลูกบอลใส่ขวดโหลมีวิธีอื่นในการทำเช่นนั้นหรือไม่ จะช่วยให้เด็ก ๆ หยุดคิดทบทวนว่าเขากำลังพยายามทำอะไร พยายามอย่างไร ได้ผลแล้ว และควรวางแผนต่อไปอย่างไร

2. การเล่าเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำด้วยกัน เป็นวิธีที่ดีในการสะท้อนประสบการณ์ ประสบการณ์ต้องอาศัยความจำเพื่อการใช้งาน ในขณะที่เด็กพิจารณาลำดับที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น ทำไมสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น วิธีที่พวกเขาทำและความหมายของประสบการณ์ เรื่องราวเหล่านี้ยังสามารถเขียนหรือวาดลงในหนังสือง่าย ๆ และทบทวน

3. การพูดถึงความรู้สึก โดยการติดป้ายความรู้สึกของเด็กๆ ตามความรู้สึกของเด็กและที่สังเกตเห็นขณะทำกิจกรรมหรือโดยการเล่าเรื่องสมัยเด็ก โดยใช้ภาษาสะท้อนความรู้สึก บทสนทนาเหล่านี้สามารถส่งเสริมพัฒนาการการควบคุมอารมณ์ที่จำเป็นในการพัฒนาทักษะ EF

เกมจับคู่/เรียงลำดับ

เด็กวัยนี้สามารถเล่นเกมง่าย ๆ เช่น เกมจับคู่และจำแนก เด็กต้องเข้าใจกฎแล้วจัดเรียงตามรูปร่าง สี ขนาด จดจำกฎในใจและปฏิบัติตาม

1. ให้เด็ก ๆ เล่นเกมจำแนกซึ่งสามารถผลัดกันจำแนกวัตถุตามขนาด รูปร่าง หรือสี

2. ชักชวนเด็กวัยเตาะแตะที่มีอายุมากกว่าในการเรียงลำดับในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วางรูปร่างเล็กในถังใหญ่และรูปทรงขนาดใหญ่ในถังขนาดเล็ก เด็กมักจะใส่สิ่งที่เหมือนกันไว้ด้วยกัน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ท้าทายโดยต้องการให้คิดยับยั้งไตร่ตรอง การดำเนินการที่คาดหวังและมีส่วนร่วมกับการเลือกตามตั้งใจและความจำเพื่อการใช้งาน

3. เด็กที่สนุกกับปริศนาง่าย ๆ ที่ต้องให้ความใส่ใจลักษณะรูปร่างและสี ผู้ใหญ่สามารถถามเด็กให้คิดว่ารูปร่างหรือสีอะไร อาจจะใส่ชิ้นใดชิ้นหนึ่งหรือจะวางชิ้นส่วนใดถ้ามันต่อกันไม่พอดี จึงฝึกการไตร่ตรองของเด็กและทักษะการวางแผน

การเล่นตามจินตนาการ

เด็กวัยเตาะแตะเริ่มเล่นแบบใช้จินตนาการอย่างง่ายได้ เด็กจะเลียนแบบการกระทำของผู้ใหญ่ โดยใช้สิ่งของที่มี เช่น กวาดด้วยไม้กวาดหรือแกล้งทำเป็นทำอาหารด้วยหม้อ พฤติกรรมเลียนแบบสามารถคงอยู่และแสดงแผนการเล่นตามจินตนาการอย่างง่าย เช่น หลังจาก “ทำอาหาร” ในหม้อจะวางหม้อบนโต๊ะและแกล้งทำเป็นกินอาหารนั้น

1. ถามคำถามเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเป็นหรือทำ เล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เห็น
2. เล่นกับเด็กและให้เด็กกำกับการเล่น ให้โอกาสเด็กบอกบทบาทที่ผู้ใหญ่ควรเล่นและวิธีที่ควรทำ การควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นเป็นวิธีสำคัญที่เด็ก ๆ จะพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง
3. จัดหา สิ่งของ ของเล่น และเสื้อผ้าที่หลากหลายในบ้านที่คุ้นเคย เพื่อเป็นส่งเสริมการเล่นตามจินตนาการของเด็ก

2. กิจกรรม EF สำหรับเด็ก 3-5 ปี

EF ของเด็กและทักษะการควบคุมตนเองพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงวัยนี้ ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับการปรับกิจกรรมเพื่อสอดคล้องกับทักษะของเด็กแต่ละคน เด็กที่อายุน้อยกว่าต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือมากกว่าในการเรียนรู้กฎเกณฑ์และโครงสร้าง ในขณะที่เด็กอายุมากกว่าสามารถดูแลตัวเองได้ เป้าหมายคือการที่เด็กไม่ต้องพึ่งพากฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อเด็กแสดงความพร้อม ผู้ใหญ่ต้องพยายามลดการให้ความช่วยเหลือสนับสนุน

การเล่นที่ใช้จินตนาการ

ระหว่างการเล่นสมมุติอย่างมีเจตนา เด็กจะใช้ความคิดที่ซับซ้อนพัฒนากฎเพื่อแสดงท่าทางในการเล่นบทบาทสมมุติ และปรับท่าทางการแสดงออกตามกฎนั้น มีการยับยั้งไม่ทำท่าทางที่ไม่เหมาะกับบทบาทที่เล่น เด็ก ๆ มักจะเอาความคิดมาจากประสบการณ์ชีวิต เช่น การไปหาหมออาจจะทำท่าทางป่วย จึงถูกตรวจอาการโดยคุณหมอและถูกฉีดยา เด็กที่สมมุติเป็นคุณหมอทำท่าทางเลียนแบบคุณหมอคือใจเย็นและน่าอุ่นใจ เด็กที่เป็นผู้ป่วยทำท่าทางเศร้าและหวาดกลัว ส่วนเด็กที่แสดงบทบาทเป็นพ่อแม่ทำท่าทางห่วงใยกังวล ในขณะที่เด็กอายุน้อยกว่าจะเล่นคนเดียวหรือเล่นคู่ขนาน เด็กในช่วงอายุ 3-5 นี้จะเล่นด้วยกันและควบคุมพฤติกรรมของกันและกันซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาการกำกับควบคุมตนเอง

วิธีการช่วยเหลือสนับสนุนการเล่นที่ใช้จินตนาการระดับสูง

1. อ่านหนังสือ ไปทัศนศึกษา และการใช้วิดีโอ เด็กจะต้องรู้สถานการณ์และบทบาทอย่างเพียงพอเพื่อจะใช้ในการเล่นบทบาทสมมติ
2. จัดหาอุปกรณ์วัสดุประกอบฉากและของเล่น เด็กเล็กกว่าจะต้องการอุปกรณ์วัสดุประกอบฉากและของเล่นที่สมจริงเพื่อเริ่มต้นการเล่น แต่เด็กที่โตกว่าสามารถปรับเปลี่ยนของสิ่งหนึ่งให้กลายเป็นของอีกสิ่งหนึ่งเพื่อการเล่น (เช่น แกนกระดาษนำมาแปลงเป็นเฝือกดามแขนหัก) การนำวัตถุที่คุ้นเคยมาใช้ซ้ำในรูปแบบใหม่ฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด

วิธีการช่วยเหลือสนับสนุนการเล่นที่ใช้จินตนาการระดับสูง

3 ให้เด็ก ๆ ได้ทำอุปกรณ์ประกอบฉากเล่นเอง เด็กจะต้องกำหนดสิ่งที่จำเป็น เก็บข้อมูลนี้ไว้ในใจ แล้วทำตามอย่างจดจ่อ รวมทั้งความสนใจเลือกทำงาน ความจำเพื่อใช้งานและการวางแผน ถ้าแผนเดิมไม่ได้ผลเด็กต้องปรับความคิดแล้วลองใหม่ ท้าทายความคิดยืดหยุ่น

4 แผนการเล่นเป็นวิธีที่ดีในการจัดระเบียบการเล่น โปรแกรมการศึกษาปฐมวัยรายการหนึ่งออกแบบเครื่องมือของจิตใจเพื่อสร้างการควบคุมตนเอง เด็กตัดสินใจว่าจะเป็นใครและจะทำอะไรก่อนจะเริ่มเล่นแล้ววางแผนการเล่นบนกระดาษ การวางแผนหมายถึงให้เด็กคิดก่อนแล้วลงมือทำ ฝึกการยั้งคิด ไตร่ตรอง การวางแผนการเล่นเป็นกลุ่มยังส่งเสริมให้เด็กวางแผนร่วมกัน มีแผนเหล่านี้ในใจและนำไปใช้ระหว่างกิจกรรม ส่งเสริมการแก้ปัญหาด้านสังคมด้วยภาษาพูด

การเล่าเรื่อง

เด็ก ๆ ชอบที่จะเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นก่อนซึ่งมักจะเป็นชุดของเหตุการณ์แต่ละอย่างที่เกี่ยวข้องกันก่อนหน้านี้ แต่ไม่เล่าโครงสร้างของเรื่องที่ใหญ่กว่า การฝึกฝนจะทำให้เด็ก ๆ พัฒนาความซับซ้อนมากขึ้นและจัดระเบียบโครงร่างของเรื่อง ความซับซ้อนของการเล่าเรื่องพัฒนาจากการจัดการข้อมูลในหน่วยความจำในการทำงาน

วิธีการช่วยเหลือสนับสนุนการเล่าเรื่องของเด็ก

1 ส่งเสริมให้เด็กเล่าเรื่อง แล้วจดไว้อ่านกับเด็ก เด็ก ๆ สามารถวาดภาพและสร้างสรรค์เป็นหนังสือของตัวเอง ทบทวนเรื่องราวโดยทบทวนภาพและคำ แล้วเพิ่มเติมรายละเอียดให้ละเอียดขึ้น

2 เล่าเรื่องแบบกลุ่ม เด็กคนหนึ่งเริ่มเรื่อง แล้วแต่ละคนในกลุ่มจะเพิ่มอะไรบางอย่างเพื่อต่อเรื่องให้เป็นเรื่องราว เด็ก ๆ ต้องตั้งใจฟังเพื่อนเพื่อแต่งหรือเพิ่มเติมเรื่องให้เข้ากับโครงเรื่อง จึงท้าทายความสนใจจดจ่อ ความจำเพื่อการใช้งาน และการควบคุมตนเอง

3 ให้เด็กแสดงเรื่องราวที่พวกเขาเขียน เรื่องราวมีโครงสร้างที่บอกท่าทางของเด็กให้แสดงไปตามเนื้อเรื่อง ในขณะที่ใช้การยับยั้งไตร่ตรองในการสร้างสรรค์โครงเรื่องใหม่

4 ครอบครัวสองภาษาสามารถเล่าเรื่องเป็นภาษาที่ใช้ในบ้าน งานวิจัยระบุว่า กลุ่มคนใช้สองภาษาสามารถได้รับประโยชน์ที่หลากหลายจาก ทักษะ EF ในเด็กทุกวัย ดังนั้น การส่งเสริมความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาที่สองนั้นมีประโยชน์

ความท้าทายการเคลื่อนไหวด้วยเพลงและเกม

การส่งเสริมทักษะ EF โดยการใช้เพลงและเกมที่มีการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะเด็กต้องเคลื่อนไหวตามจังหวะและจังหวะที่จำเพาะเจาะจง ประสานคำกับท่าทางประกอบดนตรี ซึ่งจะช่วยพัฒนาการยับยั้ง ไตร่ตรอง และความจำเพื่อใช้งาน เพลงและเกมที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเพื่อให้น่าสนใจและท้าทายเด็กในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองมากขึ้น

1. ให้โอกาสเด็ก ๆ ได้ทดสอบตัวเองด้านร่างกายผ่านวัสดุต่าง ๆ เช่น โครงสร้างการปีน คานทรงตัว กระดานกระดก ฯลฯ ความท้าทายสำหรับเด็ก ๆ เช่น สิ่งกีดขวางและเกมที่กระตุ้นการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน (การกระโดด การทรงตัว ฯลฯ) ก็สนุกได้เช่นกัน เมื่อเด็กกำลังพยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ยาก ต้องใช้สมาธิจดจ่อ ติดตามประเมินตนเอง ปรับพฤติกรรมและอดทนเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2. ส่งเสริมการควบคุมความจดจ่อใส่ใจผ่านกิจกรรมเงียบ กิจกรรมที่ต้องการให้เด็กลดการกระตุ้นและมุ่งเน้นความสนใจ เช่น การใช้คานทรงตัวหรือท่าโยคะที่มีท่าหายใจช้า ๆ

3. เล่นเพลงและให้เด็กเต้นเร็วแล้วก็ช้า การเต้นแล้วหยุดและทำให้ยากขึ้นด้วยการให้เด็กหยุดนิ่งในท่าทางที่กำหนด (เครื่องมือของจิตใจใช้รูปในการกำกับการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ) เมื่อดนตรีหยุด เด็ก ๆ ต้องยับยั้งการกระทำและเปลี่ยนความสนใจไปที่ภาพเลียนแบบรูปร่างที่ปรากฏ

4. เพลงที่เล่นซ้ำและเพิ่มเข้าไปในกิจกรรมอื่น ๆ (ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการเคลื่อนไหว) คือความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ในความจำเพื่อการใช้งาน เช่น She'll Be Coming 'Round the Mountain การเคลื่อนไหวของคำพูดของ Buy Me a Cat เพลงนับถอยหลัง เช่น Five Green and Speckled Frog เพลงซ้ำรายการที่มีความยาว เช่น The Alphabet song

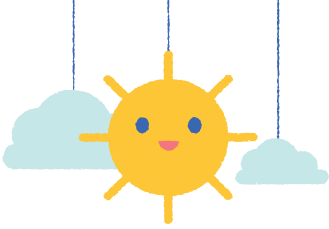
5. เกมเพลงดั้งเดิม เช่น Circle 'Round the Zero ก็สนุกเช่นกัน แต่ต้องทำสำเร็จโดยไม่เสียสมาธิ



เกมเงียบและกิจกรรมอื่น ๆ

1. กิจกรรมจับคู่และจำแนก ให้เด็กจัดเรียงความต่างตามกฎเกณฑ์ ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางความคิด เด็กสามารถเรียงลำดับหรือจับคู่ตามกฎเดียว เช่น ตามสีแล้วเปลี่ยนกฎใหม่ทันที เช่น ตามรูปร่าง เกมจับคู่แต่เปลี่ยนกฎของแต่ละคู่ เช่น Quirkle และ S'Match คือเกมที่มีจำหน่ายในท้องตลาดที่ท้าทายความยืดหยุ่นทางความคิดในลักษณะนี้ หรือเล่นบิงโกหรือเกมล็อตโต้ ที่เด็กต้องทำเครื่องหมายไพ่ที่ตรงข้ามกับที่ผู้นำเรียก เช่น "วัน" ที่ใส่ชิปภาพกลางคืน เด็กต้องยับยั้งแนวโน้มที่จะทำเครื่องหมายภาพที่ตรงกันในขณะที่ยังจำกฎของเกม
2. ปริศนาที่ซับซ้อนมากขึ้น สามารถมีส่วนร่วมได้ โดยให้เด็กฝึกทักษะด้านความจำเพื่อใช้งานและการวางแผน
3. การทำอาหาร เด็กได้ฝึกความยับยั้งชั่งใจเมื่อรอคำแนะนำขั้นตอนการทำ ความจำเพื่อใช้งานขณะกำลังทำตามขั้นตอนที่ซับซ้อนและจดจ่อกับการชั่งตวงวัด





3. การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัย

การพัฒนาสมองส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จนเกิดเป็นความแตกต่างและหลากหลายของสมองในแต่ละบุคคล ยิ่งครูจัดสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์เหมาะสม สมองจะเกิดการเรียนรู้มากขึ้น มอร์ริสัน (2004, อ้างถึงใน วัฒนา ปุญญฤทธิ์, 2557, น.5) ให้ความหมายว่า การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ให้เด็กได้เล่นหรือทำงาน ทั้งตามลำพังและกับกลุ่มเพื่อน จากการเล่นทำให้เด็กค้นพบข้อมูลต่าง ๆ ที่มีความหมายและนำไปใช้ได้

การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัย
คือ การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับเด็กปฐมวัย
ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน
ที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้เด็กสามารถทำสิ่งต่าง ๆ
ได้ตามสมรรถนะของเด็กปฐมวัย

3.1 การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียน

การเล่น คือ การเรียนรู้ของเด็ก การเล่นกลางแจ้งเป็นการทำกิจกรรมของเด็กในพื้นที่นอกอาคารแล้วเกิดการเรียนรู้ภายใต้การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกที่ครูเป็นผู้จัดเตรียม เช่น การเล่นเครื่องเล่นสนาม การเล่นท่ามกลางธรรมชาติ เป็นต้น ส่วนการทำกิจกรรมประสบการณ์ต่าง ๆ นอกอาคาร เช่น การเรียนรู้มุมธรรมชาติ กิจกรรมวิทยาศาสตร์ การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ เป็นอีกประสบการณ์ที่ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถจัดให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัยเช่นกัน โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. การจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อการเล่นภายนอกห้องเรียน

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงเมื่อต้องจัดพื้นที่การเล่นหรือกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยภายนอกห้องเรียน คือ ความปลอดภัย สำหรับการจัดสนามเด็กเล่นกลางแจ้ง ควรจัดพื้นที่แยกส่วนอย่างชัดเจนสำหรับการเล่นที่เคลื่อนไหวน้อย กับการเล่นที่ใช้พื้นที่ในการเคลื่อนไหวมาก เช่น การแบ่งพื้นที่สนามทรายที่เด็กเคลื่อนไหวน้อย กับพื้นที่การเล่นเครื่องเล่นปีนป่าย เป็นต้น และควรจัดให้มีวัสดุกันกระแทกรองรับบริเวณใต้เครื่องสนาม เพื่อรองรับแรงกระแทกหากเด็กตกจากเครื่องเล่นลงสู่พื้น เช่น การปูพื้นด้วยทรายหนา 1 ฟุตจะลดแรงกระแทกกว่าปูพื้นด้วยหญ้า หรืออาจปูด้วยพื้นโฟมยางหนาตั้งแต่ 6 นิ้วขึ้นไป (Robertson, 2012 : 150 อ้างถึงใน วัฒนา ปุญญฤทธิ์, 2557, น.43) ส่วนการจัดเครื่องเล่นสนาม ควรจัดเครื่องเล่นที่มีความปลอดภัยในตัวเครื่องเล่น ติดตั้งอย่างแข็งแรง มีการจัดซ่อมบำรุง

อยู่เสมอ การจัดพื้นที่สำหรับเด็กในระดับอายุที่ต่างกัน ครูควรจัดพื้นที่แยกส่วนสำหรับเด็กเล็กที่ใช้พื้นที่ในการเคลื่อนไหวน้อย เครื่องเล่นปีนป่ายไม่สูง และการจัดพื้นที่สำหรับเด็กโตที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ดี ชอบเล่นโลดโผนและเสี่ยง การจัดการเล่นที่ให้เด็กได้ใช้ทักษะในการเล่นช่วยเหลือตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีการเล่นท้าทายจะช่วยฝึกทักษะการเอาตัวรอดของเด็กได้ดี นอกจากพื้นที่การเล่นกลางแจ้งแล้วควรมีการจัดพื้นที่ให้เด็กได้เรียนรู้สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติในท้องถิ่น ครูควรจัดให้เด็กได้ปลูกพืชสวนครัว สวนหย่อมสมุนไพร หรือการเลี้ยงและดูแลสัตว์ด้วยวิธีง่าย ๆ ที่เด็กสามารถร่วมกันดูแลได้ และครูควรตระหนักถึงความสะอาด สุขอนามัย และความปลอดภัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้




รูปภาพ ตัวอย่างการจัดพื้นที่การเล่นนอกห้องเรียน

2. การจัดสื่อวัสดุที่เอื้อต่อการเล่นภายนอกห้องเรียน

ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถจัดสื่อวัสดุที่เอื้อต่อการเล่นนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงวิธีการเล่นและระดับช่วงอายุของเด็กดังนี้

• ครูสามารถจัดพื้นที่การเล่นนอกห้องเรียนแบ่งตามประเภทของการเล่น แล้วจัดหาสื่อวัสดุ ของเล่นที่เหมาะสมกับการเล่นแต่ละแบบ เช่น การเล่นบทบาทสมมุติ สามารถจัดหา กล่อง ลัง เครื่องเรือนเก่า เครื่องครัวเครื่องใช้ที่ไม่ใช้แล้ว นำมาจัดเป็นมุมวางไว้ภายในพื้นที่การเล่นบทบาทสมมุติ จัดอ่างน้ำ ก๊อกน้ำ ให้เด็กสามารถทำความสะอาดได้ด้วยตนเองหลังการเล่น การเล่นน้ำ-ทราย สามารถจัดหาภาชนะสำหรับตักน้ำ กรอกน้ำ ตักทราย หรือเล่นก่อทรายได้ โดยใช้สื่อวัสดุในท้องถิ่น เครื่องใช้ที่ไม่ใช้แล้ว ซึ่งต้องไม่เป็นอันตรายต่อการเล่นของเด็ก การเล่นสำหรับกล้ามเนื้อใหญ่ สามารถจัดหาเครื่องเล่นประเภท ปีน ไต่ ผลัก ดัน ลาก ดึง และเครื่องเล่นที่ผลิตจากวัสดุจากธรรมชาติ ตอไม้ กิ่งไม้ เนินดิน เป็นต้น

• ครูสามารถจัดพื้นที่การเล่นนอกห้องเรียนแบ่งตามช่วงอายุของเด็ก โดยจัดให้เหมาะสมกับพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และการเคลื่อนไหวของเด็ก ดังนี้ เด็กวัยเตาะแตะ (1-3 ปี) ควรจัดที่เล่นปีนป่ายสูงไม่เกิน 32 นิ้ว ราวทรงตัว กระดานลื่นที่ส่วนปลายลาดลงและมีพื้นที่นั่งรองรับทางด้านลงเพื่อกันกระแทก ของเล่นที่นั่งโยกด้วยสปริง จักรยานสามล้อเล็ก เด็กวัยอนุบาล (3-5 ปี) ควรจัดที่เล่นปีนป่าย ม้าหมุน โครงไต่ ราวทรงตัว กระดานลื่น ของเล่นที่นั่งโยกด้วยสปริง ราวทรงตัว จักรยานสามล้อเล็ก และจักรยานสองล้อคันเล็ก เป็นต้น





รูปภาพ ตัวอย่างการจัดพื้นที่และสื่อการเล่นนอกห้องเรียนของเด็กวัยเตาะแตะ

3.2 การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน

การเล่น คือ การเรียนรู้ของเด็ก การเล่นกลางแจ้ง เป็นการทำกิจกรรมของเด็กในพื้นที่นอกอาคารแล้วเกิดการเรียนรู้ภายใต้การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกที่ครูเป็นผู้จัดเตรียม เช่น การเล่นเครื่องเล่นสนาม การเล่นท่ามกลางธรรมชาติ เป็นต้น ส่วนการทำกิจกรรมประสบการณ์ต่าง ๆ นอกอาคาร เช่น การเรียนรู้มุมธรรมชาติ กิจกรรมวิทยาศาสตร์ การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ เป็นอีกประสบการณ์ที่ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถจัดให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมสมรรถนะของเด็กปฐมวัยเช่นกัน โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

3.2.1 การจัดพื้นที่ในห้องเรียน

การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน คือ การจัดพื้นที่ในห้องเรียนที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมและให้เด็กเรียนรู้มากที่สุดตามวัยที่เหมาะสม ซึ่งเราสามารถจัดพื้นที่ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักการจัดพื้นที่ของโครเธอร์ (Crowther, 2008 : 25-26 อ้างถึงใน วัฒนา ปุญญฤทธิ์, 2557, น.26) ดังนี้

พื้นที่การจัดแสดง มีพื้นที่ในการจัดแสดงผลงานของเด็กในระดับต่าง ๆ	- จัดแสดงผลงานที่แผ่นป้ายนิเทศ - จัดแสดงผลงาน 3 มิติ โดยใช้โต๊ะหรือชั้น
ความสะดวกในการเคลื่อนที่ การเคลื่อนที่ของเด็กภายในห้องเรียนจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง	- จัดพื้นที่เล่นให้เป็นสัดส่วน มีความเป็นส่วนตัว ขณะเล่น โดยการใช้ฉากหรือชั้นเตี้ย ๆ กั้น โดยเฉพาะในพื้นที่การอ่าน การเขียน มีทางเข้า-ออกไม่ให้คนอื่นเข้าไปรบกวนขณะเล่น พื้นที่ของเด็กเล็กควรแยกกลุ่มกับเด็กโต

พื้นที่เสียงดังและพื้นที่สงบ พื้นที่เสียงดังเป็นพื้นที่มีเสียงดังจากการเล่น เช่น บล็อก ดนตรี บทบาทสมมุติ ส่วนพื้นที่สงบเป็นพื้นที่เล่นโดยไม่เกิดเสียงดัง เช่น อ่าน เขียน เครื่องเล่นสัมผัส เกมการศึกษา	- ควรจัดพื้นที่เสียงดังและพื้นที่สงบให้อยู่ห่างกันคนละมุมห้อง - ติดตั้งวัสดุเก็บเสียงในพื้นที่เสียงดัง เช่น การปูพรม ปูแผ่นโฟมบนหน้าโต๊ะ ปูโฟมที่พื้น ติดพื้นสักหลาด รองขาเก้าอี้-โต๊ะ
การเล่นเพิ่มเติมจากของเดิมที่ทำไว้ กิจกรรมที่ต้องทำต่อเนื่อง เช่น การเล่นบล็อก การทำโครงการ การสร้างงานศิลปะ	- จัดบริเวณสำหรับวางงานที่จะทำต่อได้ - จัดให้เป็นพื้นที่ปิด - จัดให้ห่างจากการเคลื่อนที่ของการเล่นอื่น
พื้นที่เลอะเทอะเปียก พื้นที่เปียกเลอะเทอะ เหนียวทำความสะอาดยาก เช่น มุมศิลปะที่ใช้กาว การใช้สีน้ำ การปั้น เล่นน้ำทราย	- เล่นกับพื้นที่ใกล้อ่างน้ำ ล้างทำความสะอาดได้ง่าย - ปูพื้นโต๊ะและบริเวณที่เล่นด้วยพลาสติก ให้การทำความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งของการเล่น โดยใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับเด็ก - ใช้ผ้ากันเปื้อน/เสื้อคลุมขณะเล่น
พื้นที่พิเศษ เป็นพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องจัดเป็นพื้นที่ถาวร เช่น พื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมกลุ่มใหญ่ กิจกรรมตามลำพัง	- ปูพรมผืนใหญ่ เพื่อแสดงบริเวณพื้นที่พิเศษและเก็บเมื่อเลิกใช้ - ใช้กล่องขนาดใหญ่ทำบ้านจำลอง มีประตูหน้าต่าง ติดผ้าม่านแบบโปร่ง จัดตั้งไว้ที่มุมห้องสำหรับเป็นพื้นที่ปลีกตัว/ตามลำพัง



3.2.2 การจัดมุมประสบการณ์ในห้องเรียนหรือในห้องศูนย์สื่อของเล่น

การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน นอกจากพื้นที่ว่างส่วนกลางที่ครูใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มใหญ่แล้ว การจัดมุมประสบการณ์ไว้ภายในห้องเรียนยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่แตกต่างกันของเด็กเป็นรายบุคคล อีกทั้งยังสนับสนุนให้เด็กได้เรียนรู้ด้านการวางแผนการเข้าทำกิจกรรมตามมุมประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จะแบ่งปันจากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในมุมเดียวกัน และส่งเสริมความมีระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นในชั้นเรียนจากการจัดเก็บสิ่งของเข้าที่หลังจากการทำกิจกรรมตามมุมประสบการณ์ ซึ่งสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2553 ได้แนะนำสิ่งที่ควรคำนึงถึงดังต่อไปนี้

บทบาทของครูหรือผู้ดูแลเด็ก

ควรเตรียมพื้นที่และสื่อของเล่นให้พร้อมก่อนการเล่น ให้คำแนะนำแก่เด็ก และพูดคุยเกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้ามุมประสบการณ์ แนะนำสื่อใหม่ทุกครั้ง ในระหว่างการทำกิจกรรรมควรเข้าไปให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเมื่อเด็กทำกิจกรรมเสร็จแล้วครูควรประเมินและทบทวนการทำกิจกรรมในสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมใด รู้สึกอย่างไรในการเข้ามาทำกิจกรรมตามมุมประสบการณ์ และช่วยกันเก็บของเล่นเข้าที่

การจัดมุมบทบาทสมมุติ

สามารถจัดเป็นมุมย่อยได้ 4 มุม คือ มุมบ้าน สามารถจัดสื่อของจำลอง ของเล่นสำหรับมุมบ้าน เช่น ชุดเครื่องครัว บ้านตุ๊กตา เป็นต้น มุมร้านค้า สามารถจัดสื่อซุ้มร้านค้า ของขายจำลองจากของจริง เช่น ผัก ผลไม้ กล่องนม ตาชั่ง เป็นต้น มุมอาชีพต่าง ๆ สามารถจัดเครื่องแต่งกาย หมวก เครื่องใช้ของแต่ละอาชีพ มุมยานพาหนะและการจราจร จัดสื่อจำลองพรมเส้นทางจราจรและถนน เครื่องหมายจราจรจำลองและยานพาหนะจำลอง

การจัดมุมบล็อก

สามารถจัดบล็อกรูปร่างและขนาดต่าง ๆ ไว้ในตู้เก็บบล็อก โดยทำสัญลักษณ์รูปร่างรูปทรงต่าง ๆ ติดไว้เพื่อความสะดวกในการเก็บ ครูสามารถนำภาพตัวอย่างการต่อบล็อกหรือภาพถ่ายสิ่งก่อสร้างแบบต่าง ๆ ติดที่ผนังเพื่อเป็นแนวทางในการต่อบล็อกของเด็ก ควรเตรียมกระดาษและสีเพื่อให้เด็กสามารถร่างภาพผลงานบล็อกที่ตนเองสร้างเสร็จแล้วเก็บไว้เป็นผลงาน ในการเล่นทุกครั้งควรสร้างข้อตกลงการเล่นไม้บล็อกอย่างปลอดภัยร่วมกับเด็ก

การจัดมุมดนตรี

สามารถจัดวางเครื่องดนตรีที่มีน้ำหนักเบา เช่น ระนาดเล็ก กรับมือ ลูกแซ็ก แทมบูรีน กลอง เป็นต้น เด็กสามารถเคลื่อนย้ายและจัดเก็บได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว แผนผังเนื้อเพลงที่เด็กเคยร้อง เช่น ริบบิ้น ผ้าหลากสี ลูกบอลขนาดเล็ก เป็นต้น ครูควรจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เล่นและฟังดนตรี จำแนกเสียง ครูควรสาธิตวิธีการเล่นเครื่องดนตรีที่เหมาะสมแก่เด็กทีละชิ้น แนะนำการเล่นที่ถูกวิธี ครูอาจทำสัญลักษณ์การเคาะเครื่องให้จังหวะที่แผนผังเนื้อเพลงแขวนที่ผนังให้เด็กทำกิจกรรมตามความสนใจ

การจัดมุมศิลปะ

สามารถเตรียมกระดานสำหรับวาดภาพ กระดาษชนิดต่าง ๆ ทั้งกระดาษแข็ง กระดาษสี กระดาษสำหรับวาดรูป สีชนิดต่าง ๆ ทั้ง สีเทียน สีไม้ สีผสมอาหาร สีน้ำ พู่กันขนาดต่าง ๆ จานสี ลูกแก้ว ถาดสำหรับกลิ้งลูกแก้ว หลอดเป่าสี กาว กรรไกร แผ่นรองกันเลอะ ผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดมือ ชั้นวางอุปกรณ์ศิลปะ โต๊ะเก้าอี้สำหรับทำงานศิลปะ การแต่งกายก่อนเข้ามุมควรสวมผ้ากันเปื้อนให้เรียบร้อย ครูควรแนะนำการใช้อุปกรณ์ศิลปะแต่ละชนิดให้ถูกต้องและให้เด็กเริ่มทำงานศิลปะจากเทคนิคง่าย ๆ เริ่มจากทำทีละรูปแบบจนถึงซับซ้อนมากขึ้น และเลือกได้ด้วยตนเอง

มุมพัฒนาทักษะกลไกและกล้ามเนื้อย่อย

สามารถจัดเตรียมสื่อที่เน้นการใช้มือในการเล่น โดยการหยิบ จับ วาง หยอด เรียง ร้อยเชือก ลากเส้น การจัดเรียงอุปกรณ์ควรเริ่มเรียงจากทักษะง่ายไปยาก แนะนำสื่อของเล่นทีละชิ้น ให้เด็กรู้จักการเล่นด้วยวิธีการที่เหมาะสม และแนะนำการเก็บที่ถูกต้อง

มุมหนังสือ

สามารถจัดเตรียมหนังสือที่เหมาะสมกับเด็กตามวัยได้หลากหลายประเภทให้เด็กได้อ่าน ควรจัดหาหนังสือที่สัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้วางไว้ให้เด็กได้ทบทวนและศึกษาด้วยตนเองอีกครั้ง การจัดเตรียมหนังสือสำหรับเด็กควรเป็นหนังสือที่มีรูปภาพประกอบให้เด็กได้มีความคุ้นเคยกับหนังสือ รักการอ่านและเรียนรู้เกี่ยวกับตัวหนังสือผ่านการทำกิจกรรม ครูควรดูแลตรวจสอบหนังสือให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดฉีกขาด จำนวนเพียงพอกับเด็กในการทำกิจกรรม ควรจัดโต๊ะ เก้าอี้ พรม เสื่อ หมอนตามความเหมาะสมเพื่อให้เด็กได้มีที่นั่งอ่านหนังสือที่สะดวก พร้อมจัดเตรียมกระดาษ ดินสอ สี เพื่อให้เด็กได้บันทึก ฝึกเขียน วาดรูป สิ่งที่เด็กได้อ่าน

ตัวอย่างการจัดพื้นที่ในห้องเรียน








กิจกรรมทบทวน

1. หลังการเรียนรู้จากบทเรียนให้คุณครูสำรวจการจัดกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของตนเอง ที่ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วเขียนอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้คุณครูสำรวจการจัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกห้องเรียนของตนเอง แล้ววาดภาพและเขียนอธิบายวิธีการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของสมองเด็กปฐมวัยให้ดียิ่งขึ้น

.....

.....

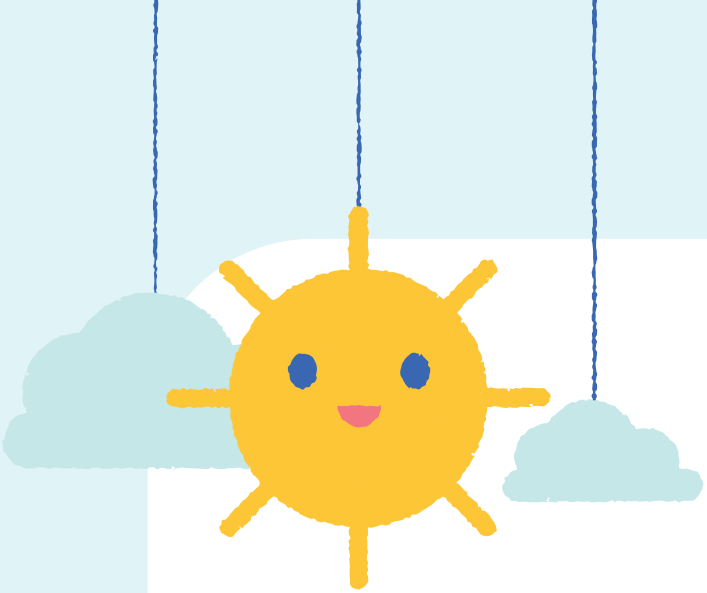
.....

.....

.....

.....

.....



ส่วนที่ 2

กิจกรรมสำหรับผู้ดูแลเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

คำแนะนำการใช้งานกิจกรรมส่วนที่ 2

กิจกรรมส่วนนี้ เน้นการเสริมสร้างชุดความรู้ ทักษะโดยเชื่อมโยงกับชุดประสบการณ์ จากครู ผู้ดูแลศูนย์เด็กตามบริบท วัฒนธรรมชุมชนแต่ละพื้นที่ไปยังพ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็กปฐมวัย โดยมีเนื้อหา 2 เรื่องหลักคือ การเตรียมความพร้อมของครูให้มีความรู้และจัดกิจกรรมในการทำงานกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็กปฐมวัย ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพส่งเสริมครูผู้ดูแลศูนย์เด็กต่อการสร้างความเข้าใจ ความรู้ และทักษะกับพ่อแม่ ผู้ปกครองในการดูแลเด็กปฐมวัย

การนำคู่มือไปใช้

1. การจัดการเรียนรู้คู่มือนี้เน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ การแลกเปลี่ยน ผ่านการมีส่วนร่วม จำนวนผู้เข้าร่วมไม่เกิน 15-25 คนต่อครั้งในการจัดกิจกรรม
2. วิทยากรหรือวิทยากรกระบวนการไม่น้อยกว่า 2-4 คนต่อการจัดกิจกรรม
3. การเตรียมกำหนดบทบาทวิทยากรกระบวนการ ผู้รับผิดชอบหลักและผู้ช่วยแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน
4. สถานที่จัดกิจกรรมมีพื้นที่กว้างขวางพอสมควร เนื่องจากต้องมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ การแบ่งกลุ่มย่อย สร้างบรรยากาศ สร้างความคุ้นเคย การแลกเปลี่ยน มีส่วนร่วม การจัดห้องควรจัดเป็นรูปตัวยูมีเก้าอี้สำหรับนั่งเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวและให้มีพื้นที่ตรงกลางเพื่อทำกิจกรรม
5. ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ใช้เวลาอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมงเพื่อมีชุดประสบการณ์
6. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กการเจริญเติบโต วินัยเชิงบวก การสื่อสารเชิงบวก การปกป้องคุ้มครองเด็ก บางอย่างเป็นข้อมูลใหม่ ครูและพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถติดตามศึกษาข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่มีความทันสมัยมาใช้ในการฝึกอบรมข้อมูล รวมทั้งการเชื่อมโยงบริบทสถานการณ์เด็กปฐมวัยในพื้นที่

เทคนิคการจัดกระบวนการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมระดมความคิด นำเสนอ แลกเปลี่ยน
2. การบรรยาย แบ่งกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนมุมมอง
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา กิจกรรมผ่านเกม บัตรคำ และคลิปวิดีโอ
4. เทคนิคบทบาทสมมุติ ระดมสมอง ฝึกทักษะการปฏิบัติจากสถานการณ์
5. วิเคราะห์ผลสำเร็จร่วมกับวิทยากรและสรุปกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริง



1,000 วันแรกของหนู สู่ 8 ขวบอย่างมีคุณภาพ

ตามพัฒนาการตามช่วงวัยและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยตามวัย การเตรียมความพร้อมพ่อแม่ ผู้ปกครองนั้นมีความสำคัญ โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์ไปจนถึงเด็กอายุ 2 ปี ระยะเวลา 1,000 วัน ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงอายุ 2 ปี เป็นช่วงที่มีโครงสร้างของสมองที่มีการพัฒนา รวมไปถึงการพัฒนาของร่างกายที่มีการเจริญเติบโตเป็นอย่างมาก

พัฒนาการและความต้องการของเด็กปฐมวัยของแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นโภชนาการ อารมณ์และสภาพจิตใจ ความรัก ความอบอุ่น รวมทั้งการเสริมสร้างพัฒนาการด้วยการเล่น การพูดคุย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ และสุขภาพที่ดี การจัดโปรแกรมให้ความรู้การอบรมเลี้ยงดูกับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมเด็กให้การเจริญเติบโตเป็นตามคาดหวัง

ช่วงเวลาแห่งการพัฒนาและสนับสนุนการพัฒนาเด็กที่สำคัญที่สุดคือช่วง 1,000 วันแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่จะร่วมสร้างพื้นฐานที่ดีให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการรอบด้านตามวัย เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองให้ความสำคัญในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิตจะมีความพร้อมในการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สร้างความเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาร่างกายและการพัฒนาสมองไปในทิศทางเดียวกัน โดยในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วงใหญ่ ๆ คือ ระยะตั้งครรภ์ (270 วัน) ระยะแรกเกิดถึงหกเดือน (180 วัน) และระยะ 6 เดือนถึง 2 ปี (550 วัน)

ช่วงเวลาที่สำคัญ 1,000 วันแรกของเด็ก

ระยะตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนแรกคลอด (270 วันแรก)	การดูแลเรื่องอาหารของแม่จะส่งผลถึงการพัฒนาของลูกในระยะยาว แม่ควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ให้เพียงพอ สะอาด สด ใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด แต่การดูแลเอาใจใส่อาหารให้กับลูกไม่ได้หมายถึงแค่อาหารที่ได้ต้องครบและพอเพียงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการรับสารอาหารที่ชีวิตน้อย ๆ ต้องการ เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินเอ โฟเลต และไอโอดีน เด็กที่อยู่ในท้องจะดูดซับสารอาหารผ่านสายสะดือ นั่นหมายถึง ถ้าแม่ขาดสารอาหารก็จะเกิดผลต่อเนื่องไปถึงลูกด้วย อีกทั้งการดูแลทางด้านสุขภาพทางใจของแม่ให้แม่มีอารมณ์ที่ดี ไม่เครียด และมีความสุข จะทำให้สภาพแวดล้อมในครรภ์มารดาเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีซึ่งจะส่งผลดีต่อเด็ก
เด็กคลอดจนถึงอายุ 6 เดือน (180 วัน)	เด็กช่วงวัยนี้ต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารเพียงพอและการดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว การป้อนน้ำให้ลูกในปริมาณมากจะทำให้ลูกดื่มนมได้น้อยลง เพราะนมมีสารอาหารอย่างครบถ้วน มีคุณค่าและพลังงานที่เหมาะสม และต้องการการปกป้องจากอันตรายทางร่างกาย พร้อมการดูแลทางสุขภาพ เช่น การให้ภูมิคุ้มกัน การทำความสะอาดช่องปากและความสะอาด การกระตุ้นการเรียนรู้ พัฒนาประสาทสัมผัส โดยการฟังเสียงจากพ่อแม่และผู้ดูแล เพื่อกระตุ้นพัฒนาการและเป็นพื้นฐาน การรับรู้ภาษา และการกระตุ้นพัฒนาการทางร่างกาย (กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็ก) และกระตุ้นระบบประสาทสัมผัส
เด็กในช่วง 6 เดือนถึง 2 ขวบ (550 วัน)	เด็กต้องการได้รับการกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมถึงด้านร่างกาย ภาษาและความคิดสร้างสรรค์ จากการได้ทำอย่างมีอิสระ โดยการเรียนรู้เรื่องการควบคุมตนเอง พ่อแม่ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้ได้เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ และได้รับบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพ
เด็กอายุระหว่าง 3-6 ปี	เด็กต้องการมีส่วนร่วม ได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ การเรียนรู้และมีความพร้อมก่อนเข้ารับการศึกษาในระดับประถมศึกษา เด็กต้องการการดูแลด้วยความเข้าใจในตัวเด็กโดยมีเด็กเป็นศูนย์กลาง เด็กต้องการการดูแลด้านสุขภาพ โภชนาการให้มีร่างกายเจริญเติบโต น้ำหนักส่วนสูงสมวัยและสมส่วน เด็กต้องการการพัฒนาด้านภาษา อารมณ์ สังคม การส่งเสริมการเรียนรู้ ความพร้อมและทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ตามวัยอย่างเหมาะสม
เด็กวัยประถมศึกษาอายุระหว่าง 6-8 ปี	เด็กในช่วงวัยนี้ควรได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาที่มีคุณภาพ เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานในการอ่านออก เขียนได้ การเรียนรู้ด้านการคำนวณ พัฒนา ทักษะการคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว รักการเรียนรู้ และปลูกฝังพฤติกรรมเชิงบวกที่จะสร้างพื้นฐานให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต



โปสเตอร์ 1,000 วันแรก ที่มา : Unicef Thailand

เทคนิคส่งเสริมพัฒนาการเด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ

1. กิน

กินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน
และกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง
ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีขึ้นไป

2. กอด

พ่อแม่ควรกอดลูกทุกวัน
เพื่อให้เด็กได้รับรู้ว่าพ่อแม่รัก
เพียงแค่กอดอย่างอ่อนโยน หอมแก้ม
ตบมือให้ เท่านี้เด็กก็ภูมิใจมากแล้ว

3. เล่น

พ่อแม่ควรเล่นกับลูก
เป็นการสร้างกิจกรรมภายในครอบครัว
ให้เกิดความไว้ใจ

4. เล่า

พ่อแม่ควรเล่านิทานให้ลูกฟัง
เป็นประจำทุกวันต่อเนื่อง
ปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม
และลักษณะที่ดีอื่น ๆ



ภาพ 4 เทคนิคส่งเสริมพัฒนาการเด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ
ที่มา : กรมอนามัย

การอบรมเลี้ยงดูเด็ก
เด็กที่ได้รับการตอบสนอง
ความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ
จะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี
ทั้งร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา
อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีบทบาทสำคัญ คือ พ่อแม่
ผู้เลี้ยงดู ที่ต้องได้รับการสร้างเสริมให้มีความรู้
ความเข้าใจที่ถูกต้อง และมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ
อย่างเหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูเพื่อ
เป็นประโยชน์ ในการพัฒนาเด็ก
พัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 1 1,000 วันแรกของหนู สู่ 8 ขวบอย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้เห็นความสำคัญและมีความเข้าใจในการเลี้ยงดูแลเด็กตามช่วงวัย
ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี (สีน้ำเงิน/สีดำ/สีแดง)
3. โพสต์อิต
4. บัตรคำกลุ่มอายุ (270 วัน 180 วัน 550 วัน 3-6 ขวบ และ 6-8 ขวบ)
5. สไลด์กิจกรรม 1,000 วันแรกของหนูสู่ 8 ขวบอย่างมีคุณภาพ
6. แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมแบบทดสอบก่อนการอบรมให้ครบกับผู้เข้าร่วม
- เตรียมบัตรคำกลุ่มอายุ เพื่อแจกให้แต่ละกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ข้อมูลความสำคัญของ 1,000 วันแรกนั้นมีความสำคัญอย่างไร และ 1,000 วันแรกประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

2. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน พร้อมแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม
   กลุ่มที่ 1 270 วัน
   กลุ่มที่ 2 180 วัน
   กลุ่มที่ 3 550 วัน
   กลุ่มที่ 4 3-6 ขวบ
   กลุ่มที่ 5 6-8 ขวบ

3. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมคิดถึงบทบาทของความเป็นพ่อเป็นแม่ผ่านตนเอง และชวนทุกกลุ่มระดมความคิดจากโจทย์ **“ความจำเป็นของเด็กแต่ละวัยมีความต้องการอะไรบ้าง”** ในทุกมิติ และให้แต่ละกลุ่มเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต



4. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลจากการระดมความคิด โดยให้เน้นความต้องการและความจำเป็นของเด็กแต่ละช่วงวัย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

5. วิทยากรให้ข้อมูลความต้องการในแต่ละช่วงวัย 270 วัน 180 วัน 550 วัน 3-6 ขวบ และ 6-8 ขวบ และให้เทคนิคที่เสริมสร้างพัฒนาการเด็กด้วย 4 เทคนิคส่งเสริมพัฒนาการเด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ “กิน กอด เล่น เล่า”

6. วิทยากรให้ข้อมูลผลกระทบหากเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมตามช่วงวัย เช่น การเจริญเติบโตด้านร่างกาย มีร่างกายแคระแกร็น ตัวเล็ก น้ำหนักตัวน้อย

แนวทางสรุป

1. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญโดยนำข้อมูลจากการระดมความคิดในแต่ละกลุ่มช่วงวัย
2. การพัฒนาการและความต้องการของเด็กปฐมวัยของแต่ละวัยมีความเหมือนและแตกต่างกันตามช่วงวัย ทั้งในเรื่องโภชนาการ อารมณ์และสภาพจิตใจ ความรัก ความอบอุ่น รวมทั้งการเสริมสร้างพัฒนาการด้วยการเล่น การพูดคุยสื่อสาร สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ และสุขภาพที่ดี ช่วง 1,000 วันแรกเป็นช่วงเวลาที่จะสร้างพื้นฐานที่ดีให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการรอบด้านตามวัย

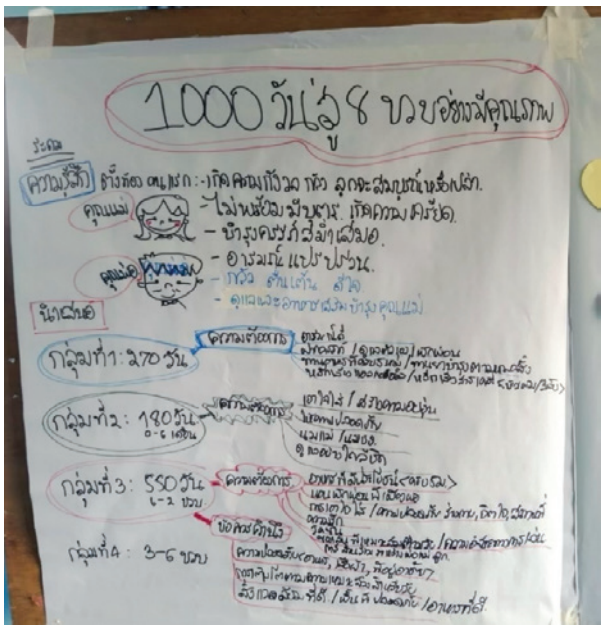
ข้อแนะนำการจัดกิจกรรม

บางพื้นที่สามารถเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องวัคซีนในช่วง 6 เดือน ถึง 2 ขวบ 3 ขวบ

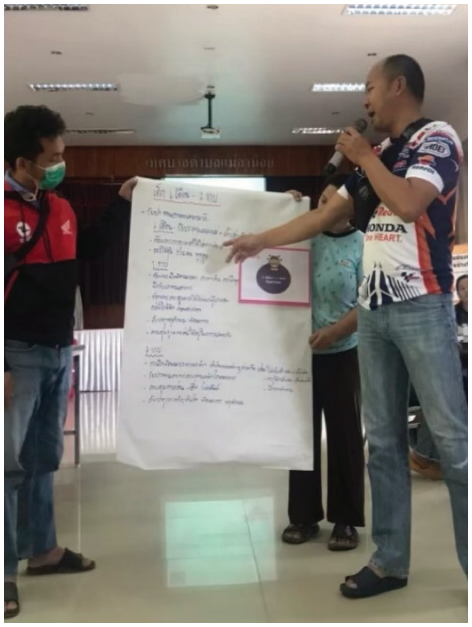
ความสำคัญ ความรู้การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ชวนมองประเด็นรอบด้าน เช่น ด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา ความต้องการในแต่ละช่วงวัยของเด็ก

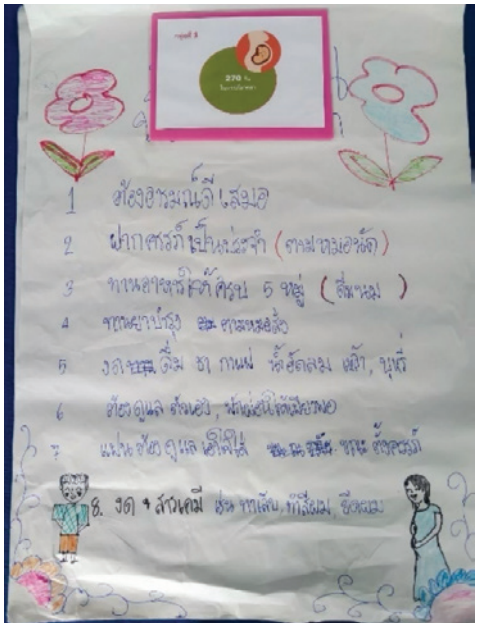
อุปกรณ์ช่วยในการสรุป **“โปสเตอร์กิจกรรม 1000 วันแรกของหนูสู่ 8 ขวบอย่างมีคุณภาพ”**

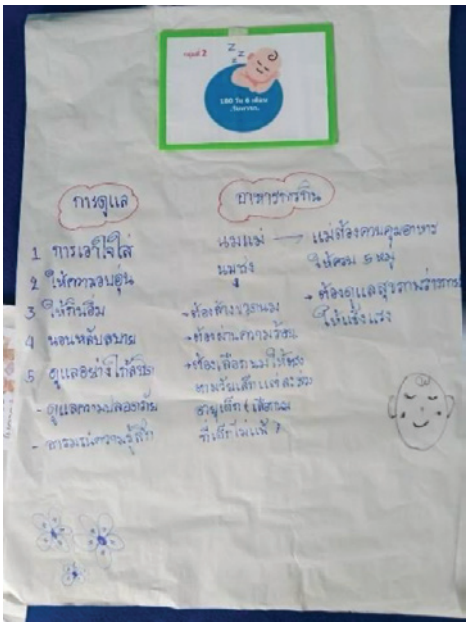
รูปตัวอย่างกิจกรรม

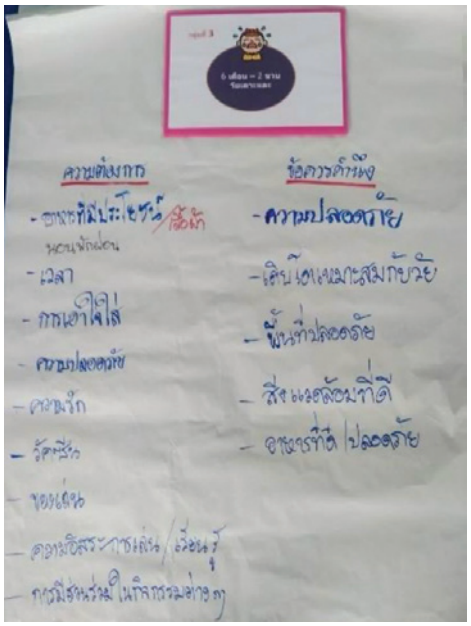


รูปตัวอย่างกิจกรรม









แบบประเมินผลก่อนและหลังการอบรม Pretest - Posttest

☐ ก่อนการอบรม ☐ หลังการอบรม

แบบทดสอบการอบรมเรื่องความรู้พื้นฐานในการดูแลเด็กปฐมวัย
เรื่อง พ่อแม่กับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ชื่อ.....นามสกุล.....
อายุ.....ปี เป็นผู้ปกครองของ ด.ช./ด.ญ. .....
บทบาท เป็น O พ่อ/แม่ O ปู่/ย่า O ตา/ยาย O ป้า/ลุง O น้า/อา O พี่ O อื่นๆ โปรดระบุ.....
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.....สังกัด..... อำเภอ.....
ระดับการศึกษา.....สาขาวิชา.....
เพศ O ชาย O หญิง O อื่นๆ
คุณเคยเข้าร่วมอบรมเรื่องพัฒนาการเด็ก การสื่อสารเชิงบวก โภชนาการ ตัวตนเด็กและการปกป้องคุ้มครองเด็กหรือไม่ O เคย O ไม่เคย
กรุณาอ่านข้อความ หากเห็นด้วย ใส่เครื่องหมาย ✓ หากไม่เห็นด้วย ใส่เครื่องหมาย ✗

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1	การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิต		
2	การปล่อยให้เด็กดูทีวีและโทรศัพท์นาน ๆ มีผลต่อพัฒนาการทางสมองการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยในทางลบ		
3	การให้เด็กเล่นอย่างอิสระเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมในการเลี้ยงดูเด็ก		
4	พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องใจเย็นและไม่ใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอนเด็ก ทำตัวเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นตลอดเวลา ว่าการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติและเคารพในศักดิ์ศรีเป็นเรื่องสำคัญ		
5	กฎหมายไทยมี พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 กำหนดให้ผู้ปกครองทำหน้าที่อุปการะเลี้ยงดูเด็กอย่างเหมาะสม ได้รับการส่งเสริมพัฒนาปกป้องคุ้มครอง หากผู้ปกครอง ทอดทิ้ง ปล่อยปละละเลยให้เด็กอยู่ตามลำพังบ่อย ๆ ถือว่าเป็นความผิดทางกฎหมาย		



เล่นให้ได้เรื่อง

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสำคัญเป็นช่วงวัยที่สมองมีการเติบโตพัฒนาสูงที่สุด ในช่วงอายุ 0-3 ปี เด็กมีการพัฒนาเท่ากับผู้ใหญ่ เน้นการรับรู้ การเคลื่อนไหว สร้างฐานสมองให้แข็งแรง กิจกรรมการส่งเสริมการกระตุ้นสมองในช่วงนี้จึงมีความสำคัญทั้งในศูนย์เด็กและในครอบครัว **“เสริมสร้างสมองด้วยรักและใส่ใจ”** ในช่วงอายุ 0-2 ปี เด็กต้องการความรักและการเอาใจใส่ ความรักและการใส่ใจช่วยเสริมแรงบวก รวมทั้งการสัมผัส การสื่อสารสร้างการเรียนรู้ และการสร้างวินัยเด็ก

เด็กกับการเล่นเป็นสิ่งที่อยู่คู่กันและการเล่นก็เป็นสิ่งสำคัญจำเป็นต่อชีวิตเด็ก เนื่องจากการเล่นเป็นโอกาสที่ทำให้เด็กได้สัมผัสบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สนุกและมีความสุข ก่อให้เกิดพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ทำให้เด็กรู้จักฝึกฝนตนเอง ดังนั้นการเล่นที่เหมาะกับช่วงวัยหรือพัฒนาการของเด็กจะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และสิ่งสำคัญคือพ่อแม่ต้องมีส่วนร่วมในการเล่นกับลูกและไม่บังคับหรือกดดัน ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการแล้ว ยังส่งเสริมเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอีกด้วย โดยการเล่นจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็ก จากการเล่นที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็กทั้ง 7 ด้านนั้นจะสอดคล้องกับสมรรถนะทั้ง 7 ด้านอีกด้วย ได้แก่

1) **ด้านร่างกาย** การเล่นช่วยพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เกิดการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาท กล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่
2) **ด้านคิดและสติปัญญา** การเล่นช่วยให้เด็กเกิดการปรับตัวพัฒนาเปลี่ยนแปลงความคิด เกิดการแก้ปัญหาจากการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์เปลี่ยนแปลงความคิดความเข้าใจในเนื้อหาที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก
3) **ด้านภาษา** การอ่านและการเขียน เด็กจะรู้คำศัพท์ใหม่เพิ่มขึ้นจากการใช้ภาษาในการสื่อสารระหว่างคนรอบตัว
4) **ด้านสังคม** การเล่นช่วยสอนให้เด็กรู้จักความอดทนและการรอคอย การแบ่งปันและรู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการเสียสละ
5) **ด้านอารมณ์** การเล่นช่วยให้เด็กเกิดการแสดงอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กลัว โกรธ อิจฉาคับข้องใจ เครียด ซึ่งอารมณ์ที่เป็นลบเหล่านี้จะแสดงออกผ่านการเล่น การเล่นสามารถทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เด็กจะเกิดความสุขเมื่อการเล่นประสบความสำเร็จ
6) **ด้านความคิดสร้างสรรค์** การเล่นสามารถต่อยอด ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ให้แก่เด็กได้
7) **ด้านจริยธรรม** การเล่นสามารถช่วยให้เด็กมีจริยธรรมผ่านการมีความรัก ความเมตาที่มีความอ่อนโยนต่อสิ่งรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ แมลง และพืช

อีกทั้งการเล่นมีส่วนเสริมที่ช่วยส่งเสริม EF (Executive Functions) ซึ่งในช่วงวัย 2-6 ปี เป็นช่วงเวลาทองของชีวิตในการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการจัดการ กระบวนการคิดซึ่งเป็นส่วนที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเราสามารถช่วยพัฒนา EF (Executive Functions) ของเด็กผ่านการเล่นได้ ตัวอย่างเช่น การเล่นดินเล่นทราย การปั้นดินน้ำมัน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 เล่นให้ได้เรื่อง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้เห็นความสำคัญของการเล่นที่ส่งผลต่อสมอง พัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็ก
ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. คลิป : เล่นจ๊ะเอ๋กับลูกดียังไง ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
   https://www.youtube.com/watch?v=Z5uOijQctsY
4. คลิป : แม่แอฟ ทักษอรกับพ่อแม่ต้นแบบ | ชวนเล่นกับลูก | สร้างเด็กมีคุณภาพ เล่นสร้างชาติ
   https://www.youtube.com/watch?v=Pww6MOMu_Hg

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- จัดเตรียมคลิปวิดีโอให้พร้อมเพื่อเปิดให้ผู้เข้าร่วมและการเชื่อมโยงถึงการเล่นกับเด็ก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชวนคิดชวนคุยกับผู้เข้าร่วมและให้มีการแลกเปลี่ยนร่วมกันถึง “การเล่นในวัยเด็ก” ของตนเองเป็นอย่างไร เคยเล่นอะไรมาบ้าง
2. สอบถามผู้เข้าร่วมในปัจจุบันที่เป็นพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กได้เล่นอะไรกับเด็กบ้าง
3. ชวนผู้ปกครองแลกเปลี่ยนความคิดเห็น “ทำไมต้องให้เด็กเล่น”
4. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 4 กลุ่ม พร้อมแจกอุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี เพื่อให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดถึง “กิจกรรมหรือการเล่นที่เคยเล่นตอนเป็นเด็ก” จนถึงปัจจุบันให้มากที่สุดและเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต ให้ระยะเวลาในการระดมสมองและเขียน 15 นาที
5. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ “กิจกรรมหรือการเล่นที่เคยเล่นตอนเป็นเด็ก”
6. ให้แต่ละกลุ่มเลือกกิจกรรมหรือการเล่นที่ได้จากการระดมความคิดมาหนึ่งอย่าง เพื่อให้ทุกกลุ่มร่วมกันเลือก
7. หลังจากเลือกได้ วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมเล่นร่วมกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

8. เมื่อผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมการเล่นเสร็จ วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอเล่นจ๊ะเอ๋กับลูกดียังไง ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) https://www.youtube.com/watch?v=Z5uOijQctsY

9. วิทยากรให้ข้อมูลความสำคัญของการเล่น และเปิดคลิปวิดีโอ แม่แอฟ ทักษอรกับพ่อแม่ต้นแบบ | ชวนเล่นกับลูก | สร้างเด็กมีคุณภาพ เล่นสร้างชาติ https://www.youtube.com/watch?v=Pww6MOMu_Hg

แนวทางสรุป

1. วิทยากรสรุปความสำคัญของการเล่นและการเล่นส่งผลอย่างไรกับเด็ก เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสำคัญเป็นช่วงวัยที่สมองมีการเติบโตพัฒนาสูงที่สุด และเด็กกับการเล่นเป็นสิ่งที่อยู่คู่กันและการเล่นก็เป็นสิ่งสำคัญจำเป็นต่อชีวิตเด็กที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็กทั้ง 7 ด้านที่สอดคล้องกับสมรรถนะทั้ง 7 ด้าน 1.ด้านร่างกาย 2.ด้านคิดและสติปัญญา 3.ด้านภาษา 4.ด้านสังคม 5.ด้านอารมณ์ 6.ด้านความคิดสร้างสรรค์ และ 7.ด้านจริยธรรม อีกทั้งการเล่นมีส่วนที่ช่วยส่งเสริม EF อีกด้วย
2. เด็กช่วงอายุ 0-3 ปีมีพัฒนาการเท่าผู้ใหญ่ เน้นการรับรู้ การเคลื่อนไหว การสร้างฐานสมองให้แข็งแรง การกระตุ้นสมองในช่วงนี้มีความสำคัญทั้งการเลี้ยงดูในศูนย์เด็กและในครอบครัว

ข้อแนะนำการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรเน้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกันให้มากที่สุด
2. การสรุปกิจกรรมให้หยิบยกการเล่นที่ได้จากการระดมความคิดเพื่อมาเชื่อมโยงในการสรุปกิจกรรม
3. การให้ข้อมูลของการเล่นสามารถเชื่อมโยงกับการสอนเรื่องสมรรถนะของเด็กใน 7 ด้าน ประกอบได้เพิ่มเติม

> **การส่งเสริมการเล่น เป็นการส่งเสริมการเคลื่อนไหว**
> **ตามความเหมาะสมพัฒนาการตามวัยอย่างเพียงพอ อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน**
> ภายใต้ผู้ดูแลที่มีคุณภาพ สถานที่อุปกรณ์ปลอดภัย เลี้ยงเด็กให้ได้ดี คือ
> การเลี้ยงเด็กให้มีความสุข เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ
> มาจากความสุขในวัยเด็ก

unicef

for every child

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย